

بسمه تعالی

خلاصه کتاب رازهای شاد ماندن

نویسنده : متیوس

مترجم : فرشاد جعفرنژاد

کاری از :

مرکز خدمات روانشناسی و مشاوره فرودگاه بین المللی مهرآباد

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

مرکز خدمات روانشناسی و مشاوره فرودگاه بین المللی مهرآباد

شماره پروانه مرکز: ۱۴۷۱ - ۳

فرودگاه بین المللی مهرآباد

۰۲۱ ۶۶۰۲۵۴۵۰

۰۲۱ ۶۱۰۲۳۳۱۵

فرودگاه بین المللی مهرآباد، جنب
ورودی پارکینگ ترمینال یک و دو
مرکز روانشناسی و مشاوره
فرودگاه بین المللی مهرآباد

با سوق دادن حالات خود به سمت شادیا احساس موفقیت کنید

در چهره هریک از ما بیش از هشتاد ماهیچه وجود دارد که انقباض و انبساط آنها باعث تغییر قیافه ما می باشد. اگر این عضلات به حالتی از افسردگی عادت دهیم، بی شک حالات روحی ما را تحت تاثیر خود قرار خواهد داد.

پس باید سعی کنید در چهره خود نشانه های پر خاشگری، خشم، عصبانیت، ناکامی، انزوا، خستگی و بدبختی را کنار بگذاریم و جای آن را به آرامش خاطر، شادابی، کنجکاوی، اعتماد، ملایمت، هیجان و خوشبختی بدهیم. ما هریک از حالات روانی را میتوانیم در خود ایجاد کنیم. به عنوان نمونه میتوانیم خود را قوی احساس کرده و یا لبخند زده و یا همه چیز را با یک لبخند تغییر دهیم. اگر مرتباً بدن خود را در حالتی قرار دهیم که گویی دچار ضعف هستیم و نشانه های خود را به حالتی فرو افتاده در آورده و مانند اشخاص خسته راه برویم، خستگی را احساس خواهید کرد.

کارهایی وجود دارد که با انجام آنها می توانیم حالات روحی و حتی نوع احساس خود را تغییر دهیم. مثلاً اگر میخواهید تغییری در زندگی خود بوجود آورید باید خود را ملزم کنید، باید روزی یک دقیقه جلوی آینه بنشینید و با اعماق وجود بخندید، شاید این کار به نظر شما احمقانه و مسخره بیاید، اما بدانید با این عمل مغز خود را تحریک می کنید و ارتباطات و شبکه های عصبی خاصی را در مغز بوجود می آورید که این روند منجر به لذت و شادی شده و به این حالت عادت میکنید. پس رمز موفقیت این است که الگوهایی از حرکات مختلف به وجود بیاوریم تا در وجود خود اعتماد به نفس، قدرت، انعطاف پذیری، شادمانی را احساس کنیم. باید توجه داشته باشید که رکود و سستی ناشی از عدم تحرک است، آنچه باعث پیری میشود بی حرکتی است و نهایت عدم تحرک و تعالی جسمی، روحی و فکری منجر به مرگ خواهد شد.

برای شاد ماندن و شاد زیستن 5 قانون کلی وجود دارد که عبارتند از :

- 1- اگر شما چیزی را دوست دارید، از آن لذت ببرید.
- 2- اگر شما چیزی را دوست ندارید، از آن دوری جوئید.
- 3- اگر شما چیزی را دوست ندارید و نمی توانید از آن دوری کنید، آن را تغییر دهید.
- 4- اگر شما چیزی را دوست ندارید، نمی توانید از آن دوری کنید و نمی توانید آن را تغییر دهید، آن را بپذیرید.
- 5- با تغییر دادن نگرش خود نسبت به چیزهایی که آنها را دوست ندارید، آنها را بپذیرید.

اگر میخواهید لحظه ای دچار افسردگی شوید کافی است یکی از خاطرات بد گذشته را به یاد آورید. هریک شما تجربه ناخوشایندی در گذشته داشته اید. اگر حواس خود را به یکی از وقایع بد متمرکز کنید و آن را در ذهن خود مجسم سازید و درباره آن بیاندیشید کم کم آن واقعه در ذهن شما زنده شده و هیجانات منفی

مرتبط با آن را احساس خواهید کرد. به همین ترتیب میتوانید شادی و ضعف را در خود احساس کنید. لحظاتی را به خاطر آورید که در نهایت شور و لذت بوده اید، یا لحظات شادی بخش را در نظر خودتان مجسم سازید و تصویر روشنی با جزئیات کامل در صفحه ذهن خود تشکیل دهید و آن را در احساسات خود زنده سازید. مسلماً شما قادر خواهید بود در زندگی، خاطرات شیرین و شادی بخش را در ذهن خود تجسم نمایید.

مشکل اینجاست که بسیاری از ما الگوهای تضعیف کننده و منفی را ملاک قرار داده و آنها را در نظر خود بزرگ، روشن و پر طنین جلوه می دهیم و با کیفیتی که اثر شدیدی بر ما دارند، در نظر خود مجسم کرده و چون از روحیه ی خوبی برخوردار نیستیم، تعجب میکنیم. اگر این وضع را ادامه دهیم همانند قایقی که به سمت آبشار خروشان در حال حرکت است، خواهیم شد. به عبارتی اگر زمانی نتوانیم بر روحیه و رفتار خود مسلط شویم، خود به خود این جریان شکل خواهد گرفت و ما را با خود غرق خواهد کرد.

بنابراین سعی کنید کارهایی که موجب شادی شما می شود را انجام دهید. رفتن به کنسرت، رفتن به سینما، رابطه عاشقانه با همسر، صحبت های شیرین با همسر و فرزندان، گفتن لطیفه برای دوستان، ایجاد یک اثر تازه و حرکت به سمت رشد و تکامل و پیشرفت در ابعاد فردی، اجتماعی، شغلی و حتی کمک به دیگران برای اینکه رشد کنند و انسان بهتری باشند و طعم موفقیت را بچشند، باعث می شود ما عزت نفس و اعتماد به نفس بالاتری را تجربه کنیم و تجارب خوشایند و شادی را برای خودمان و دیگران به ارمغان بیاوریم.

راز جوانی و عمر طولانی

چرا بعضی ها نسبت به سایرین زودتر پیر میشوند و برخی بیشتر از دیگران عمر می کنند و یا اینکه چرا بعضی در مقابل بیماری های حتی لاعلاج مقاومت بیشتری نشان می دهند؟ جواب کاملاً روشن و بدیهی است، و آن اینکه انرژی به دست آمده ی این افراد غیر از انرژی مواد غذایی از نوع کالری است. حال چرا عمل جراحی در برخی، نسبت به سایرین سریع تر بهبود میابد و یا چگونه است که برخی فشار های طولانی را بیشتر از سایرین تحمل میکنند؟ برخی از دانشمندان این نوع انرژی را انرژی ذهنی انسان می نامند که در تاروپود انسان های سالم به جریان می افتد. تحقیقات نشان داده اند که زخم در شرایط فشار و احساس افسردگی، به ندرت سریعتر التیام می یابد و برعکس جراحات بدتر می شود و حتی گاهی التیام غیر ممکن می گردد. بدینصورت شاید بتوان گفت که افسردگی فشارهای احساسی و هیجانی در واقع پاشیدن نمک بر روی زخم سیستم ایمنی بدن می باشد و بالعکس شادابی و نشاط و روحیه و انرژی بالا یکی از مهمترین عوامل تسریع بهبودی بدن و تقویت سیستم ایمنی می باشد.

نقش تلقین در زندگی انسان

چند نمونه فراموش نشدنی در خصوص تلقین و نقش آن در زندگی انسانها باعث تغییر نگرش پزشکان و روانشناسان شد.

به عنوان نمونه ، یک زندانی که قصد فرار داشت به طور مخفیانه پس از فرار از زندان خود را در یکی از اتاقک های قطار جا داده و در آنجا مخفی میشود، بعد از حرکت می فهمد که این مخفیگاه اتاق یا واگن قطار نیست بلکه یخچال قطار است. چون زندانی مطمئن بود که طی چند ساعتی که قرار است در یخچال مخفی شود منجمد خواهد شد، لذا با تلقین این بینش و تداوم این احساس، پس از رسیدن به مقصد معلوم گشت زندانی یخ زده است و این در حالی بود که یخچال قطار خاموش بوده است. موارد مشابه دیگری هم وجود دارد که نشان می دهد دستگاه عصبی ، تجربه ی خیالی را از تجربه ی واقعی تمیز نمی دهد و در هر دو مورد با توجه به اطلاعاتی که از ناحیه ی مغز در اختیار او قرار می گیرد واکنش نشان می دهد. این یکی از قوانین و اصول اولیه ذهن است. در خصوص هیپنوتیزم و خواب مصنوعی هم همین امر صادق است و هیچ نیروی مرموز، خارق العاده و ماوراء طبیعی در کار نیست. وقتی شما فرد را متقاعد می کنید که قدرت شنوایی اش را از دست داده است، خود به خود و ناخواسته رفتار ناشنوایان را پیدا می کند و یا اینکه وقتی فرد را متقاعد می کنید که نسبت به درد حساسیت ندارد، می تواند بدون بی هوشی تحت عمل جراحی قرار بگیرد و همه ی این موارد به قدرت تلقین و افکار برمی گردد.

دنیا به همین صورت هم زیباست

بعضی از ویژگی های ظاهری در صورت و شکل اندام باعث می شود که شخص خود را زشت تصور کرده و به همین دلیل اعتماد به نفس خود را از دست بدهد و از خود خجالت کشیده و فکر کند در نظر دیگران دوست نداشته و زننده است. دختری که اندازه دهان و بینی او با ملکه زیبایی تازه برگزیده سینما مطابقت ندارد خود را زشت می پندارد. تحقیقات نشان می دهد 90 درصد افراد از قیافه ی خود ناراضی هستند و به همین دلیل دچار نشخوار فکری و گاهی اضطراب و حتی افسردگی هستند.

برخی معتقدند در این موارد جراحی پلاستیکی میتواند تا حدودی معجزه کرده و نشخوار فکری، ناکامی و نبود اعتماد به نفس را تا حدودی مرتفع کرده و درمان نماید. اگر استدلال فوق، استدلال منطقی باشد، پس اشخاصی که قیافه مقبول و طبیعی دارند باید از هر نوع نشخوار ذهنی و ناراحتی مبرا باشند. به عبارت دیگر این افراد باید شاداب، خوشحال و متکی به نفس و عاری از هرگونه اضطراب و نگرانی بوده و هیچ مشکلی را احساس ننمایند. درحالی که به هیچ عنوان این اصل صحت نداشته و خوب میدانیم که اصلا این طور نیست.

برای اینکه در زندگی احساس حقارت و ضعف نکنید باید خود را باور داشته و با اندیشه های مثبت و نیرو بخش در خودتان، جسارت و جرات را افزایش دهید. احساس حقارت را کنار بگذارید زیرا چنین احساسی باعث شکست و عدم موفقیت شما خواهد شد. شما همان کسی هستید که در ذهن، خود را تصور میکنید پس همواره سعی کنید ارزشهایتان را دائم به خود بگویید و به خود بقبولانید که خیلی عالی هستید و از عهده

هرکاری برآمده و میتوانید بهتر عمل کنید. روزی چند بار با تلقین اندیشه های مثبت، به خود اعتماد به نفس بدهید .

شما باید محدودیت های ساخته ذهن خود را از میان برداشته و احساساتتان را نسبت به خود تغییر داده، تا مرز تسلط به اعمال خود را بدست آورید که این روند منجر به کشف دنیای خود خواهد شد.

بدانید شرط اساسی برای کسب موفقیت خود باوری و توانایی در عمل است ، پس خود را دست کم نگیرید و با فراموش کردن نقاط ضعفتان ، توانایی های خود را مد نظر داشته و همواره با ملکه ی ذهن خود قرار دادن این که شما بهتر از آن چیزی هستید که می پندارید، مراحل موفقیت را یکی پس از دیگری سپری نمایید. بدانید که شما سزاوار عشق و احترام هستید، پس ارزش های خود را بشناسید و مرتب برای خود خاطر نشان کنید که سزاوار بهترین رفتارها هستید.

نشانه های رفتاری زیر حاکی از این است که نیاز به تجدید نظر در تصویر ذهنی خویش داریم :

1- حسادت

2- منفی صحبت کردن درباره خود و دیگران

3- احساس گناه

4- ناتوانی در ادای کلام

5- عدم پذیرش تعارفات کلامی

6- اهمیت ندادن به نیازهای خویشتن

7- ناتوانی در بیان عواطف و احساسات

8- ناتوانی در پذیرفتن و لذت بردن از عواطف و محبت دیگران

9- انتقاد دائمی از دیگران و مقایسه خود با دیگران

10- احساس یأس و ناامیدی و عدم انگیزه رشد و پیشرفت

خودتان را تغییر دهید

اگر در زندگی خوشحال نیستید همین حالا زمان مناسبی است که بر روی علل آن تفکر کنید که چرا و به چه علت ناراحت هستید ؟ آیا تنها و ناامید هستید ؟ از چیزی میترسید ؟ احساس عقب ماندگی و بی ارزشی می کنید؟ خشم شما را فرا گرفته است؟

برای لحظه ای هم که شده به احساسات درونی خود توجه کنید، همان طور که دکتر فیل مک گرو مربی ارتباطات گفته است: «تا چیزی را درک نکرده و نسبت به آن اشراف کامل پیدا نکرده اید قادر به تغییر آن نخواهید بود».

شاید وقت آن رسیده است، چیز هایی را که در زندگی باعث رنجش خاطرتان می شود را تشخیص داده و با تغییر نگرش نسبت به آنها تجدید نظر نمایید.

باید خودتان را دوست بدارید

یکی از عوامل کلیدی برای دستیابی به خوشحالی، یافتن صلح و آرامش در درون خود است. اگر نظر مثبتی نسبت به خود داشته باشید، آمادگی بیشتری برای رویارویی با مشکلات زندگی پیدا خواهید کرد. اگر شما از اعتماد به نفس پایینی برخوردار باشید، باید بدانید که نباید زندگی خود را بر اساس تقلید های کورکورانه از دیگران شکل دهید. هر کجا تقلید اتفاق بیفتد دلیلی بر به کار گرفتن اندیشه و جوشش افکار و اندیشه ها باقی نمی ماند و شخص تقلید کننده با سرسپردگی نابخردانه، راه شکوفایی عقل را بر خود خواهد بست.

ارزش ما از طریق رفتارهای شخصی خود از جمله قضاوت ها، موفقیت ها، شکست ها، از روی انتخاب های آگاهانه، از روی افرادی که وقتمان را با آنها صرف میکنیم، از رفتارهای دیگران با ما و هویدا می شود. لذا باید برای خود ارزش قائل شویم تا دیگران نیز برای ما احترام بگذارند. شما برای رسیدن به اعتماد به نفس راه طولانی را در پیش دارید و ممکن است زخم های قدیمی سفر را سخت سازد.

تنها شخصی که می تواند آینده شما را تضمین کند خود شما هستید. بنابراین اگر میخواهید برای باقی عمر خود سعادتمندی را به ارمغان بیاورید، بهتر است همین حالا خود را به صلح و آرامش درونی برسانید.

توجه به شکل گیری عادت ها

عادت های رفتاری ما از بدو تولد شکل می گیرند یعنی ریشه در وجود ما دارند که این روند را به نوعی می توان شکل گیری شخصیت نام نهاد. از آنجایی که اولین ارتباط ما با والدین خود بوده است، بنابراین اثرات آن روابط در زندگی ما انکار ناپذیر است. ما الگوهای خود را تا حدودی به صورت آگاهانه و یا ناآگاهانه از والدین خود و تجاربی که داشتیم، دریافت می کنیم. ما جذب عادت ها و نمونه هایی می شویم که شبیه الگوهای والدین هستند و اینها چیزهایی نیستند که مقطعی باشند و ما مدام با آنها درگیر هستیم. کیفیت روابط ما با والدین در شکل گیری عادت ها، نمونه های رفتاری و اخلاق ما موثر است. اگر در خانواده عشق ورزی و خوب بودن را تجربه کنیم همواره با افرادی ارتباط برقرار می کنیم که مورد احترام واقع بشویم و اگر در خانه و خانواده مورد بی حرمتی و بی احترامی قرار بگیریم و عشق و احترام درافت نکنیم در جامعه نیز با همین گونه افراد به راحتی انس می گیریم و اعتماد به نفس و عزت نفس لازم برای برقراری ارتباط مبتنی بر عشق و احترام و رشد و شکوفایی را دنبال نخواهیم کرد. پس نقش عادت ها در زندگی انسان بسیار پر رنگ و حائز

اهمیت است مثلاً نقش نظم در زندگی افراد به مثابه ی روح در کالبد انسان است. در صورت به هم خوردن نظام زندگی انسان مشکلات عدیده ای بروز خواهد داد که این همان بی نظمی در اعمال انسان است. افراد بی نظم اکثراً در انتخاب هدف مشکل دارند. یا مثلاً برخی افراد دائماً احساس بیماری می کنند و یا در برخی از روزهای هفته مثل جمعه ها احساس کسلی و بی حالی دارند. این تیپ افراد مریض یا بی حال نیستند بلکه با تلقین، چنین حالتی را به عادت در خود ایجاد کرده و پرورش می دهند.

علاوه بر نمونه های منفی، نمونه های مثبتی هم وجود دارند که با آنها رابطه مستقیمی داشته و باعث تغییرات بسیار سازنده در زندگی ما می شوند.

جمله من همیشه سالم هستم از آن سری تلقین های مثبتی است که وضعیت و حالت کلی ما را به سمت سلامتی سوق داده و توسط برنامه هایی دائماً به ما القا میگردد که چه کسی هستیم و چه اتفاق خوبی برای ما خواهد افتاد.

از مباحث یاد شده چنین استنباط می شود که ما باید نمونه های خوب را ملاک قرار داده و در آنها دقیق شویم و همچنین الگوها و نمونه های بد را نیز تغییر داده یا متوقفشان کنیم. در این شرایط ناخواسته ما با تغییر دادن خودمان زندگی را نیز تغییر داده و بر مسائل و مشکلات زندگی فائق خواهیم آمد.

تغییر در رویه به خودی خود آسان نیست ولی با تکرار و مداومت به مرور زمان عادی شده و تغییر صورت خواهد گرفت.

نمونه های رفتاری ما از بدو تولد شکل میگیرند، یعنی ریشه در وجود ما دارند، که این روند را به نوعی می توان شکل گیری شخصیت نام نهاد.

از آنجایی که اولین رابطه با والدین خود بوده است، بنابراین اثرات آن روابط در زندگی ما انکار ناپذیر است. ما الگوهای خود را تا حدودی آگاهانه و عمدتاً ناآگاهانه از والدین خود و تجاربی که داشتیم، دریافت میکنیم. برای مثال، ما با کسانی رابطه برقرار میکنیم که والدین ما با آنها ارتباط دارند.

اگر پدر و مادر ما به افراد دیگر عشق بورزند ما نیز به آنها عشق می ورزیم. ما جذب نمونه هایی می شویم که شبیه الگوی والدین هستند.

کیفیت روابط ما با والدین در شکل گیری نمونه ها، اخلاق و رفتار ما موثر است. اگر عشق ورزی و خوب بودن را از سوی والدین تجربه نمائیم همواره از سوی مردم مورد عزت و احترام واقع خواهیم شد و اگر در خانواده مورد بی احترامی واقع شویم نه تنها اعتماد به نفس و عزت نفس ما رشد نخواهد کرد بلکه به تبع آن جامعه هم برای ما احترامی قائل نخواهد شد و به طور خلاصه آنچه را که ما انتظار داریم و آنچه از دنیا می خواهیم همان بر ما اتفاق خواهد افتاد و بس. به همین دلیل است که باید همواره درباره خود و موفقیت خود مثبت

فکر کنیم، همیشه درباره خود، خوب صحبت نماییم و پیوسته زندگی را آنچنان تصور کنیم که خود می‌خواهیم . سعی کنید به موسیقی‌هایی گوش فرا بدهید که انگیزه بخش و الهام بخش رشد شما باشد ، کتابهایی درباره موفقیت بخوانید و همواره جنبه مثبت هرچیز را در نظر بگیرید و به برنامه‌های موثر بپردازید و وقت خود را برای کسانی بگذارید که بتوانید نکته‌ای از آن‌ها بیاموزید . فراموش نکنید که :

« الگوهایی در پیش بگیرید که باعث رشد و شکوفایی شما بشوند ».

آیا تا بحال متوجه شده اید وقتی احساس خوبی دارید افراد دیگر را نیز خوب میبینید ؟ آیا این جریان نکته جالبی نیست؟

دنیا هرآنچه که ما انجام می‌دهیم را انعکاس می‌دهد، چون ما ساخته‌ی عمل خود هستیم و وقتی از خود متنفریم در حقیقت از همه نفرت داریم. تصویری که از خودمان داریم با تجارب، شکست‌ها و موفقیت‌های ما به خود رنگ میگیرد. این یک حقیقت است که ما آنی هستیم که به آنها متعقدیم . مردم با ما چنان رفتار می‌کنند که ما با خود رفتار می‌کنیم. افرادی که ما با آنها رابطه داریم ابتدا در جست و جوی آن هستند تا بیابند که آیا ما به خود احترام می‌گذاریم یا نه ؟ اگر چنین باشد آنها نیز ما را محترم خواهند شمرد.

اولین قدم برای پیشرفت، تغییر دادن نوع تفکرات و تصورات ما درباره خودمان است. شخصی که به کندی همه چیز را فرا میگیرد با تغییر نگرشش در توانایی خود به فردی تبدیل می‌شود که همه چیز را خیلی سریع یاد میگیرد. درکل این ما هستیم که تصمیم میگیریم چقدر خوشحال و خوشبخت باشیم ، زیرا انسان مولد و ساخته‌ی عمل خویش است .

تعریف و تمجید

توجه به توانایی‌های خود این اجازه را به ما خواهد داد که بر روی تعاریفی که از ما می‌شود تفکر نمائیم. خود خواهی و خود پرستی کاملاً با دیدن توانایی‌های خود و عشق ورزیدن به خود در تضاد است. افراد خودخواه همیشه برآن هستند که مورد توجه دیگران قرار گیرند و به همین دلیل است که توجه کمتری هم به اطراف خود دارند. خود خواهی ما را در احترام به آرزوها و خواسته‌های دیگران ناتوان می‌کند. ما میتوانیم احساس بالندگی کنیم بدون آنکه نیاز داشته باشیم نامی از ما درجایی منتشر شود.

احساس راحتی زمانی به ما دست خواهد داد که با انجام کارهایی کارهایی کیفیت و زیبایی زندگی مضائف گردد .

وقتی ما خالصانه از خود و ارزش خود تمجید می‌کنیم لزومی ندارد به همه اعلام کنیم که ما خوب هستیم . افراد موفق موفقیت‌های خودشان را باور می‌کنند و مثل تمام افراد موفق از ارزش و منزلت خود تمجید می‌کنند.

ارزش

افراد زیادی فکر می کنند چون به باهوشی یا به زیبایی دیگران نیستند، بنابراین لایق عشق و احترام هم نمی باشند. به ندرت افراد بر روی زیبایی های واقعی در درون خودشان اندیشه می کنند .

باید بپذیریم که ما گنجایش عشق ورزی و همدردی را داریم و باید ارزش خود را شناسایی کنیم. هرکدام از ما برای ایجاد نگرش های مثبت در خود باید همواره تلاش کنیم. متحول شدن و تغییر دادن خود سخت است چون خود منفی بینی همیشه در وجود ما جاودانه می شود، لذا بهتر است به منظور حفظ روحیه خود و باور کردن بینش های مثبت باید نکات زیر را انجام دهیم :

- ✓ تمجید کنید. یکی از ساده ترین راه ها برای احساس خوب داشتن تمجید از دیگران است.
- ✓ همیشه در مورد خود خوب و مثبت صحبت کنید ،اگر چیز مثبتی از خود ندارید اقدام به صحبت نکنید.
- ✓ خودتان را از اعمال و رفتار تان جدا کنید. بدانید که رفتار شما مرتبط با خود شما نیست .اگر روزی کارهای نامطلوبی انجام داده اید، فکر نکنید که بد هستید فقط آنرا یک اشتباه تلقی کنید، یعنی همیشه از گناه متنفر بوده و گناهکار را دوست داشته باشید.
- ✓ این اجازه را به سایرین بدهید که بدانند دوست دارید با شما چگونه رفتار گردد.
- ✓ کتابهایی را مطالعه کنید که ایده ها و نظرات مثبتی را به شما القا کند.
- ✓ تفسیر من از عشق ورزی به اطرافیان این است که بتوانیم تعادلی بین نیازها و خواسته های خود و دیگران برقرار کرده و به آنها احترام بگذاریم.

سلامتی

بدن سالم شما در حقیقت انعکاسی از ذهن سالم شماست. رابطه مغز و بدن ما این چنین است که اگر بخواهیم از چیزی دوری کنیم اغلب قسمت نا آگاهانه ی ذهن ما آن را ترتیب می دهد. انسان در ذهن خود برنامه های ناآگاهانه ای دارد که او را در سالم یا مریض نمودن مستعد می کند. انتظارات و اعتقادات در مریض شدن یا نشدن تاثیر به سزایی دارد به عنوان مثال اگر فردی به شما بگوید که « من سرما خورده ام و احتمالا شما هم سرما خواهید خورد » با این بستر سازی و ایجاد ذهنیت، مطمئن باشید ناخواسته به این بیماری حساس و مستعد شده و مریض خواهیم شد، چون در انتظار آن بودیم.

افرادی که از لحاظ روحی سالم بوده و از آرامش بالایی برخوردار می باشند، کمتر مریض شده و در صورت مواجهه با مصائب و مشکلات آن ها را به عنوان یک مسئله جدی تلقی نمی کنند. سرکوب عواطف و احساسات در سلامتی ما تاثیر می گذارد ، جملاتی از قبیل « من اهمیتی ندارم » و « من از اول هم نادیده گرفته می شوم» شروع یک فاجعه روحی و روانی و درنهایت جسمی است.

برای سالم بودن و پر انرژی بودن باید احساس مثبتی داشته و بتوانیم احساسات خودمان را به درستی بروز دهیم. این مهم است که متعقد باشیم ما لایق سلامتی و نشاط هستیم. اگر همواره موارد منفی را به خود القا کنیم همیشه از نوعی بیماری رنج خواهیم برد به عبارت دیگر شما با تفکرات و احساسات خود می توانید وضعیت و محیط بدن خود را کنترل و بهداشت روانی خود را رعایت نمایید. یادتان باشد بدن ما تأثیرات خود را از ذهن می گیرد و به این دلیل است که اختلالات ذهنی و روانشناختی همواره با بیماری های بدنی جلوه گر می شوند.

پس به شاد بودن و سلامتی فکر کنید و برای آن برنامه داشته باشید و بدانید شادابی و نشاط و سلامتی حق مسلم شماست.

ما بخشی از دنیای روزمره خود هستیم

ما بخشی از دنیای اطرافمان هستیم و ما از هیچ یک از رویدادها و اتفاقات و ارتباطات تاثیرگذار مانند دوستان، خانواده، تلویزیون، فضای مجازی و در امان نیستیم و تفکرات و احساسات ما توسط آنچه که با آنها زندگی می کنیم ، شکل می پذیرد. به عبارتی اگر در تغییر زندگی خودتان مصمم هستید حتی در تغییر محیط اطراف خود نیز باید جدی باشید. اگر ضعیف و فقیرانه فکر کنید فقیر می مانید و اگر غنی فکر کنید غنی و ثروتمند خواهید شد. ما آنچه که از زندگی انتظار داریم مطمئن باشید با کمی سعی و تلاش همان را بدست می آوریم. پول نه خوب است نه بد، پول فقط پول است. کسی که می خواهد تغییر کند بداند که با سعی و تلاش به اهدافش خواهد رسید.

مثلا برای بهبود وضعیت مالی خود اول از همه هدف و برنامه ریزی داشته باشید و نکات زیر را هم به خاطر داشته باشید:

- 1- تصمیم بگیرید که خوشبخت شوید و خود را ملزم به این کار کنید.
- 2- بدانید که ثروتمند شدن نیاز به طرح و برنامه ریزی دارد .
- 3- وقت خود را با کسانی سپری کنید که موفق هستند و نکات مثبت آن ها را برای خود انتخاب کرده و الگو برای خود قرار دهید.
- 4- با هرچالشی تا شکست آن نبرد کنید.
- 5- بدانید که فقر یک بیماری ذهنی است و مثل تمام بیماری های دیگر به شرط تلاش و کوشش شما درمان پذیر است.
- 6- به حال بیاندیشیم

کلید آرامش ذهنی و درونی و شادی و موفقیت را در تمرکز روی زمان حال می توان جست و جو کرد. متأسفانه ما مدام شاد بودن را به تعویق می اندازیم چون معتقدیم که احتمال دارد در آینده بیشتر از حال شاد باشیم. هرچه سن ما بالاتر می رود ناخواسته یاد میگیریم، به برخی چیز ها فکر کرده و گاهی نگران شویم. مشکلات گذشته و نگرانی از آینده زمان حال ما را تسخیر می کند و این امر باعث آزدگی و ناراحتی ما می شود. مدام شاد بودن را به تعویق می اندازیم، چون متعقدیم که احتمال دارد در آینده بیشتر از حال شاد باشیم.

اصیل ترین مورد پیرامون شاد بودن، درگیر بودن با زمان حال است. به قول معروف ما باید در زمان حال از آنچه در دسترس ما قرار داده شده حداکثر استفاده را بکنیم نه اینکه به دور دور ها و آینده غیر قابل دسترس و دور از تصور فکر کنیم و ناراحتی و آزدگی را برای خود به ارمغان بیاوریم و شادی و خوشحالی را از زندگی خود دور کنیم.

پس برای هیجان و دوری از احساسات منفی و حذف آنها از پیکره ی زندگی باید علی رغم تلاش و کوشش و حرکت به سمت رشد و تعالی فردی و اجتماعی و شغلی، همه ی عواقب و اتفاقات را بدست سرنوشت بسپاریم و به خدا توکل کرده و سعی کنیم خودمان را با یادگیری مهارت ها و انجام کار هایی که به رشد و پیشرفت ما و دیگران کمک می کند مشغول کنیم.

بخشش

با عفو و بخشش خودمان و گذشت نسبت به دیگران، انرژی مثبت را در زندگی مان ساری و جاری کنیم. اگر بر این باوریم که بخشش دیگران سخت است، مطمئن باشید که بخشش خودمان از آن هم سخت تر است. اغلب افراد در زندگی بخاطر قصور و کوتاهی هایی که در گذشته مرتکب شده اند، حال را صرف تنبیه و سرزنش خودشان کرده و خود را لایق شادی و سلامتی نمی دانند.

شاید تعجب آور باشد که تمام افراد مریض و افسرده کسانی هستند که خود را لایق شادی و سلامتی نمی دانند و برای ایجاد حس خوشبختی در خود و قرارگرفتن در آغوش پیروزی و کامیابی، گناهان و کوتاهی های گذشته خود را باید دور انداخت و برای داشتن ذهنی سالم، ضروری است با اتفاقات مثبت و با استفاده از توانایی های خدادادی از هیچ تلاش و کوششی دریغ ننمائیم.

نشاط

برای شاد بودن نیازمندیم روی تفکرات مثبت و شاد تمرکز نماییم، شاد بودن مستلزم جستجوی الگوها و چیز های خوب است. پس باید قسمت پر لیوان را زود تر از قسمت خالی آن ببینیم، تا با القائنات سازنده و مثبت، زندگی خودمان و دیگران را خوب رقم بزنیم.

خوش خلقی

" نورمن کازین " در کتاب خود در مورد بیماری فلج می نویسد که چگونه از آن بیماری رهایی یافته و در حال حاضر زندگی سالم و متعادلی دارد. به اذعان خود نورمن داروی عمده و اصلی او برای رفع بیماری فلج خود، استفاده از قرص خنده با دوز بالا بود. خنده باعث می شود جسم و روح ما غنی از شادمانی و نشاط روحی و درونی گردد. به معنای واقعی کلمه خنده درمان واقعی همه ی دردهاست. وقتی می خندید آسوده اید و چون آسوده اید، درد و رنج و ناراحتی کمتری را تجربه می کنید.

اغلب بیماری های ما به این خاطر است که زیاد از حد زندگی را جدی می گیریم و هنر شاد بودن زمانی جلوه گر می شود که در شرایط سخت زندگی واقع بشویم. بچه ها به شدت باعث مسرت و شادی هستند، نوجوانان به طور طبیعی بیشتر از بزرگسالان می خندند و زندگی شادمانه تری را تجربه می کنند. به نظر می رسد که آنها به این آگاهی رسیده و مستقیماً درک کرده اند که شادی و خنده آنها را سالم و متعادل نگه می دارد. پس از آنجایی که باید عاقلانه و منطقی با واقعیت های زندگی کنار بیائیم به تبع آن با گشاده رویی و خوش خلقی و گشاده رویی آن هم با رنگ عشق، شادمانی را در خودمان تقویت کنیم تا بتوانیم پله های ترقی را

ذهن ناهشیار

در کل برنامه های ناآگاهانه و ناهشیار ذهنی مسئول موفقیت ها و شکست های ما هستند.

اگر در تفکرات خود اغلب در مورد بیماری ها صحبت کنیم، در حقیقت نا آگاهانه نمونه های بیماری را پذیرفته و سلامتی خود را به خطر انداخته و دچار استرس و اضطراب خواهیم شد. ذهن ناهشیار در حل مشکلات توانایی اعجاب آمیزی دارد. روزانه برنامه هایی را توسط افکار خود در لایه های ناهشیار ذهن خود خلق می کنید که آنها مسیر زندگی شما را تعیین می کنند. پس توجه به لایه های ناهشیار ذهن و اثراتی که در انتخاب های ما می گذارد بسیار موضوع مهمی است و باید به عنوان یک اصل خیلی مهم و حیاتی به آن توجه کرد.

مقابله با ترس

اگر به خود جرات دهید با مشکلات روبرو شوید، خود به خود ترس از مشکلات از بین رفته و چیزی به نام ترس در شما وجود نخواهد داشت و به همین دلیل است که غمی گویند از هرکاری میترسید به همان کار دست بزنید.

قدرت و نفوذ کلمات

آنچه را که شما به زبان می آورید همان اراده رسوخ ناپذیری است که آنرا بدست آورده و قله موفقیت را فتح خواهید کرد. همانطور که تفکرات ما موقعیت های ما را تحت تاثیر قرار می دهند، کلمات نیز همین تاثیرات را بر زندگی می گذارند. ما باید در مورد خودمان مثبت بیندیشیم و زمانی که ما همه چیز اطرافمان از جمله شغلان، خودمان، همسرمان و ناله می کنیم، چطور می توان انتظار داشت که احساس شادابی و نشاط را تجربه کنیم؟ پس برای تجربه شادی و کسب شادکامی باید کاملاً جدی بود و در افکار و احساسات و رفتارها کاملاً شادابی و نشاط را بروز دهیم. وقتی فردی واقعاً ناراحتی دارد باید پذیرفت که آن ناراحتی در در نگرش او، طرز فکر او و رفتارهای او تاثیر می گذارد. کلمات قدرت شخصی ما را تحت تاثیر قرار می دهد و آن به این دلیل است که لغات و کلماتی که ما همیشه استفاده می کنیم، پیوسته در ذهن ناهشیار ما فیلتر شده و به نوعی تبدیل به جزئی از شخصیت ما می شوند و در زندگی ما نیز به یقین اثر دارند.

کلمات و اثر آن بر حافظه

اکثر مردم برای گفتن به دیگران که چقدر حافظه ی بدی دارند تلاش زیادی را متحمل می شوند. صرف نظر از حافظه، محققان می گویند: "بشر هرگز فراموش نمی کند و تمام اطلاعات کسب شده همگی در ذهن باقی می ماند، فقط در فعال نمودن و بازخوانی آنها مشکل داریم". کلمات و لغات بر روی ذهن ناهشیار تاثیر می گذارند و حافظه با ذهن ناهشیار ارتباط مستقیمی دارد. اگر به طور پیوسته یک برنامه ای را به ناهشیار خود بدهید و این جمله را تکرار کنید که «من همه چیز را به خاطر می آورم» خواهید دید که بازخوانی حافظه شما به طرز عجیبی بهبود می یابد.

مثبت اندیشی

در مورد مثبت اندیشی زیاد صحبت کردیم ولی ذکر این نکته خالی از لطف نیست که مثبت اندیشی به معنای بی خیالی نیست. نباید چنین تصویری داشته باشیم که هرگز نیاز به تلاش و کوشش نداریم، بلکه مثبت اندیشی به معنای تلاش آگاهانه برای هدایت افکار در مسیر درست خویش است.

تعیین هدف، اولین گام موفقیت

هدف و یا اهداف همیشه ما را به ادامه ی زندگی ترغیب می کنند. تعیین هدف، در ذات و طبیعت ماست و بدون هدف نمی توان زندگی کرد یا به زندگی امیدوار شد. اگر در زندگی خود هدف ندارید، فوراً لیستی از اهداف خود را نوشته و نسبت به فتح آن ها برنامه ریزی کنید. برخی از افراد پیوسته انجام چیزی که طالب آن هستند را به تعویق می اندازند. آنها مطمئن نیستند که اهدافشان منطبق با هدفی است که آنها می خواهند و به همین دلیل هرگز در زندگی برای خود نمی توانند هدف تعیین نمایند. افراد موفق همیشه یک مسیر غلط و اشتباه را یک تجربه آموزشی تلقی کرده و افراد ناموفق چنین اشتباهی را در زندگی یک شکست می دانند و با این تصور، زندگی را بر کام خود و دیگران تلخ می کنند. اگر در ذهن خود اهداف مشخص و معین داشته باشید، مطمئناً افکار شما کمک خواهند کرد تا به آنها برسید، در غیر اینصورت افکارتان شما را به سمتی هدایت خواهند کرد که شما در مورد آنچیز زیاد فکر می کنید. ذهن شما افکار نافذ و مسلط را در برمی گیرد و ضرورتاً شما را به آن سمت و سو می کشاند، زیرا می پندارد که افکار مسلط بر شما همان اهداف شما هستند.

اهداف خود را بر روی کاغذ بنویسید

این را می دانم که تمام افراد موثر و انگیزه بخش یک ایده دارند و آن نوشتن اهداف و به خاطر سپاری دائمی آنهاست. نوشتن لیست اهداف، راه را به شما نشان می دهد. لیست اهداف یک ساختاری را در زندگی به وجود می آورد و باعث می شود که فرد برنامه ریزی نماید که چگونه به زندگی ادامه دهد. اهداف وسایل و ابزاری هستند که ما توسط آنها تبدیل به شخصی بیش از آنچه که تا به حال بوده ایم، می شویم.

ریسک

افراد موفق عموماً بیشتر از افراد دیگر ریسک میکنند و به این دلیل است این افراد همیشه در مراحل مختلف زندگی خود موفق بوده و سر بلند بیرون می آیند.

تلاش

برای داشتن زندگی شاد نیاز داریم تلاش و کوشش نمائیم. رسیدن به اهداف با تلاش امکان پذیر است. اکثر مردم زندگی خود را به این امید صرف می کنند که در آینده همه چیز بهتر خواهد شد، آنها آرزو دارند که کارها سهل و آسان شده و کلیه ی مشکلات و مسائل مرتفع گردد. پس «هرچیزی بهتر خواهد شد اگر ما خود را بهتر کنیم و همه چیز تغییر خواهد کرد، اگر ما خود را متحول نماییم».

از بچه ها خندیدن را یاد بگیریم

ما می توانیم خیلی چیزها را از بچه ها یاد بگیریم. آنها به صورت طبیعی و فطری در موقعیت های مختلف بهتر از ما عمل می کنند. آنها به خوبی می دانند که چگونه بخندند و یا بدون آنکه نیازی به ابزار خنده داشته باشند، آنها می خندند چون می دانند با خندیدن لحظات شادی را تجربه می کنند. بچه ها معمولا شادند و از چیزی کینه و نفرت به دل نمی گیرند. وقت خودمان را با بچه ها صرف کنیم و در مورد خنده، کنجکاوی و شاد بودن از آنها یاد بگیریم. کودکان می توانند در برخی از امور معلمان خوبی برای ما باشند.

امروز مهم است

شما در جایی قرار میگیرید که تفکرات و اعمال شما در سال های گذشته آنرا پی ریزی کرده اند. آنچه که شما در سال های آتی تجربه خواهید کرد توسط آنچه که امروز انجام می دهید تحت تاثیر قرار خواهد گرفت. دوستان شما، خانواده شما و جایی که در آن زندگی می کنید تماما توسط آنچه که شما برای انجام دادن انتخاب میکنید، شکل گرفته اند.

" زندگی فرایند ساختن است." آنچه را که امروز انجام می دهید، در فردای شما تاثیر می گذارد. در مجموع " تلاش های امروز نتایج فردا را می سازند".

هر جایی که الان در آن قرار دارید مکانی برای شروع است. پس در کارهایمان، گام هایمان، برنامه هایمان، اهدافمان و نهایت دقت خود را به کار بگیریم که مبادا آینده ی خود را به خطر بیندازیم.

والسلام