

قلب یا عقل کدام حرف آخر را بزند؟!

گاهی در زمان جمع‌بندی برای گرفتن تصمیم‌نهایی در مسائل مهم زندگی

نمی‌دانیم باید از عقل‌مان پیروی کنیم یا دل‌مان؟



نگار فیضی آبادی | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی



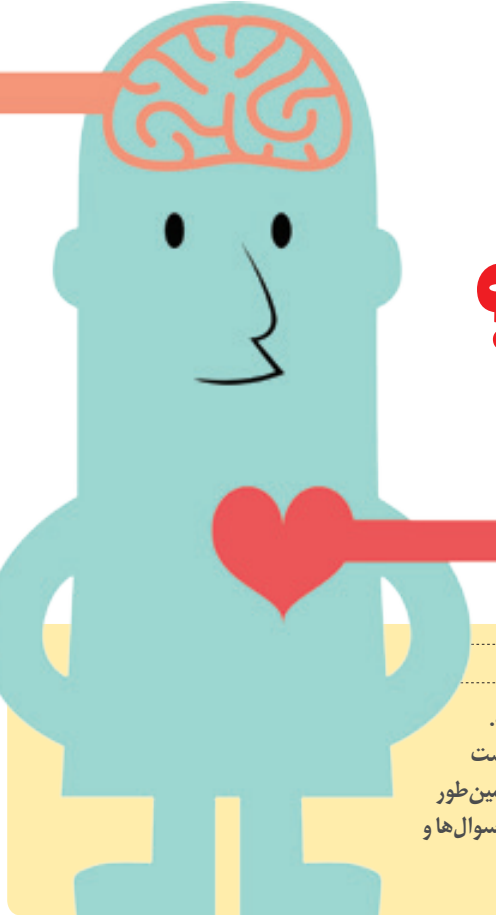
همه ما این جمله تحسین برانگیز را از کودکی شنیده‌ایم که «چه پسر/ دختر منطقی و خوبی!». خیلی وقت‌ها خوب بودن و منطقی بودن، با هم در ذهن‌مان تداعی می‌شوند. حتی ممکن است فکر کنیم آدم‌هایی که علاقه‌تر عمل می‌کنند، موفق‌تر و خرسندتر هستند اما آیا واقعاً همین‌طور است؟ آیا هیجان‌ها به اندازه عقل و منطق کارایی ندارند؟ در نوشتار پیش رو، به پاسخ این سوال‌ها و چند نکته دیگر می‌پردازیم.

● هیجان‌ها مقدم هستند!

نواحی لیمبیک و مغز میانی، مرکز پردازش‌های هیجانی هستند. در حالی‌که فرایندهای شناختی در قشر مخ رمزگشایی می‌شوند. نکته مهم این است که بخش لیمبیک، زودتر از کورتکس شکل گرفته است. بنابراین می‌توانیم بگوییم که هیجان‌ها از نظر عصب‌شناختی، نسبت به تفکر تقدم دارند. مثلاً ممکن است یک چوب‌را با مار اشتباه بگیریم و پاسخ گریز در ما فعال شود. اما برای فعال شدن قشر مخ، نیاز به چند هزارم ثانیه زمان بیشتر داریم تا پردازش متفاوتی انجام دهد.

● مهارتی به نام تصمیم‌گیری

تصمیم‌گیری، فرایندی است که در ذهن انجام می‌شود و به‌عنوان یکی از مهارت‌های زندگی در نهایت به انتخاب یک گزینه از بین چندراحل منجر می‌شود. واقعیت این است که ما هیچ تصمیمی را در خلأ نمی‌گیریم. عواملی مثل نگرش‌ها، ویژگی‌های شخصیتی، محیط، فرهنگ، یادگیری و ... بر شیوه تصمیم‌گیری ما تأثیر می‌گذارند. سبک‌های تصمیم‌گیری، بیانگر الگوی عادت‌ما هستند و نشان می‌دهند در مواقع مختلف، بر چه مبنایی تصمیم می‌گیریم. این سبک‌ها عبارت‌اند از:



● انتخاب بر اساس احساسات اشتباه است؟

اما چرا وقتی پای تصمیم‌گیری‌های هیجانی به میان می‌آید، دل‌مان می‌لرزد که نکند انتخاب بر اساس احساسات اشتباه باشد؟ شاید اگر از کودکی یاد می‌گرفتیم که هیجان‌هایمان را به رسمیت بشناسیم، آن‌قدر دچار چالش نمی‌شدیم.

نکته بسیار مهم در این زمینه این است که هیجان‌ها در زندگی همه ما حیاتی هستند؛ اما مشکل از جایی شروع می‌شود که بخواهیم به شکل تکانشی(عمل و رفتار بر مبنای هیجان‌ها و واکنش‌های لحظه‌ای بدون تحلیل و تأمل)، در باره مهم‌ترین مسائل زندگی مان تصمیم بگیریم. درست شبیه کسی که به دلیل یک اختلاف نظر با دوستش، احساس شکست می‌کند و تصمیم می‌گیرد فوری آن ارتباط را قطع کند!

● تصمیم‌گیری سازگارانه را دریابیم

تصمیم‌گیری سازگارانه و سالم، زمانی اتفاق می‌افتد که بتوانیم هیجان‌های‌مان را به درستی تنظیم کنیم. افرادی که همیشه، هیجان‌های شدیدی را تجربه می‌کنند نه می‌توانند از فواید هیجان‌ها در تصمیم‌گیری سود ببرند و نه از مزیت‌های فرایندهای شناختی(تفکر، استدلال و ...)، مازمانی می‌توانیم تصمیم‌های کارآمدی بگیریم که در حوزه هیجان و منطق، تعادل داشته باشیم. مثلاً کسی که هنگام ازدواج، فقط از منطق اش تبعیت می‌کند و هیجانش را نادیده می‌گیرد، ممکن است به زندگی کسالت‌باری تن بدهد که ظاهر آ همه چیز درست است و با عقل همخوانی دارد اما عشق و صمیمیتی در آن وجود ندارد.

● تصمیم‌گیری به سبک خردورزی

تصور کنید قرار باشد همیشه بر اساس شهودتان انتخاب کنید. همان موقع است که باجمله «آخه به دلم اقتاده»، گزینه‌هایی را برمی‌گزینید که ارتباطی با واقعیت اکنون و این‌جا ندارند و با نفع موقتی و زبان طولانی مدت، شما را متضرر می‌کنند. یکی از راه‌های مفید برای تصمیم‌گیری‌های مؤثر این است که اول میزان خودآگاهی خود‌مان را بالا ببریم. در خودآگاهی، می‌توانیم شدت هیجان‌های‌مان را بسنجیم و سبک‌ها و موانع تصمیم‌گیری را شناسایی کنیم. (مثلاً آیا به دلیل ترس از طرد شدن، از تصمیم برای قطع ارتباط اجتناب می‌کنیم؟ در گام بعدی، لازم است هر روز هیجان‌هایمان را نام‌گذاری و احساس کنیم. بدانیم در موقعیت‌های مختلف، چه هیجانی در ما جریان دارد و در صورت برانگیختگی هیجانی، سراغ یک روان‌شناس برویم تا به مهارت تنظیم هیجان مجهز شویم. دیدن واقعیت‌ها(همان‌طور که هستند و نه آن‌گونه که دوست داریم باشند)، کمک می‌کند تا انتخاب‌هایمان را منطقی‌تر کنیم. به کمک جمع‌آوری و تحلیل اطلاعات، پیش‌بینی‌یامدهای احتمالی، ترسیم جدول سود و زیان گزینه‌های می‌توانیم پردازش‌های شناختی‌مان را فعال کنیم و خطاهای حوزه هیجان را به حداقل برسانیم.



جان
کلام این‌که، انسان
نه فقط هیجان است و نه فقط
منطق. بنابراین تصمیم‌های ما هم
نمی‌توانند صرفاً بر مبنای یکی از آن‌ها
باشد. فراموش نکنیم که پختگی و خردورزی
یعنی بهر سمیت شناختن توانمان هیجان
و منطق. نادیده گرفتن هر کدام‌شان،
تیر خلاصی است بر پیکر زندگی و
تصمیم‌گیری‌های انسان!

خانمم استاد است ودانشجویانش زیر پست‌هایش

کامنت عاشقانه می‌گذارند!

مردی ۲۸ساله‌ام و همسرم ۳۴ساله. تقریباً چهار سال پیش با یکدیگر ازدواج کردیم. نزدیک به یک سال است که خانمم استاد چند دانشگاه شده و در یک رشته عمومی در س می‌دهد. اخیراً در اینستاگرام خیلی فعال شده و مدام از خودش عکس می‌گذارد. صفحه‌اش خصوصی است اما درخواست فالووی همه دانشجویهای پسرش را قبول می‌کند و زیر هر پستش نزدیک ۱۰ هزار تا لایک و هزار تا کامنت عاشقانه می‌زند که استاد چقدر زیبا یید و شما بهترین هستید! هنوز در این باره با خانمم صحبت نکر دم، چطور به او تذکر دهم؟



دکتر حسین محرابی | روان‌شناس



برادر گرامی، این‌که نگران زندگی مشترک و همسران هستید، نه تنها طبیعی‌که نکته خوبی هم هست اما مواظب باشید که این نگرانی حالت سوءظن و مالکیت به خود نگیرد. باتوجه به نکاتی که در پیامک‌تان با مادر میان گذاشتید، چند نکته را خدمت شما تقدیم می‌کنم و امیدواریم در جهت رفع نگرانی شما موثر واقع شود.

● در باره اشتباه‌خانم‌تان به‌او تذکر دهید

اتفاقی که در صفحه شخصی همسرتان افتاده، باید مدیریت شود. شاید لازم باشد که او برای مدتی، کامنت‌های صفحه‌اش را ببندد یا بعضی از کامنت‌های نامرتبط را حذف کند تا فالوئرهایش متوجه شوند که باید در بیان بعضی عبارت‌ها، تجدیدنظر کنند. همچنین و در صورت امکان از همسرتان بخواهید که عکس‌هایی از شما و علاقه‌مندی‌اش به زندگی مشترکش منتشر کند تا عده‌ای دچار سوءتفاهم نشوند. همچنین سعی کنید با همسرتان در موقعیت مناسب در باره خطایی که مرتکب شده است، صحبت کنید و تمام سوال‌هایی را که به ذهن‌تان می‌رسد، بپرسید؛ حتی برای این کار می‌توانید از قبل سوالاتی را که می‌خواهید از او در همین باره بپرسید، آماده داشته باشید.

● از برداشت‌های منفی‌هر پیزر کنید

در این‌که زن و شوهر باید برای استحکام زندگی مشترک، حواس‌شان به رفتارهای یکدیگر باشد، شکی نیست. با این حال و به‌طور طبیعی هر فردی که تعاملات اجتماعی بیشتری داشته باشد و بیشتر شناخته شود، زمینه‌نیاز به حضورش در فضاهای مختلف و از جمله فضای مجازی بیشتر می‌شود. این‌که همسرتان در فضای مجازی فعال‌تر از گذشته است، می‌تواند متأثر از همین امر باشد. بنابراین بهتر است حضور

قرار و مدار

روز خرید شوینده‌های معطر

امروز برای فودتون یک مابون یا مایع دست‌شویی معطر بفریتا دست‌ها تون رو(از این به بعد با اون بشویرین. بوی فوپی می‌ده و علاوه بر فودتون، اطرافیان‌تون هم کیف می‌کنن.



بانوان

خاطره‌های بامزه خانومانه

اگر مخاطب همیشگی ستون بانوان باشید، می‌دانید که یک روز در هفته و در همین ستون از خاطره‌های بامزه خانم‌ها می‌نویسیم. در خور ذکر است که شما هم می‌توانید خاطره‌های بامزه و تجربه‌های شیرینی را که در زندگی برایتان پیش آمده در تلگرام به شماره ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶، بفرستید تا در ستون بانوان به نام خودتان چاپ کنیم.

● اوایل قدم بود. یک روز می‌خواستیم بریم مجلس ترحیم یکی از آشنایان شوهرم، مامانم قبل از رفتن دوتا موز بهمون داد که تو ماشین بخوریم، خلاصه وقت نشد و من موز رو نخوردم و گذاشتم توی کیفم. اتفاقاً پذیرایی مراسم هم موز داشت ولی من هیچ چیز نخوردم. همراه مادر شوهرم موقع خداحافظی از صاحب مجلس، نمی‌دونم یک دفعه چی شد که کیف روی شو نه‌ام خورد به یکی دیگه و پخش زمین شد. درش باز شد و موز نمایان! با چه خجالتی رفتم و سبط و موز رو با شرمندگی برداشتم و گذاشتم توی کیفم. فکر کنم همه پشت سرم گفته باشن که چه عروس غنیمت جمع کنی داشتن که از یک موز مجلسی هم نگذشته است.

● یک بار از دست بچه‌هام اون قدر ناراحت و عصبانی بودم که واسه خودم یه لیوان چای ریختم و با فاصله از پسر و دخترم روی مبل نشستم. بایه حالت قهر و سرسنگینی بهشون گفتم ظرف شکر رو بیارید می‌خوام چاییمو شیرین بخورم، شاید کام شیرین بشه از دست این کارهای شما. دخترم ظرف شکر رو آورد و داد دستم و رفت اون طرف دوباره نشست که گفتم روی مبل نشین. کلا زیاد از شون ایراد می‌گیرم. بگذریم، ظرف شکر رو کج کردم و داشتم شکر می‌ریختم که یهویی رو به بچه‌ها گفتم بسه بسه چه خبره؟ چقد شکر می‌ریزی؟ کلا حرف گوش نمی‌دین، نه؟! که یهویی دخترم گفت: مامان ظرف شکر دست خودته و خودت داری شکر می‌ریزی. یهویی به خودم اومدم و این قدر خندیدم که از چشم‌هام اشک می‌امد!



ما و شما

راه‌آر تباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹۹۹۹
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

● در پرونده جهیزیه‌ها باید می‌گفتید که خیلی از مشکلات اقتصادی مردم در شرایط فعلی به خاطر چشم و هم چشمیه. در سته که مشکلات هست اما این‌که همه می‌خوان ماشین خوب و خونه لاکچری داشته باشن، باعث میشه که داشته‌هاشون رو نبینن. ● عادت‌های عجیب غذایی مردم دنیا که در صفحه سلامت چاپ شده، واقعا عجیب نبود. این‌که بعضی‌ها بدون نمک‌دون غذا می‌خورن یا دست مبل می‌کنن، خیلی عجیبه به نظر شما؟ ● لطفاً در باره موضوع فراموشی موقت، بیشتر توضیح بدهید. در مطلبی برای گلر پر سپو لیس، به صورت کلی گفته‌اید که زود خوب می‌شود. ● توضیحات طنزتون در باره عکس‌های جهیزیه به خصوص اون موردی که در باره مغازه چینی برادران یحیوی به جز یحیی بود، خیلی خوب بود. ● جهیزیه از یک رسم خوب و تأثیرگذار برای کمک به جوانان در آستانه شروع زندگی مشترک، تبدیل به یک رسم سنگ انداز شده که یکی از موانع ازدواج محسوب می‌شود.

● دلم برای وارش، بازیگر سریال شبکه ۳ خیلی می‌سوزد که این همه بدبختی کشید تا خوشبخت شود.

● در صفحه کودک برای بچه‌ها، بیشتر شعر چاپ کنید. جذاب‌تر و آموزشی‌تر است.

● دختر عزیزم، ار حله‌جان. از این‌که به افتخار خادمی‌زار امام رضا(ع) نایل شده‌ای بر خود می‌بالم. التماس دعا. م. اصفهانی



زندگی سلام ●
سه شنبه ●
۱۰ دی ۱۳۹۸ ●
شماره ۱۵۰۲ ●

مشاوره