آشنایی با تکنیک روشن سازی ارزش ها که به زندگی تان معنا می دهد

فازت رو مشخص کن!

نگار فیض آبادی | کارشناس ارشد روان شناسی

محوری

اگر از هر کدام مان درباره زندگی هدفمند بپرسند، می توانیم با غرور هرچه تمام تر، ساعت ها درباره اش حرف بزنیم و افراد بی هدف را ملامت کنیم. همه ما سبک زندگی باری به هر جهت را با صدای بلند نقد می کنیم اما واقعا می دانیم از زندگی چه می خواهیم؟ تکلیف مان با خودمان روشن است؟ اصطلاحی در روان شناسی وجود دارد با عنوان «شفاف سازی ارزش ها». شاید بگویید باز هم یک اصطلاح قلمبه سلمبه که درکش نمی کنیم! بگذارید ساده و عامیانه از استادم نقل قول کنم. یک ترجمه خودمانی مثل «فازت چیه؟»، فهم ماجرا را آسان می کند.

تکنیک روشن سازی ارزش ها

روشن سازی ارزش ها یک تکنیک روان شناختی است که می تواند به افراد کمک کند تا آگاهی بیشتری از ارزش هایشان داشته باشند. این ارزش ها که جهانی و مشترک بین تمام انسان ها هستند، بر تصمیم گیری ها، اقدامات و شیوه زندگی افراد تأثیر می گذارند. با این تکنیک، متوجه می شوید امروز، چه چیزهایی برایتان اهمیت و اولویت دارد. وقتی با یک تمرین ساده آن ها را بشناسید، می توانید هدف گذاری درستی داشته باشید. قبل از تکنیک روشن سازی ارزش ها، اول با فهرست آن ها آشنا شوید.

فهرست ارزش های زندگی

ارتباط: این ارزش را می توان در قالب عشق هم تعریف کرد. ارتباط های صمیمی و دوستانه، ارتباط با دیگران، جزو این ارزش هستند.

پرورش: زمانی که شما به قصد حفاظت و نگهداری و نه کسب سود مالی، از یک موجود دیگر مراقبت می کنید. مراقبت از گیاهان، طبیعت، حیوانات و ....

خانواده: اعضای یک خانواده که همدیگر را بدون قید و شرط می پذیرید و دوست دارید. گاهی ممکن است این احساس تعلق را به اعضای خانواده همسرتان داشته باشید و آن ها را جزو خانواده خودتان بدانید که باز هم جزو همین ارزش به حساب می آید.

پول: شامل سرمایه مالی افراد است که عدد مشخصی دارد.

شغل: کاری که هر روز یا هر هفته با یک تعداد ساعت مشخص انجام می دهید و از آن درآمد کسب می کنید.

تفریح: هدف از تفریح، صرفاً لذت است تا بتوانید به کمک سرگرمی و در زمان فراغت تان، احساسات خوشایند را تجربه کنید.

سلامت: شامل سلامت جسمی و روانی است. این که بتوانید سالم تر از قبل زندگی کنید و کیفیت زندگی تان را از طریق سلامت بیشتر، بالا ببرید.

سواد: طبق این ارزش، شما به آموزش، یادگیری و رشد مهارت های شخصی تان بها می دهید.

معنویت: اگر برای خدا، انسانیت یا اخلاقیات، برخی کارها را انجام می دهید یا سراغ بعضی کارها نمی روید، ارزش معنویت را در نظر گرفته اید.

موفقیت: شما به خاطر این ارزش، پیشرفت شخصی تان را رقم می زنید. این که بتوانید با مقایسه ساده امروز خودتان با دیروزتان (و نه با دیگران) به این نتیجه برسید که توانستید به سمت جلو حرکت کنید. مثلاً همین که بتوانید در شغل تان ارتقا پیدا کنید یا از نظر تحصیلات، مدرک بالاتری داشته باشید.

یک تمرین ساده و مهم

برای اجرای تکنیک روشن سازی ارزش ها، لازم است یک کاغذ بردارید و بر اساس اهمیتی که هر کدام از این ارزش ها برای شخص شما دارند، به آن ها از صفر تا صد نمره بدهید. در گام بعدی، از نظر زمانی که در طول هفته به آن ها اختصاص می دهید، یک نمره جدید (از صفر تا صد) را کنار عدد قبلی بنویسید. قدم سوم این است که این دو عدد را از هم تفریق کنید. تفاضل آن ها نشان می دهد به خاطر چیزهایی که ادعا می کنید برایتان مهم هستند، چقدر وقت می گذارید یا برعکس! چیزهایی که فکر می کنید برایتان اهمیت ندارند اما شش دانگ حواس تان را به نام شان زده اید. در گام نهایی، سنگ هایتان را با خودتان وا بکنید و عملکردتان را ارزیابی کنید و ببینید چطور می توانید فاصله دو عدد را کمتر کنید. بعد از این تمرین، سعی کنید یا حرف تان را شبیه عمل تان کنید یا عمل تان را شبیه حرف تان. شاید این تمرین، به اندازه کافی به دردتان نخورد و بگویید «هنوزم نمی دونم چی می خوام». بسته به شدت ابهام تان، می توانید از یک روان شناس کمک بگیرید.

همه تخم مرغ هایت را در یک سبد نگذار!

در سفر زندگی به معنا احتیاج داریم. ارزش ها به زندگی ما معنا می دهند تا احساس پوچی نکنیم. «حالا که چی؟»، جمله معروف افرادی است که ارزش های شان دیگر مثل گذشته مهم نیست. طبق مثل معروف «همه تخم مرغ هایت را در یک سبد نگذار»، لازم است شما هم اکنون، چند ارزش را در نظر بگیرید و در زندگی، معناهای یدکی داشته باشید. چون ارزش ها رنگ می بازند. مثلاً ممکن است قبلاً پول برایتان خیلی مهم بوده اما الان بیشتر دلتان بخواهد به تفریح یا سلامتی تان بپردازید و توجه کنید. وقتی همه زندگی تان را در یک ارزش خلاصه کنید، تبدیل به یک آدم تک بعدی می شوید که فقط می تواند از یک زاویه محدود، دنیا را نگاه کند. درست شبیه استادی که مرتبه علمی بالایی دارد، اما خانواده، سلامتی، لذت و... را رها کرده است.

خداحافظی با عبارت هایی مثل «همین الان، یهویی»!

اگر ارزش هایتان را بشناسید و بر مبنای آن ها هدف گذاری درستی داشته باشید، زندگی با کیفیت تری هم خواهید داشت. دیگر مجبور نیستید کاسه چه کنم، دست تان بگیرید و از هجوم «نمی دانم» ها خلاص می شوید. به قول معروف؛ وقتی چرایی زندگی تان را کشف کنید، با چگونگی اش هم کنار می آیید. بعد از این که بدانید فازتان چیست، با عبارت هایی مثل «یهویی شد، حسش نیست، هر چه پیش آید خوش آید، شد دیگه، دست خودم نبود، تو رو در بایستی موندم و ...»، خداحافظی می کنید. بعد، دو دستی فرمان زندگی تان را می چسبید و نمی گذارید شرایط، شما را مدیریت کند. فایده روشن سازی ارزش ها این است که هر روز طبق برنامه مشخصی پیش می روید که از قبل طرحش را ریخته اید. از طرف دیگر، وقت، انرژی و هزینه هایتان را در جای درستی هزینه می کنید. فراموش نکنید که در عین جدی بودن، تلاش و استمرار لازم است انعطاف هم به خرج بدهید و اگر لازم شد، معناها و اهداف زندگی تان را بر اساس فوری بودن یک اتفاق، تغییر دهید.

شنبه ها

یک داستان، یک بیماری

گاهی افسرده، گاهی شیدا!

دکتر شکیلا یوسفی
متخصص روان شناسی سلامت

مهناز ۲۵ سال دارد و متاهل است. او به تازگی همراه با شوهرش به روان شناس مراجعه کردند و تصمیم به طلاق گرفته اند. هر چند خودشان هم از این تصمیم شان مطمئن نیستند. با این حال، او در اولین اظهاراتش به مشاور می گوید که از کودکی و بیشتر اوقات احساس ناراحتی می کرده است. وقتی که بچه بوده و زمانی که احساس افسردگی می کرده، مدرسه نمی رفته یا در رختخواب می مانده است. او بیشتر روزها احساس نیاز به گریستن بدون هیچ دلیلی داشته و همچنین احساس لذت نبردن از چیزهایی که قبلا برایش دوست داشتنی بوده است. بی قراری و آشفتگی، اعتماد به نفس پایین، زودرنجی و تحریک پذیری، احساس بی ارزشی و ناامیدی، اشکال در تمرکز و شروع و به پایان رساندن کارها حتی کارهای روزمره، از مسائلی است که او با آن ها درگیر بوده است. نکته جالب درباره مهناز این که وقتی واقعا احساس شادی می کند، سریع صحبت می کند و تصور می کند که می تواند هر کاری را انجام بدهد. همچنین احساس برتر بودن بیش از اندازه، داشتن فکری پر از ایده های جدید و مهیج، شنیدن صداهایی که افراد دیگر نمی شنوند، ولخرجی و احساس صمیمیت زیاد با دیگران از رفتارهای عجیب اوست. شوهرش درباره مهناز می گوید که حتی حالت های روحی و رفتاری اش در نوع ارتباطش با فرزندش نیز متغیر است. او نسبت به تربیت فرزندشان گاهی بسیار سختگیر و گاهی بی اهمیت می شود.

اختلال دوقطبی

اختلال دو قطبی یا افسردگی شیدایی همان گونه از نامش پیداست برای افرادی به کار می رود که دچار نوسانات خلقی و رفتاری شدیدی هستند. این نوسات خلقی معمولا برای هفته ها، ماه ها یا سال ها در افراد پایدار می ماند و با آن چه در زندگی روزمره افراد مختلف تجربه می کنند کاملا متفاوت است. اختلال دو قطبی علاوه بر خود فرد، اطرافیان، دوستان و خانواده فرد را تحت تاثیر قرار می دهد. با شناخت علایم و نشانه های اختلال دو قطبی می توان از بروز افسردگی حاد جلوگیری کرد. افرادی که دارای اختلالات دوقطبی هستند تغییرات شدیدی را در رفتار خود دارند. این تغییرات در خلق و خو سبب مختل شدن زندگی روزمره و ارتباطات فرد بیمار با اطرافیانش می شود.

نظر یک جامعه شناس درباره پیشنهاد جالب عضو کمیسیون اجتماعی مجلس برای کاهش بحران هویت

لباس محلی بپوشیم؟!

امیر محمدیان خراسانی | جامعه شناس

سوژه روز

یک عضو کمیسیون اجتماعی مجلس، بحران هویت را یکی از بحران های توسعه دانست و اظهار کرد: «تعیین یک روز برای حضور مردم با لباس محلی می تواند به کاهش بحران هویت کمکی شایان کرده و در حوزه نشاط اجتماعی نیز می توان به آن به چشم یک ارزش افزوده نگاه کرد.» به گفته «ناهید تاج الدین»، تعیین این روز می تواند کمک شایانی کند تا در مجموع در کنار اقدامات دیگر مسیر توسعه را هموار تر کند، ضمن آن که بهانه ای است برای بازگشت به هویت خویشتن و به عنوان یک رویداد نیز می تواند نشاط اجتماعی ایجاد کند.» در ادامه مطلب، نگاهی جامعه شناختی به این پیشنهاد خواهیم داشت.

تعریف بحران هویت

بحران هویت به معنای آن است که شخص دچار از خودبیگانگی می شود و به بیان ساده، خود را نمی شناسد. نمی داند به کدام فرهنگ، زمانه، بستر و ریشه تعلق دارد یا حس تعلق خود به این ها را از دست داده است. بنابراین دچار از خودبیگانگی فرهنگی در معنای عام آن می شود. هیچ نیروی جمعی بیرونی را چه اجباری و چه اختیاری به عنوان بخشی از معنای خویشتن نمی پذیرد، اگر چه از بیرون بر او تحمیل شود. سوال اساسی در این جا این است که آیا می توان به شخص گفت که به فلان فرهنگ و بستر و زمینه اجتماعی باید تعلق داشته باشد یا تعلق دارد یا شخص می تواند به طور اکتسابی و نه دیکته شده انتخاب کند که به چه زمینه ای تعلق داشته باشد؟

آسیب های کاهش هویت فردی و جمعی

حقیقت آن است که نمی توان به شخصی تحمیل کرد که باید به چه چیزی حس تعلق داشته باشد و بداند هویت او چگونه شکل گرفته است؟ اما از طرفی نمی توان نادیده گرفت که فرهنگ، زمینه، جامعه، خانواده و تمامی مواردی که منجر به شکل گیری تجارب یک فرد، خاطرات، اعمال، بلوغ و به طور کلی طی طریق او در مسیر زندگی می شود در هویت فرد و این که او کیست و از کجا آمده است و آینده او تاثیر دارند. بنابراین بهترین راه، یادآوری و بازآفرینی ارزش های هویتی منسوب به فرهنگ و متن جامعه ای است که او در آن متولد شده، رشد کرده و بزرگ شده است. از طرف دیگر اندیشه و ذائقه او، شبکه های اجتماعی و سرمایه اجتماعی به او کمک می کنند هویت خویش را در طول زمان بنا کند. بحران هویت یعنی قطع ارتباط با هویت انتسابی و ناتوانی در یافتن و تثبیت حس تعلق مربوط به چیزی یا جایی که هویت اکتسابی او را می سازد. این مسئله می تواند به از خودبیگانگی، خودباختگی فرهنگی، سرگشتگی، بی هدفی، احساس پوچی و یاس منجر شود.

پوشیدن لباس محلی قدمی مثبت است اما...

پوشیدن لباس های محلی به عنوان یک نماد توسط کسانی که به آن باور دارند و آن را ارزش می انگارند، قدمی مثبت در جهت تثبیت هویت آن هاست. همچنین جهت یادآوری به کسانی که می توانند باور کنند و قطعه ای از هویت گم شده یا حس تعلق خاطر خود را در قوم خویش بیابند، می تواند مثمر باشد. اگر چه نباید از نظر دور انگاشت که این مسئله نباید تنها برای حفظ ظاهر و به صورت صوری انجام شود بلکه باید در عمق شخصیت فرد به صورت پایدار ظاهر تا موثر واقع شود.

عکس از جشنواره لباس های محلی ایران در شیراز - منبع: ایرنا

هر روز منتظر شنیدن یک خبر بد هستم!

هر روز صبح که از خواب بیدار می شوم، احساس بدی دارم و منتظر شنیدن یک خبر بد هستم. گاهی هم این اتفاق واقعا برایم می افتد. نمی دانم چرا روزهایم این قدر بد شروع می شود. خانمی ۲۲ ساله ام و دانشجو. چطور این احساس و طرز تفکرم را مدیریت کنم؟

فهیمه ملکی | روان شناس بالینی دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی

مشاوره فردی

مخاطب گرامی، قبل از هر چیز و برای کاهش میزان استرس خود در هنگام صبح می توانید با برنامه ریزی قبلی با توجه به روحیه خودتان یك یا چند فعالیت آرام بخش مثل گوش دادن موسیقی های آرامش بخش، تمرین تنفس یا ورزش انجام بدهید. با این حال، چند توصیه مهم دیگر هم برای شما داریم.

اصول مدیریت افکار نگران کننده

در سوال تان گفته بودید که روز خود را با پیش بینی های منفی شروع می کنید و این پیش بینی ها گاهی اتفاق می افتد. علت این شباهت می تواند این باشد که گاهی اوقات رفتارهای ما بدون این که خودمان از آن آگاه باشیم در جهتی است که فکرها و پیش بینی های ما را تحقق ببخشد. به این صورت که خودمان را در موقعیتی قرار یا رفتاری انجام می دهیم که نتیجه آن تایید پیش بینی ها یا فکرهایمان باشد. پیشنهاد می شود که اگر کنترل افکار و پیش بینی های نگران کننده برایتان دشوار است آن ها را به زمان خاصی از روز موکول کنید. به این شیوه که ابتدا زمان مشخصی از روز را در نظر بگیرید که این زمان نباید نزدیك به ساعت خواب یا اوقات پرفشار کاری باشد. بعد از مشخص کردن زمان، فکر کردن درباره این نگرانی ها و پیش بینی های منفی را به آن ساعت موکول کنید. اگر صبح ها یا طی روز فکری به ذهن تان می آید آن را روی برگه یادداشت تا در ساعت مشخص به آن فکر کنید. سپس در زمان مقرر شده در مکانی آرام (دور از فضای خواب) به این نگرانی ها فکر و آن ها را یادداشت کنید. این کار به شما در کنترل افکار نگران کننده و مدیریت آن کمك می کند.

آیا این روزها استرس خاصی دارید؟

شما بعد از چند روز از انجام این کار با کنار هم گذاشتن یادداشت های خود می توانید ببینید که محتوای مشترك نگرانی ها و پیش بینی های منفی شما درباره چه مسائلی است. در کنار این اقدامات برای کنترل نگرانی ها لازم است که بررسی کنید، این نگرانی ها از کی شروع شدند و آیا هم اکنون تحت فشار یا استرس خاصی هستید؟ مشغله ذهنی خاصی درباره تحصیل یا دیگر ابعاد زندگی خود دارید؟ اگر مسئله مشخصی این روزها باعث استرس شما شده است، برای کاهش نگرانی های خود باید در جهت حل آن اقدام کنید.