



چاره‌ای برای افسرده نشدن در روزگار اخبار تلخ و کشنده

# امید را دنبال کنید



تا حد امکان اخبار ناگوار را دنبال نکنید. از واکنش سریع به اخبار خصوصاً در فضای مجازی بپرهیزید. راه رشد متناسب با الگوی رفتار خاص زندگی خودتان را بیابید. از مقایسه زندگی خودتان با دیگران اجتناب کنید.

صحيح تفاوت‌های فردی در مواجهه با چالش‌های روزمره در مقابل فردی که در تمامی این اتفاقات سکوت و ترک مکان یا به عبارتی فرار از مسأله را راه‌حل می‌داند، است. هر دو عمل نیاز به مشاوره با متخصص و تغییر به الگوی صحیح رفتاری دارد. حالا در آستانه ورود به سال جدید چند تمرین کوچک را برای رشد خود به روزمره‌های پیر از اخبارتان اضافه کنید. تا حد امکان اخبار ناگوار را دنبال نکنید. از واکنش سریع به اخبار خصوصاً در فضای مجازی بپرهیزید. راه رشد متناسب با الگوی رفتار خاص زندگی خودتان را بیابید. از مقایسه زندگی خودتان با دیگران نیز اجتناب کنید.

در نهایت بدانید که همین امروز هم اگر قدمی برای یافتن خود واقعی‌تان و بهترین الگوی متناسب با سبک زندگی‌تان بردارید، شما تنها فرد مؤثر زندگی خودتان هستید.

زندگی فردی و اجتماعی تعمیم داد. این را باید بدانید که هر چه یافتن این تفاوت‌ها و درک عمیق آنها در ابتدای مسیر آزردهنده‌تر باشند، در میانه راه رشد مؤثرتری را به همراه خواهند داشت. پس از این مرحله شما با دنیای شگفت‌انگیز شناخت نقاط قوت و ضعف خود آشنا خواهید شد. شناخت نقاط ضعف و قوت باید در فضایی کاملاً واقعی و به دور از کمال‌گرایی اتفاق بیفتد. این به معنای روبه‌رو شدن با خود حقیقی خواهد بود. شناخت خود حقیقی در حدی مهم است که تمامی برنامه‌ریزی‌های روزانه و اهداف کوتاه و بلندمدت را تحت الشعاع قرار می‌دهد. نیاز به خواب در فردی شش ساعت و در فردی بیش از هشت ساعت است. نیاز به تفریح، نیاز به جمع خانواده و دوستان، نیاز به مطالعه و نیاز به فعالیت اجتماعی هم پیرو همین مطلب است که الگوی رفتاری هر فردی با فرد دیگر بسیار متفاوت است. از دیگر مزایای شناخت خود حقیقی مواجه شدن با مشکلات و چالش‌های زندگی است. پرخاشگری گرچه عملی بسیار منفور و دون‌شان رفتارهای انسان متمدن است، اما در بعضی افراد کنترل خشم فقط با رفتارهایی مانند، فریاد زدن، گریه با صدای بلند، رانندگی‌های با سرعت زیاد و... میسر است. درست است که همین رفتارها هم نیاز به آموزش و جایگزینی در مرور زمان دارد، اما مصداق

مذهب، اعتقادات، اقلیم محل تولد، اجتماع سکونت فعلی، عادت‌های رفتاری، برخورد‌های خانواده، عادت‌های جمعی، مزاج‌شناسی و... عواملی هستند که بخش مهمی از چگونگی حرکت شما را به سمت اهداف‌تان می‌سازند. پس بدانید که هیچ نسخه واحدی برای هیچ فردی یا گروهی در جهان وجود ندارد. تمامی مطالب ارائه شده در همایش‌ها، وبینارها، نشست‌ها، دوره‌ها، کارگاه‌ها و... تنها تجربه‌های شخصی افراد موفق یا به ظاهر موفق است که ۱۰ درصد از آن را می‌توان در زندگی شخصی به کار گرفت. برای ۹۰ درصد دیگر باید کاملاً مخصوص به خودتان را بر اساس الگوهای زندگی‌تان پیدا کنید. در نتیجه مهم‌ترین گام به‌سوی رشد و توسعه شخصی این است که: «الگو برداری کلی ممنوع» هرچایی از زندگی که خواستید الگویی را تمام و کمال در زندگی خودتان اجرا کنید، یادتان باشد که شما تنها یک درصد از حقیقت ماجراهای آن الگورا می‌دانید که آن یک درصد هم نقطه اوج الگوست. اگر الگو برداری در زندگی را به کمترین حالت ممکن برسانید باید به شما تیریک گفت در واقع دو گام به جلو برداشته‌اید، زیرا شما با پذیرش این اصل، از نقطه مقایسه خود با دیگران یا با اصل الگو هم گذر کرده‌اید. در واقع مقایسه نکردن به منزله پذیرفتن تمام تفاوت‌های فردی و اجتماعی افراد است. گاهی شخصی با مطالعه سه ساعت در روز رتبه کنکور تکریمی را کسب می‌کند و همان رتبه را در شرایط یکسان فردی با ۹ ساعت مطالعه در روز هم کسب نخواهد کرد. این تفاوت هوشی افراد در یک شرایط یکسان را ثابت می‌کند. فردی با تغییر الگوی زندگی خود به سمت گیاه‌خواری به زندگی مطلوب و سلامت جسم می‌رسد، اما همین الگوی گیاه‌خواری بودن برای فردی مضر و دارای خطرات جسمی و روانی است. تفاوت ساختار بدن هم یکی از دلایل مقایسه‌های افراد است. تغییر مکان زندگی از شهر به روستا، عملی مفید و بسیار پسندیده است. عده‌ای با این تغییر مکان زندگی به آسایش رسیده و همین تغییر مکان برای جمعی دیگر آسیب‌های زیادی را به همراه خواهد داشت. مثال‌هایی از این دست را می‌توان به تمام جوانب

الناز موسوی یکتا  
نویسنده



روزگار عجیبی شده است، ما در دنیای خبرها زندگی می‌کنیم. در دنیای امروز و میان انبوه اتفاقات و خبرهای ناامیدکننده، کورسوی امید، همان اندک پیشرفت و حرکتی است که باید برای خودمان ایجاد کنیم. بگذارید با این اصل آغاز کنیم که برای حرکت به سمت پیشرفت، باید تعجب کردن را کنار گذاشت. از مهم‌ترین مؤلفه‌های حرکت از مقطعی به مقطع دیگر، خاموشی خبرهای ناگوار اطراف است. تا زمانی که نتوانیم گذر از یک خبر، اتفاق، رویداد، حادثه و... که بیشتر هم باعث سستی ما در مسیر گام برداشتن به‌سوی اهدافمان هستند را بیاموزیم، هیچ تغییر مثبتی روی نخواهد داد. باید بپذیریم که جامعه ملتهب امروز ما، جاده همواری برای درج‌زدن، افسردگی، آشفتگی و ایستادن مقابل ماشین تغییری است که با سرعت در جهان حرکت می‌کند. واکنش‌ها به اخبار روز و حوادث کوچک و بزرگ پیرامون ما، درست مثل خط خطی کردن نوشته‌های روی یک کاغذ است. این خط خطی‌ها نه تنها به اصلاح نوشته کمکی نمی‌کند، بلکه با ایجاد سیاهی زیاد، ادامه نوشتن را سخت و سخت‌تر می‌کند تا جایی که دیگر علاقه به ادامه دادن را به کلی از بین می‌برد. راه‌حل‌های برون‌رفت از یک مسأله هم با کنش‌های هیجانی خصوصاً در فضای مجازی ما را به بن‌بست می‌رساند. همین بن‌بست‌های کوچک راه هرگونه پیشرفت را بر افکار، روان، سلامت ما و جامعه اطراف خواهد بست. برای گذر از این مرحله چند راهکار مفید را باید مورد آزمون و خطا قرار دهید تا راه‌حل مناسب خودتان را بیابید. شاید این حرف به نظر شما سخنی بیهوده و گراف باشد، اما چه بخواهید و چه نخواهید باید بپذیرید که هیچ یک از راهکارهای جمعی برای رشد، توسعه، موفقیت، پیروزی یا هر نام دیگری که روی گام‌های فردی‌تان به سمت اهداف می‌گذارد - به صورت کلی عمل نخواهد کرد.

