

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اروزک

msk-Designer

تله شادمانی ۲

دست از تقلا کردن بردار و زندگی کن



تهیه کننده: خدیجه داننده کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

منبع: دکتر راس هریس، بیو آیزیت

تاریخ تهیه: ۱۴۰۵ خرداد

پایان خوش... ما فکر می کنیم زندگی باید همیشه به خوبی و خوشی بگذرد، این طور نیست؟ آیا این امر واقع بینانه است؟ آیا این گونه نگر بستن به زندگی، با تجربه ای که تا به حال داشته اید همخوانی دارد؟

انتظار داشتن یک زندگی سرشار از خوشی و لذت و خشنودی، یکی از مسیرهایی است که ما را به سمت تله شادمانی سوق می دهد.

بیاید چهار باور غلطی که ما را به سمت تله شادمانی

می برد، بررسی کنیم:

۱) شادمانه زیستن و خوشبختی، برای همه افراد بشر وضعیتی طبیعی است.

فرهنگ ما تاکید دارد که انسان طبیعتاً شاد و خوشبخت است. ولی همان طور که دیدیم آمارهای وحشتناکی که در پمفلت قبلی آمده بود به وضوح این مسأله را رد می کند.

همچنین در کنار تشخیص اختلالات روانی، مسأله دیگری نیز وجود دارد، مانند:

تنهایی مشکلات جنسی استرس شغلی تهدید

اعتماد بنفس پایین خشم داءمی پوچی بحران

میانسالی

انزوای اجتماعی

با این حساب پایداری شادمانی بسیار کم خواهد بود. بسیاری از افراد باور دارند که:

به جز من؛ همه شاد و خشنود هستند.

باوری که باعث می شود غمگین تر شویم.

۲) اگر شاد نیستم، پس حتماً نقصی دارم.

در فرهنگ غالب این طور رایج است که هر کس از مشکلات روحی و روانی رنج می برد، غیر عادی است این حالت را نشانه ای از ضعف، بیماری مغز معیوب یا آسیب دیده قلمداد می کنند.

اوه نه! پس حتماً بیمار روانی ام!

تو نباید مضطرب باشی.

این بدین معناست که اگر احساسات یا افکار رنج آوری را تجربه کردیم خود را زیر سوال ببریم.

من
احمق

من آدم ضعیفی ام

اما در ادامه خواهید آموخت که ذهنتان فقط در حال انجام کاری است که به او محول شده است.

اصول روش مبتنی بر پذیرش و تعهد: روند تفکر معمول هر انسان سالم به طور طبیعی به گونه ای است که درد و رنج روانشناختی را تجربه خواهد کرد.

۳) برای داشتن زندگی بهتر، باید از شر احساسات منفی رها شویم.

نیز تسلط پیدا کند و آن را تحت کنترل خویش درآورد.

اما این موضوع واقع بینانه نیست.

این تمرین ها را انجام دهید تا ببینید آیا میتوانید ذهنتان را کنترل کنید؟

۱) سی ثانیه به بستنی فکر نکن "به رنگ بستنی، به شکل یا مزه اش فکر نکن.

۲) یک دقیقه به این ستاره ها نگاه کن. همانطور که مشغول اینکار هستی، به ستاره ها فکر نکن! ★★

۳) با زبانانتان داخل دهانتان را لمس کنید. سپس سعی کنید دیگر زبانانتان را احساس نکنید.

از زمان انسان های نخستین تا کنون بر این باور بوده ایم که میتوانیم احساساتمان را کنترل کنیم:

گرچه نکن لغم نکن غصه نخور ترس

با گذر صر این میله شدت یافت :

نازک نارنجی نباش این قدر صصبی نباش این قدر ترسو نباش

همه این ها بدین معناست که شما باید بتوانید یک کلید برای روشن و خاموش کردن احساساتتان در مواقع ضروری در اختیار داشته باشید

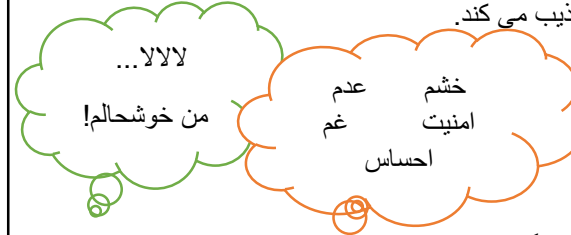
واقعیت این است که اکثر افراد در پشت نقاب(کنار آمدن با مشکلات زندگی) با مسائل و مشکلات درگیرند.

نقاب باعث می شود که گمان کنید فرد مقابل همه احساسات و افکارش را تحت کنترل دارد.

در پمفلت ماه آینده ادامه تله زندگی را می آموزیم .

باورهای زیر بنایی این دیدگاه ها چنین است :
به چیزهای خوب فکر کنید تا شاد شوید.))

واقعا کاش زندگی می توانست به همین سادگی باشد! بیش از صد هزار سال تکامل، گرایش به چنین رویه ای را تکذیب می کند.



حتما اگر بتوانید زمانی که در آرامش به سر میبرید استادانه افکار مثبت را در ذهن مرور کنید، باز هم افکار منفی در لحظات اضطراب اور به سراغتان خواهند آمد. افکار منفی کمی دور خواهند شد اما، به زودی باز خواهند گشت. دوباره دور خواهند شد، و دوباره باز خواهند گشت. و نبردی که شما برای دور کردنشان انجام می دهید، چقدر اضطراب آور خواهد بود.

این چهار باور ما را وارد جنگ بی پایانی می کند که هیچ وقت نمی توانیم در آن پیروز باشیم.

داشتن افکار و احساسات منفی طبیعی است

بله، زندگی با درد و رنج همراه است.

چرا باورها تا این حد در همه فرهنگ ها مرسوم شده است؟

چون ذهن خلاق انسان توانسته بر دنیای خارج

فائق آید و آن را به کنترل خودش درآورد.

همانطور که ذهن خلاق انسان توانسته است بر دنیای

خارج تسلط پیدا کند، انتظار داریم بتواند بر دنیای درونی

جوحاکم بر جوامع کنونی به افراد توصیه می کند از شر احساسات منفیشان رها شوند و شروع به ایجاد افکار مثبت نمایند.

خوشحال خوشحال خوشحال

اما در واقعیت، برای به دست آوردن اهداف ارزشمند در زندگی به ناچار ترکیبی از احساسات خوشایند و ناخوشایند را تجربه خواهیم کرد .

مثلا، در یک رابطه عاطفی بلندمدت افراد لذت را تجربه خواهند نمود.

...اما در کنار آن عجز و ناکامی نیز اجتناب ناپذیر است

هر موضوع ارزشمند در زندگی، هم لذت به همراه دارد و هم درد.

دستیابی به زندگی همه جانبه و پربار، بدون تجربه

احساسات ناخوشایند غیرممکن است. بنابراین باید یاد

بگیریم چگونه با این احساسات ناخوشایند روبه رو

شویم و کنار بیاییم.

۴) باید بتوانیم افکار و احساساتمان را کنترل کنیم .

بسیاری از برنامه های خودیاری چنین باوری را القا می کنند:

- باید افکار مثبت را جایگزین افکار منفی کنید
- باور های مثبت را با خود تکرار کنید.
- آنچه را که می خواهید بدان دست یابید، در ذهنتان تصویرسازی کنید .