

شادکامی پایدار

دکتر اعظم نوفرستی
روانشناس بالینی
استاد یار دانشگاه تهران

مرداد ۹۹

دست در دستیم دایم هم میستیم و پیش از آباد



طفلی به نام شادی دیرست گم شده است
با چشم های روشن براق
با گیسویی بلند به بالای آرزو
هر کس از او نشانی دارد، ما را کند خبر
این هم نشان ما، یک سو خلیج فارس، سوی دگر خزر

شفیعی کدکنی

* بزرگ است اهورامزدا که این جهان را آفرید، که آن جهان را آفرید، که مردم و شادی را آفرید.

* بند اول از کتیبه داریوش در شوش

○ امام کاظم (ع) در مدلی چهار بخشی که برای برنامه‌ریزی ساعات روزانه ارائه کرده-
اند، بخشی از آن را برای مناجات، بخشی دیگر را برای کسب روزی، بخشی دیگر را
برای روابط با همکاران و بخشی را نیز برای لذت قرار داده و درباره **لذت** چنین
فرموده‌اند:

○ « زمانی را برای خلوت برای لذت‌های غیر حرام قرار دهید و به وسیله این زمان،
توان انجام سه کار نخست را پیدا کنید با برآوردن خواست‌های روای خود تا آنجا که
به شخصیت صدمه نزنند و اسراف نباشد، خویشتن را از دنیا بهره‌مند سازید و از دنیا
در کارهای دینتان کمک بگیرید.»

○ ابن شعبه حرانی، ۱۳۸۲

○ مجلسی، ۱۳۸۸

نکات مهم

- این دوره بر اساس رویکرد روان شناسی مثبت تدوین شده است. روان شناسی مثبت در سال ۱۹۹۸ توسط مارتین سلیگمن به جامعه علمی معرفی شد و هدف روان درمانی را چیزی بیش از کاهش علائم و نشانه های بیماری یعنی افزایش شادکامی و بهزیستی مراجعین قرار داد. همان چیزی که تا قبل از جنگ جهانی دوم هدف اصلی روان شناسی یعنی پرورش استعدادها و توانایی های فردی افراد بود.
- این تکنیک ها می تواند برای همه افراد به کار برده شوند ولی بهتر است برای افراد دارای اختلال به عنوان مجموعه ای مکمل در کنار درمان های دارویی و یا درمان شناختی - رفتاری به کار برده شوند. ارائه این تکنیکها بعد از درمان اصلی با همه رویکردها برای افزایش سطح شادکامی و بهزیستی مراجعین توصیه می شود.
- هر کسی می تواند از بین تکنیکهای ارائه شده تکنیکی که بیشتر دوست دارد را انتخاب کند. ولی توصیه می شود که اول همه تکنیکها را انجام دهید. تنوع تکنیک همیشه بهتر از یک راه حل است.
- کتابچه نشاط برای اطلاعات بیشتر در دسترس شما قرار خواهد گرفت.

نشاط هیجانی

در خلال ۳۰ روز گذشته چه مقدار احساسات زیر را تجربه کردید؟

هیچ وقت	اوقات کمی	بعضی وقتها	بیشتر وقتها	همیشه	احساس
					۱- شادی و خوشحالی
					۲- لذت
					۳- آرامش
					۴- رضایت از زندگی
					۵- امید

با استفاده از مقیاس صفر تا ۱۰ که صفر به معنای « بدترین حالت ممکن در کل زندگی » و ۱۰ به معنای « بهترین حالت ممکن در کل زندگی » است، به کل زندگی خود در این ۳۰ روز چه نمره‌های می‌دهید؟

بدترین حالت
 ۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰
 بهترین حالت

نشاط روانشناختى

لطفاً میزان موافقت یا مخالفت خود را با هر کدام از جمله‌های زیر بیان کنید

کاملاً مخالف م	تا حدی مخالفم	کمی مخالفم	نمیدانم	کمی موافقم	تا حدی موافقم	کاملاً موافقم	جملات
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱- بیشتر بخشهای شخصیتم را دوست دارم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲- زندگی من هدف و جهت گیری مشخصی دارد.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳- معمولاً مسؤلیت‌ها و کارهای روزانهام را به خوبی مدیریت می‌کنم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۴- روابط گرم، صمیمی و اعتماد بخشی با دیگران دارم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵- میتوانم عقاید و نظراتم مطرح کنم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۶- به نظر من زندگی جریان مداومی از یادگیری (آموختن)، تغییر و رشد است.

نشاط اجتماعى

كاملأ مخال فم	تا حدى مخالقم	كمى مخالقم	نميدانم	كمى موافقم	تا حدى موافقم	كاملأ موافقم	جملات
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱- مردم اساسأ خوب و مهربان هستند.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲- به آنچه كه جامعه ميگوئيم، احساس تعلق ميكنم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳- جامعه ما خوب است و در آينده نيز جاي بهتري براي همگان ميشود.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۴- چيزهاي مهم و ارزشمندی دارم كه به جامعه عرضه كنم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵- از روند پيشرفت جامعه راضى هستم.

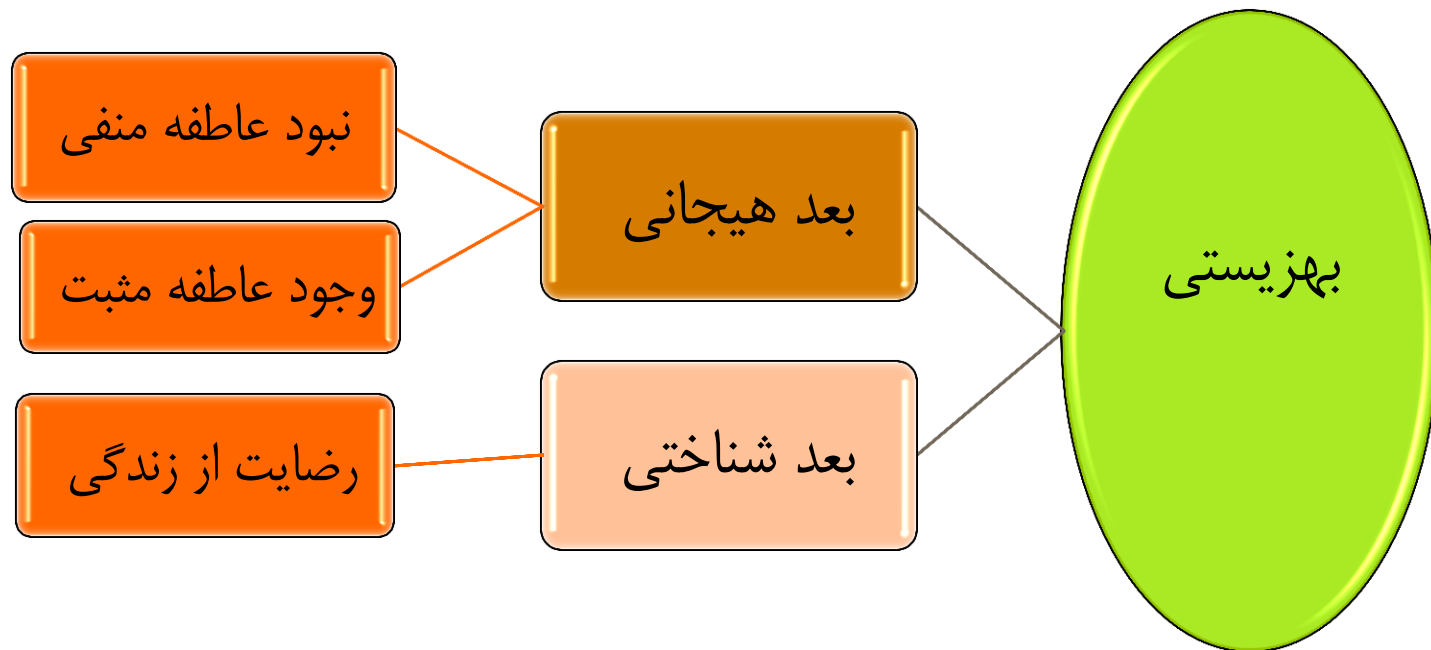
تکمیل پرسشنامه

- * بهزیستی هیجانی در دامنه ۵-۳۵
- * بهزیستی روانشناختی در دامنه ۶-۴۲
- * بهزیستی اجتماعی ۵-۳۵

Key terms

- * Happiness
- * Wellbeing
- * Psychological wellbeing
- * **Subjective wellbeing**
- * Life satisfaction
- * Eudaimonic wellbeing

تعریف شادکامی (۱۰- تا ۲۰)



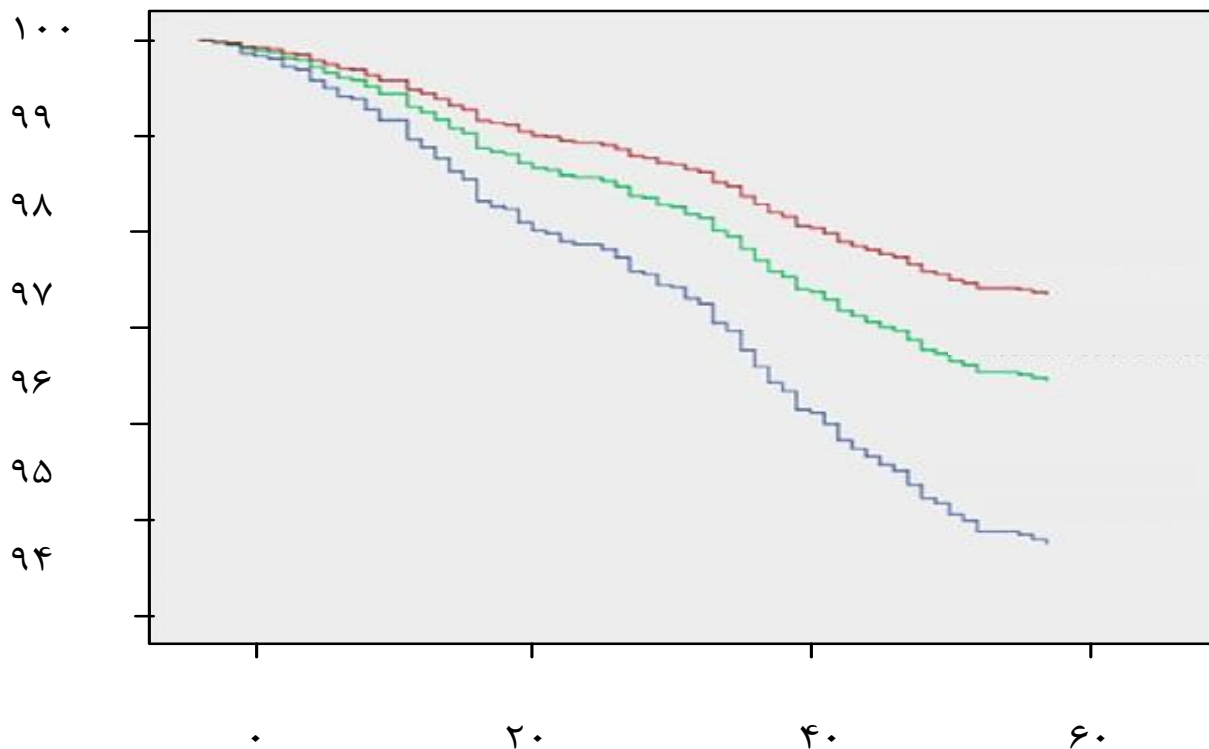
اهمیت بهزیستی و نشاط

- سلامت جسمانی و افزایش طول عمر
- افزایش درآمد، بهره‌وری و موفقیت
- تقویت روابط اجتماعی و گسترش سیستم حمایتی

سلامت جسمانی

○ یافته‌های به دست آمده از یک مطالعه طولی بزرگ (استپتون و واردل، ۲۰۱۱) در انگلستان نشان داد که سطوح بالاتر عاطفه مثبت به طور معناداری با احتمال بیشتر برای بقا و زنده ماندن رابطه دارد. در این مطالعه شرکت‌کنندگان را بر اساس میزان گزارش هیجان مثبت در ۲۴ ساعت به سه گروه تقسیم کردند و سن زندگی و میزان مرگ و میر را تا ۵ سال بعد از مطالعه بررسی کردند. نرخ مرگ و میر در گروه دارای هیجان مثبت بالا ۳.۶ درصد و در گروه دارای هیجان مثبت متوسط ۴/۶ درصد و در گروه دارای هیجان مثبت پایین ۷/۳ درصد بود. این نتایج حتی پس از کنترل بعضی از متغیرهای جمعیت شناختی، رفتارهای سالم مثل کاهش وزن و سیگار کشیدن و میزان سلامت عمومی گزارش شده توسط خود فرد و سایر شرایطی که به نظر می‌رسید در بقا و زنده ماندن سهمی داشته باشند، همچنان باقی ماند.

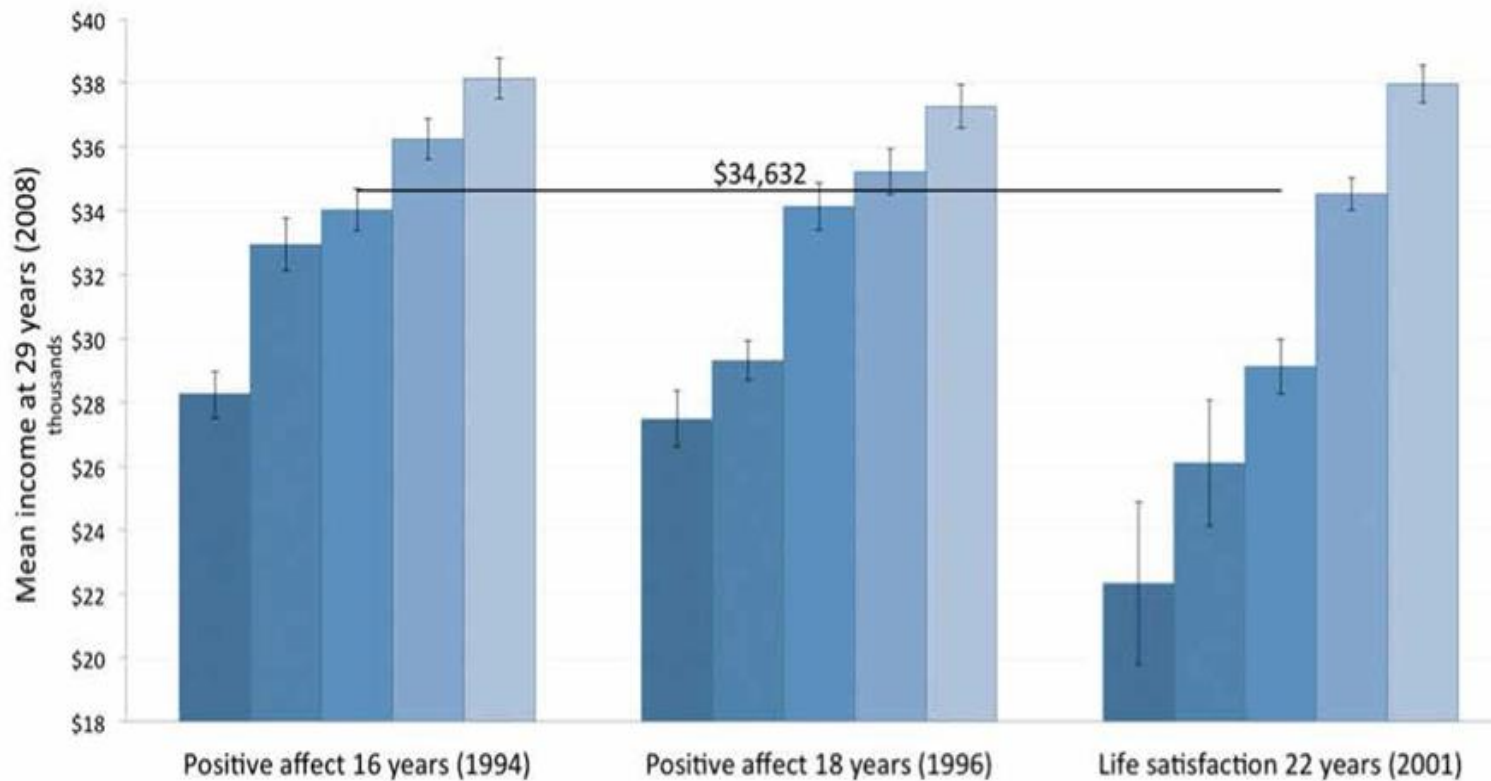
نرخ بقا و زنده ماندن (استپتون و واردل، ۲۰۱۱)



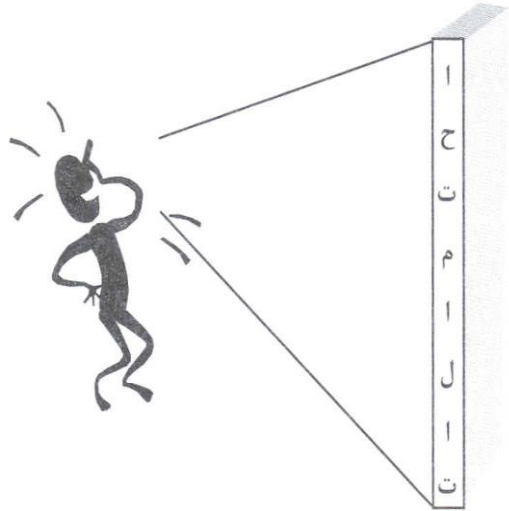
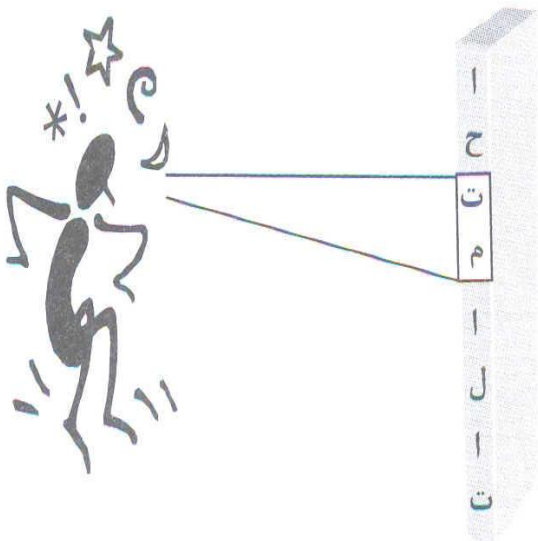
سطح در آمد، بهره وری و موفقیت

○ دنو و اسوالد (۲۰۱۲) در یک مطالعه بزرگ نشان دادند، نوجوانان و جوانانی که رضایت از زندگی و عواطف مثبت بیشتری را گزارش کردند در آینده به طور معناداری درآمد بیشتری داشتند. در این مطالعه از همشیرها به عنوان گروه کنترل استفاده شد و عواملی مثل هوش و سلامتی و ظرفیت تصویرسازی فرد از شرایط اقتصادی و اجتماعی کنترل شد. با این حال، نتایج به دست آمده از این پژوهش ثابت باقی ماند و افرادی که رضایت و عواطف مثبت بیشتری را نشان می دادند، درآمد بالاتری را در ۲۲ سال بعد گزارش کردند.

سطح درآمد (دنو و اسوالد، ۲۰۱۲)



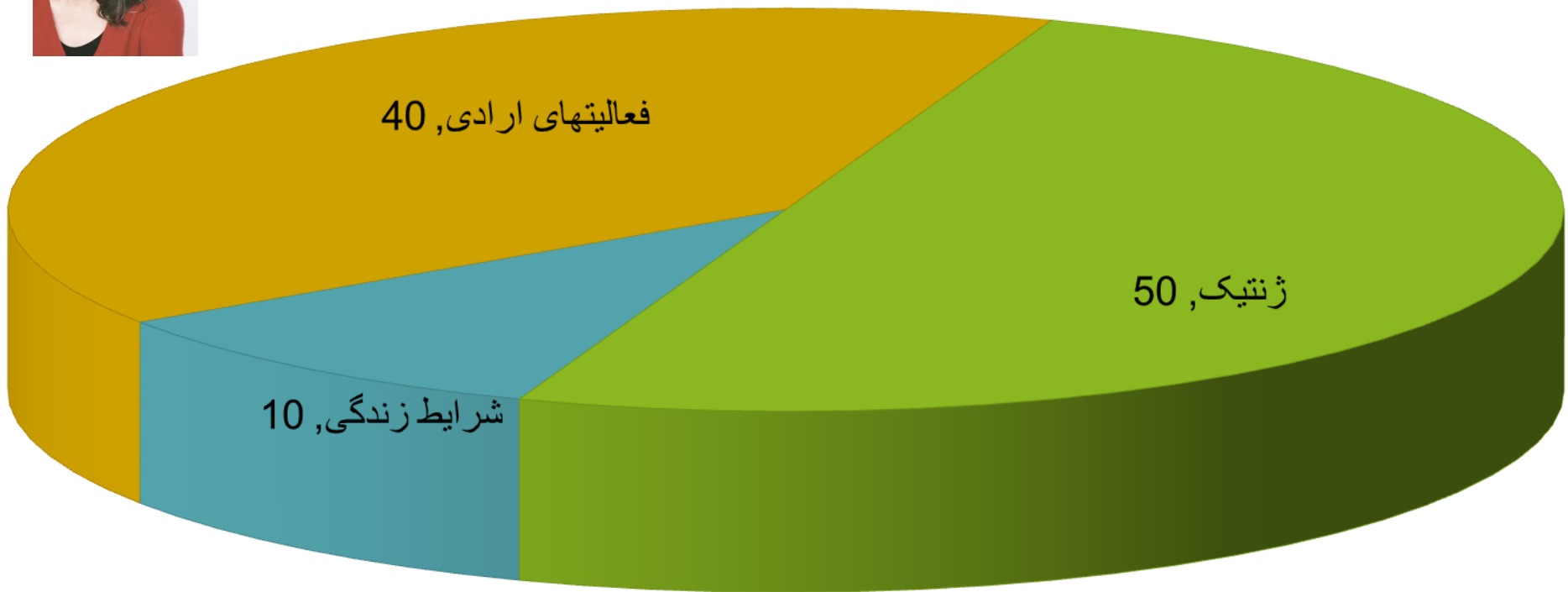
● فردریکسون (۱۹۹۸؛ ۲۰۰۱) در نظریه‌اش با عنوان **نظریه "ساخت و گسترش هیجان مثبت"** نشان داد که اهمیت هیجان‌های مثبت برای بقای انسان و توانایی بالندگی و شکوفایی او در زندگی به اندازه‌ی هیجان‌های منفی است.



نسبت هیجان مثبت به منفی

- نسبت گفته‌ها یا احساسات مثبت به گفته‌ها یا احساسات منفی که فرد طی زمان برای رشد و بالندگی نیاز دارد، **۳ به ۱** است. یعنی فرد به ازای هر تجربه‌ی عاطفی منفی باید طی زمان سه تجربه‌ی عاطفی مثبت داشته باشد تا در زندگی به پیش برود و شکوفا شود.

عوامل موثر بر شادکامی



ژنتیک، شخصیت و سرشت

- * **۵۰ درصد** از بهزیستی را تحت تاثیر قرار می دهد.
- * به همین دلیل میزان بهزیستی افراد تا حدودی ثابت باقی می ماند (مطالعه براون و همکاران، ۲۰۱۷)
- * بررسی میزان شادکامی افرادی که در بخت آزمایی برنده شدند.
- * **نوروزگرایی** بیشترین سهم را در پیش بینی شادکامی افراد دارند.

من خودم را به عنوان کسی می بینم که ...

کاملاً موافق	تا حدودی موافق	نه موافق نه مخالف	مخالف	کاملاً مخالف	
					۱ افسرده یا غمگین است.
					۲ بعضی اوقات خجالتی و خوددار است.
					۳ به راحتی عصبی میشود.
					۴ زیاد نگران است.
					۵ در شرایط تنش زا، نمیتواند آرامش خود را حفظ کند.
					۶ آغازگر بحث و مجادله با دیگران است.

نوروزگرایی

- * در واکنش به بدبختی‌های زندگی می‌توان آن را سنجید.
- * هیجان‌هایی مثل خشم، عصبانیت، نگرانی، اضطراب و تحریک‌پذیری
- * مقایسه اجتماعی
- * در بزرگسالی به اوج می‌رسد.
- * در زنان فقط اندکی بیشتر از مردان است.

شرایط زندگی

* سطح درآمد

* وضعیت تأهل

* میزان تحصیلات

* وضعیت اشتغال

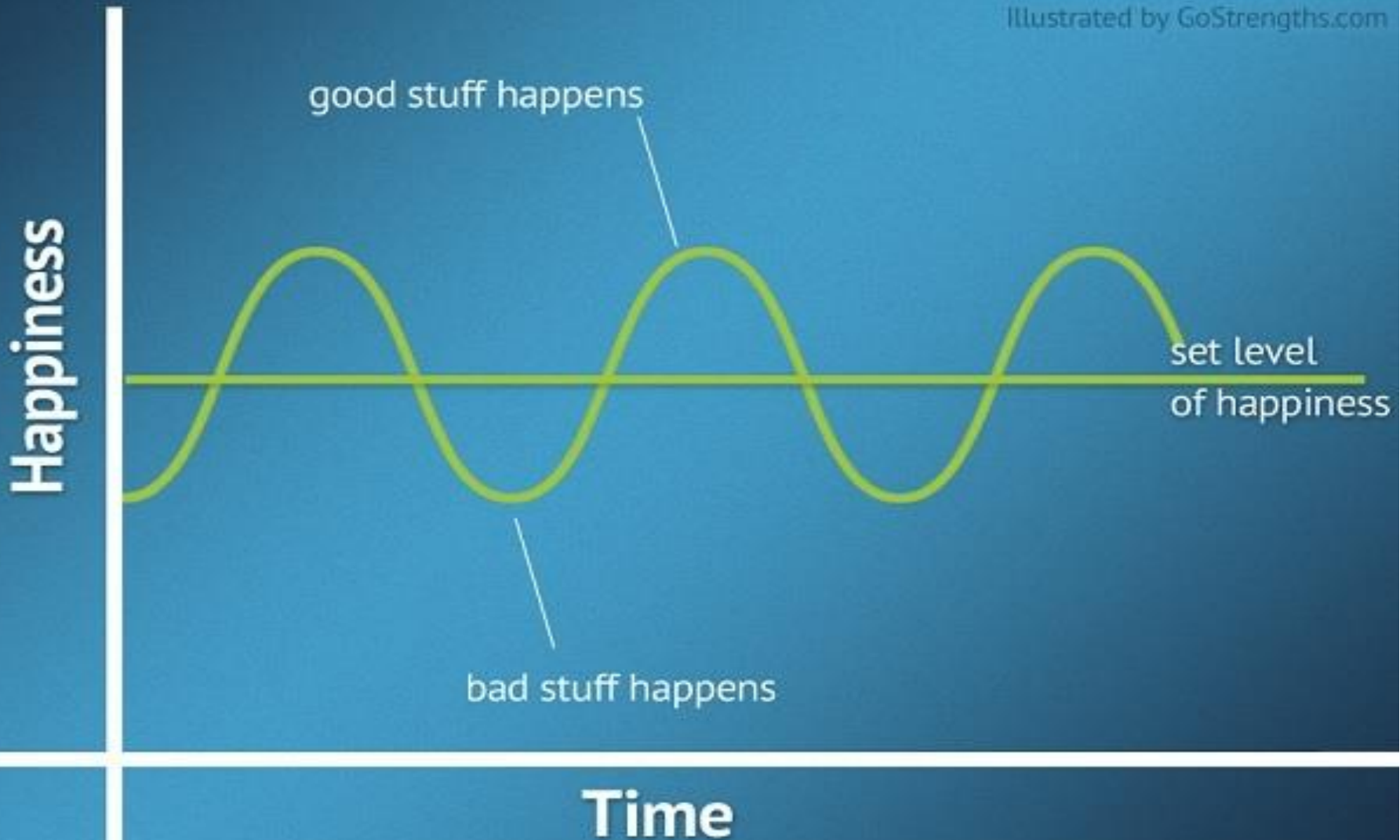
Consumption and Happiness

in the United States



انطباق لذت‌گرا Hedonic adaptation

Illustrated by GoStrengths.com



یک نتیجه گیری

* یک اتفاق یا رویداد در زندگی منجر به نشاط و شادکامی زیاد در ما نمی‌شود. شادکامی فرایندی است که آهسته روی می‌دهد.

فعالیت‌های ارادی

Intentional Activity

- * ۴۰ درصد از بهزیستی و شادکامی ما را تعیین می‌کند.
- * انجام رفتارهای هدفمند، ارادی و پرزحمت به جای رفتارهای ساده و اتوماتیک
- *

راهکارهای ارتقاء شادکامی

هر روز ۳ اتفاق خوب

"Every day may not be good,
but there is something good
in every day."



* هر شب قبل از خواب به ۳ اتفاق خوبی که آن روز برایتان اتفاق افتاده است فکر کنید و دلیل آن را بررسی کنید. دقت کنید که لازم نیست این اتفاق خیلی بزرگ باشد فقط کافیست که حال شما را برای مدتی خوب کرده باشد.

* شاید در ابتدا لازم باشد که کمی فکر کنید تا اتفاقات خوب آن روز را به خاطر بیاورید ولی کم کم ذهنتان به یاری شما خواهد آمد و اتفاقات مثبت و خوب بیشتر در ذهنتان می مانند.

۳ اتفاق خوب در روز

دلایل بروز رویدادهای خوب

۳ رویداد خوب

تاریخ

شنبه	ز ز ه	ز ز ه
یکشنبه	ز ز ه	ز ز ه
دوشنبه	ز ز ه	ز ز ه
سه شنبه	ز ز ه	ز ز ه
چهارشنبه	ز ز ه	ز ز ه
پنج شنبه	ز ز ه	ز ز ه
جمعه	ز ز ه	ز ز ه

قدردانی کردن



سنجش قدردانی

1. من همیشه حتی برای چیزهای کوچک هم تشکر می‌کنم.
 - من به ندرت تأمل می‌کنم و موهبت‌هایم را بر می‌شمرم.

قدردانی کردن

- تمرین ابراز قدردانی به هشت دلیل موجب شادکامی می‌شود. این دلایل عبارتند از:
- ابراز قدردانی، میزان لذت بردن از لحظات مثبت زندگی را افزایش می‌دهد.
- ابراز قدردانی اعتماد به نفس و خود ارزشمندی فرد را افزایش می‌دهد.
- ابراز قدردانی تشویق کننده رفتارهای اخلاقی است.
- ابراز قدردانی می‌تواند به ایجاد پیوندهای اجتماعی کمک کند، روابط موجود را استحکام بخشد.
- ابراز قدردانی از انجام مقایسه‌های حسادت برانگیز با دیگران جلوگیری می‌کند.
- ابراز قدردانی دشمن عواطف منفی است و در واقع ممکن است موجب از بین رفتن یا کاهش احساساتی مانند عصبانیت، افسردگی و حرص شود.
- ابراز قدردانی به ما کمک می‌کند که سازگاری لذت بخشی داشته باشیم.

از چه کسانی قدر دانی کنیم

- قدر دانی از افرادی که به آنها مدیون هستیم
- قدر دانی از شخصیت‌های سیاسی، مذهبی و اجتماعی
- قدر دانی از هنرمندان
- قدر دانی از خداوند

چگونه قدردانی کنیم

- مجله قدردانی
- نوشتن نامه قدردانی

شناسایی نقاط قوت و توانمندی ها



● یافته‌های جدید روان‌شناسی نشان می‌دهند، پذیرش ضعف‌های نسبی خود و تمرکز بیشتر انرژی برای استفاده بهینه از نقاط قوت و توانمندی‌های مثبت اغلب برای ما سودمندتر است و نتایج بهتری به بار می‌آورد. بسیاری از افراد با انجام این کار دریافته‌اند وقتی به نقاط قوت و توانمندی‌های خاص خود توجه می‌کنند، سطح کلی عملکرد و میزان شادکامی آنان به طور چشمگیری بهبود می‌یابد.

انشتين ○

گراهام بل ○



● روزی حیوانات بیشه‌ای تصمیم گرفتند دست به اقدامی جدید بزنند تا بتوانند موانع رشد به سمت جهان نوین را از سر راه بردارند. مدرسه‌ای تأسیس کردند تا مهارت‌های لازم برای زمانه نو را بیاموزند. یک برنامه درسی تدوین کردند که شامل دو و میدانی، کوهنوردی، شنا و پرواز بود. مدیریت مدرسه به این نتیجه رسیده بود که برای بقا در جهان نوین این مهارت‌ها اولویت دارد و همگان باید در این مهارت‌ها پیشرفت کنند و شرکت همگان در این دروس اجباری است. مرغابی در شنا بسیار خوب بود، حتی از مربی‌اش هم بهتر بود، ولی در پرواز فقط نمره قبولی می‌گرفت و در دویدن بسیار ضعیف بود. به دستور مربی او باید شنا را کنار می‌گذاشت و دویدن را تمرین می‌کرد. حتی پس از اتمام مدرسه باید کلاس تقویتی می‌رفت و بیشتر تمرین می‌کرد. مرغابی آن قدر دویدن را تمرین کرد که پاهایش ورم کرد و دیگر نه تنها قادر به دویدن نبود که در شنا نیز نمره متوسط آورد. از آن جا که نمره متوسط هم قابل قبول بود کسی نگران وضعیت شنای او نبود به جز خودش که نمی‌دانست چرا باید کاری بکند که از مهارت اصلی و حوزه مورد علاقه‌اش دورش کند. خرگوش در درس دو و میدانی بالاترین نمره مدرسه را گرفت، اما به هنگام شنا آن قدر مضطرب می‌شد که به حال احتضار می‌افتاد. سنجاب و موش در کوهنوردی و بالا رفتن از موانع عالی بودند، ولی برای آموختن پرواز با ناکامی‌های زیادی روبرو شدند. معلم سنجاب و موش را مجبور کرده بود تمام تلاش خود را بکنند تا بتوانند از زمین بلند شوند و وقتی دید ممکن نیست، به آنها دستور داد از بالای شاخه درخت پرواز را تمرین کنند. در نهایت پس از بارها سقوط از شاخه درخت، نه تنها پرواز را نیاموختند بلکه در کوهنوردی نیز به زور نمره قبولی گرفتند و در دویدن مردود شدند و دیگر قادر نبودند حتی تند راه بروند. عقاب مشکل جدی انضباط داشت. در کوهنوردی و بالا رفتن از موانع همه را پشت سر می‌گذاست ولی هرگز از دستورالعمل‌های ایمنی پیروی نمی‌کرد و اصرار داشت شیوه خودش را به کار گیرد که با حیوانات دیگر بسیار متفاوت بوده و به نظر هیات مربیان خطرناک نیز محسوب می‌شد. در پایان سال یک مارماهی نابهنجار که می‌توانست خیلی خوب شنا کند و بدود و همچنین کمی بپرد، بهترین معدل را کسب کرد. از این رو مارماهی دانش آموز ممتاز شناخته شد و موفق شد که فارغ التحصیل شود. سگ‌های مزرعه قهر کردند و از مدرسه رفتند چرا که در برنامه آموزشی مدرسه کندن و نقب زمین گنجانده نشده بود و فکر می‌کردند شهریه‌ای که داده‌اند در حوزه نیازمندی‌های فرزندانشان به مصرف نرسیده است. بنابراین فرزندانشان را به شاگردی گورکن فرستادند و بعد هم به دنبال مجوز برای یک مدرسه خصوصی رفتند."

چگونه نقاط قوت خود را بشناسیم

- فهرستی از نقاط قوت را بنویسید. هر چه بیشتر بنویسید بهتر است.
- فهرستی از نقاط قوت و توانمندی‌های خود را که دیگران به شما بازخورد داده اند را بنویسید.
- یک اتفاق، خاطره یا تجربه مثبتی که در زندگی داشته‌اید را به خاطر بیاورید. این تجربه‌های مثبت باید ویژگی‌های زیر را دارا باشند:
 1. احساس کاملاً خوبی نسبت به آن تجربه داشته باشید.
 2. به خودتان یا عملتان در آن تجربه افتخار کنید.
 3. احساس کنید که شما در ایجاد آن تجربه مثبت، نقش یا مشارکت داشته‌اید.
 4. مایل باشید نظیر این گونه تجربیات و خاطره‌ها را بیشتر داشته باشید.

- ویژگی های که در هر ۳ مرحله نوشته اید، نقاط قوت و توانمندی های بارز شماست.
- هر روز یک فعالیت بر اساس توانمندی خود انجام دهید تا این توانمندی را تقویت کنید.
- مراقب باشید که از توانمندی خود استفاده بیش از حد نکنید. هم استفاده بیش از حد و هم استفاده نکردن از توانایی ها غلط است.

زندگی ارزشمند

- زندگی که در آن براساس ارزشهای زندگی عمل می کنید، زندگی ارزشمند است.
- هر زمان احساس ناراحتی می کنید و یا فکر می کنید که زندگی آن چیزی نیست که شما می خواهید، بدانید که از یکی از ارزشهای زندگی خود دور افتاده اید.
- ارزشها عمیقترین امیال قلبی هستند و بیانگر این است که فرد دوست دارد به عنوان انسان با او به چه شکل رفتار شود.
- ارزشها درباره این نیست که به چه چیزی دوست دارید برسید یا دست یابید، ارزشها درباره این است که دوست دارید همیشه با شما به چه شکل رفتار شود و یا اینکه دوست دارید، چگونه به اهدافی که در زندگی انتخاب کرده اید، برسید.
- از لحاظ لغوی، صدها نوع مختلف ارزش وجود دارد. به یاد داشته باشید، چیزی به عنوان ارزش خوب یا بد وجود ندارد.

شناسایی ارزش ها

✚ اول اینکه بیندیشید و تصوّر کنید که دوست دارید بعد از مرگتان چه چیزی برای دیگران به ارث بگذارید. به عنوان مثال دوست دارید که فرزندتان یا فرزندان فرزندانتان از شما چگونه یاد کنند. خلاصه‌ای از زندگی خود، ارزش‌هایتان و کارهایی که شما دوست دارید آن‌ها شما را به این کارها بشناسند به صورت یک نامه اول شخص بنویسید.

✚ دومین روش این است که بنویسید چه زندگی را برای فرزندانتان در آینده تصوّر می‌کنید. یعنی دوست دارید آن‌ها چگونه زندگی کنند، به چه چیزهایی اعتقاد داشته باشند و به چه هدف‌هایی در زندگی برسند. این دو راه به شما کمک می‌کند که زندگی خود را از نو بررسی کنید و بدانید که واقعاً از زندگی چه می‌خواهید و ارزشهای زندگی شما چیست.

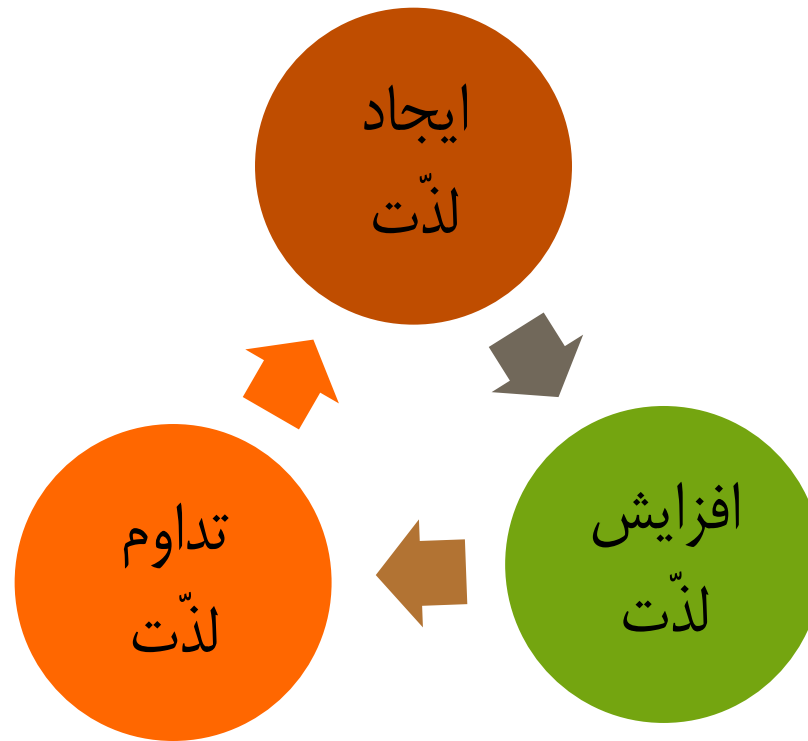
چگونه به سمت یک زندگی ارزشمند حرکت کنید.

- یکی از ارزش‌های زندگی خود را انتخاب کنید.
- هدف شما از داشتن این ارزش در زندگی چیست.
- برای رسیدن به این هدف چه کارهایی می‌توانید انجام دهید:
- کی، کجا و چقدر این کار را انجام می‌دهید:
- چه موانعی برای انجام دادن این کارها وجود دارد؟ برای رفع این موانع چه کاری انجام می‌دهید؟
- بعد از انجام آن عمل، اکنون چه احساسی دارید؟

داشتن اهداف روشن



چشیدن طعم لذت‌های زندگی



○ چشیدن طعم زندگی به افکار و رفتارهایی
گفته می شود که باعث ایجاد لذت، افزایش
لذت و تداوم لذت می شود.

تجربه‌های معمول زندگی را با رغبت انجام دهید.



● در هر روز برای خود فعالیت های لذت بخش
را برنامه ریزی کرده و انجام دهید. این
فعالیت های لذت بخش می تواند از خوردن
یک فنجان قهوه باشد تا رفتن به طبیعت،
میهمانی، جشن، کوهنوردی، خرید و یا انجام
کارهای عام المنفعه

○ انجام فعالیت لذت بخش در آخر هفته ها

● فعالیت های لذت بخش را با خانواده یا دوستان انجام
دهید



● پولتان را چگونه خرج می کنید؟

● - صرف خرید اجناس و اشیاء

● - صرف خرید یک تجربه

● فعالیت‌های لذت‌بخش گذشته را در ذهن
خود مرور کنید.

● با مرور عکس یا فیلم قدیمی

- روزهای شاد گذشته را زنده نگه دارید.
- مثل سالگرد تولد، ازدواج و

● خبرهای خوش را در زندگی جشن بگیرید.

○ نسبت به زیبایی و برتری پذیرا باشید. به فرد
زیبا و برتر بازخورد مثبت دهید.

● آلبومی از تجربه‌های لذت‌بخش زندگی داشته باشید.

یک دوربین برای ثبت لحظات خوش زندگی
داشته باشید.



www.iraninstax.com

لذت کش ها

♣ این رویداد به خوبی رویدادهای خوبی که برای دیگران می افتد، نیست

♣ به جای این کار چه کارهایی دیگری می توانستید انجام دهید که بهتر بود یا

چه

♣ جاهای دیگری می توانستید بروید که بهتر از اینجا بود.

ارتباط موثر با خود و دیگران

● یکی از ویژگی‌های افراد شاد این است که آنها شبکه ارتباطی بزرگتر و پیچیده‌تری دارند. آنها با همسر، خانواده و دوستان خود رابطه خوبی داشته و معمولاً ازدواج آنها با دوام است.

چگونه برقراری رابطه با دیگران باعث شادکامی می شود؟

- رابطه یک نیاز ذاتی و تکاملی
- حمایت اجتماعی

راهبردهایی برای بهبود روابط اجتماعی

+ نسبت به دیگران تمایل نشان دهید و سعی کنید در زمانها و مکانهای مختلف دوست پیدا کنید.

+ هنگامی که یک رابطه دوستی شکل گرفت، هر روز با پیامک و یا از طریق شبکه‌های اجتماعی از حال آنان باخبر شوید. عیدها را به آنها تبریک گفته و سالروز تولدشان را به گرمی بدارید.

وقتی رابطه دوستی با دیگران شکل گرفت، یک برنامه منظم برای بودن با هم را طراحی کنید. به عنوان مثال، به طور هفتگی برای بازی، رفتن به سینما یا پارک اقدام کنید. گاهی اجازه دهید که برنامه ملاقات را دوستان انتخاب کند و اگر خواست که تنها باشد، به خواست او احترام بگذارید.

با دوستان خود حرف بزنید. خودافشایی، بیان افکار خصوصی باعث ایجاد اعتماد بین شما و دوستانتان می‌شود. به همین ترتیب، به حرف‌های دوستان گوش دهید. همچون رابطه با همسران، احساس خود را از بودن در کنار او بیان کنید.

✚ هنگامی که دوستان به کمک احتیاج دارد، به او کمک کرده و از او حمایت کنید. همچنین او را تصدیق کرده و موفقیت‌هایش را تبریک بگویید. رازهای او را نگه دارید. اگر لازم است، منتظرش بمانید و دوستی‌های دیگران را از بین نبرید.

✚ دوستان خود را در آغوش بگیرید. مطالعه‌ها نشان داده است که در آغوش گرفتن دوستان باعث افزایش شادکامی، سلامتی و رابطه با آنها می‌شود. ممکن است در ابتدا در آغوش گرفتن دیگران برای شما به خصوص آقایان اندکی مشکل باشد، اما در آن اهتمام ورزید چون به مرور سختی آن کمتر می‌شود. بعد از مدتی در خواهید یافت که در آغوش گرفتن، استرس را کم کرده، باعث نزدیکی بیشتر شده و حتی درد را کاهش می‌دهد.

● به خبرهای خوش آنان گوش دهید و در شادی آنان شریک شوید.

شفقت ورزی به دیگران

✚ سعی کنید در هر روز حداقل یکبار کار یا عملی را بدون هیچگونه چشم داشت برای دوستان یا افرادی که در تعامل با آنها هستید، انجام دهید. به این عمل شما مهربانی می‌گویند. امروزه مطالعات نشان داده است که عمل مهربانی باعث ارتقاء سیستم ایمنی، کیفیت سلامت و افزایش شادکامی و نشاط می‌شود. اهمیت مهربانی تا آن جاست که بودا مهمترین آموزه‌های خود را ذهن آگاهی و مهربانی به دیگران می‌داند.

شفقت ورزی با خود

● در پایان بحث رابطه بهتر است که کاری هم برای خود انجام دهید و سعی کنید که رابطه‌اتان را با خودتان نیز بهبود ببخشید. بهترین راه برای بهبود رابطه با خودتان این است که با خودتان مهربان باشید و از خودسرزنش‌گری و انتقاد از خودتان دست بردارید. سرزنش کردن مانع انجام آن کار نمی‌شود، فقط هیجانات منفی شما را افزایش می‌دهد.

بخشیدن



سنجش بخشش

1. من همیشه گذشته‌ها را به فراموشی می‌سپارم.
- من همیشه سعی می‌کنم از دیگران انتقام بگیرم.

بخشش چیست؟

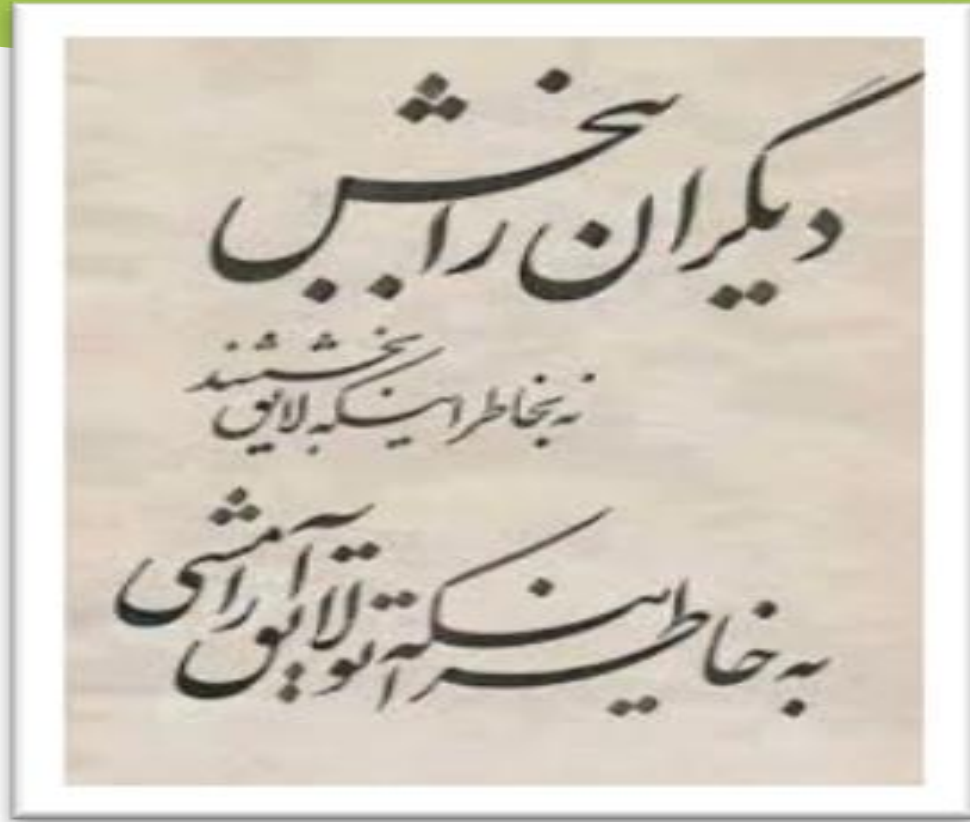
* بخشش در لغت به معنای گذشتن از خطای افرادی است که به دلایل مختلف موجب رنجش ما شده‌اند. بخشش به معنای صرف نظر کردن از عقوبت فرد خاطی است. در مفاهیم اخلاقی و عقیدتی اسلامی عفو به عنوان صفتی قابل ستایش است. بخشش، چشم‌پوشی از گناه و خطای کسی به دلیل ترس و زبونی نیست، بلکه وقتی قابل ستایش است که فرد بخشنده در اوج قدرت خود باشد.

* بخشش عبارت است از غلبه احساسات مثبت از قبیل شفقت، ترحم، خیرخواهی، عشق و علاقه بر خشم، کینه و نفرت. بخشش قدرت دارد تا هیجان‌های منفی را به هیجان‌های مثبت تبدیل کند. بخشش می‌تواند چرخه اجتناب و انتقام را مختل کند. وقتی ما فردی را می‌بخشیم، ارزش خودمان را بالا می‌بریم. بخشش مصلحت نیست، لزوماً بازسازی رابطه با متخلف نیست. وقتی شما شخصی را می‌بخشید، تغییری در تفکرتان ایجاد کرده‌اید، به طوری که تمایل شما برای آسیب رساندن به آن فرد کاهش می‌یابد و حس شما نسبت به آن شخص تغییر می‌کند.

چرا باید ببخشیم؟

* تحقیقات تجربی نشان می‌دهد، افراد بخشنده کمتر حس تنفر، افسردگی، خشم، اضطراب و عصبانیت دارند. آنها بیشتر احساس سلامتی و شادی می‌کنند و بهتر می‌توانند با دیگران همدردی کنند و روحیه معنوی بالایی دارند. افرادی که در روابط خود دیگران را می‌بخشند، قادر هستند روابط دوستانه خود را دوباره برگردانند.

* کسانی که به مطالعه بخشش می‌پردازند، آن را به معنای فراموش کردن، نادیده گرفتن، پوزش طلبیدن و التماس کردن به فرد خطاکار نمی‌دانند و هدف آن هم لزوماً آشتی و مصالحه کردن نیست. بر عکس بخشش کاری است که شما برای خودتان انجام می‌دهید؛ تا تنش و ناراحتی‌تان را با رها کردن عواطف منفی زهرناک کاهش دهید.



* می‌گویند نقطه‌ی مخالف عشق، نفرت نیست (بلکه بی‌تفاوتی است)، چون نفرت حامل مقدار زیادی انرژی است، درست مثل عشق، منتهی بر خلاف عشق، جهت آن متفاوت است. عواطف و انرژی منفی‌ای که نمی‌گذارد شما ببخشید طی زمان ممکن است از نظر سلامتی مشکلات عمده‌ای برایتان درست کند، در حالی که فرد خطاکار به دلیل بخشیده نشدن هیچ مشکلی برایش پیش نمی‌آید. به نظر می‌رسد که با نبخشیدن، شما به خطاکار اجازه می‌دهید، بارها و بارها و تا هر وقت که می‌خواهد شما را قربانی کند. اصولاً بخشش به شما اجازه می‌دهد تا قدرت از دست رفته‌ی خود را بازیابید. پس می‌توان گفت بخشش چیزی است که باید آزادانه انتخاب کنید و انجام دادنش سخت و مشکل است.

گام اول: یادآوری رنج و ناراحتی و پیامد آن رنج بر زندگی

- * خاطره ناراحت کننده را در ذهن خود بیاورید.
- * به فرد خاطی توجه کنید.
- * به احساسی که در بدن خودتان از یادآوری این خاطره دارید، فکر کنید.
- * این اتفاق و این فرد چقدر در زندگی شما موثر بود و چه مشکلاتی را برای شما به وجود آورد.

گام دوم: تصمیم به بخشش

- * آیا می خواهید از این رنجش خلاص شوید؟
- * تا چه زمانی می خواهید فرد خاطی زندگی شما را تحت تأثیر خود قرار دهد؟

گام سوم: از زاویه دیگر به فرد خاطی بنگرید

* سعی کنید که خود را به جای فرد خاطی بگذارید و از دید او به ماجرا نگاه کنید.

گام چهارم: تواضع و فروتنی

- * یافتن معنا برای درد و رنج خود
- * آیا این اتفاق خوبی‌هایی هم برای شما داشت؟ آیا از آن درس‌هایی هم گرفتید؟
- * آیا تا به حال کارهایی کرده اید که نیاز به بخشیده شدن داشته باشید.

* پس ببخشید تا بخشیده شوید.

بخشش

* حالا چشمان خود را ببندید و از موضع قدرت و اقتدار فرد خاطی را ببخشید.

* تو به من بدی کردی و زندگی من را بسیار تحت تاثیر قرار دادی، اما لطف خداوند شامل حال من شد و من از آن اتفاق درسها گرفتم. من تو را می بخشم. نه به خاطر تو بلکه به خاطر خودم تا از هیجان این ماجرا خلاص شوم. اما بدان که فراموش نخواهم کرد.

* ابراز بخشش

گام ششم: قرارداد رفتاری

* با توجه به شناختی که از فرد خاطی به دست آورده اید، از این به بعد رفتارشان را جوری با او تنظیم کنید تا بتواند به راحتی از خودتان مراقبت کنید.

تمرین خوش بینی



چرا نیمه پر لیوان؟

* دیدن نیمه پر لیوان به شما انرژی

لازم برای پر کردن نیمه دیگر

لیوان را می دهد در حالی که

دیدن نیمه خالی لیوان لذت نیمه

پر لیوان را نیز از بین می برد.

درهای بسته و باز



هنگامی که دری از خوشبختی به روی ما **بسته** میشود ، دری دیگر **باز** می شود
ولی ما اغلب چنان به **در بسته** چشم می دوزیم که **درهای باز** را نمی بینیم ...

ATREKHODA .IR

عطر خدا

جملات زیبا و آموزنده



به شادی دار دل را تا توانی
که بفرزاید ز شادی زندگانی

