

چگونه شاد زندگی کنیم؟

ضمیر ناهشیار مسئول بخش بزرگی از پیامدها و سبب همه تکرارها در زندگی انسان است. ما بر اساس برنامه‌های ثبت

...



سلامت نیوز: ضمیر ناهشیار مسئول بخش بزرگی از پیامدها و سبب همه تکرارها در زندگی انسان است. ما بر اساس برنامه‌های ثبت شده در ضمیر ناهشیار خود عمل می‌کنیم. در هر مرحله‌ای که باشید می‌توانید به آنچه می‌خواهید دست یابید و هدف ما از این کتاب نیز بیان چگونگی انجام این عمل است. اما همین جا باید یک نکته را برای خود مشخص کنیم که هر وقت تصمیم به تغییر بگیریم با مقاومت روبرو می‌شویم بعبارت دیگر کمربندها را محکم ببندید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت پزشکان بدون مرز، شکل‌گیری الگوهای رفتاری: بلافاصله پس از تولد، الگوهای رفتاری شروع به شکل‌گیری می‌کنند پس بسیار محکم و جاافتاده هستند. بخش کوچکی از الگوهای انسان در زندگی هشیارانه و بخش اعظم آن ناهشیار بوده و بازتاب آموخته‌های او از والدین است.

همیشه از خود به خوبی یاد کنید و زندگی را بطور دلخواه تصور کنید. کتاب‌هایی را که در زمینه موفقیت نوشته شده‌اند با دقت بخوانید. بهتر است الگوهای رفتاری دلخواه را روی کاغذ بیاورید تا این الگوها برای شما بصورت یک انتخاب آگاهانه درآیند.

تصویر ذهنی از خویشتن: منشا تمام افکار و حرکات ما چگونه دیدن خویشتن است. بنابراین تصویر ذهنی ما تعیین می‌کند که دنیا را تا چه اندازه دوست داریم و چقدر مایل به زندگی در آن هستیم- دقیقا چه اندازه در زندگی موفق خواهیم بود.

از اینرو است که دکتر ماکسول مالتز می‌نویسد: «#171 هدف تمام روان‌درمانی‌ها تغییر تصویربست که فرد از خویشتن دارد.»

اولین گام بسوی یک پیشرفت گسترده برای کسب نتایج مطلوب، تغییر نوع تفکر و بیان ما در رابطه با خویشتن است. خود محور بودن و خود دوست‌داری دو مقوله جداگانه‌اند. معنی خود دوست‌داری سالم اینست که ما اصراری برای توجیه خود و دیگران نداشته باشیم ما باید بتوانیم از انجام هر کاری که به کیفیت و زیبایی زندگی‌مان می‌افزاید احساس راحتی کنیم. مردم موفق همیشه از واژه‌های تشکرآمیز استفاده می‌کنند زیرا به این نتیجه رسیده‌اند که باید قدر ارزش‌های خود را بدانند. دیگران با همان رفتاری را دارند که ما با خود با خویشتن داریم.

ارزش انسان: شما سزاوار عشق و احترام هستید تنها به این خاطر که شما، شما هستید. ارزش‌های خود را بشناسید و مرتب برای خود خاطرنشان کنید که سزاوار بهترین رفتارها هستید. اگر تصویر ذهنی ما از خویشتن ناسالم باشد همواره درون خود زمزمه‌ی «#171 من لیاقت ندارم» را می‌شنویم و این نگرش باعث می‌شود که شادی‌ها را بگونه‌ای ناهشیار پس بزیم.

نشانه‌های رفتاری یک تصویر ذهنی ناسالم:

(۱) حسادت

(۲) منفی صحبت کردن درباره خود

(۳) احساس گناه

(۴) ناتوانی در ادای تعارفات کلامی

(۵) عدم پذیرش تعارفات کلامی

۶) اهمیت ندادن به نیازهای خویش

۷) سوال نکردن در مورد خواسته‌های خود

۸) ضعف مزاجی پایدار

۹) مقایسه خود با دیگران

۱۰) انتقاد از دیگران

۱۱) ناتوانی در پذیرفتن و لذت بردن از عواطف و محبت دیگران

۱۲) ناتوانی در بیان عواطف

۱۳) محروم ساختن بی‌دلیل خود از رفاه و آسایش و ...

تندرستی:

بیماری اغلب نتیجه تعارضات درونی حل نشده است که دیر یا زود در جسم نمودار می‌شود. برای سالم بودن و انرژی داشتن لازم است که هیجان‌ات مثبت خود را حفظ کنیم، به بیان احساسات خود بپردازیم و خود را سزاوار سلامتی و تندرستی بدانیم. از همین‌جا و همین لحظه خود را بپذیرید و افکار شاد و سلامت داشته باشید.

درد:

درد، انسان را به تامل و تغییر جهت ما وامی‌دارد. همانند درد جسمانی، اگر با درد عاطفی نیز برخوردی احمقانه داشته باشیم، ضربه‌ها همچنان ادامه خواهند یافت. این آسیب‌ها تا زمانی که در نگرش خود تغییری ایجاد نکنیم همچنان ادامه خواهند یافت.

ما جزئی از دنیای روزمره خود هستیم: ما به بخشی از محیط بلافصل خود تبدیل می‌شویم و هیچکس نسبت به تاثیرات محیط، دوستان، خانواده، کتاب و ... مصونیت ندارد پس اگر برای تغییر زندگی خود مصمم هستید، برای تغییر محیط خود نیز مصمم شوید.

ثروت:

فقر نتیجه تفکر فقیرانه است اگر ثروت می‌خواهید نوع تفکر خود را عوض کنید. در زندگی همان چیزی را بدست می‌آوریم که انتظارش را داریم.

برای پول درآوردن یا جمع کردن آن، باید بتوانید با آن راحت باشید اگر ایتگونه نباشید هشیارانه یا ناهشیارانه ترتیب از دست دادن آن را خواهید داد.

برای ثروتمند بودن باید بتوانید نسبت به ثروتمندان دیگر احساس خوب و مثبتی داشته باشید هر کسی باید بپذیرد که ارزش کمک گرفتن دارد، زیرا توانایی شما برای پذیرش کمک دیگران تعیین کننده توانایی شما برای کسب ثروت است.

اگر بیش از اندازه به پول وابسته هستید پول درآوردن و نگه داشتن آن برایتان دشوار خواهد بود

اگر قبول موفقیت برای شما تشویش و ناراحتی به همراه آورد همیشه خود را دور از موفقیت نگه خواهید داشت.

فقر ربطی به معنویت ندارد، ثروت و بی‌نیازی نشانه توازن فرد است.

نکاتی برای بهبود وضعیت مالی:

۱) اول پول پس انداز کنید، بعد خرج کنید

۲) نگرش‌های ثروتمندان را بررسی کنید

۳) به خود خاطر نشان کنید که شایسته ثروت هستید

۴) نقشه بریزید و اهداف خود را مشخص کنید

۵) پدر و مادر، اوضاع جوی، اقتصاد، دولت و ... را به خاطر حال و روزتان سرزنش نکنید.

فصل دوم

در حال زندگی کنید: زمان واقعا وجود ندارد. این لحظه تنها زمانی است که در اختیار داریم از این لحظه چیزی بسازید. زیستن در زمان حال یعنی که ما از هر کاری که در حال انجام آن هستیم بخاطر خود آن لذت ببریم و نه اینکه صرفا بدنبال هدف نهایی آن باشیم.

انتظار:

زندگی را در زمان حال بگذران و نفست را به خاطر اتفاقات آینده در سینه حبس نکن. وقتی منتظر وقوع چیزی هستید خود را با کار دیگری مشغول کنید. با رها کردن موقعیت به حال خود، نتایج را تسریع کنید.

بخشندگی:

کینه‌ورزی یکی از اصلی‌ترین علل بیماری‌هاست. سرزنش کردن دیگران هیچ ثمری برای ما ندارد و چیزی را تغییر نمی‌دهد. سرزنش خود و دیگران تنها ما را از پرداختن به مسئله اصلی که باید انجام دهیم باز می‌دارد. انتخاب با ماست که مهار زندگی خود را بدست گیریم و در حال زندگی کنیم یا خود را در لجاجت‌ها و پریشانی‌های گذشته زنجیر کنیم.

مقابله با افسردگی:

آیا احمقانه نیست تمام نگرانی‌های ۲۵ سال آتی را با خود حمل کنیم و تازه متعجب باشیم که چرا زندگی اینگونه دشوار است؟ ما را برای بیست و چهار ساعت زندگی امروز طراحی کرده‌اند و نه بیشتر. نگرانی امروز برای مشکلات فردا دردی از ما دوا نخواهد کرد.

شوخی:

ما اغلب وقتی مریض می‌شویم که خود و زندگی را بیش از اندازه جدی می‌گیریم. آنچه برای سالم ماندن بدن نیاز داریم، خندیدن است. بیا بید گاه و بیگاه برای خود خاطرنشان کنیم که ما انسان هستیم و مانند تمام انسان‌های دیگر ممکن است کارهای احمقانه از ما سر بزنند. اگر توقع شما بی‌عیب و نقص بودن و کمال است به این سیاره تعلق ندارید. زندگی آنقدرها جدی نیست بیا بید شوخی را جدی‌تر بگیریم.

فصل سوم:

ما به طرف اندیشه‌های غالب خود کشیده می‌شویم:

اصل از این قرار است: #171; به هر چیزی که فکر کنی به طرفش کشیده می‌شوی» حتی اگر آن افکار دلخواه‌مان نباشند. علت اینست که مسیر حرکت ذهن همیشه بسوی هر چیز است و نه در جهت گریز از آن. تفکر مثبت سازنده است، به آنچه می‌خواهید فکر کنید.

ضمیر ناهشیار:

بیا بید بپذیریم که ما هر روز از طریق افکار خود برنامه‌های تازه‌ای به ضمیر ناهشیار خود می‌دهیم. پس مواظب افکارمان باشیم. هدف خود را #171; به‌دست آمده» تصور کنید تا ضمیر ناهشیار شما ترتیب رسیدن به آن را فراهم کند.

تخیل:

هر چه تخیل شما رشد یافته‌تر باشد یادآوری و حل مسائل برایتان آسان‌تر است. تخیل خود را مانند جسم خود پرورش دهید. همه چیز از رویا آغاز می‌شود. حامی رویای خود باشید. در ترانه‌ای آمده است « اگر هرگز رویایی نداشته‌اید، پس هیچوقت هم رویایی که به حقیقت پیوسته باشد نخواهید داشت.»

تمرین ذهنی:

ارزش اساسی تمرین ذهنی در این است که ما را قادر به ارائه الگوهایی از عملکرد کامل و بدون نقص به سلول‌های مغزی‌مان می‌کند. ما در تخیل مرتکب اشتباه نمی‌شویم. در هر حال قبل از هر چیز زمانی را به انجام بی‌عیب و نقص عملی که می‌خواهید انجام دهید، در ذهن خود بپردازید.

قانون جذب:

ذهن انسان شبیه یک آهنرباست و هر چه را به آن فکر کند بطرف خود می‌کشد. به خواسته‌های خود فکر کنید تا به آنها دست یابید. البته استفاده از نیروی فکر جایگزینی برای عمل نیست، بلکه استفاده صحیح از ذهن ما را قادر می‌سازد که با سهولت و سرعت بیشتر به اهداف خود دست پیدا کنیم.

ترس:

با تعمیم این اصل به اصل تازه‌ای می‌رسیم با نام «ترس از دست دادن». وقتی بیم از دست دادن چیزی را داریم، خود را مستعد از دست دادن آن می‌کنیم.

اصل از این قرار است: « بر آنچه که دارید تمرکز کنید، از داشتن آن لذت ببرید و نگران از دست دادنش نباشید» اگر بر این باور باشیم که با از دست دادن چیزی یا کسی زندگی ما رو به نابودی خواهد گذاشت آنگاه چه بسا جهان تصمیم بگیرد به ما اثبات کند که بدون آن چیز یا آن کس هم قادر به زندگی خواهیم بود. ترس از دست دادن، زیستن در زمان حال نیست، زیستن در آینده است.

فرار از ترس‌ها:

اصل شگفت‌انگیز دیگر آن است که غالباً وقتی ما شهادت مواجهه با مشکلات را پیدا می‌کنیم آنها ناپدید می‌شوند و دیگر نیازی به رودررو شدن با آنها باقی نمی‌ماند.

قدرت واژه‌ها:

هرچه بر زبان بیاورید همان را بدست خواهید آورد چون همین کلمات سازنده نگرش ما هستند اگر مصمم به شاد زیستن هستید باید درباره خود مثبت سخن بگویید. بیان مثبت به ما اجازه می‌دهد که به گزینش شایسته و نشانیدن آنها در ضمیر خود بپردازیم و از این رهگذر عملکرد و احساس بهتری داشته باشیم. اصولی که باید در هنگام بیان مثبت رعایت شود:

۱- ذهن همیشه به طرف آنچه می‌اندیشیم حرکت می‌کند، پس اگر بیان شما اینگونه باشد که « من مریض نیستم» نتایج دلخواه شما عایدتان نخواهد شد.

۲- با گفتن و نوشتن یک بیان مثبت می‌توان تاثیر آن را دو چندان کرد چون بدین ترتیب حواس فیزیکی بیشتری درگیر شده و تاثیر عمیق‌تری می‌گذارد.

۳- تکرار این جملات لازم و مهم است. برای بازسازی نظام عقایدی که بیست سال مدافع آن بوده‌ایم مسلماً به پافشاری و اصرار نیاز است.

شکرگزاری: وقتی سپاسگزار نعمت‌های خود هستیم مرکز توجه خود را بر خواسته‌های مطلوب خود قرار می‌دهیم. وقتی زندگی خود را سرشار از مواهب الهی بدانیم و آنچه که اکنون در اختیار داریم معترف باشیم سبب جاری گشتن سیلی از مواهب تازه به زندگی خود می‌شویم.

فصل چهارم:

اهداف:

هدف آن چیزی است که ما را همیشه در حرکت نگه می‌دارد. هدف داشتن جزئی از طبیعت ماست و صرف هدف داشتن به مراتب مهم‌تر از ماهیت آن هدف است. چون مهمترین چیز رسیدن به هدف نیست بلکه یاد گرفتن و رشد کردن در خلال راه است.

قانون نتایج افزوده اصلی است که با اطمینان به ما می‌گوید: «« علاوه بر خود هدف اصلی، نتایج بسیاری عاید شما خواهد شد.»

هنگام برنامه‌ریزی برای هدف لازم است نحوه عملکرد هر چیز را در این سیاره به خاطر بسپاریم، هیچ چیز در خط مستقیم حرکت نمی‌کند و هیچ هدفی مستقیم بدست نمی‌آید بلکه تصحیح مداوم و پیوسته راه رسیدن به هدف است.

هدف‌های خود را بر روی کاغذ بیاورید. مسلماً تهیه لیست تنها کاری نیست که باید انجام شود، اما این لیست، طریقه و ساختاری برای دستیابی به اهداف زندگی در اختیار ما قرار می‌دهد.

محدودیت‌ها:

تنها چیزی که موفقیت ما را محدود می‌سازد تفکر نیست که به ما می‌گوید: «« نمی‌توانی موفق شوی». با هر محدودیتی که برای خود قرار می‌دهیم، مسئولیتی تازه برای خود ایجاد می‌کنیم. دور ریختن برچسب‌هایی که به خود آویزان کرده‌ایم نخستین گام بسوی خوب زیستن است.

مشکلات: ما پیوسته با موقعیت‌های بزرگی روبرو می‌شویم که زیرکانه خود را در غالب مشکلات لاینحل از ما پنهان می‌کنند. مشکلات بخشی از میراث فرهنگ جهان هستند که ما را برای رهایی از خود بسوی یادگیری و تجربه می‌رانند و ذهن ما را وسعت می‌بخشند. اشتباهات: اشتباهات واقعا اشتباه نیستند، بیایید در هر موردی انتظار خطا از خود داشته باشیم و آنها را بعنوان بخشی از فرآیند یادگیری بپذیریم. از آن گذشته اگر تا این اندازه در برابر خود جدی و خشک نباشیم زندگی کردن با اشتباهات بسیار، بسیار آسان‌تر خواهد بود. شکست خوردن هرگز مایه شرمساری نیست، شرمساری تنها از تلاش نکردن است.

قانون کاشت و برداشت:

با تو همانگونه رفتار خواهد شد که تو با دیگران رفتار کرده‌ای. هرچه بکاری همان را پس می‌گیری. جهان هستی منصف و عادل است، برداشت امروز ما از زندگی حاصل کشته‌های دیروز ماست.

ریسک:

رسیدن به هر هدفی، همیشه مستلزم قبول خطر است. چاشنی زندگی دست زدن به کارهای تازه و خلق تازه‌ها از جوهر خویشتن است. بی‌خطری نیروی حیات را خفه می‌کند.

تعهد:

وقتی ما بر خود مسلط می‌شویم اتفاق جالبی می‌افتد، بدین معنی که اغلب همان تعهد کافیهست. به بیان دیگر وقتی ما حاضر می‌شویم هر بهایی را برای رسیدن به هدف خود بپردازیم عموماً دیگر نیازی به پرداخت آن پیش نمی‌آید.

تلاش:

ما نیاز به تلاش داریم زیرا طبیعت ما آنرا ««طلب» می‌کند. زیرا تلاش، امتیاز و اشتیاق انسان برای یادگیری، خودآزمایی، آزمایش و تجربه است. اشتباه اغلب مردم اینجاست که تنها برای رسیدن به اهداف نهایی کار می‌کنند و نه برای لذت از کار کردن و به همین خاطر است که وقتی به اهداف مورد نظر خود نمی‌رسند دچار یاس و افسردگی می‌شوند.

اوضاع وقتی بهتر می‌شود که ما بهتر شویم همه چیز زمانی تغییر می‌کند که ما تغییر کرده باشیم و نه قبل از آن.

تمام توان خود را به کار بگیرید:

وقتی فلسفه فردی شما این باشد که #171; من تمام تلاش خود را خواهم کرد صرف نظر از اینکه ...» آنوقت است که همیشه می‌توانید سرافرازانه بر عقاید خود بایستید. شکست آسیب می‌رساند اما این آسیب زمانی شدیدتر است که بدانیم حداکثر تلاش خود را به کار نبرده‌ایم.

پایان شب سیه: زندگی اینگونه است، همیشه سردترین و تاریک‌ترین لحظه‌ها درست قبل از سپیده است، اما اگر خود را از سقوط و نومیدی حفظ کنیم پاداش‌ها به زودی سرازیر می‌شوند.

پافشاری:

پافشاری یک راز است، رازی که انسان‌های موفق بخوبی از آن آگاهند. اینان می‌دانند که این راز عامل اصلی پیروزی است اما بازندگان پافشاری را به منزله‌ی نوعی #171; تلاش اضافی» بی‌مورد تلقی می‌کنند (البته پافشاری را با کله‌شقی نباید اشتباه گرفت)

درخواست کردن: درس اول چگونه رسیدن به هر خواسته‌ای، درخواست کردن آن است. به چندین دلیل عمده زیر مطرح کردن خواسته‌ها حائز اهمیت است:

- ۱- درخواست کردن نشانه اعتماد به نفس و ارزش قائل بودن برای خود است و این برای سلامت مهم است.
 - ۲- اولین قدم منطقی برای تفهیم خواسته‌های خود به دیگران است زیرا هیچکس قادر به خواندن ذهن ما نیست
 - ۳- برای دیگران هم لذت کمک کردن به ما را در بردارد.
- و اگر کسی به شما جواب منفی دهد به معنی لیاقت نداشتن شما نیست بلکه تنها بدین معنی است که ایده‌های شما با ایده‌های آن شخص جفت نمی‌شود.

دلایل و نتایج:

اگر زندگی دلخواه خود را ندارید، اگر واقعا کار دلخواه خود را انجام نمی‌دهید هیچ عذری برای توجیه آن پذیرفته نیست. میزان لذتی که از زندگی می‌بریم با میزان سرزنش اوضاع و احوال نسبت معکوس دارد.

فصل پنجم:

نیاز به زمان: طبیعت همیشه نیازمند زمان است. بلوط یک‌شبه بزرگ نمی‌شود، رشد و تکامل ما نیز چنین است. بنا کردن اعتماد، پرورش یک بدن سالم، یک تجارت سودآور همه و همه نیازمند زمان است.

استراحت:

طبیعت گاه‌به‌گاه به استراحت و آسودگی نیاز دارد. ما نیز به فراغت، به استراحت، به مرور، به تامل و به بودن نیازمندیم.

از کودکان بیاموزیم: وقت خود را با بچه‌ها بگذرانید و چیزهای بیشتری در مورد خندیدن، کنجکاوی، پذیرفتن، اعتماد، اراده و تصور خلاق از آنها بیاموزید، بچه‌ها برای آموزش ما آمده‌اند.

فعالیت بی‌وقفه:

مادامی که در حرکت هستیم وقتی برای نگران شدن نداریم به این ترتیب از ضعف وحشتناکی که ناشی از تعبیر و تفسیرهای شخصی شخصی است اجتناب کرده‌ایم. رمز شادی و تکامل در فعالیت است.

اگر استفاده نکنید، از دستش می‌دهید:

جهان هستی پیوسته ما را ترغیب به مشغول ماندن می‌کند. قانون بهره‌برداری قانونی شگفت‌انگیز است. ما را به حرکت وامی‌دارد و وقتی می‌توانیم آنچه را داریم برای خود نگه داریم که از آن حداکثر استفاده را ببریم.

آسوده باشید و امور را به حال خود واگذارید:

از دیدگاه علمی، وقتی ما آسوده هستیم ریتم مغزی حرکتی آرام‌تر به خود می‌گیرد یعنی امواج آلفا را نشان می‌دهد و در این حالت است که انسان توانایی و خلاقیت بسیار بیشتری از خود نشان می‌دهد و نتایج مطلوب به سهولت به بار می‌آیند.

عدم وابستگی:

برای رسیدگی به اهداف خود بکوشید اما زندانی این اهداف نباشید ما برای بدست آوردن بعضی چیزها لازم است قادر باشیم بدون آنها زندگی کنیم.

تغییر: جز تغییر هیچ چیز دوام نمی‌آورد. با این همه به نظر می‌رسد که ما گاه این قانون را فراموش می‌کنیم و یاس‌ها رنج‌های فراوانی را بی‌جهت به خود تحمیل می‌کنیم.

کنارگذاری:

برای خلق یک جریان سالم، تمام چیزهایی را که نمی‌خواهید، استفاده نمی‌کنید یا نیاز ندارید رها کنید. جدا از احساساتی که بدین ترتیب آشکارا به مرحله‌ای از تعالی می‌رسند ناگهان می‌بینید که مانند یک آهنربا چیزهای تازه‌تری را به خود جذب می‌کنید.

ما واقعا چقدر می‌دانیم!؟

اگر مصمم هستید که قبل از استفاده کردن از هر چیزی ابتدا آنرا درک کنید باید مدتها انتظار بکشید. تجربه به من ثابت کرده است اگر آنچه را داریم بپذیریم و از آن استفاده کنیم بیشترین لطف را به خود کرده‌ایم. بگذارید دیگران وقت خود را به توجیه مسائل بگذرانند بیایید دنبال نتیجه گرفتن باشیم.

زندگی بی‌ارزش است مگر آنکه شما به آن ارزش دهید: زندگی کسالت‌بار نیست بلکه کسالت در مردمی است که از پشت عینک‌های کثیف و تیره به دنیای خود نگاه می‌کنند. تا این لحظه هرچقدر هم از زیبایی‌ها لذت برده باشید امروز می‌توانید تصمیم بگیرید که بیشتر لذت ببرید. امروز زمان انتخاب است، امروز و هر روز.

فصل ششم

امروز مهم است: هر جا که هستید همان‌جا نقطه‌ی آغاز است، تلاش بیشتر امروز، سازنده‌ی فردای متفاوت شماست.

« یک درخت هر چقدر هم که بزرگ باشد با یک دانه آغاز می‌شود، طولانی‌ترین سفرها با اولین قدم «

منبع: سایت پزشکان بدون مرز