



یک روان شناس درباره تعریف و چرایی دچار شدن به روزمرگی می گوید

## بیماری «مرگ احساسات»!

**مجید حسین زاده**- همه ما کم و بیش دچار روزمرگی شده ایم و از آسیب های آن احساس ناخوشایندی به ما دست داده است. احتمالا با خود فکر هم کرده ایم که کاش زندگی کمی از این بهتر بود، کاش لحظات شاد بیشتری را تجربه می کردیم و کاش ... اما این گونه نشده است. علیرضا عبیدی، کارشناس ارشد روان شناسی بالینی در گفت و گو با «زندگی سلام» به سوالات ما درباره روزمرگی پاسخ می دهد.

### ○ تعریف دقیق و علمی روزمرگی چیست؟

روزمرگی، اتفاقی نیست جز تکرار روزها بدون هیچ امید و اشتیاقی که باعث می شود انرژی و شادمانی خود را در دراز مدت از دست بدهیم و دیگر میلی به زندگی کردن نداشته باشیم. از این روزمرگی نوعی بیماری شناخته می شود که به «مرگ احساسات» معروف است. همچنین باید بگوییم وقتی کارها شکلی کلیشه ای، یکنواخت و بدون تنوع پیدا کند و نوعی از پیشرفت توام با انگیزه، شوق و انرژی در آن وجود نداشته باشد، می گوییم روزمرگی رخ داده است.

### ○ چرا دچار روزمرگی می شویم؟

روزمرگی در مراحل مختلف زندگی به سراغ انسان می آید و در هر دوره مشخصات خاص و احیاناً مشترکی دارد. کاهش شوق و انگیزه و لذت نبردن از زندگی و نداشتن شادی در زندگی به خاطر روزمرگی وجه مشترکی در دوره های مختلف زندگی انسان است. به عنوان مثال در دوره جوانی اگر فرد در پیدا کردن هویت انسانی خود با مشکل رو به رو شود، انگیزه خود را از دست می دهد. در دوره جوانی، جوانان به علت ناتوانی در ایجاد صمیمیت با انسان های پیر امون خود چه همسالان و چه سایر افراد جامعه به انزوا دچار می شوند و این شکل از زندگی آن ها را به سمت روزمرگی هدایت می کند.

### ○ علاوه بر جوانی در میانسالی و پیری هم دچار روزمرگی می شویم؟

به طور کلی، روزمرگی بیشتر در میانسالی به سراغ افراد می آید زیرا پدیده مولد و مفید بودن در این سنین یعنی ۴۰ تا ۶۰ سالگی بسیار حائز اهمیت است. اگر فردی به هر دلیلی توانمندی های لازم را در خود در این سن احساس نکند و یا توده ای از آرزوهای سرکوب شده برآورده نشده رو به رو باشد، اندک اندک روحیه و انگیزه خود را از دست می دهد و دچار زندگی یکنواخت و کسل کننده ای می شود.

### ○ چه افرادی با چه ویژگی های شخصیتی دچار روزمرگی می شوند؟

معمولاً ۲ دسته از افراد بیشتر دچار یکنواختی و روزمرگی می شوند، یک دسته افرادی که انسان های کمال گرایی هستند و در رده شخصیت های وسواسی قرار می گیرند. این شخصیت ها در هر کاری وسواس فوق العاده ای به خرج می دهند و از این رو از انجام کارها لذت نمی برند. همچنین افرادی که اعتماد به نفس پایینی دارند و همواره احساس عذاب وجدان می کنند به جای کسب لذت های فردی، به سرعت دچار روزمرگی می شوند.

### ○ روزمرگی چه آسیب هایی به کیفیت زندگی ما وارد می کند؟

انسان گرفتار روزمرگی با مرگ خلاقیت مواجه است. تکرار مکررات و انجام کارهای هر روزه مانعی برای بروز ایده های نو می شود و به افسردگی و تنهایی منجر خواهد شد. طلاق را می توان از جهتی، نتیجه روزمرگی دانست. انسان گرفتار روزمرگی به شدت به دنبال تنوع طلبی است یعنی برای معنی دهی به زندگی از بیرون دست به اقدام می زند. نا امیددی و کسالت از دیگر نشانه های روزمرگی است. گرایش به مصرف گرایی، آسیب دیگر روزمرگی است. فرد، دیگر با رفع نیازهای سابق ارضا نمی شود و بر اساس اصل تنوع طلبی به خرید کالاهای جدید روی می آورد و با تولید نیاز در پی رفع خلاء موجود زندگی خویش است. در ضمن، بیشتر معتادان به مواد مخدر کسانی هستند که برای قرار از روزمرگی به کسب لذت های آتی روی آورده اند.

### ○ پس چرا انسان ها برای خروج از این شرایط تلاش نمی کنند؟

روزمرگی یعنی تکرار مکررات، یعنی همان وظایف و فعالیت های همیشگی را انجام دادن و این ها یعنی انس گرفتن به آنچه شناخته شده است، یعنی عادی و معمولی زندگی کردن و مستقر شدن در یک نگرش و فکر ثابت. ما به روزمرگی و شرایط موجود چسبیده ایم برای این که از دست دادن را دوست نداریم و می ترسیم که ضرر کنیم. ترس از دست دادن، شدیدتر است از اشتیاق به دست آوردن! وقتی که در شرایطی هستیم که همه چیز برای ما مانوس است، احساس امنیت می کنیم اما ماجراجویی، با ریسک همراه است و هر کسی تحمل ریسک را ندارد.

روزمرگی ها بد نیستند؛ اگر مدیریت شوند

## روزمرگی هایی سرشار از زندگی

روزمرگی آتقدیرها هم که اسمش آزار دهنده است چیز بدی نیست. همین روزمرگی اگر نباشد آدم ها بی چاره می شوند! یعنی چه چاره ای می ماند برای ادامه حیات؟ ما هر روز صبحانه می خوریم و هر روز می خوابیم و هر روز به دیگران محبت می کنیم، اگر یک روز به خاطر بیماری غذا نخوریم تازه می فهمیم همان رفتار ساده و هر روزه چقدر مهم و با ارزش بوده، پس کارهای تکراری بالذات بد نیست مهم این است ما با خلاقیت ها، با تعهد و دلسوزی و کارهای دیگر چه رنگی به زندگی می دهیم، مهم این است تکرارها ملال آور نباشد و ما را از بهتر بودن دور نکند، کارهای تکراری نباید ما را دچار کرختی و یکنواختی کند. تعدادی از موقعیت های افراد مختلف را که در قالب روزمرگی در نوشته هایشان آمده است با هم بخوانیم و تصور کنیم اگر این شرایط نبود ؛ اگر این روزمرگی ها نبود چه قدر احتمال داشت زندگی شیرین باشد؟

○ **روزمرگی های یک مادر** : این چند روزه صبح ها با سردرد بیدار می شوم چرا که شب تا دیر وقت از فکر و خیال خوابم نمی برد. امروز پسرم را به دانشگاه می گذارد. خدایا سرنوشت این بچه چه می شود؟ یعنی نباید دنبالش بروم؟ زشت است؟ چه زود بزرگ شد این فسقلی باهوش من. من نگرانش نیاشم چه کسی باشد؟

○ **روزمرگی های یک وکیل**: رفتم دادگاه شهرستان برای پاسخ به تجدیدنظرخواهی طرف مقابل که قاضی که تازه منو پیدا کرده بود، باهام به بحث نشست و کلی ازم سوال کرد. احساس کردم نکات جدیدی رو بهمش یاد داده که تا حالا از شون بی خبر بود خوشحال شدم چون در آینده اگه چنین وضعیتی پیش میومد حتما رای مناسبی صادر می کرد. لایحه رو همنجا نوشتم و تحویل دادم. حالت تهوع داشتم وضعف می کردم قصرام رو نخورده بودم باید هرچه زودتر قصرام رو می خوردم و دراز می کشیدم. بی حال وبی رمق به آینه نگاه انداختم، تب داشتم. کی میشه دوباره سرزندگی وفعالیت سابقم بهم برگردد؟

○ **روزمرگی های یک مدرس ریاضی**: تقریباً یک ماه از آخرین باری که سر کلاس تدریس کردم، میگذره.پای تخته ایستادن با این که باعث کردمردم میشه و بوی مایژک خیلی اذیتم میکنه، ولی خیلی دلم تنگ شده برای دانشگاه و کلاس درس. حتی دلم برای پشت میز نشستن هم تنگ شده. دانشگاه رو دوست دارم،درس رو دوست دارم.درس دادن و آموختن رو دوست دارم.مصاحبت با آدم های مختلف رو دوست دارم. هر ترم باعث می شه که با افراد جدیدی آشنا بشم که هرکدوم به شخصیت و تیپ متفاوتی دارند. هر کدوم از دانشجو ها برام به درس هستن؛ که با کوچک ترین رفتار و برخوردشون ازشون یاد می گیرم.یکی دو هفته بعد ترم جدید شروع میشه... برای شروع ترم جدید،لحظه شماری می کنم.

حاشیه نوشتی بر چرایی و چگونگی روز مره و مکانیکی شدن زندگی

# روزمرگی هام رو بگیر از من!

روزمرگی پدیده ای فراگیر برای همه انسان ها در همه نقاط زمین است! هر کسی روزمرگی را با توجه به شرایط زندگی خود تعریف می کند. گاهی برای یک آتش نشان یا یک پرستار کمک به رفع یک حادثه دیگر همچان خاصی تلقی نمی شود و زیر مجموعه روزمرگی های شغلی اش قرار می گیرد. اجرای ۸۰ شب تئاتر برای یک بازیگر عادی یا خوردن ماهی خام نمک سود شده در یک ایگلو بسیار کوچک جزو روزمرگی های یک اسکیمو محسوب می شود! در این پرونده سعی کردیم ابعاد روزمرگی و چرایی اش را شرح دهیم و ترس و تنبلی را از خود دور کنیم و به جنگ هر آنچه ما را از کمال و شکوه وجودی مان دور می کند برویم. لطفاً بعد از خواندن این صفحه اولین گامی که فقط خودتان می توانید تشخیص دهید، برای برچیدن ملالت های روزمره بردارید!



چند پیشنهاد برای رهایی از شر روزمرگی ها

## فازمتر را مثبت بچرخان!

به مثلث آرامبخش گل و عطر و کتابفروشی نیز توصیه می شود. عادات خوراکی و پوشیدنی جدید هم همچان انگیز است! یک خوراکی جدید برای عصرانه یا مدل تازه ای از یقه برای لباس روزمره می تواند خوشایند باشد. همنشینی با سالمندان خوش مشرب و شیرین بیان در خانواده و ماهی یک بار با آنها خلوت کردن یا گردش رفتن دل انگیز است! این طور نیست؟

### ○ در جست و جوی زمان از دست رفته نباش!

سن و سالی از شما گذشته است؟ این روزها درگیر وام و قرض و چک هستید؟ خانه دارید و تمام روز و شبتان را صرف پخت و پز و رفت و روب می کنید؟ خب این خیلی غم انگیز نیست چون شما زنده هستید و زندگی روی زمین و در جامعه انسانی را تجربه می کنید اما برای رهایی از امور تکراری کشنده و غم انگیز یک مهارت جدید یاد بگیرید! حتماً باید کلاس بروید؟ نه لزوماً. البته کلاس رفتن خودش برای احکستن حصار روزمرگی خوب است ولی حیاتی نیست. مهارت می تواند پرورش گل و گیاه خانگی باشد، آموختن دستور پخت یک غذای بین المللی یا کشف و جمع آوری یک مجموعه جدید و منحصر به فرد. مهارت زبان آموزی، حرکات ورزشی یا شرکت در دوره های رایگان هلال احمر، آتش نشانی یا کمک های اولیه. آخر هفته و روزهای تعطیل جان می دهد برای پیگیری این قبیل مهارت آموزی ها.

### ○ آرزوهای هنوز هم منتظر رسیدن تو هستند!

حتماً در چهارده سالگی آرزوهایی داشته ای، در بیست سالگی، بیست

فاز منفی گرفتن، آه کشیدن، به زمین و زمان بد و بیراه گفتن و در عادات و شرایط زندگی غوطه ور شدن، آسان ترین کار ممکن است. همه ما از غنی و فقیر، تحصیلکرده و بیکار و کارمند و ... درگیر روزمرگی هستیم خواهی نخواهی! و خیلی هایمان جز سینما رفتن هفتگی و احیاناً هفته ای یک بار پارک و رستوران رفتن، پیشنهاد خارق العاده دیگری برای تغییر حال و احوال به نظرمาน نمی رسد. آنچه در ادامه مطلب بازگو می شود، حجت قاطع نیست و تنها برای قلقلک دادن ذهن شماس‌ت که غرغره‌های همیشگی را مدتی کنار بگذاری و برای شور و شوقی جدید در زندگی تان منتظر بارش ایده از آسمان نباشید بلکه خودتان ناچی خودتان باشید!

### ○ آفرینش هایی از جنس تازگی

حتماً عادات خاصی در زندگی دارید، عادت به زیاد خوابیدن یا عادت به کم حرف زدن! عادت به تلفن زدن به آشنایان و دوستان و گفتن جملات تکراری. عادت به خوردن صبحانه یا ناهارهای شکل هم. عادت به دیدن چند باره سریال ها و فیلم های تکراری. خودمانیم الحق و کنار بگذارید اما به جایش عادت جدید حتی شده یکی، به عادات الانصاف عادت های جالبی نیست! نمی گوییم این عادت ها را بیکباره کنار بگذارید اما به جایش عادت جدید حتی شده یکی، به عادات زندگی خود اضافه کنید. مثلاً هر سه روز یک بار مسیر تازه ای برای بازگشت از محل کار به خانه پیدا کنید! در این میان مغازه ها، آدم ها، ایستگاه های اتوبوس و تاکسی، پل های عابر پیاده و همه اتفاق های جدید شهر را کشف و ضبط کنید و در موقع مناسب برای دیگران تعریف کنید. خودتان می شوید یک با بانک اطلاعات شهری! سر زدن هفتگی

## ردپای روزمرگی ها در دنیای مجازی

**ندا حبیبی**/ گاهی روزمرگی های ما بخش عزیز و دوست داشتنی زندگی ما می شود. بخشی که شاید با هر هم خوردن روال عادی زندگی تازه قدرش را می دانیم. بیماری، از دست دادن عزیزان یا دور شدن از محل زندگی موجب می شود این روزمرگی ها در نظرمان بیاید و در دل آنقدر قربان صدقه عطر چای مادر و تک سرفه های پدر و جر و بحث های خواهر برادری شویم که آن سرش ناپیدا! ادنیای مجازی برای ثبت این لحظه ها فرصت خوبی است. وقتی همین امور معمولی زندگی می شود سوزه. سوزه ای از یک دسته گل گرفته تا دست های مهربان مادر بزرگ. با چرخشی در کلیدواژه های مرتبط به روزمرگی در پانوشت صفحات اجتماعی به نتایج خوش آب و رنگی رسیدیم، که چند نمونه اینستاگرامی اش را می بینید:



گاهی راه رسیدن به روشنایی را می دانیم، اما با سرعت به مسیر همیشگی ادامه می دهیم گاهی باید خارج شد از اعماق روزمرگی ها

#خروج# #روشنایی# #روزمرگی# #تلاش# #شهر-یزرمینی# #مترو



هنگامی که برای انسان ها آرزوی سعادت می کنی، نیروی درونت به تمامی انسان های پاک نیت متصل می شود و راهی می شوی برای عبور تمامی دعا‌های خیری که از تمامی مردم فرستاده شده؛ و آن گاه انرژی دعاها و برکت انسان های روی زمین، وارد زندگی ات می شود! برای هم دعای خیر کنیم.

#تهران# #سر-سبز# #مادران-رحمتکش-و-فعال# #روزمرگی



فکر نمی کردم به این زودی از یادم بری، امروز که این ماشین رو بغل خیابون دیدم فهمیدم چند وقته از یادم رفتی!! کاش تو این روز برفی تو هم بودی

#هادی-نوروزی# #کاپیتان# #نوروزی# #آپاچی# #برف# #تهران# #روزمرگی