

### ■ راهکارهای غلبه بر اضطراب

امروز برای داشتن یک روند طبیعی و معمول باید تلاش کرد. با وجود همه فراوانی های مادی و امکان فراهم کردن لذت با پول، هیچ چیز آسان و در دسترس نیست. منزلت و موقعیت فرد در اجتماع چیزی فراتر از این هاست. بنابراین باید مراقب بود. یکی از راهکارهایی که باید برای دوری از اضطراب در پیش بگیریم این است که کنترل مسیر فکری خود را در دست داشته باشیم و اجازه نشخوار محتویات شبکه های اجتماعی و رسانه ها را به آن ندهیم. تعیین اهداف شخصی و برنامه ریزی برای رسیدن به آن ها گام مؤثری برای دوری از مقایسه مداوم خود با دیگران است. رسیدن به یک هدف کوچک تعیین شده هم می تواند این باور مهم را در ما ایجاد کند که شایستگی ما وابسته به شهادت دیگران نیست. مارکوس، امپراطور و فیلسوف رومی در این زمینه می نویسد: «آیا کسی هست که از من بیزار باشد؟ بگذارید به حال خودش باشد. ولی من سعی می کنم کاری نکنم یا چیزی نگویم که شایسته بیزاری باشد.» آگاهی همیشه حلقه مفقوده بین بدبختی و خوشبختی است. بررسی شخصیت و خودباوری، داشتن عزت نفس و درست مصرف کردن هر چیزی کم کم آثار مقایسه را در انسان از بین می برد و او را در چشم خودش یکتا و مقبول می کند.

که مقایسه را ممکن می کند. رسیدن به آن دور از ذهن نیست و حتی اگر هیچ وقت به آن هانرسی، می توانی با رویای ذهنی اش خوش باشی. گسترش رسانه ها آن افزایش توقعات بر پایه افکار عدالت طلبانه و دموکراتیک را به شکلی افسارگسیخته گسترش دادند. دنبال کردن زندگی دیگران خواب راحت را از آدمی گرفته و او را مدام به این فکر وامی دارد که همه در خوشبختی غرق شده و من در گوشه بدبختی خود روزگار می گذرانم. تصور داشتن شادی بی پایان که به صورت روزمره از جانب رسانه های مختلف به ذهن مخاطب تزریق می شود، در واقع تصویری مخرب است. این با فلسفه هستی در تضاد است. هیچ موجودی نمی تواند به طور دائم در شادی یا غم باشد. احوالات بشر وضعیتی فوار دارد و همواره بر یک مدار نمی چرخد.

روسو در تعریف خود از خوشبختی آن را داشتن چیزهای زیاد نمی داند، بلکه می گوید داشتن چیزهایی که دوست داریم به معنای خوشبخت بودن است. تعبیر روسو را با وضعیت زندگی بشر امروز مقایسه کنید. انبوهی تلنبار شده از چیزهایی که ضرورت وجودشان برای ما مشخص نیست. ولع داشتن و بیشتر داشتن و افتادن در دام بزرگ مصرف گرایی مدام موقعیت انسان را در چشم خودش کم و کوچک می کند.

