



۸ راهکار برای افزایش «نشاط» در زندگی که معمولا با شادی اشتباه گرفته می شود

با امید باش و آماده حرکت

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره



اصطلاح نشاط را بسیاری از ما

شنیده ایم و با شنیدن آن یاد چهره های

شاد و خندان افتاده ایم. اما آیا نشاط معادل

شادی است؟ واقعیت این است که حتی وقتی تنها

معنای لغوی این واژه را در نظر بگیریم، باز نشاط چیزی و رای شادی صرف است. در

لغت نامه عمید و در توضیح واژه نشاط، در کنار معنی شادی، یکی از معانی قدیمی این واژه

«اراده» است اما کار زمانی جالب تر می شود که سراغ معنای این واژه در زبان عربی برویم. نشاط را در

عربی به معنای کنش وری، چابکی، زنده دلی و جنب و جوش آورده اند. از سوی دیگر در برخی منابع، نشاط را

به آن احساس خوش بودنی ربط داده اند که در زمان رسیدن به هدف داریم یا آن احساس خوشایندی که وقتی

امیدوارانه در پس رسیدن به هدفی گام بر می داریم. اما قصد ما از این مطلب واژه شناسی نیست، بلکه در پی آن هستیم که زبان

مشترکی برای این واژه پیدا کنیم چرا که در این مطلب می خواهیم راهکارها برای پیدا کردن نشاط بیشتر را مرور کنیم.

نشاط و امید، دو یار همراهِ

وقتی نشاط را به عنوان سرزنده بودن در نظر

می گیریم، این واژه در دل خود، مفاهیم

دیگری از جمله امید را جای می دهد. البته

منظور ما از امید، تنها یک احساس خوشایند

به آینده نیست بلکه تعریف امید در این جا

آن وضعیتی است که به فرد کمک می کند

تا بتواند انگیزه خود را برای پیگیری اهداف

با استفاده از روش های متفاوت حفظ کند.

شاید به صورت خودمانی بتوانیم بگوییم

امید آن حس است که وقتی در راه رسیدن به

هدف شکست می خوریم به ما انگیزه می دهد

تا راه دیگری را امتحان کنیم.

راهکارهایی برای داشتن زندگی

باشاَط

با توجه به نزدیکی دو مفهوم نشاط و امید، در

پس این توصیه، دلیلی معتبر است.

بر خوردهای دلپذیر شما در طول زمان به

افزایش واکنش های دلپذیر دیگران منتهی

خواهد شد، موضوعی که احساس

خوشایندی را در شما ایجاد کرده و شما را به

ادامه مسیرتان در زندگی ترغیب خواهد

کرد. البته منظور از این توصیه انکار

احساسات منفی نیست بلکه تنها تمرین برای

رفتاری مثبت در برخورد های روزمره است.

یکی از مهم ترین ابعاد امید،

داشتن احساسی خوب در باره

محیط اطراف است. یکی از

کوتاه ترین مسیرها برای پیدا

کردن حسی خوب در باره محیط اطراف،

بر خورد با دیگران، دلپذیر و

مشارکت در کار های خیر است. وقتی ما

چیزی (پول، انرژی یا وقت خود) را به

نیازمندان می بخشیم، آرام آرام احساس



نشاط چیزی و رای شادی

صرف است حتی اگر تنها

معنای لغوی این واژه را

در نظر بگیریم. در لغت

نامه عمید و در توضیح

واژه نشاط، در کنار معنی

شادی، یکی از معانی

قدیمی این واژه «اراده»

است اما کار زمانی

جالب تر می شود که

سراغ معنای این واژه در

زبان عربی برویم. نشاط

را در عربی به معنای

چابکی، زنده دلی و جنب

و جوش آورده اند

بهتری به اطراف خود پیدا می کنیم و در عین حال با ایجاد تغییری حتی بسیار کوچک و تجربه کنش گر بودن احساس توانایی بیشتری خواهیم کرد.



خنده و شادی را دست کم نگیرید. هر

چند نشاط معادل شادی نیست و معنای

آن فراتر از آن است اما شاد بودن،

می تواند به تقویت این ویژگی منجر شود.

مطالعات متعدد روان شناسی نشان داده است

موضوعی که بیش از قرار گرفتن در محیطی مفرح

می تواند ما را شاد نگه دارد، شوخ طبعی خود ماست؛

این که بتوانیم دلایل کوچک برای شادی را از همین

محیطی که در آن قرار داریم، پیدا کنیم.



از شکست نترسید. پیدا کردن روش

کارآمد برای رسیدن به هدف مطلوب،

کار ساده ای نیست. اهداف خودتان را

درست تعیین و پیش از شروع،

برنامه ریزی کنید، اما در عین حال از ترس شکست،

متوقف نشوید. ادامه دادن تلاش به صورتی پیوسته،

می تواند آرام آرام راه بیرون رفت از شرایط دشوار و

دستیابی به هدف را برای شما روشن کند.



شکست خورده اید؟ محیط اطرافتان

کلافه کننده است؟ برخی اطر افیان

اصرار به ناکام شدن شما دارند؟ اولین

توصیه برای این شرایط، استفاده از

روش های آرام سازی و متوقف کردن افکار منفی است.

تنها نتیجه تکرار زشتی ها و غصه ها در ذهن، فرو بردن

شما در ناامیدی و بدتر کردن شرایط است. مطمئن

باشید بعد از کسب آرامش، برای برون رفت از این

شرایط، می توانید بهتر تصمیم بگیرید.



زمانی را در روز برای خودتان اختصاص

دهید و کمی خودتان را تحویل بگیرید.

۱۰ دقیقه چای خوردن در یک لیوان

خوب خرج چندانی ندارد اما احساس

خوب آن می تواند به مانرزی دهد تا قدم های بعدی را

بهتر برداریم. بنا به سلیقه تان جایوزی برای خودتان

در نظر بگیرید.



در آخر این که طبیعت را دست کم

نگیرید. فواید حضور در طبیعت بسیار

است؛ از کسب آرامش تا افزایش

خلایت. حالا که هوا رو به گرم شدن

است و از طرفی تماشای طبیعت بهاری بعد از یک

زمستان سرد امیدبخش است، صرف زمان در

بوستان ها و طبیعت محل زندگی را دست کم نگیرید.

با این کار هم می توانید تاثیر منفی ناکامی ها را

کاهش دهید و هم به ایده های جدیدی برای طی

مسیر دست یابید.

ارتباط های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن (یک شنبه ها- چهارشنبه ها)

رابطه والدین و نوجوان

متن: الهام یوسفی

تصویر: سعید مرادی

به جای تهدید کردن یا دستور دادن، به او فرصت انتقاد بدهید

آئه

لین چه لباسیه که پوشیدی؟ مثلاً لباس ولگردیه! آئه ثورت عقلت نمیره که لین به درد مهمونی نمیخوره!

همینه که هست! اصلاً من مهمونی نیام.

فکر کنم لباسی که پوشیدی واره مهمونی (منش مناسب نیست. پیراهن آبیته بهتره یا تنی اکه اینو دوست داری میتونی به کت روشن بپوشی.

آره، فکر کنم کت بهتر باشه.

سنگینی نگاه همکارانم رابعداز طلاق احساس می کنم

خانمی ۳۵ ساله ام

و ۳ یا ۴ ماهی می

شود که از شوهرم

جدا شده ام. نگاه همکاران آقا

بعد از این که متوجه ماجرا شدند،

روی روانم سنگینی می کند و این

سنگینی نگاه را احساس می کنم.

با این که حتی با همکاران خانم

در این باره صحبت نمی کنم اما

بعضی هایشان علنی و مدام درباره

دلایل طلاقم می پرسند. چه طور با

آن ها رفتار کنم که پای شان را از

کلیم شان دراز تر نکنند؟

راهله فارسی | مشاور

این تصور که همه به

دنبال سرک کشیدن

به زندگی شخصی

شما یا سوءاستفاده از

شرایط تان هستند، بدبینانه به نظر می

رسد. البته و صد در صد، مرزی بین

دخالت کردن و کمک به دیگران وجود

دارد. این که افراد به حکم کمک به

دیگران می خواهند از کاروندگی فرد

دیگری سر در بیاورند، توجهی کاملاً

غیرمنطقی برای شخص دخالت گر

است. برای کمک کردن حتماً باید

درخواستی از طرف مقابل اعلام شود،

نه این که بدون خواست آن شخص صرفاً

به دلیل این که فرد می خواهد کمک

کند، زندگی او را از اختیارش درآور دویه

استقلال او لطمه بزند. با این حال، این

نگاه شمارد باره همه همکاران تان اعم از

مردوزن، بدبینانه به نظر می رسد و باید

مدیریت شود.

فضول هاسراغ چه افرادی می روند؟

گاهی اوقات خود فرد به دیگران اجازه

سرک کشیدن در زندگی اش را می

دهد. معمولاً افرادی که کنجکاوی بیش

از حد دارند، باهوش هستند و سراغ

کسانی می روند که ضعیف ترند و در

برابر سوالات آن ها، خودشان را ملزم به

پاسخ دادن می دانند. اگر بتوانید اعتماد

به نفس خود را قوی تر کنید، افراد فضول

کمتری در اطراف تان خواهند ماند و

کمتر در موقعیت هایی قرار می گیرید که

به چنین سوالاتی پاسخ دهید.

طرره بروید

اگر شما از جواب دادن به سوالات

همکاران تان طفره بروید، به طور

نامحسوس پیام تان را به آن ها منتقل

می کنید. پیام شما هم این است که به

دلایلی، دوست ندارم درباره این موضوع

صحبت کنم. وقتی از شما سوالاتی می

شود که دوست ندارید به آن ها پاسخ

بدهید، با تغییر دادن موضوع از پاسخ

دادن امتناع کنید.

نیازی به گفتن جزئیات نیست

در برخی مواقع ممکن است مجبور

شوید به دلیل شرایط یا موقعیتی به

فرد سوال کننده پاسخ بدهید. زمانی

که در چنین شرایطی قرار می گیرید

و مجبور هستید که پاسخ بدهید،

کمترین میزان جزئیات را بگویید. یک

پاسخ کلی و حتی تا حد امکان مبهم

می تواند شمارا از مخصصه برهانند.

از این چند جمله کمک بگیرید

در ادامه مثال هایی ذکر شده که می

توانند کمک کننده باشند و گفتن این

جملات، پاسخ های خوبی به افرادی

است که نمی خواهید دوباره درباره

طلاق تان سوال کنند: چرا این سوال

خصوصی را مطرح می کنی؟ من عادت

ندارم درباره این مسائل با کسی صحبت

کنم، (ببخند بزنید و بگویید:) واقعا

داری چنین سوالی از من می کنی؟ من

دوست ندارم درباره این موضوع حرف

بزنم پس بیا بحث رو عوض کنیم، می

دونی این سوال خیلی شخصیه؟ و...

- زندگی سلام
- چهارشنبه
- ۸ اسفند ۱۳۹۷
- شماره ۱۲۷۱

خانواده مشاوره

۹