

کارشناس مسائل خانواده در جمع کارکنان دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: زندگی هر یک از ما، برخوردار از نعمات و داشته‌های متنوعی است که شاید بهترین نوع آن نباشد، اما بهره‌گیری بهینه از آنها می‌تواند زندگی بهتری را برای ما رقم بزند.

به گزارش روابط عمومی نهاد نمایندگی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، همایش "نشاط و شادی در خانواده" 29 بهمن ماه با حضور بیش از 500 نفر از کارکنان دانشگاه علوم پزشکی در تالار رازی دانشکده بهداشت برگزار شد.

در این همایش دکتر صادق‌یان بر قدرت تفکر و باورهای افراد در پیدایش احساس و رفتار مثبت یا منفی در آنان تأکید کرد و گفت: فکر ما از توانایی شگرفی در خلق یک احساس خوب یا بد و تعمیم دادن آن به اتفاقات پیرامون مان دارد و از آنجا که این احساس تأثیری مستقیم بر رفتار ما خواهد داشت، باید مراقب بود که برآیند آن در رفتار ما به شکل منفی منعکس نشود زیرا مجموعه رفتارهای برآمده از احساس ما، شخصیت مان را در نگاه دیگران شکل داده و اغلب تعامل آنان با ما بر پایه همین نگاه ترسیم می‌شود.

وی همچنین با بیان اینکه وجود انسان، توانمند و دارای ارزش‌های والاست و لازم است که قاعده فکری همه افراد بر پایه این حقیقت بنا شود افزود: علیرغم این توانمندی‌ها و ارزشهای وجودی، همه ما دارای نقاط ضعف و خصوصیات فکری و رفتاری منفی هستیم که تا زمانیکه در جهت رفع و اصلاح آنها اقدامی نکنیم زمینه رشد کامل و هماهنگ ابعاد وجودیمان فراهم نخواهد شد، برخی افراد در مواجهه با این بحث اظهار می‌کنند که تفکر و شخصیت ما شکل گرفته و اصطلاحاً "من همینم که هستم!" اما آنچه بر اساس علم روز می‌توان به این افراد گفت این است که "همه ما قادر به تغییر هستیم و اغلب نیاز به تغییراتی هم داریم؛ پذیرش همین واقعیت می‌تواند گام مهمی در جهت رشد و اصلاح شخصیت هر یک از ما باشد.

صادقیان به اهمیت شادی و ایجاد نشاط در فضای خانواده و تأثیر آن در آرامش و موفقیت بیشتر افراد نیز اشاره کرد و گفت: برای شاد بودن و احساس نشاط، لزوماً افزایش رفاه مادی و ارتقاء امکانات پیرامونی نیاز نیست، بلکه اصلاح تفکر و نگاه ما نخستین و مهمترین گامی است که باید در این راستا برداشته شود. این اصلاح تفکر و نگاه، سبب می‌شود به داشته‌های موجود در زندگی مان بیشتر توجه کنیم و نسبت به آنچه که دیگران در زندگی شان دارند احساس حسرت و حسادت نداشته باشیم.

وی اضافه کرد: رفتارهایی همچون طبیعت‌گردی، ورزش و نرمش، استفاده از گل و گیاه طبیعی در محیط منزل و کار و نیز استفاده از عطرهای ملایم در برنامه زندگی خود می‌تواند در ایجاد احساس آرامش و نشاط در زندگی کمک کند.





{jcomments on}