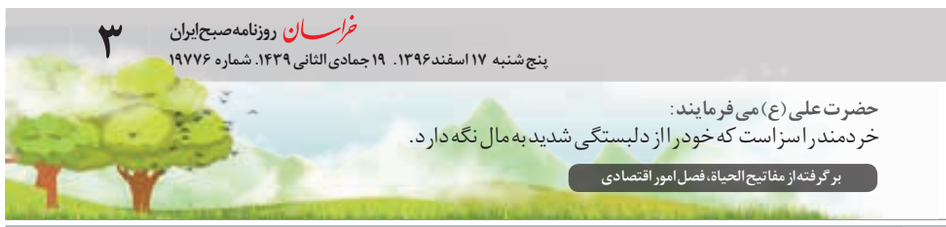
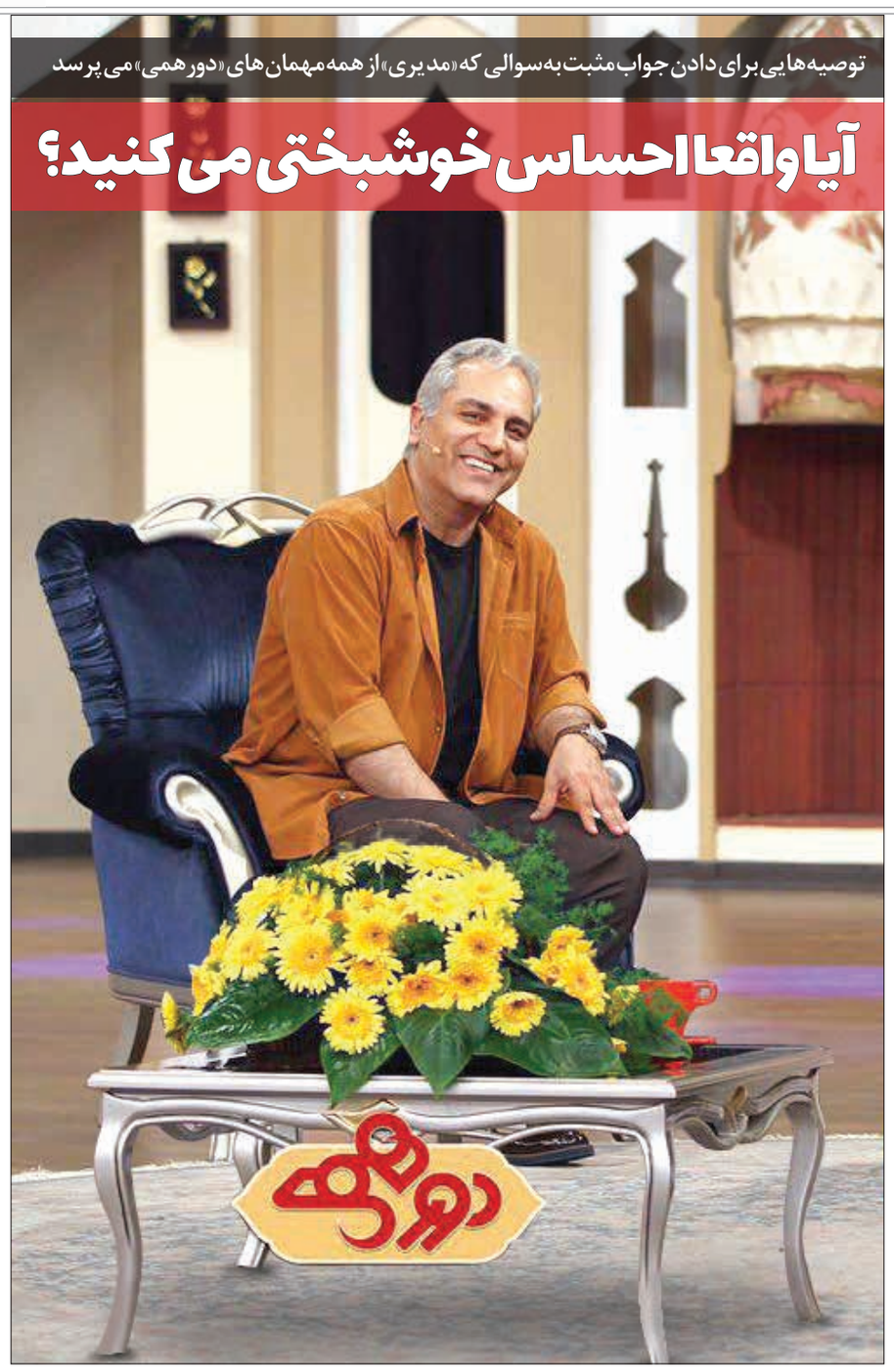


حضرت علی (ع) می فرمایند:
خردمند را سزاست که خود را از دلبستگی شدید به مال نگه دارد.

برگرفته از مفاتیح الحیاة، فصل امور اقتصادی

توصیه هایی برای دادن جواب مثبت به سوالی که «مدیری» از همه مهمان های «دورهمی» می پرسد

آیا واقعا احساس خوشبختی می کنید؟



مجید زارعی- مشاور و نایب دبیر اتحادیه روان شناسی و مشاوره ایران

روزهای چهارشنبه، پنج شنبه و جمعه، ساعت به ۱۱ شب که می رسد، شبکه نسیم یکی از پربیننده ترین برنامه های صدا و سیما را پخش می کند. «مهران مدیری» با برنامه «دورهمی»، مهمان خانواده های ایرانی می شود و یک سوال تامل برانگیز از همه مهمان های برنامه اش می پرسد: «آیا واقعا احساس خوشبختی می کنید؟» تصور کنید یک نفر این سوال را از خودتان بپرسد، پاسخ تان چیست؟ احساس خوشبختی و شادمانی، واژه هایی پر از مفاهیم و حس های دوست داشتنی هستند که در هیاهوی زندگی های امروزی کم رنگ شده اند و شاید کلا به دست فراموشی سپرده شده باشند. با این حال، هر فردی برای خوشبختی و شادی، تعریف خاص خودش را دارد ولی واقعا خوشبختی و احساس شادمانی چیست؟ و به چه چیزهایی وابسته است؟ در ادامه این مطلب به این سوال ها پاسخ خواهیم داد.

هدف مشترک همه انسان ها

میزان تداوم شادی در وجود انسان، مداوم نیست بلکه نسبی است و بستگی زیادی به چگونگی وقایع قبلی و همچنین کیفیت احساسی همان لحظه دارد. شاد بودن مستلزم آن است که فرد از آن چه در طول زندگی داشته است، خشنود و راضی باشد. حالات احساسی مثبت دوام کمی دارند ولی خشنودی، مدت زیادی به طول می انجامد. خوشبختی و شادمانی هدف مشترک همه انسان هاست و همه برای رسیدن به آن تلاش می کنند، در واقع حاصل نوعی ارزشیابی افراد از خود و زندگی شان است.

رابطه خوشبختی و ارزیابی زندگی

گاهی وجود ما لبریز از خوشبختی ها و بدبختی هایی است که خودمان در ذهن مان ردیف کرده ایم و در واقع خیلی وقت ها، حاشیه ها هستند که زندگی و تعاریف ما را می سازند. برخی از افراد ایده آل خود را در ثروت، بعضی در داشتن روابط پرمعنا و گروهی در کمک به افراد نیازمند می بینند. همه این افراد از لحاظ شرایط و ظواهر بیرونی با یکدیگر متفاوت اند ولی به دنبال احساس تندرستی ذهنی هستند. اصطلاح تندرستی ذهنی به ارزیابی های افراد از زندگی شان اشاره دارد. این ارزیابی ها ممکن است جنبه شناختی داشته باشد مانند قضاوت هایی که درباره خشنودی از زندگی صورت می گیرد یا جنبه عاطفی که شامل خلق و خوو هیجاناتی است که در واکنش به رویدادهای زندگی ظاهر می شود. اصطلاح تندرستی ذهنی، اصطلاحی روان شناختی معادل شادی و احساس خوشبختی است که به دلیل مفاهیم بسیاری که در خود نهفته دارد، به شادی ارجح است اگرچه در ادبیات مربوط به جای یکدیگر به کار می روند.

انسان موجودی تک بعدی نیست و شخصیت او از ابعاد شناختی، عاطفی، جسمانی و اجتماعی تشکیل شده است، باید دانست که راه رسیدن به احساس خوشبختی واقعی، مرهون رشد همه جانبه و هماهنگ این ابعاد در انسان است

اصول کسب احساس خوشبختی بر اساس بُعد شناختی شخصیت انسان

شخصیت انسان دارای ابعاد شناختی یا به اصطلاح سبک های فکری است که با شادی و احساس خوشبختی ارتباط دارد. برخی از شناخت ها یا سبک های فکری، نگاه کردن به طرف روشن قضایا را تشکیل می دهند. این سبک های فکری عبارت اند از: کنترل درونی، خوش بینی، خلاقیت و هدفمند بودن در زندگی که همگی با احساس خوشبختی یک انسان و شادکامی آن ارتباط زیادی دارند. این عوامل به قدری قوی اند که می توان آن ها را بخشی از خوشبختی یک انسان و تعاریفی که در جواب سوال ارائه می کنند، دانست. ارتباط میان احساس خوشبختی و شادی و مؤلفه های ذکر شده به این شرح است.

داشتن کنترل درونی: افرادی که دارای منبع کنترل درونی هستند، رویدادهای مثبت زندگی شان در نتیجه طرح ریزی دقیق و کوشش پیگیرانه آن ها به دست می آید. بنابراین مسئولیت اعمال، رفتار و پیامدهای ناشی از آن را قبول می کنند. این افراد خود را حاکم بر سرنوشت خویش و کنترل زندگی را درونی می دانند. در مقابل، افراد دارای منبع کنترل بیرونی، بین رفتار خود و رویدادها هیچ گونه رابطه علت و معلولی نمی بینند و بخت و اقبال، تصادف، شانس یا اشخاص دیگر را مسئول نتایج رفتار خود می دانند؛ در نتیجه مسئولیت اعمال و رفتار خود را نمی پذیرند و هر کدام از این افراد با توجه به سبک فکری خود به سوال «آیا احساس خوشبختی می کنید؟» پاسخ خواهند داد. کنترل درونی یک متغیر شخصیتی است که با خشنودی همراه است. کسانی که دارای احساس تسلط و کنترل درونی بیشتری هستند، رضایتمندی بیشتری از زندگی دارند و از سلامت بیشتر و افسردگی کمتری برخوردارند و اغلب به صورت واقعی و طبیعی احساس خوشبختی می کنند و از چیزی که هستند و در آن قرار گرفته اند احساس رضایت دارند.

داشتن تفکر مثبت: خوشبختی به معنای آن است که فرد اعتقادی قوی داشته باشد؛ اعتقاد به این که با وجود موانع و دلسردی ها، همه چیز درست خواهد شد.

هدفمند بودن در زندگی: هدفمندی زندگی با تعهد به اهداف واقع بینانه ایجاد می شود و برای آن ها منابعی وجود دارد. عواملی چون مذهب، کار و شغل مناسب، مراقبت از خانواده، کار داوطلبانه و فعالیت های تفریحی از منابع هدفمندی زندگی به شمار می روند و اگر افراد احساس کنند زندگی شان معنادار و جهت دار است و از ارزش هایی که به زندگی شان جهت می بخشد اطمینان داشته باشند، خوشبخت تر و شادتر خواهند بود.

خلاق بودن: خلاقیت که به عنوان یک نیاز عالیه بشری در تمام ابعاد زندگی انسان مطرح است، عبارت از تحولات دامنه دار و جهشی در فکر و اندیشه انسان است که به خودی خود منجر به تحول شناختی در فرد و سپس احساس خوشبختی می شود و نوع نگاه فرد به دنیا را دربر می گیرد. ویژگی های شخصیتی افراد خلاق را می توان چنین برشمرد: خوش خلقی، خوش ذوقی، کنجکاوی، جویندگی، بازسازی ماهرانه عقاید، خودمختاری، استقلال، اثبات خود و پذیرش مثبت خود. در واقع باید توجه داشت خلاقیت یکی از مباحثی است که همواره از اهداف عالی تعلیم و تربیت به شمار می آید و نقش خلاقیت در بالا بردن احساس شادی، خوشبختی و خوش بینی مهم به نظر می رسد.

اصول کسب احساس خوشبختی بر اساس بُعد عاطفی شخصیت انسان

بعد عاطفی شخصیت بیشتر با مسائلی از قبیل انگیزش، هیجان، نگرش، ارزش گذاری و نظایر این ها در ارتباط است. از جمله نشانه های سلامت عاطفی انسان ها، داشتن ثبات هیجانی، عزت نفس بالا و احساس خودکارآمدی است که در فرد منجر به احساس رضایت و خوشبختی در زندگی می شود. در بحث ارتباط شادمانی و احساس خوشبختی با شخصیت، می توان گفت یکی از آثار عمده شادی عبارت است از در جست و جوی مصاحبت و همراهی با دیگران بودن، معاشرت پذیری فرح بخش در اوقات فراغت و کمک به دیگران.

پیامک های شما

لطفا در سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) درج کنید
ابتدای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید

راه ارتباطی ما در تلگرام
@zendegiisalam
۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵

شماره پیامک
۲۰۰۹۹۹

از شوهرم تشکر می کنم که این روزهای آخر سال، با این که می دونم پول زیادی نداره اما من و بچه ام رو می بره بازار تا لباس نو بخریم. می دونم مثل همه مردهای دیگه، بازار دوست نداری ولی به خاطر من صبوری می کنی تا خرید کنم.

یک مشکل عجیب دارم که باید مشاوران تان جواب بدهند. هر وقت بیش از یک ربع پیاده روی می کنم و یا دم می آید که چرا پایم درد نگرفت، پای راستم درد می گیرد. عجیب است چرا که اگر یادم نیاید، درد نمی گیرد. ۲۷ ساله ام. این موضوع منطقی است؟ چرا این جوری هستم؟

کسانی هستند که بدون این که رابطه ای قبل از ازدواج داشته باشند، از روابط زناشویی متنفرند و به همین دلیل از ازدواج نمی کنند. آیا این افراد بیمارند؟

دختری ۲۰ ساله ام. مدتی در عقد بودم اما دارم طلاق می گیرم. پسری ۲۵ ساله با وجود داشتن یک فرزند حدود یک سال است که طلاق گرفته و حالا اصرار به ازدواج با من دارد. به نظر شما به همین دلایلی که عرض کردم، اختلافی بین ما به وجود نمی آید؟ حتما بگویید چگونه با پدرم این موضوع را مطرح کنم؟ وضعیت زندگی ام خیلی به هم ریخته است.

پسری ۲۵ ساله ام و مدرک کارشناسی ارشد دارم. با دختری آشنا شدم که ۱۹ ساله است و خاطرات تلخی از آشنایی با یک آقا دارد. همچنین درباره بعضی مسائل بی قید و بند است. به توافق اولیه رسیدیم. به لحاظ مالی و همچنین بعضی مسائل پوششی و فرهنگی هم کفو نیستیم. به او گفتم نمی توان بی توجه از کنار این مسائل عبور کرد. در جواب گفت من هیچ مشکلی ندارم و با این مسائل کنار می آیم. چقدر می شود به این گفته اش اعتماد کرد؟

پسرم ۱۸ ساله، سیکل و بیکار است. سر کار نمی رود و سر شب خانه نمی آید.

سوال از شما؛ پاسخ از مشاوران

حس می کنم جلوی پسرها نباید هیچ نقصی داشته باشم

دختری ۱۶ ساله ام و از زمانی که وارد دبیرستان دوره دوم متوسطه (دهم تجربی) شده ام، علاقه ام به درس کمتر شده و فکرهای زیادی ذهنم را مشغول کرده است. حس می کنم جلوی پسرها نباید هیچ نقصی در چهره، لباس و ... داشته باشم. از وقتی با بچه های درس خوان مدرسه مان آشنا شدم، اعتماد به نفسم را کلا از دست داده ام. درس هایم روز به روز بدتر می شود! حالا با این اوضاع باید چه کار کنم؟

منیژه مسگری
مشاور خانواده

دختر خانم عزیز، شما در بحبوحه عبور از مسیر سخت و در عین حال تعیین کننده نوجوانی هستید. دوره ای که شما را از فراغت کودکی خارج می کند و به واقعیت های جوانی و بزرگ سالی می رساند. در این دوره تغییرات ظاهری، جسمانی، ذهنی، عاطفی، رفتاری و ارتباطی زیادی را تجربه می کنید. با این حال و با توجه به نکاتی که در پیامک تان مطرح کردید، چند نکته را خدمت تان عرض می کنم.

● شما دنبال هویت یابی هستید

در این دوران، به طور مشخص نیروهای درونی و بیرونی تاثیر زیادی بر رفتار شما خواهند داشت بنابراین نگاه دیگران برای تان مهم خواهد شد و دایم خودرا ارزش گذاری می کنید. این دوره برای شما، دوره هویت یابی است. نکاتی را که شما در پیام تان مطرح کرده اید از قبیل این که «حس می کنم جلوی پسرها نباید هیچ نقصی در چهره، لباس و ... داشته باشم» و «از وقتی با بچه های درس خوان مدرسه مان آشنا شدم، اعتماد به نفسم را کلا از دست دادم» بیشتر به دلیل همین موضوع هویت یابی شماست.

● احساس روی صحنه بودن دارید

کم شدن علاقه تان به درس که در پیامک تان به آن اشاره کردید، متاثر از درگیری ذهنی با افکاری است که شاید برایتان جدید، گیج کننده، غیرقابل حل و آزاردهنده یا خوشایند باشد. با این حال، نگران نباشید چون در شرایط طبیعی و چنان چه خود و اطرافیان تان واکنش های مناسبی به این موضوع داشته باشید، این مسائل به سرعت رفع خواهد شد. یکی از مسائلی که در دوره نوجوانی، ذهن را بسیار درگیر می کند احساس روی صحنه بودن یا به اصطلاح فرنگی ها onstage بودن است. حالت ذهنی که نوجوان تصور می کند همه به خصوص جنس مخالف به او توجه دارند و او را ارزیابی، مقایسه، مسخره یا تمجید می کنند. در چنین شرایطی نوجوان به صورت طبیعی مایل است بهترین باشد و هیچ نقصی نداشته باشد تا از طرف دیگران و خاصه همان جنس مخالف پذیرفته شود. در مقوله درس نیز به دلیل همین میل به کامل بودن، ناخودآگاه خود را با دیگران مقایسه می کنید و احساس در مسابقه و در رقابت بودن دارید.

● بدانید که این دوره گذراست

این جا موضوع مهم این است که فراموش نکنید این دوره گذراست و اگر بخواهید حتما از همه بهتر باشید، چون اصل را فراموش کرده و به فرع چسبیده اید، نه تنها هیچ وقت راضی و آرام نخواهید شد بلکه مرتبا مضطرب تر، آشفته تر و حساس تر می شوید و عملکرد تان افت پیدا می کند و اعتماد به نفس تان پایین تر می آید. اساسا نه شما و نه هیچ فرد دیگری نمی تواند بی نقص و کامل باشد و تازه اگر هم این موضوع امکان پذیر بود، همیشه باید نگران می بودید که یک نفر بهتر از شما پیدا نشود یا نقص و ایرادی در شما به وجود نیاید.

● خودتان را بپذیرید

توصیه می کنم آرام باشید و بدانید با هر ویژگی ظاهری، رفتاری، فکری، اعتقادی، اخلاقی، احساسی، خانوادگی، فرهنگی، اجتماعی و درسی که دارید شما بهترین هستید. تا زمانی که خودتان را همین گونه که هستید نپذیرید، به آرامش روان و پیشرفت و بهتر شدن نخواهید رسید. خود را باور کنید و با برنامه ریزی درسی، عقب ماندگی های خود را جبران کنید و مطمئن باشید که موفقیت از آن شماست.

پنج شنبه ها؛ مشاوره تحصیلی

ریزه کاری های برنامه ریزی اختصاصی برای خودتان

دکتر شکیلا یوسفی، متخصص روان شناسی سلامت

اولین قدم برای یک برنامه ریزی درسی خوب، این است که برنامه ریزی تحصیلی قبلی و چگونگی گذراندن زمان هایتان را تا این لحظه بررسی کنید. ارزیابی برنامه ریزی فعلی تان کمک می کند نگاه مناسب تری برای چگونگی استفاده از زمان داشته باشید و شما را قادر می سازد بفهمید کدام زمان ها و روش ها برای اهداف مطالعاتی شما مناسب تر هستند و انجام کدام فعالیت ها را باید متوقف کنید. گاهی ممکن است شما یک برنامه بسیار جذاب برای خودتان طراحی کنید اما توجه داشته باشید که طراحی برنامه تضمین نمی کند آن برنامه حتما اجرا شود. برای گرفتن نتیجه مناسب از برنامه ریزی تان، باید کمی وقت صرف و سعی کنید خودتان را به اجرای برنامه ریزی طراحی شده «وادار» کنید. برای انجام این کار چند توصیه به شما داریم. اگر می دانید اهل وقت تلف کردن و فردی هستید که دقیقه نود به فکر درس خواندن می افتید، در جدول زمان بندی تان که هفته گذشته توضیحاتش را در همین ستون دادیم، مقداری وقت اضافه، قبل از پایان مهلت درس خواندن تان در نظر بگیرید. همچنین یکی از بزرگ ترین چالش ها در دنبال کردن برنامه ریزی درسی، وسوسه شدن است. وسوسه این که با خودتان بگویید به جای اجرای برنامه، استراحت کن یا تفریح کن! قبل از هر بار شروع کردن مطالعه، تکلیف خودتان را با این وسوسه مشخص کنید تا آمادگی کافی برای مقابله با آن داشته باشید. یک نکته طلایی دیگر هم این که دیگران را هم از برنامه ریزی تحصیلی تان مطلع کنید. گاهی اوقات اجرای برنامه ها سخت می شود چون افراد مهم زندگی مان باعث می شوند ما از اهداف مان فاصله بگیریم. این اتفاق از طرف آن ها عمدی نیست، آن ها دوست دارند، وقت شان را با شما بگذرانند. پس ناچارید برای جلوگیری از این اتفاق، برای افرادی که در زندگی تان هستند درباره برنامه ریزی تان توضیح بدهید. از آن ها بخواهید خود را با برنامه ریزی شما هماهنگ کنند. به طور مثال، یک کپی از برنامه ریزی روزانه تان را روی دریخچال خانه بچسبانید تا از آن آگاه باشند. می توانید این برنامه را برای دوستان صمیمی تان هم بفرستید تا بیشتر از برنامه های شما مطلع باشند.