



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



اگر از هر کدام مان درباره زندگی هدفمند بپرسند، می توانیم با غرور هر چه تمام تر، ساعت ها درباره آتش 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 در کش 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.

هر روز منتظر شنیدن یک خبر بد هستیم!



هر روز صبح که از خواب بیدار می شوم، احساس بدی دارم و منتظر شنیدن یک خبر بد هستیم. 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؟



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



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 یک یا چند فعالیت آرام بخش مثل گوش دادن موسیقی های آرامش بخش، تمرین تنفس یا ورزش انجام دهید. با این حال، چند توصیه مهم دیگر هم برای شما دارم.

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 فکر ها و پیش بینی های ما را تحقق ببخشد. به این صورت که خودمان را در موقعیتی قرار بارفتاری انجام می دهیم که نتیجه آن تأیید پیش بینی های فکر هایمان 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 مان مشخصی از روز را در نظر بگیرید که این زمان نباید نزدیک به

آیا این روز ها استرس خاصی دارید؟

شما بعد از چند روز از انجام این کار با کنار هم گذاشتن یادداشت های خود می توانید ببینید که محتوای مشترک نگرانی ها و پیش بینی های منفی شما در باره 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 در باره تحصیل یا دیگر ابعاد زندگی خود دارید؟ اگر مسئله مشخصی این روز ها باعث استرس شما شده است، برای کاهش نگرانی های خود باید در جهت حل آن اقدام کنید.

هستند، چقدر وقت می گذارید یا برعکس! چیزهایی که فکر می کنید برایتان اهمیت ندارد 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 ها پت 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 ها پت را در یک سبد نگذار»، لازم است شما هم اکنون، چند ارزش را در نظر بگیرید و در زندگی، معناهای پدکی 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.

خدا حافظی با عبارت هایی مثل «همین الان، بهیوی!» 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 بگیریدد و از هجوم «نمی دانم» ها خلاص می شوید. به قول معروف، وقتی چربی زندگی تان را کشف کنید، با چگونگی اش هم کنار می آید. بعد از این که بدانید فازتان چیست، با عبارت هایی مثل «بهیوی شد، حسش نیست، هر چه پیش آید خوش آید، شد دیگه، دست خودم نبود، تورودر بایستی موندم و...» خدا حافظی می کنید. بعد، دودستی فرمان زندگی تان را می چسبیدو 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، معنا ها و اهداف زندگی تان را بر اساس فوری بودن یک اتفاق، تغییر دهید.

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

لباس محلی بپوشیم؟!



امیر محمدیان خراسانی | جامعه شناس



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 کمک شایان کرده و در حوزه نشاط اجتماعی نیز می توان به آن به چشم یک ارزش افزوده نگاه کرد.» به گفته «ناهد 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 جابین است که آیا می توان به شخص گفت که به فالان فرهنگ و بستر و زمینه اجتماعی باید تعلق داشته باشد یا تعلق دار دیاشخص 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 تجاربیک 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 تأثیر 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 کنند. 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

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 روز ها احساس نیاز به گریستن بدون هیچ دلیلی داشته و همچنین احساس لذت نبردن از چیزهایی که قبلاً 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 کار ها 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 او است. 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 دوقطبی 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 معمولاً 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 کاملاً متفاوت است. اختلال دوقطبی علاوه بر خود فرد، اطرافیان، دوستان و خانواده فرد را تحت تأثیر قرار می دهد. با شناخت علایم و نشانه های اختلال دوقطبی 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 خوسبب مختل شدن زندگی روزمره و ارتباطات فرد بیمار با اطرافیانش می شود.

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

