

# رمز و رازهای شاد زیستن

مهدی مرادحاصل

روان‌شناس بالینی - مشاور خانواده

حسن در طول سفر چه احساسی خواهد داشت؟ نظر دوستانش نسبت به او چیست؟ آیا او پس از سفر، از عملکرد خود شرمند نخواهد بود؟ آیا دوستانش دوباره مایل خواهند بود با وی هم‌سفر شوند؟

واضح است که فقدان حس مسئولیت‌پذیری در چنین فردی تبعات خوبی برایش نخواهد داشت. قبول مسئولیت به انسان اقتدار و اعتماد به نفس می‌بخشد و انجام وظایف و مسئولیت‌ها باعث عزت نفس انسان می‌شود. مسئولیت‌پذیری، هم‌چنین، موجب افزایش تجربیات شخصی در زندگی می‌گردد. کسانی که حس مسئولیت‌پذیری قوی‌تری دارند، از وجدانی آگاه‌تر برخوردارند. البته توجه داشته باشیم که پذیرش

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

## مسئولیت، علامت رشد و بالندگی است

برای توضیح مسئولیت‌پذیری، مطلب را با طرح یک مثال آغاز می‌کنیم: حسن به اتفاق دوستانش به یک مسافرت تفریحی می‌رود. در این سفر هر کدام از افراد مسئولیتی به عهده می‌گیرد: یکی مسئول تهیه غذا می‌شود، دیگری شستن ظروف را به عهده می‌گیرد، سومی برای پذیرایی از همراهان خود تدارکات لازم را انجام می‌دهد، اما، در این میان، حسن هیچ وظیفه‌ای عهده‌دار نمی‌شود.



مسئولیت باید متناسب باتوان و ظرفیت وجودی شخص باشد، نه فراتر از آن. این واقعیت را باید پذیرفت که افراد خلاق و مبتکر خواهان قبول مسئولیت‌های بیش‌ترند و توان انجام آن‌ها را نیز دارند. شما هم سعی کنید از این به بعد مسئولیت‌های کوچک را به عهده گرفته، آن‌ها را به بهترین نحو ممکن به انجام برسانید و به تدریج مسئولیت‌های بزرگ‌تری را، چه در محیط خانواده و چه در سطح جامعه، عهده‌دار شوید.

## توان جسمی

ز نیرو بود مرد را راستی

ز سستی کژی آید و کاستی

«فردوسی»

جسم و روح دو پدیده تفکیک ناپذیرند. توان جسمی موجب افزایش اعتماد به نفس، قدرت اراده و مسئولیت‌پذیری می‌گردد و شخصیت انسان را بازآفرینی می‌کند. از این روست که ورزشکاران و پهلوانان از قدرت روحی و روانی بسیار بالایی برخوردارند. قابلیت‌های این افراد در مقایسه با افراد ضعیف الجثه یا دردمند و بیمار بیش‌تر است و در فعالیت‌های روزمره زندگی کم‌تر دچار خستگی‌های زودرس می‌شوند.

تحقیقات انجام شده در این زمینه نشان می‌دهند که در هر شرایط جسمی، روحی یا سنی، پرورش جسم و تن انجام‌پذیر است. شما می‌توانید از هم‌اکنون با یک برنامه‌ریزی دقیق و منظم ورزشی - غذایی در جهت ایجاد جسمی شاداب و پرنشاط قدم بردارید و به رمز و راز سلامت پی ببرید. در این بحث، منظور ما از فعالیت ورزشی، ورزش صرفاً قهرمانی نیست، بلکه پرداختن به ورزش‌ها و نرمش‌های عمومی برای رسیدن به سلامت است. علاوه بر این، ورزش نمی‌تواند به تنهایی ضامن تندرستی باشد، بلکه باید عواملی نظیر تغذیه، تفریح، هوای سالم، بهداشت و مانند این‌ها را مورد توجه قرار داد.

متأسفانه، در کشور ما همزیستی مناسب بین دو پدیده علم و ورزش به چشم نمی‌خورد. به عنوان مثال، می‌توان استنادی را یافت که تنها به جنبه تحصیل علم پرداخته، از پرورش جسم خود غافل مانده‌اند، یا بر عکس ورزشکارانی نه صرفاً به ورزش پرداخته و نسبت به فراگیری علم بی‌اعتنا بوده‌اند. به‌طور کلی، انتظار نمی‌رود کسانی که از نظر جسمی ناتوان، ضعیف و دردمندند بتوانند راه موفقیت را طی کنند و مصدر کارهای بزرگ شوند.

## با برنامه بودن، یعنی موفقیت بیش‌تر

برنامه‌ریزی، یکی از مهم‌ترین عوامل موفقیت در زندگی است و افراد موفق، توفیق خود را مدیون برنامه‌ریزی دقیق، منظم و مستمر می‌دانند. برنامه‌ریزی، در کاهش نگرانی‌ها و تشویش‌های فرد نسبت به آینده نقش بسزایی دارد، زیرا در فرد اعتماد به نفس و ایمان به موفقیت به‌وجود می‌آورد. در آن سوی قضیه، افرادی را می‌توان یافت که دوران عمر خود را بدون هیچ‌گونه برنامه‌ریزی سپری می‌کنند و عدم موفقیت خود را به حساب بد اقبال، تقدیر، مصلحت و امثال این‌ها می‌گذارند. این‌گونه افراد، چنان‌چه متنبه نشوند و برای امور مختلف زندگی خود طرح و برنامه‌ای تدارک نینند، همواره با ناکامی روبه‌رو خواهند بود. مثالی ساده فهم مطلب را آسان‌تر می‌سازد: یک سفر سیاحتی را در نظر بگیرید که برای جوانب مختلف آن نظیر تهیه خوراک، پوشاک، وسیله نقلیه، سوخت، محل اقامت و نیز بازدید از مکان‌های تفریحی یک برنامه‌ریزی دقیق صورت می‌گیرد. حال، در زمانی دیگر، سفر مزبور را بدون هیچ‌گونه برنامه‌ریزی و بدون آمادگی قبلی انجام می‌دهیم.

مقایسه نتایج این دو سفر نشان خواهد داد که نقش برنامه‌ریزی در انجام امور، شادابی و انرژی مثبت به دنبال داشته است. دوران زندگی انسان‌ها را نیز می‌توان به یک سفر تشبیه کرد، با این تفاوت که در سفر زندگی امکان بازگشت و آزمایش مجدد وجود ندارد. پس باید برای این سفر خاص از همان ابتدا به فکر برنامه‌ریزی دقیق و مؤثر بود.

با برنامه بودن، یعنی موفقیت بیش‌تر

با برنامه بودن، یعنی موفقیت بیش‌تر

با برنامه بودن، یعنی موفقیت بیش‌تر

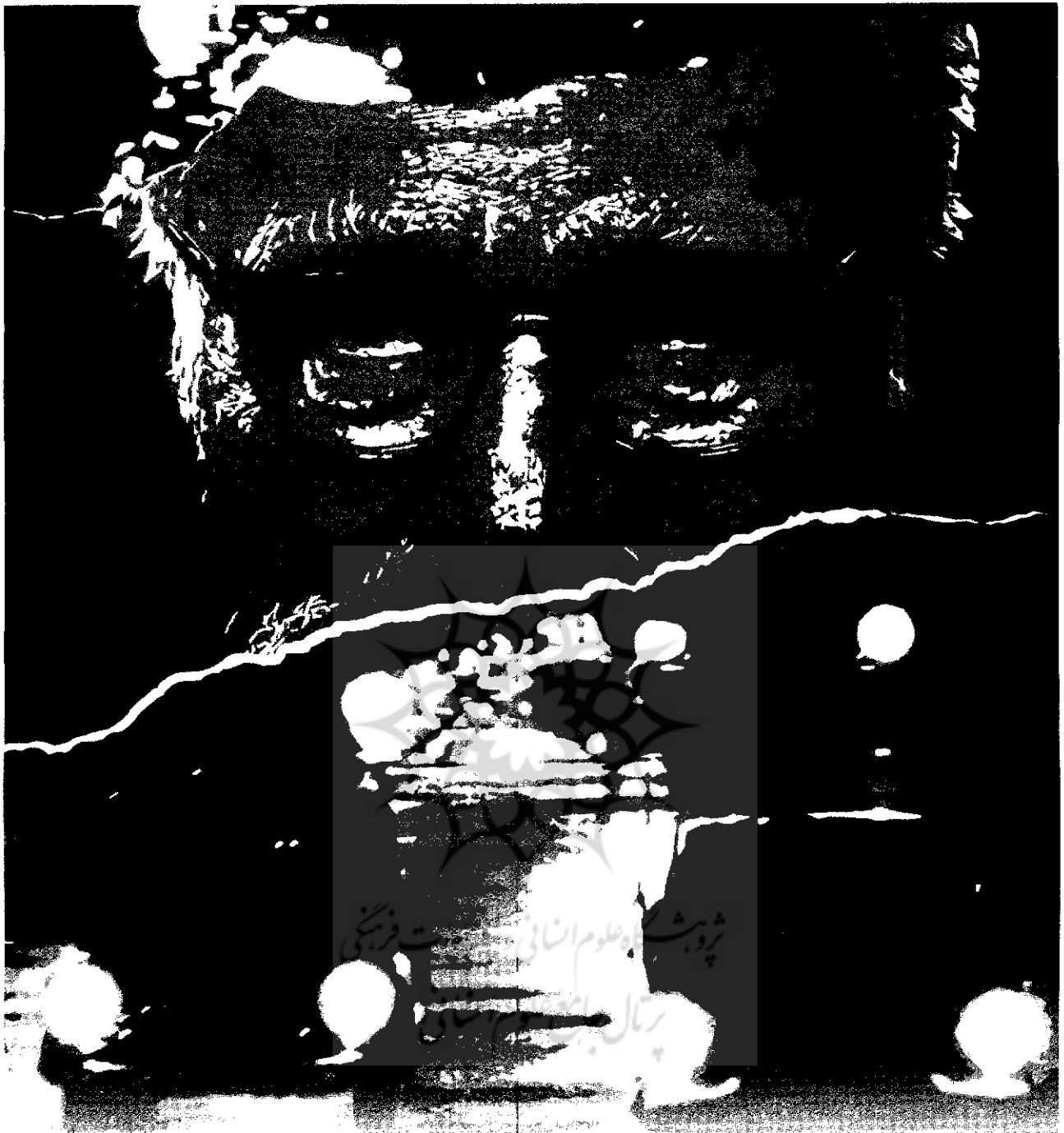
با برنامه بودن، یعنی موفقیت بیش‌تر

با برنامه بودن، یعنی موفقیت بیش‌تر

با برنامه بودن، یعنی موفقیت بیش‌تر

با برنامه بودن، یعنی موفقیت بیش‌تر

با برنامه بودن، یعنی موفقیت بیش‌تر



### ترس‌های بی‌اساس – نگرانی‌های بی‌مورد

ترس و نگرانی دو عامل مهم عدم موفقیت به شمار می‌آیند. از آن جا که اغلب موفقیت‌های انسان در نتیجه رویارویی با مخاطرات و انجام آزمون و خطا به دست می‌آید، انسان‌های موفق و بزرگ توانسته‌اند این دو عامل رادر وجود خود سرکوب کنند. برای آن که بتوانیم نگرانی و تشویش را از خود دور سازیم، باید بر روی دیوار یا آینه‌ای که هر روز در مقابل آن قرار می‌گیریم، بنویسیم: « من دو در فولادین

ساخته‌ام که یکی از آن‌ها را بر روی گذشته و دیگری را به روی آینده بسته‌ام. من تنها با زمان حال سر و کار دارم.» این عمل می‌تواند تا حدودی ترس و نگرانی شما را از گذشته یا از فرداها، از بین ببرد.

ازدی که گذشت هیچ از او یاد مکن

فردا که نیامدست، فریاد مکن

باید توجه داشت که آن چه انسان را به ضعف و ناتوانی یا بیماری می‌کشاند، تلاش و فعالیت کاری یا انجام تحصیل

بلندی از اعتماد و اطمینان و مثبت‌اندیشی در اطراف خود بنا کنید و با کمک آن احساسات منفی، نظیر: خشم، نفرت، اندوه یا حسرت را از خود دور سازید و احساسات مثبت نظیر: محبت، تفاهم، عشق، ایثار و بخشش را جایگزین کنید.

بروز احساسات منفی و نفوذ تدریجی آن در اعماق ذهن انسان ممکن است سبب بروز انواع بیماری‌های روحی و روانی گردد. پس بیایید با ورزش، تفریح، شادی و مهم‌تر از همه توجه و ایمان به خدا با آن‌ها مبارزه کنیم.

انسانی که با خدای قادر و متعال انس پیدا می‌کند و به این باور می‌رسد که خدا زیباست و زیبایی، عشق و محبت را دوست دارد، دیگر نمی‌تواند بجز بخشش و عشق و ایثار به انسان‌های دیگر راه دیگری را برای خودش در زندگی انتخاب کند. این کار در شروع شاید تا اندازه‌ای دشوار باشد، اما با سعی و تلاش امکان‌پذیر خواهد بود.

### عواطف و احساسات خود را بروز دهید

احساسات و عواطف از جمله نعماتی است که خداوند در نهاد انسان و موجودات دیگر به شکلی ذاتی، فطری و نیز غریزی گذارده است.

هنگامی که شما سببی را نوازش می‌کنید، احساس خوشایندی در حیوان پدید می‌آید، یا هنگامی که به سگی محبت می‌کنید، حیوان با حس وفاداری نسبت به شما، به این محبت پاسخ

همواره خود را نیرومند، استوار و بی‌باک، چون کوهی در برابر مصائب، تجسم کنید و غلبه بر آن‌ها را باور داشته باشید. از جسم، روح و شخصیت خود تصویری مثبت ترسیم کنید و پیوسته آن را ساخته و پرداخته نمایید، چرا که این عمل به معنای تربیت صحیح حس ناخود آگاه و نظام باورهای شماست.

نیست، بلکه وجود افکار بیهوده و پریشان‌ساز و نیز ترس‌ها و نگرانی‌هاست. این عوامل با غلبه بر وجود انسان مانع پیشرفت او می‌شوند، تا آن جا که او دست از تلاش امروز برداشته، نگران فردا می‌شود. برای انجام هر کاری ابتدا باید افکار نگران‌کننده و دلهره‌آور را از خود دور کرد و سپس با جدیت و پشتکار به تلاش ادامه داد. انسان هر چه از آرامش و تمرکز بیش‌تری برخوردار باشد، بهتر می‌تواند از خلاقیت و قابلیت خود بهره بگیرد. ترس و دلهره سبب بزرگ‌نمایی مسایل زندگی می‌شود. افکاری ته‌ورآمیز داشته باشید و شجاعانه در مقابل ترس‌ها و نگرانی‌ها بایستید. شما می‌توانید برای غلبه بر دغدغه‌های فکری دو سؤال برای خود مطرح کنید. اول این که: علت بی‌قراری و پریشان حالی من چیست؟ دوم آن که: این نگرانی‌ها با من چه خواهند کرد؟ پس از طرح این پرسش‌ها و پاسخ به آن‌ها باید به شکلی مصمم با ذهن پرتشویش خود به مبارزه برخیزید و باتوکل به پروردگار یکتا به فعالیت مشغول شوید. در هنگام تلاش و فعالیت چنانچه افکار مشوش بار دیگر شما را احاطه کرد، می‌توانید برای تمدد اعصاب دقایقی را به حالت درازکش به استراحت بپردازید و تمامی عضلات بدن خود را به تدریج شل نمایید. به ذهن خود نیز استراحت دهید و به هیچ چیز فکر نکنید. انجام این کار، اگرچه کمی مشکل به نظر می‌رسد، ولی امکان‌پذیر است. در این زمان سعی کنید به مناظر زیبا یا خاطرات شیرین و لحظات شادی آفرین فکر کنید.

راه دیگر مقابله با ترس‌ها و نگرانی‌ها، اهمیت ندادن به آن‌هاست. چنانچه این دسته افکار مورد توجه قرار بگیرند، بر شدت آن‌ها افزوده خواهد شد. پس با بی‌اعتنایی به آن‌ها باعث تضعیف آن‌ها خواهید شد. گذشت زمان نیز می‌تواند عاملی برای کاهش ترس‌ها و دلهره‌های آتی ما باشد. در این راه، باید با برخی مشکلات سازگاری پیشه کرد و در کنار آن واقعیات غیرقابل تغییر را نیز پذیرفت.

### ذهنیت مثبت یا منفی؟!

در اغلب موارد، ترس‌ها و نگرانی‌ها به دلیل ذهنیت غیرواقع بینانه نیست، بلکه معلول ارزیابی یا قضاوت نادرست نسبت به افراد یا شرایط زندگی است. برای آن که بتوانید از افکار منفی دوری کنید، باید افراد یا شرایط را آن‌گونه که هستند، بپذیرید و مورد تحلیل قرار دهید. شما می‌توانید دیوار

می‌دهد. حیوانات در مورد بچه‌های خود نیز دارای عواطف‌اند و آن‌ها را مورد نوازش قرار می‌دهند. انسان در این میان از احساسات و عواطف پیچیده‌تری برخوردار است.

چه خوب است که ما برای عواطف و احساسات خود اهمیت قائل شویم و حتی الامکان آن‌ها را بروز دهیم، زیرا عدم بروز آن‌ها موجب پدید آمدن فشارهای عصبی، خشونت‌های نامتعادل، ترس‌های گوناگون، عشق‌های افراطی و مانند این‌ها خواهد شد. چنانچه خواهان تعادل روحی هستید، باید حد میانه‌ای برای عواطف خود قائل شوید و فعالیت‌های روزمره خود را با روحیات، علایق و توانایی‌های خود متناسب کنید. اعمالی مانند راز و نیاز با پروردگار، درد دل کردن با یک دوست یا شرکت در فعالیت‌های هنری می‌تواند عواطف شما را تعدیل کند. همواره احساسات خود را بروز دهید و در عین حال از افراط‌گرایی عاطفی بپرهیزید.

### ذهنی زیبا و خلاق داشته باشیم

تجسم ذهنی، در واقع نوعی شبیه‌سازی از واقعیت‌های آتی است که انسان در ذهن خود ایجاد می‌کند.

شما می‌توانید با مجسم کردن رویدادهای اضطراب‌آور که احتمالاً در آینده برای شما حادث خواهند شد، به رویارویی با آن‌ها بپردازید و جزئیات آن‌ها را از جوانب مختلف بررسی کنید. در نهایت، موفقیت ذهنی در برابر واقعه‌ای تجسمی، خود، مقدمه‌ای است برای کسب موفقیت واقعی و رسیدن به حالت مطلوب. در حقیقت، شما با تجسم ذهنی، ضمیر ناخودآگاه خود را به طور مثبت و سازنده فعال می‌کنید. تجسم ذهنی، در واقع، تجربه‌ای است غیر واقعی که عاملی روحیه‌ساز است و شما را در رسیدن به آتیه‌ای عاری از تشویش و اضطراب و عدم موفقیت یاری می‌کند. اگر تجربه‌ها را به ذهنی و عینی، تقسیم بندی کنیم، در اغلب اوقات این تجارب ذهنی اند که از گاه‌کوهی می‌سازند و انسان با دست خود پیشامدهای ملال‌آور را به وجود می‌آورد. ذهن انسان تفاوت چندانی برای تجارب دوگانه فوق قائل نیست. پس می‌توان وقایع آتی (تجارب عینی) را در زمان حال به صورت تجربه ذهنی به تصویر کشید و راه موفقیت را در آن پیمود. این عمل موجب پرورش حس باورگرایی و تقویت ضمیر ناخودآگاه می‌گردد.

همواره خود را نیرومند، استوار و بی‌باک، چون کوهی در برابر مصائب، تجسم کنید و غلبه بر آن‌ها را باور داشته باشید. از جسم،

روح و شخصیت خود تصویری مثبت ترسیم کنید و پیوسته آن را ساخته و پرداخته نمایید، چرا که این عمل به معنای تربیت صحیح حس ناخودآگاه و نظام باورهای شماست. در این خصوص، مثالی می‌آوریم: شخصی قصد دارد به همراه خانواده‌اش به سفر برود. اتومبیل این شخص وضعیت مطلوبی ندارد، اما خراب شدن آن در طی مسیر نیز امری حتمی نیست. با این حال، شخص مزبور دائماً این چنین در ذهن خود مجسم می‌کند که در بین راه اتومبیل دچار خرابی خواهد شد و او با خانواده‌اش، سرگردان خواهند ماند و ناگهان دزدانی از راه می‌رسند و با زور و تهدید، اموال آن‌ها را به سرقت خواهند برد. این شخص می‌توانست اندیشه‌های منفی ضمیر ناخودآگاه خود را کنار بگذارد و اتفاقاتی خوشایند را در ذهن خود مجسم کند.

شما نیز می‌توانید به عنوان یک تمرین، دو تصویر از آینده، یکی مثبت و دیگری منفی، در ذهن خود مجسم کنید و با ثبت و مقایسه نتایج احساسی حاصل از این دو تصویر، تأثیر سازنده و غیر سازنده آن تصاویر را بررسی کنید.

### 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 دونور.
- وینسنت پیل، نورمن، (۱۳۷۶): باز هم مثبت درمانی، ترجمه پوران‌دخت تمدن، نشر اوحدی.
- هی، لوتیز (۱۳۷۳): شفای زندگی، ترجمه گیتی خوشدل، نشر دنیای ماد.
- مشکینی، حضرت آیت‌الله، (۱۳۷۷): نصایح (هزارویک سخن)، دفتر نشر الهادی.
- 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 قراجه داغی، نشر خاتون.
- دوسن لوران، ریموند (۱۳۶۴): چاره کمرویی، قدرت اراده، 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.