فکر و خیال زیاد، سمه یا خوبه؟

نکاتی درباره یک تفکر رایج که باعث افسردگی، ضعف حافظه، پرخوری عصبی و ترس از انجام دادن کارها می‌شود

صادق جهانی | خبرنگار

محوری

تفکر درباره جوانب مختلف زندگی خوب و مفید است اما تفکری سودمند است که از آن دستاورد مثبتی نصیب انسان‌ها شود و ما را به آرامش ذهنی پایدار برساند. اگر این فکر کردن ها از حد متعادل و متعارف خود فراتر رود، با تبدیل شدن آن به عادت های مخرب زندگی، نه تنها زندگی روزانه مان مختل می‌شود، بلکه در بلندمدت تلخی و ناخوشایندی جای خود را به شیرینی و اتفاقات خوب می‌دهد. افزون بر این افرادی که زیاد به یک موضوع فکر می‌کنند و در تزاحم افکار به سر می‌برند، بیشتر در معرض بیماری های ذهنی و فکری قرار می‌گیرند، پس به جای فکر کردن زیاد به یک موضوع، به دنبال راه حل باشید و خود را اسیر افکار مزاحم نکنید. در ادامه این مطلب، شما را با عوارض فکر و خیال زیاد و راه های غلبه بر آن بیشتر آشنا می‌کنیم.

پیامدهای مخرب فکر و خیال زیاد

فکر و خیال زیاد درباره مسائل روزمره و گاه پیش پا افتاده زندگی باعث کاهش کارایی و ضعف حافظه، کاهش اعتماد به نفس و در بلندمدت منجر به افسردگی، گوشه نشینی و خشم می‌شود و به جای این که محرکات و اتفاقات زندگی‌تان فکر کنید ضربه بزرگی به نظام تصمیم گیری های‌تان وارد می‌شود و به مسائل با تردید نگاه می کنید و در برخورد با شرایط و موقعیت های جدید مردد خواهید بود.

برای جلوگیری از فکر و خیال زیاد چه کنیم؟

۱ بر اساس واقعیات عمل کنید

برحسب واقعیات زندگی عمل کنید، از تخیلات و ایده‌آل هایی که رسیدن به آن‌ها سخت و غیر ممکن است بپرهیزید، در یک کلام سعی کنید از کاه، کوه نسازید. پذیرش واقعیت‌ها و عمل بر اساس آن‌ها باعث توقف فکر و خیال زیاد می‌شود.

۲ کارهایتان را عملی کنید

اجازه ندهید ترس بر توانایی های شما غلبه کند، فعال تر باشید و به جای فکر کردن، وارد عمل شوید، از همین الآن برای رسیدن به اهداف تان هر روز حداقل یک کار انجام دهید. عزم خود را جزم کنید، فرصت را مغتنم بشمارید و بدون هیچ گونه تاخیر و تعللی به کارهایتان جامه عمل بپوشانید.

۳ از خودتان سوال کنید

مناسب ترین پرسش ها را از خود بپرسید، پرسش هایی که می‌تواند شما را از نظر ذهنی بر اهداف تان متمرکز کند و همچنین شما را در وضعیت آرامش بخش و مثبتی قرار دهد، با این کار به درک و فهم صحیحی از مشکل و به تبع آن راه حلی مطلوب و کارگشا می‌رسید و از نتیجه کارتان هم رضایت خواهید داشت.

۴ با دیگران مشورت کنید

برای غلبه بر فکر و خیال های بیهوده با یک دوست، آشنا و عضو خانواده مشورت و همفکری کنید. مشورت و همفکری با دیگران به رهایی شما از افکار مزاحم و پریشان کمک می کند و دید عمیقی درباره مسائل به شما می بخشد و با کسب یک نگرش مثبت، لحظات خوش و ماندگاری را برای خود رقم خواهید زد.

۵ نتایج کارهایتان را یادداشت کنید

افکار، تصمیمات، رفتارها و نتایج حاصل از آن‌ها را روی یک کاغذ یادداشت کنید، این کار راهی عالی برای ایجاد تمرکز، حفظ و افزایش انگیزه‌تان می‌شود. همچنین به شما برای رویارویی با اتفاقات مهم بعدی زندگی خط مشی می‌دهد و باعث تکرار نشدن تجارب اشتباه گذشته می‌شود.

۶ افکار مزاحم را بیرون بریزید

افکار مزاحمی را که در ذهن تان جولان می‌دهند، بدون کمترین تمرکزی روی آن ها دور بریزید و نگذارید که افکار منفی همچون سمی که ساختار و باورهای شناختی‌تان را تحت تاثیر قرار می دهند بر شما مسلط شوند، با این کار نگرانی و اضطراب را هم از خود دور می کنید و قالب فکریتان را آماده و پذیرای افکار سازنده و کارآمد خواهید کرد.

۷ در زمان حال زندگی کنید

در زمان حال زندگی کنید و توجه خود را به لحظه ای که در آن حضور دارید معطوف سازید، زیرا تنها حقیقت ملموس و محسوس «حال» است و گذشته و آینده خارج از دسترس انسان هاست، بنابراین امکان تغییر آن وجود ندارد و فقط برای درس گرفتن و برنامه ریزی کاربرد دارند.

۸ برای زندگی روزانه‌تان برنامه‌ریزی کنید

برای ابعاد مختلف زندگی روزانه‌تان برنامه ریزی کنید و به آن‌ها متعهد باشید. برنامه ریزی برای شغل، نحوه دخل و خرج، اختصاص وقت برای ملاقات با دیگران و چگونگی گذراندن اوقات فراغت بهتر از پراکندگی فکر و از یک شاخه به شاخه دیگر پریدن است و به شما برای شناسایی اهداف و بخش های مهم زندگی‌تان یاری می رساند.

۹ خود را فعال نگه دارید

نتیجه بیکاری و اشتغال نداشتن به فعالیتی مثبت، چیزی جز منفی گرایی، خیال بافی و تشویش ذهن نیست. وقتی ذهن کاری برای انجام دادن نداشته باشد، دوست دارد به تجزیه و تحلیل اتفاقات و تفکر بیش از حد بپردازد، پس برای این که غرق در تفکرات بیهوده نشوید، خود را به فعالیت‌هایی که از آن‌ها لذت می برید سرگرم کنید، کارهایی مثل یادگیری مهارت‌های جدید و مطالعه کتاب.

قرار و مدار

روز حذف لکه‌ها از روی فرش‌ها

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* درباره توصیه خانم موسوی در پرونده زندگی سلام که گفتن دخترها وارد این رشته نشن، می‌خواستم بگم که نوجوان‌های امروزی از خونه بیرون نمیان و صبح تا شب پای گوشی هستن، کسی کلا نمیاد سمت ورزش چه برسه بدن سازی و ...، خیالت راحت.

* من خیلی به امتحان کردن نوشیدنی های مختلف علاقه دارم اما با ماسالا که در صفحه سلامت درباره‌اش نوشتن، نمی‌تونم ارتباط برقرار کنم. جالبه که این قدر خاصیت هم داره.

* درباره پرونده پولادی‌ترین زن ایران، من یک مرد هستم و ۴۵ ساله. روی پام به زور می ایستم. خیلی جالبه که ایشون در ۴۵ سالگی، تریلی می کشه.

* الان مشکل جامعه ما، موی آناناسی و لباس طرح جمجمه بعضی نوجوان‌هاست که درباره‌اش در صفحه خانواده مطلب نوشتین؟ به سراغ مسائل ریشه‌ای بروید، نه حاشیه‌ای و گرنه دیگر هیچ فردی صفحه‌تان را نمی‌خواند. از ما گفتن بود.

* آفرین به قدرت این خانم پولادین، آفرین به اعتمادبه‌نفس اش، آفرین بهش و خوش به حال دخترش که چنین مادری داره که برای رسیدن به علاقه و استعدادش داره تلاش می کنه.

* در جواب مخاطبی که پیامکش چاپ شده و گفته امیدوارم وقتی پیامم چاپ میشه، استقلال بازی رو برده باشه، می‌خواستم بگم که خخخ. فقط خخخ.

---

۱۸ ساله‌ام و پول حتی یک ثانیه کف دستم نمی‌ماند!

جوانی هستم که اوضاع مالی پدرم متوسط است. مشکلم این است که به شدت ولخرجم و هرچه پدرم پول به من می‌دهد، برای خرید لباس، خوراکی، وسایل تزیینی و ... خرج می کنم. به قول یکی از دوستانم، پول حتی یک ثانیه کف دستم نمی‌ماند! ۱۸ ساله‌ام و دانشجو، درس‌هایم هم خوب نیست. راهنمایی می‌کنید؟

عبدالحسین ترابیان | روان‌شناس

مشاوره فردی

این اتفاق بسیار خوبی است که عادت نادرستی مانند ولخرجی را در خود شناسایی کرده‌اید و دنبال تغییر رویه به سمت پس انداز کردن هستید. توجه داشته باشید که گرایش به پس انداز کردن از دوران کودکی و نوجوانی می‌تواند نشانه استقلال طلبی و آینده‌نگری شما باشد و همه این‌ها، جای تبریک به شما و دقت نظرتان را دارد. ولخرجی چه در کودکی و چه در بزرگ سالی می‌تواند تحت تاثیر عوامل مختلفی باشد از جمله: الف) تاثیر گروه دوستان ب) نداشتن اهدافی که با پس انداز کردن محقق می‌شود. ج) به دست آوردن پول بادآورده و بدون زحمت که در این صورت فرد قدردان آن نیست. د) خودخواهی فرد که با دیگران مشورت نمی کند و ناآگاهانه رفتار می کند. با این حال اگر پذیرفته‌اید که ولخرجی یک عادت ناپسند و داشتن فرهنگ پس انداز کردن، یک عادت حسنه است، این تشخیص شما گامی مثبت و نیمی از درمان ولخرجی شماست.

هدف‌تان از پس انداز را مشخص کنید

اهدافی را که با پس انداز کردن می‌توانید در آینده به آن‌ها برسید، برای خودتان تعیین کنید. یک هدف می‌تواند تامین نیازهای واقعی و ضروری تحصیلی و شخصی باشد که به روحیه استقلال طلبی شما کمک می کند و کمتر منتظر کمک والدین می‌شوید.

خوب نبودن درس‌تان را جدی بگیرید

موضوع دومی که خیلی کلی و مبهم مطرح کرده‌اید، ضعف درسی‌تان است که مهم‌تر از ولخرجی است و باید جدی‌تر به این موضوع بپردازید. برای بهبود وضع درسی باید عوامل تاثیرگذار بر کم کاری خود را شناسایی و حذف کنید. دانشجویانی افت تحصیلی دارند که درس، دانشگاه و رقابت، اولویت اول آنان نیست و فقط اسم دانشجو را یدک می کشند. ضعف درسی و ناکامی تحصیلی می‌تواند عاملی باشد که فرد به رفتارهای نامطلوب مانند ولخرجی کشیده شود. بنابراین توصیه می‌شود علاوه بر این که از مشاور تحصیلی کمک می‌گیرید: الف) با دوستان خلاق که درس اولویت اول آنان است، بیشتر تعامل داشته باشید. ب) هنر گوش دادن فعال در کلاس‌های آنلاین را تمرین و تجربه و سعی کنید با قصد یادگیری در کلاس‌ها حضور یابید. ج) فراموش نکنید که بدون یک برنامه درسی مناسب و متعادل، نمی‌توانید به موفقیت تحصیلی برسید.

بانوان

آسیب‌زاترین رفتارها در ارتباط با کودکان

مارال مرادی | روزنامه‌نگار

شما به عنوان یک مادر در طول روز ممکن است بارها کودک‌تان را با رفتارهایی مورد آزار و خشونت کلامی قرار بدهید؛ بعضی از مادرها برای این که کودک را تنبیه و متوجه اشتباهش کنند با عناوین بد او را مورد خطاب قرار می‌دهند. در ادامه به تعدادی از این رفتارهای نادرست که باعث تحقیر کودک می شود، اشاره کرده‌ایم. واضح است که آسیب‌های روانی چنین رفتارهایی تا بزرگ سالی همراه کودکان خواهد بود.

رفتار اول کودک را تحقیر کنید و اسامی و عناوین تحقیر کننده‌ای را به او نسبت بدهید؛ مثلاً کودک را احمق، بی‌عرضه، زشت، لاغر مردنی یا چاق بنامید.

رفتار دوم پشت سر کودک بدگویی کنید؛ مثلا به پدرش از رفتارهای او با لحن و کلام آزار دهنده انتقاد کنید، در حالی که او صدای شما را می‌شنود.

رفتار سوم وجود و هویت او را با نفرین یا آرزوهای بد زیر سوال ببرید. مثلاً بگویید «کاش اصلا تو را به دنیا نمی‌آوردم» یا «باید بچه دیگران می‌شدی»؛ چنین گفته‌هایی در کودک این احساس را ایجاد می کند که کسی او را نمی‌خواهد.

رفتار چهارم تهدید به کتک زدن یکی از بدترین روش‌های خشونت و آزار کلامی است. گفتن جمله‌های تهدیدآمیزی مثل «الان حسابت را می‌رسم» یا «صبر کن پدرت بیاید» و قرار دادن کودک در موقعیت ناامنی و ترس خشونت‌آمیز است.

رفتار پنجم ایجاد احساس گناه و متهم کردن کودک با گفتن جمله‌هایی مثل «اگر تو را نداشتم زندگی‌ام بهتر بود» یا «وجود تو درد سر است» یا «اگر بهتر رفتار می کردی خواهرت را هم دچار مشکل نمی کردی» همگی تهدیدآمیز و نشانه آزارهای کلامی هستند.

رفتار ششم متلک انداختن به کودک با گفتن جمله‌ای مثل «چقدر با عرضه‌ای» در موقعیتی که کودک نتوانسته کاری را به درستی انجام بدهد یا کودک را با هوش خطاب کردن وقتی او نمره‌های خوبی نگرفته، خشونت کلامی به حساب می‌آید. کودک به راحتی معنای ضمنی حرف شما را می‌فهمد.

رفتار هفتم والدینی که به یکدیگر به راحتی توهین، تحقیر و فحاشی می کنند در واقع کودک را نیز مورد خشونت کلامی خود قرار می‌دهند. کودکانی که شاهد خشونت‌های کلامی والدین خود نسبت به یکدیگر هستند، بیشتر دچار افسردگی، اضطراب و مشکلات شخصیتی می‌شوند.

زندگی مشترک جرئت می‌خواهد

آشنایی با کتابی که در ۱۰ فصل با نثری روان و مثال های متعدد و کاربردی به برخی از بایدها و نبایدهای زندگی زن‌وشوهری می‌پردازد

ادیسه عسگری | پژوهشگر حوزه کتاب

معرفی کتاب

تشکیل خانواده از مهم‌ترین تصمیمات هر فرد در زندگی است و با توجه به همین نکات است که اندیشمندان بسیاری در این باره صحبت کرده‌اند و کتاب‌های بسیاری در این زمینه نوشته شده است. کتاب «زندگی مشترک جرئت می‌خواهد» یکی از آن‌هاست که با نثری روان و ساده به بررسی بایدونبایدهای زندگی مشترک می‌پردازد. «فردریک فانژه»، روان پزشک و روان‌درمانگر فرانسوی، نویسنده این کتاب است که توسط محیا احمدی‌پور، ترجمه شده و در انتشارات شمعدونی در سال ۹۸ به چاپ رسیده است. این کتاب در ۱۰ فصل به زندگی مشترک و برخی از بایدها و نبایدهایش می‌پردازد.

درباره این کتاب و نویسنده‌اش

در این کتاب، فصل آخر با عنوان «از ملاقات تا رابطه» به شناخت‌های کلی پیش از ازدواج به صورت مختصر می‌پردازد و ۹ فصل دیگر آن به موضوع زندگی مشترک و راهنمایی در این زمینه مرتبط است. فردریک فانژه روان‌درمانگر است و به زوج‌های بسیاری مشاوره داده است و در این کتاب به مشکلات احتمالی زندگی مشترک و راه‌حل‌هایی برای رفع آن‌ها می‌پردازد. مثال‌های متعدد این کتاب را ساده‌تر و باورپذیرتر و کاربردی‌تر کرده است. در ادامه به برخی از این عناوین و چند برش خواندنی از فصل‌های کتاب می‌پردازیم.

مشکلات ریزی که بزرگ می‌شوند!

مشکلات حل شدنی فصل پنجم این کتاب است. در این فصل می خوانیم: «هیچ کس نمی‌تواند منکر این باشد که هیچ مشکلی در اداره زندگی مشترک خود ندارد. مشکلات وجود دارند و مهم نحوه برخورد دو طرف با این مسائل است. برخی مسائل کوچک و جزئی هستند اما این کوچک یا جزئی بودن نباید موجب شود که آن‌ها را نادیده بگیریم و حل نشده باقی بگذاریم. بسیاری از همین مشکلات ریز حل نشده زمینه‌ساز اختلافات بزرگ و حل نشدنی هستند.» همان‌طور که پیشتر گفتیم یکی از ویژگی‌های خوب این کتاب آوردن نمونه‌های واقعی است. در این فصل فهرستی از این مشکلات آورده شده است که فانژه با آن‌ها بین مراجعان خود مواجه شده است. بعد از طرح این مشکلات نویسنده گام به گام شرح می‌دهد که چگونه می‌توان بر آن‌ها غلبه کرد و تنش‌ها را کاهش داد یا به طور کلی مشکل را حل کرد.

این کتاب ادعا ندارد که نسخه‌ای جادویی است اما...

در فصل ششم به مشکلات حل نشدنی پرداخته می‌شود. گاهی ما در برخورد با مشکلات اصلا نمی‌دانیم که موضوع پیش آمده در چه رده‌ای قرار می‌گیرد. البته این کتاب ادعا ندارد که نسخه‌ای جادویی است اما از آن جا که موضوعات مطرح شده از مسائلی است که در زوج‌های بسیاری مشترک بوده‌اند، شاید مسائل افراد دیگری هم باشد. از طرف دیگر این کتاب به هریک از طرف‌ها کمک می‌کند که نقش زن یا شوهری خود را بشناسند، حدود و وظایف خود را بدانند و به شناخت زوج‌ها از نقش خود و مهم‌تر و کلی‌تر از آن به شناخت ماهیت زندگی مشترک کمک می‌کند. پس ممکن است که مشکل مطرح شده عینا شبیه مسئله ما در زندگی نباشد اما حل مسائل و راهکارهایی که ارائه می‌دهد در شناخت زندگی مشترک مفید است. تبادل مثبت در زندگی زناشویی، پایداری عشق، راهنمایی برای زندگی زناشویی خوشبخت و پایدار از دیگر فصل‌های این کتاب هستند. در پایان باید توجه داشت که نه این کتاب و نه هیچ کتاب دیگری به تنهایی نمی‌توانند حلال مشکلات زوج‌ها باشند و در مواقع لزوم باید از حضور افراد متخصص در این حوزه بهره گرفت. زندگی مشترک مانند هر موضوع دیگری در زندگی نیازمند شناخت و مراقبت است و این دو موضوع مهم گاهی در روال روزمره زندگی گم و فراموش و باعث به وجود آمدن فاصله‌ها و اختلاف‌ها می‌شود.