



رقابت نفسگیر برای خوشبخت شدن با کسب ثروت

# کاخ‌نشین‌ها و لکسوس‌سوارهایی که خیلی بدبختند!

■ ساحل گرامی؟

به دور و برمان که نگاه می‌کنیم رقاینتی نفسگیر بین اکثر افراد جامعه از هر قشری می‌بینیم برای پولدار تر شدن، خرید خانه‌ای بزرگ‌تر و بزرگ‌تر و سواری با خودرویی شاسی بلند تر و بلند تر! چرا؟ چون عمومی ترین قرائت از خوشبختی، محدود به مسائل مادی شده است ولی من کاخ‌نشین‌ها و لکسوس‌سواو‌هایی را می‌شناسم که نه تنها خوشبخت نیستند، بلکه به‌شدت احساس بدبختی می‌کنند. اگر باور نمی‌کنید

■ خودمان را بپذیرید تا به رضایت برسیم

پذیرش خود، یکی از مسائلی است که در احساس سعادت‌مندی افراد بسیار تأثیر گذار است. کسانی که نگرش مثبتی نسبت به خود دارند به جنبه‌های وجودی‌شان ازجمله ویژگی‌های خوب و بدی که دارند واقف هستند و آنها را قبول می‌کنند. این افراد احساس مثبتی نسبت به خود و گذشته‌شان دارند. این افراد اعتقاد دارند که در گذشته با توجه به شرایط و امکانات خود بهترین تصمیمات و اعمال را انجام داده‌اند. آنها حتی در رابطه با وضعیت جسمانی، ظاهر و قیافه، خانواده و وضعیت زندگی خود نیز به نوعی پذیرش رسیده‌اند و خود را موظف به تغییرات اجباری نمی‌دانند و برای تغییر چیزی که در حوزه اختیارات آنها نیست حرص نمی‌زنند. یا از آن مهم‌تر اینکه دست از مقایسه خود و زندگی خود با دیگران برمی‌دارند و با نوعی راحتی و عدم اشتغال ذهنی به زندگی خود ادامه می‌دهند. از طرف دیگر کسانی که از خودشان ناراضی هستند، از آنچه در زندگی گذشته‌شان رخ داده سرخورده و ناامیدند، از برخی ویژگی‌های شخصی خود ناراحتند و مایلند متفاوت از آن چیزی باشند که هستند. بسیاری از این افراد مشتری سالن‌های زیبایی و جراحی‌های پلاستیک هستند، دائم در حال تغییر ظاهر و صورت خود هستند و نکته غیرانگیز ماجرا اینجاست که این افراد هرگز به آرامش نمی‌رسند. چنین افرادی وام‌های سنگینی می‌گیرند تا دکوراسیون خانه را تغییر بدهند، خانه خود را در منطقه معمولی شهر می‌فروشند و در مناطق بالای شهر خانه‌ای اجاره می‌کنند تا ظاهر زندگی را حفظ کنند. غافل از اینکه این طرز فکر مریض را همه جا همراه با خود حمل می‌کنند و با تغییر چهره و منزل نمی‌توانند به خوشبختی برسند.

■ **با دیگران روابط مثبتی داشته باشیم**

## سبک نگرش

در دیروز متوقف

و از فردا غافل نشویم

■ **حجت‌الاسلام علیرضا فرهنگ**؟

یکی از راه‌های کسب آرامش در زندگی، متوقف نشدن در گذشته و غافل نشدن از آینده است. یکی از عوامل نگرانی و ناآرامی در زندگی ناراحتی از فرصت‌های از دست رفته و غم و غصه خوردن نسبت به گذشته‌ها است. طبیعتاً هر چه از عمر و زندگی انسان سپری می‌شود، تجربیات جدیدی به دست می‌آورد و در این تجربیات بی‌به نواقص گذشته خود می‌برد. در این حالات انسان‌ها چند دسته می‌شوند. گروه اول انسان‌های بی تفاوت هستند. عده‌ای که نسبت به زندگی بی تفاوت بوده و بدون توجه به گذشته، از آینده خود غافلند و فکر می‌کنند راهی که در پیش گرفته‌اند راهی صحیح بوده و چه بسا اصلاً هدفی ندارند تا بخواهند به این مطلب که امید بیشتری می‌توانند برای خود رقم بزنند، فکر کنند. گروه دوم عده‌ای هستند که نسبت به گذشته عمر خود غم و غصه خورده و نقد این نگرانی در وجودشان نارآمی ایجاد می‌کند که همیشه حسرت نداشته‌ها یا چیزهای از دست رفته، آنان را با یک نگرانی مواجه می‌کند و همیشه نسبت به آینده خود نگران بوده و در این حالت از زندگی فعلی خود لذت نمی‌برند. در این موقع انسان همان روزی را هم که در آن سپری می‌کند، به غم و غصه از دست می‌دهد. گروه سوم عده‌ای هستند که با توجه به گذشته عمر خود، بی‌به نواقص برده و معقولانه با آن برخورد می‌کنند. به طوری که از استفاده از گذشته ناراحت هستند، اما در گذشته خود متوقف نمی‌شوند، بلکه گذشته را با دید جبران و رفع نواقص برای آینده می‌بینند. از این جهت نسبت به گذشته غصه نمی‌خورند، بلکه دنبال جبران آن هستند. این قبیل افراد همیشه در

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱

## سبک مراقبت



عوامل و منابع استرس‌زا را بشناسیم

## آنان برای خود و دیگران

## استرس تولید می‌کنند

■ **نامیه گلستانه**؟

یکی از منابع استرس، نوع شخصیت است. ما با تیپ شخصیتی در زندگی خود روبه‌رو هستیم. تیپ A و B. تیپ شخصیتی A افرادی با فوریت زمانی که ملاک ارزشی خود را فعالیت زیاد می‌دانند، در حداقل زمان حادثاگر کار را انجام می‌دهند و در صورت به خورد با موانع در راه نیل به هدف مشکلاتشان را به دیگران نسبت می‌دهند، در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی هستند و کمال‌گرا بودن، مشخصه دیگر آنها است. در نقطه مقابل، با تیپ شخصیتی B روبه‌رو هستیم که حساسیت زمانی در آنها مشاهده نمی‌شود. در هنگام مواجهه با مسائل زندگی به جای پاک کردن صورت مسئله زندگی به صورت واقع‌بینانه به کشف راه‌حل‌های موجود می‌پردازند و در اصل افرادی انعطاف‌پذیر هستند. در مقایسه دو تیپ شخصیتی، روانشناسان معتقد هستند افراد تیپ شخصیتی A از جمله منابع تولید استرس برای خود و اطرافیان هستند.

■ **میان دو موقعیت**

زمانی که هر یک از افراد در راه رسیدن به هدف دچار احساس ناکامی می‌شوند، استرس نقش خود را بروز می‌دهد. توجه به این نوع استرس بسیار مهم است. چون این باورهای فرد است که باعث ایجاد استرس در او شده است و چنانچه با افرادی مواجه می‌شویم که محرکی از بیرون باعث استرس در آنها نشده بود، بهترین راهبرد قابل ارائه شناخت درمانی جهت تغییر خطاهای شناختی است.

تعارض یعنی قرار گرفتن در بستر انتخاب از میان دو موقعیتی که با یک یکنسانی دارند. تصور کنید شما از طرف دو دست‌تان برای مراسم تولد دعوت شده‌اید. هم‌زمان همسرتان نیز به شما پیشنهاد مسافرت می‌دهد. در این موقعیت هر دو مورد برای شما باید انتخابی یکنسانی دارد و تعارض موجود به علت مردد بودن در تصمیم‌گیری می‌تواند برای شما استرس‌زا باشد.

افرادى که در شبکه‌های اجتماعی خود از حداقل حمایت لازم برخوردار هستند، نسبت به سایر افراد در معرض استرس بیشتری قرار می‌گیرند. دانش آموزی که در منطقه محروم زندگی می‌کند، تلاش می‌کند نسبت به دانش آموزی که در کلاسشهر از حمایت اطرافیان استفاده می‌کند، استرس بیشتری تجربه می‌کند.

شرایط اقتصادی مطلوب شرط لازم برای تأمین آرامش است، اما کافی نیست. حال افرادی که از این شروط لازم برخوردار نیستند، مسلماً در معرض تجربه استرس قرار خواهند گرفت. عواملی مانند بلوغ، بیماری و... از جمله عوامل

جسمانی مهم هستند. بسیاری از خانواده‌ها نقش بلوغ در ایجاد استرس اطلاعی ندارند و متعاقباً خود نیز مزید بر عامل فوق شده و استرس فرزند را تشدید می‌کنند. استعمال سیگار، عدم تغذیه، اختلال در خواب، ورزش نکردن و... جزو ملاک‌های رفتاری استرس آفرین محسوب می‌شوند. ارتباط این عوامل با استرس ارتباطی متقابل و دوسویه است؛ یعنی همچنان که استرس باعث استعمال سیگار می‌شود، مصرف سیگار نیز استرس را تشدید می‌کند و آنچه در این میان درخور توجه است، تغییر در الگوهای رفتاری جهت کاهش استرس است. این موارد در واقع جزو منابع اصلی استرس محسوب می‌شوند، در صورتی که منابع فرعی بی‌شمار دیگری نیز وجود دارد. مدیریت استرس تلاشی است که افراد انجام می‌دهند تا استرس موجود را کاهش داده یا بتوانند در صورت لازم آن را حذف یا مدیریت کنند و به سلامت روان لازم برسند.

بسه اعتقاد روانشناسان مدیریت استرس مستلزم چهار راهبرد مقابله‌ای شامل مقابله مسئله‌مدار، هیجان‌مدار، انفعالی و انفصالی است. در رویکرد مقابله مسئله‌مدار فرد تمام تلاش خود را معطوف مستقیماً به راهکارهایی برای حل مسئله می‌کند، درحالی‌که در مقابله هیجان‌مدار فرد از طریق استفاده از هیجان‌های مختلف سعی در دستیابی به آرامش دارد. سومین رویکرد مقابله‌ای، مقابله اجتنابی است. همانطور که از اسمش پیداست فرد از روبه‌رو شدن با موقعیت استرس‌زا اجتناب می‌کند و این در حالیست که در سراسر این مدت مسئله موجود ذهن فرد را درگیر کرده است و باعث اختلال در تمرکز او می‌شود. از این نوع مقابله به تدبیر کبک هم یاد می‌شود. چون فرد همانند کبک سر خود را زیر برف برده و امید به این دارد که مسئله خود به خود حل خواهد شد و نهایتاً چهارمین رویکرد که به مقابله انفصالی می‌کشد.



به دور و برمان که نگاه می‌کنیم رقابتی نفسگیر بین اکثر افراد جامعه از هر قشری می‌بینیم برای پولدار تر شدن، خرید خانه‌ای بزرگ‌تر و بزرگ‌تر و سواری شاسی بلند تر چرا؟ چون عمومی ترین قرائت از خوشبختی، محدود به مسائل شده مادی است. کمی از ذهنیت کلیشه‌ای «خوشبختی مساوی پولدار شدن است» فاصله بگیرید و از نزدیک زندگی آدم‌های مرفه دور و برتان را دقیق‌تر بررسی کنید

■ **فکر کردن و رفتار** به شیوه‌ای خاص تسلیم می‌شوند. این

والستگی به آنها احساس سرریار و طفیلی بودن می‌دهد و باعث می‌شود آنها از درون احساس رضایت نکنند.
■ **بر محیط مسلط شویم** و بیرون را کنترل کنیم

افراد سعادت‌مند احساس می‌کنند بر محیط تسلط دارند و می‌توانند آن را کنترل کنند. آنها مجموعه پیچیده‌ای از فعالیت‌های بیرونی را کنترل می‌کنند، از فرصت‌ها بهترین استفاده را می‌کنند، می‌توانند محیط را به گونه‌ای انتخاب کنند یا ترتیب دهند که متناسب با نیازها یا ارزش‌های آنها باشند. در حالی که افرادی که چنین نگرشی ندارند نمی‌توانند امور روزمره خود را کنترل کنند، در تغییر دادن اوضاع محیط بیرون خود احساس ناتوانی می‌کنند، از فرصت‌های محیطی ناآگاه هستند و احساس می‌کنند بر محیط بیرومشان کنترل ندارند. درست همان اتفاقی که در بیماران مبتلا به افسردگی به وجود می‌آید و آنها احساس می‌کنند کنترل زندگی از دستشان خارج شده، از قادر به مدیریت شرایط نیستند. یکی از اهداف درمان افراد افسرده این است که آنها احساس تسلط و کنترل خود را مجدد به دست بیاورند و شیوه تفکر خود را که تحریک و آزاردهنده است اصلاح کنند.

■ **اهداف متعالی و معنای زندگی را در پیام**

افراد سعادت‌مند در زندگی خود اهدافی دارند و احساس هدفمندی می‌کنند، برای آنها زندگی حال و گذشته معنایی دارد، عقایدی دارند که به زندگی‌شان هدف می‌دهد، آنها برای زندگی کردن غایت و اهدافی دارند. معمولاً این افراد عضو گروه‌های خیریه و انجمن‌ها می‌شوند و قسمتی از زمان و انرژی خود را صرف کمک به همونوان خود که نیازمند کمک هستند می‌کنند و به‌شدت اعتقاد دارند این کار باعث می‌شود حالشان خوب شود. در حالی که

■ **دکنترای تخصصی روانشناسی**

## لحظه‌های خوبی که با حسرت گذشته از دست می‌دهیم

آخرت‌را از دست بدهیم. بایدف فکر کنیم که چطور دنیاپرستان برای رسیدن به دنیا اصلاً فکر آخرت نیستند و آخرت خود را فدای دنیا می‌کنند تا به دنیای خود برسند. پس ما هم برای رسیدن به آخرت غرق دنیا نشویم، بلکه از دنیا برای رسیدن به آخرت استفاده کنیم. یکی از مهم‌ترین دلایل آرامش مردان الهی و بزرگ در تاریخ به‌رغم تمام مشکلات زندگی و فشارهایی که بر آنان وارد شده بود، ایمان قوی و تقوای بالای آنان بود. چطور می‌شود کسی همه علوم عالم نذا و باشد، به راه‌های آسمان از زمین آگاه‌تر باشد، اما حتی نزدیکان و یاران او نیز در زمانی علیه او قیام کنند یا او را در حالی به شهادت



■ **کارشناس مذهبی و پژوهشگر سبک زندگی**