

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 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 «عشق و موفقیت در زندگی» به محضر والدین محترم، به ویژه مادران عزیز، ارائه گردد.

از تجربه‌ها بیاموزیم

نکته‌ای که کم‌تر به آن اهمیت می‌دهیم، استفاده از تجارب و آموختن از دانش دیگران است. همه ما عمر محدودی داریم، و در نتیجه نمی‌توانیم در همه زمینه‌های زندگی، تجربه و مهارت کسب کنیم. بنابراین لازم است از آن‌چه دیگران آموخته‌اند و چه بسا بهای گرانی برای آن پرداخت کرده‌اند، استفاده کنیم.

با استفاده از نوارها، فیلم‌های آموزشی در رشته شغلی و حرفه خود، شرکت در گردهمایی‌ها و جلسات مختلف، حضور در مسابقات و المپیادهای جهانی، مسافرت و معاشرت و آشنایی با فرهنگ و آداب و رسوم مردم دنیا می‌توانید گام مؤثری در افزایش تجارب خود بردارید.



مسئله‌ها را حل کنیم

به زمان‌های گذشته و دوران تحصیل خود برگردید. در آن سال‌ها مسائل ریاضی را چگونه حل می‌کردید؟ زندگی و روبه‌رو شدن با مشکلات آن همانند حل کردن مسئله است. همان‌طور که برای حل یک مسئله نیاز به اطلاعات و ارائه راه حل داریم، زندگی هم نیاز به همین مهارت‌ها دارد، اما با گستردگی بیش‌تر. برای این کار می‌توان:

۱- ابتدا برگه یا دفترچه‌ای را برای ثبت مشکلات زندگی و راه‌حل‌های آن در نظر بگیرید و مشکلات و مسائلی را که در طول روز اتفاق می‌افتد، در آن بنویسید. خوب نوشتن و طرز نگارش، ما را در پیدا کردن راه حل کمک می‌کند.

۲- سپس قدری زمان صرف کرده، بر روی مشکل یا بهتر بگوییم مسئله تمرکز کنید. چرا می‌گوییم مسئله یا مسائل؟... زیرا اگر ما سختی‌های زندگی و مشکلات آن را حل نشدنی بدانیم، شکست ما حتمی و ناگزیر خواهد بود، ولی اگر ما حس کنیم مشکلات دقیقاً مانند مسئله‌اند و باور کنیم که هر مسئله‌ای راه حلی دارد و این راه حل در دست خود ماست، در بر طرف ساختن آن‌ها توانا تر خواهیم بود.

۳- راه‌حل‌هایی را که منطقی به ما نشان می‌دهد (نه آن‌هایی را که تابع احساسات و عواطف است) به دقت بنویسیم.

زندگی را عادت‌ها و اندیشه‌های

ما شکل می‌دهند و بیش‌تر این

عوامل بستگی به اجتماع، محیط

و تجاربی دارد که ما در اثر تبادل

و تعامل با آن، به دست می‌آوریم.

رفتارهای ما بیش‌تر جنبه

اکتسابی دارند، پس افزایش

تجارب می‌تواند در نحوه و تغییر

رفتار ما مؤثر واقع شود.

خواندن و مطالعه مجلات مختلف و زندگی نامه افراد موفق مانند نویسندگان، محققان، مکتشفان و مخترعان می‌تواند گامی تأثیرگذار و حرکت آفرین در زندگی ما باشد، به شرط آن که با هوشیاری، دقت و تفکر صورت گیرد و صرفاً جنبه روخوانی نداشته باشد. یکی از دوستانم تعریف می‌کرد: «به منظور سیاحت و تجارت قصد سفر به خارج از کشور را داشتم، ولی اطلاع کافی از وضعیت آن منطقه نداشتم. لذا با بررسی موقعیت جغرافیایی و مطالعه کتب تاریخی آن کشور تا حدی بر معلومات خود درباره کشور مورد نظر افزودم. سپس با چند نفر از دوستان و خویشان خود که قبلاً به همین منظور به آن کشور سفر کرده بودند، مشورت کردم و با استفاده از تجربیات آنان توانستم برنامه‌ریزی دقیقی برای هر چه بهتر گذراندن سفر خود داشته باشم. بدین گونه سفری برنامه‌ریزی شده و موفق را پشت سر گذاشتم. در راه بازگشت با افرادی برخورد کردم که بر عکس من، بدون هیچ گونه مطالعه و تحقیقی دست به این سفر زده بودند و با کوله باری از خاطرات تلخ و اسف بار به کشور خود باز می‌گشتند.»

انسان از چند طریق می‌تواند به دانش و معلومات و تجربیات خود بیفزاید، چرا که ما نه برای تنبیه شدن، بلکه برای درس گرفتن به دنیا آمده‌ایم. یکی از آن راه و روش‌ها، مطالعه و مسافرت و ارتباط با فرهنگ‌های مختلف است. از طریق آشنایی با فرهنگ‌های مختلف می‌توان بسیاری از فاصله‌های موجود بین اقوام گوناگون را از میان برداشت، برقراری ارتباطات و تبادل فرهنگی میان ملل مختلف باعث موفقیت و افزایش تجارب مردم و دولتمردان می‌گردد.

زندگی را عادت‌ها و اندیشه‌های ما شکل می‌دهند و بیش‌تر این عوامل بستگی به اجتماع، محیط و تجاربی دارد که ما در اثر تبادل و تعامل با آن، به دست می‌آوریم. رفتارهای ما بیش‌تر جنبه اکتسابی دارند، پس افزایش تجارب می‌تواند در نحوه و تغییر رفتار ما مؤثر واقع شود.

«هر کسی که قدم به زندگی شما می‌گذارد، یک معلم است و درسی به شما می‌آموزد.»

(از کتاب: راز شاد زیستن)

افزایش تجربه به معنای عدم کشف و تفکر در مورد راه‌های تازه نیست، بلکه می‌تواند کمک و راهکاری جدید قلمداد شود.



۴ - بهترین راه حل (بهترین راه حل آن است که در مدت زمان کم‌تری بتوان بهترین نتیجه را از آن گرفت) را انتخاب می‌کنیم. پس از انتخاب بهترین راه حل، به جای فکر کردن به خود مسئله، تمام توان و نیروی خود را صرف به کارگیری راه حل مورد نظر می‌کنیم.

مثال: علی که قصد دارد در آزمون بزرگی شرکت کند، مسائل موجود بر سر راه خود را این چنین به ثبت می‌رساند: نوع مسئله: شرکت در آزمون راه‌یابی به دانشگاه یا موفقیت در کنکور. راه حل‌های احساسی و عاطفی: اگر شانس بیاورم و سؤالات آسان باشد، موفق می‌شوم، همه این‌ها بستگی به نوع سؤالات دارد.

راه حل‌های منطقی و عقلانی: بهتر است با یک برنامه‌ریزی دقیق آن قدر سطح اطلاعاتم را بالا ببرم که بتوانم از پس سخت‌ترین سؤالات نیز برآیم.

فراموش نکنید که در نوشتن مسئله و نوع راه حل‌ها دقت شود، چرا که موفقیت امری است پلکانی و برای رسیدن به آن باید گام به گام پیش رفت، یعنی نمی‌توان یک مرتبه به این قله صعود کرد، بلکه با صبر و تحمل و تلاش خستگی‌ناپذیر می‌توان بر فراز این قله با شکوه ایستاد.

هر چقدر به نقاط ضعف و کاستی‌های خود در زندگی فکر کنید و وقت صرف کنید، نه تنها به نتیجه نمی‌رسید، بلکه با تقویت منفی ضمیر ناخود آگاه از تلاش و کوشش فعلی باز می‌مانید و به سر منزل مقصود نمی‌رسید. بنابراین، از هر فکر و اندیشه منفی دوری کنید و توجه و تلاش و فکر خود را به آن چه هستید، معطوف کنید، نه آن چه می‌بایست باشید.



نکته مهم دیگر این است که نسبت به بعضی از مسائل کلی زندگی که لاینحل به نظر می‌رسند، بی‌خیال و آسوده خاطر شوید و ره‌ایش سازید تا آن مسئله هم شما را رها کند. مادام که به جای حل و رفع مسئله سرستیز با آن بردارید، آن مسئله بر شما غالب خواهد بود. زیرا ما تنها موقعی دفاع می‌کنیم که به موفقیت و توانمندی‌های خود برای حل یک مسئله شک و تردید داشته باشیم، لذا موضع خود را برای حل کردن یا کنار آمدن و سازگاری با مسائل و مشکلات مشخص کنید.

نعمت‌هایی که فعلاً در اختیار شماست، لذت ببرید. البته این بدان معنا نیست که شما به همین امکاناتی که دارید، بسنده کنید و قدم در راه پیشرفت نگذارید، بلکه به این معناست که با دانستن قدر آن چه دارید، نیروهای خود را افزایش دهید تا به آن چه ندارید، برسید یا به عبارتی داشته‌های شما باعث ایجاد انگیزه و تلاش در شما بشود.



شکر نعمت

آیا تاکنون به آن چه دارید، اندیشیده‌اید، یا بر عکس تمام فکر و ذکر شما نداشته‌هایتان بوده است؟ تمرکز بر نقاط قوت در زندگی و دیدن نعمات خداوندی و چیزهای خوب موجود، روحیه و اعتماد به نفس انسان را تقویت می‌کند و بر عکس، اگر مدام به کمبودها و آن چه ندارید، بیندیشید و به اصطلاح نیمه خالی لیوان را ببینید، نه تنها کار مثبتی از دستتان در جهت رفع مشکلات بر نمی‌آید، بلکه قدرت و توان روحی شما به دلیل از بین رفتن اعتماد به نفستان، کاهش می‌یابد و شما نمی‌توانید از زندگی و

برای مثال شخصی را در نظر بگیرید که همسری خوب و باوفا و یک فرزند زیبا و سالم دارد، پدر و مادرش هم سالم و سرحال‌اند، خودش نیز جوان و فعال است و در یک موقعیت خوب کاری قرار دارد. تنها مشکل او در زندگی نداشتن مسکن شخصی و اجاره نشینی است که بسیار باعث رنجش خاطر و گرفتاری او و خانواده‌اش شده است.

اگر شما بخواهید زندگی او را بررسی کنید، می‌بینید که در مقابل یک نقطه ضعف، چندین نقطه قوت و امیدوار کننده وجود دارد، به طوری که می‌توان گفت او زندگی نسبتاً خوبی دارد. حالا اگر او همین یک نقطه ضعف را برای خود آن قدر بزرگ و لاینحل کند که نتواند از دیگر نعمت‌هایی که دارد، لذت ببرد، زندگی را به کام خود و اطرافیانش تلخ کرده، بدتر از همه تمام انرژی‌های مثبت وجودش را که می‌توانست با به

کارگیری آن‌ها در جهت رفع کمبودها تلاش کند، از بین خواهد برد.

اگر دوست شما هدیه‌ای هر چند کوچک به شما بدهد و شما از او تشکر کنید، چه احساسی نسبت به او و خودتان پیدا می‌کنید؟ این احساس قدردانی چقدر می‌تواند در نوع رابطه و روحیه شما مؤثر باشد؟ تا به حال به این موضوع فکر کرده‌اید؟ این کار را انجام دهید تا تأثیر آن را در خود و دیگران ببینید.

در امور زندگی هم بایستی به خاطر وجود نعمت‌هایی مانند: تندرستی، شادابی، داشتن پدر و مادر خوب، همسر شایسته و... از خداوند رحمان تشکر و قدردانی کنیم و با کار خیر، دعا و نیایش شکرگزار خدای منان باشیم، چرا که او از بنده شاکر خوشش می‌آید.

شکر نعمت، نعمت افزون کند

کفر نعمت، از کفّت بیرون کند

انسان با دانستن قدر و منزلت خود و تشکر از خداوند متعال، به خاطر نعماتش، به آرامش روحی و روانی خاصی می‌رسد. بعضی اوقات باید با نداشته‌ها کنار آمد و سازگار شد. یکی از شاخص‌های افراد با هوش این است که سریعاً با شرایط تازه سازگار شده، خود را با کمبودها وفق می‌دهند.



دانشگاه علوم و معارف اسلامی

مجله علمی و پژوهشی



اگر در زندگی به مسایلی برخورد می‌کنیم که به نظر ما حل نشدنی‌اند، شاید صلاح و مصلحت ما در این کار در نظر گرفته شده باشد و ما از دریافت و چگونگی این صلاح دید عاجز و ناتوانیم. ممکن است با فراهم آمدن اسباب و مقدمه لازم، خداوند با خیری که در تدبیر دارد، مشکل را حل نماید. البته سعی و تلاش ما امری جداگانه است و نباید نادیده گرفته شود. یعنی نباید فقط به انتظار کرم خدا باشیم، چرا که گفته‌اند: «از تو حرکت، از خدا برکت.» هر چقدر به نقاط ضعف و کاستی‌های خود در زندگی فکر کنید و وقت صرف کنید، نه تنها به نتیجه نمی‌رسید، بلکه با تقویت منفی ضمیر ناخودآگاه از تلاش و کوشش فعلی باز می‌مانید و به سر منزل مقصود نمی‌رسید. بنابراین، از هر فکر و اندیشه منفی دوری کنید و توجه و تلاش و فکر خود را به آن چه هستید، معطوف کنید، نه آن چه می‌بایست باشید. البته در زمینه رشد اخلاقی و معنوی هیچ‌گاه به آن چه هستید راضی نباشید.

انسان با دانستن قدر و منزلت خود و تشکر از خداوند متعال، به خاطر نعماتش، به آرامش روحی و روانی خاص می‌رسد. بعضی اوقات باید با نداشتن‌ها کنار آمد و سازگار شد. یکی از شاخص‌های افراد با هوش این است که سریعاً با شرایط تازه سازگار شده، خود را با کمبودها وفق می‌دهند. افراد مخترع و مکتشف و حتی افراد استثنايي، یقیناً دارای نقاط ضعف و منفی هم بوده‌اند که اگر به آن‌ها توجه می‌کردند، شاید هرگز موفق نمی‌شدند. جانبازان عزیزی که حتی بعد از جانبازی دست از تلاش و کوشش برنداشته و در عرصه‌های مختلف جامعه موفق‌تر از افراد سالم بوده‌اند، مصداق بارز این مطلب در میهن اسلامی ما می‌باشند. ما نمونه‌های بی‌شماری از این دسته افراد سراغ داریم. یکی از آن‌ها به‌رغم نداشتن دو دست که مؤثرترین عامل در نقاشی است، به وسیله دهان توانسته چندین تابلوی زیبا و ماندگار از خود بر جا بگذارد و صاحب چندین مدال افتخار در سطح کشور و جهان شود.

بتهوون نیز بیش‌تر آثار ماندگار و شگفت‌انگیز خود را زمانی خلق کرد که هم کربود و هم لال. هم چنین، در یک تیم کوهنوردی برای صعود به قله مرتفع ایران، جانبازی که یک پا نداشت، توانست آن تیم را به شکلی موفق هدایت و همراهی نماید. این‌ها و صدها نمونه دیگر، دلیل بر تمرکز و تأکید ما

بر روی توانایی‌ها و آن نعمت‌هایی است که در زندگی داریم، نه آن امکاناتی که نداریم یا در اختیار ما نیست و نمی‌توانیم در بعضی موارد به آن برسیم.

می‌توان گفت کم‌ترکاری است که انسان اراده کند و نتواند آن را به انجام برساند. البته باید با تمام وجود بخواهد و تلاش کند و در این راه ایمان و توکل به لطف خداوند را همواره چراغ راه خود قرار دهد تا به هدفش برسد.

پس، همواره تصاویر مثبت از زندگی و آینده خود داشته باشید و به جای تأکید بر روی نقاط ضعف، بر روی نقاط قوت خود تمرکز کنید و در ارتباط با دیگران هم به همین مسئله اعتقاد داشته باشید تا نه تنها به خود، بلکه به دیگران نیز، مثل شمع، روحیه و روشنایی ببخشید.

فهرست منابع:

- مینوس، آندره (۱۳۷۷): راز شاد 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.
- مینوس، آندره: درخت دوستی بنشان، ترجمه وحید افضل‌راد، 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 آیت الله، (۱۳۷۷): نصایح (هزارویک سخن)، دفتر نشر الهادی.
- بارو، ایریس (۱۳۷۶): از قدرت تا قدرت، ترجمه امید اقتداری، نشر ققنوس.
- رشیدی‌پور، 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.
- 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.