

از خنگی تا موفقیت به شیوه «پیمان قاسم خانی»



این فیلم نامه نویس سرشناس در اظهاراتی پربازدید از احساس بی استعدادی و به درد نخوری که در جوانی همیشه همراهش بوده، می گوید اما چطور در ۲۷ سالگی با یک تصمیم مسیر زندگی اش را تغییر می دهد؟

دکتر مهدی سوداوری | روان شناس و مدرس دانشگاه

محوری

بسیاری از جوانان بعد از چندین سال که دنبال یک حرفه یا پرورش یکی از استعدادهای شان می روند، می گویند از ما گذشت و دیگر تلاشی برای موفقیت نمی کنند. به تازگی صحبت های «پیمان قاسم خانی» نویسنده سریال های موفق و پربیننده شسب های بره، مرد هزار چهره، مسافران، ساختمان پزشکان و ... که گفته: «احساس بی استعدادی و به درد نخور بودن در جوانی همیشه همراهم بود. در ۲۶ یا ۲۷ سالگی لیسانس آمار گرفتم و همه جا خنگ بودم. یک روز در سرایزی، مجله فیلم را ورق زدم و دیدم که نوشته دوره فیلم نامه نویسی. البته من در زمان مدرسه شاگرد آخر کلاس انشا بودم و بدترین انشاها را می نوشتم. مستقیماً با لباس سرایزی رفتم برای ثبت نام در دوره». این صحبت ها که نشان می دهد او با مدرک غیر مرتبط و باورهای منفی به توانمندی هایش باز هم در ۲۷ سالگی شروع کرده و احساس نکرده که به بن بست رسیده و دیگر نمی شود هیچ کاری کرد، یکی از راه های موفقیت محسوب می شود.

موفقیت فقط پول و شهرت نیست

همه افراد می خواهند موفق شوند اما موفقیت چیست؟ دقیقاً تعریف موفق شدن کدام است؟ بسیاری از افراد تعریف دقیقی از موفقیت ندارند. به ما گفته شده که باید به یک جایی رسید! حال این جا کجاست، هیچ گاه تعریف نشده است. شاید موفقیت برای یک نفر تشکیل خانواده باشد، برای یکی کشف یک چیز تازه، برای بیشتر ما موفقیت به معنای پیشرفت نسبی شغلی است و امروز بیشتر تعریف موفقیت به پول و شهرت تقلیل پیدا کرده است. برای همین بسیاری از جوانان دنبال راه های درآمد سریع هستند و به تلاش و پرورش استعداد های خود توجهی ندارند. آن دسته هم که به توسعه فردی توجه می کنند، معمولاً می گویند که می خواهند خود واقعی و استعداد های خود را کشف کنند!

از دنیای روان شناسی

شیرینی جات باعث بروز افسردگی می شود؟

طبق یک مطالعه، افرادی که دچار افسردگی هستند، الگوی غذایی متفاوتی نسبت به افراد سالم دارند. این یافته می تواند به رویکردهای درمانی جدیدی برای رفع این عارضه منجر شود. به گزارش «دویچه وله»، حدود ۲۸۰ میلیون نفر در جهان از افسردگی رنج می برند. هرچند انواع مختلفی از افسردگی وجود دارد، اما به نظر می رسد همه بیماران مبتلا به این عارضه در یک نکته مشترک هستند: میل شدید به مصرف کربوهیدرات ها. پژوهشگران کلینیک های دانشگاهی بن و توبینگن این موضوع را در مطالعه ای جدید کشف کرده اند.

رابطه میل به کربوهیدرات های بیشتر با شدت افسردگی

نیلز کرومر، پژوهشگر حوزه روان پزشکی، روان شناسی و روان درمانی در این دو دانشگاه می گوید: «تاکنون تصور می شد که میل به غذاهای پر کر بوهیدرات به افزایش اشتها مرتبط است. اما ما در این مطالعه نشان دادیم که این طور نیست. در واقع، میل به کربوهیدرات ها بیشتر با شدت افسردگی، به ویژه علائم اضطرابی، مرتبط است». کربوهیدرات ها منبعی سریع انرژی برای بدن هستند و یکی از اصلی ترین تامین کننده های انرژی برای سلول ها محسوب می شوند. به گفته کرومر، دلیل این که افراد مبتلا به افسردگی میل به کربوهیدرات پیدا می کنند امکان دارد در روده ها و در سیستم گوارش نهفته باشد. در این میان، اختلال در انتقال اطلاعات از دستگاه گوارش به مغز از طریق عصب واگ می تواند عامل میل شدید به خوردن شیرینی و کربوهیدرات باشد.

حذف کربوهیدرات ها در افراد افسرده روش موثری نیست

مطالعات متعددی نشان داده اند که میکروبیوم روده در افراد افسرده تغییر می کند و این تغییرات می تواند در علائم افسردگی نقش داشته باشد. همچنین مشاهده شده است که علائم افسردگی در افرادی که از غذاهای پروبیوتیک استفاده

می کنیم که استعداد ما محدود به همین موارد است. اما تا به حال آشپزی، نویسندگی، فلسفه، نجاری و... را امتحان کرده اید؟ چقدر حرفه هست که حتی یک بار هم از مون نشده اند؟ چرا؟ چون فکر می کنیم نیمه کاره را کردن کار هاید است! در حالی که می توان کلاس های مختلف شرکت کرد! اگر مناسب ما و روحیات ما نبود، نیمه کاره را هر کرد و چیز های جدید دیگر را امتحان کرد. این آزمون و خطا هیچ گاه تمام نمی شود و می تواند به یادگیری بهتر و بیشتر منجر شود.

برای برنامه ریزی و یادگیری هیچ گاه دیر نیست

تلاش برای یادگیری و ساختن خود جدید در این دوره که همه چیز بسیار سریع تغییر می کند، بسیار ضروری تر از قبل است. در نسل قبل فرد یک وظیفه شغلی را تا آخر عمر کاری خود انجام می داد و باز نشسته می شد اما امروز ماهیت مشاغل بسیار متغیر شده است. در قدیم مسیر زندگی انسان ها بسیار ساده بود، مدرسه، استخدام، از جوج، پچه دار شدن، بازنشستگی، بزرگ کردن نه ها. اما امروز مسیر زندگی افراد بسیار متفاوت است و هر چند سال با تغییر فناوری، فرصت های بسیار جدید ظهور می کنند که ممکن است در زمان نوجوانی بسیاری از ما از اساس وجود نداشته اند. برای همین هیچ گاه از ما نخواهد گذشت! و برای برنامه ریزی و یادگیری هیچ گاه دیر نیست چون بسیاری از مشاغل تازه به وجود می آیند هیچ کسی در آن ها متخصص نیست. این جمله که دیگر دیر شده، از ما گذشته، برای دوره قدیم است که با افزایش سن قوای جسمانی افراد کاهش پیدا می کرد و دیگر توان کشاورزی و انجام کار های سنگین فیزیکی را نداشتند. اما امروز که حتی کشاورزی تبدیل به یک علم شده و کار های فیزیکی به حداقل کاهش پیدا کرده، افزایش سن باعث درک بهتر و رشد فکری و ذهنی می شود، چون تجربه افراد بالاتر می رود، پس افزایش سن یک مزیت هم به ما اضافه می کند به شرط این که یادگیری را متوقف نکنیم و سعی کنیم همواره یک من بهتر و رشد یافته تر از خود بسازیم.

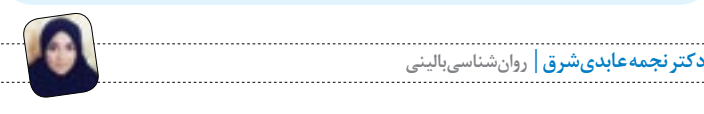
چرایی احساس خنگی توسط بعضی افراد

برخی از افراد فکر می کنند بی استعداد هستند و هیچ توانی ندارند. علت این احساس شناخت کافی از خود نداشتن، محدود کردن خود به آنچه دست و در دید است، می باشد، یعنی فرد در آنچه که معمول و رایج است شاید استعدادی نداشته باشد، مثل درس های معمول در مدرسه اما در هنر، فلسفه یا کار های فنی که خیلی دیده نمی شوند، بتواند سرآمد باشد. افزایش بازه تجربه ها برای پرورش استعداد ها و خود بسیار مهم است. شما که خود را بی استعداد می دانید تا به حال چند مهارت را امتحان کرده اید؟ چقدر فرصت های جدید را بی گرفته اید که به این نتیجه رسیده اید؟ یک بار دیگر دوروبر خودتان را نگاه کنید، شاید یک آگهی کوچک سر نوشت شما را تغییر دهد؛ دقیقاً مثل مسیری که پیمان قاسم خانی رفت.

اتاق مشاوره

از ظاهر م متنفرم ولی پول عمل زیبایی ندارم

دختری ۲۹ ساله و مجرد هستم. صورتم ایرادهای زیادی دارد و به قول معروف، باید بگویم واز نو بسازم. این مسئله باعث شده تا عصبی باشم و مدام احساس غمگینی داشته باشم. حقیقتاً این روز ها احساس می کنم از ظاهر م متنفرم ولی پول عمل زیبایی هم ندارم. راهنمایی کنید.



دکتر نجمه عابدی شرقی | روان شناسی بالینی

اگر دوست تان همین حرف هایی را که درباره خود می زنید به شما بگوید، احتمالاً به او می گویند: «این منصفانه نیست که ارزش خود را بر اساس ظاهر ارزیابی کنی و...». شما می توانید به خودتان نشان دهید که این قوانین را برای دیگران به کار نمی برید، بنابراین در ست بودن شان رازیر سوال ببرید.

❖ **کمتر به نقص های احتمالی تان اهمیت بدید**
شما باید تلاش کنید توانمندی های خود را پررنگ جلوه دهید و به نقص هایتان (اگر واقعاً وجود دارد) کمتر اهمیت بدید و سعی کنید به جای این که به خودتان به عنوان فردی ذاتاً نا زیبا بنگرید، به نقص های تان در قالب رفتار های یاد گرفته شده دوران کودکی نگاه کنید که قابل تغییرند. از توانمندی ها و ویژگی های مثبت خودتان فهرستی تهیه کنید و آن را روی کارت هایی بنویسید و روزانه به آن مراجعه و آن را مرور کنید. این کار می تواند مفید و آهنگش باشد.

به مشاور مراجعه کنید

شرایط شما یک مقدار ی خاص است. از یک طرف احساس عصبی بودن و غمگینی دارید به حدی که از ظاهر تان متنفر شده اید و از یک طرف هم، شرایط تغییر این افکار را ندارید. در پایان باید بگویم در مان این گونه مشکلات، نیاز به زمان دارد و در این زمینه باید از یک روان شناس کمک بگیرید.

شبکه های اجتماعی

جنجال «بمباران عشق» در شبکه های اجتماعی

شاید این روز ها در شبکه های اجتماعی اصطلاح «بمباران عشق» را زیاد شنیده باشید. اصطلاحی که در فیلم «It Ends With Us» نیز به کار رفت و توجه زیادی را به خود جلب کرده است. اما این مفهوم دقیقاً به چه معناست و چرا برخی آن را نشانه ای از یک رابطه ناسالم می دانند؟ به گزارش «یورونیوز»، شناخت الگوهای سوءاستفاده عاطفی و رفتارهای کنترل گرانه، نقش مهمی برای محافظت از خود در روابط ایفا می کند. این مسئله درباره بمباران عشق اهمیت بیشتری پیدا می کند، چون این رفتار معمولاً به سادگی قابل تشخیص نیست و همین باعث می شود قربانیان به راحتی گرفتار آن شوند و برای رهایی از آن به مشکل برخوردند.

بمباران عشق چیست؟

بمباران عشق نوعی تاکتیک روانی است که در آن فردی با ابر از محبت بیش از حد، تعریف و تمجید مداوم، هدایا و توجه بیش از اندازه تلاش می کند تا اعتماد طرف مقابل را جلب کرده و او را تحت کنترل خود در آورد. این رفتار معمولاً در روابط عاطفی یا دوستی های ناسالم دیده می شود. هر چند اصطلاح «بمباران عشق» چند سالی است که بیشتر وارد ادبیات روز مره ما شده اما این اصطلاح سال هاست که وجود دارد و از دهه ۱۹۷۰ میلادی در علم روان شناسی مورد استفاده قرار می گیرد. در سال های اخیر، این اصطلاح بیشتر برای توصیف روابط سمی و آزار های بین فردی از جمله در روابط عاشقانه و دوستی ها به کار گرفته می شود. بمباران عشق در شبکه های اجتماعی هم بسیار مورد توجه قرار گرفته است؛ در «تیک تاک» هشتگ «lovebombing» بیش از ۶۹ هزار ویدئو دارد که مجموعاً میلیون ها بار دیده شده است. دادستانی کل بریتانیا در سال ۲۰۲۳ دستورالعمل های جدیدی در باره نحوه پیگرد قانونی افرادی که در روابط خود رفتار های آزار گرانه و کنترل گرانه دارند، منتشر کرد. در این دستورالعمل، «بمباران عشق» به عنوان یکی از روش های سوءاستفاده عاطفی و کنترل اجباری شناخته شده است.

نکته ها

۵ عادت که روز تان را خراب می کند

- به دست گرفتن گوشی بلافاصله پس از بیدار شدن
- نادیده گرفتن اهمیت ورزش و تحرک
- به رعهده گرفتن مسئولیت های بیش از حد
- بی توجهی به مراقبت های شخصی
- خودگویی منفی

روان شناسی

پیشنی گرفتن هوش مصنوعی در همدلی از انسان؟

بر اساس پژوهش های جدید هوش مصنوعی در همدلی و خلاقیت از انسان پیشنی گرفته است اما بررسی دقیق تر نشان می دهد این رقابت ها به نفع ماشین ها طراح ی شده اند و انسان ها مجبور به انجام وظایفی شبیه به ماشین ها هستند. به گزارش کار دین، به تازگی ادعاهای زیادی درباره برتری هوش مصنوعی در حوزه هایی همچون همدلی، خلاقیت و حل اختلافات مطرح شده است اما تحقیقات نشان می دهد این ادعاها بر پایه رقابت های ناعادلانه استوار است که انسان ها را مجبور به انجام وظایفی شبیه به ماشین ها می کند.
❖ **توانایی در تشخیص همدلی واقعی و مصنوعی**
هستند مثال در مطالعاتی که ادعا می شد ChatGPT در بیان همدلی از پزشکان و درمانگران انسانی بهتر عمل کرده است محققان پاسخ های این چت بات به پست های ردیت درباره مشکلات سلامت روان و جسمی را با پاسخ های انسان ها مقایسه کردند.

ما و شما

راه ارتباطی بازنه گزی سلام پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

❖ ماه مبارک رمضان، فرصت بسیار خوبی برای عادت به اعمال عبادی و تثبیت آن ها در رفتار و شخصیت مان است. مربوط به پرونده زندگی سلام با عنوان «فرصت های طلایی تغییر».

❖ همدار به استفاده از آسپرین به عنوان ماسک در صفحه سلامت را دیدم. چند وقت پیش، در شبکه های اجتماعی



- زندگی سلام
- چهارشنبه
- ۱۵ اسفند ۱۴۰۳
- ۴ رمضان ۱۴۴۶
- ۵ مارس ۲۰۲۵
- شماره ۲۹۴۲

خانواده و مشاوره