

رمز و رازهای

شاد زیستن

مهدی مرادحاصل

روان‌شناس بالینی - مشاور خانواده

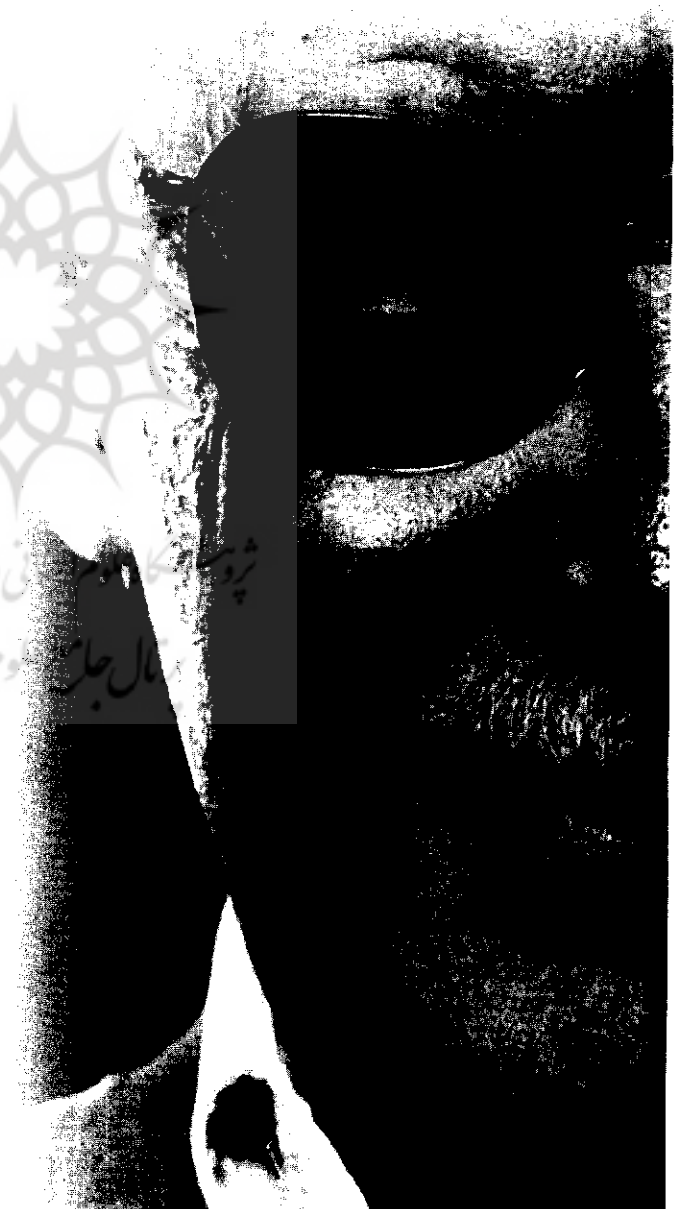
در طول هشت سالی که در مراکز مشاوره و راهنمایی خانواده به عنوان روان‌شناس بالینی مشغول مشاوره و درمان بودم، بارها با والدین درمانده، به خصوص مادران افسرده، مواجه شدم که به شدت به شاد زیستن و مثبت‌اندیشی نیاز داشتند. آن‌ها پس از چند جلسه مشاوره به این اصل اعتقاد پیدا کردند که آرامش و شادی مستلزم یک تصمیم است. آن‌ها یاد گرفتند که هر روز به خودشان خاطر نشان کنند که باید از این عمر کوتاه و گرانبهای بهره ببرند، به هدف خود در زندگی فکر کنند و با خدای مهربان، صمیمانه حرف بزنند. آن‌ها هم چنین یاد گرفتند که افراد شاد، مشکلات و مسائل زندگی را به حساب کسب تجربه و یادگیری‌های جدید در زندگی می‌گذارند.

از این پس در هر شماره از مجله پیوند سعی می‌شود بخشی از توصیه‌های لازم درباره «عشق و موفقیت در زندگی» به محضر والدین محترم، به ویژه مادران عزیز، ارائه گردد.

عشق ورزیدن هنر است

می‌دانیم که انسان موجودی اجتماعی است. او در جامعه کوچکی مانند خانواده متولد می‌شود و به زندگی خود ادامه می‌دهد. در این جاست که بحث ارتباط از اهمیت ویژه‌ای برخوردار می‌شود. شرایط زندگی شما هر چه باشد، در دو نوع ارتباط خلاصه می‌شود:

- ۱- ارتباط با خود (ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه)
 - ۲- ارتباط با دیگران که منجر به بازخوردها و حیانا چالش‌های جدید خواهد شد.
- این دو نوع ارتباط از هم جدا نیستند و به یکدیگر وابسته‌اند، به طوری که یکی در دیگری اثر می‌گذارد. موضوع را با یک مثال روشن‌تر می‌کنیم.



فرض کنید شما از خودتان راضی هستید، یعنی تصویری مثبت از خود دارید، این تصویر و ذهنیت را چگونه به دست آورده‌اید؟ چه تأثیری در نوع ارتباط شما با اطرافیان دارد؟ یا چه احساسی از آن به شما دست داده است؟ جواب تمام این سؤالات آن است که چون شما از عملکرد و فعالیت‌های خودتان راضی هستید، پس می‌توانید به خوبی تصویری مثبت و سازنده از دیگران داشته باشید و با ذهنیت خوب با آنان رابطه برقرار کرده، آنان را دوست بدارید.

قدم اول در ایجاد یک رابطه تفاهم‌آمیز، عشق، علاقه و دوست داشتن است. خودتان را دوست بدارید تا دیگران را هم دوست داشته باشید و متقابلاً آن‌ها نیز شما را دوست بدارند، چراکه حالات و چگونگی تفکر و اندیشه ما بر نوع رفتار و عملکرد ما نسبت به خود و دیگران اثرگذار است.

«عشق، عامل سلامت و رشد افراد است.»

(اریک فروم، از کتاب عشق هرگز کافی نیست)

قدم دوم، دوست داشتن بدون قید و شرط است. یعنی برای دوست داشتن یا دوست داشته شدن حد و مرز و قید و شرطی قائل نشوید. در این جاست که توقع و انتظارات نقش تازه‌ای پیدا می‌کنند. به عنوان مثال به فرزند یا همسر خود می‌گویید: اگر این کار را برای من انجام می‌دادی، خیلی خوشحال می‌شدم. در همین جا شما یک شرط برای دوست داشتن قائل شده‌اید و موضوع وقتی وخیم‌تر می‌شود که انتظارات شما از طرف مقابل در حد توان او نباشد، در نتیجه هر دو طرف با سرخوردگی رو به رو می‌شوند، به حدی که علاقه طرفین روز به روز به سردی می‌گراید و این ثمره عشق مشروط است.

قدم سوم داشتن روحیه‌ای قوی و شاد بودن در زندگی است. اگر شما روحیه‌ای قوی و شاد داشته باشید، می‌توانید از این موهبت دیگران را هم بهره‌مند کرده، آن‌ها را نیز در شادی خود سهیم نمایید و این وسیله‌ای می‌شود برای پیدا کردن دوستان جدید. دیگران از مصاحبت با چنین اشخاصی لذت می‌برند و در نوع رفتار و بینش شما هم تأثیر بسزایی دارد. هم چنین چون با دیگران هستید، موفق‌تر خواهید بود. پس به دنبال دوستان و اقوام شاد و با روحیه باشید تا شما نیز مانند آنان شوید.

قدم چهارم ابراز احساسات یا انعکاس رفتارهای مثبت است. چه مانعی دارد که شما به همسران بگویید: دوستت دارم. به پدرتان بگویید: من برای شما شخصیت و ارزش زیادی قائلم. به رفقای خود بگویید که از مصاحبت با آن‌ها لذت می‌برید و... این رفتارها می‌تواند احساسات مخفی یا آشکار خفیف ما را نسبت به دیگران روشن و واضح سازد و علاقه و دوستی ما را تشدید کند، شاید آنان از میزان دوستی ما بی‌خبر باشند.

قدم پنجم، کمک به دوستان و آشنایان، و یاری رساندن به افراد غریبه است که می‌تواند باب صمیمیت‌های جدید را بگشاید.

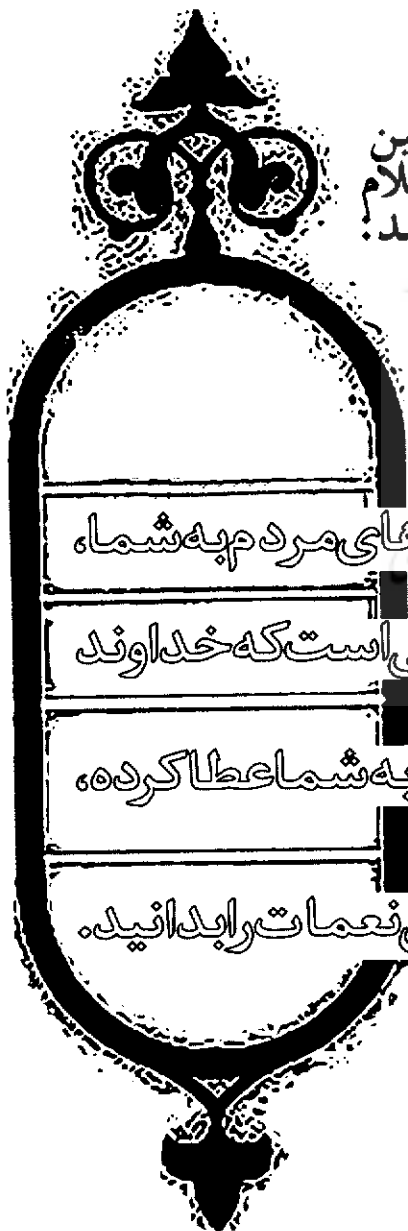
امام حسین
علیه السلام
می‌فرمایند:

نیازهای مردم به شما،

نعمت‌هایی است که خداوند

به شما عطا کرده،

پس قدر این نعمات را بیدانید.



در زمان حال زندگی کنید

یکی از عوامل موفقیت یا راه‌هایی که شما را در رسیدن به اهداف خود یاری می‌کند، فکر و عمل در زمان حال است. بسیاری از استرس‌ها، اضطراب‌ها و نگرانی‌هایی که حتی منجر به مرگ افراد یا از دست دادن سلامت آنان می‌شود این است که در زمان حال زندگی نمی‌کنند و مدام یا به فکر گذشته یا آینده نامعلوم خود می‌باشند، در نتیجه نمی‌توانند از زندگی فعلی خود لذت ببرند.

درهایی فولادین را بر روی گذشته غیرقابل دسترس و آینده‌ای که هنوز نیامده است، ببندید. به زمان حال فکر کنید. صبح زود که با نشاط از خواب بر می‌خیزید، وقتی برای شستن دست و صورتتان مقابل آینه می‌ایستید با خود بگویید: «فقط امروز».

دوستی می‌گفت: سال‌ها پیش که به اتفاق خانواده برای گردش به کنار دریا رفته بودیم، متأسفانه اتومبیل‌مان در ساحل متوقف شد. عده‌ای به یاری ما آمدند و بالاخره بعد از ساعت‌ها تلاش و کمک آن چند نفر، مشکل حل شد و ماشین از داخل شن‌های ساحل بیرون آمد. آن‌ها دیگر با ما غریبه نبودند و جزء دوستان ما به حساب می‌آمدند. این حادثه سبب آشنایی و رفاقت چندین ساله شد که تاکنون نیز ادامه پیدا کرده است.

افراد موفق قادرند از بین مردم داناترین و بهترین‌ها را برای دوستی انتخاب کنند. دوست داشتن و دوست داشته شدن یک هنر ارزنده است که همه می‌توانند با دقت و هوشیاری از این هنر بهره‌مند شوند.



ژویشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

افراد موفق قادرند از بین مردم

داناترین و بهترین‌ها را برای

دوستی انتخاب کنند. دوست

داشتن و دوست داشته شدن یک

هنر ارزنده است که همه

می‌توانند با دقت و هوشیاری از

این هنر بهره‌مند شوند.

قدم ششم: دوستی باعث می‌شود حس رقابت سالم به جای انتقام و برتری جویی در انسان به وجود بیاید. دوستان خوب می‌توانند حتی سرنوشت و زندگی افراد را تغییر دهند.

قدم هفتم: در عین احترام و ارزشی که برای دوستان خود قائل‌اید، لازم نیست که همیشه مطابق میل آنان رفتار کنید. باید بدانید که همه انسان‌ها مانند هم نیستند و در تمام دنیا هیچ دو انسانی پیدا نمی‌شوند که عیناً اثر انگشتشان مثل هم باشد، همین مسئله در مورد خلق و خو و شخصیت و نوع برخورد افراد با مسایل هم صدق می‌کند. تنها مسئله مهم این است که افکار دو دوست به هم نزدیک و شبیه باشد، به طوری که بتوانند یکدیگر را درک کنند و برسر مسائل مختلف به راحتی به توافق برسند.

به محض تداعی گذشته و نگرانی‌هایی که از آینده داریم، ذهن ما سدی می‌سازد بر روی فعالیت‌هایی که در زمان حال می‌توانیم داشته باشیم.

بسیاری از فراموشی‌هایی که گریبان‌گیر افراد می‌شود و شاید شما هم آن را تجربه کرده باشید، ناشی از اشتغالات ذهنی گذشته و آینده است. به عبارت دیگر، گذشته و آینده را در زمان حال دخالت دادن، باعث فراموشی می‌شود.

آینده تشکیل شده است از روزهایی که سپری می‌کنید. پس روزهای خود را با حداکثر تلاش و نبرهای مثبت بگذرانید تا آینده‌ای روشن و موفق در پیش رو داشته باشید و احساس رضایت از نیروهایتان در شما شکل بگیرد و به آن افتخار کنید. «امشبى را که در آنیم غنیمت شمريم.»

اگر نگرانی به سراغتان آمد، ابتدا مشکل و علت نگرانی خود را پیدا کنید و بعد به آخر کار یعنی مرتفع نشدن مشکل بیندیشید. با خود بگویید: چه خواهد شد؟ بالاتر از سیاهی که رنگی نیست. بعد متوجه می‌شوید که نگرانی شما بی‌مورد بوده است. به طور کلی در بیش‌تر مواقع ما در ذهن خود

حوادث و اتفاقات را خیلی وحشتناک‌تر از آن چه هست تصور می‌کنیم، در حالی که وقتی آن اتفاق می‌افتد متوجه می‌شویم آن طور که ما فکر می‌کردیم، نبوده است و خیلی عادی از کنار آن می‌گذریم و شاید فراموش می‌کنیم که قبلاً چگونه فکر می‌کردیم.

وقتی ذهن شما به زمان حال می‌اندیشد و فکرتان بر این لحظه متمرکز می‌شود، حداکثر بهره‌را از استعدادها و نیروهای نهفته موجود در خود خواهید برد. البته برای آینده خودتان هدف داشته باشید. زندگی در زمان حال به این معنا نیست که هیچ‌گونه تفکر، اندیشه و هدفی برای آینده نداشته باشید؛ بلکه تدبیری بیندیشید که بتوانید آینده را بهتر بسازید.

«هرگز به گذشته فکر نمی‌کنم، مگر آن که بخواهم از آن درس بگیرم.»

(نهره)

تجربه و درس آموزی از گذشته برای هر انسانی ضروری است، چرا که تجربه‌ها از گذشت زمان و عمر ما ناشی می‌شود؛ ولی نباید گذشته را به خاطر شکست‌ها و نقاط منفی آن به یاد بیاوریم و مدام خودمان یا دیگران را مسئول همه حوادث بدانیم و سرزنش کنیم، زیرا این کار باعث می‌شود از فعالیت و انگیزه و علاقه ما به زندگی در زمان حال کاسته شود، در صورتی که یکی از تمرین‌های شاد زیستن و روحیه داشتن این است که شما به لحظات شیرین و خوب سال‌های قبل خود فکر کنید تا احساس نیرومندی و اعتماد به نفس در شما زنده و تقویت شود.

فرض کنید مادری که کودک خود را به مدرسه می‌فرستد، ممکن است افکار زیر در ذهن او تداعی شود:

۱- در مدرسه سرما بخورد و مریض شود و مجبور به ترک مدرسه گردد.

۲- خدای ناکرده معلم با او درگیر شود و این امر باعث عدم توجه او به کلاس و درس گردد.

۳- دیکته‌ای که دیشب به او گفتم، چندین اشتباه داشت، امروز هم حتماً او دچار مشکل خواهد شد و...

همان‌طور که ملاحظه می‌کنید این مادر با تمرکز بر افکار منفی و آزار دهنده که مربوط است به گذشته و آینده، لحظات شیرین حال را بر خود تلخ و رنج‌آور می‌کند. او از ترس اتفاقی که هنوز پیش نیامده خود را در دنیایی از نگرانی و اضطراب رها می‌کند، حال آن که ممکن است هیچ‌کدام از این مسایل

چه مانعی دارد که شما به همسرتان بگویید: دوستت دارم. به پدرتان بگویید: من برای شما شخصیت و ارزش زیادی قائلم. به رفقای خود بگویید که از مصاحبت با آن‌ها لذت می‌برید و... این رفتارها می‌تواند احساسات مخفی یا آشکار خفیف ما را نسبت به دیگران روشن و واضح سازد و علاقه و دوستی ما را تشدید کند. شاید آنان از میزان دوستی ما بی‌خبر باشند.

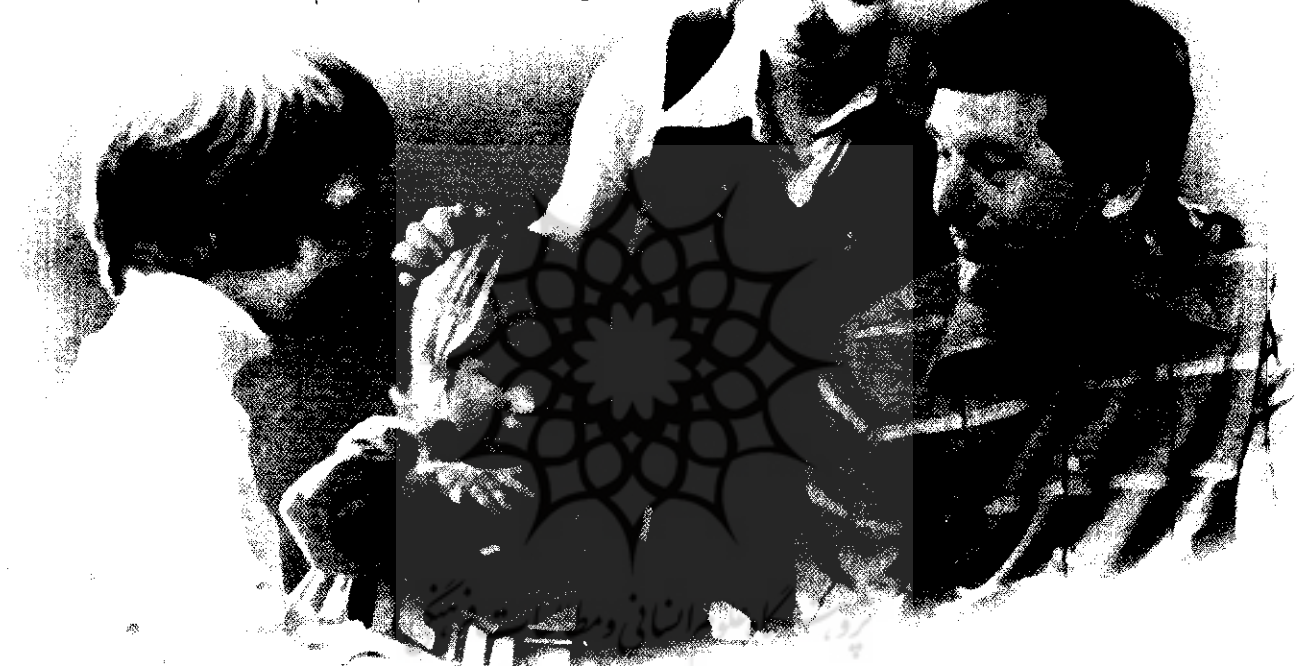
هرگز پیش نیاید. بهتر بود این مادر به جای ساختن این همه تصاویر منفی و آزار دهنده، تصورات شیرین و دلپذیری برای خود خلق می‌کرد تا بتواند وظایف روزانه‌اش را بهتر انجام دهد و از به خطر انداختن بهداشت روانی خود جلوگیری می‌کرد.

ما به این که شما تاکنون چه طرز فکری داشته‌اید، کاری نداریم. آن چه مهم است افکار شما در زمان حال است. شما

۳- در بین راه اگر لاستیک ترکید یا پنچر شد، چه کنیم؟
۴- آیا پس از رسیدن به مقصد، هتل مناسبی برای استراحت پیدا می‌کنیم؟

حال خودتان قضاوت کنید، آیا این مسافرت به او و خانواده‌اش خوش می‌گذرد یا دائماً در افکار منفی و عذاب‌آور غوطه‌ور خواهند بود؟

زندگی ما هم مانند یک مسافرت، حوادث گوناگونی را در پیش دارد، ولی اگر بخواهیم طرز فکر و اندیشه‌ای مانند آقای بهرامی داشته باشیم، نتیجه کاملاً روشن است: زندگی ما تباه می‌شود، چون مدام زانوی غم در بغل گرفته، حسرت گذشته



می‌توانید آن گونه که می‌خواهید و می‌دانید درست است، فکر کنید و پس از تکرار و تمرین می‌بینید که درست اندیشیدن ملکه ذهن‌تان شده است.

آقای بهرامی به اتفاق خانواده و با وسیله‌ای که در اختیار دارند، راهی سفر می‌شوند. در طول راه افکاری به ذهن آقای بهرامی می‌رسد و او آن‌ها را به این صورت با خانواده‌اش در میان می‌گذارد:

۱- ماشین ما زیاد رو به راه نیست، فکر می‌کنم بهتر بود نمی‌آمدیم.

۲- اگر در بین راه بخاری ماشین از کار بیفتد، در این سوز سرما گرفتار و بیمار می‌شویم و ممکن است جان خود را از دست بدهیم.

و آینده را می‌خوریم.

مسئله دیگر این است که وقتی در زمان حال زندگی می‌کنید، دید و بینش شما نسبت به همه چیز عوض می‌شود و از زندگی نهایت لذت را خواهید برد، چون به فکر قبل و بعد آن نیستید. عملکرد شما در خانه و محل کار تغییر می‌کند و در نتیجه اعتماد به نفس‌تان افزایش یافته، بازدهی بیش‌تری پیدا خواهید کرد. با خود بگویید: هر زمانی اتفاقی پیش آمد، همان وقت فکرش را خواهم کرد، حالا که طوری نشده.

وقتی در زمان حال زندگی می‌کنید و رفتار شما، حتی کوچک‌ترین آن، در جهت زندگی در زمان حال باشد، نه تنها زندگی برای شما معنای دیگری پیدا خواهد کرد، بلکه این آموزش را به فرزندان، همسر و دیگر اطرافیان خود داده‌اید که

بسیار زیادی دارد، ولی برای سادگی و تفهیم مطلب این مقایسه را انجام می‌دهیم.

شما چگونه خاطرات دوران کودکی خود را به یاد می‌آورید؟ ممکن است با عکس‌هایی که با دوربین عکاسی از شما گرفته شده، همه چیز را به یاد آورید. وقتی که به آن‌ها نگاه می‌کنید چه چیز در ذهن شما تداعی می‌شود و چه احساسی به شما دست می‌دهد؟ با جواب دادن به این سؤالات می‌توانید به قدرت فوق‌العاده و باور نکردنی تجسم ذهنی پی ببرید.

ما می‌توانیم از تجسم ذهنی استفاده‌های بسیار زیاد و مثبت داشته باشیم. موضوع را با یک مثال پی می‌گیریم.

علی دانش آموز سال آخر دبیرستان است. امسال قرار است در آزمون ورودی دانشگاه شرکت نماید. او دائماً خود را در جلسه کنکور به عنوان فردی موفق و راه یافته به دانشگاه می‌بیند و این موفقیت را تجسم می‌کند. در نتیجه با انگیزه و شور و علاقه به درس خواندن ادامه می‌دهد و چون ضمیر ناخودآگاه او تداعی مثبت خود را فعال کرده، موفق می‌شود، از پیش آمدن هرگونه فکر منفی و اضطراب جلوگیری می‌نماید و بدین ترتیب عوامل تلخ و منفی در ضمیر ناخودآگاهش از بین می‌رود.



بسیاری از استرس‌ها،

اضطراب‌ها و نگرانی‌هایی که
حتی منجر به مرگ افراد یا از
دست دادن سلامت آنان می‌شود
این است که در زمان حال
زندگی نمی‌کنند و مدام یا به فکر
گذشته یا آینده نامعلوم خود
می‌باشند. در نتیجه نمی‌توانند از
زندگی فعلی خود لذت ببرند.

چگونه در زمان حال زندگی کنند و آرامش داشته باشند. اولین اثر سودمند زندگی در زمان حال، رخت بستن تشویش‌ها و نگرانی‌ها از زندگی است که می‌تواند نقش بسزایی در سلامت روح و جسم داشته باشد.

«بدانید امروز همان دیروزی بود که فکرش را می‌کردید و فردا نیز همان امروز است که در آن به سر می‌برید.»

(دیل کارنگی، از کتاب آیین زندگی)

بباید زندگی را براساس آن چه هست برنامه‌ریزی کنیم.

خلاقیت ذهن

یکی از فنونی که شاید تاکنون از آن بی‌اطلاع بوده‌اید، خلاقیت و تجسم ذهن است. ذهن از جهتی مانند یک کامپیوتر یا دوربین عکاسی عمل می‌کند. البته مغز ما قدرت

تجسم‌های ذهنی ما هستند که از ما تصویری خوب یا بد می‌سازند و مثلاً فکر می‌کنیم که انسان کارآمدی نیستیم، در صورتی که این فکر ماست که کارآمد نیست، نه خود ما. پس هم اکنون اراده و تمرین کنید که تجسم ذهنی مثبت از خود، زندگی و آینده خود داشته باشید. آن‌گاه اثر معجزه‌آسای آن را پس از چند روز درک خواهید کرد و قدرت عجیبی در خود احساس خواهید نمود.

همیشه اختراعات و اکتشافات توسط کسانی صورت گرفته که ماورای تجسم، فکر می‌کرده‌اند، در حالی که مردم عادی به علت دست کم گرفتن خود، از آن تجسم بی‌نصیب بوده‌اند. پس ایده‌ها و تجسم‌ها و اندیشه‌های فوق‌عالی داشته باشیم تا به اهداف عالی دست یابیم. در این صورت از موفقیت‌های خود در زندگی لذت خواهیم برد.

زندگی شما بر طبق تجسمی که دارید، تنظیم می‌شود. پس کافی است تجسم مثبت یا منفی داشته باشید تا تأثیرات آن را به وضوح مشاهده کنید، چراکه برای نیل به خواست‌ها و اهداف، خواست و اراده کافی است.

عکس این حالت هم وجود دارد. یعنی علی‌خودش را شکست خورده در کنکور می‌بیند و تجسم ذهنی منفی دارد. لذا فرصت تلاش در زمان حال را از دست می‌دهد و مسایلی مثل: من قبول نخواهم شد، شرکت‌کننده زیاد است، اطلاعاتم کم است، نمی‌توانم شرکت کنم، در جلسه خوب ظاهر نمی‌شوم و... مقدمه‌ای می‌شود برای از بین رفتن کوشش و انگیزه در او و خود به خود شکست را برایش به ارمغان می‌آورد.

افراد موفق در زندگی، بیش‌تر به فکر توانایی‌ها، پیشرفت و پیروزی‌اند تا شکست و ناتوانایی‌ها. تجسم ذهنی آن‌ها از خودشان مثبت است و به همین دلیل موفق می‌شوند و اصطلاحاً اگر دست به خاکستر بزنند، طلا می‌شود.

«فقرا آرزو می‌کنند، پولی به دست بیاورند، ثروتمندان ایمان دارند که پول به دست می‌آورند.» افرادی که تجسم نامطلوب و برداشت ذهنی منفی از خودشان دارند، اغلب بخت و اقبال و شانس را عامل خوشبختی یا بدبختی‌شان می‌دانند، بنابراین تصویر درست و مثبتی هم از خودشان ندارند. در نتیجه تلاش مثمرتر هم نمی‌کنند، پس موفق نمی‌شوند و این امر مانند یک دور معیوب در زندگی این افراد ادامه می‌یابد. یعنی بیش‌تر اوقات این تفکرات غلط و

فهرست منابع:

- متیوس، آندره (۱۳۷۷): راز شاد زیستن، ترجمه وحید افضلی‌راد، انتشارات نیریز.
- دلشاد تهرانی، مصطفی: سیری در تربیت اسلامی، مؤسسه نشر و تحقیقات ذکر.
- مهارت‌های زندگی، دفتر مشاوره و تحقیق.
- پارسا، محمد (۱۳۶۷): روان‌شناسی رشد، انتشارات بعثت.
- متیوس، آندره: درخت دوستی‌نشان، ترجمه وحید افضلی‌راد، انتشارات دوتور.
- وینسنت پیل، نورمن، (۱۳۷۶): باز هم مثبت درمانی، ترجمه پوران‌دخت تمدن، نشر اوحدی.
- هی، لونی (۱۳۷۳): شفای زندگی، ترجمه گیتی خوشدل، نشر دنیای ماد.
- مشکینی، حضرت آیت الله، (۱۳۷۷): نصاب (هزارویک سخن)، دفتر نشر انهادی.
- بارو، ابریس (۱۳۷۶): از قدرت تا قدرت، ترجمه امید اقتداری، نشر ققنوس.
- رشیدپور، مجید، (۱۳۷۰): مبانی اخلاق اسلامی، انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- برنز، دکتر دیوید: روان‌شناسی افسردگی، ترجمه مهدی قراچه داغی، نشر خاتون.
- دوسن لوزان، ریموند (۱۳۶۴): چاره کمرویی، قدرت اراده، دقت، سروری، ترجمه دکتر محمد حسین، انتشارات بامداد.
- حاجتی، دکتر سید محمد باقر (۱۳۵۹): آداب تعلیم و تعلم در اسلام، دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- مورفی، ژوزف (۱۳۷۹): معجزه قدرت فکر، ترجمه مهرداد مهرین، انتشارات نغمه.