

The image features a dark silhouette of a human head in profile, facing left. A single puzzle piece is missing from the top of the head. To the right, a hand is shown holding a glowing yellow puzzle piece, ready to place it into the head. The background is a gradient of dark gray to black.

# رازهای فوشبختی

نویسنده:

امیرحسین فروتن

# کتاب رازهای خوشبختی

نویسنده : امیرحسین فروتن

عناوین

- توجه به سلامت جسم

الف) تغذیه

ب) ورزش

ج) تنفس

د) خواب مفید

هـ) اوقات فراغت مفید و سالم

و) بهداشت

- پایبندی به چارچوب اعتقادی و معنوی

- هنجارپذیری

- احترام به حقوق دیگران

- واقع بینی

- مسئولیت پذیری

- هدفمندی

- زندگی کردن در زمان حال

- استقلال شخصی

- احساس دلبستگی به جای وابستگی
- برخورداری از عزت نفس
- برخورداری از اعتماد به نفس
- برخورداری از تعادل بین کار و تفریح
- اهل برنامه ریزی بودن
- برخورداری از تعادل عاطفی
- برخورداری از کنترل خشم
- عدم کینه توزی
- مثبت نگری

سلام به تو دوست خوبم

من امیرحسین فروتن پژوهشگر مطالعات علوم انسانی هستم.

میخواهم تو دوست خوبم رو با دنیای جدیدی آشنا کنم. موضوعاتی رو باهات به اشتراک بذارم که شاید روزها و

ماه ها و شایدم سالهاست که به عنوان سوال های خیلی جدی توی ذهنت هست. پی بردن به این موضوعات توسط

من بعد از سال ها تجربه معاشرت با افراد مختلف در جامعه به دست اومده.

در اثر رویارویی با افراد مختلف و بررسی رفتارهای این عزیزان به یک واقعیت خیلی بزرگ پی بردم؛ که راز

خوشبختی، داشتن سلامت روانی ست. یعنی به عبارت خیلی واضح، شاخص اصلی همه تحولات و پیشرفت های

مهم در عرصه های شغلی، خانوادگی و اجتماعی، سلامت روانی انسان هست. افرادی رو می شناسم که ضریب

هوشی متوسط، قدرت بدنی خیلی معمولی و حتی از سواد کمی برخوردارند. ولی بخاطر قدرت روانی بسیار بالا از

موقعیت کاری، خانوادگی و اجتماعی خیلی خیلی مطلوب و قابل تحسینی بهره می برند. و برعکس کسانی رو هم

می شناسم که خیلی باهوش، نیرومند و بسیار باسواد هستن، ولی به خاطر نواقص روانی، زندگی جالبی ندارن. به

همین خاطر من تصمیم گرفتم با معرفی ابعاد مختلف خوشبختی و ارائه راهکارهای خیلی ساده قدم کوچکی برای تو

دوست خوبم بردارم. می دونم که به دردت می خوره ...

## توجه به سلامت جسم

### الف) تغذیه

تغذیه مناسب هم انسان را سیر می کند و هم بعضی از امراض را معالجه می کند و باعث طول عمر، تقویت فکر و استعداد نیز می شود. در عین حال پرخوری، کم خوری، بدخوری و بی موقع خوردن و به طور کلی سوء تغذیه باعث بروز خیلی از امراض می شود.

بهترین غذاها، آنهایی هستند که در خانه تهیه می شوند و بهترین و سالم ترین سبب غذایی آن است که بیشتر از سبزیجات و میوه ها تشکیل شده باشد.

مقدار غذای مصرفی، به جوانب مختلفی مثل: آب و هوا، فعالیت روزانه، شرایط جسمی (سلامت یا بیماری) سن، جنسیت، وزن و شرایط روحی و .... بستگی دارد که ارتباط همه این موارد با سلامت فرد باید طبق نظر یک کارشناس تغذیه مورد بررسی قرار گیرد.

نکته مهم دیگر که بسیاری از ما از آن بی بهره ایم درست خوردن است. اغلب مردم بدون توجه به این مسأله به طور غلط فقط به مزه و طعم غذا توجه می کنند و مواد مختلف را با هم ترکیب نموده و میل می کنند. ترکیب مواد غذایی دانش بسیار مهمی است که عدم رعایت آن آثار منفی زیادی بر روح و جسم انسان می گذارد.

از آداب دیگر غذا خوردن این است که از ساعت ۸ شب تا ۴ صبح هیچ غذایی نخوریم چون در این مقطع زمانی سیستم گوارش ما در حال جذب و هضم غذای خورده شده است. و با خوردن غذا در این ساعات به بدن آسیب وارد می شود.

در حالی که تغذیه حساب شده، موجب افزایش قوای بدنی، شادی، نشاط، تقویت هوش و رفع خستگی می شود.

### ب) ورزش

هدف مهمی که در ورزش کردن دنبال می شود، به دست آوردن اراده قوی در برابر فشارهای زندگی، ایجاد روحیه مثبت و همچنین کسب اخلاق پسندیده است. همه دانشمندان در این زمینه هم عقیده اند که ورزش باعث نشاط و سرزندگی انسان می شود.

### ج) تنفس

نحوه درست تنفس آنقدر مهم است که در مقدمه گلستان سعدی، اولین نعمت خداوند که سپاس گفته شده، تنفس است؛...

هر نفسی که فرو می رود مُمد حیات است و چون برمی آید مفرح ذات

تکنیک تنفس عمیق به صورت زیر است:

جدیدترین فرمول تنفسی ۲-۴-۱ است. یعنی اگر تا یک شماره دم عمیق می کشید، چهار برابر آن هوا را در ریه نگه می دارید و دو برابر آن، یعنی نصف زمان نگهداری، هوا را از ریه ها خارج می کنید. این فرمول تنفسی، مطابق با ظرفیت هر کسی می تواند افزایش یابد که میزان افزایش برای افراد مختلف متفاوت است. مثلاً اگر دم عمیق ما سه شماره طول می کشد، باید با ۱۲ شماره نفس خود را نگه داریم و بعد با شش شماره هوا را از ریه های خود خارج کنیم.

این برنامه تنفسی را می توان روزی ۳ بار و هر بار ۱۰ دم و بازدم انجام داد.

باید اشاره نمود که فواید تنفس عمیق، کنترل هیجانه‌های عصبی، آرامش، تعادل عاطفی، احساس رهایی از غم، ایجاد تعادل در میل جنسی و ایجاد خلاقیت می باشد.

### د) خواب مفید

یافته های علمی جدید، حاکی از آنست که خواب با عملکرد مغز و حافظه، رابطه مستقیم دارد. البته با تأکید بر میانه روی در خواب. به این معنا که کم خوابی، باعث اختلال در جریان‌ات مغزی و اثر منفی بر روی قوه درک انسان میشود و خواب زیاد باعث کسالت و کاهش قدرت یادگیری انسان می شود و بدترین عارضه ای که به دنبال دارد این است که به اعتماد به نفس فرد آسیب می رساند.

ه) اوقات فراغت مفید و سالم

اوقات فراغت مفید و سالم بازده ما را افزایش می دهد، مخصوصاً در ساعاتی از روز که فرصت اینکار وجود دارد، پرداختن به یک سرگرمی مفید موجب افزایش لذت از زندگی و ایجاد سرزندگی در روحیه ما می شود.

و) بهداشت جسم

شامل چند دسته می شود:

۱- پوست : که باید آن را همیشه تمیز نگه داشت و با شستشو و دوش گرفتن مرتب، بهداشت آن رعایت می شود.

۲- دهان و دندان : که با مسواک، نخ دندان و آب نمک بعد از هر وعده غذایی باید تمیز شود.

۳- بینی : که برای رعایت بهداشت آن کافیت مقداری آب، جلوی آن بگیریم، کمی بالا بکشیم و بعد تخلیه کنیم.

۴- مو : موی سر را باید تمیز نگه داشت و موهای زائد هم بهتر است که از بین ببریم.

۵- پا : بهترین روش برای حفظ سلامت پا، شستشو با صابون و قرار دادن آن در آب خنک (روزانه به مدت ۱۰ دقیقه) است.

۶- ناخن : زیر ناخن، محل تجمع میکروب هاست. بنابراین بهتر است که همیشه کوتاه باشند.

رعایت این ۶ نکته ساده تأثیر قابل توجهی در بهبود و کیفیت روحیه ما دارد.

## پایبندی به چارچوب اعتقادی و معنوی

یکی از بحران های روحی عصر حاضر ، احساس تنهایی در انسان هاست و این حالت برای سلامت روانی ما بسیار مخرب است. چون این احساس معمولا همراه با تردید ، بی قراری و بیهودگی است. در این رابطه، هم علمای دینی و هم دانشمندان علوم انسانی به «ایمان نسبت به خداوند متعال» به عنوان پایه و اساس مجموعه باور های انسانی توجه نموده اند. که اگر باور های ما بر اساس ایمان به خداوند متعال باشد قطعا در همه ابعاد زندگی از عملکرد مطلوب و موفقیت آمیزی برخوردار خواهیم بود.

یکی از پیشگامان این مساله «ویلیام جیمز» فیلسوف و روانشناس امریکایی بود که می گوید : «ایمان» بدون شک موثرترین درمان اضطراب است و نیرویی است که باید برای کمک به انسان در زندگی، وجود داشته باشد. فقدان ایمان، زنگ خطری است که ناتوانی انسان را در برابر سختی های زندگی اعلام می دارد.

در جای دیگر می گوید : میان ما و خداوند رابطه نا گسستی وجود دارد، اگر ما خود را تحت اشراف خداوند قرار دهیم، تمام آمال و آرزوهایمان محقق خواهد شد. همانطور که امواج خروشان اقیانوس نمی توانند آرامش اعماق آن را بر هم زنند، شایسته است که دگر گونی های سطحی و موقت زندگی، آرامش درونی انسانی را که عمیقا به خدا ایمان دارد، بر هم نزنند. چرا که انسان مومن، تسلیم اضطراب نمی شود و توازن شخصیت خود را حفظ می کند و همواره آماده مقابله با مسایل ناخوشایندی است که احتمالا روزگار برایش پیش می آورد.

هنری لینک روانشناس امریکایی در کتاب «بازگست به ایمان» می گوید : در نتیجه تجربه طولانی خود به این موضوع پی برده ام که افراد با ایمان دارای شخصیتی قوی تر نسبت به افراد بی ایمان هستند.

بسیاری از اندیشمندان جهان معاصر این مساله را گوشزد می کنند که مشکل روحی انسان امروز، اساسا نیاز وی به ایمان و ارزش های معنوی است.

دلیل اصلی بروز عوارض و اختلالات روانی، اضطراب است و بررسی تاریخ ادیان، بیانگر این موضوع است که ایمان به خدا ، در تحقق احساس امنیت و آرامش فوق العاده موثر بوده است.



البته باید به این نکته اشاره کنم که اگر ایمان به خدا از کودکی در انسان نهادینه شود اثر عمیق تری بر روی سلامت روانی او دارد.

## هنجار پذیری

هنجار پذیری موجب بروز رفتار های موزون و هماهنگ با جامعه می شود و به ما قدرت شناخت و قبول واقعیت های اجتماعی و توانایی سازگاری با آن ها را می دهد.

هنجار پذیری برای ما این امکان را فراهم می کند تا نیاز هایمان را در جامعه به طور متعادل و هدفدار تامین کنیم. هنجار پذیری حتی در شکوفا شدن استعداد های ما نقش دارد.

افراد هنجارمند از نظر روانی سالم و از بُعد ذهنی دارای نگرش های مثبت به زندگی هستند و احساس خوبی نسبت به خود و دیگران دارند. هنجار پذیری قدرت مسئولیت پذیری را در انسان تقویت می کند. این ویژگی ارتباط مستقیم با توانایی ما در درک واقعیت ها و پاسخ دادن به چالش های آن دارد.

افراد هنجار پذیر، تدابیر و شیوه هایی را در پیش می گیرند که برای زندگی کردن، عاقلانه است. فردی که از سلامت روانی مناسبی برخوردار است، از هنجار ها فاصله نمی گیرد بلکه تلاش می کند با واکنش های خود نسبت به هنجار ها، آن ها را بشناسد و بپذیرد، طوری که امکان تداوم زندگی برایش وجود داشته باشد.

## احترام به حقوق دیگران

یکی از رفتار هایی که باعث ایجاد روحیه ای شاداب و بانشاط و احساس خوشبختی برای ما در جامعه می شود، احترام به حقوق دیگران و نزدیکان است وقتی ما برای خود حق داشتن اختیار و انتخاب قائل هستیم، افرادی را هم که در کنارشان زندگی می کنیم، باید شایسته داشتن فرصت هایی مشابه بدانیم. ما می توانیم محیط زندگی

خود را سرشار از احترام به حقوق دیگران کنیم تا لذت یک رابطه دو طرفه را به خود و دیگران و نزدیکانمان بچشانیم.

بدون شک ما ناگزیر از برقراری روابط اجتماعی هستیم. مسلماً آنچه در این رابطه مهم و تاثیر گذار بر سطح سلامت روانی ما است، چگونگی و کیفیت برقراری این روابط است. چه بسا کسانی که با انسان های متعددی در طول زندگی خود رابطه داشته اند، ولی از حس تنهایی و افسردگی رنج می برند. در حالیکه اگر ما با صمیمیت نسبت به اطرافیانمان، به حقوقشان احترام بگذاریم از آثار روانی بسیار مطلوب و ماندگار برخوردار خواهیم شد.

به عبارت دیگر وقتی حقوق دیگران را محترم می شماریم، آن ها عواطف انسانی ما را به رسمیت شناخته و در آن ها حس انس و الفت ایجاد می شود. بدون شک نتیجه چنین رابطه ای ایجاد شادی، نشاط و حفظ سلامت روانی و احساس خوشبختی است.

## واقع بینی

ما هر چقدر به لحاظ روانی سالم تر باشیم درک درست تری از واقعیت های زندگی خواهیم داشت و در بررسی توانایی مان واقع بین خواهیم بود. افرادی که دارای تصورات رویایی هستند نسبت به توانایشان شناخت ضعیف و ناقصی دارند.

افراد واقع بین، بیشتر از توان خود در گیر امور مختلف و پراکنده نمی شوند. البته توانایی های خود را نیز دست کم نمی گیرند و از انجام کار های سخت طفره نمی روند. پس همانطور که گفته شد این افراد علاوه بر اینکه درک درستی از توانایی های خود دارند، برداشت واقع بینانه ای نسبت به آنچه در دنیای اطرافشان می گذرد دارند. یکی از مزیت های واقع بینی اینست که باعث می شود ما بدون هرگونه پیش فرض منفی یا مثبت به فهم درستی از رفتار و گفتار دیگران برسیم همچنین واقع بینی باعث می شود، افراد دیگر را همان گونه که هستند بپذیریم نه آنگونه که انتظار داریم. یعنی این نگرش در روابط انسانی به تعبیری کلید صلح است.

نگرش واقع بینانه که بدون شک یکی از شاخص های خوشبختی است، نگرشی جامع، همراه با دیدن همه جنبه های یک پدیده است. اگر ما در مواجهه با انواع مسایل، بتوانیم، خوب و بد و بود و نبود ها را همانگونه که هستند، به درستی تشخیص دهیم، با بسیاری از حوادث و شرایط زندگی خیلی سریع و راحت برخورد می کنیم و توقعات خود را با واقعیت هماهنگ می کنیم این یعنی یک قابلیت روانی قدرتمند.

در عین حال این توضیح لازم است که واقع بینی به معنای توقف در آنچه که هست، نیست بلکه واقع بینی از بُعدی دیگر به این معناست که با استفاده از داشته هایمان به بسیاری از نداشته ها دست پیدا کنیم و پویایی زندگی را حفظ کنیم.

به عبارت دیگر واقع بین کسی است که شناخت و فهم واقعیت ها را پیش نیاز سنجش و انتخاب منطقی و پاسخگویی صحیح به نیاز های خود و دیگران قرار دهد.

واقع بینی موجب قابلیت های ارزشمندی از قبیل : انتقاد پذیری ، انعطاف پذیری، ارتقاء سطح اعتماد به نفس، خلاقیت و افزایش قدرت سازگاری نیز می شود. در حالیکه افراد غیر واقع بین، توقعات خود را جایگزین واقعیت ها می کنند و واقعیت را آنگونه که دلشان می خواهد تعریف می کنند. این عزیزان همه کس و همه چیز را از صافی توقعات خودشان رد می کنند و با خطای محاسباتی، این کار را واقع بینی می نامند. و چون توقع آن ها با واقعیت هماهنگ نیست مدام به جای لذت از رابطه با دیگران، رنج می برند و دچار سوء تفاهم می شوند. و این واقعا یعنی فقدان خوشبختی.

لذا باید بپذیریم مادامی که توقعات خود را برتر از واقعیات بدانیم، طرز فکر خود بینانه و کامجویانه، جایگزین طرز فکر واقع بینانه می شود و هیچ پدیده ای را آنگونه که هست و واقعیت دارد نخواهیم دید.

## مسئولیت پذیری

تا وقتی که بینش ما نسبت به اهداف، مسئولیت ها، معنا و ارزش زندگی، دارای ثبات باشد به زندگی عادی خود ادامه خواهیم داد.

اما وقتی مکانیسم های دفاعی، اداره امور روانی ما را به دست گیرند، سیستم روانی ما کارکرد مفید خود را که لازمه یک زندگی موفق و پربار است، از دست می دهد و آدمی به جای کسب آرامش و تلاش در ایفای نقش، در فکر حمله به دیگران یا دفاع از خود است که نتیجه آن فرسودگی و رنج بسیار است.

یکی از نکات کلیدی برای رسیدن به خوشبختی، مسئولیت پذیری و هلاک کننده ترین شاخص برای شخصیت یک انسان مسئولیت گزیری است.

ما انسان ها دریچه ساز و کارهای دفاعی را زمانی به روی خود می گشاییم که برای فرار از آنچه می اندیشیم، آنچه عمل می کنیم و آنچه احساس می کنیم، به بی مسئولیتی پناه می بریم و از قبول نقش خود در این فرآیند دوری می کنیم.

مسئولیت پذیری به معنای آگاهی از این موضوع است که، سرنوشت، ناکامی ها، موفقیت ها و به طور کلی خوشبختی یا نگون بختی و همه ابعاد زندگی مان را خودمان ایجاد می کنیم یا تداوم می بخشیم. آن عزیزانی که چنین نگرشی را نپذیرند و مدام دیگران، اتفاقات یا چیز های ناشناخته را مسبب نارضایتی های خود بدانند سلامت روانی شان به شدت در معرض خطر است و با انتخاب چنین رویه ای خوشبختی را به سادگی از خود دور می کنند.

## هدفمندی

شواهد علمی می گویند که هدفمندی در زندگی، از مغز در برابر تاثیرات منفی، محافظت می کند. حس قوی هدف دار بودن با ترشح سطح کمتری از هورمون استرس موسوم به کورتیزول، که بر روی سیستم های مختلف بدن تاثیر منفی می گذارد، کاملاً مرتبط است.

جنبه اساسی و ریشه ای شخصیت ما را اهداف سنجیده و آگاهانه تشکیل می دهند. این اهداف با ایجاد انگیزه، موجب سلامت روانی ما می گردند. و بهترین راهنما برای درک رفتار کنونی ما هستند؛ موجودیت ما در واقع بر، داشتن اهداف مختلف استوار است و این شاخص مهم حتی، انسان سالم را از بیمار متمایز می کند.

باید اشاره کنم که هدفمند بودن در زندگی، شاید ۱۰٪ متضمن خوشبختی ما نباشد اما تحقیقات نشان می دهد که می تواند سلامت ما را تضمین کند.

داشتن هدف در زندگی به عنوان جزئی از طبیعت ما محسوب می شود و هیچ انسانی بدون هدف نمی تواند زندگی پویا و با نشاطی داشته باشد.

وقتی ما به قصد انجام کاری حرکت می کنیم، در طول انجام آن کار ممکن است به اهدافی مهمتر و بهتر دسترسی پیدا کنیم یعنی انجام هر عملی برای رسیدن به هدف، نتایج فرعی دیگری هم خواهد داشت.

در هر صورت زندگی هدفمند، قطعاً یک زندگی با نشاط خواهد بود. چون داشتن هدف، انسان را به حرکت و تکاپو وا می دارد و حرکت و تکاپو به انسان، روح زندگی می بخشد.

## زندگی کردن در زمان حال

زندگی کردن در زمان حال ممکن است قدری دشوار باشد، چون ذهن ما به طور ناخودآگاه درگیر گذشته و آینده می شود. برای رهایی از این شرایط باید خودمان را از این وضعیت خارج کنیم. اگر این اتفاق بیافتد یعنی بتوانیم روی زمان حال متمرکز شویم حالمان بهتر می شود و به آرامش می رسیم.

ما باید باور کنیم که فقط یک زمان است که اهمیت دارد: و آن اکنون است! این مهمترین زمان است. چون تنها زمانی است که روی آن تسلط داریم. زندگی کردن در زمان حال و احساس رضایت از آن یکی از رموز اصلی خوشبختی است.

- فواید زندگی کردن در زمان حال

### ۱- ارتقاء وضعیت اجتماعی

وقتی در زمان حال زندگی می کنیم، ذهنمان دیگر انباشته از وقایعی که در گذشته اتفاق افتاده یا وقایعی که در آینده اتفاق خواهد افتاد، نخواهد بود. در زمان حال هستیم و تمرکزمان دقیقاً روی وقایع روبرویمان است. به عنوان مثال: وقتی که با دوست صمیمی خود هستیم، به وقایعی که در آینده اتفاق می افتد یا برداشت های غیر مستقیمی که دوستانمان از حرف ما دارد فکر نمی کنیم بلکه فقط از گفتگویمان بهره می بریم و همین مهم است.

### ۲- نوآوری

ما در همه مشاغل نیاز به نوآوری داریم چنانچه زیاد به گذشته و آینده فکر نکنیم، ذهنمان بازتر می شود و در این شرایط ایده های نو به ذهنمان می رسد در حالی که فکر کردن به گذشته و آینده، قدرت نوآوری را از ما سلب می کند.

### ۳- قدر شناسی

یکی دیگر از فواید زندگی کردن در زمان حال این است که کمتر دست به قضاوت کردن دیگران می زنیم و همین زندگی عادی برایمان دلچسب تر و جذابتر می شود و سرزندگی بیشتری در عناصر جهان می بینیم. با روشنی و کنجکاوی بیشتری به جهان نگاه می کنیم و دلمان می خواهد همه چیز را دوباره کشف کنیم. و در یک کلام قدردان داشته های خود می شویم.

#### ۴- رهایی از نگرانی و دلواپسی

وقتی در زمان حال زندگی می کنیم، آرامش مطلوبی در درونمان به وجود می آید. عادت به این رویکرد می تواند جلوی نگرانی های غیر ضروری در رابطه با اینکه در آینده چه اتفاقی خواهد افتاد، را بگیرد و موجب شود وارد عمل شویم و در واقعیت ببینیم چه اتفاقی خواهد افتاد.

#### ۵- ایجاد روحیه شاد

وقتی بر روی زمان حال تمرکز می کنیم ، احساس شادی می کنیم و وسواس هایمان از ما دور می شوند انجام خیلی از امور با شادابی همراه می شود.

جالب است بدانید دلیل شاد بودن بچه ها همین است چون آن ها در زمان حال زندگی می کنند.

به عبارت دیگر با زندگی کردن در زمان حال می توانیم شادابی دوران کودکی را باز هم تجربه کنیم.

## استقلال شخصی

یکی از عوامل مهمی که بر کیفیت زندگی، تاثیر می گذارد استقلال شخصی است. فقدان استقلال شخصی می تواند بالقوه عامل اصلی پیدایش بسیاری از بیماری های روانی باشد.

با داشتن استقلال شخصی، سلامت فکری و روانی ما در امنیت قرار می گیرد و در نتیجه خانواده ما و جامعه نیز از این سلامت بهره مند می شوند.

چه بسا خانواده هایی که در اثر نا برخورداری از استقلال شخصی سرپرست خانوار، به انواع اختلالات روانی و ناهنجاری های رفتاری دچار شده اند. برخورداری از این ویژگی موجب حفظ تعادل فیزیولوژیکی بدن و نیز باعث تحکیم روابط خانوادگی و اجتماعی فرد است. با داشتن استقلال شخصی، ما خود را جزئی از جامعه خواهیم دانست و مورد توجه دیگران قرار می گیریم. از این طریق است که موجودیت خودمان را اعلام می کنیم و توانایی ها و امکاناتمان را به دیگران می شناسانیم. همه این دستاوردها مستقیماً در کسب اعتماد به نفس، احساس ارزشمندی و افزایش سلامت روانی در خانواده و جامعه موثر است. مطابق با این دیدگاه، از دست دادن استقلال شخصی موجب محدود شدن منابع و تجارب ما می شود که پیامد آن اینطور خواهد بود که، آینده به صورت معناداری در ذهن ما ترسیم نمی شود و در ادامه این فرآیند بهداشت روانی مان آسیب می بیند و احتمال ابتلا به افسردگی، اضطراب و کاهش غزت نفس در ما قوت می گیرد.

البته استقلال شخصی از بُعد دیگری هم قابل بررسی است. به این معنا که بعضی از افراد که از سلامت روانی خیلی خوبی برخوردارند، صرف نظر از جایگاه اجتماعی و خانوادگی و میزان درآمدشان، دارای روحیه ای مستقل از دیگران هستند. بعبارتی اعتماد به نفس آنها منوط به برخورداری های قطعی نیست بلکه به روحیه و افکارشان بستگی دارد. این گونه افراد برای انجام کار، آمادگی بیشتری نسبت به سایر افراد دارند و به اصطلاح کار را عار نمی دانند و منتظر پشتیبانی دیگران نمی مانند و معمولاً به دیگران تکیه نمی کنند. دلیل چنین رفتارهایی اینست که این افراد شهامت آن را دارند در زندگی با مشکلات به تنهایی روبرو شوند. داشتن چنین روحیه ای می تواند به مرور زمان، این افراد را به طور کامل به انسان های بی نیاز از دیگران تبدیل کند.



## احساس دلبستگی به جای وابستگی

وابستگی شیوه ای از خواستن است که توام با حرص و ولع است و عموماً بعنوان یک اختلال عاطفی یا رفتاری محسوب می شود. عبارتی وقتی ما به شکل افراطی به یک شخص یا چیز خاصی وابسته باشیم، باید گفت که دچار وابستگی شده ایم... در این شرایط ما در ارتباط با کسی یا چیزی طوری مجذوب شده ایم که احساس می کنیم با نبودن آن، نابود می شویم. مثلاً به عملی فکر کنید که به ما آسیب می رساند مثل اعتیاد به مواد مخدر، ولی قادر نیستیم آن را رها کنیم. یا رابطه ای را در نظر بگیرید که به ما ضرر می رساند، ولی نمی توانیم آن را قطع کنیم.

در حالیکه دلبستگی فرایندی مثبت است. به این معنا که با چیزی یا کسی که در ارتباط هستیم و به آن عشق می ورزیم، احساس تعادل، توازن و یگانگی داشته باشیم. در این حالت، بودن یا نبودن آن در نزد ما، احساس بسیار خوب یا بسیار بد به جا نمی گذارد. بلکه هم حضور آن و هم عدم حضور آن باعث رضایتمندی ما خواهد بود. و در هر دو حالت حال خوبمان را می توانیم حفظ کنیم.

اما در حالت وابستگی، ما همواره احساس ترس و عدم امنیت می کنیم و بطور ناخودآگاه مدام واهه از دست دادن آن شخص یا چیز را داریم و دائماً کم و کیف آن را کنترل می کنیم و اگر آن یک شخص باشد آزادی او را به طرز آزار دهنده ای محدود می کنیم.

در حیطه خانواده، شخص وابسته دوست دارد، در رابطه با طرف مقابلش همه چیز مطابق میل او پیش برود و در صورت عدم اجراء و تأیید آن، دچار سردرگمی و بی قراری می شود.

باید توضیح دهم که فاصله بسیار ظریفی بین وابستگی و عشق وجود دارد. چرا که عاشقان واقعی هم نیاز به تأیید، تحسین، امنیت خاطر و حمایت های عاطفی دارند تا بتوانند ارزش خود را باور کنند. ولی در اعتماد به نفس و خلق و خوی خود، وابسته مطلق به معشوق خود نیستند و با حفظ منیت درونی خود، مثل دو دوست تمام عیار، یار و همدم یکدیگرند.

در یک رابطه عاشقانه، توقعات طرفین از یکدیگر واقع بینانه است. خود محوری در این رابطه معنایی ندارد. اگر اختلافی پیش بیاید طرفین ناراحت می شوند، ولی در نهایت به سوی هم باز می گردند.

در حالیکه در شرایط وابستگی، مشاجرات درون یک رابطه، تبدیل به سوء تفاهم، خشم، نفرت، حسادت و حتی انتقام می شود. ادامه چنین رابطه ای می تواند خوشبختی را از بین ببرد.

برای رهایی از مشکل وابستگی راه های زیر پیشنهاد می شود:

۱- سطح عزت نفستان را افزایش دهید: وابستگی همواره با کاهش عزت نفس ارتباط دارد. به عبارت خیلی ساده عمیقاً خودتان را همانطور که هستید دوست بدارید و قدر خودتان را بدانید.

۲- از اوقات تنهایی واقعا لذت ببرید. توجه داشته باشید که تنهایی می تواند نشاط آور باشد. از این فرصت برای پرداختن به امور مورد علاقه خود مثل مطالعه، گوش دادن به موسیقی، ورزش و ... استفاده کنید.

۳- غلبه بر استرس های واهی

بهترین تکنیک در این رابطه استفاده از ریلکسیشن است.

۴- مراجعه به مشاور

در صورتیکه مسأله وابستگی خیلی حاد باشد چاره ای ندارید بجز اینکه به یک مشاور خبره مراجعه کنید.

## برخورداری از عزت نفس

صفت عزت نفس و نقش آن در خوشبختی انسان از جایگاهی بسیار کلیدی برخوردار است تا حدی که می توان گفت عزت نفس رکن اصلی خوشبختی است. به زبان ساده می توان گفت احترام و ارزشی که ما برای خودمان قائل هستیم عزت نفس نام دارد .

البته باید توجه داشت که عزت نفس، طی فرایند رشد از کودکی در تعامل با محیط و اطرافیان و ارزیابی هایی که کودک، طی این فرایند از خود به عمل می آورد ، شکل می گیرد .

یافته های علمی نشان می دهند که ارزش گذاری افراد از خود، بسیار مهم است. وقتی ما از شخصیتی متعادل و مورد پسند خداوند برخوردار باشیم مسلما، احترام و جایگاه ویژه ای را به خود اختصاص می دهیم و در چنین جاگاه انسانی است که ما از ویژگی های خود احساس رضایت می کنیم نه احساس ضعف .

اشخاصی که از عزت نفس پایینی برخوردارند، وقتی خود را مورد سنجش قرار می دهند، با خود می گویند : ویژگی هایی که من دارم خوب نیستند. اگر من دارای ویژگی های دیگری بودم، ارزشمند بودم .

البته در اینجا به یک سوال خیلی مهم باید پاسخ دهیم : آیا واقعا چه چیز هایی ملاک ارزشمندی یک انسان است ؟ جذابیت، پول، تحصیلات، شهرت، خانواده خاص، روابط عمومی قوی، پست و مقام ... .

با قاطعیت باید گفت هیچکدام!

به بیان دیگر، انسان به واسطه برخورداری از معیار های اصیل فطری و به واسطه وجدان که امری الهی است ارزش و اعتبار می یابد. هر انسانی صرف نظر از زیبایی، ثروت، تحصیلات، شهرت، خانواده خاص، شغل عالی و ... دارای حرمت و ارزشی خاص است. او اشرف مخلوقات است. به همین سادگی ارزشمند است.

این یک هشدار جدی است که اگر ارزش خودمان را به موارد مادی یا ظاهری و حتی اکتسابی محدود کنیم، عزت نفس خود را از دست خواهیم داد.

بسیاری از شخصیت های تحصیلکرده، ثروتمند، جذاب، زیبا و معروف هستند که از عزت نفس پایینی برخوردارند. نکته کلیدی اینست که آنچه که بعنوان یک انسان هستیم را لایق احترام بدانیم و برایش ارزش

قائل باشیم. ما خانواده و دوستانمان را به دلیل جذابیت، ثروت، تحصیلات و ... دوست نداریم بلکه وجود انسانی آنها برای ما ارزشمند است و همیشه از خدا برای آنها آرزوی سلامتی می کنیم. چون انسان ها صرفا به دلیل انسانیتشان دارای احترام و ارزش هستند.

همچنین در افراد فاقد عزت نفس، نوعی ترس از بر ملا شدن برخی از واقعیت ها به شدت وجود دارد. مثلا برملا شدن چیزهایی که به آن تظاهر می کنند یا وانمود می کنند. به همین خاطر ترس دیگری هم با آنها همراه است و آن ترس از تحقیر شدن است.

در این رابطه می توان گفت که اگرما رابطه صادقانه ای با خودمان داشته باشیم و در تفاهم با آنچه که واقعا هستیم، باشیم، می توانیم به راحتی برای خود احترام قائل باشیم.

در چنین شرایطی سلامت روانی ما هم تضمین می شود.

نداشتن عزت نفس می تواند عواقب جبران ناپذیری داشته باشد. وقتی ما به خاطر کمبود امکانات، عدم دسترسی به موقعیت های خاص، دائما خود را مورد سرزنش شدید قرار دهیم تا حدی که حس خود باوری در ما آسیب ببیند، با عواقب نامطلوبی از قبیل اضطراب، افسردگی، بی اعتمادی و احساس یهودگی مواجه خواهیم شد. که تداوم و شدت این اختلالات می تواند به بیماریهای بسیار سخت روانی و در نتیجه فقدان خوشبختی منجر شود.

عزت نفس گوهر گرانبهائی در شخصیت انسان است که هر شخصی باید در حفظ و مراقبت از آن در تمام مدت زندگی، نهایت سعی خود را بکند. هیچکس بجز آراستگی به صفات نیکو، از طریق دیگری به ارزش و جایگاه یک انسان واقعی نمی رسد. و بسیار تاسف برانگیز است چنانچه کسی عزت نفس خود را بخاطر چیزهای نامربوط از دست بدهد.

لازم به توضیح است که کسب ارتقاء موقعیت اجتماعی یا ارتقاء موقعیت فردی و حتی کسب ثروت نه تنها هیچ اشکالی ندارد، بلکه موجب رفاه و راحتی و نشانه شایستگی یک فرد است. منتها این مباحث در حیطه موفقیت قابل بررسی است نه خوشبختی.

## برخورداری از اعتماد به نفس

اعتماد به نفس در واقع مرکز ثقل و منبع تعادل شخصیت یک فرد است. اعتماد به نفس به ما این قدرت را می دهد که در فراز و نشیب های زندگی، راه خود را بیابیم و دچار درماندگی و یأس نشویم. معنی واضح تر اعتماد به نفس، ارزش قائل بودن، برای توانایی هایمان است.

در یک کلام یعنی به قدرتی که خداوند متعال به ما عطا فرموده اعتماد داشته باشیم.

افرادی که برای توانایی های خود ارزش قائل نیستند، در عرصه های مختلف از جمله محیط کار، خانواده، روابط اجتماعی و.... با موانعی جدی روبرو هستند. و به مرور زمان دچار اختلالات روانی، ترس های مرضی و افسردگی می شوند.

داشتن اعتماد به نفس هیچ ارتباطی با ضریب هوشی، استعداد و مخصوصاً آنچه به نظر دیگران می رسیم ندارد. مهمترین وجه این موضوع، احساس خوبی است که نسبت به توانایی هایمان داریم. اتفاقاً اصلاً نباید نگران اینکه دیگران در مورد ما چه فکر می کنند، باشیم. چون اگر ما از تواناییمان مطمئن باشیم، رفتارهایی را به دیگران ارائه میدهیم که به خودی خود مورد تأیید دیگران قرار خواهیم گرفت.

درون هر انسانی پر از نشاط، خلاقیت، فراست، صلح، محبت، قدرت، عشق و همه چیزهای خوب وجود دارد. اگر این قسمت از وجود آدمی تقویت شود، اعتماد به نفس او رشد می کند و همه چیز در دنیا به نظرش صحیح می آید. قرار گرفتن در این حالت به ما می گوید که همه چیز خوب است. تداوم این حالت به ما کمک می کند، پیام های منفی را از خود دور کنیم و با پیگیری این رویه، به این باور می رسیم که خیرمان در همین چیزی است که دارد در زندگیمان اتفاق می افتد و هر وضعیتی را باعث تکامل خود می دانیم و احساس خوشبختی می کنیم.

در کنار این عادت روحیه ما تقویت شده و با خود می گوئیم من می توانم از عهده جبران ناکامی هایم برآیم و هر مساله ای که در زندگی برایم پیش بیاید به سادگی حل کنم.

وقتی توانایی های خود را تأیید می کنیم، نه تنها تغییرات بزرگی در ما بوجود می آید، رفتار و احساس ما نیز تغییر می کنند و واقعا در مقابل یک معجزه قرار می گیریم. و آن معجزه اینست که واکنش دنیا هم به ما مثبت می شود. باید گفت که این یک شاهکار است که بعد از بهبود اعتماد بنفس، افراد سالم تر و انرژی های مثبت، همه به زندگی ما راه می یابند.

- راه اصلی بهبود اعتماد به نفس

غلبه بر ترس

فقط ما نیستیم که وقتی در یک حوزه عمل نا آشنا قرار می گیریم، ترس را تجربه می کنیم. بیشتر انسان ها چنین چیزی را احساس می کنند.

تا زمانی که ما تصمیم داشته باشیم، توانایی های خود را گسترش دهیم، ترس را هم تجربه خواهیم کرد. این یک امر کاملا طبیعی است. ولی با افزایش اعتماد به نفس تحمل احساس ترس آسان می شود. در این رابطه راهکارهای زیر پیشنهاد می شود:

الف) رابطه خود را با انسان های شجاع تقویت کنید:

دوستان شجاع و با ایمان با افکار و اعمالشان باعث ایجاد احساسی خوب در ما می شوند. آنها بصورت حیرت آوری به ما نیرو می دهند.

ب) در اوضاع احساسی و عاطفی خود تعادل ایجاد کنید:

به بیان دیگر باید گفت که اگر تمام عواطف، احساسات و هیجانات خود را برای یک جنبه از زندگی مثل روابط دوستانه، شغل یا بچه ها بگذاریم، دچار احساس کمبود می شویم. و تداوم این وضعیت به اعتماد به نفس ما لطمه وارد می کند. یعنی اگر فقط یک جنبه از زندگی را بطور محض، کانون اصلی توجه خود قرار دهیم، ترس عمیقی نسبت به فقدان آن در خود ایجاد خواهیم کرد. این درجه از وابستگی می تواند به اعتماد به نفس انسان آسیب برساند.

در عوض اگر عواطف و احساسات خود را در چند حوزه توزیع کنیم، تجارب ما، توسعه می یابد و اعتماد به نفس رشد می کند. در نتیجه ترسهایمان به شدت کاهش می یابند.

(ج) معجزه قدر دانی

قدر دانی یعنی توانایی تبدیل چیزهای عادی به چیزهای خارق العاده. یعنی به توانایی هایی که داریم عمیقاً فکر کنیم. مثل نعمت بزرگ سلامتی که می توان گفت مجموعه توانایی های یک انسان در همین یک کلمه (سلامتی) خلاصه شده، مهارت های زندگی که همه ما کم و بیش از آن برخورداریم و .... برای داشتن آنها اهمیت قائل باشیم. و همواره این موارد را به خودمان یاد آوری کنیم.

برای ما بسیار شایسته است یاد بگیریم که در هر شرایطی به خاطر چیزهایی که برایمان پیش می آید از روزگار و زمین و زمان گلایه نکنیم و نعمت ها و زیبایی هایی که ما را احاطه کرده اند ببینیم. و باور کنیم هر آنچه که اتفاق می افتد به نفع ماست. اگر باور خیر در همه امور داشته باشیم، به فردی قدرتمند، دوست داشتنی و قابل اعتماد تبدیل خواهیم شد.

(د) صبور باشیم: صبر به این معناست که بپذیریم مثلاً یک شکوفه، زمانی خلق می شود که آمادگی شکوفایی را داشته باشد. و درک این موضوع، بالاترین نقطه ای است که اوج مقام بشر تعیین می شود. به عبارت دیگر صبر یعنی نهایت احترام به حکمت خداوند و درجه ایمان هر یک از ما انسان ها با همین دیدگاه سنجیده می شود. و مطمئناً ایمان قوی، پایه و اساس اعتماد به نفس است.



## برخورداری از تعادل بین کار و تفریح

برداشت کلی از این موضوع اینست که ساعات کار و تفریح باید از یک اندازه نرمال برخوردار باشد. البته درک مسأله به همین سادگی نیست. در سال های اخیر کارکردن بصورت افراطی تبدیل به یک ارزش شده است. از طرفی محققان تأکید می کنند این نحوه کارکردن، تهدید کننده سلامت فرد است.

آن تهدید عبارت است از اینکه کار طولانی، تعهد شغلی را پایین می آورد و استرس را هم استرس شغلی، احتمال بروز اختلالات جسمی و روانی وجود دارد.

کار افراطی سرپرست خانوار علاوه بر اینکه کاهنده قوای جسمی و روانی اوست، به او اجازه رسیدن به امور خانوادگی اش را بطور مطلوب نمی دهد. لذا همانطور که ما نیاز به کارکردن داریم، به یک نسبت معقول و مناسبی نیاز به تفریحات سالم نیز داریم. تا بتوانیم انبساط روانی، رشد شخصیت و نشاط اجتماعیمان را بازیابی کنیم.

بعبارت دیگر، ما برای بازسازی، تمدد اعصاب و ادامه فعالیت های کاری با کیفیت، نیازمند تنوع و اوقات فراغت هستیم.

امروزه در هر کشوری، استانداردهای متفاوتی در رابطه با میزان فعالیت شغلی روزانه وجود دارد.

ولی در واقع نمی توان یک استاندارد کلی برای همه افراد و همه جا در خصوص اندازه فعالیت شغلی و اندازه تفریح در نظر گرفت. چون توانایی های جسمی و روانی ما انسان ها متفاوت است.

بطور خلاصه می توان گفت هر شخصی باید تشخیص دهد که در چه شرایطی تعادل بین کار و تفریح او در معرض تهدید است. و خودش باید بتواند تعادل مورد نظر را حفظ کند تا به او آسیب کمتری وارد شود.



## اهل برنامه ریزی بودن

مسلمان در دنیایی که زندگی می کنیم با اینهمه پیچیدگی و سرعت رشد فناوری های نوین، بدون برنامه ریزی به نتایج رضایتبخشی نمی رسیم و با مسائل متعدد که گاهاً دشوار هم هستند، مواجه خواهیم شد.

اولین مزیت برنامه ریزی، نظارت و اشراف دقیق تر بر امور مختلف زندگی است. داشتن نظارت کافی بر امور زندگی، موجب آرامش خاطرمان می شود. در نقطه مقابل آن بی برنامهگی و سپردن زندگی به بخت و اقبال است که نتیجه آن دلسردی و ناامیدی است.

برنامه ریزی، مهمترین تکنیک برای رسیدن به اهداف است.

آگاهی بر اینکه اقدامات ما در مسیر رسیدن به اهدافمان است، حسی خوشایند، توأم با انرژی و امید در ما ایجاد می کند.

- فواید و آثار برنامه ریزی در زندگی :

- ۱- ایجاد آرامش : داشتن برنامه برای نیل به اهداف، موجب آرامش است.
- ۲- ایجاد نظم و تعادل : انجام امور برای رسیدن به هدف از روی برنامه، موجب ایجاد تعادل و انضباط در تمام امور زندگی می شود. اگر بدون برنامه زندگی کنیم ممکن است بطور ناخواسته به بعضی از امور، بیشتر و در عوض به امور دیگر کمتر توجه کنیم.
- ۳- ایجاد تمرکز : برنامه ریزی دقیق در امور زندگی موجب کاهش سوالات پراکنده در ذهن می شود و در نهایت به افزایش تمرکز می انجامد.
- ۴- کاهش اضطراب و نگرانی : با برنامه ریزی، قدم به قدم به اهدافمان نزدیک میشویم. این فرایند در ایجاد آرامش نقش مهمی دارد. و نگرانی های بی مورد را برطرف می کند.
- ۵- شکوفایی حافظه : بغیر از اقدامات عملی برنامه ریزی شده، یکی از ارکان اصلی دستیابی بر هر هدفی مطالعه است که این امر در تقویت حافظه بسیار موثر است.
- ۶- افزایش امیدواری : با هر گامی که طبق برنامه به اهدافمان نزدیکتر میشویم، میزان امیدواریمان نیز افزایش می یابد.

۷ - تقویت اراده : با دستیابی به اهداف، اراده شخص تقویت میشود.

## برخورداری از تعادل عاطفی

بطور کلی در این رابطه می توان گفت که انسان ها به دو دسته متعادل و نامتعادل دسته بندی می شوند. البته لازم است تعریفی از تعادل عاطفی ارائه شود. تعادل عاطفی عبارت است از :

« توانایی ایجاد تعادل بین عقل و احساس و توانایی ایجاد تعادل بین حس فردیت و صمیمیت با دیگران ».

افرادی که از لحاظ عاطفی متعادل هستند، در برابر رفتار دیگران واکنش عاطفی نشان می دهند و انرژی قابل توجهی برای تجربه عاطفی صرف می کنند. در عین حال افرادی که از تعادل عاطفی برخوردار نیستند، همین فرایند را در روابطشان طی می کنند، با این تفاوت که اگر برخورد هایشان با طرف مقابل اصطکاک داشته باشد از دیگران فاصله می گیرند. در حالیکه افراد متعادل ضرورتی برای جدایی عاطفی از دیگران احساس نمی کنند. افراد متعادل در روابطشان با دیگران صمیمیت را بر اختلاف نظرها ترجیح می دهند؛ اما افراد نامتعادل خود محور هستند، افکار و احساسات خاص خودشان را دارند و خودشان را بادیگران وفق نمی دهند. این افراد به شکل اغراق آمیزی، دیگران را مقصر ناکامی های خود می دانند.

بعنوان مثال : فقدان تعادل عاطفی باعث می شود که ما نتوانیم با روابط خانوادگی آمیخته شویم و نتوانیم تفاوتها را تحمل کنیم. تداوم این وضعیت منجر به آن می شود که در تصمیمات خانوادگی تمایل به تک روی داشته باشیم. مثال دیگر آن اینست که تمایز نقش در بین اعضای خانواده یک فاکتور کلیدی در عملکرد مطلوب خانواده محسوب می شود. چنانچه یکی از زوجین به لحاظ عاطفی تعادل نداشته باشد، اهمیت این تمایز به هم می خورد. و تجربه اضطراب و نگرانی در میان اعضای خانواده اتفاق می افتد. متأسفانه هر چقدر اضطراب افزایش پیدا کند، به همان اندازه سطح تعادل عاطفی کاهش می یابد. و متعاقباً تمایز نقش ها کمرنگ تر می شود. بصورتی که ممکن است رابطه زن و شوهر تبدیل به رابطه ای از جنس مادر و فرزند شود یا پدر و

فرزند. البته در شرایط اختلالات عاطفی شرایط دیگری هم ممکن است پیش بیاید که نگارنده ضرورتی برای عنوان کردن نمی بیند.

لذا برای اینکه افراد نامتعادل به لحاظ عاطفی از عملکرد مناسب تری برخوردار شوند، سایر اعضای خانواده می توانند با ملاحظت و بردباری در آنها حس امنیت ایجاد کنند و با ابراز محبت و چشم پوشی، نسبت به این عارضه ناخواسته، بُعد عاطفی شخصیت آنها را تقویت کنند. به عبارت دیگر اگر عضوی از خانواده ما تعادل عاطفی ندارد و ما می خواهیم به او کمک کنیم، باید بتوانیم وضعیت روحی آن شخص را درک کنیم و از نیروی عاطفی و روحی خودمان برایش مایه بگذاریم. البته اطرافیان باید از انرژی کافی برای انجام این کار برخوردار باشند.

لذا با توجه به بررسی های انجام شده به نظر می رسد که رابطه معنا داری بین خوشبختی و تعادل عاطفی انسان ها وجود دارد.

## برخورداری از کنترل خشم و مدیریت آن

آنچه که مسلم است، خشم در همه ما وجود دارد. معمولاً وقتی ما دچار محرومیت یا هرگونه شرایط غیر طبیعی شویم خشمگین می شویم. بنابراین خشم یک واکنش کاملاً طبیعی در ازای موقعیت های مشکل آفرین است.

منتها مسأله حائز اهمیت، کنترل خشم است. اهمیت مسأله اینست که برای جلوگیری از عواقب ناشی از خشم، باید بتوانیم آن را کنترل کنیم و نگذاریم خشمگین بودن تبدیل به یک ویژگی در ما شود.

نکته ظریفی که در رابطه با کنترل خشم وجود دارد، اینست که خشم یک حالت غیر ارادی است ولی عصبانیت امری ارادی است و توسط خود ما انتخاب می شود. لذا ما نمی توانیم خشمگین نشویم ولی می توانیم خشم خودمان را به عصبانیت تبدیل نکنیم.

در نظر بعضی از افراد تصور غلطی وجود دارد مبنی بر اینکه عصبانیت نشانه شجاعت و قدرت است. درحالی که از نظر علمی ثابت شده که یک فرد عصبانی دو ویژگی اصلی دارد: ۱- ترس ۲- درد عضلانی. در نتیجه مجبور

نیستیم رفتاری را که هیچ نفعی برای ما ندارد از خود بروز دهیم. عصبانیت صد در صد نشانه ضعف ماست و عادت به آن در دراز مدت موجب بروز اختلالات جسمی و روانی خواهد شد.

باید توجه داشت که خشم، نتیجه یک مؤلفه ذهنی بسیار تعیین کننده تحت عنوان «توقع» است. به عبارت دیگر افرادی که بیش از حد خشمگین می شوند، معمولاً از سطح توقع بالایی برخوردار هستند. در نتیجه هر چقدر توقع بیشتری از دیگران داشته باشیم، بیشتر در معرض خشم قرار می گیریم.

مدیریت خشم:

مدیریت خشم نیاز به آگاهی و سلامت روانی دارد.

در قدم اول وقتی در موقعیت خشم قرار می گیریم باید سعی کنیم موضوع را واقعا درک کنیم.

احتمال زیادی وجود دارد که موضوع را اشتباه فهمیده باشیم. در گام دوم باید سعی کنیم موضوع را درست مطرح کنیم (یعنی بدون هیچ غرضی). در گام سوم در مورد موضوعات مطرح شده با هدف و نیت حل و فصل مسأله گفتگو کنیم. چرا که در گفتگویی که به حل مسأله بیانجامد هر دو طرف راضی و خوشحال خواهند شد.

افراد عصبانی در ارتباط با دوستان، همکاران و مخصوصاً همسر و فرزندان خود، فرصت های عاطفی مهمی را از دست می دهند و این امر می تواند خوشبختی را از آنها دور کند.

## عدم کینه توزی

کینه توزی حالتی احساسی و قلبی است که در اثر خشم طولانی مدت در نفس انسان ایجاد و تبدیل به یک عقده بزرگ می شود. جسم و روان شخص کینه توز به شدت تحت تأثیر آن قرار می گیرد. به نحوی که آرامش و ثبات را از او سلب می کند و تداوم آن موجب به هم خوردن تعادل عاطفی، رفتاری و شخصیتی او می شود.

کینه، همان خشم فرو خورده ای است که شخص به قصد انتقام در دل نگه می دارد. به عبارت دیگر وقتی که انسان خشمگین، نتواند به طرف مقابل خود آسیب وارد کند این خشم در دل او تبدیل به کینه می شود. البته ناگفته نماند که معمولاً، انتقام موجب پشیمانی در افراد می شود. به هر حال هرگاه کسی از دست کسی دیگر خشمگین شود، چنانچه به هر دلیلی نتواند آن را بروز دهد ممکن است، نفرت و بیزاری در دل او بوجود آید.

### - آثار کینه و نفرت

اشخاص کینه ای مدام با خودشان درگیرند و سعی می کنند به روش های مختلف، قلبشان را آرام کنند. اما مسأله اینست که ما نمی توانیم کینه و آرامش را باهم در قلبمان داشته باشیم. یعنی این دو باهم قابل جمع نیستند. و تا زمانی که فرد دست از کینه خود بر ندارد دنیای درونش تغییر نمی کند. و مدام تجربه پریشانی را از سر می گذراند.

او به چیزها یا اعمالی برای کسب آرامش پناه می برد که معمولاً بیشتر او را گرفتار میکند.

حقیقت امر اینست که کینه توزی بیشترین آسیب را به خود فرد می رساند و به بیان خیلی ساده، کینه یعنی: خوردن زهر به امید کشته شدن دیگران!

از آثار دیگر کینه، ایجاد اختلال در کیفیت رابطه انسان با خداست. به گونه ای که ایمان فرد به شدت تخریب می شود. تا حدی که نشاط، محبت، تواضع و نوع دوستی در شخصیت او رنگ می بازد.

## راه های درمان کینه

برخی افراد در این زمینه، ریشه ژنتیکی دارند یا می توان گفت که بصورت مادرزاد زود رنج هستند. البته قابل اصلاح است. برخی دیگر هم در اثر تربیت نادرست و سهل انگاری والدین زمینه پیدایش این عارضه در آنها بوجود می آید که آن هم قابل اصلاح است.

برای رفع این مشکل قدم اول : نماز و تقویت ایمان به خداست. وقتی عشق به خداوند متعال در انسان ایجاد شود، عشق به بندگانش هم در دل او ایجاد می شود.

قدم دوم : اینست که فرد کینه توز با روش هایی مثل مراقبه یا یوگا، صفت خشمگینی را کلاً از زندگیش حذف کند. البته ورزش های هوازی هم در پایین آوردن میزان نفرت، نقش موثری دارند.

قدم سوم : خودشناسی است. شخص کینه توز با شناخت نسبت به این مساله پی خواهد برد که کینه مانند سمی مهلک تمام وجود او را مسموم می کند و آسیب های زیانباری به او می رساند. به عبارت دیگر، او با بررسی ابعاد این مساله به این نتیجه می رسد که کینه توزی در حکم بردن نجاست بر روی سفره غذاست.

قدم چهارم: قرائت قرآن مجید است. چرا که مسلماً قرآن آرام کننده قلبهاست. حفظ ارتباط با قرآن، قلب انسان را سبک و نورانی می کند.

قدم پنجم: معاشرت با افراد مومن و با صفاست. رفتار مومنان بر روی کسی که این مشکل را دارد بسیار موثر است. چون مومنان راستین از قلبی رئوف و مهربان برخوردارند و قطعاً معاشرت با آنها آثار مطلوب و عمیقی بر نگرش شخص کینه توز خواهد داشت.

قدم ششم: پرهیز از بدبینی و کژاندیشی است. یکی از ریشه های کینه توزی منفی نگریت. اگر شخص کینه توز به منفی نگری خود پی ببرد، امکان تغییر و تحول در شخصیت او وجود دارد. در اینصورت برای حفظ سلامت خود در ریشه کن کردن منفی نگری خود تلاش خواهد کرد.

قدم هفتم: اقداماتی است که دیگران می توانند برای فرد کینه توز انجام دهند. به این ترتیب که افرادی که نسبت به آنها کینه وجود دارد به هیچ عنوان نباید با فرد کینه توز مقابله به مثل کنند و حتما محبت، خوبی و علاقه را خط مشی خود با آن شخص قرار دهند.

سخن آخر در این رابطه اینست که به کمک همراهان مهربان و همت خود شخص مبتلا به کینه، می توان این معضل بزرگ را حل کرد. چرا که کینه و بیزاری باعث از بین رفتن صفای باطن انسان می شود. و متأسفانه میتوان گفت فرد کینه توز واقعا نه تنها احساس خوشبختی نمی کند، بلکه به دست خودش در جایگاه یک قربانی قرار میگیرد. و حقیقتا حیف است انسانی که میتواند وجودش مملو از عشق و محبت و نشاط باشد، ناخواسته دچار عوارض مضر و آسیب رسان ناشی از کینه شود.

## مثبت نگری

از آنجایی که رفتار ما محصول اندیشه های ماست، قدری تأمل در این باره به ما گوشزد می کند که باید برای ارائه رفتارهایی موثر و خیلی خوب، افکار و باورهای زیبا، نشاط آور و برانگیزاننده داشته باشیم. با این رویکرد زیباییهای اطرافمان را به نحو مطلوبی درک خواهیم کرد.

ما می توانیم فقط شرارت ها و نواقص دنیا را بینیم، اما این نوع نگرستن ما را دچار ناامیدی و درون ما را از نشاط خالی می کند.

اما اگر زیباییهای دنیا را بینیم و مردم را ارزشمند و عموم آنها را قابل اعتماد بدانیم، با آرامش و نشاط، زندگی خواهیم کرد. حتی اگر بین ما و دیگران سوء تفاهم هم پیش بیاید دال بر بد بودن هیچکس نیست و نباید سوء تفاهم را برای قضاوت کردن، ملاک قرار دهیم.

یکی از دستاوردهای مهم مثبت اندیشی، قدرت سازگاری بین ما و دیگران و جهان پیرامون ماست. این امر باعث می شود ما سریع تر ناملایمات را هضم کنیم و اگر زندگیمان دچار تنش یا حتی ناکامی شود، بهبودی اوضاع به نحو بهتری انجام گیرد.

بطور کلی افراد مثبت اندیش در مقابل شکست، نه تنها امید خود را از دست نمی دهند، بلکه به سرعت خود را بازسازی می کنند و با وضعیت نامناسب مواجه شده و به مقابله با آن پرداخته و بر تلاش خود می افزایند. مثبت اندیشی به ما کمک می کند تا به بهترین شکل ممکن با مسائل زندگی کنار بیاییم.

لازم به یاد آوری است که مثبت اندیشی فقط به داشتن افکاری خاص خلاصه نمی شود بلکه نوعی خط مشی و جهت گیری درباره کل زندگی است.

به بیان دیگر اگر ما واقعیت ها را یعنی هم ضعف ها و هم قوت ها را بینیم اما خود را غرق در خوبی ها و نقاط قوت زندگی کنیم، در حقیقت زندگی مان را به سمت مثبت اندیشی سوق داده ایم. خبر خوب این است که انسان ها بطور فطری مثبت گرا هستند و به زیباییهای زندگی وابسته اند. یعنی به صورت بالقوه این کیفیت در



فطرت انسان وجود دارد. در عین حال ما باید تلاش کنیم تا خودمان را در این مسیر نگه داریم و اگر احیاناً حادثه ناخوشایندی در زندگی مان رخ داد، آن را در پس حکمت های خداوند تعبیر کنیم.

یک شخص مثبت اندیش هیچ رویدادی را در زندگی، شر و بد نمی داند، بلکه از دیدگاه او همه چیز دنیا حساب شده، هوشمندانه و تحت کنترل خداوند رب العالمین است. او باور دارد یک طرح الهی، حاکم بر جهان هستی است. این نگرش در او ایجاد امنیت خاطر، آرمیدگی و راحتی می کند.

انسان مثبت اندیش درمی یابد که جهان خلقت بریک نظام احسن و عشق و محبت خداوند خلق شده و در وجود خود، آن عشق و محبت را از جانب خداوند کاملاً احساس می کند. و با بررسی تجارب و وقایع زندگی اش به راحتی به این نتیجه می رسد که خداوند بجز خیر برای او نمی خواهد.

داستان حضرت یوسف (ع) نمونه عالی مثبت اندیشی در تاریخ است. حضرت یوسف (ع) بر اثر ستمکاری برادرانش سالها از خانواده دور شد، رنج زندان و غم غربت را تحمل کرد ولی بعد از ۲۵ سال پدر و برادرانش را دید، حتی کوچکترین اشاره ای به سختی هایی که بر او تحمیل شده بود نکرد. برادرانش را در آغوش گرفت گفت: شیطان میان ما را برهم زد و اینک خدا به من احسان کرد و شما را از کنعان به مصر نزد من آورد. پس بدون شک، پروردگار من نسبت به آنچه بخواهد صاحب لطف است، زیرا که او دانای حکیم است.

- چگونه به انسانی مثبت اندیش تبدیل شویم؟

خداوند ما را با مغز و ذهنی خارق العاده آفریده است. تا حدی که ذهن ما قادر است در شرایط خاص، بسیاری از غیر ممکن ها را ممکن کند. و مغز ما می تواند داروی سخت ترین امراض را در بدنمان ترشح کند.

بنابر این ایجاد یک ذهن زیبا و مثبت، کار بسیار ساده ای برای مغز است.

باید توجه داشت که بزرگترین دشمن هر انسانی عدم مدیریت ذهن و خلق افکار منفی است. در گام اول ما باید یاد بگیریم که پدیده ها و اتفاقات نیستند که باعث ناراحتی و رنجش ما می شوند، بلکه این قضاوت و برداشت ماست که ما را غمگین و ناراحت می کند.

همچنین ما نمی توانیم توقع داشته باشیم جهان تسلیم ما شود! این امر غیر ممکن است.

تأکید نگارنده بر این است که هر قدر «نیت سازگاری» با افراد و پدیده ها در ما نیرومندتر باشد، قدرت مثبت اندیشی و رشد آن در ما راحت تر خواهد بود.

گام دوم: تغییر عادت ها، باورها و تصاویر ذهنی است. جالب است بدانید که اگر بتوانیم هریک از این سه عامل را تغییر دهیم، عوامل دیگر هم تغییر می کنند. این واقعا معجزه ذهن است.

بهترین روش برای تغییر تصاویر ذهنی، عادت ها و باورها، تلقین است و زمان مناسب برای این کار، شب ۲۰ دقیقه قبل از خواب و صبح تا ۲۰ دقیقه بعد از بیدار شدن از خواب است. سعی و تمرین در این رابطه بسیار نتیجه بخش خواهد بود. در زمان های یاد شده باید به آن چیزی که می خواهیم تبدیل شویم بیانیشیم نه به آن چیزی که نمی خواهیم تبدیل شویم. مثلا عبارت صحیح این است که با خود بگوییم من می خواهم یک انسان صادق باشم. و عبارت نادرست این است که بگوییم من نمی خواهم یک انسان دروغگو باشم. شاید این سوال برایتان پیش بیاید که چرا عبارت دوم نادرست است مگر تفاوتی در معنی آنها وجود دارد؟! خب حق با شماست چون معنی هر دو جمله یکی است ولی بنده به شما می گویم که عبارت دوم تغییری در شما ایجاد نمیکند! چون وقتی می گوید من نمی خواهم یک انسان دروغگو باشم، تلویحا پذیرفته اید که دروغگو هستید! بنابراین از همواره سعی کنید از عبارات کاملا مثبت استفاده کنید.

مثل: من شاد هستم، من موفق هستم، من هر روز یک گام به تغییرات بزرگ در خودم نزدیک تر میشوم و...

برای تغییر عادت های غلط باید از خود اراده به خرج دهیم و صبر و استقامت پیشه کنیم آنها را به همراه مضراتشان در خودمان بشناسیم، به خودمان متعهد شویم بعد دیگر انجامشان ندهیم. در عین حال می توانیم از یک کمک رسان، که قابل اعتماد است و تجربه مشابهی دارد، کمک بگیریم. زمانها و مکانهایی که آن عادت بد را انجام میدهم بخوبی شناسایی کنیم و آن را با عادات خوب جایگزین کنیم. در عین حال این توضیح لازم است که اگر مدتی بعد از کنار گذاشتن یک عادت غلط دوباره آن را انجام دادیم، خودمان را نばزیم. چون بازگشت ناخودآگاه یک چیز طبیعی است. باید مجددا با تمرکز برای ترک آن عادت غلط بکوشیم. با تلاش مستمر حتما به نتیجه می رسیم.

برای تغییر باورهایمان باید ببینیم آیا باورهای ما سازنده اند یا مخرب، به ما کمک می کنند یا آسیب می رسانند، مانع راه ما هستند یا در رسیدن مان به اهداف کمک می کنند؟ وقتی جواب این سوالات را پیدا کنیم حتما می توانیم باورهایمان را اصلاح کنیم.

برای تبیین این موضوع لازم است به دو حوزه از توانایی های خدادادی انسان مختصرا اشاره کنم.

۱- ضمیر خود آگاه: این ضمیر ۱۰٪ در زندگی ما نقش دارد. و آن بخش از ذهن است که در زمان فکر کردن از آن استفاده می کنیم. عموما برای یادگیری موضوعات مختلف، ضمیر خود آگاه فعال است. این ضمیر معلوماتی را که دریافت می کند، هم می تواند بپذیرد و یا نپذیرد.

قدرت تجزیه و تحلیل، محاسبه و تصمیم گیری دارد و در مجموع نقش و توانایی نسبتا کمی در زندگی انسان دارد.

۲- ضمیر ناخود آگاه: این ضمیر ۹۰٪ از فعالیت ذهن را به خود اختصاص می دهد.

۹۰٪ اوقات شبانه روز، ما بدون اینکه فکر کنیم چه واکنشی در مقابل پدیده ها نشان دهیم، ضمیر ناخود آگاه، ما را در مقابل آن پدیده ها فعال نگاه می دارد و ما به سبب آن کارهایمان را بصورت روتین انجام می دهیم.

ویژگی اصلی و بسیار مهم ضمیر ناخود آگاه اینست که قدرت انتخاب ندارد. تجزیه و تحلیل نمی کند، قدرت بسیار زیادی دارد و هر اطلاعات یا آگاهی را که به آن بدهیم قبول می کند.

طریقه عملکرد آن به این صورت است که اگر ما جمله ای، تصویری یا بطور کلی فرمانی را چندین دفعه در طول شبانه روز در ذهن خود تکرار کنیم، در ضمیر ناخود آگاه تثبیت می شود.

سپس با تکرار های مجدد در طولانی مدت آن جمله، تصویر یا فرمان وارد بخش اولویتهای برتر ضمیر ناخود آگاه ما می شود و به راحتی زندگی ما طی یک فرآیند هدفمند، شکل تازه ای به خود می گیرد.

شاید شما به یاد نداشته باشید ولی یقین بدانید که همه عاداتها، باور ها و تصویر های ذهنیتان چه غلط چه درست با همین مکانیسم در ذهنتان تثبیت شده است و امروز با آنها زندگی می کنید.

اگر واقعا تصمیم دارید یک زندگی با نشاط، با طراوت و پر از انرژی مثبت داشته باشید، باید تغییرات مثبتی را برای خود در نظر بگیرید و برای آن تغییرات که می تواند زیاد هم بزرگ نباشد، قدم هایی بردارید، با برداشتن هر قدم دانه های امید نیز در وجود شما کاشته می شود. همراه با اینکه روند هدف گذاری گام به گام را طی می کنید تصاویر جدیدی مطابق با همان تغییرات در ذهنتان خلق می شود. شما می توانید آن تصاویر جدید را به کمک جملات تاکیدی مثبت مبتنی بر قدرت، عشق، سلامت، توانایی، اراده، زیبایی و ... در ذهن خود تحکیم و تثبیت کنید.

جالب است بدانید که برای تغییر همه عادت هایمان می توانیم با همین روش و با استفاده از جملات تاکیدی مثبت، بر روی تغییر عادت های غلط گذشته کار کنیم و با تمرینات ذهنی عاداتی بی نظیر و فوق العاده در خودمان ایجاد کنیم.

در این میان لازم به توضیح است در ارتباط با تغییراتی که قرار است در ما اتفاق بیفتد، باورهایمان از جایگاه برتری نسبت به بقیه برخوردارند. مثال های ساده ای را برای شما می آورم:

افرادی که موقع مطالعه خوابشان می گیرد، این موضوع را باور کرده اند.

افرادی که همیشه در امتحانات نمرات پایین می گیرند باور دارند که در امتحان، نمره بدی خواهند گرفت.

و حتی افرادی که ضریب هوشی بالایی دارند، باور دارند که باهوش هستند.

بطور واضح می توان گفت باورها مدام در حال هدایت زندگی و افکار هستند. لذا برای اینکه تبدیل به یک انسان مثبت اندیش شویم لازم است که باورهای منفی را از ذهنمان پاک کنیم.

با خودمان صادق باشیم به افکارمان رجوع کنیم، باورهای منفی و غلط را در آن شناسایی کنیم و بعد با مراجعه به منابع معتبر علمی، باورهای مخرب را در خودمان اصلاح کنیم. برای عملکرد سریعتر در این زمینه باز هم می توانیم از جملات تاکیدی مثبت استفاده کنیم. بعنوان مثال بجای اینکه بر روی فقدان و کاستی تاکید کنیم بر روی نعمتهای زیادی که خداوند به ما داده تاکید کنیم. برای راحتی کار می توانیم نعمت هایی که در زندگیمان وجود دارد و داشتشان چقدر برای ادامه زندگی مهم است را یاد داشت کنیم. داشتن سلامتی، پدر مادر خوب، همسر خوب، فرزندان خوب، کار و هرچیز دیگری که در اثر روزمرگی برای ما تکراری شده و ما از آنها غافل

شدیم نکاتی هستند که ما مدام میتوانیم بخاطر داشتن آنها قدردان خداوند باشیم. قدردانی و شکرگزاری قدرتمند ترین تاثیر را بر جهت گیری ما به سوی مثبت نگری دارد و در واقع در ذهن، آثار معجزه آسا بجا میگذارد و مهم ترین اثر آن ایجاد آرامش است و در آرامش است که انسان می تواند به بهترین وجه ممکن زیبایی ها را احساس کند نه در اضطراب و نگرانی.

این یک فرمول طلایی است: قدردانی و شکرگزاری ← آرامش ← احساس زیبا و مثبت = تغییر

چون به تجربه ثابت شده کسانی که قدر نعمتهایشان را نمی دانند، بطور اتوماتیک با موانع و مشکلات عدیده ای مواجه می شوند. و چه بسا که احساس بدبختی هم می کنند.

در نتیجه با تقویت باورهای سازنده و مثبت و با توکل بر خداوند منان، زندگی قابلیت تحول و دگرگونی را دارد و میتواند رنگ و بوی زیبایی به خود بگیرد. تا آدمی چه بخواهد!

بدبختی فقط یک باور است و این باور مخرب می تواند زندگی انسان را به جهنم تبدیل کند. پس اگر می خواهید بهشت را روی زمین تجربه کنید مثبت اندیش باشید. و از کوچکترین داشته هایتان چه مادی و چه معنوی لذت ببرید و برای بهبود اوضاع زندگی با مثبت نگری تلاش کنید. باور کنید که نتیجه می گیرید.

و در پایان اعلام می کنم که شاه کلید خوشبختی، عشق ورزیدن است. چون عشق ورزیدن، نهایت مثبت اندیشی است.

پایان