

## کسب آرامش در سایه تفکر

### «این جا و اکنون»

ساده‌ترین ابزار روان‌درمانی کشف‌شده تا به امروز برای کاهش نگرانی‌ها

از آینده و حسرت گذشته، تکنیک ز‌ندگی در زمان حال است



دکتر مهدی سوداوری | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

حتما شما هم شنیده‌اید که می‌گویند در زمان حال زندگی کنید تا روح‌روان سالم‌تری داشته باشید اما همواره به نصیحت کردن، راحت‌تر از عمل کردن است! همچنین و معمولا به گفتن همین جمله به خصوص در شبکه‌های اجتماعی بسنده می‌شود و راهکار هایی برای زندگی در زمان حال و داشتن تفکر «این جا و اکنون» ارائه نمی‌شود. در این نوشتار می‌خواهیم به چند روش موثر برای افزایش حضور ذهن در زمان حال اشاره کنیم.

#### • به قدرت‌تان برای کنترل اوضاع فکر کنید

اولین قدم برای زندگی در زمان حال و کاهش اضطراب‌های مربوط به آینده و حسرت‌های گذشته، تعیین محدوده واقعی قدرت کنترل هر انسان است. انسان از کنترل لذت می‌برد و برای حفظ آرامش و سلامت روان خود به آن نیاز مند است؛ اما آن چه که به طور واقعی تحت کنترل ماست، بسیار محدود و فقط شامل رفتار خودمان می‌شود. انسان حتی روی احساسات و بخش بزرگی از افکار خود نیز کنترل ندارد، چه برسد به کنترل رفتار دیگران یا کنترل شرایط محیطی. توهم کنترل وسعی برای کنترل آن چه در کنترل مانیست، مهم‌ترین عامل تفکر درباره آینده و گذشته است. برای مثال شرایط اقتصادی جامعه از کنترل ما خارج است پس تنها کاری که می‌شود کرد، بررسی رفتارهای ممکن خودمان در همین شرایط است.

#### • سوال بی‌پاسخ از خودتان نکنید!

عامل بعدی که دشمن زندگی در زمان حال محسوب می‌شود، نحوه سوالاتی است که از خودمان می‌کنیم. بسیاری از سوالاتی که با «چرا» شروع می‌شوند، بی‌پاسخ هستند یا پاسخ آن‌ها برای ما قابل کنترل و تغییر نیست. برای مثال، این سوال‌ها که چرا در این زمان و مکان یادر این خانواده به دنیا آمده‌ام؟ چرا فلان اتفاق برای من پیش آمد؟ چرا شرایط اقتصادی-اجتماعی این گونه است؟ .... باید توجه داشت که حتی یافتن پاسخ این گونه سوالات هیچ مشکلی را برای ما حل نخواهد کرد. فقط یادچار سر خوردگی می‌شویم یا بدون پاسخی قانع کننده، ته فتنان قهوه دنبال دلیل حوادث خواهیم گشت! در مقابل بهترین راهکار تغییر سوالات به «چطور» است، چطور بهتر زندگی کنم؟ چطور به حادثه پیش آمده واکنش نشان دهم؟ چگونه در شرایط بحران اقتصادی شغل پیدا کنم؟ .... سوالاتی از این دست معطوف به رفتاری قابل انجام (کنترل) توسط ما هستند.

#### • سوگواری برای یک تصمیم اشتباه، چه فایده‌ای دارد؟

درباره گذشته معمولا حسرت کارهای نکرده یا سرزنش اشتباهات انجام شده، ما را اگر فتار می‌کند اما باید توجه داشت که ممعا جو حل شود، آسان شود. برای بسیاری از تصمیماتی که الان آن‌ها را اشتباه ارزیابی و خود را بابت آن‌ها سرزنش می‌کنیم، در زمان تصمیم‌گیری اطلاعات کاملی وجود نداشته است. در آن زمان با توجه به اطلاعات موجود، بهترین تصمیم را گرفته‌ایم. برای مثال در بسیاری از ازدواج‌های اشتباهی که باعث طلاق شده، زوج‌ها گلابه‌بمندند اما آیا روز اول اطلاعاتی را که الان پس از سال‌ها زندگی مشترک زیر یک سقف داریم، داشتیم؟ قطعانه. پس آن تصمیم در زمان خود تصمیم درستی بوده است. احتمالا برخی خواهند گفت که دیگران و اطرفیان با توجه به تجربه خود درباره عواقب آن تصمیم هشدار داده بودند، پس تصمیم قبلی اشتباه بوده است اما باید گفت آن چه برای یک فرد میان سال یا سالخورده معنا دارد، احتمالا برای یک جوان بی‌معناست. پس نصیحت آن‌ها برای آن جوان بی‌معنی جلوه کرده است. دقیقا مفهوم یادگیری و بزرگ شدن همین افزایش تجربه‌هاست. برای مثال مفهوم ازدواج برای یک فرد ۱۵ ساله با یک فرد ۳۰ ساله یا ۵۰ ساله یکسان نیست. اما حتی اگر با توجه به توصیه دیگران و اطلاعات موجود، در زمان تصمیم‌گیری باز هم واقعا اشتباه تصمیم گرفته‌ایم، سوگواری برای آن چیزی را عوض نخواهد کرد. پس به جای تکرار سوال چرا تصمیم اشتباه گرفتم، بر سوال چطور می‌توانم آثار منفی تصمیم اشتباه را کاهش دهم، تمرکز کنید تا از تکرار اشتباهات جلوگیری شود.

#### • از نوشتن وصیت‌نامه کمک بگیرید

احتمالا خوانندگان محترم ایرادی را که در ابتدا مطرح کردم (حرف‌زدن راحت‌تر از عمل کردن است)، درباره این متن نیز مطرح کنند. پس یک تمرین عملی خیلی موثر این پیشنهاد می‌کنم: نوشتن وصیت‌نامه. فرض کنید واقعا روز آخر زندگی‌تان است و با مرور کل زندگی خود، یک وصیت‌نامه بنویسید. آخرین حرف‌هایی که دوست دارید به عزیزانتان بگویید، آخرین توصیه‌ها، آن چه که تا به حال بیان نکرده‌اید و .... فکر کردن در باره مرگ، در ناگه و اضطراب است اما باور مرگ بسیار لذت‌بخش است زیرا باور مرگ دیدگاه دهنه‌زندگی را دگرگون و کمک می‌کند تا ارزش زمان حال را بیشتر درک کنیم.

#### • خوب و بد زندگی را با هم ببینیم

در آخر یادمان باشد که احساسات و عواطف هم مانند هر چیز دیگری در این جهان، از دو سوی مثبت و منفی برخوردارند. پس بدون غم، شادی معنایی ندارد و برای آرامش باید از توان عبور کرد. پس از تجربه احساسات منفی مثل غم و غصه و در داجنبان نکنیم. چون هرگز گلی بی‌خار نیست. عشق لذت‌بخش است اما در فراق را هم در خود دارد. سختی کشیدن با لذت موفقیت همراه است. پس در یک کلام زندگی را کامل ز زندگی کنیم یا تمام خوب و بدش.

# با افسوس‌های اقتصادی‌مان چه کنیم

## از یک اقتصاددان،

### یک کارشناس مذهبی و

### یک روان‌شناس پرسیدم

### حسرت‌های مالی بی‌پایان

### از کجایمی آیند؟

### چقدرش نتیجه طبیعی

### شرایط است؟ چه کار

### دیگری غیر از حسرت

### خوردن از ما برمی‌آید؟

الیه توانا! روزنامه نگار

پرونده

تقریبا همه‌مان فامیل یا دوستی داریم که اگر ۱۰ سال پیش تکه زمینش را در بیابان مفت نمی‌فروخت یا اگر پولش می‌رسید و فلان ملک را می‌خرید یا اگر جوانی نمی‌کرد و پیشنهاد شراکت رفیقش را می‌پذیرفت حالا میلیارد در بود. شاید هم خودمان همان فامیل و دوستی هستیم که هر از گاهی یاد تجربه‌های ناکام مانده مالی‌مان می‌افتیم و ماجرارا برای هزارمین بار برای همه تعریف می‌کنیم. قضیه چیست؟ چرا امدام افسوس کارهای کرده و نکرده را می‌خوریم و تا کی قرار است این حسرت‌ها با ما باشند؟ قبل از این که به شیوه سخنرانان انگیزشی به این نتیجه برسیم که بشر فلان است و ایرانی‌ها بهمان، لازم است صورت‌بندی درستی از مسئله ترتیب بدهیم. در پرونده امروز می‌خواهیم بفهمیم این افسوس‌های بی‌پایان، از کجایمی آیند؛ چقدرش نتیجه طبیعی شرایط است و چقدرش به ما و تربیت و باورمان برمی‌گردد و چه کار دیگری غیر از حسرت خوردن از ما برمی‌آید. این‌روزها با افزایش قیمت دلار و شرایط اقتصادی خاصی که وجود دارد این افسوس‌ها بیشتر شده است. یک کارشناس اقتصادی، در فهم این مسئله و مواجهه با آن به من کمک کرده است؛ به‌نظم توضیحات و توصیه‌هایش به کار شما هم می‌آید. یک روان‌شناس هم از تکنیکی گفته که برای کاهش نگرانی‌ها از آینده و حسرت گذشته، کاربرد دارد.

## ما از راه‌های حفظ ثروت بی‌خبریم

بررسی دلایل افسوس‌های مالی و راهکارهای کاهش آن‌ها در گفت‌وگو با یک تحلیل‌گر مسائل اقتصادی

دکتر «محسن زنگنه»، اقتصاددان (گرایش اقتصاد اسلامی) و نماینده مجلس، عوامل زمینه‌ساز افسوس‌های مالی در جامعه‌مان را توضیح می‌دهد و پیشنهادهایی هم دارد تا چند سال دیگر حسرت تصمیم‌های غلط امروزمان را نخوریم. با ایشان که این‌روزها نماینده مردم تربت حیدریه در مجلس شورای اسلامی است، مدتی قبل گفت و گو داشتیم که انتشارش به‌امروز موکول شد.

#### خب، واقعا چه کار می‌توانیم بکنیم؟

شما مدت مشخصی فرصت دارید برای کسب ثروت. در این مدت، نه تنها باید مصرف کنید بلکه باید برای دورانی که توان و انگیزه و موقعیت کار کردن ندارید هم پس‌انداز کنید. پس‌انداز در زمان قدیم منحصر به طلا و سکه بوده است و حالا در علم اقتصاد جدید، می‌دانیم که نگه‌داشتن خودپول تأثیری ندارد چون مشمول تورم می‌شودو ارزشش روز به روز پایین می‌آید. اگر هر ماه، ۱۰۰ هزار تومان کنار بگذارید، آخر سال یک میلیون و ۲۰۰ هزار تومان جمع می‌شود ولی می‌بینید ارزشش شده یک میلیون تومان و ضرر کرده‌اید. پس چطور باید پس‌انداز کرد؟ اقتصاد جدید پیشنهاد می‌کند که پول را به کالای سرمایه‌ای تبدیل کنید؛ یعنی زمین، سکه و ارز بخرید یا در بهترین حالت پول‌تان را در بانک بگذارید. حالا خواننده‌هایی گویند زنگنه گفته پرو دلار بخر، قایم کن. خیر! به‌جای دلار، سپرده‌ارزی بخرید. یعنی چی؟ شما دو میلیون تومان سپرده‌ارزی در بانک مرکزی می‌گذارید، بانک آن را بر اساس دلار روز تبدیل می‌کند و رسید به‌تان می‌دهد. شما، پول به تومان به بانک می‌دهید ولی برای‌تان، دلار نگه می‌دارد. یک سال بعد که دوباره به بانک می‌روید، به شما می‌گوید مثلا هزار دلار در حساب‌تان دارید، حالا چه دلار بالا برود چه پایین بیاید که معمولا پایین نمی‌آید.

#### درباره پیشنهاد سکه خریدن هم توضیح می‌دهید؟

منظورم گواهی سپرده سکه است. من می‌خواهم هزار تاسکه بخرم. هیچ اشکالی ندارد. نه اقتصاد کشور را دچار مشکل می‌کند و نه دلالتی است اما به چه شرط؟ به این شرط که در بازار سرمایه، گواهی سپرده سکه بخرید. در این صورت پول شما تبدیل به سکه می‌شود و ارزشش هم حفظ می‌شود. پیشنهاد خوب مطمئن دیگر، خرید سهام عرضه اولیه است که همیشه سود دارد. عرضه اولیه چیست؟ کارخانه‌ای که برای اولین بار می‌خواهد سهامش را عرضه کند. بر اساس قانون وقتی این کارخانه می‌خواهد وارد بورس شود، چندین دستگاه متولی، کار ارزش‌گذاری آن را انجام می‌دهند و شما می‌توانید با خیال راحت از قیمت واقعی آن مطمئن شوید. قانون به متولیان می‌گوید اگر به این نتیجه رسیدید که سهام این کارخانه، هزار تومان است در عرضه اولیه باید آن را حداقل ۱۵ درصد زیر قیمت واقعی عرضه کنید. پس شما در هر صورت، حتی اگر امروز بخرید و چندروز بعد بفروشید، حداقل ۱۰ درصد سود می‌کنید. از طرف دیگر عرضه اولیه

## سفارش اسلام به یادگر فتن فعالیت‌های اقتصادی



را که خداوند سبب قوام (برپایی و استواری)

زندگی شما قرار داده است به دست کم خردان (و ناواردان) ندهید».

### کار اقتصادی را یاد بگیرید

شاید بهتر باشد قبل از سرمایه‌گذاری روی هر چیز روی خودمان سرمایه‌گذاری کنیم. با توجه به شرایط جدیدی که در حوزه‌های اقتصادی به وجود آمده است، نداشتن آگاهی و اطلاعات کافی گاهی می‌تواند همه سرمایه‌ما را از بین ببرد. نمی‌شود همیشه منتظر شانس بود و در این شرایط با بخت و اقبال پیش رفت. امام صادق (ع) در روایتی گران‌بها می‌فرماید: «از نظرن، فرقی نمی‌کند که کار را به خائن و اگذار کنی یا به انسانی ناشی چون هر دو کار را ضایع می‌کنند».

حجت الاسلام العباس علیزاده | کارشناس مذهبی

رشد فزاینده تغییرات اقتصادی، پاسخ‌گونیودن شاخص‌های پیش‌بینی سنتی در انتخاب روش‌های فعالیت اقتصادی و گرانی هرروزه‌هایمحتاج زندگی، باعث سردرگمی بسیاری از ما برآی تصمیم‌گیری‌های اقتصادی شده است. به این عوامل اضافه کنیم مشکلات به وجود آمده پس از بیماری کرونا که همگی از تأثیر آن بر فضای اجتماعی و اقتصادی آگاهیم. در چنین شرایطی توجه به برخی توصیه‌های دینی می‌تواند باعث سعه صدر بیشتر شود تا از خسران و ناامیدی و حسرت دور شویم.

### به هر کسی اعتماد نکنید

قرآن کریم اموال هر انسانی را یکی از جایگاه‌هایی می‌داند که خداوند متعال قوام و استواری زندگی هر شخص را در آن قرار داده است و در آیه ۵ سوره مبارکه نساء در همین باره می‌فرماید: «اموال‌تان

### ۳ تعاون کنید

اگر کسانی را می‌شناسید که در کارشان موفق هستند و به امانتداری ایشان اطمینان دارید، می‌توانید در کار و تخصص آن‌ها سرمایه‌گذاری کنید یا با مشورت افراد متخصص در بازار سرمایه با روش‌های دقیق و مناسب سهام بخرید یا ....

### ۴ اتفاق در اوضاع سخت، نسخه‌خور شدن از حسرت‌ها

پیامبر بزرگوار اسلام (ص) در روایتی حقیقت‌ایمان را در سه چیز معرفی می‌کند که اولین‌ها اتفاق در شرایط سخت اقتصادی است. انسان مومن وقتی در زمان سختی به کسانی که روزهای‌شان را سخت‌تر از خود او می‌گذرانند اتفاق می‌کند، از اضطراب دور می‌شود. متوجه می‌شود با این که شاید فرصت‌هایی را از دست داده اما این به این معنی نیست که به آخر خطر رسیده و خداوند نظر رحمتش را از او برداشته است. ما همیشه نیاز به ایمانی داریم که با اتکا به آن بتوانیم دوباره دست به زانوان خود بگیریم و از فرصت‌هایی که در آینده برای ما به وجود می‌آید، استفاده کنیم. این است که اتفاق در هنگام تنگدستی یکی از حقایق ایمان است.

