رمز و رازهای داشتن شادی و آرامش درونی و پایدار به همراه توصیه هایی برای تقسیم آن با دیگران

بروشادی کن ای یاردل افروز

بهاره احمدی | روزنامه نگار

محوری

به احتمال زیاد، شما هم این جمله را شنیده اید که «خوشحال بودن یک انتخاب است» اما به ویژه در روزهای سخت زندگی تان، به تناقض هایی در این باره دست یافته اید. با این حال، این ادعا کاملا درست است یعنی خوشحالی و شادی پایدار یک انتخاب است. البته ما نمی خواهیم به شما بگوییم که زندگی همیشه گل و بلبل و رنگین کمان است و می دانیم زمان های زیادی پیش می آید که همه ما خسته می شویم و احساس شکست و حتی سرخوردگی می کنیم اما باید بگوییم بسیار مهم است که در تمام لحظات سخت و آسان زندگی، شاد باشید و این شادی را درونی و پایدار سازید و آن را به دیگران نیز هدیه دهید. برای این کار فقط کافی است رازهای شادی درونی و پایدار را کشف کنید. پس با ما باشید.

رازهای کسب شادی و آرامش درونی و پایدار

قبل از هر چیزی می خواهم به شعر جالب سعدی اشاره کنم که نکته مهمی درباره کسب شادی و تقسیم آن با دیگران دارد: «بروشادی کن ای یار دل افروز / غم فردا نشاید خورد امروز». با این حال، بیایید رک باشیم و بپذیریم که هیچ فردی همیشه شاد نیست. در واقع این پستی های زندگی ما هستند که اوج ها را زیباتر می کنند. گاهی خیلی آسان است که آرزو داشته باشیم جای فرد دیگری باشیم، مثل شخص دیگری رفتار کنیم یا شغل دیگری داشته باشیم اما در واقع این ها مهم نیست چرا که می توانیم یاد بگیریم با زندگی مان و هر آن چه هست، خوشحال باشیم. در ادامه، پیشنهادهایی داریم تا به شما یادآوری کنیم چگونه به گوهر وجودی تان توجه کنید و همواره مراقب حال خود و دل تان فارغ از شرایط بیرونی باشید.

۱ به خودتان نگاهی دوباره کنید

بر جنبه های مثبت کاری، سرگرمی ها و شیوه زندگی خود تمرکز کنید. پرورش روابط صمیمی با دیگران می تواند به شما برای داشتن رفاه و آرامش بیشتر کمک کند. آن چه شما را منحصر به فرد و فوق العاده می کند شناسایی کنید. آن چیزی که بسیار به آن علاقه دارید و باعث می شود به واسطه آن، احساس راحتی بیشتری کنید، بشناسید. این کار را با ایجاد فهرستی از همه چیزهایی که درباره خودتان دوست دارید، شروع کنید. چیزی که باعث شود روح شما آزاد، کار شما حرفه ای و ظاهرتان، دلپسندتر شود.

۲ دنبال راه های خندیدن باشید

زندگی خودتان را سرشار از خنده کنید. در زندگی روزمره، خود را در برخی موقعیت ها برای خندیدن رها کنید. مهم نیست اکنون چه لحظات سختی را می گذرانید اما هیچ گاه خندیدن را فراموش نکنید. این کار باعث می شود در کوتاه مدت و حتی بلندمدت احساس بهتری داشته باشید. مثلا گاهی در حضور اعضای خانواده یا دوستان، کارهای خنده دار کنید یا به دنبال یک جوک در اینترنت یا شبکه های اجتماعی بگردید. چرا که نه؟ یا اصلا برنامه های کمدی و کمدین ها را تماشا کنید چرا که باعث خندیدن و تشویق شما به انجام برخی کارها می شود.

۳ با ضعف های غیر قابل تغییرتان نجنگید

اعتماد به نفس، کلید خوشبختی است اما هر فردی دارای نقاط ضعفی است. به جای وسواس بیش از حد درباره معایب خود، آن ها را در آغوش بگیرید. به جای بهانه جویی و ناراحتی بابت آن ها از خودتان بپرسید که می توانید برای بهبود خود در این زمینه، چه اقداماتی انجام دهید اما در عین حال یاد بگیرید که با بعضی از معایب خود زندگی کنید. شاید این معایب تا به حال بیش از اندازه، دست و پا گیر و مزاحم تان بوده اند اما مشکلی نیست، سعی کنید حتی اگر از پس آن ها برنیامدید، خود را دوست داشته باشید.

۴ از خودتان تشکر کنید

قدردانی از خود را در زندگی روزانه تان تمرین کنید. این رفتار را به یک عادت روزانه تبدیل کنید و قدردان فرصت ها، نقاط قوت، مهارت ها و نعمت های زندگی خود باشید. برای این کار می توانید یک دفترچه یادداشت داشته باشید و هر آن چه را که برایش سپاس گزارید، در آن بنویسید. به طور مثال، ممکن است داشتن خانواده خوب، دوستان، خانه، سرگرمی ها، فرصت ها یا سلامتی خود را در این دفترچه یادداشت کنید. هر روز به این فهرست، یک مورد اضافه کنید و هر گاه احساس ناراحتی یا ناخوشی دارید، سعی کنید از این دفترچه یادداشت برای الهام گرفتن و انگیزه یافتن استفاده کنید.

۵ دست از سرزنش خودتان بردارید

بیایید با این حقیقت روبه رو شویم که همه ما در طول زندگی، کارهایی انجام داده ایم که به آن ها افتخار نمی کنیم یا حتی چون اشتباه بوده اند، از آن ها متنفر هستیم. با این حال و با هر اشتباهی که انجام دادید، باید متوجه شوید که اشتباه بوده و به عواقب آن آگاه شوید تا دیگر تکرار نشود ولی وقتی متوجه آن شدید، وقت آن است که به کلی رهایش کنید و خود را ببخشید.

راهکارهای تقسیم شادی با دیگران

یک بخش عظیم و حیاتی احساس شادی و نشاط در به اشتراک گذاشتن این احساس با دیگران است. بدون شک خیلی از مواقع، شادی ما در گروشادی اطرافیان و عزیزان مان خواهد بود. پس بهترین کار این است که خودمان دست به کار شویم و سهم کوچکی در ایجاد شادی و نشاط آن ها داشته باشیم. اما چگونه؟

۱- به دیگران لبخند بزنید: یکی از مهم ترین و ارزشمندترین هدیه هایی که می توانید هر روز به اطرافیان تان بدهید، همان لبخند زیبایی است که می تواند بدون بهانه مهمان چهره شما شود. دیدن آدم هایی که لبخند می زنند می تواند حتی در این روزهای نزدیک به پاییز، حال و هوای دل را کمی بهاری کند. پس خیلی راحت و بدون هیچ هزینه ای، این لطف را در حق عزیزان تان و دیگران بکنید.

۲- به دیگران کمک کنید: یکی از راه هایی که می توانید دیگران را شاد کنید، کمک کردن به آن ها برای حل مشکلات شان است. حتما شما هم در زندگی شخصی تان مشکلات زیادی دارید اما قرار است سختی ها در دل تان باشد و شادی ها در لب و دنیای بیرون تان. پس سعی کنید تا آن جا که می توانید به دیگران برای از بین بردن مشکلات شان کمک کنید؛ حتی اگر به اندازه یک گوش شنوا بودن برای شنیدن رنج ها و مشکلات شان باشد.

۳- به دیگران خوبی های شان را یادآوری کنید: برای همه ما پیش می آید که در اوج غم و ناراحتی روی همان مسئله ای که ما را غمگین کرده، متمرکز شویم و جنبه های مثبت زندگی مان را فراموش کنیم. یکی از کارهایی که می تواند دیگران را در این مواقع خوشحال کند و آرامش را به آن ها بازگرداند، یادآوری خوبی ها و نقاط قوت فردی است. پس تا جایی که می توانید از این کار در حق عزیزان تان، غفلت نکنید.

منابع: rangirangi.com، howto.com و **همایش های «مل رابینز» در برنامه تد تاکز**

یادداشت

نکاتی درباره بی تمایلی ۲۰ درصدی دانش آموزان دختر دوره متوسطه به ادامه تحصیل

چرا روش های مطالعه را یاد نمی گیرید؟

فرزانه عطاران
مشاور تحصیلی

تحصیلی

ترک تحصیل و افت تحصیلی یکی از مشکلاتی است که والدین دانش آموزان امروزی با آن ها درگیر هستند. بعضی از بچه های امروزی، تمایلی به درس خواندن ندارند و در نیمه راه درس خود را رها می کنند و به کارهای متفرقه می پردازند. به تازگی مدیر کل دفتر امور زنان و خانواده وزارت آموزش و پرورش در همین باره اعلام کرده است: «یکی از مشکلات در حوزه آموزش دختران که معتقدم فاجعه ای در مقطع متوسطه است، نداشتن تمایل به تحصیل توسط این دختران است. هم اکنون ۲۰ درصد دختران مقطع متوسطه دوم تمایلی به ادامه تحصیل ندارند. (منبع: ایرنا) در ادامه این مقاله می خواهیم درباره علل این موضوع به نکته هایی مهم اشاره کنیم و پیشنهادهایی به دانش آموزان و والدین ارائه می دهیم.

باز هم پای افسردگی در میان است

بسیاری از دختران در نیمه راه درس خود را رها می کنند و دیگر به ادامه مسیر اشتیاقی ندارند. یکی از مهم ترین دلایل این تصمیم، افسردگی است چون آن ها به دلیل ابتلا به افسردگی دیگر هدف مشخصی ندارند و تمایل خود را برای رسیدن به چیزهایی که در گذشته می خواستند، از دست می دهند و از این نظر آینده خود را به خطر می اندازند.

آسیب های فناوری و زندگی ماشینی

متاسفانه زندگی ماشینی امروز همه چیز را راحت کرده است و به همین دلیل دختران امروزی کمتر مثل گذشته به دنبال اهداف شان هستند و به نوعی هدف خود را گم کرده اند. آن ها دوست دارند که سریع به همه چیز برسند و این خاصیت سن نوجوانی است. اما نتیجه این اتفاق رسیدن به موفقیت نخواهد بود.

جذاب نبودن محیط های آموزشی

بسیاری از مراکز آموزشی ما محیط های شادی برای تحصیل نیست و رابطه های خشک میان درس خواندن در مدرسه با دانش آموزان باعث شده که دختران از محیط مدرسه رعب و وحشت داشته و دیگر تمایلی به حضور در مدرسه نداشته باشند. تا زمانی که دانش آموزی از درس خواندن لذت نبرد، حتی ماندن در مدرسه و ادامه تحصیل هم، او را به هدفش نخواهد رساند.

دچار شدن به اختلال های یادگیری

اختلال یادگیری یکی از مشکلاتی است که درس خواندن را سخت می کند و باعث تصمیم به ترک تحصیل می شود. وقتی یک دانش آموز به خصوص دخترها که روحیه لطیف تری دارند به تدریج با مشکل در درس خواندن روبه رو می شوند، شکست های مکرر به مرور باعث می شود تا آن ها از درس خواندن زده شوند. بنابراین یادگیری روش های مطالعه که در همین صفحه، ستون ثابتی دارد و از طریق آرشیو روزنامه قابل دسترسی است، تاثیر قابل توجهی در منصرف شدن از این تصمیم دارد.

چند توصیه به والدین چنین دانش آموزهایی

قبل از هر نکته ای از والدین می خواهم که با شروع سال تحصیلی، برنامه های فرزندتان را سنگین نکنید. متاسفانه امروزه با والدینی مواجه هستیم که بسیار ایده آل گرا هستند و گاهی فراموش می کنند وظیفه بچه ها درس خواندن محض نیست. گاهی والدین آن قدر برنامه فرزند خود را خسته کننده و فشرده تنظیم می کنند که این دانش آموز در مقاطع بالاتر دیگر هیچ تمایلی برای درس خواندن از خود نشان نمی دهد. بیایید انتظارات واقع بینانه داشته باشید. گاهی اوقات والدین بچه هایی را که بهره هوشی کمی دارند، چنان تحت فشار قرار می دهند که از هر چه درس و مدرسه است بیزار می شوند و دیگر علاقه ای به درس خواندن نشان نمی دهند چون احساس می کنند که از دیگر همکلاسی های خود عقب هستند. در ضمن پدر و مادرها باید مراقب حرف هایشان در حضور فرزندشان باشند به خصوص در این روزها که شرایط اقتصادی متفاوت است. گفت و گوهایی که بزرگ ترها در حالات روحی و هیجانی مختلف در حضور فرزندان انجام می دهند، عامل بسیار مهمی در گرفتن چنین تصمیم هایی توسط فرزندشان است. جملاتی مانند: «ای بابا این همه درس خواندیم و مهندس شدیم ولی فلانی حتی بدون درس خواندن اوضاع زندگی اش از همه بهتر است و...» باعث بی انگیزگی شدیدی در دانش آموزان می شود.

یک شنبه ها

یک داستان، یک بیماری

اختلال ساختن کوه از کاه!

سپیده پورحسین
روان شناس بالینی

این طور که خود مادرم، همیشه از بین خاطره هایش به خصوصیات و ویژگی های اخلاقی اش اشاره می کند، از وقتی ۱۶ ساله بوده تا همین امروز که وارد ۵۰ سالگی شده است، این حد از اضطراب، تنش و نگرانی به صورت مدام مهمان روح و روانش بوده است. آن گونه که از خاطراتش شنیده ام، همان موقع ها هم مثل امروز سر کوچک ترین مسئله ای به شدت بهم می ریخته و نمی توانسته نگرانی خودش را نشان ندهد یا حتی به اطرافیانش که امروز ما بچه هایش هستیم، انتقال ندهد.

شاید جالب ترین خاطره ام مربوط به ۱۵ سال پیش باشد که موقع نوشتن مشق هایم، نوک مدادم شکست و مادرم به خاطر همان موضوع با من دعوای مفصلی راه انداخت که تو حواس ات نیست و بی دقتی و .... او دقیقا از کاه، کوه می سازد و این برای همه ما که اعضای خانواده اش هستیم، اتفاقی طبیعی شده است. با این حال، مادر من همیشه احساس خستگی می کرد. خلق تحریک پذیری داشت و با کوچک ترین حرفی تمرکزش را از دست می داد و با دیدن کوچک ترین اشتباهی از ما که بالاخره بچه بودیم، تا مدت ها سرزنش مان می کرد.

او حتی وقتی در آینه به خودش نگاه می کرد، می گفت: «نمی دانم چرا تصویرم در آینه، یک پریشانی خاصی دارد.» او همیشه احساس نگرانی می کرد و در بیشتر اوقات حتی خودش از علت این میزان اضطراب بی خبر بود. حالا هم در روزهای اول ۵۰ ساله شدنش با شروع یائسگی، این تنش و استرس برایش غیر قابل تحمل تر شده و بیشتر اذیتش می کند. او حالا دیگر حتی در شبانه روز یک نوبت خواب راحت ندارد.

علایم بیماری اضطراب فراگیر

یکی از اختلال های رایج در بین مردم، بیماری اضطراب فراگیر است. این بیماری چند علامت مشخص دارد و با چند جلسه روان درمانی قابل کنترل است. این علایم عبارت اند از: بیقراری و دلشوره همیشگی، احساس عصبانیت مداوم، به راحتی و خیلی زود احساس خسته شدن از هر کاری، تنش عضلانی، اختلال خواب و بزرگ نمایی های زیاد در هر موضوع.

ارتباط های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن (یک شنبه ها - چهارشنبه ها)

بعد از رفتن برادرم فهمیدیم طلاهای مادرم نیست!

یک شب برادرم و خانمش برای مهمانی به منزل مادرم آمدند و موقع رفتن متوجه شدیم که ۴۰ گرم طلای مادر نیست و قبلا هم سابقه داشته اند. باید چه کار کنیم؟

حسین محرابی | روان شناس

مشاوره فردی

مخاطب گرامی، اطلاعات زیادی در اختیار ما قرار نداده اید و این مسئله به لحاظ جنبه حیثیتی، نیاز به بررسی و مستندات دقیق تری دارد تا بتوان کسی را متهم کرد و بر اساس آموزه های دینی نیز قبل از حاصل شدن اطمینان نمی توان چنین اتهامی را به فردی وارد کرد. با این حال، نکاتی را برای راهنمایی خدمت تان عرض می کنم.

به این سوالات پاسخ مناسب بدهید

اولین سوالی که در این جا مطرح است و شما باید به آن پاسخ مناسبی بدهید، این است که بر اساس چه شواهدی شما مطمئن هستید که در گذشته و حال، برادرتان و همسرش به سرقت جواهرات اقدام کرده اند؟ سوال دوم این که آیا این شواهد و مدارک محکمه پسند است یا بر اساس احتمالات مطرح شده است؟ سوال سوم این که در گذشته چه اقداماتی در برابر این ادعای سرقت آن ها، انجام داده اید؟

مشکل برادرتان است یا همسرش؟

اگر شخص مظنون از نظر شما همسر برادرتان است، سعی کنید در یک فرصت مناسب و با ادبیاتی آرام و منطقی موضوع را به برادرتان منتقل کنید و از او بخواهید که با مشورت و همفکری شما راهکار درستی را برای عودت جواهرات و هدایت همسرش پیدا کند. همواره به دنبال راهکارهایی باشید که درگیری و هیاهو نداشته باشد بلکه آثار شرمندگی و اصلاح رفتار را در پی داشته باشد. توجه داشته باشید که تحقیر فرد و بردن آبروی او نه کمکی به شما می کند و نه موجب هدایت و اصلاح رفتارش می شود.

درگیری ایجاد نکنید

اگر مظنون برادرتان است و فقط همه فرزندان و افراد درجه یک از موضوع اطلاع دارند، بهتر است که موضوع را بیشتر علنی نکنید و فقط با اعضای درجه یک خانواده جلسه ای را ترتیب دهید و در آن جلسه بدون این که فرد خاصی را متهم کنید، موضوع گم شدن جواهرات را مطرح کنید و از همه حاضران بخواهید که نظرات خود را بیان کنند. ولی اگر همه افراد درجه یک در جریان نیستند بهتر است این موضوع به صورت فردی و توسط مادرتان در یک نشست دو نفره با برادرتان مطرح شود. در ابتدای جلسه مادرتان سعی کند موضوع مشکلات مالی برادرتان را از وی بپرسد و سپس با ادبیاتی مناسب به وی بفهماند که تمایل دارد قبل از این که دیگران متوجه شوند، جواهرات مذکور برگردانده شود. در این صورت هیچ فردی از موضوع باخبر نخواهد شد و حتی امکان کمک به حل مشکلات مالی وی نیز وجود دارد.

علت یابی و پیشگیری کنید

معمولا در شرایط عادی، فردی اقدام به سرقت از خانواده اصلی خود نمی کند مگر این که شرایطی مانند اعتیاد یا کینه توزی و رفتار تلافی جویانه مطرح باشد. بنابراین شایسته است دلیل این که برادرتان ممکن است چنین اقدامی بکند پیدا کنید. اگر اعتیاد دارد، هر چه زودتر باید به درمان وی اقدام کنید و اگر مشکل دیگری با شما و مادرتان دارد آن را از طریق گفت و گو مرتفع کنید. در ضمن و یقینا اگر اولین بار که چنین اتفاقی افتاد، تمهیدات لازم برای جلوگیری از تکرار واقعه اندیشیده می شد اکنون شاهد این مسئله نبودید ولی الان هم یکی از اولویت های تان را بحث پیشگیری و ایمن سازی قرار بدهید چرا که همیشه پیشگیری مقدم است.

آخرین گزینه هم پیگیری قانونی است

اگر با توجه به نکات فوق نتیجه مطلوب حاصل نشد و اعضای خانواده نیز دلخور و نگران از این موضوعات خواستار روشن شدن موضوع باشند، می توانید از طریق قانونی نیز اقدام کنید که البته در این باره ملاحظات و حاشیه های زیادی وجود دارد که باید قبل از اقدام به آن ها اندیشیده شود. مواردی مانند علنی شدن موضوع، ایجاد کینه های عمیق، از بین رفتن صمیمیت و ملاحظات خانوادگی، قضاوت ها و دیدگاه های دیگران و ... را در نظر بگیرید و سپس اقدام کنید. در پایان توصیه می کنم قبل از هر اقدامی و به ویژه اقدامات قانونی سعی کنید یک جلسه مشاوره حضوری با روان شناس داشته باشید تا با اطلاعات کامل تری که ارائه می دهید، به شما کمک کند.

[...]

معمولا در شرایط عادی، فردی اقدام به سرقت از خانواده اصلی خود نمی کند مگر این که شرایطی مانند اعتیاد یا کینه توزی و رفتار تلافی جویانه مطرح باشد. بنابراین شایسته است که خانواده های چنین افرادی، دلیل این که از خانواده شان دزدی می شود را پیدا کنند