



راه حل پیدا کنید

مرور تلخی‌ها مشکلی را حل نمی‌کند؛ پس در سال جدید و برای خوشبین بودن به روزهای پیش رو، کمی افکار گذشته‌تان را تغییر دهید. یعنی چه؟ یعنی روان‌شناسان به اتفاق معتقدند که به جای تمرکز بر اشتباهات و مشکلات، راه حل برایش پیدا کنید و در جهت رسیدن به آن راه، قدم بردارید. آن وقت با یک زندگی هدف‌دار روبه‌رو و طبعاً خوشبین به آینده هستید. مثلاً گله مدام و همیشگی از اوضاع اقتصادی و تمرکز بر حجم بدهی‌ها، نه تنها مشکلی را حل نمی‌کند که انسان را روز به روز فرسوده‌تر از گذشته خواهد کرد؛ این فرسودگی ممکن است آنقدر ادامه‌دار باشد که فکر کند دیگر هیچ تلاشی نمی‌تواند او را از این گرفتاری نجات دهد. در صورتی که تجربه نشان داده است این چنین نیست. پس به جای تمرکز بر اصل مشکل، به انواع متفاوتی از راه‌های درآمدزایی از امکاناتی که در اختیار دارید فکر کنید.

امیدواری؛ نه خوش خیالی

واقع بین باشیم و با در نظر گرفتن همه شرایط و جوانب و با شناخت قابلیت‌ها و توانایی‌های خودمان، برای زندگی ایده‌آل‌مان تلاش کنیم و خوشبین و امیدوار باشیم که هدف‌هایمان محقق خواهد شد. اما انتظارات غیرواقعی که هیچ سنخیتی با ما و با شرایط‌مان ندارند، باعث شکل گرفتن اضطرابی در وجودمان می‌شود که همان اضطراب ما را از ابتدایی‌ترین اهدافمان هم باز می‌دارد. واقعیت این است که یک خوشبینی ایده‌آل، مسیری است که در آن با چالش‌هایی روبه‌رو شویم و منکر شرایط بد نشویم اما به شرط آن‌که بتوانیم از پس همه آنها بگذریم؛ در صورتی که تصور گل و بلبل بودن همه چیز که خب عملاً ممکن نیست، می‌تواند ما را با وقایعی دور از ذهن مان روبه‌رو کند که چیزی جز ناامیدی و یاس برایمان نخواهد داشت.

گذشته‌ای که گذشته

بله؛ کرونا مهم‌ترین عاملی بود که بگوییم ما سال خوبی را نگذرانده‌ایم. خبرهای تلخی را شنیدیم، ممکن است مریضی سختی را از سر گذرانده باشیم یا خدایی نکرده عزیزی را از دست داده باشیم؛ اما سعی کنید که اتفاقات تلخ و ناکامی‌های سال گذشته و سال‌های گذشته را به هر طرف که می‌روید با خودتان همراه نکنید. شاید شعارگونه به نظر برسد اما واقعیت این است که فکر کردن به اتفاقات ناخوشایند گذشته، تنها می‌تواند انگیزه حال خوب این روزهایمان را از ما بگیرد و ذهن‌مان را دوباره به گذشته پرتاب کند. بهتر است در یک فرصت مناسب و کافی، بنشینیم و سنگ‌هایمان را با خودمان و با گذشته‌ای که دوستش نداریم و با بکنیم. به اندازه کافی برایش غصه بخوریم، سوگواری کنیم، دلمان بگیرد و دلتنگ شویم اما بالاخره در یک نقطه‌ای، بلند شویم و بایستیم و اجازه ندهیم که این تلخی‌ها، بتواند در تمام روزهای پیش رو، ما را دلگیر و خمیده نگه دارد.

شکرگزاری کنید

برای خودتان فهرست شکرگزاری روزانه تهیه کنید؛ آن وقت با نتیجه عجیبی روبه‌رو می‌شوید. ما چرا این است که گاهی آنقدر غرق در چیزهایی که آنها را نداریم می‌شویم که از داشته‌هایمان مثل سلامتی، مثل شغلی که داریم و ممکن است خیلی از افراد به دنبالش باشند، مثل خانه‌ای که کلیدش را در دست داریم و مثل شام سبک و خواب آرامی که داریم غافل می‌شویم. واقعیت این است که تشکر از خداوند برای داشته‌های زندگی‌مان، حس خوشبینی را در ما تقویت می‌کند؛ اصلاً هم فرقی نمی‌کند در چه شرایط و موقعیتی هستید.

فعالیت خوشحال کننده

مریم افصلی می‌گوید بخشی از خوشبینی و امیدواری بر اثر حال خوشی درونی‌مان به دست می‌آید. فکر می‌کنید چه کارها و فعالیت‌هایی هستند که در حال حاضر می‌توانید انجامش بدهید و می‌دانید انجام دادنش خوشحالتان می‌کند، اما از خودتان دریغش کرده‌اید؟ آن را انجام بدهید. خوشحال بودن حق همه ما است و می‌تواند قلب‌مان را از حال خوب لبریز کند. به خودتان این حق را ندهید که به دلایل غیرقابل قبولی که این روزها راحت‌ترین بهانه برای سرباز زدن است، از بدیهی‌ترین چیزهایی که باعث خوشحالی‌تان می‌شود چشم‌پوشی کنید. یک تفریح دوستانه، یک گردش، یک خرید مورد علاقه، تماشای یک فیلم قشنگ، خواندن یک کتاب دلنشین و هر چیزی که می‌تواند در لحظه خوشحال‌تان کند را فراموش نکنید؛ اتفاقاتی که محدود به داشتن شرایط خاصی نیستند و می‌توانند در هر لحظه اتفاق بیفتند.

هوای جسمت را داشته باش

روان‌شناسان معتقدند آدم‌هایی که غذای سالم می‌خورند، ورزش می‌کنند و حواس‌شان به سلامت جسم‌شان است، شبیه‌ترین افراد به امیدواران و خوشبینان هستند. واقعیت همین است؛ این‌که امیدوار بودن به زندگی، به آینده پیش‌رو و داشتن حال خوب، ارتباط تقریباً مستقیمی با سلامت جسم انسان دارد. مریضی، ضعف و احساسات ناخوشایند جسمی می‌تواند انگیزه قوی بودن، هدف‌دار بودن و خوشحال بودن را از هرکسی بگیرد. برای مقابله با این حس و حال، بهتر است امسال کمی بیشتر از همیشه با سبک زندگی سالم، به جسم‌مان احترام بگذاریم تا بتوانیم از پس همه اهداف دلخواه‌مان بر بیاییم. مصرف مواد غذایی سالم، انجام فعالیت‌های ورزشی حتی در ساده‌ترین حالت ممکن و با یک پیاده‌روی چند دقیقه‌ای، می‌تواند امید به آینده‌مان را چند برابر بالا ببرد.

غربی غر

غر زدن یک بحث است و شنونده غر زدن‌های بی‌پهوده نبودن یک بحث دیگر است. معاشرت با افرادی که مدام کم و کاستی‌ها را می‌بینند، از نقص‌ها می‌گویند، از همه چیز و همه کس گله و شکایت دارند و... می‌تواند اندک انرژی و انگیزه‌ای که در خودمان جمع کرده‌ایم را از ما بگیرد. تا به حال شنیده‌اید در چنین جمع‌هایی که همه از همه چیز شاکی هستند و از اوضاع بد می‌نالند، موضوعی بهبود پیدا کرده باشد و پیشرفتی داشته باشد؟ شاید اغراق نباشد که بگوییم امکانش تقریباً صفر است. پس خودتان را ببخود و بی‌جهت در معرض چنین افکاری که می‌تواند بر فکر و ذهن‌تان تأثیرگذار باشد، قرار ندهید. سعی کنید اگر شناختی نسبی به این افراد دارید از قرار گرفتن در جمع‌شان پرهیز کنید یا در صورت حضور، شما آن کسی باشید که موضوع حرف را به سمتی دیگر هدایت می‌کند و اجازه نمی‌دهد این غرهای بی‌نتیجه، ادامه‌دار شود.

تا مبادابی هوا خاموش...

زهره ترابی
سال سختی را گذرانده‌ایم و آن‌طور که اخبار می‌گوید روزهای سختی در پیش است. تمام دستورالعمل‌ها از فاصله‌گذاری اجتماعی می‌گویند اما کمتر کسی دستورالعملی برای امیدوار بودن و «کار» کردن به مردم داده است. شاید یک راه زنده نگه داشتن شعله امید در این روزگار خواندن زندگی‌نامه‌ها باشد. کتاب‌هایی برآمده از واقعیت و جذاب‌تر از داستان که یادمان می‌آورد می‌شود غم بزرگ را به کار بزرگ تبدیل کرد. ما همیشه از خدمات بزرگان شنیده‌ایم و از فواید کارهای بزرگ استفاده کرده‌ایم اما شاید به این فکر نکرده باشیم که این آدم‌ها و این کارها از چه بستری بیرون آمده‌اند. دانستن فراز و نشیب زندگی آدم‌ها و پشت صحنه به ثمر نشستن کارها همان چیزی است که به آن نیاز داریم. یک مثال مشهورش جبار باغچه‌بان است. شخصیت آشنایی که کوچک و بزرگ او را می‌شناسند و از کارهایش شنیده‌اند. اما مهاجرتش به خاطر ناآرامی‌های قفقاز، ابتلا به حصبه در میانه مهاجرت، جدا ماندن از کاروان و قطع انگشتان به خاطر بیماری، زندگی در جنگ، مهاجرت مجدد و خیلی از اتفاقات دیگر را نمی‌دانند. خواندن مفصل این اتفاقات نه برای مقایسه ما با باغچه‌بان و امثال اوست که نتیجه بگیریم ما از او خوشبخت‌تریم. بلکه هدف، مواجهه بی‌واسطه با آن اراده و امید و سختکوشی کلیشه‌نشده‌ای است که در بین سطرهای این خاطرات خودنوشت پنهان شده است. گاهی هم البته دسترسی به کتاب‌ها آسان نیست یا اصلاً کتابی وجود ندارد تا از پشت صحنه‌ها بگوید. یک سرگرمی ساده شخصی می‌تواند توجه به دور و بر پیدا کردن دارایی‌های مهم ملی و بعد تحقیقات شخصی درباره آن باشد. یک پژوهش شخصی کوچک و سرگرم‌کننده که به دلیل دسترسی به اینترنت بی‌هزینه هم تمام می‌شود. مثالش هم لغتنامه دهخداست. ایده‌ای که در تبعید به ذهن علی اکبر دهخدا رسید. ادیب و سیاستمداری که هم انقلاب مشروطیت را دید و هم انحلال مجلس شورای ملی را. هم مدتی را به اجبار خارج از کشور گذراند و هم در داخل کشور سرگردان شد. هم جنگ جهانی اول را دید و هم چپاول دولت‌های خارجی در ایران را و از پس همه این فراز و نشیب‌ها یادگیری را از خودش باقی گذاشت که نامش را برای همیشه در فرهنگ ایران ماندگار کرد. این مثال‌ها یک از هزاران بود. به قدر وسعت یک ستون. اما خواندن مستقیم تاریخ یادمان می‌آورد ما روزهای سخت کم نداشته‌ایم و اتفاقاً از دل همین روزها کارها و آدم‌های بزرگی بیرون آمده. حالا که قرار است تاریخ قرن جدید را ما بنویسیم خوب است نیم‌نگاهی هم به قرن‌های قبلی داشته باشیم.