



صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران

معاونت سیاسی

اداره پژوهش های سیاسی

نشست پژوهشی با حضور؛ سرکار خانم دکتر زینت‌السادات میرغفوریان، مدرس کارگاه‌های مشاوره پیش از ازدواج؛ مهارت‌های زوجین و

مهارت‌های زندگی (۱۵)

راز شاد زیستن

چگونه از حال بد به حال خوب برسیم؟

معاونت سیاسی
صدا و سیما

فرآورده‌های خبری و تولیدات پژوهشی در بخش‌های زیر قابل دسترس است:

– وب‌سایت خبرگزاری صداوسیما (سرویس پژوهش) <http://www.iribnews.ir>

پژوهشگر: مرتضی رکن‌آبادی

- شادی چیزی نیست که در زندگی به دست می آوریم، بلکه شادی چیزی است که همه ما باید آن را به زندگی خود وارد کنیم.
- وضعیت زندگی ما را الگوهای رفتاریمان تعیین می کند، الگوهای رفتاریمان را الگوهای ذهنیمان رغم می زند. تغییر الگوها = تغییر زندگی
- تنها چیزی که موفقیت ها و شادمانی های ما را محدود می سازد تفکری است که به ما می گوید: تو نمی توانی.
- برای شادزیستن لازم است تا: ۱. زندگی را معنادار و عملی به کار بگیری، ۲. خود را به چالش بطلبید تا بهترین شوید، ۳. خودتان را از موفقیت و شکست جدا کنید. (رها کنید)، ۴. ظاهر و باطن خود را بشناسید، ۵. متفکر باشید، ۶. سعی کنید ارتباط نزدیک با دیگران برقرار کنید.

□ مقدمه

شادی چیزی نیست که در زندگی به دست می آوریم، بلکه شادی چیزی است که همه ما باید آن را به زندگی خود وارد کنیم. شادزیستن اصولی دارد که اگرچه مبانی آن در تعلیمات دینی ما وجود دارد اما بنظر می رسد آموزش های لازم در خصوص آن به افراد جامعه صورت نگرفته است. و از این رو مشکلات بسیاری امروزه بخاطر نبود این بعد از زیستن در زندگی های امروز بر جوامع تحمیل شده است.

در شرایط کنونی که در کشور ما، نگرانی های زیادی را درباره آینده فرهنگی و نسلی کشور به وجود آمده است ارتقای دانش و بینش در خصوص شادزیستن می تواند موجب افزایش شادکامی، رضایت از زندگی و ارتقای کیفیت زندگی شود. این نوشتار که برگرفته از مطالب مطرح شده در یک نشست تخصصی با موضوع "راز شاد زیستن" با حضور سرکار خانم دکتر زینت السادات میرغفوریان، مدرس کارگاه های مشاوره پیش از ازدواج؛ مهارت های زوجین و ...؛ به بررسی روشها و راهکارهایی می پردازد که از مجرای آن داشتن یک زندگی شاد به نحو موثرتری امکان پذیر خواهد شد.^۱

□ شادمانی چیست؟

هیجان مرتبط با احساساتی که در گستره ای از رضایت و خشنودی تا لذت و شادی عمیق تغییر می کنند.

□ راز شاد زیستن

برای شاد زیستن هر فرد باید حیطه های مختلف زندگی خود را بشناسد. در این قسمت به ابعاد مختلف زندگی پرداخته می شود:

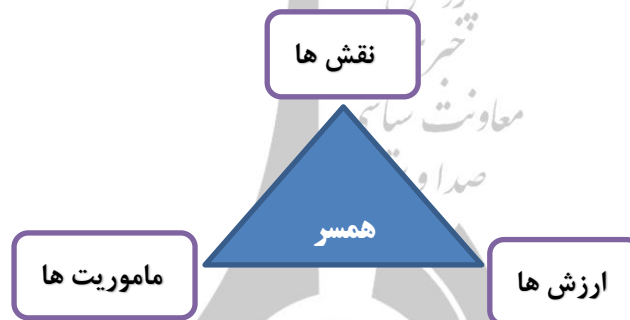
بخش اول: روشن سازی

هر کس باید بداند و با خود کنار بیاید که در زندگی او چند حیطه وجود دارد، اگرچه بررسی حیطه های مهم زندگی حکایت از وجود ۱۰ حیطه در این میدان دارد. این حیطه ها عبارتند از:

۱. نشست پژوهشی روشها و راهکارهای دوام زندگی زوجین (مهارت مقابله با دفاع های ناکارآمد) با حضور دکتر زینت السادات میرغفوریان مدرس دانشگاه؛ اداره پژوهش خبری معاونت سیاسی، ۱۳۹۷/۰۹/۱۲



هر فرد در هر یک از این ۱۰ حیطه دارای نقش‌ها، ارزش‌ها و مأموریت‌های متفاوتی هست.



در این بخش هر فرد باید بداند:

- چقدر هر یک از این حیطه‌های زندگی خود را می‌شناسد؟
- چقدر برای هر یک از این حیطه‌ها هدف و برنامه دارد؟
- چقدر می‌داند که میخواهد در هر یک از این حیطه‌ها چگونه فردی باشد؟
- چقدر در هر حیطه ارزش‌ها را می‌شناسد و با نقش‌ها و تکالیف آشنا هست؟
- چقدر می‌داند که در هر یک از این حیطه‌ها چه کارهایی را باید انجام دهد؟ و مهم‌تر اینکه چقدر آن کارها را انجام می‌دهد؟
- چقدر وقت مفید صرف هر حیطه می‌کند؟
- چقدر رفتارهای قرینه دارد (چقدر رفتار واکنشی از خود بروز می‌دهد)؟

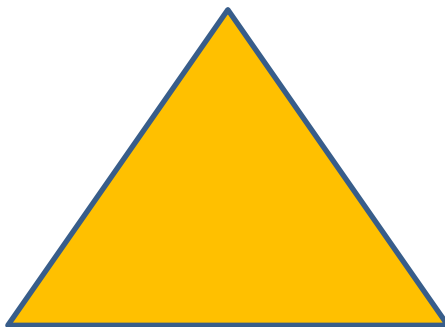
بخش دوم: آگاهی از الگوی شناخت، احساس، رفتار

معمولاً این چرخه با نوع فکر کردن ما شروع می‌شود. همین موضوع، اهمیت افکار را در شکل‌گیری احساسات و رفتار روشن می‌کند. هرگونه نقصی در شیوه فکر کردن فرد که منجر به پیامدهای احساسی و رفتاری منفی می‌شود، "افکار ناکارآمد" نامیده می‌شود.

در این بخش همه چیز بستگی به نوع نگرش ما دارد. برداشت ها، طرز تلقی ها و باورهای ما تعیین کننده نوع برخورد ما با جهان پیرامونمان است. نوع برخورد ما با جهان اطرافمان بستگی به این دارد که حوادث، رویدادها و حتی اطرافیان خود را چگونه تفسیر می کنیم.

شناخت

رفتار



احساس

در این بخش هر فرد باید بداند:

- ✓ چقدر از بخش های مختلف ذهن خود و نقش آن در عملکردها و رفتارهای فرد با خبر است؟
- ✓ کدام دسته از الگوهای ذهنی مقابل را دارد؟ (همیشه نالان، حادثه ساز، بیماری، بی نظمی، قطعیت، وحشتناک، چرا من و...)
- ✓ چقدر عکس این الگوها در مورد شما صدق می کند؟
- فراموش نکنید وضعیت زندگی ما را الگوهای رفتاریمان تعیین می کند، الگوهای رفتاریمان را الگوهای ذهنیمان رگم می زند. تغییر الگوها = تغییر زندگی (اما ...)
- ✓ چقدر احساسات مختلف خود را می شناسید؟
- ✓ چقدر تسلیم آنها می شوید؟ چقدر با آنها مبارزه می کنید؟
- ✓ چقدر آنها را تأیید می کنید؟ چقدر با احساسات خود آشتی هستید؟
- ✓ چقدر آنها را درست ابراز و یا خوب مدیریت می کنید؟
- ✓ چقدر تحت تأثیر احساساتتان عمل می کنید و چقدر تحت تأثیر ارزش هایتان؟
- ✓ چقدر رفتارها و عملکردهاتان در موقعیت های مختلف مؤثر و کارآمد است؟
- ✓ چقدر واکنش سنجی و واکنش سازی دارید؟

بخش سوم: زیستن در حال

تمام دارایی ما این لحظه است. میزان آرامش ذهنی و کارایی فردی ما بر اساس میزان توانایی ما برای زیستن در لحظه حال مشخص می شود. صرفنظر از آنچه دیروز رخ داده است و آنچه فردا ممکن است اتفاق بیفتد، حال جایی است که شما در آن قرار دارید. به یاد داشته باشید کلید شادی و خرسندی تمرکز بر لحظه حال است.

در این بخش هر فرد باید پاسخی برای این سوالات داشته باشد:

- چقدر در لحظه حال زندگی می کنید و اجازه لمس زندگی را به خودتان می دهید؟
- چقدر درگیر مشکلات گذشته هستید؟ چقدر در افکار گذشته گیر افتاده اید؟
- چقدر نگران مسائل آینده هستید؟
- چقدر اتفاقات گذشته و آینده در زندگی امروز شما تأثیرگذار است؟
- چقدر ترس و تردید بر زندگی شما حاکم است؟
- چقدر مسائل مختلف بطور همزمان در ذهن تان تجمع می یابد؟
- چقدر به امید آینده هستید و لذت و شادیهای تان را به تعویق می اندازید؟
- چقدر منتظر هستید؟ منتظر شغل خوب، همسر ایده آل، حوادث فوق العاده، خبر خوش و...؟
- چقدر داستان زیر برای شما آشناست؟:

وقتی مدرسه تمام شود. وقتی دیپلم بگیرم. وقتی دانشگاه قبول شوم. وقتی دفاع کردم. وقتی مدرکم را گرفتم. وقتی کار پیدا کردم. وقتی ازدواج کردم. وقتی خانه خریدم. وقتی ماشین داشتم. وقتی بچه دار شدم. وقتی بچه ها سر و سامان گرفتند. وقتی بازنشسته شوم. وقتی X را داشته باشم.... اشتباه کردید، چون تمام زمان هایی که به خود گفته اید برای اینکه شاد باشم باید A را داشته باشم، بعد از آن به سراغ B رفتید. سعی کنید از هر کاری که در حال انجام آن هستید بخاطر خود آن لذت ببرید، نه اینکه صرفاً به دنبال هدف بعدی باشید.

بخش چهارم: شناخت خود

خودآگاهی نقشه راه شادمانی، شناخت توانایی ها، پیشرفت ها، شناخت ضعف ها، شکست ها، تقویت نقاط قوت، اصلاح نقاط ضعف، تغییر، پذیرش، خود واقعی و خود آرمانی است. منشأ تمام افکار و حرکات ما چگونه دیدن خودمان است. تجربیات، موفقیت ها، شکست ها، افکاری که درباره خود داریم و واکنش های دیگران نسبت به ما، همه شکل دهنده تصویری هستند که از خویشتن داریم و همین تصویر است که کیفیت زندگی ما را تعیین می کند و مشخص می کند چه اندازه ای در زندگی شاد، موفق و راضی خواهیم بود.

ما همانی هستیم که معتقد به بودن در آن جایگاه هستیم و به همان اندازه شادمان و راضی هستیم. تصویر ذهنی انسان از خویشتن درست مانند یک ترموستات عمل می کند و رفتارهای او در دامنه محدود این تصویر رقم می خورد. تمام افراد موفق به این نتیجه رسیده اند که باید قدر ارزش های خود را بدانند و این را قبل از آنکه تبدیل به این انسانهای موفق شوند فهمیده اند.

۱- خود فیزیکی: به تصویری که هر کس از ظاهر فیزیکی خود دارد گفته می شود. چقدر جسم خود را می شناسید؟ و از ویژگی های ظاهری خود راضی هستید یا احساس خوبی ندارید؟

۲- خود جنسیتی: تصویر یا برداشتی است که هر کس از هویت و تمایلات خود دارد. به عبارت دیگر آیا از زن بودن یا مرد بودن خود احساس رضایت دارید یا نه؟

۳- خود اجتماعی: تصویری که فرد از جایگاه اجتماعی خود دارد (دیگران من را چگونه می بینند)؟

۴- خود معنوی: تصور شخص از اعتقاداتش که معمولاً به زندگی و باورهای او معنا می بخشد(آیا من انسان معنوی هستم)؟

۵- خود تاریک: جنبه خاصی از خود است که در برگیرنده اسرار ماست؛ چون دوست نداریم فاش شود، معمولاً انرژی زیادی برای مخفی نگه داشتن آن صرف می کنیم.

در این بخش چقدر به این جملات و سوالات فکر کرده اید:

- من کیستم؟
- چقدر با مؤلفه های وجودی خود آشنایی دارم؟
- چقدر از هر یک از ابعاد خود راضی هستم؟
- چقدر به فکر اصلاح و تغییر آنها هستم؟
- چقدر به خود برچسب می زنم؟
- بین خود واقعی و خود ایده آل من چقدر فاصله است؟

بخش پنجم: اندیشیدن

بارش فکری به جای قضاوت و تماشای تمام افکار به جای انتخاب اولین فکر.

در این بخش چقدر به این جملات و سوالات فکر کرده اید:

- چقدر به جای آنکه قضاوت کنید، می اندیشید؟
- چقدر قادرید بارش فکری داشته باشید؟
- چقدر می توانید در لحظه به افکار خود نظر کنید و انتخاب کنید که به فکری که به ذهنتان می آید عمل کنید یا نه؟
- چقدر با اولین فکر عمل می کنید؟
- چقدر موقعیت را می سنجید، به جای اینکه متأثر از احساس خود باشید؟
- چقدر تکانه ای جواب می دهید؟ چقدر واکنشی رفتار می کنید؟

بخش ششم: درک (از خدا، از خلقت، از خود)

در این بخش باید به این جملات و سوالات فکر کنید:

- ✓ درک شما از خدا و رابطه شما با خدا چگونه است؟
- ✓ درک شما از خود و رابطه شما با خودتان چگونه است؟
- ✓ رابطه شما با نظام خلقت و مخلوقات چگونه است؟
- ✓ چقدر دغدغه دارید تا ارتباط شما در این ۳ حوزه بهتر شود؟
- ✓ چه برنامه ها و اقداماتی داشتید و دارید؟

بخش هفتم: مقابله با موانع، محدودیت ها، مشکلات، شکست ها

تنها چیزی که موفقیت ها و شادمانی های ما را محدود می سازد تفکری است که به ما می گوید: تو نمی توانی ... آنکه می گوید می توانم، می تواند و آنکه می گوید نمی توانم، نمی تواند. هر گاه به توانایی خود برای موفقیت شک کردید به موانعی فکر کنید که دیگران به آنها چیره شده اند. دموستنس، ناپلئون، هلن کلر، ابراهام لینکن، وینستون چرچیل، ادیسون و... ما از شکست های خود به مراتب بیشتر از پیروزی هایمان درس می گیریم.

در این بخش باید به این جملات و سوالات فکر کنید:

- چقدر می توانید در شرایط سخت برای کاری که لازم است برای زندگیتان انجام دهید، تلاش کنید، حتی اگر اذیت شوید؟
- چقدر ارزشهای خود را می شناسید و علیرغم هر اتفاقی متعهدانه در راستای آن حرکت می کنید؟
- چقدر اجازه می دهید فردی یا رویدادی شما را به هم بریزد؟
- چقدر قادرید با توجه به وجود موانع، اهداف خود را دنبال کنید؟
- محدودیت ها، موانع و مشکلات چقدر زندگی شما را مختل می کند؟

صداوتما

بخش هشتم: اهداف

این اهداف ما هستند که به زندگی ما معنی می دهند. تفاوت هدف با آرزو این است که هدف دقیقا آن چیزی است که ما را به حرکت وا می دارد. قانون نتایج افزوده به ما می گوید: در مسیر رسیدن به هدف نهایی علاوه بر خود هدف اصلی، نتایج جانبی بسیاری عاید شما خواهد شد.

در این بخش باید بتوانید برای این سوالات پاسخی بسازید:

- چقدر در تعیین اهداف خود هم به توانایی ها و ضعف های خود و هم به شرایط موجود دقت کافی را مبذول می دارید؟
- چقدر اهداف شما واقع بینانه و چقدر غیرواقع بینانه است؟
- در دستیابی به اهداف خود چقدر وقت، تلاش و سخت کوشی صرف می کنید؟
- چقدر با فرایند هدف گذاری آشنا هستید؟
- ۱- تعیین خواسته ها: اینکه بدانید چه می خواهید؟
- ۲- تعیین هدف: انتخاب و ارزیابی هدفی که مایلید به آن برسید
- ۳- عینی کردن هدف: چگونه، کجا، کی و به کمک چه کسانی میسر خواهد شد؟
- ۴- تعهد و اجرا: مراحل دستیابی به هدف خود را مشخص کرده و با برنامه برای رسیدن به آن تلاش کنید.
- آیا اهدافتان را به اهداف کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت تقسیم کرده اید؟

بخش نهم: نتایج

زندگی خوب مهم است یا خوب زندگی کردن؟ تعهد یعنی عمل مداوم در راستای ارزش ها علیرغم تمام موانع و محدودیت ها و توجه به نتایج. بدون توجه به نتایج به تلاش خود در راستای رسیدن به اهداف پافشاری کنید و مأیوس نشوید و اطمینان داشته باشید که پیروز خواهید شد. مهم این است که هر کاری را که می توانید یا رؤیای توانستن آن را دارید، آغاز کنید و متعهدانه ادامه دهید.

در این بخش باید بتوانید برای این سوالات پاسخی داشته باشید:

- ✓ در موقعیت های مختلف برای رسیدن به هدف چقدر تلاش می کنید؟
- ✓ چه زمانی مأیوس می شوید؟
- ✓ چقدر قبل از اینکه کاری را آغاز کنید به مشکلات و احتمال شکست فکر می کنید؟
- ✓ تا به حال مشکلات شما را در مسیر اهدافتان چقدر متوقف کرده است؟
- ✓ در صورت مشکل چقدر به فکر حل مسئله و یافتن راه جدیدی هستید؟
- ✓ چقدر جزو افرادی هستید که با شکست از تلاش دست بر می دارید؟
- ✓ چقدر تأیید دیگران برای شما اهمیت دارد؟
- ✓ چقدر در کارها جانب احتیاط را رعایت می کنید؟
- ✓ اراده، پشتکار و تعهد شما چقدر است؟
- ✓ چقدر این جمله را به خود می گوئید: من به هر قیمتی این کار را خواهم کرد.

بخش دهم: یقین

واگذار کردن و سپردن (و افوض امری الی الله ان الله بصیر بالعباد) تلاشتون رو انجام دهید و نتیجه را به خدا بسپارید(الهی رضا برضاتک و تسلیم لامرک). توکل، قناعت، رضایت، شکر.....شادمانی

در این بخش باید بتوانید برای این سوالات پاسخی داشته باشید:

- چقدر می تونید زندگی عادی خود را داشته باشید و وظایف خود را انجام دهید و نتیجه را به خدا بسپارید؟
- توکل شما به خدا چقدر است؟
- قناعت شما به چه میزان است؟
- رضایت شما در چه حدی است؟
- چقدر شاکر و سپاسگزارید؟

□ کلام آخر

اغلب مردم تقریباً به همان اندازه ای شاد هستند که انتظارش را دارند، در واقع آنچه که در زندگی برای ما رخ می دهد آنقدرها تعیین کننده شادی ما نیست بلکه بیشتر نوع واکنش ما نسبت به آن رخدادهاست که نقش تعیین کننده دارد. در واقع باید گفت شاد بودن به نوع نگرش افراد بستگی دارد. همه افراد می توانند زندگی خود را با تغییر متحول کنند.

اگر افراد خود را برای این تغییرات آماده کنند میتوانند در سطح وسیعی از زندگی خود شاد باشند و در این مسیر لازم است تا: ۱. زندگی را معنادار و عملی به کار بگیرید، ۲. خود را به چالش بطلبید تا بهترین شوید، ۳. خودتان را از موفقیت و شکست جدا کنید.(رها کنید)، ۴. ظاهر و باطن خود را بشناسید، ۵. متفکر باشید، ۶. سعی کنید ارتباط نزدیک با دیگران برقرار کنید.

