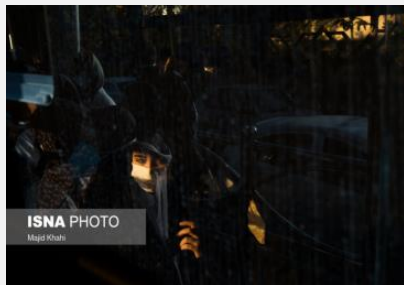


چگونه هر روز آدم بهتری باشم؟

مطمئنأ تا به حال به این فکر کرده‌اید که آیا برای بهتر بودن، کلیدهایی وجود دارد؟ پاسخ این سوال پیچیده است. با این حال تلاش برای رسیدن به این هدف، هم برای اطرافیان و هم برای خودتان تأثیر تحول‌آفرینی به همراه خواهد داشت.



مطمئنأ تا به حال به این فکر کرده اید که آیا برای بهتر بودن، کلیدهایی وجود دارد؟ پاسخ این سوال پیچیده است. با این حال تلاش برای رسیدن به این هدف، هم برای اطرافیان و هم برای خودتان تأثیر تحول‌آفرینی به همراه خواهد داشت.

به گزارش ایسنا، سواد زندگی نوشت: «برای این که بخواهید فرد بهتری شوید، نباید منتظر تجربه موقعیت های خاص یا دشوار بمانید. شما هر روز این فرصت را دارید که به عنوان یک شخص رشد کنید و نسخه بهتری از خود شوید. مطمئنأ تا به حال به این فکر کرده اید که آیا برای بهتر بودن، کلیدهایی وجود دارد؟ پاسخ این سوال پیچیده است. با این حال تلاش برای رسیدن به این هدف، هم برای اطرافیان و هم برای خودتان تأثیر تحول‌آفرینی به همراه خواهد داشت.

اکثر مردم علاقه مندند به فرد بهتری تبدیل شوند و حاضرند برای آن به طور منظم تلاش کنند. به هر حال هر تجربه زندگی، چه مثبت یا منفی، می تواند به ما کمک کند تا به انسانی بهتر تبدیل شویم. گاهی اوقات موفق می شویم، در حالی که زمان های دیگری هست که شما را به خط اصلی برمی گرداند. با این حال همان طور که سورن کی پرکگارد می گوید، مهم این است که تسلیم نشوید. خواستن آینده ای بهتر از خود شروع می شود.

کلیدهای هر روز فرد بهتری بودن

اگر می خواهید راهکارهایی را برای «هر روز شخص بهتری بودن» یاد بگیرید، به خواندن ادامه دهید. در این درس سه رشته در هم متمرکز شده اند: انسان شناسی، فلسفه و روانشناسی. بر خلاف تصور عمومی، فرد بهتری شدن تنها مربوط به روانشناسی مثبت نیست. در حقیقت، چندین رشته در موضوع تبدیل شدن به یک فرد بهتر دخیل هستند.

از طرف دیگر جزئیاتی وجود دارد که باید به خاطر بسپارید. این هدف باید یک آرزوی روزانه باشد. صادقانه بگویم، شما نمی توانید این کار را به طور کامل انجام دهید. به احتمال زیاد شما همیشه خود را خطاکار و دارای نقص می بینید و حق با شماست. روزی نخواهد بود که شما متوجه نقصی در درون خود نشوید که باید روی آن کار کرد. در حقیقت، آگاهی از این امر به خودی خود دستاورد مهمی است.

کلیدهای فلسفی فرد بهتری بودن

ارسطو گفت که همه قادر به خوبی و فضیلت هستند. با این حال باید مهربانی کنید تا عادت شود. در اینجا برخی از کلیدهای فلسفی دستیابی به این هدف ارائه می شود:

محتاط باشید

تدبیر به توانایی انعکاسی مربوط است. این بدان معناست که قبل از تصمیم گیری باید به همه چیز فکر کنید و با دیگران ضمن احترام و قدردانی که شایسته آن هستند، رفتار کنید.

اعتدال (کنترل عاطفی) داشته باشید

ضروری است که تمرین کنید و یاد بگیرید بر واقعیت های درونی خود مانند خشم، عصبانیت، خودخواهی یا نیاز به قدرت مسلط شوید تا آنگاه به موجودی نجیب تبدیل شوید.

عدالت داشته باشید

رعایت انصاف در هر کاری، احترام داشتن و تمیز بین درست و غلط برای فرد بهتری بودن ضروری است.

هر انسانی باید شهادت دفاع از اعتقادات خود را داشته باشد. تمرین کنید که از اصول و ارزش های خود عدول نکنید؛ ضمن این که به ارزش ها و اصول دیگران احترام می گذارید.

کلیدهای مردم شناسی فرد بهتری بودن

ایور اسکات کاری، انسان شناس دانشگاه آکسفورد و همکار موسسه انسان شناسی شناختی و تکاملی است. او در مطالعه ای که مجله Current Anthropology منتشر کرد به سوالاتی پرداخت که تعیین می کند چگونه فرد بهتری باشید. دکتر کاری این ابعاد را به عنوان قوانین اخلاقی تعریف کرد که در ۶۰ کشور مورد مطالعه قرار گرفته است. بیایید ببینیم آنها چه هستند.

• از افرادی که برایتان اهمیت دارند، مراقبت کنید. کلید این کار اتخاذ رفتارهایی است که به نفع آنها باشد و خوشبختی آنها را تضمین کند.

• به گروه / خانواده / اقوام / دوستان خود کمک کنید.

• یاد بگیرید که لطف ها را دریابید و آنها را جبران کنید.

• شجاع باشید و از ایستادن بر سر اصول خود و آن چه به آن اعتقاد دارید نترسید.

• به هر کس که باشد احترام بگذارید.

• داشته ها و منابع خود را به اشتراک بگذارید.

• به دیگران حسادت نکنید! روی خودتان متمرکز باشید.

کلیدهای روانشناسی فرد بهتری بودن

داروین به ما آموخت که همه ما با مجموعه ای از منابع به جهان می آییم که به ما کمک می کند - هر یک به طریقی - زنده بمانیم. همان طور که آبراهام مازلو می گوید، بقا، پایه و اساس است و «تحقق خود» در راس هرم سلسله مراتب نیازهای فرد قرار دارد. آبراهام مازلو بسیار به صفات افرادی علاقه مند بود که کاملاً با محیط سازگار عمل می کنند. به گفته وی، همه افراد، توانایی تحقق بخشیدن به خود را دارند و انگیزه ذاتی هر یک از ما این است که به بهترین فرد ممکن تبدیل شویم.

ادواردو پونست هم توضیح می دهد که بر خلاف سایر حیوانات، چرخه زندگی به ما امکان می دهد دو هدف متفاوت و در عین حال مرتبط را تعیین و دنبال کنیم: یکی نگهداری و مراقبت از بدن فرد است و دوم رضایت خاطر داشتن.

چهره هایی مانند آبراهام مازلو و مارتین سلیگمن به روشی جالب، کاربردی و مفید به این موضوع پرداختند. از نظر آنها فرد بهتر بودن به معنای سفر به مناطقی مانند هوش هیجانی و قدردانی است؛ جایی که ما کارکردهای «خود بودن» را در آن تجربه می کنیم. پس برای این که در هر شرایطی بهترین تلاش خود را بکنید، باید آرزو داشته باشید که به خود سازی واقعی برسید.

ابعادی که برای رسیدن به این هدف باید روی آنها کار کنید:

خودشناسی

شناختن خود، آستانه وجودی و هدف اصلی شما در همه زمان هاست. ارتباط با خود اصیل تان قطعاً شما را در سفر خودشناسی راهنمایی می کند.

پذیرش را تمرین کنید

چیزی که مطمئناً شما را از رنج نجات خواهد داد، یادگیری پذیرفتن مردم است، آن چه هستند. در نهایت، ما قادر به تغییر واقعیت

ها نیستیم و تنها می توانیم آنها را همانگونه که هستند، بپذیریم.

احساسات خود را کنترل کنید

هیچکس به خاطر آن چه برای شما اتفاق می افتد مقصر نیست. در نهایت، شما مسئول خود هستید و باید مناسب رفتار کنید. این بدان معنی است که شما باید یاد بگیرید که احساسات خود را کنترل کنید. همچنین باید بتوانید نگرانی های خود را به روشی هوشمندانه پاسخ دهید.

بخشید، تشکر کنید و تصدیق کنید

یادگیری بخشیدن دیگران (و خودتان) امری کلیدی است. همچنین یاد بگیرید که لطف دیگران را بشناسید و قدرشناس باشید.

همدل باشید

چیزهای کمی مانند چسبِ همدلی، همزیستی اجتماعی را بهبود می بخشد. همدلی با دیگران به شما قدرت می دهد و باری تان می کند تا انسان بهتری باشید.

دلسوز دیگران باشید و به خودتان رحم و شفقت داشته باشید

شفقت بُعد مهمی است که باید آن را بخاطر بسپارید. به لطف آن شما می توانید به دیگران احترام بگذارید و رفتارهای پیشگیرانه ای ایجاد کنید که زندگی اطرافیان شما را بهبود بخشد. به همین ترتیب هیچ چیز به اندازه گفت وگویی دلسوزانه با خود برای احساس آسودگی مهم نیست.

خلاصه

واقعاً اهمیتی ندارد که کدام یک از رویکردهای سه گانه را برای استفاده و تمرین روزانه بهتر بودن انتخاب می کنید؛ چرا که هر کدام از آنها از ابعاد مشترکی که باید تمرین کنید پشتیبانی می کنند. به یاد داشته باشید که این امر پیچیده تر از آن چیزی است که شما فکر می کنید اما به هر حال، هر روز جای پیشرفت هست و می توان فرد بهتری شد.