

اول خودتان را دوست داشته باشید

فاطمه آقاسی
روان‌شناس حوزه کودک و نوجوان

برای اینکه بتوانیم دیگران را دوست داشته باشیم باید اول خودمان را دوست داشته باشیم. چون سنگ بنای زندگی شاد و آرام دوست داشتن خوداست. ما آدم‌ها درست مانند ماشین‌ها نیاز به روغن‌کاری داریم

ولی با روشی متفاوت. این روغن‌کاری می‌تواند داشتن افکار خوب باشد یا ارتباط با آدم‌های خوب یا مزین شدن به صفت‌هایی

مانند صبر، همدلی، امید، ذهن‌باز، خودباوری، پذیرش و عشق. بنابراین، یک‌روز در هفته را به خود اختصاص دهید. با خودتان خوش بگذرانید و هرکاری که حال دلتان را خوب می‌کند انجام دهید، مانند رفتن به یک کافه و سفارش دادن یک فنجان قهوه، خریدن یک کتاب یا عطر خوب برای خودتان، درست کردن غذای مورد علاقه‌تان، سفارش دادن اینترنتی یک پیراهن یا حتی دادن یک تعطیلی یک‌روزه به خودتان از کارهای روزمره‌ای که خسته و فرسوده‌تان می‌کند.

استرس خطرناک‌ترین سم در بدن



امیرمقدم

استرس واکنشی است که بدن و ذهن در برابر تهدیدها یا فشارهای بیرونی نشان می‌دهد. این فشارها می‌توانند جسمی، روانی، اجتماعی یا محیطی باشند. در کوتاه مدت، استرس می‌تواند مفید باشد و فرد را برای مقابله با چالش‌ها آماده کند، زمانی که این وضعیت ادامه دار شود، به استرس مزمن تبدیل می‌شود و عوارض گسترده‌تری به همراه دارد. در ادامه و به نقل از سلامت‌نیوز به چند علت مهم برای این نظریه اشاره خواهیم کرد که استرس مزمن را برای بدن سم مهلک می‌داند.

● مواد شیمیایی تولید شده در بدن در زمان استرس می‌توانند در الگوهای ژنی بدن تغییر ایجاد کند. این ژن‌ها بر چگونگی ذخیره‌سازی چربی در بدن، عملکرد دستگاه ایمنی بدن، سرعت پیر شدن جسم و احتمال ابتلا به سرطان تأثیر دارند و استرس می‌تواند به شدت آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد.

● یزوهش‌های انجام شده نشان می‌دهد حتی اتفاقات دوران کودکی هم می‌توانند تعیین‌کننده سطح هورمون آزادکننده کورتیکوتروپین باشد. هورمون آزادکننده کورتیکوتروپین بر میزان ترشح غدد فوق‌کلیوی و همچنین استرس تأثیر مستقیم دارد.

● سطوح بالای هورمون استرس می‌تواند به بخش‌های مهم مغز مانند هیپوکمپوس آسیب جدی وارد کند. هیپوکمپوس قسمتی از دستگاه کناره‌ای مغز و مسئول حافظه است. یکی از دلایلی که افراد پس از دوران طولانی مدت ابتلا به استرس مزمن به «خستگی غدد فوق‌کلیوی» مبتلا می‌شوند این است که مغز برای نجات خود ش ترشحات غدد فوق‌کلیوی را کنار می‌گذارد.

● طولانی‌تر شدن زمان خوب شدن زخم‌ها، کاهش تأثیر محافظتی واکسن‌ها و افزایش احتمال ابتلا به عفونت‌ها از آثار مخرب استرس است. استرس همچنین می‌تواند «عفونت‌های پنهان» را دوباره فعال کند. افرادی که تب‌خال می‌زنند، این مورد را تجربه کرده‌اند.

● میتوکندری اندامکی است که وظیفه تنفس سلولی و نوعی دستگاه انتقال انرژی را برعهده دارد و استرس موجب می‌شود انرژی شیمیایی موجود در مواد غذایی با عمل فسفوریلاسیون اکسیداتیو، به صورت پیوندهای پرانرژی فسفات ذخیره شود. خبر خوش این است که اگر استرس از بین برود، این وضعیت می‌تواند به حالت اصلی خود بازگردد.

● صدها هزار زن در بدن وجود دارند که مسئول تنظیم آنزیم‌هایی هستند که چربی‌ها را تجزیه می‌کنند و آثار منفی داروهای مصرفی را از بین می‌برند. براساس چندین مطالعه انجام شده، استرس به شکلی کاملاً منفی بر عملکرد آن ژن‌ها تأثیر می‌گذارد. استرس همچنین میل ما به مصرف چربی و قند را بالایی برد و بر سموم بدن می‌افزاید.

● استرس مزمن ضحامت دیواره‌های سرخرگ‌ها را بیشتر می‌کند و فشارخون و احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد.

● استرس بر کمیت و کیفیت ترشح هورمون‌های جنسی تأثیر می‌گذارد و گلوبولین متصل‌شونده به هورمون جنسی را افزایش می‌دهد. همچنین استرس مزمن میزان تولید کورتیزول را افزایش می‌دهد و در نهایت سبب کاهش تولید هورمون‌های جنسی می‌شود.

● سطح بالای استرس با تراکم پایین مواد معدنی استخوان در ارتباط است. مطالعات نشان می‌دهد افراد مبتلا به استرس مزمن بیشتر به درد‌های جسمانی مبتلا می‌شوند.

● حدود ۹۵ درصد هورمون سروتونین در روده است. برای همین زمانی که فرد عصبی یا ناراحت می‌شود، دل‌درد را تجربه می‌کند. استرس سرعت انتقال و حرکت مواد در داخل روده را کم می‌کند و سبب پیوست و اختلال در گردش مجدد هورمون‌هایی نظیر استروژن در داخل کبد می‌شود.

● استرس می‌تواند عامل تکثیر سریع باکتری‌های مضر در بدن شود.

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: ۰۲۸۹۷۳۰۰ پیام‌رسان: ۰۵۴۴۶۸۰۶۰۴

دغدغه دقیقه‌ها

چرا باید برای زمان دیگران همان قدر ارزش قائل باشیم که برای زمان خودمان قائلیم؟

محبوبه عظیم‌زاده از زمان از معدود منابعی است که همه در اختیار دارند. اما هیچ‌کس نمی‌تواند آن را ذخیره کند. پس بگیرد یا به دیگری بازگرداند. با این حال، در زندگی روزمره گاهی با زمان دیگران طوری رفتار می‌کنیم که انگار منبعی اضافه و کم‌اهمیت است. چند دقیقه دیر می‌رسیم، کسی را بی‌خبر منتظر می‌گذاریم، در صف بیش از اندازه معطل می‌کنیم یا با توقف نامناسب، مسیر چند نفر را مختل می‌کنیم. شاید هر کدام از این رفتارها به تنهایی کوچک به نظر برسند، اما وجه مشترکشان این است که هزینه‌ای را که خودمان ایجاد کرده‌ایم، فرد یا افراد دیگری می‌پردازند. از این منظر، احترام به زمان دیگران فقط مسئله وقت‌شناسی نیست، بخشی از مسئولیت‌پذیری مادر زندگی جمعی است.



چرا وقت خودمان مهم‌تر به نظر می‌رسد؟

وقتی خودمان منتظر می‌مانیم، تأخیر را تجربه می‌کنیم و هزینه آن را مستقیم احساس می‌کنیم. اما وقتی باعث انتظار دیگری می‌شویم، ممکن است فقط به دلیل چند دقیقه دیر رسیدن یا طول کشیدن یک کار فکر کنیم و از آنچه برای طرف مقابل اتفاق می‌افتد غافل شویم. به همین دلیل، یکی از قدم‌های مهم برای احترام به زمان دیگران، تغییر زاویه نگاه است، یعنی به جای اینکه فقط بپرسیم

پنج دقیقه تأخیر ممکن است برای ما مسئله بزرگی نباشد، اما همین پنج دقیقه می‌تواند بخشی از برنامه روزانه فرد دیگری را از بین ببرد. وقتی در ترافیک می‌مانیم، در صف منتظر می‌شویم یا به دلیل تأخیر کسی برنامه‌مان به هم می‌خورد، چیزی را از دست می‌دهیم که قابل بازگرداندن نیست؛ زمان. اگر

رفتارهای روزمره ما باعث شود فرد دیگری منتظر بماند، بخشی از هزینه آن رفتار به او منتقل شده است. بنابراین زمان دیگران چیزی نیست که چون قابل لمس یا ذخیره کردن نیست، بتوان آن را کم‌اهمیت دانست. وقت دیگران، بخشی از زندگی آن‌هاست و بی‌دلیل گرفتن آن، نوعی هزینه تحمیل شده به دیگری است.



وقتی پای چند نفر در میان است

انتظار و تأخیر ایجاد کند و برنامه افراد دیگری را هم به هم بزند. در اقتصاد، به وضعیتی که بخشی از هزینه یک تصمیم فردی به دیگران منتقل می‌شود، هزینه بیرونی گفته می‌شود. در زندگی روزمره اما می‌توان آن را ساده‌تر دید، پیش از آنکه زمان دیگری را درگیر کنیم، بد نیست از خودمان بپرسیم آیا این تأخیر یا معطلی واقعاً ضروری است و اگر نیست، آیا می‌توانیم سهمی از زمانی را که قرار است از دیگران بگیریم، کمتر کنیم.



احترام به زمان فقط وقت‌شناسی نیست

ندارد، باید بتوانیم اثر رفتار خود را بر زمان دیگران هم ببینیم. پس بهتر است پیش از هر کاری که ممکن است دیگری را منتظر بگذارد، یک لحظه بپایمان را در نظر بگیریم، پیش‌نیازها و کارهای مقدماتی را در صف‌ها و محیط‌های عمومی از قبل انجام بدهیم، کارهای غیرضروری را کوتاه کنیم، مسیر دیگران را بی‌دلیل نبندیم و اگر قرار است تأخیری پیش بیاید، زودتر اطلاع بدهیم. احترام به زمان دیگران یعنی تا جایی که می‌توانیم زمان اضافه و غیرضروری را به آن‌ها تحمیل نکنیم.



همه به یک اندازه امکان دفاع از وقت خود را ندارند

همه آدم‌ها در برابر معطل شدن یا تأخیر دیگران امکان یکسانی برای اعتراض، جبران یا تغییر شرایط ندارند. ارباب رجوع ممکن است نتوانند به راحتی به کارمندی که دیر کرده اعتراض کند. بیک ممکن است مجبور باشد برای مشتری منتظر بماند. راننده‌ای که مسافرش دیر کرده، شاید امکان جبران زمان از دست رفته را نداشته باشد. گاهی یک رابطه کاری، موقعیت اجتماعی یا شرایط موجود باعث می‌شود یک نفر ناچار باشد زمان از دست رفته‌اش را بپذیرد. پس به خاطر بسپاریم سکوت دیگری را با بی‌اهمیت بودن زمان او اشتباه نگیریم.



آیا زمان ما باهم برابر است؟

نکته دیگری که باید به آن توجه کنیم این است که ارزش و هزینه یک مقدار مشخص از زمان برای همه افراد یکسان نیست. پنج دقیقه انتظار برای فردی که برنامه فوری ندارد ممکن است اهمیت چندانی نداشته باشد، اما برای کسی که باید سر ساعت سر کار حاضر شود، کودکی را تحویل بگیرد، به وسیله حمل و نقل عمومی برسد یا در زمان مشخصی در محل دیگری حاضر باشد، می‌تواند پیامدهای بیشتری ایجاد کند. بنابراین احترام به زمان دیگران به معنای توجه به شرایط کسی است که در انتظار ماست. بله، در روابط روزمره نمی‌توانیم از شرایط همه افراد خبر داشته باشیم، اما می‌توانیم اصل ساده‌ای را رعایت کنیم، وقتی می‌دانیم رفتاری ممکن است دیگری را منتظر نگه دارد، آن را تا حد امکان کوتاه کنیم و اگر امکانش نیست، درباره آن شفاف باشیم.



حاشیه امن زمان را در نظر بگیریم

بخشی از تأخیرها نیز ممکن است نه از بی‌توجهی، بلکه از برآورد نادرست زمانی ناشی شود که برای انجام یک کار لازم داریم. در روان‌شناسی، این مسئله با مفهوم خطای برنامه‌ریزی شناخته می‌شود. در مطالعه‌ای که در سال ۲۰۲۲ انجام شد، زمان برآورد شده و زمان واقعی انجام فعالیت‌های تحصیلی ۲۱۰ دانشجوی بررسی شد و پژوهشگران دریافتند شرکت‌کنندگان در برآورد مدت انجام کارها دچار سوگیری بودند و عواملی مانند دشواری تجربه شده در کارهای قبلی و دشواری مورد انتظار، بر این برآوردها اثر می‌گذاشتند. بنابراین، اگر می‌دانیم معمولاً زمان انجام یک کار را خوش‌بینانه تخمین می‌زنیم، بهتر است فقط به زمان ایده‌آل فکر نکنیم و برای اتفاقات پیش‌بینی نشده حاشیه امن زمانی در نظر بگیریم. چند دقیقه زمان اضافه در برنامه خودمان می‌تواند مانع از آن شود که خطای برآورد ما به چند دقیقه انتظار برای شخص دیگری تبدیل شود.



مسئله نحوه مدیریت تأخیر

همه تأخیرها زبی ملاحظه‌گلی ناشی نمی‌شوند. به هر حال اتفاقات پیش‌بینی نشده وجود دارند. پژوهش‌های روان‌شناختی درباره ادراک زمان نیز نشان می‌دهند که انسان همیشه در برآورد مدت انجام کارها و زمان مورد نیاز خود کاملاً دقیق نیست. بنابراین فرهنگ احترام به زمان نباید به انتظار غیرواقعی برای تأخیر صفر تبدیل شود. مسئله مهم‌تر، نحوه مدیریت تأخیر است. اگر می‌دانیم دیر می‌رسیم، اطلاع دادن، ارائه یک زمان تقریبی، عذرخواهی و تلاش برای کاهش زمان انتظار، راه‌هایی هستند که می‌توانند هزینه ایجاد شده برای طرف مقابل را کمتر کنند. مسئولیت‌پذیری زمانی بیش از آنکه به هرگز دیر نکردن مربوط باشد، به این مربوط است که وقتی زمان دیگری تحت تأثیر رفتار ما قرار می‌گیرد، آن را ببینیم و برایش چاره‌ای پیدا کنیم.



قلمرو مشترکی به نام زمان

زندگی شهری مجموعه‌ای از زمان‌های به هم پیوسته است. مسافره راننده، راننده به عابر، مراجعه‌کننده به کارمند و هر شهروند به شهروند دیگری وابسته است و رفتار هر کدام می‌تواند برنامه دیگری را تغییر دهد. به همین دلیل، فرهنگ شهروندی فقط به رعایت قانون، یا کیزه نگه داشتن شهر یا مراقبت از فضا‌های عمومی محدود نمی‌شود، زمان دیگران هم بخشی از قلمرو مشترک زندگی ماست. شاید همیشه نتوانیم تأخیر، انتظار یا اختلال جلوگیری کنیم، اما می‌توانیم یاد بگیریم هزینه زمانی رفتار خود را ببینیم، بی‌دلیل آن را به دیگران منتقل نکنیم و وقتی ناچاریم زمان کسی را بگیریم، تا حد امکان این هزینه را کمتر کنیم. احترام به زمان دیگران در نهایت یعنی پذیرفتن این واقعیت ساده که هر دقیقه‌ای که از دیگری می‌گیریم، از زندگی او گرفته ایم.