

رایج ترین باورهای اشتباه ۲۰ تا ۳۰ ساله ها

روز جهانی جوانان بهانه‌ای شد تا از تصورات نادرستی بگویم که عواقب جبران ناپذیری برای آن‌ها خواهد داشت

زهرا فولادی | روان‌شناس



بسیاری از جوانان در دوره سنی ۲۰ تا ۳۰سالگی به دلیل شور و هیجان جوانی و تاثیرات دیگران بر رفتارهای شان، اشتباهاتی را مرتکب می‌شوند. این اشتباهات ممکن است در اثر ناآگاهی، الگوبرداری و تقلید غلط و بی تجربه بودن رخ دهد و زندگی آن‌ها را تحت تاثیر عوامل روانی قرار دهد. همچنین در برخی از موارد عواقب جبران ناپذیری برای آن‌ها پدید آورد و آینده‌شان را تباه کند تا جایی که با بالا رفتن سنی بی به اشتباهات خود بیرند و در نهایت پشیمان شوند. ۱۲ اوت یعنی امروز به نام روز جهانی جوانان نام گذاری شده و به همین بهانه می‌خواهیم از رایج ترین باورهای اشتباه ۲۰ تا ۳۰ ساله‌ها بگویم.

۱ باز دواج قرار است محدود شوند

برخی جوانان بر این باورند که از دواج برای آن‌ها محدودیت می‌آورد. به همین دلیل از آن فرار و از زیر بار آن شانه خالی می‌کنند. آن‌ها بر این تصورند که با از دواج جلوی پیشرفت و تفریحات گذشته دوران مجردی‌شان گرفته می‌شود و قرار است توسط همسرشان کنترل شوند. در صورتی که این تصور کاملاً اشتباه است. نظریه صحیح این است که انسان‌ها با انتخاب صحیح همسر آینده‌شان نه تنها در زندگی دچار محدودیت نمی‌شوند بلکه با کمک و پشتیبانی یکدیگر می‌توانند در سایه آرامش و هدمندتر شدن زندگی، پیشرفت و موفقیت بیشتری را برای خود و همسرشان پدید آورند.

از دنیای روان‌شناسی

کاهش ۱۰ امتیازی هوش ۳ سال بعد از ابتلا به کرونا

دانشمندان با تجزیه و تحلیل وضعیت سلامت افرادی که در موج اول شیوع کرونا به صورت حاد به این ویروس مبتلا شده بودند، در یافتند ابتلای شدید به ویروس کرونا سبب کاهش چشمگیر توانایی‌های شناختی می‌شود که برابر با از دست‌دادن ۱۰ امتیاز هوش (IQ) است. به گزارش «دبیجانو»، در این پژوهش، دانشمندان دریافته‌اند حتی سال‌ها بعد هم توانایی‌های شناختی این افراد کمتر از حد انتظار بوده و شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد این امر حتی افراد را مجبور به تغییر شغل کرده است!

تشدید افسردگی، اضطراب و خستگی بعد از ۳ سال «ما کسیم تاکوت» از دانشگاه آکسفورد می‌گوید: «مادر یافته‌ایم که نقص شناختی ایجادشده پس از ابتلای شدید به ویروس کرونا معادل کاهش ۱۰ امتیاز هوشی (IQ) است. این رقم با توجه به سن، جنسیت و سایر ویژگی‌های فیزیکی افراد تعیین شده است». در این مطالعه، دانشمندان وضعیت سلامت ۴۷۵ نفر را که به دلیل ابتلا به ویروس کرونا(ابتلای حاد) در بیمارستان بستری شده و پیش از فروردین ۱۴۰۰ (گسترش واکسیناسیون) مرخص شده بودند، بررسی کردند. همه این افراد ۶ ماه پس از ترخیص از بیمارستان، ارزیابی‌های روان‌پزشکی و روان‌شناختی را در مطالعه دیگری انجام داده بودند. تیم محققان از این افراد درخواست کردند این ارزیابی‌ها را پس از گذشت ۳ تا ۶ سال تکرار کنند. در نهایت مشخص شد علایم افسردگی، اضطراب و خستگی تشدید شده است. دانشمندان دریافتند ۴۷ درصد افراد تحت آزمایش به افسردگی متوسط تا شدید مبتلا شده‌اند، در حالی که نرخ افسردگی شدید در مطالعه اول -۶ ماه پس از ترخیص از بیمارستان- حدود ۳۴ درصد بوده است. میزان خستگی و کسل بودن افراد در آزمایش اول ۲۶ درصد بود، در حالی که در آزمایش دوم -۳ تا ۶ سال پس از ترخیص- این رقم به ۴۰ درصد افزایش یافته بود. اضطراب هم از ۲۳ درصد به ۲۷ درصد افزایش یافته بود.
● **این علائم به مرور بدتر می‌شود**
همچنین نتایج ارزیابی‌های شناختی به

حیطه جلو بیرند. اما این تفکر کاملاً غیر منطقی و اشتباه است بنابراین راز یک زندگی خوب و موفق این است که انسان تک بعدی نباشیم به این معنا که اگر در حال تحصیل هستید، در کنار آن یک مهارت هم بیاموزید. اگر مشغول کار و اشتغال هستید ز مانی را برای تفریح و سفر خود اختصاص دهید. اگر وارد یک حیطه مورد علاقه می‌شوید، تمام خودتان را وقف آن نکنید زیرا در این صورت با گذشت زمان به این بی‌می‌برید که تمام زندگی‌تان را وقف یک بعد کرده‌اید و از بقیه چیزها جامانده‌اید.

۴ شبه تفریح را با تفریح اشتباه می‌گیرند

جوانان در این بازه سنی در پی سرگرمی و تفریحاتی برای خودشان هستند اما گاهی این تفریحات را با شبه تفریحات اشتباه می‌گیرند. شبه تفریحات به مجموعه‌ای از تفریحاتی گفته می‌شود که فرد خود را بی حد و مرز وقف خوشگذرانی‌های نمادین و مخرب از قبیل مصرف مواد، روابط نامتعارف و بی‌بندوباری‌های اخلاقی می‌کند. در واقع این افراد فکر می‌کنند با زیر پا گذاشتن تعهدات و رها کردن مسئولیت‌های زندگی می‌توانند به اوج آزادی و خوشگذرانی برسند اما این باور نادرست است و عواقب غیر قابل جبرانی به باور می‌آورد. افراد می‌توانند با تفریحات سالم به زندگی خود نشاط ببخشند و تجربه‌های ارزنده‌ای به دست آورند.

۵ برای همه چیز مجله‌دارند

به جای این که همیشه به آینده فکر کنید، تمرکز خود را بر حال بگذارید. برخی از جوانان ۲۰ ساله فکر می‌کنند باید در جوانی به تمام اهداف زندگی‌شان برسند. این تصور نه تنها انرژی زیادی از آن‌ها می‌گیرد که خیلی زود هم باعث ناامیدی آن‌ها خواهد شد پس عجله نکنید و با آرامش قدم‌های تان را بردارید.

۶ شغل ورشته تحصیلی خود را فقط برای درآمد زایی انتخاب می‌کنند

بسیاری از جوانان معنا و مفهوم موفقیت در شغل و تحصیل را رسیدن به پول و ثروت می‌دانند بنابراین برای ورود به یک شغل یا رشته تحصیلی ملاک انتخابی خود را فقط دستیابی به پول قرار می‌دهند. تحقیقات گویای آن هستند که اگر تنها به خاطر پول و درآمد یک شغل ورشته را انتخاب کنید علاوه بر آن که به درآمد نمی‌رسید، در همان حیطه شغلی و تحصیلی هم شکست می‌خورید. بنابراین لازم است هر کسی ابتدا استعداد، علایق و زمینه‌های پیشرفت خود را بررسی کند تا در کنار این عوامل بتواند موفق شود و به درآمد دست یابد. در خور ذکر است هر فردی در هر حرفه‌ای، یک شبه موفق نمی‌شود و لازمه موفقیت، تلاش و تکرار و تمرین است.

اتاق مشاوره

مادرم زیر بار نمی‌رود که وسواسش را درمان کند

مادری دارم که به تمیز بودن خانه خیلی حساسی است و مدام دست‌هایش را می‌شوید. با من و پدرم هم به خاطر همین مسائل، زیاد جویجت می‌کند. او ۴۸ ساله است. زیر بار هم نمی‌رود که برای درمان اقدام کنیم. چه کنیم؟



دکتر نجمه عابدی شرق | روان‌شناس

مخاطب گرامی، اختلال وسواس فقط مشکل شخصی نیست و تاثیر بسیار زیادی بر اعضای خانواده و روابط شخصی فرد می‌گذارد. همان طور که شما هم اشاره کردید، همه اعضای خانواده تحت تاثیر این مشکل قرار می‌گیرند به خصوص زمانی که مادر خانواده درگیر این اختلال شود.

● با مادر تان صحبت کنید

بهتر است در اولین قدم لحظاتی با مادر تان صحبت کنید و او را از چگونگی آثار وسواس اش بر زندگی شما و دیگر اعضای خانواده مطلع کنید. احتمالاً راهایی که تاکنون در تعامل با مادر تان به کار برده‌اید، چندان کار ساز نبوده است. البته تا حدودی طبیعی است و شما می‌توانید با فروتنی در این باره با مادر تان صحبت و اشتباهات را قبول کنید و به جای فرار، به عنوان یک فرد موثر در راه درمان این مشکل قدم بردارید.

● از دیگر اعضای خانواده کمک بگیرید

زمانی که با وجود اختلال شدید، فرد بیماری خود را انکار می‌کند و نمی‌خواهد برای درمان کاری بکند، گرفتاری خود را عمیق‌تر و گسترده‌تر می‌کند و باعث ناراحتی کل اعضای خانواده می‌شود. در این زمان اگر شما و دیگر اعضای خانواده احساس ناامیدی، افسردگی و درماندگی می‌کنید، کاملاً طبیعی است اما باید خودتان دست به کار شوید و برای حل مشکل تلاش کنید. با تمامی اعضای

روان‌شناسی

چرا بعضی افراد همیشه دیر می‌رسند؟

دیر کردن این پیام را می‌فرستد که «زمان من از زمان شما ارزشمندتر است» و حتی شاید این که «من همین که رسیده‌ام در حق شما لطفی انجام داده‌ام». دیر رسیدن به یک مراسم رسمی یا مهم مانند مراسم عروسی یا تشییع جنازه که شامل بخش‌ها و زمان بندی‌های دقیق تری است، بسیار بی ادبانه تلقی می‌شود. به گزارش خبرآنلاین، احتمالاً بیشتر ما دوستان و آشناسانی داریم که همیشه دیر به قرارها می‌رسند و به این ویژگی شناخته می‌شوند یا شاید خود ما یکی از آن‌ها باشیم. هر چند بسیاری از اوقات عوامل بیرونی مانند ترافیک یا تاخیر در حرکت وسایل نقلیه عمومی باعث دیر رسیدن و تاخیر می‌شوند اما اگر این اتفاق بیشتر اوقات رخ می‌دهد می‌تواند دلایل درونی مربوط به خود را داشته باشد.

● روان‌شناسی تاخیر

دیر رسیدن به دیگران توهین می‌کند، اما

همچنین به اصطلاح باعث خراب شدن نگاه به فردی که دیر رسیده است هم می‌شود، مثلاً این که او قدرت برنامه‌ریزی ندارد اما دلایل روان‌شناختی نیز برای دیر رسیدن وجود دارد. برخی از این دلایل شامل عصبانیت و پر خاشگری و برخی دیگر شامل خودفریبی است.

● پر خاشگری منفعلانه

افرادی که از درون احساس خشم می‌کنند اما با آرامش اغراق آمیزی رفتار می‌کنند، ممکن است خشم خود را از طریق روش‌های منفعلانه ابراز کنند. یعنی به شکل آگاهانه یا ناخودآگاه در برابر برآورده کردن انتظارات معقول دیگران مقاومت می‌کنند. مدام دیر کردن می‌تواند یکی از مصادیق پر خاشگری منفعلانه نسبت به دیگری باشد. همان طور که از نام آن پیداست، این نوع ابراز پر خاشگری پنهانی است و هزینه‌های عاطفی و اجتماعی کمتری نسبت به ابراز آشکار پر خاشگری دارد. با این حال، از شناسایی و حل مسئله اساسی جلوگیری می‌کند و می‌تواند منجر به ناراحتی و رنجش زیادی در فرد یا افرادی شود که در حال دریافت آن هستند و از آن جایی که

نکته‌ها

۷ اشتباه که نابود گر اقتصاد خانواده است



- کنار نگذاشتن پول برای مواقع اضطراری
- اولویت دادن اشتباه به پرداخت بدهی‌ها
- خرج کردن افراطی
- صادق نبودن با خود درباره وضعیت مالی
- ردیابی نکردن پولی که خرج می‌کنید
- وفادار ماندن به خدمات دهندگان گران قیمت
- مشورت نکردن با همسر درباره مسائل مالی

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام پیامک ۲۰۰۹۹۹۹۹۹۹ و تلگرام ۰۹۲۵۴۳۴۹۵۷۶ واتساپ ۰۹۲۵۴۳۴۹۵۷۶

پیش انتخاب رشته کردم و الان سخت پشیمونم. شما دقت کنین. آینده‌تون رو فدای حرف این و آن نکنین. رشته‌ای بخونین که هم توش پول باشه، هم اعتبار و هم دوستش داشته باشین.

● زندگی سلام. درباره ایکس باکس هم بنویس. هم قیمتش، هم این که برای بچه‌ها خوبه یا نه! موفق باشی.

● متأسفانه مسئولان اصلاً به فکر آلودگی هوا نیستن. آسیب‌هایش برای سلامت جسمی کم بود، الان مشخص شده که باعث افسردگی و خشم هم می‌شه. باید یک فکری کنن دیگه. مربوط به مطلب «رابطه نوسان‌های خلق با آلودگی هوا».

● من نمی‌دونستم نوشابه‌های انرژی‌زا که اسم‌شون خیلی قشنگ و جذابه، این قدر ضرر جسمی و حتی روانی داره.

صد اوسیمما باید هر چه زودتر جلوی تبلیغش رو بگیره.

● باتوجه به مطلب «چه کسانی نباید هندوانه فرمز بخورن؟»، تقریباً هیچکی نمی‌تونه که! فقط افرادی اجازه دارن

هندوانه بخورن که در سلامت کامل باشن.

● حالا صد اوسیمما تبلیغ این نوشابه‌های انرژی‌زا رو انجام میده، چرا وزارت بهداشت بهشون مجوز داده؟

● کنکوری‌های عزیز، من که ۱۰ سال



- زندگی‌سلام
- دوشنبه
- ۲۲ مرداد ۱۴۰۳
- ۷ صفر ۱۴۴۶
- ۱۲ اگوست ۲۰۲۴
- شماره ۲۷۷۸

خانواده و مشاوره