



مرض «عادی شدنِ نعمت»

ناتوانی در دیدن داشته‌ها و نکات مثبت زندگی می‌تواند ناشی از دلایل و عوامل مختلفی باشد

تینامیری | روان‌شناس بالینی و دانش‌آموخته‌انستیتوروان‌پزشکی



محوری

بیشتر آن‌هایی که فقط به زندگی افراد پولدارتر از خودشان نگاه می‌کنند، مدام غم می‌زنند و حسرت نداشته‌هایشان را می‌خورند. آن‌ها مدام به داشتن خودروی بهتر، خانه بزرگ‌تر، تلفن همراه به روزتر و... فکر می‌کنند و این اتفاق، همه احساس‌های خوبشان در زندگی بابت داشتن خیلی چیزها را کمرنگ می‌کند. یکی از بیماری‌های روانی خطرناک، مرضی بی‌صداست که هیچ‌گونه علامتی ندارد اما می‌تواند آسیب شدیدی به شما بزند. این بیماری، مرض «عادی شدنِ نعمت» است که در ادامه نکاتی درباره آن مطرح خواهد شد.

سلامتی از خواب‌برخیزد و از چیزی نگران و ناراحت نباشید اما خدا را سپاس‌نگویید، به این بیماری مبتلا شده‌اید.

چرا بعضی‌ها نمی‌توانند شکرگزار باشند؟

درهم‌آمیختگی ویژگی‌های شخصیتی انسان‌ها، باورها و ارزش‌هایشان انکارناپذیر است. از سوی دیگر تجربیاتی که هر فرد در زندگی خود دارد می‌تواند باوری را در او شکل دهد یا باورهای پیشین‌اش

نشانه‌های مرض «عادی شدنِ نعمت» اگر نعمت‌های فراوانی داشته باشید اما آن‌ها را نعمت ندانید و درقبالش شکرگزاری نکنید، شما به این مرض مبتلا شدید. همچنین اگر وارد خانه شوید و همه اعضای خانواده در سلامتی به سر ببرند اما «شکر خدا» را به‌جا نیاورید، به بازار بروید، خرید کنید و به‌خانه برگردید، بی‌آن‌که قدر دان و شکرگزار صاحب نعمت باشید و آن را عادی و حق خودتان در زندگی بپندارید، هر روز در کمال صحت و

درگیر معیار خوشبختی ظاهری نشوید گاهی افراد بیش از آن‌که دارای منابع ارزشی درونی باشند، از ارزش‌های اجتماعی و معیارهای خوشبختی پیروی می‌کنند که جامعه به آن‌ها عرضه می‌کند. ممکن است جامعه مدنظر فرد، حائز معیارهای صحیحی برای احساس رضایت نباشد یا معیارهای بی‌شمار یادآور از دسترسی را برای خوشبختی افراد در نظر بگیرد. افراد پیرو چنین اجتماعی صرف‌نظر از این‌که از چه میزان امکاناتی برخوردارند، نمی‌توانند به رضایت درونی برسند. در این صورت افراد همواره به دنبال انطباق خود با یک تصویر خیالی هستند که اجتماع آن‌را ارزشمند می‌داند. بدیهی است که در چنین حالتی فرد بابت آن‌چه از آن برخوردار است، احساس خشنودی و رضایت نمی‌کند.

دلایل لذت‌نبردن از زندگی روزمره گاهی افراد به دلیل اتفاقات پیش‌آمده در زندگی‌شان و نپرداختن به مسائل درونی که برای هر انسانی یک ضرورت است، دچار سر درگمی می‌شوند. میزان زیاد مسائل درونی حل‌نشده، افراد را درگیر یک نارضایتی عمیق می‌کند. در این حالت افراد رفته رفته احساساتی مانند حزن، اندوه و اضطراب را بیش از دیگر احساسات تجربه می‌کنند. این افراد قادر نیستند از زندگی روزمره و بودن در کنار خانواده احساس رضایت کنند. در چنین حالتی دید روان‌شناختی فرد کدر می‌شود و او ارزشی برای داشته‌های خود قائل نیست. گاهی ممکن است حتی این مسئله به دلیل مشکلاتی باشد که جامعه فرد را با آن درگیر کرده است؛ برای مثال ناتوانی در کسب درآمد کافی یا داشتن تفریحات سالم از این قبیل مسائل هستند. حتی در چنین حالتی یک انسان بر خوردار از سلامت روانی، می‌تواند تا حدی بر موقعیت پیش‌آمده فائق شود. او می‌تواند با افزایش قابلیت‌های درونی‌اش مانند سرسختی و واقع‌بینی به جای ناامیدی و استفاده از شبکه‌های حمایتی همچون خانواده و دوستان، شدت آسیب‌های وارد شده از شرایط اجتماعی بیرونی را کاهش دهد.

مهارتی به نام توانایی دیدن داشته‌ها شاید بتوان گفت در چنین موقعیتی پرورش توانایی دیدن داشته‌های ارزشمند شخصی، بیش از پیش حائز اهمیت است. در دیگر موارد ممکن است فرد درگیر یک نیاز درونی شود که بیش از هر نیازی در زندگی درون‌روانی او نقش بازی می‌کند؛ برای مثال در صورتی که فرد به شدت از تنهایی یا نبود رابطه عاشقانه رنج ببرد و این نیاز در او پررنگ باشد قادر نیست به دیگر داشته‌های خود در زندگی ببیند و بابت آن‌ها احساس خوشحالی کند. فردی که از موقعیت مالی و اجتماعی خوبی برخوردار است و دوستان حمایتگری دارد اما تمام نیازهای درونی‌اش مربوط به خواست یک رابطه عاشقانه است، لذتی از مصاحبت با دوستان یا اعضای خانواده‌اش نمی‌برد. چنین فردی نیاز به کمک تخصصی دارد تا بتواند دلیل چنین محرومیتی را در روان خود دریابد، از سرمایه‌گذاری نامناسب درون‌روانی در باره چنین تمایلی اجتناب کند و در نهایت خواسته و نیاز خود را به طرز مناسبی پاسخ دهد. به‌طور کلی ناتوانی در دیدن داشته‌های شخصی می‌تواند ناشی از دلایل و عوامل مختلفی باشد. بسیاری از رفتارها و تظاهرات بیرونی رفتاری ممکن است در ظاهر یکسان جلوه کنند در حالی که از ایجاد کننده‌های متفاوتی به لحاظ درون‌روانی شکل گرفته‌اند.

حواستان به ندانسته‌ها هم باشد اما... افراد و تفریط در هر زمینه‌ای مشکل‌ساز خواهد بود. گاه افراد تمایل به انکار ناکامی‌های خود دارند، بنابراین به شکل کاملاً اغراق‌شده‌ای به داشته‌های‌شان توجه می‌کنند. در این حالت پرداختن به نکات مثبت زندگی شخصی نه یک توانایی سالم که یک دفاع روان‌شناختی در مقابله با اضطراب و ناخرسندی درونی است. یک انسان سالم در عین حال که برای داشته‌های خود شکرگزار و خرسند است، چنین نداشته‌های خود نیز آگاه است. چنین فردی قادر است تمام احساساتش را بپذیرد و به نیازهای درونی‌اش بدون این‌که گرفتار انکار یا بزرگ‌نمایی شود پاسخ‌گو باشد.

قرار و مدار

روز خرید کردن به صورت اینترنتی

امروز یک سری فریفته‌هاون رو که می‌شه و نیازی به مضور در مغازه و هایپرمارکت‌ها نداره، به صورت اینترنتی انیام بدین. شکی نیست که هرچی کمتر از فونه بریم بیرون به فصوص رفتن به جاهایی که شلوغه، برای سلامتی فودمون و فانوندهمون بهتره....

ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
وتلگرام

اگر همه‌ما مثل همین گروه دلقک‌ها که در زندگی سلام با آن‌ها گفت‌وگو شده، احساس مسئولیت کنیم برای شکست دادن کرونا، نیازی به واکنش نیست. آفرین به این افراد و دغدغه‌های زیبای‌شان. دوغ کفیر چی هست که توصیه کردین باید بخوریم؟ همون دوغ معمولیه؟

در مطلب «فرب خوردن از یک بازیگر معروف» فقط به این دختر گیر دادین در صورتی که اون بازیگر هم باید از منظر روان‌شناسی بررسی بشه که چرا دنبال سوءاستفاده از احساسات پاک دختر هاست؟ یک مطلب هم درباره او کار کنیم.

ببخشید چرا توی مطلب بارش پول برای سلبریتی‌ها، زدن گروه بی‌تی‌اس با آن‌گرم‌های لوس‌شان؟ بی‌تی‌اس با این‌که خیلی مشهور و پولدارن اما هیچ‌وقت هیچ بی‌احترامی به کسی نکردن و به خودشون مغرور نشدن در صورتی که سلبریتی‌های مانایه کم‌به‌شهرت می‌رسن، خودشون رو گم می‌کنن. «مطالب مطرح‌شده در قسمت «چه کسانی از مافیاقلمداد کردن کودکان کار سود می‌برند؟» من را به فکر فرو برد. از این منظر که شما نوشتین، به این ماجرا نگاه نکردم. بودم، بیچاره بچه‌های کار. «یک قسمت ثابت در همه پرونده‌های زندگی سلام موجود دارد که این است: «مسئولان هیچ حمایتی از من نکردند.» سوال این است که پس مسئولان دارند چه کار می‌کنند؟

باراز هولناک دختر مورد علاقه‌ام چه کنم؟

به جای گفتن این موضوع به دیگران به‌او کمک کنید

گفتن این موضوع به خانواده شما به هیچ عنوان صحیح نیست زیرا در هر صورت آبروو وجهه ایشان خدشه‌دار می‌شود. بعد هم اگر با ازدواج شما موافقت کنند، این مسئله همواره به عنوان یک نقطه ضعف در ذهن خانواده شما وجود خواهد داشت و از نظر روانی نیز آثار نامطلوب آن در این خانم تداوم خواهد یافت. اگر هم با ازدواج شما موافقت نکنند، آن‌گاه آبروی این خانم را نزد دیگران برده‌اید و آسیب روانی این کار کمتر از خودآزار جنسی گذشته نخواهد بود. بنابراین سعی کنید به وی کمک کنید تا بتواند از این بحران روحی برای همیشه عبور کند و توصیه می‌کنم در صورت نیاز از یک روان‌شناس باتجربه و دارای مجوز سازمان نظام روان‌شناسی هم با توجه به خاص بودن موضوع کمک بگیرید.

کودکی و نوجوانی به خصوص از سوی آشنایان اثر روانی شدیدی روی افراد می‌گذارد و شاید نیاز به مداخلات روان‌شناختی داشته باشد ولی این موضوع نباید بر همه جنبه‌های زندگی این افراد و از جمله ازدواج آن‌ها تأثیر بگذارد. بنابراین در صورتی که ملاک‌های شما مطابقت دارد و سایر شرایط هم مهیاست، تنها به دلیل این مسئله تصمیم خود را تغییر ندهید زیرا همه افراد به نوعی در گذشته خود ممکن است ناراحتی‌هایی را در زمینه‌های مختلف تجربه کرده باشند و اگر بنابراین خیلی موشکافانه و سخت‌گیرانه به روان‌کاوی افراد بپردازیم، بسیاری از تصمیمات و اتفاقات زندگی زیر سوال خواهد رفت. این که این دختر موضوع را به هر دلیلی چه برای اثبات صداقت یا انگیزه‌های دیگری بیان کرده است، اگر نتیجه ناخوشایندی برایش به دنبال داشته باشد، می‌تواند مشوقی برای پنهان‌کاری تلقی شود.



عاشق دختری شده‌ام که ۲۱ سال دارد. به تازگی متوجه شدم که در ۱۷ سالگی مورد تجاوز قرار گرفته است. ظاهراً توسط یکی از آشنایانش هم بوده و او از ترس به هیچ‌کسی نگفته است. دختر بسیار خوبی است و قرار بود امسال به خواستگاری‌اش بروم اما هنوز بعد از یک هفته که این موضوع را با من در میان گذاشته شوکه‌ام و نمی‌دانم به خانواده‌ام باید بگویم یا نه؟ چطور بگویم؟ راهنمایی‌ام کنید.

دکتر حسین مجرایی | روان‌شناس و استاد دانشگاه

هر چند اطلاعات زیادی از خودتان و معیارهای مدنظرتان برای ما ارسال نکردده‌اید، در ادامه نکاتی را خدمت‌تان عرض می‌کنیم.

معیارهایتان را برای انتخاب همسر مشخص کنید علت این که دوره آشنایی شما یک سال و نیم طول کشیده را بیان نکرده‌اید ولی امیدوارم در این دوره

کودک ۴ تا ۵ ساله

کودکان در این سن را درگیر کنید. آن‌ها احساس نیاز به توانمند بودن و استقلال می‌کنند. شما باید کمتر روی نتایج تمرکز کنید و بیشتر بگذارید آن‌ها درگیر کارها شوند. برای آن‌ها مسئولیت و وظیفه تعیین کنید. کارهایی چون غذا دادن به حیوانات خانگی مثل پرندگان و... تا کردن لباس‌های شسته شده و گذاشتن در جای مناسب، آب دادن به گیاهان، چیدن میز با ظروف غیرشکستی و خالی کردن آشغال‌ها در سطل زباله، وظیفه‌های مناسب برای این سن هستند. اگر کودک شما از انجام دادن مسئولیتش شانه‌خالی کرد، می‌توانید از قانون «انجام بده/بعد» استفاده کنید. قانون «انجام بده/بعد» می‌گوید: «اول این کار را انجام بده، بعد می‌توانی بروی بازی کنی.»

کودک ۶ تا ۷ ساله

بچه‌ها در این سن، یاد می‌گیرند که چگونه در خانه وظایف جدیدی را به‌عهده بگیرند و چطور مسئولیت‌پذیر و خودکفا باشند. نحوه انجام کارهای روزمره را به آن‌ها بیاموزید اما در باره انجام دادن کارها زیاد سخت‌گیری نکنید و کمال‌گرا نباشید. کودکان ۶ تا ۷ ساله می‌توانند کارهایی چون مرتب کردن تخت خواب، کمک به درست کردن غذا، تمیز کردن ظرف‌شویی و جدا کردن زباله‌ها را انجام دهند.

کودک ۸ تا ۹ ساله

در این سن کودکان شما می‌توانند در آماده کردن غذا به شما کمک کنند، میز یا سفره را بچینند و آن را تمیز کنند یا لباس‌های کثیف را در لباس‌شویی

ببندازند. بنابراین توصیه می‌شود که مسئولیت چنین کارهایی را به کودکانی در این رده سنی بسپارید.

بانوان

زندگی سلام
یک شنبه
۱۹ بهمن ۱۳۹۹
شماره ۱۸۱۴

خانواده و مشاوره

۳