



«ناهماهنگی شناختی» بلای جدید جان مردم در روزگار کرونایی

دکتر حریر چی در تازه ترین صحبت هایش از تاثیر یک اختلال روان شناسی در انکار کرونا بار عایت نکردن پروتکل ها توسط بعضی افراد گفته اما منظور ش از این اصطلاح چیست؟

گروه دوم هر روز اطلاعات زیادی به ما می رسد که خبر از جدی بودن خطر کرونا می دهد. همزمان از ما خواسته می شود تا مواردی چون استفاده از ماسک، محدود کردن رفت و آمدها و رعایت فاصله با دیگران را رعایت کنیم.

آغاز در دسر از همین جاست!

وقتی این دودسته اطلاعات کنار هم قرار می گیرند، آن وقت در دسر شروع می شود. پروتکل ها به ما می گویند به دیدار اقوام و نزدیکان نرویم، در حالی که از نظر فرهنگی همیشه تاکید بر رابطه نزدیک با آن ها بوده است. پروتکل ها می گویند در خانه بمانیم، در حالی که غالب برنامه های تفریحی ما نیازمند بیرون رفتن و حتی فعالیت های دسته جمعی است. پروتکل ها در خصوص شرکت حضوری در مراسم مذهبی هشدار می دهند، در حالی که برای بسیاری، اوج حال معنوی به واسطه شرکت حضوری در مراسم شکل می گیرد و در نهایت هم که موضوع کسب در آمد است؛ موضوعی ضروری که پروتکل ها داریم در پی

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد روان شناسی شناختی

محموری

دکتر ایرج حریر چی معاون کل وزارت بهداشت درباره دلایل رعایت نکردن پروتکل ها به موضوعی روان شناسی اشاره کرده: «اصطلاحی داریم در روان شناسی به نام ناهماهنگی شناختی؛ یعنی فرد می دونه چیزی خطرناک ه ولی مواردی رو که باید، رعایت نمی کنه. مثلاً بعضی افراد می دونن کرونا خطرناکه اما در شش روز تعطیلی اخیر تهران، رفتند سفر، رستوران، دورهمی خانوادگی و... بعدش هم کم کم به این خط می افتند که بگویند ویروس کرونا وجود ندارد، خطر نداره و... اما منظور از ناهماهنگی شناختی چیست؟ آیا همه ما در برابر این وضعیت آسیب پذیر هستیم؟ و چطور می توانیم خودمان را با تحمل فشار کمتری به سمت رعایت پروتکل ها سوق دهیم؟

ناهماهنگی شناختی چیست؟
طبق نظر به ناهماهنگی شناختی وقتی ما با دوبار متضاد یا متناقض با همدیگر روبه رو می شویم، دچار استرس می شویم. این استرس می تواند آن قدر ناراحت کننده باشد که روی رفتار ما اثر بگذارد. مثالی می زنم که می تواند موضوع آروشن کند. بسیاری از ما این روزها در گیر دودسته اطلاعات هستیم:

داده تصویری

۶ اشتباه در سبک زندگی که شما را مضطرب می کند

پذیرش مسئولیت های خارج از حد توان

فکر کردن به خبرهای ناگوار

گشت زنی مدام در شبکه های اجتماعی

وقت گذرانی طولانی به تنهایی

جدی نگرفتن اهمیت داشتن خواب مناسب

برنامه ریزی نکردن برای داشتن تفریح



۱۱ ترند ساده برای زیبا شدن منزلتان

مازل مرادی | روزنامه نگار

دکوراسیون داخلی خانه برای تمامی خانه ها مهم است و خانه ها همیشه به دنبال آن هستند تا با کمترین هزینه تغییرات بزرگی را ایجاد کنند. ما در این مطلب می خواهیم ترندهایی را به شما معرفی کنیم که با استفاده از آن ها دکوراسیون منزلتان را با هزینه ای اندک، شیک و مجلل کنید.

گذشتن محدودیت هایی در این زمینه هستند. هر کدام از این موارد می تواند برای هر یک از ما استرس شدیدی را ایجاد کند. واکنش افراد هر چند در برابر این استرس متفاوت است، اما در غالب موارد در طولانی مدت افراد ترجیح می دهند سراغ انتخاب های آشنای قبلی خود بروند و در کنار آن توجه هایی برای رفتار خود پیدا کنند.

آیا شما هم در گیر این موضوع هستید؟
اگر مواردی که در ادامه مطرح می شود، دغدغه ذهنی شما طی یک سال و نیم گذشته بوده است، پس شما هم طی این مدت درگیر ناهماهنگی شناختی بوده اید؛ بر فرض که شش ماه به دیدار اقوام نرویم، بعدش چی؟ این وضعیت کلافه کننده آمد و ادامه پیدا کرده، آرخش همه از خونه نشستن تبدیل به افرادی افسرده و بیمار بشیم؟ بر فرض که خونه بمونم، کی می خواد جواب صاحبخانه رو بده؟
آیا در گیر ناهماهنگی شناختی بودن، نقطه ضعف است؟

تجربه ناهماهنگی شناختی نه نشانه ضعف است و نه نشانه اختلال. در واقع فرایندی طبیعی است که شما در نتیجه رسیدن اطلاعات متناقض آن را تجربه می کنید. اما در برابر این وضعیت ناخوشایند به جز برگشت به انتخاب های آشنا (و در این مورد زپر یا گذاشتن پروتکل ها) آیا کار دیگری از دست ما برمی آید؟ فکر کردن به چند سال در باره برخی رفتارهایی که در این مدت از آن نهی شده ایم، می تواند برای پاسخ به این سوال کمک کننده باشد؛ چرا می خواهید به دیدار اقوام بروید؟ چرا می خواهید سفر بروید؟ چرا اصرار به باز کردن مغازه خود دارید؟ شاید به نظر شما پاسخ به این سوالات خیلی واضح باشد اما کمی صبر کنید. یک قدم مهم برای مدیریت این وضعیت جدا کردن «ارزش ها» از «اهداف رفتاری» فعلی مان است. یعنی این که متوجه باشیم که به عنوان مثال «ارتباط صمیمانه داشتن» یا «اقوام موضوعی جدا از «مهمانی رفتن» است. «نیاز به تفریح» موضوعی جدا از «سفر رفتن» است، «کسب درآمد کافی و حلال» جدا از «باز کردن مغازه» است و... اگر ارزش های پشت رفتارهای مطلوب مان را بتوانیم شناسایی کنیم، آن وقت در شرایط دشواری مانند این روزها، بهتر می توانیم برنامه ریزی کنیم. به

عنوان مثال چون می دانیم ارتباط صمیمانه برای ما ارزش دارد، در شرایطی که از مهمانی رفتن نهی شده ایم، می توانیم سراغ تماس تصویری با کیفیت و برنامه ریزی شده برویم یا چون متوجه نیاز به تفریح خود هستیم و می دانیم سفر تنها یکی از راه های پاسخ به این نیاز است، سراغ راه های دیگری می رویم تا بتوانیم پاسخی رضایت بخش و متناسب با شرایط فعلی برای این موضوع پیدا کنیم یا چون می دانیم اولویت ما کسب درآمد کافی و حلال است و نه صرف باز کردن مغازه، ممکن است به دنبال فروش اینترنتی برویم یا ناگاهی ببیندیم به دیگر مهارت هایی که داریم و می توانیم از آن ها درآمد کسب کنیم.

ناهماهنگی شناختی و رفتارهای افراطی
مدیریت ناهماهنگی شناختی کار آسانی نیست چرا که هر کسی وقتی در چنین موقعیتی قرار می گیرد باید بتواند استرس و احساس ناخوشایند خود را تحمل کند و با ذهنی باز به دنبال راه های جدید برای برون رفت باشد. در نتیجه این دشواری هم گاهی می بینیم افراد بعد از روبه روشدن با ناهماهنگی شناختی، به وادی رفتارهای افراطی می افتند. مثال این روزها آن که دکتر حریر چی هم در صحبت هایشان اشاره کرده اند، انکار خطر کروناست. انکار کرونا زیر سوال بردن تمام پروتکل ها و مبارزه آشکار و غیر آشکار با ماسک زدن و وا کسن و... از جمله رفتارهایی است که از سوی این افراد شاهد هستیم. غالب افرادی که درگیر چنین رفتارهایی می شوند، در مهارت مدیریت استرس ضعیف هستند و گزینه های بسیار محدودی برای دنبال کردن ارزش های خود بلدند. بر این اساس هم شاید یکی از راه های کمک کننده به این افراد تقویت مهارت مدیریت استرس و اضطراب در آن ها باشد.

سخن پایانی

برخورد متفاوت با ناهماهنگی شناختی کار آسانی نیست چرا که مانند آن چه این روزها تجربه می کنیم، شما ناچار از ورود به مسیرهای جدید هستید. راه انداختن کسب و کار جدید، راه های ارتباطی جدید و... در کنار رعایت پروتکل هایی که بعضاً راحت هم نیستند مانند ماسک زدن، کار بسیار دشواری است. اما چه می شود کرد؟ کرونا این روزها با کسی شوخی ندارد.

اتاق مشاوره

قرار و مدار

روز خوردن بستنی با طعم جدید

در این روزهای گرم، بستنی خیلی می پسندیم. امروز برای خودتون و بقیه اعضای خانوادهتون یک بستنی با طعم جدیدی که تا حالا امتحانش نکردین، بفرین و نوش جان کنین. اگر فوش تون اومد، به بقیه هم توصیه کنین که امتحانش کنن.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
ولتگرام ۰۹۳۵۳۹۴۵۶۷

* روستای اورامان، چقدر جای باحال و قشنگیه. اگر در اروپا بود، الان یکی از قطب های گردشگری جهان بود با این طبیعت خاص و معماری خاص ترش.

* درباره مطلب «بدترین واکنش ها به اتهامات دروغین»، گفتید که خشمگین و عصبانی نشیم چون باعث می شه دیگران فکر کنن تهمت شون درسته ولی گفتین که کار در دست در این مواقع چیه.

* پیشنهاد ستون قرار و مدار برای یاد دادن چیستان به بچه ها، خیلی خوب بود. امتحانش کردم و بچه ام با یک ذوقی از دیگران چیستان می پرسید که قابل وصف نیست.

* عکس چاپ شده در صفحه اول زندگی سلام برای مطلبی با عنوان «لباس های تزئین شده با رنگ خاص» اشتباه است. لباس چاپ شده نه تزئین دارد، نه رنگ خاص.

* به خواننده صفحه خانواده که پیامک داده و گفته خجالت می کشم به خانمم بگویم برای من آرایش کن، می خواستم بگم که من نمی دونم چه جوری به زنم بگم ماهی ۴۰۰ یا ۵۰۰ تومن برای لوازم آرایش و آرایشگاه رفتن خرج نکن.

* عموی عزیزم، بابت همه روز هایی که کنار مان بودی و بعد از پدر بزرگ به عنوان بزرگ خاندان، هر وقت برای کسی مشکلی پیش می آمد، مثل یک سنگ صبور و حامی در کنارش بودی، از تو ممنونیم. روح تشاد.

برادرزادها، محسن

بعد از خیانت شوهرم، قرص اعصاب هم آرام نمی کند

بشودید: نقش رفتار های خودتان را در زمینه پیمان شکنی شوهرتان بررسی کرده اید؟
۲- حالا که به رغم آسیبی که دیده اید، تصمیم دارید به زندگی خود ادامه دهید، چه اقداماتی را لازم می دانید؟ چرا می خواهید خطر اعتماد دوباره به همسر و رابطه تان را بپذیرید؟ تصمیمتان چقدر با ارزش ها و باور های شما و شوهرتان هم سواست؟

چند توصیه به شما

حالا که تصمیم شما برای ادامه زندگی بسیار جدی است و برای جلوگیری از پیمان شکنی مجدد تصمیم گرفته اید، با انجام کارهایی که در ادامه مطرح خواهد شد، می توانید از دواج تان را غنی تر و اعتمادتان را بازسازی کنید.
۱- زمان بیشتری را با یکدیگر بگذرانید.
۲- در گفت و گوها شنونده بهتری باشید.
۳- با مشارکت یکدیگر، تصمیم های مهم زندگی و کاری خود را بگیرید.
یادنان باشد حالا که تصمیم گرفته اید با هم بمانید، باید برای بازسازی رابطه زن و شوهری، از جان و دل مایه بگذارید که گهگاه هم ممکن است یکی یا هر دوی شما یادآوری بحران پیمان شکنی دوباره دل تان بشکند. اما در این راه ثابت قدم باشید و تجربه به نشان داده است که بسیاری از زوجها به مرور به جایی می رسند که نه تنها در حیطه ها و ابعاد خاص بلکه کلادور حدمناسبی به همسرشان اعتماد می کنند و این یک خبر خوب برای شماست.

خانمی ۵۱ ساله هستم و قربانی خیانت. یک سال پیش به طور اتفاقی متوجه ارتباط تلفنی و پیامکی همسر م با خانم دیگری شدم. شوهرم در این باره گفت فقط با این خانم در دل می کردم و قول داد دیگر این کار را نکند. قبول کردم که او را ببخشم به این شرط که حق طلاق را به من بدهد که از او گرفتم. با این که یک سال از آن می گذرد، هنوز نمی توانم به او اعتماد کنم. قرص اعصاب می خورم چون خیلی حساس شده ام آرام نمی شوم. مدام با خودم می گویم شاید هنوز با آن خانم ارتباط دارد. چطور به او اعتماد کنم؟

دکتر نجمه عابدی شرق روان شناس

مشاوره زوجین

مسئله پیمان شکنی مسئله پیچیده، طاقت فرسا و چالش برانگیزی است. در این شرایط، زندگی مشترک گیج کننده می شود، فرد مهم ترین منبع حمایت یعنی همسر را از دست می دهد و اعتماد به نفس اش از بین می رود. شما قبول کردید که همسر تان را ببخشید، با این که این تصمیم بسیار مهم و با ارزش است اما تعهد به با هم ماندن مستلزم تعهد به انجام هر کاری است که برای تقویت و غای رابطه زن و شوهری، لازم و ضروری است.

اعتماد، خود به خود به وجود نمی آید
بعد از تجربه خیانت، حتی زمانی که هر دو نفر به تداوم رابطه ناشویی خود متعهد می شوند، باز هم نیاز است که برای بازسازی حس اعتماد به یکدیگر هر دو نفر تلاش کنند.

۵- استفاده از سنگ مرمر حتی به مقدار کم در گوشه ای از خانه جلوه ای منحصر به فرد و جذاب به منزلتان می دهد.
۶- شما می توانید از میز عسلی های کوچک به رنگ طلایی در جلوی میلمان استفاده کنید.
۷- همچنین می توانید تختتان را با یک چارچوب فرورژه یا چوبی قاب بندی و روی چوب ها را با تور و چیز های مختلف تزئین کنید.
۸- یک آینه با قاب طلایی بزرگ را داخل اتاق خواب نصب کنید تا فضای شما را بزرگ تر و مجلل تر نشان

۱- استفاده از چراغ های آویزی و بلند، راهی آسان و ارزان برای نورانی تر شدن فضا و مجلل به نظر رسیدن وسایل خانه است.
۲- استفاده از میز و صندلی های ساده و شیک برای گوشه پذیرایی و تزئین آن ها با پارچه هم ایده خوبی برای لوکس تر شدن خانه است.
۳- از پارچه های تزئینی می توانید برای تزئین تخت یا میلمان هم استفاده کنید.
۴- شمایی می توانید یک کوسن با رنگ متضاد روی میل ها استفاده کنید تا چیدمان خانه تان چشم نواز تر شود.

دهد.
۹- قرار دادن تعداد بالشت های بیشتر یا بزرگ تر روی تخت، وسایل موجود در آن جا را با ارزش تر نشان می دهد.
۱۰- استفاده از پرده با رنگ روشن در حمام هم می تواند فضای آن جا را جذاب تر کند.
۱۱- می توانید از رنگ بنفش پرنگ در شیک کردن و لوکس به نظر رسیدن هر فضایی استفاده کنید؛ می توانید برای اتاق تان از این رنگ استفاده یا از تابلوهای این رنگی روی دیوار استفاده کنید.