

آموزش ذهن برای شادمانگی

و می‌توانید به قابلیت‌های او اعتماد کنید. تقویت حالت‌های ذهنی مثبتی چون مهربانی و عطف، به‌طور قطع منجر به سلامت و شادمانی روانی بیش‌تری خواهد شد.

هر فردی برای دستیابی به شادمانگی اصیل، باید دیدگاه خود را متحول سازد و شیوه‌ی تفکرش را عوض نماید. شما نباید چنین فکر کنید که فقط یک راه‌حل یا یک راز وجود دارد که اگر به آن دست‌یابید، اوضاع روبه‌راه خواهد شد. برای رسیدن به شادمانگی، به روش‌های گوناگونی نیاز است تا بتوانید بر وضعیت‌های ذهنی منفی که پیچیده و متنوع هستند، غلبه کنید. اگر شما بخواهید بر شیوه‌های تفکر منفی غالب شوید، این امر، تنها با به‌کارگیری یک روش تفکر یا یک تکنیک، میسر نیست. تغییر، مستلزم گذر زمان است، حتی تغییر مادی هم زمان می‌گیرد. برای نمونه، اگر شما از یک شرایط آب‌وهوایی به شرایط دیگری نقل‌مکان کنید، بدن‌تان برای تطبیق با محیط جدید، نیازمند زمان است؛ همین‌طور تغییر حالت فکری شما هم زمان می‌برد.

با گذشت زمان، شما می‌توانید تغییرات مثبتی داشته باشید. صبح‌ها که از خواب بیدار می‌شوید، می‌توانید به انگیزه‌ی مثبت و صمیمانه‌ی جدیدی فکر کنید و بگویید: «من از امروز، بهتر استفاده می‌کنم. من نباید امروز را تلف‌کنم.» سپس شب، پیش از خواب، ببینید چه کرده‌اید و از خود بپرسید: «آیا از امروز چنان‌که می‌خواستم، استفاده کردم؟» اگر چنین بوده، باید خوشحال باشید و گرنه اعمال خود را در آن روز نفی کنید و ذهن‌تان را به سمت مثبت‌شدن تقویت نمایید. ما با تحرک‌بخشیدن به اندیشه‌های مان و به‌کارگیری روش‌های گوناگون برای تفکر، می‌توانیم سلول‌های عصبی خود را به‌شکل تازه‌ای درآوریم و شیوه‌ی عملکرد مغزمان را تغییر دهیم. این ویژگی در عین‌حال، مبنای ست برای این فکر که تحول درونی، با آموزش آغاز می‌شود و شامل جایگزینی تدریجی «شرطی‌سازی منفی» با «شرطی‌سازی مثبت» است.

تعلیم و تربیت، عامل بسیار مهمی برای دستیابی به یک زندگی موفق و شادمان به‌حساب می‌آید و بینش و دانایی، چیزی نیست که به‌طور طبیعی حاصل شود. ما باید آموزش ببینیم و برنامه‌های آموزشی را مورد استفاده قرار دهیم.

دالایی لاما - اچ. کاتلر / محمدعلی حمید رفیعی
تهیه و تنظیم: دلبر بلوری

اگر شما به شادمانگی علاقه دارید، باید علت‌هایی که موجب شادمانگی می‌شود را جست‌وجو کنید و اگر از ابتلا به رنج پرهیز می‌کنید، باید یقین حاصل نمایید که عوامل و شرایط رنج‌آفرین در پیرامون‌تان وجود نداشته باشد.

وقتی شما در مورد کسی احساس نفرت دارید و آنکده از احساسات منفی و خصومت‌آمیز هستید، او به‌نظر شما دشمن جلوه می‌کند، در نتیجه ترس، امتناع، تردید و حس ناامنی در شما شدت می‌گیرد، این احساسات گسترش می‌یابد و سرانجام، در متن جهانی که احساس می‌کنید همه با شما دشمن هستند، تنها می‌شوید. تمامی این احساسات منفی، به‌دلیل وجود آن نفرت اولیه، تشدید می‌شود اما حالت‌های ذهنی چون مهربانی و عاطفه، بی‌تردید حالت‌هایی مثبت و مفید هستند.

اگر شما حس مهربانی و عطف داشته باشید، در درون‌تان چیزی به‌شکل خودکار رخ خواهد داد که از طریق آن، می‌توانید با دیگران با سهولت بیش‌تری ارتباط برقرار کنید. این حس عطف در شما نوعی آمیزگاری به‌وجود می‌آورد و درخواهید یافت که همه‌ی انسان‌ها درست مانند شما هستند، بنابراین خواهید توانست به‌آسانی با آنان ارتباط برقرار کنید. این حالت به شما امکان می‌دهد که دوستی‌های تازه‌ای را آغاز کنید، نیازی به پنهان‌کردن بسیاری چیزها ندارید و در نتیجه احساس ترس، تردید و ناامنی، خودبه‌خود از وجود شما رخت برمی‌بندد. در عین‌حال، این وضعیت در شما حس اعتماد به افراد دیگر را افزایش می‌دهد. برای نمونه متوجه می‌شوید که فلان کس، آدم بسیار قابلی‌ست



صمیمانه بگویید و مسائل را از دریچه‌ی نظر طرف مقابل بنگرید. «دیل کارنگی»