عه، بازم که فراموش کردم!

زیر گاز رو خاموش کردم؟ بازم که کلیدام رو جا گذاشتم! ببخشید که یادم رفت بهتون زنگ بزنم و... چرا ما این‌قدر حواس‌پرت شدیم و چه کنیم؟

تینا امیری | روان‌شناس بالینی و دانش‌آموخته انستیتو روان‌پزشکی

محوری

حواس‌پرتی مشکلی است که افراد بسیاری را درگیر خود می‌کند و می‌توان آن را یک شکایت رایج در زندگی‌های امروزی به حساب آورد. شاید علت این که این کلمه را از زبان افراد بسیاری می‌شنویم، این باشد که عوامل متعددی می‌تواند فرد را به این مشکل دچار کند. حواس‌پرتی می‌تواند دلایل متعددی داشته باشد بنابراین الزاما نمی‌توان توصیه‌های یکسانی برای روبه‌رو شدن با این مشکل و حل و فصل آن ارائه کرد. در این مطلب، می‌خواهیم بیشتر درباره این موضوع با شما صحبت کنیم.

دردسرهای ابتلا به اختلال کمبود توجه

حواس‌پرتی علامتی است که در کنار سایر عوامل دیگر می‌تواند یک مجموعه نشانگان را ایجاد کند و این مجموعه نشانگان، می‌تواند یک متخصص را به سوی درک علت اصلی روی دادن این مشکل هدایت کند. از جمله عواملی که می‌تواند حواس‌پرتی را با خود به همراه داشته باشد، ابتلا به اختلال کمبود توجه و بیش‌فعالی در دوران بزرگ‌سالی است. این اختلال در دوران کودکی تشخیص گذاری می‌شود. به عبارت دیگر فقط زمانی می‌توان یک فرد را در بزرگ‌سالی مبتلا به این اختلال تشخیص گذاری کرد که علایم آن در دوران کودکی وجود داشته باشد.

آلزایمر در کمین سالمندان

همان‌طور که می‌دانید یکی از این علایم حواس‌پرتی، جا گذاشتن و گم کردن مداوم وسایل و ناتوانی در تمرکز کردن است. در همین خصوص، عامل دیگر حواس‌پرتی می‌تواند دوران آغازین ابتلا به آلزایمر باشد. به عبارت دیگر این اختلال در روزهای نخستین با تغییرات نه چندان محسوس شخصیت و حواس‌پرتی خود را نشان می‌دهد. روشن است که این نوع حواس‌پرتی گریبان‌گیر سالمندان می‌شود.

افسردگی هم باعث فراموشی می‌شود

برخی دیگر از اختلالات مانند اختلال افسردگی یا اختلالات استرس پس از سانحه نیز می‌تواند منجر به این مشکل شود. در صورتی که حواس‌پرتی ناشی از این اختلالات باشد، درمان آن مبتنی بر درمان اختلال اصلی است و تا زمانی که اختلال اولیه درمان نشود، ممکن است تنها بتوان بهبودی نسبی در آن حاصل کرد. در برخی موارد حتی دستیابی به بهبود نسبی نیز دور از ذهن است.

باز هم پای استرس در میان است

با این حال همیشه مشکل تا این حد جدی نیست. در برخی موارد حواس‌پرتی ناشی از سطحی از اضطراب است که به دلیل یک مشکل و تعارض درون روانی یا یک مسئله بیرونی ایجاد شده است. در واقع زمانی که سیستم روانی فرد، مجبور به جنگیدن و تقلای غیر متداولی می‌شود، بخشی از کارکردهای متداول روان با اختلال روبه رو می‌شود. فرد ممکن است تا اندازه‌ای اشتغال فکری داشته باشد که امکان تمرکز موثر بر رویدادهای دنیای بیرونی را از دست بدهد. برای مثال می‌توان به حواس‌پرتی ناشی از فشارها و تنش‌های یک زندگی نه چندان رضایت بخش اشاره کرد. در چنین حالتی فرد قادر نیست از تمام توانمندی ذهنی خود استفاده کند و طبیعتا یکی از توانمندی‌هایی که با مشکل روبه‌رو می‌شود، توانایی فرد در تمرکز است که افراد از آن تحت عنوان حواس‌پرتی یاد می‌کنند.

راهی برای فرار از شرایط ناخوشایند!

در برخی موارد نیز حواس‌پرتی، واکنش یا پاسخی است به اجتناب از شرایط ناخوشایند یا اضطراب‌زا. شما یک موقعیت را فراموش می‌کنید برای این که بتوانید از روبه‌رو شدن با موقعیتی که شما را در شرایط ناخوشایند یا اضطراب‌زا قرار می‌دهد، اجتناب کنید. در واقع فرد این نوع از حواس‌پرتی را به خودی خود انتخاب نمی‌کند. این انتخاب سیستم روانی فرد است که در بیشتر مواقع خارج از کنترل خودآگاه است. در چنین مواردی تنها می‌توان آگاه شدن از موضوعی را که فرد از آن اجتناب می‌کند، سرآغاز درمان فرد لحاظ کرد.

این مشکل هم می‌تواند اکتسابی باشد

حواس‌پرتی گاه دلیل ساده‌تری هم دارد. شما نمی‌توانید متمرکز باشید چون هیچ‌وقت برای آن تلاش نکردید. استفاده موثر از توانمندی‌های ذهنی، می‌تواند تا اندازه‌ای نیز اکتسابی باشد یعنی می‌توانید آن را مانند هر مهارت دیگری بیاموزید و تقویت کنید. فرایند ذهنی می‌تواند تا اندازه‌ای باعث منضبط‌تر شدن‌تان شود. زمانی که فرد توانایی در لحظه ماندن را تمرین می‌کند و می‌تواند از پرسه زدن ذهن در گذشته و آینده ممانعت به عمل آورد، تا اندازه‌ای قادر است عوامل مزاحمی را که منجر به نداشتن تمرکز یا حواس‌پرتی او می‌شود، حذف کند. بدین منظور می‌توان از تمرینات ذهن آگاهی استفاده کرد. هر چند لازم است همواره در نظر گرفته شود که تنها نمی‌توان با پرداختن به عوامل مزاحمی که در سطح ذهن وجود دارد، از پرسه زدن‌های غیرارادی ذهن خودداری کرد اما کسب چنین مهارت‌هایی می‌تواند تا اندازه‌ای منجر به تقویت تمرکز ذهن شود.

نکته پایانی

در نهایت می‌توان حواس‌پرتی را ناشی از عوامل متعددی دانست که از شدت، کیفیت و طبیعتا راه‌های درمان و مقابله متفاوتی برخوردارند. اگر از این مشکل به صورت مزمن رنج می‌برید یا به صورت مقطعی به آن دچار هستید اما مشکلات جدی برای شما ایجاد کرده، توصیه ما این است از یک متخصص درخواست کمک کنید.

قرار و مدار

روابط زوجین

تکنیک ساندویچ به چه دردی می‌خورد؟

خیلی از زن و شوهرها از مشاوران می‌پرسند چگونه اشتباهات همسرمان را به او بگوییم؟ باور کنید با دعوا اوضاع بهتر نمی‌شود و باید در یک زمان و مکان مناسب درباره رفتار خاص همسرتان با او صحبت کنید تا مشکل حل شود. بالاخره هر همسری اشتباهاتی دارد و ما هم باید احساس وظیفه و درباره‌اش با همسرمان صحبت کنیم اما بیشتر ما نمی‌دانیم چطور باید از پس این کار تا حدودی سخت و البته حساس برآییم. به گزارش باشگاه خبرنگاران، «نسیم کاشفی» روان‌شناس درباره چگونگی برخورد با اشتباهات همسر، نکاتی را مطرح می‌کند که در ادامه خواهید خواند.

عصبانیت‌تان را کنترل کنید

ابتدا باید خودتان آرام باشید و هیجان منفی (عصبانیت و ناراحتی) خود را کنترل کنید، با دعوا اوضاع بهتر نمی‌شود، در یک زمان و مکان مناسب درباره رفتار خاص وی گفت‌وگو کنید. توجه داشته باشید نیازی نیست همان لحظه در جمع دوستان، فامیل، خانواده خود و همسرتان و جلوی چشم فرزندان اشتباهش را به رخ او بکشید و به جای طعنه و کنایه سعی کنید به طور مستقیم درباره رفتار مدنظر صحبت کنید و اجازه بدهید همسرتان به طور کامل توضیح دهد.

کار را به لجبازی نکشانید

یادتان باشد شما همسر او هستید نه پدر و مادرش، هنگامی که خطایی از طرف مقابل می‌بینید، وارد رابطه متقابل از نوع والدگری نشوید بنابراین سرزنش، نصیحت، مقایسه و تحقیر ممنوع است چرا که این کار بیش از آن که باعث بهبود رفتار شود، به لجبازی منجر می‌شود در صورتی که گفت‌وگو به شیوه بالغانه، طرف مقابل را برای تغییر با انگیزه‌تر خواهد کرد.

از تکنیک ساندویچ استفاده کنید

برچسب نزنید و کل شخصیت او را زیر سوال نبرید. عبارت‌هایی مانند «شلخته»، «تنبل»، «بی‌عرضه»، «بی‌مسئولیت» و... فقط صمیمیت رابطه شما را خدشه‌دار می‌کند. همچنین از تکنیک ساندویچ برای رفتار با همسر خود استفاده کنید به این صورت: «جمله مثبت، جمله منفی، جمله مثبت.» قرار دادن جمله منفی در بین دو جمله مثبت از شدت اثر تخریبی آن کم و با اشاره به نکات مثبت، فرد احساس می‌کند فقط نکات منفی دیده نشده و انصاف در مورد وی رعایت شده است و به همین دلیل انگیزه بیشتری برای تغییر و بهبود شرایط خواهد داشت. برای بیان نکات مثبت لازم نیست اغراق کنید یا به دروغ ویژگی مثبتی را به کسی نسبت دهید چرا که این کار اثر معکوس خواهد داشت.

بانوان

فقط به خاطر دخترم، خیانت ۱۳ ساله شوهرم را تحمل می‌کنم!

۳۷ ساله هستم و ۱۷ سال است ازدواج کرده‌ام. تقریبا ۱۳ سال است متوجه شده‌ام شوهرم به من خیانت می‌کند. به خاطر دخترم مجبورم به این زندگی ادامه دهم. البته اسمش را نمی‌شود زندگی گذاشت چون همین دو روز پیش شوهرم به من گفت هرجا می‌خواهی برو چون من هر کاری دوست دارم می‌کنم. ماندم چه کنم؟ لطفا راهنمایی‌ام کنید راه درست کدام است؟

ستاره صبوری | کارشناس ارشد روان‌شناس بالینی

از سوال شما مشخص می‌شود از مجموع ۱۷ سال زندگی مشترک، همسر شما ۱۴ سال آن را به شما خیانت کرده و این سبک و الگوی رفتاری بسیار آزار دهنده‌ای برای شما بوده است. خیانت موضوعی است چند عاملی و حتما نیاز به بررسی و پیگیری دارد مخصوصا که مطابق صحبت شما این رفتار یک الگوی چندین ساله و در حال تکرار است. در این بین عوامل زیادی ممکن است دخیل باشد که در ادامه مطلب چند نکته در همین باره مطرح خواهد شد.

رفتاری منفعلانه در برابر خیانت دارید؟

نقش همسر، شخصیت، باورها، افکار و تجارب دوران کودکی، روابط والدین و حتی شیوه و سبک حل مسائل در شوهرتان و همچنین نقش شما هم نیاز به پیگیری دارد که آیا افکار، باورها و رفتارهایی درباره زندگی مشترک دارید که باعث کشش او به سمت خیانت شود یا خیر؟ آیا رفتاری منفعلانه در برابر این ماجرا داشته‌اید که این مسئله را در او تقویت کرده باشد؟ محیط نیز نیاز به بررسی دارد، هم محیط زندگی، هم محیط کار و... و عوامل دیگر.

آرامش فرزندتان را تامین کنید

شما گفته‌اید به خاطر دخترتان این زندگی را ادامه دادید. آیا توانسته‌اید با این وضعیت، نیاز به امنیت و آرامش را در دخترتان تامین کنید؟ دختر شما باید در رابطه مشترک سالم همراه با عشق را از درون خانواده و با مشاهده الگوی ارتباطی والدینش بیاموزد، پس باور کنید نه هر ماندنی با ارزش است و نه هر رفتنی بد. پیشنهادم به شما این است که به اتفاق همسرتان به متخصص در این زمینه مراجعه کنید و اگر او باز هم نپذیرفت، خودشما به تنهایی مراجعه و برای گرفتن هر نوع تصمیمی، کمک حرفه‌ای دریافت کنید.

داستان غم‌انگیز بچه‌های دودی!

چرا نباید به ویدئوی پربازدید و ۳۰ ثانیه‌ای سیگار کشیدن یک دختر و پسربچه خندید؟

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

شبکه های اجتماعی

این ویدئو ۳۰ ثانیه بیشتر نیست. دو کودک سه یا حداکثر چهارساله به بالشی تکیه داده‌اند و در حال کشیدن سیگارند. طی این سیگار کشیدن که به طرز عجیبی نیز در آن تسلط دارند، بچه‌ها یکی دو جمله هم حرف می‌زنند. جملاتی چون دود داره! و بعد با هیجان می‌خندند. شاید با خواندن این چند خط فکر کنید که داستان، ویدئوی یک شوخی بی‌خطر اما بامزه با بچه‌هاست اما واقعیت این است که این ویدئو حاوی نکات دردناکی است که نشان می‌دهد پیش از این، در سه مرحله این کودکان در معرض شیوه‌های غلط تربیتی والدین خود بوده‌اند، شیوه‌هایی که آینده این کودکان را هم به شدت تهدید خواهد کرد.

به‌وقت تماشای بزرگ‌ترهای سیگاری

حرکات دست این دو کودک، نحوه گرفتن سیگار، تکان دادن آن برای ریختن خاکستر داخل زیر سیگاری و نحوه گذاشتن سیگار بر دهان، نشان از اتفاقی خطرناک در زندگی این دو کودک معصوم دارد! این که آن‌ها پیش از این بارها سیگار کشیدن دیگران را دیده‌اند و در نتیجه تماشای با دقت، این رفتار را با جزئیاتش فراگرفته‌اند. تماشای سیگار کشیدن جدای از این که کودکان را در معرض دود سیگار و عوارض آن قرار می‌دهد، زشتی این کار را نزد آن‌ها از بین می‌برد و احتمال سیگاری شدن آن‌ها را در بزرگ‌سالی افزایش می‌دهد. بر همین مبنا جدای از توصیه به سیگار نکشیدن در حضور کودکان، در برخی کشورها حتی سیگار کشیدن در نزدیکی زمین‌های بازی در پارک‌ها نیز ممنوع است.

به‌وقت دست زدن به سیگار بزرگ‌ترها

نکته بعدی، تسلط غم‌انگیز این دو کودک در سیگار کشیدن است. متاسفانه این دو کودک خردسال با وجود هیجانی که دارند، در کشیدن سیگار هول نمی‌شوند و به سرفه نمی‌افتند اما این تسلط چه معنایی دارد؟ متاسفانه باید گفت به احتمال زیاد این نوبت اولی نیست که بزرگ‌ترها سیگار دست این دو داده‌اند. سیگار به دست کودکان دادن، خندیدن به آن‌ها، تعریف کردن این کار برای دیگران به عنوان کاری بامزه و در نهایت فیلم گرفتن از این رفتار، می‌تواند سیگار کشیدن را به عنوان کاری تاییدشده و مقبول از سوی والدین معرفی کند. یادمان باشد حرف ما درباره مضرات سیگار تنها وقتی می‌تواند اثر بگذارد که با عمل ما یکی باشد.

به وقت فیلم گرفتن و به اشتراک‌گذاری

اما نکته پایانی در خصوص این ویدئو، خندیدن به رفتار بچه‌ها، فیلم گرفتن و به اشتراک گذاشتن آن است. این روزها به مدد دوربین‌های با کیفیت گوشی تلفن و دسترسی به اینترنت، شاهد این رفتار در موقعیت‌های زیادی هستیم. این که والدین از شیرین کاری فرزندشان (البته به گمان خودشان شیرین کاری) فیلم می‌گیرند و بعد آن را به اشتراک می‌گذارند. ابعاد مخرب این رفتار که البته مختص به ایران نیست، این روزها بیش از قبل در حال مشخص شدن است. این که این کودکان تا سال‌ها ممکن است با همین ویدئوها شناخته شوند و این موضوع بر هویت آن‌ها تاثیر منفی بگذارد، این که کودک تصوری غلط از حریم خصوصی خود و دیگران پیدا می‌کند و البته این که این کودکان در معرض قلدری‌ها در فضای مجازی یا حتی زندگی روزمره قرار می‌گیرند.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*یک سوال شخصی! نگارنده پرونده سریال‌های شبکه نمایش خانگی، واقعا وقت گذاشته و همه این سریال‌های درپیت را دیده؟ بابا، خیلی حوصله داشته واقعا. ازش باید تقدیر بشه.

*بعضی از مخاطبان زندگی سلام فقط غر می‌زنند. یعنی چی غذاهایی را معرفی کنید که سیب‌زمینی نداشته باشد؟

*آقای تهیه کننده که گفتی ما در جامعه بسیاری از این خانواده‌ها داریم، بیا از خانواده ما هم فیلم بساز اگر راست می‌گویی! **بچه آخر سیدی**

*دلم برای ستون ارتباط‌های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن در صفحه خانواده تنگ شده بود. فکر کردم بعد از تغییرات دیگر چاپ نمی‌شود. لطفا این ستون جذاب را نگه دارید.

*پرونده‌تان حرف دل تمام خانواده‌های متوسط به پایین جامعه است که سالی یک یا دو بار به سینما می‌روند یا از این فیلم‌های شبکه نمایش می‌بینند و شاخ در می‌آورند از روابط و اوضاع مالی این خانواده‌هایی که در فیلم‌ها نشان داده می‌شوند.