جدیدترین مطالعات روان‌شناسان نشان می‌دهد زیباتر دیدن گذشته، امری شایع بین بسیاری از مردم دنیاست اما چرا؟

گذشته‌ای که سختی‌هایش در یاد نمی‌ماند!

عکس: ایسنا

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

محوری

این روزها اگر با افراد میان سال و سالمند هم صحبت شوید، ممکن است چنین گزاره هایی را زیاد بشنوید که «زندگی در گذشته بهتر بود!»، «قدیم آدم ها مهربان تر بودند!» و «دورهمی های قدیم اصلا چیز دیگری بود!». در مقابل اما اگر شما جوانی بیست یا حتی سی ساله باشید، بر مبنای آن چه از وضعیت زندگی در حدود پنجاه سال قبل خوانده اید، به احتمال زیاد با تردید به این گزاره ها نگاه خواهید کرد. حتی ممکن است با نسل قبل خود وارد بحث شوید تا اشتباه بودن چنین گزاره هایی را اثبات کنید. اما چرا افراد درباره زندگی در گذشته چنین برداشت های مثبتی دارند؟ آیا چنین نتیجه گیری هایی نشانه ناامیدی افراد درباره زندگی این روزهای آن هاست؟ و در آخر به عنوان جوانی که این حرف ها را باور نمی کند، بهتر است چه برخوردی با افراد میان سال داشته باشیم؟

شایع بودن یادآوری گذشته به صورتی زیبا!

مطالعات در کشورهای دیگر نشان داده است که یادآوری گذشته به صورتی زیبانه تنها عجیب نیست که بسیار بیشتر از آن چه تصور می کنیم هم شایع است. به عنوان مثال در یک نظرسنجی در آمریکا بیش از نیمی از افراد بالای پنجاه سال اعلام کرده بودند که در گذشته زندگی بهتر بوده است. البته برخی مطالعات نشان داده اند بسته به نوع سوال، پاسخ افراد می تواند تا حدی تغییر کند. به عنوان نمونه یک مطالعه در دانشگاه کالیفرنیا نشان داده که وقتی از افراد پرسیده می شود که خود آن ها در مقایسه با گذشته شادتر هستند یا خیر؟ غالب افراد اعلام می کنند که الان شادترند اما وقتی از آن ها پرسیده می شود که زندگی افراد معمولی در قدیم بهتر بود یا الان؟ آن ها می گویند افراد معمولی در گذشته زندگی بهتری داشته اند. اما چرا افراد وقتی که به میان سالی می رسند در خصوص وضعیت کلی زندگی در گذشته چنین قضاوت هایی می کنند؟

کم تجربه باش و لذت ببر!

طعم میوه های تابستانی دوران کودکی خود را به یاد دارید؟ طعم پلوهای عروسی آن زمان را چطور؟ آیا می دانید در واقعیت احتمال این که شما طعم غذاها و میوه های دوران کودکی خود را به عنوان طعم هایی خاص و بسیار خوشمزه طبقه بندی کنید، بسیار زیاد است؟ اما چرا؟ ما هر پدیده جدیدی را در مقایسه با تجربیات پیشین ارزیابی می کنیم. از سویی در گذر زمان، نتیجه ارزیابی خودمان را به یاد می آوریم اما بعد از مدتی، فراموش می کنیم که در مقایسه با چه مواردی به آن نتیجه رسیده بودیم. حالا داستان غذاهای دوران کودکی را دوباره در نظر بگیرید. شما در کودکی تجربه محدودی داشتید و هنوز طعم های زیادی را نچشیده بودید. در آن شرایط خوردن غذایی با کمی کیفیت بالاتر می توانسته شما را به شدت تحت تاثیر قرار دهد. هر چند اگر همین امروز درست همان غذا را بخورید، به همان اندازه تحت تاثیر قرار نخواهید گرفت چرا که تجربه بیشتری دارید و ذهن شما حالا باید با مجموعه بزرگ تری آن را مقایسه کند.

وقتی مشکلات مان را فراموش می کنیم

ما نمی توانیم درباره وضعیت خودمان در این روزها بدون یادآوری قبض گازی که دیروز پرداخته ایم و به ما فشار آورده است، قضاوت کنیم اما در مقابل وقتی می خواهیم درباره گذشته قضاوت کنیم، بسیاری از دغدغه های آن زمان خود را به یاد نخواهیم آورد چرا که بیشتر دغدغه ها و مشکلات ما تاریخ مصرف دارند و بعد از عبور از آن ها، دیگر اهمیت خود را از دست می دهند و حتی یادآوری شان نیز برای ما ناخوشایند نیست. بر همین مبنا، افرادی که پا به سن می گذارند، بسیاری از دغدغه های قدیم خود را فراموش کرده و زندگی آن دوران را ساده تر و راحت تر از آن چه در واقعیت بوده به یاد می آورند. به عنوان مثال در حالی که فرد از پرداخت قبض گاز اوقاتش تلخ است، آن روزها و شب هایی که در اوایل جوانی به واسطه نبود نفت در سرما خوابیده دیگر آزارش نمی دهد و حتی ممکن است چنان تجربه ای را به عنوان خاطره ای بامزه تعریف کند! البته این موضوع نه تنها ایرادی ندارد که حتی کمک کننده نیز هست چرا که ما انرژی روانی محدودی داریم و اگر قرار بود هنوز با یادآوری دغدغه های گذشته مان مضطرب شویم، انرژی روانی کمتری برای مقابله با مسائل امروز خود داشتیم.

حوادث منفی در بوته فراموشی

جدای از بحث دغدغه های زندگی روزمره، تعداد حوادث تلخ و شیرین، یکی دیگر از معیارهای ما در نتیجه گیری درباره کیفیت زندگی ماست. مطالعات نشان می دهد مغز ما درباره حوادث تلخ زندگی دو روش برخورد متضاد دارد. وقتی حادثه ای در زمان حال روی می دهد مغز ما انرژی مضاعفی را صرف آن می کند و به عبارتی با سوگیری آن ها را پررنگ تر از آن چه در واقع هستند، در نظر می گیرد. بخشی از این ماجرا نیز به این دلیل است که ما می خواهیم مطمئن باشیم که خطر بالقوه ای را دست کم نگرفته ایم اما وقتی پای حوادث تلخ گذشته به میان کشیده می شود، مغز ما انرژی خود را بیشتر معطوف به حاشیه راندن آن ها می کند چرا که حوادث تلخ گذشته به ویژه اگر مربوط به گذشته دور سی یا چهل سال قبل باشد، به صورت معمول خطری را متوجه ما نمی کند. این سبک برخورد هر چند باعث می شود تا قضاوت ما به ویژه درباره گذشته دور با سوگیری همراه باشد اما در عین حال به ما کمک می کند تا بی دلیل انرژی روانی مان را از دست ندهیم و بتوانیم از خود در زمان حال مراقبت بهتری انجام دهیم.

پیش به سوی همدلی بیشتر

حالا با توجه به تمام نکات مرور شده، متوجه شده اید که چنین قضاوت هایی درباره گذشته نه عجیب است و نه نشانه ای از بیماری روانی! در ذهن همه ما به میزان متفاوتی با افزایش سن، خاطرات مرتبط با دوران کودکی و جوانی مان شیرین تر به یاد آورده می شود و دغدغه ها و مشکلاتی که با آن ها درگیر بوده ایم بر ایمان کمرنگ خواهد شد. در این شرایط لازم نیست برای اثبات این که افراد میان سال در بهتر دیدن گذشته، دارند اشتباه می کنند خیلی با آن ها وارد بحث و جدل شویم. نهایت این که اگر احساس می کنیم چنین برداشت هایی دارد به آن ها احساس افسوس و ناامیدی تزریق می کند، می توانیم در یک روز که آن ها حوصله دارند، به عنوان موضوعی علمی آن را مطرح کنیم تا بدانند چرا چنین برداشت هایی نسبت نزدیکی با واقعیت ندارد!

دوشنبه‌ها

خاطرات یک مشاور

گاهی دلت دنیای حرف است!

دکتر المیرا لایق
روان پزشک

این هفته از دقت نظر یک پیرمرد برای عیدی دادن و گله های یک جوان از مادرش خواهید خواند و مردی که به مقدار یک عذرخواهی بدهکار بود!

ناراحت نشی هزاری روبهت ندادم

پیرمرد نزدیک نود سال داشت. از روستا آمده بود. از من پرسید: «هر روز میای درمانگاه؟» گفتم: «نه، بعضی روزها میام.» کلی از من تشکر کرد و گفت: «آفرین که کار می کنی. جوهر آدمی به کار است... بعد هم نطق غرایی درباره کار و همت آدم ها کرد. نسخه اش را نوشتم و گفتم: «تا دو ماه دارو نسخه کردم، ویزیت بعدی مان باشد برای بعد عید.» دست در جیبش کرد و یک هزاری و یک پانصدی مچاله شده درآورد. مردد به آن ها نگاه کرد و آخرش دل را به دریا زد، پانصدی را سمت من گرفت و گفت: «پس حالا که تا بعد از عید نمی بینمت، بیا اینم عیدیت.» گفتم: نه... حرفم را قطع کرد و قاطع گفت: «نگونه، بگیر هر چی می خوای بخر بالاخره تو هم زحمت می کشی.» با لبخند گرفتم. دم در که رسید، برگشت و گفت: «ناراحتی نشی هزاری روبهت ندادم، اون عیدی نگهبانه. هر چی باشه تو بعضی روزها میای و اون هر روز میاد.» خوشحالم، آدم هایی در این دنیا هستند که در تقسیم سهم منصف اند.

من حرفی ندارم!

پسر جوان روبه رویم نشسته و یک بند شکایت می کند از نداشته هایش، از توقعات برآورده نشده اش، از عقب بودنش از دوستان و.... در نهایت هم مقصر همه را مادری می داند که در نبود پدر نتوانسته به این همه نیازهای رنگارنگ جواب بدهد. ساکت که می شود به مادر مسن و مغمومش نگاه می کنم. هنوز چیزی نپرسیده ام، نجوا می کند: «من حرفی ندارم.» مرد جوان فاتحانه می گوید: «بفرمایید، حرفی نداره.» گاهی دلت دنیای حرف است، از حنجره بالا می آید، در مغز و چشمت می پیچد، به زبانت که می رسد، باید قورتش بدهی. اعتبار این حرف ها به نزدن شان است. کسی اگر مرد شنیدن باشد، می نشیند و خط به خطش را از نگاهت می خواند.

بانک واژه هایمان خالی شده!

در اولین ویزیت مان بابت تاخیر نوبتش داد و فریاد راه انداخت. امروز اما با آن که باز هم نوبتش دیر شد، آرام بود. همان اول که وارد شد، گفت: «خانم دکتر، من به شما بدهکارم.» اول نفهمیدم اما هنوز نپرسیده بودم که پاسخ داد: «من یک عذرخواهی به شما بدهکارم، ببخشید.» من لبخند می زنم و با خودم فکر می کنم با این حساب، بیشتر ما بدهکاریم. چه ببخشیدها، چه لبخندها، چه خاطره ها و چه دوستت دارم هایی که به هم بدهکاریم. فکرش را بکنی، می بینی بانک واژه هایمان مدت هاست خالی شده. هر جور شده باید جمله ها را اوام گرفت، بدهی آدم ها را بیچاره می کند.

ارتباط با ما
پیامک
۲۰۰۰۹۹۹
شبکه های اجتماعی
۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

نظر یک روان‌شناس درباره شیوه تحقیق برای ازدواج که شرکت کننده برنامه «کودک شو» درباره اش گفت

تعقیب کردن هم در دسر ساز است و هم ناکافی

دکتر هادی غلام محمدی | مشاور خانواده

سوژه روز

یکی از شرکت کنندگان در برنامه «کودک شو» درباره نحوه تحقیق کردن مادرشوهرش درباره او، داستانی را تعریف کرد که به سرعت در شبکه های اجتماعی و سایت ها بازنشر شد. این خانم در این ویدئو می گوید: «مادر شوهر من می خواسته قبل از این که برای خواستگاری پا پیش بذاره، اول من رو ببینه. به خاطر همین یک روز میاد تو کوچه مون و از صبح کشیک میده. منم همون روز که برای خرید رفتم بیرون، متوجه شدم که یک خانم دنبال منه. متاسفانه فکر کردم شاید کیف دزدی باشه یا ... بنابراین رفتم تو پاساژ و زنگ زدم به ۱۱۰. پلیس اومد و اون خانم گفت که قصد بدی نداشتم و می خواستم عروس آینده ام رو ببینم. بعدش هم که من متوجه شدم اشتباه کردم، عذرخواهی و بعدش هم ازدواج کردم...». حالا این سوال پیش می آید که آیا این شیوه تحقیق از خواستگار درست است یا خیر؟

بدون شک تحقیق از خواستگار ضروری است

«تا می تونی چشماتو باز کن»، «داستان یک عمر زندگیه، شوخی نگیر»، «همسر، لباس نیست که اگه خوشت نیومد، عوضش کنی» و.... این عبارات جملاتی است که دختر و پسرهای دم بخت، بارها و بارها از پدر و مادر، نزدیکان و افراد مختلف شنیده اند. عباراتی که بیانگر اهمیت موضوع ازدواج و انتخاب مناسب است. به دلیل همین اهمیت و ضرورت است که تحقیق در ازدواج از دیرباز مورد توجه و عنایت مردم ما بوده است. البته این تحقیق در گذشته به دلیل نبود پیچیدگی های امروزه و شناخت مناسب خانواده ها از همدیگر، به شکل ساده ای صورت می گرفت اما امروزه ضرورت تحقیق در ازدواج بیش از گذشته احساس می شود زیرا با رشد پدیده شهرنشینی و پیچیده شدن روابط اجتماعی و به دنبال آن نبود شناخت صحیح خانواده ها از یکدیگر، نگرانی خانواده ها در زمینه ازدواج افزایش یافته و گاهی حتی با ترس همراه است. موضوعی که در رفتار مادر شوهر خانم شرکت کننده در برنامه «کودک شو» نیز صورت گرفته است و می تواند بیانگر نوعی نگرانی و دلواپسی به دلیل نبود شناخت درست و کافی باشد.

روش های مرسوم تحقیق بهتر است

با این حال و ضمن توجه به نگرانی این مادر شوهر که قابل تامل است اما به نظر می رسد روش به کار گرفته شده توسط او مناسب نیست زیرا با مسائلی همراه است و ضمن ورود بیش از حد به حریم خصوصی دیگران، باعث ایجاد سوءتفاهماتی نیز می شود. باید توجه داشت که این روش تحقیق، بسیار ناکافی است و به نظر می رسد روش های مرسوم از جمله تحقیق از همسایه ها، محل کار، محل تحصیل و دوستان مناسب تر و نتایج بهتری هم داشته باشند.

با اسکن این کد می توانید این ویدئو را تماشا کنید

مدیر استرسی‌مان از من خواسته به شما پیامک بدهم و راهنمایی‌اش کنید!

در یک شرکت مهندسی کار می کنم و مدیری داریم به شدت استرسی که معتقد است اگر خودش در جریان جزئیات نباشد، کارها روی زمین می ماند و به موقع نمی توانیم قراردادها را به اتمام برسانیم. استرسش باعث می شود تا ما هم تمرکزمان از دست برود. از من خواسته به شما پیامک بدهم تا راهنمایی‌اش کنید. چه توصیه هایی به مدیر ۳۴ ساله، فوق لیسانس کامپیوتر و مجرد ما دارید؟

تینا امیری | روان شناس بالینی

مشاوره فردی

رئیس شما در گیر نوعی کمال طلبی است. به احتمال زیاد او قواعد و بایدها و نبایدهای بسیار سفت و سخت درونی دارد که به شدت به وسیله آن ها تحت فشار است. در واقع او از میزان زیادی استرسورهای درونی رنج می برد که خود او را بیشتر از هر فرد دیگری تحت فشار قرار می دهد. چنین افرادی معمولا افراد موفقی هستند اما قادر نیستند از دستاوردهای خود لذت ببرند. ناگفته پیداست در صورتی که فرد فکری به حال رهایی از کمال طلبی نکند، رفته رفته با اضطراب و افسردگی دست به گریبان خواهد شد. در ادامه مطلب چند توصیه به مدیرتان دارم.

مهارت مدیریت استرس را بیاموزید

برای شروع سعی کنید مهارت های مدیریت استرس را بیاموزید. برای مثال سعی کنید حتما ساعاتی در روز را ورزش کنید، محیط کارتان را با استفاده از گلدان ها و گیاهان بسیار به محلی آرام تر تبدیل کنید، فنون تنفس شکمی را بیاموزید و....

تفریح را فراموش نکنید

برای فردی با کمال طلبی بالا، کار و موفقیت اولویت اول است. هر چه به این افکار اجازه دهید قسمت بیشتری از باورهایتان را به خود اختصاص دهد، شما را بیشتر در خود غرق می کند. به تفریح و وقت گذرانی با عزیزان تان نیز زمانی اختصاص دهید. از آن جایی که این کار ممکن است در ابتدا دشوار باشد با یک ساعت در روز شروع کنید و رفته رفته زمان آن را کمی بیشتر کنید.

به باورها و گذشته تان بپردازید

برای این کار بهتر است از یک متخصص کمک بگیرید. در واقع کمال طلبی ریشه در دوران کودکی و نحوه بزرگ شدن تان دارد. شما افکاری را در خود جای داده اید که محرک سبک زندگی است که برای خود انتخاب کرده اید. بنابراین برای این که بتوانید علاوه بر موفق بودن از موفقیت تان لذت هم ببرید لازم است به کندوکاو در گذشته و باورهایتان بپردازید.

می خواهم در سال آینده بیشتر با همسرم بخندم!

مردی ۳۲ ساله ام و خانمی ۲۸ ساله دارم با پسری ۲ ساله. وضع مالی مان متوسط به پایین است اما زندگی مان می چرخد. در ماه های اخیر به دلیل مشکلات اقتصادی، کمتر حوصله بازی با بچه‌ام و خندیدن با همسرم را دارم. خودم هم از دست خودم ناراحتم ولی نمی توانم الکی شاد باشم. نمی خواهم سال جدید را هم این گونه شروع کنم. چه کنم؟

دکتر رضا یعقوبی | روان شناس سلامت

مشاوره زوجین

با توجه به گفته شما و به دلیل مشکلات اقتصادی، کمتر حوصله بازی با بچه و خندیدن با همسرتان را دارید اما از طرفی گفته اید که زندگی تان می چرخد. این شرایط نشان می دهد که وضعیت بحرانی ندارید. هر چند واقعیت همین است و نمی توان با جیب خالی حال خوبی هم داشت اما روش هایی وجود دارد که می تواند در تغییر حال شما موثر باشد.

از شادی های کم خرج کمک بگیرید

شادی های کم خرج ایجاد کنید. برای شاد بودن حتماً لازم نیست که پول زیادی داشته باشید. می توانید با کمترین هزینه ای شاد باشید. مثلا به دوستان قدیمی و آن هایی که از حال شان بی خبرید، زنگ بزنید و به همراه خانواده به دیدن شان بروید. حتی همراه همسر و فرزندتان گاهی پیاده روی کنید و درباره خاطرات خوب زندگی حرف بزنید. می توانید درباره رسیدگی به فرزند با همسرتان تقسیم وظایف کنید. مثلاً فعالیت های مورد علاقه فرزندتان را روی برگه یادداشت کنید و به نوبت برای فرزندتان وقت بگذارید. حتی می توانید هنگام بازی کردن با کودک، ساعت را تنظیم کنید تا در زمان مشخصی زنگ بزند و سپس به کارهای بعدی تان برسید و بقیه بازی یا بازی جدید را همسرتان با کودک انجام دهد. درباره وقتی که می خواهید با همسرتان بگذرانید نیز به همین شکل می توانید زمان هایی را از قبل مشخص کنید.

به فکر افزایش درآمد تان هم باشید

اگر فکر می کنید مشکلات مالی باعث ناراحتی و بی حوصلگی شما شده، به راه هایی برای کسب درآمد بیشتر فکر کنید. در همین شرایط سخت اقتصادی افراد زیادی هستند که درآمد خوبی دارند و حتی می توانید با مشاوران شغلی و کارشناسان اقتصادی مشورت کنید.

بین انتظارات و واقعیت زندگی توازن ایجاد کنید

برای تغییر آن چه که می توانید نهایت سعی تان را بکنید و واقعیت هایی را که نمی توانید تغییر دهید به عنوان محدودیت بپذیرید. اگر بدانید که چه چیزهایی را می توانید در زندگی تغییر دهید، تمام تلاش تان را خواهید کرد و چنان چه بدانید برخی چیزها قابل تغییر یا دست یافتنی نیستند، وقت تان را بیهوده تلف نخواهید کرد.

کارهای تلنبار شده را انجام دهید

انجام کارهایی را که مدت هاست به تاخیر انداخته اید، شروع کنید. حتماً از گذشته اهداف و برنامه هایی بوده که دوست داشته اید انجام دهید و فرصت پرداختن به آن را نداشته اید یا ناتمام رها شده اند. اکنون بار دیگر به آن کارهای ناتمام فکر کنید و شروع کنید به انجام آن. این کار انرژی دوباره ای به شما می دهد و حیات تازه ای به شما می بخشد.