

حال نیک و احوال نیکو

خوش قلبی و داشتن نیت خوب برای دیگران اضطراب را کم و شادی را افزایش می دهد

معصومه متین نژاد، چرا باید قرارداد اونا شبیه ما باشه؟ کمی خیره نگاهش می کنم و با تعجب می پرسم: «مگه قرار از حقوق و مزایای ماکم پشه و به حقوق و مزایای اونا اضافه بشه که برات مهمه؟» با تلخی می گوید: «حالا هر چی!» علت این ناراحتی و نقطه نظر منفی اش را نسبت به این اتفاق نمی فهمم. البته کم نیستند از این جنس آدم هایی که با واگویی ها نیت ها و انرژی های منفی برای دیگران نه تنها حال بقیه را می گیرند که حال و احوال خودشان را هم خراب می کنند؛ غافل از اینکه هرکنشی، واکنشی در پی دارد و هر انرژی منفی که آن ها از خودشان منتشر می کنند، باز خوردی به همان شکل برای خودشان دارد. موضوع به اتفاقی مربوط می شود که سال ها پیش در مجموعه کاری دیگری تجربه کردم. همکارانم قرارداد های کاری متفاوتی باهم داشتند. این موضوع سبب اختلاف جزئی در دریافتی های آن ها شده بود و بالاخره پس از کلی پیگیری و این در و آن در زدن قرار شد قرارداد های همه یک شکل و دریافتی ها یکسان و تبعیض موجود برطرف شود. اتفاقی که با باز خورد های منفی برخی همکاران قدیمی تر روبه رو شده بود. در حالی که قرار نبود از حقوق و مزایای یک طرف کم و به طرف دیگر اضافه شود. این مثال از جنس برخی اتفاق های ناخوشایندی است که روزانه در اطرافمان می افتد. آدم هایی که نه تنها به دنبال ایجاد حس خوب در دیگران نیستند، حال خوش دیگران هم خوشحالشان نمی کند. موضوعی که می خواهیم امروز قدری درباره آن باهم حرف بزنیم و بی ارتباط با مناسبت امشب هم نیست؛ لایله الرغائب، شبی برای داشتن آرزو های خوب برای خودمان و دیگران.

انرژی مثبت و منفی وجود دارد؟



حتما برایتان پیش آمده است که با شخصی برخورد کنید یا وارد محیطی شوید و بدون آنکه بدانید چرا؟ حس خوبی از آن فرد یا محیط به شما منتقل شود. این احساس از نوع منفی آن هم وجود دارد. ما به همین حس می گوئیم انرژی. اینکه این انرژی از کجایا می آید؟ موضوعی است که می خواهیم درباره آن صحبت کنیم. اگر آدمی باشد که با آموزه های دینی زیاد سروکار دارید، باز هم به مقوله انرژی با انواع مختلفش برخورد کرده اید. برای برآوردن حاجات با زبانی که گناه نکرده اید، دعا کنید. «شکر نعمت، نعمت افزون کند، کفر، نعمت از کف دست بیرون کند.» «ارگمان بد به دیگران بپرهیزید.» «نیت خوب، پاداشی عین عمل خوب دارد.» «اول همسایه، بعد اهل خانه.» «از نفوس بد بپرهیزید و همیشه زبان به خیر باز کنید.» و «خوابتان را برای افراد منفی تعریف نکنید.» این ها نمونه هایی از توصیه های دینی هستند که همه اشاره مستقیم یا غیرمستقیم به وجود انرژی های پنهانی در زندگی مان دارند. آنچه ما نمی بینیم ولی بر زندگی مان اثرگذار است، مانند گمان بد که نه تنها ذهن و حس ما را نسبت به دیگران منفی می کند، بلکه انرژی منفی را هم به دیگران از طرف ما منتقل خواهد کرد. برای همین ما ناخود آگاه نسبت به برخی افراد حس خوشایندی نداریم، هرچند دلیل آن را نمی دانیم.

انرژی های سرگردان و آثار جسمی



باورش کمی سخت است که انرژی های منفی تا آن اندازه بر روح و روان ما اثرگذار باشند که جسممان را هم درگیر کنند. جالب است بدانید، نتایج پژوهش های میدانی بسیاری در سراسر دنیا نشان می دهد افراد خوش بین به طور معناداری کمتر خطر مرگ و میر ناشی از برخی بیماری های سخت را درک می کنند، مانند سکنه های مغزی، بیماری های قلبی عروقی و سرطان ها. در حالی که افراد منفی بیشتر در خطر ابتلا به چنین بیماری هایی قرار می گیرند. همچنین این پژوهش ها نشان می دهد افراد خوش قلب که به دیگران عشق می ورزند و سطح بالایی از همدلی و خوشبینی را نسبت به آن ها دارند، اضطراب کمتری را در زندگی احساس می کنند. در مقابل بی تفاوتی و داشتن حس منفی نسبت به دیگران سبب می شود تا افراد کمتر احساس امنیت و آرامش کنند، در واقع این ذهنیت رقابتی و حسادت است که سبب استرس، اضطراب و افسردگی در آن ها می شود و سلامت روانشان را به خطر می اندازد.

چگونه افکار مثبتی داشته باشیم؟



«آنچه برای خود می پسندی برای دیگران هم بپسند.» کافی است این مثل را برای همیشه به خاطر بسپارید. در برخورد با دیگران همیشه خودتان را به جای او بگذارید. آن طرف هرکسی که می خواهد باشد و با هر زاویه فکری و شخصیتی، اگر انجام کاری یا فکری را برای خودتان پسندید، برای او هم بپسندید و گرنه از آن بپرهیزید. برای نمونه دوست دارید دوستانتان نسبت به ارتقای شغلی یا مالی شما چه برخوردی داشته باشند؟ اگر ناخواسته مزین اشتباهی شدید آن ها شما را چگونه قضاوت کنند؟ اگر گرفتار بیماری و مشکلی شدید، آن ها چه چیزی را برای شما آرزو کنند؟ داشتن تفکر و احساس مثبت آموزه ای است که معمولا ما از طریق آموزش غیرمستقیم از والدین و اطرافیان نزدیکمان فرا می گیریم، برای نمونه وقتی کودکی می بیند که مادر و پدرش در هر شرایطی، پنهان و آشکار، همواره در حق دیگران دعای خیر می کنند و برایشان آرزوی اتفاق های مثبت دارند، یاد می گیرند که در برابر دیگران خوش قلب باشد. وقتی این دیدن با انرژی های مثبتی باشد که از والدینش و دیگران دریافت می کنند، درستی این موضوع هم در ذهنش تثبیت خواهد شد. مانند اینکه همواره از دیگران دعای خیر برای والدینش می شنود. از آنجایی که این رفتارها اکتسابی است، حتی اگر ما وارث چنین اخلاقی از والدینمان هم نباشیم، باز هم می توانیم با تمرین آن ها را در خودمان نهادینه کنیم. در ادامه برخی از این تمرین ها را باهم مرور می کنیم.

روی مسائل خوب تمرکز کنیم



شکرگزاری کنیم



شوخی طبع باشیم



مثبت بیندیشیم و حرف بزنیم



خود و دیگران را بهتر بشناسیم



هر روز زمان را با انرژی مثبت آغاز کنیم



نتیجه داشتن انرژی مثبت



سطح بالای انرژی روزانه



کیفیت بهتر زندگی



امید به زندگی بیشتر



Olá



میزان کمتر ابتلا به افسردگی و یأس



مدیریت بهتر استرس و حل مسائل



طول درمان کمتر و بهبودی سریع تر



ابتلا کمتر به بیماری های مرتبط با سیستم ایمنی



برخورداری از سلامت جسمی و روانی بیشتر



موقعیت های چالش برانگیز و وجود موانع بخشی از زندگی ما هستند. از این رو باید یاد بگیریم وقتی با چنین موقعیت هایی روبه رو می شویم، سعی کنیم روی بخش های خوب آن تمرکز کنیم. حتی اگر این قسمت های خوب بسیار جزئی و کم اهمیت به نظر برسند، برای نمونه اگر برای کاری با فردی برنامه ریزی کرده ایم و آن طرف قرارمان را به هم می زند به جای سرزنش کردن آن فرد به زمان آزادی فکر کنیم که می توانیم آن را به کارهای بهتری اختصاص بدییم. در چنین موقعیت هایی باید به خودمان بگوییم حتما در تاخیر انجام این کار خیریت و حکمتی وجود دارد که ما از آن غافل هستیم.

یاد بگیریم برای هر چیز کوچکی حتی اگر فرد مقابلمان موظف به انجام آن بوده است از او تشکر و قدردانی کنیم و به او یادآور شویم که وجودش مفید و مؤثر است. با این کار حس ها و انرژی های مثبتی را منتقل و دریافت می کنیم که در طول روز با ما می ماند. این حس و رفتار را باید نسبت به داشته ها و نداشته هایمان در زندگی هم داشته باشیم. برای نمونه خودرو شخصی نداریم، در مقابل دغدغه محل پارک، تصادف، دزدی، بیمه، خسارت، کاهش قیمت آن در بازار و خیلی چیزهای دیگر را هم نداریم. یا شاید فرد ثروتمندی نباشیم، در مقابل فرزند بیماری هم نداریم یا اگر داریم آن فرزند فرصت بی نظیری را برای نزدیکی بیشتر ما با خدا و راز و نیاز برایمان فراهم کرده است. به این ها می گوئید تفکر مثبت. یادمان باشد «شکر نعمت، نعمت افزون کند، کفر، نعمت از کف دست بیرون کند.»

مطالعات نشان می دهد که خنده سبب کاهش استرس، نگرانی و افسردگی می شود. همچنین خلق و خوی فرد را بهتر می کند و عزت نفس بیشتری به او می دهد. از این رو همواره حتی اگر مشکل یا ناراحتی داشته باشیم باید سعی کنیم لبخند به لب داشته و شوخ طبع باشیم. یادمان باشد، گاهی حتی باید تظاهر به این کار کنیم.

برخی افراد حتی اگر از ما انتقاد کنند، باز هم حرفشان پذیراست. برخی هم تعریف کردن هایشان هم به دل آدم نمی چسبد. تفاوت در همین جاست. افرادی که مثبت و خیرخواهانه درباره دیگران فکر می کنند و حرف می زنند در همه حال سخنشان حتی اگر تلخ باشد بر دل و جان دیگران می نشیند، ولی افراد بدخواه این طور نیستند. این اخلاق و رفتار همیشه هم نباید فقط دیگران را در بر بگیرد، یعنی کسی که نسبت به خودش مهربان و خیرخواه نیست، نسبت به دیگران هم نمی تواند این گونه باشد. جالب است بدانیم روان شناسان معتقدند حتی یک تغییر کوچک در شیوه حرف زدن ما با خودمان هم می تواند آثار مثبتی روی احساسات، افکار و رفتارمان در شرایط استرس زا داشته باشد.

هرچه شناختمان درباره خودمان بیشتر باشد، درک بهتری از نقاط مثبت و منفی خودمان خواهیم داشت. برای همین کمتر از رفتارهای منفی دیگران ناراحت و دلخور می شویم و راحت تر اشتباه های آن ها را می بخشیم. همچنین به آن ها حق می دهیم که گاهی در تنگناهای زندگی حتی عاقلانه خطا کنند.

باید برای خودمان یک برنامه شخصی و ویژه داشته باشیم و هر روزمان را با حذف انرژی های منفی از خودمان شروع کنیم. نوع آن هم بستگی به خودمان دارد. برای نمونه

- می توانیم یک جمله مثبت بر روی برگه ای بنویسیم و به میز کار یا یخچال بچسبانیم.
- به خودمان بگوییم که امروز، یک روز فوق العاده است و یک روز عالی.
- روزمان را با آهنگ های مثبت و انگیزشی شروع کنیم.
- در برخورد با دیگران یک جمله زیبا به آن ها بگوییم.
- همواره و در برخورد با دیگران زبان به خیر بگشاییم.