

به نام خدا

[www.fatemirad.com](http://www.fatemirad.com)

[info@fatemirad.com](mailto:info@fatemirad.com)

# چگونه میتوان از احساس غم به شادی رسید



با سلام خدمت شما دوستان عزیز پروانه فاطمی هستم قصد دارم از زندگی خودم و تجربیاتم برایتان بازگو کنم... آن علتی که دوست داشتم این کتاب را بنویسم، مشکلات روحی بود که خودم با آن مواجه بودم چون سالهای قبل زندگیم درگیر مشکل افسردگی شده بودم همیشه می دانستم که این حالات روحی من خیلی غیر طبیعی هستند و چرا باید اینطور باشم چرا هر روز افسرده تر و نا امید تر میشوم آن روزها هیچ معنایی برای زندگیم پیدا نمیکردم ولی آن زمان با داشتن آن روحیات واقعا دوست داشتم به خودم کمک کنم رشته تحصیلی من ادبیات و علوم انسانی بود و در درس فلسفه به مبحث سقراط که رسیدیم یک جمله طلایی سقراط ( دانم که ندانم ) باعث شد دنبال تغییر در خود باشم ...خیلی انسانها هستند که رفتار اشتباهی دارند و هیچ وقت آن را یک عیب و ایراد نمیبینند که حاضر به برطرف کردنش باشند ولی من مشکلات خودم را میدیدم ،به همین خاطر با خودم میگفتم باید حتما با دکتر روانشناس صحبت کنم با اینکه کتابهای زیادی مطالعه میکردم ولی نمیتوانستم تاثیر زیادی بگیرم و به همین خاطر دوست داشتم حتما با کسی که در این زمینه تحصیلات دارد صحبت کنم ...

## باور مخرب

بلاخره توانستم دانشگاه دولتی در رشته دلخواهم قبول شوم...ولی با وجود اینکه این موفقیت برام ارزش داشت و محیط دانشگاه خیلی زیبا بود و امکانات خوبی داشت ولی من همیشه همان حالات بد همراهم بود و روز اول که استاد روانشناسی سر کلاس ما آمد من با ایشان صحبت کردم، گفتم استاد من از شما کمک میخواهم که چیکار کنم شخصیتم و رفتارم تغییر کند؟ من دوست دارم یک انسان شاد باشم و یک سری خصوصیاتم برای همیشه در وجودم پاک شود و تبدیل شوم به آدمی که دوست دارم باشم...و بدترین باوری که ممکن است در یک انسان شکل بگیرد این است که یک نفر در یک جایگاه بالایی باشد حرفی به شما بگوید که شما باورش کنید!

آن استاد روانشناسی به من گفت که بگذار برایت یک مثال بزنم که همه چیز برات قابل لمس باشد ...تو یک نهال را در نظر بگیر که در زمین کاشته شده و در روزهای اول به راحتی میتوانی آن را از زمین بیرون بکشی ولی این نهال روز به روز دارد ریشه میگیرد و تنه اش بزرگ تر می شود و بعد

از چند سال به شکل یک درخت کامل می شود... حالا خودت را در نظر بگیر در دوران بچگی ات با یک سری خصوصیات بزرگ شده ای و آن خصوصیات در وجودت ریشه دوانده و جزئی از شخصیت و رفتارت شده است و به راحتی نمی شود آن ریشه را از زمین کند و دوباره یک نهال دیگه کاشت چون سالها طول میکشد بخواهی روی خودت کار کنی!!!

ولی دوستان عزیزم من با خودم گفتم این نمیتواند درست باشد چون من یک درخت نیستم! من یک انسانم که روح خدا در وجودم هست من شاید نتوانم جسمم را تغییر دهم ولی افکارم رو که میتوانم... من به آن استاد روانشناسی گفتم وقتی آمدم با شما صحبت کنم دنبال یک معجزه بودم چون تا حالا با هیچ روانشناسی صحبت نکرده بودم و این در ذهنم بوجود آمده بود که برای کمک به خودم باید حتما با یک روانشناس صحبت کنم چون آنها در این زمینه متخصص هستند و چقدر بد است که یک متخصص نتواند به تو کمک کند و از حرف هایش تاثیر نگیری این موضوع مانند این است که به تو بگویند دچار یک بیماری لا علاج هستی که باید تا آخر عمرت با آن مدارا کنی... پذیرفتن این موضوع خیلی سخت است و واقعا روحیه انسان را خراب می کند ...

من میخواهم این نوید را به تمام دوستانی که ازین فایل استفاده میکنند بدهم امکان نداره کسی نتواند تغییر کند این یک دروغ محض است که شخصیت بچه ها تا سن 7 سالگی شکل میگیرد و بعد از آن دیگر هر طور باشند تا همیشه آن خصوصیات بارزی که در وجودشان شکل گرفته باشد همراهشان خواهد بود.

## افسردگی چیست؟

آمار ایران در مورد بیماری روحی و افسردگی این را می گوید که از کل جمعیت ایران از هر 5 نفر یک نفر دچار این مشکلات روحی و افسردگی هستن و این نشان دهنده این است که این معضل دامن گیر خیلی از افراد جامعه است و هر کس به نحوی با این مشکل رو به رو است و انسانهای امروز توانایی مقابله با تنش ها و مسائلی که با آن مواجه هستند را ندارند و دچار یاس و ناامیدی می شوند و قدرت تصمیم گیری و فکر کردن را از دست میدهند واقعا جای تاسف دارد و خیلی دردناک است که یک بیماری افسردگی که به خاطر خیلی مسائل کوچیک یا حتی مسائل خیلی

بزرگ شخصی دچارش شده باشد آنقدر در وجودش بزرگ شود که باعث شود به هر کاری دست بزند و زندگیش را تباه کند افسردگی حالتی از روح انسان است که در اثر تکرار یک سری افکار

[www.fatemirad.com](http://www.fatemirad.com)

منفی و مخرب که فرد در اثر مسائل و مشکلات زندگیش و شکستهایی که میخورد و ارتباطات سرد خانوادگی و نداشتن اعتماد به نفس دچار آنها می شود و در زندگیش تجربه ای پیدا میکند که بفهمد حالت پیری و سالخوردگی و مردن به چه شکل است چون ذهن آدم کند می شود و قدرت تصمیم گیری درست را ندارد. در این حالت انسان درک درستی از خود ندارد و در حقیقت خوب و بد رو تشخیص نمیدهد و آن زمان انسان هیچ نمیتواند باور مثبتی داشته باشد درباره همه آدمها احساس منفی دارد و احساس میکند دیگر زندگیش معنا ندارد و زیبای ها و لذتهای دنیا را نمیبیند و به تمام لذتها بی عقیده می شود.

لذت زیبای شنیدن موسیقی و شاد بودن و خندیدن را نمیتواند درک کند اینطور آدمها یک تجربه متفاوت از زندگیشان دارند یک احساس فلج کننده و از دست دادن همه چیز و پوچی را در زندگیشان احساس میکنند و احساس گناه و بی ارزشی و لذت نبردن از زندگی دارند

## در مان افسردگی

برای کسانی که دچار این بحران هستند آگه به آنها بگویید شاد باش و از زندگیت لذت ببر جای تشکر خیلی بدتر اعصابشان خرد خواهد شد و میخواهند به تو ثابت کنند که چقدر بدبخت هستند و هزارتا دلیل و منطق می آورند که به تو ثابت کنند انسان بدبختی هستند

ولی واقعا راه حل علمی چیه آیا باید به انسانهای افسرده قرص داد که آرام شوند؟ یا مدام سنگ صبورشان شد و به حرفها و درد دلهایشان گوش داد؟ قطعاً نه

آدمهای افسرده به این خاطر دچار این حالت هستند که 90 درصد موارد همگی در گذشته خودشان گیر کرده اند و اتفاقات تلخ و تجربیات گذشته خودشان را هر لحظه مرور میکنند و مرور خاطرات بد گذشته و تکرار هر چه بیشتر آنها باعث می شود آن موضوعات برای انسان تازه بماند مانند این است کسی یک فیلم بی محتوا و غم انگیز را هر روز برای خودش بگذارد و نگاهش کند انسانهای

افسرده گاهی حتی خودشان هم دوست ندارند ولی آن فیلم تلخ گذشته زندگیشان را آنقدر مرور کرده اند و بارها و بارها تکرارش کرده اند که همه چیز را به وضوح با تمام جزئیاتش میتوانند تصور کنند، که فلان روز و فلان ساعت چه اتفاقی افتاد و کی و کجا و چه کسی چه حرفی به او گفته و چقدر غرورش شکسته یا کسی با او دعوا کرده و تحقیر شده و همیشه از بدی های دیگران یاد میکند و احساس می کند کسی را نداشته که به او توجه و محبت کند.



## درمان افسردگی

یک موضوع مهم برای درمان بیماری روحی این است که ما توجه کنیم وقتی دچار مریضی شده ایم و مدتی از بیماری ما گذشته بدن ما لاقر و ضعیف شده و برای اینکه دوباره قدرتش را بدست بیاورد نیاز دارد به اینکه خوب تغذیه شود و مواد مغذی و مفیدی به جسم برسد و برای درمان

بیماری روحی هیچ راهی غیر از این وجود ندارد که واقعا انسان به غذای روح توجه کند و به امورات مثبت و خوشایند و فیلمهای شاد نگاه کند و آهنگای شاد گوش کند و هر گونه اخبار بد و حادثه بد رو مرور نکند و مانند کسی که روزه است مداوم مراقب افکارش باشد و از دوستای قدیمی اش فاصله بگیرد با انسانهای مثبت همراه شود و ورزش کند و موثر ترین و قوی ترین موضوعی که باعث می شود یک نفر در بدترین حالت جسمی و روحی باشد تکرار مداوم کلمات و جملات شادی بخش است که در طول روز بارها و بارها تکرار کردن جملات انرژی بخش مانند اینکه من آدم شادی هستم و روز به روز خوشحال تر و خوشبخت تر می شوم باعث خواهد شد این فرکانس قدرتمند را به دنیا ارسال کنیم و حتی اگر تو بدترین شرایط جسمی و روحی باشی بعد از چند روز اصرار رو کاملا درک میکنی وقتی بتوانی برای ورودی های ذهنت فیلتر بگذاری و به هر موضوع ناخوشایندی توجه نکنی و در مورد مسائل گذشته ات با کسی صحبت نکنی به راحتی حالات روحی ات کم کم تغییر خواهد کرد .

## چگونه شاد زندگی کنم ؟

شاد بودن یک مهارت است که به راحتی به دست می آید... چه چیزی قدرتمند تر ازین وجود دارد که بدانید توانایی خلق اهداف را داری و به خودت و خدا اعتماد کنی و ذهنت را درست تغذیه کنی همانطور که در مورد قانون علمی جملات مثبت صحبت کردم این یه قانونه که واقعا تاثیرش اثبات شده است وقتی تصمیم بگیرید به شادی توجه کنید و از امورات منفی دوری کنید این موضوع روی بدن شما و هورمونهای که در مغز شما ترشح می شود تاثیر مستقیم می گذارد و گوش دادن به موسیقی شاد باعث ترشح هورمون دوپامین می شود ،وقتی بتونی در احساسات تغییر ایجاد کنی مانند آه ن ربایی می شوی که روز به روز اتفاقات خوب را تجربه میکنی و احساس لذت بیشتری را تجربه میکنی و جهان شرایط و اتفاق هایی را هماهنگ با احساسات برایت بوجود می آورد تو باید هر لحظه فکر کنی که جهان مانند آینه عمل میکند. و مکانیزم دنیا این است که احساس خوب اتفاقات خوب را بوجود می آورد و احساس بد اتفاقات بدتری را جذب زندگیمان می کند...

برای شاد بودن باید باورهایتان را تغییر دهید و از افکار محدود کننده گذشته بیرون بیاید و باورهای جدیدی در خودتان بوجود بیاورید و از افکار خرافاتی که تا به حال شنیده اید و پذیرفته اید بیرون بیایید... حتی من از خیلی ها شنیده ام که بعد از هر شادی غم در راه است و انسانها میترسند از اینکه شاد باشند نکند دچار مصیبت شوند! ولی این اوج حماقت است که ما شاد باشیم و بترسیم از اینکه غمی در انتظاره ماست و ما باید بدانیم که منتظر هر چیزی که باشیم تجربه اش خواهیم کرد ما باید اتفاقات خوب را برا آینده خودمان پیش بینی کنیم و جهان و کائنات هم به کمک ما می آیند .

در مورد قوانین این دنیا یک موضوع خیلی مهم است که کمتر کسی از آن اطلاع دارد و این است که مردم دوست دارند به اهدافشان برسند که شاد شوند ولی قانون دنیا این است که اول باید شاد باشید که بعدش بتوانید به اهدافتان برسید .

بعضی ها فکر میکنند خداوند به هر کس مشکلات بیشتری بدهد نشان دهنده این است که آن انسان را دوست دارد !!! ولی این موضوع به هیچ وجه حقیقت ندارد .

این موضوعات فقط باورهای اشتباهی هستند که ما شنیده ایم ! خداوند برای هیچ کسی غم و ناراحتی نمیخواهد خداوند به هیچ وجه خداوند در هیچ آیه ای از قرآن کریم به انسان نگفته است که نباید شاد باشید خداوند در قرآن خطاب به انسان گفته است که یک مومن هیچگاه غمگین نیست .

قانون در این مورد چه می گوید ؟ قانون میگوید که اگر شما احساس خوبی داشته باشید و در تمام طول روز طوری به شرایط زندگیتان نگاه کنید که احساس خوبی به شما بدهد امکان ندارد که هیچگاه اتفاقات بدی را تجربه کنید اگر شما خوشحال و امیدوار باشید و احساس خوب داشته باشید همیشه در هر شرایطی اتفاقات خوبی را تجربه میکنید و برعکس اگه شما غمگین و افسرده باشید جهان برای شما اتفاقاتی را بوجود می آورد که حال شما بدتر می شود .

فرکانس غم رو که بفرستید جهان غم بیشتر و ناراحتی بیشتر را جذب زندگیتان می کند شما باید این را درک کنید که جهان فرکانس شما را دریافت میکند و آن را تبدیل میکند به اتفاق و شرایط و وارد زندگی شما میکند.

## چگونه از حالت غم به خوشحالی برسیم؟

نکته کلیدی بسیار راحتی که می توان در ذهن انسان تاثیر گذاشت تظاهر کردن به خوشحالی است !

من میخواهم مهم ترین مهارت لازم رسیدن به اهداف را با شما در میان بگذارم و عمل به این مطالب و درکشان اصلا نیاز به کار سخت و پیچیده ایی ندارد فقط میخواهم یاد بگیرید فرمول نهایی که زندگی شما را متحول میکند چه چیزی است !

بهترین و قوی ترین نوع فرکانس ذهن احساس قدر دانی و سپاسگذاری هست چون این فرکانس هماهنگ با انرژی درون ما می باشد ، خداوند در زمان خلقت انسان به خودش تبریک گفت! پس ما هم باید به وجود خودمان افتخار کنیم و قدر دان این نعمت بزرگ خداوند باشیم...

مخرب ترین و ویرانگر ترین فرکانس که انسان را در مرحله نابودی و پوچی قرار می دهد احساس گناه و نا امیدی هست، چون این احساس هماهنگ با انرژی شیطان خواهد بود هر چقدر بیشتر به این احساس دامنه دهید بیشتر از روح خودتان که همان خداوند است فاصله گرفته اید، پس فقط دانستن این دو نکته کوچک میتواند حال ما را در بدترین حالت خوب کند.

بعضی انسانها هستند که به دنبال یافتن آرامش هستند ولی ذهن آنها مدام تصاویری در ذهن خود میسازد و وقایع گذشته رو مرور میکند با صحبت کردن ، به خاطر آوردن، تجسم کردن ، نگاه کردن به امورات منفی و نا امید کننده ...میگوید چگونه میتوانم شاد باشم !

در حقیقت شما تا زمانی که در حال مرور اتفاقات بد گذشته هستید هیچگاه نمی توانید احساس آرامش و شادی را در زندگیتان احساس کنید فکر کردن به مشکلات گذشته یعنی فرستادن فرکانس آن غم ها و دریافت بیشتر آن فرکانس بصورت احساس غم یا نفرت یا...ولی برای بدست آوردن شادی باید احساس ما خوب شود و تغییر احساس بد به خوب باعث خواهد شد که ما فرکانسهایی را به جهان هستی ارسال کنیم و احساس خوب بیشتر و اتفاقات بهتری را تجربه کنیم ما میتوانیم با توجه کردن به موضوع هایی که احساس خوبی به ما میدهند کاری کنیم که احساس ما تغییر کند.

گاهی واقعا افکار ذهن ما در اختیار ما نیست و در حال مرور مشکلاتی است در حال تجربه اش هستیم ما میتوانیم حواس خود را از آن موضوع پرت کنیم و اگر احساس کنیم هیچ موضوعی نمیتواند حال ما را خوب کند میتوانیم با نگاه کردن به طبیعت مانند کوهها و دریاها و گلها آن احساس آرامش و پاکی که در آنها است را دریافت کنیم حتی اگر امکان رفتن به مکانهایی در طبیعت را ندارید با نگاه کردن به عکس آنها میتوانید این انرژی مثبت را دریافت کنید انرژی مثبت را میتوانید از نگاه کردن به یک گل بدست بیاورید با گوش دادن به یک موسیقی شاد و فکر کردن به لحظات خوشی که در زندگی داشته اید یا دوست دارید در آینده تجربه اش کنید... هر کاری کنید که احساس درون شما آرام شود.

حتی اگر در آن زمان چیزی وجود نداشته باشد که بخاطر آن احساس خوشحالی کنید شما میتوانید با قدرت تخیل و تصور اتفاقات و شرایط خوبی را برای خودتان به وجود بیاورید و ذهن شما هیچگاه تفاوت واقعی و دروغ بودن آن اتفاقات را درک نخواهد کرد فقط کافی است آنچه را که دوست دارید و احساس خوبی به شما می دهد را بگویید و احساسش کنید با خودتان فکر کنید که همان لحظه به تمام چیزهایی دوست داشته اید رسیده اید... شما این قدرت را دارید که با تمرکز و تکرار بتوانید روی ذهن ناهشیارتان اثر بگذارید و احساس خود را تغییر دهید شما میتوانید به راحتی از قدرت تخیل برای بدست آوردن احساس خوب استفاده کنید شما حتی با تظاهر کردن به خوشحالی واقعا میتوانید خوشحال شوید این علم **NLP** است که این قدرت را به شما می دهد وقتی که حالات درونی و احساسی افسردگی دارید با تغییر حالات فیزیکی خود این فرمان را به ذهنتان بدهید که من حالم خوب است و خیلی رو به راه هستم وقتی سر شما رو به پایین باشد و زانوی غم بغل گرفته باشید این نشان دهنده داشتن یک حالت احساس غمگینی است و شما قادر هستید با تغییر این حالات بدنی احساس خود را نیز تغییر دهید در واقع **NLP** زبان ذهن است برای کنترل افکارتان و یک راه دیگر برای جلوگیری از بدتر شدن احساسات این است که ورودی های ذهنتان را کنترل کنید و توجه خود را روی امورات مثبت و خوشایند و شاد بگذارید و هر گونه آهنگ غمگین را گوش ندهید فیلم هایی با موضوعات بد هستند را نگاه نکنید و اخباری که خبرهای بد را میگویند نشنوید

...و مطمئن هستم هر کسی در بدترین شرایط هم که باشد میتواند موضوعاتی را در زندگی اش پیدا کند که به خاطرش سپاسگذاری کند، اگر حتی هیچکسی را در دنیا ندارید خودتان را که دارید!

آن زمانی که من این راز مهم را فهمیدم به اندازه ایی ذهن منفی داشتم که با خودم میگفتم منکه چیزی ندارم به خاطرش سپاسگذار باشم، هیچ موضوعی برای سپاسگذاری و خوشحالی پیدا نمیکردم تنها با تغییر زاویه دیدم به مسائل طوری نگاه میکردم که به من احساس بهتری بدهند و بدترین اتفاق هایی که در زندگی ام تجربه میکردم بارها و بارها برای خودم تکرار میکردم این زندگی که ما داریم یک تجربه ناچیز در برابر ابدیت ما است و این موضوع هم میگذرد وقتی من قصد داشتم تغییر بنیادی در خود ایجاد کنم اتفاق هایی می افتاد که واقعا هیچ توضیحی برایشان پیدا نمیکردم ولی این موضوع را خوب درک کرده بودم که افکار و احساسات ما هستند که برای ما شرایط را ایجاد خواهند کرد و درک این قانون جاذبه باعث میشد که من سعی کنم احساسم را همیشه خوب نگه دارم زیرا میدانستم احساس من باعث خواهد شد فرکانسهایی را به دنیا ارسال کنم و آگاهانه توجه خودم را روی اموراتی میگذاشتم که حال من را خوب میکند

## معجزه سپاسگذاری

موضوع مهم و موثر دیگر برای بدست آوردن احساس خوب این است که در خود احساس سپاسگذاری را بوجود بیاوریم.

تنها موضوعی که باعث خواهد شد مسیر زندگی ما کلا متحول شود سپاسگذاری است این احساس به ما معجزاتی را نشان خواهد داد که خارج از تصور ماست. سپاسگذار بودن نزدیک ترین فرکانس به خداوند است احساس قدر دانی کردن باعث خواهد شد ما روز به روز نعمتهای بیشتری جذب زندگیمان شود.

حتی اگر تو بدترین شرایط ممکن ما داریم زندگی میکنیم باید موضوعی را پیدا کنیم که بخاطرش سپاسگذار باشیم و انتظار تغییر را داشته باشیم انتظار رحمت خداوند و باز شدن درهای جدید را داشته باشیم ما با این نوع ایمان همیشه پیش خداوند سربلند خواهیم بود و به طرز عجیبی خداوند چنان به زندگی ما نعمت و زیبایی میبخشد که وقت نمی کنیم آنها را بشماریم ما باید دفتر قدر

دانی از خداوند را داشته باشیم و همیشه این یادداشت کنیم که خدا هر لحظه عاشق من است خداوند جزئی از خودش رو به ما داده و به همین خاطر ما متصل به روح خداوند هستیم تنها راه متصل شدن به خدا این است که این موضوع را درک و باور کنیم و بخاطرش سپاسگذاری کنیم.

مدتها پیش یک جمله زیبا را یادداشت کرده بودم که بهترین و زیبا ترین هدیه ایی که خداوند در این دنیا به بندگانش داده زندگی است! من بخاطر زنده بودن از خدا سپاسگذاری میکردم بخاطر هوایی که تنفس میکنم چشمانی که با آن می بینم گوش هایی که با آن صداها را میشنوم دستانی که کارهای من را انجام میدهند و پاهایی که با آن راه می روم و ... من با خودم تکرار میکردم زندگی و شرایط من روز به روز بهتر و بهتر می شود من به ذهنم فرمان میدادم که من یک انسان شاد و سپاسگذاری هستم و بارها و بارها تکرار میکردم و بلاخره بعد از سالها با معجزه سپاسگذاری خداوند درهای رحمتش را به روی زندگیم باز کرد و من قادر به حل مسائل زندگی خودم شدم و متوجه شدم چرا انسانهای شاد روز به روز شادتر می شوند و انسانهای غمگین روز به روز افسرده تر می شوند و مشکلات بیشتری را تجربه میکنند و در صحبت هایی که با این چنین انسان هایی داریم همیشه به این اشاره میکنند خدایا چرا فقط من باید این همه عذاب بکشم! عده ایی هم به این معتقد هستند که خداوند در حال آزمایش کردن ما است و راضی هستیم به رضای خداوند !!!

ولی به هیچ وجه این موضوع واقعیت ندارد...

امیدوارم در زندگیتان لحظات شادی داشته باشید.

برای استفاده از دیگر مطالب ارزشمند میتوانید در سایت [www.fateme.com](http://www.fateme.com) **راز قانون جاذبه در روابط** عضو شوید و اگر سوالی در مورد این مباحث یا مطالب دیگر در سایت دارید در زیر محصول نظر خود را بگذارید.