

سبک تصمیم‌گیری



منافع زود هنگام بهتر است یا پاداش‌های دیر هنگام؟

نقد یا نسیه، موقعیت را عاقلانه بسنج!

■ مرضیه مابیری

این روزها بسیاری لذت‌های آنی را به داشتن موقعیت‌های خوب ترجیح می‌دهند. مثلاً دانش‌آموزان پشت کنکوری حاضرند همان سال اول هر رشته‌ای قبول شدند وارد دانشگاه شوند ولی یک سال دیگر برای رسیدن به رؤیای خود صبر نکنند. خیلی از دخترها در رؤیای آمدن مردی با اسب سپید هستند که آنها را بر مرکب خوشبختی بنشانند. همان اولین خواستگار که در خانه رازد جواب آری می‌گویند و کمی بعد پشیمان می‌شوند. ولی هستند کسانی که مخالف دسته‌اول رفتار می‌کنند. آنها از آن ور بام می‌افتند. یعنی آتقدر آینده نگر هستند و فکر نان فر دار دارند که تمام لذت‌های امروز را از

مشتری‌ها می خواهند زود به نتیجه برسند

– رضا حشمتی، فروشنده
در قانسون مدیریت فروش به این مقوله می‌گویند تنزیل هندولوی. یعنی معز ما ترجیح می‌دهد پاداش‌های مطمئن و سریع دریافت کند تا اینکه به سود دراز مدت بپندیشد. ما این قانون را بر اساس شناخت ذهنی مشتری به کار می‌بریم و می‌شود محصولات را زودتر بفروشیم. فرض کنید ما یک جنس جدید به سبب کالای خود اضافه کرده‌ایم. برای آن تخفیف خوبی می‌گذاریم، ولی می‌گوییم اگر کسی آن را با قیمت واقعی بخرد در لیست قرعه‌کشی می‌رود. پای یک کالای سنگین در میان است، ولی باز مردم ترجیح می‌دهند به امید آزمون شانس نباشند و همان تخفیف را که دست به نقد است استفاده کنند. یا خیلی‌ها از مردم دوست دارند جنس نسیه بخرند. به همین دلیل اگر جایی پیدا کنند که به آنها مهلت پرداخت بیشتری می‌دهد برای خرید رغبت بیشتری دارند. در واقع بعضی‌ها با مقوله نسیه، تخفیف و جوایز نقدی میانه خوبی دارند و ما از همین قانون برای فروش بالا استفاده می‌کنیم. جنس سود را حساب می‌کنیم و قیمت واقعی را به مشتری می‌دهیم اما او حاضر است پول بیشتر بدهد، ولی همان لحظه جنسش را تحویل بگیرد. آنها دوست دارند هر چیزی را که لازم دارند سریع به دست آورند حتی اگر در یک فروش فوق‌العاده باشند.

دوست دارم همان موقع پیتزا بخورم

– صهبا کریمی، ۴ساله

او می‌گوید در خانه ما این وعده‌های سر خرمن زیاد رخ می‌دهد. مثلاً به بابا می‌گویم پول توجیبی بده می‌گوید سر ماه کمی بیشتر به تو می‌دهم الان دستم خالی است، ولی وقتی می‌دهد همان طلب خودم را می‌دهد. می‌گویم بابا تولد بگیریم می‌گوید الان شرایط مالی و کاری مناسبی نداریم. بگذار تابستان برایت یک جشن مفصل در رستوران می‌گیریم و همه را دعوت می‌کنیم. وقتی اعتراض می‌کنم که خودش قول داده می‌گوید: اشکال ندارد. تو کم بگیر ولی با تعداد مهمان کمتر و خانوادگی. آن وقت من می‌مانم و لذت یک تولد در شبی که دنیا آدم با وعده تولدی باشکوه در چند ماه بعد. اغلب هم همان تولد سه نفری را به یک وعده درازمدت ترجیح می‌دهم و به این ترتیب همیشه از زیر خرج تولد فرار می‌کند و اگر هم اعتراضی کنم می‌گوید خواستم تابستان تولد بگیرم خودت این مدلی انتخاب کردی. یا مثلاً به بابا می‌گویم برویم مانتو بخریم مامان می‌گوید یک ماه صبر کن بابا حقوق بگیرد. آن وقت شلوار و مانتو را با هم بخریم.

بعضی‌ها با مقوله نسیه، تخفیف و جوایز نقدی میانه خوبی دارند و حاضرند پول بیشتر بدهند ولی همان لحظه جنسشان را تحویل بگیرند. آنها دوست دارند هر چیزی را که لازم دارند سریع به دست آورند حتی اگر در یک فروش فوق‌العاده باشند

دست می‌دهند. مدام در حال به دست آوردن چیزهایی هستند که معلوم نیست کی قرار است از آنها استفاده کنند و لذتش را ببرند. بعضی‌ها امانتدار این دنیا هستند. می‌آیند که کم بخورند، گرد بخوابند و از ثنی برای بازمانده‌ها جا بگذارند. بعضی‌ها اهل امروز و فردا کردن هستند. هر بار خوشی را به فردا موکول می‌کنند و بسیاری از فرصت‌های ناب را از دست می‌دهند. با عده‌ای از شما گفت‌وگو کردم تا بدانیم چقدر ترجیح می‌دهید جایزه زود هنگام ببرید. چقدر در زندگی شما این قانون کاربرد دارد و کجاها از این خطای شناختی، آسیب‌دیده یا سود کرده‌اید؟ و همین‌طور برعکس. آیا ترجیح می‌دهید زمان و لذّاحال را بی خیال شوید تا به آینده‌ای بهتر و مطمئن‌تر و پر سودتر برسید؟

پاداش منطقی‌تر را انتخاب کنیم

– فاطمه فرحانی، خانه‌دار

او وقتی از این لذت‌های زودگذر می‌گویم آه می‌کشد و می‌گوید: دست روی دلم نگذارید که خون است. من چوب‌ان هیچان را زیاد خوردم و الان هم پشیمانم. چند سال قبل به من زمینی رسید که با پولش می‌شد یک خانه ۴۰ متری خرید. همسرم چند جادنبال خانه گشت ولی من اعتراض کردم. راضی نبودم از یک خانه صد متری به خانه ۴۰ متری بروم فقط صرف اینکه صاحبخانه باشم.

درد

خیلی‌ها آتقدر آینده‌نگر هستند و فکر نان فر دارند تا جایی که تمام لذت‌های امروز را از دست می‌دهند. مدام در حال به دست آوردن چیزهایی هستند که معلوم نیست کی قرار است از آنها استفاده کنند و لذّتش را ببرند. آنها هر بار خوشی را به فردا موکول می‌کنند و خیلی از فرصت‌های ناب را از دست می‌دهند. باید عاقل باشیم و موقعیت‌ها را بسنجیم. ببینیم پاداشی که در کوتاه‌مدت به ما تعلق می‌گیرد مهم‌تر است یا وعده‌ای که برای آینده داده‌اند

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

درد

این روزها بسیاری از آدم‌ها لذت‌های آنی را به داشتن موقعیت‌های خوب ترجیح می‌دهند. مثلاً دانش‌آموزان پشت کنکوری حاضرند همان سال اول هر رشته‌ای قبول شدند وارد دانشگاه شوند، ولی یک‌سال دیگر برای رسیدن به رؤیای خود صبر نکنند. خیلی از دخترها در رؤیای آمدن مردی با اسب سپید هستند که آنها را بر مرکب خوشبختی بنشانند، ولی همان اولین خواستگار که در خانه رازد جواب آری می‌گویند و کمی بعد پشیمان می‌شوند

مواسم عروسی‌را

به خرید خانه‌تر جیح دادم

– فاطمه علیزاده، ۲۳ساله

فاطمه که تازه یک عروس است. در همین دوره کرونا که عروسی‌ها کم و با استرس بر گزار می‌شد، به خانه بخت رفت. حرف‌هایش شنیدنی و تجربیاتش آموزنده‌است. خیلی از زوج‌های جوان مرتکب این اشتباه می‌شوند. او می‌گوید: همسرم مخالف عروسی بود. می‌گفت در روزهای کرونایی کسی مراسم نمی‌آید. توی این گرانی باید کلی خرج بدهیم تازه با ریسک اینکه چند نفر می‌آیند ولی من به شدت مخالف بودم. یک شب عروس می‌شدم و این آرزوی هر دختری بود. باید همه چیز عالی پیش می‌رفت. مخالفت کردم و کارم به قهر کشید. پدرم هم پشت دامادش در آمد و گفت راست می‌گوید. به خدا یک شب بریز و بیاش با ترس و لرز آرزوش این همه هزینه‌کن ندارد. پیشنهاد کرد با هزینه عروسی و کمکی که او و پدر همسرم می‌کردند خانه بخریم، ولی من زیر بار نرفتم و قبول نکردم. یک لنگه پا اصرار کردم که دوستانم الی کردند و بل کردند. من اگر خرج نکنم امروز می‌رود و فلان و بهمان. سرتان را درد نیآورم عروسی بر گزار شد. همه چیز تمام و کامل بر گزار شد ولی بهمان‌ها کمی سوم بودند و من برای یک مهمانی نصف نیمه خانه‌دار شدن را از دست دادم. کافی بود منطقی‌تر رفتار می‌کردم و فرق لذت‌های آنی را با یک عمر خیال‌راحت از صاحبخانه شدن در کم می‌کردم و تن به این هیجانات زودگذر نمی‌دادم. من حتی یک پیشنهاد سفر عالی را از دست دادم به خاطر چند قطعه عکس و یک شب خاص به چشم دیگران آمدن.

با همان فیلمنامه ضعیف سوختم

– الف.م، فیلمنامه‌نویس

او یک فیلمنامه‌نویس است. تعریف کرد که چگونه عجله و رسیدن به شادی‌های زود هنگام روی حرف‌هاش تأثیر گذاشته‌او و را عقب انداخته‌است.

او می‌گوید: خیلی جوان‌تر که بودم سر پر شوری داشتم. مدام کاغذ و خود کار دستم بود و می‌نوشتم. یکی از آن سناریوها را خودم خیلی دوست داشتم. فکر می‌کردم چون من دوست دارم پس بهترین است. تصمیم گرفتم برایش بازاربازی کنم، ولی یک اسناد داشتم که مانع کارم می‌شد. می‌گفت هنوز برای دیده شدن و فروش اثر زود است و حالاًحالا باید تمرین کنم. هر بار که من عجله به آرامش و بی‌توجهی او معترض می‌شدم می‌گفت اثر اول



درد

مثل ویتترین می‌ماند، هر کسی بخواهد هنر تو را بشناسد با کار اول می‌شناسد. پس مهم است که با یک کار قوی و کم نقص وارد حوزه حرفه‌ای سینما شوی، ولی من همچنان اصرار می‌کردم که باید فیلمنامه‌ام را بفروشم. راهم را از اسناد جدا کردم و فیلمنامه‌ام را فروختم، ولی همان یک کار در آرشو باقی ماند و هر گز خبری از پیشنهاد دوم نشد. نه تنها لذت شهرت را از دست دادم و خبری از آن تشویق‌ها و تبریک‌های رؤیایی نبود، بلکه با ارائه یک ویتترین ضعیف است با عده‌ای که برای آینده‌داند. خیلی‌ها با آخرتشان همین گونه رفتار می‌کنند. می‌گویند بهشت را چه کسی دیده؟ شاید همین دنیا باشد. با لذت‌های دنیوی و تمام ممنوعه‌هایش سرگرم می‌شوند و به همین آرامش دلخوشند.

افسردگی ممکن است یک واکنش طبیعی به رویدادهای زندگی، مانند مرگ نزدیکان، اثرات بیماری‌های بدنی یا عوارض مصرف بعضی از داروها و درمان‌های پزشکی باشد. یکی از مهم‌ترین اختلالات افسردگی به‌ویژه در وضعیت پیشرفته، از دست‌دادن قدرت تفکر سالم، راحت، خلاقانه یا حتی درست‌تمرکز کردن است که در درجه بالاتر و در افسردگی‌های حاد، اختلال تشدید شده و باعث مواردی مثل جنون می‌شود. همچنین افسردگی می‌تواند در نتیجه تضعیف ذهن در برابر حل مسائل، ارائه فلسفه‌ها و... برای کنار آمدن با مشکلات روح باشد که ذهن اصطلاحاً تسلیم می‌شود و دیگر آمیدی ندارد و در نتیجه افسردگی ایجاد می‌شود.

مشکلات دوران کودکی مانند از دست دادن نزدیکان، کاستی در نگهداری و تربیت، سوء استفاده جنسی و جسمی و تبعیض رفتاری والدین با فرزندان به بروز افسردگی در بزرگسالی کمک می‌کند. سوء استفاده‌های جسمی و جنسی در دوران کودکی نقش ویژه و قابل توجهی در احتمال بروز افسردگی در مراحل مختلف زندگی دارد. حوادث و تغییرات زندگی که ممکن است باعث افزایش بروز افسردگی شوند عبارتند از: زایمان، بانسگی، تنها بودن در خانه، بی‌هدفی شخص از تحصیلش، اعتیاد به روانگردان، مشکلات خانوادگی، از دست دادن یکی از نزدیکان، مشکلات مالی، بیکاری، استرس شغلی، اطلاع از بیماری کشنده، زورگویی، انزوا اجتماعی، تعرض، مشکلات رابطه‌ای یا زناشویی، حسادت، جدایی و...

عوامل متعددی در بروز افسردگی نقش دارند از جمله: وراثت، ویژگی‌های شخصیتی، محیط خانوادگی، جنسیت، محیط تحصیل، محیط شغل و موارد دیگر. افراد وسواسی، بی‌منطق و وسخ‌گویی کسانی که احساسات خود را پنهان می‌کنند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به این بیماری هستند. همچنین افرادی که زود به اضطراب دچار می‌شوند و افرادی که حالات خلقی متغیر دارند، ممکن است بیشتر به افسردگی مبتلا شوند. انواع خاصی از رویدادها تکان دهنده در دوران کودکی شخصی مانند از دست دادن والدین ممکن است احتمال ابتلا به افسردگی را افزایش دهد. والدین پر توقع و سختگیر که هر موفقیتی را به خاطر کمک خود می‌دانند و هر شکستی را با تنبیه پاسخ می‌دهند، استعداد ابتلای به افسردگی را در فرزندشان افزایش می‌دهند.

احتمال افسردگی در زنان دو برابر مردان است. شاید مقاومت زنان در مقابل افسردگی کمتر است یا پزشکان با احتمال بیشتری افسردگی را در زنان تشخیص می‌دهند. این احتمال می‌رود که تنها ماندن در خانه با بچه‌های کوچک، فشارهای اجتماعی بر زنان وارد کند که مردان کم‌تر با آن روبه‌رو هستند. همچنین تغییرات هورمونی در دوران قاعدگی یا حاملگی و هنگام زایمان و بانسگی افسردگی را در زنان افزایش می‌دهد و باعث طولانی شدن آن می‌شود.

تنهایی یک عامل محرک اضطراب احساسی است. نرخ تنهایی در میان سالمندان بالاست و بین جوانانی که

بعضی‌ها هم از آن ور بام می‌افتند

ولی هستند کسانی که مخالف دسته‌اول رفتار می‌کنند. آنها از آن ور بام می‌افتند. یعنی آتقدر آینده‌نگر هستند و فکر نان فر دارند که تمام لذت‌های امروز را از دست می‌دهند. مدام در حال به دست آوردن چیزهایی هستند که معلوم نیست کی قرار است از آنها استفاده کنند و لذتش را ببرند. بعضی‌ها امانتدار این دنیا هستند، ولی کمی کم بخورند، گرد بخوابند و از ثنی برای بازمانده‌ها بگذارند. بعضی‌ها اهل امروز و فردا کردن هستند. هر بار خوشی را به فردا موکول می‌کنند و خیلی از فرصت‌های ناب را از دست می‌دهند. باید عاقل باشیم و موقعیت‌ها را بسنجیم. ببینیم پاداشی که در کوتاه‌مدت به ما تعلق می‌گیرد مهم‌تر است یا عده‌ای که برای آینده‌داند. خیلی‌ها با آخرتشان همین گونه رفتار می‌کنند. می‌گویند بهشت را چه کسی دیده؟ شاید همین دنیا باشد. با لذت‌های دنیوی و تمام ممنوعه‌هایش سرگرم می‌شوند و به همین آرامش دلخوشند.

سبک سلامت



عوامل، نشانه‌ها و راه‌های درمان افسردگی

همراه با طبیعت غصه‌هایت را دور بریز

■ زهرا هنربخش

افسردگی حالتی خلقی شامل بی‌حوصلگی و گریز از فعالیت یا بی‌علاقگی و بی‌میلی است و می‌تواند بر افکار، رفتار، احساسات و خوشی و تندرستی یک فرد اثر بگذارد. شخص افسرده می‌تواند احساس ناراحتی، اضطراب، پوچی، ناامیدی، درماندگی، بی‌ارزشی، شرمساری یا بی‌قراری داشته باشد. ممکن است وی اشتیاق خود را در انجام فعالیت‌هایی که زمانی برایش لذت‌بخش بوده از دست بدهد. نسبت به غذا بی‌میل و کم‌اشتها شود، تمرکز خود را از دست بدهد، در به‌خاطر سپردن جزئیات و تصمیم‌گیری دچار مشکل شود، در روابط خود به مشکل برخورد کند و حتی ممکن است به خودکشی فکر کرده، قصد آن را داشته باشد. مشکل افسردگی، ممکن است باعث بی‌خوابی، خواب زیاد، احساس خستگی، مشکلات گوارشی یا کاهش انرژی بدن شود.

دوستان نزدیکی ندارند، در حال افزایش است. تنهایی، ادراک فرد از تمامی انواع اضطراب را تقویت می‌کند. تنهایی سیستم ایمنی را تضعیف می‌کند و منجر به التهاب که یک مسیر شناخته شده به سوی افسردگی است، می‌شود.

ناراحتی عاطفی ناشی از تنهایی سبب ناراحتی روحی و کاهش انرژی می‌شود و عملکرد تمام سیستم‌های بدن را تضعیف می‌کند. مصاحبت و همراهی سدی محکم در برابر تمام مشکلات انسانی است و تنهایی حتی از سیگار هم اثر مخرب‌تری روی سلامت دارد.

غصه خوردن بیش از حد برای اشتباهات و تجربیات ناخوشایند، قرار گرفتن در رویداد مصیبت‌آمیز تنها با یک یا دو شکست و بدبین شدن بیش از حد، از جمله انحرافات شناختی هستند که به شدت با افسردگی در ارتباطند. چنین تفکری مغز را در منفی‌یابی غرق کرده است و اگر بررسی و درمان نشود، باعث شک کردن به خود و ناامیدی می‌شود. به علاوه مطالعات نشان می‌دهد طرز فکرهای منفی مانند مصیبت‌جویه‌دان، وقایعاً فیزیولوژی بدن را تغییر می‌دهد.
کمال‌گراها در مقابل افسردگی آسیب‌پذیرند، زیرا آرزوشان شخصی وابسته به دستیابی تمام و کمال به اهداف است، شرطی که هیچوقت به معنای واقعی محقق نمی‌شود.
کمال‌گراها حتی در صورتی که یک کار را تکمیل کنند، نمی‌توانند از احساس موفقیت خود لذت ببرند؛ نگرانی جدی در مورد اشتباهات منجر به احساس عدم قطعیت در مورد عملکردشان می‌شود. تمرکز منفی مداوم منجر به ایجاد دیدگاه منفی و شک کردن به خود و احساس عدم کفایت و بی‌ارزشی می‌گردد.

افسردگی به سه گونه در مان می‌شود:

۱- در مان دارویی: دوره‌های افسردگی اساسی در ۷۰ تا ۸۰ درصد بیماران قابل درمان است. برای درمان این اختلال باید داروها را به همراه مداخلات روان درمانی

مورد استفاده قرار داد.
۲- در مان با تحریک مغناطیسی: یک روش درمانی است که پالس‌های انرژی مغناطیسی را در مناطق مختلف مغز که درگیر خلق هستند، هدایت و سلول‌های مغزی را تحریک می‌کند که می‌توانند ارتباط بین قسمت‌های مختلف مغز را بهبود دهند و علائم افسردگی را نیز بهبود بخشند.

۳- روان درمانی: تعاملی بین درمانگر و بیمار شکل می‌گیرد. طی جلسات درمان و تکلیفی که مراجع باید آنها را در منزل انجام دهد، درمانگر می‌تواند با فرسایات ذهنی و ناخودآگاه مراجع آشنا شده و عوامل زمینه ساز این بیماری را تشخیص دهد و اصلاح کند.
برای مقابله با افسردگی ورزش کنید، خواب خوب داشته که مردان کم‌تر با آن روبه‌رو هستند. همچنین تغییرات هورمونی در دوران قاعدگی یا حاملگی و هنگام زایمان و بانسگی افسردگی را در زنان افزایش می‌دهد و باعث طولانی شدن آن می‌شود.

درد

پیاده‌روی در طبیعت به ذهن و بدن شما آرامش هدیه می‌کند و باعث می‌شود میزان احساسات منفی شما کمتر شود.
شما می‌توانید از طرفی با ورزش و پیاده‌روی در طبیعت، مطلع می‌شوید که طبیعت هم مثل ما انسان‌ها دلم در حال تغییر و تحول است. طبیعت هم زمانی ملو می‌رود، زمانی که روح و جسم را با طبیعت هماهنگ کنید، حس بهتری خواهید داشت.

خیلی مهم است که تا حد امکان تابع یک روال سالم باشید. به فعالیت‌های مؤثر و خلاقانه بپردازید و روی منفی‌ها تمرکز نکنید. برنامه خواب و بیداری منظم داشته باشید و به همان عمل کنید.
وقتی افسرده هستید این احساس را دارید، انگار قرار نیست دوباره از سایه تاریک زندگی آزاد شوید اما بدانید شدیدترین افسردگی‌ها نیز قابل درمان هستند؛ اگر ابتلا به افسردگی شما را از زندگی که دوست دارید دور کرده، برای درمان افسردگی خود درنگ نکنید.