

رمز و رازهای شاد زیستن

مهدی مرادحاصل

روان‌شناس بالینی - مشاور خانواده

انسان‌ها تعیین کرده است توجه کرده، تمام سعی و تلاش و استعداد‌های خود را به کار می‌گیرند تا در کارشان موفق شوند. اما انسان‌های دسته دوم از همه، به جز پروردگار، انتظار و توقع دارند و چون تکیه‌گاه و نقطه امید آنان، موجوداتی ناتوان و وابسته‌اند که خیلی زود فرو می‌پاشند و نمی‌توانند تکیه‌گاه مطمئنی برای روح هراسان و مضطرب آنان باشند، در نتیجه ناامیدی و یأس بر دل و جان‌شان مستولی می‌شود. هرکسی در درون خود جاذبه و نیرویی ذاتی دارد که او را به سمت خدا می‌کشاند. میل به پرستش در ذات انسان‌ها به ودیعه گذارده شده است، مانند میل کودک به مادر و تمایل انسان به زندگی، و...

خداوند به ما توجه دارد پس دیگر همه کارها و امور زندگی

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 گرانمایه 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 «شادمان و موفق زیستن» به محضر والدین محترم، به ویژه مادران عزیز، ارائه گردد.

یاد خدا، آرامش‌بخش دل‌ها

عشق حقیقی و جاودانه، عشق به ذات احدیت است، چرا که هرگاه انسان به یاد خدا می‌افتد و او را در کنار خود احساس می‌کند، به آرامش روانی خاصی می‌رسد. تفاوت انسان‌هایی که عشق به خداوند دارند و از او یاری و کمک می‌طلبند با بقیه انسان‌ها این است که آن‌ها به سبب این که تکیه‌گاه مستحکم و فناپذیری دارند خود را از قید و بندها و وابستگی‌ها رها می‌دانند و به هدفی که هستی برای



خود به گردش در می‌آید و احتیاجی به تلاش و کوشش ما نیست. در این باره از پیامبر اکرم (ص) چنین نقل می‌کنند: شخصی شتر خود را رها کرده و به مسجد نزد پیامبر آمده بود. رسول خدا فرمودند: شترت چه شده؟ مرد گفت: شتر را به امان خدا رها کردم و توکل به او نمودم. خودش از آن نگهداری می‌کند و در پناه او حفظ می‌شود. رسول خدا فرمودند: این کار اشتباه است و تو بایستی پای شتر خود را محکم می‌بستی و آن گاه او را با توکل به خدای متعال رها می‌کردی.

عشق و توجه به خداوند، بسیاری از مشکلات فکری و روحی انسان را در زندگی کم کرده، حتی آن‌ها را از بین می‌برد. دعاها و راز و نیازهایی که حضرت علی - علیه السلام - در دل نیمه شب با خداوند داشتند، خود باعث توجه بیش‌تر خداوند و اعطای نیرو و قدرتی بود که با کمک آن می‌توانستند بر مشکلات زمان خود چیره شوند.

ایشان وقتی در برابر خالق می‌ایستادند، چنان از خود و اطراف، بی‌خود می‌شدند که یارانشان برای درآوردن تیری که در جنگ بر پای حضرت رفته بود، وقت نماز را مناسب دیده، آن را در می‌آوردند.

عشق به خداوند، به انسان عشق به زندگی، امید، آرزو و نیرو می‌دهد، چرا که همیشه احساس می‌کند خدا با اوست. تغییرات را می‌توان از خدا خواست و از عشق ازی کمک

گرفت. پس این گونه با خدا سخن بگوییم: خدایا! نگرش و درون مرا تغییر بده. وقتی که ارتباط قوی شود و عشق به وجود آید، بر اثر تغییر نحوه فکر ما، باورها و احساسات ما هم تغییر پیدا خواهد کرد، و در این شرایط است که استعدادها و وجود خود را کشف کرده، آن‌ها را بروز خواهیم داد.

نکته قابل توجه دیگر این است که تا آرزوی برآورده شدن نیازهای مادی خود را از وجودمان جدا نکنیم، نخواهیم توانست به آن عشق حقیقی و الهی دست پیدا کنیم.

چشم دل باز کن که جان بینی

آن چه نادیدنی است آن بینی

ما انسان‌ها با لوح ضمیر و فطرت پاک به دنیا می‌آیم. هیچ انسانی خود به خود و بالفعل شریر و بد نیست، بلکه این محیط، خانواده و شرایط فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی است که بر شکل‌گیری و ساختار شخصیتی افراد تأثیر خوب یا بد می‌گذارد. انسان در وجود خود و در ضمیر هوشیار و ناهوشیار خود توانایی‌های بسیار زیادی دارد که می‌تواند آن‌ها را از حالت بالقوه به فعل در آورد. به عبارت دیگر، اغلب رفتارهای انسان جنبه اکتسابی دارد، تا ذاتی و ارثی.

خداوند منان هم انسان را خلق کرد و به او اختیار داد تا راهش را خودش انتخاب کند و این اختیار در انتخاب، از انسان موجود ارزشمندی ساخته است. فضیلت و رستگاری انسان هم به خاطر همین است که انسان با اراده و از روی اختیار راه خود را انتخاب می‌کند.

اگر بخواهیم به قدرت‌های خود بیش‌تر دست پیدا کنیم و خداوند کریم هم به ما کمک کند، باید حسد، کینه، قهر، دشمنی و تمام ردایل و صفات ناپسند را ابتدا از وجود خود پاک کنیم تا بتوانیم سرچشمه رحمت خداوند را ببینیم و به مرحله وارستگی برسیم.

قدر و اندازه هر عشق مجازی پس از گذشت زمان کاسته خواهد شد، اما عشق به خدا نه تنها کم نمی‌شود و نقصان پیدا نمی‌کند، بلکه به سبب معرفت و شناختی که از او پیدا می‌کنیم احساس قربت و نزدیکی به او روز به روز افزایش می‌یابد.

عاشق و معشوق مجازی ممکن است لحظاتی با هم نباشند یا در موقعیت‌های مختلف یکدیگر را ترک گویند، ولی پروردگار همیشه با ماست و عشق او با هیچ عشقی قابل مقایسه و ارزیابی نیست.

اگر بخواهیم به قدرتهای خود
بیش‌تر دست پیدا کنیم و خداوند
کریم هم به ما کمک کند، باید
حسد، کینه، قهر، دشمنی و تمام
ردایل و صفات ناپسند را ابتدا از
وجود خود پاک کنیم تا بتوانیم
سرچشمه رحمت خداوند را ببینیم
و به مرحله وارستگی برسیم.

یک انسان عاشق، امیدوار و تسلیم رضای پروردگار، هرگز نمی‌گوید: من بدشانس هستم، خدا از من روی گردانده است، من به هر دری می‌زنم بسته است. او هرگز این نوع پیام‌های منفی را به خود و کائنات نمی‌دهد و از زمین و زمان گله و شکایت نمی‌کند. او نمی‌گوید: خدایا این چه بدبختی است که من و زندگی‌ام را فرا گرفته است؟ نگاه او به مسائل نگاه حسرت‌آمیز و مایوس‌کننده نیست، بلکه نگاهی روشن و امیدوارکننده است. او همواره منتظر لطف و رحمت خداوندی است و خدا هم لطف خود را به او نشان می‌دهد و او را کمک و یاری می‌کند، اما به شکلی که خودش مصلحت می‌داند. خداوند متناسب با ظرفیت و مصلحت‌هایمان به ما لطف و عشق خود را نشان می‌دهد. بیایید از همین امروز ظرفیت‌ها و ارادت و توجه خود

را نسبت به خود و خدای خود افزایش دهیم تا او هم لطف خود را بیش‌تر شامل حال ما کند.

در فکر و مغز خودمان تصور کنیم که رابطه‌مان با خدا بیش‌تر شده است. با او حرف بزنیم، حتی مشکلات خود را به صورت یک نامه برای او بنویسیم. بدین ترتیب با او ارتباط بیش‌تری برقرار کنیم، نه فقط موقع نماز، بلکه در حال راه رفتن، حرف زدن، در محل کسب و کار، اداره و... تا عشق به خداوند در ما متجلی نشود، عشق واقعی را به دست نخواهیم آورد.

دوستی چنین تعریف می‌کرد: مشکلی حاد برایم پیش آمد، از همه کس و همه چیز کمک خواستم، اما توفیقی حاصل نشد. پس از چند سال که مشکل به نحوی دیگر حل شد، متوجه شدم اگر در آن زمان این مشکل به آن شکلی که می‌خواستم بر طرف می‌گردید، چقدر به ضرر و زیان من تمام می‌شد و آن وقت فهمیدم با این که من به خدا اعتقاد داشتم ولی از او کمک نخواستم. او در همه حال یار و یاور من بود و می‌دانست که اگر مشکلم را حل کند چقدر به ضرر من است. بلی ما انسان‌ها به خدا اعتقاد داریم و می‌دانیم که او حلال



اصلی مشکلات است، ولی از بندگان عاجز و اطرافیان خود توقع و انتظار کمک داریم. حال آن که اگر خدای بزرگ بخواهد می‌تواند وسایل را آماده سازد.

با دیگران مهربان باشیم

همه می‌دانیم که انسان موجودی اجتماعی است. به بیان دیگر، «تنهایی فقط خاص خداست». اگر از انسان موفق و پاک سؤال کنید: قشنگ‌ترین و بهترین لحظات زندگانی شما چه لحظه‌ای بوده است؟ جواب می‌دهد: لحظه‌ای که بدون چشمداشت و توقع، فقط برای خدا به انسانی کمک کرده‌ام، گره کار کسی را گشودن و مشکل کسی را حل کردن، تجاربی‌اند که احساس شادمانی و ثمربخشی را در ما زنده می‌کنند.

اگر به ویژگی‌های مثبت انسان‌ها توجه کنیم، می‌بینیم که چقدر همه آن‌ها دوست داشتنی و با محبت‌اند.

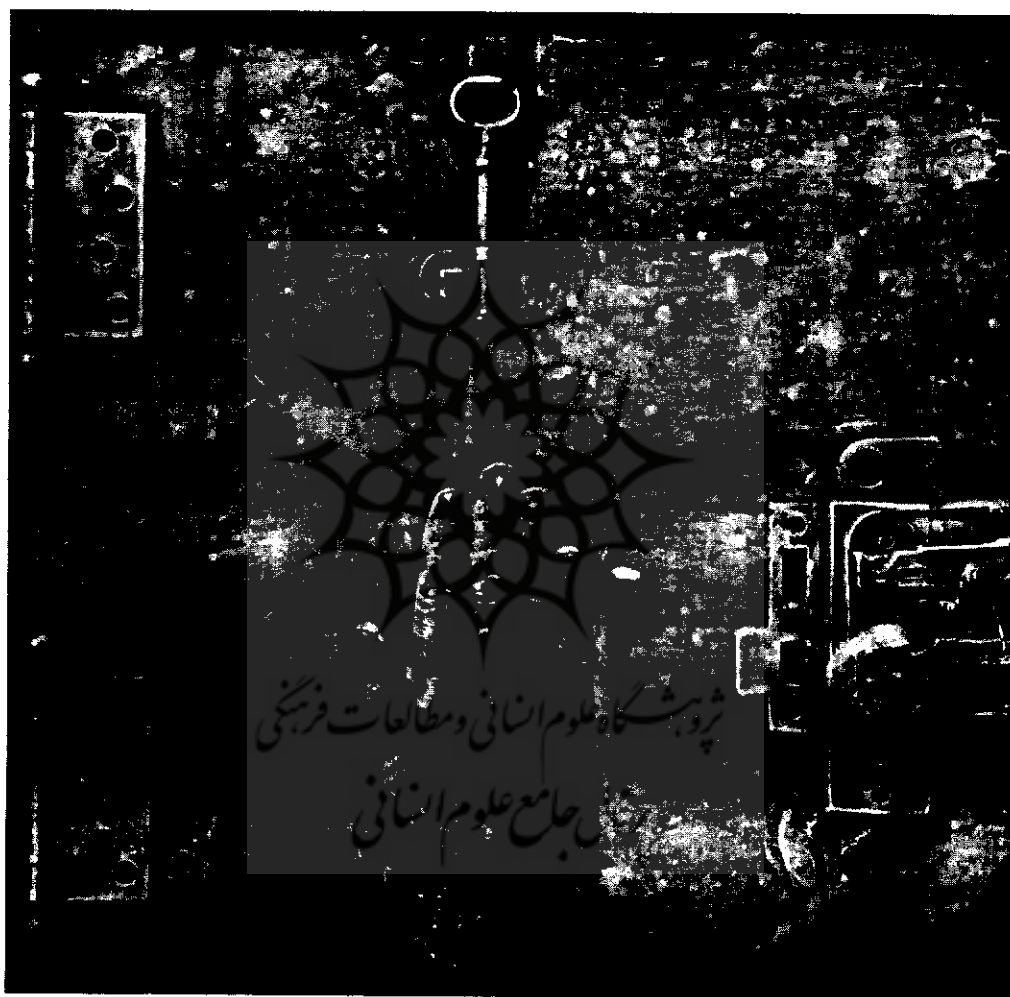
عبادت به جز خدمت خلق نیست

به تسبیح و سجاده و دلخ نیست

«سعدی»

اینان را از طریق ساختن ظاهری خوب و زیبا می‌توان متأثر کرد و با آن‌ها طرح دوستی ریخت و صمیمی شد. انسان‌های لمسی بیش‌تر از طریق لمس شدن، حس شدن و از طریق حس لامسه خود دریافت بهتری از محیط دارند و معمولاً آهسته صحبت می‌کنند و آنان را از طریق اهدای هدایا، ارتباطات قوه لامسه، مانند محکم دست دادن و بغل کردن می‌توان به راحتی تحت تأثیر قرارداد. البته این قواعد کلی نیست و بعضی از افراد با تمام حواس خود یا دو حس، ارتباط برقرار می‌کنند.

علم فناوری فکر به شما آموزش می‌دهد که چگونه نیازهای خود را بر طرف کنید. برای این کار باید بدانید چگونه با افراد مختلف و روحیات متفاوت، ارتباط برقرار کنید، با تیزهوشی نیازهای آن‌ها را بر آورده نمایید و با ارضای نیازهای آن‌ها نیازهای خود را تأمین کنید. انسان‌ها از جهت ارتباط با دنیای خارج به سه دسته تقسیم می‌شوند: انسان‌های سمعی، انسان‌های بصری، انسان‌های لمسی و انسان‌هایی که ویژگی‌های هر سه دسته را دارند (ترکیبی).



رهبران و مدیران موفق بیش‌تر از این شگردها استفاده کرده، افراد را مجذوب خود می‌کنند. آن‌ها با استفاده از این فنون طرف مقابل را شناسایی کرده، به روش خود با آن‌ها ارتباط برقرار می‌کنند و در کار خود نیز موفق می‌شوند، چراکه اکثر مردم با توجه به نیازهای خود، باب صحبت را باز می‌کنند. ما اغلب از مردمی خوشمان می‌آید که با ما دارای نقاط مشابه و مشترک بوده، کم‌ترین تفاوت را داشته باشند.

انسان‌های سمعی بیش‌تر از قوه شنوایی خود استفاده می‌کنند و شمرده حرف می‌زنند و دریافتی قوی از دنیای بیرون دارند. لذا در ارتباط با این‌ها لحن و کلامی که به کار می‌برید، مهم است و باید مواظب حرف زدن خود باشید تا ارتباط خوبی با آن‌ها برقرار کنید. انسان‌های بصری معمولاً سریع صحبت می‌کنند و بیش‌تر از طریق حس بینایی با افراد ارتباط برقرار می‌کنند.



در مقابل رفتارهای ویرانگر او حمایت کنید. در عشق ورزی و دوست داشتن، گاهی لازم است که نقاط حساس، منفی و عیوب دوستان را متذکر شد. امر به معروف و نهی از منکر یک اصل مهم در اسلام عزیز به شمار می آید. لذا در مسیر عشق، گاهی باید با بعضی رفتارها مقابله کرد. اگر کسی را به خاطر ثروت و امکاناتش دوست داشته باشیم یا ما را به خاطر دارایی های مادی، دوست بدارند، این گونه دوستی ها واقعی نبوده، خیلی زود مفهوم خود را از دست خواهند داد. رفتارهای بیرونی ما، اعم از دوست داشتن، عکس العمل در مقابل رفتار و احساسات دیگران، برخوردهای ما با والدین، همسر، فرزندان و خویشان، نشأت گرفته از احساس درونی ماست که نسبت به خود داریم. اگر احساس مثبت و خوبی نسبت به خود دارید در ارتباط و دوستی با دیگران نیز موفق هستید. کسی نیست که از محبت، دوستی، عشق و مهربانی ناراحت و متنفر باشد. انسان ذاتاً طرفدار عشق و دوستدار محبت است و دوست دارد آن را به دیگران نیز هدیه کند.

رفتارها و اعمال طرف مقابلتان را دوست داشته باشید و آن ها را تأیید کنید یا از رفتارهای ویرانگر او حمایت کنید. در عشق ورزی و دوست داشتن، گاهی لازم است که نقاط حساس، منفی و عیوب دوستان را متذکر شد. امر به معروف و نهی از منکر یک اصل مهم در اسلام عزیز به شمار می آید. لذا در مسیر عشق، گاهی باید با بعضی رفتارها مقابله کرد. اگر کسی را به خاطر ثروت و امکاناتش دوست داشته باشیم یا ما را به خاطر دارایی های مادی، دوست بدارند، این گونه دوستی ها واقعی نبوده، خیلی زود مفهوم خود را از دست خواهند داد. رفتارهای بیرونی ما، اعم از دوست داشتن، عکس العمل در مقابل رفتار و احساسات دیگران، برخوردهای ما با والدین، همسر، فرزندان و خویشان، نشأت گرفته از احساس درونی ماست که نسبت به خود داریم. اگر احساس مثبت و خوبی نسبت به خود دارید در ارتباط و دوستی با دیگران نیز موفق هستید. کسی نیست که از محبت، دوستی، عشق و مهربانی ناراحت و متنفر باشد. انسان ذاتاً طرفدار عشق و دوستدار محبت است و دوست دارد آن را به دیگران نیز هدیه کند.



فنونی که تکنولوژی فکر به ما یاد می دهد بسیار کارآمد و مورد استفاده می باشد. با آگاهی از این فنون می توان ارتباط موفق با افراد برقرار کرد.

با هر کس متناسب با احوالش صحبت کنید. در ارتباط با نزدیکان خود، نقاط قوت و مثبت شخصیت آنان را یادآور شوید. برای تسلط بر افکار و روحیه طرف مقابلتان، ابتدا به حرکات دست یا سر او که هنگام حرف زدن انجام می دهد توجه کنید و همگام با او آن ها را انجام دهید. در برابر طرف مقابل جبهه گیری نکنید و خلاصه آن طور نباشید که فقط حرف، حرف شما باشد. خداوند بندگان خود را دوست دارد، ما نیز باید با آدم ها مهربان باشیم.

در مراودات، فقط نفع و استفاده خود را در نظر نگیرید. عشق واقعی این است که به رفاه دیگران بیندیشید، قبل از این که به فکر رفاه خود باشید.

بکوشید به مردم علاقه مند شوید، حتی اگر این کار برای شما در شروع، مشکل باشد. بدین ترتیب خواهید توانست بر مشکلات غلبه کنید. موانع سد راه ارتباط را از میان بردارید. ۱۵٪ کامیابی افراد مربوط به توانایی های فردی و مابقی یعنی ۸۵٪ به قدرت کنار آمدن آن ها با دیگران مربوط می شود. البته پذیرش و دوست داشتن به این معنا نیست که تمام

منابع:

- میتوس، آندره (۱۳۷۷): راز شاد زیستن، ترجمه وحید افضلی راد، انتشارات نیریز.
- دلشاد تهرانی، مصطفی؛ سیری در تربیت اسلامی، مؤسسه نشر و تحقیقات ذکر.
- مهارت های زندگی، دفتر مشاوره و تحقیق.
- پارسا، محمد (۱۳۶۷): روان شناسی رشد، انتشارات بعثت.
- میتوس، آندره: درخت دوستی بنشان، ترجمه وحید افضلی راد، انتشارات دونور.
- ویسنست پیل، نورمن، (۱۳۷۶): باز هم مثبت درمانی، ترجمه پوران دخت تمدن، نشر اوحدی.
- هی، لوتیز (۱۳۷۳): شفای زندگی، ترجمه گیتی خوشدل، نشر دنیای ماد.
- مشکینی، حضرت آیت الله، (۱۳۷۷): نصایح (هزارویک سخن)، دفتر نشر الهادی.
- بارو، ایریس (۱۳۷۶): از قدرت تا قدرت، ترجمه امید اقتداری، نشر ققنوس.
- رشیدپور، مجید، (۱۳۷۰): مبانی اخلاق اسلامی، انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- بریز، دکتر دیوید: روان شناسی افسردگی، ترجمه مهدی قراچه داغی، نشر خاتون.
- دوسن لوران، ریموند (۱۳۶۴): چاره کمرویی، قدرت ازاده، دقت، سروری، ترجمه دکتر محمد حسین فرجاد، 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.