

سبک نگرش



تمرکز بر تولید خبرهای منفی، انرژی مولد ما را کاهش می‌دهد

موج‌های مثبت زندگی را امهندسی کنیم

آیدین تبریزی

جامعه فقط رفت و آمد آدم‌ها در خیابان‌ها و پیاده‌روها و اماکن عمومی نیست. این ظاهر ماجراست، جامعه جابه‌جایی انرژی‌های اجتماعی است. وقتی کسی از میان ما کاری می‌کند مثل این می‌ماند که کسی سنگی را در آبی بر تاپ می‌کند، در ست در نقطه‌ای که سنگ فروود آمده موج‌های کوچک شروع می‌کنند به تشکیل شدن و مرتب بر شعاع آنها افزوده می‌شود. حضور مادر جامعه هم چنین خصلتی دارد؛ ما هم موج می‌سازیم و هم در معرض امواجی قرار می‌گیریم که دیگران ایجاد کرده‌اند. اما آن موج‌ها در عالم روابط انسانی و اجتماعی خبرهایی است که ما در طول روز می‌شنویم، ما در معرض این خبرها قرار می‌گیریم. تماس با اخبار هم مثل تماس نند و نمک با آب است و همانطور که یک حبه قند با بلورهای

موج‌های مثبت و منفی خبرها

اما چرا خبرهایی از این دست، حال ما را خوب می‌کند؟ به مثال ابتدای گزارش بر گردیم، آنجا که سنگ‌ریزه‌ای به آب می‌افتد و موج‌های یکس پس از دیگری ساخته و آرام آرام شعاع موج‌ها بیشتر می‌شود. در اینجا هم دقیقاً چنین اتفاقی روی می‌دهد. وقتی رسانه‌ها سراغ خبری چه خوشایند و چه ناخوشایند می‌روند در واقع شعاع موج تأثیر اجتماعی چه مثبت و چه منفی بیشتر می‌شود. در اینجا هم ما با خود می‌گوییم که این روزها واژه‌ای به نام فرهنگ‌سازی زیاد این گوشه و آن گوشه شنیده می‌شود اما کمتر اقدام و عمل صورت می‌گیرد. زیاد این سو و آن سو نام اقتصاد مقاومتی شنیده می‌شود و حتی همایش‌ها و سمینارهایی به این نام برگزار می‌شود اما اتفاقاً خروجی این همایش‌ها عموماً در تقابل با اقتصاد مقاومتی است. مثل این می‌ماند که هر روز آدم‌ها صبح که بلند می‌شوند با هم مثل خوانندگانی یک گسروه کر، تکرار کنند اقتصاد مقاومتی، آیا آن اقتصادی که دنبالش هستیم محقق خواهد شد؟ این همان شعاع موج‌های منفی خبرهای اجتماعی است که ذهن و روان ما را متأثر می‌کند و انرژی ما را می‌گیرد اما از آن سو وقتی می‌بینی کسانی در این جامعه خبر‌خواهانه و خودجوش و غیردولتی به دنبال حمایت‌از تولید می‌روند و ایده‌شان را در جهت حفظ منافع مشترک که عملی می‌کنند انرژی مثبتی را با تمام وجود در خود باقی‌می‌یابی.

نگاه متفاوت یک جامعه‌شناس

به خبرهای منفی

دکتر حبیب آقابخشی، جامعه‌شناس و عضو هیئت علمی دانشگاه نگاه متفاوتی به تأثیرات خبرهایی با انرژی منفی در جامعه دارد. او در این باره می‌گوید: نگاه کنبد من به عنوان یک شهروند جامعه این حق را دارم که خبرها را بشنوم و متوجه باشم که در اطراف من چه می‌گذرد. در واقع شنیدن این خبرها در چنین زندگی من تأثیر دارد. درست است که مثلاً شنیدن خبرهای منفی می‌تواند پیامدهایی برای شهروندان داشته باشد و حتی از یک منظر التهاب‌آفرین باشد اما از آن طرف نوعی خودمراقبتی را ایجاد می‌کند که خود همین خودمراقبتی می‌تواند پایهای برای جامعه‌شاد باشد. فرض کنید که شما امروز این خبر را می‌شنوید که اگر در مترو یا اتوبوس کسی دستش زخم باشد، خون این زخم در تماس با دستگیره‌ها ممکن است شما را هم آلوده کند. شنیدن این خبر باعث می‌شود



چالش‌های اجتماعی را همانگونه که هستند، بپذیریم و سعی در انکار یا دور زدن آنها نداشته باشیم. واقعیت این است که همه ما در تابلوها ی این دریا ی طوفانی – جامعه – قرار داریم و آرامش مطلق برای هیچ کس وجود ندارد اما چیزی که زندگی افراد را از یکدیگر متمایز می‌کند، نحوه برخورد و نگرش افراد در مواقعی است که با مشکل یا مسئله‌ای روبه‌رو می‌شوند

نمک به تدریج در آب حل می‌شوند،

حال به این موضوع توجه کنید که ما روزانه در معرض خبرهای تلخ و منفی قرار می‌گیریم. از خبرهای ناخوشایند اجتماعی بگریزد تا خبر نقصان‌های اقتصادی، از جنجال‌های سیاسی بگریزد تا خبرهای نامطبوع از جهان و همه این خبرها مثل کامیون‌هایی که انرژی منفی بار زده‌اند، بار خود را روی روان ما تخلیه می‌کنند و به این ترتیب در پایان یک روز حس می‌کنیم حال ما خوب نیست.

اما اگر ما به صورت روزانه در معرض خبرهای مثبت اجتماعی قرار بگیریم، چه؟ آیا همان اتفاق بالا این بار به صورت معکوس برای ما روی نخواهد داد؟ یعنی وقتی روان و ذهن ما متأثر از خبرهای خوب دربارہ دستگیری‌ها از محرومان، ممنوع خواهی، اخلاقی مداری، کاسینی و

شاخک‌های مراقبتی شما تکان بخورد و بیشتر از خودتان مراقب باشید. مثلاً پلیس به شهروندان هشدار می‌دهد

مراقب شگردهای جدید کلاهبرداری باشند. درست است که شنیدن این خبرها پیامدهایی دارد اما آن سوی قضیه را هم ببینید که این خبرها باعث هشیاری شما در برابر چالش‌های اجتماعی و افزایش خودمراقبتی به عنوان تریه‌های مهم شادزیستن می‌شود چون جلوی بسیاری از حاشیه‌های بعدی را می‌گیرد. من می‌پذیرم که خبرهای رسانه‌ها تبعات منفی هم دارد اما از آن طرف می‌گوییم این دنیای ماست و بهتر است که تصویر واقعی از آن داشته باشیم و نمی‌توان با پوشاندن خبر جلوی آگاهی را گرفت به ویژه در زمانه‌ای که ما زندگی می‌کنیم.

چرا نباید از قطارهایی که به مقصد می‌رسند نوشت؟

از دکتر آقابخشی می‌پرسم یکی از اشکالات رسانه‌ها این است که می‌گویند ما رسالت و وظیفه‌ای درباره تولید خبرهای خوب نداریم، ما رسالتی درباره قطارهایی که به مقصد رسیده‌اند نداریم و خبر برای ما وقتی موضوعیت پیدا می‌کند که قطاری به مقصد نرسیده باشد. با این تعریف ما مجوزی می‌دهیم که فقط از سویه‌های تاریک وجود انسان و جامعه خبر بگیریم، در حالی که سویه‌های روشن وجود انسان و جامعه هم می‌تواند موضوع خبر باشد. این جامعه‌شناس می‌گوید: دیدگاهتان را قبول دارم و می‌پذیرم که این اتفاق افتاده است بنابراین افکار عمومی هم با این ذائقه پیش می‌روند و اتفاقات و رخدادهایی با انرژی مثبت را باور نمی‌کنند و به دیده تردید به آن نگاه می‌کنند. من مثالی از کلاس درس خود می‌زنم.

امروز در کلاس درس به مناسبت بحثی دانش‌جویانم می‌گفتند استاد! امروز پزشکان کشور همه کاسیکار و کاسیکار شده‌اند، پس چه کسانی این همه آلام بیماران را در کشور برطرف می‌کنند و تسکین می‌دهند؟ خب این قضاوت منصفانه نیست اما چون در خبر ما صرفاً از پزشکان متخلف می‌شنویم با تعمیم آنها به سایر پزشکان نتیجه‌گیری‌های سوبهدار و یکطرفه می‌گیریم. مولانا تعبیر زیبایی در این باره دارد: «تو دل خود را چو ل پنداشتی / جست‌وجوی اهل دل بگذاشتی.» ما گاهی واقعا دچار این بحران می‌شویم که تصور می‌کنیم نظر ما نظر آخر است و چشممان به سویه‌های بالاتر نمی‌رود و همین اتفاقا عملی

خوب می‌گردیم به چه ملزوماتی باید تکیه کنیم به سه مؤلفه مهم در این زمینه اشاره می‌کنند: اول از همه عنصر «پذیرش» مهم‌ترین و کلیدی‌ترین پایه در این زمینه

است. افرادی که می‌توانند زندگی خود را بپذیرند و فراز و نشیب‌ها را به عنوان واقعیتی در درون و بیرون خود هضم کنند و از این باره مثال می‌زند: فرض کنید شما به عنوان یک شهروند، شبکه‌های اجتماعی را دنبال می‌کنید یا از تلویزیون یا سایت‌های خبری در جریان خبرهای حوادث بزرگ آتش‌سوزی، سیل، اختلاس یا نظایر این قرار می‌گیرید. خب این خبر و خبرهایی از این دست موج از احساسات ناخوشایند و منفی را در ما ایجاد می‌کند که تا اندازه‌ای هم طبیعی است. اما اگر این خبرها اختلالی جدی در روند زندگی عادی من ایجاد کند و من توانم از این خبرهای منفی عبور کنم در آن صورت من در گرداب احساسات تنش‌زا و استرس‌آفرین خواهم افتاد و عبور از آنها به سادگی میسر و ممکن نخواهد بود. نکته حائز اهمیت این است که افراد در شناسایی اولویت‌ها و ارزش‌های مهم زندگی‌شان تلاش کنند و سعی در پایداری آنان نمایند، چون همین امر سبب بالارفتن اعتماد به نفس و پذیرش خودشان می‌شود و آنها به این باور می‌رسند که در نهایت خودشان هستند که سبب بهبود شرایط زندگی‌شان می‌شوند.



تجارت منصفانه و نظایر آن قرار بگیرد ما هم حاملان این رخدادهای خوشایند نخواهیم شد؟ بیان مثالی در این باره می‌تواند موضوع را بیشتر روشن کند. یکی، دو ماه پیش خبری در رسانه‌ها بازتاب داشت که انرژی اجتماعی خوبی را چه در فضای شبکه‌های اجتماعی و چه سایت‌ها و رسانه‌های مکتوب ایجاد کرد. ما چرا از این قرار بود که ۴۰۰ فروشگاه کفش در تبریز سر آغاز کمپینی با عنوان «با افتخار فقط کفش تبریز می‌فروشیم» بودند. آنها به رسانه‌ها گفته بودند که شعار و حرف و وعده درباره حمایت از تولید ملی زیاد شنیده‌اند و می‌دانند که اگر منتظر این شعارها بمانند به جایی نمی‌رسند اما خودشان آستین‌ها را بالا زده‌اند و برای مقابله با محصولات چینی و تایلندی به فکرشان رسیده که این کمپین را راه بیندازند.

کنند، انرژی درونی و بیرونی بالایی برای خود و دیگران خواهند داشت، در حالی که ما اغلب مشاهده می‌کنیم زمانی که افراد با مشکلی مواجه می‌شوند با فرافکنی، زمین و زمان را مقصر به وجود آمدن مشکل خود می‌دانند و تنها

در سعی در پذیرش واقعیت و بهبود وضعیت فعلی دارند اگر موری به زندگینامه افراد موفق در جهان داشته باشیم یا حتی نگاهی ریزبینانه به زندگی افرادی که برای ما الگو هستند بیندازیم متوجه می‌شویم تفاوت‌بزرگی که زندگی آنان با دیگران داشته در نحوه برخورد، رویت، بررسی و حل مسائل‌شان است، اینکه به راحتی تسلیم شرایط نمی‌شوند و توجه به معنای زندگی از پس تامل‌های گذر برای آنها در درجه اول اهمیت قرار دارد.

جامعه‌شاد و قدرت فاصله گرفتن از افکار منفی اما دومین مؤلفه از نگاه زهر افکاری، یکی نشدن با افکار سمی و منفی است. در واقع اگر می‌خواهیم در جامعه‌ای با انرژی بالایی اجتماعی زندگی کنیم، آدم‌های این جامعه باید یاد بگیرند با افکار منفی خود یکی نشوند و خود را با اندیشه‌های مسموم یکی فرض نکنند.

افکاری در این باره می‌گوید: در بسیاری از موارد زمانی که افراد با شرایطی غیر از شرایط عادی زندگی روبه‌رو می‌شوند اولین و مهلک‌ترین کاری که می‌کنند این است که خیلی سریع در چپه ذهنشان را به روی افکار سمی و منفی باز کنند و همین امر سبب از دست دادن تعاطف‌پذیری آنان در نحوه برخورد صحیح با مشکلات می‌شود. برای مثال فردی را می‌بینید که به خاطر شرایط اقتصادی نمی‌تواند از عهده هزینه‌های زندگی‌اش گریز کند و وقتی شما از او سؤال می‌کنید که چرا تلاش نمی‌کنی؟ یا تلاش خود را جایی دیگری نمی‌نویسی؟ یا به فکر گزینه‌های دیگر نیستی؟ در جواب با یک نوع سوبرداشت از تقدیر گرایي به شما می‌گوید: سر نوشت من همین است و من هر قدر تلاش کنم در جای‌خواهم زد و اخ‌رش زندگی‌ام همین خواهد بود و هرچه تقلانکم دست و پا زدن در باتلاقی خواهد بود و بیشتر فرو خواهم رفت تا اینکه پیش بروم. خب شما در چنین وضعیتی و با این چنین طرز نگرش‌هایی عملاً نمی‌توانید مانور زیادی روی انرژی بالایی اجتماعی بدهید.

خبرهای منفی اجتماعی و تولید گرداب غم

اما سومین مؤلفه از دید این روانشناس در رسیدن به جامعه‌ای با انرژی اجتماعی مطلوب، نیفتادن در گرداب احساسات تنش‌آلود و استرس‌زا ناشی از خبرها و رخدادهای بیرونی است. او در این باره مثال می‌زند: فرض کنید شما به عنوان یک شهروند، شبکه‌های اجتماعی را دنبال می‌کنید یا از تلویزیون یا سایت‌های خبری در جریان خبرهای حوادث بزرگ آتش‌سوزی، سیل، اختلاس یا نظایر این قرار می‌گیرید. خب این خبر و خبرهایی از این دست موج از احساسات ناخوشایند و منفی را در ما ایجاد می‌کند که تا اندازه‌ای هم طبیعی است. اما اگر این خبرها اختلالی جدی در روند زندگی عادی من ایجاد کند و من توانم از این خبرهای منفی عبور کنم در آن صورت من در گرداب احساسات تنش‌زا و استرس‌آفرین خواهم افتاد و عبور از آنها به سادگی میسر و ممکن نخواهد بود. نکته حائز اهمیت این است که افراد در شناسایی اولویت‌ها و ارزش‌های مهم زندگی‌شان تلاش کنند و سعی در پایداری آنان نمایند، چون همین امر سبب بالارفتن اعتماد به نفس و پذیرش خودشان می‌شود و آنها به این باور می‌رسند که در نهایت خودشان هستند که سبب بهبود شرایط زندگی‌شان می‌شوند.

نگاه

گام‌هایی برای احساس آرامش واقعی در زندگی

هر آسایشی آرامش نمی‌آورد

پریناز مهربانی

آرامش احساسی است که زمانی در فرد به منصفه ظهور می‌رسد که به درستی و به شکلی عمیق در فرد ظاهر شود و خصوصاً فرد آن را در باطن و عمق وجود خود احساس کند. این حس زمانی در فرد به طور نسبتاً کامل تجربه می‌شود که تعادلی میان افکار و اعمال و نگرش، ذهنیت و باورهای فرد در حیطه‌های مختلف زندگی به وجود بیاید. اما امروزه خصوصاً زنان در سطح جامعه به دلیل پیچیدگی با التقاط نقش‌ها به عنوان مثال نقش مادری، اداره امور و فعالیت‌های منزل، فرزندپروری، همسر داری، اشتغال و در آمدزایی و... در محیط‌خانه یا بیرون از آن حلقه گمشده‌ای را در روح و روان و زندگی جاری خود احساس می‌کنند یا گاهی آنقدر درگیر رسیدگی به امور منزل و کار و... هستند که فراهم کردن آرامش در زندگی را با مفهوم آسایش اشتباه می‌گیرند و این دو مفهوم را برابر یکدیگر فرض می‌کنند. مثلاً نقش مادری خود را کم‌رنگ و محدود می‌سازند و فرزندان خود را به مهد کودک می‌فرستند یا بیش از حد از وظایف همسر داری خود غافل می‌شوند و به عنوان مثال بیشتر در صدد کسب مادیات و اشتغال و... هستند و برای مسائل مادی نقش پررنگ‌تری را قائل می‌شوند. در واقع زنان در جامعه امروز بیشتر تلاش می‌کنند بساط آسایش خود را فراهم بیاورند تا آرامش در صورتی که آسایش زیرمجموعه آرامش است و مقدمه‌ای برای ورود به آرامش را فراهم می‌آورد.

از جمله مؤلفه‌هایی که زنان با رعایت و توجه به آن می‌توانند آرامش بیشتری را در خانه دل و ذهن خود جای بدهند یادگیری مهارت‌های کلامی و ارتباطی با همسر است که می‌تواند زیر بنایی برای ایجاد یا حفظ بیشتر آرامش در محیط خانواده فراهم بیاورد. گام بعدی افزایش میزان مسئولیت‌پذیری در میان هر یک از اعضای خانواده است که خود می‌تواند باعث حفظ آرامش هر چه بیشتر در محیط خانواده و خصوصاً برای زنان شود زیرا با انجام و تقسیم وظایف و کارها هر یک از اعضا به خوبی از عهده انجام وظیفه و نقش‌های خود بر می‌آیند و فشار کاری و استرس و اضطراب از روی دوش یک نفر در محیط خانواده برداشته می‌شود. زنان در جامعه امروز با افزایش اعتماد به نفس خود می‌توانند آرامش خاطر روانی بیشتری را برای خود کسب کنند. علاوه بر موارد گفته شده خانم‌ها به دلیل احساسی بودن و روحیه و طبع لطیفی که دارند با بهره‌گیری از برخی اقدامات می‌توانند توانایی خود برای مقابله با ناهنجاری‌ها و مشکلاتی که در جامعه یا در حیطه زندگی خانوادگی و... برایشان پیش می‌آید را به بهترین شکل ممکن کنترل کرده و نسبت به شرایط خود



علاوه بر موارد ذکر شده امروزه زنان باید بداند و بتوانند در زندگی خود یک تعادل منطقی در بین بخش‌های مختلف زندگی خود و نقش‌هایی که در زندگی با آن مواجه هستند به وجود بیاورند تا بتوانند آرامشی را در خود و برای خانواده خود ایجاد کنند.

افرادی که می‌خواهند آرامش بیشتری را احساس و تجربه کنند باید شادی و شادابی را در عمق وجود خود درونی سازند. احساس شادی خود دارای مراحل و سطوح مختلفی است و داشتن ثروت مادی، رضایت دنیوی، رضایت معنوی و روشنگری، داشتن خانواده دوستی که بیشتر نقش حمایت‌کنند دارند تا کنترل‌کننده صرف از جمله مراحل در این زمینه است.

در این صورت با درک این موضوع می‌توانید احساس تنهایی را در وجود خود از بین ببرید و شاد باشید. در واقع شما با عدم احساس تنهایی در وجود خود و احساس شادی در زندگی خود می‌توانید آرامش را در وجودتان احساس کنید.

یکی از راهکارهایی که می‌توان از آن بهره برد این است که برای حل پارهای از مشکلات ابتدا آنها را در ذهن خود یا روی کاغذ مکتوب و بعد آنها را برای مدتی رها و خود را مشغول فعالیت‌های دیگری کنید تا کمی مشکلات را فراموش کنید. در واقع با این کار مشکلات خود را به ذهن ناخودآگاهتان سپرده‌اید و به جای تمرکز بر مشکل و معضلی که در کار، محیط خانواده... داشته‌اید ذهن شما به صورت ناخودآگاه راهکارهایی را برای شما آشکار خواهد کرد و با ایجاد این مهارت در وجود خود و بهره بردن از قدرت ناخودآگاه ذهن تان می‌توانید آرامش بیشتری را در زندگی داشته باشید و همچنین از انرژی روانی شما در برابر مشکلات محافظت بیشتری انجام می‌شود و هر لحظه آرامش بیشتری را تجربه خواهید کرد.

از جمله مؤلفه‌هایی که زنان با رعایت و توجه به آن می‌توانند آرامش بیشتری را در خانه دل و ذهن خود جای بدهند یادگیری مهارت‌های کلامی و ارتباطی با همسر است که می‌تواند زیر بنایی برای ایجاد یا حفظ بیشتر آرامش در محیط خانواده فراهم بیاورد. گام بعدی افزایش میزان مسئولیت‌پذیری در میان هر یک از اعضای خانواده است که خود می‌تواند باعث حفظ آرامش هر چه بیشتر در محیط خانواده و خصوصاً برای زنان شود زیرا با انجام و تقسیم وظایف و کارها هر یک از اعضا به خوبی از عهده انجام وظیفه و نقش‌های خود بر می‌آیند و فشار کاری و استرس و اضطراب از روی دوش یک نفر در محیط خانواده برداشته می‌شود.

زنان در جامعه امروز با افزایش اعتماد به نفس خود می‌توانند آرامش خاطر روانی بیشتری را برای خود کسب کنند. علاوه بر موارد گفته شده خانم‌ها به دلیل احساسی بودن و روحیه و طبع لطیفی که دارند با بهره‌گیری از برخی اقدامات می‌توانند توانایی خود برای مقابله با ناهنجاری‌ها و مشکلاتی که در جامعه یا در حیطه زندگی خانوادگی و... برایشان پیش می‌آید را به بهترین شکل ممکن کنترل کرده و نسبت به شرایط خود