بافتنی و تاثیرات مثبت روانی

میل‌های بافتنی و کاموا‌هایتان را در بیاورید، نه فقط چون هوا رو به سردی است چون برای سلامت روان شما هم خوب است

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

محوری

استقبال خانم‌های جوان از بافتنی و قلاب‌بافی طی سال‌های اخیر افزایش چشم‌گیری داشته است. این افزایش البته نه فقط در ایران که در دیگر کشورها نیز محسوس است. به نظر می‌رسد فعالیت برخی شبکه‌های اجتماعی چون اینستاگرام در تشدید تب بافتنی و قلاب‌بافی اثرگذار بوده است. جدای از این، پیشرفت‌هایی که در صنعت نساجی و تولید کاموا و نخ نیز روی داده، در این بین بی‌تاثیر نیست. وجود نخ‌هایی با دامنه رنگ‌های گسترده این روزها خیلی‌ها را به وسوسه می‌اندازد تا دست به قلاب ببرند. اما جدای از عوامل بیرونی موثر، بخشی از ماجرا نیز به عوامل درونی و تاثیر این فعالیت‌ها بر وضعیت جسمی و روانی فرد باز می‌گردد. اما چنین فعالیت‌هایی چه تاثیری بر سلامت روان ما دارند؟ در خور ذکر است توجه به فواید بافتنی، قلاب‌بافی و هنرهای مشابه در دنیای روان‌شناسی قدمت چندانی ندارد. در واقع اولین مطالعات حساب شده در این زمینه به حدود ۳۰ سال قبل باز می‌گردد. البته این روزها آرام آرام تعداد مطالعات و بررسی‌ها در این زمینه رو به افزایش است. بر مبنای همین مطالعات نیز مشخص شده کارهای هنری مانند بافتنی، قلاب‌بافی، تریکوبافی و... هم تاثیرات مثبتی بر سلامت روان ما دارد.

کاهش استرس و علایم افسردگی

یکی از مهم‌ترین فوایدی که افراد با انجام هنرهای دستی از جمله بافتنی و قلاب‌بافی می‌توانند کسب کنند، کاهش اضطراب است. این تاثیر در گروه‌های سنی مختلف تایید شده است اما چرا بافتنی می‌تواند اضطراب را کاهش دهد؟ متخصصان بر این باورند که انجام فعالیتی که به تولید محصول بینجامد، احساس مفید بودن و توانمندی را در افراد افزایش می‌دهد و به نوعی رضایت از خود را تقویت می‌کند.

یادتان باشد هر چه بیشتر احساس توانمندی کنید، با آشفتگی کمتری می‌توانید فشارهای زندگی را تحمل کنید.

کاهش احتمال آلزایمر

کمک به حفظ کارکردهای شناختی، یکی از مهم‌ترین فواید بافتنی است. در این خصوص نیز مطالعات متعددی انجام شده است. یکی از اولین مطالعات در این زمینه در دهه ۹۰ میلادی در فرانسه انجام و طی آن مشخص شد بافتنی می‌تواند میزان بروز فراموشی را در سالمندان کم کند.

بعدتر در سال ۲۰۱۱ یک مطالعه نسبتا گسترده روی افراد بالای ۷۰ سال، تایید کرد که شرکت داشتن در هنرهای دستی از جمله بافتنی می‌تواند احتمال بروز علایم آلزایمر و مشکلات حافظه را در سنین بالا کاهش دهد.

کاهش احساس درد

جالب است بدانید مطالعات نشان می‌دهد زمانی که بیماران مشغول بافتنی یا فعالیت‌های مشابه هستند، میزان دردی که احساس می‌کنند، کمتر از زمانی است که فعالیتی ندارند. البته این موضوع خیلی هم عجیب نیست چرا که مغز ما در غالب مواقع، توان پردازش دو سری اطلاعات همزمان را ندارد و ما با تمرکز بر فعالیتی چون بافندگی، می‌توانیم امکان پردازش اطلاعات مربوط به درد را در مغزمان کاهش دهیم.

مفید برای افراد مبتلا به بی‌اشتهایی عصبی

یکی از مطالعات جالب در خصوص فواید بافتنی، مربوط به دانشگاه بریتیش کلمبیاست. در این مطالعه به تاثیر بافتنی بر وضعیت افراد مبتلا به بی‌اشتهایی عصبی پرداخته شد. افراد مبتلا به این اختلال، درگیری ذهنی پیوسته‌ای با موضوع غذا دارند و به واسطه نگرانی از چاق شدن، معمولا آن قدر کم غذا می‌خورند که دچار کم‌وزنی‌های شدید می‌شوند. در مطالعه‌ای که روی این گروه از افراد انجام شد، مشخص شد بافتنی، قلاب‌بافی و فعالیت‌هایی از این دست می‌تواند میزان درگیری ذهنی این افراد با غذا را کاهش دهد و به واسطه تولید محصولی جدید احساس مثبتی در آن‌ها ایجاد و در طولانی مدت، به بهبود آن‌ها کمک کند.

تقویت روابط اجتماعی

یکی دیگر از فواید بافتنی که البته بیشتر در طولانی مدت دیده می‌شود، تقویت روابط اجتماعی افراد است. این موضوع بیشتر به واسطه این که افراد تمایل دارند تا روش‌های جدید را از دیگران یاد بگیرند، روی می‌دهد. این مسئله در سلامت روانی افراد سالمند اهمیت ویژه‌ای دارد چرا که هر چه تعامل اجتماعی در افراد سالمند بیشتر باشد، سلامت جسمی-روانی آن‌ها بهبود می‌یابد.

بافتنی، پیشنهادی مناسب برای مردوزن، جوان و پیر!

این روزها دیگر بافتنی را فعالیتی محدود به افراد سالمند نمی‌دانند. در واقع تجربه متخصصان در کشورهای دیگر، نشان می‌دهد از این فعالیت می‌توان به عنوان روشی کمکی برای بهبود وضعیت گروه‌های مختلف بهره برداری کرد.

*جالب است بدانید شرکت در گروه‌های بافتنی، یکی از گزینه‌هایی است که به افرادی که تصمیم گرفته‌اند عادت مخرب سیگار کشیدن را کنار بگذارند، پیشنهاد می‌شود.

*برخی متخصصان از تاثیر مثبت بافتنی بر افرادی که تصمیم به کاهش وزن دارند نیز گفته‌اند. از مشغول بودن دست‌ها و سرگرم کردن، به عنوان دو عامل کمکی در این زمینه نام برده شده است.

*افرادی که محدودیت‌های حرکتی دارند یا افرادی که ناچار از استراحت هستند نیز می‌توانند از این فعالیت برای کاهش استرس و علایم افسردگی خود بهره بگیرند.

*تجربه برخی متخصصان نشان می‌دهد انجام بافتنی در کنار همدیگر، برای افرادی که به عنوان مثال یکی از اعضای خانواده‌شان مبتلا به بیماری سختی شده، می‌تواند کنار آمدن با این شرایط دشوار را تسهیل کند.

قرار و مدار

روز ورزش کردن در خانه

امروز حتی شده در حد یه نرمش کوتاه، توی خونه ورزش کنید و اجازه بدین حس خوب ورزش کردن توی تک تک سلول‌های بدن‌تون جریان پیدا کنه. البته اگر فرصت کنین، حداقل روزی نیم ساعت ورزش برای سلامتی‌تون توصیه میشه...

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*نگارنده مطلب زندگی سلام، اصلا دقت نکرده و متوجه نشده که ۱۶۷۵ روز در چنگال دزدان دریایی بودن یعنی چه! حس مطلب در حد چهار یا حداکثر پنج روز اسارت بود نه پنج سال! **شجری، ۲۴ ساله**

*بعد از خواندن ماجرای اسارت در سومالی، خیلی متاسف شدم. امیدوارم خدا پشت و پناه بقیه‌شون باشه و شرایطی پیش بیاد که اون‌ها هم آزاد بشن. **گلی**

*در صفحه نوجوان درباره مطلب هورت کشیدن، اوج لذت چایی به هورت کشیدنه. امتحان کنین، بعد بگین جیزه.

*چاپ مطالبی مانند «آیا احساس می‌کنید که زشت هستید؟» در کاناپه، فقط تبلیغ برای جراح‌های زیبایی است چون آدم را ترغیب به خوشگل‌تر شدن می‌کند.

ماوشما: اتفاقاً در مطلب ما به نکاتی اشاره شده که کمک می‌کند افراد به لحاظ روانی حس بهتری درباره ظاهر خود داشته باشند.

*هفت میلیارد لنج رو دزدیدن و نابودش کردن!؟ خوب به عقل اون دزدهای احمق نرسیده که همون لنج رو می‌فروختن؟ عجیبه این قسمت پرونده‌تون.

ماوشما: همان طور که صیادکنارکی گفته بود لنج توسط دزدان دریایی کاملاً اوراق و فروخته شده است.

*لطفا درباره فیلم‌هایی که در سینماست، مطلب نزنید چون من دختری ۱۵ ساله‌ام و پدرم اجازه نمی‌ده که برم سینما. بنابراین اون مطالب رو نمی‌خونم اصلا. فقط اون‌هایی رو معرفی کنین که نمایش خانگی داره. ممنون.

*پدر، برادر، پدربزرگ و عموهایم نازنینم، امیدوارم راهپیمایی اربعین‌تان مقبول امام حسین(ع) بوده باشد.

ارادتمند همه‌تان، فهیمه

بانوان

تله «احساس بی‌ارزشی» در کمین بعضی زنان!

خانمی که در تله بی‌ارزشی افتاده در زمینه‌های تحصیلی، روابط بین‌فردی و فرزندپروری دچار خودکم‌بینی خواهد شد

ستاره صبوری | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

تله‌ها یا طرحواره‌ها، باورهای عمیقی هستند که از دوران کودکی با توجه به خلق و خو، تجارب و روابط ما در زندگی درباره خود، دنیا و دیگران شکل می‌گیرند که بسیار زیاد آسیب زننده هستند و به شدت سعی بر اثبات خود در زندگی ما دارند. یکی از این تله‌ها، تله بی‌ارزشی است که پیوسته سعی دارد اثبات کند من بی‌ارزشم، من کامل نیستم، من به درد نخور و نالایقم. این تله اگر در زنان شکل گیرد، می‌تواند آسیب‌های زیادی در زمینه‌های مختلف زندگی ایجاد کند.

آسیب‌های افتادن در این تله

به طور مثال دختر خانم یا همسر و مادری که در تله بی‌ارزشی افتاده در زمینه‌های تحصیلی، شغلی، روابط بین فردی و فرزندپروری دچار خودکم بینی و بی‌ارزشی خواهد شد، به طور ناهوشیار دست به انتخاب‌هایی می‌زند که بی‌ارزشی وی ثابت شود یا رفتارهایی انجام می‌دهد که پیامدش اثبات بی‌ارزشی اش باشد یا با افرادی وارد کار و رابطه می‌شود که نهایتا به بی‌ارزشی خود برسد. در خور ذکر است چنین تله‌هایی هیچ‌گاه از بین نمی‌روند اما تعدیل می‌شوند و قابل مدیریت هستند.

توصیه‌هایی برای رهایی از این تله

قبل از هر چیز بهتر است بدانید درمان این مشکل باید زیر نظر روان‌شناس طرحواره درمانگر صورت گیرد. در ابتدا باید کلیه خاطراتی را که یادآور احساس بی‌ارزشی شما از کودکی است، بررسی کنید. برخی از این خاطرات واقعا اثبات بی‌ارزشی شما نیست بلکه برداشت ما در کودکی دچار تحریف و منجر به ایجاد این باور شده است. در مراحل بعدی به کمک درمانگر، تصویرسازی این خاطرات انجام و به شما آموزش داده می‌شود با افرادی که این تله را در شما ایجاد کرده‌اند، در تصویرتان صحبت و از کودک آسیب دیده درون‌تان حمایت کنید. دست آخر هم نامه‌ای برای والدین‌تان و افرادی که در شکل‌گیری تله شما نقش داشته‌اند، می‌نویسید و از آن‌ها گله و از رنج عمیق‌تان صحبت می‌کنید و خواسته‌های خودتان را به آن‌ها می‌گویید اما نامه را هیچ‌گاه به آن‌ها نمی‌دهید. رفتارهایی که باعث تداوم و بقای این تله در شما هستند با کمک درمانگرتان شناسایی می‌شوند و رفتارهای کارآمد را جایگزین می‌کنید. در ضمن باید تصمیمی قاطع بگیرید و افرادی که این تله را در شما تقویت می‌کنند، ترک کنید و با کمک کارت‌های یادآوری کننده، آموزش داده می‌شوید هنگامی که در موقعیت‌هایی قرار می‌گیرید که تله‌تان فعال می‌شود، بتوانید تعادل خود را حفظ کنید و به جای این که موقعیت را از پشت عینک تله بی‌ارزشی ببینید، واقعیت را ببینید و افکار، احساسات و رفتارهای کارآمدتری را تجربه کنید.

خانمم گل مصرف می‌کند

مردی ۳۷ ساله‌ام که ۱۰ سال از ازدواجم می‌گذرد. همسرم تا چند سال قبل خیلی سیگار می‌کشید و با این که من سیگاری نیستم، برایم مهم نبود. وقتی تصمیم گرفتیم بچه‌دار شویم، سیگار را به روزی ٤ تا ٥ نخ در روز رساند اما بعد از تولد بچه‌مان، کلا آن را کنار گذاشت که خیلی تعجب کردم. گفت با یک دارو به نام گل آشنا شده که خطری ندارد. در ضمن خانمم باهوش است و یک عالمه تحقیق به من نشان داده تا قبول کنم گل مضر نیست. حالا مانع مصرفش شوم یا موضوع مهمی نیست؟!

مصطفی نجمی | پژوهشگر اعتیاد

مشاوره زوجین

هر نوع وابستگی بیمارگونه که تبدیل به عادت شود، می‌تواند زمینه‌ساز بیماری اعتیاد باشد. بارها و بارها در خصوص عوارض اعتیاد به سیگار، قلیان، سوءمصرف انواع مواد مخدر و... در صفحه خانواده و مشاوره روزنامه خراسان صحبت شده است. با توجه به سوال شما در خصوص مصرف گل توسط همسرتان و تردید و نگرانی شما درباره پیامدهای آن، لازم است نکاتی را یادآور شوم.

گل بسیار خطرناک‌تر از سیگار است

گل همانند حشیش (ماری جوآنا) در دسته مواد توهم‌زا دسته‌بندی می‌شود. مواد مخدر سنتی (مانند تریاک و مشتقات آن) وابستگی جسمانی و روانی دارد ولی گل بر خلاف مواد سنتی صرفا در فرد وابستگی روانی (ولع شدید برای مصرف) ایجاد می‌کند. فرد پس از مصرف گل، احساس سرخوشی و انرژی زیادی می‌کند و آثار جبران ناپذیری بر عملکرد مغز می‌گذارد. از جمله دیگر نشانه‌ها و علایم پس از مصرف می‌توان به خشکی دهان، فراموشی (حافظه کوتاه مدت)، قرمزی چشم، خنده‌ها یا گریه‌های بی دلیل، اشتهای زیاد (که به اشتهای گاوی معروف است)، پرخاشگری و افسردگی اشاره کرد. ضمنا در صورت مصرف مکرر و طولانی مدت گل، عوارض ثابت شده‌ای مانند اختلال در فرایند تفکر و درک، بی‌انگیزگی، افزایش احتمال جنون و تمایل به خودکشی و ابتلا به اختلالات حسی و حرکتی در فرد مصرف کننده ایجاد می‌شود به طوری که حتی ممکن است فرد نیاز به بستری در بیمارستان روانی پیدا کند. به همین دلیل آسیب‌های فردی و اجتماعی مصرف گل به مراتب بیشتر از مصرف سیگار است.

تعارضات زندگی مشترک‌تان را کاهش دهید

بیشتر افرادی که مصرف کننده گل هستند، اظهار می‌کنند به دلیل فرار از فشارها، تجربه تنش‌ها و کسب احساس سرخوشی به مصرف گل گرایش پیدا کرده‌اند. تعارض‌های زناشویی، به کار نگرفتن مهارت‌های ارتباطی موثر، نداشتن خودآگاهی هیجانی و نه گفتن، از جمله عوامل زمینه‌ساز اعتیاد است. بنابراین در صورت وجود بعضی از این مشکلات در همسرتان، با کمک یک درمانگر کارآزموده برای شناسایی و رفع آن اقدام کنید. در ضمن شما می‌توانید با آشنایی با مولفه‌های ارتباط موثر (مانند گوش کردن فعال، تماس چشمی، اعتماد، ابراز احساسات کلامی و غیرکلامی، قضاوت نکردن، سرزنش نکردن و...) در کاهش تعارضات زناشویی و به تبع آن لغزش‌های احتمالی (مانند اعتیاد بیشتر همسرتان) گام‌های موثری بردارید.

سلامت فرزندتان در خطر است

در سوال‌تان میزان مصرف، مدت مصرف و شیوه مصرف همسرتان را قید نکردید. همین طور هیچ اشاره‌ای به سن فرزندتان نداشتید اما به طور کلی با توجه به این که گل از جمله موادتوهم‌زاست، پرواضح است کسی که گل مصرف می‌کند و پیامدهای آن (پرخاشگری، اضطراب، افسردگی، سرخوشی زیاد، توهم و...) را تجربه می‌کند، نمی‌تواند الگوی مناسبی برای فرزند خود باشد. تحقیقات نیز نشان می‌دهد اغلب سبک فرزندپروری این والدین، آشفته و بی‌تفاوت به نیازهای کودک است. بنابراین با گفتن عبارت‌هایی مانند این که «موضوع مهمی نیست» به سادگی از کنار این معضل عبور نکنید.

---

۱۸ ساله‌ام اما مادرم مثل بچه‌ها با من رفتار می‌کند!

تحمل شرایط در خانه‌مان برایم سخت شده است. بیشتر روز را در خانه هستم و مادرم مدام می‌گوید فلان کار را کردی یا نه؟ فلان کار را حتما انجام بده، فلان رفتار یا صحبتت، اصلا خوب نبود. متوجه نیست که من الان برای خودم عقل و قدرت تصمیم‌گیری دارم. پسر هستم و ۱۸ ساله. مادرم مثل دوران کودکی‌ام با من رفتار می‌کند! چه کنم؟

عبدالحسین ترابیان | کارشناس ارشد روان‌شناسی

مشاوره فردی

ناراحتی و رنجش خاطر شما به دلیل رفتارهای مادرتان کاملا قابل درک است اما نباید به خاطر آن، تحمل شرایط در خانه برای‌تان سخت شده باشد. در قدم اول، رفتارهای خودتان را بررسی کنید. شاید بتوان دلیل بعضی واکنش‌های مادرتان را در نوع تعامل و رفتار شما با مادرتان ارزیابی کرد. اگر رفتار و گفتار شما با گروه سنی‌تان تناسب نداشته باشد و اقتضای سن شما نباشد یا به عبارتی دیگر، سن عقلی‌تان با سن شناسنامه‌ای‌تان همخوانی نداشته باشد، رفتار و گفتار شما به گونه‌ای خواهد بود که نشان دهنده رشد نیافتگی‌تان است. بنابراین و در چنین شرایطی مادرتان اخلاق بچه‌گانه‌ای با شما خواهد داشت تا منظورش را راحت‌تر به شما برساند.

با رعایت ادب، به مادرتان انتقاد کنید

در فرصتی مناسب و با رعایت احترام، دل نگرانی‌ها و انتقادهای خود را با مادرتان مطرح کنید و در میان بگذارید. شاید مادرتان از این که شما از این موضوع این قدر ناراحت هستید، مطلع نباشد و رفتارهای خودش را طبیعی بداند؛ بنابراین گفت‌وگوی اصولی می‌تواند مادرتان را به آزاردهنده بودن رفتارهایش واقف کند.

سازگار شدن نشانه ضعف شما نیست

یک احتمال دیگر هم وجود دارد که باید آن را هم در نظر بگیرید. ممکن است چنین رفتارها و گفتارهایی در مادرتان به یک عادت پایدار تبدیل شده باشد. در این شرایط تنها راه‌حل شما تلاش برای سازگاری با شرایط است. توجه داشته باشید که گاهی اوقات، سازگار شدن نشانه ضعف شما نیست چرا که سازگاری می‌تواند رنجش و عصبانیت شما را کاهش دهد. مثبت بیندیشید و مطمئن باشید اوضاع بهتر خواهد شد. تلاش کنید با گذشت زمان به این شرایط عادت کنید تا احساس راحتی بیشتری داشته باشید و باور کنید در این شرایط هم می‌توان موفق بود.