

چگونه از خود، انسان برتری بسازیم

حوادث و اتفاقات بیرونی را، هر کس با توجه به باور ها و بینش خود و بطور خودکار-تفسیر و توجیه میکند، لذا بسیاری از انسانها اینگونه باور دارند که آنچه درونشان میگذرد از اراده شان خارج بوده و نمیتوانند در آن دخل و تصرفی بکنند. باور های انسان-که شکل دهنده و تنظیم کننده رفتار آدمی است - در طول عمر شکل گرفته، ساخته شده و قالب بندی میشوند، ولی باور های ساخته شده از بدو تولد تا ۵ سالگی، از اهمیت بسیار حیاتی برخوردار میباشند، چون در این دوره ۵ سالگی، کودک شدیداً به پدر، مادر و اطرافیان وابسته بوده و بدون اینکه مفهوم و خوب یا بد را بداند . . . یا توانایی فهم و شناخت مفاهیم را داشته باشد، راهنمایی ها، فرمانها، تنبیهات، تشویقات، هشدارها و . . . متعدد و بیشمار پدر و مادر و اطرافیان را دریافت و ضبط میکند.

این نوار های ضبط شده در تمام دوران زندگی وجود داشته و هیچ کس، نمیتواند آنها را از مغز خود پاک سازد و این نوارها همیشه آماده باز نواختن هستند.

باور ها و اعتقادات ساخته شده در این دوره از اهمیت خاصی برخوردار هستند چرا که باور های بعدی، تحت تاثیر باور های اولیه قرار میگیرند.

بسیاری از ما تحت تاثیر گفتار، کردار و تلقین های منفی مستقیم و غیر مستقیم اطرافیان خود هستیم.

ولی ما میتوانیم با رعایت اصولی، از خود، انسان موفق، آرام، شاد، تندرست، جذاب، دانا و توانا، مثبت اندیش و سرشار از شور و شوق ساخته و انسانی جدید با شخصیتی کاملاً متفاوت با گذشته داشته باشیم.

روانپزشکان معتقدند: اندیشه ها و باور های کیفیت زندگی ما را میسازند. اندیشه ها و پندار ها، به وسیله پیامهای شیمیایی (Neuropeptides) در سراسر بدن جریان پیدا میکنند، هر فکری که از ذهن ما میگذرد، در یک چشم به هم زدن بر ترکیبات شیمیایی بدن تاثیر میگذارد و بعد از هر اندیشه ای، احساس در بدن تولید میشود.

اندیشه های مثبت: راه پیشرفت ها، سازندگی ها و چگونگی رسیدن به پیروزی را به ما نشان میدهند.

اندیشه های منفی و مخرب، فعل و انفعالات شیمیایی بدن را بصورت منفی تغییر داده و با ترشح هورمونهای مضر و سمی، باعث بسیاری از امراض روحی و جسمی میگردد.

افکار منفی: ناتوانی ها، نارسایی ها، احساس حقارت و خود کم بینی ها را تشدید کرده، از سوی دیگر اعتماد به نفس و خود باوری را در ما به شدت کاهش میدهند.

واحد محلات

هر فکری که میکنیم مثبت یا منفی - بیشتر از حواس ۵ گانه در ضمیر نا خود آگاه اثر میگذارند، لذا کمی بایست مراقب اندیشه های خود باشیم و سعی کنیم فقط اندیشه های مثبت و سازنده را که سیستم ایمنی

بدن را تقویت کرده و باور های ما را متجلی میسازد، در ذهن خود تکرار کنیم.

تحت تاثیر افکار و اندیشه های جدید، احساساتمان دگرگون شده، رفتار و کردارمان نیز تغییر می یابند.

به این طریق و با عزمی راسخ و با تلاش و پیگیری میتوانیم افکار مثبت و سازنده را جایگزین اندیشه های منفی و مخرب، . . . نشاط و شادابی را به جای افسردگی و پریشان حالی . . . تندرستی و سلامتی را به جای نا خوشی و مریضی، موفقیت و پیروزی را به جای شکست و ناکامی و . . . گذشت، عفو و بزرگواری را جایگزین تنگ نظری، انتقام و حسادت سازیم.

بهداشت روانی "افسردگی"

از آنجا که در دنیای امروز به علت مشکلات زندگی و پیشرفت تمدن بشری افراد به هم نزدیک تر شده اند و بیش از پیش احتیاج به همکاری دارند موضوع روابط انسانی، جلب محبت و توجه دیگران یکی از مسائل اساسی تربیتی و بهداشتی تلقی میشود. آرزوی هر بشر این است که مورد محبت و علاقه دیگران قرار گیرد و مجبور نشود راه زندگی را به تنهایی بپیماید. رسیدن به این منحصراً مربوط به نوع شخصیت ما است که این شخصیت در ابتدای کودکی تا دوران نوجوانی شکل میگیرد. در رسیدن به این هدف که شخص بتواند به طور مؤثر و سازنده قادر به انجام کارها بوده و به خوبی با دیگران سازش نماید و از زندگی خود رضایت نسبی داشته و به واقعیات زندگی با دیدی منطقی تر بنگرد،

باید علاوه بر تن سالم از روان سالمی نیز برخوردار باشد. متأسفانه زندگی در اغلب جوامع امروزی چه از لحاظ محیط و چه از لحاظ نحوه زندگی با آنچه در سالهای گذشته مثلاً بیست یا سی سال گذشته وجود داشته تفاوت فاحشی پیدا کرده است. این زندگی جز با پیچیدگی هایی که دارد موانع و مشکلات زیادی را در سر راه انسان قرار میدهد و در مقابل انسان امروزی هزاران راه گوناگون برای انتخاب و تصمیم گیری وجود دارد که طبیعتاً منشا کشمکش های درونی میشود و همین امر بوجود آورنده اضطراب و بسیاری از بیماریهای روانی است. بیماری های روانی به ندرت و بدون علت و نشانه های قبلی بروز مینمایند و هر ناراحتی معمولاً دارای علائمی است. شخص ممکن است قوه حافظه خود را از دست بدهد، به افسردگی شدید مبتلا شود، بی قرار و ناآرام باشد، دچار اضطرابها و استرس های طولانی شود و یا غمگین و کج خلق شود. البته هیچ یکی از این نشانه ها دلیل قطعی بیماری روانی نیست ولی مجموع چند نشانه به ما هشدار میدهد که شخص به کمک احتیاج دارد از میان بیماری هایی که در پی عدم بهداشت روانی در اشخاص به وجود می آید میتوان به "افسردگی" اشاره کرد که بیماری بسیار شایعی است. در این حال عوارض وخیم و نامطلوب افسردگی چون اعتیاد، خودکشی، اختلافات خانوادگی و حتی دیگر کشی ظاهر میشود که از مهمترین عوارض افسردگی می باشد.

اما اگر ما دارای روانی سالم هستیم و دچار بیماری روانی نشده ایم باید از بروز فشارهای مختلف روانی مثل دلهره، ترس بی مورد، تنش های عصبی، خستگیها و ناراحتی ها در زندگی خود بپرهیزیم و در برابر ناامیدی ها، شکست ها و پیش آمد های غیر منتظره هیچ گاه از خود سستی نشان ندهیم. زیرا در هر حال زندگی و طبیعت دارای قوانینی است که البته تمام آنها مورد پسند ما نیست، در طول زندگی هر انسان ناکامی ها و شکست ها اجتناب ناپذیرند بنابراین ما چاره ای جز این نداریم که با آنها روبرو شویم. مهم این نیست که با ناکامی ها روبرو نشد بلکه مهم این است که راه حل منطقی و عقلانی برای آن پیدا کنیم که اختلال های روانی به دنبال ندارد و بهداشت روانی هر فرد مربوط به طرز برخورد با ناامیدی ها و مشکلات زندگی است.

خلاصه کلام آنکه هیجانها و فشارهای روحی در زندگی باعث بروز بیماری های متعددی در ارگانهای مختلف بدن می گردد و لازم است که از آن پیشگیری کرد لذا در اینجا به ذکر نکاتی میپردازیم که رعایت آن در پیشگیری از این امر مهم فوق العاده حائز اهمیت است.

این نکات عبارتند از:

۱- در تمام کارها به خدا توکل کنید و با انجام فرایض دینی به یاد خدا باشید.

۲- نسبت به ادامه زندگی هرگز بی علاقگی نشان ندهید.

۳- از مبارزه و مواجهه با مشکلات زندگی هرگز نهراسید و ناامید نشوید.

۴- از تلقینات سوء و ناهنجار اجتناب کنید.

۵- از سوء ظن جدا بپرهیزید.

۶- از بیکاری های ممتد و خسته کننده و کارهای طاقت فرسا بپرهیزید.

۷- حتی الامکان هر مشکلی را حل شده تصور کنید و در فرصت مناسب در حل آن بکوشید تا از بروز هیجانها در امان باشید.

۸- رفتار متناسب با سن و شخصیت خود داشته باشید.

۹- مشکلات عاطفی خود را در سینه دفن نکنید. اگر درد دلی دارید با افراد مورد اعتماد بگویید تا موجب تسلی خاطر شما شود.

۱۰- به آینده خوش بین باشید.

۱۱- در مقابل رفتار دیگران انعطاف داشته باشید.

۱۲- به شیوه واقع بینانه عمل کنید و از اوهام و خرافات بر حذر باشید.

۱۳- برای انجام کارهای روزمره برنامه ریزی داشته باشید و از عجله کردن بی مورد خودداری کنید.

۱۴- از مراقبت های پزشکی غافل نباشید.

۱۵- به اندازه کافی استراحت نمایید. (۶ تا ۸ ساعت خواب در شبانه روز)

معاون آموزشی و دانشجویی

مرکز مشاوره و راهنمایی دانشگاه آزاد اسلامی

واحد محلات