



دلایل روان شناسانه مشکل «هادی حجازی فر» با «پژمان جمشیدی»

حجازی فر گفته که نمی دانم چرا تا قبل از همکاری نزدیک با پژمان، همیشه در مقابل او گارد داشتم

دکتر پرستو امیری | متخصص روان شناسی سلامت

محوری

هادی حجازی فر که در فیلم «دوزیست» کنار پژمان جمشیدی بازی کرده است، در جدیدترین گفت و گویش درباره پژمان گفته: «واقعیت این است که از دور همواره در مقابل پژمان جمشیدی گارد داشتم و هیچ وقت دلش را هم نمی دانستم اما به واقع پژمان به لحاظ اخلاق و کاربلدی درجه یک است و برای کارش به شدت زحمت می کشد. من شاهد بودم که پژمان جمشیدی برای بازی در فیلم دوزیست از جان و دل مایه گذاشت، من از پژمان اخلاق یاد گرفتم، وی همواره رفتار حرفه ای را رعایت می کند، احترام و یسزه ای برای دوربین و همکاران خود قائل است و ...» (منبع خبر: میزان) در این بین، شاید برای شما هم پیش آمده باشد که یک نفر را دورادور می شناسید یا برای اولین بار که می بینید، حس خوبی به او ندارید اما هنگامی که فرصت آشنایی برای شما ایجاد می شود، متوجه می شوید که قضاوتتان اشتباه بوده و گاهی اوقات حتی به دوستان خوبی هم تبدیل می شوید. اما چرا این اتفاق برای ما پیش می آید؟ چرا گاهی ما در برخورد اول، درباره دیگران برداشت نادرستی داریم؟ چرا بعضی از ما بیش از دیگران دچار این اشتباه می شویم؟

متهم اصلی قضاوت های نادرست، خطاهای شناختی هستند یکی از عواملی که باعث می شود مدار روابط بین فردی دچار

چنین قضاوت های نادرستی شویم، خطاهای شناختی ما هستند. خطاهای شناختی سوگیری های ذهنی یا قواعد محاسبات سرانگشتی ذهن انسان هستند که ما را به دام

می دهیم. مثلاً فلانی خیلی افاده ای و از خود راضی است.

۴ **استدلال هیجانی** وقتی صرفاً بر اساس احساس مان و نه واقعیت، نتیجه گیری می کنیم. مثلاً می گوییم چون حس بدی درباره فلانی دارم، حتماً آدم بدی است و حس من اشتباه نمی کند.

۵ **ذهن خوانی** در این نوع خطا ما بر اساس نظر خودمان، ذهن دیگران را می خوانیم. مثلاً می گوییم فلانی فکر می کند از همه بهتر است. فلانی خودش را برتر از ما می داند.

عجول بودن ذهن تان را مدیریت کنید این ها فقط چند نمونه از خطاهای فکری بودند. ما نیاز داریم بدانیم آدم های اطراف مان چطور آدم هایی هستند به همین دلیل، وقتی بایک فرد تازه آشنا می شویم، ذهن ما به سرعت و ناخودآگاه شروع می کند به ارزیابی شخص مد نظر. آیا او قابل اعتماد است؟ آیا می توانم با او دوست باشم؟ آیا با من رفتار خوبی خواهد داشت؟ ... از آن جا که ذهن ما نمی تواند بلا تکلیفی را برای مدت طولانی تحمل کند، سعی می کند حتی با کمترین اطلاعات غیرواقعی، نتیجه گیری کند و در این راه خطاهای شناختی هم دست به دست ذهن می دهند تا هر چه سریع تر به نتیجه برسند.

گیر افتادن در چرخه های اشتباه از طرف دیگر، بعد از آن که ما بدون شواهد واقعی و تنها با تکیه بر خطاهای شناختی مان درباره یک نفر قضاوت و تصمیم گیری کردیم، شروع می کنیم به واکنش نشان دادن در برابر آن فرد، بر اساس قضاوت مان! مثلاً اگر ما در برخورد اول فکر کنیم یک نفر آدم مغروری است و نمی توان به او نزدیک شد، خود به خود ما هم از او دوری می کنیم و احتمالاً رفتار خوبی با او نخواهیم داشت، این رفتار ما متعاقباً روی رفتار طرف مقابل اثر می گذارد و او هم از ما دوری می کند و به این ترتیب برداشت اولیه ما تأیید می شود. بنابراین ما در روابط بین فردی در یک چرخه ناآگاهی، قضاوت با تکیه بر خطاهای شناختی و رفتار بر اساس قضاوت اشتباهی، گیر می افتیم؛ تا زمانی که فرصتی پیش بیاید و بتوانیم با فرد مد نظر ارتباط برقرار کنیم و شخصیت واقعی او را بشناسیم. اما بیایید به این فکر کنیم که در طول زندگی مان چند دوست بالقوه را صرفاً به خاطر افتادن در این دام از دست داده ایم؟!

خود می اندازند و اجازه نمی دهند واقعیت را درست ببینیم و ارزیابی کنیم. خطاهای ذهنی از قبل برای ما چارچوبی ساخته اند و ما را قادر می کنند بر اساس آن چارچوب ها فکر و قضاوت کنیم. حال بگذارید ببینیم انواع خطاهای شناختی چطور در قضاوت اولیه ما درباره دیگران، تأثیر می گذارند؟

۱ **خطای تعمیم** در این خطا ما یک تجربه را به تجارت مشابه دیگر تعمیم می دهیم. مثلاً چون یک نفر از فلان شهر رابطه خوبی با من نداشته است، پس هر آدم دیگری از آن شهر هم آدم خوبی نیست.

۲ **خطای پیش بینی منفی** اگر ما در روابط با دیگران به طور کلی بدبین و بی اعتماد باشیم، پیش از آن که فرصت دهیم کسی خودش را به ما ثابت کند، منفی ترین قضاوت ها و پیش بینی ها را درباره شخصیت و رفتار او خواهیم کرد.

۳ **خطای برچسب زنی** وقتی تنها بر اساس یک شنیده یا رفتار از یک فرد، یک ویژگی کلی را به او نسبت

قرار و مدار

روز پوشیدن لباس شاد در خانه

این روزها تلاش کنی تا لمظات شادتری رو توی فونه برای فودنتون و بقیه اعضای خانواده رقم بزینی. شاید ساده ترین

راهش این باشه که همه تون، لباس های شاد تر بپوشین.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

«واقعا شما فکر کردید که طرح مدرسه تلویزیونی، اتفاق به درد بخوری است که اصول استفاده بهتر از آن را در زندگی سلام مطرح کرده اید؟ این طرح بی نهایت ایراد دارد که باید زبان مردم می بودید و به آن ها اشاره می کردید نه مطلبی که چاپ شده را تحویل مردم می دادید. «مورچه واقعا جانور عجیبی است که در پرورنده زندگی سلام به آن اشاره شده است. این حجم از همکاری با یکدیگر برای رسیدن به هدف ها، خیره کننده است.

یکی از خاص ترین توانایی های هشت پاها، قدرت پیشگویی شونه که بهش اشاره نکردین. جام جهانی ۲۰۰۶ یا دتون هست؟ خخخ!

«خوشبختانه کرونا آمده و دیگه مردم در گیر رژیم های غذایی برای روزهای پایان سال نیستن و اهداف مهم تری دارن!

«مطلب (اصول در س خواندن در مدرسه تلویزیونی» که در صفحه خانواده چاپ شده، کاربردی بود. ممنون.

فارسی، پدر یک دانش آموز آقای محمدپور، درباره یادداشت تان در صفحه خانواده باید بگویم واقعا خانه ها رنگ و بوی دیگری گرفته. همه از سراجبار، ساعت بیشتری را در کنار هم هستیم و بیشتر از گذشته، قدر یکدیگر را می دانیم.

«در این روز های تعطیلی مدارس، صفحه جوانه را حذف و صفحه کودک را هر روز چاپ کنید. سرگرمی های صفحه کودک را هم بیشتر کنید.

مدام خودم را با دوستانم مقایسه می کنم و حسرت می خورم

می آید، و... این باور ها اگر چه می تواند به عنوان یک ارزش باشد و در جهت احقاق آن می توان تلاش کرد اما همیشه این طور نیست. به عنوان مثال اگر باور کسی این باشد که اتفاق های خوب برای آدم های خوب پیش می آید، زمانی که تلاش می کنده هر دلیلی متناسب با تلاشش پاسخ نمی گیرد، طبق آن باور به این نتیجه می رسد پس اگر برای من اتفاق خوبی نیفتاده، حتما من خوب نبودم و به جای تلاش بیشتر خود را سرزنش می کنم یا با عصبانیت از دیگران، دست از تلاش برمی دارد. از این رو مهم است که با تعمق بیشتر، باور های شخصی خودتان را در باره زندگی بهتر بشناسید و در صورتی که با واقعیت فاصله دار، در واقع بینانه تر کردن این باور ها تلاش کنید.

اهداف تان را واقع بینانه تنظیم کنید

علاوه بر این توجه داشته باشید که شما در شروع مسیر رشد هستید و فرصت برای رسیدن به امکانات بهتر و ساختن زندگی به سبک دلخواه را دارید البته در صورتی که اهداف واقع بینانه و متناسب با زندگی خود داشته باشید و در این مسیر تلاش کنید. به طور قطع، مسیر شمانسبت به کسی که امکانات بیشتری در اختیار دارد، دشوار تر است اما این سختی و دشواری به معنی نرسیدن نیست.

بانوان

که همسر تان پدر و مادرش را نادیده بگیرد. پس در این باره منصف باشید.

بین زندگی خود و خانواده شوهر مرز بندی کنید

بهتر است قبل از نقل مکان به خانه پدر و مادر شوهر تان، به توافقاتی برسید. مسئولیت ها و وظایف خانه داری را از همان ابتدا مشخص کنید تا از بحث های احتمالی در آینده پیشگیری شود. محترمانه برای شان روشن کنید که خطوط قرمز روابط شان با شما چه هستند. فراموش نکنید که اختلافات در زندگی موضوعی طبیعی است و مشکل محسوب نمی شود بلکه مشکل در شیوه حل آن است. پس در جواب کنجکاوی های بی مورد و شاید بی غرض شان، پاسخ هایی برای راحت شدن خیال شان از وجود نداشتن هیچ مشکلی در زندگی تان بدهید.

دانشجوی دانشگاه آزاد یکی از شهر های بزرگ کشور هستیم در رشته مکانیک. سال دوم هستیم و به تازگی مدام خودم را بیش از حد با بقیه دوستانم مقایسه می کنم و حسرت می خورم. تقریباً همه دوستانم خودروی شخصی دارند اما پدر من هم خودرو ندارد، چه برسد به من. حالم خوب نیست، چه کنم؟

فهیسه ملکی | روان شناس بالینی دانشگاه علوم پزشکی تهران و توان بخشی

مشاوره فردی

این که شما در رشته ای خوب و در دانشگاهی از شهر های بزرگ مشغول ادامه تحصیل هستید، نشان دهنده تلاش شما برای پیشرفت است که قابل تحسین است اما درباره بر خورداری بیشتر دوستان تان از امکانات بیشتر، باید بدانید که مقایسه کردن خود با دیگران به ویژه با افرادی که از بعضی جهات مثل ما هستند، مثلاً همسن ما هستند موضوعی طبیعی است.

باور های تان در باره زندگی را بررسی کنید

اگر زمان زیادی مشغول این مقایسه ها و نا راحتی درباره آن هستید، احتمالاً این مسئله به باور ها و پیش فرض های شما درباره خودتان و زندگی مربوط می شود. گاهی ما انسان ها باور هایی در باره زندگی داریم که در طی زمان و باتجربه بیشتر این باور ها اصلاح می شوند. به عنوان مثال یکی از این باور ها می تواند این باشد که «در زندگی همه چیز منصفانه است» یا این که «اتفاق های خوب، فقط برای آدم های خوب پیش

رو به جلو کم می کند. گاهی اوقات این قیاس، به ما انگیزه می دهد و کمک می کند که برای پیشرفت های بیشتر تلاش کنیم اما در مواقعی که شدت آن زیاد می شود باز دارنده است و انرژی و انگیزه شمارا برای حرکت رو به جلو کم می کند.

میزان این احساس مهم است

این مقایسه می تواند حس های متفاوتی در افراد ایجاد کند، حس غیبه، حسادت، عصبانیت، غمیگینی و... چیزی که مهم است میزان این حس ها و اثری است که بر زندگی، برنامه ها و کار کرد شما

اصول بهداشت روانی برای قرنطینه خانگی

از این فرصت برای خواندن کتاب ها و دیدن فیلم استفاده کنید

برای کاهش استرس، کارهای همیشگی تان را در خانه انجام دهید

مثبت اندیش باشید! شما قبلاً هم مشکلات زیادی را شکست داده اید

برای کاهش اضطراب با یکدیگر در خانه گفتگو کنید

اخبار را فقط از منابع معتبر دریافت کنید

با تلفن و اینترنت با نزدیکان در ارتباط باشید

با داناتان باشد این دوران هم به زودی تمام خواهد شد

منبع: تیبان

استرس هم خانه شدن با خانواده شوهر

راه هایی برای روبه رو شدن با مشکلات احتمالی زندگی با خانواده شوهر وجود دارد که خانم ها باید مد نظر قرار دهند

فاطمه قاسمی | روزنامه نگار

تا سال ها پیش، زندگی با خانواده شوهر آن چنان متداول بود که زن و شوهر بی هیچ تردیدی بعد از ازدواج در یکی از اتاق ها یا طبقات خانه خانواده شوهر ساکن می شدند اما به تدریج شکل زندگی ها تغییر کرد و زوج ها چندان تمایلی به زندگی با خانواده همسر ندارند. این روز ها این موضوع تبدیل شده است به اضطرابی به نام «زندگی با خانواده شوهر» که در واقع باید آن را از استرس های ایرانی به حساب آورد. گاهی به دلیل شرایطی مثل مشکل مالی یا بیماری پدر و مادر همسر یا ... راهی جز زندگی در ساختمانی با خانواده همسر وجود ندارد. ما در این مطلب به راه حل هایی برای روبه رو شدن با مشکلات احتمالی این نوع زندگی اشاره خواهیم کرد تا به شما ثابت کنیم که آن طور که به نظر می رسد، سخت و عجیب نیست.