

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.

شما تنها نیستید!

موضوع بحث این قسمت، رهایی و رها شدن است، اما رهایی از چه چیز و چگونه؟ آن چه در زندگی باعث سلب آسایش و نشاط و عدم کامیابی می‌شود، عدم توانایی در رهاسازی و محدود کردن انرژی‌های روانی افراد است. شما حتماً اشخاصی را دیده‌اید که مدام نگران آینده‌اند و ضمن مقایسه خود با دیگران از گذشته ناموفقی که داشته‌اند، تأسف می‌خورند.

یک انسان با ایمان و انسانی که در همه احوال خدا را مدنظر و تکیه‌گاه خود قرار می‌دهد، هیچ وقت خود را تنها احساس نمی‌کند و وابستگی به غیر خدا را هم شرک می‌داند. رهایی در واقع رها کردن همه چیز و همه کس و وابستگی به درگاه او و خود را به او سپردن و رها شدن است از هر آن چه ما را به دنیا و مالاتی وابسته می‌سازد.



بحث رهاسازی در اسلام بسیار مورد تأکید و سفارش قرار گرفته، عمل به آن، واژه زیبای توکل را متجلی می‌سازد. رها ساختن تمام قیود و بندها و سپردن جان و روح به ذات هستی بخش که خالق و دوست تمام موجودات است و ما در بسیاری از موارد از او غافلیم، ولی خدای کریم در همه احوال، حتی به بندگان ناسپاس نیز توجه و عنایت دارد. با خود ارتباط معنوی برقرار نمایید تا توانایی‌های خود را بیش‌تر و بهتر بشناسید و بتوانید از امکانات موجود استفاده بهینه کنید.

برنامه‌ریزی دقیقی براساس شناخت استعدادهایتان برای خود داشته باشید. خود را با دیگران و زندگی آنان مقایسه نکنید. با احساس رقابت، ستیزه‌جویی و حسادت به اطرافیان راه به جایی نخواهید برد. انرژی‌های آزاد خود را به سوی کائنات بفرستید و از خداوند یاری بجوید. به خاطر آوردن نقاط ضعف و تأکید بر آن یکی از عوامل از بین بردن توانایی‌های انسان است که او را در راه رسیدن به هدفش مستأصل و ناتوان می‌کند.

افراد زیادی بوده‌اند که به خاطر وابستگی شدید عاطفی به خانواده و شهر و دیار خود نتوانسته‌اند در وقت لازم تصمیمات معقولی بگیرند و این به اصطلاح عدم قدرت آن‌ها در رهایش و رهاسازی، موقعیت‌های خوبی را از کفشان ربوده است.

یکی از رفقای دوران جوانی‌ام به نام احمد سال‌ها پیش در آزمون ورودی رشته معارف اسلامی پذیرفته شده بود که می‌توانست برای او آینده‌ای روشن و متعالی در برداشته باشد، اما چون این کار مستلزم دور ماندن موقت او از خانواده و شهرش بود، نتوانست عاقلانه رفتار کرده، از این موقعیت مناسب استفاده کند. احمد می‌توانست با کمی مبارزه با نفس و رهاکردن وجودش از دل‌بستگی‌های غیرمنطقی، زندگی توأم با معنویت و سعادت‌مندی برای خود و خانواده‌اش فراهم سازد. توقعات و انتظارات نابجا گاه باعث به وجود آمدن ناراحتی‌های روحی می‌شود. باید سعی کنیم که میزان انتظارات خودمان را از دیگران کاهش بدهیم و بدین گونه به راحتی رها شویم. این افکار که چرا فلان شخص به‌رغم تمکن مالی فراوانش، به من کمک نمی‌کند یا مثلاً چرا پدرم بیش‌تر به فکر آینده من نبوده است؟ باعث کاهش نیروهای مثبت روانی ما می‌شود.

ارسطو می‌گوید: بشر ایده‌آل از نیکی کردن به دیگران لذت می‌برد، اما از نیکی‌هایی که دیگران در حق او می‌کنند، شرمنده است. زیرا بذل نیکی نشانه برتری است و دریافت آن علامت کوچکی و حقارت است.

جسمی سالم داشته باشید.

ز نیرو بود مرد را راستی

ز سستی کژی زاید و کاستی

عقل سالم در بدن سالم است و بالعکس. امروزه در تمام جهان، یکی از رموز موفقیت و شادابی را داشتن سلامت می‌دانند. ورزش، نوع تغذیه و همراه با آن بهداشت روانی مهم‌ترین عوامل حفظ سلامت است.

آیا تا به حال به افراد اهل مطالعه‌ای که چشمانشان ضعیف است یا ستون فقرات خمیده‌ای دارند، برخورد کرده‌اید؟ به طور مسلم این افراد تنها در زمینه تحصیلی تلاش کرده و کوچک‌ترین اهمیتی به رعایت نکات بهداشتی در مورد چشم یا درست نشستن و برخاستن، نداده‌اند. دانش‌آموز و دانشجویی که خواب و استراحت کافی ندارد در جلسه امتحان دچار مشکل می‌شود. کارمند پشت میز نشینی که راهپیمایی و ورزش کافی ندارد نیز دچار مشکلات عصبی و جسمی بی‌شماری خواهد شد که انعکاس منفی آن به خوبی در زندگی‌اش قابل رؤیت است.

ارسطو می‌گوید: بشر ایده‌آل از

نیکی کردن به دیگران لذت

می‌برد، اما از نیکی‌هایی که

دیگران در حق او می‌کنند،

شرمنده است. زیرا بذل نیکی

نشانه برتری است و دریافت آن

علامت کوچکی و حقارت است.



در جهان امروز محققان راه درمان بسیاری از بیماری‌های لاعلاج و مزمن را انجام ورزش و رعایت رژیم غذایی صحیح می‌دانند. میانگین عمر انسان را متجاوز از یکصد و پنجاه سال دانسته‌اند ولی بشر با آلوده کردن محیط زیست خود، میانگین عمرش را به شصت - هفتاد سال رسانده است. سگته‌های قلبی بیش‌ترین آمار مرگ و میر را به خود اختصاص می‌دهند که ناشی از بی‌توجهی به فعالیت و تغذیه مناسب است. در تمام امور بهتر است حد اعتدال را رعایت کرد. «خیر الامور اوسطها» خیر امور در اعتدال و حد وسط آن است. البته سلامت، هم در بعد جسمانی و هم در بعد روانی مهم است.

است و آن مار هم چنان سرگرم خوردن و زخم کردن اعضای درونی بدن من است. من هم بعد از معاینه کافی و لازم گفتم: کاملاً درست است، ماری با همان مشخصاتی که تو می‌گویی داخل شکمت است و باید هر چه سریع‌تر درمان را با یک عمل جراحی شروع کنیم.

او که از این تشخیص من بسیار خشنود شده بود، بعد از کلی تعریف و تمجید از من خدا حافظی کرد و رفت تا خود را برای عمل آماده کند.



بسیاری از بیماری‌هایی که تشخیص آن‌ها مشکل یا غیرممکن به نظر می‌رسد، به نحوی از انحاء در ارتباط با روحیه و اعصاب و روان است.

پزشک مشهوری از خاطرات خود این گونه برایمان تعریف می‌کرد: بیماری به همراه خانواده‌اش نزد من آمد و مشکل خود را این‌طور مطرح کرد: مدتی است من از وجود یک مار در شکم خود بسیار رنج می‌برم. به پزشکان متعددی مراجعه کرده و انواع داروها را هم مصرف کرده‌ام، ولی تاکنون افاقه نکرده

من که می‌دانستم او دچار کابوس شده و این آشفتگی روحی باعث بیماری جسمش هم شده است، مقدمات عمل را فراهم کردم. شکاف کوچکی هم بنابر مصلحت روی شکمش ایجاد کردم و بعد از به هوش آمدن او ماری را که از قبل آماده کرده بودم، نشانش دادم و به او اطمینان دادم با خارج کردن مار مشکلاتش به مرور رفع خواهد شد. او که با دیدن مار قانع شده بود، به تدریج حالش رو به بهبود گذاشت و کاملاً خوب شد. می‌بینید که بعضی از امراض روحی آن چنان جسم و بدن را

11



عدم آرامش می‌تواند حتی بر روی میزان قند، چربی و کلسترول خون نیز مؤثر باشد و با بروز نوسانات در اندازه آن‌ها باعث بیماری‌های مرگباری شود.

خلاصه این که ناراحتی‌ها و فشارهای روحی و روانی می‌تواند روی تمام دستگاه‌های بدن اثر سوء و زیان‌باری داشته باشند، هم‌چنان‌که داشتن آرامش و شادی و رضایت از

تحت تأثیر قرار می‌دهد که حتی باعث از بین رفتن انسان می‌شود. هیجان، استرس، اضطراب و ناآرامی، قلب را دچار مشکلاتی مانند انواع بیماری‌های عروق کرونر (عروق غذا دهنده عضله قلب) و دیگر امراض این عضو تنیده می‌سازد. براساس تحقیقات انجام شده، بیش‌تر دردهای عضلانی قلب ناشی از همین تحریکات عصبی است. عصبانیت و

زندگی می‌تواند بسیار مفید و تسکین دهنده‌آلام روزگار باشد. می‌گویند مردی در سایه یک درخت مشغول استراحت بود که زنبوری او را نیش زد. او زنبور را ندید اما ماری را که از آن نزدیکی می‌گذشت دید و از شدت ترس مرد.

بر عکس او شخص دیگری بود که مار او را نیش زد ولی چون مار را ندیده و یک زنبور را دیده بود، زنده ماند.

باید تلاش کنیم از حوادث و پیشامدهای روزگار ماری خطرناک و کشنده نسازیم، چرا که اغلب آن طوری که ما تصور می‌کنیم، اتفاق نمی‌افتند و چه بسا بیش‌تر نگرانی‌ها زاینده ذهن پر اضطراب ما باشد. با ورزش می‌توان بر بخشی از اضطراب غلبه کرد. ورزش را حتماً در برنامه روزانه خود جای بدهید، حتی به مدت ۱۵ دقیقه. خواب و استراحت کافی داشته باشید، تغذیه خوب و مناسب، هر چند مختصر و مفید، می‌تواند انرژی جسمی و روحی شما را افزایش دهد.

رابطه عشق با موفقیت

اریک فرام: «عشق لازمه سلامت و رشد همه جانبه افراد است.»

شاید عشق یکی از زیباترین مفاهیم موجود در دنیا باشد، اگر از آن به درستی یاد شود.

ارتباط تنگاتنگی میان عشق و موفقیت وجود دارد. انسان‌هایی که به کار خود عشق می‌ورزند و از آن لذت می‌برند، موفق‌تر خواهند بود و بر عکس آن نیز صادق است. هر چه انسان از کار و محیطش متنفر باشد، مانند پرنده‌ای خود را اسیر و گرفتار احساس می‌کند و می‌خواهد هر چه زودتر از آن خلاص شود و طبیعی است که نمی‌تواند موفق باشد و زود خسته و درمانده می‌شود. بسیاری از عرفا، دانشمندان، فیلسوفان، شاعران و مخترعان، موفقیت‌های خود را ثمره عشق به کار و شغل و حرفه خود دانسته‌اند.

عشق می‌تواند در ما روحیه‌ای خستگی‌ناپذیر به وجود آورد تا در پناه آن خلاقیت‌های خود را شکوفا سازیم. اگر عشق و علاقه خود را در سه زمینه ارتباطی مانند: ارتباط با خدا، ارتباط با خود و ارتباط با دیگران گسترش دهیم، آن‌گاه می‌توانیم از همه قوا و توان خویش برای موفقیت و کامیابی استفاده کنیم.

عشق و علاقه به یک هنر یا حرفه است که فرد را وامی‌دارد شبانه‌روز تلاش کند و به آن چه آرزو دارد برسد. عشق انگیزه تلاش و فعالیت است.

مطالعه زندگی و سرگذشت افراد موفق جامعه نیز مبین ارتباط تنگاتنگ بین عشق و موفقیت است. آری عشق واقعی، مقدس است، عشق به خدا، به اهداف معنوی، عشق به میهن و... از انسان موجودی می‌سازد که خداوند در حضور فرشتگان به خلقت خود آفرین می‌گوید.

یک جوان اگر خود را باور کند و عشق خود را در مسیر اهداف اصلی زندگی خودش قرار دهد، یقیناً به اهداف خود می‌رسد. البته عکس این مطلب نیز صادق است.

اگر بگویید: من عاشق کار، تحصیل و شغل هستم، موفق می‌شوید، زیرا عاشق می‌شوید و دیگر هیچ قدرتی نمی‌تواند شما را از حرکت و پویایی در راه رسیدن به هدف‌تان باز دارد.

عشق به انسان روحیه می‌دهد و داشتن روحیه موفقیت را به دنبال خواهد آورد. تا می‌توانید در خود شور، شغف و عشق ایجاد کنید.

انسان عاشق به راحتی با مشکلات دست و پنجه نرم می‌کند و آن را راهی برای رسیدن به موفقیت می‌داند. او هر شکستی را به منزله تجربه، نه ناکامی و یأس، قلمداد می‌کند، زیرا هیچ وقت ناامید و مأیوس نمی‌شود تا شکست بخورد.

منابع

- میتوس، آندره (۱۳۷۷): رازشاد 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 بشان، ترجمه وحید افضلی‌راد، انتشارات دونور.
- ویسنست پیل، نورمن، (۱۳۷۶): باز هم مثبت درمانی، ترجمه پوران‌دخت تمدن، نشر اوحدی.
- هی، لوییژ (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.
- رشیدی‌پور، مجید، (۱۳۷۰): مبانی اخلاق اسلامی، انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- برنز، دکتر دیوید: روان‌شناسی افسردگی، ترجمه مهدی قراچه‌داغی، نشر خاتون.
- دوسن لوران، ریچوند (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.