

شادی را انتخاب کنیم

"بیشتر افراد همانقدر شادند که ذهنشان را برای شاد بودن آماده می کنند." آبراهام لینکلن

گرچه بعضی از ما شادی را در دنیای پیرامون و شرایط جست و جو می کنیم و بار مسئولیت شاد بودنمان را به دوش دیگران و رفتارهایشان می اندازیم، افراد شاد خود را مسئول شاد بودنشان می دانند. البته دانستن اینکه مسئولیت شاد بودن به عهده خود ماست به تنهایی کافی نیست. تجربه شاد بودن نیازمند تصمیم گیری دقیق است. باید بدانیم که چگونه از زندگی و داشته هایمان لذت ببریم. روانشناسی مثبت نگر و تئوری انتخاب ویلیام گلسر از این دیدگاه و نگرش حمایت می کنند و افراد را به انجام دادن فعالیت های عمدی برای انتخاب شادی ترغیب می کند.

این نگرش به آن معنا نیست که افراد خود را فریب دهند یا مشکلات پیرامون و رفتارهای ناخوشایند دیگران را نبینند. بلکه باید به خاطر داشت که این مشکلات برای همه افراد رخ می دهد و همه ما کمابیش در معرض ناخوشایندی های مختلف قرار می گیریم. عوامل مختلفی در ناخوشنودی ها موثر است. مسایل اقتصادی-اجتماعی، برخوردهای دیگران و ناکامی در تلاش های روزمره. با این حال، همه افراد به این مشکلات به شکل یکسان پاسخ نمی دهند. برخی افراد با کمک گرفتن از برخی راهکارها و مهارت ها، با وجود همه این مشکلات، شادی را برمی گزینند. برخی از این مهارت ها در ادامه مورد بررسی قرار گرفته است. به خاطر داشته باشید این راهکارها، مثل هر مهارت دیگری، نیاز به تمرین و ممارست دارند. آنها را به کار بگیرید و ادامه دهید تا بهترین گزینه را برای خود پیدا کنید.

۱. افراد شاد بر شادی های زندگی خود متمرکزند.

افراد شاد انتخاب می کنند تا به جای تمرکز بر نکات منفی و ناراحت کننده زندگی خود، بر موارد مثبت تمرکز کنند. این به آن معنا نیست که این افراد قدرت دیدن ضعف ها را ندارند یا خود را فریب می دهند. اینکه دنیای پیرامون و رفتارهای سایرین ممکن است سبب ایجاد ناراحتی شود، برای این افراد نیز کاملا روشن است. با این همه، این افراد تلاش می کنند تا ذهنشان را بیشتر بر دلایلی متمرکز کنند که باعث می شود شکرگزار باشند و تا حدی که امکان آن وجود داشته باشد سپاسگزاری خود را ابراز می کنند. این شیوه رفتار سبب می شود تا ما بتوانیم نکات مثبتی را که ارزش شاکر بودن در زندگی دارد، بیابیم.

۲. آنها لبخند می زنند.

امروزه در مناطق مختلف شهر کم کم با این پیام مواجه می شویم که "با لبخند وارد شوید". این پیام به مرور، فرهنگ زیبایی لبخند داشتن را ترویج می کند. لبخند علاوه بر این که در بیننده ها شادی و حس مطلوبی ایجاد می کند، مغز و ذهن فرد را نیز تحت تاثیر قرار می دهد و به شادی او می انجامد. بر اساس تحقیقات رویکردهای رفتاری در روانشناسی، تظاهرات صورت و بدن ما می تواند بر ذهن و مغز ما اثر بگذارد. تظاهرات منفی می تواند عاطفه منفی و تظاهرات مثبت عاطفه مثبت ایجاد کند. به بیان دیگر ما می توانیم با لبخند برنامه بریزیم تا ذهنمان را شاد کنیم. هر لبخند کوچکی می تواند تضمینی برای شادی انتخابی باشد.

۳. بر موفقیت ها و ویژگی های خود تاکید می کنند.

افکار مثبت درباره خود و موفقیت ها سبب ارتقای عزت نفس و اعتماد به نفس می شود و در ما حس خوبی ایجاد می کند و سطح تنش را در ما کاهش می دهد. یکی از راهکارها در این باره نوشتن جملاتی است که با عبارت "من... هستم" ساخته می شود. این جملات باید با دقت انتخاب و نوشته شود و هر روز تکرار گردد. می توانید این جملات را روزانه با خود مرور کنید تا بیشتر بر داشته ها و توانمندی هایتان متمرکز شوید.

۴. به برنامه هایشان پایبندند.

اگر صبح ها کمی زودتر بیدار شویم و برنامه مشخصی برای این زمان داشته باشیم، روز بهتری در پیش خواهیم داشت. بهتر است تا می توانیم به این برنامه پایبند باشیم. برنامه صبحگاهی معنادار تا حد زیادی شادی روز را تضمین می کند.

۵. افراد شاد فعالیتی را که ارتقا دهنده زندگی است، برمی گزینند.

رشد فردی با شادی و ارضای نیازها ارتباط متقابل دارد. اگر خودخواسته به دنبال ارتقای کیفیت و تعالی زندگی خود در جنبه های مختلف باشیم می توانیم به شادی دست یابیم. بهتر است زمان و انرژی صرف کنیم و برای رسیدن به رشد و تعالی تلاش کنیم. قطعاً این امر یک شبه رخ نخواهد داد و نیاز به تمرین و ممارست دارد. با این همه، در این راه نباید دست از تلاش برداریم. هر روز به این تعالی بیندیشیم و برای رسیدن به آن تلاش کنیم.

۶. توانمندی ها و نقاط قوت خود را در نظر دارند و آنها را به کار می بندند.

هر فردی استعداد و توانمندی های خاص خود را دارد. به همین سبب هر یک از ما وظیفه ای مشخص در زندگی داریم. به کارگیری فعالانه این استعدادها و توانمندی ها به ما کمک می کند تا بیشتر احساس زنده بودن و مفید بودن بکنیم. ارضای این نیاز گام موثری در ایجاد شادی در ماست.

۷. با دیگران خوش رفتارند.

همه ما دوست داریم دیگران با ما رفتار محترمانه و مطلوبی داشته باشند؛ اما قانون طلایی که غالباً نادیده گرفته می شود، این است که خود ما نیز نیاز داریم با دیگران با محبت و احترام برخورد کنیم. رفتارمان با دیگران باید به گونه ای باشد که دوست داریم با خودمان همان گونه برخورد کنند. به این ترتیب، نیاز اساسی ما مرتفع می گردد. این رفتار در واقع بازی برد-برد است؛ رفتاری که سود آن را بسیار زود می بینیم.

۸. تغذیه سالم دارند.

انسان موجودی عاطفی، معنوی و ذهنی است، اما نباید جنبه های جسمی را در ایجاد حال خوب نادیده بگیریم. سلامت جسمی در سایر ابعاد سلامت انسان تاثیر دارد. بنابراین علاوه بر مراقبت از روان، سلامت جسم را نیز باید همواره در نظر داشته باشیم. تغذیه مناسب، فعالیت های بدنی متناسب با شرایط فیزیکی و خواب مناسب از عوامل مهمی است که در سلامت جسمی ما تاثیر به سزایی دارد.

۹. کار مهمی را به انجام می رسانند.

اگر بتوانیم در زندگی پیرامونمان نقش موثر و سازنده ای داشته باشیم، حس شادی در ما ایجاد می شود. مطالبات دنیای پیرامون ما را بر آن می دارد که به دنبال ایفای نقش موثری در آن باشیم. حس مطلوب سازندگی کمک می کند تا از زندگی و فعالیت هایمان لذت ببریم. برای هر روز یک فعالیت مهم انتخاب کنید و آن را به انجام برسانید.

۱۰. برای رنج های خود سودهایی نیز در نظر می گیرند.

همه ما کم و زیاد در زندگی تحت تاثیر دردها و رنج های مختلف قرار می گیریم. دردها دوروی یک سکه اند. هر درد و رنجی برای ما نتایج مثبت و سازنده ای نیز دارد و ممکن است نقش موثری در تعالی و رشد فردی داشته باشد. باید تلاش کنیم این مزایا را بیابیم. ما می توانیم از مشکلات عبور کنیم. همه آنها می گذرند. آنچه اهمیت دارد نحوه برخورد ما با مشکلات و چگونگی از سر گذراندن آنهاست.

۱۱. مراقبه می کنند.

دنیای پیرامون ما پر از سرو صدا و ازدحام است. همه نیاز داریم برای رهایی از تنش ها و بی نظمی های اطراف دقایقی را به خود اختصاص دهیم و با آرامش به مراقبه پردازیم. نقش سازنده مراقبه در مطالعات فراوانی اثبات شده است. به نظر می رسد صرف زمان و انرژی برای مراقبه سازنده است.

۱۲. به سراغ افراد شاد می روند.

بودن در کنار افراد با روحیه های مختلف در عواطف و روحیه ما تاثیر می گذارد. بودن در کنار افرادی که مرتب گلایه می کنند و نکات منفی را یادآور می شوند، بسیار مخرب است. از طرفی بودن در کنار افراد خوش بین و مثبت اندیش حس مطلوبی در ما ایجاد می کند.

۱۳. نقش قربانی نمی گیرند.

خود ما زندگی مان را می سازیم. این ما هستیم که انتخاب می کنیم در برخورد با مشکلات چگونه رفتار کنیم. پس به جای آنکه خود را به چشم قربانی شرایط بنگریم، بهتر است مسئولانه با انتخاب هایمان در زندگی روبه رو شویم.

۱۴. باور دارند که هیچ کس کامل نیست.

اینکه همه ما به دنبال تعالی و پیشرفت باشیم به ما کمک می کند تا زندگی بهتری بسازیم و بر نقص هایمان غلبه کنیم. با این حال نباید بیش از حد از خود انتظار داشته باشیم. این نیاز و تلاش نباید خود منبع تنش شود. آرمان گرایی ممکن است مخرب باشد. باور کنیم که هیچ کس کامل نیست.

(برگرفته از نشریه "پیام مشاور" دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران. اسفند ۹۵)