



در سال جدید چطور روحیه و امیدمان را در برابر اخبار ناامیدکننده حفظ کنیم و با خوشبینی واقعی، احسن الحال باشیم؟

رازهای خوش سالی!

سالی با اعدادی متفاوت از همیشه، خوشبین باشیم؟ اگر خوشبینی تمایل به دیدن جنبه‌ای بهتر از یک شرایط و انتظار نتایجی مثبت از آن باشد، شاید شنیدن یا حتی درک کردنش کار ساده‌ای باشد اما اجرای آن به مراتب سخت‌تر از فهمیدنش است. حالا سوال اصلی این است که چطور در روزگار امروز، به معنای واقعی خوشبین باشیم، جنبه‌های مثبت را ببینیم و امیدوار باقی بمانیم؟ این سوالی است که شاید بهتر است همین اول سالی جواب آن را بدانیم تا در نیمه‌های سال، دچار سردرگمی نشویم؛ سوالی که آن را با تعدادی روان‌شناس در میان گذاشتیم و هرکدام از راهکارهایی برای شکل‌گیری حال خوب و بعد هم حفظ و نگهداری آن در تمام روزهای سال برایشان گفتند.

مدت‌هاست خودمان هم از مرور اتفاقات و اخبار ماه‌های گذشته، تعجب می‌کنیم که یعنی ما همه این سختی‌ها را دیده‌ایم و شنیده‌ایم و آنها را از سر گذرانده‌ایم و هنوز سرپا ایستاده‌ایم؟ خبرهایی که مدت‌هاست دست از سرمان بر نمی‌دارند؛ از اپیدمی کرونا که هر روز منتظر پایانش هستیم تا خبرهای تلخ از دست دادن چهره‌هایی که روزهای زیادی را در قلاب تلویزیون، سینما یا در زمین فوتبال و... با آنها خاطره داشتیم. اما بله؛ زندگی همین است و ادامه آن جز با امید ممکن نیست. همه ما امید داریم که سال جدید پیش‌رو، سالی سرشار از حال خوب و اتفاقات خوب برای همه‌مان باشد اما چطور این امید را در تمام روزهای سال در وجود خودمان زنده نگه داریم؟ چطور به شروع

نرگس خانعلیزاده

خبرنگار

هدف‌گذاری

دوست دارید چطور زندگی کنید؟ چقدر برای رسیدن به زندگی ایده‌آل‌تان تلاش کرده‌اید؟ و چقدر به آن نزدیک شده‌اید؟ شروع سال جدید، وقت همین خیال‌پردازی‌هایی است که البته تبدیل شدنش به واقعیت خیلی هم دور از واقعیت نیست. اما ماجرا این است که روان‌شناسان خانواده می‌گویند حتی اگر به تمام آنها هم نرسیم، قدم برداشتن در راه رسیدن به خواسته‌هایمان هم می‌تواند کمی از شیرینی هدف نهایی را به ما بچشاند. پس بهتر است هدف‌هایتان را بنویسید؛ هدف‌هایی که البته منصفانه باشد و کمی با واقعیت زندگی‌مان، تطابق داشته باشد.

برای هرکدام از آنها راه‌های مختلفی از به نتیجه رسیدن را متصور بشویم و همه آنها را در طول یک سال پیش‌رو امتحان کنیم. مشاوران خانواده معتقدند هدف داشتن و هدفمند زندگی کردن، یکی از اصلی‌ترین ارکان امیدواری و خوشبینی در زندگی است؛ اینکه هر روز با هدف مشخصی از خواب بیدار شویم، یعنی به دستاوردهایی که قرار است شامل حالمان بشود، خوشبین هستیم.

مجازی‌های حقیقی

روان‌شناسانی مثل مریم افصلی معتقدند که اسمش فضای مجازی است اما خیلی واقعی‌تر از آن چیزی که فکرش را می‌کنیم در زندگی‌مان تاثیر دارد. اتفاقات، آدم‌ها، حواشی و... هر آن چیزی که در فضای مجازی مخصوصا شبکه‌های اجتماعی با آن برخورد داریم، می‌توانند آرامش خاطرمان را برهم بزنند؛ آنقدر که ساعت‌ها و حتی روزها ما را درگیر خودشان کنند. بهتر است برای داشتن حالی خوب و امیدوار بودن در سال جدید، هر آن چیزی که در فضای مجازی بیشترین وقت را برایش سپری می‌کردید را بررسی کنید؛ آیا آن آدم، آن صفحه و آن محتوا شما را به روزهای پیش‌رو امیدوار می‌کند یا این که تنها با به اشتراک گذاشتن محتوایی بی‌اخلاق و غیرکاربردی، باعث دل‌سردی‌تان به جامعه، به کارتان، به خانواده‌تان و... می‌شد؟ که اگر این‌طور است، قدم اول را محکم بردارید و آن را کنار بگذارید. شک نکنید که محتوای فضای مجازی، به طور ناخواسته و ندانسته می‌تواند حال خوب سال جدیدتان را خدشه‌دار کند. پس گلچین شده رفتار کنید و اجازه ندهید هر محتوایی با تاثیرگذاری بالا، وارد روح و مغزو جانتان شود. ضمن این که خودتان هم می‌توانید منتشرکننده اخبار خوشایند و دلنشین در این فضا باشید؛ یعنی در شرایطی که بیشتر افراد حاضر در این فضا، به دنبال انعکاس ناکامی‌ها هستند، شما می‌توانید هم‌رنگ جماعت نشوید و کمی متفاوت از دیگران عمل کنید و خوش‌خبر باشید. آن وقت هم باور خودتان به این دلخوشی‌های کوچک عمیق می‌شد و هم منعکس‌کننده حال خوب در یک جامعه کوچک هستید.

اخبار کم حجم

غرق در اخبار نباشید. قطعاً در طول یک شبانه‌روز، اتفاقات خوشایند و ناخوشایند متفاوتی رخ داده است که شنیدنش می‌تواند حال شما را عوض کند؛ آنقدر که نسبت به آن رخداد واکنش‌های مختلفی نشان می‌دهید اما برای آرامش روح و ذهن‌تان هم که شده است، مقدار دانسته‌هایتان از اخبار را نه حذف که کمی کمتر از گذشته کنید. حرص خوردن بر سر مسائل مختلف نه تنها باعث بهبود نتیجه و برطرف شدن اوضاع نابسامان نمی‌شود بلکه آثار مخربی روی فرد می‌گذارد. البته قرار نیست دور اخبار را خط قرمز بکشیم و از اتفاقات پیرامونمان بی‌خبر باشیم اما می‌شود دایره دریافتی اخبارمان را محدود کنیم؛ مثلاً صفحه‌های اطلاع‌رسانی در شبکه‌های اجتماعی را دنبال نکنیم و اخبار را تنها یک بار و آن هم از یک رسانه رسمی دنبال کنیم؛ شاید با چنین روشی و کم کردن حجم اخبار دریافتی، حالمان بهتر از همیشه و سرمان گرم کار خودمان باشد. اتفاقی که می‌تواند در زنده نگه داشتن انگیزه‌های زندگی‌تان تاثیر زیادی داشته باشد.