

## منفی‌بافی را کنار بگذارید

یکی از شاخص‌های بهداشت روان، شادمانی است که امروزه به نظر می‌رسد کیمیاست و خیلی‌ها به جای آن غم و افسردگی را به خانه قلبشان راه داده‌اند. البته خیلی‌ها هم راه و رسم شاد بودن را بلد نیستند و برخی اصلاً نمی‌دانند افسرده‌اند.



جام جم آنلاین: یکی از شاخص‌های بهداشت روان، شادمانی است که امروزه به نظر می‌رسد کیمیاست و خیلی‌ها به جای آن غم و افسردگی را به خانه قلبشان راه داده‌اند. البته خیلی‌ها هم راه و رسم شاد بودن را بلد نیستند و برخی اصلاً نمی‌دانند افسرده‌اند.

دکتر پرویز رزاقی، روان‌شناس، مشاور خانواده و عضو هیات علمی دانشگاه با اشاره به راه‌های شناخت افسردگی به جام‌جم می‌گوید: افسردگی یک مشکل و اختلال خلقی است. این اختلال می‌تواند مزمن یا حاد باشد. در افسردگی مزمن علائم و نشانه‌ها از طریق ارث منتقل می‌شود، ولی افسردگی حاد در اثر یک اتفاق، حادثه یا یک تحول ناگهانی بروز می‌کند؛ مثل فوت یکی از نزدیکان، تغییرات هورمونی یا از دست دادن شغل.

به گفته دکتر رزاقی، علائم و نشانه‌هایی وجود دارد که در صورت ابتلا به آنها شاید بدون این‌که بدانید دچار افسردگی هستید. این علائم شامل: بی‌حالی، کرختی روانی، ناامیدی از زندگی، افکار منفی، اختلال در خواب، اختلال خوردن (پرخوری - کم‌خوری)، اختلال در کنش‌های جنسی، زودرنجی، پرخاشگری و افکار و احساس خودکشی و گاهی اقدام به آن، آستانه تحمل پایین و زود گریه کردن، تنهایی و گوشه‌گیری است.

شاد بودن، تکنیکی برای حل مشکلات

شاد زیستن یکی از روش‌های خوب زندگی کردن است. افرادی که نشاط و رضایتمندی را در زندگی خود وارد می‌کنند، به سلامت روان خود کمک کرده‌اند. یکی از روش‌های شاد زیستن، تفکر مثبت یا مثبت‌اندیشی است.

این عضو هیات علمی دانشگاه معتقد است: فردی که در زندگی خود با افکار مثبت پیش می‌رود، براحتی و با موفقیت بیشتری به راه‌حل مشکلات خود دست پیدا می‌کند. گویی این تفکر و نگاه مثبت اهرم یا تکنیکی برای حل مشکلات اوست. افرادی که به همه چیز مثبت نگاه می‌کنند، احتمال بیشتری دارد که بتوانند مشکلات خود را حل کنند و آرامش را به زندگی خود برگردانند.

ناکامی پایان راه نیست

دکتر رزاقی با اشاره به این‌که افراد با نگرش منفی از همان ابتدا امکان حرکت به سمت موفقیت (شاد زیستن) را از خود سلب می‌کنند، ادامه می‌دهد: یکی از روش‌های داشتن تفکر مثبت این است که به توانمندی‌ها و تجربه‌های موفق گذشته خود توجه بیشتری داشته باشیم؛ یعنی به جای دیدن نکته‌های منفی، از نکات مثبت و توانایی‌هایمان آگاهی و شناخت بیشتری پیدا کنیم. روش دیگر، ایجاد این احساس و فکر است که زندگی پر از فراز و نشیب‌های مختلف است. یک ناکامی یا رسیدن به یک بن‌بست در زندگی، پایان راه آدمی نیست.

تفکر خلاق، کلید قفل درماندگی

باید به جای احساس درماندگی و تلخی در زندگی از روش تفکر خلاق استفاده کنیم و با خود بیندیشیم واقعا برای حل این مشکل که ذهن من ناامیدی و ناکامی را انتخاب کرده است، راه‌های دیگری وجود ندارد که مرا به شادکامی و خوشحالی برساند؟

این مشاور خانواده می‌گوید: باید راه‌حل‌های موجود را بررسی و با توجه به توان خود همه آنها را بررسی کنید. چه‌بسا رسیدن به اولین موفقیت، روزنه امیدی برای شاد زیستن باشد. ناکامی یا تلخکامی از نشانه‌ها و عوامل افسردگی است و آگاهی افراد از این اصل می‌تواند آنها را به سمت تلاش برای شاد زیستن هدایت کند. وقتی فردی ناامیدی را از ساختار شخصیتی خود جدا بداند و آن را عامل بیماری تلقی کند، قطعا برای درمان آن بیماری می‌تواند قدم‌های مفیدی بردارد.

تعامل با افراد شاد، راز شادمانی

دکتر رزاقی اعتقاد دارد: راه دیگر شاد زیستن، ارتباط و تعامل با افرادی است که به موفقیت‌هایی در زندگی خود رسیده‌اند و زندگی‌شان پر از نشاط است. گاهی ارتباط با افرادی که به زندگی از دریچه ناامیدی و یاس نگاه می‌کنند، سلامت روانی ما را به خطر می‌اندازد.

حساسیت، آفت شاد زیستن

حساسیت‌های شخصیتی مانع شاد زیستن ما می‌شود. هر چه حساسیت‌مان بیشتر باشد و همه چیز را سخت بگیریم، از زندگی لذت کمتری خواهیم برد.

با کاهش حساسیت و طبیعی تلقی کردن مشکلات و کمال‌گرا نبودن می‌توان آسودگی و خاطری آرام‌تر داشت.

این استاد دانشگاه با بیان این‌که ارتباط‌های اجتماعی نقش بسزایی در شاد بودن ما دارد، می‌افزاید: افرادی که در گروه‌های مختلف مشارکت و حضور فعال دارند، شادی را وارد سیستم روانی خود می‌کنند. مسافرت‌های کوتاه و بلند، ورزش منظم، پوشیدن لباس‌های نو با رنگ‌های شاد و توجه به عواطف و احساسات خود و تلاش برای رسیدن به موفقیت حتی اگر کم باشد، باعث اعتماد به نفس و سلامت روانی افراد می‌شود.

خانواده، محور اصلی دستیابی به شادی

خانواده کانون و محور اصلی دستیابی به شاد زیستن و داشتن سلامت روان است. هر چه شخص در خانواده آرامش بیشتری را تجربه کند، احساس رضایتمندی بیشتری خواهد داشت.

آن‌گونه که دکتر رزاقی بیان می‌کند، دوری از تنش‌ها و اختلافات درون خانواده، ایجاد فضای شاد از طریق نظر پرسیدن، احترام به ارزش‌های افراد خانواده، کمک خواستن در تصمیم‌گیری، بزرگ جلوه ندادن مشکلات، کمک به دیگران و مقایسه نکردن، سرزنش نکردن و حضور افراد خانواده در مهمانی‌ها و مسافرت‌ها و خوردن حداقل یک وعده غذا در کنار هم می‌تواند شادی را در اساس و چارچوب خانواده وارد کند و باعث پرورش فرزندان شاد شود و آرامش و شادی را به آنها ارزانی کند.

به جای سرزنش، کمک کنید

اعضای خانواده باید مشکل فردی را که شاد نیست بپذیرند و به جای پیام‌های کلامی، تحقیر یا به کار بردن جمله‌هایی مانند «#171خسته شدم!» او را وادار به فعالیت‌هایی کنند که با کرحتی و ناشادی در تضاد است. این روان‌شناس اعتقاد دارد: فرد ناشاد تمایلی برای حضور در جمع ندارد، ولی اطرافیان باید شرایط جمع را طوری تغییر دهند که فرد غیرمستقیم برای حضور در آن هدایت شود. باید چنین افرادی را به نوعی در مسیر درمان شادی قرار داد و آنها را متوجه موفقیت‌ها و آنچه دارند، کرد.

برای خود شادی بیافرینید

به عقیده دکتر رزاقی، گوش دادن به موسیقی‌های آرام‌بخش و شاد که فضایی شاد ایجاد می‌کند، به جای آهنگ‌هایی با مضمون غم، اندوه و هجران، پوشیدن لباس‌های نو و با رنگ‌های شاد و صرف‌نظر کردن از خواندن و تماشای کتاب‌ها و فیلم‌هایی که احساس ناامیدی در آنها موج می‌زند و هر آنچه ممکن است خاطر را مکدر کند، به شاد بودن و شاد ماندن کمک می‌کند.

زهراسادات صفوی سهی - جام‌جم