علی محمدی / ایران

رونق دوباره و چالش برانگیز دوره های موفقیت و تفکر مثبت در سال کرونا

افسرده ای؟ مثبت اندیش باش

مریم طالشی
گزارش نویس

قرار است بزودی خیلی موفق شود. در زندگی شخصی و کارش پیشرفت کند و درهای موفقیت و شادکامی به رویش باز شود. البته هنوز که کاری پیدا نکرده و از شما چه پنهان از وقتی که فهمیده کائنات بهترین‌ها را بدون تلاش نصیب آدم می‌کند، یک جورهایی از صرافت دنبال کارگشتن هم افتاده. حالا دیگر اطمینان پیدا کرده که یک کارنان و آبدار و البته بی‌زحمت، خودش می‌آید و سر راهش قرار می‌گیرد. پس بهتر است بنشیند و در آرامش به ندای دلش گوش کند و با تفکر مثبت، منتظر بهترین‌ها باشد.

شما هم حتماً روایت‌های اینچنینی را سراغ دارید. کم نیستند آدم‌هایی که به قول خودشان به این حرف‌ها خیلی اعتقاد دارند. آنها دائم دنبال حرف‌های مثبت و جملات انگیزشی‌اند برای همین خیلی زود جذب کسانی می‌شوند که از این جور حرف‌ها خوب بلدند. نمونه‌اش همین آقایی که توی اینستاگرام حسابی داشت برای خودش فالوئر جمع می‌کرد، آن هم با همین جور حرف‌ها که همه دوست دارند بشنوند. خیلی‌ها دنبال راز موفقیت‌اند؛ آن هم موفقیت فوری و بی‌دردسر. پیش خودشان خیال می‌کنند با مثبت‌اندیشی همه چیز حل می‌شود. آدم‌های مثبت‌اندیش را الگو قرار می‌دهند و سعی می‌کنند راه و روش شان را شبیه آنها کنند. مثل آنها حرف بزنند و به رؤیاهایشان فکر کنند. برای خودشان دفترچه یا تابلوی آرزوها درست می‌کنند تا مثلاً طی تاریخ تعیین شده به خانه و ماشین و زندگی رؤیایی خودشان برسند. البته که قرار نیست کار خاصی برای رسیدن به آن بکنند جز تفکر مثبت.

دوره‌های تفکر مثبت و راه زندگی و راه موفقیت و از این دست همیشه برگزار می‌شده اما اگر خاطرتان باشد این قبیل آموزش‌ها در مقاطع زمانی خاصی در گذشته رونق زیادی داشتند و شاید بشود گفت در چند سال اخیر دیگر آنچنان مثل قبل مورد توجه قرار نگرفته‌اند. این روزها اما دوباره بازار این قبیل آموزش‌ها و به‌عبارتی القائات گرم شده است طوری که در این یک سالی که درگیر کرونا و مشکلات ناشی از آن هستیم، شاهد سربرآوردن هر روزه صاحبنظران در امر مثبت اندیشی آنلاین خصوصاً در شبکه اجتماعی اینستاگرام هستیم. دیگر تشخیص میان متخصص و غیرمتخصص هم راحت نیست. هرکس ادعا می‌کند بهتر از دیگران می‌داند. دوره‌های مجازی گاه به قیمت بالا برگزار می‌شوند و شرکت کنندگان هم راضی از راه انرژی بخشی هستند که پیش پایشان قرار گرفته است.

لیدا از جمله کسانی است که این روزها در یکی از این دوره‌ها ثبت‌نام کرده و حالا هر روز به شوق این از خواب بیدار می‌شود که کلاسش شروع شود و او همکلاسی‌ها و استاد را ببیند و از تجربه‌هایشان با هم صحبت کنند. خودش هم هرچه در کلاس یاد می‌گیرد در صفحه شخصی‌اش با بقیه به اشتراک می‌گذارد چون به‌نظرش حیف است دوستانش در این تجربه فوق‌العاده با او شریک نشوند. «این یک سال به‌خاطر کرونا کار خاصی ندارم و بیشتر خانه هستم. حس کردم دارم کم‌کم افسرده می‌شوم تا اینکه اتفاقی در اینستاگرام با این دوره آشنا شدم. ما هر روز یک ساعت دور هم جمع می‌شویم و حرف‌های خوبی می‌زنیم. به هم انرژی می‌دهیم و اطمینان پیدا می‌کنیم که بهترین اتفاقات پیش رویمان است. من به شخصه تأثیر این دوره را به چشم در زندگی خودم دیده‌ام. اصلاً همه چیزم از این‌رو به آن رو شده. نگاهم به زندگی عوض شده و حالا می‌دانم باید روی هدفم متمرکز شوم تا به آن برسم.»

لیدا برای رسیدن به این آرامش ساعتی ۵۰ هزار تومان پرداخت می‌کند که البته به‌نظر خودش در مقابل انرژی و انگیزه‌ای که پیدا می‌کند رقم زیادی نیست.

برای راحله از دیگر کسانی که جذب این نوع برنامه ها شده هم این یک راه گریز است از آنچه باعث اضطراب و پریشانی‌اش می‌شود. «دلم می‌خواهد از فضایی که در آن هستم و مملو از ناامیدی و اندوه است دور شوم. وقتی با آدم‌هایی که حرف‌های امیدوار کننده می‌زنند برخورد می‌کنم خیلی حالم خوب می‌شود. قبلاً هم در دوره‌های موفقیت شرکت کرده بودم و نتیجه‌اش تا وقتی کلاس‌ها جریان داشت خوب بود اما اگر شرکت نمی‌کردم بعد از مدتی باز تفکرات منفی سراغم می‌آمد. الان هم خیلی پول شرکت در دوره‌های آنلاین را ندارم اما سعی می‌کنم هر صفحه‌ای را که حرف‌های خوبی در آن می‌زنند دنبال کنم و الگو بگیرم.»

راحله تا به حال به روانشناس و مشاور مراجعه نکرده و تلاش دارد مشکلاتش را به‌همین شکل حل کند. او نشانه‌های افسردگی دارد اما اطمینان دارد با همین کارها حالش خوب می‌شود چون هیچ چیز بهتر از تفکر مثبت نیست.

دکتر سید احسان طوسی، روانپزشک اما در این باره حرف‌های جالب توجهی دارد: «این آشفته بازار الان آنقدر متنوع است و افراد مختلف در آن کارهای مختلف می‌کنند که واقعاً نمی‌شود در یک طبقه قرارشان داد. چیزی که معلوم است این که اکثر اینها تمرکزشان بر ایجاد انگیزه در فرد است البته بعضی به اشتباه لفظ روانشناسی مثبت را برایشان به کار می‌برند. واقعیتش این است که این کارها جذاب است اما اینکه آیا مؤثر است یا نه باید گفت صرفاً آن زمانی که فرد در آن کلاس‌ها شرکت می‌کند و این ویدئوها را می‌بیند ممکن است لذت ببرد اما در مورد تأثیرشان چیز خاصی معلوم نیست. اصلاً بررسی این که اینها چقدر مؤثرند کار سختی است از آن جهت که در جرگه شبه علم هستند یعنی هیچ گزاره علمی را مطرح نمی‌کنند و مبتنی بر هیچ دلایل علمی نیستند و داوری علمی هم نمی‌شود درباره‌اش کرد. فرض بگیرید ادعا می‌کنند اگر بخواهی و اراده کنی، همه چیز ممکن است و می‌توانی بر همه چیز غلبه کنی. می‌توانی بیماری‌هایت را درمان کنی. می‌توانی از کارتن خوابی به ثروتمندی برسی و خب همه اینها قابل داوری و آزمایش نیست چون اگر برایشان شاهد بیاورید و بگویید فلان کس فلان چیز را خواست و نشد، می‌گویند لابد به اندازه کافی نخواسته است.

البته فقط هم مال ایران نیستند ولی اینجا خیلی دارد بهشان توجه می‌شود و بابت این توجه از مردم پول می‌گیرند. در دوره بحران کرونا همان‌طور که توجه به چیزی مثل عنبرنسارا بیشتر شد، توجه به این دوره‌ها هم بیشتر می‌شود. در مورد دلیل به وجود آمدن این مسأله باید گفت که در کشور ما متأسفانه نهادها بویژه نهاد دانشگاه وعلم جایگاهشان از دست رفته و مردم به آنها توجهی ندارند. حتی نقش نهاد خانواده در مدیریت رفتار جمعیت خیلی کمتر شده است. وقتی نهاد دانشگاه بین مردم با توجه روبه‌رو نشود همان‌قدر که شبه علم در سایر رشته‌های پزشکی می‌تواند دخالت کند اینجا در روانشناسی هم می‌تواند دخالت کند.»

> دوره ها تمرکزشان بیشتر بر انگیزش است اما این انگیزش مبتنی بر حقایق نیست. وقتی پایه حرفتان را می گذارید بر اینکه فقط باید مثبت ها را ببینید و به منفی ها توجه نکنید خب این مبتنی بر حقایق نیست چون در زندگی هر فرد منفی هایی هم وجود دارد و اتفاقاً توجه به همان منفی ها شاید شخص را بیشتر هل بدهد به سمت تغییر در سبک زندگی اش

دکتر طوسی اما توجه را به نکته مهمی جلب می‌کند: «این دوره‌ها تمرکز بیشتر بر انگیزش است اما این انگیزش مبتنی بر حقایق نیست. وقتی پایه حرفتان را می‌گذارید بر اینکه فقط باید مثبت‌ها را ببینید و به منفی‌ها توجه نکنید خب این مبتنی بر حقایق نیست چون در زندگی هر فرد منفی‌هایی هم وجود دارد و اتفاقاً توجه به همان منفی‌ها شاید شخص را بیشتر هل بدهد به سمت تغییر در سبک زندگی‌اش. اما اینها چون اولاً مبتنی بر فرد نیست و یک چیزهایی کلی برای همه گفته می‌شود و ثانیاً فقط دارد چیزهای مثبت را می‌بیند، انگیزشی که در فرد ایجاد می‌کند پایدار نیست و فقط همان موقع که آن جلسه برگزار می‌شود جوابگوست و فرد چند ساعت، چند روز یا چند هفته در خودش انگیزه احساس می‌کند که بیشتر کار کند، بیشتر درس بخواند یا هر چیز ولی این اثر کم کم از بین می‌رود اما ضرری که می‌تواند داشته باشد این است که هیچ نظارتی روی اینها نیست و فرد ممکن است بدون اینکه یک کتاب روانشناسی خوانده باشد صرفاً با توجه به این که این بازار پر رونق است به این کار بپردازد و از این بازار کسب سود کند. ممکن است سوءاستفاده‌های بزرگ اتفاق بیفتد که فقط هم مالی نیست. ممکن است افراد به لحاظ روانی زیان ببینند. مشکل دیگری که روش‌های غیرعلمی دارند این است که دخالت در روند درمان بیماری‌ها می‌کنند. اگر در حدی باشند که فقط به فرد انرژی مثبت بدهد و او را به انگیزه وادارد، اشکالی شاید نداشته باشد اما وقتی در درمان بیماری‌ها مداخله می‌کند مثلاً به فردی که دارای افسردگی است می‌گوید تو افسرده‌ای اما دارو نخور مثبت فکر کن در این حالت ممکن است حالش بدتر شود و خدای نکرده خودکشی کند. این مشکل را جاهای دیگر هم می‌بینیم فردی که سرطان دارد ممکن است درمان‌اش را عقب بیندازد به‌خاطر اینکه کسی به او گفته فلان داروی گیاهی یا جوشانده را بخورد. در کل هر جا در یک مسأله علمی پای شبه علم و مداخلات غیرعلمی به میان می‌آید، اولین ضرری که می‌زند این است که ممکن است فرد را از مراحل درمانش دورتر کند و این خطرناک است.»

جـــدول سـودوکو

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

۳۶۳۵

آسان

۳			۴	۵		۸	۲	
۷			۳	۲	۱		۶	
	۲							
۹		۷	۸					۵
۵	۱		۲		۴		۹	۸
۲					۳	۷		۶
							۵	
	۵		۶	۸	۹			۲
	۴	۲		۳	۵			۱

متوسط

	۸	۶		۴				
					۱		۷	
	۴				۶	۱	۸	۵
	۳	۹	۶	۵				
۲				۱				۷
				۷	۳	۲	۶	
۴	۹	۱	۳				۲	
	۵		۱					
				۸		۶	۱	

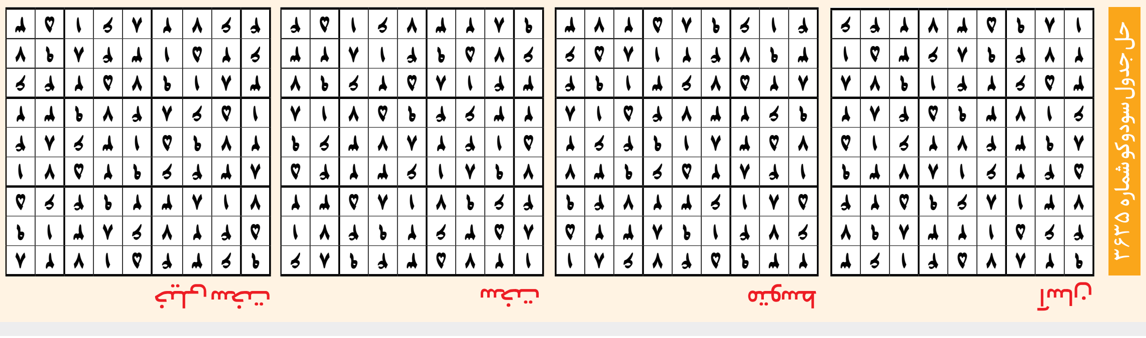
سخت

	۸	۹					۲	
		۴	۹			۳		
۲								۴
	۴	۲			۱			
	۶		۷	۸	۲		۱	
			۵			۶	۳	
۷								۳
		۸			۹	۵		
	۵					۲	۸	

خیلی سخت

	۲			۵		۳		
۹					۷			۵
	۶				۳			
			۲		۶	۴		۸
				۱				
۲		۹	۷		۸			
			۵				۸	
۷			۴					۶
		۱		۸			۹	

حل جدول سودوکو شماره ۳۶۳۴



یک جدول با دو شرح

جدول روزنامه *ایران* دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

۷۶۰۱

جدول عادی

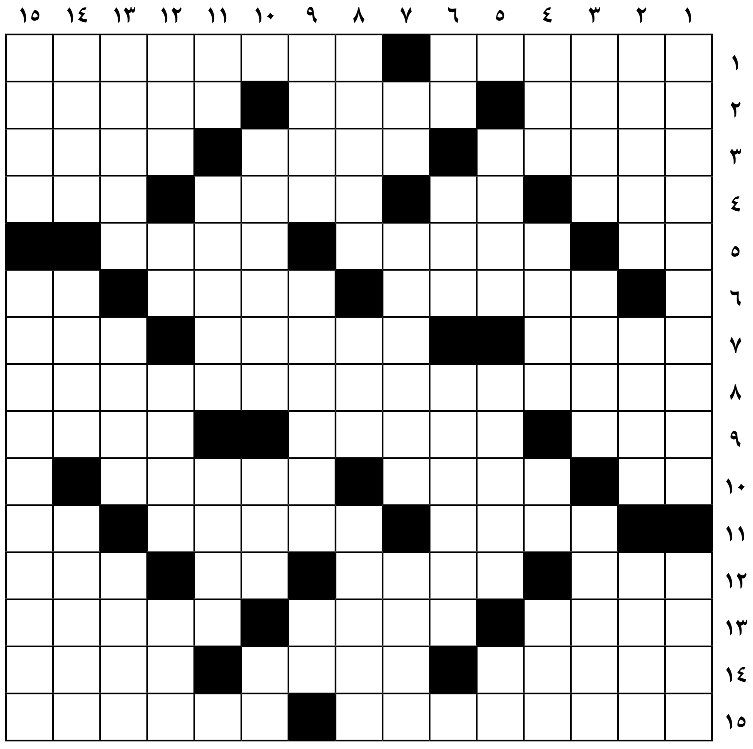
افقی:
۱- نام خانوادگی- متضاد «یأس»
۲- نوعی پاسکاری- یاخته- رزمایش
۳- به غذا می‌زنند!- بزرگ- خواب شیرین
۴- نرم افزار ساخت آبجکت‌های دو بعدی- گزیده چیزی- آحاد- با «فتق» می‌آید
۵- سازپرسوز- کجرو- واگیر
۶- اسرار آمیز- سازمان نظامی سنتی ایران- سازی عرفانی
۷- آماده کردن- لباسی زنانه- وسنی
۸- پس زبان محرمی خوددیگرست/همدلی...
۹- هذیان- کدخدای امروزی- مستمری
۱۰- جنس پرزور!- نانی نازک!- زمان‌ها
۱۱- حجاب برتر- پیکرانسان- دشمن زانو!
۱۲- قطره- خوب- شالوده- گال
۱۳- گوشه و پهلو- فریاد بلند- پیشکار
۱۴- پیامبری که نامش دو بار در قرآن آمده- امر به ماندن- ریزه کردن نان در شیر یا آبگوشت
۱۵- مقاطعه کار- ماه‌تجدیدی‌ها

عمودی:
۱- عهدنامه معروف- تعیین سطح پایه سلامت هرفرد
۲- نوعی بازی با اعداد- کوه استان «کرمان»- مقابل «تیزی»
۳- مقدمه- زادبوم- بعد از سوم!
۴- ذره باردار- با «درهم» آید- نت میانی- دورویی
۵- هم سخن- محو کردن اندوه از دل- طول عمر
۶- سوره سی‌وششم- امر به رفتن- شعر وصف فصل اول
۷- اثر چربی- امتحان- کشور نیشکر
۸- نخستین، یکمین- شهرکی در «رودهن»- دستورها
۹- اصل و پایه- غیرایرانی- حرف مفعولی
۱۰- بی‌نظم- کتاب هندوان- سایه
۱۱- خون- خستگی ناپذیر- قسمت کننده
۱۲- پسوند شباهت- باران کم- خانه‌های ریزعکس- مخفف بدتر
۱۳- استاد قصیده سرایی- شهری در «افغانستان»- نسبت دو زن برادر
۱۴- دیدن- رفیق مهربان- بایگانی
۱۵- ابزار درو پنجره- برنامه ورزشی در حال پخش شبکه سوم با اجرای «محمدحسین میثاقی»

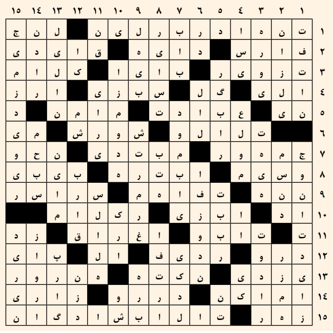
جدول ویـژه

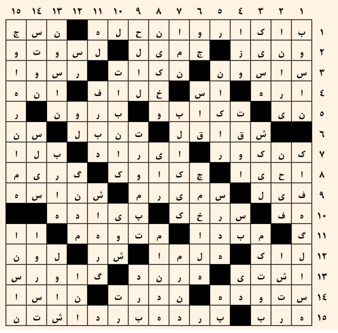
افقی:
۱- از جمله گیاهان دارویی قدیمی اروپا و چین- رئیس جمهوری «بولیوی»
۲- یک نوع چاشنی- شایسته- شاعر و دانشمند ایرانی دوران سلجوقیان
۳- اسب اصیل- واحد اصلی اندازه‌گیری سطح در روزگار پیشین- فرهمندی و سنگینی
۴- خمیازه- فلز هادی- خوی گیرنده- چوب بستی جهت نشستن پرندگان
۵- واژه پرسشی- شهری نزدیک «تهران»- صاف
۶- نور اندک- سوراخ گوش- نت میانی
۷- نغمه- روستایی دیدنی در ۲۰ کیلومتری «مشگین شهر»- پارچه نخی
۸- اولین زن فضانورد
۹- قدر و قیمت- هضم غذا- خرگوش
۱۰- تازه- اندوخته- ناخوشایندی و زشتی
۱۱- پردلی- پشه مالاریا- فیلم «اندی موشیاتی»
۱۲- نوعی بستنی- نمونه و نماد- پشه- نام «میرزا» بازیگر هندی
۱۳- ماده ژلاتینی گیاهان- فیلم «جورایت»- یاقوت
۱۴- جایزه- کدیور- سوداگر
۱۵- مبتکر درمان «گشتالت» در روانشناسی- نوعی اسیدنوکلئیک

عمودی:
۱- مکانی توریستی در «الموت» قزوین- گاه سر در گم می‌شود!
۲- دامن بلند- مقابل «پشتک»- واژه توضیح
۳- زیرا- دانشگاه- گروهی از مردم
۴- منفک- سوراخ- حالت فشرده فایل‌ها- پرنده‌ای شکاری
۵- مرطوب- فیلم «مسعود اطیابی»- نقشه فرنگی
۶- دلیر- ابزار اصلی رصدخانه‌ها پیش از اختراع تلسکوپ- چهارنعل رفتن اسب
۷- کدو تنبل- هاورکرافت- جشنی در «سوئیس»
۸- آهو- شبیه- اسمی برای بانوان
۹- ایمان قلبی- آنکه رسم و رسومی را از بین ببرد- واحد مساحت
۱۰- زیاد- امر به روفتن- به‌شمار آوردن
۱۱- کلام تردید- توصیه- از راست به چپ
۱۲- گهواره- صوت رنج- تنبل- شرکت هواپیمایی
۱۳- سازمان امور خیریه- دریاچه‌ای حومه «ساری»- مغازه
۱۴- سرده‌ای از درختان- پایتخت فرانسه در خوشگذرانی- اشاره به مکان نزدیک
۱۵- سوغات «کرمان»- بازیگر سریال «لژیونر»



حل جدول ویژه شماره ۷۶۰۰



حل جدول عادی شماره ۷۶۰۰