

نشاط و شادمانی حق شماست!

هریک از ما تعریفی برای خوشبختی داریم و آن را به گونه‌ای خاص در ذهن خود تصور می‌کنیم. بسیاری از افراد گمان می‌کنند که فرد خوشبخت کسی است که هیچ مشکلی نداشته باشد و در کمال آرامش و آسایش زندگی کند.



هریک از ما تعریفی برای خوشبختی داریم و آن را به گونه‌ای خاص در ذهن خود تصور می‌کنیم. بسیاری از افراد گمان می‌کنند که فرد خوشبخت کسی است که هیچ مشکلی نداشته باشد و در کمال آرامش و آسایش زندگی کند.

در واقع خیلی‌ها همیشه مترصد یافتن کلمه یا رفتار سحرآمیزی هستند که به کمک آن بتوانند از شر همه گرفتاری‌هایشان خلاص شوند و به تمام آرزوهای خود برسند. به نظر می‌رسد نمی‌توان برای خوشبختی تعریفی کلی ارائه داد و شاید هرکس بتواند به نوعی این احساس را تجربه کند. شاید چیزی که به نظر شما خوشبختی است، به هیچ‌وجه نتواند دوستان را نیز خوشبخت کند اما چیزی که مشخص است این است که برای داشتن احساس رضایت و خوشحالی باید زحمت کشید، آموزش دید و وقت صرف کرد.

شما اگر بخواهید شناگر، اسکی‌باز، فوتبالیست یا حتی راننده خوبی هم بشوید باید برای به دست آوردن این مهارت‌ها تمرین کنید. همه ما نیز ماه‌ها و سال‌ها باید تمرین کنیم تا راه یافتن خوشحالی و خوشبختی خود را بیابیم. ولی فراموش نکنید که به دست آوردن این مهارت فواید فراوانی دارد. شما می‌توانید خالق روشی برای دستیابی به کامیابی و زندگی موفق برای خودتان باشید و مسلماً فایده تسلط یافتن بر این روش به تحمل زحمت یادگرفتن آن می‌ارزد.

داشتن یک زندگی پرنشاط، موفقیت در نقش دوست، همسر یا شریک‌زندگی خوب، موفقیت در رسیدن به اعتمادبه نفس و مورد احترام دیگران قرار گرفتن، ارزشمندتر از آن است که بتوان قیمتی برای آن در نظر گرفت؛ اینها اهدافی هستند که هرانسان طبیعی و هوشیاری در صورت تمایل می‌تواند به تدریج به آن دست یابد. ولی نکته مبهم خواستن آن است؛ اینکه شما واقعا از زندگی کسالت‌بار همیشگی که معمولا هم با شکست و ناکامی مواجه است، خسته شده‌باشید و بخواهید تغییری در آن به وجود آورید. فراموش نکنید شما لیاقت داشتن زندگی خوب و شاداب را دارید اما کسب مهارت تغییر در شیوه تکراری زندگی سخت و کسالت‌بار نیازمند جرأت و شهامت است. ما نیاز داریم خشم خود را مهار کنیم، نیاز داریم طرز راحت به خواب رفتن و راحت خوابیدن را بیاموزیم و یاد بگیریم چگونه باید با کسانی که کار یا زندگی می‌کنیم سازش بیشتری داشته باشیم و... کسانی که می‌توانند در این امر به مهارت لازم دست یابند به این خواسته‌های خود می‌رسند.

کسی نیست که ترس بودن را دوست داشته باشد، کسی نیست که بخواهد همیشه از ترس، نگرانی و اضطراب رنج ببرد و هیچ‌کس هم دوست ندارد چون نمی‌تواند شجاعانه در مقابل مشکلات بایستد و آنها را بپذیرد، دائم تحقیر شود و رنج ببرد. همه ما خواهان داشتن لحظاتی شاد هستیم. اما آیا واقعا شاد بودن نیاز به گذراندن آموزشی خاص دارد و آیا می‌توان یاد گرفت به جای غمگین بودن و ضعف‌نشان دادن شجاع بود و خوشحال؟

همه ما گاهی افسرده می‌شویم و ناراحتی و غم را تجربه می‌کنیم اما فرد موفق کسی است که بتواند این زمان‌ها را هرچه کوتاه‌تر سپری کند و زودتر به حال بهتری برسد. اما واقعا چگونه می‌توان به این مهم دست یافت؟ توجه به این نکات می‌تواند تا اندازه‌ای موثر باشد:

تسلیم نشوید: در زندگی اجتماعی ما چه بخواهیم یا نه با افرادی مواجه می‌شویم که آنگونه که می‌خواهیم و انتظار داریم با ما رفتار نمی‌کنند؛ گاهی بسیار آزارمان می‌دهند و ما نیز ناامید و افسرده، ناراحت می‌شویم و مدت‌ها تحت تاثیر رفتار آنان قرار می‌گیریم. لحظه‌ای بیندیشید، شما نمی‌توانید کاری کنید که همه مطابق میل شما رفتار کنند، پس تنها کاری که می‌توانید انجام دهید این است که تصمیم بگیرید تسلیم نشوید؛ یعنی اجازه ندهید دیگران به راحتی شما را ناراحت کنند. اگر بعضی افراد خانواده با شما رفتاری

می‌کنند که به نظرشان عادلانه نیست، بی‌دلیل تسلیم نشوید، اگر رئیس‌تان سلطه‌جو و غیرمنطقی است، زیربار حرف‌های او نروید و به گونه‌ای منطقی و صحیح از حق خود دفاع کنید. فراموش نکنید تسلیم نشدن به معنای این است که نباید دست روی دست بگذارید و اجازه دهید دیگران با شما رفتار ناشایستی داشته باشند. اگر انجام کارهای خانه، توانان را سلب کرده به همسران اجازه ندهید از شما سوءاستفاده کند و تمام کارها و مسئولیت‌ها را به دوش شما بگذارد. دائم گوشه‌ای کز نکنید و به حال خود اشک نریزید! گفتن عباراتی مانند: «من شانس ندارم، هیچ کاری از من بر نمی‌آید، توام دیگر تمام شده و...» هیچ مشکلی را حل نمی‌کند. اجازه ندهید مشکلات و ناملازمات آن‌قدر شما را افسرده کند که روی اطرافیان شما هم تاثیر بگذارد.

فرار نکنید: مانند افراد ترسو فرار نکنید. اگر هنگام بروز مشکلات فرار کنید، آنها را نپذیرید و مدت‌ها بدون انجام هیچ‌کاری به سر ببرید، چه کاری از پیش برده‌اید؟ با هر اتفاقی نباید وحشت‌زده شد؛ با اولین ایراد رئیس‌تان، کارتان را ترک نکنید. با اولین اختلاف با همسران او را کنار نگذارید و هنگامی که با خانواده‌تان مشکلی پیدا کردید، بیش از حد از آنها نرنجید، یا تنها به دلیل اینکه از لحاظ فکری با آنها کاملا همخوانی ندارید ترکشان نکنید. البته شاید گاهی نیز به این دلیل که با همسران جروبحث کرده‌اید و اختلاف نظرتان بیش از حد است، فکر می‌کنید بهترین راه ترک اوست اما شتاب‌زده تصمیم نگیرید و فکر نکنید که طلاق بهترین راه است؛ همیشه به عنوان آخرین راه به جدایی فکر کنید.

سریع تلافی نکنید: اگر کسی با شما بدرفتاری کرد، رفتار او را به دیگران تعمیم ندهید؛ مثلا اگر در ارتباط با مردی نتوانستید به نتیجه دلخواه برسید و شکست خوردید، فکر نکنید تمام مردان اینگونه‌اند یا اگر یک‌بار به کسی خوبی کردید ولی او با شما ناسپاسی کرد، برای همیشه انجام کارهای خوب را کنار نگذارید.

عجلانه رفتار نکنید: اگر از زندگی در خانواده و کنار پدر و مادر خود خسته شده‌اید و از این نوع زندگی راضی نیستید، تنها برای رهایی از این محیط، ازدواج نکنید. اگر شما از لحاظ روحی در وضعیت نامناسبی قرار دارید، تغییر شرایط خیلی کارساز نیست. شما باید بدانید چگونه خودتان را آرام کنید و با شرایط کنار بیایید، نه اینکه خسته و ناراضی و برای فرار از یک نوع زندگی به زندگی جدیدی پناه ببرید که هیچ‌گونه شناختی هم از آن ندارید؛ در این صورت آمادگی قبول شرایط جدید برایتان سنگین و غیرقابل تحمل می‌شود و احتمال اینکه شکست بخورید زیاد است.

چگونه رفتار کنیم؟

بدترین کار این است که هنگام قرار گرفتن در شرایط سخت، بیهوده نیروی خود را تلف کنید و در واقع از آن در جهت تخریب استفاده کنید. اگر به تمام رفتارهای مذکور دقت کنیم، درمی‌یابیم که هریک از آنها وجه تشابهی با هم دارند و آن این است که از قدرت انرژی عاطفی شما نشأت می‌گیرند؛ یعنی هریک از آنها واکنشی در برابر یک موقعیت تهدیدکننده هستند. نیروی عاطفی درون وجود ما بسیار قدرتمند است و اگر عاقلانه به کار گرفته شود می‌تواند بسیار سودمند باشد. اما همین نیرو اگر در جهت مخرب به کار رود می‌تواند روابط اجتماعی، منابع مالی، سلامتی و سایر ساختارهای شخصیت ما را نابود کند؛ بنابراین برای جلوگیری از اتلاف این نیروی قدرتمند توجه به این موارد می‌تواند موثر باشد:

شجاعت داشته باشید: بین شجاعت عاقلانه و رفتارهای غیرمنطقی که گاه به نظر شجاعانه می‌رسند، تفکیک قائل شوید. در هر دو مورد، شخص در مقابل مشکل به وجود آمده، واکنشی از خود نشان می‌دهد اما وقتی منطقی عمل نمی‌کند و سنجیده پیش نمی‌رود، رفتار او بی‌اراده، بی‌پروا و بی‌ملاحظه خواهد بود اما هنگامی که سنجیده و از روی منطق کاری کند، هر لحظه می‌ایستد، فکر می‌کند و با تأمل و درایت پیش می‌رود، در واقع می‌توان گفت در این هنگام شخص از مغز و اندیشه خود بهره می‌برد و با مشکلات برخورد سنجیده‌ای دارد و تصمیم درستی هم می‌گیرد؛ یعنی از میان راه‌های موجود راهی را انتخاب می‌کند که علاوه بر اینکه به آن علاقه دارد، از تمام توان خود نیز برای به دست آوردن هدفش فروگذار نمی‌کند. در ضمن اگر هم در هر کجای راه متوجه شد اشتباه کرده، با شجاعت تمام آن را می‌پذیرد و به خطای خود اقرار می‌کند و با شجاعت، راه دیگری را انتخاب می‌کند.

خلاقیت به خرج دهید: گاه لازم است در بعضی امور شما به تنهایی و بدون کمک دیگران کاری را انجام دهید. در این صورت بهتر است به‌طور خلاقانه شیوه‌ای منحصر به فرد را برای خود انتخاب کنید تا بتوانید احساس استقلال و توانمندی کنید. مطمئنا مشکلات ما را قبلا افراد دیگری هم تجربه کرده‌اند. بنابراین بهتر است از دیگران کمک بگیریم اما به آنها وابسته نشویم و بدانیم در نهایت این خود ما هستیم که باید با اتکا به نیروی خود تصمیم بگیریم و وارد عمل شویم. افرادی که می‌توانند شجاعت به خرج دهند و خلاق باشند، اغلب بشاش و بانشاط هستند اما متأسفانه ما در خیلی مواقع می‌ترسیم، زود ناراحت می‌شویم و به جای عمل کردن با اتکا به دیگران از مشکلات فرار می‌کنیم.

فراموش نکنید می‌توان احساس اشخاص را تغییر داد. اینکه احساس ناتوانی و ضعف کنید و خود را خوشبخت ندانید یا شجاع باشید و خود را قوی و توانمند بدانید، بستگی به این دارد که انرژی خود را در کدام جهت به حرکت درآورید. ذهن ناخودآگاه ما نیز آماده

است تا نیروهای ما را به هر سمت (مثبت یا منفی) هدایت کند. می‌تواند ما را به سوی ترس و احساس ناامنی و ناتوانی یا شجاعت و امیدواری سوق دهد اما به یاد داشته باشید اگر نیرویمان را در جهت تصدیق آرمان‌های خود هدایت کنیم، می‌توانیم از همین نیرو برای همکاری، دوستی و پرورش خلاقیت بهره ببریم.

متوقف نشوید هنگامی که تصمیم می‌گیرید به شیوه‌ای جدید زندگی کنید، راه بهتری را برای خود برگزینید؛ طوری که کمتر ناراحت و دلخور و عصبانی شوید. ابتدا در خود نیرویی کشف می‌کنید که بسیار قدرتمند است و با استفاده از آن می‌توانید پیشرفت کنید و به جلو گام بردارید اما فراموش نکنید که این موضوع همیشگی نیست.

ممکن است گاهی در میانه راه شوق و اشتیاق خود را کاملاً از دست بدهید و چون هنوز به هدف خود نرسیده‌اید، خسته و ناامید شوید. اشکال ندارد! این کاملاً طبیعی است. هنگام شروع هر راهی و عملی ساختن هر تصمیمی، دشواری‌هایی بروز می‌یابند. فراموش نکنید استقامت داشتن در این مرحله بسیار مهم است. درست مانند دنده‌ای می‌ماند که در میانه راه احساس خستگی کرده و مسابقه را ترک کند یا شخصی که تصمیم گرفته رژیم غذایی خاصی را رعایت کند اما بعد از چند ماه خسته شود. بدین ترتیب تمام زحمات گذشته او نیز به هدر خواهد رفت. بنابراین سعی کنید در انجام هر تصمیمی و شروع هر کاری، طوری پیش بروید که در میانه راه آن قدر خسته و ناامید نشوید که تمام زحمات‌تان به هدر برود.

توجه به این نکات هنگام تصمیم‌گیری می‌تواند مؤثر واقع شود:
حقایق را بررسی کنید: اگر قرار است تصمیم مهمی بگیرید باید ابتدا مسئله را به خوبی مطالعه کنید و قبل از هرگونه تصمیم‌گیری، مهم‌ترین واقعیت‌های مربوط به آن را کاملاً بررسی کنید. در این هنگام مطالعه کردن یا کمک‌گرفتن از دیگران می‌تواند سودمند باشد.

خوب فکر کنید: هنگامی که می‌خواهید تصمیم مهمی بگیرید باید خیلی خوب فکر کنید و تمام جوانب را در نظر بگیرید. در این خصوص بهترین راه تمرکز کردن بر موضوع است. بدین منظور جای ساکتی را انتخاب کنید و در آرامش به دور از نظرات مختلف- البته با در نظر گرفتن تجربیات دیگران- تصمیم بگیرید. برای این کار لازم است ابتدا مسئله را به خوبی برای خود روشن کنید و تمام جوانب آن را در نظر بگیرید.

خود را سرزنش نکنید: اگر بعد از مدتی نتوانستید تصمیم درستی بگیرید، ناراحت نشوید و خودتان را سرزنش نکنید و احساس گناه نداشته باشید. در این هنگام بهترین کار این است که آن را بپذیرید و سپس رهاش کنید. مطمئن باشید در زمانی دیگر می‌توانید نتیجه بهتری بگیرید؛ یعنی تمرکز بیش از حد ذهن بر موضوعی، تنها آن را بزرگ‌تر جلوه می‌دهد.

نگران نباشید: هنگامی که در انجام هر کاری احساس نگرانی کنید، در واقع انرژی قدرتمند خود را ناتوان می‌سازید. بنابراین به خود گوشزد کنید که جای نگرانی وجود ندارد و شما می‌توانید با شجاعت به پیش بروید.

کنار آمدن با دیگران

یکی از مشکلات و ناامید شدن‌ها و ناتوان شدن‌های ما معمولاً در ارتباط با اشخاص دیگر بروز می‌یابد. البته هرکس با توجه به روابط خود با اشخاص، خواسته‌های متفاوتی دارد. مثلاً ممکن است علاقه و احترام متقابل و داشتن صداقت در ارتباط برای شما بسیار مهم باشد. در واقع رضایت خاطر که در زندگی به دست می‌آورید تا حدود زیادی به افراد دیگر هم بستگی دارد. بهترین راه این است که نگذارید هیچ‌کس به شما ضربه بزند. برای این کار سعی کنید از کسی نرنجید اما این امکان‌پذیر نیست! پس هنگامی که از کسی رنجش به دل گرفتید از همه توان خود برای از بین بردن آن استفاده کنید. اگر این کار را به درستی انجام دهید در برخوردهای بعدی، موارد اختلاف را پیدا می‌کنید و خودبه‌خود اقدامی در خصوص رفع کدورت‌ها و ناراحتی‌ها انجام می‌دهید.

هرکدام از ما روی رفتار خودمان کنترل داریم یا دست‌کم می‌توانیم این کار را انجام دهیم. باور کنید از میان برداشتن محرک‌های ناپسند کاملاً عملی است. کافی است کاری کنیم که کمتر باعث آزرده‌گی خاطر دیگران شویم. البته برای این کار باید احساس خوبی به انسان‌های دیگر داشته باشیم. با این نوع نگرش و با داشتن حسن نیت نسبت به دیگران، یا رنجش کاملاً از بین می‌رود یا به مقدار زیادی کاهش می‌یابد.

رهایی از رنجش‌های بی‌دلیل و ایجاد دوستی و تفاهم مستلزم داشتن همکاری دوطرفه است. البته در این خصوص نه تنها حسن نیت لازم است بلکه باید برخوردی دوستانه نیز با یکدیگر داشته باشید؛ به حرف یکدیگر خوب گوش دهید، به علایق و نظرات هم احترام بگذارید و اگر اشتباهاتی به وجود آمد از آن چشم‌پوشی کنید و زیاد سخت نگیرید.