

۱۵۸ ۹/۱/۱۹

کار مسیر خوشبختی

نویسنده:

زهره عسری



انتشارات بادبان

سرشناسه	:	عسکری، زهره، ۱۳۷۳ -
عنوان و نام پدیدآور	:	در مسیر خوشبختی / نویسنده زهره عسکری ؛ ویراستار محمد دسترس.
مشخصات نشر	:	تهران: بادبان، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	:	۱۰۳ ص.؛
شابک	:	978-600-7005-84-2
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	زنانشویی
موضوع	:	Marriage
موضوع	:	همسرگزینی
رده بندی کنگره	:	HQ ۱۳۹۷۳۳/ع۵۵۴
رده بندی	:	۸۱/۳۰۶
شماره کتابخانه ملی	:	۵۱۰۴۶۸۹



انتشارات بادبان

آدرس: تهران، خیابان ۱۲ رور دین، پلاک ۳۱۶ طبقه همکف
تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۸۰۸۸۶ / ۰۲۱-۶۶۴۹۷۶۱۳ / ۰۲۱-۶۶۴۹۲۸۷۶ :تلفکس

کد پستی: ۶۵۱۱۱۱۳

www.ordibeheshtpub.ir b_ordibehesht@yahoo.com

عنوان کتاب : در مسیر خوشبختی

نویسنده : زهره عسکری

ویراستار : محمد دسترس

مدیر امور فنی : امیر هوشنگ اسکندری

لیتوگرافی و چاپ : هنر آفاق

شمارگان : ۱۰۰۰ جلد

نوبت و سال چاپ : اول، ۱۳۹۷

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۰۵-۸۴-۲

قیمت : ۱۳۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ است.

مقدمه

زمان همچون اسبی سرکش ترکتازی می‌کند، گویی اراده کرده است که ما را زودتر از آنچه فکر می‌کنیم به پایان راه نزدیک کند، ثانیه‌ها با شتابی وصفناپذیر می‌گذرند، هنگامی که به گذشته می‌نگریم از شتاب گذر ایام حیرت می‌کنیم.

این اسب سرکش هیچ‌گاه به عقب بازمی‌گردد، از این‌رو کاش سرگشته به گذشته نظر می‌افکنیم، لبخندی از سر جان بر لبانمان بنشیند و «ای کاش» بر زبان نیاوریم.

انسان یعنی رویارویی با مشکلات و غم‌ها، همه دشواری‌ها و نگرانی‌هایی دارند، هیچ انسانی نیست که در طول زندگی طعم تلخ غم و دشواری را نچشیده باشد، زیرا در این صورت دیگر انسان نیست. چرخ روزگار بسیار

نیرومندتر از آن است که بتوان در برابر آن ایستاد اگر بخواهید در مقابل این چرخ بی‌رحم بایستید، نابود خواهید شد. پس راهی جز مدارا و سازش ندارید. به یاد داشته باشید هر فردی به سهم خود با مشکلات درگیر است اما نحوه برخورد افراد با مشکلات تفاوت دارد. اگر زندگی را رؤیایی فرض نکنیم و بپذیریم که ملغمه‌ای از خوشی و اندوه است، آن وقت مشکلات را آسان‌تر خواهیم پذیرفت.

من شخصی از خداوند گله کرد که چرا این همه دشواری و اندوه برای من است؟ چرا بندگان دیگر را در آسایش و خوشی آفریدی؟ چنین مشیت عدلانه نیست، مگر تو خدای عادل نیستی؟ پس چرا عدالت را میان بندگان رعایت نکردی؟

از طرف خداوند نامه آمد که ای بنده ما لوحی تابناک هست که از طریق آن می‌توانی مشکلات همه افراد را ببینی، او بادقت به آن لوح نگاه کرد و اندوه آدمیان را دید، به سنده افتاد و گفت: «بارالها، همانا تو عادل‌ترینی و به هر بنده‌ای با توجه به دانش مشکلاتی دادهای. من تحمل دشواری‌های دیگران را ندارم و بردباری در برابر مشکلات و سختی‌های خودم برایم آسان‌تر است. من طاقت ندارم مسائل نظیر دیگران داشته باشم و به سهم خود از مشکلاتم راضی هستم.»

اگر نگاهی دقیق‌تر به اطرافمان بیندازیم، درمی‌یابیم که هیچ‌کس به تمامی آسوده نیست، فقط نحوه برخورد با دشواری‌ها متفاوت است. نگرش‌ها درباره مشکلات و چگونگی رویارویی با آن‌ها از خود مشکلات مهم‌تر است. خوشبختی افراد به دیدگاه آن‌ها درباره زندگی و مصائب آن بستگی دارد، نگرشمان به زندگی است که ما را به فردی خوشبخت یا جز آن بدل

می‌کند؛ بنابراین، اتفاق‌هایی که ما را درگیر می‌کنند، بر چگونگی احوالمان مؤثر نیستند. خوشبختی وابسته به دنیای بیرون نیست، بلکه به درون افراد و دیدگاهشان دربارهٔ زندگی برمی‌گردد. اگر شما در درون خود احساس خوشبختی می‌کنید، پس انسان خوشبختی هستید حتی اگر در دریایی از مشکلات غوطه‌ور باشید. اگر احساس بدبختی می‌کنید، پس انسان بدبختی هستید - یی اگر بر سرتان بارانی از خوشی‌ها ببارد.

انسان خوشبین می‌تواند در گرداب مشکلات روزنهٔ امیدی پیدا کند و به آن دلخوش باشد و انسان بدبین حتی در بهترین اوضاع به دنبال نقطهٔ کوچکی از مشکل می‌گردد و خود را به بهانهٔ آن آزاده می‌سازد.

گاهی افراد مدام به دنبال دلایل برای ناراحتی‌شان می‌گردند، گویی به دنبال توجیهی برای افسردگی خود هستند. وقتی همیشه غمگین و ناراحت هستید و سراغی از شادی و امید نمی‌گیرید، خود را فردی ناموفق و شکست‌خورده می‌بینید، پس از گذشت مدت کوتاهی به آنچه دنبالش بودید می‌رسید و به فردی افسرده تبدیل می‌شوید. که از عهدهٔ هیچ کاری بر نمی‌آید. در واقع، در زندگی به دنبال هر چیزی باشید، به آن دست خواهید یافت؛ اگر به دنبال خوشی باشید، به آن می‌رسید و اگر به دنبال غم باشید، همان نصیبتان می‌شود. گویی در وجود آدمی نوعی نیروی جاذبه هست که به هر چه بیندیشد همان رخ خواهد داد.

چرا عدای از مردم می‌خواهند در برابر شادی برای مسائل کوچک مقاومت کنند؟ شما جزء کدام دسته از افراد هستید؟ به دنبال دلیلی، هرچند کوچک، برای شادی می‌گردید یا توجیهی برای غصه خوردن و غمگین بودن؟

می‌توان ذهن آدمی را دوباره فرض کرد که نیمی برای دریافت شادی و نیمی برای جذب ناراحتی طراحی شده است، این دو نیمه توانایی تسلط بر یکدیگر را دارند. اگر احساسات مثبت خود را افزایش دهید، نیمه‌ای که مربوط به حس شادی است به نیمه‌ای که مربوط به غم است مسلط می‌شود و شما بیشتر اوقات حس خوبی خواهید داشت. اما اگر به نیمه‌ای که مربوط به حس اندوه است میدان دهید، این نیمه بر دیگری چیره می‌شود و شما را به آدمی غمگین، پرخاشگر و عصبی تبدیل می‌کند. انتخاب با شماست که دنیایی از شادی یا غم برای خود بسازید.

برخی افراد به شما نعمت را که به آن‌ها عطا شده است فراموش می‌کنند و تنها به دلیل نداشتن یکی از نعمت‌ها همیشه در حال گلایه هستند. روزی فردی از نداشتن یک جفت کفش گلایه می‌کرد ناگهان شخصی را دید که اصلاً پا نداشت.

آرامش یکی از راههایی است که به کمک آن می‌توان مشکلات را پشت سر گذاشت، کسی که روحیه‌ای قوی دارد راحت‌تر می‌تواند از ناسازگاری‌های روزگار گذر کند.

اگر نگاهی به نگرانی‌های گذشته خود بیندازید، خواهید دانست که اغلب اضطراب‌هایتان بیهوده بوده و تنها باعث رنجش و خستگی شده است و لحظه‌های ناب زندگی شما را که می‌توانسته بهترین دوران زندگی‌تان باشد به محاق برده است. بیشتر اتفاق‌هایی که نگران به وقوع پیوستن آن بودید هرگز روی نداده یا در موارد کمی که اتفاق افتاده نتایجش آن‌قدر ناگوار نبوده است.

همیشه به این نکته فکر کنید که آیا آن اتفاق و آثارش ارزش آن همه

نگرانی شما را داشته است یا خیر؟ بسیاری از افراد مشکلات را از اندازه حقیقی آن بزرگتر می‌بینند و به‌مراتب خود را بیشتر به خاطر آن آزردہ می‌سازند. آیا بهتر نیست مشکلات را واقع‌بینانه ببینیم و انرژی‌مان را متمرکز بر زمان حال کنیم؟

از آنجایی که زندگی بسیار کوتاه و گذراست انسان نمی‌تواند مسیرهای مختلفی برای یافتن یک روش زندگی مناسب امتحان کند. گاهی فرد پس از گذشت چند دهه به این نتیجه می‌رسد که مسیر اشتباهی را طی کرده است، به همین دلیل بهتر است کودکان از دوران دبستان هر سال با توجه به مقتضیات منشا بر روش‌های دستیابی به یک زندگی خوب آشنا شوند، زیرا در سنین کودکی افکار به‌شدت انعطاف‌پذیر است و به‌راحتی آموزش‌های مرتبط با مهارت‌های زندگی وارد ضمیر ناخودآگاه می‌شود، متأسفانه افراد مدت زیادی در مدارس را آموزش‌نگاه برای دستیابی به مهارت در شغل آینده‌شان آموزش می‌بینند و انواع فرمول‌ها و قوانین و قواعد درسی را می‌آموزند که حتی ممکن است هیچ‌کدام از آن‌ها در طول زندگی برایشان کارساز نباشد اما قوانین زندگی و طرز برخورد با اتفاقات و چگونگی رفتار با اطرافیان و همسر و فرزند یا جهان‌بینی مناسبی که بی‌شک در طول زندگی به آن نیاز خواهند داشت و از مسائل مهم و حیاتی زندگی است، هیچ‌گاه آموزش داده نمی‌شود، مگر در موارد نادر.

چگونه است که افراد برای ورود به دانشگاه مدت زیادی آموزش می‌بینند و درس می‌خوانند اما برای ورود به یک زندگی هیچ‌گونه آموزشی داده نمی‌شود و بعد از اینکه زوجها زندگی‌شان با شکست روبه‌رو شد و جدایی پیش آمد ناله سر می‌دهند و از افزایش روزافزون طلاق گله می‌کنند. آیا

بهتر نیست جوانان با مسائل زندگی زناشویی بیشتر آشنا شوند و با اطلاعات بیشتر و آمادگی بهتر زندگی جدید را آغاز کنند؟ وضع کنونی ما مثل معلمی است که بی هیچ آموزشی سعی دارد از دانش آموزان امتحان بگیرد و انتظار قبولی نیز دارد!

بهتر است متخصصان روان‌شناسی در دانشگاه‌ها حضور یابند و درباره طرز برخورد با همسر و فرزند آموزش دهند، انسان‌ها برای انجام کوچک‌ترین فعالیتی نیاز به یادگیری دارند؛ برای مثال، هنگامی که فردی می‌خواهد یک مسئله ساده ریاضی مانند ضرب دو عدد را حل کند لازم است قوانین ریاضی را بیاموزد. آیا فرد بدون دانش کافی درباره این قوانین و آموزش قبلی می‌تواند مسئله‌ای ریاضی را حل کند؟ پس چگونه می‌توان انتظار داشت همسران بدون دانش قبلی به حل مسائل دشوار آن بپردازند؟

با وجود تمام این مشکلات حالا چه کنیم؟ یکی از راهکارها برای یادگیری روش مناسب زندگی مطالعه کتاب است، زیرا با خواندن یک کتاب که ممکن است حتی چند روزی به وقت‌تان را نگیرد می‌توانید از کل تجربیات و جهان‌بینی نویسنده استفاده کنید و از فرصت‌های اندک زندگی نهایت استفاده را ببرید.

در این کتاب سعی شده است که نکته‌های مهمی در مراحل گوناگون زندگی مطرح شود که نگاه‌تان به آن را بهبود بخشد و سبب آرامش و شادی در خانواده شود. امید است که با خواندن این کتاب دست‌کم برخی از مشکلاتتان برطرف شود و از زندگی مشترک و تشکیل خانواده لذت ببرید.