

مثبت و منفی های بی حوصلگی

نداشتن حوصله که در یک سال اخیر شایع تر شده، به ۵ روش می تواند زندگی شما را

برای بهتر یا بد تر شدن تغییر دهد



از مردم است که قطعاً آسیب ز است.

۲ به خطر افتادن سلامت روان توجه داشته باشید که هر از گاهی احساس خستگی و کسالت طبیعی است اما اگر این احساس ملالت مکرر به وضعیتی بیمار گونه تبدیل شود، جای نگرانی دارد. تحقیقات نشان می دهد بی حوصلگی و خستگی مداوم دلیل ضعف سلامت روان مانند رنج بردن از افسردگی و اضطراب است. افرادی که احساس خستگی و بی حوصلگی می کنند به راحتی می گویند که زندگی برایشان معنادار دارد. آن ها به احتمال زیاد تحصیل را رها می کنند، دیگر وارد بازار کار نمی شوند یا روابط عاشقانه رضایت بخش کمتری با همسر و خانواده شان دارند.

۳ افزایش پر خاشگری سادیستی تا کنون ممکن است به نظر برسد که بی حوصلگی در درجه اول مشکل شخصی است که آن را تجربه می کند اما باید بدانید که بی حوصلگی یک شخص می تواند مشکل شخص دیگر هم باشد. بی حوصلگی می تواند باعث پر خاشگری شود. مطالعه ای در سال ۲۰۲۰ با انجام آزمایشی به این پرسش پاسخ داد که آیا خستگی ممکن است باعث پر خاشگری سادیستی شود یا خیر؟ محققان، شرکت کنندگان را مجبور کردند که یک فیلم خسته کننده از یک آتشبار به مدت ۲۰ دقیقه یک مستند خسته کننده درباره کوه های آلپ را تماشا کنند. در صورت تماشا این فیلم ها در صورت تمایل، شرکت کنندگان می توانند سه گرم زنده را که به آن ها نام های Kiki و Toto داده شده است، در یک دستگاه خرد کن بریزند. شرکت کنندگانی که فیلم خسته کننده را تماشا کرده بودند به طور قابل توجهی گرم های بیشتری را نسبت به دیگران خرد کردند. به نظر می رسد افرادی حوصله تاحدی چنین کارهایی را انجام می دهند زیرا اشتیاق به هیجان دارند و البته پر خاشگری شان افزایش یافته است.

پروانه موفقی | مترجم

منبع: theconversation.com

محوری

بسیاری از ما احتمالاً به خصوص در یک سال گذشته احساس بی حوصلگی کرده ایم، محدودیت در گردهمایی های اجتماعی، مسافرت و بسیاری از فعالیت های دیگر هر چند برای کنترل بیماری کرونا لازم است اما باعث می شود بسیاری از ما کارهای کمی برای انجام دادن داشته باشیم. ظاهراً بی حوصلگی ممکن است تجربه پیش یا افتاده ای به نظر برسد که بعضی از ما به خاطر نعمت داشتن زمان زیاد با آن مواجه می شویم اما بی حوصلگی از بسیاری جهات روی افراد تأثیر می گذارد و این پرسش را ایجاد می کند که آیا کلا بی حوصلگی خوب است یا بد؟ از نظر روان شناسی، پاسخ این سوال ممکن است هم بد و هم خوب باشد.

انسیب های بی حوصلگی

۱ بروز رفتارهای تکانشی بی حوصلگی همراه با تمایل به یافتن فعالیتی راضی کننده، در دسر سازی می شود. نداشتن حوصله، انجام کارهای بدون فکر و رفتارهای عجولانه را افزایش می دهد و توانایی انجام وظایف را مختل می کند. گاهی ما با انجام کارهایی مانند خوردن یا بازی با تلفن همراه و... تلاش می کنیم تا حواس خود را از این مشکل پرت کنیم. گرچه این حواس پرتی گاه به گاه، ممکن است بی ضرر باشد اما بی حوصلگی مزمن در بسیاری از رفتارهای مشکل ساز از جمله اعتیاد به قمار، مصرف مواد مخدر و حتی رانندگی خطرناک نقش دارد. اکنون که در این موقعیت بیماری همه گیر قرار داریم، معلوم می شود که بی حوصلگی یکی از دلایل اصلی شکستن قوانین قرنطینه توسط بعضی

داده تصویری



بانوان

۴ رفتار نابودگر شخصیت کودکان

مارال مرادی | روزنامه نگار

رعایت نکات حساس در تربیت فرزند همواره نقش حیاتی در رشد و شکوفایی آن ها ایفا می کند. بعضی از رفتارهای والدین مخصوصاً مادرها تأثیر زیادی روی اخلاق و حرکات بچه ها دارد. در ادامه چند رفتار که شخصیت کودک تان را نابود می کنند، بررسی کرده ایم.

۱- گاهی مادر وقتی از کارهای بچه ها خسته می شود یا فرزند یک کار اشتباه را مدام تکرار می کند، در حضور خود کودک آن اشتباهات را

اتاق مشاوره

دانشجویم و انگیزه ام برای درس خواندن نابود شده است

با وجود تمام تلاش هایی که برای قبولی در دانشگاه مورد علاقه ام کردم به ثمر نرسید، الان که ترم اول هستم، به خاطر شرایط کرونا هیچ علاقه و فایده ای برای درس خواندن نمی بینم و انگیزه هایم نابود شده است. لطفاً کمک کنید.



اسما صابری | روان شناس و نوروتراپیست

مشاوره فردی

رویا پردازی هایی بوده که همه ما از قطع بالاتر تحصیلی مان یا ورود به دانشگاه داریم و کرونا باعث لغو آن ها شده است. حضور کرونا تمامی معاشرت های دانشگاهی و افکاری را که از آن فضا می پرور اندیم، خراب کرده و اکنون هر کدام از ما ناچاریم بخش بزرگی از رویاهای مان را کنار بگذاریم. با وجود این چند توصیه به شما دارم.

• به جای بی علاقه شدن، تلاش تان را بیشتر کنید

فراموش نکنید که بعد از عبور از هر مسیر دشواری ما انسان های قوی تری خواهیم بود. شاید حضور کرونا برای ما آسیب های زیادی داشته است اما حتماً پس از گذشتن از این مسیر، انسان پخته تری خواهیم شد. بنابراین برای جبران شرایط الان به جای بی علاقه شدن باید تلاش تان را بیشتر کنید. درست است که کرونا باعث لغو کلاس های دانشگاهی شده و معاشرت های دانشجویان و استادان به شکل دیگری تغییر یافته است

به نوعی شخصیت فرزندان را هدف حمله قرار می دهد و هویت وی را در هم می شکند. وقتی فرزندان می گویند بچه های قایل اگر از جزئی ترین عواقب چنین کلماتی این است شود. این طرز فکر مخرب است. ما باید یاد بگیریم با کرونای زندگی کنیم. این طرز فکر به شما کمک می کند با وجود شرایط سختی که کرونا ایجاد کرده، برای آینده شغلی و زندگی تان طوری برنامه ریزی کنید که با شرایط فعلی سازگار است.

و خودش برای شما ارزشی ندارد. ۳- مقایسه کردن فرزندان با یکدیگر یا مقایسه کردن فرزندان با دیگر بچه های قایل اگر به صورت دایمی و همراه با تحقیر فرزندان باشد به او ثابت می کند که ترجیح می دادید فرزند دیگری می داشتید، در حالی که شما فقط می خواستید فرزندتان را به کار درست راهنمایی کنید. ۴- اگر با اسامی نامناسب فرزندتان را خطاب کنید، آن ها باور می کنند که به نوعی همان هستند که شما می گویند. اسامی نامناسب

فواید بی حوصلگی

۱ در جست و جوی چالش های تازه شاید باورش برای تان سخت باشد اما بی حوصلگی جنبه های مثبتی هم دارد. بی حوصلگی به جای جست و جوی آرامش در رفتارهای تکانشی یا پر خاشگری، باعث می شود افراد به دنبال موقعیت های چالش های جدید باشند. افرادی که به راحتی کسل می شوند می توانند حس کنجکاوی بیشتری نشان دهند. در یک آزمایش در سال ۲۰۱۹، به شرکت کنندگان این فرصت داده شد تا به عکس هایی که قبلاً دیده بودند یا عکس هایی که برای آن ها نا آشنا بود، نگاه کنند. کسانی که حوصله شان سر رفته بود، ترجیح می دادند عکس های نا آشنا را نگاه کنند، حتی وقتی می دانستند این عکس های جدید چیزهای ناخوشایندی مانند سوسک یا ظروف کثیف را به آن ها نشان می دهد!

۲ یافتن معنا در زندگی شاید یکی از شگفت آورترین جنبه های بی حوصلگی مربوط به یافتن معنا در زندگی باشد. افرادی که احساس بی حوصلگی می کنند، اظهار می کنند که وضعیت فعلی آن ها فاقد هر گونه هدفی است. از این رو، آن ها فعالانه به دنبال راه هایی هستند که بتوانند زندگی را دوباره معنادار کنند. به عنوان مثال، بی حوصلگی باعث می شود افراد با شدت بیشتری به جهان بینی خود بچسبند. در یک آزمایش، شرکت کنندگانی که کار خسته کننده حروفچینی را انجام می دادند، نسبت به کسانی که مشغول استراحت در همان زمان مشابه شده بودند، بیشتر به دنبال راه هایی برای تغییر شرایط و هدف گذاری

در همان فعالیت بودند. همچنین فعالیت های خسته کننده باعث می شود تا افراد در خاطرات نوستالژیک زندگی کنند. نوستالژی ترکیبی از احساس مثبت مانند امنیت و احساسات منفی مانند احساس از دست دادن است. نکته مهم این است که این خاطرات نوستالژیک باعث می شود که افراد ارتباط بیشتری با دیگران داشته باشند، به طوری که به آن ها کمک می کند معنای بیشتری در زندگی خود پیدا کنند.

کاهش سریع وزن

عوارض روانی دارد آقای «نوری»!

کم کردن وزن هر چند برای سلامتی جسم مفید است اما اگر در سایه رژیم های غذایی سخت باشد، می تواند بر سلامت روان تأثیر منفی بگذارد

مehshid Mesgari | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

چهره ها

انتشار تصاویر امیر نوری، بازیگر سینما و تلویزیون در صفحه شخصی اش، مورد توجه کاربران شبکه های اجتماعی قرار گرفت. او چند تصویر از خودش بعد از کاهش وزن شدیدی که ظاهر او در زمان کوتاهی هم به آن دست یافته، در صفحه شخصی اش بارگذاری کرده است. در این بین، هنگامی که شما در حال تلاش برای لاغری سریع هستید، عوارض جانبی معمولاً مثبت هستند. از لحاظ فیزیکی و ذهنی، شما از احساس کلی رضایت و اعتماد به نفس لذت می برید. از سوی دیگر، نتایج سریع جراحی کاهش وزن شدید ممکن است آمادگی ذهنی شما را برای کنار آمدن با تغییرات جسمی کاهش دهد و آثار روانی ایجاد کند. در خور ذکر است که اطلاعات کافی درباره نحوه رژیم «امیر نوری» وجود ندارد و خودش هم در این باره توضیحی نداده اما به همین بهانه و در ادامه به اصلی ترین تأثیرات روانی کاهش سریع وزن اشاره می شود.

۱- اختلالات اشتها | مطالعات متعدد نشان می دهد که افراد به علت رژیم غذایی سخت و کاهش وزن سریع در معرض اختلالات خوردن قرار می گیرند. زنان بعد از چنین رژیم های غذایی بیشتر در معرض ابتلا به بی خوابی، بی اشتها و کاهش میل جنسی هستند. همچنین بین گرفتن رژیم های غذایی سخت و بیماران مبتلا به بیماری کم خوری عصبی رابطه مستقیمی وجود دارد.

۲- افسردگی | افسردگی بیشترین نتیجه روان شناختی کاهش وزن ناشی از رژیم غذایی سخت است. در مواردی که افراد حدود ۲۵ درصد از وزن بدن خود را از دست می دهند، احتمالاً دچار آثار شدید منفی روانی خواهند شد.

۳- اضطراب و استرس | کاهش ناگهانی وزن یا گرفتن رژیم های سخت می تواند سطوح استرس و اضطراب شما را افزایش دهد. واضح است که کاهش وزن بر میزان هورمون شمتا تأثیر می گذارد که به نوبه خود روی روان شما هم تأثیر گذار خواهد بود. کاهش سریع وزن باعث ایجاد اختلال شدید هورمونی می شود که می تواند به نوسانات خلقی، دشوار شدن تمرکز، افزایش استرس و اضطراب منجر شود. در ضمن، حفظ کاهش وزن شما می تواند به لحاظ ذهنی و احساسی سخت باشد زیرا شما نیاز دارید که نه تنها عادت های غذایی خود را تغییر دهید بلکه باید از ارتباطات ذهنی لذت بخش با غذا هم تا حدودی دست بکشید. بنابراین باید بعد از چنین اتفاقاتی، بیشتر مراقب روان تان باشید.



دعای روز چهاردهم ماه رمضان

خدا یا، مرا در این ماه بر لغزش ها سرزنش مکن و از خطاها و افتادن در گناهان دور بدار و هدف بلاها و آفات قرار مده به عزت ای عزت مسلمانان

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* در پرونده امروز زندگی سلام، یک قسمت هم درباره سرنوشت شبکه های اجتماعی بومی مان می نوشید که بودجه های زیادی از بیت المال به آن ها اختصاص یافت و هیچ کدام شان موفقیت چشمگیری نداشتند. * در صفحه سالمدان و در ستون سرگرمی، چرا از حروف انگلیسی استفاده کردید؟ الف با ب، چه مشکلی دارند که از A و B استفاده کردید؟ * خانم دکتر امیری، چقدر باید امثال شما س مسئولان فریاد بزنند تا آن ها بیدار شوند و به دادن جوایز و جوایز بسند؟ یادداشت تان عالی بود، حیف که گوش شنوایی نیست.

* ۹۷ میلیارد دلار، میزان ثروت مارک زاکربرگ؟ خیلی دوست دارم ببینم این آدم، آرزوهاش تون زندگی چیه؟ چی می خواد که نمی تونه پیش برسه؟ * در ستون بانوان از جدیدترین روش های عمل های زیبایی بنویسید فناوری این حوزه پیشرفت عجیبی داشته و مردم اطلاعات زیادی درباره مزایا و عوارضش ندارند.

* آق کمال، آیامی دانی نام با مسمایت، در ابتدای ستون بگوئگو صفحه جوانه با این عنوان: «کمال نابوری» آمده است؟! *

* از مطالب خوب و سرگرم کننده صفحات زندگی سلام که دقایقی از اوقات فراغت ما را در این روزهای تعطیلات سراسری پر می کند، تشکر می کنم. امیدوارم دو متر با نبودی کرونا، زندگی های به شرایط عادی برگردد. شریف زاده