



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ارومیل

mahDesigner

## تله شادمانی (۱)

دست از تقلا کردن بردار و زندگی کن



تهیه کننده: خدیجه داننده (کارشناس ارشد روانشناسی بالینی)

منبع: تله شادمانی، راس هریس، بیو آیزبت

تاریخ تهیه: ۱۴۰۴

واقعیت این است که بیش تر مردم نه فقط خشنود

نیستند " بلکه کاملا احساس بدبختی می کنند

اجازه دهید آمار رسمی در جوامع مرفه نگاهی بیندازیم:

از هر پنج تن، یک تن دچار خلق افسرده است

از هر ده تن، یک تن به افسردگی بالینی مبتلاست.

سی درصد جمعیت بزرگسالان از اختلالات روانشناختی رنج میبرند

از هر چهار تن یک تن دچار نوعی اعتیاد است (یا در گذشته به آن مبتلا بوده)

حدود نیمی از افراد جامعه، لحظاتی از زندگیشان به خودکشی فکر کرده اند.

و از هر ده تن، یک تن اقدام به خودکشی کرده است

واقعا چرا شاد بودن این قدر

سخت است؟

در قدیم هر چه بیشتر میتوانستیم خطر را پیش بینی یا از آن جلوگیری کنیم، شانس زنده ماندنمان افزایش می یافت.

خوبه؟ مضره؟ مفیده؟

درست است " اما الان که گرگ تیز دندان در محله ما زندگی

نمی کند! مسأله ای که می گویی

## چه ربطی به شادی دارد؟

درست می گویی، الان از گرگ خبری نیست،

اما ببین چطور لیست خطراتی را که تهدیدمان

می کند بر اساس لیست دنیای بدوی تهیه کردیم،

چیزهایی که بیش ترشان هرگز رخ نمی دهند

پس فکر می کنم ما در نگاه کردن به مشکلات هم

به تکامل رسیدیم!

از دست دادن شغل

وام مسکن طرد شدگی جنگ

بیماری الودگی هوا اعتیاد

ورزشکستگی چاقی مفرد زردی

## پس فکر میکنی بزرگترین تهدید زندگی انسان های

نخستین چه بود؟

...خوب فکر می  
کنم تنهایی برایشان  
خطر ناک بود.

بله بدون حمایت قبیله، فرد طعمه آسانی به حساب می آمد.

این مسئله الان در دنیای مدرن هم نقش دارد.

هنوز هم طرد شدن از سوی دیگران یکی از ترس های بزرگ

ماست و برای جلوگیری از این مسئله پی در پی در حال

مقایسه خود با دیگران هستیم .

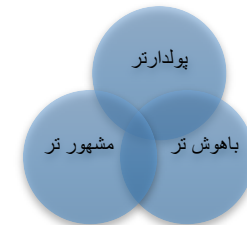
آیا رابطه  
خوبی با  
دیگران  
دارم

آیا کار اشتباهی  
انجام دادم؟

آیا به اندازه  
دیگران خوب  
هستم؟

در گذشته فقط یک گروه کوچکی برای مقایسه وجود داشت

اما حالا یک دنیا برای مقایسه وجود دارد.



فرمول موفقیت اجداد بلند پرواز ما چنین بود: بیش تر = بهتر

و این مسئله بطور قطع تغییر چندانی نکرده است و مهم نیست چقدر به دست می آوریم باز هم بیش تر میخواهیم.

بله ذهن امروزی ما بر نداشته هایمان تمرکز می کند و همین باعث نارضایتی می شود.

**پس این شادمانی و خوشنودی چیست که در جستجوی  
آنیم؟**

مهم ترین هدف زندگی، جستجوی خوشبختی است. دلایلی لاما

شادمانی دو معنای کاملا متفاوت دارد.

(۱) داشتن احساس خوب

همگی ما از احساسات شاد و نشاط آور لذت می بریم، به همین دلیل دنبال آن ها هستیم البته حس خوشنودی نیز مانند دیگر احساساتمان، دوام چندانی ندارد و همیشگی نیست. همان طور که خواهیم دید وقتی زندگی فقط صرف جستجوی این احساسات شود، رضایتبخش نخواهد بود در حقیقت هر چه بیشتر بر این احساسات خوشایند تمرکز کنیم بیش تر و بیش تر از اضطراب و افسردگی رنج خواهیم برد.

(۲) داشتن فلسفه ای فعال

در عوض، تعریف دوم بر زندگی پربار، کامل و ارزشمند تمرکز دارد که شامل موارد زیر است:

\*انجام کارهایی که برایمان مهم است .

\*حرکت در جهتی که واقعا خواسته ماست .

\*حرکت در مسیری که به نظرمان ارزشمند است.

اما باید بدانیم انسان سالم کسی است که همه احساسات انسانی را تجربه کند.

به قطع همه ما دوست داریم احساس خوبی داشته باشیم، اما متأسفانه تلاش برای دوری جستن از احساسات رنج آور محکوم به شکست است.

**دوست داشته باشیم یا نه، زندگی با رنج همراه است.**

شما می توانید احساسات رنج آور و دردناک را مدیریت کنید:

\*جایی برایشان در نظر بگیرید.

\*کنترل زندگی را در دست داشته باشید و فرمان زندگی را به این احساسات نسپارید.

\*نوعی زندگی برای خود بیافرینید که ارزش زیستن داشته باشد.

در پمفلت ماه آینده می آموزیم چگونه این کار را انجام دهید