

نیروی نوشتن



چرا روان شناس ها این قدر به نوشتن افکار و اهداف روی کاغذ اصرار می کنند؟

دکتر پرستو امیری | متخصص روان شناسی سلامت

محوری

روان انسان پدیده ای پیچیده و چندوجهی است. روان ما نسبت به هر موضوعی از سه منظر واکنش نشان می دهد، احساسی، فکری و رفتاری. حال در دنیای پر از مسئله و موضوع، طبیعی است که ذهن ما پر باشد از انواع احساسات و افکار سر در گم کننده و رفتار مان هم به تبع آن ها گاهی ناسالم و آسیب زننده شود. یکی از راه های سرو سامان دادن به این اوضاع آشفته و ارتقای سلامت روان، تکنیک های نوشتن است. طی سال ها، پژوهش های زیادی از مزایای نوشتن در سلامت روان حمایت کرده اند، از کمک به تمرکز و توجه، حل مسئله موثر تر، کمک به بهبود روابط، مدیریت احساسات تا تقویت سیستم ایمنی بدن. ما در ادامه به برخی از این موارد می پردازیم.

۱ نظم دادن به ذهن و افکار

حتما شما هم قبول دارید که یکی از بدترین تجارب فکری، تفکر آشفته راجع به موضوعات مختلف و پر آکنده است. در این مواقع فکر ما از این موضوع به آن موضوع می پرد و حجم و سرعت افکار آن قدر زیاد می شود که در نهایت خستگی ذهنی شدیدی را تجربه می کنیم. نوشتن کمک می کند این تفکر بی نظم را به یک نوشتار منظم تبدیل کنیم و بتوانیم تک به تک به موضوعات بپردازیم. نوشتن سرعت افکار پراکنده را کم می کند و به آن هانظم می دهد. نوشتن منظم روزانه باعث می شود به مرور زمان مدل فکر کردن مان هم منظم تر شود.

۲ خلوت کردن مین کار مغزو افزایش تمرکز

حافظه کاری یک سیستم شناختی با ظرفیت محدود است که وظیفه نگهداری موقت پر دازش از لحظه ای اطلاعات موجود را بر عهده دارد. در واقع حافظه کاری، مین کار مغز است که پرونده ها در لحظه روی آن قرار دارند و در انتظار رسیدگی هستند. حافظه کاری این اطلاعات را پر دازش می کند تا ما بتوانیم در لحظه درباره این پرونده ها استدلال کنیم و تصمیم بگیریم. افرادی که بیش

ترفندهای سوال کردن درباره مدرسه از فرزندان

بسیاری از پدر و مادرها عادت کرده اند که پیرسند امروز مدرسه چطور بود اما باید این را بدانید که مطرح کردن این سوال چون به صورت کلی است فرزند شما هم برای جواب دادن به آن از کلمات کلی و کوتاه استفاده می کند. به گزارش «روزیاتو»، باید به جای این که پیرسید مدرسه چه جوری گذشت، سوالات بهتری برای برقراری ارتباط با فرزندان پیدا کنید.

- سوالات چالشی پیرسید** به عنوان مثال، سوالی که فرزند شما با آن احساس می کند چیزهای بیشتری از شما می داند و قرار است آن چیزها را به شما یاد بدهد. در نتیجه این کار باعث می شود که فرزند شما دچار چالش هایی شود روزمره خود را برای شما توضیح دهد، طوری که در باره شما چیزهای جدیدی آموزش می دهد. بیشتر بچه ها از این سوال لذت بسیاری می برند و خود را همه چیزدان می دانند.
- سوال درباره چیزهایی که یاد گرفته** سوالاتی که به فرزند شما کمک می کند که کل روزمرگی خود را به خاطر بیاورد و چیزهایی را که یاد گرفته، دوباره مرور کند. همین امر سبب می شود که آموزش هایی که در طول روز فرا گرفته است در ذهن وی به صورت کوتاه مدت تثبیت شود که یکی از قدم های آموزش و یادگیری است.
- سوالی برای حل خوب نسبت به مدرسه** سوالاتی که فرزند شما را با یادآوری مسائلی که در مدرسه اتفاق افتاده شاد کند و به او یادآوری شود که مدرسه جای بدی نیست، جای خنده و چیزهای با مزه هم هست. این امر کمک می کند که فرزند شما حافظه اش را بیکاری شود و تمام قضایا و روابطی را که با معلم ها و دانش آموزان داشته است، به یاد بیاورد.
- بررسی دوستانش با سوالات غیر مستقیم** مطرح کردن سوالی که باشندین پاسخ آن، شما متوجه خواهید شد که فرزند شما با چه دوستانی صمیمی است و در کنار چه کسانی زمان تفریح و چاشت خوردن خود را می گذراند. در نتیجه همین امر به شما کمک می کند که بتوانید تشخیص دهید که آیا دوستان فرزند شما مناسب هستند یا خیر! به هیچ وجه به صورت مستقیم از کودکان پرسید که دوستان تودر کلاس چه افرادی هستند، با چه کسانی صمیمی تر هستی یا کنار دوستی تو چه کسی است؟ این سوالات باعث جواب های کوتاه و خاتمه دادن به سخن شما می شود در نتیجه سعی کنید سوالاتی را مطرح کنید که کودک شما یا فرزندان برای آن پاسخ داشته باشند و بتوانند برای طولانی مدت شرح دهد تا این ارتباط بین شما و فرزندان برقرار شود.

نتیجه گیری می کنید، یک مشکل را به کل زندگی تان تعمیم می دهید و ما به این الگوهای تکرار شونده در افکار، خطاهای شناختی می گوئیم. نوشتن باعث می شود متوجه شوید که افکار شما بیشتر حاوی کدام خطای شناختی است.

۴ منطقی نگاه کردن به مشکلات

زمانی که ما درگیر افکار منفی هستیم و به تبع آن احساسات منفی را تجربه می کنیم، در واقع داریم با بخش های باستانی مغز مان که محل پردازش هیجان ها و پیداکردن تهدید و خطر در محیط و رفتار های غریزی و غیر ارادی است، فکر می کنیم. نوشتن کمک می کند این پردازش احساسی، غریزی و نا آگاهانه را در قالب کلمات، به پردازش منطقی و آگاهانه تبدیل کنیم. تبدیل احساسات و افکار به کلمات نوشته شده، باعث آرامش ذهن و منطقی نگاه کردن به مسائل می شود. منطقی نگاه کردن به مسائل باعث می شود به جای واکنش های هیجانی و غیر ارادی به مشکلات، به دنبال راه حل های موثر تر و منطقی تر باشیم. بنابر این نوشتن به برنامهریزی، حل مسئله و تصمیم گیری واقع بینانه کمک می کند.

۵ در ددل کردن و تخلیه هیجانات از طریق نوشتن

گاهی ما با مسائلی درگیریم که نمی توانیم راجع به آن ها با کسی صحبت کنیم و این مسائل درون ما باقی مانده و تبدیل به افکار و احساسات ناخوشایند و دایمی می شوند. نوشتن درباره مشکلات، افکار و احساسات مان، می تواند نوعی در ددل کردن و تخلیه هیجانی کتبی باشد. نوشتن ما را اسبک و روان مان را از احساسات منفی و سنگین، تخلیه می کند.

۷ از کجا شروع کنیم؟

تمام چیزی که شما برای نوشتن نیاز دارید، یک کاغذ و خود کار از پرونده های باز است و شلوغی مین کار مغز، باعث کند شدن در رسیدگی به پرونده ها می شود. اغلب این افراد از مشکلات توجه و تمرکز و فراموشکاری شکایت دارند. نوشتن یک روش عالی برای خلوت کردن این مین کار است. با نوشتن افکار، پرونده ها دسته بندی می شوند، برخی بسته می شوند، سیدگی به برخی به تعویق می افتد و برخی در لحظه سیدگی می شوند. به این ترتیب، با خلوت شدن حافظه کاری، ظرفیت فرد برای توجه و تمرکز بیشتر می شود.

۳ پیداکردن الگوهای اشتباه فکری

اگر برای مدتی نوشتن افکار را ادامه دهید، متوجه خواهید شد که افکار شما از یک الگوی خاص پیروی می کند. مثلا ممکن است متوجه شوید بیش از حد مسائل را بزرگ می کنید، اغلب پیش بینی های تان منفی تر از واقعیت است، مسائل را سیاهوسفید می بینید، در هر مسئله ای به جای اهل دنبال مقصر می گردید، در دیدن جنبه های مثبت مسائل ناتوان هستید، مدام خود سرزنشی می کنید، به جای واقعیت ها بر اساس احساسات تان

اتاق مشاوره

خودم را بعد از شکست عشقی در اتاقم زندانی کردم

دختری ۲۵ساله هستم. یک شکست عاطفی خوردم که بدجور به هم ریختم. توان فکر کردن ندارم و همه درها به رویم بسته است. خودم را در اتاقم زندانی کردم اما حالم بهتر نشد. چه کنم؟



فریده زاهدی محبوب | روان شناس بالینی



قبل از هر چیز باید بدانید که اگر احساس غم یا افسردگی را بعد از شکست عاطفی تجربه می کنید، امری طبیعی تلقی می شود. در

ادامه چند توصیه به شما دارم.

۱ مراقب احساسات متناقض تان باشید

غم از دست دادن و احساسات دردناکی که به سمت فرد بعد از پایان یک رابطه عاطفی می آید، گاهی منجر به رفتارهای غیرمعمول و احساسات متناقض و تجربه هیجان شدید خواهد شد. به همین جهت بهتر است قبل از هر تصمیم جدی کمی تامل داشته باشید تا منجر به آسیب های بیشتری نشوید. از آن جایی که در د حاصل از این اتفاق ناخوشایند است، افراد به دنبال فرار از این درد هستند که می تواند به تصمیم به برگشت به رابطه گذشته یا وارد شدن به رابطه جدید صرف فراموش کردن فرد سابق منجر شود که باید به خود یادآور شد که هیجانات و احساس های ناراحت کننده، گریه کردن، خشوعی قرار و واکنش طبیعی و گذری است که باید به خود تان زمان دهید.

۲ شکست را بپذیرد

اولین قدم برای کنار آمدن با سوگ عاطفی، پذیرش آن است. باین که انکار، یکی از مراحل طبیعی سوگ عاطفی است، اما طولانی شدن آن به پیچیده تر شدن

از دنیای روان شناسی

چرا بعضی وقت ها «زمان» زود می گذرد؟

محققان در یک مطالعه تازه، ارتباط میان نوع تصاویری را که افراد مشاهده می کنند با ادراکی که از گذر زمان دارند مرتبط کرده و به نتایج جالبی رسیده اند. به گزارش «فرادید»، مارتین وینر، عصب شناس شناختی دانشگاه جورج میسون و از نویسندگان این مقاله می گوید: «وقتی چیزهایی را می بینیم که مرتبط تر هستند، مانند چیزهایی که به یادماندنی تر هستند، برای به دست آوردن اطلاعات بیشتر، حس زمان خود را بسط می دهیم.»

۱ نحوه انجام این پژوهش

ویرجینی ون واسنپو، عصب شناس شناختی دانشگاه پاریس-ساکلی در فرانسه هم درباره این مطالعه می گوید: «از آن جا که ما یک اندام حسی مختص رمزگذاری زمان نداریم، همه اندام های حسی در واقع اطلاعات زمانی را منتقل می کنند». برای درک بهتر این رابطه، دانشمندان آزمایش های متعددی را طراحی کردند تا بررسی کنند چگونه تصاویر بر نحوه احساس ما از حرکت زمان اثر می گذاند. در تمام مراحل تحقیق، آن ها به شرکت کنندگان بین ۳۰۰ میلی ثانیه تا یک

ثانیه فرصت دادند تا یک تصویر را

چندین بار با تصاویر مختلف تکراری مشاهده کنند. آن ها تصاویری از یک مجموعه ۲۵۲ تایی را به شرکت کنندگان نشان دادند که هم از نظر «به هم ریختگی» و هم از نظر داشتن تعداد محرک های یک صحنه و اندازه چیزهایی که در صحنه نمایش داده می شد، متفاوت بودند. پس از نشان دادن هر تصویر، محققان از شرکت کنندگان پرسیدند احساس شان درباره صحنه ها چیست، آیا مدت زمان «طولانی» به آن ها نشان داده شدند یا «کوتاه». به عنوان نتیجه مشخص شد صحنه هایی با اندازه بزرگ تر، زمان را افزایش می دهند، یعنی شرکت کنندگانی که این تصاویر را دیدند احساس کردند آن ها را برای مدت طولانی تری از زمان واقعی دیده اند. از سوی دیگر، صحنه های شلوغو به هم ریخته، زمان را کاهش می دهند، یعنی شرکت کنندگان می گویند این تصاویر را برای مدت کوتاه تری دیده اند.



۲ در جست و جوی تجربیات جدید و جالب سپس، محققان مجموعه ای از ۱۹۶ تصویر را جمع آوری کردند که یک مدل یادگیری ماشینی بر اساس میزان به یادماندنی بودن، آن ها را رتبه بندی کرده بود. به شرکت کنندگان هر یک از این تصاویر نشان داده شد و روز بعد، محققان آزمایشی انجام دادند تا ببینند آن ها کدام تصاویر را به خاطر می آورند و کدام تصاویر را فراموش کردند. شرکت کنندگان گفتند تصاویری که رتبه شان خاطره انگیزترین است، برای مدت طولانی تری به آن ها نشان داده شدند، حتی اگر این طور نبود و احتمال به یاد آوردن تصاویری که آن ها فکر می کردند مدت زمان بیشتری دیده اند، بیشتر بود. این نتایج نشان می دهد که درک ما از زمان با پردازش بصری ارتباط دارد. وقتی با اطلاعات جالب، جدید یا مهم مواجه می شویم، ممکن است هنگام تحلیل، درک و درونی کردن یک صحنه، زمان کند به نظر برسد. با این حال، محققان به طور دقیق نمی دانند چرا این رابطه وجود دارد اما برای کسانی که علاقه دارند سرعت زندگی را کاهش دهند، تیم محققان به یک نکته مهم اشاره می کند: «چیزی که ما در یافتیم این است که اگر مایلید احساس کنید همه چیز طولانی تر سپری می شود، باید به دنبال چیزهایی باشید که به خودی خود خاطره انگیزتر هستند، یعنی چیزهایی که برای شما جدید و جالب و تازه هستند.»

نکته ها

۷ پیش نیاز تقویت اعتماد به نفس در سالمندی



- ۱- فراموش کردن اشتباهات گذشته**
- ۲- اهمیت دادن به سلامت جسمانی**
- ۳- رویارویی با تجربیات جدید**
- ۴- توقف مقایسه خود با دیگران**
- ۵- ارزش قائل شدن برای علایق شخصی**
- ۶- پذیرش تغییر**
- ۷- باور به ارزش خود**

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۰۲۰۰۹۹۹۶۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۰۹

❖ لاله واژگون هم مگر داریم؟ بهشون میاد که بیشتر به خاطر این که بهشون آب ندادن، این جوری پرمزد هو بی حال شدن! ❖ اگر اون ماشین تیبیا تو عکس نبود، باورمون نمی شد که شفق در ایران اتفاق افتاده! ❖ یکی از تفریحات من اینه که شیرینی بخورم. با شما همی مطلب بزنین که میل به شیرینی را با این روش ها کم کنید. من که نمی خونم، هر چند که چاقم.

❖ داستان های افسانه ای که درباره لاله های