

❖ کاستن از حس تنهایی

تماشای یک فیلم قدیمی یا نگاه کردن به عکس های قدیمی که با دوستان و اعضای خانواده تان دارید، می تواند احساس امنیت، گرمی و محبت گذشته را در زمان هایی که احساس تنهایی می کنید به شما برگرداند. فقط باید به خاطر داشته باشید که یادآوری خاطراتی که زیاد خوشایند نیستند، ممکن است حس تنهایی شما را حتی بیشتر کند.

❖ بالا بردن امید برای داشتن

آینده ای بهتر

غرق شدن در گذشته ما را به آینده امیدوار می کند. بر اساس نتایج تحقیقی که در نشریه معتبر شخصیت و روان شناسی اجتماعی منتشر شد، صرف فکر کردن در باره کلمات نوستالژیک با گوش دادن به آهنگ هایی که حس نوستالژی را در ما برمی انگیزند، می تواند در ما امید به آینده ای روشن تر ایجاد کند.

❖ کاهش اضطراب و استرس

پروفیسور « کریستین پاچو» از دانشگاه ایالتی اوهایو در این باره می گوید: «هر تغییری، چه مثبت و چه منفی، می تواند بسیار اضطراب آور باشد. کاری که نوستالژی هم از نظر عاطفی و هم از نظر شناختی می کند، این است که ردپای چیزهایی را که ثابت مانده اند حفظ کندو با ایجاد نوعی حس تدوام به شما حس استواری و ثبات ببخشد.» همچنین خاطرات نوستالژیک با یادآوری این که زندگی همیشه هم دشوار نبوده است، حس ثبات و توانایی گذر از دشواری هارا به ما القا می کند. باز گشت ذهنی به دوران ثبات و آرامش، مقابله با استرس و فشار کنونی را برای ما آسان تر می سازد.

❖ معنی دادن به زندگی

کسانی که از مرگ می ترسند، فایده بیشتری از حس نوستالژی می برند. می پرسید چرا؟ دلایل این است که سفر ذهنی به گذشته به زندگی معنای بیشتری می بخشدو افکار منفی در باره مرگ را سرکوب می کند.

❖ افزایش اعتماد به نفس

خاطرات قدیمی که موفقیت های گذشته را به یادتان می آورد، باعث می شود بتوانید سرتان را بالا بگیریدو بر مشکلات فائق آید. خاطرات دستاوردهای گذشته و پس زمینه ای که از احساس پیروزی در ذهن تان وجود دارد، شمارا برای کسب موفقیت در حال و آینده آماده تر می کند.

طلاق از شوهر معتامد برایم فایده ای ندارد، چه کنم؟!



زنی هستم ۳۳ ساله، دارای مدرک سیکل و دو فرزند. همسر م مغازه دار، دارای مدرک سیکل، معتاد و پسر خاله ام است. هر کاری کردم که ترک کند، فایده نداشت. هیچ احساسی به او ندارم. به من و بچه هایم اعتنائمی کند. طلاق هم برایم فایده ای ندارد. چه کنم ؟



رضازیبایی | روان شناس



در پس تمام دردهایی که زندگی با اعتیاد برای همسران به همراه دارد، درد بالاتکلیفی و بی سرانجامی و به دنبال آن احساس ناکامی و بیهودگی که شکل می گیرد از همه آسیب زاتر و تحمل ناپذیرتر است. زنان در از دواج به طور غریزی خواهان یک مرد مقتدر و جبروت هستند و متأسفانه اعتیاد اولین کاری که می کند، مردانگی مرد را نزد زن تخریب می کند. بنابراین از منظر یک زن این زندگی تمام شده است، هر چند به دلایل بسیاری این از دواج ها با مجوریت تحمل و گذشت زن آن خانه ادامه می یابد اما این تاب آوری تا چه زمانی می تواند به حفظ زندگی منجر شود؟ حالا برای شما که ظاهرا این روزها کم آورده اید، توصیه هایی داریم.

❖ به پاسخ این چند سوال خوب فکر کنید

نوع پاسخ های شما به سوالاتی که در ادامه می آید، تعیین کننده رفتن یا ماندن و سازگار شدن شما با شوهرتان خواهد بود. آیاتبعات بعداز جدایی رامی دانید؟ آیا سرپناهی برای زندگی آن هم احتمالا همراه دو فرزند نوجوان خود دارید؟ آیا کاریا در آمد کافی برای معاش خود دارید؟ آیا فرزندانانتا با این کار موافق هستند چرا که در صورت مخالفت با عناد و سرپیچی و احتمالاً ترک منزل از سوی آن هاروبه ر خواهید شد و این برای شما به عنوان یک زن چندان قابل کنترل نیست. آیا به تنها شدن بعد از جدایی فکر کرده ایدو قصد از دواج مجدد دارید؟ در هر حال الان حتی باوجود همسر معتامد در نهایت یک خانواده هستید و همه شما را یک خانواده می دانند بنابراین بعد از جدایی تاب تنها زندگی کردن را دارید آن هم احتمالاً بعد از چند سال که فرزندانانتا از دواج کنند، تنها تر نیز خواهید شد؟ آیا هرگز به این فکر کرده اید شاید در آستانه از دواج فرزندان ،شوهرتان تمایل جدی تری برای ترک مواد پیدا کند و اگر شما قدری بیشتر تحمل کنید، که البته این امر احتمال زیادی ندارد ولی نامحتمل هم نیست، ممکن است متنبه شود و ترک کند؟

❖ اگر شوهرتان رفتار نابه هنجار دارد

در مجموع این که اگر به این نتیجه رسیدید که بعد از جدایی



پاسخی روان شناسانه به این سوال که چرا انسان ها عاشق نوستالژی هستند

از کاهش استرس تا ایجاد حس تعلق

منبع: bestlifeonline.com | مترجم یاسمین مشرف



بدون شک همه ما باید در زمان حال زندگی کنیم اما شاید تعجب کنید اگر بدانید توجه کردن به گذشته، هر از چند گاهی می تواند فواید شگفت انگیزی به ویژه برای سلامت روانی ما به همراه داشته باشد. به عنوان مثال آیا می دانید که فکر کردن به خاطرات قدیمی، اعتماد به نفس شما را افزایش می دهد؟ یا اگر احساس تنهایی می کنید، بهترین و سریع ترین درمان، سیر کردن در خاطرات گذشته است؟ در ادامه تعدادی از دلایل روان شناختی و البته تا حدودی تعجب آور که باعث می شوند ما عاشق نوستالژی باشیم، گردآوری شده اند که با هم آن ها را مرور می کنیم.

❖ نزدیک ساختن روابط خانوادگی

اگر با همسر تان مشکل دارید سعی کنید به لحظات خوب در روابط تان بیندیشید. یادآوری این لحظات خوب به یادتان می

داکوتای شمالی در این باره می گوید: «نوستالژی، افزایش احساس وابستگی اجتماعی ما به دیگران به خصوص اعضای خانواده مان را به دنبال دارد.»

❖ کمک به مدیریت تغییرات

در زمان های بی ثباتی و نداشتن قطعیت (مانند زمانی که به جای دیگری نقل مکان کرده اید یا کار جدیدی را شروع می کنید)، نوستالژی می تواند مانند لنگری عمل کند که به احساسات شما ثبات می بخشد. یادآوری خاطرات شاد گذشته این امید را در شما ایجاد می کند که این دوران گذار نیز به آرامی خواهد گذشت و به زودی جز خاطره ای از آن به جا نخواهد ماند.

❖ افزایش میزان خوش بینی

بهترین راه برای حفظ آرامش و ادامه مسیر زندگی، یادآوری خاطرات گذشته است. خاطراتی که به یادمان می آور د زندگی با وجود همه سختی ها ادامه یافته است. حس نوستالژی به شما کمک می کند که در مواجهه با نگرانی ها نگرش مثبت تان را حفظ و شرایط استرس زا را به تجربیاتی خوشایند برای یادگیری بیشتر تبدیل کنید.

❖ ایجاد ثبات شخصیت

بسیاری از افراد در مواجهه با تغییرات اساسی زندگی به سختی می توانند با خودشان صادق باشند. در این بین خاطرات نوستالژیک این اجازه را به افراد می دهد که در لایه لای تغییرات هم به خاطر داشته باشند که بوده اند، از کدام گذشته آمده اند و چه چیزهایی واقعا اهمیت دارند.

❖ ایجاد حس تعلق

وقتی در باره خودتان و روابط تان با دیگران حس بدی دارید، نوستالژی به شما کمک می کند جایگاه تان در جهان را به خاطر بیاورید و آرامش پیدا کنید. پروفیسور روتلج در کتابش به نام «نوستالژی: یک منبع روان شناختی» در این باره می نویسد: «نوستالژی این فرصت را به افراد می دهد که به خودشان اطمینان بدهند از موفقیت های میان فردی بر خور دار بوده اند، از سوی دیگران دوست داشته شده اند و برای آن ها ارزشمند بوده اند. نوستالژی به افراد حس محبوب بودن، مورد حمایت بودن و از شایستگی اجتماعی بر خور دار بودن را القا می کند.»

نکته هایی در س آموزش از کلیپ پرباز دید اولین گزارش «فردوسی پور» در تلویزیون

پله های ترقی، برقی نیستند!



نگار فیض آبادی | کارشناس ارشد روان شناسی



انتشار کلیپی از نحوه گزارش یک بازی توسط «عادل فردوسی پور» در زمانی که برای اولین بار در تلویزیون حاضر شده، بازدید بالایی در شبکه های اجتماعی داشته است. بهترین گزارشگر این روزهای تلویزیون در روز گاری که تنها ۲۰ سال داشته است، گزارشی

❖ تکه ای از زندگی آدم های موفق را نبینید

همه ما برای کسی که به قله رسیده، کف می زنیم اما هرگز به زخم پاهایش نگاه نمی کنیم. شاید چون دوست داریم فقط قسمت خوب ماجرا را ببینیم. حتماً برایتان پیش آمده که به حال آدم های موفق، غبطه خورده باشید. بعدش هم ای کاش، پشت ای کاش آورده باشید که «کاش من جای فلانی بودم». بی خبر از این که شما فقط تکه ای از زندگی او را می بینید نه تمامش را.



❖ شانس یا تلاش؟

عادل فردوسی پور فقط یک مثال از آدم های موفق و سرشناسی است که می شناسیم. از این که او دقیقاً چقدر از نظر حرفه ای، در جایک است، صرف نظر کنیم و به این فکر کنیم که ما سهم شانس، پارتی، ژن خوب و... را بیشتر می دانیم یا برای تلاش، سهم بیشتری را در نظر می گیریم؟ شاید بگویید



لطفاً نگران خودتان هم بشوید

دکتر المیرا لایق

روان پزشک

در ستون خاطرات یک مشاور این هفته از مادری خواهید خواند که نگران همه اطر افاانش هست به جز خودش.

❖ آمدیم، نبودیم!

از او می خواهیم که از نگرانی هایش بگوید و این طور شروع می کند: «نگران نوه ام هستم. امسال کلاس اول است و دلتنگ مادرش می شود. پسر هم تهران دانشجویست. با خودم می گویم که شام چه کار می کند؟ دوستانش چه جور افرادی هستند؟ همسر م آسم دارد، اسبری اش را نمی زند و من دایم نگران اویم. دلم برای دخترم شور می زند چون هر روز باید یک ساعت رانندگی...». می پرسم وسط حرفش: «خودتان چی؟ نگران خودتان هم می شوید؟».

آن قدر با تعجب از من می پرسد: «خودم؟! که مطمئن می شوم حتی به ذهنش هم خطور نکرده که می تواند نگران خودش باشد..»

ما گاهی در ازدحام آدم های دوست داشتنی زندگی مان، خودمان را گم می کنیم. آن قدر این کوچه به آن کوچه ذهن مان دنبال شان می کنیم که از خانه خودمان دور می شویم. آن وقت شاید یک روز دور هم هوس کردیم به خودمان سری بزنیم و ببینیم در خانه پر شده از «آمدیم، نبودیم های» همان آدم های دوست داشتنی.



با اسکن این کد می توانید این کلیپ را تماشا کنید

بسیار معمولی ارائه می کند و در کمتر از ۳۰ ثانیه، چندین بار تیق می زند. گزارش او بسیار کتابی بوده و اصلاً دلنشین و هیجانی نیست. تماشای این کلیپ در حالی که این روزها «فردوسی پور»، مجری پر بیننده ترین برنامه صداوسیماست، چند درس برای همه ما دارد که نباید از آن غافل شویم.

فردوسی پور، استعداد گز ارشگری و اجرای برنامه های ورزشی را داشته و به همین دلیل، مشهور شده است اما یادمان می رود که هر استعدادی مانند بذر است و بدون مر اقیّت و تلاش، رشد نخواهد کرد.

❖ تاب آوری، رمز موفقیت

سخت کوشی، تاب آوری، تلاش و... برای آدم های موفق، اصطلاحات آشنایی هستند. تاب آوری به زبان ساده یعنی «خم شوید، اما نشکنید» و همچنان به راه تان ادامه دهید. اگر به اجرای روزهای اول فردوسی پور نگاه کنید، می بینید که اجرای او، دست و پا شکسته است و با امروزش فرق دارد ولی او مسیرش را ادامه داده که توانسته بر نامه پر بیننده ای مثل نوردا بسازد.

❖ شما هم می توانید اگر بخواهید

خیلی وقت ها به اشتباه، از آدم ها قهرمان هایی می سازیم که با خودمان خیلی فرق دارند. تصویر ایده آلی که از آن ها می سازیم، با خود واقعی ما خیلی فرق دارد. در نهایت فاصله این دو تصویر را با اضطراب، ناامیدی و دلزدگی پر می کنیم. چون مدام می گوییم جنس او با ما فرق دارد. او موفق است و من هرگز نمی توانم به جایگاه او برسم. ما ایرانی ها استاد این هستیم که از دیگران، اسطوره و قهرمان بسازیم و عادت کرده ایم فقط یک برش جذاب از زندگی شان را ببینیم. عیب قهرمان سازی های افراطی، این است که فکر می کنیم هرگز نمی توانیم به آن ها برسیم، پس بی خیال تلاش می شویم.

❖ شما که غریبه نیستید!

اگر جزو کسانی هستید که فقط قسمت خوب زندگی دیگران را می بینید و تلاش هایشان را نادیده می گیرید، کتاب «شما که غریبه نیستید»، نوشته «هوشنگ مرادی کرمانی» را بخوانید. بعد از خواندن این کتاب، متوجه می شوید ما حتی در باره نویسندگان موفق هم دچار این تفکر اشتباه می شویم که احتمالاً آن ها هیچ عصبه ای در زندگی شان نداشته اند و پله های ترقی برایشان برقی بوده است که توانسته اند موفق شوند! در حالی که فراموش می کنیم حتی مستعدترین آدم ها هم بدون تلاش، آب در هاون می کوبند.



زندگی سلام
دوشنبه
۱۳۹۷ دی
شماره ۱۲۱۷