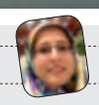
سندروم دنیای کثیف

آشنایی با علایم و راهکارهای درگیر نشدن با یک خطای شناختی که شما را از آینده ناامید می‌کند



دکتر آذین تقی‌پور | روان‌شناس

محوری

اگر کمی اهل مطالعه تاریخ باشید، متوجه می‌شوید که تعداد جنگ‌های خونین و قتل و کشتار نسبت به قرن‌های پیش بسیار کمتر شده و سلامت، رفاه و امنیت نسبت به دوران گذشته رشد چشمگیری داشته است اما چرا ما به جای آن که به آینده امیدوار تر باشیم، ناامید هستیم؟ جواب این سوال به نوعی خطا در شناخت و تفکر ما مربوط است که به آن سندروم دنیای کثیف می‌گویند. سندروم دنیای کثیف، به شرایطی اشاره دارد که در آن رسانه‌ها به خصوص شبکه‌های اجتماعی با بزرگ نمایی مشکلات، نمایش بیش از حد خشونت، خیانت و ... باعث ایجاد الگوهای جدید و غیرواقعی از واقعیات اجتماعی و سیاسی در ذهن مخاطبان می‌شوند. در این سندروم انسان‌ها دایم می‌ترسند که قربانی جنایت و خیانت شوند، به هم اعتماد نمی‌کنند و هر روز منتظر یک اتفاق بد هستند. در ادامه، نکاتی درباره این سندروم و راهکارهای جلوگیری از درگیر شدن با این خطای شناختی مطرح خواهد شد.

علایم مبتلا شدن به این سندروم

بعضی از ما مرتب اخبار منفی را دنبال و در نتیجه احساسات منفی مختلفی از جمله ترس، اضطراب، نگرانی، ناامیدی و خشم را تجربه می‌کنیم. قرار گرفتن مداوم در معرض ترس و اضطراب، می‌تواند ما را دچار «سندروم خستگی آدرنال» یا اصطلاحی که این روزها شایع شده است یعنی «سندروم دنیای کثیف» کند. خستگی آدرنال بیماری است که در آن غده آدرنال یک سری از هورمون‌ها را بیش از حدیا کمتر از حد تولید می‌کند. از جمله علایم آن می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: خواب نامناسب در شب و بیدار شدن از خواب صبحگاهی با احساس خستگی، بدن درد، کمبود انگیزه و انرژی و احساس خستگی برای انجام دادن فعالیت‌های روزمره، پرخوری یا کم‌خوری عصبی، فشار خون پایین، تحریک‌پذیری، مشکلات گوارشی و سندروم روده تحریک‌پذیر، اختلال حافظه کوتاه‌مدت و نداشتن تمرکز، افزایش حساسیت به نور، صداها و بوها. اگر شما این روزها دچار چنین علایمی شده‌اید، تعجب نکنید. اخبار و حوادث بدی که بر شرایط اقتصادی، اجتماعی و سیاسی یک جامعه اثر می‌گذارد، احساس ناامنی و ناامیدی از آینده را در میان مردم آن جامعه افزایش می‌دهد و میل به ادامه زندگی و شادی را از افراد می‌گیرد. در این حالت افراد نه تنها هر روز، بلکه هر ساعت منتظر خبرهای تلخ هستند و استرس بی‌وقفه‌ای را تجربه می‌کنند.

۵ توصیه برای مبارزه با سندروم دنیای کثیف

۱ اگر کاری از دست‌تان بر می‌آید، انجام دهید

به طور مثال، هنگامی که حادثه بدی برای عده‌ای از هموطنان یا همنوعان ما اتفاق می‌افتد، خیلی از ما با قربانیان و خانواده‌های آن‌ها احساس همدردی می‌کنیم و دچار غم و غصه زیادی می‌شویم. این واکنش طبیعی هر انسانی است که پس از شنیدن اخبار بد، غمگین و ناراحت شود اما ماندن در این حالت، اشتباه است. با غصه خوردنِ شما، قرار نیست چیزی درست یا مسئله‌ای حل شود. غصه تنها غذایی است که زیاد خوردن آن، نه تنها شما را سیر نمی‌کند بلکه خسته و فرسوده‌تر هم می‌کند. بهترین راه این است که هر فردی متناسب با شرایط خویش، هر کاری از دستش بر می‌آید انجام دهد. مثلا در شرایط کرونایی اخیر که بعضی افراد با مشکل مالی مواجه شده‌اند، اگر توانایی کمک مالی دارید، این کار خیر را انجام دهید.

۲ توهین و پرخاشگری مشکلی را حل نمی‌کند

وقتی که سرعت وقوع حوادث منفی در دنیا زیاد می‌شود، تحریک‌پذیری و به تبع آن خشم و عصبانیت هم در میان مردم بیشتر می‌شود. در این حالت افراد به جای این که اقدامی مثبت و سازنده انجام دهند، دست به کارهای هیجانی غیر منطقی و مخرب می‌زنند. به عنوان مثال در فضای حقیقی یا مجازی دست به تحقیر، توهین و آسیب رساندن به مقصرهای احتمالی یا طرفداران آن‌ها می‌زنند و به این شکل سعی می‌کنند خشم خود را خاموش کنند، در صورتی که نه تنها خشم آن‌ها کمتر نمی‌شود بلکه وارد جدال‌ها و دعواهای کلامی و فیزیکی بیهوده می‌شوند و گاه بر شدت خشم‌شان افزوده می‌شود.

۳ با اطرافیان‌تان مهربان‌تر باشید

در این روزها، بهترین کار این است که ما خودمان، دوست، یار و غمخوار یکدیگر باشیم. به جای قضاوت یا توهین، پای صحبت‌های همدیگر بنشینیم و همدلی و همدردی کنیم. در برابر نظرات مخالف صبور باشیم و مخالفان خود را دشمن ندانیم، آن‌ها افرادی هستند مثل ما با دیدگاه‌های متفاوت. سعی کنیم این تفاوت‌ها را بپذیریم.

۴ سراغ فعالیت‌های مورد علاقه‌تان بروید

وقت خود را صرف فعالیت‌هایی کنید که به شما حس بهتری می‌دهند. شاد و خوشحال بودن بر خلاف گفتن اش، بسیار دشوار است اما همان طور که گفتم با ناراحت بودن هم مشکلی حل نمی‌شود. برای آن که در این روزها، سلامت جسمی و روانی خویش را از دست ندهید و از نشخوار خبرهای بد رهایی پیدا کنید، بهتر است کارها و فعالیت‌هایی را انجام دهید که به شما حس بهتری می‌دهد و برای مدتی فکر و ذهن شما را از اخبار بد دور نگه می‌دارد. می‌توانید با دوستان خود با رعایت پروتکل‌های بهداشتی بیرون بروید، به طبیعت بروید و انرژی مثبت آن را دریافت کنید، کارهای عام‌المنفعه انجام دهید، کتاب خوب بخوانید، موسیقی آرامش‌دهنده گوش کنید، ورزش مورد علاقه‌تان را انجام دهید، آشپزی کنید، فیلم یا سریال خوب ببینید و ....

۵ خواندن اخبار را محدود کنید

هنگامی که میزان اخبار بد زیاد می‌شود، افراد برای آن که بتوانند از وقوع حوادث منفی مشابه برای خودشان پیشگیری کنند، به صورت مداوم اخبار را از رسانه‌های مختلف دنبال می‌کنند. وقتی فرد بی‌وقفه در معرض این گونه اخبار باشد، احساسات و هیجانات منفی بیشتری را تجربه می‌کند. به همین دلیل بهتر است، زمان خاص و محدودی را در روز برای خواندن اخبار در نظر بگیرید و غیر از آن دیگر به سراغ تلفن همراه یا اخبار تلویزیون نروید. صبح خود را با خواندن اخبار آغاز نکنید و شب با کنترل کردن شبکه‌های اجتماعی به رختخواب نروید. همچنین از دیدن و اشتراک گذاری صحنه‌هایی که باعث آزار خودتان یا دیگران می‌شود، اجتناب کنید.

قرار و مدار

روز تمیز کردن لکه‌های روی دیوار

امروز با دقت بیشتری، دیوارهای خونه‌تون از اتاق‌ها گرفته تا پذیرایی و آشپزخونه رو بررسی کنین و اگر لکه‌ای روشون هست که با دستمال تمیز می‌شه، پاکش کنین. یادتون باشه هر لکه‌ای رو هرچه زودتر پاک کنین، راحت‌تر تمیز می‌شه

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*وای، چه پرونده با حالی در زندگی سلام کار شده بود. من که تقریبا از پیکان به بعد شش یادم بود ولی بعضی از این ماشین های پلیس رو تو فیلم‌ها دیده بودم.

*درباره یادداشت «مثل محرم باشیم نه محمود»، معتقدم مشکل از فکری نیست. وقتی مدیریت افتضاح باشه، همه قاطی می کنن. الان رفتارهای رشید، وریا و ... هم علاوه بر فکری طبیعی نیست. مشکل اصلی مدیریته نه مربی، بفهمین این رو.

*در پرونده ماشین های پلیس، برای خودروی فولکس نوشتین که در دهه ۱۳۳۰، ۱۰۰ تا سرعت می‌رفته!

*مطلبی درباره راه‌های درآمدزایی از طریق اینستاگرام در صفحه جوانه چاپ کنین تا مانوجوان‌ها، دست‌مان برود در جیب خودمان.

*به جز یک مورد، قیمت این خودروها رو در زمان خودش نزدین. ترسیدین که بنز رو با پراید مقایسه کنیم؟

*درباره مطلب «با کشیدن ناخن‌ها به هم موهای‌تان را پرپشت کنید» در صفحه سلامت، این کار باعث لاغری خود فرد و اطرافیانش هم می‌شه، چون گوشت آدم می‌ریزه با شنیدن صداش!

*در زندگی سلام از کرونای برزیلی و انگلیسی هم بنویسید. آیا با هم فرق می‌کنند یا خیر؟

ما و شما: صفحه سلامت امروز را مطالعه کنید.

داده تصویری

پسرم به خواستگاری هیچ دختری نمی‌آید

پسری دارم که شرایط مالی‌اش تقریبا خوب است و شرایط ازدواج را هم دارد اما به خواستگاری هیچ دختری نمی‌آید. هر دختری را که به او پیشنهاد می‌دهیم، یک عیبی روی او می‌گذارد. راهنمایی کنید.

مشاوره ازدواج

رضا زیبایی | روان‌شناس عمومی

اعراض فرزند و سردی‌وی در نیامدن به خواستگاری را جدی بگیرید زیرا اگر به دلیل مواردی باشد که در ادامه مطرح خواهد شد، تا زمانی که سرانجام آن مشخص و معین نشود، ورود وی به ازدواج می‌تواند تبعات جبران ناپذیری را به دنبال داشته باشد. در ادامه دلایل احتمالی این مشکل را با شما در میان می‌گذارم.

شاید دختری را مد نظر دارد | وجود یک علاقه‌مندی پنهان که می‌تواند به دو صورت باشد؛ یا صرفا از طرف فرزند شما است به خانمی که او نیز بی اطلاع است یا علاقه مشترکی بین آن‌ها وجود دارد که موضوعی قدیمی یا جدید است. در مجموع ایجاد فضایی امن برای فرزندتان به خصوص با کمک یک مشاور خبره به احتمال قوی می‌تواند به بودن یا نبودن چنین عاملی منتهی شود. البته احتمال این که شخص مد نظر ایشان با ملاک‌های معمول خانواده‌ها و به‌ویژه خانواده خودش ناهمخوانی زیادی داشته باشد، بسیار است. در نهایت چه این ناهمخوانی‌ها وجود داشته یا نداشته باشد، هدف طرح دلبستگی از سوی وی و در واقع چرایی نپذیرفتن دیگر کاندیداهاست که موجب شده از همه آن‌ها ایرادهای بی‌جا بگیرد.

شاید وسواس فکری دارد | دلیل دیگری که می‌تواند مفروض باشد، وجود وسواس و ملاک‌های افراطی فرزند شما برای انتخاب همسر است که می‌تواند موید اختلال وسواس فکری یا یک افراط گرایی در انتخاب همسر باشد. این موضوع هم با مراجعه به روان‌شناس قابل درمان است.

شاید از ازدواج می‌ترسد | فرض دیگر، ترس افراد در آستانه ازدواج از طلاق و تبعات آن است که متاسفانه اگر در خانواده خودتان این مسئله وجود داشته باشد یا در دوستان و نزدیکان، مهر تایید و تشدید بر آن خواهد زد. این موضوع جامعه شناختی است، نه صرفا فردی و روان‌شناختی که بهبود و درمان آن فرایندی چندگانه و زمان‌بر است.

چهره ها

مثل «کریس رونالدو» به خودمان هدیه بدهیم؟!

نکات قابل توجه تصمیم ستاره پرتغالی از منظر روان‌شناسی که به خودش به دلیل موفقیت‌هایش یک خودروی ۸ میلیون یورویی تقدیم کرده است

فهیمه میرزایی | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

ستاره پرتغالی تیم فوتبال یوونتوس در هفته منتهی به سالروز تولدش، گل‌های مهمی را به ثمر رساند و رکوردهایی را هم به کارنامه دوران بازی‌اش اضافه کرد. به همین دلیل او تصمیم گرفته است که برای خودش یک هدیه ویژه بگیرد؛ یک خودروی خاص به ارزش تقریبی هشت میلیون یورو! این خودرو یک مدل جدید از بوگاتی است که در اولین مرحله تولیدش، به جز رونالدو تنها ۹ نفر دیگر در دنیا خواهند توانست لذت رانندگی با آن را تجربه کنند. (منبع خبر: فرارو) این تصمیم رونالدو از منظر روان‌شناسی، نکات قابل توجهی دارد که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌شود.

به خاطر دستاوردها برای خودتان هدیه بخرید

بر مبنای پژوهش‌ها، هدیه خریدن برای خودمان، به هر دلیلی به‌ویژه به خاطر دستاوردهای حرفه‌ای و فردی، سودمند و برای سلامتی روان مفید است و حال‌مان را خوب می‌کند. اما چرا ما باید برای خودمان هدیه بخریم و چه نوع هدیه‌ای بهتر است؟

قیمت این هدیه مهم نیست

وقتی که ما به خودمان بیشتر توجه کنیم و برای خودمان بیشتر ارزش قائل باشیم، در نتیجه به دیگران هم بیشتر توجه خواهیم کرد. هدیه و کادو دادن به خود صرفا شامل خریدن وسیله‌ای نیست. یعنی حتما نباید بحث مادی باشد و مثل هدیه رونالدو، گران قیمت. در هدیه دادن به خودمان، قیمت آن کالا مهم نیست تا حال‌مان را خوب کند و نباید دچار وسواس و کمال‌گرایی در این زمینه شویم. هدیه دادن به خودمان، شکل‌های مختلفی دارد. بیشتر شان هم در لحظه‌های زندگی روزمره جاری هستند؛ مثلا هدیه من به خودم این است که بعد از موفقیت در یک امتحان یا انجام دادن یک پروژه یا ...، یک تی‌شرت با رنگ مورد علاقه‌ام برای خودم بخرم. بنابراین هر چیزی که حال و روحیه انسان را خوب کند، هدیه محسوب می‌شود. این راهی است برای نشان دادن این که به خودمان عشق می‌ورزیم. خوبی این گونه هدیه خریدن این است که وقتی هدیه از طرف خودمان باشد، همان چیزی است که دوست داریم و بسیار دلنشین است

هدیه به خود، انگیزه را بالا می‌برد

همچنین هدیه دادن به خود باعث افزایش انگیزه برای دستیابی به موفقیت‌های بیشتر می‌شود. وقتی شما بعد از دستیابی به یک هدف یا انجام دادن یک کار عقب افتاده، برای خودتان هدیه می‌خرید، ذهن‌تان به طور ناخودآگاه، برای انجام کارهای دیگر انگیزه پیدا می‌کند. بنابراین با پشتکار بیشتری در مسیر زندگی قدم برخواهید داشت که دستاورد مهمی محسوب می‌شود.

اما و اگرهای هدیه کریس به خودش

همان طور که گفته شد، خرید هدیه به طور کلی برای خود خوب است، هر چند بدون اما و اگر هم نیست. اولا انسان وقتی هدیه با ارزشی برای خودش می‌خرد، نباید باعث غرور و تکبر و خودستایی و فخرفروشی‌اش شود. به عنوان مثال، اگر کریس رونالدو بعد از خرید همین خودروی گران قیمت، بخواهد به دیگران فخر بفروشد، برای بقیه ارزش قائل نشود و ...، با یک سری اختلال‌های روان‌شناختی روبه‌رو خواهد شد. مسئله بعدی این که، اگر فردی برای هدیه دادن به خودش، مدام و پیوسته بخواهد خودرو یا دکوراسیون خانه یا لباس‌هایش را عوض کند، در مدیریت اقتصادی زندگی‌اش با مشکل مواجه خواهد شد.

بانوان

راهنمای انتخاب شومیز زنانه

مارال مرادی | روزنامه‌نگار

شومیز یکی از پرطرفدارترین لباس‌های زنانه در استایل کژوال (راحتی)، مهمانی زنانه و رسمی است که طراحان لباس توجه زیادی به آن دارند.

شومیز رسمی یا شومیز حریر؟

تنوع در شومیز باعث می‌شود شما دست بازتری در انتخاب داشته باشید، مثلاً برای مهمانی‌های رسمی زنانه با رعایت پروتکل‌های بهداشتی، می‌توانید شومیز رسمی را که در قسمت شانه از اپل استفاده شده، با شلوار جذب تیره رنگ بپوشید. شومیز حریر با آستین بلند و کلوش یا با آستین کوتاه و چین‌دار می‌تواند انتخاب دیگری برای شما باشد تا با شلوار جذب و کفش پاشنه بلند بپوشید.

شومیز جین و ساعت مچی اسپرت

یکی دیگر از شومیزهای خاص که طرفداران زیادی دارد، شومیز جین است، یکی از پوشش‌های آراسته که می‌توانید آن را با تی‌شرت سفید یا مشکی هماهنگ کنید. یک دکمه بالا یا سه دکمه از پایین شومیز را ببندید و شلوار جین و کتانی را فراموش نکنید تا استایل جذابی داشته باشید. ساعت مچی اسپرت یک مکمل عالی برای اضافه شدن به این استایل شماست.

با پیراهن زنانه گوشواره بیندازید

گوشواره، اکسسوری مناسب ظاهر شماست که با پیراهن ساده زنانه و ساپورت طراحی شده است. اگر پیراهن بلند را با کفش پاشنه دار پوشیدید، حتماً از گوشواره آویز استفاده کنید. توجه کنید که اگر پیراهن بلند زنانه را انتخاب کردید، گوشواره آویز، اکسسوری مناسبی برای آراستگی ظاهر شماست. در این الگوی پوشش هیچ‌وقت از گوشواره‌های کوتاه و کوچک استفاده نکنید. برای انتخاب مکمل‌های پیراهن کوتاه، دست بازتری دارید و از انواع گوشواره‌ها می‌توانید استفاده کنید. برای مدل موی خود هم سعی کنید زمانی که موی خود را مدل پسرانه کوتاه کردید، از پیراهن زنانه بلند استفاده نکنید.

برای نوشتن این مطلب از سایت برترین‌ها کمک گرفته شده است