

امروزه جهان تشنه شادکامی، امیدواری، آرامش و شفقت است. شاد بودن می تواند یکی از بزرگ‌ترین مایزات ما در زندگی باشد. برای شاد بودن باید بر افکار شاد تمرکز کنیم، رنج‌هایمان را ببینیم و فضایی را به توسعه هیجانات مثبت اختصاص دهیم. احساس شادکامی یک احساس درونی است که با نشاط، خنده، لذت، امید، احساس رضایت و خوش‌بینی و حسن سعادت همراه است و این احساس مهم هم به‌صورت گذرا و حسی و هم به‌صورت بلندمدت و پایدار در فرد به وجود می‌آید.

لاستیک چرخ دوچرخام که باد نداشت، تلبه را برمی‌داشتم و پادش می‌کردم، گاهی باز کج‌کوله می‌شد، خالی می‌شد، می‌فهمیدم خساری، میخی، تیفی چیزی فروفته‌ش و تایر را سسورخ کرده، دل‌وروده لاستیک را می‌ریختم بیرون. نوی تشت آب بالا و پایشن می‌کردم تا آن حیاب‌های ریز پیدا شود و سوارخ را پیدا کنم. نوی جیمه ابرار باز همه چیز پیدا می‌شد، از شیر مرغ تا جان آدم، اول از یک چسب مایع استفاده می‌کردم، بعد این یکی که شبیه چسب‌زخم بود، پروسه عجیبی داشت این پنچرگیری، من خوب بلدش بودم. در واقع اول که بلد نبودم، نیاز باعث شد یادش بگیرم، نمی‌شد هر بار که دوچرخه پنچر می‌شد، منتظر بهمان بایا دوچرخه را پشت ماشین بار بزنم و ببرد پنچرگیری کند و به خانه برگردانم، صبرش را نداشتم؛ همین شد آستین بالا زدم و به هر جان‌کنندی بود پادش گرفتم.

زندگی هم گاهی چرخش پنچر می‌شود، ناگهان نوی وجودت چیزی خالی می‌شود، مثل موبایل که شارژ خالی می‌کند، یک روزهای پُر می‌شوی از غصه، بی‌انگیزگی، فکری‌های مزخرف، سخت‌است همت کردن، آستین بالا زدن و آن سواروخ را پیداکردن، اما شدنی است، شما که کمتر از یک پچه ده، یازده ساله نیستید، هسیتید؟

تمایز بین خوش‌بینی محض و امیدواری

آیا امیدواری همان خوش‌بینی است؟ در پاسخ به این سؤال ساده اما مهم زیبا مصطفوی یک مشاور توضیح می‌دهد: «خوش‌بینی به معنای انتظار وقوع رویدادهای مثبت در آینده است. به عبارت دیگر، فرد خوش‌بین وقتی نمی‌داند که از بین دو سناریوی مطلوب الف و سناریوی نامطلوب ب کدام‌یک روی خواهد داد، فرض می‌کند سناریوی الف روی می‌دهد یا دست‌کم، احتمال وقوع الف را بیشتر فرض می‌کند؛ اما امید به ویژگی‌های فرد و توانایی فرد در ساختن آینده‌ی مطلوب اشاره دارد.»

وی در ادامه می‌گوید: «کسی که امیدوار است، اراده کرده و می‌خواهد که در مسیر هدفی که تعیین کرده حرکت کند و معتقد است که اگر هادنی در سسر راه رسیدن به هدفش ایجاد شود، می‌تواند مسیر تازه‌ای برای رسیدن به آن هدف پیدا کند.»

این مشاور در تکمیل صحبت‌هایش می‌گوید: «همچنین به‌خاطر داشته باشید که دو مؤلفه قدرت اراده و قدرت یافتن مسیر در کنار هم، امیدواری را می‌سازند و یکی از آنها به‌تنهایی برای امیدواری کافی نیستند؛ البته این دو روی یکدیگر هم تأثیر دارند و از هم مستقل نیستند.»

وی می‌افزاید: «در تفکر امیدوارانه فرد مسیرهای مختلفی را برای رسیدن به اهدافش می‌سازد، زیرا موانع احتمالی را پیش‌بینی کرده و انتظار ندارد که مسیر رسیدن به هدف آسان باشد. فرد امیدوار از سطوح بالایی از علمیت برخوردار است؛ یعنی با پشتکار است و انگیزه‌هایش را برای رسیدن به اهدافش حفظ می‌کند. امیدواری به زندگی منجر می‌شود که فرد با انرژی

به ساخت نقشه‌های جدید و متفاوت برای ازبین‌بردن موانع بپردازد. امیدواری به زندگی باید به‌صورت یک مهارت شناختی در نظر گرفته شود که توانایی یک فرد برای حرکت پایدار به سمت اهداف را نشان می‌دهد.» مصطفوی با یک چشم‌پانداز واقع‌گرایانه متذکر می‌شود: «زندگی به‌ندرت دقیقاً بر اساس آنچه ما در ذهن تصور کرده‌ایم پیش می‌رود. گاه باید برای رسیدن به یک نقطه چندین بار تغییر مسیر داد؛ اما مهم این است که هواره به رسیدن به مقصد امیدوار باشید. امیدواری به آینده، شجاعت گام برداشتن در مسیرهای مختلف را در ما ایجاد کرده و انگیزه لازم برای سفر را توشه راهمان قرار می‌دهد. سه مؤلفه اهداف، مسیرها و عاملیت همانند رنگ‌های رنگین‌کمان امیدواری را نشان می‌دهند. زیبایی رنگین‌کمان را به یاد داشته باشیم و امید را همواره زینت آسمان ذهنمان قرار دهیم.»

آدمی به امیدواری زنده است

انسان‌هایی که امیدواری به زندگی را انتخاب

کرده‌اند، قوانین را به‌منظور بسط دادن مهارت‌هایشان تغییر می‌دهند. آنها همواره کمی عدم قطعیت را حتی به اهدافی که تحقق آنها قطعی به نظر می‌رسد، اضافه می‌کنند. در یک‌کلام به‌جای این که خوش‌بینی محض داشته باشند و همواره نتیجه مثبت را به‌صورت صددرصدی مدنظر قرار دهند، واقع‌بینانه درصدی هم احتمال می‌دهند که نتیجه به گونه دیگری رقم بخورد، اما این سد بزرگی بر سسر تلاش و پیگیری‌های دائمی آنها نمی‌شود.

افراد امیدوار به تغییر موقعیت‌هایی که شکست در آنها قطعی به نظر می‌رسد، می‌پردازند و غیرممکن را ممکن می‌سازند. افرادی که امیدواری به زندگی را انتخاب کرده‌اند، معتقدند برای رسیدن به اهدافی که غیرقابل‌دسترس می‌نمایند نیز راهی وجود دارد و با این دیدگاه به سمت هدف حرکت می‌کنند. انسان با دیدگاه امیدواری به زندگی مسیرهای مختلفی را برای رسیدن به هدفی مشخص می‌سازد.

تفکر مسیر یک توانایی شناختی برای تولید و ساخت مسیرهای مختلفی است که شما را به سمت هدفتان هدایت می‌کند.

بهداد کربعی یک روانشناس توضیح می‌دهد: «انسان با دیدگاه امیدواری به زندگی در کنار اولین مسیر برای رسیدن به هدف، مسیرهای جایگزین ممکن دیگری نیز که به هدف منتهی می‌شوند، در نظر می‌گیرد. با دیدگاه امیدواری به آینده، فرد در برابر تغییر احتمالی مسیر و انتخاب مسیرهای جایگزین کاملاً انعطاف‌پذیر می‌شود.»

وی در ادامه می‌افزاید: «در کنار تفکر مسیر، تفکر عاملیت قرار دارد. تفکر عاملیت، متوجه سطوحی از انگیزه، اطمینان و توانایی فرد در دنبال‌کردن مسیرهای مختلفی است که او را به اهدافش می‌رساند. در این تفکر اعتقاد و انگیزه برای پیروی از مسیرهای منتهی به هدف کلید اساسی است.

تفکر عاملیت، انرژی ذهنی برای شروع و ادامه یک

مسیر تا رسیدن به هدف است. یک فرد با سطوح بالای امیدواری به زندگی مرتب به خود می‌گوید: من می‌توانم و من متوقف نمی‌شوم.»

ایسن روانشناس در تبیین نحوه برخورد انسان با دیدگاه امیدواری در برابر مشکلات و چالش‌های زندگی می‌گوید: «تفکر عاملیت در هدف‌گرایی بسیار مهم است، اما در زمان مواجهه افراد با موانع موجود در مسیر معنای مخصوصی به خود می‌گیرد.

در مواجهه با موانع، عاملیت باعث می‌شود تا فرد با انگیزه لازم به انتخاب بهترین مسیر جایگزین بپردازد. برای امیدواری به زندگی، تفکر مسیر و عاملیت باید در کنار یکدیگر باشند. داشتن هدف در زندگی بسیار مهم است؛ اما نباید فراموش شود که وجود موانعی که رسیدن به اهداف را با مشکل همراه می‌سازند هم غیرقابل‌اجتناب است.

اگر امیدواری به آینده وجود داشته باشد، فرد در مواجهه با یک مانع، تفکر مسیر را به کار می‌گیرد و به

جست‌وجوی راه‌های جایگزین می‌پردازد و البته تفکر عاملیت، انگیزه لازم برای جست‌وجوی راه‌های جدید و استقامت در راه رسیدن به هدف را به فرد می‌دهد.»

نشاط و امید در قلب خانواده

در عصر امروز افزایش دغدغه‌های زندگی باعث شده که اعضای خانواده زمان زیادی را به وقت‌گذرانی در کنار هم اختصاص دهند.

تلاش برای حفظ موقعیت شغلی و ارتقا مقام یافتن در حرفه خود، باعث نادیده‌گرفتن نیازهای خانواده و داشتن رابطه‌ای عمیق و صمیمی با اعضای خانواده می‌شود.

داشتن فعالیت‌های روزمره مشترک مانند غذا خوردن و یا صحبت‌کردن والدین با فرزندان قبل از خواب باعث افزایش انگیزه فرزندان و شکوفایی آنها خواهد شد.

میترا بیات یک فرهنگی و کارشناس علوم تربیتی ضمن بیان مطلب بالا در ادامه می‌گوید: «یکی دیگر

امید و نشاط

کلید گشایشی قفل مشکلات

سال جدید را با امید و نشاط آغاز کنیم

گالیا توانگر
بخش پایانی



صفحه ۵

شنبه ۱۷ فروردین ۱۴۰۰

۲۳ شعبان ۱۴۴۲ – شماره ۲۲۷۱۵

از روش‌هایی که به ایجاد رابطه‌ای عمیق بین اعضای خانواده کمک می‌کند، انجام فعالیت‌های گروهی مانند آماده‌کردن غذا و تیز کردن منزل است. انجام این‌گونه فعالیت‌ها نه‌تنها باعث ایجاد روابط صمیمانه بین اعضای خانواده می‌شود، بلکه به کودکان در کسب مهارت جدید نیز کمک خواهد کرد.

تقویت رفتارهای خوب کودکان با دادن پاداش به آنها بسیار مهم است، اما با این حال نزاری به سخت‌گیری در این مورد نیست. پاداش می‌تواند هر چیزی باشد، حتی ۱ الی ۲ ساعت بیشتر خوابیدن در روزهای تعطیل. والدینی که دارای بیش از یک فرزند هستند باید سعی کنند که به هر یک از فرزندان خود زمان مشخصی را در طول روز اختصاص دهند؛ حتی ده دقیقه. این زمان مشخص به فرزندان کمک می‌کند تا احساس باارزش بودن کنند.

داشتن فعالیت‌های روزمره مشترک مانند غذا خوردن و یا صحبت‌کردن والدین با فرزندان قبل از خواب باعث افزایش انگیزه فرزندان و شکوفایی آنها خواهد شد. برای نشان‌دادن ارزش وجودی اعضای خانواده خود بابت تلاش‌های آنها در جهت بهبود روابط خانوادگی‌تان قدردانی کنید.»

گاهی لازم است از تأکید کردن بر روی انجام تکالیف مدرسه برای فرزندان خود صرف‌نظر کرده و با آنها به انجام فعالیت‌های تفریحی مختلف مانند گشت‌وگذار، پیاده‌روی، صرف غذا در بیرون از منزل و یا مهمانی‌ها غافلگیرکننده بپردازید که این‌گونه فعالیت‌ها علاوه‌بر بهبود روابط خانوادگی، به بازیابی انرژی و رهایی از استرس و اضطراب ناشی از فعالیت‌های روزانه نیز کمک خواهد کرد.

بیات، ضمن توصیه به این‌که باید والدین به ایجاد عادات خوب در بین اعضای خانواده‌همت گمارند، می‌گوید: «تجوام فعالیت‌های ورزشی مانند دویدن در طبیعت فرصتی برای او هم بدون احساس ناخودا از رافراهم می‌کند و الگوی مناسب از والدین را برای فرزندان ایجاد خواهد کرد. انجام تمرینات ورزشی با اعضای خانواده نیز به ایجاد حس مثبت و کاهش استرس و اضطراب روزانه‌تان کمک خواهد کرد.

خوردن غذاهای ناسالم ممکن است برای بسیاری از افراد لذت‌بخش باشد، اما در نهایت باعث آسیب رسیدن به‌سلامت فردی خواهد شد. با حذف این‌گونه غذاها از رژیم غذایی روزانه خود و جایگزین کردن غذاهای سالم مانند میوه و سبزی‌های سالم به‌جای این‌گونه مواد مضر، به افزایش سلامت خانواده خود کمک کنید.»

داشتن اخلاق خوش، زمینه‌ساز نشاط

یکی دیگر از عوامل ایجاد شادی و نشاط، گشاده‌رویی است؛ زیرا خوش‌رویی کینه‌ها را می‌زداید، دل‌ها را پیوند می‌دهد و جو حاکم بر خانواده را شاداب و باطراوت می‌کند.

البته اخلاق نیک، تنها خنדרه‌رویی و خوش‌خلقی نیست؛ بلکه علاوه‌بر آن، داشتن صفات و خلق‌وخواهی پسندیده و مدارا با افراد است. اساس زندگی زناشویی نیز در پرتو حسن اخلاق فراهم می‌شود.

اخلاق هر انسانی، تأثیر مستقیمی در زندگی او دارد. این تأثیر، در محیط خانواده نقش‌آفرین‌تر است؛ زیرا مسائل عاطفی در خانواده، بر مسائل دیگر غلبه دارد و اگر اعضای خانواده از اخلاقی نیکو بهره‌مند باشند، محیط خانواده به جایگاه شادابی تبدیل می‌شود و در غیر این صورت، به جهنمی سوزان تبدیل خواهد شد. امام علی(ع) می‌فرماید: «با خوش‌اخلاق، زندگی نیکو و مطلوب می‌گردد.»

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱
															۲
															۳
															۴
															۵
															۶
															۷
															۸
															۹
															۱۰
															۱۱
															۱۲
															۱۳
															۱۴
															۱۵

افقی:

از ستون‌های مسجد رسول گرامی اسلام(ص)- نفس ملامت‌کننده- بیابانی ۴- کلمه‌ای برای بیان شگفتی و تعجب- نام مادر اعرام حضرت موسی و هارون(ع)- مخلوق ناشناخته عالم خلقت ۵- نخست‌وزیر بیکفایت ایران در آغاز جنگ جهانی دوم که باعث اشغال ایران شد- تالاب بزرگی که زاینده‌رود در آن آرام می‌گیرد ۶- سرزمین آرزوها- تنگه‌ای که دو دریای سیاه و مرمره را به هم وصل می‌کند- آب روسنایی ۷- جنگی که مارقین بر علیه مولای متقیان برپا کردند- از وسایل اتاق عمل- دیار بیگانگان ۸- به اجابت می‌سازند- نوعی سم بسیار قوی- بکی از باشگاه‌های ورزشی کشور یونان- مروراید درشت ۹- لنگه تاراج- برنج‌فروش- دشمنی زیبا در استان مازندران ۱۰- قلم‌بشش بلاعوض- مخفف زایش اسکار وایلد ۱۱- بخشش بلاعوض- مخفف زایش و زاینبدن- از سازهای بسادی ۱۲- یکی از ارکان نماز- از میدان‌های نفتی کشورمان در جنوب اهواز ۱۳- طاقت و توان- از وسایل مورد نیاز در مساجد- بردبار و شکبیا- عدد اختلاف‌برگیز ۱۴- غارت و تاراج- برنج‌فروش- دشمنی زیبا در استان مازندران ۱۵- فیلسوف و شیعۀشناس مشهور فرانسوی که ساها را علامه طباطبایی رحمت‌الله علیه در ارتباط بودند- زیباترین ترم بنده با خالق خوش.

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ چاب‌رقعی اب- یزید از اسامی صنف- طبراس

۲ صاحب‌القدس اب- است در مکه ۱۴- سنگبرای تیم

۳ فوتبال ایران- چگونگی انجام گرفتن کاری در طول

۴ ۱۵- صاحب کتاب ارزشمند الکافی- مرکز استان

۵ بستان- نویسنده معروف قرن بیستم انگلیس که داستان

۶ زبان را نوشته است.

مودی:

۱۱ برهان معروف شیخ‌الرئیس ابوعلی سببنا-

۱۲ یازدهم ابریشمی اهاردار- پستی در فوتبال

۱۳ نواز در ابریشم- آنچه از اختلاط با و چند

۱۴ ز به دست می‌آید- واحدی در طول ۲- یکی