



پیام روانشناس

تلاش برای بهره‌مندی به چای شاد می

خانم فیاضی؛ دانشجو دکترا روانشناسی

کد: ۰۷/۱۴۰۱/آ س س / ۳۹

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

فهرستی از چیزهایی که به شما احساس خوشبختی می‌دهد، تهیه کنید. اکنون زمان هایی را که احساس خوبی در بهزیستی کرده اید را یادداشت کنید. به موارد مشابه و متفاوت در مورد هر یک از این لیست ها توجه کنید. از نگاه کردن به این موضوع، آیا چیزی را که ممکن است به شما در پرورش بهزیستی کمک کند، حس می‌کنید؟

آیا جایی، شاید در طبیعت، وجود دارد که در آن بهزیستی را تجربه کنید؟ یا شاید "مکانی" در ذهن شما، در تخیل شما وجود داشته باشد که به شما امکان می‌دهد این را تجربه کنید. وقتی آنجا هستید، احساس بهزیستی در ذهن و بدن شما چگونه است؟ این شباهت یا تفاوت با مواقعی که احساس شادی می‌کنید چیست؟ چگونه ممکن است ذهن و تخیل شما دریچه ای باشد که از طریق آن می‌توانید بهزیستی را تجربه کنید؟ چه حالات ذهنی (به عنوان مثال، آرامش، دیدگاه، آگاهی ذهنی) به شما در پرورش بهزیستی کمک می‌کند؟ و چه حالات بدنی (مثلا انواع خاصی از حرکت یوگا) به شما کمک می‌کند تا بهزیستی را پرورش دهید؟

وقتی منتظر تماشای یک برنامه مورد علاقه در یک شبکه تلویزیونی یا مجازی هستیم، می‌توانیم احساس خوشبختی کنیم، اما مطمئناً این احساس خوبی برای ما به ارمغان نمی‌آورد و این لذت موقتی است. هنگامی که زندگی خود را در راستای آنچه برایمان مهم است - ایجاد، ارتباط، آموزش، الهام بخشیدن، کمک کردن - زندگی می‌کنیم، احساس خوبی وجود دارد. حتی وقتی فعالانه آن کارها را انجام نمی‌دهیم، وقتی به آن انرژی، هدف و معنا متصل هستیم، ما را تغذیه می‌کند.

در اینجا چند سؤال برای تأمل وجود دارد که ممکن است به شما در کشف چگونگی پرورش بهزیستی در زندگی کمک کند:

اینکه به خود اجازه دهید هر طور که احساس می‌کنید، چه خوشایند، چه ناخوشایند، یا خنثی، پیش رود و توجه مهربانانه به هر چیزی که وجود دارد نشان دهید و از خود بپرسید، چگونه می‌تواند باشد؟ دقیقاً مثل حالت والدینی مهربان که کودک خود را که ترسیده، عصبانی یا ناراحت است در آغوش گرفته اند و چگونه در حضور آنها، کودک آرام می‌شود. انجام این کار برای خودمان آسان نیست، اما تمرینی است که ارزش بازگشت به آن را دارد.

تلاش برای شادی را متوقف کنید

به جای آن بهزیستی را امتحان کنید

همزیستی مانند یک چاه عمیق است که مهم نیست چه اتفاقی می افتد، می توانیم از آن تغذیه کنیم. وابسته به «انجام دادن» نیست، بلکه از حالت «بودن» مانند ما استقبال می کند. مدیتیشن یکی از تمرین هایی است که کمک می کند تا این حس خوب را پرورش دهیم. بودن در طبیعت چیز دیگری است.

در حالی که تعاریف زیادی از شادی وجود دارد، شادی را بیشتر به عنوان حالتی موقتی می دانند که در لحظه احساس خوبی دارد و احساسات مثبت و انرژی بخشی را برمی انگیزد. خوشبختی، همانطور که معمولاً به آن اشاره می شود، اغلب شرایطی است و به شرایط و شرایط خاصی بستگی دارد. زودگذر است. حالات می آیند و می روند. احساسات می آیند و می روند. انتظار اینکه همیشه احساس خوشبختی کنیم، واقع بینانه نیست.

با این حال پیام های ظریف و نه چندان ظریفی از جامعه می تواند وجود داشته باشد که شادی معیار طلایی است و اینکه وقتی احساس خوشبختی نمی کنیم، به نوعی کوتاهی کرده ایم، و حتی شاید مشکلی در ما وجود داشته باشد. تعدادی از مردم اخیراً نظراتی را به اشتراک گذاشته اند که چگونه وقتی در رسانه های اجتماعی حضور دارند و این همه پست و عکس از ارتباطات را می بینند که همه به نظر می رسد زندگی شادی دارند، کمتر احساس شادی می کنند که این یکی از خطرات افسانه خوشبختی است.

به جای آن روی بهزیستی تمرکز کنید

در تأملات و مشاهدات اخیر در مورد تفاوت بین شادی و بهزیستی، در اینجا به چند نکته توجه کنید:

بهزیستی به خلق و خوی بستگی ندارد. گاهی اوقات من یا دیگران می توانیم غمگین باشیم یا حتی غم و اندوه را تجربه کنیم، اما با این وجود می تواند در کنار این احساس خوب بودن نیز وجود داشته باشد. این می تواند زمانی اتفاق بیفتد که احساس ارتباط عمیق و حمایت شدن توسط دیگران یا احساس ارتباط با خود باشد.

وقتی بتوانیم درد و رنج خود را با شفقت به خود، مهربانی احساس کنیم و به خود اجازه دهیم با هر چیزی که احساس می کنیم، روبرو شویم، و زمانی که بتوانیم کارهایی را برای مراقبت از خود به روش های کوچک اما معنی دار انجام دهیم، بهزیستی می تواند در کنار هر احساسی وجود داشته باشد.

بهزیستی به شرایط بستگی ندارد. وقتی با دوستان و خانواده وقت می گذرانیم خوشحال می شویم. ما بهزیستی را تجربه می کنیم زیرا روابط و ارتباطات عمیق و معناداری در زندگی داریم. حتی زمانی که با دوستان یا خانواده هایمان نیستیم، می توانیم از آن احساس ارتباط، عشق و حمایت به عنوان بخشی از تجربه درونی خود از بهزیستی استفاده کنیم.

بهزیستی به انجام دادن بستگی ندارد. وقتی فعالیت هایی را انجام می دهیم که از آنها لذت می بریم، خوشحال می شویم. زمانی که با چیزهایی که عمیقاً برایمان مهم هستند در ارتباط یا همسو با آنها هستیم، احساس خوبی می کنیم.