خانواده و مشاوره

دام «تنوع طلبی آشفته» برای فرار از روزمرگی

این روزها نوعی تلاش برای تنوع بخشی به زندگی به‌ویژه بین جوانان رایج شده که آسیب‌های زیادی دارد

زهرا متقی‌شکیب | کارشناس ارشد روان‌شناسی

محوری

اصولا تنوع‌بخشی یکی از اصول مفید در زندگی بشر است. این اصل از تکراری‌شدن بعضی از امور جلوگیری می‌کند که اگر منطقی و با توجه به شرایط کار، امکانات مالی و همچنین موقعیت‌های مختلف باشد، از نظر روان‌شناسی مورد تایید است. اما اکنون نوعی از تنوع‌طلبی بین مردم به‌ویژه جوانان رایج شده که نه تنها موجب افزایش کیفیت در زندگی نمی‌شود بلکه باعث افزایش استرس و اضطراب در آن‌ها خواهد شد. منظور از این نوع تنوع‌طلبی آن است که افراد در کار خود و همچنین ابعاد خصوصی زندگی یا تحصیلی، ثبات و ایستایی خاصی ندارند و هر روز از یک کار یا یک رشته تحصیلی یا از یک فعالیت هنری به فعالیت یا کار یا حرفه دیگر می‌روند و فعالیت قبلی خود را رها می‌کنند و این نوع عملکرد آن قدر مشهود است که همه نزدیکان فرد از آن آگاه هستند. نمونه‌های این تنوع‌طلبی را در عوض کردن رشته تحصیلی دانشگاهی، تعویض و به‌روز کردن بیش از حد تلفن همراه و لوازم منزل، تغییر دکوراسیون دایمی، عوض کردن مداوم شغل و سرگرمی‌ها و ... می‌توان مشاهده کرد. بین افرادی که بیان شد، می‌توان کسانی را پیدا کرد که اقیانوسی از اطلاعات دارند و عمق این اقیانوس بسیار کم است یعنی وقتی برای شما از یک کار یا یک هنر و ... صحبت می‌کنند، خیلی زود اطلاعات‌شان تمام می‌شود و کمتر می‌توانند برای شما در یک رشته خاص و به صورت انبوه اطلاعات بدهند. در ادامه، نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

حال تدریس هستم، به طرح‌های پژوهشی فکر می‌کنم و در خیلی از مواقع حتی پروپوزال آن‌ها را هم مرور می‌کنم. این نوع نگرش را جع به افکار و فکر کردن، مقدمه‌ای برای کم شدن کیفیت آن کار خواهد شد. عوامل زیادی به این تنوع طلبی منجر خواهد شد، از جمله یکی از این موارد، استرس سبک زندگی تیپ شخصیتی A است. بی قراری، اضطراب، هیجان زیاد، نداشتن تحمل و صبر در امور، تمایل سریع برای رسیدن به نتیجه در کار و ... از عواملی هستند که افراد را به تنوع‌طلبی آشفته هدایت می‌کنند.

رابطه بین بی‌قراری و تنوع‌طلبی آشفته

برخی افراد به دلیل این که بی قراری زیادی دارند، تنوع‌طلب می‌شوند. به عبارت دیگر، چنین افرادی به این دلیل تنوع‌طلبی آشفته را در رفتار نشان می‌دهند که توان تمرکز و انجام یک کار را برای مدت طولانی ندارند. کم صبر بودن و احساس خوشایند و لذت بردن از انجام امور در این آدم‌ها کمتر مشاهده می‌شود. تحمل و ثبات در انجام کار در آن‌ها دیده نمی‌شود. همین که این آدم‌ها فکر می‌کنند مثلا سه هفته، یک ماه یا چند سال باید یک کار را انجام دهند، به قول خودشان کلافه می‌شوند. هر چیزی که برایشان حالت یکنواختی داشته باشد، خسته کننده است. به نظر می‌رسد انجام یک عمل به صورت تکراری مثلا در یک دهه یا دو دهه و در سال‌های متمادی خسته کننده است و شاید تنوع لازم باشد ولی برای یک ماه یا چند هفته خیلی تنوع‌طلبی است.

۱۳ توصیه برای درمان تنوع‌طلبی آشفته

۱- از انجام دو کار به صورت همزمان خودداری کنید و به کیفیت کارها بیندیشید نه کمیت آن‌ها.

۲- با دیگران به آرامی و با متانت صحبت کنید و وقتی کسی برای شما حرف می‌زند، همچنان ادامه افکار شخصی خود را دنبال نکنید.

۳- حرف دیگران را قطع نکنید به‌ویژه وقتی دیگران حرف می‌زنند، آن‌ها را وادار نکنید که زود سخن خود را مطرح کنند.

۴- سعی کنید فعالیت‌های خود را در زمان متعادل و معمول برنامه‌ریزی کنید و فکر نکنید که کارها باید همین حالا و سریع انجام شود.

۵- هر روز به یاد آورید که زندگی یک فرایند طولانی است و لزومی ندارد همه برنامه‌ها در زمان تعیین شده به پایان برسند.

۶- سعی کنید صبح‌ها زود بیدار شوید، سپس در کمال آرامش چای بخورید، چند صفحه روزنامه بخوانید و دقایق اولیه روز را به آرامی سپری کنید.

۷- با افرادی که برای همه کارهای‌شان عجله دارند و همیشه در آخرین لحظه می‌رسند، مسابقه نگذارید. با افرادی همراه شوید که عجله در کارهایشان دیده نمی‌شود و با خونسردی، کارهایشان را انجام می‌دهند.

۸- روزی چند دقیقه به یادآوری رویدادهای شیرین و خیلی دور بپردازید؛ از جمله آلبوم عکس‌های خانوادگی و دوستان را ورق بزنید.

۹- کمتر خودتان را با دیگران مقایسه و رقابت را از تمام صحنه‌های زندگی خود خارج کنید و از قضاوت‌های بی‌فایده بپرهیزید.

۱۰- ساعت زنگ‌داری را تهیه کنید که با ملایمت شما را از خواب بیدار کند و هنگام بیدار شدن از خواب، به آرامی حرکت کنید و خمیازه بکشید.

۱۱- چند دقیقه قبل از خواب اعمال روزانه خود را مرور کنید و از بازده کار خود حتی کم، لذت ببرید.

۱۲- با دیگران، درباره موضوع‌هایی که می‌دانید نظرهای متفاوتی با آن‌ها دارید، بیش از حد بحث نکنید و وقتی دیگران انتظار شما را برآورده نمی‌کنند، نگران نشوید اما به دلایل این ناتوانی فکر کنید.

۱۳- به همسر و فرزندان خود بگویید که آن‌ها را دوست دارید و دوستی‌هایتان را عمیق‌تر کنید. این راهکار تاثیر زیادی بر مدیریت تنوع‌طلبی آشفته خواهد داشت.

خانمم سر هر مسئله‌ای جروبحث راه می‌اندازد و می‌گوید حرف زور سرم نمی‌شود

خانمم و یک بچه‌ام را خیلی دوست دارم. حوصله جر و بحث زیاد با همسرم را هم ندارم اما او سر هر مسئله‌ای، با من بحث می‌کند و احترام من را نگه نمی‌دارد. اعتراض هم که می‌کنم، می‌گوید همه حرف‌هایت زور است و من حرف زور سرم نمی‌شود. دیگر نمی‌دانم باید چه کنم. راهنمایی‌ام کنید.

دکتر رضا یعقوبی | روان‌شناس بالینی

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، کاش درباره سن خودتان، فرزندتان، شرایط اقتصادی و فرهنگی‌تان، نکات بیشتری در اختیار ما بود تا راهنمایی اصولی‌تری برای‌تان داشته باشیم. توجه داشته باشید زندگی مشترک رابطه‌ای دوطرفه است که بر پایه عشق، محبت، وفاداری، عدالت و احترام متقابل بنا شده است. یک عامل مهم در حفظ این رابطه، شناخت طرف مقابل و اهمیت دادن به نیازهای یکدیگر است. عدالت در رابطه زناشویی به معنای تعیین موقعیت کوچک‌تر و بزرگ‌تری نیست بلکه همان‌طور که از کلمه «هم‌سر» فهمیده می‌شود، طرفین باید در یک سطح باشند و به یکدیگر احترام بگذارند. اما چند توصیه به شما.

خانم‌تان به تازگی این‌طور شده؟

اگر به تازگی رفتار همسرتان تغییر کرده، ببینید چه اتفاقی افتاده که این گونه با شما برخورد می‌کند. آیا موضوعی باعث ناراحتی‌اش شده یا از ابتدای ازدواج به همین سبک با شما برخورد کرده است؟ در این صورت باید بدانید رفتار خودتان در نحوه برخورد دیگران با شما موثر است. در واقع شما به دیگران، از جمله همسرتان یاد می‌دهید چگونه دوست دارید با شما رفتار شود. تاکید می‌کنم در این باره و تعیین چارچوب‌های رابطه از جمله احترام متقابل با همسرتان گفت‌وگو کنید.

خطوط قرمز رابطه را حفظ کنید

برای مثال هنگامی که بی‌احترامی صورت می‌گیرد، به جای رفتار متقابل سعی کنید یادآوری کنید که نباید این کار را انجام دهد و اگر مشکلی هست می‌توان درباره آن با گفت‌وگو به نتیجه رسید. حتی می‌توانید برای فردی که قانون خانواده را زیر پا می‌گذارد، تنبیهی در نظر بگیرید. منظور از تنبیه، کتک زدن نیست بلکه می‌تواند نوعی محروم شدن یا انجام کاری باشد که به آن علاقه ندارد؛ برای مثال، برای مردی که ظرف شستن را دوست ندارد یک تنبیه مناسب برای فحاشی کردن می‌تواند این باشد که تمام ظرف‌ها را به تنهایی بشوید و برای یک زن هم به گونه‌ای دیگر!

سوء تفاهم‌ها را برطرف کنید

برای رفع سوءتفاهم‌ها، به دنبال توافق باشید. طبیعی است که در هر رابطه زن‌وشوهری به دلیل تفاوت‌هایی که وجود دارد از جمله تفاوت در فرهنگ، سطح تحصیلات، جنسیت، تجربه‌های گذشته و ... افراد ممکن است درباره برخی مسائل، سلیقه‌های متفاوتی داشته باشند و این موضوع لزوما نبود تفاهم نیست. حتی در صورتی که درباره موضوعی تفاهم ندارید یعنی نظر و عقیده متفاوتی با همسرتان دارید، ابتدا درباره آن مسئله، در فضایی آرام و با رعایت احترام متقابل با یکدیگر گفت‌وگو کنید تا به «توافق» برسید. در صورتی که به چنین توافقی نرسیدید با مشاوری که تخصص کافی دارد و مورد اعتماد هر دوی شماست، مشکل‌تان را مطرح کنید و اجازه دهید مشکل حل شود.

به مشکلات دامن نزنید

مهارت حل مسئله را هنگام مواجه شدن با مشکلات‌تان به کار ببرید یعنی وقتی درباره موضوعی اتفاق نظر ندارید، به آن مشکل به عنوان یک مسئله بنگرید و ببینید چطور می‌توانید آن را حل کنید. بیشتر اوقات به دلیل این که می‌خواهیم بر سر مواضع خود بمانیم یا حتما حرف، حرف خودمان باشد، مشکلات‌مان حل نشده باقی می‌ماند و بی‌دلیل به آن دامن زده می‌شود. گاهی روش نادرست در حل مشکلات باعث می‌شود تا از کاه، کوه ساخته شود.

«معنی درمانی»، راهکاری برای مدیریت شکست عاطفی

از دنیای روان شناسی

ضربه عشق و شکست‌های عاطفی از جمله مشکلاتی است که می‌تواند در دوره‌ای تأثیر زیادی بر زندگی فرد داشته باشد. به گزارش ایسنا، نتایج یک پژوهش نشان می‌دهد «معنی درمانی» که یکی از رویکردهای مطرح در زمینه درمان مشکلات روان‌شناختی است، می‌تواند بر نشانگان ضربه عشق و افزایش مهارت تنظیم شناختی هیجان دانشجویان دختر دچار شکست‌های عاطفی تاثیر گذار باشد. در پژوهشی که گروه روان شناسی دانشگاه گیلان انجام داده‌اند آمده است: «معنی درمانی به انسان‌ها به عنوان موجودی نگاه می‌کند که سازنده معنای زندگی خود هستند. درباره افرادی که اوضاع آن‌ها بحرانی است، معنی درمانی می‌تواند یک دیدگاه فلسفی را از رهگذر غلبه بر گذشته و متعالی کردن جنبه‌های گذرای زندگی ایجاد کند. معنی درمانی با در نظر گرفتن گذرا بودن هستی، به جای بدبینی و انزوا، انسان را به تلاش و فعالیت فرامی‌خواند و بیان می‌کند که آن‌چه انسان را از پا درمی‌آورد، رنج‌ها و سرشت‌های نامطلوب او نیست بلکه بی‌معنا شدن زندگی، مصیبت‌بار است. اگر رنج را شجاعانه بپذیریم تا واپسین دم زندگی معنا خواهد داشت و معنای زندگی می‌تواند حتی معنی بالقوه درد و رنج را در بر گیرد.»

فواید این رویکرد درمانی

جامعه آماری این پژوهش را دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت تشکیل داده‌اند که به تازگی با تجربه شکست عاطفی مواجه شده‌اند. درباره این مطالعه آمده است: «نشانگان ضربه عشق، مجموعه علایم شدیدی است که پس از فروپاشی یک رابطه رمانتیک بروز می‌کند، عملکرد فرد را در زمینه‌های متعدد مختل می‌کند و مدت زمان زیادی هم باقی می‌ماند. این شکست عاطفی اغلب به عنوان یک شوک تجربه می‌شود زیرا انتظارات فرد از رابطه و ایمن بودن آن را به شدت نقض می‌کند. با توجه به این که شکست عشقی عواقبی مانند اندوه، افسردگی، خشم، اضطراب، احساس تنهایی، پوچی و نشخوار ذهنی را به دنبال دارد و سلامت روان و روابط بین فردی را با خطرات جدی مواجه می‌کند، لازم است به دنبال رویکرد درمانی باشیم که بتواند آثار منفی این علایم بالینی را کاهش دهد.»

اثربخشی این رویکرد تایید شد

پژوهشگران این تحقیق می‌گویند: «بر اساس یافته‌های به دست آمده، فرضیه اول پژوهش مبنی بر اثربخشی معنی درمانی به شیوه گروهی بر نشانگان ضربه عشق تأیید می‌شود. به این معنی که با شرکت در جلسه‌های معنی درمانی، نشانگان ضربه عشق دختران دانشجو کاهش یافت. هدف اساسی معنی درمانی در کاهش نشانگان ضربه عشق این است که افراد ابتدا واقعیت شکست و رنج ناشی از آن را بپذیرند و سپس نگاهی تازه درباره رنج در خودشان ایجاد کنند. در واقع افراد با شرکت در جلسه‌های معنی درمانی با بعد تازه‌ای از آزادی و کنترل محیط آشنا شدند که با تجارب گذشته آنان تفاوت زیادی داشت. آنان یاد گرفتند که انسان موجودی با میدان آزادی محدود است، اما در انتخاب واکنش به این اوضاع و شرایط، آزادی عمل زیادی دارد. او می‌تواند سر تسلیم فرود آورد یا در مقابل آن‌ها قد علم کند و بر آن‌ها غالب شود. روش معنی درمانی به عنوان گزینه درمانی مؤثر و مناسب برای کاهش مشکلات روان‌شناختی افراد دچار مشکلات ناشی از شکست‌های عاطفی توصیه می‌شود.» این پژوهش در جلد ۲۳ شماره ۴ نشریه ارمغان دانش دانشگاه علوم پزشکی یاسوج به چاپ رسیده است.

۴ توصیه به مادرها برای تربیت فرزندی مستقل

بانوان

مهسا کسنوی | روزنامه‌نگار

ما به عنوان مادر معمولا همه کارهای فرزندان‌مان را انجام می‌دهیم، غذا در دهان آن‌ها می‌گذاریم، لباس تن‌شان می‌کنیم یا دندان‌های آن‌ها را مسواک می‌زنیم. اما همان‌طور که فرزندان ما رشد می‌کنند، مهارت‌های آن‌ها هم بالا می‌رود و به سمت استقلال و خودکفایی قدم برمی‌دارند. شاید گاهی ما به عنوان مادر فراموش کنیم که با بزرگ شدن بچه‌ها باید آن‌ها را در مسیر استقلال قرار دهیم. رفتار ما به عنوان والد در شکل‌گیری شخصیت مستقل یا وابسته فرزندمان در بزرگ‌سالی بسیار موثر است. به همین دلیل بسیار مهم است که چگونه با کودک خود برخورد کنیم تا شخصیتی وابسته در بزرگ‌سالی نداشته باشد. در ادامه به بررسی چند روش برای تربیت فرزندی مستقل خواهیم پرداخت.

۱ ایجاد یک محیط سازمان یافته برای شکل‌گیری استقلال | اگر همه چیز دور از دسترس و سازمان‌دهی نشده باشد، فرزندان شما نمی‌توانند مستقل باشند. فضای خانه خود را تغییر دهید تا فعالیت‌هایی که بچه‌ها دوست دارند در دسترس باشد. به آن‌ها بگویید خودشان باید خود را سرگرم کنند. یک سبد مخصوص کار دستی، یک سبد برای نقاشی و حتی اگر امکانش را دارید یک محیط برای شن بازی آن‌ها مهیا کنید و از آن‌ها بخواهید وسایل خود را بعد از بازی مرتب کنند و مسئولیت کار خودشان را برعهده بگیرند. شما می‌توانید برای رفع خستگی در میان بازی آن‌ها ظرف‌های میان وعده درست کنید و از فرزندان‌تان بخواهید خودشان میان وعده را از یخچال بردارند و بخورند.

۲ فرزندان خود را دست کم نگیرید | مادرها معمولا به خاطر وابستگی که به کودک خود دارند، توانایی‌های او را دست کم می‌گیرند و معتقدند که فرزندشان برای انجام هر کاری زیادی کوچک و ناتوان است. به عنوان مادر شما باید به فرزند خود اعتماد کنید و به او مسئولیت‌های کوچک اما کم‌خطر بدهید. توانایی‌های فرزند خود را دست کم نگیرید. وظایفی را به کودک خود بدهید و ابتدا همان‌طور که این کار را انجام می‌دهد با او بنشینید و همراهی‌اش کنید. او را راهنمایی کنید و بگذارید اشتباه کند و تلاش خود را برای انجام درست کارها داشته باشد.

۳ صبور باشید | اگر می‌خواهید فرزندان مستقلی تربیت کنید، باید صبور باشید. هیچ چیز بدتر از این نیست که اصرار کنید فرزندتان کاری را با عجله و سریع انجام دهد. روی او فشار وارد نکنید، بگذارید با سرعت حلزون وسایل خود را مرتب کند یا لباس‌هایش را بپوشد. گاهی به او کمی زمان اضافه بدهید و سرزنش‌اش نکنید.

۴ در انتخاب نوع بازی حساسیت داشته باشید | برخی از مهارت‌های زندگی به طور طبیعی، رشد نمی‌کنند و احتیاج به آموزش دارند. بستن کفش، پس‌انداز پول، دوچرخه‌سواری و مستقل بودن مثال‌هایی از چند مهارت زندگی است که باید آموزش داده شوند. اسباب‌بازی‌های زیادی وجود دارد که می‌تواند به کودکان ما کمک کند تا این مهارت‌ها را با سرعت بیشتری یاد بگیرند. بازی‌های شگفت‌انگیزی وجود دارد که به کودکان در شکل‌گیری شخصیت مستقل‌شان کمک می‌کند. سعی کنید در انتخاب نوع بازی و سرگرمی کودک خود حساسیت به خرج دهید و انتخاب خود را کمی سخت‌گیرانه‌تر کنید.

قرار و مدار

روز تمیز کردن تلویزیون

معمولا به مرور زمان روی صفحه تلویزیون، کمی گردوخاک میشینه و اگر بچه کوچیک هم داشته باشین که گاهی رد انگشت‌هاش میفته روی تلویزیون و کثیف دیده میشه. امروز با دستمال مخصوص، صفحه و قاب تلویزیون رو تمیز کنین...

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* چه شرایط سخت و پراسترسی دارند مردم شریف افغانستان. کاش همه جای دنیا، هر چه زودتر، صلح برقرار بشه تا هیچ انسانی برای زندگی، جانش به خطر نیفتد.

* پرداختن به مطالبی همچون درآمد فوتبالیست‌ها و رقم قرارداد‌شان در این شرایط اقتصادی کشورمان، خیلی روی اعصاب مردم می‌رود. آیا جرئت چاپ حقوق کارگرها را هم دارید؟

* درباره مطلب «کمک‌های روانی به بیماران کرونایی» در صفحه خانواده، می‌خواستم بگم که فقط خانواده‌ها اگر استرس زیاد به بیمار ندن، بقیه‌اش قابل تحمله.

* مطلب «تنها داروی ضد ویروس موجود تا چه اندازه موثر است؟» در صفحه سلامت، نکات جالبی داشت. خسته نباشید و از شما ممنونم.

* از زندگی سلام برای چاپ مطلبی درباره مردم افغانستان و شرایط‌شان، ممنونم. امیدوارم که مشکلات این همسایه کشورمان، زودتر حل شود.

* با احترام به همه فوتبالیست‌های ایرانی، باید قبول کنیم که بیشترشان از حرفه‌ای بودن، فقط افزایش پول قراردادشان را فهمیده‌اند.

* نوشیدن چای کهنه برای سلامتی مضر است یا فایده دارد؟ در زندگی سلام به این سوال هم پاسخ دهید.

* حکایت «خلاصه علوم از زبان یک چوپان» در صفحه مثبت شصت، جالب بود. حکایت‌های بیشتری چاپ کنید.