

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

دوست یابی

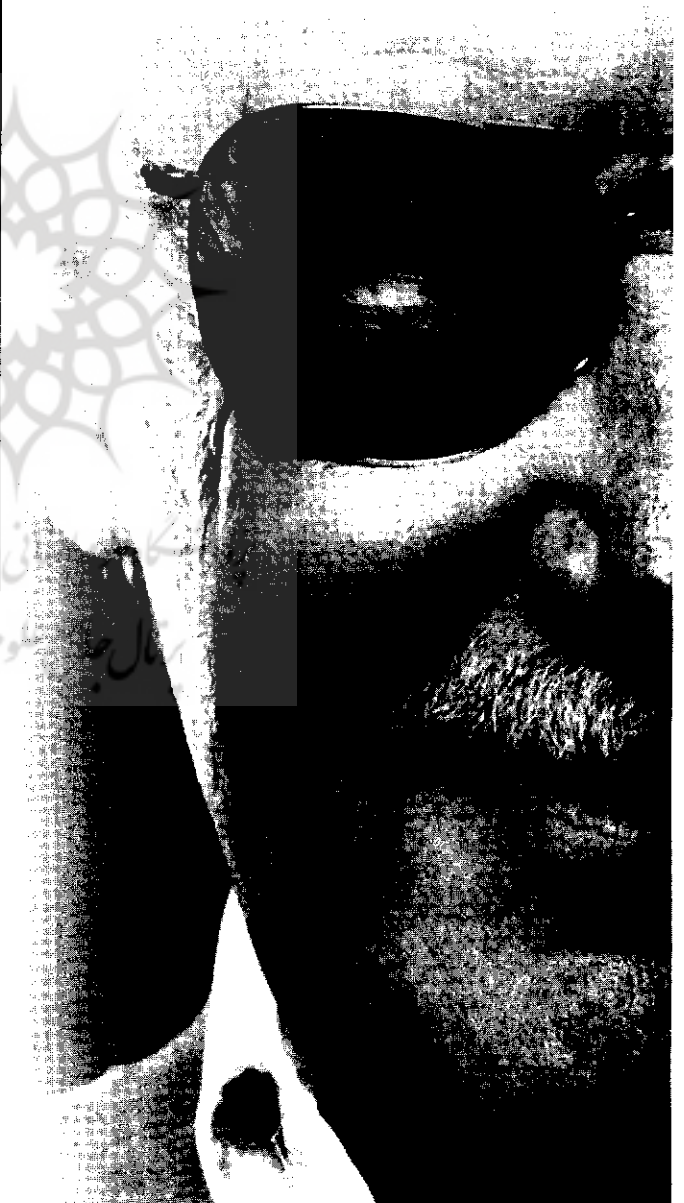
بهرتر است این موضوع را با طرح چند سؤال از شما آغاز کنیم.

– آیا تا به حال مجبور بوده‌اید، از بین چند نفر که سرراحتان قرار گرفته‌اند، یکی را به عنوان دوست خود انتخاب کنید؟

– چگونه او را انتخاب کرده‌اید و چه معیارهایی برای این انتخاب در ذهن داشته‌اید؟ این معیارها بیش‌تر مادی‌اند یا معنوی؟

– دوستان خوب چه ویژگی‌هایی دارند؟

بعضی از مسایل و اتفاقات زندگی، گاهی سرنوشت و آینده ما را تحت الشعاع قرار می‌دهند. یکی از آن اتفاقات،



بینم او در این وضعیت تا چه اندازه می‌تواند برای رفع مشکلات دوستش از خودگذشتگی و ایثار کند.

به عقیده افلاطون، بهترین دوست انسان، پدر و مادر او هستند و از همه مهم‌تر این که ما معتقدیم خداوند بهترین و ماندنی‌ترین دوست ماست.

باید سعی کنیم دوستان خود را از بین افراد موفق جامعه در زمینه‌های مختلف، اعم از شغل، تحصیل و غیره انتخاب کنیم، چرا که ما به طور ناخودآگاه از دوستانمان تأثیر می‌پذیریم و چه بهتر است که دوستان ما بتوانند تأثیرات مثبت و ثمربخشی بر ما و زندگی مان بگذارند.

تلقین نفس

شاید یکی از عوامل نیروزا و انرژی دهنده بشر، تلقین باشد. مریم به سختی بیمار است، او را نزد پزشک می‌برند. پزشک پس از معاینه‌اش به وخامت حال او پی می‌برد؛ ولی برای تقویت بهداشت روانی بیمار به او اطمینان می‌دهد که مشکل حادی ندارد و به زودی می‌تواند بستر بیماری را ترک کند. با توجه به بیماری سختی که بر وجود مریم مستولی است، او به خاطر اعتمادی که به پزشک معالج دارد و تلقینی که به خود می‌کند، در ضمیر ناخودآگاهش تلقین می‌شود که باید هر چه زودتر حالش خوب شود، و این عامل مؤثری می‌گردد برای سیستم دفاعی بدن در مقابله با بیماری سخت او. البته عکس این حالت هم می‌تواند صادق باشد.

شما می‌توانید با تلقین‌های مثبت و سازنده همیشه خود را شاداب، سرحال و جوان احساس کنید و چون تقریباً تمام دستگاه‌های بدن به نحوی با سلسله اعصاب در ارتباط اند، از روند مثبت فعالیت آن‌ها انرژی مثبت می‌گیرند و در نتیجه می‌توانند سالم و جوان بمانند. این مسئله مهم را علم به اثبات رسانده است.

در دنیا تیم‌های مخصوصی وجود دارد که کارشان تقویت روحیه و انرژی درمانی است. این گروه‌ها شامل روان‌شناسان و روان‌پزشکان با تجربه و مجرب است که روحیه بیماران خود را بمباران تقویتی می‌کنند و آن تیمی پیروز است که بیماران از روحیه‌ای بهتر برخوردار شوند.

اگر مدام انتظار شکست یا انواع امراض سخت را داشته باشیم، در پی به وجود آمدن این احساس منفی در ما، به احتمال زیاد شکست و بیماری بر ما مستولی می‌شود. پس

در خانواده‌ای فرزندان می‌توانند

رشد همه جانبه داشته باشند که

اعضای آن اعم از پدر، مادر،

خواهر و برادر با یکدیگر دوست

باشند و بتوانند مسایل خود را با

دوستی و رفاقت حل کرده، از

برخوردهای تنش‌زا دوری کنند.

انتخاب دوست، به‌خصوص در سنین نوجوانی و جوانی است. یک دوست خوب؛ یک معلم، یک مشاور و آینه زندگی ماست. چرا که در کارها و امور زندگی از لحاظ روحی و عاطفی با او در تماس و ارتباط هستیم.

یک دوست خوب بایستی سرشار از انرژی روحی و روانی باشد و در زندگی و ارتباطات ما نقشی سازنده ایفا کند.

در خانواده‌ای فرزندان می‌توانند رشد همه جانبه داشته باشند که اعضای آن اعم از پدر، مادر، خواهر و برادر با یکدیگر دوست باشند و بتوانند مسایل خود را با دوستی و رفاقت حل کرده، از برخوردهای تنش‌زا دوری کنند.

بنابراین حتی در انتخاب همسر باید دقت کنیم که آیا می‌توانیم رابطه‌ای دوستانه با او برقرار کنیم یا خیر؟ زیرا داشتن یک همسر خوب و لایق که بتواند نقش یک دوست واقعی را در زندگی ایفا کند، لازمه رسیدن به موفقیت است.

بهتر است که دو دوست از نظر شخصیت، خانواده، سطح فرهنگ، دانش و آگاهی و نیز سن و سال با هم متناسب باشند. برای شناخت هر چه بیش‌تر روحیه طرف مقابل انجام یک سفر (هر چند کوتاه) می‌تواند کمک شایانی به ما بکند. چرا که از قدیم گفته‌اند اگر می‌خواهی کسی را بشناسی با او سفر کن. شاید این توصیه به آن دلیل است که هر فردی در اثر مواجهه با سختی‌های سفر، خود واقعی‌اش را بدون هرگونه پرده‌پوشی بروز می‌دهد.

نکته دیگر این است که شناخت یک دوست می‌تواند در زمان فقر و تنگدستی انسان صورت بگیرد، بدین ترتیب که

باید سعی کنیم یک تلاش همه جانبه علیه این تلقین‌ها داشته باشیم. یکی از راه‌های مبارزه، جایگزین کردن پیام‌های مثبت روحی است. باید در طول روز دائماً به خود بگویید: من موفق می‌شوم، من خود را با تمام نقاط ضعف و قوت قبول دارم، من به هر کاری که دست بزنم موفق می‌شوم، روز به روز و ساعت به ساعت به نیروهایم افزوده می‌شود و...

از خود و عملکرد خود راضی باشید و خودتان را دوست بدارید تا بتوانید خود تلقینی خوبی داشته باشید و با دیگران هم ارتباط خوبی برقرار نمایید و آنان را نیز دوست بدارید. در ارتباطات اجتماعی خود نقاط مثبت و خوب اطرافیان را به آنان خاطر نشان کنید تا هم به خود و هم به طرف مقابل انرژی مثبت بدهید. برای مثال، وقتی به دوست خود می‌رسید، بگویید: چقدر سر حال و شادابی. دیدن تو در این وضع مرا هم با نشاط و شاداب می‌کند. اما اگر بگویید: چقدر لاغر و ضعیف شده‌ای، چرا رنگ به رخسار نداری؟ آیا اثر سازنده‌ای به دنبال خواهد داشت؟

از بیان هر جمله و کلمه منفی برای خود و دیگران خودداری کنید و مطمئن باشید در روحیه و سلامت شما و دیگران بسیار مؤثر خواهد بود. حتی اگر کسی روحیه بالایی داشته باشد، این جملات منفی می‌تواند او را تحت تأثیر قرار بدهد.

جملات مثبت را هر چقدر هم ساده باشند، با صدای بلند تکرار کنید؛ زیرا باعث افزایش قدرت مغز می‌شود و در مورد بعضی انواع فراموشی می‌تواند کارساز باشد.

پس یکی از روش‌های خود تلقینی، صحبت کردن با خود، با صدای بلند است. وقتی شما با خودتان حرف می‌زنید در حقیقت مشغول ایجاد یک ارتباط با خودتان هستید. این روش برای کسب روحیه و بالا بردن قوای ذهن بسیار مؤثر است.

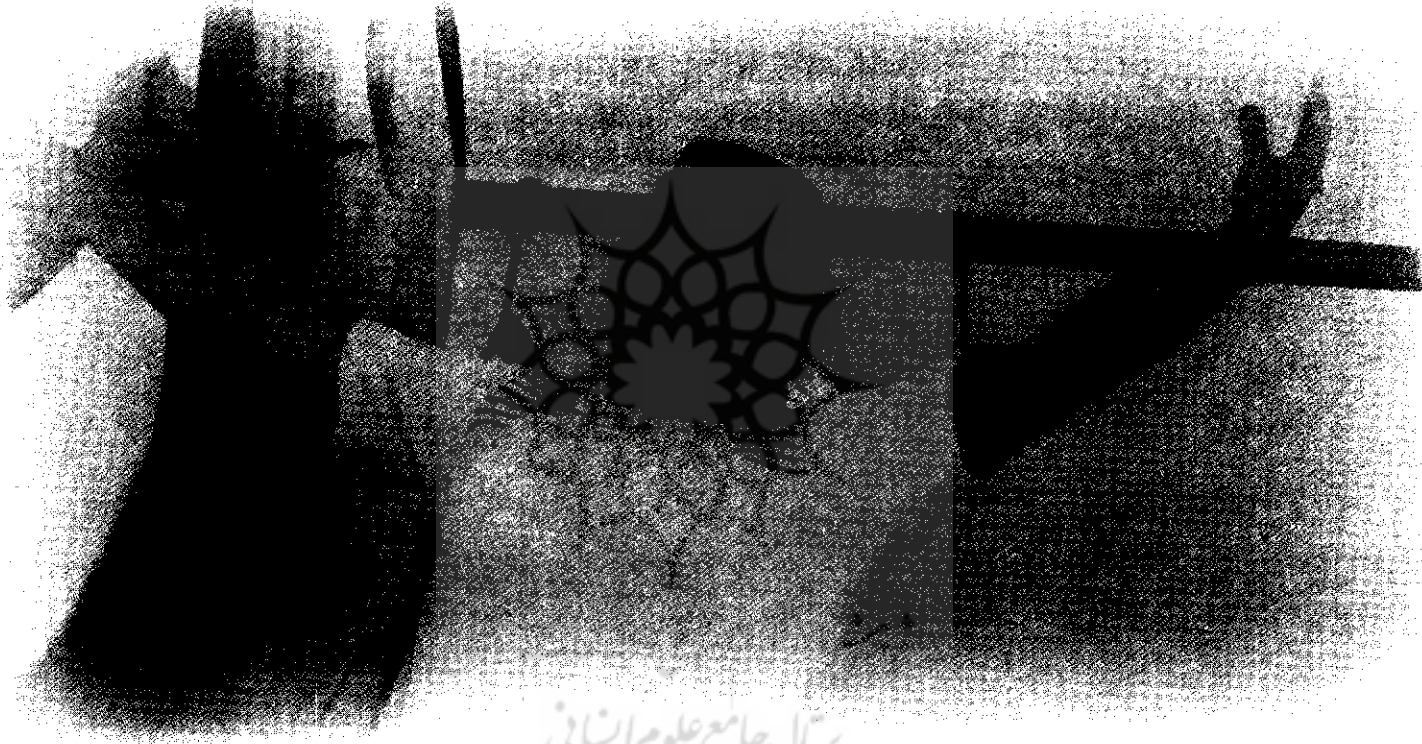
اگر شما مسافتی را برای پیاده‌روی طی کنید و همراه آن فکر دیگری در سر داشته باشید یا به ویتترین مغازه‌ها نگاه کنید، ورزش نکرده‌اید. چرا که فکر و ذهن شما در جایی

شهرشکاه علوم و فنون
پرنال بین علوم انسانی

دیگر سیر می‌کند، اما وقتی برای ورزش صبحگاهی به پارک می‌روید، به دلیل این که با این قصد از خانه خارج می‌شوید، اگر خود تلقینی مثبت داشته باشید، ورزش برای شما مفید واقع می‌شود. به همین دلیل است که می‌گویند اشتغال به کار، ورزش نیست!

کلماتی مانند شاید، اگر و... می‌تواند تا حد زیادی از نیروها، استعدادها و توانایی‌های ما بکاهد و زندگی شخصی و خانوادگی را دچار مشکل کند، پس به جای شاید و اگر و... از کلمات بهتری استفاده کنیم تا از نیروهای ناخودآگاه و

ته دل، برابر است با ۴۵ دقیقه حرکات ورزشی. در ضمن شادی و نشاطی که در اثر تلقینات مثبت در وجود افراد تجلی می‌کند، تأثیری مستقیم بر روی زیبایی چهره و جوانی جسم خواهد داشت، به طوری که با استفاده از این تلقینات می‌توان چین و چروک‌های صورت و پیری زودرس را از خود دور کرد و جوان به نظر رسید. گشاده رویی و نشاط افراد می‌تواند در شادی اطرافیان هم مؤثر باشد. به جرئت می‌توان گفت با استفاده از تلقینات مثبت، تمام مشکلات زندگی قابل کنترل است.



بالقوة خود کمال استفاده را ببریم.

اگر بخواهید تلقینات مثبت داشته باشید و اثر آن را در وجودتان مشاهده کنید، برای عمل هیچ وقت دیر نیست، از همین حالا شروع کنید. دفتری بدین منظور تهیه کنید و پیام‌های مثبت شخصیتی خود را هر شب در آن بنویسید و در طول روز آن‌ها را تکرار کنید.

تکرارها هر چقدر عمیق‌تر و با ایمان و اعتقاد راسخ به خداوند صورت گیرد، بهتر و مؤثرتر است و بعدها تأثیرات معجزه‌آسای آن را در اعمال و رفتار تان خواهید دید.

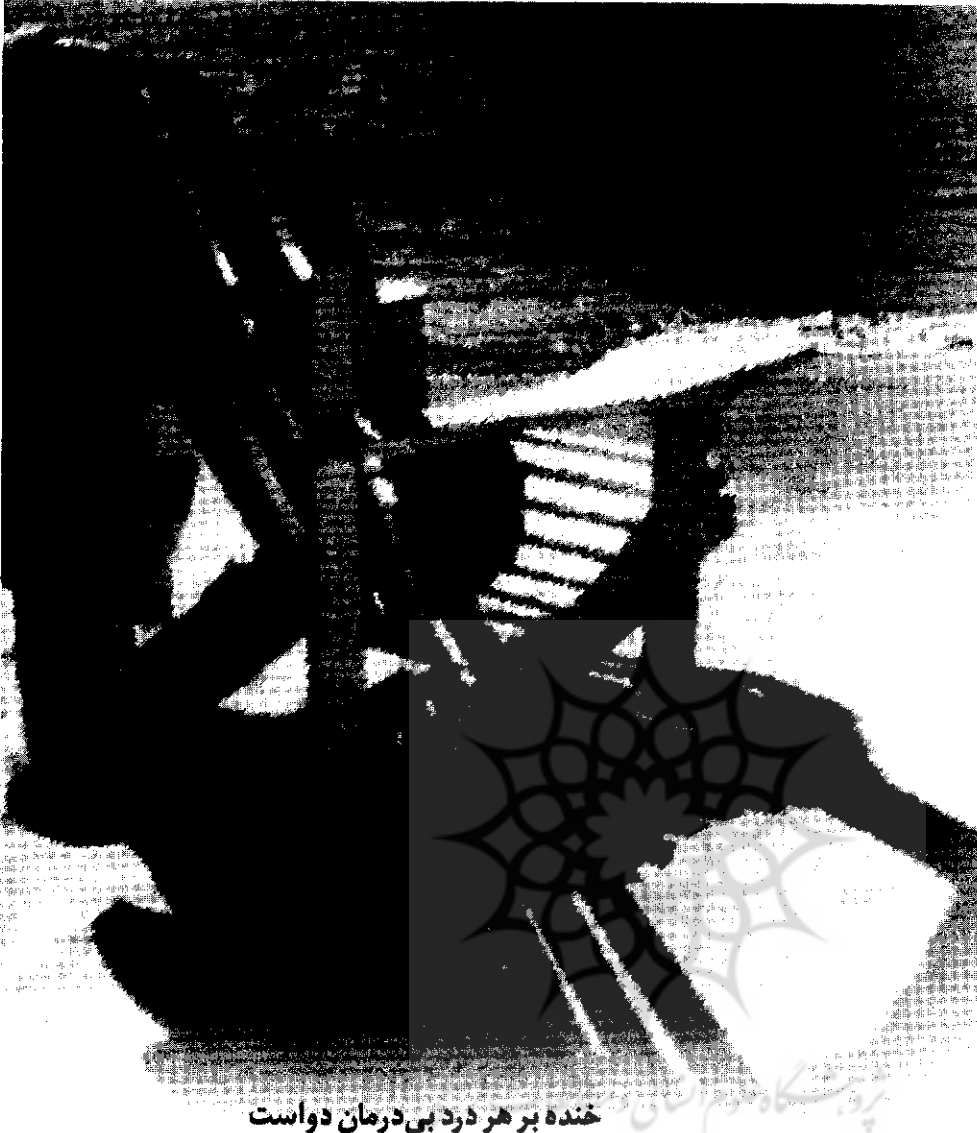
لبخند درمانی شیوه‌ای است که اکنون در بسیاری از کشورهای جهان در حال اجراست. براساس آمار و تحقیقات جدید روان‌شناسان دنیا، چند دقیقه لبخند زدن و خندیدن از

در احادیث اسلامی از قول معصومین - علیهم السلام - برگشاده‌رویی و شادابی مؤمن تأکید بسیار شده است. همیشه این نکته را به دیگران بگویید که نقاط مثبت شخصیت شما را فراموش نکنند. یادآوری منظره‌های زیبا و رؤیاهای شیرین باعث تازگی و طراوت روح و افزایش نیروهای روانی می‌شود. اصل محبت به خود و دیگران را سرلوحه زندگی تان قرار دهید.

تمرین آرامش

در جایی ساکت و آرام به حالت نشسته یا بهتر است درازکش قرار بگیرید و سپس با سه نفس عمیق (دم و بازدم) تمام عضلات بدن خود را شل و سست نمایید (از سر تا نوک پا) و

رساله جامع علوم انسانی



زمانی که احساس سبکی و راحتی کردید، تلقین‌ها را شروع کنید. سعی کنید به جای استفاده از جملات من باید، از جملاتی مانند: من موفق هستم و روز به روز و ساعت به ساعت در جهت مثبت و سازنده تغییر می‌کنم، استفاده کنید و همراه با آن تصاویر مربوط به جمله را در ذهن خود مجسم کنید و به تصویر بکشید تا اثر خود القایی آن بیش‌تر شود. جملات و کلمات باید فقط و فقط به شکل مثبت و درباره توانایی‌ها، استعدادها و نقاط قوت شما باشد و کلمات و جملات منفی نباید مورد استفاده قرار بگیرد. همواره تصویر و هویتی مثبت و خوشایند از خود داشته باشید و آن‌گاه تفاوت این حالت را با حالات قبلی در روزهای گذشته مقایسه کنید.

خنده بر هر درد بی‌درمان دواست

اگر در چهره افراد موفق و سالم از نظر بهداشت روانی و جسمانی، دقت کنید، چیزی را خواهید دید که شاید کم‌تر تا به حال به آن توجه کرده باشید و آن هم لبخند است. کودکان را نگاه کنید! چگونه بدون توقع و انتظار همه چیز را با رنگ دیگری می‌بینند و به آن لبخند می‌زنند و چگونه صدای هیاهوی آنان در کوچه و خیابان طنین‌انداز است!

چهره شما، زندگی و سلامت شما از لحاظ روانی و جسمی، بستگی به شاد بودن و خندیدن شما دارد. برای شاد زیستن همیشه نباید منتظر اتفاقات خوشایند بود، بلکه بهتر است از هر موقعیت مناسبی برای لبخند زدن استفاده کنید و چهره‌ای خندان داشته باشید. در این شادی دیگران را هم سهیم می‌کنید و به آن‌ها، روحیه می‌دهید و بر لب آنان نیز گل لبخند می‌نشانید. روحیه دادن به دیگران مستلزم داشتن

یک آهن تا زمانی که آهن است، یک قطعه کوچک مثل یک سوزن را هم نمی‌تواند به خود جذب کند، اما به محض آهن‌ربا شدن و عبور جریان الکتریسیته از آن می‌تواند مقدار زیادی آهن را به طرف خود بکشد.

فکر و مغز انسان هم از جهتی مانند همان قطعه آهن است که می‌تواند با خود تلقینی مثبت تبدیل به آهن‌ربا شود یا در اثر محرک‌ها و تلقین‌های منفی و تضعیف‌کننده به شکل یک تکه آهن بی‌خاصیت درآید.

همواره خود را به خاطر موفقیت‌های حتی به ظاهر کوچک و کم اهمیت تشویق کرده، به خود پاداش بدهید و برای خود جایزه تعیین کنید. این کار اثرهای زیادی در روحیه شما ایجاد خواهد کرد. آن را جدی بگیرید.

روحیه است. برای سرحال کردن افراد ابتدا باید از خودتان شروع کنید و مولد نشاط باشید، نه این که منتظر کسی باشید که شما را سرحال کند.

تا به حال با افراد گشاده‌رو و سرحال سرگرم صحبت شده‌اید؟ یا با آنان به مسافرت رفته‌اید؟ زمان برای شما چگونه طی شده است؟ بعد از مصاحبت چه احساسی داشته‌اید؟ متأسفانه درصد کمی از مردم دارای این روحیه‌اند. شما افراد موفقی را می‌شناسید. شاید این افراد کوچک‌ترین اطلاعی از اثرهای خوب لبخند زدن و شاد زیستن نداشته باشند، ولی روحیه و طبع آنان ذاتاً این چنین است.

پیامبر اکرم - صلی الله علیه و آله - حتی در سخت‌ترین شرایط نیز تبسمی زیبا بر لب داشتند و این مسئله از مهم‌ترین دلایل جذابیت ایشان در بین مردم بود. خوب است ما هم به پیروی از این اسوه حسنه، سیمای خندان و گشاده‌ای برای خود در زندگی برگزینیم. کسی که روز خود را همراه با لبخند و تبسم آغاز می‌کند، تا پایان آن روز سرحال و شاداب است و همه از مصاحبت و ارتباط با او لذت می‌برند.

به مشکلات، خیلی آرام و خونسرد نگاه کنید. در نتیجه این کار، آرامش روانی خاصی به شما و اطرافیانتان دست می‌دهد.

«خنده بر هر درد بی‌درمان دواست.»

موقعی که از ته دل و با تمام وجود می‌خندید به هیچ مسئله‌ای غیر از مسایل خوشایند فکر نمی‌کنید و خوش بین هستید. چهره و صورت شما جوان‌تر و سلول‌های آن فعال‌تر می‌شود. برای خندیدن، می‌توانید فیلم کمدی تماشا کنید، یا منظره‌ای زیبا را در ذهن به تصویر بکشید یا این که ابتدا خود را در شرایط «تمرین آرامش» قرار دهید، سپس با فکر کردن به تصاویر زیبا و صحنه‌های جالب زندگی از ته دل و با تمام وجود بخندید. آن گاه پس از چند تنفس عمیق، خواهید دید که احساس روحی شما با قبل متفاوت است و از انرژی روانی خوبی برخوردار شده‌اید.

برای خندیدن فقط فکر کردن به تصاویر زیبا و لبخند زدن کافی نیست، بلکه باید نسبت به اطرافیان و آشنایان دید مثبت داشته باشید (خوش بین باشید) و بتوانید با آن‌ها ارتباط خوبی برقرار نمایید. زیرا وقتی نسبت به یک نفر منفی فکر نکنید، احساس و ارتباط شما هم تحت تأثیر آن قرار گرفته، می‌توانید راحت باشید، بد قضاوت نکنید، پیش

داوری ننمایید و با دیگران و با خودتان مهربان باشید. قرآن کریم ما را از بسیاری از ظن‌ها و گمان‌های بد منع می‌کند تا ما به آرامش برسیم.

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.
- می، لوتیز (۱۳۷۳): شفای زندگی، ترجمه گیتی خوشدل، نشر دنیای ماد.
- مشکینی، حضرت آیت الله، (۱۳۷۷): نصابیح (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 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.