

اولویت ندادن به خود

بی‌صداترین نشانه مهرطلبی



دکتر آفسانه افسری

خیلی وقت‌ها مهربانی بیش از حد ما، مهرطلبی و ترس از ناراحت کردن دیگران است. کمبودی که از کودکی داشته‌ایم و ارزشمندی خودمان را در مهربان بودن با دیگران می‌دانیم. اگر این صحنه‌ها و مشابه آن را تجربه کرده‌اید، بدانید شما هم مشکل مهرطلبی دارید و باید برای درمانش فکری بکنید.

● آرایشگر موهایتان را خراب کرده است، ولی رویتان نمی‌شود اعتراض و ناراحتی کنید.

● خودتان پول به اندازه کافی ندارید ولی به دوستان پول قرض می‌دهید، چون نمی‌خواهید دلش بشکند و از دست شما ناراحت شود.

- کلی کار عقب افتاده دارید ولی باز هم نمی‌توانید به خواهش دیگران دست رد بزنید.
 - حتی وقتی حق با شماست، باز هم برای آشتی پیش قدم می‌شوید، چون دلتان نمی‌آید بقیه از دست شما ناراحت بمانند.
 - اگر کسی از دوستان ناراحت شود، عذاب وجدان می‌گیرید. برای همین بیشتر وقت‌ها از ابزار عقیده خودداری می‌کنید.
- اگر دنبال سلامت روان هستید باید یاد بگیرید ابتدا با خودتان مهربان باشید و بیش از حد از خودتان برای دیگران مایه نگذارید.

دربین سلامتی

پیری مغز را به تأخیر بیندازیم



امیرمقدم

پیری مغز فرایندی کاملاً طبیعی است که با افزایش سن، تغییراتی در ساختار، عملکرد و شیمی مغز ایجاد می‌شود. این تغییرات می‌تواند به کاهش حافظه، کندی پردازش اطلاعات و حتی تغییر در خلق و خو منجر شود. جالب است که بدانید، میزان و سرعت پیری مغز در افراد مختلف متفاوت است و عوامل محیطی، ژنتیکی و سبک زندگی نقش مهمی در این فرایند دارند. برای نمونه ویتامین‌ها می‌توانند این روند را کند و از زوال شناختی جلوگیری کنند. برای همین لازم است که اطلاعاتتان را در این باره بیشتر و با خودمراقبتی از این اتفاق ناخوشایند جلوگیری کنید.

ویتامین‌های تأمین‌کننده سلامت مغز در دوران پیری

نوع ویتامین	تأثیر آن بر مغز
ویتامین B12	تقویت حافظه
ویتامین D	پیشگیری از زوال عقل
ویتامین E	تأخیر در پیری نورون‌ها
ویتامین C	جریان‌سازی خون مغزی
ویتامین B1 (تیامین)	تأمین انرژی مغز

- روش‌های پیشگیری از پیری مغز**
- تغذیه مناسب
 - دریافت روزانه نور خورشید
 - مصرف مکمل‌ها در صورت نیاز
 - داشتن فعالیت ذهنی کافی

تیک سلامتی

چند توصیه برای داشتن شکمی صاف

متین! اگر ورزش می‌کنید و رژیم دارید و هنوز شکمتان تکانی نخورده است، این چند توصیه را هم به برنامه روزانه تان اضافه کنید تا خیلی زود شکمتان صاف و تخت شود.

- لبنیات فراوان بخورید.
- چای سبز بنوشید.
- صبحانه جوو فراورده‌های آن را مصرف کنید.
- سبزی فراوان بخورید.
- پروتیین مصرف کنید.
- از پیاده روی روزانه غافل نشوید.
- دست کم هشت ساعت خواب شبانه داشته باشید.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۸۹۷۲۸۰۳ پیام‌رسان: ۰۵۴۴۵۸۰۶۴

انتخاب‌های تصادفی یا هوشیارانه

بررسی عمیق دلایل ورود آدم‌های اشتباهی به

زندگی‌مان و ارائه راهکار برای آن

چرا افراد اشتباه را انتخاب می‌کنیم؟

جاذبه افراد اشتباه برای ما، یک پدیده پیچیده است که دلایل روان‌شناسی مختلفی دارد. با شناخت این دلایل و استفاده از راهکارهای مناسب، می‌توان الگوهای روابط را تغییر داد و به سمت ارتباطات سالم و پایدار حرکت کرد.

متغیرهای درونی

- دلایل شخصیتی
- دلایل درونی
- دلایل ذهنی
- تجربیات دوران کودکی و طح‌واره‌ها
- خطاهای شناختی

متغیرهای بیرونی

۱. جبر حضور در گروه‌هایی با افراد نامناسب
۲. فشار هم‌سالان و اجبار شبیه آن‌ها بودن
۳. قرار گرفتن در محیط‌های ناسالم

چراغ سبز ناخودآگاه به افراد شبیه والد

در کودکی دائم در این تلاش بوده تا پدر و مادرش را که همیشه از رفتارهای او ناراضی بوده‌اند، راضی نگه دارد. آن‌ها باید برای او مظهر عشق و محبت باشند، اما نیستند. ولی در ناخودآگاه ذهنش، والدین عزیزترین افراد در زندگی‌اش هستند و در بزرگسالی هم افراد شبیه آن‌ها برای او جذاب به نظر می‌رسند. حتی اگر فضای خانه در کودکی سرشار از انتقاد، ناامنی، یا برخورد‌های بد بوده باشد، مغز آن محیط را به نام خانه می‌شناسد. روبه‌رو شدن با فردی که ویژگی‌های رفتاری‌اش با والدین آسیب‌رسان مشابهت دارد، سبب می‌شود ناخودآگاه چراغ سبز به او نشان دهید و جذب او شوید. شاید بهتر است به جای جذب آدم‌های اشتباه بگوییم جذب آدم‌های آشنایی می‌شوید که متأسفانه اشتباه هستند. گاهی ناخودآگاه جذب فردی می‌شوید که شبیه پدر یا مادر مستبدتان هستند. با این امید که این بار بتوانید او را تغییر دهید و گرم و مهربانش کنید. با این تصور که فکر می‌کنید اگر بتوانید آن آدم اشتباه را درست کنید، بالاخره ثابت می‌کنید که دوست داشتنی هستید اما این نبردی است که از قبل باختن قطعی است. در ادامه چهار تیپ شخصیتی والدین را معرفی می‌کنیم و از شرایط روابط فرزندانشان در زمان انتخاب دوست می‌گوییم.

در رابطه عاطفی سه وجه داریم:

همان نگاه اول در خواستگاری طوری عاشق پسر شده چشمانش را روی همه چیز بست. هر کسی می‌گفت چرا این قدر زود تصمیم گرفتی، می‌گفت همه معیارهای لازم برای ازدواج را دارد. در فکرش این می‌چرخید که هر کدام از دوستانم این پسر را به عنوان همسر من ببیند، می‌گوید چه خوش تیپ، پول دار و برازنده است و بقیه مسائل هم، اگر وجود داشته باشد، قابل حل است. هر چه همه گفتند پیش مشاور برو و ببین این ظاهری که از این پسر می‌بینی با باطنش یکی است، در سرش فرو نمی‌رفت. همه چیز خیلی سرسری گذشت تا اینکه خود را در موقعیت انتخاب مردی دید که

برخلاف تصور بود. آن مرد زیبا و مرفه و باوقار، در حقیقت تفننی مواد مصرف می‌کرد و رفیق باز بود و حرف دیگران را قبول نداشت و نمی‌گذاشت کسی با او مخالفت کند. خیلی پیش می‌آید که افراد بر حسب ظاهر تصمیم می‌گیرند. یک بخش از این ماجرا برای این است که نگاه واقع‌بینانه ندارند یعنی با والدین به نگاه شناختی آن‌ها ضربه زده‌اند یا اینکه خودشان دنبال خودشناسی نبوده‌اند یا گرفتار طح‌واره‌های کودکی‌شان هستند. در صورتی که در رابطه عاطفی سه ضلع وجود دارد که هر سه لازم و ملزوم یکدیگرند و در هر رابطه هر سه بعداً باید مدنظر قرار دهیم.

صمیمیت

چقدر با او حس خودمانی بودن داریم.

اشتیاق

شوق جنسی، چهره، اندام و گزینه‌های زیبایی شناختی را شامل می‌شود.

تعهد

به او خیانت نکنیم



دکتر رضا زیبایی، روان‌شناس بالینی و زوج‌درمان؛ رابطه‌ای صحیح است که در آن احترام جاری است و اگر ناخودآگاه مسائلی شبیه بی‌احترامی روی دهد، بلافاصله دو طرف شروع به ترمیم آن و تلاش به عذرخواهی می‌کنند

آرتنا حسین‌زاده عطارا هنوز فکرش مشغول دیروز است، درگیر دختری که هنوز یک ماه بیشتر از آشنایی‌شان نگذشته، بی‌دلیل گذاشت و رفت. کمی دقیق تر که می‌شود گذشته را رصد می‌کند، آدم‌های بسیاری به زندگی‌اش آمدند و رفتند که فقط دلیل انتخابش یک وجه از شخصیت آن‌ها بوده است. خوب یادش هست چقدر آن ابتدا که ارتباطشان را شروع کردند، آمال و آرزو در سرش بافته بود. چقدر فکر می‌کرد رابطه‌هایش تا آخر با همین فرمان پیش می‌رود. همان اول همه رازن زندگی دیده بود و روز شماری می‌کرد که روز موعود برسد و پیش‌نهاد ازدواجش را مطرح کند. برای اغلب افراد پیش می‌آید به سمت افرادی جذب شوند که هیچ‌سختیتی با آن‌ها ندارند. شاید هر کسی از بیرون به این ارتباط نگاه کند، هیچ وجه مشترک ظاهری یا اخلاقی بین آن‌ها نبیند. اما انکار یک نیروی نامرئی، بسیاری از ما را به سمت افرادی سوق می‌دهد که اصلاً فرد مناسبی نیستند. اما مادر ابتدا برای انتخاب آن‌ها بسیار مطمئنیم. این پدیده بسیار شایع تر از آن است که فکر می‌کنید و دلایل روان‌شناسی پیچیده‌ای دارد. در گفت‌وگو با دکتر رضا زیبایی، روان‌شناس بالینی و زوج‌درمان به بررسی عمیق دلایل این پدیده و راهکارهایی برای تغییر الگوهای روابط خواهیم پرداخت.

یک فیلم سینمایی تکراری اجباری

گاهی زندگی عاطفی‌مان دائم مانند یک فیلم سینمایی تکرار می‌شود. شاید بازیگران آن تغییر کنند، اما فیلم‌نامه، دیالوگ‌ها و پایان غم‌انگیز آن ثابت خواهد ماند. هر بار که با خود عهد می‌بندیم این بار پایان‌نامه روابطمان طور دیگری باشد، باز هم نمی‌شود. بر اساس تحقیقات علوم اعصاب و روان‌شناسی شناختی، اگر هوشیار نباشیم، مصداق‌های جذابیت آدم‌ها برای ما توسط طح‌واره‌ها یا همان تله‌های زندگی دیکته می‌شود. این مسئله الگوی پیچیده‌ای است که مغزمان برای بقای عاطفی طراحی کرده است. اما راهکارهایی وجود دارد که تله‌های ذهنی را شناخته و در پی اصلاح شرایط کنونی‌مان باشیم.

والدین مستبد

● شیوه تربیتی استبدادی دارند و سختگیرند.

● همه اعضای خانواده باید بر حسب قوانینی که آن‌ها تعیین می‌کنند، رفتار کنند.

● بچه‌ها را با محرومیت، فحاشی و تنبیه‌کاری آزار می‌دهند.

● دائم در حال کنترل و دستور دادن و باید و

والدین خودشیفته

● شیوه تربیتی خودشیفته مآبانه دارند.

● بچه‌ها را مجبور می‌کنند که بر حسب میل آن‌ها رفتار کنند.

● در بچه‌ها حس تقصیر و گناه ایجاد می‌کنند.

والدین سهل‌گیر

● با آسان‌گرفتن بیش از حد، مشکلاتی برای بچه‌ها ایجاد می‌کنند.

● این‌ها والدین بی‌عزت نفسی هستند.

● بچه‌ها را لوس‌بار می‌آورند.

● همه چیز را راه‌ها کرده‌اند و کار به کار بچه ندارند.

والدین دوستی مشروط

● دائم فرزندان را تهدید می‌کنند.

● شاید به خیال خودشان تهدید‌هایشان شوخی است اما فرزندان را مجبور به انجام دستورانشان می‌کنند.

● فرزندان نشان د چار ناگامی‌های عاطفی هستند.

خودتان باشید

چه در ازدواج و چه در دوستی، ارتباط با فردی که بیشترین احساس صمیمیت و راحتی را با او دارید بسیار اهمیت دارد. اگر شما می‌توانید در ارتباط خود واقعی‌تان باشید مشخص می‌کند که آن آدم شما را همین‌طور که هستید انتخاب کرده است. این اصلاً اتفاق خوشایندی نیست که برای مورد پسند کسی قرار گرفتن، خودتان نباشید یا تغییراتی در خلق و خو و ظاهر تان داشته باشید. خواستن طرف مقابل همان‌گونه که هست، یعنی پذیرش و این بهترین مصداق برای انتخاب آدم درست در زندگی است. آسیب دیگری که انتخاب آدم‌های اشتباه برای شما دارد این است که ناچارید خود را مدام تغییر دهید و این مسئله احساس غم، سرخوردگی و شکست را در پی خواهد داشت. عمده کسانی که برای روابط به مشاوران مراجعه می‌کنند مشکلتان این است که دیگر خودشان نیستند و از خود واقعی‌شان فرسنگ فاصله گرفته‌اند چون خواسته‌اند برای تحمیل خودشان به طرف مقابل به ساز رضایت و ازدنگی کنند.

● فرد خودشیفته، دائم باید باب دل او رفتار کنند.

● فرد مستبد، دائم باید تحت فرمان او باشید.

● فرد پارانوئید، دائم به شما سوءظن دارد و بر حسب می‌زند.

● فرد سهل‌گیر، شما را نمی‌کند و گاهی تصور می‌کند اصلاً اهمیت ندارد که شما کجا هستید و چه می‌کنید.

در صحیح‌ترین رابطه احترام جاری است

● رابطه‌ای صحیح است که در آن احترام جاری است و اگر ناخودآگاه مسائلی شبیه بی‌احترامی روی دهد، بلافاصله دو طرف شروع به ترمیم آن و تلاش به عذرخواهی می‌کنند.

● گاهی وقتی می‌پرسیم که آیا طرف مقابل یا همسر را آدم محترمی می‌شناسی، بلافاصله می‌گوید: «بله»

● یعنی آن طرف انسان درستی است.

● گاهی پیش می‌آید که همان انسان محترم هم تغییر می‌کند و نامحترم می‌شود. مثلاً زمانی که شما منزلت فرد را رعایت نکنید یا اینکه مهارت حفظ آن رابطه خوب را نداشته باشید. این مسئله سبب می‌شود که آن طرف نیز شما را ترک کند.

راهکارهای درمانی جاذبه آدم‌های اشتباه

● قابل درمان است و بخشی از این درمان به میزان پذیرش شخص برمی‌گردد.

● افرادی که آسیب‌های جزئی دیده‌اند یا بر مبنای آگاهی و مطالعه متوجه می‌شوند که نیاز به کمک دارند راحت‌تر کمک می‌گیرند.

● بهترین راه، مشورت گرفتن از مشاور حاذق است که با هر دو طرف صحبت می‌کند و از دو طرف تست می‌گیرد و برای هر دو طرف تمام مسائل رابطه را با زگو می‌کند و با آگاهی کامل به آن‌ها مشورت می‌دهد.

تعیین معیار و مرز برای انتخاب شریک عاطفی

● نوشتن معیارها بسیار مهم است.

● باید مصداق‌های دقیقی داشته باشیم؛ مثلاً نوشته باشیم پول به اندازه کافی.

● باید بنویسیم شغل درآمدزای خوبی به نسبت هزینه‌های الان داشته باشد یا مثلاً چه چیزی‌اش کامل باشد.

● وقتی با تصمیم به ازدواج وارد رابطه‌ای می‌شویم معیارهایی که فرد برای یک عمر زندگی مشترک باید داشته باشد بیشترند. اما در بحث‌های ابتدای دوستی معیارها متفاوت است و طرفین خیلی سخت نمی‌گیرند.

بهترین زمان برای مشاوره اختصاصی در رابطه

● همان ابتدا که کاندیدایی برای رابطه جدی پیدا می‌کنیم.

● در سنین رشد فرزندانمان، آن‌ها را چند جلسه نزد مشاور ببریم که در انتخاب‌ها و معیارها آگاه باشند.