زندگی‌سلام
سه شنبه
۱۰مرداد۱۴۰۲
۱۴ محرم ۱۴۴۵
اول آگوست ۲۰۲۳
شماره ۲۴۹۴

خاطره‌بازی‌های پرآسیب با عشق سابق

چرا مرور خاطرات یا نگهداری یادگاری‌هایی که بعد از طلاق یا شکست عشقی یاد فرد مورد علاقه شما را مدام در ذهن‌تان شعله‌ور می‌کند، توصیه نمی‌شود؟

دکتر الناز علوی | متخصص روان‌شناسی

محوری

چه به تازگی طلاق گرفته باشید و چه شکست عشقی خورده باشید، فراموش کردن کسی که روزگاری دوستش داشته و همه عشق و علاقه‌تان را به پای او ریخته‌اید، هرگز آسان نیست. گاهی اوقات، احساس می‌کنید که دیگر بعد از جدایی از عشق‌تان هرگز خوشحال نخواهید بود و او تنها کسی بود که می‌توانستید از اعماق وجودتان دوستش داشته باشید و اکنون او رفته و تنها راهکار پیش روی شما، غصه خوردن با مرور خاطرات اوست. یک توئیت پربازدید در شبکه‌های اجتماعی که نشان‌دهنده یک باور اشتباه است با انتشار عکسی از چشم‌های فرد مورد علاقه‌اش نوشته: «عشق چیست؟ بعد نزدیک به یک سال جدایی، هنوز نقاشی چشماشو توی کیفم دارم». اما آیا این، عشق است؟

مدیریت ذهن بعد از جدایی

فراموش کردن همه خاطرات به طور قطع، شدنی نیست، به خصوص اگر خاطرات خوبی با آن فرد داشته باشید. البته لازم نیست به‌طور کلی تمام خاطرات را از ذهن‌تان پاک کنید، بلکه باید ذهن خود را مدیریت کنید و اجازه ندهید ذهن‌تان هر زمان و هر لحظه به گذشته سر بزند. گاهی پیش می‌آید هنگام تنهایی یا دیدن یک فیلم، شنیدن یک ترانه و... سیلی از خاطرات، شما را احاطه می‌کند. در این مواقع در همان ابتدای کار سعی کنید، دست از مرور خاطرات و فکر کردن به عشق قدیمی خود بردارید؛ چراکه هر چه بیشتر خاطرات خود را مرور کنید، مانند گرفتار شدن در باتلاق، فراموش کردن آن‌ها غیر ممکن‌تر می‌شود. جمع‌بندی حرف این که، شما باید سفر به گذشته را برای خود ممنوع کنید.

هدایا را جمع کنید و شبکه‌های اجتماعی‌اش را دنبال نکنید

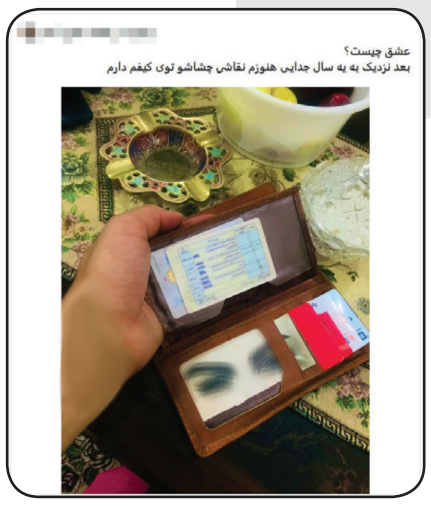
همه آثار متعلق به عشق یا همسر سابق خود همچون هدایا، یادگاری‌ها، عکس‌ها، شماره تلفن و... را از مقابل چشمانتان دور کنید. همچنین اگر هنوز در شبکه مجازی او را چک می‌کنید، بهتر است دست از این کار بردارید. برخلاف یک باور اشتباه، شما نباید تصور کنید که زنده نگه‌داشتن یاد عشق سابق به معنای وفاداری است. این کار فقط به افسردگی، ناامیدی و یک سری اختلال‌های روانی دیگر منجر خواهد شد که کیفیت زندگی شما را کاهش خواهد داد. به جای نگهداری چنین یادگاری‌های پرآسیبی، جنبه‌های مثبت و باارزش خویش را دست کم نگیرید و با به کار بستن آن‌ها، اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس تان را ارتقا دهید و از حس حسرت و سرخوردگی دوری کنید.

منطق را جایگزین احساسات کنید

مرور خاطرات عشق سابق، فقط شما را احساسی‌تر می‌کند و فرصت‌ها را برای گرفتن تصمیم‌های مفید از شما می‌گیرد. با فراهم کردن فهرستی، نکته‌های منفی و مشکلاتی که ممکن بود از بودن در کنار فرد مورد علاقه‌تان برای‌تان اتفاق بیفتد، بنویسید و آن‌ها را مرور کنید تا به جای احساسی بودن، منطقی به موضوع نگاه کنید. در ضمن تا زمانی که نتوانسته‌اید عشق سابق خود را از یاد ببرید، هرگز تصمیم به ازدواج نگیرید، چون امکان دارد این ازدواج تنها برای تسکین و التیام‌یافتن زخم‌های روحی و فراموش کردن عشق قدیمی خود یا حتی انتقام گرفتن از او باشد.

زنگ‌خطرهای فکر کردن به عشق سابق

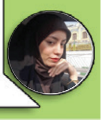
وقتی تصمیم به ازدواج دوباره گرفتید، به طور قطع فکر کردن به عشق قدیمی یک هشدار محسوب می‌شود؛ چراکه امکان دارد شما را به طرف رابطه پرآسیب با عشق قبلی بکشاند. به یقین هر فردی که تجربه یک رابطه عاطفی شکست خورده داشته، لحظات خوب و بی‌نظیری را با طرف مقابل تجربه کرده که خاطرات زیادی را برای او رقم زده است، اما باید مراقب باشد که در دام مقایسه همسر خود با عشق قبلی نیفتد. چنین مقایسه‌ای اصلی‌ترین عامل افزایش حسرت و غمگینی در افراد است. برخی افرادی که پیش از ازدواج خود تجربه شکست عشقی یا جدایی از همسر را داشته‌اند، مدام در طول زندگی مشترک جدید خود عشق قبلی خویش را با همسرشان مقایسه می‌کنند. هرگز از نظر وزن، چهره، توانایی و... همسر خود را با عشق پیشین‌تان مقایسه نکنید؛ چراکه ممکن است حس حسرت و ناکامی در شما شدت بگیرد. این نکته را هم نمی‌توان انکار کرد که به دلیل فراموشکار بودن انسان و توجه بیشتر ذهن به خاطرات مثبت در چنین مواقعی، احساسات درباره عشق قبلی و این که فردی بی‌عیب و نقص بوده، فاقد اعتبار است و نباید آن را جدی گرفت.



عشق چیست؟
بعد نزدیک به یه سال جدایی هنوزم نقاشی چشاشو توی کیفم دارم

پرسش و پاسخ های ۱۰ ثانیه ای

شوهرم برگشته بهم میگه ازت بدم میاد، ولی ترکم هم نکرده؛ یعنی امیدی هست حسش به من خوب بشه؟



امید که همیشه هست، ولی نه برای حرفی که زده، خودتان را ببازید و نه برای این‌که ترک‌تان نکرده به‌خوب‌شدن رابطه‌تان دل ببندید. احتمالا شوهرتان از موضوعی گله‌مند است و به جای گفت‌وگوی مستقیم، گفت‌وگوی منفعلانه–تهاجمی را پیش‌می‌برد. دلیل این رفتار باید بررسی‌شود.

فهیمه میرزایی، کارشناس ارشد روان‌شناسی

دام «سوگیری توجه به نتیجه»

این که ما همیشه علت نتایج خوب را توانایی و مهارت‌های خود بدانیم و علت نتایج بد را بدشانسی تلقی کنیم، کیفیت زندگی‌مان را تحت تاثیر قرار خواهد داد

موفقیت

تصور کنید در فینال جام باشگاه‌های اروپا، داور در دقیقه ۹۰ اعلام پنالتی می‌کند. سرمربی تصمیم می‌گیرد بازیکنی را وارد بازی کند که در زدن ضربات پنالتی مهارت بیشتری دارد. پنالتی گل می‌شود و صبح روز بعد تیتر خبرگزاری‌ها این است: «تعویض طلایی سرمربی در دقیقه ۹۰ به پیروزی منجر شد»، اما اگر آن پنالتی گل نمی‌شد چه اتفاقی می‌افتاد؟ خبرگزاری‌ها بازی را با تیترهای متفاوتی مثل «بزرگ‌ترین اشتباه سرمربی در دقیقه ۹۰ به باخت منجر شد» یا به طور مثال «تصمیم غلطی که تاوان بزرگی داشت» گزارش می‌کردند. اما یک سؤال مهم، واقعاً تصمیم سرمربی غلط بوده یا درست؟ نکته مهم داستان همین جاست. تصمیم درست، لزوماً به نتیجه درست منجر نمی‌شود. تصمیم درست می‌تواند به نتیجه درست یا نتیجه غلط منجر شود، همان‌طوری که تصمیم غلط در بسیاری از مواقع می‌تواند نتیجه خوبی داشته باشد.

تعریف «سوگیری توجه به نتیجه»

ما عموماً تصمیمی را درست می‌دانیم که نتیجه درست و قابل قبولی داشته باشد و اگر تصمیم ما درست باشد، ولی به نتیجه‌ای غلط منجر شود، آن تصمیم را غلط می‌دانیم. به این نوع رفتار ما در اقتصاد رفتاری، «سوگیری توجه به نتیجه» می‌گویند. بعضی اوقات ما کار اشتباه و خطرناکی انجام می‌دهیم، ولی به موفقیت منجر می‌شود (به طور مثال، چراغ قرمز را رد می‌کنیم تا زودتر برسیم بدون این که تصادف کنیم)، حالا در این شرایط برای اطرافیان این نوع رفتار را تعریف می‌کنیم که «دیدی چه تصمیم درستی گرفتم؟» اما آیا این نتیجه خوب به علت یک تصمیم درست بوده؟ خیر! تصمیم، غلط بوده، ولی با یک نتیجه خوب همراه شده است. تصمیم غلط هم می‌تواند به نتیجه خوبی منجر شود.

چرا سوگیری توجه به نتیجه مهم است؟

کیفیت زندگی ما را دو چیز تعیین می‌کند: ۱- کیفیت تصمیماتی که می‌گیریم. ۲- شانس. ما در بسیاری از مواقع، تصمیماتی اشتباه می‌گیریم، ولی شانس می‌آوریم و نتیجه‌ای خوب می‌گیریم. سوگیری توجه به نتیجه، موجب می‌شود همیشه علت نتایج خوب را توانایی و مهارت‌های خود بدانیم و علت نتایج بد را بدشانسی تلقی کنیم که درست نیست.

راهکارهای نیفتادن در این دام

چند راهکار برای این که کمتر در دام این سوگیری قرار بگیریم:

① **نگاه کردن به مسیر** | وقتی با موفقیت یا شکستی مواجه می‌شویم، باید به مسیری که در طول این شکست طی کرده‌ایم، دوباره نگاه و بررسی کنیم که این موفقیت یا شکست نتیجه کیفیت تصمیم ما بوده یا عوامل خارجی و شانس باعث این تصمیم شده است.

② **پذیرفتن غلط بودن بعضی تصمیم‌ها** | نتایج یک پژوهش نشان داد که بیشتر افرادی که تصادف می‌کنند، معتقدند ما درست رانندگی می‌کردیم و طرف مقابل مقصر است. حتی افرادی که به تیر برق و گاردریل زده بودند هم معتقد بودند شهرداری مقصر است. این موضوع در ابعاد مختلف شخصیت ما رخنه کرده است و موجب می‌شود خوبی‌ها را به خود نسبت دهیم و کاستی‌ها و بدهی‌ها را مربوط به دیگران بدانیم.

برای نوشتن این مطلب از «گاهنامه مدیر» کمک گرفته شده است

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*کدوم نوجوانی الان می‌ره سر کار که والدین بخوان مخالفت کنن؟ اون نوجوان‌های قدیمی بودن که به کار کردن علاقه داشتن، الان همه‌شون فقط دنبال این‌ن که باباشون براشون رایانه یا لپ‌تاپ پیشرفته‌تر بگیره تا بازی‌های جذاب‌تر بریزن.

*با خواندن پرونده امروز زندگی سلام و ماجرای این خانواده عجیب آمریکایی، برگ‌هام ریخت! واقعا چه جوری این همه سال ماجرا پنهان مونده؟ باورش سخته.

*برای حل جدول شرح در متن در صفحه سرگرمی، چشم‌هام در اومد. اصلا دیده نمی‌شه چی نوشتین.

*جوانه عزیز، شنیدی ناسا داره درباره یوفوها تحقیق می‌کنه؟ آیا یوفوها وجود حقیقی دارن یا موجودات خیالی و فرضی هستن؟!

*یکی از لذت‌های آرامش‌بخش، خاروندن جای نیش پشه‌هاست که در صفحه سلامت گفتین چرا نباید محل نیش پشه را خاراند؟

*درباره مطلب «در جمع بودن همیشه به معنای کاهش بار تنهایی نیست»، جناب سعدی خیلی قدیم‌ترها گفته بود: «من در میان جمع و دلم جای دیگر است...».

*داستان باور نکردنی زندگی «دی‌دی» و دخترش، امیدوارم که بدآموزی نداشته باشد و بعضی‌ها، الگوبرداری نکنند.

*اشعه ماورای بنفش خورشید از چه میزانی بالاتر خطرناک است؟ این که می‌گویند به‌طور دقیق اعلام نمی‌شود، چون اگر عدد دقیقش را بگویند باید همه جا را تعطیل کنند، صحت دارد؟

*با سلام و خداقوت. چاپ یک بیت شعر از شاعران ایرانی در زندگی سلام جالب است.

پسرم هر شب تا صبح فیلم خون آشامی می بیند

مادری ۵۲ ساله هستم و پسری ۱۶ ساله دارم. او هر شب تا صبح فیلم خون‌آشامی می‌بیند. گوشی هم از دستش نمی‌افتد و مدام در فضای‌مجازی است. نگرانش هستم. چه کنم؟

رضا زیبایی | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

تربیت فرزند

مخاطب گرامی، بی‌شک دیدن فیلم‌هایی با محتوای غیرمعمول یا انجام بازی‌های خشن رایانه‌ای و استفاده زیاد از شبکه‌های اجتماعی بر روحیه فرزند شما تاثیر خواهد گذاشت. موضوع وقتی نگران کننده می‌شود که فرزند شما رفتار اعتیادگونه به این کار پیدا کند، با این علایم که وقت زیادی را صرف دیدن آن‌ها کند، گفته‌ها و رفتارهای غیر معمول پیدا کند و امور روزمره و معمول خود را به تعویق بیندازد یا تعطیل کند به طور مثال، کمتر سر کار برود یا کلا نرود، افت تحصیلی، عصبی و زودرنج شدن، میل به تنهایی و انزوا و... از دیگر علایم نگران کننده این ماجراست.

واکاوی دلایل علاقه فرزندتان به چنین فیلم‌هایی

دانستن این که چرا فرزندان ما به سمت چنین پدیده‌هایی کشیده می‌شوند، خود مسیر درمان و مدیریت ماجرا را به ما نشان خواهد داد.

۱- **بن‌بست لذت** | اگر دقت کنید این موضوع معمولا در خانواده‌هایی بسیار شایع‌تر و جدی‌تر است که روابط قوم و خویشی و بین اعضا به شدت مختل و گاه حذف شده است. لذت دیدن و ملاقات و بازی با همسن و سالان و فامیل و همسایه جای خود را به لذت بردن از دنیای مجازی و تماشای فیلم‌ها داده است.

۲- **فرار از واقعیت با پناه بردن به فضای مجازی** | شیوه‌های کاهش ناکامی و درد در دنیای جدید تغییر کرده که یکی از آن‌ها لذت حضور در دنیای مجازی است، برای مثال یکی از علایم بارز افسردگی یا اضطراب بالا میل افراطی فرد به دنیای مجازی با انواع محتواست؛ حال بازی باشد یا فیلم و سریال.

۳- **همرنگی با جمع** | فرزند شما از بسیاری جوانان دیگر مبتلا به این اعتیاد تقلید می‌کند؛ گاه صرف این که موضوعی شایع است و همه به آن مشغول.

اما شما باید چه کنید؟

بر اساس دلایل مطرح شده، هرچه فرصت‌ها و امکانات بیشتری در اختیار نوجوان یا جوان ما قرار گیرد تا لذت‌های دنیای واقعی را بچشد، بی‌شک احتمال تماشای چنین فیلم‌هایی کاهش می‌یابد؛ از تغییر سبک ارتباطی نظام خانواده بگیرید تا تغییر در نوع تفریحات سالم و طبیعت محور. فرزندان ما به بودن با ما نیاز دارند، ولی وقتی به دلایل بی‌شمار این فرصت کم‌و گاه حذف می‌شود، انتظار نداشته باشید اصلا چنین فیلم‌هایی را نبینند. همچنین داشتن زندگی با برنامه و سپردن مسئولیت به نوجوان حتی اگر قدری با چالش روبه‌رو شود، توصیه می‌شود؛ نه رها کردن وی با این توجیه که درست بشو نیست.

---

۷ دروغی که نباید به خودتان بگویید

یک سری جمله‌ها و باورها هستند که اگر آن‌ها را به خودتان بگویید و بپذیرید، شما را از رشد و تبدیل شدن به انسانی سالم‌تر و موفق‌تر دور می‌کند:

۱- پیشرفت کردن غیر ممکن است
۲- من که اصلا وقتش را ندارم
۳- تقصیر دیگران بود که موفق نشدم
۴- هیچ فردی من را درک نمی‌کند
۵- زندگی من، سخت‌ترین شرایط را دارد
۶- تکیه کلام شما این شده: «گفتنش فقط آسان است، در عمل ...»
۷- بلد نیستم و حوصله یاد گرفتنش را هم ندارم

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان
سفارش می پذیرد
layout@khorasannews.com ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

برگ سبز خودرو پی کی مدل ۱۳۸۴ به شماره انتظامی ۹۹ - ۸۳۸ ط ۱۴ به شماره موتور M۱۳۱۳۴۳۹۴۰ و شماره شاسی ۰۵۸۸۰۷ به نام امین مهدوی لو مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۲۹۳۸۹

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت تیز تک کار مدل ۹۲ به شماره پلاک ۷۷۱-۷۵۹۹۱ به شماره موتور ۰۱۲۴NCV۱۲۰۷۱۸ به شماره تنه ۱۲۵۸۹۲۳۴۹۵۱***NCV بنام سهیل بابائی مفقود و فاقد اعتبار است ۲۹۴۲۶

کارت تاکسیرانی به شماره هوشمند ۲۵۵۰۸ بنام حسین صادقی زاده بافنده به شماره ملی ۰۹۴۳۴۶۲۲۰۷ مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۲۹۳۷۸

برگ سبز خودرو پراید بنام مهدی صنعتی به شماره انتظامی ۳۶-۲۸۸ و ۸۷ و شماره موتور ۳۱۳۷۳۸۷ و شماره شاسی S ۱۴۲۲۲۸۸۱۱۳۳۶۵ مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۲۹۳۷۵

برگ سبز و کارت خودرو ی سواری سایپا ۱۳۱ سفید روغنی مدل ۹۷ به شماره انتظامی ۵۹۷ ص ۱۲ ایران ۵۹ و به شماره موتور M۱۳/۶۱۶۹۵۶۸ وبه شماره NAS۴۱۱۱۰۰J۳۴۶۴۳۸۴ به نام فاطمه طاهر مشهدی مفقود واز درجه اعتبار ساقط می باشد. ۲۹۴۲۷

برگ سبز خودرو تیبا مدل ۹۵ سفید روغنی شماره پلاک ۳۷۸و۵۲ ایران ۳۶و ش موتور M۱۵/۸۳۰۹۶۲۳ ش شاسی NAS۸۱۱۱۰۰G۵۸۴۳۵۳۶ به نام مهدی کارگشا کبیر مفقود شده و فاقد اعتبار است ۲۹۴۱۵

سند و برگ سبز خودرو تیبا بنام حسن نیک بخت به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۹۴۲ ب ۳۶و شماره موتور ۸۰۲۱۹۹۴ و شماره شاسی S ۵۸۱۰۰۹۰۰۱۹۷۹۴ مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۲۹۳۷۹

برگ سبز و برگ کمپانی خودرو سواری پراید جی ال ایکس آی مدل ۱۳۸۸ به شماره پلاک ۵۵۷ ج ۱۹ ایران ۷۴و شماره موتور ۲۹۱۲۶۷۶ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۸۲۵۰۶۹۱ به نام ناصر کرم دار مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۲۹۴۳۰

کارت سبز کارت برگ کمپانی خودرو پژوآردی سبز مدل ۱۳۸۱ به نام اعظم اشرافی به شماره پلاک ۹۶ ۵۷۲ ص ۳۸ شماره موتور ۲۲۲۲۸۱۱۵۵۴۵ و شاسی ۸۱۷۱۵۱۸۱ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است ۲۹۴۴۵

برگ سبز و سند کمپانی سواری سمند مدل ۸۶ به شماره پلاک ۱۲ ایران ۹۹۷ ج ۸۷ و شماره موتور ۱۲۴۸۵۲۴۷۳۲۳ و شماره شاسی ۷۳۲۰۰۳۱۱ به نام مرتضی قمری جاغرق به شماره ملی ۰۹۳۴۷۶۱۵۶۶ مفقود و فاقد اعتبار است. ۲۹۴۵۶

برگ سبز خودرو ی سواری پژو مدل ۹۸ به رنگ خاکستری به شماره موتور ۱۲۴ k۱۳۷۵۲۱۱ و به شماره شاسی NAAM۰jcE۴kk۱۸۳۳۶۷ و به شماره انتظامی ۴۹س۶۴۲ ایران ۴۲ بنام محمدعباسپور مفقودواز درجه‌اعتبار ساقط است. ۲۹۴۲۵

برگ سبز و سند کمپانی خودروهیوندا ورنا بنام مصطفی محمدی شاهرخ آبادی به شماره انتظامی ۴۵-۴۷۲ ل ۲۵ و شماره موتور G۴EB۴۶۱۹۱۶۲ و شماره شاسی IR ۸۳۳۱۱۰۰۱۵۳۸ مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۲۹۳۸۰

برگ سبز و کارت خودرو دوو سی یلو بنام فرهاد اسماعیلی نمدان به شماره انتظامی ۹۵-۸۴۹ ب ۴۱ و شماره موتور ۵۹۴۰۴۸ و شماره شاسی IR ۷۶۱۶۵۰۰۱۹۰۵ مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۲۹۳۸۲

برگ سبز خودروی پراید ۱۳۲ مشکی به شماره انتظامی ایران ۷۴- ۶۳۲ ج ۳۱ به شماره موتور ۲۱۱۸۵۲۷ به شماره شاسی S۱۴۲۲۲۸۶۰۰۰۰۶۶ به نام مهدی براتیان یادگار مفقود و فاقد اعتبار است. ۲۹۴۵۹