

جدیدترین مطالعات روان شناسان نشان می دهد زیباتر دیدن گذشته، امری شایع بین بسیاری از مردم دنیااست اما چرا؟

گذشته‌ای که سختی‌هایش در یاد نمی‌ماند!



عکس: ایسنا

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده



این روزها اگر با افراد میان سال و سالمند هم صحبت شوید، ممکن است چنین گزاره هایی را زیاد بشنوید که «زندگی در گذشته بهتر بود!»، «قدیم آدم‌ها مهربان تر بودند!» و «دورهمی های قدیم اصلا چیز دیگری بود!». در مقابل اما اگر شما جوانی بیست یا حتی سی ساله باشید، بر مبنای آن چه از وضعیت زندگی در حدود پنجاه سال قبل خوانده اید، به احتمال زیاد با تردید به این گزاره ها نگاه خواهید کرد. حتی ممکن است با نسل قبل خود وارد بحث شوید تا اشتباه بودن چنین گزاره هایی را اثبات کنید. اما چرا افراد درباره زندگی در گذشته چنین برداشت های مثبتی دارند؟ آیا چنین نتیجه گیری هایی نشانه ناامیدی افراد درباره زندگی این روزهای آن هاست؟ و در آخر به عنوان جوانی که این حرف ها را باور نمی کنید، بهتر است چه برخوردی با افراد میان سال داشته باشیم؟

● **شایع بودن یادآوری گذشته به صورتی زیبا!**

مطالعات در کشور های دیگر نشان داده است که یادآوری گذشته به صورتی زیبانه تنها عجیب نیست که بسیار بیشتر از آن چه تصور می کنیم هم شایع است. به عنوان مثال در یک نظر سنجی در آمریکایش از نیمی از افراد بالای پنجاه سال اعلام کرده بودند که در گذشته زندگی بهتر بوده است. البته برخی مطالعات نشان داده اند بسته به نوع سوال ،پاسخ افراد می تواند تا حدی تغییر کند. به عنوان نمونه یک مطالعه در دانشگاه کالیفرنیا نشان داده که وقتی از افراد پرسیده می شود که خود آن هادر مقایسه با گذشته شادتر هستند یا خیر؟ غالب افراد اعلام می کنند که الان شادتر ندا ما وقتی از آن ها پرسیده می شود که زندگی افراد معمولی در قدیم بهتر بود یا الان؟ آن های گویند افراد معمولی در

مدیر استرسی مان از من خواسته به شما پیامک بدهم و راهنمایی اش کنید!

در یک شرکت مهندسی کار می کنم و مدیری داریم به شدت استرسی که معتقد است اگر خودش در جریان جزئیات نباشد، کارها روی زمین می ماند و به موقع نمی توانیم قراردادها را به اتمام برسانیم. استرسش باعث می شود تا ما هم تمرکزمان از دست برود. از من خواسته به شما پیامک بدهم تا راهنمایی اش کنید. چه توصیه هایی به مدیر ۳۴ ساله، فوق لیسانس کامپیوتر و مجرد ما دارید؟



تینا امیری | روان شناس بالینی



رئیس شما درگیر نوعی کمال طلبی است. به احتمال زیاد او قواعد و پد هاو نباید های بسیار سخت و سخت درونی دارد که به شدت به وسیله آن هاتحت فشار است. در واقع او از میزان زیادی استرسور های درونی رنج می برد که خود او را بیشتر از هر فرد دیگری تحت فشار قرار می دهد. چنین افرادی معمولاً افراد موثقی هستند اما قادر نیستند دستاوردهای خود لذت ببرند. ناگفته پیداست

می خواهیم در سال آینده بیشتر با همسر م بخندم!

مردی ۳۲ ساله ام و خانمی ۲۸ ساله دارم با پسری ۲ ساله. وضع مالی مان متوسط به پایین است اما زندگی مان می چرخد. در ماه های اخیر به دلیل مشکلات اقتصادی، کمتر حوصله بازی با بچهام و خندیدن با همسر م را دارم. خودم هم از دست خودم ناراحتم ولی نمی توانم الکی شاد باشم. نمی خواهیم سال جدید را هم این گونه شروع کنم. چه کنم؟



دکتر رضا یعقوبی | روان شناس سلامت



با توجه به گفته شما و به دلیل مشکلات اقتصادی، کمتر حوصله بازی با بچه و خندیدن با همسر تان را دارید اما از طرفی گفته اید که زندگی تان می چرخد. این شرایط نشان می دهد که وضعیت بحرانی ندارید. هر چند واقعیت همین است و نمی توان با جیب خالی حال خوبی هم داشت اما روش هایی وجود دارد که می تواند در تغییر حال شما موثر باشد.

● **از شادی های کم خرج کمک بگیرید**

شادی های کم خرج ایجاد کنید. برای شاد بودن حتماً لازم نیست که پول زیادی داشته باشید. می توانید با

نفت در سرما خوابیده دیگر آزارش نمی دهد و حتی ممکن است چنان تجربه ای را به عنوان خاطره ای بامزه تعریف کند! البته این موضوع نه تنها ایرادی ندارد که حتی کمک کننده نیز هست چرا که ما انرژی روانی محدودی داریم و اگر اگر بار بود هنوز با یادآوری دغدغه های گذشته مان مضطرب شویم، انرژی روانی کمتری برای مقابله با مسائل امروز خود داشتیم.

● **حوادث منفی در بوته فراموشی**

جدای از بحث دغدغه های زندگی روز مره، تعداد حوادث تلخ و شیرین، یکی دیگر از معیار های مادر نتیجه گیری درباره کیفیت زندگی ماست. مطالعات نشان می دهد مغز ما درباره حوادث تلخ زندگی دو روش بر خور متضاد دارد. وقتی حادثه ای در زمان حال روی می دهد مغز ما انرژی مضاعفی را صرف آن می کند و به عبارتی با سوگیری آن هاراپرنگتر از آن چه در واقع هستند، در نظر می گیرد. بخشی از این ماجرا نیز به این دلیل است که ما می خواهیم مطمئن باشیم که خطر بالقوه ای را دست کم نگرفته ایم اما وقتی پای حوادث تلخ گذشته به میان کشیده می شود، مغز ما انرژی خود را بیشتر معطوف به حاشیه راندن آن هامی کند چرا که حوادث تلخ گذشته به ویژه اگر مربوط به گذشته دور سی با چهل سال قبل باشد، به صورت معمول خطری را متوجه ما نمی کند. این سبک بر خور دهر چند باعث می شود تا قضاوت ما به ویژه درباره گذشته دور با سوگیری همراه باشد اما در عین حال به ما کمک می کند تا بی دلیل انرژی روانی مان را از دست ندهیم و بتوانیم از خود در زمان حال مراقبت بهتری انجام دهیم.

● **پیش به سوی همدلی بیشتر**

حالا با توجه به تمام نکات مرور شده، متوجه شده اید که چنین قضاوت هایی درباره گذشته نه عجیب است و نه نشانه ای از بیماری روانی! در ذهن همه ما به میزان متفاوتی با افزایش سن، خاطرات مرتبط با دوران کودکی و جوانی مان شیرین تر به یاد آورده می شود و دغدغه ها و مشکلاتی که با آن ها درگیر بوده ایم بر ایمان کم رنگ خواهد شد. در این شرایط لازم نیست برای اثبات این که افراد میان سال در بهتر دیدن گذشته، دارند اشتباه می کنند خیلی با آن ها وارد بحث و جدل شویم. نهایت این که اگر احساس می کنیم چنین برداشت هایی دارد به آن ها احساس افسوس و ناامیدی تزریق می کند، می توانیم در یک روز که آن ها حوصله دارند، به عنوان موضوعی علمی آن را مطرح کنیم تا بدانند چرا چنین برداشت هایی نسبت نزدیکی با واقعیت ندارد!

ار تباط با ما پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ شبکه های اجتماعی ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

● **تفریح را فراموش نکنید**

برای فردی با کمال طلبی بالا، کار و موفقیت اولویت اول است. هر چه به این افکار اجازه دهید قسمت بیشتری از باور هایتان را به خود اختصاص دهد، شما را بیشتر در خود غرق می کند. به تفریح و وقت گذرانی به عزیزان تان نیز زمانی اختصاص دهید. از آن جایی که این کار ممکن است در ابتدا دشوار باشد بایک ساعت در روز شروع کنید و رفته رفته زمان آن را کمی بیشتر کنید.

● **به یاد ها و گذشته تان بپردازید**

برای این کار بهتر است از یک متخصص کمک بگیرید. در واقع کمال طلبی ریشه در دوران کودکی و نحوه بزرگ شدن تان دارد. شما افکاری را در خود جای داده اید که محرک سبک زندگی است که برای خود انتخاب کرده اید. بنابراین برای این که بتوانید علاوه بر موفق بودن از موفقیت تان لذت هم ببرید لازم است به کندو کاو در گذشته و باور هایتان بپردازید.

● **به فکر افزایش درآمد تان هم باشید**

اگر فکر می کنید مشکلات مالی باعث ناراحتی و بی حوصلگی شما شده، به راه هایی برای کسب درآمد بیشتر فکر کنید. در همین شرایط سخت اقتصادی افراد زیادی هستند که درآمد خوبی دارند و حتی می توانند با مشاوران شغلی و کارشناسان اقتصادی مشورت کنید.

● **بین انتظارات و واقعیت زندگی توازن ایجاد کنید**

برای تغییر آن چه که می توانید نهایت سعی تان را بکنید و واقعیت هایی را که نمی توانید تغییر دهید به عنوان محدودیت بپذیرید. اگر بدانید که چه چیز هایی را می توانید در زندگی تغییر دهید، تمام تلاش تان را خواهید کرد و چنان چه بدانید برخی چیز ها قابل تغییر یا دست یافتنی نیستند، وقت تان را بیهوده تلف نخواهید کرد.

● **کارهای تلنبار شده را انجام دهید**

انجام کارهایی را که مدت هاست به تاخیر انداخته اید، شروع کنید. حتماً از گذشته اهداف و برنامه هایی بوده که دوست داشته اید انجام دهید و فرصت پرداختن به آن رانداشته اید یا ناتمام هاشده اند. اکنون با دیدگر به آن کارهای ناتمام فکر کنید و شروع کنید به انجام آن. این کار انرژی دوباره ای به شما می دهد و حیات تان را به شما می بخشد.

دوشنبه ها

خاطرات یک مشاور

گاهی دلت دنیای حرف است!

دکتر المیرا لایق

روان پز شک

این هفته از دقت نظریک پیر مرد برای عیدی دادن و گله های یک جوان از مادرش خواهید خواند و مردی که به مقدار یک عذرخواهی بدهکار بود!

● **ناراحت نشی هزاری رو بهت ندادم**

پیر مردنزدیک نود سال داشت. از روستا آمده بود. از من پرسید: «هر روز میای در مانگاه؟» گفتم: «نه، بعضی روز هایم.» کلی از من تشکر کرد و گفت: «آفرین که کار می کنی. جوهر آدمی به کار است... بعد هم نطق غرابی در باره کار و همت آدم ها کرد. نسخه اش را نوشتم و گفتم: «تا دو ماه دار و نسخه کردم، ویزیت بعدی مان باشد برای بعد عید.» دست در جیبش کرد و یک هزاری و یک پانصدی مچاله شده آورد. مرد ده به آن ها نگاه کرد و آخرش دل را به دریا زد، با نصدی را سمت من گرفت و گفت: «پس حالا که تا بعد از عید نمی بینمت، بیایلم عیدیت.» گفتم: نه... حرفم را قطع کرد و قاطع گفت: «نگونه، بگری هر چی می خوای بخر بالاخره تو هم زحمت می کنی.» با لخنند گرفتیم. دم در که رسید، برگشت و گفت: «ناراحت نشی هزاری رو بهت ندادم، اون عیدی نگهبانه. هر چی باشه تو بعضی روز ها میای و اون هر روز میاد.» خوشحالم، آدم هایی در این دنیا هستند که در تقسیم سهم منصف اند.

● **من حرفی ندارم!**

پسر جوان روبه رویم نشست و یک بند شکایت می کند از نداشته هایش، از توقعات برآورده نشده اش، از عقب بودنش از دوستان و.... در نهایت هم مقصر همه را مادری می داند که در نبود پدر نتوانسته به این همه نیاز های رنگارنگ جواب بدهد. ساکت که می شود به مادر مسن و مغموش نگاه می کنم. هنوز چیزی نبر سیده ام، نجوامی کند: «من حرفی ندارم.» مرد جوان فاتحه ای می گوید: «بفرمایید، حرفی نداره.» گاهی دلت دنیای حرف است، از حنجره بالا می آید، در مغزو چشمتم می پیچد، به زبانت که می رسد، باید قورتش بدهی. اعتبار این حرف هابه نزدن شان است. کسی اگر مرد نشدین باشد، می نشیند و خط به خطش را از نگاهت می خواند.

● **بانک و اژه هایمان خالی شده!**

در اولین ویزیت مان بابت تاخیر نوشتن داد و فریاداره انداخت. امروز اما با آن که باز هم نوشتن در شد، آرام بود. همان اول که وارد شد، گفت: «خانم دکتر، من به شما بدهکارم.» اول نفهمیدم اما هنوز نبر سیده بودم که پاسخ داد: «من یک عذرخواهی به شما بدهکارم، ببخشید.» من لخندمی زلم و با خودم فکر می کنم با این حساب، بیشتر ما بدهکاریم. چه ببخشید ها، چه لخنند ها، چه خاطره ها و چه دوست دارم هایی که به هم بدهکاریم. فکرش را بکنی، می بینی بانک و اژه هایمان مدت هاست خالی شده. هر جور شده باید حمله هاوارا گرفت، بدهی آدم ها را بیچاره می کند.

نظر یک روان شناس درباره شیوه تحقیق برای ازدواج که شرکت کنند برنامه «کودک شو» درباره اش گفت

تعقیب کردن هم در دسرساز است و هم ناکافی

دکتر هادی غلام محمدی | مشاور خانواده



یکی از شرکت کنندگان در برنامه «کودک شو» درباره نحوه تحقیق کردن مادر شوهرش درباره او، داستانی را تعریف کرد که به سرعت در شبکه های اجتماعی و سایت ها باز نشر شد. این خانم در این ویدئو می گوید: «مادر شوهر من می خواسته قبل از این که برای خواستگاری یا پیش بذاره، اول من رو ببینه. به خاطر همین یک روز میاد تو کوچه مون و از صبح کشیک میده. منم همون روز که برای خرید رفتم بیرون، متوجه شدم که یک خانم دنبال منه. متأسفانه فکر کردم شاید کیف دزدی باشه یا ... بنابراین رفتم تو پاساژ و زنگ زدم به ۱۱۰. پلیس اومد و اون خانم گفت که قصد بدی نداشتم و می خواستم عروس آینده ام رو ببینم. بعدش هم که من متوجه شدم اشتباه کردم، عذرخواهی و بعدش هم ازدواج کردم...». حالا این سوال پیش می آید که آیا این شیوه تحقیق از خواستگار درست است یا خیر؟

● **بدون شک تحقیق از خواستگار ضروری است**

«تامی تونی چشماتو باز کن.» «داستان یک عمر زندگیه، شوخی نگیر.» «همسر، لباس نیست که اگه خوشت نیومد، عوضش کنی.» و... این عبارات جملاتی است که دختر و پسر های دم بخت، بارها و بارها از پدر و مادر، زن دیکان و افراد مختلف شنیده اند.

عباراتی که بیاتر اهمیت موضوع ازدواج و انتخاب مناسب است. به دلیل همین اهمیت و ضرورت است که تحقیق در ازدواج دربار مورد توجه و عنایت مردم مابوده است. البته این تحقیق در گذشته به دلیل نبود پیچیدگی های امروز و شناخت مناسب خانواده ها از همدیگر، به شکل ساده ای صورت می گرفت اما امروزه ضرورت تحقیق در ازدواج بیش از گذشته احساس می شود زیرا بارشده پدیده شهرنشینی و پیچیده شدن روابط اجتماعی و به دنبال آن نبود شناخت صحیح خانواده ها از یکدیگر، نگرانی خانواده

● **روش های مرسوم تحقیق بهتر است**

با این حال و ضمن توجه به نگرانی این مادر شوهر که قابل تأمل است اما به نظر می رسد روش به کار گرفته شده توسط او مناسب نیست زیرا با مسائلی همراه است و ضمن ورود بیش از حد به حریم خصوصی دیگران، باعث ایجاد سوء تفاهماتی نیز می شود. باید توجه داشت که این روش تحقیق، بسیار ناکافی است و به نظر می رسد روش های مرسوم از جمله تحقیق از همسایه ها، محل کار، محل تحصیل و دوستان مناسب تر و نتایج بهتری هم داشته باشند.



با اسکن این کد می توانید این ویدئو را تماشا کنید