

رمز و رازهای شاد زیستن

مهدی مرادحاصل

روان‌شناس بالینی - مشاور خانواده

امر سدا راه موفقیت‌ها و پیروزی‌های ما می‌شود. وقتی انسانی به کسی وابسته می‌شود فکر می‌کند دیگر بدون او نمی‌تواند کار کند یا به زندگی ادامه دهد. این وابستگی شدید باعث می‌شود که فرد عزت نفس و اعتماد به نفس خود را از دست بدهد.
زیر بارند درختان که تعلق دارند

ای خوش‌سرو که از بار غم آزاد بود

گاهی عشق به معنای واقعی کلمه در نظر گرفته نمی‌شود یا برخی افراد از آن سوء استفاده می‌کنند؛ مانند کسی که حاضر است برای رسیدن به معشوق خود، به جنایت، دزدی، قتل و حتی خودکشی دست بزند. در این موارد، عشق مفهوم زیبای خود را از دست می‌دهد و از مسیر ارزشمند خود خارج شده، به انحراف کشیده می‌شود، چرا که ما از سر خود خواهی حاضریم به خود و حتی دیگران آسیب برسانیم.

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 گرانبمایه 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.

عاطفه یا عشق

گاهی اوقات افراد عشق را با دل‌بستگی شدید عاطفی اشتباه می‌گیرند و به همین علت، این دورا به غلط تعبیر و تفسیر می‌کنند.

باید به یکدیگر عشق بورزیم، اما عشق را به بند نکشیم. با یکدیگر باشیم و یکدیگر را دوست بداریم، اما نه آن قدر که دیگر نتوانیم بدون هم زندگی کنیم و اسیر هم شویم؛ زیرا این



وقتی وابستگی‌های شدید عاطفی را نمی‌پسندید و به آن بها نمی‌دهید، محبت و عشق را نثار همه اطرافیان می‌کنید و با بخشش بی‌دریغ عشق و محبت، مانند عطری دل‌انگیز، فضا را آکنده از طراوت و تازگی می‌کنید. در زندگی اگر محبت و دوستی در جایی ساکن بماند، تبدیل به برکه و مردابی بدبو و متعفن می‌گردد.

عشق در وجود تمام انسان‌ها همواره بوده و هست، لیکن در بعضی افراد که بیش‌تر به آن توجه می‌کنند، متجلی شده، باعث بروز خلاقیت می‌شود. عشق به هنر از زیباترین عشق‌هاست. آری، تفاوت میان عشق حقیقی و عشق مجازی این است که اولی می‌تواند انسان‌ها را در تاریخ سرفراز و سر بلند گرداند و دیگری آن‌ها را به پستی و فرومایگی و ضلالت بکشاند. تفاوت دیگر عشق و دل‌بستگی شدید عاطفی این است که در عشق شناخت عمیق‌تری وجود دارد که شالوده زندگی بر آن استوار گردیده است، مانند عشق به خدمت یا هدفی مقدس یا عشق به خدا. ولی در وابستگی شدید عاطفی نه تنها شناخت ناقص و جزئی است، بلکه پایه و اساس زندگی را هم دستخوش تغییر و تحول می‌سازد و گاهی به زوال می‌کشاند. به طور کلی اگر برخورد ما با مسائل صرفاً عاطفی و احساسی باشد و با فکر و عقل همراه نگردد، منجر به شکست و برخوردهای لحظه‌ای و آنی می‌شود که ممکن است بعدها از عملکرد خود پشیمان شویم.

هرگز به این فکر نباشید که اگر دل‌بستگی شدید عاطفی داشته باشید، موفق خواهید شد، زیرا کاملاً برعکس است. بیش‌تر اشخاص موفق، پیروزی خود را مدیون قطع یا عدم وابستگی شدید عاطفی می‌دانند. در این زمینه می‌توانید بیش‌تر تحقیق کنید.

اگر دانشمندان به اطرافیان و محیط خود وابستگی‌های شدید داشتند، هرگز موفق نمی‌شدند در گوشه‌ای دور از دیگران مشغول تحقیق و پژوهش شوند.

گاهی وابستگی شدید عاطفی چنان بر کار و اهداف ما مسلط می‌شود که آن‌ها را فراموش می‌کنیم. وقتی که هدف بزرگی در سر داریم ولی اطرافیان به خاطر مسائل عاطفی و احساسی با ما موافق نیستند، ما را از آن کار و هدف منصرف می‌کنند.

دوستی داشتم که در یکی از کشورهای اروپایی در امتحان بورسیه دکترا شرکت کرد و قبول شد و پس از طی مراحل مختلف تصمیم گرفت برای ادامه تحصیل به آن کشور

عزیمت کند، ولی چون از نظر عاطفی وابستگی شدیدی به فامیل و اطرافیان داشت، از سفر به آن‌جا صرف‌نظر کرد و حالا بعد از گذشت چندین سال، از کرده خود پشیمان است. بنابراین، اهداف خود را فدای وابستگی‌های شدید خانوادگی، دوستی‌های افراطی و شرایط زمانی و مکانی نکنیم، زیرا وابستگی شدید، هدف‌های بلند را تحت الشعاع قرار می‌دهد.

هر روز تجربه‌ای تازه بیاموزید

در راه کسب دانش و تجربه، فراز و نشیب و مشکلات فراوانی وجود دارد، اما وقتی انسان آگاه و با معلومات شد، سختی‌ها را فراموش کرده، چیزی جز شیرینی دانش را حس نمی‌کند.

امروزه به دلیل گستردگی علوم و افزایش شاخه‌های دانش، هر کس تنها می‌تواند در یک رشته به کسب مهارت بپردازد. حال آن‌که علما و حکمای قدیم در همه زمینه‌ها (دانش عصر خود) متبحر بودند.

یکی از روش‌های دست یافتن به اطلاعات و دانش بیش‌تر، استفاده از مهارت‌ها و تجربیات افراد موفق است، به خصوص اگر در ابتدای راه باشید.

تجربیات دیگران می‌تواند شما را از ضررهای احتمالی که در اثر فقر دانش و تجربه گریبانگیرتان می‌شود، حفظ کند و باعث پیشرفت شما گردد.

هر چقدر علم و دانش و اطلاعات شما راجع به مسئله‌ای بیش‌تر باشد، موفقیت شما بیش‌تر تضمین می‌شود.

باید به یکدیگر عشق بورزیم. اما عشق را نباید بکشیم. یا یکدیگر را بشیم و یکدیگر را دوست نداریم. ما این قدر که دیگر نتوانیم بدون هم زندگی کنیم و اسیر هم شویم؛ زیرا کسی که اسیر است موفقیت‌ها و پیروزی‌ها را نمی‌تواند بدست آورد.

حتی اگر در دورترین نقطه جهان (چین) باشد.

تفاوت‌های فردی را فراموش نکنید

هرگز در مقام مقایسه خود با دیگران بر نیابید، زیرا بازی

در استفاده از راهنمایی‌ها و تجارب دیگران، بایستی بسیار دقت کنید، چراکه اگر از افراد غیرمتخصص و ناموفق استفاده کنید، همان بهتر که از دانش و اطلاعات محدود خود کمک بگیرید. البته این مضمون، ناقض ضرب‌المثل معروف: «ادب از که آموختی، از بی‌ادبان»، نیست. یعنی گاهی ما با دیدن افراد شکست خورده و ناموفق و با توجه به عملکرد آن‌ها به موفقیت دست می‌یابیم. البته این کار کمی مشکل است، ولی عملی است.

دانش و تجربه خود را روز به روز و حتی

ساعت به ساعت بالاتر ببرید تا

بیش‌تر مورد احترام



مرگ‌باری است. این جمله از کتاب سررشته زندگی، نوشته «وین دایر» انتخاب شده است.

اگر توانایی‌ها و نقاط ضعف خود را با دیگران مقایسه کنید، پس از مدتی به خصوصیتی که در وجود شما نیست و در دیگری هست، فکر می‌کنید و آن وقت می‌گویید: چرا من نباید مثل او باشم؟ با این مقایسه، کم‌کم نیروهای مثبت در وجود خود را از بین برده، مأیوس می‌شوید. البته الگوپذیری با مقایسه متفاوت است. تنوع خواست‌ها، انگیزه‌ها و خلاقیت‌ها

و اعتماد اطرافیان قرار

بگیرید. در دنیای امروز به کسی

پاداش و منزلت بیش‌تری می‌دهند که اطلاعات و

تجارب بیش‌تری در اختیار دارد. شما هم می‌توانید یکی از آن‌ها باشید. پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند: علم و دانش را فراگیرید،

باعث آفرینش انسان‌هایی با خصوصیات گوناگون شده است. اگر همه ما انسان‌ها یک جور فکر می‌کردیم، دیگر هیچ فکر تازه‌ای پیدا نمی‌شد.

هر انسانی متفاوت با انسان دیگر خلق شده است. حتی تنوع اثر انگشت چندمیلیارد انسان روی کره زمین مبین همین نکته است که خداوند نخواسته ما مشابه یکدیگر باشیم.

هیچ انسانی بیهوده آفریده نشده، بلکه هر کس بهرکاری ساخته و پرداخته شده که اگر شناخت کافی نسبت به خود و استعدادهای خود پیدا کنیم، می‌توانیم در جهت آن هدفی که خلق شده‌ایم، کار کنیم و موفق شویم.

به طور معمول مقایسه خود با دیگران مقایسه عادلانه‌ای نیست، چرا که به غلط نقاط ضعف خود را با نقاط قوت آنان مقایسه کرده‌ایم، در حالی که از نقاط ضعف درونی آن‌هایی خبریم. گاهی ممکن است که بگوییم چرا خداوند منصفانه عمل نکرده و به دیگران آن توانایی را داده و به من نداده است. غافل از آن که این نگرش منصفانه نیست و این نوع باور و برداشت خطاست. زیرا خداوند حکیم به ما آن چیزهایی را داده که یقیناً به فرد مورد نظر نبخشیده است.

موسیقی، شعر و ادبیات، روح و روانی لطیف و حساس می‌خواهد که توسط نیمکره راست مغز کنترل می‌شوند. نیمکره چپ مغز مسئول انجام اعمال ریاضی و درک و فهم قوانین اقتصادی است. هر انسان با توجه به استعدادها و توانایی‌های ذاتی خود، یکی از این دونیمکره را به کار می‌گیرد. البته نه این که یک نیمکره کاملاً بی‌استفاده بماند، زیرا ما در زندگی به هر دو اهرم، هم عشق و احساسات و هم اقتصاد و ریاضی نیازمندیم و اصلاً کار نکردن یک نیمکره یا قسمتی از بدن، به خصوص اعصاب، آن هم در حالت سلامت، غیرممکن است. لذا استفاده بیش‌تر از نیمکره‌های مغز در افراد، بستگی به ذوق و استعداد و تفاوت‌های فردی دارد.

خودت را با خودت مقایسه کن. دیروزت را با امروزت مورد قیاس قرار بده و ببین چه تغییراتی کرده‌ای. نباید استعدادها و نیروهایی را که در وجود تو قرار دارند، دست کم بگیری، بلکه باید به آن‌ها عرصه‌ای برای بروز و ظهور بدهی و هر روز استعداد و توانمندی تازه و خاصی را در خودت کشف و تقویت کنی. در هر سن و هر شرایطی که قرار داری، مهم نیست. مهم، محتوای اندیشه و طرز فکر توست.

هر کدام از ما به نوعی دوران کودکی خود را گذرانده‌ایم.

شرایط اقتصادی، فرهنگی، سیاسی و... که بر ما حاکم بوده تفاوت داشته است و تأثیرپذیری ما هم از آن‌ها شکل‌های مختلف داشته است. پس نباید در مقام مقایسه خود با دیگران برآییم. البته این بدان معنا نیست که فکر کنیم آن‌ها به سبب بعضی عوامل موفق شده‌اند و ما موفق نمی‌شویم، بلکه رشته شغلی و کاری که ما در آن موفق خواهیم شد، با دیگران متفاوت است. ما می‌توانیم موفق شویم، به شرط آن که خود را با کسی نسنجیم.

اگر کسی خواست شما را با دیگران مقایسه کند و مورد سرزنش قرار دهد، با احترام در مقابل او بایستید و برایش توضیح دهید که اشتباه می‌کند.

ضمیر ناخودآگاه ما هم تمایل زیادی به مقایسه ما با اشخاص دیگر و توجه به امتیازات و نقاط مثبت زندگی آنان دارد. باید این تمایل را به طرز دیگری تربیت کرد، بدین ترتیب که نقاط مثبت و ویژگی‌های سودمند دیگران را الگو قرار داده، ولی با خود مقایسه نکنیم.

فهرست منابع:

- میتوس، آندره (۱۳۷۷): رازشاد زیستن، ترجمه وحید افضل‌راد، 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.
- میتوس، آندره: درخت دوستی بنشان، ترجمه وحید افضل‌راد، انتشارات دونور.
- 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): 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.
- برز، دکتر دیوید: روان‌شناسی افسردگی، ترجمه مهدی قراچه داغی، نشر خاتون.
- دوسن لوران، ریموند (۱۳۶۴): چاره کمرویی، قدرت اراده، دقت، سروری، ترجمه دکتر محمد حسین فرجاد، انتشارات بامداد.
- حجتی، 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.