

درس‌مینار آموزشی مهارت های شاد زیستن کمیسیون مسوولیت های اجتماعی مطرح شد؛ پذیرش خود به عنوان یک واقعیت هستی، اولین گام شاد زیستی است

متخصص علوم رفتاری و آسیب شناسی اجتماعی گفت: پذیرش خود به عنوان یک واقعیت هستی، اولین گام شاد زیستی است.

متخصص علوم رفتاری و آسیب شناسی اجتماعی گفت: پذیرش خود به عنوان یک واقعیت هستی، اولین گام شاد زیستی است. به گزارش روابط عمومی اتاق بازرگانی اصفهان **اکرم منتظر الظهور** در همایش آموزشی مهارت های شادزیستن در خانواده در سالن اجتماعات اتاق بازرگانی اصفهان تصریح کرد: شادی مهارتی اکتسابی است و تمامی مهارت های آن آموختنی است. وی شادی را یکی از هیجانات مهم و اساسی زندگی دانست و گفت: خانواده کانونی است که دو انسان به عنوان زن و مرد این کانون را به منظور پرورش انسان های دیگر و برای لذت از سفر زندگی تشکیل می دهند. وی در ادامه تصریح کرد: کانون زناشویی بر هفت عنصر اساسی متکی است که شامل عشق، احترام، مسوولیت، تعهد، اعتماد، حمایت، یکپارچگی و یکرنگی است.

منتظر الظهور در تعریف عشق گفت: منظور از عشق، شور درونی و انگیزه برای بودن با شخص دیگری به منظور تبدیل شدن «من» به «ما» است. این مشاور خانواده در ادامه با بیان اینکه لازم است انسان در ابتدا به خود احترام گذاشته و در مرحله بعد آنرا با دیگری به اشتراک گذارد، افزود: قبل از ازدواج فرد باید خود را به عنوان یک فرد ارزشمند شناخته و بعد آنرا با فرد دیگری سهیم شود و خود ارزشمند همراه با حس تعهد و مسوولیت اول برای خود و بعد برای دیگری خواهد بود. منتظر الظهور ادامه داد: پایه و اساس نیازهای انسان، نیازهای فیزیولوژیکی، یعنی نیاز به آب، هوا، غذا و نیاز جنسی است که این نیاز در انسان، بر اساس تعهد به خود است. وی همچنین گفت: سه فاکتور مهم در ازدواج، انگیزه، آگاهی و اطلاعات که شامل خودشناسی و شناخت دنیای زن و مرد بوده و پختگی است. این استاد دانشگاه، در ادامه تصریح کرد: یکی از مواردی که باعث ایجاد شادی در انسان می شود، زیستن در «اینجا» و «اکنون» بوده و مواردی از قبیل شناسایی مشکل ها، دور ریختن باورهای ساختگی، دوری جستن از مقایسه و تعمیم، احیا و بازسازی خود و ارزش ها، واقع بین بودن و پذیرفتن صادقانه خود و دیگران می تواند منجر به شادی شود. منتظر الظهور با تاکید بر اینکه شادمانی واقعی به معنای انکار مشکلات نیست، افزود: شاد زیستن یعنی آگاهانه به یک رضایت درونی رسیدن است. وی لازمه شاد زیستن را توجه به ابعاد وجودی خود ذکر کرد که شامل توجه به ابعاد بدنی، روانی، اجتماعی، عاطفی و ادراکی است. وی گفت: اگر می خواهیم شاد باشیم باید خود و باورهای گذشته مان را خانه تکانی کرده، واقع بینی مثبت گرا داشته، گره کور در روابط بین فردی را باز کرده و به بودجه بندی مناسب مادی و عاطفی بپردازیم.

وی منظور از بودجه بندی عاطفی را پذیرفتن اینکه بعد از ازدواج، خانواده پدری به خانواده کنونی «ما» تبدیل می شود، عنوان کرد.

منتظر الظهور در ادامه داشتن پختگی عاطفی- روانی، داشتن نقشه مسیر و طراحی ذهنی مشخص و حق انتخاب و علاقه و کشش طبیعی را از پیش نیازهای اساسی ازدواج برشمرد.

وی در ادامه افزود: اولین گام شاد زیستی، پذیرش خود به عنوان یک واقعیت هستی است و به کارگیری قوه تخیل و خلاقیت، رها شدن از بایدهای عصبی از طریق کشف و جستجوی محیط اطراف و برگزاری مناسبیت ها برای فرار از کلیشه و روزمرگی، می تواند در شادمانی افراد موثر باشد. منتظر الظهور دو مولفه شادمانی را عواطف و هیجانات مثبت و رضایت درونی و مقیاس های شادکامی را خوش بینی واقعگرا، عزت نفس، کیفیت زندگی متعادل و سلامت روانشناختی عنوان نمود.

وی در پایان بر لزوم مشاوره های قبل از ازدواج و انجام تست های شخصیتی به منظور تشکیل یک خانواده موفق و شاد در آینده تاکید کرد.

لینک مطلب در سایت : <http://eccim.com/?MID=21&Type=News&id=1099>

