امام کاظم(ع) می‌فرمایند:
هر فردی اسراف کند، نعمت از او زایل شود.
برگرفته از مفاتیح الحیاة، فصل امور اقتصادی

سال ۱۲۹۰

سال ۱۳۴۵

سال ۱۳۹۶

دلایل روان‌شناسانه غیرمنطقی بودن این احساس که قدیم‌ها خیلی بهتر بود از الان

نتیجه‌گیری اشتباه از تصورات اشتباه

مترجم: یاسمین مشرف، منبع: مقالات دکتر Matthew Buckley، دارای مدرک روان‌شناسی از دانشگاه ایالتی نیویورک

یکی از آشناترین جملات در میان نسل جدید و بزرگ‌ترها، عبارتی است که هر وقت صحبت از قدیم به میان می‌آید، از بزرگ‌ترها شنیده می‌شود: «چقدر خوب بود اون قدیما!». بسیاری از ما وقتی در یک جمع خانوادگی بوده‌ایم و طبق معمول، صحبت از گذشته‌ها به میان آمده است، این عبارت را از بزرگ‌ترهای‌مان شنیده‌ایم و خودمان هم اغلب بر این باور هستیم که گذشته‌مان بهتر از حال بوده یا در گذشته، زندگی لذت بیشتری داشته است. اما آیا واقعا گذشته همه ما بهتر از حال‌مان است؟ حقیقت این است که در بیشتر موارد، گذشته واقعا بهتر یا لذت بخش‌تر از حال نبوده است؛ چیزی که هست به نظر می‌رسد ما آن را به این شکل به یاد می‌آوریم و این موضوع دلایل روان شناسانه متعددی دارد که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌شود.

● زمان حال را با برهه‌ای از گذشته مقایسه می‌کنیم

وقتی جوان‌تر بودید، کارهای بیشتری را برای اولین بار تجربه می‌کردید و همین تجربیات بوده‌اند که زمینه را برای تجربیات بعدی شما فراهم کرده‌اند. این شرایط می‌تواند انتظاراتی با خود به همراه داشته باشد و در عین حال به شکل ناخواسته‌ای باعث شود تجربیات کنونی را با تجربیات گذشته مقایسه کنید و در شکاف میان انتظارات یا مقایسه‌ها گرفتار شوید. آیا این بدان معناست که زمان حال به خوبی گذشته نیست؟ به هیچ وجه، بلکه فقط به این معناست که شما زمان حال را با برهه‌ای از گذشته مقایسه می‌کنید که احتمالا برایتان جذابیت بیشتری داشته است. بنابراین به جای مقایسه حال با گذشته، سعی کنید این دو را با هم ببینید و از خودتان بپرسید آیا از شرایط کنونی راضی‌ام؟ اگر پاسخ‌تان مثبت است، فرد خوشبختی هستید و اگر منفی است، سعی کنید چیزی بیابید که به شما در دادن پاسخ مثبت کمک کند. شما به دنیا نیامده‌اید که دیگران را از میدان به در کنید بلکه این جا هستید تا از زندگی رضایتمندانه‌ای برخوردار باشید.

● عاقبت گذشته معلوم شده است

معمولا ما با حس قطعیت و اطمینانی به گذشته نگاه می‌کنیم که زمان حال نمی‌تواند آن را به ما بدهد. در فکر کردن به یک برهه از گذشته، ما از این که بعد از آن مرحله چه اتفاقی می‌افتد، اطمینان کامل داریم. به عنوان مثال ممکن است در یادآوری گذشته به اوقات خوشی که با دوستان‌مان داشته‌ایم یا به یک پیشرفت حرفه‌ای که آن را کسب کرده‌ایم، بیندیشیم. یادآوری این اتفاقات خوب با اطمینان از نقشی که این ماجراها در آینده بازی کرده‌اند، حس خوشایندی برای‌مان به همراه دارد که در زمان حال نمی‌توانیم آن را تجربه کنیم زیرا زندگی پر از ابهامات و بی‌ثباتی‌هایی است که می‌توانند منشاء استرس و ناراحتی باشند. داشتن چنان حس قطعیتی در زندگی آرزوی همه ماست، این که مطمئن باشیم همسر و شریک زندگی‌مان همیشه همراه‌مان خواهد بود؛ مطمئن باشیم به شغل رویایی‌مان دست می‌یابیم و همیشه سقفی بالای سرمان خواهیم داشت اما متاسفانه هیچ راهی برای کسب اطمینان از این موارد وجود ندارد.

● در گذشته، مقایسه‌های اجتماعی آسان نبود

نیاز به گفتن نیست که ما در عصر شبکه‌های اجتماعی زندگی می‌کنیم. در ۱۰ سال گذشته، شبکه‌های اجتماعی مانند فیس بوک، توئیتر و اینستاگرام یا اصلا وجود نداشتند یا از محبوبیت کنونی برخوردار نبودند. هر چند از بین بردن یک عادت، کار سختی است اما لازم است که شما تمایل‌تان به مقایسه‌های اجتماعی را کنار بگذارید زیرا زندگی مسابقه با دیگران نیست بلکه در واقع شما در حال مسابقه دادن با خودتان هستید. بنابراین روی کاری که انجام می‌دهید و آن چه به شما احساس شادی، لذت و رضایتمندی می‌دهد، تمرکز کنید زیرا هدف زندگی، از میدان به در کردن دیگران نیست بلکه داشتن یک زندگی رضایتمندانه است.

● دید شما نسبت به گذشته تغییر کرده است

همچنان که سن‌تان افزایش می‌یابد و تجربیات بیشتری کسب می‌کنید، نحوه نگاه شما به گذشته نیز تغییر می‌کند. یک فرد بالغ یا میان سال، شروع به درک درس‌هایی می‌کند که بعد از چندی به پشیمانی منجر می‌شود و کلی دلایل دیگر که بسته به علت، مسیر بهبودی نیز متفاوت خواهد بود. پس توصیه اکید من به شما این است که تمام تلاشتان در ابتدا، کشف علت باشد نه راه حل، آن هم به روش علمی و با مراجعه به متخصص روان شناس بالینی خبره در حوزه خانواده درمانی. به یاد داشته باشید درمان‌های روان شناختی، فرایندهایی زمانبر و تدریجی هستند پس انتظار بی جا از درمانگر خود نداشته باشید.

● شاید مهارت گفت و گو را بلد نیستید

شاید هم مشکل شما خیلی عمیق نباشد و علت آن، نداشتن مهارت‌های کافی در گفت و گو و تبادل نظر با یکدیگر باشد. در همین صفحه بارها در این باره مطالب خواندنی نوشته شده است. دوباره چند اصل مهم در گفت و گو را یادآوری می‌کنم. الف- طوری صحبت نکنید که دفاع همسرتان را برانگیزید. برای مثال: «ببین تو همیشه اشتباه می‌کنی، اصلا شما خانوادگی دست و پا چلفتی هستین!» به جای آن، می‌توان این عبارت بدون تنش را به کار برد: «آدم ممکن است خطا کند اما اگر دقت بیشتری بکنی، می‌تونی. اگر خواستی منم کمکت می‌کنم.» ب- درباره موضوع گپ بزنید نه درباره اثبات خودتان یا این که چه کسی متهم است. مثال: «این همه اش نتیجه بی توجهی توست که بچه افت تحصیلی پیدا کرده!» به جای آن می‌توان گفت: «باید فکر کنیم ببینیم علت افت تحصیلی بچه چیست، شما فکر می‌کنی چه کار باید بکنیم.» ج- در صورتی که طرف مقابل این موارد را رعایت نمی‌کند، شما با حوصله رفتار کلامی درست را بروز دهید و آن را هر دفعه تکرار کنید، کار سختی است اما از مقابله به مثل نتیجه خیلی بهتری دارد.

● نتیجه‌گیری نهایی و چند توصیه

این توانایی را داشته باشید که با ناراحتی‌ها را حت برخورد کنید. شاید نتوانید زمان حال را با قطعیتی که در یادآوری گذشته احساس می‌کنید، تجربه کنید اما می‌توانید توانایی‌تان را برای بهتر کنار آمدن با ناراحتی‌ها و بی‌ثباتی‌هایی که زمان حال ممکن است بر سر راه شما قرار دهد، افزایش دهید. مقایسه خود با دیگران را به حداقل برسانید و همواره به خاطر داشته باشید برای رقابت با دیگران به دنیا نیامده‌اید بلکه باید زندگی توأم با رضایتی برای خودتان فراهم کنید. انتظارات‌تان را مدیریت کنید. همه کارهایی که انجام می‌دهید، نمی‌توانند بهترین دستاوردهایی باشند که تاکنون داشته‌اید. حلقه دستاوردهای زندگی قرار نیست همیشه کامل باشد و لحظاتی هم در این حلقه وجود دارند که آن قدرها در خشان نیستند. دید همزمانی به گذشته و آینده داشته باشید و تمرکزتان را از کیفیت کارهایی که انجام می‌دهید صرفا به حقیقت انجام آن‌ها معطوف سازید.

پیامک‌های شما

لطفا در سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) درج کنید
ابتدای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید

راه ارتباطی ما در تلگرام
@zendegiisalam
شماره پیامک
۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵
۲۰۰۰۹۹۹

به شدت با نظر دکتر مهکام درباره ماساژ پای شوهر موافقم. واقعا راه بهتری برای ابراز علاقه نیست؟ من خودم مرد هستم و مخالفم زنم پاهایم را ماساژ بدهد. خجالت می‌کشم.

یک جمع خانوادگی باحال داریم که چشم و هم چشمی روتوش ممنوع کردیم! هفت تا خانواده‌ایم، دور هم جمع می‌شویم و نیمرو می‌خوریم و حتی از ششلیک هم بیشتر به ما مزه می‌دهد.

۱۹ ساله‌ام و مدرکم دیپلم است. پارسال کنکور دادم و در رشته مورد علاقه‌ام که پرستاری است، قبول نشدم و امسال می‌خواهم دوباره کنکور بدهم. چندوقتی است عاشق دختری ۱۵ ساله شده‌ام ولی چون هنوز آینده شغلی‌ام معلوم نیست، جرئت نمی‌کنم به خواستگاری‌اش بروم. الان مدتی است فهمیده‌ام که پسر دایی آن دختر هم به خواستگاری‌اش رفته ولی به دلیل سن کم دختر به او جواب قطعی نداده‌اند. می‌ترسم تا سال دیگر ازدواج کند و شکست سنگینی در زندگی‌ام بخورم.

مطلب عشق در مقیاس جهانی، نکات جالبی داشت. ممنون از مطالب جالب‌تون.

از روان شناس محترم سوال می‌کنم واقعا چرا خانم‌های ۴۰ سال به بالای جمعیت فعلی جامعه، بیشترشان نمی‌توانند یا لزومی نمی‌بینند نیازهای زناشویی همسران‌شان را تامین کنند و با داشتن عروس و داماد به مشکل خورده‌اند. واقعا یک بررسی نیاز است، اقدام می‌فرمایید؟

۱۷ ساله‌ام و رشته‌ام مکانیک خودروست. در کنکور رتبه ۱۱۰ آوردم و ورودی مهر هستم ولی به دلیل خستگی ناشی از کنکور، ورودی بهمن را انتخاب کردم. در این مدت تعطیلات، فوق العاده به رشته افسری نیروی انتظامی علاقه‌مند شدم ولی خانواده‌ام به شدت مخالف‌اند. حالا چه کار کنم؟

ارتباط کلامی غلط و جایگزین صحیح آن

سوال از شما؛ پاسخ از مشاوران

هم از همسرم متنفرم و هم دلتنگش!

یک سال و نیم است که ازدواج کرده‌ایم. یک هفته که از هم دوریم، دلتنگ همدیگر می‌شویم اما بعد از سه روز که با هم هستیم، دعوایمان می‌شود و باز از هم تنفر پیدا می‌کنیم. خواهشمندم راهنمایی‌ام کنید.

رضا زیبایی
روان‌شناس بالینی

مشکلی که طرح کردید، دلایل بسیاری می‌تواند داشته باشد که بسته به علت آن، راهبردهای درمانی‌اش نیز متفاوت خواهد بود. با این حال ما فرض‌هایی را که شایع‌تر هستند در نظر می‌گیریم و بر اساس آن راهکارهایی را ارائه می‌دهیم.

● وجود اختلالات شخصیتی در فرد

شخصیت، مجموعه رفتارها و کنش‌های ذهنی رشد یافته و نسبتا پایدار در فرد است که در طول زمان و دوره‌های رشدی، از کودکی تا بزرگسالی شکل گرفته و می‌تواند در برخی افراد، به دلایل مختلف این موضوع متناسب با سن فرد رشد کافی نداشته است که از آن به نپختگی شخصیت یا اختلال شخصیت یاد می‌شود و متاسفانه یکی از شایع‌ترین اختلالات در جامعه و علل بسیاری از اختلافات زناشویی و بین فردی است. برای مثال در اختلال شخصیت نوع خود شیفته، مواردی که شما مطرح کردید بارز است. در این افراد، دنیا باید مطابق میل و اندیشه‌شان بچرخد و کوچک‌ترین مخالفت با رای و نظر آن‌ها، مقاومت و دفاع سختی را در آن‌ها برمی‌انگیزد که معمولا طرف مقابل، بعد از مدتی اصطلاحا دچار «درماندگی آموخته شده» می‌شود به این معنا که نسبت به شرایط بی‌تفاوت و بی‌اعتنا می‌شود که خود زمینه‌ساز ترک رابطه و افسردگی است. درمان این اختلال بسیار زمانبر بوده و دو پیش‌نیاز واجب می‌خواهد. اول، انگیزه و اشتیاق فرد به بهبود که مبتنی بر نگرش درست به داشتن نقص در خود است و دوم، وجود روان درمانگر متبحر و متخصص در درمان اختلال یاد شده است.

● وجود اختلافات حل نشده

وجود اختلافات عمیق و دراز مدت حل نشده بین زوج‌ها، به ایجاد زمینه منفی بین آن‌ها می‌انجامد و موجب می‌شود هر مسئله کوچکی، آتش مناقشه و جر و بحث را بین آن‌ها برافروزد. برای مثال، علاقه‌مند نبودن زوج‌ها به هم، چه یک طرفه یا بدتر از آن دو طرفه باشد، می‌تواند ریشه در موارد ذیل داشته باشد: انتخاب ناآگاهانه و هیجان مدارانه، ازدواج از سر ناچاری و حتی اجباری و با فشار والدین، ازدواج به دلیل دلسوزی و ترحم، ازدواج در سنین پایین و به عبارتی بدون آمادگی و مهارت‌های کافی همسر شدن

دوشنبه‌ها؛ خاطرات یک مشاور

زوج‌ها زبان چینی و ایتالیایی یاد بگیرند!

دکتر المیرا لایق، روان پزشک

● عاقبت تنفر از ماکارونی!

بیماری دارم با هوش مرزی. اولین بار با این شکایت پیش من آمد که از ماکارونی متنفر است و همه به این دلیل او را دست می‌اندازند. اوایل حتی اسم ماکارونی را هم نمی‌برد. روی یک تکه کاغذ نوشته بود و به من نشانش می‌داد. درمان شروع شد. اول فقط درباره ماکارونی حرف زدیم تا جایی که اسمش را با در هم کردن چهره گفت. بعد پیشنهاد دادم فقط به ماکارونی خوردن دیگران نگاه کند و.... تا آن جا رسیدیم که رستورانی معرفی کردم که یک روز آن جا ماکارونی بخورد. بعد از کلی چالش که این هفته دیر رسیدم و آن هفته غذا نبود و.... بالاخره امروز جلوی من نشست و گفت که دیروز ماکارونی خورده، دوست داشته و کلی از طعم و بوی آن لذت برده است و پشیمان بود چرا زودتر امتحان نکرده است. وقتی رفت به این فکر کردم که من چقدر از این ماکارونی‌های نخورده دارم؟ چند کتاب نخوانده‌ام چون فکر کردم خوشم نمی‌آید؟ امشب باید فهرستی از تمام ماکارونی‌های نخورده‌ام بنویسم. فردای من قطعا طعم دیگری خواهد داشت.

● باید واقعیت را می‌گفتید

مادرش به شدت نگران بود. می‌گفت: «مدتی است می‌گوید از بابا متنفرم.» از آن ترسناک‌تر این که چند وقتی است وقتی سر خاک پدرش می‌رویم، آب دهانش را روی قبر می‌اندازد. به کودک پنج ساله نگاه کردم. بعد از کلی پرس و جو به این جا رسیدم که پدرش یک سال قبل در سانحه رانندگی مرده و مادرش گفته بابا رفته سفر. کجا رفته سفر؟ شمال. به مادرش گفتم من هم از پدری که من و مادرم را با همه مشکلات تنها بگذارد و برود شمال بدم می‌آید. مستاصل نگاهم کرد و پرسید: پس باید چی می‌گفتیم؟ گفتم: «واقعیت... بابا مرده.»

● زوج‌ها زبان مشترک را بیابند

زن و مرد جوانی هستند که چند سالی از ازدواج‌شان گذشته است. در سال گذشته، زندگی مشترک‌شان به چالش کشیده شده است. حالا رو به روی من در مطب نشسته‌اند و هر کدام از خودشان و دیگری می‌گویند. در پایان زن جوان می‌گوید: «فکر کنم ما دیگر همدیگر را دوست نداریم.» مرد امانگران از من می‌پرسد: «شما هم همین نظر رو دارید؟» به نظر من شما همدیگر را دوست دارید، مشکل این جاست که خانم دارند به زبان چینی این را به شما می‌گویند و شما به زبان ایتالیایی! مرد می‌گوید: «حالا من باید زبان چینی یاد بگیرم یا ایشون بره کلاس ایتالیایی؟» می‌گویم: «هیچ کدام. با هم به زبان مشترک برسید. آخرین بحث‌تون سر این بوده که ایشون به شما گفتن چرا دیر کردی؟ این از نظر شما چه مفهومی داره؟». مرد: «بهم اطمینان نداره.» زن: «نگرانشم، دلم تنگ شده.» به مرد جوان می‌گویم: «آهان همینه. از این به بعد یادت باشه وقتی میگه کجایی؟ یعنی دلم برات تنگ شده.» در لحظه خروج شون تاکید می‌کنم شما برای تسلط به زبان مادری، سال‌ها وقت صرف کرده‌اید، زبان مشترک یک شبه به دست نمی‌آید.