

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

از شادی تا موفقیت

محمد رضا افلاقی

موسسه انتشارات پارسیان البرز

۱۳۹۸



مؤسسه انتشارات پارسیان البرز

کرج، تقاطع آزادگان، خیابان برغان، کوچه شهید نمی، مجتمع نیلوفر، واحد ۳

پایگاه اینترنتی: Parsianalborz.ir

رایانامه: Parsianalborzpub@gmail.com

شماره تلفن: ۰۲۶-۳۴۵۲۷۴۱۴ تلفن پخش: ۰۹۱۹-۹۸۷۸۳۹۸

نویسنده:	محمد رضا اخلاقی
ویراستار فنی و ادبی:	سید علی هاشمی عرقطو
ناظر فنی:	مصطفی مهدوی نیا
طراحی و صفحه‌آرا:	محبوبه ملانوروزی
نوبت چاپ:	اول/تابستان ۱۳۹۸
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
چاپ:	کمال الملک
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۶۹۷۴-۰۶-۶

حق چاپ برای نویسنده محفوظ است.
مبلغ سرمایه‌گذاری: تومان

تقدیم به:

روح پاک پدرم که عالمانه به من آموخت تا چگونه در عرصه زندگی، ایستادگی و مسئولیت‌پذیری را تجربه کنم. به مادرم، دریای بی‌کران فداکاری و عشق که وجودم برایش همه رنج بود و وجودش برایم همه مهر. به همسرم، پناه خستگی‌ام و امید بودنم که همیشه و در همه حال پشتیبانم بود و هست.

به دختر عزیزم که بی‌صبرانه منتظر به دنیا آمدنش هستم و سبب شد بیشتر برای اهداف و رسالت‌هایم تلاش کنم. به خواهر عزیزم که همیشه در طول مسیر زندگی‌ام همراهم بوده است.

و به پدر و مادر همسرم که بدون آن‌ها طی این مسیر رؤیایی بیش نبود.

حال خوش، شادمانی و زیستن با معنا، هدف زندگانی تک تک ما انسان هاست.

گاهی ما حواس مان پرت می شود و هدف زندگی مان را فراموش می کنیم.

در طول سال ها مشاوره و تدریس بسیاری از افراد موفق و ثروتمند را دیده ام که زندگی شاد و خوش ندارند و سراسر به دنبال گمشده های در سفر هستند و تصور کنید کودکی را که به همراه خانواده به زیباترین نقطه جهان رفته است ولی حال خوبی ندارد و نگرانی مانع دیدن زیبایی های اطرافش است.

این حکایت ماست که سال ها تلاش می کنیم تا به نقطه زیبایی از زندگی برسیم، اما زمانی که رسیدیم نمی توانیم از آن موقعیت لذت ببریم و شاد باشیم.

کتاب از «شادی تا موفقیت» تألیف محمدرضا اخلاقی راه حل مناسبی برای کسانی است که از روزمرگی خسته شده اند و می خواهند زندگی با معنا و حال خوش را تجربه کنند.

محمد مهدی ربانی

موسس پلتفرم آموزشی ویدان

آیا ابتدا مرغ به وجود آمد و یا تخم مرغ؟

آیا موفقیت سبب شاد شدن ما می‌شود و یا شادی ما را به موفقیت می‌رساند؟

آیا دلیل شادی بسیاری از انسان‌ها، موفقیت‌هایشان است و یا موفقیت‌هایشان ناشی از شاد بودن‌شان است؟

به یقین می‌توان گفت که ابتدا مرغ به وجود آمد و سپس تخم مرغ؛ اگر شادی را مرغ و موفقیت را تخم مرغ قلمداد کنیم. شادی عامل موفقیت و نبود شادی، مانع موفقیت است. شاید به جرأت بتوان گفت حلقه گمشده بسیاری از ما انسان‌های عصر فعلی، همان شادی است. روزمرگی و پیچیدگی‌های فراوان در زندگی امروزی ما را از شادی و در نتیجه موفقیت‌ها دورتر خواهند کرد. خوشبختانه شاد بودن نیز یک مهارت است که می‌توان آن را کسب و تقویت کرد.

خوشحالم از اینکه با مطالعه کتاب «از شادی تا موفقیت» به قلم نویسنده و مدرس توانمند محمد رضا اخلاقی، همگان می‌توانند شادی را بیاموزند و شاد زندگی کنند.

مطالعه این کتاب را به شما خواننده گرامی توصیه می‌کنم.

مهدی صادق‌قلو

مدرس سخنرانی و فن بیان

به عنوان یک خواننده که کتاب‌های زیادی را مطالعه کردم، می‌توانم بگویم کتاب «از شادی تا موفقیت» نوشته دوست خوبم محمدرضا اخلاقی یکی از بهترین کتاب‌های موجود در زمینه موفقیت است.

متأسفانه برخی از افراد فکر می‌کنند باید به یک مرحله خوبی از زندگی برسند تا شادی را تجربه کنند اما در واقع باید شاد زیست تا به مراحل خوب زندگی هم دست پیدا کرد. مطالعه این کتاب ناب را به همه افرادی که به رشد و پیشرفت خود اهمیت می‌دهند، توصیه می‌کنم و از شما می‌خواهم فقط آن را نخوانید بلکه آن را بلعید و آن را زندگی کنید.

امین رحمتی

نویسنده کتاب مغز موفق

انسان به‌طور طبیعی به شادی علاقه دارد و از آن استقبال می‌کند؛ اما انسان‌هایی را می‌بینیم که در بیشتر عمر خود واقعا شاد نیستند و زندگی آن‌ها فاقد هیجان‌ات مثبت و شادی است. مشکل کجاست؟ عوامل مستقیم و غیرمستقیم بسیاری بر میزان شادی ما تأثیر دارند: عوامل درونی و روانی، عوامل بیرونی و محیطی و همچنین شکل زندگی ما. گرچه همه این عوامل تأثیراتی بر میزان شادی ما دارند؛ اما نقش عوامل درونی، یعنی باورها و افکار ما شاید از همه پررنگ‌تر و مهم‌تر باشد.

گاهی افراد شادی خود را به عامل بیرونی خاصی وابسته کرده‌اند و برای همین اگر آن عامل یا محرک وجود نداشته باشد، احساس می‌کنند اجازه شادبودن و شادی‌کردن ندارند! مثلا می‌گویند وقتی به امکانات مورد نظرم دست یافتم، شاد می‌شوم! همین یک باور محدودکننده است که شما را از شادی محروم می‌کند. در صورتی که اگر بدون هیچ قیدوشرطی شاد باشید، می‌توانید در زمینه‌های مختلف زندگی نیز موفقیت، لذت و رضایت بیشتری را کسب کنید.

در واقع انرژی و حال خوبی که شادی بی‌قیدوشرط با خودش برای شما به ارمغان می‌آورد، سرمایه روانی ارزشمند و مفیدی است که می‌توان روزهای یکنواخت و حتی سخت زندگی را با آن سپری کرد و از آن برای رشد و پیشرفت و موفقیت در حیطه‌های مختلف زندگی استفاده کرد. شادبودن هم به شما و هم به اطرافیان‌تان انرژی می‌دهد و از این طریق، کیفیت روابط و حال‌وهوای زندگی شما را متحول می‌کند.

اما شادی چیست؟ چه عواملی مانع شادی می‌شوند؟ چه عواملی ما را شاد می‌کنند؟ شادی چه تأثیری در زندگی ما دارد؟ چگونه می‌توانیم شاد زندگی کنیم و از اثرات آن بهره‌مند شویم؟ بله درست حدس زدید، ما برای شادزیستن نیاز به آگاهی داریم.

اگر مایلید پاسخ این سؤالات را دریافت کنید، پیشنهاد می‌کنم خواندن کتاب «از شادی تا موفقیت» را همین حالا شروع کنید. آقای محمدرضا اخلاقی در این کتاب کوشیده‌اند راه شادزیستن را با بیانی ساده و روان و گام‌به‌گام به شما نشان دهند. امیدوارم با خواندن این کتاب و به‌کار بستن توصیه‌ها و راهکارهای آن، شادی واقعی و بی‌قید و شرط را تجربه کنید.

شاد و پرانرژی باشید و زندگی کنید!

محمد پیام بهرام‌پور

بنیانگذار مجموعه آموزش ارتباطات بیشتر از یک نفر

مقدمه نویسنده

دنیای صنعتی و مدرن امروز و پیچیده شدن روابط، باعث افزایش میزان ناکامی‌ها و فشارهای روانی بر روی مردم گشته و زندگی را به کام برخی تلخ کرده است. افراد دیگر به ارضای نیازهای اولیه راضی نیستند و نیازهای جدیدی بر گستره نیازهای قبلی پا بر عرصه وجود گذاشته‌اند.

گاهی شکست‌ها و ناکامی‌ها باعث دلسردی آنان در حل مسائل می‌شود و در واقع درماندگی آموخته شده ایجاد می‌شود. به نظر می‌رسد شکست‌ها کمتر باعث بروز عاطفه منفی در افراد شاد می‌شود و هر شکست با خوش‌بینی تجربه‌ای برای رسیدن به پیروزی تلقی می‌شود.

اما شادی، خصوصیتی است که تحت تأثیر ویژگیهای سرشتی و شخصیتی فرد (خصوصاً درون‌گرایی و برون‌گرایی) قرار دارد. از طرف دیگر تحت تأثیر تجارب و یادگیری نیز قرار دارد.

در واقع شادی مانند ثروتی است که می‌توان آن را از دست داد یا اینکه بر آن افزود.

به اعتقاد لاما^۱، مهم‌ترین هدف زندگی، رسیدن به شادی است. چه انسان معتقد به اصول مذهبی باشد یا نباشد، حرکت و فعالیت انسان برای دست‌یافتن به این هدف است.

همچنین روابط مثبت با دیگران، هدفمندبودن زندگی، رشد شخصی و دوست‌داشتن دیگران از اجزای شادمانی به شمار می‌روند. عواطف منفی متعددی وجود دارند؛ از قبیل خشم، اضطراب، افسردگی و...؛ اما در حقیقت فقط یک عاطفه مثبت وجود دارد که با عنوان شادی از آن یاد می‌شود.

شادی نه تنها به سطح بالایی از عاطفه یا هیجان مثبت بستگی دارد، بلکه به سنجش عمیق‌تر رضایت کلی از زندگی نیز وابسته است. هیجانات بسیار مثبت ممکن است کوتاه‌مدت باشند؛ اما رضایت می‌تواند درازمدت بوده، بنابراین می‌تواند هدفی واقع‌بینانه‌تر برای وجود انسان تلقی شود.

وقتی شاد هستید و انرژی مثبتی دارید، دیگران بیشتر جذب شما می‌شوند و دوست دارند با شما وقت بگذرانند؛ چراکه انسان‌ها دوست دارند حس خوبی داشته باشند و ناخودآگاه سمت شادی و انرژی مثبت جذب می‌شوند. اگر می‌خواهید افراد منفی را از خودتان دور کنید و اطراف خودتان را با افراد شاد پر کنید، این روش خوبی است.

مطالب علمی و کاربردی بیشتری را در سایت Akhlaghi21.com

۱-دالایی لاما: رهبر دینی بوداییان تبت

قرار دادم؛ توصیه می‌کنم به سایت مراجعه کنید و از مقالات رایگان و محصولاتی که برای خریداران این کتاب با کد تخفیف ویژه Azshdi ارائه شده است، استفاده کنید.

منتظر موفقیت نباشیم تا شادی برای ما بیاورد، شاد باشیم تا موفقیت را برای ما به ارمغان بیاورد.

محمد رضا اخلاقی

فصل اول

شادی چیست

فصل اول تعریف شادی

شادی چیست؟

اگر بخواهیم یک تعریف ساده و عامیانه از شادی داشته باشیم، شادی را می‌توان برداشت و حس خوب از زندگی تعریف کرد.

اما این حس خوب از کجا دریافت می‌شود؟

برخی شادی را در پول و ثروت می‌بینند، برخی در آرامش و نبود چالش، برخی در چالش و تلاش بیشتر، برخی در رسیدن به اهدافشان می‌بینند و هزاران دلیل دیگر که هر فرد برای رسیدن به شادی ممکن است مدنظر قرار دهد.

ریچارد کارسون^۱ معتقد است که شادمانی حالتی از ذهن است نه رشته‌ای از حوادث، احساس آرامش‌بخش که می‌توانید همیشه

۱- ریچارد کارسون: دکترای روانشناسی از دانشگاه «سی‌پرا» کالیفرنیا، نویسنده کتاب‌های

«در زندگی سخت نگیرید» و «چگونه زندگی را آسان کنیم»

تجربه‌اش کنید و با آن زندگی کنید و نه چیزی که برای یافتنش نیاز به جست‌وجو داشته باشید؛ شادمانی در خارج از وجود شما نیست، شادمانی یک احساس است.

ارسطو، فیلسوف بزرگ یونانی، عالی‌ترین خوبی‌های قابل دستیابی را برای عوام و خواص شادی ذکر کرده است. از نظر ارسطو، حداقل سه نوع شادی وجود دارد. نازلترین سطح که به نظر مردم عادی همان لذت است، شادی به همراه دارد. در سطح نسبتاً بالاتر و در نظر خواص شادی معادل «عملکرد خوب» است. نوع سوم شادی از نظر ارسطو، آن نوع شادی است که بر اثر «زندگی متفکرانه» ایجاد می‌شود. شاید تعجب کنید؛ اما شادی بسته به انتخاب ما که می‌خواهیم شاد باشیم یا غمگین، امری انتخابی است! و چیزی است که باید از درون خودمان آن را بطلبیم. شاید یک اتفاق بیرونی باعث شود، موقت شاد شویم؛ اما حال دائم ما و خوشحالی و شادی که همیشه در درون خودمان حس کنیم، بسته به انتخاب ما دائمی و پایدار است.

مسئله عوامل بیرونی زودگذر هستند و ما تسلط و کنترل چندانی روی آن‌ها نداریم و منطقی به نظر نمی‌رسد شادی خودمان را منوط به عوامل بیرونی کنیم که کنترلی روی آن‌ها نداریم.

شایان ذکر است در شرایط امروزی جامعه که هر روز اخبار بد از گوشه و کنار به ما می‌رسد و متأسفانه تمرکز اخبار و رسانه‌ها روی نکات منفی است، اگر بخواهیم روی عوامل بیرونی جهت دریافت شادی تمرکز کنیم، نتیجه‌ی عکس حاصل می‌شود.

اما نوع دیگر شادی، شادی درونی است که چون از درون خودمان نشأت می‌گیرد، روی آن کنترل بیشتری داریم و عملاً می‌توانیم انتخاب کنیم که شادتر باشیم یا غمگین.

بر اساس تئوری انتخاب اینکه در لحظه ما انتخاب می‌کنیم در یک اتفاق نکات مثبت را ببینیم یا نکات منفی را، به نگرش و طرز فکر ما وابستگی کامل دارد.

تئوری انتخاب چیست؟

دکتر ویلیام گلاسر^۱ در کتاب «نظریه انتخاب» به ماشین رفتار و نقش ما در مسئولیت انتخاب رفتار خود می‌گوید: ما شاد نمی‌شویم بلکه شادی را انتخاب می‌کنیم؛ همین‌طور ما افسرده نمی‌شویم، بلکه آن را انتخاب می‌کنیم. پس انسان‌ها رفتارهای خود را انتخاب می‌کنند. این نظریه به چرایی و چگونگی رفتار یک فرد و به نیت و نحوه بروز آن می‌پردازد. گلاسر باور دارد تمام فلسفه تئوری انتخاب بر انگیزه درونی و انتخاب استوار است؛ یعنی هر رفتاری که از انسان سر می‌زند چه مثبت و چه منفی بر اساس انگیزه درونی نشأت می‌گیرد، نه عوامل بیرونی. واقعیت این است که ما بی‌دلیل رفتاری را انجام نمی‌دهیم و برای هر یک هدف داریم؛ مثلاً یکی از این اهداف می‌تواند تحت کنترل قرار دادن شرایط باشد.

انسان‌ها مسئول رفتار خود هستند و بنابر عوامل درونی واکنش نشان می‌دهند. حال سؤال این است که نقش دیگران چیست؟ دیگران حتماً در رفتار ما تأثیر دارند؛ اما تعیین‌کننده نیستند. تمامی

۱- دکتر ویلیام گلاسر: روانپزشک و ارائه نظریاتی در زمینه واقعیت‌درمانی و تئوری انتخاب

رفتارها از درون برانگیخته می‌شود و ما مسئول آن‌ها هستیم؛ مثلاً اگر کسی فحاشی کرد، ما بر اساس انگیزه درونی واکنشی نشان می‌دهیم. مثلاً وقتی می‌گوییم «تو اعصاب من را خورد می‌کنی»، این یعنی یک عامل بیرونی توانسته بر رفتار ما تأثیر بگذارد و کنترل ما را در دست بگیرد. در صورتی که اگر بتوانیم بر رفتار و ذهن خود کنترل داشته باشیم، بر اساس عوامل درونی تصمیم می‌گیریم و می‌توانیم رفتارهای درست‌تری را بروز دهیم.

این نظریه باور دارد تمامی آنچه که از انسان رخ می‌دهد را رفتار گویند. هدف رفتارهای آدمی ارضای یک یا چند نیاز اساسی خود است که عبارت‌اند از:

۱- نیاز به بقا

این نیاز طبق دسته‌بندی هرم مازلو^۱ در کف هرم نیازها قرار دارد و شامل اعمالی می‌شود که در بقاء و ادامه حیات ما نقش دارند. این نیازها شامل خوراک، مسکن، پوشاک، نیاز جنسی و امنیت است.

۲- نیاز به عشق و احساس تعلق

نیاز به دوست‌داشته‌شدن و مورد توجه قرار گرفتن نیز یکی دیگر از نیازهای انسان است.

۱- هرم مازلو: هرم سلسله مراتب نیازهای مازلو به طور خلاصه نظریه‌ی آبراهام مازلو نظریه

پرداز کلاسیک مدیریت در مورد نیازهای اساسی انسان است

۳- نیاز به قدرت و پیشرفت

ذات انسان‌ها همواره میل به کنترل و مالکیت رویدادهای اطراف دارد و از گسترش قلمرو خود لذت می‌برد. این بزرگ شدن قلمرو همراه با افزایش قدرت و نفوذ بر دیگران ادامه می‌یابد. این نیاز به خودی خود بد نیست؛ اما در صورت زیاده‌روی در آن تبدیل به دیکتاتوری و زورگویی می‌شود.

۴- نیاز به آزادی

افرادی که این نیاز را در خود بیش از حد معقول حس می‌کنند، از چارچوب‌های قانونی و قید و بندها بیزار هستند و تمایل دارند طبق قانون خود عمل کنند. بسیاری از کارمندان را دیده‌ایم که از شغل خود راضی نیستند و آن را به زندان تشبیه می‌کنند و تمایل دارند در بازار آزاد به فعالیت بپردازند. این‌گونه افراد تمایل دارند استقلال داشته باشند و خودمختاری یکی از مشخصات بارز آن‌هاست.

۵- نیاز به تفریح

یکی دیگر از نیازهای حیاتی انسان‌ها، نیاز به تفریح است تا از این طریق تمایلات روحی و حس آزادی را تجربه کنند. شوخ‌طبعی و پرداختن به احساسات یکی از مشخصات افراد با نیاز تفریح بالاست. به رفتار روزانه خود توجه کنید؛ کدام‌یک از نیازهای فوق برای شما ایجاد انگیزه می‌کند تا به اهداف و در نهایت به ادامه زندگی فکر کنید؟ شعار تئوری انتخاب این است که:

انسان در هر لحظه رفتاری از خود نشان می‌دهد که بهترین تلاش برای ارضای نیاز اوست و باید به یک هدف ختم شود.

ماشین رفتار در تئوری انتخاب

یکی دیگر از تعاریفی که ویلیام گلاسر در نظریه انتخاب مطرح کرد، ماشین رفتار بود که از ۴ مؤلفه احساس، فیزیولوژی، عمل و فکر تشکیل شده است.

طبق تصویر زیر، دو چرخ جلو یعنی عمل و فکر هم‌راستا هستند و می‌توانند باهم زاویه پیدا کنند. چرخ‌های عقب نیز باهم موازی بوده و مسیر حرکت آن‌ها تابع چرخ‌های جلو است.

تمام رفتار انسان‌ها در قالب چهار جزء زیر خلاصه می‌شود:
فکر، عمل، احساس و فیزیولوژی.

بنابراین اگر با اختیار خودمان فکر و عمل خود را کنترل کنیم و روی خوش‌بینی و شادی متمرکز شویم، می‌توانیم بر احساس و فیزیولوژی خودمان مانند احساس شادی اثر بگذاریم.

تفاوت انسان‌های شاد و انسان‌های غمگین

مطمئناً افراد زیادی را دیدید که همیشه بدبین هستند، اگر غصه‌خوردن را انتخاب کرده باشید در لحظات خوب و شاد هم نگران اتفاقات ناگوار و ناراحت‌کننده هستید و معتقدید که بعد از هر خنده‌ای گریه‌ای هست.

انسان‌های با طرز فکر غم و غصه، لحظات شادی‌آور را موقتی می‌دانند و همیشه منتظر هستند که یک اتفاق بد حالشان را خراب کند، آن‌ها نمی‌توانند از زندگی شاد لذت ببرند.

اما یک انسان دارای طرز فکر شاد، اتفاق‌ها و موقعیت‌های ناراحت‌کننده را به امید فردایی روشن و شاد تحمل می‌کند و زندگی را یک رویداد شاد، خوشحال‌کننده و هدفمند می‌بیند.

این دو طرز فکر نسبت به زندگی، موقعیت و وضعیت روحی انسان در زندگی را مشخص می‌کنند. کافی است تمرکز خودمان را روی نکات مثبت هر اتفاق بگذاریم تا حالمان بهتر شود.

به قول نیچه: هر چه مرا نکشد، قوی‌ترم خواهد کرد

در این دنیا همه چیز نسبی است و ممکن است در یک اتفاق ناراحت‌کننده یک درس و تجربه بزرگ و ارزشمند نهفته باشد که باعث رشد و پیشرفت ما در زندگی شود.

مطمئناً همه ما، تجربه‌های بدی داشتیم که در آن لحظه بسیار غمگین بودیم و شاید از زندگی خسته و ناامید شدیم؛ اما الان که به آن تجربه و گذشته نگاه می‌کنیم، می‌بینیم چقدر به ترقی و موفقیت ما کمک کرده است.

پس اگر نگاه مثبت و شادی به زندگی و وقایع آن داشته باشیم، ضمن اینکه احساس بهتری داریم، نگاه دقیق‌تر و عمیق‌تری به اتفاق‌ها و وقایع اطراف داشته و با دریافت نکته، درس و ارزش آن اتفاق، استفاده بهینه برده و زندگی غنی‌تر و بهتری را تجربه می‌کنیم.

نکته مهم: شادی انتخابی است و برعکس تصور عموم عوامل بیرونی کمترین تأثیر را دارند و ما در درون خودمان می‌توانیم با انتخاب شادی و خوش‌بینی تمرکز خودمان را روی نکات مثبت بگذاریم

تفاوت شادی و لذت چیست؟

مردم عادی شادی را یک لذت لحظه‌ای می‌دانند؛ اما افراد موفق شادی را عملکرد خوب در راستای رسیدن به رسالت و اهداف خودشان می‌بینند. شادی برای هر فرد بسته به سطح نگرش و طرز تفکرش متفاوت است و هر کس تعریف متفاوتی از شادی برای خود دارد.

لذت و شادی دو احساس متفاوت هستند و اگرچه در ابتدا تشخیص آن‌ها از هم کمی دشوار است؛ اما دارای معنا و اثرگذاری کاملاً متفاوت هستند.

لذت کیفیتی کوتاه‌مدت و گذرا بر پایه گرفتن و دریافت کردن است و تحت تأثیر هورمون دوپامین ایجاد می‌شود و اعتیادآور است؛ درحالی‌که شادی کیفیتی بلندمدت و ماندگار است که بر پایه بخشیدن و اهدا کردن بوده و تحت تأثیر هورمون سروتونین است.

بازاریاب‌ها معمولاً لذت را می‌فروشند. عواملی مثل فروش محصولات حاوی کافئین، نیکوتین، تنباکو، ویدئو، شیرینی، همگی نوعی لذت گذرا و زودگذر هستند که اعتیادآور بوده و به حس شادی دائم مربوط نمی‌شوند. اخبار و جدیدا شبکه‌های اجتماعی با ایجاد ترس، هیجان، ارتباطات جدید کوتاه‌مدت، سطح دوپامین افراد را بالا برده و با ایجاد حس لذت کوتاه‌مدت باعث بروز اعتیاد جدیدی می‌شوند.

اما شادی واقعی احساسی کاملاً متفاوت و ماندگار است. این احساس به صبر، شکیبایی و عزت نفس بیشتری نیاز دارد. این حس را می‌توانیم با یک سری انتخاب‌های آگاهانه به دست آوریم. انتخاب‌هایی که بیشتر از طریق جست‌وجوی روابط مثبت، بخشش و انتخاب‌هایی غیر از لذت‌های کوتاه‌مدت حاوی دوپامین و لذت‌های بازاری اعتیادآور حاصل می‌شوند.

نکته مهم: شادی و لذت دو احساس کاملاً متفاوت از هم هستند؛ شادی از درون می‌آید، بر پایه بخشیدن و اهدا کردن است، پایدار و بادوام است. مثل کارآفرینی، کمک به دیگران و غیره درحالی که لذت یک احساس موقت بوده و بر پایه دریافت کردن است، اعتیادآور بوده و در بسیاری از موارد فرد بعدها دچار عذاب وجدان می‌شود؛ مثل اعتیاد به مواد مخدر، خیانت و



اقدامک:

بررسی کنید در زندگی خودتان بیشتر دنبال لذت هستید و با لذت‌های کوتاه‌مدت گذران زندگی می‌کنید یا هدف و برنامه دارید و در راستای رسیدن به رسالت و اهدافتان احساس مؤثر بودن و شادی می‌کنید.

خلاصه فصل اول:

شادی و غم دو احساس و عمل متفاوت هستند که ما می‌توانیم با تغییر در طرز فکر و نگرش خودمان انتخاب کنیم که شاد باشیم یا غمگین.

افراد شاد در هر اتفاقی دنبال اثر مثبت هستند و افراد غمگین حتی در زمان شادی نگران مشکلات و مسائل خود هستند.

شادی و لذت دو مقوله کاملاً متفاوت هستند و متأسفانه در جامعه امروزی بیشتر افراد به دلیل نداشتن آگاهی کافی به دنبال لذت‌های زودگذر هستند تا شادی پایدار و همین امر سبب شده با وجود پیشرفت تکنولوژی و امکانات شاهد کاهش شادی نسل امروزی نسبت به نسل‌های گذشته هستیم.

فصل دوم

کنترل ورودی‌های ذهنی



فصل دوم: کنترل ورودی‌های ذهنی

همان‌گونه که در فصل قبل اشاره شد، همه ما حق انتخاب داریم که شادی را انتخاب کنیم یا غم را.

در ادامه این کتاب سعی می‌کنم به شما آموزش دهم چگونه آگاهانه به سمت شادی و خوشبختی گام بردارید؛ چراکه همه امور قابل یادگیری هستند و با آموزش و یادگیری اصول مهم و به‌کارگیری آن‌ها می‌توانیم در راستای شادی، خوشبختی و موفقیت گام برداریم. در این فصل سعی می‌کنم با اشاره به اثر عوامل بیرونی که باعث تغییر نگرش ما شده و با افزایش استرس و اضطراب سبب کاهش شادی و هدایت ما به سمت غم و غصه می‌شوند، راه‌های گام برداشتن در مسیر شادی را برایتان بازگو کنم.

دوستان عزیز ذهن ما بسیار قدرتمند است و بسته به اینکه چه چیزی وارد ذهنمان می‌کنیم و بر اساس تغذیه‌ای که برای ذهنمان در نظر می‌گیریم، عادت‌ها و شخصیت ما ساخته می‌شوند و در ما نهادینه می‌شوند.

داستانک اول: کله پاچه برای سام!!!!!!

شما تصمیم دارید شام خرید کنید و به منزل بروید؛ چراکه امشب تولد فرزندتان است و می‌خواهید دورهمی شادی را در کنار خانواده ترتیب دهید. مسلماً چون سلامتی خانواده و مهمانان برای شما مهم است، تلاش می‌کنید بهترین و سالم‌ترین مواد غذایی را خریداری کنید. اول از کنار یک فست‌فود عبور می‌کنید و با خود فکر می‌کنید که کالباس و سوسیس ضرر زیادی دارد، پس خرید نمی‌کنید. سپس از کنار یک کله‌پزی عبور می‌کنید و فکر می‌کنید کله‌پاچه برای شب غذای خوبی نیست و سپس از کنار یک کبابی خوب که غذای خوبی و سالمی دارد و معتبر است می‌ایستید و خرید می‌کنید.

داستانک دوم: میوه‌های پوسیده!!!!!!

شما قصد خرید میوه برای منزل دارید و به یک میوه‌فروشی نزدیک مراجعه می‌کنید؛ اما می‌بینید میوه موجود در مغازه کیفیت خوبی ندارد و در حین جداکردن میوه‌ها با چند میوه پلاسیده مواجه می‌شوید، لذا تصمیم می‌گیرید از این میوه‌فروشی خرید نکنید و زحمت رانندگی در ترافیک خیابان را بر عهده می‌گیرید و به تره‌بار محله مجاور می‌روید تا میوه سالم را خریداری کنید.

داستانک سوم: خاطره بد

یک روز تعطیل است و تصمیم دارید با خانواده به سینما بروید و فیلم ببینید. به سینمای محل مراجعه می‌کنید و می‌بینید یک فیلم ترسناک و تراژدی روی پرده سینما قرار گرفته و به یاد دفعه آخری که فیلمی با این مضمون دیدید می‌افتید که حال شما و اعضای خانواده بعد دیدن فیلم گرفته شده بود و چند روزی دل و دماغ چندانی نداشتید. پس تصمیم می‌گیرید یک سی‌دی فیلم خانوادگی مثبت و حتی شاد کرایه کنید تا در دوره‌می خانوادگی ضمن لذت بردن از کنار هم بودن، اثر خوبی از فیلم دریافت کنید.

در این سه داستان دیدیم که ما برای سلامت خودمان و اطرافیانشان چقدر اهمیت قائل هستیم و توجه می‌کنیم، ولی آیا تا به حال توجه کردید در طول روزها، هفته‌ها و ماه‌ها چه چیزهایی وارد ذهن ما می‌شوند؟ آیا همان‌طور که مراقبیم میوه پوسیده و غذای ناسالم سر سفره و منزل نبریم، مراقب اطلاعات و افکاری که وارد ذهن ما می‌شوند هستیم؟

هدف من از ارائه این داستان‌ها این بود تا شما را با آزمایش ساده‌ای که آقای دارن هاردی^۱ در خصوص قدرت ذهن و اثر ورودی‌های ذهن بر ما ارائه داد، آشنا کنم.

دارن هاردی، سردبیر مجله موفقیت در آمریکا، ذهن را به یک لیوان خالی تشبیه کرد و با یک آزمایش ساده نشان داد این ما هستیم که انتخاب می‌کنیم چه ورودی‌هایی به ذهن ما راه پیدا کنند.

۱- دارن هاردی: نویسنده، سخنران، مشاور و ناشر مجله موفقیت (Success) در آمریکا

یک لیوان خالی را فرض کنید که درون آن را با یک چیز مضر مثل نوشابه پر می‌کنید، این نوشابه سیاه‌رنگ داخل لیوان را اخبار منفی، اخبار حوادث و اطلاعات بی‌فایده و موسیقی منفی و ناامیدکننده در نظر بگیرید.

حالا این لیوان تیره و تار را جلوی چشمانتان بگیرید؛ چه چیزی می‌بینید؟ در حقیقت شما دنیا را از یک دریچه تیره و تاریک مشاهده می‌کنید. حال ببینید ورودی‌های منفی چه اثرات بدی روی ما می‌گذارند. حالا بیایید یک بطری آب چشمه و زلال را روی این لیوان حاوی نوشابه بریزیم؛ چه اتفاقی می‌افتد؟ هرچه بیشتر از آب زلال و سالم وارد لیوان می‌کنیم از سیاهی و آلودگی آن کاسته شده و محتویات لیوان شفاف‌تر می‌شود. حالا اگر لیوان را جلوی چشمانمان را بگیریم از دریچه لیوان می‌توانیم دنیای بیرون را شفاف و واضح‌تر ببینیم. آب زلال در واقع اطلاعات مثبت، مطالب الهام‌بخش، انگیزشی، امیدواری و زندگی افراد موفق و اثرگذار است.

در مورد ذهن ما هم همین اتفاق می‌افتد؛ اگر ذهن ما توسط اخبار منفی، اطلاعات و حوادث ناگوار پر شود حال ما هر لحظه بدتر می‌شود و احساس ناامیدی و ناتوانی می‌کنیم ولی اگر به جای این موارد موسیقی مثبت، مطالب الهام‌بخش، فایل‌های صوتی و تصویری انگیزشی و مواردی از این دست وارد کنیم، نه تنها حال ما بهتر می‌شود که مسیر موفقیت را خواهیم پیمود.

با توجه به توضیحاتی که ارائه شد، الان می‌دانیم که ورودی‌های ذهن ما خیلی مهم هستند و شاید ما به اهمیت آن‌ها آگاه نباشیم؛ اما تأثیر شگرفی بر زندگی ما می‌گذارند.

نکته مهم: ورودی‌های ذهن ما در واقع خوراک ذهن ما را تشکیل می‌دهند و همان‌گونه که در فصل قبل اشاره شد، ما همیشه حق انتخاب داریم و در مورد ورودی‌های ذهنمان هم می‌توانیم آگاهانه ورودی‌های ذهنمان را کنترل کنیم و با جایگزین کردن اطلاعات و ورودی‌های مثبت و الهام‌بخش به جای اخبار و اطلاعات منفی و ناراحت‌کننده ذهنمان را به سمت شادی، خوش‌بینی و در نهایت موفقیت هدایت کنیم.

پروفسور سلیگمن^۱ مفهوم درماندگی آموخته‌شده^۲ را به‌عنوان حالت ویژه‌ای که اغلب در نتیجه اعتقاد فرد مبنی بر اینکه رویدادها در کنترل او نیستند و در او ایجاد می‌شوند، تعریف کرد. بنابراین بعد از یک رشته تجربه که در آن پاسخ‌های فرد در نتیجه رفتار او تغییر نمی‌کند، می‌آموزد که رفتار و نتیجه رفتار او از یکدیگر مستقل هستند و بر این اساس احساس ناامیدی و ناتوانی می‌کند.

داستانک اول: فیل درمانده!!!

در هندوستان بچه‌فیل‌ها را از بچگی با طنابی به میله یا درختی می‌بندند که قادر به فرار نباشند. با بزرگ‌شدن تدریجی و تبدیل شدن بچه‌فیل به یک فیل کامل، بازهم همان طناب نازک کودک‌کی را به پای

۱- پروفسور مارتین سلیگمن: روان‌شناس آمریکایی، استاد دانشگاه و نویسنده کتاب‌های خودیاری

۲- درماندگی آموخته شده (helplessness): این نظریه به طور گسترده ای میان دانشمندان و روان‌شناسان بالینی مطرح است

فیل می‌بندند که راحت با یک تکان محکم فیل باز می‌شود، ولی فیل که از بچگی به این وضع شرطی شده و عادت کرده و پذیرفته که نمی‌تواند طناب را باز کند، به اسارت گردن می‌دهد و حتی تلاش هم نمی‌کند؛ درحالی‌که با اندک تلاشی طناب نازک کنده می‌شود.

داستانک دوم: ماهی سُکارچی ناتوان!!!

در اکواریومی در دو بخش که با یک شیشه از هم جدا شده، در یک طرف یک ماهی گوشت‌خوار و در طرف دیگر ماهی کوچکی می‌اندازند، ماهی گوشت‌خوار با دیدن طعمه لذیذ بارها و بارها به طرف دیگر اکواریوم برای خوردن ماهی کوچک هجوم می‌برد و پس از چند بار برخورد محکم با شیشه جداکننده دو بخش، دیگر از این کار دست برمی‌دارد. بعد از مدتی که شیشه جداگانه هم برداشته می‌شود، باز هم ماهی گوشت‌خوار به طرف دیگر نمی‌رود؛ چون هنوز تصور می‌کند راه بسته است؛ درحالی‌که طعمه لذیذی آزادانه در آن طرف برای خودش می‌گردد.

داستانک سوم: سگ‌های ناامید!!!!

یک دانشجوی فوق‌لیسانس جوان به نام مارتین ای. پی. سلیگمن (همان فردی که نظریه درماندگی آموخته‌شده‌اش بعدها یکی از نظریات جدی حوزه یادگیری شد)، در یکی از کارهای تحقیقاتی خود به مورد جالبی برخورد می‌کند؛ آزمایش روی چند سگ بوده، در مرحله اول به سگ‌ها لباسی می‌پوشانند که شوک همراه با صوتی بوده که سگ‌ها از اون نمی‌توانستند فرار کنند، با شنیدن صدای صوت و احساس شوک برقی، سگ‌ها دیوانه‌وار دور خود می‌چرخیدند

و قصد فرار از این موقعیت را داشتند، ولی بعد از مدتی فهمیدند که هیچ کاری نمی‌توانند بکنند و لذا تسلیم شدند. در مرحله بعدی شوک از طریق کف قفس فلزی که سگ‌ها روی اون قرار داشتند، وارد می‌شد و سگ‌ها فقط با پریدن به بخش دیگر قفس، شوک را دریافت نمی‌کردند، ولی برخلاف تصور بعد از اینکه آن‌ها متوجه شدند به هر طرف قفس که بپرند بازهم شوک وجود دارد و شوک وارده را از طریق کف قفس احساس خواهند کرد، نزدیک به ۳۰ ثانیه قبل از اینکه دست از تلاش بردارند و روی زمین بیفتند و زوزه بکشند، دیوانه‌وار در جعبه می‌دویدند، ولی خیلی زود تسلیم می‌شدند. آن‌ها هرگز گریختن از شوک را یاد نگرفتند؛ حتی زمانی که آزمایشگران با غذا آن‌ها را به طرف دیگر جعبه که به کف آن شوک وارد نمی‌شد و می‌توانستند در آنجا در امان باشند می‌کشاندند، ولی مجدد که آن‌ها را در قسمت دارای شوک قرار می‌دادند، تلاشی برای پریدن به سمت دیگر نمی‌کردند! این سگ‌ها غیرفعال و درمانده شده بودند و تلاشی برای تغییر دادن شرایطشان انجام نمی‌دادند؛ چون دریافته بودند به هرطرف جعبه که بروند، بازهم شوک را دریافت خواهند کرد.

بنابراین اصطلاحی ابداع شد با عنوان درماندگی آموخته‌شده؛ به این صورت که در برخی از موقعیت‌های دردآور و دشوار که فرد احساس می‌کند هیچ راه خلاصی از آن نیست، بایگانی در خاطرات وی درست می‌شود که هیچ راه خلاصی وجود ندارد و این را به تمام موقعیت‌های زندگی تعمیم می‌دهد.

سلیگمن پژوهش‌های بعدیش را در مورد انسان‌ها ادامه می‌دهد و این آزمایش در انسان‌ها هم تأیید می‌شود (شرح آزمایش‌ها در کتاب

نظریه‌های شخصیت نوشته شولز ترجمه سیدمحمدی قابل مطالعه است)، ولی چیزی که خیلی مهم‌تر است، این است که مطالعات بعدی نشان داد نزدیک به یک‌سوم جمعیت مورد آزمایش حیوان و انسان تسلیم پدیده «درماندگی آموخته‌شده» نمی‌شوند و به تلاش خود تا رسیدن به موفقیت ادامه می‌دهند.

بسیاری از افراد موفق که امروز می‌بینیم مثل لیونل مسی، رونالدو، خانم اپرا وینفری، مایکل جردن و خیلی از بزرگان دنیا در این دسته قرار می‌گیرند. این افراد هم مشکلات و موانع بی‌شماری سد راهشان بوده است؛ اما با خوش‌بینی خاص خودشان تمام مشکلات و سختی‌ها را پشت سر گذاشته‌اند و به جایی رسیده‌اند که شاید این جایگاه آرزوی هر فردی باشد.

به تجربیات گذشته نگاه کنید و ببینید چقدر در زندگی با گفتن این جملات که فایده‌ای نداره، از دست من که کاری برنمیاد، من که نقشی ندارم، تلاش کردن چه تأثیری داره، تا حالا چقدر زندگی‌ام خوب بوده که از این به بعد باشه و... شرایط دشوار را تحمل کردیم و نق زدیم و تلاشی نکردیم و یا اگر حرکتی کردیم خیلی زود رها کردیم، با این استدلال که بخت ما سیاه است، سرنوشت من همینه و... .

بررسی کنید آیا شما جزء دسته یک سومی هستید که به تلاش خودشان تا رسیدن به شرایط بهتر ادامه می‌دهند یا جزء مابقی هستید.

نکته مهم: همواره مشکلات زیادی در راه رسیدن ما به اهدافمان وجود دارند که ما را از رسیدن به آن‌ها باز می‌دارند. این مشکلات فقط سر راه ما نیستند بلکه همیشه و در همه جا سد راه هرکسی که می‌خواهد اقدامی انجام دهد، می‌آیند. در اکثر مردم متأسفانه بعد چند بار تلاش و عدم حصول نتیجه

بحث درماندگی آموخته‌شده به وجود می‌آید و فرد ناامید می‌شود و از ادامه تلاش خودداری می‌کند.

باید مراقب باشیم که با چند مشکل ناامید نشویم و به تلاش خودمان برای رسیدن به هدف ادامه دهیم. همان‌طور که همه شنیدیم، رم یک‌شبه ساخته نشده است و سالیان سال تلاش و مداومت به کار گرفته شده است.

چرا انگیزه خود را از دست می‌دهیم؟

در شرایط درماندگی آموخته‌شده فرد هیچ تلاشی از خود نشان نمی‌دهد؛ چراکه تلاش‌های قبلی او ناکام بوده است. سلیگمن این توجیه را به افراد افسرده نیز نسبت داد. طبق توجیه سلیگمن، بی‌تفاوتی و ناعالی که افراد افسرده نشان می‌دهند، نشانه‌های رفتاری درماندگی آموخته‌شده هستند. افراد این نشانه‌ها را در واکنش به تجربیات قبلی نشان می‌دهند، که دیگران باعث شدند احساس کنند قدرت کنترل کردن سرنوشت خودشان را ندارند.

درماندگی آموخته‌شده برای کودکان

یکی از کاربردهای نظریه درماندگی آموخته‌شده، در زمینه کودکانی است که فعالیت زیادی ندارند یا به قول معروف تنبل هستند. بیشتر این کودکان یاد گرفته‌اند که دیگران برای آن‌ها تصمیم بگیرند و رویدادهای مهم زندگی آنان توسط دیگران تعیین شده است. به همین دلیل این کودکان در مواجهه با شرایط مختلف دست از تلاش برمی‌دارند؛ چراکه معتقدند تلاش آن‌ها تأثیری بر زندگی آن‌ها ندارد.

شاید برای شما سؤالی که پیش می‌آید، این باشد حالا که با اهمیت ورودی‌های ذهن آشنا شدیم، چطور می‌توانیم آن‌ها را کنترل و مدیریت کنیم؟

برای کنترل ورودی‌های ذهنمان اول باید با انواع ورودی‌های ذهن آشنا شویم.

اطلاعات و اخبار: متأسفانه این روزها غالب اخبار و اطلاعاتی که از مبادی مختلف مثل اخبار، شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌ها به ما می‌رسند دارای ماهیت منفی هستند و هرچه بیشتر وارد ذهن ما شوند، ضمن بدترکردن حال ما، باعث جذب موارد منفی به ذهن ما می‌شوند.

زدیکان و اطرافیان ما: به قول آقای جیم ران^۱ ما شبیه ۵ نفری می‌شویم که بیشترین زمان خودمان را با آن‌ها سپری می‌کنیم. امکان ندارد شما از نظر مالی، فرهنگی، اخلاقی و غیره تفاوت زیادی با ۵ نفر مرجع خودتان داشته باشید.

محیط پیرامون: یک درخت نارون در یک گلدان کوچک نمی‌تواند به حداکثر رشد خود برسد و از یک جایی به بعد رشد نمی‌کند؛ اما اگر همان درخت به جنگل یا محیط بزرگی منتقل شود، می‌تواند ریشه بدواند و رشد کند. در خصوص انسان هم محیط اطرافش اثر بسیار زیادی در رشد ذهنی، شادی و موفقیت دارد و هرچه محیط پیرامون ما بزرگ‌تر و مثبت‌تر باشد، امکان رشد و تعالی ما بیشتر خواهد بود.

۱- جیم‌ران: کارآفرین، نویسنده و سخنران انگیزشی، کارهای او تاثیر مستقیمی بر آفرینش و گسترش افراد دیگری که درصنعت رشد شخصی فعالیت داشتند از قبیل آنتونی رابینز، برایان تریسی و جک کنفیلد داشت.

راهکارهای عملی برای کنترل ورودی ذهن:

گام اول: خط قرمزها

دور اخبار منفی و حوادث خط قرمز بکشید. ذهن ما همانند آهن‌ربای قوی عمل می‌کند و هرچه را که به آن فکر کنیم یا اطراف ما توسط آن احاطه شده است، جذب می‌کند. اگر روز خود را با اخبار منفی و حوادث ناگوار شروع کنیم، تمرکز ما روی آن‌ها بیشتر می‌شود و دائم نگران این هستیم که برای ما اتفاق نیفتد، ولی در واقع ذهن بین افکار منفی و مثبت یعنی خواستن یا نخواستن ما تفاوتی قائل نیست و هرچه را به آن فکر کنیم، پیدا کرده و جذب می‌کند.

اجازه بدهید مثالی بزنم؛ مثلاً فرض کنید من از شما می‌خواهم تصور کنید در دست چپ شما لیوانی است، ناخودآگاه شما تصور می‌کنید در دست چپتان لیوان هست. حال اگر از شما بخواهم تصور کنید که در دست چپ شما لیوان نیست، شما ناخودآگاه لیوان را در دست چپ خودتان تصور می‌کنید. پس عملاً مثبت یا منفی بودن فکر برای مغز ما قابل تشخیص نیست و ذهن ما ناخودآگاه جذب می‌شود.

تأثیر اخبار و اطلاعات منفی روی ذهن ما قابل توصیف نیست و ضمن اینکه حال و هوای ما را بد می‌کند، باعث می‌شود آن رخدادها و حوادث وارد زندگی ما شود. پس مراقب باشیم آهن‌ربای جذب وقایع و اتفاقات منفی نباشیم. شنیدن یا خواندن این‌گونه اخبار و اطلاعات را کاملاً از زندگی خودتان حذف کنید و اصلاً نگران بی‌اطلاعی نباشید و مطمئن باشید اخبار و اطلاعاتی که باید به شما برسد به دستتان می‌رسد.

گام دوم: شروع ایده‌آل

روز خود را با یک اتفاق مثبت مثل دوش آب ولرم، مدیتیشن، خواندن کتاب، ورزش، موسیقی الهام‌بخش مثبت و یا ترکیبی از این دست شروع کنید. نکته‌ای که خیلی مهم است، این است که تا یک ساعت بعد از بیدار شدن با هیچ‌یک از عوامل بیرونی مثل تلویزیون، شبکه‌های اجتماعی، گوشی تلفن، تماس تلفنی و... روز خود را شروع نکنید و چند دقیقه اول روز را به خودتان اختصاص دهید.

تأثیری که اولین ورودی‌های ذهن شما بر اتفاقات آن روز می‌گذارد، بیشتر از آن چیزی است که فکرش را بکنید. پس سعی کنید یک رویه مناسب و الهام‌بخش برای شروع هر روز خودتان در نظر بگیرید تا شروع خوبی داشته باشید. توصیه می‌کنم برای ایجاد یک رویه مناسب در شروع روز حتما کتاب صبح جادویی نوشته آقای هال ال‌رود^۱ را مطالعه کنید. یادتان باشد تقریباً همه افراد موفق دنیا رویه شروع صبحگاهی خاصی دارند.

پس همان‌طور که اکثر ما ترجیح می‌دهیم صبح خود را با نوشیدن آب ولرم و شفاف به جای نوشابه مضر شروع کنیم، باید مراقب ورودی‌های ذهن‌مان باشیم و با اطلاعات مثبت و الهام‌بخش به جای منفی‌ها شروع کنیم.

گام سوم: مغز مثل عضله است

گوش کردن به موسیقی، فیلم منفی و غمگین ممنوع: متأسفانه طرفداران موسیقی منفی و فیلم‌های غمگین باعث شده اند روز به روز شاهد افزایش تولید این محصولات باشیم و حالمان بدتر شود؛ اما اگر

۱- هال‌ال‌رود: سخنران انگیزشی و نویسنده کتاب صبح جادویی

ما انتخاب کردیم که شاد باشیم، حالمان بهتر باشد و موفقیت را جذب کنیم، باید اطراف خودمان را با کتاب، فایل‌های آموزشی، الهام‌بخش، موسیقی و فیلم مثبت پر کنیم و از موارد منفی دوری کنیم.

دوستان عزیز مغز مثل عضله می‌ماند و اگر ورودی‌های خوب و ارزشمند دریافت کند روز به روز قوی‌تر می‌شود و برعکس اگر ورودی‌های ناقص و مضر دریافت کند، روز به روز ضعیف‌تر می‌شود.

به قول فردوسی بزرگ:

خرد گر سخن برگزیند همی همان را گزیند که بیند همی

نکته مهم: همان‌طور که اشاره کردم، مغز ما نمی‌تواند بین افکار مثبت و منفی تفاوت قائل شود و ناخودآگاه جذب همان چیزی می‌شود که در دسترس و تماس بیشتری است؛ لذا تنها راه فکر نکردن به افکار منفی و ورودی‌های منفی، جایگزین کردن آن با افکار و ورودی‌های مثبت است.

ذهن ما ارزشمندترین و گران‌بهاترین دارایی ماست و باید ضمن مراقبت از آن، برای آن برنامه‌ریزی ویژه‌ای داشته باشیم و خودمان را عادت دهیم که ذهنمان را با خوراک ارزشمند و مفید تغذیه کنیم؛ چون هرآنچه به ذهنمان می‌دهیم همان را به ما تحویل می‌دهد. بیایید خودمان تعیین‌کننده و کنترل‌کننده ذهنمان باشیم؛ در غیر این صورت وقایع و پیشامدهای اطرافمان این کار را می‌کنند.

متأسفانه امروزه ذهن ما با بمباران ورودی‌ها و اطلاعات گوناگونی روبه‌رو است و در چنین شرایطی امکان انتخاب و تمرکز لازم را نداشته و فقط از بین ورودی‌ها گزینش و اقدام می‌کند. بنابراین با کنترل ورودی‌های ذهن باید به افزایش توجه و تمرکز ذهنمان کمک کنیم.

نه تنها ما به آنچه مدام به آن فکر می‌کنیم دست می‌یابیم، بلکه به آنچه مدام احساساتمان را با آن تنظیم می‌کنیم، تبدیل می‌شویم. اگر باورهای محدودکننده‌ای در خصوص جذب شادی و موفقیت در زندگی دارید که تاکنون مانع رسیدن شما به حداکثر موفقیت و شادی شده‌اند، باید آگاهانه ورودی‌های ذهن خود را کنترل کنید و با تنظیم و مدیریت آن، محدودیت موجود را برداشته و در راستای اهداف خود گام بردارید.

با این تکنیک می‌توانیم باورها و ورودی‌های ذهنمان را بسنجیم و برای ورودی‌های ذهنی جدید در راستای رسیدن به اهدافمان برنامه‌ریزی داشته باشیم. اگر بتوانیم این تکنیک را به خوبی اجرا کنیم، نه تنها با شناخت آگاهانه ورودی‌های ذهنمان می‌توانیم آن را کنترل کنیم، بلکه از توانایی‌ها و قابلیت‌های خودمان برای رسیدن به اهدافمان شگفت‌زده خواهیم شد.



اقدامک:

جدول صفحه بعد را پر کنید تا آگاهی بیشتری در خصوص ورودی‌های ذهن تان داشته باشید و بتوانید مدیریت بهتری در خصوص آن‌ها اعمال کنید.

زمان				فعالیت
روزانه (ساعت)	هفتگی (ساعت)	ماهانه (ساعت)	سالانه (ساعت)	
				اخبار صبح
				اخبار روزانه
				اخبار شبانه
				خواندن روزنامه
				گوش دادن به اخبار در خودرو
				اخبار وبسایت‌های خبری
				اخبار شبکه‌های اجتماعی
				هفته‌نامه و ماهنامه‌های خبری
				مجلات زرد نامعتبر
				کتاب‌های ناامیدکننده
				تماشای سریال‌ها و فیلم‌های تلویزیون
				گوش دادن به موسیقی منفی و غمگین
				همنشینی با دوستان منفی‌نگر و بقیه را خودتان بنویسید ...
				مجموع

بیاید درون این برگه تمامی راه‌هایی را که ورودی‌های نامناسب وارد ذهنتان می‌شود، کنترل کنیم اگر بعضی از این موارد را استفاده نمی‌کنید جلوی آن خط تیره بکشید. لطفاً برای نتیجه‌گیری بهتر این جدول را در یک برگه A^۴ تهیه کرده و در محل دیدتان قرار

دهید و طی ۲۱ روز آن را پر کنید تا آگاهی دادن به خودتان در مورد ورودی‌های ذهنتان در شما تبدیل به یک عادت خوب و مؤثر شود.

نکته مهم: با مکتوب کردن صادقانه و دقیق ورودی‌های ذهنی منفی که وجود دارند، به خودآگاهی می‌رسید و می‌توانید برای کنترل و کاهش آن‌ها برنامه‌ریزی کنید. پس طی یک برنامه ۲۱ روزه تک‌تک آن‌ها را دقیق یادداشت و بررسی کنید.

حالا روش‌هایی را یادداشت کنید که با کمک آن‌ها می‌توانید ورودی‌های ناراحت‌کننده، منفی، استرس‌زا و بی‌اهمیت از طریق تلویزیون، رادیو، اخبار، روزنامه، مجلات، وبسایت‌ها، شبکه‌های اجتماعی را از ذهنتان حذف یا محدود کنید و سعی کنید بر اجرای آن‌ها پایبند باشید تا در شما به عادت تبدیل شوند. مسلماً این تغییر رویه و عادت سخت و زمان‌بر است؛ اما وقتی که در شما نهادینه شوند، تأثیر شگرفی بر رشد و توسعه شخصیت شما می‌گذارند.

این موارد می‌تواند کم‌کردن زمان تماشای تلویزیون، گوش‌دادن به رادیو، خواندن روزنامه، خواندن اخبار و حوادث منفی، توجه به اخبار و تفسیرهای من‌درآوردی و منفی شبکه‌های اجتماعی، ارتباط با دوستان و اطرافیان منفی‌نگر و غیره باشد که هر روز وارد ذهن شما می‌شوند و بدون آنکه شما متوجه اثرات آن‌ها باشید، روی ذهن و روان شما اثر می‌گذارند.

حالا موقع آن است تعدادی از مواردی را که تصمیم گرفتید از برنامه روزانه خود حذف یا محدود کنید، بنویسید:

- (۱)
- (۲)
- (۳)
- (۴)
- (۵)

روش‌هایی که قرار است جایگزین موارد بالا شوند تا ورودی‌ها و اطلاعات مثبت، الهام‌بخش، انگیزشی، شاد و آموزشی به ذهن شما وارد شوند کدام است؟ آن‌ها را بنویسید و در انجام آن‌ها به خودتان متعهد باشید. مجددا یادآوری می‌کنم تغییر عادت سخت و زمان‌بر است و نیازمند کمی تلاش و صبوری است.

این موارد می‌تواند: خواندن کتاب‌های الهام‌بخش، وبسایت‌های آموزشی، گوش دادن به فایل‌های صوتی الهام‌بخش و آموزشی به جای رادیو، شرکت در سمینارهای انگیزشی، دیدن فیلم‌های الهام‌بخش و مثبت، گوش دادن به موسیقی‌های شاد و آرام‌بخش، انجام مدیتیشن، ورزش و... باشد.

- (۱)
- (۲)
- (۳)
- (۴)
- (۵)

عزیزان من، ما همان هستیم که در ذهنمان از خودمان ساخته‌ایم، پس همیشه قوی‌ترین را بسازیم؛ چون در واقعیت نیز همان خواهیم

بود. نکته شایان ذکر این است که در این راه از مقایسه خودمان با دیگران خودداری کنیم و فقط روی بهبود و پیشرفت خودمان تمرکز کنیم. محمدرضا اخلاقی سال‌هاست که فقط با خودش رقابت می‌کند و امروز خودش را با دیروز خودش مقایسه می‌کند و در تلاش است هر روز بهتر شود؛ لذا از شما دوست عزیز و پرتلاش خودم استدعا دارم شرایط و زندگی خودتان را با دیگران مقایسه نکنید و فقط روی بهتر شدن خودتان متمرکز باشید.

یکی از اشتباهاتی که خیلی از ما دچار آن می‌شویم، این است که در شروع یک مسیر خودمان را با بهترین‌های آن مسیر مقایسه می‌کنیم که این باعث دلسردی و ناامیدی ما می‌شود. به قول بزرگی شروع خودمان را با اوج دیگران مقایسه نکنیم.

فقط کافی است در حد بضاعت و توان خودمان تلاش کنیم، مطمئناً با گذشت زمان شاهد تغییرات مثبت و ارزشمند خواهیم بود. بذره‌های ثروت و فراوانی را در ذهن بکارید و امیدوارانه منتظر اتفاقات خوب باشید.

به یاد داشته باشید که رم یک‌شبه ساخته نشده است.

به قول حضرت مولانا:

**ای برادر تو همه اندیشه‌ای
مابقی خود استخوان و ریشه‌ای
گر بود اندیشه‌ات گل، گلشنی
گر بود خاری، تو هیمة گلخنی**

نتیجه‌گیری:

در کل چه اطلاعاتی را وارد ذهنمان کنیم؟
 جواب این سؤال به هدف‌تان بستگی دارد. شما باید ببینید کدام ورودی‌های ذهن‌تان شما را در رسیدن به هدف‌تان یاری می‌دهند و چه اطلاعاتی شما را از رسیدن به هدف‌تان دور می‌کند، یا مانع رسیدن شما به اهداف‌تان می‌شود بنابراین باید آن‌ها از ذهن‌تان دور کنید.
 پس شما برای رسیدن به اهداف‌تان باید اطلاعات متناسب به هدف‌تان را وارد ذهن‌تان کنید و در راستای رسیدن به هدف‌تان گام بردارید.
 اگر هدف‌تان کارآفرینی است، صحبت کردن در مورد فقر هیچ کمکی به شما نخواهد کرد و باید اطلاعات مربوط به کارآفرینی، آموزش‌ها و تجربه‌های مرتبط با آن را به ذهن‌تان وارد کنید.
 اگر هدف‌تان استخدام شدن است، گشت‌وگذار در شبکه‌های اجتماعی و دیدن تلویزیون کمکی به شما نمی‌کند و باید بر دانش و مهارت‌هایتان اضافه کنید تا امکان استخدام‌شدن‌تان افزایش یابد.
 اگر هدف‌تان نویسندگی است، صحبت کردن در مورد مشکلات اقتصادی و فرهنگی کمکی به شما نمی‌کند و باید ورودی‌های ذهن‌تان را برای بهبود نوشتن خودتان تنظیم و برنامه‌ریزی کنید.
 اکنون هدف شما چیست و باید کدام ورودی‌ها و اطلاعات را وارد ذهن‌تان کنید؟



اقدامک:

یکی از اهدافتان را انتخاب کنید و به سوالات ذیل در راستای رسیدن به هدفتان پاسخ دهید.

برای نزدیک شدن به هدفم:

چه مطالبی را باید بخوانم؟

چه چیزهایی را باید ببینم؟

با چه کسانی باید صحبت کنم؟

چه آموزشی باید ببینم؟

در مورد چه موضوعاتی باید صحبت کنم؟

در مورد چه مسائلی باید فکر کنم؟

چه اقداماتی را باید انجام دهم؟

خلاصه فصل دوم:

اهمیت ورودی‌های ذهن و اطلاعاتی که وارد مغز ما می‌شود، بسیار زیاد بوده و با شناخت ورودی‌های منفی و جایگزین کردن آن با ورودی‌های مثبت می‌توانیم ضمن داشتن حس بهتر در راستای موفقیت گام برداریم.

با مکتوب کردن ورودی‌های منفی مثل اخبار، موسیقی و شبکه‌های اجتماعی و بررسی اثرات آن‌ها، از میزان آن‌ها آگاه شده و با خودآگاهی

که به دست آورده‌ایم، در راستای جایگزین کردن آن با ورودی‌های مثبت گام برمی‌داریم.

ببینید چه چیزی شما را در رسیدن به اهداف و رسالتتان کمک می‌کنند و زمان خود را صرف آن‌ها کنید. اگر قصد دارید شغلی برای خود دست‌وپا کنید، دیدن تلویزیون و خواندن بخش حوادث روزنامه کمکی به شما نمی‌کند و باید وقتتان را صرف افزایش مهارت و دانش کنید تا احتمال استخدام و به‌کارگیری شما در شغل مورد نظرتان بیشتر شود.

فصل سوم

چگونه شاد باشیم؟



فصل سوم چگونه شاد باشیم؟

در فصل قبل اشاره شد که با کنترل ورودی‌های ذهن و کاهش ورود اطلاعات منفی می‌توانیم از ورود استرس و اضطراب جلوگیری کرده و برای رسیدن به شادی درونی و پایدار، بهترین راه این است که ورودی‌های ذهنمان را کنترل کنیم و آگاهانه اجازه ندهیم هر اخبار و اطلاعاتی به ذهن ما راه پیدا کند؛ چراکه همه آن‌ها سبب می‌شوند اعتیاد ما به دوپامین و داستان‌های ساختگی بیشتر شود.

لذا می‌طلبید با خودآگاهی، کنترل ذهن و ورودی‌های آن، از پذیرش و تن‌دادن به پدیده‌هایی که منجر به لذت‌های کوتاه‌مدت می‌شوند خودداری کرده و با یادگیری از شکست‌ها و زخم‌ها و تبدیل آن‌ها به تجربه و بهره‌وری در زندگی به شادی واقعی دست پیدا کنیم.

با انتخاب سخت‌کوشی و قدم‌برداشتن در راه رسالت و اهدافمان راهی برای رسیدن به شادی درونی، پایدار و ماندگار می‌یابیم. اگر از محدرضا اخلاقی بپرسید که یک عامل مهم و کلیدی در خصوص افزایش شادی و خوشبختی خدمت شما عزیزان ارائه دهد، می‌توانم به طولانی‌ترین تحقیق که توسط دانشگاه هاروارد طی ۷۵ سال انجام گرفت اشاره کنم. طی این تحقیق اصلی‌ترین عامل شادکامی و خوشبختی به‌خوبی نشان داده شده است.

طی ۷۵ سال تحقیق مستمر روی ۷۲۴ نفر از مناطق مختلف فقیرنشین تا افراد متمول انجام گرفت که برخی جایگاه اجتماعی بالا، متوسط و پایین داشتند. نتیجه این تحقیق که در آن هر سال هزاران عدد پرسش‌نامه، مصاحبه و بررسی‌های مختلف انجام شد، سه دستاورد خیلی مهم داشت.

دستاورد یکم مربوط می‌شود به اهمیت روابط اجتماعی، اشخاصی که در این حوزه خوب و مؤثر بودند دارای رضایت و سلامت جسمی و فکری بیشتری بودند.

دستاورد دوم مربوط می‌شود به روابط صمیمی خانوادگی و اطرافیان. مهم نیست چه مقدار رابطه دارید. اگر روابط صمیمی، خوب و معناداری با خانواده خود نداشته باشید در واقع سلامت جسم و روانتان تهدید خواهد شد.

دستاورد سوم مربوط می‌شود به اینکه نه تنها داشتن روابط خوب و ارتباطات ارزشمند باعث می‌شود از نظر جسمی حال خوبی داشته باشیم که از نظر فکری و مغزی هم جایگاه بهتری خواهیم داشت.

بنابراین به نظر می‌رسد بر اساس طولانی‌ترین تحقیق علمی تاریخ می‌شود روی روابط سرمایه‌گذاری بیشتری انجام داد. چون روابط ما باعث بیشتر شدن شادکامی و خوشبختی‌مان می‌گردند. مطمئناً تحقیقات مختلفی نشان می‌دهند استطاعت مالی و داشتن حداقل‌ها برای بهبود کیفیت زندگی مهم هستند، ولی از یکجا به بعد واقعا دیگر هیچ تأثیری روی کیفیت زندگی ندارند و نکته عجیب این است که متأسفانه اغلب آدم‌ها بیشترین زمان و انرژی را روی چیزی سرمایه‌گذاری می‌کنند که نقش بسیار محدودی روی کیفیت زندگی‌شان دارد.

برای روشن‌تر شدن موضوع مثال ساده‌ای برایتان عنوان می‌کنم. فرض کنید شما ثروتمندترین فرد دنیا هستید و در یک کاخ بسیار زیبا و بزرگ که از همه نظر مجهز و منحصر به فرد است زندگی می‌کنید؛ اما هیچ دوست، یار و همدمی ندارید که با آن‌ها از شرایط موجود بهره ببرید، مسلماً در چنین شرایطی داشتن دوستان، عزیزان و روابط خوب ارزشش بیشتر از مال و اموال به چشم می‌آید.

در مجموع می‌توان گفت همه افراد ناخشنود یک مشکل دارند و آن این است که نمی‌توانند با کسانی که دوستشان دارند به خوبی کنار بیایند.



اقدامک:

نام ۵ نفر از افراد زندگیتان که بیشترین وقتتان را با آنها می‌گذرانید بنویسید و بگویید کیفیت روابط شما با آنها از صفر تا ۱۰ چه نمره‌ای می‌گیرد.

نفر اول نمره

نفر دوم نمره

نفر سوم نمره

نفر چهارم نمره

نفر پنجم نمره

بعد از بهبود روابط که مهم‌ترین و کلیدی‌ترین عامل در راستای شادکامی و خوشبختی است، آقای مارتین سلیگمن رئیس انجمن روان‌شناسان آمریکا، چهار سرمایه روان‌شناختی را معرفی می‌کند که به افزایش خوشبختی و شادی درونی کمک شایانی می‌کنند.

این سرمایه‌های روان‌شناختی عبارتند از:

امید؛

خوش‌بینی؛

تاب‌آوری؛

خودکارآمدی (اعتماد به نفس).

با توجه به اثر مهم این چهار سرمایه روان‌شناختی سعی می‌کنم هر کدام را به تفصیل خدمت شما توضیح بدهم؛ چراکه می‌دانم هر انسانی که به این چهار اصل مسلح باشد، در مسیر حرکت از شادی به سمت موفقیت می‌تواند از موانع پیش‌رو که برای هرکسی وجود دارد عبور کرده و به سرمنزل موفقیت از نگاه خودش برسد.

امید

امید چیست؟

امید و امیدواری بهترین حسی است که با آموزش و تمرین می‌توان بیشتر کسب کرد. احساس امیدواری زمانی در فرد بیشتر می‌شود که فرد حس می‌کند انگیزه و اراده لازم برای رسیدن به اهداف خود را دارد. به همین دلیل هست که امید را نوعی فکر کردن به اهداف یا تفکر معطوف به اهداف می‌دانند. در قدیمی‌ترین تعریفی که از امید صورت گرفته، امید به معنی داشتن انتظار مثبت برای رسیدن به اهداف است.

طبق این تعریف فرد امیدوار کسی است که هدف یا اهدافی دارد و تلاش می‌کند تا به اهداف خود برسد.

پروفسور اشنايدر و همکارانش معتقد هستند امید «حالت انگیزشی مثبتی است که از احساس موفقیت ناشی از رابطه متقابل بین عامل و مسیرهای دستیابی به هدف به وجود می‌آید».

در این تعریف «عامل» به معنای شخصی است که انرژی و اراده لازم برای رسیدن به اهدافش را صرف می‌کند و «روش‌های دستیابی به اهداف» عبارت‌اند از برنامه‌ریزی و اجرای آن برای رسیدن به اهداف. بر اساس این تعریف سه بعد مهم امید از منظر روان‌شناسی عبارت‌اند از:

اهداف؛

مسیرهای رسیدن به اهداف؛

عامل یا شخصی که در این مسیرها حرکت می‌کند تا به اهدافش برسد.

امید بدون هدف مرده است

هر امیدی باید در درون خود، هدفی ارزشمند و والا در راستای ارزش‌های بشری داشته باشد؛ در غیر این صورت اگر هدف کوچک و دستیابی به آن راحت باشد، حس امیدواری آن‌طور که باید و شاید در فرد شکل نمی‌گیرد. در واقع هدف باید ارزش فکر کردن و وقت گذاشتن داشته باشد.

آیا می‌توان امید را افزایش داد؟

پروفسور اشنایدر^۱ و همکارانش از تدابیر و روشی موسوم به امیددرمانی یاد می‌کنند. در این روش از عناصر سه‌گانه امید (اهداف، روش دستیابی به اهداف و فردی که تلاش می‌کند با روش‌های دستیابی به اهداف، آن‌ها را محقق کند) استفاده می‌شود.

در یک تحقیق علمی، محققان روش‌های هدف‌گذاری را به تعدادی از سالمندان مبتلا به بیماری افسردگی آموزش دادند. در این تحقیق همچنین شیوه‌های جایگزین رسیدن به هدف (راه‌های فرعی دستیابی به اهداف) به این سالمندان آموزش داده شد. جالب است بدانید با آموزش‌های صورت‌گرفته میزان ناامیدی و استرس در این

۱- پروفسور اشنایدر: نظریه پرداز با ارائه نظریه امید برخواسته از روان‌شناسی مثبت‌گرا

افراد به شدت کاهش داشت و امید به زندگی و شرکت در فعالیتهای اجتماعی افزایش چشمگیری مشاهده شد.

یکی از موارد جالبی که در خصوص امید به چشم می خورد، مقالات و مطالب علمی است که در خصوص اثرات امید بر درمان بسیاری از بیماریها و حتی سرطان مشاهده شده است. تحقیقات «دکتر تایلر»^۱ در خصوص بیماران مبتلا به بیماری سرطان سینه نشان می دهد بیمارانی که امیدوارتر هستند، تلاش می کنند تا در دوره درمان معنایی برای زندگی خود پیدا کنند و به دنبال مسیرهای معنوی و ارزشی تازه ای برای خود باشند.

ارتباط امیدواری و سرطان:

افراد امیدوار ناراحتی و پریشانی کمتری دارند و به محض اینکه از بیماری سرطان خود آگاه می شوند، خیلی راحت تر با آن کنار می آیند و به مبارزه با آن می پردازند.

افراد امیدوارتر هدفمندتر هستند و معتقد هستند که توانایی یافتن راه حل های مهم برای رسیدن به اهدافشان و حل مشکلاتشان را دارند. افراد امیدوار وقتی به اهداف و اولویت های مهمشان در زندگی می پردازند، افکار امیدوارانه تری کسب کرده و به خوبی با بیماری سرطان دست و پنجه نرم می کنند.

نکته مهم: با آگاهی و شناخت از امید و سه اصل کلیدی آن می توانیم با هدف گذاری ارزشمند، امید به زندگی را در خودمان بالاتر ببریم. افزایش امید به زندگی، در عبور از موانع و مشکلات و حتی تحمل و درمان بیماری های سخت مثل سرطان بسیار مؤثر است.

۱- دکتر تایلر: محقق بیماران سرطانی

۲- خوش بینی:

روان‌شناسان معتقد هستند که خوش‌بینی و بدبینی را از کودکی می‌آموزیم و اولین الگوهای مان والدین ما هستند.

به خاطر بیاورید وقتی که غذا به هر دلیلی می‌سوخد، مادر خانه به زمین و زمان بد می‌گفت و همه را نفرین می‌کرد یا می‌گفت به دلیل بی‌دقتی من این اتفاق افتاد و باید بیشتر دقت کنم تا دوباره تکرار نشود. یا پدر خانه وقتی ماشینش خراب می‌شد، ناراحت و عصبی می‌شد و از همه ایراد می‌گرفت یا می‌گفت اتفاقی است که رخ داده و باید راه تعمیر آن را پیدا کنم.

پس ما از کودکی با مشاهده رفتار والدین و الگوبرداری ناخواسته و غریزی خوش‌بینی یا بدبینی را از آن‌ها یاد می‌گیریم. مارتین سلیگمن می‌گوید خوش‌بینی یک روش عادی برای توضیح علت بروز مشکل برای خودتان است.

انسان بدبین معتقد است اتفاق‌های بد از شرایط ثابت و پایدار نشئت می‌گیرد «اگر من در مسابقه فوتبال شکست می‌خورم به دلیل عدم استعداد و توانایی من است» و اتفاق‌های خوب از شرایط موقتی و گذرا نشئت می‌گیرند «دوستم به من زنگ زد چون الان به من نیاز داشت وگرنه حالی از من نمی‌پرسد».

اما انسان خوش‌بین دقیقاً برعکس، شکست را به عوامل موقتی و گذرا نسبت می‌دهد؛ «اگر در مسابقه فوتبال شکست خوردم به دلیل نداشتن تمرین کافی و عدم تمرکز لازم هست، پس با تمرین و ممارست نقاط ضعف خودم را اصلاح می‌کنم» و موفقیت را ناشی از

عوامل پایدار و دائمی می‌داند؛ «دوستم به من زنگ زد چون به من اهمیت می‌دهد و به یاد من هست».

انسان بدبین اجازه می‌دهد ناامیدی به زندگی او وارد شده و به بخش‌های مختلف زندگی‌اش سرایت کند؛ مثلاً شخصی را فرض کنید که به هر دلیلی از محل کارش اخراج شده و به دلیل بدبینی احساس می‌کند که بیکاری موقت او سبب می‌شود زندگی زناشویی او دچار مشکل شده و فرزندانش او را دوست نداشته باشند و به این صورت بدبینی در لایه‌های مختلف زندگی او تنیده شده و اوضاع روز به روز بدتر می‌شود.

درحالی‌که انسان خوش‌بین می‌پذیرد که موقتا شغل خود را از دست داده و به دلیل داشتن همسر و فرزندان خوب شکرگزار است و ضمن اجازه‌دادن به ورود ناامیدی به لایه‌های مختلف زندگی خود، تلاش می‌کند با بهبود مهارت و دانش خودش، در جای دیگری حتی بهتر از محیط کار قبلی کار پیدا کند تا خانواده‌اش به او افتخار کنند.

بنابراین وقتی مشکلی بروز می‌کند، انسان‌های بدبین خود را سرزنش می‌کنند؛ مثلاً اگر نمره درسی فرد بدبین خوب نشده باشد، خود را سرزنش می‌کند که چرا نمره خوبی نگرفته و خودخوری می‌کند؛ اما انسان خوش‌بین با خود فکر می‌کند که چرا نمره خوبی نگرفته و دنبال راه چاره می‌گردد تا دفعه بعد به نمره دلخواه خود نزدیک‌تر شود.

خوشبختانه عادت‌های موجود را می‌توان به فراموشی سپرد و در تازه‌ترین تحقیقات انجام‌شده مشخص شده است که خوش‌بینی

مهارتی اکتسابی است که می‌توان آن را با افزایش آگاهی و تمرین بهبود بخشید.

جالب است بدانید محمدرضا اخلاقی انسان نسبتا بدبینی بوده و همه را در مشکلات و موانع پیش‌روی خودش مقصر می‌دانست؛ اما از روزی که با اثر خوش‌بینی آشنا شد، تصمیم گرفت آن را در مراحل مختلف زندگی خود امتحان کند.

در اینجا سعی می‌کنم با آوردن چند داستانک به شما نشان دهم که یک تغییر نگرش و دیدگاه از بدبینی به خوش‌بینی چقدر می‌تواند در پیشبرد زندگی شما به سمت شادی و خوشبختی اثرگذار باشد.

داستانک اول: تصادف سوم

من همیشه به افسران زحمت‌کش پلیس بدبین بودم و از آن‌ها به دلیل جرمه‌کردن و متوقف کردن خودرو انتقاد می‌کردم؛ اما پس از آشنایی با مقوله خوش‌بینی و سپاسگزاری که در کتاب خانم راندا برن^۱ با آن آشنا شدم، نگاهم به این عزیزان عوض شد و خوشحال بودم چنین عزیزی در تمام نقاط کشور خدمت می‌کنند و با آگاهی دادن به من و هم‌وطنانم سعی دارند از خطرات تصادف کم کنند.

راستش را بخواهید سخت‌ترین و ناراحت‌کننده‌ترین خاطره‌ای که من در زندگی خودم دارم، مربوط به تصادف رانندگی پدرم در ۱۸ سالگی خودم است که پدرم در آن سانحه رانندگی فوت شد و هنوز آثار مخرب این تصادف در زندگی من، خواهر و مادرم وجود دارد. چون عزیزی را از دست دادیم که انسانی مهربان‌تر و دلسوزتر از آن در زندگی خودمان ندیدیم. البته این فقط گفته من نیست چون پدر

۱- راندا برن نوسنده و تهیه‌کننده استرالیایی

من بوده مسلماً حس فرزند و پسری در آن وجود دارد، بلکه هزاران نفر از فوت پدرم ناراحت، متأثر و غمگین شدند.

بگذریم؛ اگر در آن شب سهمگین تصادف در سال ۸۲ که امکانات جاده‌ای و ماشین‌ها مناسب نبود و ما با پیکان مدل ۷۶ که امکانات حداقلی را نداشت در سفر بودیم، پلیسی بود و در شروع سفر ما را به دلیل نداشتن لاستیک مناسب سفر در جاده شمال یا نداشتن کمربند ایمنی از سفر منع می‌کرد، الان به احتمال زیاد پدرم در کنار ما سلامت بود.

داستانک دوم: سرعت غیرمجاز

در راه سفر به سمت دامغان بودم که به‌طور ناخودآگاه سرعت بالا رفت و یک‌دفعه دیدم پلیسی با دوربین در مسیر ایستاده و من را متوقف کرد. اگر نگاه قبلی را داشتم، عصبانی می‌شدم و با غرزدن هم اوقات خودم و هم آن پلیس خدمت‌گزار را تنگ می‌کردم.

از ماشین پیاده شدم، ضمن عذرخواهی و تشکر بابت زحماتشان توضیح دادم که در حین رانندگی داشتم به موضوعی فکر می‌کردم و متوجه افزایش سرعتم نشدم. اولین بار بود که با لبخند و تشکر با این عزیزان صحبت می‌کردم. باورم نمی‌شد در حین بررسی گواهینامه‌ام با احترام من را با اسم کوچک صدا کرد، از خطرات این جاده و موانع موجود گفت و چند نکته برای کاهش خطرات رانندگی برایم توضیح داد، با احترام کارت را به من پس داد و کمترین مبلغ جریمه را لحاظ کرد.

بگذارید یک داستان جالب دیگر برایتان بگویم. در راه سفر به سمت تهران برای برگزاری همایش بودم که در بین راه دیدم یک مرد مسن

خودش را آورد جلوی ماشین و خواهش می‌کند سوارش کنم. ماشین را متوقف کردم در را باز کرد و گفت که پولی برای پرداخت کرایه ندارد و خواهش کرد در مسیر حرکت تا یک جایی ببرمش. منم قبول کردم و از آنجا که هدفم دریافت کرایه نبود و قصد کمک کردن داشتم سوارش کردم.

در مسیر کوتاه سفرمان شروع کرد به گلایه و درد دل در مورد پسرش و نیروی انتظامی که به دلیل نداشتن گواهینامه موتور را توقیف کرده بودند و ایشان را مجبور کرده بودند جریمه‌ای پرداخت کرده و ضمن ثبت‌نام پسرش برای اخذ گواهینامه اقدام به بیمه موتور نماید. پیرمرد در راه همش اظهار ناراحتی می‌کرد که حدود ۳۰۰ هزار تومان بی‌دلیل پرداخت کرده و حتی مبلغی برای بازگشت به خانه برایش نمانده است.

با ایشان صحبت کردم نگران نباشد؛ چراکه من تا خانه می‌رسانمش و در راه توضیح دادم که نباید آن قدر ناراحت و غمگین باشد؛ چراکه الان حدود ۳۰۰ هزار تومان پرداخت کرده و هیچ اتفاق خاصی نیفتاده است؛ اما اگر خدای ناکرده پسرش تصادف می‌کرد و به دلیل نداشتن توان پرداخت دیه راهی زندان می‌شد، آن وقت می‌خواست چه کار کند. با کمی صحبت ایشان را آرام کردم و طرز فکرش را از بدبینی به سمت خوش‌بینی هدایت کردم و متوجهش کردم که شاید الان کمی گرفتاری کشیدی و هزینه کردی؛ اما با بیمه‌دار شدن موتور و دریافت گواهینامه و آموزش، خطر تصادف و هزینه‌های بالای آن به خصوص دیه به حداقل ممکن رسیده است. چه بسا انسان‌های خوبی که به دلیل عدم توجه به این موارد سالیان سال در زندان به سر می‌برند و

آرزو می‌کنند ای کاش کسی بود آن‌ها را از عواقب نداشتن گواهینامه و بیمه آگاه کند. وقتی به مقصد رسیدیم و داشت پیاده می‌شد، حالش خیلی خوب شده بود و مرتب تشکر می‌کرد.

چطور خوش‌بین باشیم؟

در زندگی به دنبال جوانب مثبت باشید

تفکر مثبت یکی از مهم‌ترین روش‌هایی است که برای افزایش خوش‌بینی می‌توان به کار برد. با استفاده از تک‌گویی‌های مثبت در درون ذهن و در محیط اطرافمان می‌توانیم خوش‌بینی را در خودمان بالاتر ببریم.

هر روز چند جمله مثبت یادداشت کنید

با تکرار و یادآوری جملات مثبتی که برای خودتان در نظر گرفته‌اید، می‌توانید باور رسیدن به هدف‌تان را در خودتان افزایش دهید. جملات مثبتی بنویسید که ضمن افزایش انگیزه، به شما یادآوری کنند چه هدفی داشتید و امکان رسیدن به آن را برای شما بالا ببرند. این جملات را در مکان‌های دید خودتان مثل آینه، یخچال، میز مطالعه، میز کار، میز توالی و... قرار دهید تا با مشاهده مکرر آن‌ها در تمام طول روز به باور درونی شما تبدیل شوند.

تعدادی از جملات مثبت که می‌توانید از آن‌ها بهره ببرید:

- هر کاری را با تمرین و تکرار می‌توانم انجام دهم.
- این شرایط نیست که من را شکل می‌دهد، بلکه این من هستم که شرایط را شکل می‌دهم.

- چرا نگرانی؟ اگر نهایت تلاش خود را کرده باشی، نگران بودن آن را بهتر نمی‌کند.
- حتی تاریک‌ترین شب نیز به پایان می‌رسد و خورشید طلوع می‌کند.
- هیچ چیز نمی‌تواند جلوی یک نفر با نگرش ذهنی درست را در رسیدن به هدفش بگیرد.
- نگرش کلی من به زندگی این است که از هر دقیقه هر روز لذت ببرم. هیچ‌وقت کاری را با این احساس انجام نمی‌دهم که: آه خدایا، این را باید امروز انجام دهم.
- به اطراف نگاه کن. نگاه کن که ما چه داریم. زیبایی همه‌جاست، تنها باید نگاه کنی تا آن را ببینی.



اقدامک:

چند جمله مثبت که دوست دارید اینجا اضافه کنید

.....

.....

.....

.....

در هر فرصتی لبخند بزنید

مطالعات و تحقیقات زیادی نشان داده است که کسانی که بیشتر لبخند می‌زنند، نسبت به زمان حال و آینده احساس شادمانی و

خوش‌بینی بیشتری نسبت به زندگی دارند. در یک پژوهش از تعدادی خواسته شد در زمان دیدن یک فیلم با قراردادن خودکار به صورت افقی در دهانشان ماهیچه‌های دهانشان را به حالت لبخند نگه دارند، این افراد پس از پایان فیلم اعتقاد داشتند که فیلم خنده‌دارتر بوده است؛ در حالی که نمی‌دانستند حالت چهره آن‌ها باعث افزایش شادیشان شده است.

سبک زندگی سالم را در پیس بگیرد

ورزش و سلامت جسمانی تأثیر زیادی در افزایش خوش‌بینی و تفکر مثبت دارد. ورزش کردن و انجام فعالیت‌های بدنی باعث آزاد شدن آندروفین در بدن شده و به بهبود خلق‌و‌خو کمک شایانی می‌کند.

حداقل روزی یک بار فعالیت‌های بدنی را در برنامه روزمره خودتان لحاظ کنید. ورزش کردن حتماً به معنی رفتن به باشگاه یا ورزش حرفه‌ای نیست. سعی کنید حتی چند ساعت پیاده‌روی را در برنامه هفتگی خودتان لحاظ کنید.

در برخورد خود با دیگران رویکرد مثبت داشته باشید

خوش‌بینی مسری است و اگر شما در تعامل با دیگران خلق‌و‌خوی مثبتی داشته باشید و ابراز همدردی کنید، نه تنها حال خودتان بهتر می‌شود بلکه دیگران هم تحت تأثیر رفتار مثبت شما ترغیب می‌شوند در تعامل با دیگران رویکرد مثبتی داشته باشند. به همین دلیل اقدامات خیرخواهانه تأثیر بسزایی در بهبود خلق‌و‌خوی ما دارند.

در واقع در مغز ما اعصاب آینه‌ای وجود دارد که سبب می‌شود هر رفتاری که انجام می‌دهیم مشابه آن توسط افراد دور و اطرافمان

تکرار شود. برای همین است که وقتی به دیگران لبخند می‌زنیم یا با انرژی به آن‌ها حرف می‌زنیم، دقیقا به همان صورت به ما واکنش نشان می‌دهند و به‌طور ناخودآگاه به ما لبخند می‌زنند یا با انرژی پاسخ‌گوی ما هستند.

تحقیقات نشان می‌دهد مشارکت در امور خیریه و کمک به انسان‌ها و سایر موجودات باعث افزایش عزت‌نفس^۱ و اعتمادبه‌نفس^۲ می‌شود و به کاهش بدبینی و مقابله با درماندگی کمک شایانی می‌کند.

خوش‌بینی یک چرخه دائم است

هر چه بیشتر خودتان را در افکار و احساسات مثبت قرار دهید، بیشتر احساس خوش‌بینی و شادمانی می‌کنید.

نکته مهم: با تغییر نگرش و تفکر خودمان از بدبینی به خوش‌بینی می‌توانیم در یک اتفاق یکسان نکات مثبت بیشتری را ببینیم و از آن‌ها برای پیشبرد اهدافمان استفاده کنیم. منظور از خوش‌بینی، خوش‌بینی کورکورانه و بی‌دلیل نیست بلکه باید با دقت و هوشمندی موارد مثبت هر اتفاق را پیدا کنیم و از آن حداکثر استفاده را ببریم.

راه‌های متعددی برای افزایش خوش‌بینی وجود دارد که می‌توان به افزایش جملات مثبت در اطرافمان، عکس‌های زیبا و الهام‌بخش و گوش‌دادن به سخنرانی‌های الهام‌بخش و مثبت اشاره کرد.

۱- عزت‌نفس: ارزشی که ما برای خودمان و سایر موجودات قائل هستیم

۲- اعتماد به نفس: به این معناست که یک نفر به توان و توانمندی‌های خودش در یک حیطه یا حیطه‌هایی اعتماد داشته باشد

۳- تاب‌آوری یا بالابردن تحمل

همه ما افرادی را دیده‌ایم که با وجود شرایط سخت و مشکلات عدیده‌ای که پیش‌رو داشتند (مثل آموزش در مدارس شلوغ یا جوامعی که میزان بیکاری در آن‌ها بالاست یا امکانات کم) رشد قابل توجهی می‌کنند و برعکس افراد دیگری که در محیط‌های مستعد رشد و مناسب، رشد قابل توجهی نمی‌کنند.

احتمالاً برای شما هم این سؤال پیش آمده که چرا برخی افراد در سخت‌ترین شرایط موجود خم به ابرو نمی‌آورند و باعث رشد و توسعه خودشان و محیط اطرافشان می‌شوند؛ اما در مقابل برخی دیگر در شرایط بهتر به راحتی کم می‌آورند و از رشد بازمی‌ایستند.

سؤالی که مطرح می‌شود این است که تاب‌آوری ارثی است یا اکتسابی است؟

تاب‌آوری در مورد افرادی به کار گرفته می‌شود که در شرایط بحرانی و سخت دچار اختلال نشده و در بسیاری از موارد چالش‌های موجود باعث تعالی و رشد آن‌ها می‌شود. متأسفانه در فرهنگ لغت کشور ما توجه لازم به کلمه چالش نشده و این کلمه مغفول مانده است؛ در حالی که در بسیاری از کشورها کاربرد زیادی دارد و بسیار ارزشمند است. در حقیقت چالش در باطن نه تنها بد نیست بلکه می‌تواند خوب هم باشد؛ چراکه بسته به طرز فکر و نگرش خودمان می‌توانیم چالش موجود را به فرصت یا تهدید تبدیل کنیم.

نکته حائز اهمیت در خصوص افراد تاب‌آور این است که این افراد با توجه به انعطاف‌پذیری و طرز فکری که دارند، ضمن تحمل سختی‌ها

و مشقات کوتاه‌مدت، قادر هستند آن‌ها را به فرصت تبدیل کرده و تجارب ارزشمندی را داشته باشند.

تاب‌آوری چیست؟

تاب‌آوری عبارت است از ظرفیت افراد در مواجهه با مشکلات و خطرات. در واقع تاب‌آوری مشکلات را محو نمی‌کند و استرس را محدود نمی‌کند، بلکه به افراد کمک می‌کند توانایی مقابله و انعطاف‌پذیری با مشکلات، به روش سالم و صحیح در آن‌ها افزایش یابد.

برخی به‌طور طبیعی دارای چنین موهبتی هستند و خوشبختانه تاب‌آوری هم مثل بسیاری از مهارت‌های زندگی قابلیت آموزش و یادگیری را دارد و همان‌طور که همیشه در سمینارها و دوره‌های آموزشی خودم گفتم اگر فکر می‌کنید، تاب‌آوری شما کم است می‌توانید انتخاب کنید این مهارت را کسب کنید.

ویژگی‌های اصلی افراد تاب‌آور چیست؟

- از نگاه روان‌شناسی افراد تاب‌آور چهار ویژگی شاخص دارند:
- آگاهی و به‌کارگیری مهارت‌های اجتماعی مثل تفاهم، مشارکت، ارتباطات، انعطاف‌پذیری، همدلی، مهربانی و شوخ‌طبعی؛
- آگاهی و به‌کارگیری مهارت‌هایی از قبیل تصمیم‌گیری، حل مسئله، برنامه‌ریزی، یادگیری، تفکر انتقادی و خلاقانه؛
- آشنایی با مهارت‌های خودگردانی مانند داشتن رسالت، هویت، خودآگاهی، خودکارآمدی و تسلط بر وظایف؛

- هدفمندی و خوش بینی به آینده برای رسیدن به آرامش و موفقیت.

چگونه تاب آور شویم؟

در نظر داشته باشید که هدف از تاب آوری این نیست که در برابر تهدیدها و مشکلات حالت انفعالی داشته باشیم، بلکه در باطن هدف از آن شرکت و حضور فعال و سازنده ما در محیط پیرامون هست. فرد تاب آور نگاه و نگرش متفاوتی نسبت به وقایع و مشکلات دارد و به جای اینکه در مشکلات غوطه‌ور شود و دچار ناامیدی شود به خودش و توانایی‌های خودش توجه و ایمان دارد.

به‌طور مثال فرد تاب آور ممکن است یک موقعیت چالش برانگیز را یک فرصت در نظر بگیرد نه یک تهدید و در شرایط دشوار به جای اضطراب یا شکست موفقیت را کسب کند. بنابراین تاب آوری عبارت است از سازگاری مناسب در شرایط سخت و چالش برانگیز و این چیزی بیشتر از اجتناب و خودداری ساده از شرایط سخت است؛ یعنی عملاً این افراد «شرایط دشوار باعث آسیب‌های روانی می‌شوند» را حذف و با پذیرش و نگرش خاص خود به جای آن «شرایط دشوار زمینه‌ساز رشد و بالندگی می‌شوند» را جایگزین می‌کنند.

یعنی تاب آورها ذهنشان را طوری برنامه‌ریزی کرده‌اند که در هر موقعیت سخت و استرس‌زا دنبال رشد و بالندگی خودشان هستند و مثل خیلی از افراد جامعه تسلیم آسیب‌های روانی نمی‌شوند.

روش‌های افزایش تاب آوری

در این موارد به شما آموزش داده می‌شود تا مقاومت و استقامت شما در برابر شرایط سخت و مشکلات بیشتر شود. مسلماً دانستن این

موارد به‌تنهایی کافی نیست و نیاز به تمرین و تکرار دارد تا تبدیل به عادت خوب در وجود ما شود.

برقراری روابط بین فردی: بدون شک یکی از مهم‌تری اصول موفقیت و شادکامی داشتن روابط خوب در همه سطوح است و بدون شک داشتن روابط خوب با اعضای خانواده، دوستان و همکاران کمک شایانی به افزایش عزت‌نفس و تاب‌آوری شما می‌کند.

نداشتن نگاه منفی به بحران‌ها به‌عنوان موقعیت‌هایی حل‌نشده: بروز مشکل و چالش در مسیر زندگی امری طبیعی و انکارناپذیر است؛ اما طرز فکر ما در برخورد با آن‌ها و این نگرش که این مشکلات حل‌شدنی نیستند باعث می‌شود از تمام توان خودمان برای حل‌وفصل آن‌ها استفاده نکنیم.

داشتن رسالت و هدف: داشتن هدف کمک شایانی به شما می‌کند. شخصی که هدف مشخص و ارزشمندی برای خود دارد، دارای جهت‌گیری مشخصی در مواجهه با مسائل و مشکلات بوده و در نتیجه تاب‌آوری بیشتری را از خود نشان می‌دهد.

داشتن اقدامات قاطع: افرادی که تاب‌آوری پایینی دارند در برخورد با مشکلات ضعیف عمل می‌کنند و منتظر هستند خیلی از مسائل با گذر زمان حل شوند؛ اما افرادی که تاب‌آوری بالایی دارند دارای تیز حسی بوده و با قاطعیت و برنامه‌ریزی نسبت به حل مشکل اقدام می‌کنند.

پرورش دیدگاه مثبتی نسبت به خود: هرچه عزت‌نفس و اعتماد به‌نفس بیشتری داشته باشید در مواجهه با مشکلات و سختی‌ها به توانایی‌ها و قابلیت‌های خودتان باور بیشتری دارید و بهتر و مؤثرتر

می‌توانید نسبت به رفع آن‌ها اقدام کنید. بدون شک افرادی که به توانایی‌های خود باور نداشته باشند، توانایی لازم را برای حل مسئله و تصمیم‌گیری ندارند.

مراقب خود بودن: مراقبت از خود شاخص مهمی در بحث تاب‌آوری است. این امر با میزان توجه و حساسیت‌های فرد نسبت به هیجانات و نیازهای شخصی او و همچنین حفظ زمان برای خود و حفظ سلامتی جسمانی، روحی و روانی و مشارکت در اموری که فرد از انجام آن‌ها لذت می‌برد مشخص می‌شود. فردی که می‌تواند از لحاظ سلامت جسمانی و روانی خود را در سطح خوبی نگه دارد، توانایی و تلاش بیشتری برای حل مسائل و مشکلات را از خود بروز می‌دهد.

نکته مهم: تاب‌آوری عبارت است از سازگاری مناسب، در شرایط سخت و چالش‌برانگیز و این چیزی بیشتر از اجتناب و خودداری ساده از شرایط سخت است. به‌طور مثال فرد تاب‌آور ممکن است یک موقعیت چالش‌برانگیز را یک فرصت در نظر بگیرد نه یک تهدید و در شرایط دشوار به جای اضطراب یا شکست موفقیت را کسب کند.

خودکارآمدی:

خودکارآمدی چیست و چرا باید خودمان را باور داشته باشیم؟

از زمانی که بندورا^۱ مقاله‌ای در خصوص خودکارآمدی نشر داد، این موضوع به یکی از مهم‌ترین اصول روان‌شناسی تبدیل شده و تحقیقات گسترده‌ای در خصوص آن صورت گرفته و مورد توجه بسیاری از

۱- آلبرت بندورا: روان‌شناس، پژوهشگر و استاد بازنشسته دانشگاه استنفورد اهل کانادا که نظریه یادگیری مشاهده‌ای یا مدلینگ را مطرح کرده است.

روان‌شناسان، مشاوران و مربیان قرار گرفته است؛ زیرا خودکارآمدی روی همه چیز مؤثر بوده و از حالت روان‌شناختی گرفته تا رفتاری که موجب انگیزه و تحرک می‌شود را دربرمی‌گیرد.

آیا هنگام طوفان، درختان را دیده‌اید، وقتی که به خود می‌پیچند و خم می‌شوند برف‌ها به روی شاخه‌هایشان سنگینی می‌کند تا آنجا که شاخه‌هایشان در مقابل زمین سر تعظیم فرود می‌آورند؛ اما به ندرت می‌شکنند و به محض فروکش کردن طوفان و آب شدن برف‌ها به تدریج استوارتر از گذشته برمی‌خیزند؟

در واقع خودکارآمدی ایمان شخص به توانایی‌های خود، برای رسیدن به موفقیت در یک کار مشخص است.

بندورا چنین ایمانی را تعیین‌کننده طرز فکر، نگرش، نحوه رفتار و احساسات مردم می‌داند. یعنی خودکارآمدی به معنای رسیدن به جایگاهی است که توانایی حل مسئله برای انجام یک کار ایجاد می‌کند.

ممکن است گمان کنید منظور از خودکارآمدی همان اعتمادبه‌نفس هست؛ اما در واقع این‌طور نیست؛ چراکه ترکیب داشتن مهارت و باور به آن مهارت را اعتمادبه‌نفس می‌گویند. وقتی مهارت انجام یک کاری را نداریم در واقع باور آن را نداریم و اعتمادبه‌نفس انجام آن را نداریم؛ درحالی‌که خودکارآمدی کمی قبل از اعتمادبه‌نفس بوده و به معنی این است زمانی که اعتمادبه‌نفس و مهارت انجام یک کاری را نداریم در خود امکان رسیدن به دانش و باور اینکه توانایی انجام آن کار را می‌توانیم به دست بیاوریم، حس می‌کنیم.

اگر لازم است به خودتان اجازه فکر کردن بدهید و این نوشتار را چند بار بخوانید؛ چراکه دانستن معنی خودکارآمدی و انجام آن زندگی شما را متحول می‌کند.

تقریباً همه افراد می‌توانند چیزهایی که می‌خواهند را به دست بیاورند، تغییراتی که دوست دارند ایجاد کنند و به اهداف خود برسند؛ اما در عمل همه می‌دانند که رسیدن به اهداف به‌سادگی ممکن نیست. بندورا و همکارانش کشف کردند که خودکارآمدی می‌تواند نقش مهمی در مواجهه افراد با رسالت، اهداف، چالش‌ها و کارهایش ایفا کند.

افرادی که خودکارآمدی بالایی دارند:

- در برابر وظایف و علایق خود احساس تعهد و وظیفه‌شناسی می‌کنند؛
- موانع و مشکلات آن‌ها را خیلی زود دلسرد نمی‌کند و از آن‌ها عبور می‌کنند؛
- روی پیروزی‌ها و نتایج مثبت تمرکز می‌کنند؛
- مشکلات و چالش‌های موجود را به شکل تمرینی برای کسب مهارت و تجربه می‌بینند؛
- به‌فعالیت‌هایی که در آن‌ها مشغول می‌شوند، علاقه بیشتری پیدامی‌کنند؛
- موانع و مشکلات را تقریباً نادیده می‌گیرند و به‌آسانی دلسرد نمی‌شوند؛
- با وقوع یک چالش سعی می‌کنند چندین راه‌حل برای عبور از چالش پیدا کنند؛
- با وجود مخالفت اطرافیان برای خودشان دلایل منطقی دارند که به راهشان ادامه دهند و به‌زودی مخالفان را حیرت‌زده می‌کنند.

افرادی که خودکارآمدی پایینی دارند:

- از مواجه شدن با چالش‌ها فرار می‌کنند؛
- اعتقاد دارند مشکلات و موانع فراتر از توانایی‌های آنهاست؛
- روی شکست‌ها و نتایج منفی تمرکز می‌کنند؛
- به سرعت اعتماد خود در خصوص توانمندی‌ها و قابلیت‌های خود را از دست می‌دهند.



اقدامک:

تعدادی از شاخصه‌های افراد با خودکارآمدی بالا و پایین از دید خودتان را اینجا بنویسید

.....

.....

.....

.....

منسأ خودکارآمدی چیست؟

شاید این سؤال برای شما پیش بیاید که خودکارآمدی چگونه ایجاد شده است. در واقع خودکارآمدی از زمان کودکی و خردسالی ما در هنگام انجام امور با تجربیات و موقعیت‌های مختلفی که داشتیم در ما شکل می‌گیرد، البته خودکارآمدی می‌تواند در سنین نوجوانی، جوانی و بزرگسالی ما با تجربیات و موقعیت‌های مختلفی که با آن روبه‌رو می‌شویم، دستخوش تغییر شود.

بر طبق نظریه بندورا، خودکارآمدی از چهار منبع سرچشمه می‌گیرد:

تجربه‌های موفقیت‌آمیز: مؤثرترین راه برای افزایش حس خودکارآمدی در ما به دست آوردن تجربه‌های موفقیت‌آمیز است؛ یعنی هرچه بهتر از عهده اموری که به ما محول می‌شود بریابیم، بر میزان حس خودکارآمدی ما افزوده شده و برعکس هرچقدر در برخورد با امور محوله و مسئولیت‌های خودمان موفقیت کمتری به دست بیاوریم و شکست بخوریم از میزان حس خودکارآمدی ما کاسته می‌شود.

این بدین معنی است که شخصیت ما با گذر زمان و بر حسب میزان مسئولیت‌پذیری و انجام صحیح و موفقیت‌آمیز امور شکل می‌گیرد و همان‌طور که گفته شد، هرچه تجربه‌های موفقیت‌آمیز ما بیشتر باشد حس خودکارآمدی ما قوی‌تر می‌شود. اینجاست که باید دقت داشته باشیم هیچ‌وقت امور محوله را دست‌کم نگیریم تا انجام خوب و درست امور در ما تبدیل به عادت شده و به شخصیتی خودکار آمد و قابل اعتماد برای خودمان و دیگران تبدیل شویم.

الگوهای موفقیت: همه ما در طول زندگی در برهه‌های مختلف الگوهایی برای خودمان داشته‌ایم که با الهام‌گرفتن از آن‌ها انگیزه و توان خود در رسیدن به اهدافمان را افزایش دهیم.

زمانی که می‌بینیم انسانی شبیه به ما با وجود محدودیت‌های موجود توانسته است بر مشکلات فائق شود و به موفقیت در حوزه مورد علاقه ما برسد، امکان دستیابی به آن برای ما واضح‌تر و شفاف‌تر شده و تلاش بیشتری برای رسیدن به آن موقعیت می‌کنیم.

می‌توانیم دیگران را با تشویق و آموزش ترغیب کنیم که می‌توانند به اهدافشان برسند و به موفقیت دست پیدا کنند. شاید همه ما تجربیات مشترکی داشتیم که تشویق یک معلم یا یک دوست موجب شده که انگیزه و اعتمادبه‌نفس ما برای دستیابی به هدفمان بیشتر شده و به آن دست پیدا کرده‌ایم.

این تشویق و ترغیب که توسط یک شخص دیگر که مورد اعتماد و علاقه ما انجام می‌شود شک و تردید ما نسبت به توانایی‌هایمان کم شده و قادر باشیم به بهترین نحو تلاش کرده و به اهدافمان برسیم.

واکنش‌های روان‌شناختی: واکنش‌ها و رفتار ما در مواجهه با وقایع و رخدادها در میزان حس خودکارآمدی ما اثرگذار است. وضعیت روحی، حالت عاطفی و میزان استرس یک نفر، در احساس یک فرد و میزان انگیزه و قابلیت‌هایش در یک موقعیت خاص تأثیرگذار است. به‌طور مثال میزان استرس و نگرانی یک نفر قبل از مصاحبه در میزان پاسخ‌گویی او مؤثر بوده و روی حس خودکارآمدی فرد مؤثر است.

البته بندورا اعتقاد دارد تنها میزان واکنش احساسی و فیزیکی مهم نبوده بلکه نحوه تفسیر و ملاحظه این واکنش‌ها از سوی دیگران نیز مهم است. یادگیری کاهش میزان استرس و بالا نگه‌داشتن روحیه در مواجهه با مشکلات و موانع، می‌تواند به افزایش حس خودکارآمدی در ما کمک شایانی کند.

نکته مهم: خودکارآمدی عبارت از ایمان شخص به توانایی‌های خود، برای رسیدن به موفقیت در یک کار مشخص است. خودکارآمدی به معنای رسیدن به جایگاهی است که توانایی حل مسئله برای انجام یک کار ایجاد

می‌شود. در واقع خودکارآمدی کمی قبل از اعتماد به نفس بوده و به معنی این است زمانی که اعتماد به نفس و مهارت انجام یک کاری را نداریم در خود امکان رسیدن به دانش و باور اینکه توانایی انجام آن کار را می‌توانیم به دست بیاوریم حس می‌کنیم.

خلاصه فصل سوم: در این فصل با مبحث بزرگ‌ترین تحقیق انجام گرفته توسط دانشگاه هاروارد آشنا شدیم که نتیجه آن اهمیت داشتن روابط خوب و مثبت در سطوح مختلف در بهبود کیفیت زندگی را نشان داد.

در ادامه در خصوص درماندگی آموخته شده (ناتوانی آموخته شده) صحبت کردیم و توضیح داده شد چطور با کنترل ورودی‌های ذهن، مانع اثرات منفی آن‌ها بر روی مغز و ذهن خودمان شویم و با جایگزین کردن آن‌ها توسط ورودی‌ها، موسیقی مثبت، کتاب‌ها، فایل‌های الهام‌بخش و مثبت در راه شادی و خوشبختی گام برداریم.

چهار اصل مهم به ترتیب امید، خوش‌بینی، تاب‌آوری و خودکارآمدی هر کدام دارای اهمیت بالایی در بهبود رشد و پیشرفت شخصی بوده و می‌توانند کمک شایانی برای رسیدن به شادی پایدار و دائم و در نهایت خوشبختی کنند.

فصل چهارم

مزایای شاد بودن



فصل چهارم: مزایای شاد بودن

تا اینجا در فصل اول در خصوص شناخت شادی، تفاوت‌های شادی واقعی و پایدار با لذت و احساس زودگذر بحث کردیم.

همچنین در فصل دوم یاد گرفتیم که چطور با کنترل ورودی‌ها و اطلاعات منفی و عدم اجازه تغذیه ذهن توسط آن‌ها و جایگزینی آن‌ها با ورودی‌های مثبت، الهام‌بخش و شادی‌بخش خوراک سالم و مؤثر برای مغزمان فراهم کنیم و حس خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی را در خودمان پرورش دهیم.

در فصل سوم در خصوص چهار سرمایه روان‌شناختی بحث کردیم و آموزش دیدیم که چطور می‌توانیم سطح این چهار سرمایه روان‌شناختی شامل امید، خوش‌بینی، تاب‌آوری و خودکارآمدی را در خودمان بالا ببریم. همچنین با کلمه ارزشمند چالش بیشتر آشنا شدیم و من بعد در برخورد با مسائل از این کلمه استفاده کرده و سعی

می‌کنیم با به‌کارگیری آموزش‌های ارائه‌شده و مدیریت، یک چالش را به فرصت تبدیل کنیم نه تهدید.

در ادامه تلاش می‌کنم در خصوص اثرات شگرف شادی در سلامتی در ابعاد مختلف مثل سلامت جسمانی، روابط، کار، هورمون‌های بدن و... را خدمتتان بنویسم و همچنین داستان‌های شگفت‌آور و اعجاز‌آوری مانند را که از اثرات شادی، خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی وجود دارد، برایتان بازگو کنم.

ما نمی‌توانیم هم شاد باشیم و هم ناراحت، این غیرممکن است؛ یعنی وقتی انتخاب می‌کنیم مثبت باشیم منفی‌ها خودبه‌خود از ما دور می‌شوند و جای خود را به شادی می‌دهند.

درست مثل یک اتاق تاریک که شما نمی‌توانید با تاریکی بحث و جدل کنید، شما نمی‌توانید سر تاریکی داد بزنید و آن را از اتاق بیرون بیندازید تا نور و روشنایی بتواند وارد شود؛ اما به محض اینکه انتخاب و اراده کنید کلید چراغ را بزنید و اتاق را روشن کنید تاریکی جای خود را به روشنایی می‌دهد، نیاز به هیچ جنگی نیست.

اثرات شادی در سلامت جسمانی

خنده سبب می‌شود سلامت جسمانی شما افزایش پیدا کرده و طول عمر شما را زیاد می‌کند. وقتی می‌خندید هر عضو بدن شما به نحو مثبتی تحت تأثیر قرار می‌گیرد. خنده باعث می‌شود تنفس شما سریع‌تر شده، همچنین بر گردن، صورت، شانه، اعصاب، رفتار، نگرش، طرز فکر و ... اثر مثبت می‌گذارد.

اثرات سادی در روابط ما

وقتی شاد هستید و انرژی مثبتی دارید، دیگران بیشتر جذب شما می‌شوند و دوست دارند با شما وقت بگذرانند؛ چراکه انسان‌ها دوست دارند حس خوبی داشته باشند و ناخودآگاه سمت سادی و انرژی مثبت جذب می‌شوند. اگر می‌خواهید افراد منفی را از خودتان دور کنید و خودتان را با افراد شاد پر کنید این روش خوبی است.

وقتی شاد هستید، خوبی‌های بیشتری را می‌بینید و احساس بهتری دارید. این احساس سبب می‌شود افراد اطراف خودتان را مدام تشویق و تمجید کنید. آدم‌ها همیشه نسبت به تشویق احساس بهتری دارند تا انتقاد و جذب تشویق و تمجید می‌شوند.

مثلاً من همیشه در کلاس‌ها، کارگاه‌ها، سمینارها و همایش‌هایی که برگزار می‌کنم سعی می‌کنم از حضار حسن‌جوئی کنم و از نقاط قوت و توانایی‌های آن‌ها بگویم. این باعث می‌شود هم انرژی و مثبت‌اندیشی خودم با توجه و تمرکز به خوبی‌ها و مزایای حاضرین بیشتر شود و هم آن عزیزان انرژی و انگیزه بیشتری گرفته و جو مثبت حاکم بر کلاس، کارگاه یا همایش باعث می‌شود آمادگی ذهنی بیشتری برای ارائه آموزش‌ها وجود داشته باشد و اثرپذیری و علاقه حاضرین به آن جلسه و حتی شرکت در جلسات بعدی و بودن در کنار من و همکارانم بیشتر باشد.

پس وقتی خوبی‌های دیگران را می‌بینید، در محیط کار همکار یا معلم، مدیر یا کارمند بهتری هستید و در زندگی شخصی نقش والدین، فرزند، همسر، دوست یا همسایه خوبی را ایفا می‌کنید. دیگران سعی

می‌کنند بیشتر از کنار شما گذر کنند و در صورت امکان با شما وقت بگذرانند. وقتی شما دیگران را تمجید و تشویق می‌کنید (البته این تمجید باید از ته دل و صادقانه باشد و با چاپلوسی اشتباه گرفته نشود؛ چراکه در این صورت نتیجه عکس خواهد داد. تنها کاری که می‌کنید این است که از صمیم قلب دیگران را دوست داشته باشید و تلاش کنید خوبی‌ها و مزایای اشخاص را ببینید و آن را صادقانه ابراز کنید). آدم‌ها به شدت دوست دارند این حس را دریافت کنند و بیشتر آن را طلب می‌کنند و این به شما کمک می‌کند به‌عنوان رهبر، دوست، همکار، همسر و... موفق عمل کنید.

مدت‌هاست من از کسانی که کاری برای من انجام می‌دهند، قدردانی و سپاسگزاری می‌کنم. از ناوایی که زحمت تهیه نان داغ می‌کشد و برای تأمین آن برای من ساعت‌ها جلوی تنور داغ می‌ایستد بگير تا کارمند بانکی که با تمام دقت و تلاش از پول من حراست و مراقبت می‌کند و... این حسن‌جویی و تشکر سبب شده بارها عزیزانی که با من وقت گذرانده‌اند از احترام و لبخندی که ناوای محله، کارمند بانک، بقال، پلیس و... به من عرضه می‌کنند تعجب می‌کنند و اظهار داشتند محمدرضا چطور همه آن قدر با تو مهربان هستند.

دوستان عزیزم ما در کودکی با قانون نیوتن آشنا شدیم کاش کمی متمرکز شویم. «هرچقدر نیرو به یک شیء وارد کنید، همان میزان نیرو و برخلاف جهت به شما وارد می‌شود»؛ پس هرچقدر به دیگران لبخند بزنییم و احترام بگذاریم همان قدر لبخند و حس مثبت به سمت ما بازمی‌گردد.

در اینجا لازم می‌بینم شما را با سیستم نورون‌های آینه‌ای آشنا کنم. سیستم نورون‌های آینه‌ای به ما امکان می‌دهد که صرفاً با مشاهده رفتار دیگران، پیامهای بدنی و اظهارات صوتی آنها را متوجه شویم و به‌طور خودکار و ناخودآگاه آنها را درک و با آنها همدلی کنیم. این یافته نشان می‌دهد که ما برای فهم، ارتباط و صمیمی شدن با دیگران «عصب‌کشی» شده‌ایم و نمی‌توانیم چنین مداری را خاموش کنیم. ما علائم صورت دیگران را به‌طور ناخودآگاه تقلید و بازتاب می‌کنیم. یک خنده سبب خنده دیگری می‌شود، یک صورت اخمو سبب اخم کردن طرف مقابل می‌شود، ما به‌طور ناخودآگاه رفتار و طرز بدنی دیگران را تقلید می‌کنیم و چنین چیزی می‌تواند سبب ایجاد همدلی بین افراد شود.

سیستم نورون‌های آینه‌ای یک مکانیسم پایه‌ای عصبی برای سرایت احساسی در گروه‌ها ایجاد می‌کند که از طریق آن می‌تواند احساسات به‌سرعت و به‌طور ناخودآگاه در بین اعضای گروه گسترش یابد.

راماچاندرا (Ramachandran) که یکی از مشهورترین عصب‌شناسان معاصر است می‌گوید که: «من پیش‌بینی می‌کنم که سیستم نورون‌های آینه‌ای برای روان‌شناسی همان کاری را بکند که DNA برای زیست‌شناسی انجام داد».



اقدامک:

از شما می‌خواهم از امروز با لبخند با همه عزیزانی که به شما خدمت می‌کنند از پلیس و نانوا و کارمند اداره گرفته تا پدر و مادر و اعضای خانواده استقبال کنید. از دریافت لبخند فوق‌العاده و این همه حس خوب از طرف آن‌ها متعجب خواهید شد.

اثرات شادی در محیط کار

وقتی انسان شاد و خوش‌بینی هستید از بین شرکت‌ها، فروشگاه‌ها و... به دنبال شما می‌آیند. فردی که سرشار از عزت‌نفس و شادی هست مشتریان بیشتری را به سمت خود می‌کشاند و بدون شک این مشتریان احساس خوب خود را برای دیگران تعریف کرده و مشتریان بیشتری را به سمت شما می‌کشاند.

در این صورت امکان ترفیع شغلی و افزایش حقوق افزایش می‌یابد. تحقیقات نشان داده کسی که شاد و پرنرژی است، در کار خود عملکرد بهتری دارد و مسلماً درآمد بیشتری دارد. مسلماً رئیس و مدیر این فرد با دیدن رفتار خوب و عملکرد مثبت ایشان درصد افزایش حقوق یا ترفیع شغلی خواهد بود.

اثرات شادی در خانواده

هر چیزی را که می‌خواهید داشته باشید، بیشتر ببخشید؛ مسلماً وقتی عشق و شادی بیشتری با همسران به اشتراک بگذارید به‌زودی از طرف همسران میزان بیشتری را دریافت می‌کنید.

بچه‌ها عاشق رفتارهای مثبت و محبت هستند و به‌سرعت به آن واکنش مثبت نشان داده و باعث جذب آن‌ها می‌شود. شما وقتی شاد هستید، می‌بینید که بچه‌ها چقدر سریع با شما همراه می‌شوند و شروع به خندیدن و لذت‌بردن از زندگی می‌کنند. وقتی روش‌های مثبت و محبت‌آمیز و تشویق را در بچه‌ها به کار بگیرید، آن‌ها آماده پذیرش درخواست شما خواهند بود.

اثرات شادی در میزان انرژی

وقتی شاد هستید، سطح انرژی شما بالاتر می‌رود و انرژی شما افزایش می‌یابد. در این شرایط در سطح بالاتری از معنویت قرار دارید و بیشتر می‌بخشید، بیشتر دوست دارید و با صفاتی که ذات خداوند هست احساس آرامش قلبی و ذهنی بیشتری می‌کنید.

وقتی شاد هستید، به دیگران انرژی مثبت را منتقل می‌کنید. حتماً شما هم تجربه کردید که یک نفر در حال عبور از کنار شما به شما لبخند زده و شما هم ناخودآگاه لبخندش را با لبخند پاسخ دادید و احساس انرژی بیشتر و حال بهتری را تجربه کردید. پس می‌توانید انتخاب کنید که در طول روز با لبخند و انتقال انرژی مثبت و حس خوب به دیگران کمک کنید، حال بهتری داشته باشند و به طبع آن حس و حال خودتان هم بهتر خواهد بود.

اثرات شادی در میزان یادگیری

بارها از من پرسیده‌اند آقای اخلاقی چطور در سمینارها، کلاس‌ها و جلساتی که شما برگزار می‌کنید، ما خسته نمی‌شویم و مطالب را بهتر می‌فهمیم؟ اینجا به شما می‌گویم راز من چیست. یکی از کارهایی که من در شروع سمینارها و کارگاه‌های آموزشی خودم انجام می‌دهم، ایجاد حس صمیمیت و راحتی برای مخاطبین هست. در واقع مغز دوست دارد احساس آرامش و امنیت کند و وقتی در جمعی قرار داریم که نسبتا جدید است و بسیاری از افراد را نمی‌شناسیم، مغز احساس خطر کرده و آمادگی لازم برای یادگیری را ندارد؛ لذا یکی از اصولی که برای بهبود کیفیت آموزش انجام می‌دهم با چند شوخی و ایجاد لبخند و شادی با حاضرین در جلسه حس شادی و امنیت لازم را ایجاد کرده و در واقع آن‌ها را برای یادگیری هرچه بهتر و بیشتر آماده می‌کنم.

نکته مهم: احساس شادی روی تک‌تک بخش‌های زندگی ما مؤثر و مفید فایده است. وقتی شاد هستیم از لحاظ جسمانی، روحی و روانی شرایط خوبی داریم. وقتی شاد هستیم روابط خوبی را در خانواده، دوستان، همکاران، محیط کار و جامعه می‌سازیم و بسیاری از افراد ناخودآگاه جذب ما می‌شوند و دوست دارند با ما ارتباط بیشتری داشته باشند و وقت بگذرانند. در واقع وقتی شاد هستیم مشتریان بیشتری خواهیم داشت و رئیس و ممول ما احترام بیشتری برای ما قائل است.

اثرات شادی در هورمون‌های بدن

انسان‌ها هنگام روبه‌رو شدن با شرایط مختلف واکنش‌های مختلفی از خود بروز می‌دهند، در حقیقت احساسات مختلفی که تجربه می‌کنیم در نتیجه مواد شیمیایی است که در بدن ما ترشح می‌شود. هورمون‌هایی که در بدن ما آزاد می‌شوند ممکن است در ما احساس خوب یا بد ایجاد کنند؛ لذا تحریک هورمون‌هایی که احساس خوب را در ما ایجاد می‌کنند راه مناسبی برای کاهش درد و استرس و داشتن حس و حال خوب در ما است.

وقتی شاد هستید احساس بهتری دارید و بدنتان موادی ترشح می‌کند که احساس فوق‌العاده‌ای را به شما می‌دهد. وقتی شاد هستید بدنتان خودش را ترمیم می‌کند و درمان می‌شود؛ زیرا وقتی شاد هستید بدنتان اندروفین و سایر مواد شیمیایی را ترشح می‌کند که به ترمیم و التیام آن کمک شایانی می‌کند.

برای خیلی‌ها پیش آمده که شادی سرطان یا بیماری آن‌ها را درمان کرده است. در بخش‌های بعدی چندین داستان واقعی در این خصوص ارائه می‌دهم در واقع، علت این است که وقتی ترس و تردید از بین برود فرصت بهتری برای بهبود و ترمیم به بدن داده می‌شود. هورمون‌ها مواد شیمیایی هستند که متابولیسم بدن را تنظیم می‌کنند و تقریباً همه چیز به کیفیت آن‌ها بستگی دارد. بدن انسان معمولاً در دو حالت وجود دارد یک حالت جنگ یا پرواز (سمپاتیک) و دیگری حالت استراحت و هضم (پاراسمپاتیک).

با توجه به استرس و فشار کاری مداوم، بدن ما معمولاً در حالت سمپاتیک قرار دارد و می‌توانیم آگاهانه انتخاب کنیم با تحریک هورمون‌های شادی، بدنمان را به حالت پاراسمپاتیک هدایت کنیم تا آرامش کسب کنیم.

در ادامه چند هورمون شادی معروف و اثرگذار که موجب می‌شوند سلامت جسم و روح ما افزایش یابد را معرفی می‌کنم. این هورمون‌ها سبب می‌شوند در شرایط سخت و مشکلات بتوانیم بر آن‌ها فائق آمده و حال‌وروز خوبی داشته باشیم؛ لذا وجود آن‌ها در بدنمان لازم و ضروری است.

هورمون‌های شادی کدام‌اند؟

هورمون سروتونین یا هورمون شادی بخش:

هورمون سروتونین مسئول انتقال اطلاعات در مغز بوده و تنظیم خواب بدن ما را در دست دارد و باعث آرام‌بخشی در ما می‌شود.

سروتونین خلق و خوی ما را تنظیم می‌کند، از افسردگی پیشگیری می‌کند و باعث می‌شود احساس شادی کنیم. این هورمون با تنظیم فشار خون نقش مهمی در چرخه قاعدگی بانوان دارد.

کمبود این هورمون باعث افسردگی، برهم خوردن خلق و خو، اختلالات در خواب و تغذیه، افسردگی، پرخاشگری و بروز غم و غصه می‌شود.

برای افزایش سروتونین ۳۰ دقیقه ورزش کنید، غذاهای حاوی کربوهیدرات بخورید، در معرض آفتاب قرار بگیرید، به اندازه کافی

بخوابید و مصرف ویتامین‌های خانواده ب را در برنامه قرار دهید. ویتامین ب در غلات، حبوبات و جوانه‌ها به فراوانی موجود است.

دوپامین یا هورمون هوسِیاری:

هورمون دوپامین از نظر ذهنی شما را هوشیار نگه می‌دارد و در زمانی که از یک منظره لذت می‌برید این هورمون در شما ترشح می‌شود. این انتقال‌دهنده پیام عصبی در مغز در زمانی که یک رویداد مثبت رخ می‌دهد مثلاً زمانی که توسط دیگران به دلیل انجام‌دادن یک کار خوب و درست تشویق می‌شوید در بدن شما ترشح می‌شود و باعث می‌شود حس جذاب و حالت سرخوشی در مغز شما ایجاد شود.

دوپامین را می‌توانید با دنبال کردن رسالت و اهداف ارزشمند و واقع‌بینانه در بدنتان افزایش دهید. برای خودتان اهداف کوتاه‌مدت انتخاب کنید حتی مرتب کردن میزتان یا رختخواب می‌تواند اثرگذار بوده و بعد دستیابی به آن‌ها مغزتان با ترشح این هورمون جایزه خوبی به شما خواهد داد و احساس شادی و سرخوشی دلنشینی را دریافت می‌کنید.

کمبود هورمون دوپامین باعث بدخلقی، بی‌حوصلگی، کم‌خوابی، کاهش توجه و تمرکز می‌شود. استفاده بیش از حد از قهوه، نوشابه‌های انرژی‌زا و کافئین باعث می‌شود میزان دوپامین بدن شما کاهش یابد. برای افزایش دوپامین می‌توانید قبل از خواب از دمنوش بادرنجبویه استفاده کنید. همچنین دوپامین را می‌توان با خوردن غذاهای دارای پروتئین، میوه موز، قرار گرفتن در معرض نور مناسب و کافی خورشید و استفاده از غذاهایی که دارای میزان مناسبی آنتی‌اکسیدان^۱ هستند افزایش داد.

^۱ - آنتی‌اکسیدان: شامل تعدادی مولکول از جمله ویتامین ث، ویتامین ای، بتاکاروتن، اسیدفولیک و بسیاری از رنگدانه‌های گیاهی می‌باشد.

ملاتونین یا هورمون ساعت بدن:

ملاتونین به هورمون ضد پیری و ساعت بدن شهرت دارد. این هورمون خواب شبانه را تنظیم می‌کند. استعمال دخانیات و برهم خوردن خواب شبانه باعث کاهش ترشح هورمون ملاتونین می‌شود. شب‌ها قبل از خواب بهتر است از گوشی‌های هوشمند، تبلت، رایانه و لپ‌تاپ استفاده نکنیم زیرا بمباران اطلاعاتی که توسط این ابزار ایجاد می‌شود مغز را تحریک و هیجان را بالا می‌برد. همچنین عدم توجه به این نکات سبب ضعف بینایی می‌شود؛ لذا اکیدا توصیه می‌شود قبل از خواب از این لوازم دوری کنید و عملاً دو ساعت قبل از خواب از تکنولوژی دوری کنید.

سعی کنید زندگی منظمی داشته باشید و در ساعت مشخصی شام بخورید و به رختخواب بروید. تا حد امکان از سبزیجات و غذاهای سرشار از پروتئین استفاده کنید و در محل دارای تهویه مناسب بخوابید.

اندروفین یا هورمون ضد درد:

هورمونی است که باعث کاهش درد و اضطراب شده و به‌عنوان آرام‌بخش در بدن عمل می‌کند. این هورمون مثل مسکن طبیعی عمل کرده و باعث حس خوبی نسبت به زندگی داشته باشید. برای افزایش میزان هورمون اندروفین در بدن کافی است روزی ۳۰ دقیقه ورزش کنید البته نیاز به ورزش سنگین نیست و یک پیاده‌روی سبک این نیاز را تأمین می‌کند.

همه ما احساس آرامش و سبکی بعد از ورزش را تجربه کرده‌ایم. در واقع عرق کردن به افزایش میزان هورمون اندروفین کمک می‌کند. سونا و حمام بخار باعث می‌شود عرق کرده و عضلات ما شل شود و در نتیجه احساس آرامش کرده و استرس کاهش می‌یابد. مصرف غذاهای تند مثل فلفل را فراموش نکنید؛ فلفل در تماس با گیرنده‌های زبان با ایجاد حس درد باعث ترشح بیشتر هورمون اندروفین در مغز می‌شود. طب سنتی نیز با القای این حس به افزایش ترشح این هورمون محبوب و ارزشمند کمک می‌کند.

اکسی‌توسین یا هورمون عشق:

این هورمون انسان‌ها را کنار هم نگه می‌دارد، اعضای خانواده را به هم نزدیک می‌کند و سبب افزایش میزان عشق در زوجین، فرزندان و والدین آن‌ها می‌شود.

در دوران بارداری و شیردهی میزان هورمون اکسی‌توسین در بدن مادر افزایش می‌یابد و سبب می‌شود میزان عشق مادر به فرزندش افزایش یابد. این هورمون در فیزیولوژی زنان و در نتیجه شادی زنان نسبت به مردان اثر بیشتری دارد.

اکسی‌توسین باعث می‌شود تعاملات اجتماعی و ارتباطات ما بیشتر شده و باعث کاهش استرس در ما می‌شود. این هورمون از قلب در برابر استرس محافظت می‌کند.

برای افزایش میزان اکسی‌توسین در بدن می‌توانیم تعاملات اجتماعی خود را افزایش دهیم، وقت و زمان بیشتری را در کنار

خانواده، دوستان و عزیزانمان بگذرانیم. ماساژ را فراموش نکنید، به کسانی که دوستشان دارید عشق بورزید و به هم‌نوعان خود کمک کنید.

نکته مهم: هورمون‌های بدن در وضعیت شادی و افسردگی ما اثر زیادی دارند و با شناخت اثرات هورمون‌های شادی و به‌کارگیری راه‌های افزایش این هورمون‌ها می‌توانیم نسبت به بهبود وضعیت روانی خودمان و افزایش شادی و خوشبختی خودمان اقدام کنیم.



اقدامک:

در سایت جدولی تهیه کردم در این جدول اثرات هورمون‌های شادی بر بهبود روحیه را نوشتم و رویه‌روی آن راهکارهای مناسبی که انجام آن‌ها به بهبود روحیه و شادی و خوشبختی شما کمک می‌کند، آورده شده است؛ لطفاً به سایت مراجعه کنید و این جدول را در برنامه روزانه خودتان قرار دهید مطمئناً این راهکارها به بهبود شادی و افزایش خوشبختی شما کمک شایانی می‌کنند.

سایت akhlaghi21.com

خلاصه فصل چهارم:

در این فصل در خصوص اثرات شادی بر روابط ما در سطوح مختلف از خانواده تا دوستان و محیط کار اشاره گردید و دیدیم که چطور انسان‌ها به شادی علاقه‌مند هستند و جذب افراد شاد می‌شوند و دوست دارند وقت خودشان را با این افراد بگذرانند. همچنین در مورد هورمون‌های افزایش‌دهنده شادی و اثر آن‌ها در میزان افزایش حس شادمانی و خوشبختی عنوان شد. بدون شک به‌کارگیری هر یک

از بندهای این فصل کمک شایانی به بهبود روابط، زندگی و افزایش خوشبختی ما می‌کند.

فصل پنجم

چرا خنده بهترین داروست؟



فصل پنجم: چرا خنده بهترین داروست؟

هنری روبن اشتاین^۱، متخصص اعصاب بررسی کرد که با یک دقیقه خندیدن شدید می‌توانید تا ۴۵ دقیقه آرامش داشته باشید.

پروفسور ویلیام^۲ استاد دانشگاه استنفورد اعلام کرد که صد بار خندیدن به بدن نیرو و انرژی می‌دهد که معادل ۱۰ دقیقه ورزش کردن در هوای آزاد، مثل قایق‌سواری است.

از دید پزشکی خندیدن از ته دل برای حال ما بسیار خوب است نکته مهم: هرچه مسن‌تر می‌شویم بیشتر زندگی را جدی می‌گیریم.

فرد بزرگسال به‌طور متوسط ۱۵ بار در روز می‌خندد.

درحالی‌که بچه پیش‌دبستانی به‌طور متوسط ۴۰۰ بار در روز می‌خندد.

۱-هنری روبن اشتاین: محقق

۲-پروفسور ویلیام فرای: استاد دانشگاه استنفورد

دلیل سفاخس بودن خنده

خنده عوامل تسکین‌دهنده طبیعی درد را در بدن تحریک می‌کند و باعث می‌شود موادی مثل اندروفین که احساس و حال خوب را در ما ارتقا می‌دهند افزایش پیدا کند. اندروفین باعث می‌شود تنش و استرس در بدن کاهش پیدا کرده و بدن شفا پیدا کند.

زمانی که پزشکان بیماری جمود مفاصل را در نورمن کازینز^۱ تشخیص دادند، به او گفتند که کاری از آن‌ها بر نمی‌آید و باید قبل از مرگ درد زیادی را تحمل کند. کازینز خود را در اتاق هتل حبس کرد و تمام وقت فیلم‌های خنده‌دار را تماشا کرد و تا حد امکان بلند و از ته دل خندید. پس از ۶ ماه خنده‌درمانی، پزشکان از مشاهده درمان کامل کازینز متعجب شدند.

این نتیجه عجیب و شگفت‌انگیز باعث چاپ کتاب کالبدشکافی یک بیماری، نوشته نورمن کازینز شد و سرآغاز تحقیق کاملی درباره نقش و اثر اندروفین‌ها در بدن گردید. اندروفین‌ها موادی هستند که در زمان خندیدن در مغز آزاد می‌شوند و دارای ترکیبات شیمیایی مانند مورفین و هروئین هستند و اثری مشابه مسکن بر بدن می‌گذارند و سیستم دفاعی بدن را تقویت می‌کنند. به همین علت افراد شاد کمتر بیمار یا درمانده و ناتوان می‌شوند؛ درحالی‌که کسانی که مدام گلابه و شکوه می‌کنند اغلب بیمار و افسرده هستند و دچار درماندگی و ناتوانی می‌شوند.

۱- نورمن کازینز: نویسنده

اتاق خنده

بر اساس تجارب آقای نورمن کازینس و پژوهش‌های آقای دکتر پیچ آدامز^۱، آن‌ها اتاقی فراهم کردند و درون آن را مملو از کتاب‌های لطیفه، فیلم‌های کمدی و... کردند؛ لذا بیماران را هر روز در جلسات ۳۰ تا ۶۰ دقیقه‌ای در این اتاق‌ها قرار داده و در نهایت نتیجه را اعلام نمودند. جالب است بدانید نتایج نهایی نشانگر بهبود کلی وضعیت بیماران و کاهش زمان بستری بودن آن‌ها در بیمارستان بود.

وجود اتاق‌های خنده سبب گردید میزان مصرف قرص‌های مسکن در بیماران کاهش پیدا کرده و آن‌ها راحت‌تر با بیماری دست‌وپنجه نرم کنند و درمان شوند.

بنابراین می‌توانیم بگوییم علم پزشکی خندیدن را بخش مؤثری از مراحل درمان بیماران می‌شناسد.

نکته مهم: کسی که می‌خندد بی‌ستر عمر می‌کند.

سیگار کشیدن تا ۵ سال از عمر بشر می‌کاهد، در حالی که افسردگی این میزان را تا ۱۰ سال افزایش می‌دهد.

زمانی که به شخص دیگری می‌خندید، آن فرد به‌طور ناخودآگاه لبخند شما را پاسخ می‌دهد و همین امر باعث ایجاد احساس مثبت بین دو نفر می‌شود. تحقیقات علمی نشان داده، ملاقات‌هایی که با خنده شروع می‌شوند و در حین مذاکره خندیدن و لبخند دوام دارد ملایمت بیشتری داشته و نتایج مثبت بیشتری را به ارمغان می‌آورند و سبب بهبود روابط می‌شوند.

۱- دکتر پیچ آدامز: درمانگر بیماران روانی با خنده، توجه عاطفی و برقراری رابطه عاطفی

مدارک و نتایج علمی نشان می‌دهند خنده سیستم ایمنی دفاعی بدن را تقویت کرده و از بدن در برابر تنش‌ها، استرس‌ها و ناراحتی‌ها محافظت می‌کند. لبخند سبب می‌شود در جامعه بیشتر مورد پذیرش و قبول قرار بگیرید و دوستان بیشتری داشته و روابط مفید و ارزشمند بیشتری را تجربه کنید.

فواید خنده درمانی بر سلامت

در یک مرکز سلامت در برزیل، بیمارانی که با افسردگی، استرس و دیابت دست‌به‌گریبان هستند، تحت خنده‌درمانی قرار می‌گیرند. این افراد تشویق می‌شوند که همگی باهم با صدای بلند بخندند. خنده‌درمانی باعث افزایش جریان خون در بدن می‌شود، هزینه‌ای ندارد، کالری بیشتری می‌سوزاند و بسیاری فواید دیگر نیز دارد.

علم روان‌شناسی فواید و مزایای خنده را این‌گونه بیان می‌کند:

خندیدن باعث مدیریت بهتر استرس می‌شود.

هورمون‌ها: خندیدن سطح هورمون‌های استرس، مثل کورتیزول، اپی‌نفرین یا همان آدرنالین، دپامین و هورمون‌های دیگر را کاهش می‌دهد؛ از طرفی موجب افزایش ترشح هورمون‌هایی می‌شود که به سلامت ما کمک می‌کنند (مثل اندورفین). خنده همچنین باعث افزایش تعداد سلول‌های تولیدکننده آنتی‌بادی و افزایش تأثیر سلول‌های T می‌شود. تمام این موارد سیستم دفاعی بدن را تقویت می‌کنند.

احساس رهایی جسمی: تابه حال به حسی که بعد از خندیدن واقعی به شما دست می دهد دقت کرده اید؟ خندیدن هم از نظر جسمی و هم از نظر روحی شما را رها می کند.

بهبودی درونی: خندیدن باعث ورزش کردن دیافراگم و عضلات شکم می شود و حتی روی شانه ها نیز اثر می گذارد. بعد از خندیدن عضلات احساس راحتی بیشتری می کنند. حتی قلب نیز بهتر و سالم تر از قبل کار می کند.

احساس فراغت از دردها:

خندیدن حواس شما را پرت می کند تا به خشم، احساس گناه، استرس و سایر احساسات منفی کمتر فکر کنید و این از هر دارویی که برای فراموش کردن دردها استفاده می کنید، بهتر و سالم تر است.

تغییر دیدگاه:

پژوهش ها نشان می دهند که پاسخ ما به وقایع و حوادث استرس زا، بسته به دیدگاهی که از خطر یا چالش داریم، تغییر می کند. خندیدن باعث می شود که به حوادث به عنوان چالش های زندگی نگاه کرده، کمتر احساس ترس کنیم و مثبت تر باشیم.

مزایای اجتماعی خندیدن:

خنده باعث ارتباط با دیگران می شود و فقط یک لبخند مهربان کافی است که این حس را به دیگران منتقل کنیم. اگر در زندگی بیشتر بخندید، به اطرافیانتان کمک می کنید تا آنها نیز بیشتر بخندند و این حس را بهتر درک کنند. با بهبود روحیه اطرافیان،

استرس‌های ما نیز کاهش می‌یابد و روابط اجتماعی‌مان با یکدیگر بهتر می‌شود.

تأثیرات درمانی خنده را بسناسید

تأثیر خنده در دیابت

برخی از اثرات خندیدن بلافاصله خود را نشان می‌دهند؛ اما گاهی اوقات با خندیدن تغییراتی در سلامت افراد رخ می‌دهد که اثر آن‌ها در درازمدت مشخص می‌گردد. یکی از بیماری‌هایی که خندیدن به درمان آن کمک می‌کند، دیابت است.

یکی از بزرگ‌ترین مشکلات دیابتی‌ها افزایش خطر بیماری‌های قلبی در آن‌هاست. از آنجایی که التهابات در بیماران دیابتی بیشتر است، وقتی رگ‌های خونی دچار التهاب می‌شوند، قلب به‌سختی کار می‌کند. پزشکان میزان التهاب بدن را با اندازه‌گیری کلسترول خوب HDL و پروتئین واکنش‌پذیر اندازه می‌گیرند. بعد از خندیدن سطح اپینفرین هورمون استرس کاهش می‌یابد و اثر آن یک تا دو ماه بعد مشخص می‌شود. علاوه بر آن، پروتئین واکنش‌پذیر نیز کاهش و کلسترول خوب HDL افزایش می‌یابد و این دو عامل باعث کاهش التهابات می‌شوند و در نتیجه بیماران دیابتی کمتر در معرض بیماری‌های قلبی قرار می‌گیرند.

چرا نباید بخندیم؟

به‌تازگی در یک مرکز سلامت در برزیل، بیمارانی که با افسردگی، استرس و دیابت دست‌به‌گریبان هستند، تحت خنده‌درمانی قرار

می‌گیرند. این افراد تشویق می‌شوند که همگی باهم با صدای بلند بخندند. خنده‌درمانی باعث افزایش جریان خون در بدن می‌شود، هزینه‌ای ندارد، کالری بیشتری می‌سوزاند و بسیاری فواید دیگر نیز دارد که عبارت‌اند از: کاهش سطح هورمون استرس، تقویت سیستم دفاعی بدن، آرامش عضلات، کاهش درد، کاهش فشار خون و داروی طبیعی ضدافسردگی، یاد بگیرید که خودتان بخندید و زندگی را خیلی جدی نگیرید. بهتر است روی نیمه‌روشن زندگی متمرکز شوید و فرصت لذت‌بردن از زندگی را به خود و دوستانتان بدهید.

خنده‌درمانی

پژوهش‌ها نشان می‌دهند وقتی می‌خندید، مغزتان می‌پذیرد که باید شاد باشد. این تمرین برای شروع یک روز، فوق‌العاده است؛ به‌خصوص اگر کمی هم افسرده هستید. چشم‌هایتان را ببندید، یک نفس عمیق بکشید و لبخندی بزنید. فکر کنید که این لحظه، بهترین لحظه زندگی‌تان است.

همیشه پس از خنده احساس آرامش به وجود می‌آید و این آرامش باعث تمرکز بیشتر شما می‌شود. به این ترتیب خنده می‌تواند تعادل روانی در انسان ایجاد کند. افرادی که همیشه خنده بر لب دارند، تحمل بیشتری در برابر ناملایمات و سختی‌های زندگی از خود نشان می‌دهند.

با تمرین خنده در طول روز و با فواصل زمانی، اکسیژن بیشتری به مغز می‌رسد و تمرکز فکری بیشتری خواهید داشت. وقتی ذهنتان آرامش داشته باشد، راحت‌تر و آسان‌تر تصمیم‌گیری می‌کنید و بهتر از پس مشکلات برمی‌آید.

یک لبخند می‌تواند دنیا را تغییر دهد؛ آیا آخرین باری را که از ته دل خندید، به یاد دارید؟ خندیدن شکل‌های مختلفی دارد؛ برخی افراد با چشمانشان می‌خندند، برخی با تمام اجزای بدنشان و عده‌ای هم فقط با دهان خود می‌خندند. در این میان برخی خنده‌ها نیز مصنوعی هستند که بدترین نوع خنده است.

فواید خنده درمانی:

یک لبخند کوچک صدایتان را دل‌نشین‌تر می‌کند. وقتی که تلفن منزلتان به صدا درآمد، سعی کنید قبل از برداشتن گوشی یک لبخند بزنید. مردم صدای خنده را از میان صدای شما خواهند شنید و همین اتفاق بسیار کوچک باعث می‌شود صدایتان بهتر شود و بسیار دوستانه‌تر، نزدیک‌تر، شادتر و راحت‌تر به نظر برسید. وقتی که شاد و سرحال باشید، فردی که با شما حرف می‌زند نیز از حرف زدن با شما لذت خواهد برد.

یک لبخند کوچک به‌شدت مسری است. تصورش را بکنید که در حال لبخند زدن مسافتی را طی می‌کنید و در طول راه افراد زیادی با شما برخورد می‌کنند و ممکن است از لبخند شما سرحال شده و خودشان نیز لبخند بزنند و این لبخند را به دیگران نیز منتقل کنند و به این ترتیب افراد بسیاری مثل شما لبخند خواهند زد.

لبخند زدن قدم‌ها را بلندتر و محکم‌تر می‌کند. اگر هنگام قدم زدن و پیاده‌روی لبخند به لب داشته باشید، قدم‌هایتان محکم‌تر و بلندتر و حالت فیزیکی بدنتان زیباتر می‌شود و می‌توانید مدت زمان بیشتری را پیاده‌روی کنید.

خطوط لبخند بسیار دلنشین‌تر از خطوط اخم هستند. به افراد پیر و مسنی که دوستشان دارید، فکر کنید. ما چهره‌های پیر؛ اما شاد را بیشتر به یاد می‌آوریم. این افراد خطوط زیبای لبخند روی چهره‌هایشان نقش بسته است. این خطوط بسیار دوستانه‌تر هستند و شما احساس نزدیکی بیشتری با آن‌ها می‌کنید.

خندیدن باعث می‌شود که از زندگی بیشتر لذت ببرید. وقتی که عصبانی می‌شوید، ساده‌ترین کار بلند کردن صدا و داد و فریاد است، در آن لحظه فکر کردن به چیزهای شاد و خوشحال‌کننده بسیار دشوار است؛ اما اگر بتوانید تمرین کنید که هنگام عصبانیت و ناراحتی به جای داد و قال لبخندی بزنید، از زندگی لذت بیشتری خواهید برد. دنیا به اندازه کافی انسان‌های غمگین و عبوس دارد. شما نباید خود را به جمع آن‌ها اضافه کنید. باور کنید که خنده دنیای شما را متحول می‌کند. لبخند زدن و خندیدن هیچ هزینه‌ای ندارد؛ پس برای یک بار هم شده آن را تجربه کنید تا از فوایدش بهره‌مند شوید.

خلاصه فصل پنجم:

مبحث خنده‌درمانی مبحث بسیار مهم و ارزشمندی است که می‌تواند به بهبود سلامت جسمانی و روحی و روانی کمک شایانی کند تا حدی که امروز در بسیاری از بیمارستان‌های کشورهای پیشرفته اتاقی به نام اتاق خنده راه‌اندازی شده است که ضمن کاهش زمان درمان بیماری‌ها و کاهش مصرف بسیاری از داروهای مسکن به درمان بسیاری از بیماری‌های سخت مثل سرطان هم کمک شایانی می‌کند. در نهایت می‌توان گفت خنده شفابخش است

فصل ششم

نتیجه گیری



فصل ششم: نتیجه‌گیری (چگونه شادی را در خودمان افزایش دهیم؟)

در طول تاریخ همواره انسان به دنبال کسب شادمانی و خوشبختی بوده است.

شادی در واقع یک احساس و برداشت خوب از زندگی هست که از درون سرچشمه می‌گیرد. به قول ارسطو، فیلسوف بزرگ، سه دسته شادی وجود دارد شادی سطح پایین که شامل لذت برای عوام است. شادی متوسط که عبارت است از عملکرد خوب و شادی درجه یک و عالی به داشتن زندگی متفکرانه و هوشمند مربوط است.

شادی و لذت دارای ارزش کاملاً متفاوتی هستند و متأسفانه در جامعه امروزی مردم به دلیل عدم آگاهی، بیشتر در طلب لذت کوتاه‌مدت هستند؛ درحالی‌که شادی واقعی دارای تعریف و درجه متفاوتی می‌باشد.

همان‌طور که گفتیم ما می‌توانیم تک‌تک رفتارها و احساسمان را انتخاب کنیم در نتیجه شادی هم می‌تواند انتخاب آگاهانه ما باشد. لذت و شادی دو احساس متفاوت هستند و اگرچه در ابتدا تشخیص آن‌ها از هم کمی دشوار است؛ اما دارای معنا و اثرگذاری کاملاً متفاوت هستند.

لذت کیفیتی کوتاه‌مدت و گذرا بر پایه گرفتن و دریافت کردن است، تحت تأثیر هورمون دوپامین ایجاد می‌شود و اعتیادآور است؛ در حالی که شادی کیفیتی بلندمدت و ماندگار است که بر پایه بخشیدن و اهدا کردن بوده و تحت تأثیر هورمون سروتونین است. دو طرز فکر نسبت به زندگی، موقعیت و وضعیت روحی انسان در زندگی را مشخص می‌کنند.

انسان‌های با طرز فکر غم و غصه، لحظات شادی‌آور را موقتی می‌دانند و همیشه منتظر هستند که یک اتفاق بدحالشان را خراب کند، آن‌ها نمی‌توانند از زندگی شاد لذت ببرند.

اما یک انسان دارای طرز فکر شاد، اتفاق‌ها و موقعیت‌های ناراحت‌کننده را به امید فردایی روشن و شاد تحمل می‌کند و زندگی را یک رویداد شاد، خوشحال‌کننده و هدفمند می‌بیند.

پس اگر نگاه مثبت و شادی به زندگی و وقایع آن داشته باشیم ضمن اینکه احساس بهتری داریم نگاه دقیق‌تر و عمیق‌تری به اتفاق‌ها و وقایع اطراف داشته و با دریافت نکته، درس و ارزش آن واقعه، استفاده بهینه برده و زندگی غنی‌تر و بهتری را تجربه می‌کنیم.

ذهن ما بسیار قدرتمند است و بسته به اینکه چه چیزی وارد ذهنمان می‌کنیم و بر اساس تغذیه‌ای که برای ذهنمان در نظر می‌گیریم عادت‌ها و شخصیت ما ساخته و در ما نهادینه می‌شوند. اگر ذهن ما توسط اخبار منفی، اطلاعات و حوادث ناگوار پر شود، حال ما هر لحظه بدتر می‌شود و احساس ناامیدی و ناتوانی می‌کنیم ولی اگر به جای این موارد موسیقی مثبت، مطالب الهام‌بخش، فایل‌های صوتی و تصویری انگیزشی و مواردی از این دست وارد کنیم، نه تنها حال ما بهتر می‌شود که مسیر موفقیت را خواهیم پیمود.

درماندگی آموخته‌شده عبارت است از حالتی در برخی از موقعیت‌های دردآور و دشوار که فرد احساس می‌کند هیچ راه خلاصی نیست و این را به تمام موقعیت‌های زندگی تعمیم می‌دهد.

در شرایط درماندگی آموخته شده فرد چون تلاش‌های قبلی خود را ناکام می‌بیند هیچ تلاشی از خود نشان نمی‌دهد. سلیگمن این توجیه را به افراد افسرده نیز نسبت داد. افراد این نشانه‌ها را در واکنش به تجربیات قبلی نشان می‌دهند که در آن‌ها، دیگران باعث شدند احساس کنند قدرت کنترل کردن سرنوشت خودشان را ندارند.

گفتیم که ورودی‌های ذهن عبارت‌اند از اطلاعات و اخبار، نزدیکان و اطرافیان ما، محیط پیرامون که باید آگاهانه نسبت به ورودی‌های ذهن حساس باشیم و اجازه ورود هرگونه اطلاعات منفی و آلوده را ندهیم تا به لیوان ذهن ما آلوده نشود و زلال و پاک بماند.

سه گام عملی ارائه شد که به‌کارگیری هر کدام به جایگزینی ورودی‌های مثبت و الهام‌بخش به جای ورودی‌های منفی و مضر

کمک شایانی می‌کند و همچنین قرار شد برای بررسی و جایگزینی درست و آگاهانه موارد مثبت به مدت ۲۱ روز جدول ارائه شده پر شود تا عادت به کارگیری خوراک خوب و مثبت برای ذهنمان در ماه آینده شود. می‌دانید که مغز مثل عضله می‌ماند و اگر ورودی‌های خوب و ارزشمند دریافت کند روز به روز قوی‌تر می‌شود و برعکس اگر ورودی‌های ناقص و ضعیف مفید و دریافت کند روز به روز ضعیف‌تر می‌شود.

برای رسیدن به اهدافتان باید اطلاعات متناسب به هدفتان را وارد ذهنتان کنید و در راستای رسیدن به هدفتان گام بردارید. مثلاً اگر هدفتان موفقیت در داشتن یک کارگاه تولیدی خوب است در خانه نشستن و دیدن سریال تلویزیونی کمکی به شما نمی‌کند، در واقع باید برای آموزش خودتان وقت بگذارید و اقدام کنید.

اکنون هدف شما چیست و باید کدام ورودی‌ها و اطلاعات را وارد ذهنتان کنید؟

همواره این سؤالات را از خودتان بپرسید تا مطمئن باشید در مسیر اهدافتان قرار دارید.

چه مطالبی را باید بخوانم؟

چه چیزهایی را باید ببینم؟

با چه کسانی باید صحبت کنم؟

چه آموزشی باید ببینم؟

در مورد چه موضوعاتی باید صحبت کنم؟

در مورد چه مسائلی باید فکر کنم؟

چه اقداماتی را باید انجام دهم؟

بر اساس طولانی‌ترین تحقیق علمی تاریخ، باید روی روابط خودمان سرمایه‌گذاری بیشتری انجام دهیم؛ چراکه روابط ما باعث افزایش شادکامی و خوشبختی‌مان.

در مجموع می‌توان گفت همه افراد ناخشنود یک مشکل دارند و آن این است که نمی‌توانند با کسانی که دوستشان دارند به‌خوبی کنار بیایند. چهار سرمایه روان‌شناختی که به شادی و خوشبختی بیشتر، کمک شایانی می‌کنند عبارت بودند از:

امید؛

خوش‌بینی؛

تاب‌آوری؛

خودکارآمدی (اعتمادبه‌نفس).

با امید و رعایت سه اصل کلیدی آن می‌توانیم امید به زندگی را در خودمان بالاتر ببریم. افزایش امید به زندگی، در عبور از موانع و مشکلات و حتی تحمل و درمان بیماری‌های سخت حتی سرطان بسیار مؤثر است.

تغییر نگرش از بدبینی به خوش‌بینی می‌تواند در شرایط یکسان، نکات مثبت بیشتری را به ما نشان دهد و برای پیشبرد اهدافمان مورد استفاده قرار گیرد. منظور از خوش‌بینی، خوش‌بینی کورکورانه و بی‌دلیل نیست بلکه می‌توانیم با دقت و هوشمندی موارد مثبت هر اتفاق را پیدا کرده و از آن‌ها حداکثر استفاده را ببریم.

راه‌های متعددی برای افزایش خوش‌بینی وجود دارد که می‌توان به افزایش جملات مثبت در اطرافمان، عکس‌های زیبا و الهام‌بخش و گوش دادن به سخنرانی‌های الهام‌بخش و مثبت اشاره کرد.

تاب‌آوری عبارت است از سازگاری مناسب، در شرایط سخت و چالش‌برانگیز و این چیزی بیشتر از اجتناب و خودداری ساده از شرایط سخت است. به‌طور مثال فرد تاب‌آور ممکن است یک موقعیت چالش‌برانگیز را یک فرصت در نظر بگیرد نه یک تهدید و در شرایط دشوار به جای اضطراب یا شکست موفقیت را کسب کند.

افراد تاب‌آور نگاه و نگرش متفاوتی نسبت به وقایع و مشکلات دارند و به جای اینکه در مشکلات غوطه‌ور شوند و دچار ناامیدی شوند به خودشان و توانایی‌های خودشان توجه و ایمان کامل دارند.

یعنی عملاً این افراد «شرایط دشوار باعث آسیب‌های روانی می‌شوند» را حذف و با پذیرش و نگرش خاص خود به جای آن «شرایط دشوار زمینه‌ساز رشد و بالندگی می‌شوند» را جایگزین می‌کنند.

این افراد ذهنشان را طوری برنامه‌ریزی کرده‌اند که در هر موقعیت سخت و استرس‌زا به دنبال رشد و بالندگی خودشان هستند و مثل خیلی از افراد جامعه تسلیم آسیب‌های روانی نمی‌شوند.

خودکارآمدی ایمان شخص به توانایی‌های خود برای رسیدن به موفقیت در یک کار مشخص می‌باشد. خودکارآمدی به معنای رسیدن به جایگاهی است که توانایی حل مسئله برای انجام یک کار ایجاد می‌شود. در واقع خودکارآمدی کمی قبل از اعتمادبه‌نفس بوده؛ یعنی زمانی که اعتمادبه‌نفس و مهارت انجام یک کاری را نداریم در خود

امکان رسیدن به دانش و باور اینکه توانایی انجام آن کار را می‌توانیم به دست بیاوریم، حس می‌کنیم. در واقع خودکارآمدی از زمان کودکی و خردسالی ما در هنگام انجام امور با تجربیات و موقعیت‌های مختلفی که داشتیم در ما شکل می‌گیرد البته خودکارآمدی در سنین نوجوانی، جوانی و بزرگسالی ما با تجربیات و موقعیت‌های مختلفی که با آن روبه‌رو می‌شویم می‌تواند دستخوش تغییر شود و خبر خوش اینکه مثل خیلی امور دیگر قابلیت آموزش و پرورش دارد.

ما نمی‌توانیم هم شاد باشیم و هم ناراحت، این غیرممکن است؛ یعنی وقتی انتخاب می‌کنیم مثبت باشیم منفی‌ها خودبه‌خود از ما دور می‌شوند و جای خود را به شادی می‌دهند.

درست مثل یک اتاق تاریک که شما نمی‌توانید با تاریکی بحث و جدل کنید، شما نمی‌توانید سر تاریکی داد بزنید و آن را از اتاق بیرون بیندازید تا نور و روشنایی بتواند وارد شود؛ اما به محض اینکه انتخاب و اراده کنید کلید چراغ را بزنید و اتاق را روشن کنید تاریکی جای خود را به روشنایی می‌دهد، نیاز به هیچ جنگی نیست.

اثرات شادی در روی تک‌تک بخش‌های زندگی ما مفید فایده هست در واقع وقتی شاد هستیم از لحاظ جسمانی، روحی و روانی شرایط خوبی داریم. وقتی شاد هستیم روابط خوبی را در خانواده، دوستان، همکاران، محیط کار و جامعه می‌سازیم و بسیاری از افراد ناخودآگاه جذب ما می‌شوند و دوست دارند با ما ارتباط بیشتری داشته باشند و وقت بگذرانند. در واقع وقتی شاد هستیم مشتریان بیشتری خواهیم داشت و رئیس و مسئول ما احترام بیشتری برای ما قائل است.

هورمون‌های بدن در وضعیت شادی و افسردگی ما اثر زیادی دارند و با شناخت اثرات هورمون‌های شادی و به‌کارگیری راه‌های افزایش این هورمون‌ها می‌توانیم نسبت به بهبود وضعیت روانی خودمان و افزایش شادی و خوشبختی خودمان اقدام کنیم.

خنده عوامل تسکین‌دهنده طبیعی درد را در بدن تحریک می‌کند و باعث می‌شود موادی مثل اندروفین که احساس و حال خوب را در ما ارتقا می‌دهند افزایش پیدا کند. اندروفین باعث می‌شود تنش و استرس در بدن کاهش پیدا کرده و بدن شفا پیدا کند.

اندروفین‌ها موادی هستند که در زمان خندیدن در مغز آزاد می‌شوند و دارای ترکیبات شیمیایی مانند مورفین و هروئین هستند و اثری مشابه مسکن بر بدن می‌گذارند و سیستم دفاعی بدن را تقویت می‌کنند. به همین علت افراد شاد کمتر بیمار یا درمانده و ناتوان می‌شوند؛ درحالی‌که کسانی که مدام گلايه و شکوه می‌کنند اغلب بیمار و افسرده هستند و دچار درماندگی و ناتوانی می‌شوند.

علم روان‌شناسی فواید و مزایای خنده را این‌گونه بیان می‌کند که خندیدن باعث مدیریت بهتر استرس می‌شود.

خندیدن سطح هورمون‌های استرس مانند هورمون کورتیزول، اپی‌نفرین یا همان آدرنالین، دپامین و هورمون‌های دیگر را کاهش می‌دهد؛ از طرفی موجب افزایش ترشح هورمون‌هایی می‌شود که به سلامت ما کمک می‌کنند؛ (مثل اندورفین) خنده همچنین باعث افزایش تعداد سلول‌های تولیدکننده آنتی‌بادی و افزایش تأثیر سلول‌های T می‌شود. تمام این موارد سیستم دفاعی بدن را تقویت می‌کنند.

دوستان عزیزم بابت زمانی که برای یادگیری و بهتر شدن زندگی خودتان گذاشتید کمال تشکر را دارم. عزیزان من، دانش به تنهایی هیچ کمکی به ما نمی‌کند همین‌طور که همه شما در جامعه می‌بینید انسان‌های زیادی هستند که سواد زیادی دارند؛ اما نمی‌توانند از سواد خود بهره مناسبی ببرند و به بهبود زندگی خودشان در ابعاد مختلف بپردازند. همچنین افراد زیادی هستند که در جامعه امروزی تک‌بعدی رشد کرده‌اند و دلیل آن داشتن دانش بدون مهارت است. به همین دلیل از شما می‌خواهم اطلاعات و دانشی که در این کتاب به شما منتقل شد با تمرین و استمرار به مهارت تبدیل کنید تا با جاری شدن این مهارت‌ها در زندگی شما شاهد بهبود زندگی و سلامت خودتان در ابعاد مختلف زندگی باشید.

این کتاب پایان راه دوستی من و شما نخواهد بود و در سایت Akhlaghi21.com با ارائه آموزش‌های علمی و کاربردی منتظران هستم.

عزیزان من علم نسبی است و ادعایی در کامل و بی‌نقص بودن مطالب کتاب ندارم؛ لذا استدعا دارم پیشنهادها و نظرات ارزشمند خودتان را به آدرس ایمیل Iraniam100@gmail.com ارسال کنید این کار شما سبب می‌شود ضمن افزایش انگیزه و انرژی، نظرات ارزشمند شما را در چاپ‌های بعدی کتاب لحاظ کرده و در پیشبرد هرچه بهتر این کتاب به کار بگیرم.

با سپاس

دوستدار شما

محمد رضا اخلاقی

منابع:

بعضی از دوره‌ها و کتاب‌های مورد استفاده در نگارش این کتاب به این شرح هستند.

- تئوری انتخاب: دکتر ویلیام گلاسر، ترجمه دکتر علی صاحبی
- خوش‌بینی آموخته شده: پروفسور مارتین سلیگمن، ترجمه رامین کریمی و الهام افراز
- مهندسی خوشبختی: محمدپیام بهرام‌پور
- اثر مرکب: دارن هاردی، ترجمه لطیف احمدپور و میلاد حیدری
- زبان بدن: آلن پیز و باربارا پیز، ترجمه سعید گل‌محمدی و گیتی شهیدی
- صبح جادویی: هال الرود، ترجمه لطیف احمدپور
- دوازده ستون موفقیت: جیم ران و کریس وایندر، ترجمه حمیده الهی‌نیا