

پادزهرهای روزمرگی

در علم روان شناسی از روزمرگی به عنوان یک اختلال موسوم به «مرگ احساس» یاد می کنند اما چطور می توان با آن مقابله کرد؟



منصوره نوری | مترجم، منبع: littlethings.com



همه ما همیشه در زندگی به دنبال ایجاد تعادل بین کار و زندگی، علایق شخصی و ... بوده ایم اما همین تعادل اگر ایجاد نشود و ما هم بستری برای ایجاد تعادل نداشته باشیم، زندگی مان وار دمسیر روزمرگی می شود. در علم روان شناسی از روزمرگی به عنوان یک بیماری موسوم به «مرگ احساس» یاد می کنند. روزمرگی به معنای تکرار سلسله ای از کارهاست به طوری که از سر عادت یا رفع تکلیف و بدون هدف و انگیزه درونی باشد و از آن جایی که میناو اساس هر کاری هدفمندی آن است، فقدان این حلقه موجب بی معنا شدن تمامیت کار می شود. در ادامه، می خواهیم درباره این اختلال و راهکارهای مدیریتش، نکاتی را به شما بگوییم.

● روزمرگی، شبیه یک کارگاه نجاری است
فشار روانی حاصل از ابتلا به روزمرگی به حدی است که از آن به عنوان نوعی مجازات روانی یاد می شود و نمونه های آن در ادبیات کلاسیک جهان هم ذکر شده است. و رودجریان زندگی به وادی روزمرگی، امری گام به گام است و نتایج آن هم به مرور خودنمایی می کند. هایدگر، فیلسوف آلمانی، مثالی دارد که در آن روزمرگی را به یک کارگاه نجاری تشبیه می کند و توضیح می دهد که انسان در این کارگاه مشغول ضربه زدن به میخی است بدون آن که به محیط اطراف خود توجهی داشته باشد؛ حال اگر در این میان ناگهان دسته

جدید را از بین می برد. این هاهمگی باعث آن می شود که از چهار چوب امن و بدون فرازونشیبی که در آن هست، بیرون نیاید و زندگی را در مسیر دایره تکرار هاسپری کند. تکرار و روزمرگی توان ذهن برای لذت بردن از اتفاق های کوچک را پایین می آورد و تجربه حس رضایت نیازمند دلایل بزرگ و پیچیده می شود. در نتیجه ذهن ما در صورت نیافتن این عوامل شادی، دچار سردرگمی و بی انگیزگی می شود و انرژی زیادی را از دست می دهد.

● شکست روزمرگی در ۴ گام
این که شما در بند برنامه های ثابت روزمره باشید، آگاهی شما درباره خودتان و محیط را کاهش می دهد و شمارا تحت سیطره زندگی در می آورد. سوال این است که چطور می توانیم افسار زندگی را به دست بگیریم؟
۱ منابع انرژی را درون خودمان جستجو کنیم
استعدادهای مانیروی محرکه اعمال ما هستند.

با شناخت خود و استعدادهایمان قادر خواهیم بود به پرورش آن ها بپردازیم و در زمینه ارتقای این توانایی ها قدم برداریم. این هم سویی عمل و استعداد موجب موفقیت و انگیزه ما برای ابداع و تلاش بیشتر می شود و نوبت را به ظهور می رساند.

۲ بر سلامت روان و جسم مان تمرکز کنیم
انرژی و انگیزه برای به فعلیت رساندن اهداف، از یک جسم سالم نشئت می گیرد و بیماری وضع جسمانی نه تنها موجب افول اعتماد به نفس می شود بلکه توان انجام کارها را هم پایین می آورد. همین که به بدن مان توجه کنیم و زبان ابراز دردش را متوجه شویم، می توانیم برای تقویت و در مانش موثر تر عمل کنیم. تنفس آگاهانه، ورزش کردن، تغذیه مناسب و ... می تواند با ایجاد حس مثبت و مفید بودن زمینه جسمی و روانی مناسب برای ایده پردازی و تلاش را به ار مغان بیاورد.

۳ به جزئیات زندگی توجه کنیم
شاید در نظر ما جزئیات دارای اثر کمی باشند اما واقعیت چیز دیگری است. جزئیات تعیین کننده کیفیت زندگی هستند. ایجاد تغییرات کوچک می تواند فضای زندگی را به نفع ما تغییر دهد. برای ایجاد تغییرات کمال گرانباشیم چرا که آفت لذت خواهد بود. جابه جا کردن وسایل محل کار و زندگی، تغییر در مسیر رفت و آمد های هر روزمان، استفاده از ظروف متنوع برای خوردن غذا، ایجاد فضای هم صحبتی بیشتر با اطرافیان مان و ... به طرز چشم گیری در ایجاد تنوع موثر است.

۴ توازن برگ برنده ماست
اختصاص دادن ساعات زیادی از روز به کار کردن می تواند بر دیگر بخش های زندگی آثار مخربی داشته باشد. ایجاد تعادل و توازن بین کار، خانواده، امور شخصی و تفریح شاه کلید دوری از روزمرگی است و نظم و برنامه ریزی نکته مهم دست یابی به این هدف است. اگر آگاهی ما از اهمیت منحصر به فرد هر بخش در کلیت زندگی به میزان کافی باشد، هرگز بخشی را نادیده نمی گیریم. نیازی نیست برای ایجاد حس فرح و شادی همیشه به دنبال راه های سخت و دور از دسترس باشیم. تجربه بازی های گروهی، بودن در طبیعت و نظایر آن می تواند منابع غنی از نیروی محرکه انرژی مثبت باشد و شرایط را تغییر دهد. بنابراین می توان نتیجه گرفت که در گام اول با شناخت خودمان و سپس با ایجاد توازن بین بخش های مختلف و برنامه ریزی برای آن ها می توانیم روح و تن مان را از بند روزمرگی رها کنیم.



اتاق مشاوره

قرار و مدار

روز انجام حرکات کششی

انباه روزانه حرکات کششی، تاثیر بسیار زیادی بر افزایش انعطاف پذیری بدن، سلامت جسم و رفع فستگی دارد. در اینترنت اطلاعات معتبر زیادی در همین باره وجود دارد. با یک جست و جوی ساده، چندین حرکت کششی را یاد بگیرید و امروز انباه بدهید...



ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
و تلگرام ۰۹۳۸۴۳۹۴۵۷۶

* امیدوارم روح آقای ارشاد قدسی شاد باشه، به خاطر زحمتهایی که برای سیمای کشورمان کشید. اگر درست یادم باشه، یک سری از بدلکاری های فصل ششم سریال پایتخت کار ایшон بود، اون قسمت تعقیب و گریزش با نیسان آبی.

* مطلب «دلایل روانی کم تحرکی» که در صفحه خانواده و مشاوره چاپ شده، نکات بسیار مهمی داشت و برای من که علاقه مند به ورزش هستم اما واقعاً پشتکار ندارم، جالب بود. * چقدر خوشحال شدم و وقتی دیدم که مطالب صفحه جوانه، همه اش توسط خودنوجوان ها که خبرنگار افتخاری صفحه هستن، نوشته شده است.

* درباره انواع جوش های صورت و درد مانش در صفحه سلامت بنویسید.

* ارشاد قدسی واقعاً آدم نرسی بوده. چه عکس هایی ازش در صفحه اول زندگی سلام چاپ کردن. من با دیدنش، استرسی شدم، چه بر سه بخوام جای اون باشم!

* درباره مطلب «هر علامت سرماخوردگی، نشانه کروناس» در صفحه سلامت، می خواستم بگم که چند روز اخیر مراکزی که تست کرونای گیرن، خیلی شلوغ شده و باید ۷ یا ۸ ساعت در مراکز خانه بهداشت توصف باشی.

* در صفحه خانواده، مطلبی چاپ شده که چطور والدین می توانند به شناخت بهتری از نوجوان شان دست یابند. در این باره، بیشتر مطلب چاپ کنین، شناخت بچه های امروزی خیلی برای ما، پدر و مادر هاست شده.

خانمم را با جاری هنرمندش مقایسه کنم تا بهتر شود؟

● حس نفرت به جاری را در خانم تان ایجاد نکنید

بنابر این و همان طور که گفته شد، در وهله اول تا آن جا که ممکن است علت راززایی کنید. در موقع عصبانیت از گفتن حرف نامناسب به همسر بپرهیزید. از بیان کردن القای همچون تنبل و بی عرضه اجتناب کنید. گفته اید که می خواهم همسر مرا با جاری اش که هنرمند است، مقایسه کنم. بارها گفتیم که همسر تان را با دیگران مقایسه نکنید. این کار شما را به نتیجه دلخواه نمی رساند و نتیجه ای جز ایجاد حس خصومت و نفرت ندارد.

● کمک حال خانم تان باشید

اگر نگران ناراحت شدن او هستید پس ادیت شدن خود را ادامه خواهید داد بدون هیچ نتیجه دلخواهی. با آرامش و احترام صحبت کنید به نتیجه خواهید رسید. از خواسته ها و کمبودهایی که دارید به همسر تان بگویید و گوش شنو باشید برای حرف هایی که او دارد. به همسر تان بگویید که دوست دارید کارهای خانه را انجام بدهد و تا جایی که امکان دارد کمک حالش هستید. از او در خواست کنید که زیبا و آراسته برای شما باشد و از زیبایی اش و حس عشق و علاقه خود به او بگویید و دلگرمش کنید. همواره به یاد داشته باشید که قرار نیست فوری به نتیجه مطلوب برسید. صبر و حوصله داشتن لازمه این کار است.

۳ سال پیش از دواج کردم. خانمم را دوست دارم اما نه به خودش می رسد نه کارهای خانه. چند بار تصمیم گرفتم که او را با جاری های پیش مقایسه کنم که واقعا هنرمند هستند اما می ترسم ناراحت شود. به نظر تان این مقایسه کردن ممکن است باعث تغییر همسرم شود؟ چه کنم؟



فریالبرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

بر تعاملات گرم و خوشایند و تحرک و ورزشی و سرگرمی می تواند در درمان این مسئله کمک کننده باشد.

● شاید سبک زندگی تان اشتباه است
عده ای حتی در خانه پدری، سبک و مدل اشتباهی زندگی کرده اند و همین روال را همچنان در پیش می گیرند. شب ها تا دیر وقت بیدار بودن، صبح ها تا ظهر خوابیدن، استفاده زیاد از گوشی و تلویزیون، بارستوران قرار داد بستن به جای طبخ غذا در منزل و ... اگر مشکل این طوری است باید وارد عمل شوید و محترمانه خواسته های خود را بگویید و سبک زندگی اشتباه خانم تان را تغییر دهید.

● شاید قصد خانم تان، تنبیه شماست
برخی زنان وقتی از دست شوهر خود ناراحت می شوند، با هیچ کاری انجام ندادن شوهر را به زعم خود تنبیه می کنند. بعضی زنان از لباس پوشیدن و رعایت نکردن بهداشت همسر خود شاک می کنند و با ظاهر نامرتب جلوی شوهر ظاهر می شوند تا از نظر خودشان، او را تنبیه کرده باشند.



به عنوان مردی که سه سال است از دواج کرده، قابل درک است از این که همسر تان در انجام یک سری رفتارهای مشخص کاهلی می کند، حس بدی به سراغ شما بیاید. قبل از هر چیز از شمای خواهم فکر کنید و علت رفتارهای ایشان را بیابید و سپس درباره مقایسه تان، نکته مهمی را عرض خواهم کرد.

● شاید خانم تان بی انگیزه است

بی حوصلگی و بی انگیزگی می تواند یکی از علت ها باشد. اگر دلیل اش همین باشد شما می توانید با ایجاد انگیزه جدید، تنوعی ایجاد کنید که او از روال کسالت بار همیشگی اش بیرون بیاید. مثل ترغیب و تشویق به بیرون رفتن و شرکت در کلاس آموزشی یا ورزشی. افسردگی یکی از اختلال های شایع بین برخی از زنان است که شرایطی همچون وابستگی به شوهر و نداشتن ارتباطات موثر اجتماعی و مالی و ساکت بودن خانه و نداشتن استقلال مالی و ... می تواند از علل آن باشد. تمرکز

خودشان مراقبت کنند و وارد روابط صادقانه تر و سالم تری شوند.

● چه می توان کرد؟

بهتر است زنان دست از خود فریبی بردارند و انتظار نداشته باشند که خواستگار شان، بدون خطا تفاوت نه واقعی و نه غیرواقعی را از هم تشخیص دهد. اگر زنان می خواهند از مزایای سنتی ناز کردن و نه گفتن ظاهری، بهره مند شوند، باید بدانند که آن روی سکه این بازی،

خطر آزار و زور گویی است؛ یعنی این خطر وجود دارد که نه واقعی آن ها هم ناز کردن تلقی شود. اگر زنان می خواهند کمتر در معرض اصرار و آزار قرار گیرند، باید از خبر مزایای سنتی ناز کردن بگذرند، با خودشان و طرف مقابل صادق و روراست باشند و از حریم خصوصی شان مراقبت کنند. مردان هم باید یاد بگیرند که برای خلاصی از این بازی و سرخوردن شدن، نه رانه قلمداد کنند و وقت خود را برای خواستگاری از خانمی بگذارند که با خودش و با آن ها روراست است و برای بله گفتن، آن ها را بازی نمی دهد.

● تصورات اشتباه درباره ناز و نیاز

مفاهیم ناز و نیاز، یعنی ناز کردن از سمت زنان و ناز کشیدن از سمت مردان، از مفاهیم فرهنگی ایرانی ها و در ادبیات به کرات از آن یاد شده است. اما این موضوع، زنان را در معرض آسیب و مردان را در معرض خطا قرار داده است. در واقع هیچ معیاری برای تشخیص نه واقعی از نه به معنای بله، وجود ندارد و این موضوع جنبشی را به راه انداخته است با عنوان «نه یعنی نه» تا به زنان و مردان آگاهی دهد که بتوانند از حریم خصوصی



دکتر پرستو امیری | متخصص روان شناسی سلامت

در صفحه اینستاگرام از دختران و زنان خواستم به این چند سوال پاسخ بدهند: آیا تا به حال پیش آمده به عنوان «ناز کردن»، خواستگاری را پس بزنید و به او نه بگویید؟ آیا تا به حال پیش آمده به یک خواستگار نه بگویید تا ببینید چقدر شما را دوست دارد و برای رسیدن به شما تلاش می کند؟ آیا تا به حال پیش آمده نتوانید سریع و مستقیم به مردی نه بگویید و انتظار داشته باشید خودش متوجه مفهوم پاسخ نه شما باشد؟ آیا تا به حال پیش آمده تل تان بله باشد اما به جای آن نه بگویید؟ ۳۴ نفر، حداقل به یکی از این سوالات پاسخ بله و ۱۲۱ نفر پاسخ خیر دادند. این آمار یعنی ۳۲ درصد پاسخ دهنده ها نه نشان، نه قاطعانه است و به اصطلاح نه یعنی نه و ۶۸ درصد پاسخ دهنده ها ممکن است گاهی به جای بله بگویند، نه؛ یعنی برای این دسته گاهی نه یعنی بله!



بانوان