نوجوانان و جوانان درباره اصول موفقیت با توجه به شرایط اقتصادی نامناسب این روزها بخوانند

# نوشدارویی به نام خلاقیت!

دکتر مهدی سودآوری | روان شناس

محوری

در چند ماه گذشته، شرایط اقتصادی و اجتماعی پیش آمده در کشور موجی از ناامیدی و سرگردانی را برای مردم به ویژه نوجوانان و جوانان که هنوز در ابتدای راه و در شرایط تصمیم گیری هستند، به راه انداخته است به گونه ای که بسیاری از نوجوانان به صورت علنی صحبت از نداشتن علاقه به ادامه تحصیل، رفتن به سر کار، ازدواج و ... می کنند با این توجیه که هیچ فایده ای ندارد و آن ها هیچ گاه به آرزوهای شان نخواهند رسید. این نوجوانان و جوانان هر روز در تلویزیون و به ویژه شبکه های اجتماعی می بینند که حتی افراد تحصیل کرده در برآورده کردن نیازهای زندگی شان ناکام مانده اند. موج مهاجرت افراد تحصیل کرده به مقطع دانش آموزان هم رسیده است و آگهی های این نوع مهاجرت در شبکه های اجتماعی دست به دست می شود، به گونه ای که برخی از والدین تصمیم می گیرند فرزندان خود را حتی قبل از دانشگاه به مدارس خارج از کشور بفرستند و حرف ثابت بعضی از محافل این شده است که «این جا نمی توان به جایی رسید، این جا هیچ آینده ای وجود ندارد و ...». حالا این سوال مطرح می شود که در این شرایط چه باید کرد؟ به طور قطع، ناامیدی، سرگردانی و حتی مهاجرت راه حل درست و منطقی برای حل این مشکل به نظر نمی رسد. در ادامه به بعضی از این راهکارها اشاره خواهد شد که خطاب به نوجوانان و جوانان است.

### بدانید که همه درک تان می کنند

قبل از هر توصیه‌ای باید اذعان کرد که همه شما را درک می کنند. از خانواده گرفته تا مسئولان کشوری می دانند که باید فکری به حال شما کرد چرا که آینده این کشور دست شماست و تنها امید و انگیزه است که می تواند پیمودن هر مسیر سختی را برای شما هموار و ممکن کند. بنابراین تصور نکنید که توصیه دیگران به شما درباره ناامید نشدن و حفظ تلاش و پشتکارتان به معنای نادیده گرفتن این شرایط و آسان بودن آن است.

### تاب آوری تان را افزایش دهید

عامل مهم دیگری در این شرایط بحرانی، تاب آوری است. افرادی که تاب آوری بیشتری دارند یعنی توان تحمل مشکلات بالاتری دارند، می توانند بهتر از پس این شرایط برآیند. در این جا نقش والدین و نحوه تربیت فرزندان خود بسیار مهم می شود. فرزندانی که همیشه همه چیز در اختیار داشته اند، هیچ مسئولیتی غیر از درس خواندن نداشته اند، صرفا در محدوده خانه و مدرسه رفت و آمد کرده اند، قدرت و اجازه تصمیم گیری ندارند، به طور قطع قادر به تحمل شرایط بحرانی نیستند. پرورش استقلال عاطفی و روانی بزرگ ترین وظیفه والدین است.

### این تهدید را به فرصت تبدیل کنید

موضوع دیگر تبدیل تهدید به فرصت است. در شرایط بحرانی که بیشتر افراد ناامیدی و افسردگی را پیشه می کنند و کاری جز نظاره کردن انجام نمی دهند و بسیاری از افراد دست از کار و تلاش کشیده اند، یک فرصت مناسب برای افراد سخت کوش و خلاق فراهم شده است زیرا نتیجه برنامه ریزی های امروز در ۱۰ الی ۱۵ سال آینده حاصل خواهد شد. امروزه بسیاری با دیدن درآمد رشته های پزشکی به سمت آن هجوم برده اند، بی توجه به این که ۱۵ سال آینده نیازی به این همه فارغ التحصیل پزشکی نیست. حال اگر فردی کمی فراتر از امروز را ببیند، می تواند در زمینی خالی از رقبا، موفقیت خود را تضمین کند. حتی جوانانی که امروز قصد ورود به بازار کار را دارند با شناسایی نیازهای اساسی مردم و با استفاده از تسهیلات بانکی می توانند کسب و کار مستقل خود را شروع کنند زیرا با توجه به روندهای اقتصادی موجود، ارزش وامی که امروز گرفته شود در سال آینده بسیار اندک خواهد بود و بازپس دادنش بسیار راحت تر است.

### تنبلی تان را توجیه نکنید

نکته بعدی آن است که آینده خود به خود پیش نخواهد آمد بلکه آینده بر اساس رفتارهای امروز ساخته می شود. نمی توان انتظار داشت که به جنوب رفت و از شمال سر درآورد! ساخت آینده از همین الان شروع شده است. در داستانی قدیمی آمده است که باید به همه کمک کرد و آب، غذا و لباس برای هر نیازمندی فراهم کرد به جز افراد تنبل که آن ها حتی هوایی را که تنفس می کنند به زور و خلاف میل شان استفاده کرده اند. بنابراین شرایط بحرانی هیچ گاه توجیه تنبلی نخواهد شد.

### از خلاقیت تان کمک بگیرید

در آخر باید اضافه کرد که هر یک از ما مسئول زندگی خود هستیم. هیچ فردی برای ما دلسوزی نخواهد کرد. درست است که مشکلات وجود دارد اما زندگی هیچ امتیاز خاصی از این بابت به کسی نخواهد داد. اگر زندگی هر کدام از ما تلف شود، با استفاده از مواد مخدر نابود شود، بی انگیزگی باعث افسردگی و خمودگی شود و ... عمر خود فرد تلف شده است و بیان مشکلات و توجیه توسط آن ها هیچ گاه باعث درمان شدن یک فرد درگیر مواد مخدر نخواهد شد حتی اگر هزاران نفر به او حق بدهند که چرا سراغ مواد مخدر رفته است یا عمر افراد باز نخواهد گشت حتی اگر دیگران یا حتی مسئولان به خاطر شرایط بد عذرخواهی کنند. پس برای ایجاد امید و انگیزه در خود راهی پیدا کنید. زوایای جدید را نگاه کنید. کمی خلاقیت می تواند مرز بین امید و ناامیدی باشد.

[•••]

**در شرایط بحرانی که بیشتر افراد ناامیدی و افسردگی را پیشه می کنند و کاری جز نظاره کردن انجام نمی دهند و بسیاری از افراد دست از کار و تلاش کشیده اند، یک فرصت مناسب برای افراد سخت کوش و خلاق فراهم شده است زیرا نتیجه برنامه ریزی های امروز در ۱۰ الی ۱۵ سال آینده حاصل خواهد شد**

## همه به چشم یک ساده لوح نگاهم می کنند!

**مردی ۳۴ ساله هستم. یک نفری گفته که من کمبود دارم و همه جا خرابم می کند. او باعث شده همه به چشم یک ساده لوح نگاهم کنند. درگیر گذشته هستم و دارم دیوانه می شوم، چه کار کنم؟ لطفا کمکم کنید.**

حسین محرابی | روان شناس

مشاوره فردی

برادر گرامی، همین متن کوتاه پیامک تان و این که تا این حد تحت فشار روانی هستید، نشان می دهد شما فردی حساس و ریزبین هستید. البته گذشته نگری و منفی بودن می تواند به عنوان برخی از علایم افسردگی تلقی شود و ممکن است که شما به خاطر این اتفاقات دچار نوعی افسردگی شده باشید چرا که حساسیت و زودرنجی نیز جزو علایم این اختلال محسوب می شود. البته این مسئله به عنوان یک احتمال مطرح است و برای تشخیص درست و قطعی لازم است که مراجعه حضوری به روان شناس داشته باشید.

### احساس تان را به همه تعمیم ندهید

نکته دیگری که در متن ارسالی تان به آن اشاره کرده اید، این است که فکر می کنید همه شما را به عنوان یک فرد ساده لوح می بینند در حالی که ممکن است این امر واقعیت نداشته باشد و حتی اگر تعداد معدودی از اطرافیان تان تحت تاثیر حرف های آن فرد قرار گرفته باشند، شما نباید این دیدگاه را به همه تعمیم دهید. البته همان طور که عرض کردم اغراق در افکار منفی یکی از ویژگی های این شرایط است و زمانی که احساس می کنید تا مرز جنون پیش رفته اید، چنین تصوری دور از انتظار نیست ولی با این حال و هر چند این که اطلاعات زیادی از وضعیت شغلی و خانوادگی خودتان در اختیار ما قرار نداده اید، سعی می کنم چند نکته را خدمت تان عرض کنم.

### مراقب رفتارها و گفتارهای تان باشید

گفته های دیگران را با رفتار درست و منطقی خنثی کنید. اگر باور دارید که سخنان آن شخص درباره شما درست نیست، در اولین مرحله سعی کنید ویژگی های منفی و غیر واقعی را که به شما نسبت داده شده با رفتارهای عقلانی و سنجیده به چالش بکشید و به همه ثابت کنید که آن صحبت ها واقعیت ندارد. به هر حال بیشتر انسان ها هر حرفی را بلافاصله باور نمی کنند و به طور نسبی در صدد راستی آزمایی بر می آیند. بنابراین اگر مخاطبان آن فرد در رفتار شما مصداق آن حرف ها را پیدا نکنند به مرور در دیدگاه شان راجع به شما تجدید نظر خواهند کرد. توجه داشته باشید که این کار فقط با عمل باید انجام شود نه با حرف زدن و توجیه کردن.

### از گذشته فاصله بگیرید

برای فاصله گرفتن از گذشته برنامه ریزی کنید. قبل از هر چیز شما باید دلیل ماندن در گذشته را پیدا کنید و سپس برای کاهش این زمان برنامه ریزی کنید تا به تدریج بتوانید آن را کاهش دهید. البته در بیشتر مواقع برای انجام اصولی این کار نیاز به کمک روان شناس و مشاور هست زیرا روان شناس درباره علت یابی و درمان این حالت با شیوه های علمی می تواند کمک زیادی به شما داشته باشد.

### افکار مزاحم را حذف کنید

برای کم کردن افکار منفی و مزاحم سعی کنید به شکل های مختلف عمل کنید تا بتوانید حواس خود را از آن موضوع پرت کنید به عنوان مثال از تکنیک هایی مانند بستن کش به دست یا بلند شدن و راه رفتن، خوردن یک لیوان آب، ترک موقعیت و رفتن از آن محل، روشن کردن یا عوض کردن کانال تلویزیون، برقراری تماس تلفنی با دوستان و نزدیکان خود و ... استفاده کنید. بستن کش به دست هم این ترتیب است که هرگاه افکار گذشته و آزار دهنده به ذهن تان آمد کش را کمی بکشید و رها کنید تا بر اثر ضربه و درد آن حواس شما از موضوع پرت شود. راهکار دیگر کاهش این افکار بی توجهی به آن هاست بنابراین اگر می خواهید که ذهنتان کمتر درگیر آن شود بهتر است که تا حد ممکن به آن ها بی توجهی کنید.

### اعتماد به نفس خود را بازسازی کنید

توانمندی های خود را نیز ببینید. شما در این فرایند ممکن است اعتماد به نفس خود را از دست داده باشید بنابراین نیاز دارید تا آن را به حدی برسانید که به تدریج خودباوری در شما شکل بگیرد. اگر به حد مطلوبی از خودباوری برسید، می توانید ویژگی های مثبت و توانایی های خود را ببینید و آن ها را تقویت کنید. یادتان باشد که هر کسی در کنار ضعف ها و نقص های خود یک سری نقاط قوت و توانمندی دارد که لازم است به آن ها نیز توجه شود. در پایان باز هم تاکید می کنم حتما مراجعه حضوری به یک روان شناس یا مشاور باتجربه داشته باشید تا در حل این مشکل و رسیدن به آرامش به شما کمک کند چون اگر واقعا دچار افسردگی باشید به تنهایی از عهده درمان آن بر نخواهید آمد.

ارتباط های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن (یک شنبه ها - چهارشنبه ها)

یکی از رایج ترین مشکلات روان شناسانه کارمندان که به مناسبت روز کارمند باید نحوه مدیریتش را فرا گرفت

# نابودی احساس روزمرگی با شادابی!

مناسبتی

کارمندان قشری از جامعه به شمار می روند که به ازای ساعت کاری مشخص برای فعالیت های اداری یا فکری، حقوقی ثابت دریافت می کنند و به طور معمول و در دراز مدت در یک محیط کاری خصوصی یا دولتی مشغول به کارند. در این بین یکی از رایج ترین مشکلات کارمندان که مرتبط با حوزه روان شناسی است، احساس روزمرگی آن هاست. کارمندی که هر روز باید سر ساعت مشخصی بیدار شود، به یک مکان مشخص یعنی اداره اش برود و یک کار تقریبا ثابت و روزمره انجام دهد، طبیعتا دچار روزمرگی می شود. به طور قطع این اختلال، یکی از اصلی ترین موانع پیشرفت است که باعث احساس ناکارآمدی در زندگی می شود و همه جنبه های زندگی یک فرد را تحت تاثیر قرار می دهد. در ادامه مطلب، بیشتر درباره این موضوع برای تان خواهیم گفت.

### ضرورت جمع کار و شادابی

امروزه همه مدیران موفق بر سر این موضوع توافق دارند که موتور محرکه سازمان و ادارات، نیروی انسانی است و بدون نیروی انسانی ورزیده و شاداب و با انگیزه نمی توان از سرمایه های مادی سازمان به خوبی بهره برداری کرد و خدمات قابل قبولی به مردم ارائه داد. بنابراین زمانی که بتوانیم «کار» و «شادابی» را در کنار یکدیگر جمع کنیم، آن گاه می توانیم شاهد شکوفایی کارمندان باشیم. در این بین متأسفانه برخی کارمندان در محیط کار خود دچار روزمرگی می شوند. این افراد هر روزشان را تکرار می کنند بدون این که در خدمت رسانی به ارباب رجوع و پیشرفت کار خود به فکر نوآوری و بهره وری باشند.

### نشانه های کارمندان مبتلا به اختلال روزمرگی

احساس بیهودگی، رخوت و کسالت از ویژگی های مهم کارمندانی است که دچار روزمرگی شده اند در حالی که کارمندان موفق با اعتماد به نفس و کسب مهارت های لازم و نوآوری در کار، پیشرفت روزافزونی در شغل و کار خود دارند و اطلاعات و دانش خود را به روز می کنند. کارمندانی که خود را تسلیم روزمرگی می کنند کم حوصله تر هستند و به درستی، پاسخ گوی ارباب رجوع نیستند. از این رو در شغل خود بیش از همه دچار درگیری فکری با خود یا حتی درگیری لفظی با ارباب رجوع می شوند و بیش از همه احساس شکست می کنند. در مقابل، کارمندان نمونه افرادی شاداب و با نشاط هستند که برای موفقیت گام بر می دارند و این احساس شادابی را به دیگران نیز منتقل می کنند. واضح است که باید حس شوخ طبعی را در محیط کار نهادینه کنیم و در عین حال که احترام یکدیگر را حفظ می کنیم، لبخند را بر لب همکاران خود بنشانیم.

### ویژگی های شاد بودن در محیط کار

شاد بودن نه تنها مراحل زندگی هر فرد را تحت تاثیرات مثبت قرار می دهد بلکه در محیط کار نیز همین شاد بودن در راستای هر چه بهتر انجام شدن کار نقش به سزایی دارد. حالا که بهترین راه مبارزه با احساس روزمرگی، شاد بودن است باید بیشتر از مزایای شاد بودن در محیط کار بدانید:

۱ افراد شاد در محل کارشان، حامل پیام ها و رفتارهای شادی بخش هستند و در محیط کار، روابط خوبی با همکاران دارند در نتیجه در کار گروهی، همکاری بهتری خواهند داشت.

۲ اگر افراد در یک روز کاری، دارای خلق و خوی شادی باشند، به احتمال زیاد نسبت به روزهای دیگر، خلاق تر هستند. از نظر فرایند شناختی، افراد شاد به لحاظ روانی، منعطف هستند و تفکر خلاق دارند.

۳ افراد شاد به جای آن که مرتب شکایت کنند، مشکلات را حل می کنند. شاد بودن موجب می شود که به مشکلات، از جنبه های مختلف بنگرید و راحت تر آن را حل کنید.

۴ افراد شاد از انرژی بیشتری برخوردارند بنابراین بهتر می توانند از عهده کارها برآیند. همچنین این افرد مثبت اندیش تر و دارای چشم انداز مثبتی هستند.

۵ افراد شاد، آموزش پذیرترند. وقتی شما شاد و در کمال آرامش هستید، ذهن تان برای یادگیری مطالب جدید، آماده تر است؛ در نتیجه بهره وری افزایش می یابد. همچنین وقتی در محیط کار شاد هستید، خطاهای تصادفی کمتر شما را دچار هراس می کند؛ به خودتان مسلط می شوید و از این خطا پند می آموزید و به کارتان ادامه می دهید. این نگرش همراه با آرامش، بدین معنی است که احتمال بروز خطا را کم کرده اید.

منبع: عصر ایران، اقتصاد آنلاین، میگنا

[•••]

**کارمندی که هر روز باید سر ساعت مشخصی بیدار شود، به یک مکان مشخص یعنی اداره اش برود و یک کار تقریبا ثابت و روزمره انجام دهد، طبیعتا دچار روزمرگی می شود. به طور قطع این اختلال، یکی از اصلی ترین موانع پیشرفت است که باعث احساس ناکارآمدی در زندگی می شود و همه جنبه های زندگی یک فرد را تحت تاثیر قرار می دهد**