



تحلیل روان شناختی خواب های کرونایی

نتایج تحقیقات پژوهشگران مرکز علوم اعصاب لیون فرانسه نشان می دهد که دیدن بعضی کابوس ها در این روزگار کرونایی دلایل روان شناسانه دارد

مريم سادات کاظمي | مترجم
منبع: topsante.com

ترجمه

شیوع ویروس کرونا و قرنطینه خانگی تاثیر جدی بر سبک زندگی عادی افراد داشته است. بسیاری از افراد اغلب با نگرانی و استرس روزگار می گذرانند و در این مدت تجربه رویاهایی را داشته اند که شاید عجیب و حتی ترسناک نیز باشد. از ابتدای ماه آوریل ۲۰۲۰، گروهی از محققان در مرکز علوم اعصاب لیون فرانسه، مطالعه گسترده ای درباره تاثیر ایدمی کووید ۱۹ بر خواب و حالات روحی افراد در زمان حال انجام دادند. به گفته مدیر این گروه تحقیقاتی، دیدن کابوس های عجیب در این شب و روزهای کرونایی، نگران کننده نیست و در واقع تداعی تصورات و باورهای است که در طول روز با آن مواجه ایم اما امکان بروز پیدا نکرده است. البته شناخت علل بروز چنین رویاهایی می تواند به تحلیل روان شناختی ضمیر ناخودآگاه و کسب آرامش کمک کند. در ادامه به بررسی رایج ترین کابوس های ناراحت کننده افراد که در این تحقیق مشخص شده، می پردازیم و از دلایل دیدن آن ها در خواب خواهیم گفت. شایان ذکر است که بعضی از این نکات، ممکن است برای همه افراد صدق نکند.

گمشدن بی نظمی روانی دارید
یکی از رایج ترین کابوس ها در این روزهای کرونایی، گم شدن در خواب است. گم شدن در خواب به بی نظمی روانی اشاره می کند که در این حالت فرد نمی داند کجاست و کجا می رود. گم کردن اشیائیز مصادیق مختلفی دارد؛ گم شدن یک وسیله مهم مانند کارت اعتباری ممکن است نشان دهنده نقصان بخشی از وجود فرد باشد. اگر گم شدن متعلق به فردی دیگر باشد به ای از طرف او باشد، بیانگر این است که در این رابطه باید تجدید نظر کرد.

بیماری رنج روانی می کشید
این روزها همه از ابتلا به کرونا می ترسیم اما دیدن کابوس بیماری جسمی در خواب ناشی از رنج روانی است. به عنوان مثال، حمله قلبی می تواند به علت ناراحتی روحی و دل شکستگی باشد. بیماری تنفسی نیز ممکن است کمبود تنفس راحت و به عبارتی نیاز به آرامش و دوری از جامعه را نشان دهد. سرطان نیز سمبل آسیب های گذشته است که امروزه نیز تحت تاثیر قرار می دهد.

حشرات و سواسترس دارید

حضور انبوه حشرات در اطراف رده دلخوری های جزئی در زندگی اشاره می کند که به تدریج یاد و سرانجام بر وجود فرد مستولی می شود و می تواند ناشی از اضطراب، استرس و سواس فکری باشد که کم کم تشدید شده و فرد را از پامی اندازد. پرواضح است که افراد زیادی این روزها با استرس و سواس به خاطر کرونا دست و پنجه نرم می کنند.

احساس رهاشدگی به عزیزان تان بی توجه شده اید

یکی از مهم ترین اضطراب های اساسی انسان، ترس از تنهایی و طرد شدن است. رهاشدن از طرف همسر نشان دهنده احساس ناامنی در رابطه عاشقانه است. البته می تواند بیانگر ترس از تنها شدن نیز باشد. البته دوری از فرد دیگر در خواب باید به عنوان هشدار تلقی شود زیرا نشان دهنده غفلت و بی توجهی به فردی عزیز و دوست داشتنی است.

محکومیت اعتماد به نفس تان پایین است

محکوم شدن در خواب اصلا خوشایند نیست. این کابوس نشان دهنده اعتماد به نفس پایین و رنج بسیار از نگاه و قضاوت دیگران است. البته می تواند ناشی از احساس گناه نسبت به فردی یا اتفاقی که در زندگی واقعی تان افتاده است، باشد.

مرگ روزمرگی را رها کنید

اگر امشب در خواب تان دیدید که یک ماسک روی صورت تان است و فوت کرده اید، نگران نشوید! خبر خوب این است که دیدن مرگ در خواب الزاماً جنبه منفی ندارد. مرگ می تواند نشانه این باشد که باید زندگی معمول را رها کرد و برای ورود به مرحله جدیدی آماده شد؛ در واقع شروع برای تغییر. البته مرگ یکی از نزدیکان نیز ممکن است اضطراب رهاشدن را نشان دهد و به عنوان مثال به دلیل تنش با یک دوست یا یکی از اعضای خانواده باشد.

تابوت این روزها از زندگی لذت نمی برید

تابوت فقط به مرگ اشاره ندارد و می تواند سمبل از دست دادن نشاط، ماندن در حبس یا حتی انتظار باشد. اگر شخصی خود را در تابوت ببیند، ممکن است از احساس لذت نبردن یا نداشتن فرصت کافی برای خوش بودن در زندگی خصوصی رنج ببرد. اتفاق هایی که بسیاری از افراد در این روزها با آن ها مواجه شده اند و برنامه ای برای مدیریت شان ندارند. البته دیدن تابوت در خواب می تواند بیانگر ناتوانی در مواجهه با مشکلات فعلی نیز باشد. دیدن چنین رویایی به منزله تجدید نظر در اولویت ها و نظم دادن به زندگی خواهد بود.

جروبحث رابطه تان تنش زاشده است

یکی از رایج ترین مشکلات قرنطینه خانگی که در تمام کشور های دنیا گزارش شده، بالا گرفتن اختلافات زوجین است. جروبحث با یکی از نزدیکان احتمالاً بیانگر تنش در رابطه با علت مشخص یا نامشخص است. پس لازم است به فکر حل مشکل باشید. البته اگر طرف مقابل جروبحث مشخص نباشد، شکی نیست که کابوس نشان دهنده یک اختلاف درونی مثلاً بین عشق و منطق است.

خون انرژي ندارید

در روانکاوی، خون سمبل حیات و زندگی است. بروز خون ریزی در خواب بیانگر از دست دادن انرژی است. البته میزان رنج بردن از خون ریزی، احساس خستگی و تاثیر روحی یا جسمی هم را آن نیز باید در این زمینه مورد توجه باشد تا تحلیل دقیق تری صورت بگیرد.

بلا یای طبیعی دنبال کسب آرامش پروید

زل زله، سیل، سونامی و دیگر بلا یای طبیعی در خواب اصلا مسئله ای همیتی نیست. این کابوس ها معمولاً با آشفتگی روانی جدی مانند اخراج شدن از شغل، شکست عاطفی و ... مرتبط و با اضطراب زیادی همراه است. چنین کابوسی فرد را دعوت می کند برای خودوقت بگذارد و به دنبال کسب آرامش باشد.

توصیه هایی برای ترک اعتیاد به گوشی

۱
نوتیفیکیشن ها را قطع یا محدود کنید

۲
بازی با گوشی یا حضور در شبکه های اجتماعی، محدودیت زمانی تعریف کنید

۳
گوشی را کنار دست خود در اتاق خواب قرار ندهید و به عنوان ساعت برای بیدار شدن استفاده نکنید

۴
اول مسئولیت های خود را انجام دهید و بعد به عنوان جایزه، سراغ گوشی بروید

۵
گاهی گوشی خود را به اعضای خانواده داده و برای دقایقی، بدون گوشی به زندگی ادامه دهید

۶
نرم افزارها، بازی ها و اپ هایی که وقت تان را هدر می دهند، پاک کنید

نرگس عزیزی
کارشناس ارشد مشاوره

بچه ام را دوست دارم اما حوصله ندارم با او بازی کنم

حوصله بچه ام را ندارم. ۲۷ ساله هستم و همسرم ۲۳ ساله است. هر روز به محض این که از سر کار به خانه برمی گردم، پسر سه ساله ام از سر و کولم بالا می رود و چون خسته ام، مجبور می شوم دعواش کنم. بعد از شام هم واقعا خسته ام و اواصر امی کند که بیا با من بازی کن اما توانش را ندارم. بچه ام را دوست دارم ولی از بازی خسته نمی شود. چه کنم؟

ریحانه نوزدبان | کارشناس ارشد روان شناسی و واقعیت در مانگرو
دوست عزیز، این که شما به دنبال راه حلی برای اصلاح رابطه تان با فرزند خود هستید، بسیار خوب است.
کاش ما روان شناسان چوب جادویی داشتیم و می توانستیم اوضاع را همان گونه که مراجعان ما می خواهند، تغییر دهیم! اما نه ما چوب جادویی داریم و نه واقعیت های دنیای بیرون به خواست ما تغییر می کنند. این که شما فرزندی دارید که بازی جزو نیاز های اولیه او است یک واقعیت غیر قابل انکار است و این که شما به عنوان پدر چه نقش مهم و تاثیر گذاری بر او دارید، هم غیر قابل انکار است.

ارزش های زندگی تان را پیدا کنید
شما در متن سوال گفتید که پسر مرا دوست دارم. این ادعا به این معنا می تواند باشد که برای شما رابطه با فرزندتان مهم است؟
آیا این رابطه بناسست یک رابطه طولانی مدت همراه با شادکامی و موفقیت باشد؟ و این که تربیت پسر تان برایتان مهم است؟ اگر جواب شما به این سوالات مثبت است، می توان نتیجه گرفت که فرزند پروری جزو ارزش های شماست و این موضوع می تواند به رغم همه خستگی ها و سختی های کار بیرون، راه را برای شما هموار کند. از خودتان بپرسید آیا این مدل رفتاری که اکنون با پسر مرا، من را به خواسته ام که داشتن یک رابطه خوب، محکم و طولانی مدت با او است، می رساند یا نه؟



از پرورش گل تافریلنسر شدن و ساخت دست سازه

باتوان این روزها متناسب با تخصص و شرایط شان و به کارگیری یک سری ایده های جذاب می توانند در خانه کسب درآمد کنند

فاطمه قاسمی | مترجم
منبع: theworkathomewoman • smallbiztrends

با شیوع کرونا اغلب ما ناخواسته در شرایطی قرار گرفته ایم که لازم است برای کاری در منزل و کسب درآمد دست به کار شویم تا هم راهی برای حواس پرتی از نگرانی های مخصوص این روزها باشد و هم به امور مالی خانواده کمکی کرده باشیم. امروزه بسیاری از زنان در جهان متناسب با تخصص و توانایی که دارند، با انواع کار در خانه که ما برخی از آن ها را در ادامه معرفی خواهیم کرد، پول در می آورند و شرایط خوبی دارند.

ترجمه و تولید محتوا تخصص و قلم خوبی دارید، می توانید تنها با داشتن یک رایانه شخصی و اینترنت به کسب درآمد بپردازید مثلا با دانستن یک یا دوزبان دیگر می توانید در هر حوزه ای وارد کار ترجمه شوید. برخی شرکت ها برای اطلاع از نحوه عملکرد و تکنیک های جدید شرکت های همکار خود در کشورهای دیگر، به محتواهای علمی آن ها نیاز دارند که در این صورت می توانید مطالب مورد نیاز شان را ترجمه و ارسال کنید. پروژه های دانشجویی هم گزینه دم دست دیگری برای کار در خانه است. همچنین می توانید به رسانه های مجازی و غیر مجازی در زمینه ترجمه مقاله ها و مطالب روز همکاری کنید.

گل و گیاه پرورش دهید
اگر در خانه خود فضای کافی مثل حیاط و گلخانه برای پرورش گل و گیاه دارید، دست به کار شوید. ابتدا لازم است در این باره کمی اطلاعات کسب کنید و با پرورش گیاهان تزئینی ساده، سبزیجات گلدانی و گیاهان دارویی تا مرحله فروش آن ها پیش بروید. بهتر است قبل از هر کاری با پرس و جو از افراد متخصص، گیاهان مناسب برای سرمایه گذاری را شناسایی کنید. این کار علاوه بر درآمدی، روحیه اهالی خانه را با مشارکت در این کار بهبود می بخشد.

با پخت و پز کسب درآمد کنید
با این ایده نخستین نگرانی که به ذهن تان می رسد این است که شاید مردم در این دوران کرونایی طرفدار غذا و خوراکی های خانگی نباشند. به آن ها اطمینان خاطر بدهید که صادقانه تمام اصول بهداشتی را رعایت می کنید. از فرایند پخت و آماده سازی، فیلم و عکس در صفحه مجازی خود بگذارید و اعتماد آن ها را جلب کنید. از غذاهای کاملاً پخته شده یا نیمه آماده ای شروع کنید که پختن آن در خانه حوصله زیادی می طلبد و طرفداران بیشتری هم دارد. این خوراکی ها را با دستمزد منصفانه به مشتریان معرفی و با پیکار ارسال کنید.

دست سازه های خانگی تان را آنلاین بفروشید
کسب درآمد از فروش کارهای هنری در گذشته بسیار مرسوم بوده است اما این روزها با پیشرفت فناوری و گسترش اینترنت، این نوع کسب درآمد بسیار رواج یافته است. فروش آنلاین محصولات دست ساز مثل سبدبافی، حصیربافی، جواهرسازی، نقاشی روی سفال، کارهای چرم، نقاشی و گلدوزی روی پارچه و لباس و... یکی از راه های کسب درآمد در خانه است. برای شروع، یک صفحه مجازی راه اندازی و هنر دست تان را با مشخصات کامل معرفی کنید.

فریلنسر شوید
اگر در زمینه تایپ،



زندگی سلام •
دوشنبه •
۱۳۹۹ اردیبهشت ۱۳۹۹
شماره ۱۶۰۲

خانواده و مشاوره