

من می‌توانم مالک سرنوشت خودم باشم



روزانه‌های روان‌شناس

تاحالا با خودتان فکر کرده‌اید که چرا گاهی نمی‌توانیم تصمیم درستی برای زندگی مان بگیریم؟ مادام‌ها روزانه‌دها و شاید هم صدها تصمیم مختلف برای زندگی مان می‌گیریم که برخی از آن‌ها ساده و کم‌اهمیت هستند، مانند اینکه امروز چه لباسی بپوشم یا چه غذایی بخورم؟ تصمیم‌هایی که تأثیر زیادی روی زندگی مان ندارند. برخی هم تصمیم‌های مهمی هستند که زندگی و سرنوشتمان را می‌سازند، مانند انتخاب رشته، شغل و ازدواج.

واقعیت این است که تصمیم‌گیری امری مهم و اساسی در زندگی همه ماست و موفقیت یا شکست ما هم ارتباط زیادی با همین تصمیم‌گیری‌ها دارد. از آنجایی که تصمیم‌گیری چیزی نیست که بتوان آن را از روی عادت انجام داد، نیازمند افکار هوشمندانه، دقیق و توانایی پیش‌بینی پیامدهاست. برای همین گاهی به‌ویژه در شرایط سخت و حساس احساس می‌کنیم نمی‌توانیم درست برای زندگی مان تصمیم بگیریم. این موضوع معمولاً به علت ازدست‌دادن اعتماد به نفس در شرایط سخت و بحرانی است یا به دلیل تصمیم‌های اشتباهی است که در گذشته گرفته‌ایم و نمی‌توانیم به خودمان اعتماد کنیم. مسئله‌ای که در نهایت سبب بروز شک و تردید در ما می‌شود و احساس می‌کنیم که دیگر قدرت تصمیم‌گیری نداریم. به این مهارتی که کمبود آن در اینجا احساس می‌شود، می‌گویند مهارت تصمیم‌گیری، یکی از مهارت‌های چندگانه زندگی که باید همه آن‌را فرا بگیریم.

● انواع تصمیم‌هایی که از آن‌ها استفاده می‌کنیم

● **تصمیم‌گیری‌های احساسی:** در این نوع تصمیم‌گیری عواطف و هیجانات هستند که نقش تعیین‌کننده دارند. در آن خبری از آینده‌نگری نیست، پس طبیعی است که عواقب و مشکلاتی را به دنبال داشته باشد.

● **تصمیم‌گیری‌های اجتنابی:** برخی آدم‌ها وقتی در موقعیت انتخاب و تصمیم برای مسائل مهم زندگی خود قرار می‌گیرند، سعی می‌کنند از مسئله فرار کنند. مدام امروز و فردا می‌کنند و با گفتن جمله‌هایی مانند «بی‌خیال بابا! همه چیز درست می‌شه» سعی می‌کنند به آرامشی کاذب و زودگذر دست یابند.

● **تصمیم‌گیری‌های تکانه‌ای:** تکانه به زبان ساده، یعنی هیجان زودگذر و شدید که آدمی را به کاری وامی‌دارد. این روش یکی از خطرناک‌ترین سبک‌های تصمیم‌گیری است که ممکن است عواقب و پیامدهای ناخوشایندی برای فرد و اطرافیان‌ش داشته باشد.

● **تصمیم‌گیری‌های مطیعانه:** این تصمیم‌گیری بر اساس انتظاراتی است که دیگران از فرد دارند، یعنی فرد خواسته‌ها و اهداف خودش را نادیده می‌گیرد و به راحتی اجازه می‌دهد تا دیگران به جای او تصمیم بگیرند.

● **تصمیم‌گیری‌های منطقی:** سالم‌ترین و بهترین روش تصمیم‌گیری است. فرد سعی می‌کند بر اساس فکر و منطق خودش عمل کند. به عبارت ساده‌تر انتخاب بر اساس ارزش‌ها و دانش تصمیم‌گیرنده است که سعی می‌کند اطلاعات مورد نیاز را جمع‌آوری کند، همه جوانب کار را بسنجد، به پیامدهای احتمالی انتخابش فکر کند و در نهایت تصمیمی آگاهانه بگیرد.

● یک تصمیم درست را چگونه باید بگیریم؟

● صورت مسئله را درست و دقیق بفهمید.

● اطلاعات مورد نیاز را جمع‌آوری کنید.

● گزینه‌های مناسب و موجود را بیابید.

● همه گزینه‌ها را ارزیابی و بهترین گزینه را انتخاب کنید.

● برای بهبود مهارت تصمیم‌گیری چه باید بکنیم؟

● خودتان و توانایی‌هایتان را بشناسید.

● از ارزش‌های خود و خانواده‌تان آگاه باشید.

● همیشه حقایق را مدنظر داشته باشید، نه از زو‌ها و امیال شخصی‌تان‌را.

● در مواقعی که ناراحت، خسته یا زیر فشار هستید، تصمیمی نگیرید.

● تمرکزتان را بر حل مشکل بگذارید، نه بر احساساتتان.

● از نوع و میزان تأثیر پیامدهای تصمیم‌تان بر روی دیگران آگاه باشید.

● اگر سابقه تصمیم‌های اشتباه دارید، خودگویی منفی را کنار بگذارید و با اعتماد به نفس به جلو بنگرید.

● تصمیم‌های خود را ثبت کنید. با این کار پس از گذشت مدت زمانی خواهید دید که هرچندگاهی تصمیم‌های اشتباهی گرفته‌اید، تصمیم‌های عالی بسیاری هم داشته‌اید.

تیک سلامتی

توصیه‌های طب ایرانی برای درمان سرفه

سرفه عارضه‌ای است که ممکن است خشک یا خلط‌دار باشد. اگر سرفه خشک باشد، می‌توانید از دم‌کرده گل ختمی یا عناب یا گل پنبیرک استفاده کنید. با مصرف روزی یک پادوبار از این دمنوش و همچنین چرب کردن بینی با روغن بنفشه می‌توانید این سرفه‌ها را کنترل کنید. برای سرفه خلط‌دار نیز می‌توانید از دمنوش آویشن استفاده کنید. این دمنوش را به تنهایی و مخلوط با زوفا و باونه می‌توان دم‌کرده در حالت دوم بهتر است با عسل شیرین شود. در بسیاری از موارد به‌کارگیری این روش‌ها از مصرف داروهای شیمیایی بی‌نیاز می‌شود.

درمانگاه

قوز کردن مشکلی شایع در بین دختران است

● **شهروند-پسری هفده‌ساله هستم و در هفته پنج روز، روزی یک ساعت ونیم فوتبال تمرین می‌کنم. با این همه استخوان‌های پایم خیلی درد می‌کند. طوری که وقتی به آن‌ها دست می‌زنم درد می‌گیرند، انگار به جایی خورده باشند. قوز ک پایم هم همین‌طور. افزون بر این، بعد از دویدن هم ساق‌ها بهم‌ورم می‌کند و دردمی‌گیرد. دکتر گفت به دلیل ضعیف بودن عضلات پاها هم این اتفاق می‌افتد. توصیه کرد که بدن‌سازی بروم. می‌خواستم بدانم آیا رفتن به بدن‌سازی می‌تواند بر ایمن مفید باشد و این درد برطرف شود؟**

اگر ظاهری طبیعی و قد و وزنی متناسب دارید، مشکلاتان کمبودهای تغذیه‌ای قبل و بعد از تمرین است؛ چون کمبود برخی مواد غذایی و ویتامین‌هایم می‌تواند چنین حالتی در فرد ایجاد کند. در صورتی که لاغر هستید یا بعد از تمرین احساس دردمی‌کنید، باید تمرین‌هایی تخصصی برای مشکلاتتان انجام دهید. در ضمن مشکل شمارا تنها با بررسی و معاینه بالینی دقیق می‌توان تشخیص داد و برای آن درمان تجویز کرد.

● **شهروند- دختری سی‌ساله هستم. شانه‌هایم خمیده به طرف داخل است و کمی قوز در قسمت پشتم دارم. آیا راهی هست که این مشکل‌م را برطرف کنم؟** خمیدگی شانه‌ها به طرف داخل، یکی از مشکلات رایج بین دختران و بانوان ایرانی است که به‌طور معمول از سنین بلوغ و به دلیل خجالت کشیدن از تغییرات رشدی در بدن‌شان و خم‌شدن به سمت جلو ایجاد می‌شود. متأسفانه کمتر والدینی به این موضوع دقت می‌کنند و نحوه درست نشستن و ایستادن را به فرزندشان آموزش می‌دهند. در صورتی که در معاینه بالینی بتوانید کتف‌های خود را به سمت عقب بدهید و مشکلی در قفسه‌سینه‌تان نداشته باشید و بتوانید آن‌ها را طبیعی‌نگه دارید، طول درمان برایتان کوتاه خواهد بود. ولی اگر با نگره داشتن شانه به سمت عقب در قفسه‌سینه‌تان احساس کشیدگی کنید، طول درمان بیشتر خواهد شد. به‌طور کلی باید گفت طول درمان به چند عامل ژن، سن و جنس بستگی دارد. مدت درمان هم بین سه ماه تا یک سال خواهد بود که حتماً با انجام حرکات و تمرین‌های اصلاحی درمان‌پذیر است.

جادوی کلمات

استفاده از نام‌ها و صفت‌های پسندیده در تعاملات روزانه‌مان اثر خارق‌العاده‌ای دارد

معصومه متین‌نژاد: «جایی‌انتم! قربونت بشم؛ منو صدا زدی؟»، «ها! چی می‌گی؟ دارم می‌شنوم.» و «چیه باز؛ چی می‌خوای؛ صدات روانداختی توستر؟» این‌ها سه پاسخ متفاوت به یک موقعیت یکسان از «صدا زدن» است که صد البته لحن و نوع واژه‌هایی که طرف‌اول گفت و گوانتخاب می‌کنند هم در آن‌ها متفاوت است.

در باره بار عاطفی و معنایی واژه‌ها صحبت می‌کنیم. واژه‌هایی که روزانه بارها از آن‌ها استفاده می‌کنیم، بدون آنکه متوجه‌اثر مثبت یا مخرب آن‌ها بر یکدیگر باشیم. در بین همه جمله‌ها و عباراتی که روزانه در بینمان ردوبدل می‌شود، «صدا زدن» ها چه با نام و چه با القاب، پرکاربردترین واژه‌هایی هستند که ما از آن‌ها استفاده می‌کنیم. بنابراین خیلی مهم است که نگاه آگاهانه‌تری به این مسئله داشته باشیم و از اثری که بر کیفیت تعاملات روزانه‌مان دارد، مطلع باشیم. موضوعی که امروز می‌خواهیم با کمک دکتر زهره معینی، روان‌شناس و مشاور خانواده، درباره آن قدری بیشتر با هم حرف بزنیم.

سوژه روز

واژه‌ها

بار معنایی و عاطفی دارند

«بفرما»، «بشین»، «وای بتمرگ»»

مثال رایجی است از اهمیت سه واژه با بار معنایی یکسان و بار عاطفی متفاوت که همه ما بارها آن‌را شنیده یا از آن استفاده کرده‌ایم. «بفرما» بار عاطفی مثبتی دارد. «بشین»، خنثی و «بتمرگ»، منفی است، خلاصه اینکه نمی‌توان از هر واژه‌ای برای رساندن منظورمان به طرف مقابل استفاده کنیم. بدون آنکه همراه با آن واژه، مجموعه‌ای از احساسات و مفاهیم دیگر را هم منتقل نکنیم. به این مسئله مهم، نکته دیگری را هم باید اضافه کرد. تحقیقات پژوهشگران حوزه زبان نشان می‌دهد، واژه‌ها در انتقال مفاهیم تأثیر ۷۰ درصدی دارند و باقی‌مانده اثر یک کلام به لحن و زبان بدنمان برمی‌گردد. بنابراین مهم است که یک واژه را حتی در صورت درست استفاده کردن، چگونه به کار ببریم.



چگونه

والدینمان را صدا بزنیم؟

بچه‌ها در هیچ شرایطی اجازه صدا زدن پدر و مادرشان با نام کوچک را ندارند و حتی استفاده از واژه تو به جای شما، ولی بهتر است که همیشه از صفت‌های پسندیده‌ای مانند نازنینم، قشنگم، خوب و مهربانم یا زحمتکش و قهرمانم استفاده کنیم تا حس عزیز بودن و توجه به نکات مثبت در وجودشان را به آن‌ها منتقل کنیم. یادمان باشد، صدا زدن پدر و مادر هم مانند همر در محیط‌های مختلف تفاوت‌هایی با هم

چگونه

فرزندمان را صدا بزنیم؟

اینکه اعتماد به نفس و عزت نفس او را از بین می‌برد، به او غیرمستقیم هم القا می‌کنند که از نظر دیگران این ویژگی را دارد و او کم‌کم این خصلت اخلاقی را در خودش خواهد پذیرفت.

بنابراین سعی کنیم بچه‌ها را با واژه‌هایی که حس اعتماد به نفس را در آن‌ها افزایش می‌دهد، مانند باهوش و قهرمان یا آن‌ها را لقب را دوست دارند، مانند فرشته کوچولو یا واژه‌های احترام‌آمیزی مانند علی‌آقا و مریم چون صدا بزنیم. یادمان باشد برای تنبیه، هیچ‌گاه نباید در برابر کار اشتباهی که بچه‌ها می‌کنند شخصیت آن‌ها را با استفاده از واژه‌های نا پسند زیر سؤال ببریم. این کار اثر تخریبی زیادی دارد و حس ناامنی و بی‌ارزش بودن را به آن‌ها منتقل می‌کند.

چگونه

همسرمان را صدا بزنیم؟

در باره واژه‌هایی که او یا خودتان احساس منفی در باره آن‌ها دارید، با هم حرف بزنید. سعی کنید از لحنی آرام و عاشقانه متناسب با موقعیت‌های مختلف برای بیان حرف‌ها و صدا زدن همسران استفاده کنید. از تند تند حرف زدن و طوطی‌وار ادا کردن این واژه‌ها هم به شدت پرهیزید، چون هیچ حسی را به یکدیگر منتقل نمی‌کنید.

همسران در مقابل حرف‌های عاشقانه‌ای که به شما می‌زند انتظار شنیدن حرف‌های عاشقانه هم دارد؛ پس سعی کنید هم‌زمان با هم از این واژه‌ها استفاده کنید. جواب عزیزم، «جانم» است، نه «هان یا چی می‌گی». این طوری میزان توجه هر دو شما به حرف‌هایی که می‌زنید و علاقه‌تان به ادامه رابطه کلامی با هم بیشتر می‌شود.

سعی کنید فرهنگ لغت دهانتان را گسترده‌تر کنید و حرف‌ها و کلمات عاشقانه بیشتری را یاد بگیرید. به جای ادا در آوردن هم خود واقعی‌تان باشید، با یک نسخه عاشقانه، نه یک تقلیدی احساس.

محبت، هم در دل است و هم بر زبان

امیدواریم جزو آن دسته‌ای نباشید که اعتقاد دارند، محبت درد دل است، نه بر زبان یا اینکه طرف مقابل خودش متوجه منظور ما می‌شود! خیلی هاسمیمیت را مجوزی برای استفاده از واژه‌های نا پسند در صدا زدن یکدیگر می‌دانند. در حالی که هیچ اصل روان‌شناسی یا شرعی و اخلاقی آن را تأیید نمی‌کند. این مسئله وقتی بدون در نظر گرفتن سلسله مراتب و محیط‌های مختلف باشد، اثر بیشتری هم دارد. برای نمونه اینکه فرزندی، پدر و مادرش را با نام کوچک صدا بزند، نشانه صمیمیت و رفاقت نیست با همان‌طور که همسرمان را در محیط‌های خصوصی صدا می‌زنیم، در برابر دیگران هم خطاب قرار دهیم. روایت است که پیامبر گرامی اسلام (ص) تأکید بسیاری بر نیکو صدا زدن یکدیگر داشتند تا آنجا که برای کودکان هم از کتبه استفاده می‌کردند تا همه یکدیگر را با القاب زیبا و محترمانه صدا بزنند. برای نمونه امیرمؤمنان علی (ع) حتی پیش از اینکه صاحب پسری با نام حسن شوند هم با کتبه «ابا الحسن» خوانده می‌شدند. بنابراین، خیلی مهم است که هم نام نیکویی برای فرزندانمان انتخاب کنیم و هم آن‌ها را با صفت‌ها و لقب‌های پسندیده‌ای صدا بزنیم که قسمت دوم آن برای عموم مردم هم صدق می‌کند، یعنی حتی اگر کسی اسم مناسبی هم نداشت، ما او را با لقبی زیبا صدا بزنیم.

چگونه

دوستمان را صدا بزنیم؟

گفتیم که صمیمیت بایی ادبی، تحقیر و تمسخر متفاوت است. به اعتقاد روان‌شناسان، استفاده از لقب‌های نا پسند برای صدا زدن دیگران حتی اگر دوست صمیمی مان باشد، بیشتر از صمیمیت و راحتی، نشان‌دهنده حس خودکم‌بینی و افکار تنگ‌نظرانه منفی است و سبب احساس حقارت و کینه در دل و بروز تنش و واکنش‌های منفی می‌شود. این موضوع آن قدر اهمیت دارد که خداوند در بخشی از آیه ۱۱ سوره مبارکه حجرات به صراحت ما را از آن نهی کرده است: یکدیگر را مورد طعن و عیب جویی قرار ندهید و با القاب زشت و نا پسند یاد نکنید. بسیار بد است که بر کسی پس از ایمان نام کفرآمیز بگذارید و آن‌ها که توبه نکنند، ظالم و ستمگرند.» نقل است که رسول گرامی اسلام (ص) وقتی عمویشان، حضرت حمزه (ع) شهید شدند، ایشان را اسید الشهدا خواندند و از مردم هم خواستند که عمویشان را با همین نام یاد کنند، یعنی نام‌ها و القاب به جز در زندگی پس از مرگ هم کارایی دارند و سبب حس ارزشمندی یا بی‌ارزشی در فرد می‌شوند. بنابراین، نوع صدا زدن ما، افزون بر حس احترام و ارزشمندی در طرف مقابل، به شخصیت او در برابر دیگران هم جایگاه و ارزش می‌دهد. پس نباید با تحقیر، تمسخر یا حتی شوخی، دوستی را با لقبی نا پسند آرد.

سه محیط مهم برای صدا کردن همسران وجود دارد که باید تفاوت‌هایی با یکدیگر داشته باشند، ولی مراقب باشید که افراط و تفریط نکنید.

محیط عمومی

حساسیت‌های همسران را در این باره جدی بگیرید و با او توافق کنید که در مکان‌های عمومی، محیط کار و مهمانی‌ها چگونه یکدیگر را صدا بزنید که سبب نا راحتی یا خجالت هم نشود.

محیط خانوادگی

در محیط خانواده که بیشتر همسران وقت مشترک خود را در آن می‌گذرانند، می‌توانید فضای رومانتیک‌تری را برای صدا کردن یکدیگر داشته باشید. بهتر است که در این باره هم به توافق برسید، برای نمونه ممکن است که دوست داشته باشد با اسم دیگری جز اسم شناخته‌شده‌ای اش صدا پیش بکنید.

محیط خصوصی

شمارد این بخش کاملاً آزاد هستید که از هر نوع واژه حسی و جنسی برای یکدیگر استفاده کنید حتی با چاشنی شوخی‌های کلامی، ولی به شرط و شروطی، نخست اینکه باید آن را در همان اتاق خوابتان جایگذارید. دوم آن که با انتخاب واژه‌های درست و مناسب سبب زنجش یکدیگر نشود.