



نکند از بقیه عقب مانده باشیم!

چرا ترس از جا ماندن، ما را به سمت تصمیم‌هایی سوق می‌دهد که شاید انتخاب واقعی ما نباشند؟



دکتر حسین محرابی | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

در دنیای امروز، بسیاری از ما بیش از آن که بر اساس خواسته‌ها، ارزش‌ها و نیازهای واقعی خود تصمیم بگیریم، تحت تأثیر این نگرانی هستیم که مبادا از دیگران عقب بمانیم. یکی از دواج کرده‌است، دیگری خانه خریده، دوستی کسب و کار موفق‌ی راه انداخته و همکلاسی سابق در شبکه‌های اجتماعی از پیشرفت‌های شغلی خود می‌گوید. در چنین فضایی، ممکن است به تدریج احساس کنیم زندگی ما از مسیر اصلی خود خارج شده و دیگران در حال رسیدن به مقصدی هستند که ما از آن جا مانده‌ایم. این تجربه روان‌شناختی با اصطلاح «فومو» (FOMO) شناخته می‌شود؛ یعنی ترس از دست دادن فرصت‌ها، تجربه‌ها یا موقعیت‌هایی که تصور می‌کنیم دیگران از آن‌ها بهره‌مند هستند.

وقتی زندگی دیگران معیار سنجش ما می‌شود مقایسه اجتماعی بخشی طبیعی از زندگی انسان است. ما با مشاهده دیگران، گاهی توانایی‌هایمان را ارزیابی می‌کنیم، از تجربه‌های آن‌ها می‌آموزیم و برای آینده انگیزه می‌گیریم. مشکل از جایی آغاز می‌شود که مقایسه کردن، به معیار اصلی ارزش‌گذاری زندگی تبدیل می‌شود. وقتی فرد مدام از خود می‌پرسد «چرا من هنوز به این جا نرسیده‌ام؟»، «چرا همه از دواج کرده‌اند، اما من نه؟» یا «چرا هم‌سن و سال‌های من موفق‌تر به نظر می‌رسند؟»، به تدریج ممکن است خواسته‌های شخصی خود را با انتظارات محیط جایگزین کند. در این شرایط، تصمیم‌گیری دیگر صرفاً پاسخی به نیازهای فرد نیست، بلکه تلاشی برای کاهش احساس عقب‌ماندگی و رسیدن به استانداردهایی

معیاری برای سنجش مسیر مان تبدیل‌شود. شبکه‌های اجتماعی هم می‌توانند این فرایند را تشدید کنند. آن‌چه در این فضا می‌بینیم، معمولاً گزیده‌ای از لحظات مطلوب زندگی دیگران است، نه تصویری کامل از واقعیت روزمره آن‌ها. ما ممکن است موفقیت شغلی یک نفر، سفرهای دیگری یا تصاویر خانوادگی فردی دیگر را کنار هم قرار دهیم و از مجموع آن‌ها تصویری آرمانی بسازیم؛ سپس زندگی واقعی و پرچالش خود را با این تصویر مقایسه کنیم. در نتیجه، فرد ممکن است احساس کند همه در حال پیشرفت‌اند و تنها اوست که عقب مانده است؛ در حالی که این برداشت، لزوماً بازتاب واقعیت نیست.

● هزینه تصمیم‌هایی که از ترس گرفته می‌شوند

تصمیم‌های مهم زندگی معمولاً پیامدهایی بلندمدت دارند و به شناخت، تأمل و ارزیابی واقع‌بینانه نیازمندند. زمانی که ترس از جا ماندن بر فرایند تصمیم‌گیری غلبه می‌کند، فرصت بررسی این پرسش‌ها کاهش می‌یابد. تصمیم‌گیری تحت فشار مقایسه ممکن است فرد را به انتخاب‌های شتاب‌زده، پذیرش تعهدات فراتر از توان، نادیده گرفتن نشانه‌های هشداردهنده و حتی فاصله گرفتن از علایق واقعی خودشوق دهد. در چنین شرایطی، فرد شاید در کوتاه‌مدت از احساس عقب‌ماندگی رهایی پیدا کند، اما در بلندمدت با پیامدهای انتخابی روبه‌رو شود که از آمادگی یا خواسته واقعی او سرچشمه نگرفته است.

● چگونه از دام فومو فاصله بگیریم؟

نخستین گام، شناختن احساس و نام‌گذاری آن است. هرگاه در مواجهه با موفقیت دیگران احساس اضطراب، عجله یا ناکافی بودن کردیم، بهتر است پیش از اقدام از خود بپرسیم: «آیا واقعاً این خواسته من است یا از این می‌ترسم که از دیگران عقب بمانم؟» همین مکث کوتاه می‌تواند فاصله‌ای میان احساس و تصمیم ایجاد کند.

گام دوم، بازگشت به ارزش‌ها و اولویت‌های شخصی است. هر فرد تعریف متفاوتی از موفقیت دارد. برای کسی، پیشرفت شغلی در اولویت است؛ برای دیگری، آرامش روانی، روابط معنادار، استقلال یا فرصت یادگیری اهمیت بیشتری دارد. هیچ‌یک

از این اولویت‌ها به‌خودی‌خود بر دیگری برتری ندارد. آنچه اهمیت دارد، هماهنگی انتخاب‌ها با شرایط و ارزش‌های واقعی زندگی هر فرد است. گام سوم، پذیرفتن تفاوت در زمان‌بندی زندگی‌هاست. زندگی مسیر واحدی با ایستگاه‌های اجباری و زمان‌بندی یکسان نیست. از دواج، تحصیل، پیشرفت شغلی، مهاجرت یا رسیدن به استقلال مالی، زمان مشخص و مشترکی برای همه ندارند. دیرتر رسیدن به یک هدف، لزوماً به معنای شکست نیست و نرسیدن به هدفی که دیگران برای خود انتخاب کرده‌اند، به معنای عقب‌ماندگی محسوب نمی‌شود.

● به جای مسابقه با دیگران، مسیر خود را بشناسیم

شاید یکی از دشوارترین بخش‌های زندگی امروز این باشد که بپذیریم نمی‌توانیم همه فرصت‌ها را تجربه کنیم، همه مسیرها را هم‌زمان پیش برویم و در تمام مینه‌ها از دیگران پیشی بگیریم. هر انتخابی، به معنای انتخاب نکردن مسیرهای دیگری نیز هست. این واقعیت الزماً نشانه شکست یا محرومیت نیست، بلکه بخشی طبیعی از محدودیت‌های زندگی انسان است.

● همه فرصت‌ها را نمی‌توانیم انتخاب کنیم رهایی از فومو به معنای بی‌تفاوتی نسبت به پیشرفت دیگران یا کنار گذاشتن اهداف بلندپروازانه نیست. هدف آن است که بتوانیم از موفقیت دیگران الهام بگیریم، بدون آنکه ارزش خود را با سرعت حرکت آن‌ها بسنجیم؛ فرصت‌های تازه را بشناسیم، بدون آنکه از ترس از دست‌دادن، بی‌محابه‌سوی آن‌ها حرکت کنیم و برای آینده برنامه‌ریزی کنیم، بدون آنکه آرامش امروزمان را قربانی مقایسه‌های بی‌پایان سازیم. در نهایت، شاید پرسش مهم این نباشد که «آیا از دیگران عقب مانده‌ام؟»، بلکه این باشد که «آیا در مسیری حرکت می‌کنم که با آنچه برای من واقعاً اهمیت دارد، هماهنگ است؟» پاسخ به این پرسش می‌تواند ما را از مسابقه‌ای بی‌پایان با دیگران بیرون بیاورد و به سوی زندگی‌ای هدایت کند که در آن، تصمیم‌ها نه از ترس جا ماندن، بلکه از شناخت، آگاهی و انتخاب آزادانه سرچشمه می‌گیرند.

اتاق مشاوره

پدر همسرم اجازه رفت و آمد به منزلش را نمی‌دهد!

سه‌ماه است عقد کردیم اما پدر خانمم اجازه نمی‌دهد به منزل آن‌ها بروم. می‌گویند فقط بیرون از خانه می‌توانید باهم به خرید و گردش بروید. از دواج ما سنتی بود اما قبل از ازدواج درباره این رسم و رسوم خانوادگی به‌من چیزی نگفتند. لطفاً راهنمایی کنید چه کنم؟



زهرامید | کاندیدای دکتری تخصصی مشاوره

بخشی از شکل‌گیری یک ازدواج سالم است.

همچنین توصیه می‌کنم موضوع را به شکل تقابل «من یا خانواده‌ات» مطرح نکنید. چنین رویکردی معمولاً همسر را در موقعیت دفاع از خانواده اصلی قرار می‌دهد و مسئله را پیچیده‌تر می‌کند. بهتر است هر دو نفر درباره مرزهای رابطه با خانواده‌ها، رفت‌وآمد، میزان دخالت والدین و انتظارات دو طرف، پیش از شروع زندگی مشترک به توافق برسید.

از طرف دیگر، اگر این محدودیت فقط مربوط به یک رسم خانوادگی است و با گفت‌وگو قابل حل است، بهتر است با صبر و احترام پیش بروید. اما اگر این اتفاق بخشی از مجموعه‌ای از کنترل‌هاست؛ مثلاً خانواده همسر در تصمیم‌های شخصی شما، رفت‌وآمدها، ارتباطات یا شیوه زندگی‌تان نیز دخالت می‌کند، موضوع جدی‌تر است و بهتر است پیش از ازدواج رسمی و شروع زندگی مستقل، حتماً درباره آن تصمیم مشترک بگیرید.

به مشاور پیش از ازدواج می‌تواند کمک کند تا بدون جانبداری، مرزهای زوج و خانواده‌ها و میزان استقلال هر یک از شما بررسی شود. هدف، قطع رابطه با خانواده‌ها نیست؛ هدف این است که زوجین یاد بگیرند در کنار احترام به خانواده، صاحب زندگی و تصمیم‌های مشترک خود نیز باشند.

مخاطب گرامی، در چنین شرایطی، مسئله اصلی فقط «اجازه رفتن به خانه پدر همسر» نیست، بلکه موضوع مهم‌تر، شیوه شکل‌گیری مرزهای یک زندگی مشترک و میزان استقلال زوجین از خانواده‌های اصلی است. طبیعی است که بعد از سه‌ماه عقد، فرد انتظار داشته باشد بتواند رابطه‌ای عادی و محترمانه با خانواده همسرش داشته باشد. به خصوص وقتی این محدودیت‌ها پیش از ازدواج مطرح نشده‌اند، ممکن است احساس سردرگمی، ناراحتی یا حتی بی‌اعتمادی ایجاد شود. با این حال، بهتر است پیش از هر واکنش تند، علت این تصمیم و نگاه خانواده همسر به این موضوع روشن شود.

● چه باید کرد؟

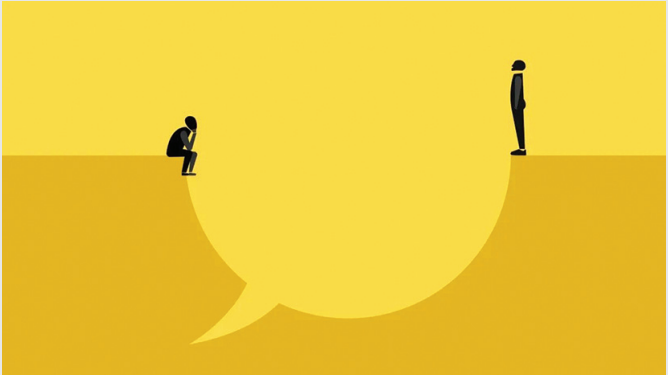
اولین قدم، گفت‌وگویی آرام و مستقیم با همسر است؛ نه با محوریت این که «پدرت چرا اجازه نمی‌دهد؟»، بلکه با این سؤال که «این تصمیم دقیقاً به چه دلیلی گرفته شده و خودت درباره آن چه نظری داری؟» مهم است بدانید همسر شما تا چه اندازه با این محدودیت موافق است، آیا خودش هم آن را یک رسم خانوادگی می‌داند یا صرفاً برای جلوگیری از تنش با خانواده‌اش آن را پذیرفته است.

نکته مهم این است که در یک رابطه زوجی، تصمیم‌گیری درباره نحوه ارتباط با خانواده‌ها باید به تدریج از حالت «اجازه گرفتن» به سمت «توافق کردن زوجین» حرکت کند. احترام به والدین همسر ضروری است، اما استقلال زوجین نیز

نکته‌ها

۳ سوال کلیدی که در دام مجادلات بیهوده نیفتیم!

- هدف نهایی من در این موقعیت چیست؟
- آیا احساسات من مانع دستیابی به هدفم در این لحظه می‌شود؟
- چطور احساسات طرف مقابل را درک کنم حتی اگر با او مخالف هستم؟



موفقیت

امشب قرار نیست همه چیز را حل کنی

چند راه ساده برای فاصله گرفتن از شلوغی‌های روز و آماده شدن برای یک استراحت آرام‌تر

است. قرار نیست پیش از استراحت، همه چیز بی‌نقص باشد.

از جریان بی‌پایان خبرها فاصله بگیرید! کمی دور شدن از تلفن همراه و شبکه‌های اجتماعی، فرصتی فراهم می‌کند تا توجه از اتفاقات بیرون به نیازهای درون برگردد. آنچه در ذهنتان مانده، روی کاغذ بیاورید! نوشتن کارهای فردا یا نگرانی‌هایی که هنوز پاسخی ندارند، می‌تواند به مرتب‌شدن افکار کمک کند؛ حتی اگر همه آن‌ها همان لحظه حل نشوند.

و مهم‌تر از همه، برای استراحت کردن لازم نیست ابتدا تمام کارها یا تان را تمام کنید. بعضی روزها پر از دستاوردهستند و بعضی روزها فقط می‌گذرند. ارزش شما هم به تعداد کارهایی که انجام داده‌اید وابسته نیست. امشب قرار نیست همه مشکلات جهان را حل کنید. به خودتان اجازه دهید امروز را به پایان برسانید.

بعضی روزها تمام می‌شوند، اما در ذهن ما هنوز وجود دارند. گفت‌وگویی که مدام مرورش می‌کنیم، کاری که نیمه‌تمام مانده یا نگرانی‌ای که جواب‌روشنی برایش نداریم. بیدن به خانه رسیده، اما ذهن همچنان در شلوغی‌های روز پرسه می‌زند. در چنین وقت‌هایی، شاید به جای تلاش برای حل کردن همه مسائل، بهتر باشد چند دقیقه به خودمان فرصت فاصله گرفتن بدهیم.

برای پایان روز، یک قرار کوچک با خودتان بگذارید:

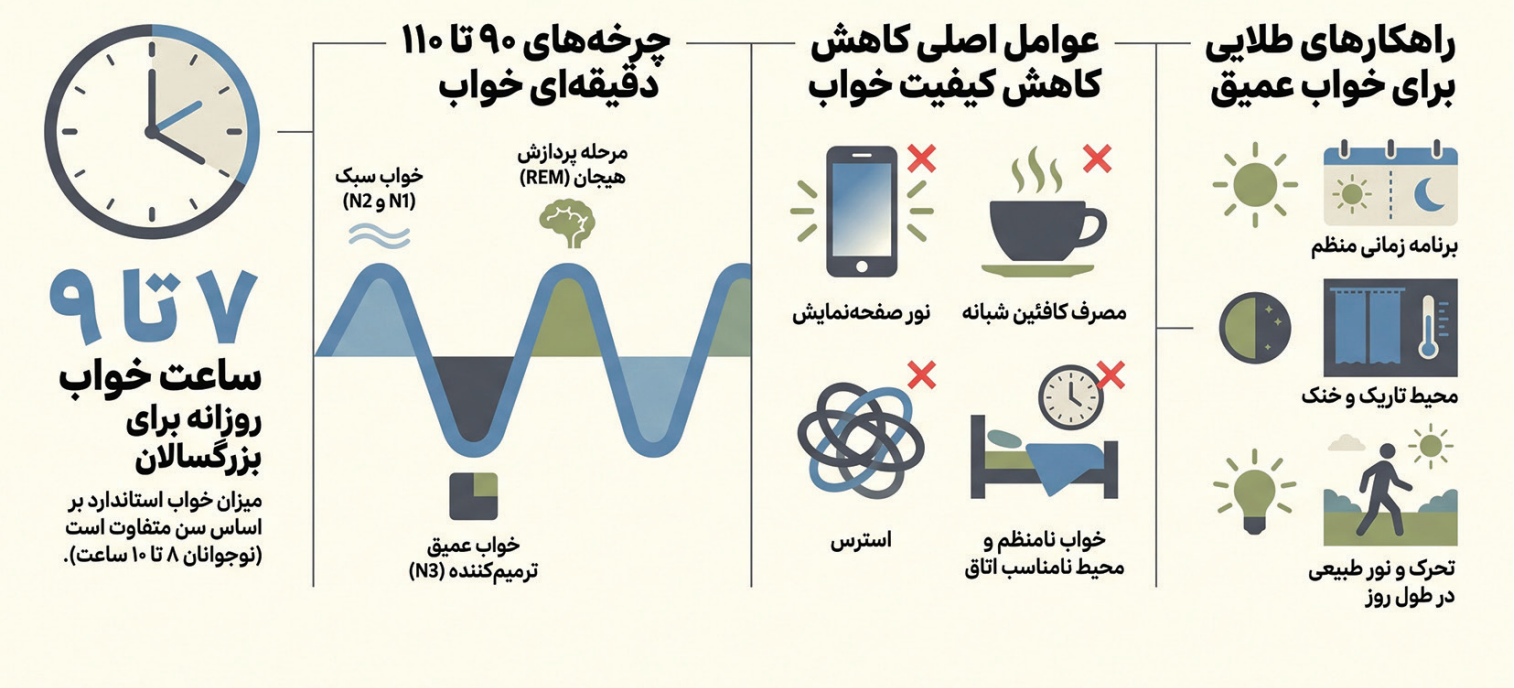
فردا هم روز دیگری است! اگر کاری ضروری باقی‌مانده، لازم نیست همین امشب برای تمام مسائل را حل پیدا کنید. بعضی تصمیم‌ها با ذهن خسته، دشوارتر هم می‌شوند.

خانه را برای آرامش آماده کنید!

جمع کردن چند وسیله، آماده کردن لباس

فردا یا مرتب کردن گوشه‌ای از اتاق کافی

آناتومی خواب سالم



گرمی آغوش والدین در کودکی؛ پیوندی با توانایی تجربه شادی در نوجوانی



تشویق و تعامل گرم با کودکان می‌تواند فراتر از تأثیر فوری خود، با فرایندهای مرتبط با تجربه شادی در سال‌های بعد زندگی نیز ارتباط داشته باشد. با این حال، مطالعه از نوع مشاهده‌ای است و نمی‌تواند ثابت کند که شیوه والدگری به‌تنهایی علت تفاوت در واکنش مغز نوجوانان است. پژوهشگران تأکید می‌کنند که سلامت روان تحت تأثیر مجموعه‌ای از عوامل خانوادگی، فردی و محیطی قرار دارد.

کردند. سپس، واکنش مغز این کودکان به محرک‌های پاداش‌دهنده در سنین ۹، ۱۲، ۱۵ و ۱۸ سالگی بررسی شد. پژوهشگران برای این منظور، فعالیت الکتریکی مغز را هنگام انجام یک بازی مبتنی بر برد و باخت اندازه‌گیری کردند تا میزان واکنش مغز به دریافت پاداش مشخص شود. نتایج نشان داد کودکانی که در سنین سه‌سالگی تعامل مثبت‌تری با والدین خود تجربه کرده بودند، در دوره نوجوانی واکنش مغزی قوی‌تری به پاداش نشان می‌دادند. در مقابل، رفتارهای منفی بیشتر والدین با واکنش ضعیف‌تر مغز به پاداش ارتباط داشت. پژوهشگران معتقدند واکنش مغز به پاداش در توانایی تجربه لذت و هیجان مثبت اهمیت دارد و تغییرات آن می‌تواند یکی از سرخ‌های بررسی آسیب‌پذیری روان‌شناختی، از جمله خطر افسردگی باشد.

● تأثیر بلندمدت حمایت عاطفی کودک

به گفته محققان، این یافته‌ها نشان می‌دهد حمایت عاطفی،

پژوهش ۱۵ ساله نشان می‌دهد گرمی و حمایت والدین در سال‌های نخست زندگی با واکنش مغز نوجوانان به تجربه‌های لذت‌بخش ارتباط دارد. نتایج یک پژوهش طولی تازه نشان می‌دهد شیوه تعامل والدین با کودکان خردسال می‌تواند با نحوه تجربه شادی و لذت در سال‌های نوجوانی ارتباط داشته باشد؛ یافته‌ای که بر اهمیت روابط عاطفی خانواده در رشد روان‌شناختی کودکان تأکید می‌کند.

● بررسی فعالیت مغز هنگام بازی و نتایج شگفت‌انگیز

این مطالعه به سرپرستی کیلی هیل، روان‌شناس دانشگاه نوتردام آمریکا، انجام شده و نتایج آن در مجله علمی «ارتباطات روان‌شناسی» منتشر شده است. پژوهشگران در این بررسی، تعامل والدین و ۴۶۵ کودک سه‌ساله را مشاهده و رفتارهای مثبت، مانند گرمی، حمایت و تشویق را در کنار رفتارهای منفی، مانند سخت‌گیری و دخالت بیش از اندازه، ارزیابی



۵

- زندگی‌سلام • یکشنبه
- ۲۶ مهر ۱۴۰۵ • ۷ جمادی الاول ۱۴۴۸
- ۱۸ اکتبر ۲۰۲۶ • شماره ۶۱۹۸

خانواده و مشاوره