سبک نگرش

قطعاً نبود پول برای انسان فقر می‌آورد اما بودن آن هم تضمینی برای صددرصد خوشبختی انسان نیست. همه ما انسان‌های ثروتمند و متمول بسیاری را می‌شناسیم که اصلاً خوشبخت نیستند. خانواده‌هایی از هم گسسته و افرادی تنها و پر از مشکلاتی که برای بسیاری از ما انسان‌های معمولی جامعه شاید عجیب و غریب باشد

نانی حلال، لباسی پاک و خوابی آرام

آبدارچی اداره ما خوشبخت‌ترین انسان روی کره زمین است

■ مریم ترابی

خوشبختی واژه‌ای است که برای هر کس معنای متفاوتی دارد. خوشبختی همان حس لذت، رضایت و خوشحالی است که از درون هر فردی بیرون می‌آید. حال یکی خوشبختی و رضایت از زندگی را در پول و ثروت می‌داند. یکی در شهرت می‌داند. یکی از زندگی لذت می‌برد وقتی در جایگاه و پست و مقامی که دوست دارد قرار می‌گیرد. یکی با داشتن یک خانواده خوب از زندگی خود احساس رضایت دارد. یکی خوشبختی را فقط در سلامتی می‌داند و معتقد است اگر سلامتی نباشد هیچ چیز لذت واقعی را برای انسان نمی‌آورد. اما واقعی‌ترین معنی خوشبختی راضی بودن از تک تک لحظات زندگی است. غنیمت شمردن هر لحظه از زندگی است. دوری کردن از حواشی‌های زندگی و موضوعاتی که ما را آزرده خاطر می‌سازد. از داشته‌های اکنون خود لذت بردن و حسرت‌ها را از خود دور کردن است.

■ **آیا موفقیت تمام خوشبختی است؟!**

به زندگی افراد موفق در علم، تجارت و... دقت کرده‌اید؟ این دسته افراد جامعه تمام عمر و زندگی خود را به تلاش و کار گذرانده‌اند. آنها برای آنچه دوست داشته‌اند تمام عمر و زندگی خود را وقف کرده‌اند تا به موفقیت برسند و فرد موفقی دیده شوند. از بسیاری از لذت‌های زندگی خود چشم‌پوشی کرده‌اند تا به آنچه آرزو دارند برسند. با تمام مشقت‌ها و دشواری‌هایی که در زندگی داشته‌اند به آنچه می‌خواستند رسیده‌اند. حال پرسش اینجاست این افراد به این دلیل که فرد موفق جامعه خود بوده‌اند آیا خوشبختی را حس کرده‌اند؟ به عبارتی آیا موفقیت محض تضمین کننده خوشبختی انسان است؟ البته جواب این سؤال به نگاه افراد نسبت به خوشبختی برمی‌گردد و هیچ چیز مطلق نیست اما تصور جامعه از زندگی این افراد این است که آنها بسیار خوشبخت و راضی از زندگی خود هستند و بسیاری از مردم حسرت زندگی این افراد را می‌خورند و دلشان می‌خواهد که جای این افراد باشند. باید به این افراد بگوییم شمایی که دوست دارید جای افراد موفق جامعه باشید و مردم شما را به عنوان یک فرد موفق با انگشت نشان دهند این نکته را فراموش نکنید که برای رسیدن به این جایگاه قطعاً باید مرارت‌های بسیاری بکشید. باید از یک‌سری لذت‌ها و موقعیت‌ها و خواسته‌های خود بگذرید تا طعم موفقیت و جایگاه این افراد را بچشید.

یکی از افراد موفق جامعه که کارآفرین برتر است را می‌شناسم که در کار خود بسیار انسان موفقی است. همه، حسرت داشته‌های این فرد را می‌خورند و دوست دارند شبیه او باشند. البته رسیدن به این موفقیت و جایگاه حسرت هم دارد اما وقتی پای صحبت و درد دل این مرد بزرگ می‌نشینیم متوجه نکته‌های جالبی می‌شویم. او خود را فرد موفقی در جامعه می‌داند ولی خود را خوشبخت نمی‌داند. او می‌گوید من تمام عمر خود را پای کار و تلاش گذاشتم و هیچ وقت به معنای واقعی از زندگی و زمان حال خودم لذت نبردم. تمام لذت‌ها و خوشی‌ها را گذاشتم برای بعد از موفقیتم. تصور می‌کردم وقتی به آنچه می‌خواهم برسم دیگر می‌توانم راحت زندگی کنم. در حالی که زندگی برای ما صبر نمی‌کند. زندگی و روزگار راه خود را می‌روند و ما هستیم که باید از همان لحظه جاری لذت ببریم. الان که به این سن رسیده‌ام وقتی به عقب زندگی و آنچه پشت سر گذاشته‌ام نگاه می‌کنم می‌بینم من فقط به یک انسان موفق تبدیل شده‌ام که تمام عمر خود را کار کرده ولی از زندگی خود هیچ لذتی نبرده است. حتی اکنون هم نمی‌توانم از این سبک کار و زندگی خود دست بکشم و جور دیگری زندگی کنم چون من معتاد به این زندگی هستم.

■ **پول خیلی خوب است ولی الزاماً خوشبختی نمی‌آورد**

آیا ثروت و پول زیاد تضمینی برای خوشبختی انسان است؟ قطعاً نبود پول برای انسان فقر می‌آورد اما بودن آن هم تضمینی برای صد در صد خوشبختی انسان نیست. همه ما انسان‌های ثروتمند و متمول بسیاری را می‌شناسیم که اصلاً خوشبخت نیستند. خانواده‌هایی از هم گسسته و افرادی تنها و پر از مشکلاتی که برای بسیاری از ما انسان‌های معمولی جامعه شاید عجیب و غریب باشد. به علی آقا آبدارچی محل کارم که در آشپزخانه کوچکی که حوزه استحفاظی او قلمداد می‌شود و روی صندلی‌اش با آرامش در یک خواب عمیق فرورفته است نگاه می‌کنم و از این آرامش او من هم حالم خوب می‌شود. انسان جالبی است. لحظه‌ها را غنیمت می‌داند و از کوچک‌ترین فرصت برای شاد بودن استفاده می‌کند. کلاً انسان آرام و ملایمی است. با آرامش و یک انرژی مثبت به رتق و فتق کارهای خدماتی اداره می‌رسد و همه از او رضایت دارند. در زندگی شخصی با خانواده‌اش هم همین‌طور است. همیشه احساس رضایت دارد. از هر چه دارد نهایت استفاده را می‌برد. یک بار ندیدم که لب به شکایت باز کند و از کسی یا شرایطی ابراز ناراحتی کند. همیشه لبخند رضایت بر لب دارد و اظهار خوشبختی می‌کند. با حقوق نه چندان قابل توجهی که می‌گیرد زندگی آرامی را می‌گذراند. او همیشه خدا را بابت داشته‌هایش شکر می‌کند. او می‌گوید با همین حقوق جهیزیه دو تا دخترم را تهیه کردم و به خانه بخت فرستادم. الان هم یک پسر دانشجو دارم و با همین حقوق در همین شرایط سخت اقتصادی زندگی می‌گذرانم. او خودش را خوشبخت می‌داند و از زندگی خود راضی است. او معتقد است پول زیاد نه تنها خوشبختی نمی‌آورد که هیچ، انسان را از زندگی کردن هم می‌اندازد. پول و ثروت زیاد انسان را تنها و بی‌کس می‌کند. او می‌گوید من خودم را به مال دنیا وصل نمی‌کنم، چون اگر به مال‌اندوزی فکر کنم دیگر مجالی برای لذت بردن از زندگی خود پیدا نمی‌کنم. من در لحظه زندگی می‌کنم و از همان لحظه‌ای که در آن هستم لذت کافی می‌برم. خوشبختی من در کنار فرزندان صالح و سالمی که دارم تکمیل می‌شود. داشتن یک خانواده سالم بزرگ‌ترین ثروت من است. من با همین ثروت خوشحال و خوشبختم. فارغ از مال دنیا برای زندگی خودم پادشاهی می‌کنم. خانواده من هم مثل خود من هستند. آنها هم از این با هم بودن و در کنار هم بودن خوشحال هستند و احساس خوشبختی دارند. ما هیچ‌وقت حسرت زندگی دیگران را نخورده‌ایم و نمی‌خوریم. ما به اندازه گلیم خودمان از مال دنیا داریم. نانی حلال، لباسی ساده و پاک و یک خواب آرام شبانه، این از نظر من معنای خوشبختی است.

■ **خوشبختی برای بعضی‌ها یعنی کار و کار و کار!**

همان‌طور که گفته شد خوشبختی یک حس درونی است و نظرات افراد نسبت به آن مختلف است. کار کردن بسیار از نگاه برخی از افراد اصلاً خوشایند نیست و بسیاری هم تصور می‌کنند افرادی که این‌طور بی‌وقفه کار می‌کنند اصلاً از زندگی خود هیچ لذتی نمی‌برند و انسان‌های خوشبختی نیستند. در حالی که همه این‌طور نیستند. برخی افراد هستند که از کار و حرفه‌ای که انجام می‌دهند بسیار راضی و خرسند هستند و در ساعت‌هایی که مشغول انجام آن حرفه هستند لذت کافی را از آن لحظات می‌برند و از اینکه آن کار را انجام می‌دهند احساس رضایت و خوشبختی دارند. نمونه این دست افراد مرد ۴۵ ساله‌ای است که در حرفه و صنعت خود به یکی از افراد موفق شهرت پیدا کرده است. او می‌گوید در شبانه‌روز بیشتر از چهار ساعت نمی‌خوابم و همین میزان خواب برای من کافی است. من با تمام وجود کار می‌کنم و از آنچه انجام می‌دهم و به ثمر می‌رسانم لذت می‌برم. کار کردن برای من همان خوشبختی است. نمای بیرونی زندگی من شاید برای کسی خوشایند نباشد و کسی این سبک زندگی من را دوست نداشته باشد ولی من از اینکه زحمت می‌کشم تا فرزندانم راحت زندگی کنند و برای جامعه هم مفید هستم. برای من رسیدن به هدف و نتیجه همان خوشبختی محض است. من از لحظه لحظه زندگی و کارم لذت می‌برم.

سبک تعالی

انسان خوشبخت از منظر قرآن و حدیث

رستگاری در نیکویی و نیکوکاری است

■ کسری محمدیان

اسلام به عنوان کامل‌ترین دین الهی و مکتب جامع زندگی اساساً و اصالتاً برای سعادت و خوشبختی انسان به ظهور رسید. کتاب اسلام یعنی قرآن نیز ماحصل پیام خود را ارائه طریق و مسیر مستقیم برای رساندن انسان به سعادت و خوشبختی راستین می‌داند. بدون شک نگاه قرآن و اسلام به سعادت انسان ترکیبی از آموزه‌های دنیوی و اخروی را دربر می‌گیرد. البته ادیان الهی از طریق پیامبران همگی در پی ارائه راهی درست برای رسیدن بشر به خوشبختی بوده‌اند و بی‌شک اسلام کامل‌ترین نسخه را در این زمینه ارائه داده است، یعنی کسی که قلب و فکرش نیکوست و عملاً نیکوکار است، به رستگاری می‌رسد.

استاد شهید مطهری می‌گوید: «پیغمبران الهی آمده‌اند که به ما راه زندگی و درِ ورودی زندگی و خوشبختی را نشان دهند. آمده‌اند به بشر بفهمانند بدی، بدکاری، هوس‌بازی، دروغ، خیانت، منفعت‌پرستی، کینه‌توزی و خودپرستی، راه ورودی زندگی و طریق رسیدن به سعادت و آرامش و رضایت خاطر نیست. دروازه ورودی زندگی و خوشبختی، نیکی و نیکوکاری، راستی و درستی و استحکام اخلاقی و خیرخواهی و مهربانی است. تنها ایمان و اعتقاد به معنویات و سپس نیکوکاری بر اساس آن اعتقادات مقدس است که قلب را آرام و رضایت خاطر را تأمین می‌کند و سعادت را میسر می‌سازد.»

چیزی که اسلام به طور ویژه درباره سعادت انسان مطرح می‌کند و منشأ تفاوت آن با نظام‌های دیگر می‌شود، این است که بر اساس ایمان به جهان پس از مرگ از وجود لذایذ و آلام دیگری نیز خبر می‌دهد و به تناسب آن، مفهوم سعادت را در مرحلهٔ نخست، لذت دائمی و جاودانی آخرت معرفی می‌کند. اسلام به انسان هشدار می‌دهد که زندگی وی منحصر به زندگی دنیا و لذایذ و رنج‌های دنیوی نیست. بلکه زندگی ابدی و جاودانه نیز با رنج‌ها و لذت‌های متناسب با اعمال انسان‌ها در راه است و این آدمی است که می‌تواند انتخاب کند زندگی زودگذر و فانی، یا سعادت جاودانه و همیشگی را. مسلم است که سعادت و خوشبختی از آنِ جامعه‌ای است که آسایش خاطر و آرامش بیشتری داشته باشد. با این بیان می‌توان گفت مال و ثروت و قدرت، منشأ اصلی سعادت و خوشبختی به حساب نمی‌آید، زیرا ثروت و قدرت، رفاه می‌آورند اما الزاماً آرامش‌بخش نیستند. استاد مطهری می‌گوید: «طرح و تنظیم برنامه سعادت، فرع بر این است که انسان با تمام استعدادهای پنهانی که دارد، شناخته شود زیرا سعادت از شکفته شدن استعدادها و بروز و ظهور و فعلیت یافتن قوه‌ها پیدا می‌شود. سعادت حقیقی وقتی حاصل می‌شود که تمام استعدادهای انسانی، بالاخص استعدادهای عالیِ وجود وی، از قوّه به فعلیت برسد.»

اسلام بشر را از جنبه جسم و جان و از جهت معنوی و مادی مورد توجه قرار داده و سعادت انسان را در برخورداری از کمالات روحی و استفاده صحیح از تمایلات مادی می‌داند؛ از این رو عواملی مادی و معنوی را در تحصیل سعادت مؤثر می‌داند، که عبارتند از: ایمان به خدا، تقوا و خودسازی، یاد خدا، عمل صالح، عاقبت به خیری و آخرت‌گرایی. انسان عاقل، خوشبختی را در امور فانی و متغیر نمی‌جوید. سعادت واژهٔ مقدسی است که عقل و روان پاک آن را تفسیر می‌کند و متاع قلیل، لذت زودگذر و متغیر و در یک کلمه «دنیا» نمی‌تواند تفسیرکنندهٔ آن باشد. مولای متقیان نیکبختی را چنین تفسیر می‌کند: «نیکبخت‌ترین فرد کسی است که لذّت فانی (دنیا) را برای لذّت باقی (آخرت) رها کند.»

پیامبر گرامی اسلام(ص) نیز از منظری اجتماعی و اخلاقی انسان مؤمن و خوشبخت را این گونه توصیف می‌فرماید: «هر کس این چهار صفت را داشته باشد، خدا او را در پناه خود قرار داده و وارد بهشت می‌کند: کسی که دارای اخلاق نیکویی باشد که با آن در بین مردم زندگی کند، به افراد رنج کشیده رحم کند، نسبت به پدر و مادرش مهربان باشد و به زیردستانش نیکی کند.»

اجمالاً باید گفت در فرهنگ قرآن برای کسانی که به رستگاری و سعادت رسیده‌اند ویژگی‌های خاصی بیان شده است. برای کسانی که طالب فلاح و رستگاری هستند بسیار لازم است جویای منطق قرآن شوند و از آن ملاک و معیارها باخبر شوند تا اینکه خود را با آن توازن الهی تطبیق داده و در نهایت فلاح و رستگاری خود را تضمین کنند. قرآن شش کلید برای فلاح و رستگاری بشر در اختیار او می‌گذارد. کلید اول عبادت و نماز خاشعانه است. در منطق قرآن کسانی که در دنیا توانسته باشند خدای متعال را خاشعانه عبادت کنند رهنمود می‌شوند. بعضی افراد هرچند در دنیا نماز را ترک نمی‌کنند ولی نماز خواندن آنها دارای ویژگی خشوع نیست و چه بسا این عدم خشوع در نماز تأثیر واقعی بندگی را در آنها نداشته باشد. کلید دوم دوری از لغویات ممنوع است. یکی از موانع کمال و رسیدن به سعادت و رستگاری اشتغال به کارهای لغو و بیهوده است. کسانی که در دنیا نتوانسته‌اند مرز میان کارهای خوب و کارهای لغو و بیهوده را جدا کنند خود را از درجات سعادت محروم ساخته‌اند. کلید سوم پرداخت زکات است. در فرهنگ قرآنی کسانی که در زندگی دنیایی خود سهمی از اموال و داشته خود را به عنوان زکات در اختیار نیازمندان قرار می‌دهند در زمره رستگاران قرار دارند. کلید چهارم دوری از آلودگی و بی‌عفتی است. از جمله زیباترین مؤلفه‌ها و شاخص‌های افراد رستگار و سعادتمند در فرهنگ قرآن دوری از بی‌عفتی و روابط نامشروع است. کلید پنجم توبه و رجوع به درگاه الهی است. شاید زندگی کردن بدون گناه، کار سختی باشد ولی یقیناً غیرممکن نیست ولی با این حال اگر انسان در حیات دنیوی خود مرتکب فعل حرامی شد نباید درهای رحمت الهی را به روی خود بسته ببیند چراکه این باور خود از بدترین گناهان به حساب می‌آید. در منطق قرآن کسانی که به سوی خدای متعال بازگشت می‌کنند رستگارند. و بالاخره کلید ششم رعایت تقوای الهی است. رعایت تقوا به این معناست که انسان متقی دارای صفتی می‌شود که او را از گناه و نافرمانی خداوند متعال، بازمی‌دارد و بر طاعت و بندگی او برمی‌انگیزد.

***منابع:** ۱) سایت تبیان/ خوشبختی از نظر اسلام / ۲) سایت مرکز پاسخگویی به سؤالات دینی/ از نظر اسلام راز سعادت و خوشبختی چیست / ۳) بیتوته/ شش کلید خوشبختی و سعادت در قرآن/ ۴) اسلام کوئست‌نت/ عوامل خوشبختی از نگاه قرآن و روایات چیست؟

نگاه

منفی‌باف‌ها همه زندگی را به کام خود تلخ می‌کنند

چوب لای چرخ روزگار خود نگذاریم

■ حسین گل‌محمدی

همه ما در زندگی روزمره خود به افرادی برمی‌خوریم که همیشه فاز منفی دارند و مدام در حال گله و شکایت از زمین و آسمان هستند. این افراد به هیچ چیز و هیچ شرایطی راضی نمی‌شوند. همیشه چلوتر از هر اتفاقی نظر منفی خودشان را با صدای بلند به دیگران اعلام می‌کنند. اصلاً صبر و حوصله ندارند. همیشه نیمه خالی لیوان را می‌بینند و نیمه پر لیوان از نگاهشان دور می‌ماند. معتقدند نیمه خالی مهم‌تر است. در واقع این افراد همیشه زندگی را با عینک بدبینی نگاه می‌کنند و هیچ‌وقت هم حاضر نیستند کمی مثبت‌اندیش باشند. نداشتن اعتماد به نفس، عبوس بودن و محکوم کردن، بی‌اطمینانی و اضطراب، همه با هم مخلوطی از ترکیبات سمی است که در وجود انسان منفی‌باف وجود دارد. طبیعی است که با وجود این ترکیبات سمی در ذهن انسان منفی‌باف همیشه طعم زندگی تلخ و گزنده است. البته این دسته افراد هیچ‌وقت فکر نمی‌کنند مشکل از خود آنهاست. تصور می‌کنند که روزگار با آنها بد است و هیچ‌وقت نمی‌خواهد روی خوش خود را به آنها نشان دهد. نکته جالب در این افراد این است که آدم‌های پرتوقعی هم هستند و توقع دارند همه اطرافیانشان یا کسانی که مسئول انجام کار آنها هستند، کارهای آنها را زودتر و بهتر از بقیه انجام دهند. اگر فقط کمی دیرتر کارشان را انجام دهید یا دیرتر جوابشان را بدهید چه هیاهویی به پا می‌کنند و حتماً موجی از نظرات منفی را به سمت شما روانه می‌کنند. این افراد نمونه زنده شخصیت منفی‌باف کارتون گالیور هستند که همیشه می‌گفت: «من می‌دونم که موفق نمی‌شیم.»

■ **منفی‌باف‌ها چوب لای چرخ روزگار می‌گذارند**

در محل کارم یک نمونه بارز از شخصیت منفی‌باف را سراغ دارم. به قدری نگاهش به زندگی منفی است که همه اتفاقات زندگی به‌صورت خیلی بدی برای او اتفاق می‌افتد. مرتب گرفتار دکتر و بیمارستان است. این منفی‌بافی تا جایی تأثیر خود را در زندگی این فرد گذاشته است که حتی وقتی قصد سفر می‌کند همه پروازها انجام می‌شود الا پرواز این آدم که حدود شش ساعت هم در فرودگاه معطل می‌ماند. خسته و شاکی سفرش لغو می‌شود. همیشه هم می‌گوید من می‌دانم یک اتفاق خوب برای من نمی‌افتد! یک روز که مرتب در حال شکایت از زمین و زمان بود و همین‌طور موج منفی از خودش به اطراف پخش می‌کرد به او گفتم: «تا حالا شده زندگی را از دریچه مثبتش نگاه کنی؟ تا حالا شده برای یک بار پیشداوری نکنی و قبل از انجام کاری موج منفی به آن ندهی؟ وقتی نگاه شما به زندگی و اتفاقات در جریان آن این‌قدر منفی است همه اتفاقات بد هم برای شما می‌افتد.

هیچ کدام از کارهایی که انجام می‌دهید در مسیر درستش انجام نمی‌شود و همیشه در زندگی و کارهایتان گره کور می‌افتد. برای یک بار هم که شده در مورد چیزی نظر ندهید نه مثبت، نه منفی. اگر قرار شد کاری را انجام دهید بدون هیچ نظری فقط انجامش دهید و به نتیجه آن، چه مثبت و چه منفی هیچ کاری نداشته باشید. بگذارید هستی کار خودش را انجام دهد. شما با نگاه منفی و تکرار نظرات منفی خود به تمام اتفاقات زندگی، فرکانس‌های منفی می‌دهید و هستی هم طبق خواسته شما عمل می‌کند. شما پیشاپیش نتیجه‌ای را که معلوم نیست، منفی و رد شده بیان می‌کنید. گویا می‌خواهید به همه ثابت کنید حق با شماست و به همه بگویید «دیدید گفتم نمیشه!» با این نگاه منفی و سیاه و این عملکرد توقع دارید که چرخ روزگار برای شما زیبا بچرخد؟ با چنین نگاهی شما هم به خودتان و هم به خانواده خود آسیب می‌زنید. عینک بدبینی را از چشمانتان بردارید و دنیا را همان جور که هست ببینید. کاری به کار روزگار نداشته باشید. بگذارید جهان هستی کار خودش را انجام دهد. شما با منفی‌بافی خود چوب لای چرخ روزگار می‌گذارید. خب طبیعی است که هیچ‌وقت اتفاقات آن‌طور که شما دوست دارید برایتان رقم نمی‌خورد».

■ **چگونه منفی‌بافی نکنیم؟**

روانشناسان معتقدند تفکر بیش از حد می‌تواند باعث بروز اشکالات اساسی در اعمال انسان شود، به ویژه برای خانم‌هایی که در استرس و ناامیدی به‌سر می‌برند، به اضطراب و افسردگی‌شان منجر خواهد شد. همه ما با تمام مثبت‌اندیشی گاهی در زندگی تفکرات منفی به سراغمان می‌آید که می‌تواند نتیجه رفتار یا اعمالی باشد که در گذشته ما آن را انجام داده‌ایم و امروز تأثیر خود را در زندگی ما گذاشته است ولی برای اینکه به این تفکرات میدانی برای جولان دادن ندهیم بهتر است روی افکار و اعمال خود تمریناتی را داشته باشیم.

اگر بیش از اندازه به تجزیه و تحلیل تجارب معمولی و تعاملاتمان می‌پردازیم در حالی که بسیاری از مشغولیات ذهنی ما، حتی وجود خارجی هم ندارند و در بسیاری از مواقع به محض این که اتفاق بدی رخ می‌دهد، ما آن را با اتفاقات بد گذشته پیوند می‌دهیم و شروع به احساس ناراحتی و غم می‌کنیم و شاید همین حالا در مورد بسیاری از مشکلات که احتمال می‌دهیم به نتایج منفی برسد، به خود سخت بگیریم و مضطرب باشیم، این یعنی ما انسانی هستیم با ذهنی شلوغ. این فکر کردن بیش از حد پیرامون مسائل زندگی ما را بیمار می‌کند. برای فرار از فکر کردن بسیار، اول باید بپذیریم که مشکل داریم. اگر مشکل را بپذیریم درمان آن هم ساده‌تر است. پس خود را به بیراهه نزنیم.

زمانی که پذیرفتیم بیش از حد فکر می‌کنیم، بهتر است خود را ببخشیم. زیرا مغز انسان تمایل طبیعی به تفکر بیش از حد دارد. دکتر روانشناس «سوزان نولن-هوکسما» در این زمینه می‌گوید: «مغز ما برای تفکر بیش از حد برنامه‌ریزی شده است زیرا افکار و خاطرات ما به طور ذاتی به یکدیگر مرتبط هستند. بنابراین هنگامی که انسان در اثر یک رخداد دچار استرس می‌شود، سیل افکار منفی که هیچ ربطی به موضوع اصلی ندارد به ذهن او سرازیر می‌شود. برای نمونه، عملکرد ضعیف شغلی شما باعث می‌شود به یاد خاله‌تان که سال گذشته فوت کرده است، بیفتید!»

زمانی که افکار منفی بر اثر بروز اتفاقی به مغز ما هجوم می‌آورد بهتر است نفس‌های عمیق بکشیم. تنفس به ما آرامش می‌بخشد و ما را به زمان حال و طبیعت پیرامونمان مرتبط می‌سازد. کمتر صحبت کنیم. هر چه بیشتر پیرامون اتفاقی که باعث ایجاد استرس و منفی‌بافی در ما می‌شود، حرف بزنیم بیشتر خود را در گرداب نشخوار فکری فرومی‌بریم. پس بهتر است سکوت کنیم. یکی دیگر از راه‌های فرار از منفی‌بافی این است که سرگرمی برای خود ایجاد کنیم. پیاده‌روی می‌تواند ما را از فضای منفی دور کند. در زمان حال زندگی کنیم. از لحظه‌های خود لذت ببریم. برای اینکه بتوانیم تمرکز خود را به زمانی که در آن قرار داریم جمع کنیم باید مراقبه فکری داشته باشیم. اجازه ندهیم ذهن ما به گذشته و اتفاقات منفی برود. به نوعی به آنچه اکنون در جریان است توجه کنیم.

برای فرار از فکر کردن بسیار، اول باید بپذیریم که مشکل داریم. اگر مشکل را بپذیریم درمان آن هم ساده‌تر است. پس خود را به بیراهه نزنیم