

رمز و رازهای شاد زیستن

مهدی مرادحاصل

روان‌شناس بالینی - مشاور خانواده

و جملاتی نظیر: من آرام هستم، خدا یار و یاور من است، در هر کاری که اراده کنم، موفق خواهم شد. و... را تکرار کنید. در صورتی که بتوانید آهنگ خاصی به صدا و لحن گفتار خود بدهید، این سخنان نفوذ بیشتری در شما خواهند داشت. پیام‌های شما باید حداقل به مدت یک ماه تکرار شوند و سپس از پیام‌های جدید استفاده کنید تا باورتان شود که این توانایی‌ها را دارید.

با افزایش توانایی مغزتان، توسط افکار و تلقین‌های مثبت، حتی نیروی بدنی شما نیز افزایش پیدا خواهد کرد. در مسابقات ورزشی نیز ورزشکاران با تجربه و حرفه‌ای از این روش برای کسب مقام قهرمانی استفاده می‌کنند.

راه دیگر اثر بخشی تلقین، مطالعه و تحقیق درباره زندگی مردان و زنان بزرگ و موفق است تا به تدریج خصوصیات آنان به ما منتقل شده، اثرگذار شود.

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.

عبارات مثبت را تکرار کنید

یکی از بهترین شیوه‌های ارتباط با خود و تقویت توانایی‌های فردی، تکرار عبارات مثبت در طول زندگی است. هر کسی می‌تواند متناسب با روحیه و خلیات خود، تعدادی جملات را در نظر بگیرد و مرتباً در طول روز آن‌ها را با خود، تکرار کند تا ضمیر ناخودآگاهش که سرشار از نیروست، تقویت شود.

بهرتر است هنگام شب و وقت استراحت، پس از این که عضلات بدن خود را آزاد و رها کنید، این تلقینات را انجام دهید



حکیم بزرگ، ابوعلی سینا نیز از روش تلقین برای درمان بیماران استفاده می‌کرده است.

به خود و دیگران انرژی مثبت ببخشید

شما با یادآوری جنبه‌های مثبت شخصیت خویش، موجب تقویت روحی خود و دیگران خواهید شد و ضمیر ناخودآگاه شما به نحوی شگفت‌آور رشد خواهد یافت، به طوری که تأثیرات یادآوری مزبور در اعمال و رفتار شما نمایان خواهد شد. باور مثبت، سازنده روحیه مثبت است. به طور مثال، اگر شما قصد دارید در آینده یک پزشک شوید و توان رسیدن به این هدف را با توجه به شناختی که از استعداد، هوش و ذکاوت خود دارید، در خود می‌یابید و به این توانایی اعتقاد دارید، دائماً به خود پیام دهید که من یک پزشک خواهم شد. همواره درباره حرفة مورد نظر خود به تفکر بپردازید و ویژگی‌های مثبت آن را به خود یادآور شوید. به گفته یکی از بزرگان، هر کس خواهان بزرگی است، باید منتظرش باشد، به شرطی که در راه رسیدن به آن هدف تلاش کند.

در خصوص آموزگاران، باید گفت نوع پیام یا ویژگی شخصیتی که توسط آن دانش‌آموزان خود را مورد خطاب قرار می‌دهند، بسیار حائز اهمیت است. اگر معلمی به دانش‌آموز خود بگوید: «تو دانش‌آموز کودن و بی‌استعدادی هستی»، چنین شاگردی را می‌توان قابل‌ترحم و چنین معلمی را خطاکار دانست. این معلم در واقع جرم بزرگی از نظر روحی نسبت به مخاطب خود مرتکب شده است. دانشجویان و دانش‌آموزان نباید، هرگز خود را بی‌استعداد و ناتوان تصور کنند.

شما می‌توانید توانمندی‌های خود را روی کاغذ بیاورید و به کمک آن‌ها، نقاط ضعف و موانع شکوفایی استعدادتان را مشخص کنید. به عنوان نمونه، خطاب به خود بگویید: زندگی یا درس خواندن چقدر شیرین است! من چقدر توانا هستم! من به هدف خود خواهم رسید! برای کسب موفقیت بیش‌تر، بد نیست گاهی هم درصدد تشخیص نقاط ضعف خود برآید و با عمل تلقین، این نقاط ضعف را به نقاط قوت مبدل کنید. تمامی استعدادها و قابلیت‌ها به شکلی خفته و پنهان در نهاد شما قرار دارند و این قدرت اراده شماست که می‌تواند آن‌ها را بیدار و آشکار کند. جملاتی آزار دهنده نظیر: خدایا، چرا وضعیت من به این شکل است؟ چرا همه درها به روی من بسته است؟ و... را به زبان نیاورید. این قبیل افکار

نه تنها فرصت بهره‌گیری از زمان حال را از شما سلب می‌کند، بلکه مانعی در راه توانایی‌های آتی شما خواهد بود. در صورت بروز چنین وضعیتی، ضمیر ناخودآگاه شما به شکلی افیونی ضمیر خودآگاهتان را فرا گرفته، موجب نابودی آن می‌شود. با یادآوری ویژگی‌های مثبت خود سبب تقویت روحیه و با ذکر ویژگی‌های منفی سبب تضعیف روحیه خود خواهید شد. به یاد داشته باشید که جنبه کیفی زندگانی شما بستگی به نوع پرسش‌هایی دارد که برای خود مطرح می‌سازید.

موفق‌ترین و کامیاب‌ترین افراد کسانی‌اند که دائماً امواج و پیام‌های مثبت شخصیت وجودی خود را دریافت می‌کنند و از تخیلات مثبت فراوانی برخوردار می‌باشند. به شانس و اقبال تکیه نکنید، زیرا تنها با تلاش و کوشش است که آدمی به اهداف خود دست می‌یابد و پاداش تلاش خود را می‌بیند.

«حال من هر روز بهتر از روز قبل است، زندگی چقدر شیرین است، من به هدف خود خواهم رسید و روز به روز بر سعی و تلاش خود خواهم افزود.»

جملات فوق یا مانند آن‌ها را به خطی درشت روی کاغذ بنویسید و هر روز با صدای بلند بخوانید.

شما انسانی با نشاط، آرامش طلب، خوش‌بین، با اعتماد به نفس، شجاع و با اراده هستید و توانایی انجام هر کاری در

شما باید شخصی کنید اگر نگویم

گفته‌اند هر کسی که در این راه است...

باید در این راه...

باید در این راه...

باید در این راه...

باید در این راه...

باید در این راه...

باید در این راه...

باید در این راه...

که از خدایاری می‌طلبند و به مشورت با افراد آگاه می‌پردازند، تصمیم‌نهایی را خود اتخاذ می‌کنند.

عمل تصمیم‌گیری ارتباطی تنگاتنگ با اراده انسان دارد، یعنی شما باید دقیقاً بر خلاف میل خود عمل کنید. اگر فرضاً عادت به انجام کاری خاص یا خوردن غذایی خاص دارید، تغییر آن عادت کار ساده‌ای نیست. تمرین شما باید براساس بهره‌گیری از توانایی‌های مثبت و تلقین‌های ارادی شما باشد. اتخاذ تصمیمات کوچک و به ظاهر بی‌اهمیت به جای تصمیمات بزرگ نیز تمرین دیگری است که جز با استمرار و پافشاری ممکن نیست.

شما وجود دارد. چرا که خداوند یکتا انسان را خلیفه خود در زمین قرار داده است، و این را نباید مقام کوچکی شمرد. شما نباید خود را ضعیف بشمارید و بر توانایی‌های خود مهر تردید بزنید، زیرا همه ما انسان‌ها از قابلیت‌ها و ظرفیت‌های یکسان برخوردار نیستیم و این راز آفرینش خلایق‌ها و انگیزه‌ها توسط خداوند است.

در کارهایمان مصمم باشیم

شما می‌توانید با توجه به تصمیم‌گیری‌های گذشته یا حال، خود را مورد ارزیابی قرار دهید. چنان‌چه تصمیمات شما باشک



انسان شاهکار خلقت است

انسان‌ها معمولاً جایگاه و مقام ارزشی خود را به دست فراموشی می‌سپارند. اگر در آیات و نشانه‌های خداوند و نیز در قرآن کریم و دیگر کتب آسمانی به تفحص بپردازیم، کراراً با موضوع قدرت انسان و دمیده شدن روح خداوند در وجودش برخورد می‌کنیم. هیچ موجودی را نمی‌توان یافت که مانند انسان تکامل یافته و توانا باشد. خداوند یکتا همه قابلیت‌ها و استعدادها را به شکل بالقوه در ابعاد وجودی انسان قرار داده است و او را مختار ساخته تا در صورت تمایل آن‌ها را به فعل در آورد، که این از بزرگ‌ترین موهبت‌های الهی برای انسان است.

و تردید همراه است، می‌توانید با بهره‌گیری از تصمیم‌گیری صحیح، منطقی و قاطع شک و تردید در تصمیم‌گیری را به اعتماد به نفس تبدیل کنید.

شاید تعجب کنید اگر بگویم تصمیم‌گیری‌های نادرست که گاه ممکن است برای همه ما اتفاق بیفتند، بر تصمیم‌گیری باشک و تردید ارجحیت دارد، زیرا موجب افزایش تجربه و عبرت گرفتن از مسایل و مشکلات زندگی می‌شود و نیز زمینه ساز تصمیمات صحیح‌تر در آینده خواهد بود. افراد موفق قادر به اتخاذ تصمیمات درست و قاطع در زندگی‌اند. یک تصمیم عقلانی و صحیح می‌تواند به موفقیت مادی و غیرمادی، منجر گردد. انسان‌های کاردان در رویارویی با موانع و مشکلات زندگی از توان تصمیم‌گیری بالایی برخوردارند و در عین حال

بالفعل سازند؛ اگرچه برخی از آنان با انجام اعمال ناپسند فطرت و روح پاک خود را به گناه آلوده می‌کنند.

پیامبر گرامی اسلام (ص) فرمودند: «من بشری مانند شما هستم.» این گفته بیانگر آن است که انسان‌ها همگی می‌توانند به مقام مؤمنان و بهشتیان نایل شوند. ذات و فطرت و ضمیر ناخودآگاه هیچ انسانی به زشتی و پلیدی گرایش ندارد، چراکه اصل خلقت خداوند بر زیبایی، کمال و حقیقت جویی استوار است.

چشم دل باز کن که جان بینی

آن چه نادیدنی است آن بینی

اگر هر انسانی، با هر مقام و منزلت، همواره خداوند را ناظر بر اعمال خود بداند و آن اعمال را با خلوص نیت و با وجدانی بیدار انجام دهد، رفته رفته از ارتکاب خلاف فاصله گرفته، به عمل صالح نزدیک خواهد شد و این به معنای تقرب به پروردگار است.

امام رضا (ع) می‌فرماید: «از لذایذ دنیوی برای کامیابی خویش استفاده کنید و تمایلات خود را از راه‌های مشروع برآورده سازید و مراقبت کنید تا به مردانگی و شرافتتان آسیب نرسد و دچار تندروی و افراط و اسراف نگردید، چراکه این اعمال در زندگی باعث شکست می‌شود.

فهرست منابع

- میتوس، 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.
- میتوس، آندره: درخت دوستی بنشان، ترجمه وحید افضلی‌راد، انتشارات دنونور.
- وینسنت پیل، نورمن، (۱۳۷۶): باز هم مثبت درمانی، ترجمه پوران‌دخت تمدن، نشر اوحدی.
- می، لوتیز (۱۳۷۳): شفای زندگی، ترجمه گیتی خوشدل، نشر دنیای ماد.
- مشکینی، حضرت آیت‌الله، (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.
- برنز، دکتر دیوید: روان‌شناسی افسردگی، ترجمه مهدی قراچه داغی، نشر خاتون.
- دوسن لوران، ریموند (۱۳۶۴): چاره کمروبی، 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.

فطرت پاک خود را پاک نگه دارید

فطرت پاک خود را پاک نگه دارید

فطرت پاک خود را پاک نگه دارید

فطرت پاک خود را پاک نگه دارید

فطرت پاک خود را پاک نگه دارید

فطرت پاک خود را پاک نگه دارید

فطرت پاک خود را پاک نگه دارید

فطرت پاک خود را پاک نگه دارید

فطرت پاک خود را پاک نگه دارید

فطرت پاک خود را پاک نگه دارید

فطرت پاک خود را پاک نگه دارید

ساعتی در خود نگر تا کیستی

از کجایی، در کجایی، چستی

چنان‌چه تا به حال به خود و خلقت خود و توانایی‌ها و ظرفیت‌های وجودی خود بی‌توجه بوده‌اید، دقایقی چند را در این اندیشه فرو روید. به یقین از قدرت الهی در وجود خویش آگاه خواهید شد و این موجب کامیابی هر چه افزون‌تر شما خواهد شد. همواره خود را بزرگ بیندازید و موانع و مشکلات را کوچک، چراکه حقیقت جز این نیست. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «به تسخیر تو در آوردم آسمان‌ها و زمین را.»

این باور در ما باید عمیقاً به وجود آید که انسان موجودی بی‌همتا است و قادر است هر آن‌چه را که بخواهد با توکل و ایمان به خداوند و توجه به مقام انسانی و خویش‌شن واقعی (خود) به دست آورد. به راستی که خواستن واقعی، توانستن را به دنبال دارد.

تذکر و توجه الهی به شأن و مرتبت انسان در قرآن کریم بر این امر استوار است که از انسان موجودی شاخص بسازد. حال این انسان‌ها هستند که باید با تلاش، ایمان و اراده، شکرگزار این نعمات الهی باشند.

فطرت خود را پاک نگه دارید

همه انسان‌ها دارای فطرت و سرشتی پاک‌اند. هیچ انسانی با زشتی و پلیدی و انحراف‌زاده نمی‌شود. انسان‌ها همگی از شرایطی بالقوه مثبت برخوردارند و می‌توانند آن شرایط را