

مشاور خانواده

دومقمعه نامه خانوادگی، روانشناسی - شماره ۲۵۰
شبه اول اسفند ماه ۱۴۰۲ - قیمت ۲۰ هزار تومان

چگونه بر نگرانی
و اضطراب
پیروز شویم؟

افسرده‌اید
یا فقط
ناراحت؟

بهار،
افسردگی
نمی‌آورد

اهمیت تربیت
فرزند اول

کودکان حساس
چه ویژگی‌هایی
دارند؟

توجیه جوان‌ساله
کیست؟

مشاور خانواده

دوره هفتم نامه خانوادگی، روانشناسی

صاحب امتیاز: موسسه سیمای سروش پارسین

مدیر مسئول: محمدرضا معصوم بیگی

زیر نظر شورای سردبیری

دبیر تحریریه: مژگان ترکمانی

مشاور آموزشی تحصیلی: سیده پریش مدنی

همکاران این شماره:

همکاران این شماره: مقداد کامکار، مجتبی کامکار،

مرضیه کامکار، مریم یوسفی، لیلا یوسفی

محمد ترکمانی، کیومرث نعمتی

گرافیک و صفحه آرایی: آتلیه سروش پارسین

سرویس عکس: محمد ترکمانی، کیومرث نعمتی

نشانی دفتر مجله:

تهران، میدان جمهوری اسلامی، خیابان جمهوری

اسلامی،

بین خیابان اسکندری و باستان، کوچه نفر،

شماره ۱۱، واحد ۱ و ۲

لینتوگرافی، چاپ و صحافی:

گنجینه مینیاتور

تلفن: ۶۶۴۱۳۵۶۵



معایب و آسیب های تبلت و موبایل برای کودکان

برخی از خانواده های برای فرزندان خود تبلت می خرند به این امید که او را برای چند ساعتی بی صدا و سرگرم کرده اند، غافل از اینکه از معایب و مضرات آن برای فرزندان خود آگاه نیستند.

اگرچه این تکنولوژی جدید در خیلی از مواقع به کمک افراد جامعه آمده و امروزه بسیاری از کارها را می توان به سادگی به کمک تبلت و موبایل انجام داد، ولی باید والدین سعی کنند کمتر این وسیله را دست کودکان خود دهند.

در واقع یکی از علاقه مندی هایی که این روزها کودکان را درگیر خود کرده است بازی های رایانه ای و داشتن تبلت، ایکس باکس، پلی استیشن و سایر بازی های رایانه ای است. بازی با این گونه وسایل ساعت ها زمان می برد و باعث می شود که ارتباط کودک با دنیای اطراف قطع شود و کودک به گونه ای غرق این بازی ها می شود که گذر زمان را حس نمی کند.

این روزها کمتر پیش می آید گوشی تلفن و یا تبلت دست کودکان نبینیم؛ بچه های ۳ و ۴ ساله حتی اگر خودشان صاحب گوشی همراه و تبلت نباشند، تمام فوت و فن های تلفن همراه پدر و مادرشان را از حفظ هستند.

بعضی از والدین هم از این که فرزندان شان با این وسایل آشنا هستند و توانایی استفاده از لوازم مربوط به فناوری را دارند، بسیار خوشحالند و این مساله را در واقع شاخصی بر باهوشی فرزند خود در نظر می گیرند، در صورتی که استفاده زود هنگام کودکان از فناوری می تواند تبعاتی به همراه داشته باشد که جبران ناپذیر است

در واقع والدین با گذاشتن تبلت و تلفن همراه در اختیار کودکان، سلامت آنها را به خطر می اندازند. استفاده کودک از موبایل های هوشمند علاوه بر تاثیرات جسمانی بر خلق و رفتار کودکان نیز می تواند تاثیرات چشمگیری بگذارد. در ادامه مطلب برخی از آسیب ها و معایب استفاده از تلفن همراه توسط کودکان را بیان می کنیم:

آسیب به چشم

یکی از آسیب های استفاده کودک از موبایل، آسیب به چشم می باشد. پژوهشگران ثابت کرده اند استفاده کودک از موبایل و تبلت در طولانی مدت می تواند برای سیستم عصبی چشم کودک مضر باشد.

با توجه به اینکه استفاده از گوشی همراه و تبلت برای کودکان در مدت زمان کوتاه خلاصه نمی شود، و آنها حتی ممکن است چند ساعت با این وسیله بازی کنند، قطعاً به بینایی آنها آسیب می زند.

ادامه دارد...

اهمیت تربیت فرزند اول

از پدر می‌گیرند و این ابعاد پایه زندگی آنها می‌شود و مهارت‌های خرده ارتباطی، انتقال عواطف را از مادر می‌گیرند. گلرخی خاطر نشان کرد: تک‌فرزندی برای فرزند، پدر و مادر آسیب‌زا هست و خانواده دو فرزند کمتر آسیب دارد و با دو فرزند تجربیات خوبی کسب نمی‌شود و از سه فرزند به بالا خانواده سالم‌تر خواهد بود.

در صورتی که خانواده‌ها بیش از سه فرزند داشته باشند اما تربیت فرزند اول غنی نباشد، الگوپذیری بد شکل خواهد گرفت و فرزند اول با تربیت خوب منجر به رشد سایر فرزندان خواهد شد.

وی در پایان افزود: تأثیرپذیری فرزندان از یکدیگر گسترده اما پنهان هست. تمام تأثیرپذیری‌ها به شرط فاصله‌گذاری استاندارد شکل خواهد گرفت و اختلاف سنی ۱۰ ساله استاندارد نیست. یک الگوی بهداشتی برای سلامت جسمی مادر و کودک وجود دارد که باید رعایت شود و الگوی روانی استاندارد بر این اساس است که فرزندان احساس کنند در یک نسل هستند.

بچه‌ها باید نیازهای روانی مشترک داشته باشند تا الگوپذیر در آنها وجود داشته باشد و افزایش یادگیری، تعاملات اجتماعی، شراکت‌پذیری و حل مسئله از طریق خواهر و برادرها شکل می‌گیرد و مدیریت مشاخره در خانواده‌های پرجمعیت بلوغ اجتماعی را شکل می‌دهد

هستند و با توجه به اختلاف سنی باید زحمت بیشتری بکشند و یادگیری از پدر و مادر به صورت پایدار نخواهد بود. در خانواده‌های پرجمعیت فرآیندهای آموزشی و رشدی راحت‌تر و با دوام‌تر هست و احساس کفایت اجتماعی تنها توسط پدر و مادر شکل نمی‌گیرد؛ خواهر و برادر نیز این احساس را برای یکدیگر ایجاد می‌کنند.

این استاد دانشگاه تأکید کرد: عملکرد پدر و مادر در فرزند اول، در تمایل آنها برای فرزندآوری تعیین‌کننده هست.

انسان تمایل به تکرار تجربه آزار را ندارد و در صورتی که تجربه فرزندآوری تلخ باشد، ناخودآگاه رغبت برای فرزندآوری کم می‌شود و لذت از فرزند در گرو حضور پدر و مادر کنار هم هست.

براساس یک باور غلط اما رایج نقش الگویی پدر بیشتر از مادر هست و خیلی‌ها معتقدند مادر به دلیل زمان بیشتری که در کنار فرزندان هست، نقش اول تربیتی را به عهده دارد اما از نظر علمی و آموزه‌های دینی پدر نقش اصلی تربیت را دارد. تفاوتی بین جنسیت مرد و زن وجود دارد که در نقش مادر و پدر بیشتر عیان می‌شود.

مدل شخصیتی مرد به مراتب الگوپذیری بیشتری را ایجاد می‌کند و فرزندان تمایل دارند، بخشی از ابعاد شخصیتی خود را از پدر بگیرند. بعد اجتماعی، آداب معاشرت و عقل معاش را ناخودآگاه

روانشناس و استاد دانشگاه گفت: اگر فرزند اول خوب تربیت شود، فرزندان بعدی هم بهتر تربیت خواهند شد و تربیت فرزندان بعدی با زحمت کمتر و لذت بیشتر خواهد بود و والدین از فرزندان دوم به بعد لذت بیشتری می‌برند؛ به این دلیل که اضطراب آنها در فرزندان بعدی کمتر هست و تجربیات بیشتری دارند.

حسین گلرخی گفت: خیلی از خانواده‌ها معتقدند که بهتر است برای یک فرزند امکانات بیشتر فراهم شود تا امکانات بین چند فرزند تقسیم شود و این باور اشتباه رواج پیدا کرده است و خیلی‌ها رفاه مادی را می‌شناسند اما با رفاه روانی و سلامت روان آشنا نیستند.

همه تجربه آرامش روانی را داریم و در زمانی که آرامش روانی باشد، حداقل رفاه هم مورد قبول است. اگر آرامش روانی نباشد، بالاترین رفاه مادی هم برای ما مفید نخواهد بود و هرچه تعداد فرزندان بیشتر باشد، سلامت روان خانواده بالاتر هست و در نتیجه فرزندان بعدی از آرامش روانی بیشتر برخوردار خواهند بود و خانواده با هر سطح رفاهی آرامش بیشتری تجربه می‌شود.

گلرخی اظهار داشت: شنیده‌ایم که یک ده آباد، به از صد شهر خراب هست اما درخصوص فرزندان اگر فرزند اول خوب تربیت شود، فرزندان بعدی هم بهتر تربیت خواهند شد و تربیت فرزندان بعدی با زحمت کمتر و لذت بیشتر خواهد بود.

والدین در فرزندان دوم به بعد لذت بیشتری می‌برند؛ به این دلیل که اضطراب آنها در فرزندان بعدی کمتر هست و تجربیات بیشتری دارند و حتی تجربه‌ها نشان داده است که لذت دوران بارداری در فرزند دوم به واسطه کاهش اضطراب بیشتر هست. تعداد فرزندان بیشتر منجر به رفاه روانی و لذت از داشته‌ها می‌شود و در جامعه ما با وجود افزایش رفاه مادی، رفاه روانی کاهش پیدا کرده است. تصاویر گذشته که این روزها در فضای مجازی منتشر می‌شود، به ما آرامش می‌دهد و تصویر منزل مادر بزرگ و حضور فرزندان و نوه‌ها برای ما آرامش‌بخش هست؛ البته که در این تصاویر شاهد رفاه مالی بالا نیستیم.

وی افزود: نیازهای هر دوره از رشد انسان باید در همان مرحله رفع شود. در خانواده‌های تک‌فرزند یا دو فرزند با چالش‌هایی در بزرگسالی روبه‌رو می‌شویم و این چالش‌ها در دوران ازدواج فرزندان برای والدین هم ایجاد می‌شود و در دوران سالمندی پدر و مادر نیز چالش‌هایی شکل می‌گیرد.

خانواده‌ای که تعداد فرزندان کمتری دارد، وقت بیشتری برای فرزند می‌گذارد اما این زمان برای فرزند بهینه نیست و بچه‌ها از برادر و خواهرشان یادگیری بیشتری دارند. یادگیری از پدر و مادر سخت‌تر هست چون آنها برای یک نسل دیگر



سندروم شوهر باز نشسته

زنانی که از بازنشستگی همسر خویش ناراحت و عصبانی اند (دچار سندروم شوهر باز نشسته شده اند) اغلب علت را این چنین عنوان می کنند:

- شوهرم توقعاتش زیاد و غیرمنطقی شده، به عنوان مثال با این که خودش وقت ازاد دارد انتظار دارد من مدام برایش غذا درست کنم
- شوهرم حقیقتاً اداب معاشرت را فراموش نموده و بی ادب شده
- شوهرم دست و پا چلفتی شده و بدون من هیچ کاری را نمی تواند درست انجام بدهد و من باید دائم به وی بگویم چه بکند و چه نکند
- شوهرم در مورد همه چیز غر می زند و ایراد می گیرد.
- شوهرم در کارهای مربوط به من مداخله می کند و سرک میکشد
- در همین زمینه روان شناسان در مورد سندرومی هشدار می دهند که همسران این اشخاص را درگیر می کند.

زنان برای رهایی از سندروم شوهر باز نشسته چه کنند؟

جلسات مشاوره و آگاهی یافتن از دوران بازنشستگی، اولین و بهترین قدم برای رویا رویی با وضعیت جدید در منزل است. به این ترتیب یاد میگیرید که چه طور با این تغییرات سازگار شوید، لذت ببرید و اختلافات را کاهش بدهید. با این حال، چند سفارش دیگر هم به شما داریم.

همه برنامه هایی را که در سال های اولیه زندگی مشترک تان به دلیل کار زیاد همسر محقق نشدند مجدد فهرست برداری و برای عملی شدن آنها به اتفاق برنامه ریزی کنید و آن هایی را بیشتر مدنظر داشته باشید که هر دو از انجام شان لذت می برید.

اکنون که قرار است دوران بیشتری را در کنار هم باشید، در منزل برای یکدیگر فضا و حریم شخصی در نظر بگیرید و زمانی هر چند کوتاه برای علاقه مندی های فردی تان اختصاص بدهید.

بیش از پیش با هم بامحبت باشید. بازنشستگی، صرفاً یک تغییر است و هر تغییری با اضطراب و نگرانی همراه است. راههای ممکن برای حفظ آرامش و رابطه بهتر را پیدا کنید و برای حرف زدن در مورد شان با همسر تان راحت باشید.

تئوری سندروم شوهر باز نشسته، ۳۰ سال قبل به وسیله دکتر «چارلز کلیفورد جوهانسون» ارائه گردید که گفت و گو هایی با زنان خانه داری داشت که همسران شان بازنشسته شده و از در خانه بودن مردهای شان شاکی بودند.

این زنان حس بدی داشتند و دل شان می خواست فریاد بزنند، زیرا شوهران شان دائم جلوی دست و پای شان بودند و آنها را دیوانه کرده بودند! این سندروم اغلب دامنگیر زنان میانسالی می شود که همسران شان در حال بازنشستگی هستند و با علائمی مانند بیماری افسردگی، خستگی و بیخوابی همراه است.

به نظر میرسد زنان ژاپنی بیشتر از بقیه ی زنان از سندروم شوهر باز نشسته رنج می برند. بیش از ۹۰ درصد از خانم های ژاپنی که بالای ۶۵ سال دارند، هیچوقت خارج از منزل کار نکرده اند، بدین ترتیب هنگامی که یک دفعه با این مشکل رو به رو میشوند که شوهران شان، هفت روز هفته و بیست و چهار ساعت شبانه روز در خانه اند، اعتدال زندگی و امورشان به هم می خورد. امار طلاق در بین زوج های بازنشسته در ژاپن، طی ۲۰ سال گذشته شدیداً افزایش یافته است.

آیا شما هم از پیامدهای بازنشستگی شوهرتان می ترسید؟ نگران هستید که او قرار است تمام روز ور دل شما بنشیند و نمی دانید با وی چه باید بکنید؟ آیا فکر می کنید بی کاری و این همه وقت ازاد، امکان دارد شوهرتان را عصبی و لج باز و ناسازگار کند؟ یا شاید هم تا حالا این اتفاق ها افتاده اند!

نشانه های سندروم شوهر باز نشسته

افسردگی، تحریک و خارش پوستی که سرعت پیری پوست را افزایش می دهد، نفس تنگی، زخم معده و بالا رفتن فشارخون به مرور زمان و با شروع نخستین حالت های این سندروم در بیمار، که معمولاً زنان میان سال هستند، آشکار می شود. این عکس العمل ها، جواب بدن در برابر تغییرات مهم زندگی هستند.

بدن باید به گونه ای با این تغییرات، خود را سازگار دهد. هماهنگی جسم و ذهن، یک امر ضروری است و این اولین بار نیست که بدن بیمار بدینگونه عکس العمل نشان داده است. آیا احساس بی اشتها، کم خوابی و اضطراب در روزهای نخست ازدواج، بیادتان نمی آید؟



نمی دهد، دائم در حال تماشای تلویزیون است، سرش توی تلفن همراه است و... رابطه شما را مخدوش می کند.

از تقویت اعتماد به نفس همسران غافل نشوید. حس سودمند بودن بهترین احساسی است که می‌توانید به همسر بازنشسته خود هدیه کنید. در امور خانوادگی و تربیت فرزندان از او بعنوان فرد مجرب مشورت بگیرید.

نکته هایی برای نجات از سندرم شوهر بازنشسته

- فعالیت هایی انجام دهید که هر دوی شما از آن لذت می برید
- بازنشستگی ربطی به تنبلی ندارد
- سراغ رویاهای تان بروید و برایشان برنامه ریزی کنید
- در مورد احساسات و نگرانی ها و ترس های تان با همسران حرف بزنید
- برای هر کدام تان یک فضای شخصی در منزل در نظر بگیرید
- نسبت به هم مهربان تر باشید
- برای گوش دادن به حرف های همسران وقت بگذارید
- نکته ای که نباید فراموش کنید این است که شما نمی توانید همسران را تغییر دهید

چنانچه احساس می کنید با همه برنامه های گفته شده هنوز هم می‌توانید بیش از این از وقت خالی خود استفاده کنید، سراغ نوه های عزیزتان بروید و به اتفاق همسران بعضی روزها آن ها را به پارک یا باغ وحش ببرید و یا به قسمتی از درس های آنها رسیدگی کنید. ولی توجه داشته باشید که این کمک های شما در مسیری باشد که والدین آنها برای تربیت فرزندانشان در نظر گرفته اند. حتی این احساس را نیز القا نکنید که شما همه کارهای نوه ها را به عهده می‌گیرید و پس از این می‌توانند هروقت دلشان خواست آنها را به جای مهد کودک به شما تحویل دهند.

شما مسوول فرزندان آنها نیستید و در دوران بازنشستگی باید به استراحت، تفریح و علاقت شخصی خویش توجه کنید.

همه برنامه هایی را که در سال های ابتدایی زندگی مشترک تان به دلیل کار زیاد همسر محقق نشدند دوباره فهرست برداری و برای عملی شدن آن ها به اتفاق برنامه ریزی کنید و آن هایی را بیشتر مدنظر داشته باشید که هر دو از انجام شان لذت می برید.

اکنون که قرار است زمان بیشتری را در کنار هم باشید، در منزل برای یکدیگر فضا و حریم شخصی در نظر بگیرید و زمانی هر چند کوتاه برای علاقه مندی های فردی تان اختصاص بدهید.

بیش از پیش با هم با محبت باشید. بازنشستگی، صرفا یک تغییر است و هر تغییری با اضطراب و نگرانی همراه است. راههای ممکن برای حفظ آرامش و رابطه بهتر را پیدا کنید و برای حرف زدن درباره شان با همسران راحت باشید.

در صورتی که همسران با مرحله جدید زندگی نتوانسته کنار بیاید و با افسردگی دست و پنجه نرم می کند، گوش شنوای احساسات وی باشید.

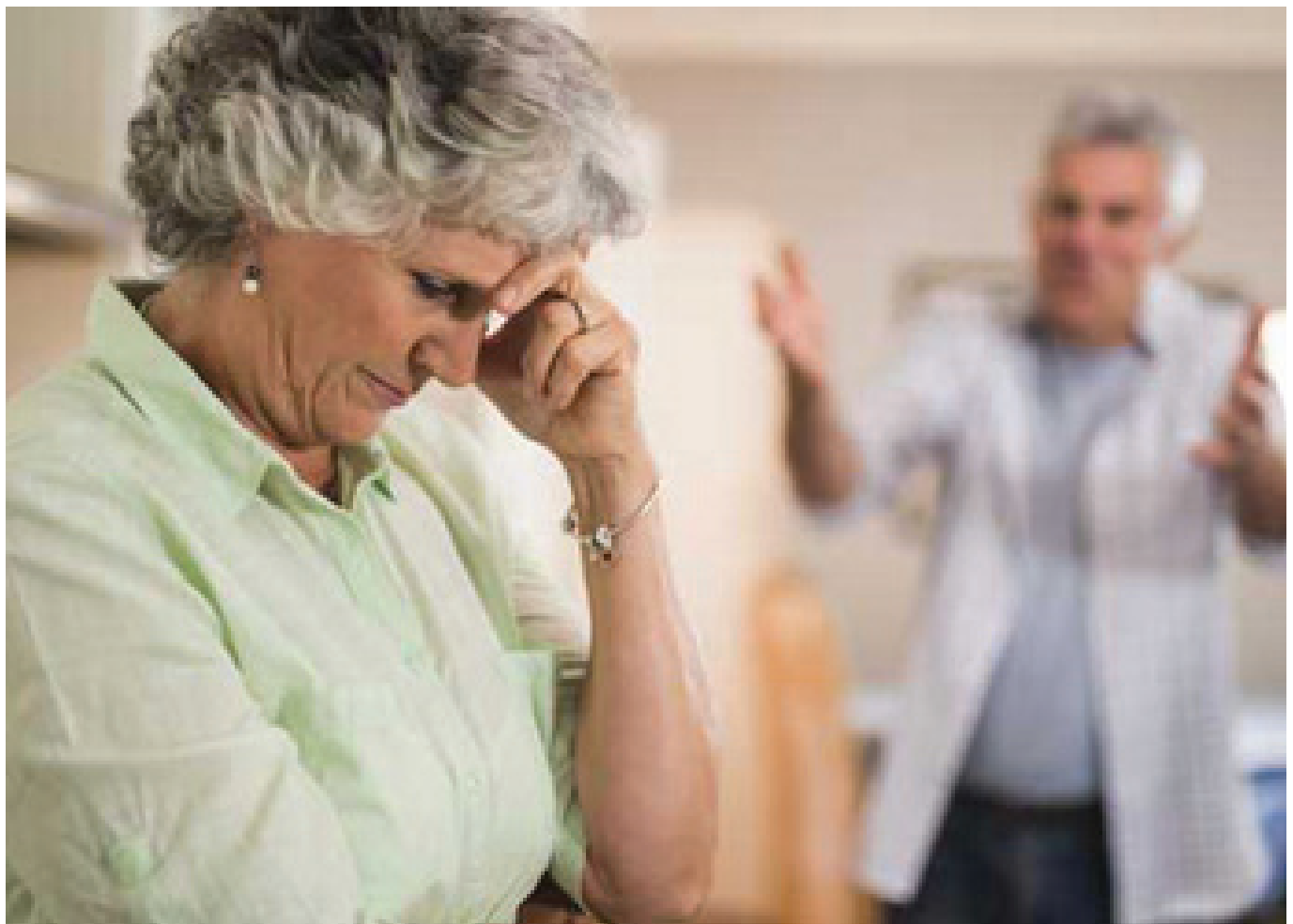
حس ناکارآمدی، بی کاری و آغاز هر روز بی هیچ هدفی، علت اصلی مشکلات این اشخاص است. برای تجربه فعالیت های جدید روزانه، کار سبک و پاره وقت و... راهنمای وی باشید و به او ایده بدهید، با اینکه از جنبه مالی ارضا کننده نیستند، ولی به آرامش روانی حاصل از آن می ارزند. فعالیت های دو نفره تان را زیاد کنید.

با هم ورزش کنید، آشپزی و باغبانی کنید، به خرید و دیدار دوست های قدیمی تان بروید، در فعالیت های خیرخواهانه شرکت کنید. داوطلب شدن در انجام کار های خیریه یکی از بهترین و آرامش بخش ترین گزینه ها برای بازنشستگی است که وقت شان آزاد است و از تنهایی و بی برنامهگی می نالند.

همسر بازنشسته شما تنبل نیست بلکه خیال وی از بازنشستگی، هیچ کاری نکردن است. با حوصله با وی صحبت کنید و وی را از لحظه ها و فرصت هایی که دیگر تکرار نمی شود آگاه کنید و از وی بخواهید

که زمانش را برای بیشتر با هم بودن برنامه ریزی کند.

درباره جزئیات رفتاری همسران که آنقدر اهمیتی هم ندارد حساس نشوید. تذکر های بی اندازه به اینکه به چه دلیل لباس و وسایلش را در جای خود قرار



نحوه پول گرفتن از همسر

و تنها بر سر مسایل کوچکی مثل بی تفاوتی شوهر برای پول دادن اختلاف نظر دارید بهتر است با مراجعه به یک مشاوره خانواده اوضاع را بهبود ببخشید.

برای پول گرفتن از شوهر خویش شفاف باشید

مخارج خود را بطور شفاف ثبت کنید و چنانچه لازم بود با شوهرتان در میان بگذارید. با شوهرتان جلسه بگذارید و پس از چند ماه که مخارج خود را ثبت کردید میانگین هزینه ماهیانه خویش را بیان کنید. چنانچه از وی انتظار دارید که احتیاج مالی شما را تامین کند؛ باید انتظار هم داشته باشید که وی بخواهد از کلیت مخارج شما آگاهی داشته باشد. در مقابل شما هم این انتظار را از او دارید. در این جلسات میتوانید خودتان به مدیریت مالی او کمک کنید.

طبق درآمدی که دارد هزینه های منزل، هزینه های شخصی همسران، پس اندازها و کمک هزینه خودتان را باهم محاسبه کنید تا مسایل مالی برای هر دو شما شفاف باشد. این شفافیت ها به صمیمیت و اعتماد شما دو نفر در نتیجه داشتن یک خانواده موفق کمک می کند.

شیوه رفتار در مقابل خساست همسر

این که شما بگویید فلان مبل را بخریم و همسران بگویند: گران است، علت بر خساست همسر نیست بلکه انسان خسیس امکانات و رفاه را بر خود و خانواده اش حرام نموده و هر چه کسب می کند برای روز مبادا می گذارد. در حقیقت چنین انسان هایی زندگی نمی کنند بلکه تنها پول جمع می کنند. گاهی بعضی برای مخارج شان اولویت بندی می کنند، مثلاً ترجیح می دهند درآمدشان را در سفر خرج کنند تا خرید لباس! در صورتی که اولویت شما و همسران تفاوت کند، امکان دارد گمان کنید او خسیس است زیرا هنگامی که میخواهید پولی را هزینه کنید او مخالفت می کند ولی علت مخالفتش خرج کردن پول به نوعی دیگر است. اگر چنین باشد شما باید به دنبال رسیدن به تفاهم بر سر نوع خرج کردن باشید. در بسیاری از مواقع که همسران از خساست همسر شکایت دارند، در حقیقت

روش های پول گرفتن از همسر

پول گرفتن از شوهر همواره یکی از مهم ترین دغدغه های خانمها در زندگی مشترک است. امکان دارد چند وقتی از ازدواج تان گذشته باشد، ولی هنوز در نحوه پول گرفتن از همسران مشکل داشته باشید. بسیاری از زوجین قبل از ازدواج در مورد مسایل مالی صحبت نمی کنند و همین مسئله در آینده سبب دلخوری هایی می شود. شاید صحبت در مورد مسایل مالی را موضوعی پیش پا افتاده یا خجالت آور تصور می کردید، ولی هنوز هم دیر نشده. شما میتوانید با استفاده از اصول و شیوه های درست از شوهرتان پول بگیرید.

بی اعتنایی شوهر برای پول دادن به چه علتی است؟

بی اعتنایی شوهر برای پول دادن صرفاً به معنای خساست او نیست. گاهی امکان دارد هدف های شما برای هزینه کردن متفاوت باشد؛ به عنوان نمونه ممکن است شما پول فعلی خود را برای عوض کردن وسیله ای از منزل احتیاج داشته باشید در حالیکه همسران سرویس کردن ماشین و یا مورد دیگری را واجب بدانند. این به مفهوم خساست نیست. بلکه تفاوت بین اولویت بندی هزینه های شما است. اما موردهای زیادی هم وجود دارد که مرد زندگی نسبت به خرج و مخارج بی اهمیت است. به نیازهای خانواده رسیدگی نمیکنند و بار این مسوولیت را بر دوش همسر خویش انداخته است. زنان هرچقدر هم استقلال مالی و شخصیتی داشته باشند باز هم دوست دارند مرد زندگیشان فردی توانمند و مسوولیت پذیر باشد. تا با آرامش به وی و محبت هایش تکیه کنند. پس این احتیاج هر زن و فرزندی است که از حمایت های مادی و معنوی مرد زندگی خویش برخوردار باشند. ولی گاهی به علت مواردی مثل بی پولی، مشکلات اخلاقی، اعتیاد و یا خساست از این حق خود محروم میشوند. با استفاده از روش ها و رفتار درمانی هایی که مرکزهای مشاوره خانواده در اختیار زوجین قرار می دهند در موارد مختلفی می تواند مشکلات را ریشه یابی و حل کرد. پس چنانچه حس میکنید مشکل شما به همسران علل زیاد و عمقی ندارد





می شوید و خجالت می کشید. این توضیح و ابراز ناراحتی ما به صورت منطقی، تلنگری برای تجدیدنظر در رفتارهای نامناسب اوست.

خرج نکردن ها به معنی دوست نداشتن شما نبوده

از نظر یک فرد خسیس، هر خریدی غیر ضروری است حتی امکان دارد اگر قرار باشد هدیه ای برای سالگرد ازدواج و یا تولد شما برایتان تهیه کند، ترجیح بدهد آنرا به صورت نقدی پرداخت کند البته از شما هم بخواهد تا بجای خرج کردن، آن پول را پس انداز کنید برای این که یک شخص خسیس خرید هر چیز را غیر لازم می داند پس توقع نداشته باشید که دسته گل برایتان بخرد بلکه درک کنید این خرج نکردن ها به معنی دوست نداشتن شما نبوده بلکه یک عادت رفتاری است.

هنگامی که قصد دارید چیزی را بخرید، حتماً با او مشورت کنید.

اگر به صورت انتحاری خرید کنید و بعد به او خبر بدهید، چه بسا با رفتار بسیار نامناسب وی روبرو خواهید شد. فکر نکنید با تکرار این کار، عادت می کند. سعی کنید در مواقع آرامش، نیازتان را به داشتن و خرید آن وسیله با جملات منطقی بیان کنید. باید او را توجیه کنید که واقعاً نیازمند داشتن آن وسیله هستید. توقع نداشته باشید در صورتی که به دنبال تغییر مبلمان خانه هستید تنها به این دلیل که رنگ آن تکراری شده و یا خواهرتان مبلمانش را عوض نموده، همسر شما بپذیرد.

برای خریدهای شخصی تنها بروید

برای خریدهای شخصی تنها بروید ولی پیش از خارج شدن از خانه، حتماً به همسرتان اطلاع بدهید تا حس کنار گذاشته شدن به او دست ندهد. توافق کنید که این تصمیم برای سلامت روحی - روانی هر دوی ما لازم است. اگر تمرین کنید که برای موضوعات گوناگون با یکدیگر همفکری کرده و حرف بزنید، دخل و خرج منزلتان هم میتواند مورد مشورت قرار بگیرد. مهم است که خود را انسانی بی فکر و بدون آینده نگری نشان ندهید بلکه کاری کنید تا همسرتان به مدیریت اقتصادی شما ایمان بیاورد. قبول دارم که خسیس بودن طرف مقابل میتواند بسیار اذیت کننده باشد ولی اگر نمی توانید همسر خویش را تغییر دهید وی را با همین اخلاق بپذیرید تا به این ترتیب کم تر از نظر روحی اذیت شده و با قبول کردن شرایط آرامش به زندگی شما باز خواهد گشت.

اختلاف آنها در اولویت بندی مخارج سبب شده است تا چنین فکری داشته باشند. این مشکل، خساست همسر، بیشتر به وسیله خانمها بیان می شود و در خانم های خانه دار که محل تأمین کلیه نیازهای شان، همسرشان است، خیلی شدید تر به چشم می آید. ولی اگر شما هم از آن گروه افرادی هستید که همسرتان واقعاً خسیس است و این خصوصیت به صورت یک مشکل آزار دهنده، آرامش زندگیتان را به هدر داده است، برایتان چند پیشنهاد داریم:

خساست های رفتاری اصولاً آموخته میشوند

مثل هر مشکل دیگری در نخستین مرحله شما را دعوت به آرامش می کنیم. فراموش نکنید که برای حل مشکلات رفتاری باید صبور بود و توقع نداشت که طرف مقابل در یک شب یا یک ماه بتواند رفتار خویش را تغییر دهد. چنانچه بخواهید واقع بین باشید باید رویای یک همسر دست و دل باز را فراموش کنید. یک همسر خسیس نمی تواند تبدیل به یک انسان دیگر شود. تنها باید تلاش کنید تا رفتار وی را تعدیل و ترمیم کنید. تربیت زمان بچگی، شیوه رفتار والدین و حتی مشکلات زندگی امکان دارد از همسر شما یک شخص خسیس ساخته باشد پس باید او را درک نموده و رفتار امروزش را یک رفتار عمدی برای آزار دادن خود به حساب نیاورید. در صورتی که به وی و خساستش از این دریچه نگاه کنید کم تر ناراحت شده و آرام تر خواهید بود.

خساست میتواند ضررهای جبران ناپذیری به زندگی برساند

تا پیش از ازدواج همسر شما متوجه آسیب های رفتارش نشده است، نهایتاً به خاطر خساستش از معاشرت درست با دوستان، گردش، لذت هدیه دادن و خویش را محروم نموده بود ولی در زمان متأهلی و زندگی مشترک باید به وی بفهمانید که خساستش میتواند ضررهای جبران ناپذیری به زندگی اش برساند و بزرگترین زیان، ناخشنودی شماست. البته هنر بیان و فهماندن این مطلب به او، چیزی است که ما نمی توانیم نسخه واحدی برای آن بپیچیم و به شما بگوییم این چنین عمل کنید یا این حرف ها را بگویید، این توانایی شماست که بر اساس شناختی که از شریک زندگیتان دارید، راه نفوذ به وی و بیان مشکل رفتاری اش را پیدا کنید.

هنگامی که از رفتار همسرتان غمگین و عصبی می شوید، ناراحتی تان را ابراز کنید

البته نه با دعوا و جنجال بلکه به او توضیح بدهید که از رفتارهای او ناراحت

مدیتیشن چیست؟

کسب درک بهتر از خودمان، زندگی‌مان و دیگران افزایش احساسات مثبتی مانند عشق و شفقت. بیشتر ما خواهان ذهنی آرامتر، شفاف‌تر و شادتر هستیم. اگر مضطرب یا در حالتی منفی باشیم، این ما را ناراحت می‌کند. این امر به صورتی نامطلوب بر سلامت ما تأثیر می‌گذارد و می‌تواند بر موقعیت کاری، زندگی خانوادگی و روابط دوستانه ما تأثیر بگذارد. اگر ما سرشار از اضطراب یا کم حوصله‌ایم، شاید در جستجوی روشی - مثل مدیتیشن - باشیم تا به ما کمک کند. مدیتیشن به ما کمک می‌کند تا بر نقاط ضعف ناشی از احساساتمان غالب شویم بدون آنکه هیچ تأثیر منفی بر ما بگذارد. لازم است که رویکردی واقعی بر مدیتیشن داشته باشیم. این ابزاری است که با به کار گرفتن آن می‌توانیم به نتایج مثبت برسیم، البته این درمان سریع برای همه چیز نیست. هرگز با یک علت نمی‌توان به نتیجه رسید، لازم است که چندین علت و شرایط در کنار هم گرد آیند. مثلاً اگر فشار خون ما بالاست مدیتیشن می‌تواند به ما کمک کند، البته این نتیجه با تغییر رژیم غذایی، ورزش و دارو به دست خواهد آمد.

سه نوع مختلف از ساده ترین و متداول ترین انواع حرکات در مدیتیشن پزشکی، بصورت زیر است:

- ۱- چهار زانو نشسته، و هر پا را زیر زانوی مخالفش جمع کنید. ستون فقراتتان را صاف نگه داشته و مهره‌های پائینتان را کمی بسمت جلو خم کنید.
- ۲- نشسته و پاها را صاف به سمت بیرون بگذارید. یعنی یک پا را زیر ران مخالف گذاشته و پای دیگر را روی قوزک پای اول قرار دهید. با این کار پا در حالت استراحت قرار می‌گیرد. ستون فقراتتان را صاف کنید. این نیمی از حرکت لوتوس است.
- ۳- این نوع هم شبیه بنوع اول است اما پای بالایی روی ماهیچه ساق پای دیگر قرار می‌گیرد به جای اینکه زیر ران گذاشته شود. حتماً در این حرکت مهره‌های پائینتان را به جلو متمایل کنید.

واژه مراقبه (مدی تیشن) از ریشه لاتین و به معنای «التیام» است. مدیتیشن یا مراقبه به معنای تمرین برای رسیدن به حالتی است که در آن فرد با نادیده گرفتن محرک‌های پیرامون، خودآگاهانه و به صورت ارادی، ذهن خویش را وامی‌دارد که سکوت کند و نتیجه این سکوت رسیدن به آرامش است.

مدیتیشن چیست؟

مدیتیشن به معنای متمرکز کردن ذهن است. این تمرکز میتواند بر روی یک صدا، عبارت یا دعا، شیء، تصویر، آگاهی از خویشتن، نحوه تنفس، فرائض دینی و... صورت گیرد. هدف از این کار آگاهی از لحظه حال، رسیدن به آرامش، و کاهش استرس است. مدیتیشن موجب ارتقای شخصیت و رشد روحانی و معنوی می‌شود.

هدف از مدیتیشن:

مدیتیشن می‌تواند به آرامش افراد در استرس، به حفظ سلامتی و به بهبودی بیماران کمک کند. کسانی که مدیتیشن را به صورت مرتب انجام می‌دهند، هم کمتر دچار اضطراب و افسردگی می‌شوند و هم شادمانی و رضایت بیشتری از زندگی دارند. مدیتیشن آرامش عمیقی ایجاد می‌کند که در آن احساس توازن و تعادل فکری خواهید کرد. دستاورد این تعادل فکری افزایش بصیرت، ارتقای افکار، و خونسردی در برخورد با مشکلات است. آرامش و خودشناسی بیشتر و پذیرش بهتر دیگران روابط اجتماعی را نیز دگرگون می‌کند. مدیتیشن با ایجاد شرایط رهایی از استرس می‌تواند به کاهش علائم بسیاری از بیماریها کمک کند.

فواید مدیتیشن:

ریلکس بودن و کمتر اضطراب داشتن
متمرکز بودن و کمتر پراکنده بودن
آرامتر بودن، فارغ از نگرانی‌های مداوم



تاریخچه مدیتیشن:

منحرف شده اید بنابراین شمارش را تا عدد چهار ادامه داده و دوباره از یک شروع کنید. زمانی که احساس نمودید به شمارش یا هر چیز دیگر می اندیشید از مسیر اصلی منحرف شده اید پس دوباره به شمارش بازگردید.

زمانی که احساس نمودید تنفستان تغییر کرده یعنی دوباره از مسیر اصلی منحرف شده اید. فکر کنید آرام و راحت در رکف دریاچه ای با آبی زلال نشسته اید می دانید که حبابهای بزرگ چقدر آرام تاسطح آب بالا می آیند.

احساس و درک خود را چون حبابی در فضای دریا تصور کنید که از این فضا عبور کرده و از آن خارج می شود برای کامل کردن این مرحله از پنج تا هفت یا هشت ثانیه زمان نیاز است زمانی که فکر یا احساسی در شما پدید می آید خیلی ساده آنرا می بینید تا وقتی از آب گذشته و از فضای دید شما خارج گردد سپس تصور حباب دوم را آغاز نمایید تا التی آخر.

راحتی خیال

در این روش تعمق و تامل بر حرکاتی که خود به خود در جسم ایجاد می شوند، است. در مکان یا وضعیتی راحت دستهای خود را روی سینه یا شکم بگذارید. این تمرین را می توانید به صورت نشسته روی زمین یا نشسته بر روی یک صندلی راحت انجام دهید و انگشتان خود را کاملاً باز کنید تا انگشتانان یکدیگر را لمس نکنند. حرکات سینه و شکم را بید با انگشتان خود کاملاً حس کنید و با قدرت بررسی کنید هرگاه احساس نمودید با استفاده از کلمات در حال تفسیر ادراک خود هستید شما از اصول مدیتیشن منحرف شده و باید به آرامی دوباره خود را به جای اصلی بازگردانید یا اگر در حرکات تنفسی خود تغییری حس کردید یا فکرتان درگیر اتفاقاتی که در درونتان شد فوراً به جای اولیه برگردید.

تفاوت این مدیتیشن اینگونه است که به جای چشم از انگشتان و بجای شی طبیعی از حرکات منظم جسم خود استفاده می کنند. دو هفته اول به هر جلسه پانزده دقیقه زمان اختصاص دهید و برای هفته سوم و چهارم زمان را به بیست و پنج دقیقه افزایش دهید و پس از یک ماه در صورت مفید بودن این روش را در برنامه خود قرار دهید.

مدیتیشن مانترا (یا ذکر گفتن)

بیشتر از انواع دیگر این مدیتیشن مورد استفاده قرار می گیرد که در آن بصورت ذکر بارها عبارت یا جمله ای که مانترا می نامیم را به کار می بریم. در این مرحله نواوز اینگونه تمرینات را باید زیر نظر استاد انجام دهد زیرا در صورتی که خود این کار را انجام دهد مشکلات فراوانی برای او ایجاد می شود.

**مراحل مدیتیشن****آسودگی از شکایت های روان تنی**

نواوز در مرحله اول باید معتقد باشد که هدف او از این تمرینات چیست زیرا در صورت اعتقاد به این تمرینات نتیجه خوب حاصل می شود. همانطور که در بخش ورزش و تناسب اندام نمناک گفته ایم در یک مکان یا محیطی مناسب که نه زیاد نرم باشد و نه زیاد سخت و ناهموار تمرینات را انجام دهید. خود را در کانون انرژی های مثبت که رو به قبله است قرار دهید و فضا را کاملاً روحانی و معنوی کنید.

قرار ملاقات و کارهای خود را در محل انجام تمرینات انجام ندهید. قبل از شروع تمرین در ذهن خود زمان خاصی را برای انجام مدیتیشن تعیین کنید. تمرین زمان ۱۵ دقیقه تا ۳۰ دقیقه را انتخاب و در ذهن خود آنرا تکرار نمایید. در صورت علاقه می توانید این زمان را تا یک ساعت افزایش دهید. با انجام این امور فکر و روح خود را تصفیه کنید و برای خود تصاویر تخیلی و خرافی نسازید تا بتوانید بر شادی ها و اندوه های گذرا و تعلقات پوچ غلبه نمایید.

مدیتیشن شمارش نفس ها

هدف اصلی مدیتیشن انجام کاری در زمانی، معین است. در این مرحله دم و بازدم خود را باید به شکل ریتم خاص در آورده و تعداد بازدم ها را بشمارید و کاملاً به تنفس خود توجه کنید و اگر افکارتان پراکنده شد به آرامی به این فعالیت بازگردید. اگر افکار و ادراک شما آگاهانه بود شما از دستورات اصلی این تمرین

چگونه بر نگرانی و اضطراب پیروز شویم؟

استفان سلطانی، دکتر و استادیار روانشناسی در دانشگاه پردیس کالیفرنیا می‌گوید: هر چیزی که در موردش ناراحت هستید، به احتمال زیاد، آنقدری که فکر می‌کنید ترسناک نیست. هنگامیکه این ترس را بررسی کنید و بپذیرید که احتمالش کم است یا از کنترل شما خارج است، کمتر در موردش نگران می‌شوید.

۳. بهترین سناریوی ممکن را تصور کنید

رالی مک آلیستر، پزشک و کارشناس ارشد بهداشت عمومی می‌گوید: تصور کنید در حال مقابله با یک مشکل هستید و آن را با موفقیت حل می‌کنید. اگر نمی‌دانید یا نمی‌توانید بفهمید که بهترین داستان ممکن چه چیزی است، رسیدن به آن، بسیار دشوارتر می‌شود. هنگامیکه نگرانی‌ها یا چالش‌های جدید وجود می‌آیند به دنبال یک قسمت مثبت و امیدوار کننده باشید.

مک آلیستر می‌گوید: هرگاه یک موقعیت جدید پیش می‌آید، بلافاصله از خودتان بپرسید که قسمت مثبت ماجرا چیست؟ مثلاً اگر در مورد نتیجه یک آزمایش نگرانید، به خودتان بگویید که به سلامتی‌تان اهمیت می‌دهید و مهم نیست که چه اتفاقی می‌افتد. پس بهتر است به جای ۶ ماه بعد، همین حالا متوجه بیماری‌تان شوید.

۴. کارهایتان را به بعد موکول نکنید

آیا عادت دارید کارهایتان را به تعویق بیندازید؟ اینکار بیشتر از آنچه که فکر می‌کنید، شما را مضطرب می‌کند. جان راولی، پزشک خانواده در انجمن بین‌المللی علوم ورزشی می‌گوید: بسیاری از مردم عادت دارند که به مشکلاتشان رسیدگی نکنند تا زمانیکه آنها غیر قابل کنترل شوند.

کاری را که باید انجام دهید، همین امروز انجام دهید. اگر برای اجرای یک پروژه بزرگ کاری تا دقیقه آخر صبر کنید، انجام آن، غیر ممکن‌تر بنظر می‌رسد. در عوض آن را به کارهای کوچکی تقسیم کنید که می‌توانید در طول هفته، قبل از به پایان رسیدن مهلت پروژه انجام دهید.

احساس آشفتگی و استرس بخاطر دستورات ضد و نقیض ریاستان یا سه کیلو افزایش وزنی که پیدا کرده‌اید، مشکلی را حل نمی‌کند. همانطور که نمی‌توانید آب و هوا را کنترل کنید، با گفتن جمله "نگران نباش" به خودتان نیز نمی‌توانید کار مفیدی انجام دهید. در عوض می‌توانید از نگرانی به نفع خودتان استفاده کنید.

کمبرلی مدلاک، سازمان دهنده حرفه‌ای، مربی مدیریت زمان و نویسنده "چه کارهای را نباید در محل کار انجام دهید: ۴۴ عادت آزاردهنده، وقت‌گیر و بی‌حاصل در محل کار" می‌گوید: باید یاد بگیرید که چگونه نگرانی را تشخیص دهید و سپس آن را با تفکر، جایگزین کنید.

نگرانی وقتی بوجود می‌آید که افکار شما درگیر یک مشکل می‌شوند. اما تفکر زمانی است که شما برای پیدا کردن یک راه حل، تمرکز می‌کنید. نگرانی، بی‌فایده است اما تفکر باعث پیشرفت می‌شود.

این نکات را دنبال کنید تا نگرانی‌تان را به نتیجه مطلوبی برسانید: ۱. هدفمند، نگران باشید

روانپزشک ادوارد هاوول می‌گوید: به احتمال زیاد، مشکل شما آن چیزی نیست که بیش از حد نگرانش هستید بلکه چیزی است که برای مقابله با آن، استراتژی‌های معدودی دارید.

او توصیه می‌کند که بنشینید و یک ورق کاغذ را به سه ستون تقسیم کنید. در ستون اول، تمام نگرانی‌هایتان را بنویسید. در ستون دوم، بدترین چیزی که ممکن است در مورد نگرانی‌هایتان اتفاق بیفتند، بنویسید و در ستون سوم، سه یا چهار استراتژی برای مقابله با "بدترین اتفاق ممکن" بنویسید و دور یکی از آنها که فکر می‌کنید می‌توانید بکار ببرید، خط بکشید. سپس آن را انجام دهید. یک برنامه قابل اجرا تقریباً همیشه، پادزهری برای نگرانی است.

۲. نگرانی‌هایتان را بزرگ نکنید

یکی از چیزهایی که نگران اتفاق افتادنشان هستیم، چیزهایی هستند که کنترل کمی روی آنها داریم یا اصلاً نمی‌توانیم آنها را کنترل کنیم مانند اخراج از کار. از خودتان بپرسید که آیا این نگرانی، واقعا فایده‌ای دارد؟





دستانتان به هم. مهم این است که خودتان را در یک نگرش ذهنی مثبت قرار دهید و سپس این حرکات را بارها انجام دهید تا ملکه ذهنتان شود سپس هنگامیکه در یک وضعیت پر استرس هستید فقط کافی است دو انگشتان را به هم برسانید. این کار به شما کمک می‌کند که احساس آرامش و تمرکز کنید.

۸. صاف تر بایستید

یک راه سریع برای بهبود خلق و خو این است که مراقب طرز ایستادن و نشستنانتان باشید.

هنگامیکه محققان دانشگاه ایالتی اوهایو از شرکت کنندگان در یک مطالعه خواستند که میزان مهارتشان نسبت به فرصتهای شغلی را ارزیابی کنند، دریافتند آنهایی که این کار را با طرز نشستن مناسبی انجام داده بودند نسبت به کسانی که در هنگام نشستن به جلو خم شده بودند، به توانایی هایشان مطمئن تر بودند.

دکتر ریچارد پتی، روانشناس و مسئول این تحقیق می‌گوید: مردم در زمانیکه بطور درست و مستقیم می‌نشینند، احساس اعتماد بنفس می‌کنند و می‌توانند آن اعتماد بنفس را به افکار فعلی‌شان ارتباط دهند.

۹. زودتر بخوابید

شاید غیر منطقی بنظر برسد که به یک فرد مضطرب بگوییم زودتر بخوابد اما نگرانی و اضطراب اواخر شب، یکی از دلایل بی‌خوابی است. به یاد داشته باشید که هیچ چیز مانند خستگی نمی‌تواند به اعصاب و توانایی شما برای فکر کردن آسیب برساند.

دکتر تام لوب می‌گوید: خستگی، هر نوع اضطراب را تشدید می‌کند. برای بخواب رفتن علی‌رغم افکار نگران کننده‌تان، دکتر جوی والسلبن، متخصص خواب می‌گوید که یک دفتر نگرانی داشته باشید (دفتری که چند ساعت قبل از خواب در آن، افکاری که ممکن است شما را بیدار نگه دارد بنویسید).

سپس وقتی آن افکار، دیرتر وارد ذهنتان شد به خوداضطتان بگویید: من نمی‌توانم امروز برای رفع آن، کاری انجام دهم پس در موردش فکر نمی‌کنم. کارشناسان دیگر توصیه می‌کنند که آن نگرانی‌ها را واقعا از اتاق خوابتان بیرون بیندازید. دفتر را به اتاق دیگری ببرید و تا صبح آنجا بگذارید.

۱۰. خودتان را بخندانید

اینکه بخاطر فشار کاری و استرس، سه شب نتوانید شام بخورید اصلا چیز خنده‌داری نیست. اما تلاش برای خندیدن یا لبخند زدن می‌تواند این وضعیت را بهتر کند.

دکتر بروس رابین، مدیر پزشکی برنامه شیوه زندگی در مرکز پزشکی دانشگاه پیتزبورگ می‌گوید: سه یا چهار خاطره انتخاب کنید که همیشه شما را به خنده می‌اندازند و آنها را در ذهنتان نگه دارید. سپس وقتی چیزی شما را ناراحت می‌کند، به آنها فکر کنید و به خودتان بخندید.

شاید تقسیم پروژه، نگران کننده بنظر برسد اما به محض اینکه اولین قدم را بردارید، احساس بسیار بهتری خواهید داشت.

۵. خودتان را تشویق کنید

اغلب اوقات، برای رهایی از نگرانی فقط کافی است کمی خودتان را تشویق کنید. گاهی اوقات، ما بدترین دشمنان خودمان هستیم. دکتر ساندر هاربر می‌گوید: برای اینکه با خودتان مهربان باشید، برای یک روز وانمود کنید که روی سرتان یک حباب کارتونی دارید و جملات مثبت به خودتان بگویید. آنها را یادداشت کنید و دوباره بخوانید. صحبت منفی با خودتان، شما را در دردهایتان غرق می‌کند. در عوض، همانطور که از بهترین دوستان حمایت می‌کنید و به او انرژی می‌دهید به خودتان نیز انرژی و انگیزه دهید. اینکار در ابتدا، مسخره و بی‌جان بنظر می‌رسد اما وقتی متوجه شدید در حال گفتن حرف معنی داری هستید، صبر کنید و کمی به آن بها دهید.

۶. کار بهتری برای انجام دادن پیدا کنید

یک راه دیگر برای نادیده گرفتن نگرانی این است که در ذهنتان، موضوع را عوض کنید.

مک آلیستر می‌گوید: فعالیتی انجام دهید که شما را شاد کند یا تمام توجه شما را جلب کند.

تحقیقات دانشگاه مرلند نشان می‌دهد که شادترین مردم، به میزان ۳۰ درصد کمتر در جلوی تلویزیون وقت می‌گذرانند. یک دلیل شاید این باشد که تماشای تلویزیون باعث می‌شود که غرق در افکارتان شوید و در مورد نگرانی‌هایتان، بیشتر فکر کنید.

دکتر استفان لاردی، نویسنده "درمان افسردگی" توصیه می‌کند برای متوقف کردن این چرخه نگرانی، با یک دوست صحبت کنید. یک مکالمه دو طرفه خوب، انرژی ذهنی زیادی می‌گیرد بنابراین وقتی در حال مکالمه هستید، فکر و خیال کردن دشوار است. یک راه دیگر برای پرت کردن حواس: یک کار نشاط آور انجام دهید مثلا با کنسول بازی کودکانان برقصید یا جلوی خانه بسکتبال بازی کنید. به گفته لاردی، هماهنگی حرکات شما به تمرکز زیادی نیاز دارد بنابراین نمی‌توانید به نگرانی‌هایتان فکر کنید.

۷. یک حرکت قدرتی را تمرین کنید

آیا تا بحال دیده‌اید که یک بازیکن بسکتبال قبل از پرتاب آزاد، سه بار دربیل بزند یا یک بازیکن بیس بال قبل از اینکه توپ پرتاب شود، چند باز تب را بچرخاند و عقب و جلو کند!

راولی توصیه می‌کند دفعه بعدی که احساس استرس یا نگرانی کردید، یک حرکت قدرتی مشابه انجام دهید. او می‌گوید: حرکت شما می‌تواند ساده باشد مثلا رساندن دو انگشت



چگونه در نگاه اول جذاب باشیم؟

که با کارفرما یا حتی دوستان خود در رابطه هستید، تلاش کنید خود را بالاتر از آن‌ها ببینید و به آن‌ها فرصت اظهار نظر دهید.

عزت نفس خود را بالا ببرید

هیچ چیزی به اندازه عزت نفس نمی‌تواند جذابیت شما را به ویژه در نگاه اول بالا ببرد. بطور کلی اشخاص جذاب و کاریزماتیک، یک خصوصیت مشترک دارند و آن عزت نفسشان است. این مسئله بطور واضحی روی زبان بدن و شیوه حرف زدن شما تأثیر می‌گذارد، بدون آنکه خودتان بخواهید و تلاشی برای انجام آن کنید. چنانچه فکر می‌کنید عزت نفس پایینی دارید و به تنهایی نمی‌توانید بر روی آن کار کنید، بهتر است با یک روانشناس متخصص در ارتباط باشید.

ارتباط چشمی داشته باشید

چشم‌ها آینه روح هستند، بهتره در هنگام گفت و گو ارتباط چشمی برقرار کنید. این کار سبب ایجاد اعتماد در دو طرف میشه و بگونه ای علاقه مندی تون رو برای ادامه گفت و گو نشون میدید.

وقت شناس باشید

زمانی که دیر به قراری میرسید در واقع به اشخاص اجازه می‌دهید درباره شما قضاوت کنند.

به عنوان مثال من دلسوز هستم، من یک آدم موفق و پرتلاش هستم و...

علاقه من.....

نقاط قوت من ...

نقاط ضعف من

ترس‌های من در زندگی

عادت‌های من

لباس مناسب بپوشید

کم‌تر کسی میتواند تأثیر لباس را بر ذهنیت اشخاص نادیده بگیرد. مردم از روی ظاهرتان در خصوص شما قضاوت می‌کنند. لباس را مناسب با شرایط و مکان انتخاب کنید.

خوش برخورد باشید

بهترین شیوه برای جذاب بودن اینه که خوش برخورد باشید، لبخند بزنید، حس شادمانی رو به سایرین انتقال بدید و از اون‌ها تعریف و تمجید کنید. مطمئن باشید بلافاصله احساسات مشابهی دریافت خواهید کرد.

به دیگران حس خوبی بدهید

همه انسانها دوست دارند که مهم جلوه کنند. زمانی که بتوانید به آن‌ها احساس مهم بودن بدهید، در نظر آن‌ها محبوب و جذاب خواهید بود. در صورتی

شاید اعتراف کردن به این مسئله برای بعضی اشخاص سخت باشد، ولی این یک حقیقت است که همه‌ی ما انسانها به این که سایرین درباره‌ی ما چه فکری می‌کنند، اهمیت می‌دهیم و کم یا زیاد، همه‌ی ما تمایل داریم که جذاب باشیم یا حداقل از ما خوش‌شان بیاید.

اشخاص اغلب در عرض چند ثانیه‌ی نخست دیدار با ما شروع به فکر و قضاوت درباره‌ی شخصیت ما می‌کنند و این ارزیابی‌ها و قضاوت‌ها امکان دارد روی این تصمیم که ما را استخدام کنند، یا با ما قرار بگذارند یا دوست شوند تأثیر بگذارد.

پس باید قبل از آنکه خیلی دیر شود، بهترین تأثیر را روی اشخاص بگذاریم.

نخست خود را بشناسید

افرادی که شخصیت کاریزماتیک و جذاب دارند، بخوبی از توانایی‌ها و نقاط ضعف خود آگاهند و می‌دانند در چه موقعیتی چه رفتاری باید از خویش نشان دهند. خودشناسی نخستین قدم در تبدیل شدن به یک انسان محبوب است. در یک جمله خودشناسی یعنی آگاهی داشتن به تمام کاراکترهای شخصیتی که شامل احساسات، تفکر، باورها و... می‌باشد.

برای این که بهتر بتوانید خود را بشناسید، سوالات زیر را در برگه‌ای بنویسید و به آن جواب دهید: من کیستم؟ (در یک جمله خود را تعریف کنید.

همین کافی است تا از جذابیت هایتان کم شود.

تلفن همراه خود را در جیب تان قرار دهید

تا هنگامی که مکالمه شما با طرف مقابل تان به پایان نرسید، تلفن همراه خویش را از کیف یا جیب تان در نیاورید. در غیر اینصورت، این کار صحبت های شما را قطع می کند و انگیزه حرف زدن بیشتر را از طرف مقابل تان می گیرد.

با اطمینان خاطر دست دهید

دست دادن یکی دیگر از راههای شناخت شخصیت طرف مقابل است.

اگر شل و بی حال دست دهید، انرژی منفی را به طرف مقابل تان انتقال داده اید، از طرف دیگر خیلی محکم هم دست او را فشار دهید که احساس ناراحتی و خفقان کند.

درست دست دادن تاثیر مثبتی را در اولین لحظه دیدارتان بر جای خواهد گذاشت.

قلمروها را قاطی نکنید

حریم صمیمی، شخصی، اجتماعی و عمومی از اقسام قلمروها هستند. حریم صمیمی یا خصوصی فاصله ای کمتر از ۴۵ سانتی متر بین دو نفر است. قبل از اینکه با طرف صمیمی شوید، در حریم صمیمی قرار نگیرید که حتما شما را پس خواهد زد. حالا با دست نه، با رفتار. ممکن است ناخودآگاه به عقب برود یا ناگهان مضطرب شود. حریم شخصی حداقل ۴۵ سانتی متری است.

صدای زیر و نازک در زنان، صدای بم در مردان پژوهش ها نشان داده که داشتن صدای زیر و نازک در زنان جذابیت آن ها را افزایش می دهد و بر عکس. مردانی هم که صدای بم دارند برای زنان جذابتر هستند. تحقیقات قبلی نشان داده اند که اشخاص صدای نازک رابا جثه و اندام کوچک و صدای بم رابا جثه و اندام بزرگ مرتبط می دانند.

ضمنا تفاوت بین اندام زن و مرد هم در جذابیت آن ها نقش ایفا میکند. در واقع تفاوت های جنسیتی،

مانند زیر و بمی صدا جذابیت را افزایش می دهد.

استرس نداشته باش

همانگونه که لبخند زدن و مهربان بودن میتواند ما را جذابتر کند علامت های استرس زیاد در زندگی مانند پوف کردن پای چشم ها، یا پوست کدر هم می تواند از جذابیت ما کم کند. عدم بازرسی استرس نه تنها میتواند خود را در چهره ی ما نشان دهد بلکه علامتی از ضعف سیستم ایمنی بدن است.

طی مطالعه ای که به وسیله پژوهشگران اروپایی و آفریقای جنوبی انجام گردید زنان مردانی را که کم تر هورمون استرس، کورتیسول و سیستم ایمنی قدرتمند داشتند را جذابتر تلقی کردند.

همیشه از عطر استفاده کنید

عطرها و ادکلن ها یکی از گزینه های جذاب بودن می باشند که میتوان از آن ها برای جذب اشخاص زیادی به خود استفاده نمود.



افسرده آید یا فقط ناراحت؟



این بدان معنی نیست که ما به ناراحتی اعتقاد نداریم. ناراحتی مربوط به از دست دادن یک عزیز، بیکاری، برآورده نشدن نیازها، شکست عشقی، و می تواند بسیار شدید باشند و بیش از یک هفته ادامه پیدا کند. علاوه احساسات منفی همراه با سندروم پیش از قاعدگی نیز حقیقت دارد. خانم ها مخصوصاً در سنین ۱۸ تا ۳۵ سالگی معمولاً دچار اختلالاتی در خلق و خوی خود بر اثر این سندروم می شوند احساس ناراحتی، خستگی، اضطراب و گاهی خشم این حالات یک یا دو هفته پیش از قاعدگی خود را نشان می دهند، و وقتی عادت ماهیانه شروع می شود با خود می گویند: آها، به خاطر همین بود که حساس شده بودم. با همه این اوصاف ناراحتی بالاخره تمام می شود و دوباره ریکواری می شوید، احساسات منفی کم کم محو شده و حس می کنید که بهتر، سبک تر، و حتی شادتر هستید.

وقتی بیش از یک ناراحتی عادی است

از سوی دیگر افسردگی ماندگار است، یک مشکل روحی طولانی مدت که روی زندگی روزمره تاثیر می گذارد. هرکس این حالت را تجربه می کند بلافاصله تفاوت آن با یک ناراحتی عادی را متوجه می شود. افسردگی جنبه های بیشتری از سلامت و عملکردمان را تحت تاثیر قرار می دهد. درست مانند ناراحتی، یک اتفاق درآورد می تواند باعث شروع افسردگی شود، اما بر خلاف ناراحتی عادی، افسردگی بیشتر بر روحیات تاثیر می گذارد و فرد را ناتوان می کند.

افرادی که به افسردگی مبتلا هستند ممکن است این موارد را تجربه کنند:

- کم انرژی بودن
- خستگی بدنی
- مشکل در تمرکز
- کاهش میل جنسی

چیزهای زیادی در زندگی وجود دارد که ناراحتان می کند، از مرگ یک عزیز گرفته تا جدایی از کسی که دوستش داریم و حتی دیدن یک فیلم غمگین. این اتفاقات می تواند برای هر کسی رخ بدهد (حتی خوش بین ترین آدم های دنیا هم همیشه شاد نیستند).

احساساتی شدن چیزبست شایع و تحقیقات نشان داده برای انسان مفید هم هست. غمگین بودن قسمتی طبیعی از احساسات است که انسان ها معمولاً آن را حس می کنند. این حس معمولاً در کل زندگی و زمانی که اتفاقات غم انگیز رخ می دهد خود را نمایان می کند. اما اگر برای مدت زمانی طولانی درگیر ناراحتی بودید و نتوانستید خود را از آن رها کنید، ممکن است فکری به ذهنتان بیاید: افسرده شده ام؟ اگر می خواهید بدانید حالتان چیزی بیشتر از یک ناراحتی ساده است یا خیر با من در این مقاله همراه شوید.

ناراحت بودن به چه معناست

غم و اندوه را می توان به موقعیتی استناد داد، مثلاً به این شکل: من ناراحتم چون با دوستم دعوا کردم، پدر بزرگم مرده، شغلم را از دست دادم. می بینید این می شود ناراحتی چون دلایل مشخص است و می توان گفت چرا این حس را داریم. تمام موقعیت هایی که گفته شد می تواند فرد را در شرایط سختی قرار دهد. اما اگر بتوانید کم کم امید را پیدا کنید و مطمئن باشید مشکل به مرور حل خواهد شد، می توان گفت شما ناراحتی را تجربه می کنید، یکی از احساساتی که شما را تبدیل به یک انسان کرده. (نکته جانبی: هیچ وقت از کمک خواستن به منظور بیرون آمدن از شرایط ناراحت کننده ای که می گذرانید خجالت نکشید، چه یک ناراحتی ساده باشد چه مشکلی بزرگتر).

نشانه دیگر غم و اندوه؟ حتی در عمیق ترین نقط مشکلی که دارید می توانید گاهی از رنجی که می کشید غافل شوید و حواستان به چیزی دیگر برود. می توانید راهی پیدا کنید تا از ناراحتی جدا شوید، مثلاً با دوست خود بیرون بروید، به ورزش مورد علاقه تان بپردازید و یا یک فیلم خنده دار تماشا کنید.

چنین است. تحقیقات نشان داده روان درمانی یکی از اولین گام های درمان تاثیر گذار افسردگی است. یکی از شایع ترین روش ها درمان شناختی رفتاری است، که می تواند فوق العاده تاثیر گذار باشد و به افراد در کنترل افسردگی شان کمک کند. این روش شامل کمک به بیمار برای استفاده از ذهن خود جهت تغییر رفتارها و کمک به او برای مثبت نگرستن به فضای اطرافش است.

به خاطر داشته باشید اگر به دنبال کمک هستید بدان معنا نیست که تا آخر عمر قرار است تحت درمان بمانید. به کار بردن ابزار مناسب در درمان کمک می کند بیمار بدون استفاده از دارو مشکل خود را شناسایی و آن را از بین ببرد. افسردگی هرچه حاد تر و پیچیده تر باشد نیاز به مشاوره با یک روانپزشک بیشتر می شود.

چگونه به خود کمک کنیم؟

در عین حال، اگر فکر نمی کنید که افسرده باشید، اما حالتان گرفته است می خواهیم در ادامه چند روش را به شما معرفی کنیم که بتوانید دوباره به حالت عادی بازگردید.

۱- یک چیز را تغییر دهید

برای شروع آنچه در حال حاضر انجام می دهید را تغییر دهید. بلند شوید و کمی در اطراف بگردید، چیزی با دست خود درست کنید، اگر بلدید یک آلت موسیقی بنوازید، یا مثلا چیزی بکشید، یک غذای سالم برای خود بپزید. بعد از حدود ۲۰ دقیقه استراحت توام با خلاقیتی که به خود می دهید می توانید دوباره به مشکل که داشتید بازگردید و سعی کنید آن را حل کنید.

۲- چیزی پیدا کنید که به آن بخرند

یک ویدئو با حال تماشا کنید. یا مثلا سری به بلگ فان مورد علاقه خود بزنید. اما از آنجا که بهترین روش برای شاد بودن ارتباط با دیگران است، با دوستان خود صحبت کنید و لحظاتی شاد برای خود بسازید.

۳- چیزی بزرگتر را در نظر بگیرید

سعی کنید به کسی دیگر فکر کنید. با چیزی که از خودتان بزرگتر است رابطه برقرار کنید. از طریق نیایش یا مدیتیشن می توانید با چیزی که به آن اعتقاد دارید رابطه برقرار کنید.

۴- با خود مهربان باشید

کمی به خود رحم کنید، با خودتان خوب صحبت کنید به خاطر کوچکترین مشکل به سرزنش خود نپردازید. راحت خود را ببخشید تا روحیه تان همیشه بالا باشد.

احساس پوچی، ناراحتی و گناه فاصله گرفتن فردی از دیگران تغییر در خواب و اشتها فکر به خودکشی

کج خلقی

حرکت و صحبت کردن با کندی

وقتی احساس ناراحتی پخش می شود افسردگی خود را با این حالات نشان می دهد که در صورت مشاهده باید به فکر درمان بود. خیلی باید مراقب احساس ناامیدی و ناتوانی بود، چون در میان افراد افسرده بسیار شایع است. در چنین وضعیتی فرد آمیدی به آینده ندارد، و فکر می کند حالش بهتر نخواهد شد، خلاص شدن و نادیده گرفتن این افکار منفی نیز کار بسیار دشواری است.

افسردگی ممکن است در سطوح مختلفی اتفاق بیفتد، در حالت خفیف فرد دائما احساسی منفی یا غمگین دارد. اگر متوسط رو به شدید باشد، شروع به تاثیر گذاشتن روی زندگی روزمره می کند. ممکن است سخت از رخت خواب بیرون بیایید، خانه را تمیز کنید، لباس بشویید، و به امور درسی یا کاری خود برسید.

با اینکه افراد ناراحت دوست ندارند از جای خود بلند شوند و به سرکار بروند، اما باز هم این کار را می کنند. اما یک فرد افسرده به هیچ وجه از جای خود بلند نمی شود مگر اینکه در خطر باشد (مثلا ممکن باشد از کار اخراج شود). وقتی ناراحتید همچنان با دوستان خود بیرون می روید، اما وقتی افسرده باشید ممکن است تماسها و پیامک های آنها را به کلی نادیده بگیرید.

درمان شامل چه چیزهایی می شود؟

بلافاصله بعد از احساس افسردگی لازم نیست به یک روانشناس مراجعه کنید. اگر حس کردید باید با چیزی بیش از یک ناراحتی ساده دست و پنجه نرم کنید ابتدا سعی کنید با نزدیک ترین دوستانتان که به شما اهمیت می دهند صحبت کنید. اگر این کار کمکی نکرد متوجه می شوید مشکلاتان پیچیده است، پس بهتر است با یک متخصص مشورت کنید.

نقطه نیاز به کمک یک متخصص برای هر فرد متفاوت است. به عنوان یک قانون اصلی وقتی فرد احساس کرد قادر به انجام کارها به تنهایی نیست و یا علائم افسردگی روی زندگی روزمره اش تاثیر گذاشت وقتش است که به دنبال درمان باشید. هرچه سریعتر وارد عمل شوید آسیب کمتری می بینید.

توصیه می شود با روان درمانی (صحبت درمانی) شروع کنید. سعی کنید به دنبال فردی باشید که در روان درمانی متخصص باشد، چنین فردی می تواند داروهای درست را تجویز کند.

از آنجا که نشانه های افسردگی پیچیده و متغیر هستند، درمان هایش نیز



چرا چشم دیدتان را ندارند؟

رک، نه گستاخ

آدم های رک می گویند: «من اهل پوشیدن این رنگ نیستم. معمولا رنگ های تیره تر را برای انتخاب لباس می پسندم.»
آدم های گستاخ می گویند: «چه لباس زشتی پوشیدی! باعث شده سیاه و خسته به نظر بیایی!»

به نظراتان این دو جمله چه تفاوتی دارند؟ به نظراتان گوینده این دو، کاری جز اعلام نظرش کرده؟ پس چرا گوینده اولی را بی ادب معرفی نمی کنیم اما جمله دوم به نظرمان بی ادبانه و توهین آمیز می رسد. ماجرا از این قرار است که گوینده در جمله اول، بدون حاشیه رفتن و با صراحت، نظرش را در مورد علائق و خواسته های خودش اعلام کرده؛ اما گوینده جمله دوم، پایش را از گلیمش بیرون گذاشته و با همین صراحت در مورد فرد مقابل و علاقش نظر داده. اگر می خواهید به جمع بی ادب ها وارد نشوید و به دیگران توهین نکنید، بهتر است با فاصله و با احتیاط بیشتری و تنها در زمانی که از شما خواسته شد در مورد چیزهایی که به آن ها مربوط است، نظر دهید.

آدم های رک، خودشان را قربانی خواسته دیگران نمی کنند. آن ها به راحتی می گویند: «من این غذا را نمی خورم!»، «ته! امروز وقت ندارم با تو بیرون بیایم!»، «متاسفم، من فعلا امکان پذیرایی از مهمان را ندارم!»، اما آدم های گستاخ به جای بیان مواضعشان، نظرها و خواسته های دیگران را تحلیل می کنند و بی آنکه از آن ها خواسته شود، در مورد دیگران و زندگی شان نظر می دهند. آن ها چنین جملاتی را به زبان می آورند: «از بس گوشت نخوردی رنگت به رخت نمونده»، «از خریدن این کفش های ارزون قیمتت دست بردار، پاهات آسیب می بیند»، یا «وای این چه خونه ایه! چطور تو این محیط به هم ریخته زندگی می کنی؟»

همدل، نه گستاخ

آدم های همدل می گویند: «همیشه کمک کنی تا این اتاق را مرتب کنیم؟»
آدم های گستاخ می گویند: «تمام روز روی مبل لم دادی در حالی که من مشغول کار بودم! وقتشه دست از تنبلی برداری و تکونی به خودت بدی!»
کدام یک از ما می توانیم انکار کنیم که به کمک اطرافیانمان نیازی نداریم؟ می توانیم انکار کنیم که در خانه نیازی به همراهی همسرمان نداریم و در محیط کار هم از همراهی همسرمان نداریم و در محیط کار هم از همراهی همکارانمان بی نیازیم؟ همه ما خیلی وقت ها نیاز داریم که کسی دستمان را بگیرد و همراهی مان کند، اما چطور است که خیلی هایمان به این هدف نمی رسیم یا نمی توانیم

آدم ها وقت حرف زدن با شما خودشان را سانسور می کنند و دست به عصا حرف می زنند، یا اینکه با اشتیاق زیر و بم زندگیشان را رو می کنند و به توصیه هایتان گوش می دهند؟

وقتی پایتان را به اتاق می گذارید، سکوت همه جای خانه را پر می کند یا اینکه چشم دوست که منتظران بوده برق می زند و سر دردش باز می شود؟
آدم ها وقت حرف زدن با شما خودشان را سانسور می کنند و دست به عصا حرف می زنند، یا اینکه با اشتیاق زیر و بم زندگیشان را رو می کنند و به توصیه هایتان گوش می دهند؟ نکنند شما هم بی آنکه بدانید یکی از آدم های آزاددهنده ای باشید که حضورشان در جمع، یا غایب شدن آرامش و همدلی همراه است؟ شاید خواندن این مطلب و آشنا شدن با عاداتی که گستاخ ها در رفتارهایشان نشان می دهند، بتواند تکلیفتان را با خودتان روشن کند. اگر شما هم هر روز بارها از مسیری که گستاخ ها می روند حرکت می کنید، بعید نیست که تا چند وقت دیگر، همه آدم های دور و برتان را فراری دهید.

قاطع، نه گستاخ

آدم های قاطع می گویند: «همان طور که قبلا هم اعلام کرده بودم، برای تمام کردن این کار فقط تا آخر هفته وقت داریم و کسانی که کارشان را تمام نکنند، طبق توافق های قبلی جریمه می شوند.»

آدم های گستاخ می گویند: «مگه نگفتم این کار باید تا آخر هفته تموم شه؟ تو همه چیز را شوخی می گیری و صلاحیت انجام این کارها را نداری!»
می ترسید حقوقتان را نادیده بگیرند و به نظراتان احترام نگذارند؟ احتمالا راهی که برای محافظت از حق و حقوقتان را پیش می گیرید، برخورد تهاجمی و دست پیش گرفتن است؛ اما نه! راهی که انتخاب کرده اید شما را به هدفتان نمی رساند. آنچه برای محافظت از حقوقتان نیاز دارید، برخورد قاطعانه است، نه برخورد کردن با چاشنی بی ادبی. شاید برسید که برخورد قاطعانه، چه تفاوتی با اخم کردن، کلفت کردن صدا و بیان سرسختانه خواسته ها دارد؟

تفاوت این دو برخورد در این است؛ آدم های قاطع تنها با جدیت از حقوق خودشان محافظت می کنند، اما آدم های بی ادب، با چنین رفتاری به حقوق دیگران حمله می کنند. درواقع گروه دوم به دنبال خلع سلاح فرد مقابل و حتی به دست آوردن امتیازهای بیشتر هستند، در حالی که گروه اول تنها بارها و بارها نظر خودشان را اعلام می کنند و برای رسیدن به خواسته شان، بدون تخریب دیگران تلاش می کنند.





که وارد می شوند، با خودشان شادی می آورند. حضور آن ها آن قدر انرژی به جمع تزریق می کند که همه همیشه منتظر آمدن آن ها هستند. حتی صحبت کردن در مورد این آدم ها، خنده را به لب دیگران می آورد؛ اما شاید پیرسید که شوخ طبع ها و گستاخ ها چه تفاوتی با هم دارند.

آدم های گستاخ، برای خنداندن دیگران از کلیشه های جنسیتی، قومیتی و نژادی استفاده می کنند. آن ها ابایی از توهین کردن به دیگران ندارند و برای خنداندن آدم ها مرزی را نمی شناسند. حرف های ناخوشایند و توهین آمیز هم می تواند به دستاویزی برای جوک های آن ها تبدیل شود و از اینکه در جریان این طنزهای ها کسانی را برنجاند هم نمی ترسند.

سنگ صبور، نه گستاخ

سنگ صبورها می گویند: «می دونم توی موقعیت خوبی نیستی! رفتار نادرست همسرت هم ناراحتی رو بیشتر کرده؛ اما شاید بهتر باشه کمی صبر کنی و لااقل فردا برای این موضوع تصمیم بگیری.»

آدم های گستاخ می گویند: «چطور شوهرت تونسته چنین حرفی بزنه؟ من اگه جای تو بودم همین حالا از اون خونه می رفتم!»

اگر به شما بگویند: «خودتان را جای دیگران بگذارید»، چه چیزی به ذهنتان می آید؟ از نظر ما آدم هایی که خودشان را جای دیگران می گذارند، سعی می کنند در کنار درک کردن احساسات آن ها، شرایط و محدودیت هایشان را هم درک کنند. آن ها با صادر کردن حکم های کلی، دیگران را مشوش نمی کنند و بیشتر از آنکه قاضی خوبی باشند، شنونده خوبی هستند؛ اما برای گستاخ ها، حکم دادن و قضاوت کردن از هر کاری راحت تر است. آن ها با شنیدن درد دل های آدم ها، نه تنها آن ها، بلکه اطرافیانشان را هم قضاوت می کنند و اگر راوی به توصیه ها و حکم هایی که می دهند عمل نکنند، او را بی لیاقت و نادان ارزیابی می کنند.

هردوی این آدم ها حافظه خوبی دارند، اما وقتی که بار دیگر پای درد دل یا حتی شادی های فرد مقابلشان می نشینند، گذشته را به رخ نمی کشند و حافظه خوبشان را به شمشیری برای آسیب زدن به گوینده تبدیل نمی کنند؛ اما برای گستاخ ها، ارجاع دادن به گذشته، راهی برای تحقیر فرد مقابل است. آن ها مدام می خواهند ارزیابی ها و قضاوت های درستشان را به رخ دیگران بکشند و با نیش قبر کردن درد دل های قدیمی، به دیگران زخم بزنند. آن ها شنونده خوبی هستند و همه چیز را با دقت به خاطر می سپارند، اما از شنیده هایشان برای همراهی فرد مقابل استفاده نمی کنند، بلکه شنیده ها را به اسلحه ای برای جنگیدن با دیگران تبدیل می کنند.

دیگران را به داوطلب شدن در همراهی ترغیب کنیم؟

شاید تفاوت هایی که در مهارت های ارتباطی و نحوه استفاده از کلمات، زبان بدن و یا زمان بیان خواسته ها داریم؛ این تفاوت ها را ایجاد می کند. اگر تا امروز نتوانسته اید دیگران را به همراهی و همدلی کردن ترغیب کنید، نگاهی به رفتارهای خودتان بیندازید. شاید وقتش رسیده که روی مهارت های ارتباطیتان بیشتر کار کنید؛ وقت حرف زدن به صدا و لحنتان و حتی کلماتی که از دهانتان بیرون می آیند، توجه بیشتری کنید؛ آدم ها را بیشتر بشناسید تا بتوانید در زمان مناسب و با توجه به روحیاتشان خواسته هایتان را مطرح کنید و شاید هم لازم باشد که در انتخاب آدم هایی که با آن ها معاشرت می کنید و از آن ها درخواست کمک می کنید، دقت بیشتری به خرج دهید.

نکته سنج، نه گستاخ

آدم های همدل خوب به حرف ها گوش می کنند و بعد می گویند: «درسته! البته می تونی از یک زاویه دیگه هم به این موضوع نگاه کنی...»

آدم های گستاخ می گویند: «نه اصلا این طور نیست! چرا چنین فکری می کنی؟ واقعیت اینه که...»

ماهر نبودنتان در گوش کردن، نه تنها فرصت گوینده خوب و نکته سنج بودن را از شما می گیرد، بلکه به فردی گستاخ هم تبدیلتان می کند. آدم های گستاخ می خواهند تنها گوینده باشند و ارزشی برای حرف های دیگران قائل نیستند. آن ها از تک تک جملات آدم ها خرده می گیرند و بدون آن ها نکته های مثبت حرف هایشان را ببینند، تنها به مخالفت با حرف های دیگران می پردازند. آنکه علاقه زیادی دارند که اطلاعاتشان را به رخ بکشند و دانایتر از دیگران جلوه کنند. حرف های گستاخ ها پر است از اطلاعات اضافی و بی ربط به بحث که تنها برای ارضای احساس خودبرتری شان به گوش های مخاطب تزریق می شود.

شوخ طبع، نه گستاخ

آدم های شوخ طبع می گویند: «دو شکارچی توی جنگل بودن که یکیشون روی زمین افتاد، نفسش بند آمد و چشمه اش وارونه شد. دومی گوشی تلفن را برداشت، با اورژانس تماس گرفت و به اپراتور گفت: «دوستم مرده! چه کار کنم؟» اپراتور گفت: «خونسردی خودت را حفظ کن و اول از مرگ دوستم مطمئن شو.» ناگهان صدای شلیک گلوله آمد؛ شکارچی دوباره گوشی را برداشت و گفت: «مطمئنم؛ حالا چه کار کنم؟»

آدم های گستاخ می گویند: «یه روز به آمریکایی به یه استرالیایی گفت...»

هیچ کس از شوخ طبعی ها بدش نمی آید. آدم های شوخ طبع به هر جمعی

پگونه اعتماد دیگران را به دست بیاوریم؟

انجام دادند. محققان معتقدند ابراز تأسّف و ناراحتی برای شنونده نشان دهنده همدردی و نگرانی شما است که در نتیجه باعث افزایش اعتماد او به شما می شود.

زبان بدن آنها را تقلید کنید

آیا وقتی با کسی حرف می زنید مثل یک آفتاب پرست رنگ عوض می کنید؟ این می تواند مفید واقع شود! مطالعه ای که توسط مجله «آکادمی پیشرفت های مدیریتی» انجام شده است نشان داده که وقتی از دانشجویان رشته مدیریت بازرگانی خواسته می شد که در جلسات مذاکره تمرینی خود به طور نامحسوسی زبان بدن طرف مقابل خود را منعکس کنند، در ۶۷ درصد موارد با او در معامله به توافق می رسیدند. البته نباید فرد مقابلشان متوجه این می شد که دارد مورد تقلید قرار می گیرد. دانش آموزانی که این کار را انجام نمی دادند تنها در ۱۲٫۵ درصد از موارد به توافق رسیدند. محققین این موفقیت در مذاکره را به ایجاد اعتماد نسبت می دهند و می گویند تقلید زبان بدن می تواند نقش موثری در به نتیجه رسیدن بحث ها داشته باشد.

از خجالت کشیدن نترسید

کمی قرمز شدن می تواند اثرات مثبتی روی روابط شما داشته باشد. در یکی از دانشگاه های کالیفرنیا تحقیقی صورت گرفته است که در آن به شرکت

در نظر گرفتن این توصیه های کوچک که از لحاظ علمی ثابت شده اند به شما کمک خواهد کرد که در روابط روزمره تان اعتماد همکاران، دوستان و حتی غریبه ها را به راحتی به دست بیاورید.

به دست آوردن اعتماد دیگران برای بیشتر ما از اهمیت ویژه ای برخوردار است، چرا که اثرات قابل توجهی در زندگی و روابط اجتماعی ما می تواند داشته باشد. در نظر گرفتن این توصیه های کوچک که از لحاظ علمی ثابت شده اند به شما کمک خواهد کرد که در روابط روزمره تان اعتماد همکاران، دوستان و حتی غریبه ها را به راحتی به دست بیاورید.

از طریق عذرخواهی ابراز همدردی کنید

عذرخواهی کردن برای چیزی که به شما هیچ ارتباطی نداشته و از کنترلتان کاملاً خارج است ممکن است غیرمنطقی به نظر برسد، ولی می تواند باعث شود قابل اعتماد تر به نظر برسید. محققان دانشگاه هاروارد از مرد جوانی خواستند که در روزهای بارانی در یک ایستگاه بزرگ قطار به ۶۵ فرد غریبه نزدیک شده و از آنها بخواهد که تلفن همراهشان را به او قرض دهند. در نصف موارد او حرفش را با این عذرخواهی بی دلیل شروع کرد: «واقعاً بابت باران متأسفم!» و بعد گفت: «می توانم تلفن همراهتان را قرض بگیرم». تنها ۹ درصد از افرادی که از آنها عذرخواهی نشده بود تلفنشان را به او قرض دادند، در حالی که ۴۷ درصد از افرادی که مورد عذرخواهی قرار گرفته بودند این کار را با کمال میل





یک گروه از این افراد با هیچ بویی، یک گروه با عطر نعنا و گروهی دیگر با بوی اسطوخودوس مورد آزمایش قرار گرفتند. گروهی که طرف مقابلشان بوی اسطوخودوس می داد تمایل بیشتری به انتقال سرمایه خود به او نشان دادند. محققان می گویند که اعصاب حس بویای متصل به بخشی از مغز هستند که تعیین کننده اعتماد ما به دیگران است. در حالی که نعنا اثری محرک دارد، اسطوخودوس به دلیل خاصیت آرامش بخشی که دارد باعث ایجاد حس اعتماد در ما می شود.

دوستان مشترک پیدا کنید

اگر شما با دوستان دیگر فردی دوست باشید، او تمایل بیشتری نسبت به اعتماد به شما نشان خواهد داد. دلیل این مسئله این است که دو نفر وقتی که دوست مشترکی دارند احساس نزدیکی بیشتری نسبت به هم دارند. دانشجویان دانشگاه بریتیش کلمبیا برنامه ای را طراحی کردند که در فیسبوک به صورت تصادفی افراد را به لیست دوستانشان اضافه می کرد، هر چقدر که تعداد دوستان مشترک آنها بیشتر بود افراد تمایل بیشتری به پذیرفتن درخواست دوستی پیدا می کردند. حدود ۸۰ درصد افراد زمانی که بیش از ۱۱ دوست مشترک داشتند درخواست دوستی را با وجود عدم شناخت فرد درخواست کننده می پذیرفتند، در حالی که تنها ۲۰ درصد از کسانی که دوست مشترکی نداشتند این درخواست را می پذیرفتند.

کنندگان یک فیلم ضبط شده از مردی را نشان می دادند که در آن به او گفته می شد که در آزمونی بسیار مهم نمره فوق العاده ای را گرفته است. در فیلمی که به برخی از این شرکت کنندگان نشان داده می شد واکنش مرد با شرم و حیا همراه بود و برخی دیگر او را در حالی می دیدند که از خود کبر و غرور نشان می داد. زمانی که میزان اعتماد آنها به این مرد مورد سنجش قرار گرفت، آنهایی که واکنش همراه با خجالت او را دیده بودند اعتماد بیشتری نسبت به او داشتند. طبق نظر محققین داشتن شرم و حیا نشان دهنده اهمیت دادن فرد به اطرافیان است و باعث می شود آنها بخواهند با او تعامل بیشتری داشته باشند.

بوی خوب بدهید

همه ما این را به خوبی می دانیم که داشتن بوی خوب برای دیگران خوشایند است، ولی وقتی این عطر ملایم باشد و گیاهانی همچون اسطوخودوس جزء عناصر پایه آن باشند اثرگذاری آن بیشتر نیز خواهد شد. در مطالعه ای که به تازگی در کشور هلند انجام شده است ۹۰ فرد بزرگسال به سه گروه مختلف تقسیم شده اند و مورد آزمون سنجش اعتماد قرار گرفته اند. این آزمون استاندارد به شکل یک بازی انجام می شود که در آن به فرد مبلغی پول داده می شود و او باید تصمیم بگیرد که آن را پیش خودش نگه دارد یا به یک نفر دیگر بدهد. اگر او این پول را به دیگری بدهد سودش سه برابر خواهد شد، ولی تصمیم با خود او است که به طرف مقابلش اعتماد کند یا نکند.



۴ روش برای برخورد با افراد یگدنده

عبوس و یگدنده دارید، او هم دلیلی برای رفتار ناخوشایندش قائل است. بدرفتاری او را ارضا می‌کند، اما چرا؟ سعی کنید دلیلش را متوجه شوید. شاید آن نوجوان بد اخلاق از سوی بزرگ‌ترها تحت فشار باشد و به همین دلیل رفتار بدی در مقابل شما از خود نشان می‌دهد، یا آن رئیس اخمو، ترس نزدیک شدن به کارمندش را دارد زیرا تجربه بدی در این مورد داشته است. اگر سعی کنید دلیل هر چیزی را متوجه شوید، تحمل آن برای شما آسان‌تر خواهد شد.

هر چیزی باید دوطرفه باشد: چرا با آن فرد صحبت می‌کنید؟ مطمئناً فایده‌ای برای خود شما دارد و گرنه این کار را نمی‌کردید. خب، این گفت‌وگو باید برای او هم مفید باشد و گرنه حق دارد از ادامه آن امتناع کند.

شما به پسرعموی بدعقبتان زنگ می‌زنید تا در مورد مشکل خود از او سوال کنید. یک ساعت وقت او را می‌گیرید در حالی که فایده‌اش فقط برای شماست و او که اساساً کم حوصله است شما را به چشم یک مزاحم می‌بیند.

همواره به نحوی با دیگران ارتباط برقرار کنید که خیری دوسویه داشته باشد و گرنه آن ارتباط محکوم به فناست.

گوش کنید: هیچ چیزی به اندازه آن که یک شنونده خوب برای حرف‌های طرف مقابلتان باشید کارساز نیست. همه انسان‌ها کسانی را دوست دارند که برایشان وقت می‌گذارند و حرف‌هایشان را با جان و دل گوش می‌کنند.

اتفاقاً افراد عبوس به دلیل این که جذابیت کمتری برای دیگران دارند و کسی شنوای حرفشان نیست، بیشتر احتیاج دارند که شما به حرف‌های آنها گوش کنید. صحبت‌شان را قطع نکنید و اجازه بدهید هر چه دل‌تنگ‌شان می‌خواهد بگویند. این کار در تغییر رفتار آن در درازمدت بسیار موثر است.

وقتی با یک فرد شاد و خوش اخلاق صحبت می‌کنی، یکبارچه شور و انرژی می‌شوی و پس از جدا شدن از او دعا می‌کنی به زودی بهانه‌ای پیش بیاید تا دوباره با او ملاقات کنی و مثل دفعه پیش، از روحیه فوق‌العاده‌اش جان بگیری، اما وای از آن روز که گذرت به فردی ترشرو و بدعقبت بیفتد که ذره‌ای انعطاف‌پذیری در وجودش نیست و به هیچ وجه خیال کنار آمدن با دیگران را ندارد.

فرقی نمی‌کند نوجوان همسایه باشد، همکار اخمویت یا کسی که برای تعمیر یخچال به او مراجعه کرده‌ای؛ دوست داری زودتر کارت به پایان برسد تا بتوانی فرار را برقرار ترجیح دهی، زیرا این گونه افراد به راستی فضای دور و بر را مسموم می‌کنند و در درون اطرافیان‌شان، حس بدی باقی می‌گذارند.

اما چه بخواهیم و چه نخواهیم، در برخی مواقع با آنها روبه‌رو می‌شویم و چاره‌ای جز تحمل نداریم. در هر صورت، آنها هم انسان هستند و مشکل جدی‌شان در نحوه ارتباط برقرار کردن با دیگران است. اگر آنها روش سلوک با ما را نمی‌دانند، ما باید چگونگی رفتار با آنها را بلد باشیم. در اینجا چهار روش به شما یاد می‌دهیم تا با به کارگیری آنها بتوانید به راحتی با مخاطبان سرسخت و یگدنده تان ارتباط برقرار کنید:

واضح و روشن بگویید چه می‌خواهید: در پس هر مکالمه‌ای، هدفی نهفته است. اگر با فرد کم‌حوصله به نحوی صحبت کنید که شفاف نباشد، او برآشفته می‌شود و از شما می‌پرسد چرا چنین حرف‌هایی را می‌زنید و میل دارد مکالمه را قطع کند. شما باید دلیلی مشخص برای صحبت کردن با چنین فردی داشته باشید تا او را مایل به ادامه صحبت نگاه دارد.

خواسته او را دریابید: همان‌طور که شما دلیلی برای صحبت کردن با آن فرد

بهار، افسردگی نمی آورد

مهارت های زندگی را تمرین کنید

خودآگاهی، همدلی، ارتباط موثر، روابط بین فردی، تصمیم گیری، تفکر خلاق، تفکر انتقادی، توانایی حل مسأله و توانایی مقابله با استرس از جمله مواردی هستند که این روزها متخصصان سلامت روان بیش از سال های گذشته بر ضرورت آموزش و تقویت آنها تأکید می کنند.

دکتر روشن با تأکید بر اهمیت توانایی مقابله با استرس می گوید: استرس از ویژگی های زندگی امروز است و انتظار حذف کامل آن منطقی نیست. آنچه اهمیت دارد، نحوه مقابله و مواجهه ما با شرایط است. علاوه بر این، خودآگاهی فرد نسبت به نوع واکنش خود در شرایط هیجانی بسیار قابل توجه است. متأسفانه برخی با پناه بردن به راه های غیر موثر همچون مصرف دخانیات، مواد مخدر یا حتی قطع ارتباط با اجتماع، امکان حل مسأله را دشوار می کنند.

وی با بیان این که بهتر است در مواجهه با مشکلات زندگی، مسأله مدار رفتار کنیم و برای هر کدام راه حل مرتبط با آن را بیابیم، ادامه می دهد: تعداد افرادی که متأثر از تغییرات اکولوژیکی دچار این عارضه می شوند محدود است. مسلماً ما فصل بهار را نمی توانیم حذف کنیم، اما شیوه های مواجهه با افسردگی های احتمالی قابل تغییر است.

نکته قابل توجه، شدت حالات روحی و افسردگی افراد در این فصل است. برخی با این تغییرات، احساس ناراحتی می کنند که این وضعیت تأثیر مخربی در زوایای مختلف زندگی افراد ندارد. برخی احساس غم و اندوه شدید می کنند که این افراد به روان درمانی نیاز دارند.

غلبه بر افسردگی با تمرینات معنوی

نتایج تحقیقات نشان می دهد مذهب، معنویت و سلامت رابطه قوی ای با یکدیگر دارند. با توجه به ابعاد زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی انسان و مشخص شدن نقش اصلی معنویت در سلامت افراد، سازمان بهداشت جهانی (WHO) از سال ۱۹۸۳ معنویت را به عنوان یکی از ابعاد اصلی سلامت بهزیستی (Well-being)، کیفیت زندگی، سنجش و بررسی آن در کشورهای مختلف عنوان کرده است.

دکتر روشن نیز اصول مذهبی و معنوی را در کنار روان درمانی برای بهبود افسردگی بسیار مهم و موثر می داند و می گوید: توکل به خدا، دعا، نیایش و قرار گرفتن در فضای روحانی و معنوی در بهبود حال این افراد بسیار موثر است. توجه به این جنبه بخصوص از طرف افرادی که باورهای مذهبی دارند، بسیار کمک کننده است.

نتایج بررسی محققان نشان می دهد یکی از بهترین کارها برای درمان افسردگی یا پیشگیری از بروز آن، رفتن به فضای سبز، پرورش گل و گیاه در خانه، تشویق بیماران به باغبانی کردن، کاشتن سبزیجات، هرس گیاهان و قرار گرفتن در معرض هوای تازه است که انجام این اقدامات موثر در فصل بهار و تابستان بیش از فصول دیگر امکانپذیر است. با این حال افراد زیادی معتقدند بهار نه تنها باعث شور و نشاط در آنها نمی شود، بلکه حالشان به واسطه افسردگی ناشی از فصل، بدتر هم می شود. به همین دلیل بهار را دوست ندارند.

دکتر روشن، روان شناس بالینی که بیش از ۲۰ سال است به مراجعات مشاوره می دهد در پاسخ به این پرسش که آیا بهار می تواند جزو عوامل اولیه بروز افسردگی باشد، می گوید: اصولاً افراد به مسائل با دو محور مثبت و منفی توجه می کنند و توجه به بهار و مزایا و معایب آن نیز از این قاعده مستثنا نیست. وی ادامه می دهد: افرادی که نگرش خود را بر مثبت اندیشی متمرکز کرده اند، بدون شک هر بهار را آغازی برای رویش و حرکت در طبیعت می دانند.

همچنین بسیاری، بهار را سرآغاز برنامه ها و اقدامات جدید در زندگی شان در نظر می گیرند، اما از سوی دیگر برخی معتقدند در فصل بهار افکار منفی به سراغشان می آید و اتفاقاً نه تنها احساس تازگی و طراوت نمی کنند، بلکه باید افسردگی را هم تحمل کنند.

ضرورت کنترل تفکر

محققان می گویند خوشبختی یک احساس خوب درونی است؛ بنابراین نظام فکری بد می تواند باعث حال و احساس بد شود و برعکس افکار مثبت و سازنده، مطابق با واقعیت می تواند باعث احساس خوب شود. به همین دلیل بسیاری خوشبختی را کنترل لحظه به لحظه ضمیر و ذهن توصیف کرده اند.

افکار منفی معمولاً در شرایطی که فرد به لحاظ روانی تحت فشار است، بیشتر ذهن را درگیر می کند و از آنجا که بسیاری از ما فاقد مهارت کنترل ذهن هستیم، افکار تصادفی و غیرارادی ذهن را جولانگاه خود قرار می دهند و آرامش را بیش از حد طبیعی به هم می ریزند. دکتر روشن معتقد است شاید بخشی از حالات فرد، ناشی از تغییرات اکولوژیکی و جغرافیایی باشد، اما بخش اعظم مسأله به نوع تفکر فرد برمی گردد. این روان شناس تأکید می کند: گاهی تفکرات منفی به صورت خودکار و غیرارادی ذهن فرد را تسخیر می کنند که این نشان دهنده عدم موفقیت فرد در ایجاد زندگی پویا و مورد نظر است. این افراد می توانند با تمرکز روی توانمندی ها و دستاوردهای مثبت زندگی، ذهن را از افکار منفی دور کنند.



چگونه استرس روزانه مان را کم کنیم؟

استراتژی را در ادامه خواهید خواند.

۱- برقراری تعاملات سنجیده را تمرین کنید

هنگام صحبت کردن با دیگران، خیلی راحت ممکن است ذهن شما درگیر افکار درونی خودتان شود. تعاملات سنجیده یعنی هنگام صحبت کردن با هر کسی، قابلیت «ماندن در لحظه» را در خود پرورش دهید. روی شخصی که با او صحبت می کنید متمرکز شوید، این کار را تکرار و همان لحظه را تجربه کنید.

۲- اجازه ندهید استرس شما انباشته شود

بدن‌تان به شما خواهد گفت به چه چیزی احتیاج دارد و تنها زمانی عملکرد صحیح خود را در پیش می گیرد که تسکین لازم را برای آن فراهم کرده باشید: هر کسی هنگام گرسنگی غذا می خورد و هنگام تشنگی آب می نوشد. اگر دردی در بدن خود احساس می کنید، علامت آزاردهنده ی آن را نادیده نگیرید. به دنبال راهی برای تسکین دادن آزردهنده ی آن باشید. حین کار کمی به خود استراحت بدهید، یک چرت کوتاه بزنید، کمی نرمش کنید، و یا بدن خود را از لحاظ پزشکی چکاپ کنید. ببینید چه کاری بیشتر به تسکین شما می انجامد، سپس آن را به صورت مرتب انجام دهید.

۳- به خودتان توجه کنید

در طول روز چند بار کار را متوقف و توجهتان را روی خودتان متمرکز کنید. از رایانه فاصله بگیرید و با تمرینی مثل مراقبه ای کوتاه، تمرکز خود را به زندگی خودتان معطوف دارید. در لحظه زندگی کنید و همیشه جویای حال و روز خودتان باشید.

استرس چیزی است که همه ی ما روزانه با آن سر و کار داریم. برای اداره ی یک کسب و کار موفق، باید نقش های زیادی بر عهده گرفت و کار های زیادی را به انجام رساند، این نقش ها و کار ها را باید در کسری از ثانیه عوض کرد و در هر زمان پتانسیل انجام چند کار با هم را داشت.

۷ استراتژی مؤثر روزانه برای غلبه بر استرس

به همین دلیل استرس آنقدر با زندگی روزمره ی ما گره خورده است که اصطلاح «مدیریت استرس»، این روزها به اصطلاح شناخته شده ای تبدیل شده است. به نقل از کلینیک Mayo، «استرس یک واکنش روانی و فیزیکی طبیعی نسبت به فشار های روزافزون زندگی است».

مسئولین این کلینیک درباره ی ساز و کار استرس نیز توضیح می دهند احساسی که ما هنگام تجربه ی این واکنش داریم ناشی از سیستم خطاری است که در مغز ما شکل می گیرد و برای محافظت از ما طراحی شده است.

«وقتی مغز تهدیدی را شناسایی می کند برای ترشح انبوهی هورمون به بدن سیگنال می فرستد تا قابلیت شما برای واکنش نشان دادن به آن تهدید را به حداکثر برساند. به این می گویند پاسخ جنگ یا گریز».

با اینکه استرس بخشی طبیعی از زندگی به شمار می رود، هیچ کس نمی تواند در درازمدت با آن به زندگی خود ادامه دهد، چرا که هم به سلامت جسمانی و هم به تمرکز فرد آسیب جدی وارد می کند.

به همین دلیل است که باید برای کاهش تأثیر آن بر روی زندگی و کسب و کار خود راهی بیابید؛ در غیر این صورت با تبعات آن مواجه خواهید شد. دکتر جوئل لوی و میشل لوی، بنیانگذاران Wisdom at Work به ۷ استراتژی رسیده اند که به افزایش انعطاف پذیری و مقاومت در برابر استرس کمک می کنند. این ۷





۴- تنفس عمیق را تمرین کنید

تنفس عادی هر کسی در مواجهه با استرس ممکن است حالتی غیر عادی و نامنظم به خود بگیرد. وقتی احساس کردید در حال قرار گرفتن در معرض استرس هستید، نفس های عمیق بکشید. چشم های خود را ببندید، ریه های خود را تا جایی که جا دارد از هوا پر کنید و سپس این هوا را به آرامی بیرون بدهید. این کار را در طول روز چند بار تکرار کنید.

۷- دقت کنید کار و زندگی تان هدفمند باشد

به محض آنکه متوجه شدید کجا می توانید بیشترین اثرگذاری را داشته باشید، هر کاری از دستتان بر می آید انجام دهید تا به این هدف خود وفادار بمانید. مدیریت استرس محیط کار را یک شبه نمی توان فرا گرفت. باید فرصت بیشتری به خودتان بدهید و صبور باشید.

فقط این را مد نظر داشته باشید که همیشه نمی توانید اتفاقاتی که برایتان می افتد را کنترل کنید، اما کنترل واکنش خود نسبت به این اتفاقات و چگونگی دست و پنجه نرم کردن با این موقعیت ها در دستان کسی جز خودتان نیست. از همه مهم تر این است که یاد بگیرید روی تنها چیزی که همیشه کنترلش را دارید متمرکز بمانید: خودتان.

۵- مهربان تر باشید

شما هم به احتمال زیاد مثل هر انسان نوع دوستی با دیگران مهربان هستید. اما آیا با خودتان هم مهربان هستید؟ به خودتان سخت نگیرید و اگر برای صرف ناهار به زمان بیشتری احتیاج دارید این فرصت را در اختیار خودتان قرار دهید. یا مثلاً اگر امکان دارد یک روز بیشتر مرخصی بگیرید. چند ساعت زودتر ترک کردن محل کار دنیا را به آخر نمی رساند.

۶- محدوده ی تعادل خود را پیدا کنید

به دنبال این باشید که میان فرسودگی (چالش های بیش از حد) و از کار

مهمترین نکات قبل از ازدواج



انسان که پایبند ارزش های الهی هستند، باشد. هدف اصلی ازدواج این است که انسان ها ابتدا بتوانند عشق را در روی زمین احساس کنند تا بعدها به جمع خانوادگی بزرگ خود در بهشت بپیوندند. از خداوند بخواهید که شریک مناسب زندگیتان را پیش رویتان قرار بدهد. منتظر نشانه خداوند باشید و جان فشانی نکنید.

تا زمانی که فرد ایده آل خود را نیافته ایم نباید راضی شویم چنین تمایل کمال گرایانه ای باعث کاهش توانایی فرد در یافتن راه حل هاست و منجر به نتایج معکوسی می شود چرا که ما در دنیای پر از احتمالات زندگی می کنیم و آرزوی حقیقت و امنیت مطلق باعث انتظارات اغراق آمیزی می شود که سودی نخواهد داشت و در نهایت باعث ایجاد تردید و تنش در زندگی می شود.

افرادی که اینگونه فکر می کنند تنها می توانند روابط کوتاه مدتی را با دیگران برقرار سازند و به جای اینکه به شناخت طرف مقابل بپردازند با ناپختگی به ارزیابی افراد و روابط خود روی می آورند.

یک زوج موفق باید همیشه با هم باشند

در رابطه زناشویی هر یک از طرفین برای خود هویت و شخصیت مستقل و جداگانه ای دارند و زمانی که دو نفر تصمیم به زندگی مشترک می گیرند، باید بتوانند همراه با حفظ فردیت خود، قسمتی از زندگی خود را به اشتراک بگذارند.

برای تفریح وقت بگذارید.

یک زندگی موفق نیازمند کار و تلاش است. اما شما باید برای تفریح نیز وقت بگذارید. یاد گرفتن طریقه زندگی با یک فرد جدید در یک رابطه دو جانبه صمیمی، نیازمند تلاش هر دو نفر است. باید یاد بگیرید چگونه می توانید با هم ارتباط برقرار کرده و یکدیگر را درک کنید، در سمینارهای مربوط به دانستنی های ازدواج و زندگی مشترک شرکت کنید، هم فال است و هم تماشا. تفریح و خوشحالی را تبدیل به خاطره ای نامحسوس از زمان مجردی نکنید. با هم خاطرات جدید را خلق کنید. به هم توجه کنید و از بودن با هم لذت ببرید.

هیچ گاه سازش نکنید.

درست است که هیچ انسان کاملی وجود ندارد، اما شما استحقاق بهترین همسر را دارید. برخی از افراد پیشنهاد ازدواج را فقط به دلایل زیر قبول می کنند: فکر می کنند شاید دیگر یک چنین اتفاقی در زندگی برایشان رخ ندهد، بچه دارند و شاید کسی حاضر به زندگی کردن با آنها نباشد، فکر می کنند که: من آدم خاصی نیستم به همین دلیل حق انتخاب ندارم، و یا دوستش ندارم ولی این فرد با ثبات است و می تواند حامی خوبی برای من باشد.

هیچ کدام از این موارد نمی توانند دلیل خوبی برای بله گفتن به شمار روند. از آنجایی که ازدواج را خداوند پایه ریزی کرده می تواند مکان امنی برای اجتماع دو

نیاز مشترک آدم ها برای داشتن رابطه ای پایدار، صمیمی و توأم با عشق آن ها را به تشکیل زندگی مشترک سوق می دهد. بنابراین بخش قابل توجهی از رضایت از زندگی، از یک زندگی مشترک رضایت بخش نشاءت می گیرد. اما متأسفانه زندگی مشترک آن قدر آسان نیست که همه بتوانند از عهده آن برآیند. در این مقاله با بعضی از دانستیهای قبل از ازدواج آشنا می شوید.

نکات قبل از ازدواج

با کسی ازدواج کنیم که ویژگی های شخصیتی متفاوتی داشته باشد

از پیامدهای منفی این عقیده این است که افراد تشویق می شوند به دنبال همسری متفاوت از خودشان باشند تا کسی که با آنها مشابهنه دارد.

این به نوعی تشویق بی مسئولیتی است. به این ترتیب که آدم شلخته ای با فردی منظم و آراسته ازدواج می کند به این امید که طرف مقابل به هم ریختگی های او را جمع خواهد کرد.

این امر می تواند انصراف از تغییر خاصی هم باشد یعنی به جای اینکه خودم را تغییر دهم با کسی که نقطه مقابل ویژگی های من را دارد، ازدواج می کنم. به این ترتیب می توانم نقاط ضعف خود را جبران کنم. زندگی با فردی که به طور معناداری متفاوت است، تنها منجر به بروز تعارض، ناراضی و ناخشنودی در زندگی زناشویی می شود.

این اشتراک صددرصد نیست و با توجه به نیاز افراد برای استقلال لازم است برخی از فعالیت های فردی مثل شغل یا برخی علایق حفظ شود. در زندگی مشترک، افراد نیازمند یک حریم شخصی و خصوصی هستند چرا که وجود این فضای شخصی، به اندازه در کنار یکدیگر بودن به همزیستی رابطه زناشویی کمک می کند.

از یکدیگر سؤال های مهم بپرسید.

زمانی که با هم قرار ملاقات می گذارید زمان مناسبی است که سؤال های مهم و کلیدی را مطرح کنید: در چه نوع خانواده ای بزرگ شدی؟ پدر و مادر در کنار هم زندگی می کردند یا از هم جدا شده بودند؟ با توجه به خانواده اصلی خود از زندگی مشترک خود چه انتظاراتی دارید؟ چه تصمیماتی در ابتدای زندگی برای تعلیم و پرورش بچه خواهید گرفت؟ این جمله را کامل کند:

زمانیکه ازدواج کنم و بچه دار شوم هیچ وقت... در مورد رابطه خود با والدین جنس مخالف خود صحبت کنید به عنوان مثال پسر و مادر، دختر و پدر. ارتباط با والدین جنس مخالف می تواند اثر مهمی بر روی نحوه رفتار ما با همسرمان داشته باشد. اگر پدر او با مادرش بدرفتاری کند به احتمال زیاد او نیز با خانمش بدرفتاری خواهد کرد.

وفاداری به همسر در ازدواج بسیار مهم است

خیانت می تواند یک زندگی و یک ازدواج را ویران کند. در واقع خیانت به همسر یکی از مهم ترین دلایل طلاق در هر جای دنیا است و در برخی موارد فریب دادن همسر در ازدواج منجر به خشونت خانگی و مرگ می شود. به ویژه اگر شریک زندگی تان نتواند با این موضوع کنار بیاید. اگر پیش از ازدواج نمی توانید به همسر خود متعهد باشید، نباید گمان کنید (اعتقاد داشته باشید) که

بعد از ازدواج به همسر خود متعهد بمانید. در نهایت آخرین چیزی که برای همسران می خواهید این است که ویدئویی که با موضوع خیانت در یوتیوب به اشتراک گذاشته شده است را برای شوهرتان به نمایش بگذارید. به مرد یا زنی که با او می خواهید ازدواج کنید احترام بگذارید و با او صادق بمانید و نتیجه اش را خواهید گرفت که در نتیجه ای آن وحدت شما با هم به صورت یک امر شاد باقی می ماند.

آگاهی قبل از ازدواج؟

آگاهی قبل از ازدواج باید همه جانبه باشد یعنی فرد باید به تمام جوانب مختلف زندگی مشترک از قبیل تقسیم وظایف، محدودیت ها، مسائل و مهارت های رابطه زناشویی و ... آگاهی داشته باشد و با علم بر این مسائل نسبت به ازدواج راغب باشد.



نوجوان سالم کیست؟

۳. اراده و کوشش برای رسیدن به موفقیت

عوامل حرکت صعودی یک کشور موارد مختلفی است و نمی توان تنها به ذکر یک مورد بسنده کرد و دیگر موارد را نادیده گرفت.

ترقی و پیشرفتی که در زمان حال در جامعه ما یا دیگر جوامع وجود آمده به خاطر کوشش های بی وقفه تک تک افراد آن جامعه است.

اگر کشوری مثل ژاپن در علوم گوناگون پیشرفت می کند و در زمینه های مختلف، حرفه های برای گفتن دارد، به علت کوشش ها و زحمات تمامی افراد جامعه است. در توان هیچکس نیست که تمام پیشرفت ها را به نام خود ثبت کند و تنها می تواند خود را جزئی از این موفقیت ها بداند.

برخی از مواقع برای رسیدن به پیشرفت، حرف از امکانات و منابع مالی به میان می آید.

ثروت و امکانات می تواند زمینه ساز، موفقیت باشند اما عامل اصلی محسوب نمی شود.

بسیاری از کشورها، غنی از منابع زمینی نیستند اما با بهره بردن از نیروی عقل و کوشش فراوان، توانسته اند روز به روز وضعیت کشور خود را بهبود بخشند و به نقطه اوج تکنولوژی برسند.

قدرت زندگی به انسان ها عطا کرده، او بسیار مهربان و رئوف است، مثل و مانند ندارد و در تمامی افعال روزانه، یاری دهنده ماست.

۲. تکریم و احترام به والدین و کسانی که سن بالاتری دارند:

طبق حدیثی که از امام صادق (علیه السلام) نقل شده، ایشان فرموده اند: و اما حق مادرت این است که آگاه باشی تو را چگونه حمل می کرد در حالی که هیچکسی تو را اینگونه حمل نکرده، بلکه مادرت تو را درون شکم خو حمل کرد و عصاره قلبش را به تو هدیه داد که هیچکس به دیگری نمی دهد، او با تمام وجود از تو حفاظت کرد و از اینکه برهنه بماند ترسی نداشت، زیرا تمام دغدغه اش برهنه ماندن تو بود، او هیچ نگرانی از گرما نداشت، اما تمام تلاشش، ایجاد سایه برای تو بود.

برای تو از خواب خوش چشم پوشید و تو را از سرما و گرما در امان داشت، تمامی این زحمات برای این است که تو برای او باشی، هر چند در توانت نیست که حق او را شکرگزار باشی، فقط با کمک و لطف خدا می توانی شکرگزار او باشی.

در این نوشتار قصد داریم تا به یک معضل فکری که ذهن بسیاری از نوجوانان را به خود درگیر کرده پاسخ دهیم. این مسئله پاسخ به سوال «نوجوان سالم کیست؟» است. در طول این نوشته به شرح این موضوع می پردازیم. در همین اول کار ضروریست بیان کنیم: هدف و مقصود از نوجوان سالم، نوجوانی است که از نظر روانی فردی سالم باشد.

ویژگی های نوجوان سالم:

بسیاری از نوجوانان، تضادها و دگرگونی های زیادی در این مدت تجربه می کنند اما نباید از راه اصلی خود، دور شوند و نباید تغییرات مانع هدف اصلی او شود. نوجوانی که به او نوجوان سالم می گویند، پیش از هر عملی خوب فکر می کند و در انجام آن کار تنها از احساساتش پیروی نمی کند، یعنی عقل خود را فدای احساسش نمی کند.

ویژگی ها و صفات "نوجوان سالم" چیست ۱. ایمان و اعتقاد به خدا:

نوجوان سالم هیچگاه نباید ایمان و اعتقاد به خدا را از یاد ببرد، چرا که خدا، جهان نامتناهی را خلق و



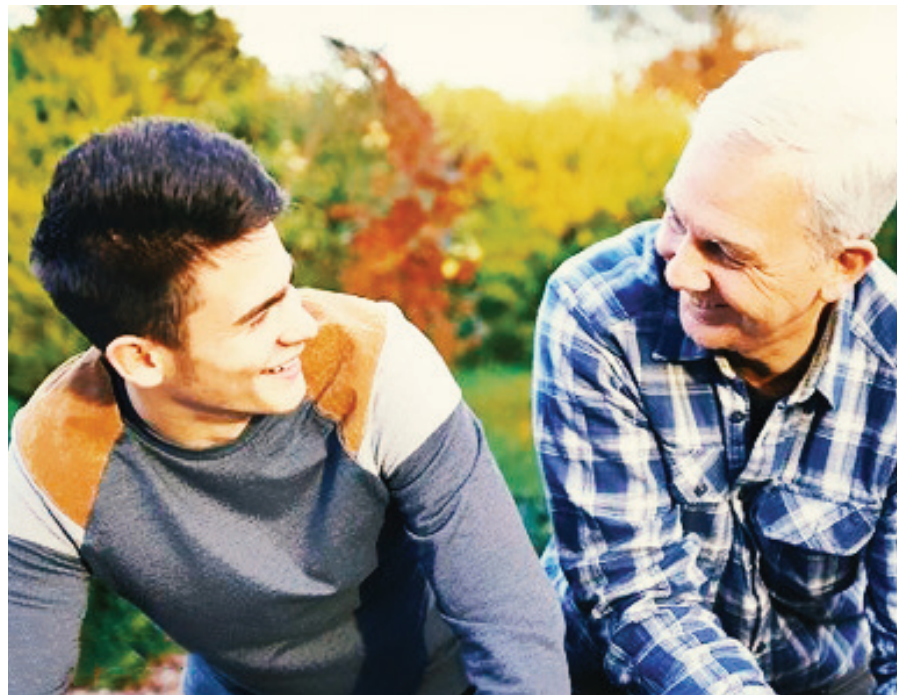
- وی دارای شخصیتی آراسته، با ادب و وجدان است.
 - از یک نیروی تخیل قوی درونی استفاده می‌کند که اهداف دست نیافتنی را، دست یافتنی می‌بیند.
 - دارای اراده قوی است. مسائل و مشکلات نمی‌توانند او را از رسیدن به اهداف خود بازدارند.
- دکمه کنترل یک "نوجوان سالم"
- ممکن است نوجوانان بر اثر همنشینی با دیگران دچار شک و تردید شده و رفتارهای اشتباهی از خود نشان دهند. نوجوان سالم با آگاهی کامل مسئولیت تمامی کارهای خود را برعهده می‌گیرد. نوجوان در ذهن خود در پی یک دکمه بزرگ به اسم کنترل است در زمان بروز یک رفتار غلط، از ادامه آن پیشگیری می‌کند. به عبارت صحیح‌تر نوجوان سالم خود را کنترل می‌کند.

خالی نمی‌کند. نوجوانی که از نظر شخصیتی سالم است، دارای ویژگی‌های خواستن/ دانستن/ توانستن است. هیچ‌گاه در انتظار چیزی نیست. او هیچوقت دیگران را مسبب شکست‌های خود نمی‌داند. بلکه تنها خود و نوع دیدگاهش را عامل شکست‌های خود دانسته و به خوبی از تمام شکست‌ها به عنوان پلی برای موفقیت‌های آینده استفاده می‌کند.

۴. ابزارهای توانایی نوجوان سالم

نوجوان سالم حتما ابزار زیر را در جعبه ابزار توانایی‌ها و مسئولیت‌های خود دارد:

- از خود اطلاعات و آگاهی دارد و در اصل با تمامی نکات مثبت و منفی خود آشنایی دارد.



۴. برگزیدن دوست و رفیق مناسب:

رفت و آمد و ارتباط با دوستان سالم و با خدا، باعث ارتقا شخصیت جمعی و بالا رفتن ارزش و اخلاق معنوی در فرد می‌شود. برگزیدن هم‌نشینی که از لحاظ درسی و اخلاقی در سطح خوبی قرار دارند، از مهمترین عوامل موفقیت در آینده فرد می‌باشد. با رفیقان مناسب و قابل اطمینان می‌توان در بخش‌های گوناگون ارتباط گرفت و در زمینه‌های مختلف همکاری کرد.

البته دوره‌های دوستی‌های دوستانه می‌تواند به نوجوان در راستای تقویت روحیه اجتماعی، اخلاقی و سطح نگاه به مسائل روزمره کمک کننده باشد. اما به شرطی که دوستان نوجوان مانند این حدیث باشند: مومن آینه برادر مومن دیگر است و باید در پوشاندن عیب‌های همدیگر سعی و کوشش کنند، چرا که، تلاش در جهت پوشاندن عیوب دیگران موجب ارتقای خلق و خوی فرد نیز می‌شود.

از جهتی همنشینی با افرادی که درون مایه ضعیفی دارند به طور معمول باعث گرفتاری و انحراف فرد می‌گردد. رفیق منحرف آینده فرد را به کلی به تباهی می‌کشاند و او را در راه کژی، خلاف و فساد اخلاقی سوق می‌دهد که انتهای ندارد و روز به روز پایین‌تر سقوط می‌کند.

۵. رعایت بهداشت فردی و اجتماعی:

بهداشت فردی در واقع، تشکیل شده از راه و روش‌هایی برای جلوگیری از تولید یا انتشار بیماری‌ها و پاک نگه داشتن اعضای بدن.

راحت‌ترین عمل برای رعایت بهداشت، شستن دست‌ها و تمام بدن است. البته تمییز نگه داشتن مو، ناخن و شستن لباس‌ها هم می‌تواند در زمره آسان‌ترین اعمال قرار بگیرد و سلامت و بهداشت فرد را تا حد زیادی حفظ کند.

بهداشت فردی از اصلی‌ترین موارد سلامت فرد و سلامت جامعه است. با رعایت موارد معمولی و آسان در زندگی روزمره می‌توان از بسیاری از مشکلات و مسائل جلوگیری کرد.

بهداشت اجتماعی مانند: به تن کردن البسه پاکیزه، کوتاه کردن مو و دیگر موارد است.

۶. انجام تفریحات سالم

فرد نوجوان برای رشد و رسیدن به کمال روحی و جسمی هم به انجام کارهای بدنی نیاز دارد و هم به شور و نشاط روح. تفریحات سالم می‌بایست به نحوی برای جوانان مهیا شوند که هم زمان آنان را پر کرده و هم آن‌ها را از بیکاری و سرگردانی حفظ کند همچنین موجب ارتقا جسم و روح آنان شود. طبق حدیثی که از حضرت علی علیه السلام روایت شده ایشان دو نوع سرگرمی را ذکر کرده‌اند: "علما و اولادکم، و السباحة و الرماية."

"هیچکس لیاقت اشک ریختن ندارد، کسی که این لیاقت را داشته باشد، باعث آن نخواهد شد"

۷. مسئولیت پذیری

یک نوجوان سالم در همه حال از مسئولیت استقبال می‌کند و از زیر مسئولیت‌های خود شانه

کودکان حساس چه ویژگی‌هایی دارند؟



کاشته اند، بدین ترتیب پیش از هر کاری ابتدا باید سلامت روانی خویش را بررسی کنند تا در صورتی که نابسامانی وجود داشت رفع کنند و سپس به سراغ تربیت فرزند خود بروند، چرا که عواملی مثل جلوگیری از حضور کودک در جمع، تحقیر و سرزنش وی بابت مباحث کوچک و یا تنبیهات و تبعیضات در میان کودکان، در روح لطیف او حس طرد شدن و گناه را به وجود آورده اند.

لازم به یادآوری است، هنگامی که والدین بچه خود را از موهبت بزرگ کودکی کردن محروم می سازند، کودک باید تاوان اشتباهات رفتاری والدین خود را پس بدهد، پس والدین نباید با تربیت غلط در حق کودک ظلم کنند، بلکه باید کودک را با محبت خویش سیراب سازند تا کمیوها و امیال سرکوب شده او که در اثر بی توجهی والدین خود ایجاد شده است، از بین برود.

پدر و مادران وقتی می بینند مسئله ای فکر فرزندان شان را مغشوش کرده است، با آرامش و خونسردی با او رفتار کنند و اگر کودک در محیطی احساس ناامنی می کند، او را از محیط مذکور بیرون ببرند و هرگز برای رفع حساسیت کودک او را به زور و اجبار به انجام دادن کاری که دوست ندارد، مجبور نکنند و به این نکته نیز توجه داشته باشند که برای همیشه نمی توان موقعیت های حساس را که سبب ناراحتی کودک می شود، از او دور ساخت.

نسبت به آن ها واکنش نشان می دهد؟
- آیا فرزندم تفاوت های جزئی را در تصاویر کتاب متوجه می شود؟

- در صورتی که نوع شیر یا آب میوه ای را که به فرزندم می دهم تغییر دهم آیا متوجه می شود؟
- آیا فرزندم دوست دارد زمانی که دست هایش کثیف میشود آن ها را بشوید؟

- آیا فرزندم در برابر پوشیدن لباسی که جنس آن نرم نیست یا کمی تنگ است مخالفت می کند؟
در صورتی که جواب شما به اکثر این پرسشها (بلی) بوده است احتمالاً آستانه ی حساسیت فرزندان پائین تر از کودکان دیگر است. در صورتی که جواب تان به اکثر این پرسشها ((نه)) بوده است احتمالاً آستانه ی حساسیت فرزندان بالاتر از کودکان دیگر هم سن و سال اوست.

علت حساس شدن کودکان

بعضی کودکان در اثر شیوه های غلط تربیتی، بسیار زودرنج و حساس بوده و نسبت به هر مسئله بی ارزش و کوچک، بلافاصله اظهار ناراحتی می کنند که علت آن تنها ناشی از تربیت غلط فرزندان است. نکته حائز اهمیت این است که چطور می شود با این کودکان کنار آمد و برخورد صحیح نمود. والدین باید قبول کنند که تخم این زودرنج و حساس بودن را با شیوه غیراصولی در دل کوچک فرزندان خود

فرزندانان هنگامی که بسیار حساس هستند، به درک احساسات افراد دیگر تمایل دارند در حالی که غالباً احساسات خودشان را نادیده می گیرند.

ویژگی های کودکان حساس

کودکانی که در مورد جزئیات ظریف مسائل غر می زنند و حساسیت به خرج میدهند غالباً دارای مزاجی حساس هستند. کودکی که آستانه ی حسی او پائین است تفاوت های ظریف بین چیزهای گوناگون را با دیدن، گوش دادن، لمس کردن، بوئیدن و مزه کردن آن ها تشخیص می دهد. کودک حساس این جزئیات را متوجه می شود و به همین علت هم نسبت به بچه های دیگر در برابر آن ها بیشتر عکس العمل نشان می دهد. از طرف دیگر کودکی که آستانه ی حسی او بالاست تفاوت غذاها و لباس هایش را کم تر تشخیص می دهد. او در تشخیص آدم ها و اشیا چندان دقتی ندارد. ممکن است متوجه شود چیزی تغییر کرده ولی تغییرات کوچک برای وی مشکلی پیش نمی آورد.

با پاسخ به سوالات زیر می توانید سطح حساسیت فرزندان را تشخیص دهید:

- اگر به غذاهایی که کودکم علاقمند است مقدار کمی غذایی که دوست ندارد اضافه کنم آیا متوجه میشود؟
- آیا فرزندم متوجه بوی عطر یا دود میشود و

نکاتی برای والدینی که کودک حساس دارند

- لطفاً به شهود خود اعتماد کنید و نه صرفاً آنچه کارشناسان عادی در مورد کودکان بسیار حساس می گویند. ممکن است کارشناسان بگویند فرزند شما احتیاج به درمان یا روان پزشکی دارد، دوقطبی یا اختلال کمبود توجه و تمرکز و یا نیاز به دارودرمانی دارد، در مورد کودکان بسیار حساس، اکثراً تشخیص های اشتباه داده می شود. مراقب باشید به فرزندتان برچسبی زده نشود.

- به بچه خود جملات آرامش بخش بیاموزید

هنگامی که شما درکنارش نباشید، کودکتان باید خودش خودش را آرام کند. یک راه، گفتن جملات «آرتمش بخش» پشت هم است. این کار در آینده هم بکار آن ها آمده و به آن ها یاد می دهد که میتوانند

به تنهایی هم از پس ناراحتی شان برآیند. به فرزندتان بگویید هنگامی که احساس اضطراب و یا ناراحتی کرد، چیزهایی مثل «من حالم خوبه!» می تونم کنترلش کنم!» بگوید. همچنین ممکن است آواز خواندن و یا دعا کردن هم در این مواقع به کمک شان آمده و باعث آرامششان بشود.

- مرزها را به فرزندتان آموزش دهید

فرزندانتان هنگامی که بسیار حساس هستند، به درک احساسات افراد دیگر تمایل دارند درحالی که غالباً احساسات خودشان را نادیده می گیرند. آنها بیش از توانشان خود را درگیر افراد دیگر می کنند. آنها احتیاج دارند تا بشنوند که خودشان را در اولویت قرار دهند و تنظیم مرزهایشان مصداقی خودخواهی نیست.

- کودکان حساس دیگری را برای هم بازی شدن با فرزند خودتان پیدا کنید

کودکانی که نسبت به سایرین با احساساتشان در ارتباط هستند، احتیاج دارند که احساس کنند تنها نیستند. همچنین آن ها با افرادی که شبیه خودشان هستند به خوبی کنار می آیند و ارتباط خوبی برقرار می کنند، به دلیل آن که هر دوی آن ها به احساسات اهمیت داده و این مسئله سبب می شود که به احساسات و نیازهای یکدیگر اهمیت بیشتری هم بدهند.

دادن اجازه و زمان به آنان برای بازی با کودکانی که شبیه خودشان هستند به آن ها کمک می کند تا احساساتشان را قبول کرده و با خود کنار بیایند و به این نتیجه برسند که اینکه «خودشان» باشند، اشکالی ندارد.



این ۶ فعل را در مکالمات کاری خود استفاده نکنید



بیشتر است. برای مثال «ایده‌ی بسیار خوبی مطرح کردی» یا «طرحی که ارائه دادی عالی است». اگر به دنبال فعلی مناسب برای «فکر کردن» هستید از این ساختار استفاده کنید: «مطمئنم برنامه‌ی تو نتایج خوبی در برخواهد داشت».

۲. نیاز داشتن

وقتی رئیس‌تان می‌گوید: «من خیلی زود به این گزارش نیاز دارم»، کمی از قدرت و تأکید خود کم می‌کند.

استفاده از واژه‌ی «نیاز»، نوعی وابستگی را در کلام فرد نشان می‌دهد تا انتقال مفاهیمی، چون مسئولیت و وظیفه تیمی. منظور این است رئیس باید طوری صحبت کند که اعضای تیم در آن به ضرورت مفاهیمی، چون ارائه‌ی گزارش و قبول مسئولیت انجام آن در سریع‌ترین زمان ممکن پی ببرند.

برای مثال، مدیری به زیردست خود می‌گوید: «من به شما برای انجام این کار نیاز دارم». این جمله بیش از اینکه قدرت مدیر را نشان دهد، با حالتی عاجزانه بیان می‌شود. استفاده از واژه‌ی «نیاز» شما را فردی نیازمند نشان می‌دهد. پس به جای گرفتار شدن در چنین موقعیتی بهتر است به دنبال شرایطی باشید که شما را با اعتماد به نفس‌تر و قوی‌تر نشان می‌دهد. البته ادب و احترام را از یاد نبرید و کلامی قاطعانه و محترمانه داشته باشید. بهتر است مدیر به کارمند خود بگوید: «لطفاً این گزارش را تا روز جمعه به من تحویل بدهید».

۳. خواستن

خواستن و نیاز شباهت زیادی به هم دارند. هر دو فعل نشان می‌دهد فرد گوینده در طلب چیزی است و فقدان چیزی در کلام و احساس او هویداست. برای مثال اگر مدیری به زیردست خود بگوید: «من می‌خواهم کیفیت کارت را بهبود دهم»، این جمله نشان از آن دارد مدیر در دریافت چیزی ناتوان است و به خواسته‌اش نرسیده است. به جای آن بهتر است از کلماتی استفاده کنید که

گاهی حرف‌ها و کلمات جزئی هم تأثیر شگفتی روی درک دیگران در محل کار دارد. به جز عنوان شغلی‌تان، کلمات و عباراتی که استفاده می‌کنید هم در شناخت دیگران از شما بسیار اهمیت دارند. هر آنچه به زبان می‌آورید برند شخصی، میزان اعتماد به نفس، قدرت و میزان دانشتان را نشان می‌دهد. در صحبت کردن باید به افعال توجه زیادی داشته باشید. بعضی افعال سبب می‌شود ضعیف به نظر برسید و از قدرت تأثیرگذاری‌تان روی کارفرما، همکاران و ... می‌کاهد. چرا که نشان دهنده ضعف شماسست و با استفاده از آن‌ها گویی به خودتان اطمینان کافی ندارید. پس افعال نامناسب را از دامنه‌ی لغات خود حذف کنید و با استفاده از کلمات مؤثر به موفقیت بیشتری در محل کار برسید.

اکنون قصد داریم به شما بگوییم استفاده از ۶ فعل شما را در محل کار ضعیف نشان می‌دهد:

۱. فکر کردن

کمتر کسی هست هر روز از این فعل در صحبت‌هایش استفاده نکند؛ مثلاً در محل کار به همکاران می‌گوید: «فکر می‌کنم باید این پروژه را انجام دهیم». یا رئیس‌تان می‌گوید: «فکر می‌کنم ایده‌ی بسیار خوبی مطرح کردی»؛ اما حالا سؤال مطرح می‌شود چرا نباید از «فکر کردن» در صحبت‌ها استفاده شود؟

مسئله این است فعل «فکر کردن» با قطعیت همراه نیست و از قدرت کلماتی که به دنبالش می‌آید، کم می‌کند. فکر کردن از واژه‌ی انگلیسی و قدیمی *thencan* گرفته شده است. این واژه به معنی دریافت، درک کردن و اندیشیدن است. در واقع، تفکر به معنای بررسی موقعیتی که در آن حضور دارید و هنوز به نتیجه‌ی قطعی نرسیده‌اید.

استفاده از واژه‌ی «فکر کردن» در مکالمات عادی بسیار متداول است و معنای چندانی ندارد؛ مثلاً «فکر کنم امروز با دوستانم به پارک بروم»؛ اما در محل کار و موقعیت‌های رسمی باید از واژه‌هایی استفاده کنید که کمی اطمینان در آن

حالت دعاگونه دارد و نشان می‌دهد فرد گوینده کنترل و مدیریت ناچیزی روی شرایط موجود دارد.

با این حساب، از چه فعل جایگزینی باید استفاده کرد؟ برای مثال، به جای این که بگویید امیدوارم به فروش مطلوب برسیم، بگویید: «ما در پی دست یابی به فروش موردنظر هستیم» یا «من می‌دانم که می‌توانی به این وظیفه به درستی عمل کنی». این جملات قدرت و توانمندی بالای شما را نشان می‌دهد و حاکی از آن است شما به توانایی تیمتان و دریافت نتیجه‌ی مطلوب آگاه هستید و به فلسفه‌ی «هر چه پیش آید خوش آید» اعتقاد ندارید.

گمان کردن

تصور کنید به همراه همکاران در حال نوشیدن چای هستید و او می‌پرسد: «در جلسه‌ی هفته‌ی آینده شرکت می‌کنی؟» اگر پاسخ شما توأم با واژه گمان کردن باشد، عدم قطعیتتان را نشان می‌دهد و به طرف مقابل می‌فهمانید شرکت در این جلسه خیلی هم برایتان اهمیت ندارد.

باید بدانید بی‌تفاوت بودن در محل کار درست نیست. انتقال چنین مضامینی در رفتار و کلام به ضررتان تمام می‌شود و از میزان تأثیرگذاری شما می‌کاهد. باید سعی کنید در ظاهر هم که شده، از خود شور و اشتیاق نشان دهید. برای مثال به همکاران بگویید: «بله بله، حتماً حاضر خواهیم شد. خیلی تمایل دارم نظر مدیران را درباره فلان موضوع بدانم». شاید تصور کنید وقتی با همکاران صحبت می‌کنید نیازی به این سیاست‌ها نیست، اما در اصل هست. حقیقت این است به سرعت منظور شما از کلام و رفتارتان مشخص می‌شود و اطرافیان با گفتگوهای غیررسمی درباره‌ی شما سبب تخریب شهرت و اعتبارتان می‌شوند.

زبان و کلام شما نقش مؤثری در گفتگوها و ارتباطات شما دارند. اغلب ۶ فعل گفته شده، در کلام شما به کار می‌رود. پس باید نهایت دقت را به کار ببندید و با استفاده‌ی درست از افعال و واژه‌ها، فرصت‌های خود برای تأثیرگذاری بیشتر و افزایش قدرت رهبری را تقویت کنید. توصیه می‌کنیم این افعال را از دامنه‌ی فعالیتان بیرون بریزید تا با اعتماد به نفس بیشتری به نظر برسید.

مسئولیت را به گردن کارمند زبردست می‌اندازد؛ برای مثال: «عملکرد شما در تهیه این گزارش باید کیفیت بهتری داشته باشد».

این رابطه در مورد کارمندان هم صادق است. برای مثال اگر کارمند هستید و تقاضای افزایش حقوق دارید، نباید مستقیماً بگویید: «من به دنبال افزایش حقوق هستم». این جمله عدم اعتماد به نفستان را نشان می‌دهد و به نظر می‌رسد درخواستی احساساتی دارید. پس بهتر است از جملاتی، چون «من معتقدم» یا «من مطمئنم» استفاده کنید که نظر قطعی شما را در مورد افزایش حقوق نشان می‌دهد؛ مثلاً بگویید: «من مطمئنم عملکرد من در یک سال گذشته استحقاق دریافت حقوق بیشتر را دارد». این جمله تأثیرگذاری بیشتری دارد و در مذاکره برای عقد قرارداد جدید بسیار کاربردی است.

۴. حدس زدن

حدس و گمان از عدم قطعیت خبر می‌دهد. وقتی از این فعل استفاده می‌شود، انگار به دنبال پیش بینی هستیم. البته پیش بینی که فاقد اطمینان است. برای مثال مدیرعاملی به کارشناس تحلیل اطلاعات خود می‌گوید: «حدس می‌زنیم و بر این گمان هستیم سود پایان سال از سال گذشته بهتر خواهد بود». راه‌های زیادی وجود دارد تا این جمله به صورت قاطعانه‌تر بیان شود.

برای مثال «ما توقع داریم سود امسال از سال گذشته بیشتر باشد یا از رقم سال گذشته پیشی بگیرد». هیچ اشکالی ندارد، از نتیجه یا خروجی چیزی اطمینان نداشته باشید. نیاز نیست به سراغ دروغ گفتن یا مبالغه بروید. تنها به جای استفاده از فعل «حدس زدن»، از افعالی استفاده کنید که اعتماد به نفس بیشتری را به شنونده انتقال می‌دهد.

۵. امیدوار بودن

معمولاً مدیران با این فعل لب به سخن می‌کشیند: «امیدوارم به فروش موردنظر دست یابیم» یا «امیدوارم بتوانی این وظیفه را به درستی انجام دهی». باید توجه کنید امیدوار بودن، به جای نشان دادن حس قدرت و اعتماد به نفس،



چطور برای درس خواندن برنامه ریزی کنیم؟

۲. همه‌ی درس‌هایی را که باید بخوانید فهرست کنید

این احتمالاً اولین قدم برای برنامه‌ریزی درسی محسوب می‌شود. این که تکالیفاتان را روی کاغذ بنویسید، باعث می‌شود دید بهتری از کارهایی که باید انجام دهید داشته باشید.

۳. مشخص کنید که برای هر درس یا امتحان چه کار باید بکنید

حال که تمام درس‌هایی را که باید بخوانید نوشتید، باید معلوم کنید برای هر درس چه کاری لازم است. از آن جایی که ساعت کلاس و تکالیفاتان برای هر درس در هفته فرق می‌کند، برای هر درس به مدت زمان مشخصی نیاز دارید. باید طوری برنامه‌ریزی کنید که برای درس خواندن و دوره کردن یادداشت‌های خود به طور مجزا وقت داشته باشید.

۴. فهرست‌تان را اولویت‌بندی کنید

رده‌بندی دروس بر اساس میزان اهمیت‌شان باعث می‌شود بدانید برای چه درسی باید بیشتر از بقیه وقت بگذراند و برای چه درسی کمتر. دروس یا امتحانات خود را شماره‌بندی کنید. مثلاً اگر برای ریاضی به وقت بیشتری نیاز دارید، به آن شماره‌ی ۱ بدهید. اگر برای تاریخ، کم‌تر از ۴ درس دیگر خود وقت می‌خواهید، عدد ۵ را به آن بدهید. میزان سختی درس‌ها و امتحانات خود را حساب کنید. حساب کنید هر درسی را باید چقدر بخوانید و چقدر دوره کنید.

۵. وقت آزادتان در هفته را به نوبت‌هایی برای درس خواندن تقسیم کنید

بعد از این که این کار را انجام دادید، می‌توانید مشخص کنید هر نوبت چه درس‌هایی را بخوانید. فوت کوزه‌گری در برنامه‌ریزی درسی این است که هر روز زمان‌های مشخصی را به درس خواندن اختصاص دهید تا یادتان بماند و مجبور نباشید دائماً برنامه‌ی خود را چک کنید. در ضمن حفظ روتین، باعث می‌شود درس خواندن برایتان عادت شود. پس وقت‌هایی را در هفته پیدا کنید که همیشه می‌توانید در آن ساعات درس بخوانید. مثلاً ممکن است هر سه‌شنبه و پنج‌شنبه ساعت ۳ تا ۴ بعد از

برای موفقیت در مدرسه و دانشگاه باید بتوانیم به طور منظم درس بخوانیم. با این وجود گاهی وقت برای درس خواندن کم می‌آوریم. یکی از روش‌های خوب درس خواندن، درس خواندن با برنامه‌ریزی است. البته برنامه‌ریزی درسی سخت‌تر از چیزی است که فکرش را می‌کنید. چون نه تنها باید در زمان مشخصی درس‌هایتان را اولویت‌بندی کنید، بلکه لازم است با مسئولیت‌هایی که در قبال خانواده و دوستان‌تان دارید، دست و پنجه نرم کنید و وقتی هم برای تفریح و استراحت در نظر بگیرید. البته با کمی فکر و تلاش می‌توانید برای رسیدن به تمام اهداف درسی‌تان به خوبی برنامه‌ریزی کنید.

بخش اول: نحوه‌ی برنامه‌ریزی درسی

۱. برای درس خواندن اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت تعیین کنید

اگر بدانید هدف نهایی‌تان چیست، برنامه‌ریزی کردن بسیار آسان می‌شود. هم‌چنین به شما کمک می‌کند درس‌هایی را که نیاز بیشتری به تمرکز دارند پیدا کنید.

چند مثال از اهداف درسی کوتاه‌مدت:

قبول شدن در امتحانی که هفته‌ی بعد در پیش دارید
نوشتن یک تحقیق درسی طی دو هفته
ارائه‌ی کنفرانس درسی طی ۱۰ روز
برای انجام چنین پروژه‌هایی، کارهایی که باید انجام دهید را طی چند روز تقسیم کنید.

چند مثال از اهداف درسی بلندمدت:

قبول شدن در دانشگاه
بورسیه شدن
کارآموزی
این نوع اهداف را باید طی هفته‌ها و ماه‌ها تقسیم‌بندی کنید تا قابل انجام شوند. بهتر است به طور دقیق بدانید که برای هر کدام از اهداف‌تان چقدر وقت دارید. حساب کنید چند روز و چند هفته و چند ماه تا انجام هر کار فرصت دارید. مثلاً حساب کنید چند ماه تا کنکور باقی مانده است یا امتحانات‌تان کی شروع می‌شود؟





ظهر آزاد باشید. پس اگر امکان دارد، این ساعات را به درس خواندن اختصاص دهید. نوبت‌های درس خواندن را ۳۰ الی ۴۵ دقیقه‌ای در نظر بگیرید، زیرا نوبت‌های کوتاه راحت‌تر از نوبت‌های بلند یافت می‌شوند و برنامه‌ریزی راحت‌تر است. در ضمن اگر تا امتحان بعدی مدت محدودی فرصت دارید، تقویم روزشمار بسازید نه برنامه‌ریزی هفتگی.

۶. برای کارهای خارج درسی وقت بگذارید

همان طور که برای درس خواندن وقت می‌گذارید، زمانی را هم برای خانواده و دوستان و استراحت کنار بگذارید. زیرا اگر نتوانید بین زندگی شخصی و تحصیلی خود تعادل برقرار کنید، نمی‌توانید خوب درس بخوانید. برای مراسم‌هایی که نمی‌توانید دوباره برایشان برنامه بریزید، وقت کنار بگذارید. مراسم‌هایی مثل تولد مادر بزرگ‌تان، دوره‌های خانوادگی یا نوبت دامپزشکی حیوان خانگی‌تان. وقت زیادی را هم برای خواب و استراحت و ورزش اختصاص دهید. اما اگر برای بعضی امتحانات مهم فرصت کوتاهی دارید، بهتر است فعالیت‌های اجتماعی معمول خود را کمی عقب بیندازید یا کنسل کنید.

۷. نوبت‌های درس خواندن تان را پر کنید

یادداشت کنید که در هر نوبت مطالعه چه درس‌هایی می‌خوانید. این باعث می‌شود از برنامه عقب نیفتید و حتی جلوتر از برنامه‌ریزی پیش بروید. یک دفتر برنامه‌ریزی روزانه بخريد. می‌توانید از یک دفتر ساده هم استفاده کنید. می‌توانید برنامه‌ی خود را در تلفن همراهتان نیز یادداشت کنید. اپلیکیشن (Power Planner) برای برنامه‌ریزی کردن کارایی بالایی دارد. ابتدا برای یک هفته برنامه‌ریزی کنید بعد ببینید برنامه ریزیتان چطور پیش رفته است. در ضمن بهتر است درس‌هایی را که در آن‌ها ضعیف هستید یا می‌خواهید در آن‌ها بهترین باشید در اولویت قرار دهید.

بخش دوم: نحوه‌ی شخصی‌سازی برنامه‌ریزی

۱. برنامه‌ریزی فعلی خود را ارزیابی کنید

این اولین قدم برای برنامه‌ریزی دقیق است. ارزیابی برنامه‌ریزی فعلی باعث می‌شود ببینید چطور وقت‌تان را می‌گذرانید و کمک می‌کند تصمیم بگیرید چه کارهایی را می‌توانید از برنامه‌ی خود حذف کنید یا چه ساعت‌هایی را می‌توانید هدر ندهید.

مشخص کنید در حال حاضر هر هفته چند ساعت درس می‌خوانید، چند ساعت تفریح می‌کنید و چند ساعت را با خانواده و دوستان‌تان می‌گذرانید. سریعاً فعالیت‌هایی را که می‌توانید حذف کنید. اغلب افراد وقت زیادی را تفریح می‌کنند. از همین جا شروع کنید و از مدت زمان تفریح کردن خود بکاهید.

۲. نحوه‌ی درس خواندن خود را در نظر بگیرید

لازم است بدانید چطور درس می‌خوانید یا مطالب را یاد می‌گیرید. چون به شما کمک می‌کند بدانید چطور می‌توانید از وقتی که به طور معمول استفاده نمی‌کنید، بهره ببرید. چند سوال ساده از خود بپرسید:

آیا یادگیری شما بیشتر از طریق شنیداری است؟ در این صورت بهتر است به فایل‌های صوتی تدریس اساتید خود رجوع کنید یا وقتی مشغول رانندگی هستید به فایل‌های صوتی آموزشی گوش دهید.

آیا یادگیری شما بیشتر از طریق بصری است؟ در این صورت بهتر نیست از عکس و فیلم برای یادگیری بیشتر استفاده کنید؟ با دیدن فیلم‌های آموزشی هم‌زمان درس یاد بگیرید و تفریح کنید.

۳. به برنامه‌ریزی درسی خود متعهد باشید

ممکن است برنامه‌ی درسی فوق‌العاده‌ای برای خود ریخته باشید، اما تا زمانی که بهش عمل نکنید کوچک‌ترین ارزشی ندارد.

پس باید اراده‌ی خود را برای درس خواندن ارزیابی کنید. بعد از این کار برنامه‌ی خود را طبق عملکردی که از خود سراغ دارید، بنویسید.

اگر هنگام درس خواندن، زود تمرکزتان را از دست می‌دهید و زیاد استراحت می‌کنید، در برنامه‌ریزی خود وقت اضافه قرار دهید.

اگر از آن‌هایی هستید که امروز و فردا می‌کنید؛ قبل از هر موعد مقرری که برای کارهایتان مشخص می‌کنید، کمی وقت اضافه نگه دارید. این باعث می‌شود دیگر از کارهایتان عقب نیفتید.

اگر می‌دانید فرد کاری و مضممی هستید، سعی کنید کارهایتان را زودتر از موعد مقرر انجام دهید. می‌توانید در برنامه‌ریزی خود از سکویا پرتاب استفاده کنید تا در دروسی که می‌خواهید جلو بیفتید.

بخش سوم: نحوه‌ی عمل به برنامه‌ریزی

۱. بخش زیادی از برنامه‌ریزی درسی خود را به وقت آزاد اختصاص دهید یکی از چالش‌های بزرگ در عمل به برنامه ریزی درسی این است که وسوسه می‌شوید بی‌خیالش شوید و در عوض استراحت یا تفریح کنید. گرچه باید با این وسوسه مقابله کنید پس در عوض بیشتر برنامه‌ریزی درسی خود را به تفریح اختصاص دهید. در واقع زمان‌های آزاد را به عنوان پاداشی برای درس خواندن در نظر بگیرید و از آن برای تمدید قوا استفاده کنید. چرت زدن، قدم زدن یا انجام یوگا کمک می‌کند ریلکس شوید و وقتی دوباره درس خواندن را شروع می‌کنید تمرکز بیشتری داشته باشید. سعی کنید از خانه بیرون بزنید و در وقت آزادتان از جایی که در آن درس می‌خوانید فاصله بگیرید.

۲. استراحت‌های کوتاه داشته باشید

طی هر نوبت درس خواندن فقط یک بار استراحت کنید. سعی کنید به برنامه‌ریزی درسی خود متعهد باشید و فقط در حد نیاز استراحت کنید. استراحت‌های زیاد و طولانی باعث می‌شود برنامه‌ریزی درسی‌تان بی‌ارزش به نظر برسد و نقشه‌هایتان برای موفقیت تحصیلی خراب شود. در شروع هر استراحت، ساعت را برای ۵ الی ۱۰ دقیقه‌ی دیگر زنگ بگذارید. از زمان استراحت‌تان عاقلانه استفاده کنید. حرکات کششی انجام دهید. کمی قدم بزنید و غذای سبک بخورید. یا با آهنگ گوش دادن انرژی بگیرید. اما کارهایی را که حواس پرتی می‌آورند و باعث می‌شوند زمان استراحت‌تان طولانی شود انجام ندهید.

۳. اطرافیان را در جریان برنامه‌ریزی درسی خود قرار دهید

گاهی اوقات افراد مهمی که در زندگیمان هستند، حواس پرتی می‌آورند و مانع رسیدن به اهدافمان می‌شوند. البته این کار را عمداً انجام نمی‌دهند. در واقع افرادی که به شما اهمیت می‌دهند دوست دارند وقت بیشتری را با شما بگذرانند. برای رفع این مسئله، به افرادی که در زندگیتان هستند برنامه‌ریزی درسی خود را بگویید. برنامه‌ریزی درسی‌تان را روی یخچال بچسبانید تا اعضای خانواده هم آن را ببینند. اگر کسی از دوستان‌تان در زمان درس خواندن خواست با شما بیرون برود، محترمانه درخواستش را رد کنید و خوش گذرانی را به ساعات آزاد خود محول کنید.

نشانه‌های هوش عاطفی بالا؛

از کنجکاوی تا کمال‌گرایی

۱. به خوبی می‌توانید احساسات خود را با کلمات توصیف کنید

همه‌ی افراد احساسات مختلف را تجربه می‌کنند، اما تنها تعداد کمی از آن‌ها قادرند این احساسات را به درستی از هم تشخیص دهند. تحقیقات نشان می‌دهد تنها ۳۶ درصد مردم در این دسته قرار دارند که مسئله‌ساز است، زیرا احساسات نامشخص اغلب اشتباه گرفته می‌شوند و به نوبه‌ی خود انتخاب‌های غیرمنطقی و اعمال غیر سودمند به بار می‌آورند. افراد با هوش عاطفی بالا، بر احساسات خود چیره‌اند، چون آن‌ها را درک می‌کنند و برای بیان‌شان از دامنه‌ی وسیعی از لغات استفاده می‌کنند. مثلاً برخلاف بسیاری از افراد که احساسات خود را به سادگی با کلمه‌ی «بد» بیان می‌کنند، افراد با هوش هیجانی بالا می‌توانند با دقت بگویند آیا احساس «زودرنجی»، «بیپودگی»، «آزردگی» و یا «نگرانی» دارند. هر چه کلمه‌ای که انتخاب می‌کنید دقیق‌تر باشد، دید بهتری بر احساسات خود، دلایل ایجاد آن و این که چه کار باید کنید خواهید داشت.

۲. در مورد مردم کنجکاوی

فرقی ندارد درون‌گرا باشند یا برون‌گرا، افراد با هوش عاطفی بالا در مورد تمام آدم‌های اطراف‌شان کنجکاوند. این کنجکاوی محصول همدلی است که یکی از مدخل‌های قابل توجه برای داشتن‌ای کیوی بالاست. هر چه بیشتر به آدم‌ها و اتفاقاتی که برایشان رخ می‌دهد اهمیت دهید، کنجکاوی بیشتری در موردشان به خرج می‌دهید.

۳. پذیرای تغییرید

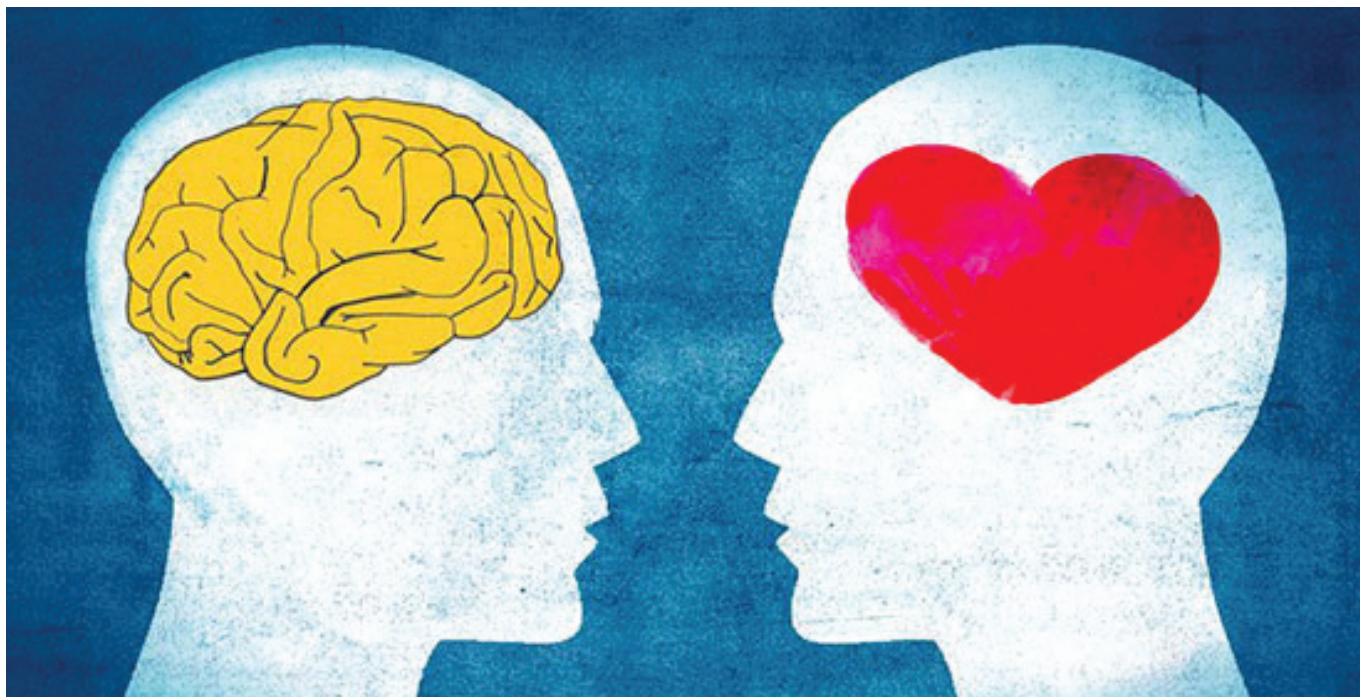
افراد با هوش عاطفی زیاد، انعطاف‌پذیرند و دائماً خودشان را با شرایط وفق می‌دهند. آن‌ها می‌دانند ترس از تغییر، مانع پیشرفت و تهدید بزرگی بر سر راه

اندازه‌گیری هوش عاطفی به دلیل ماهیت غیر ملموس آن کمی دشوار است. اما فردی به نام تراویس بردبری اطلاعات حاصل از آزمایش هوش هیجانی بر روی میلیون‌ها نفر را تجزیه و تحلیل کرده تا رفتارهایی بیابد که مطمئناً نشان دهنده‌ی هوش هیجانی (EQ) بالا هستند. او این رفتارها را در این مقاله که برگرفته از (LinkedIn Pulse) است، با ما به اشتراک می‌گذارد.

در ۷۰ درصد مواقع افراد با آی کیوی (IQ) متوسط از افراد با بالاترین سطح آی کیو بهتر عمل می‌کنند. پارادوکس فوق، این فرض را که آی کیو پایه و اساس موفقیت است، زیر سوال می‌برد و باعث تعریف مفهومی به نام هوش هیجانی یا عاطفی (EQ) می‌شود.

نتیجه‌ی دهه‌ها تحقیق نشان می‌دهد هوش عاطفی، عامل اساسی تفاوت افراد موفق از سایرین می‌باشد. این ارتباط آن قدر قویست که امروزه می‌دانیم ۹۰ درصد افراد موفق از هوش عاطفی بالایی برخوردارند. هوش عاطفی درون هر یک از ما چیز لمس‌ناپذیری است، اما خودش را در نوع رفتار، نحوه‌ی مدیریت مسائل اجتماعی و تصمیم‌گیری‌های شخصی برای رسیدن به نتایج مثبت نشان می‌دهد. جدا از اهمیت ای کیو، ماهیت غیر قابل لمس آن سبب می‌شود نتوانید به راحتی تشخیص دهید هوش هیجانی شما چقدر است و اگر پایین است، چطور می‌توان آن را افزایش داد؟ برای رفع این مشکل می‌توانید هر بار خواستید، تست‌های معتبر علمی بدهید یا این که می‌توانید این مقاله را تا آخر بخوانید و خصوصیات نام برده شده را با خودتان مقایسه کنید. این خصوصیات که در واقع نشانه‌های افراد با هوش عاطفی بالا هستند، از نتایج تست ای کیو بر روی بیشتر از یک میلیون نفر به دست آمده است. پس اگر این خصوصیات را داشته باشید، حتماً از ای کیوی بالایی برخوردارید.





۸. اشتباهات تان را فراموش می کنید

افراد با هوش هیجانی بالا از اشتباهاتشان فاصله می گیرند، اما آن‌ها را فراموش نمی کنند. با نگهداری اشتباهاتشان در فاصله ای امن و با این حال قابل دسترسی، آماده ای استفاده از آن‌ها برای داشتن آینده ای موفق هستند. قدم زدن بر طناب میان گیر کردن در گذشته و یادآوری آن به خودآگاهی کاملی نیاز دارد. تمرکز زیاد روی اشتباهات باعث می شود مضطرب شوید و احساس پشیمانی کنید. از طرف دیگر فراموش کردن کامل آن‌ها باعث می شود دوباره تکرارشان کنید. کلید تعادل بین این دو به توانایی شما در تبدیل شکست به مرحله ای از پیشرفت بستگی دارد. در ضمن هر وقت شکست خوردید، این قضیه به شما شوق و انگیزه ی لازم را برای ادامه ی راه می دهد.

۹. شما به دیگران کمک می کنید، اما انتظار ندارید برایتان جبران کنند

وقتی کسی خودبه خود و بدون انتظار برای جبران، به شما چیزی می دهد، تاثیر عمیقی می گذارد. فرض کنید با کسی در مورد یک کتاب صحبت های جالبی ردوبدل می کنید. وقتی یک ماه بعد آن شخص را دوباره می بینید، با کتاب در دست تان ظاهر می شوید. افراد با هوش عاطفی بالا روابط محکمی با اطرافیان شان دارند، زیرا دائماً در مورد همه فکر می کنند.

۱۰. کمال گرا نیستید

افراد با هوش عاطفی بالا، کامل بودن را به عنوان هدف خود در نظر نمی گیرند، زیرا می دانند چنین چیزی وجود خارجی ندارد. ما انسان ها طبق طبیعت مان جایز الخطا هستیم. وقتی کامل بودن هدف تان باشد، همیشه احساس شکست می کنید. طوری که می خواهید تسلیم شوید یا کمتر تلاش کنید. آخر سر وقت خود را با تاسف خوردن می گذرانید. تاسف برای کارهایی که نتوانستید انجام دهید و کارهایی که به جای ادامه دادن به همان وضعیت باید از راه دیگری امتحان شان می کردید و در مورد این که تا به حال چه چیزی به دست آورید و در آینده به چه می خواهید برسید، هیجان زده می شدید.

۱۱. برای داشته های تان شکر گزاری

وقت گذاشتن برای تفکر در مورد چیزهایی که به خاطرشان شکر گزاری، نه تنها کار درستی است، بلکه حال تان را بهتر می سازد، زیرا سطح هورمون استرسی کورتیزول را تا ۲۳ درصد کاهش می دهد. تحقیقی که در دانشگاه کالیفرنیا انجام شد، نشان داد افرادی که روزانه برای ترویج روحیه ی قدردانی کار می کنند، حس و انرژی بهتر و سلامتی فیزیکی بیشتری را تجربه می کنند. احتمالاً سطوح پایین کورتیزول نقش بزرگی در ایجاد این عوامل دارد.

شادی و موفقیت است. آن‌ها تغییراتی را که در گوشه ای کمین کردند، جست و جو می کنند و برای کارهایی که باید انجام دهند تا آن تغییرات رخ دهد، نقشه می کشند.

۴. نقاط ضعف و قوت خود را می دانید

افراد با هوش عاطفی بالا نه تنها احساسات خود را درک می کنند، بلکه به خوبی می دانند در چه چیز خوب و در چه چیز بدند. هم چنین می دانند چه کسانی آن‌ها را به سمت موفقیت تشویق می کنند و چه افراد و چه موقعیت هایی آن‌ها را از رسیدن به موفقیت باز می دارند. داشتن ای کیوی بالا یعنی نقاط قوت خود را می شناسید و می دانید چطور بر آن‌ها تکیه کنید و این که چطور وقتی نقاط ضعف شما جلوی تان را می گیرند، از نقاط قوت خود استفاده کنید.

۵. آدم شناس خوبی هستید

بیشتر هوش عاطفی به آگاهی اجتماعی ختم می شود که یعنی توانایی شناخت افراد، دانستن این که چه می خواهند و درک این که در چه شرایطی به سر می برند. با گذر زمان، این توانایی شما را به آدم شناسی بی نظیر تبدیل می کند. افراد دیگر برایتان مرموز نیستند. قصد و منظورشان را می دانید و انگیزشان را درک می کنید. (حتی آن‌هایی که با دروغ پوشیده شده اند.)

۶. به راحتی دلخور نمی شوید

اگر از شخصیت خود کاملاً مطلع باشید، به راحتی از گفته یا کرده ی دیگری عصبانی نمی شوید. افراد با هوش عاطفی بالا، روشن فکرند و اعتماد به نفس دارند که باعث می شود پوست کلفت شوند. حتی ممکن است به خودتان بخنیدید یا اجازه دهید دیگران در موردتان جک بگویند، زیرا از لحاظ ذهنی می توانید بین شوخی و خفت مرز بکشید.

۷. می دانید چطور نه بگویید (هم به خودتان، هم به بقیه)

هوش عاطفی یعنی دانستن این که چطور خودتان را کنترل کنید. حس رضایت را به تاخیر بیندازید و از تصمیم ناگهانی دوری کنید. تحقیقی که در دانشگاه سن فرانسیسکو کالیفرنیا صورت گرفت، نشان می دهد که هر چقدر گفتن نه برایتان سخت تر باشد، بیشتر احتمال دارد دچار اضطراب، فسودگی روانی و حتی افسردگی شوید. در واقع نه گفتن یکی از چالش های بزرگ خودکنترلی در بسیاری از افراد است. «نه» کلمه ی قدرت مندی است که نباید از به کار بردنش بترسید. افراد با هوش عاطفی زیاد، در زمان نه گفتن، از عباراتی مثل «فکر نمی کنم بتوانم» یا «مطمئن نیستم» استفاده نمی کنند. نه گفتن به تعهدی جدید، تعهدات قبلی تان را محترم می شمارد و به شما این فرصت را می دهد که با موفقیت آن‌ها را به انجام برسانید.

آیا عشق فایده‌ای برای زنان داشته است؟

که وقتی عشق را می‌بینیم آن را خواهیم شناخت. عشق واقعی. عشق حقیقی. عشق در نگاه اول. ما با عشق رمانتیک همچون یک ابژه تغییرناپذیر و متافیزیکی برخورد می‌کنیم که منتظر کشف شدن و به چنگ آورده شدن است، اگر چه این رسوم سنتی معاشقه و پیوند در واقع نسبتاً تحولات جدیدی هستند. چرا عشق همچنان به عنوان چیزی بی‌زمان و ماورای طبیعی در نظر گرفته می‌شود؟

مویرا وایگل:

اگرچه نوشتن فیلسوفان درباره عشق سنتی دیرینه و غنی است، ما در زندگی روزانه اغلب طوری رفتار و صحبت می‌کنیم که گویی عشق به خودی خود نمی‌تواند مورد تحلیل قرار گیرد. شما اظهار نظر معروف قاضی استوارت درباره هرزگی را مطرح می‌کنید. اغلب شنیده‌ام که مردم وقتی دوستانشان کسی را ندارند، به آنها می‌گویند: وقتی زمانش برسد خودت متوجه خواهی شد. وقتی خود من با کسی قرار می‌گذاشتم عادت داشتم که (اغلب به طور غم‌انگیزی) به این جمله باب دین فکر کنم: اگر چیزی درست نیست، اشتباه است. این قبیل توتولوژیها (این همان گوییها) در تمام گفتگوها درباره رابطه جنسی و روابط عاشقانه دیده می‌شود. آن‌ها طیف وسیعی از احساسات و تجربیاتی را تحت الشعاع قرار می‌دهند که همگی به عشق معروف هستند.

اما اینکه عشق چیست و چه می‌تواند باشد، به هیچ وجه چیزی بدیهی نیست. گاهی طوری درباره عشق صحبت می‌کنیم که گویی شکلی از گزینه است که مستقیماً ریشه در زیست‌شناسی ما دارد. گوتته برای اینکه بگوید پیوندهای جاذبه و محبت تا چه حد می‌توانند بدون مقدمه شکل بگیرند از یک اصطلاح شیمی استفاده می‌کند: قرابت گزینشی ۳. این نوع استعارات وسوسه‌برانگیزند، زیرا جاذبه

فرهنگ رمانتیک ما می‌گوید عشق مثل صاعقه سراغ شما می‌آید، بنابراین وقتی پای عشق در میان باشد، کاری از دستتان ساخته نیست. این اسطوره‌پردازی‌ها درباره عشق، بسیار به زنان آسیب زده است، به زنانی که وظیفه سنگین مراقب را بر عهده دارند و خیلی خوب می‌دانند که عشق و کار چقدر به هم پیوسته‌اند.

«پرواز هراس و امیدم که هیچ حادثه‌ای / شبیه آمدن عشق ناگهانی نیست»
شاعرها از این دست حرف‌ها زیاد می‌زنند، مخصوصاً اگر مرد باشند. فرهنگ رمانتیک ما می‌گوید عشق مثل صاعقه سراغ شما می‌آید، بنابراین وقتی پای عشق در میان باشد، کاری از دستتان ساخته نیست. این اسطوره‌پردازی‌ها درباره عشق، بسیار به زنان آسیب زده است، به زنانی که وظیفه سنگین مراقب را بر عهده دارند و خیلی خوب می‌دانند که عشق و کار چقدر به هم پیوسته‌اند. آیا عشق (آنطور که ما می‌شناسیمش) می‌تواند به جای عاملی بازدارنده، نیرویی بنیادین باشد؟ آیا ایده کنونی ما از عشق نیاز به بازنگری دارد؟ آیا شکل جدیدی از عشق در جنبش‌های اجتماعی در حال ظهور است؟ عشقی که علیه شکل محدود و ضعیف عشق که توسط سرمایه‌داری پرورش یافته است، عمل می‌کند؟ درباره این موضوع و مسائل دیگر با «مویرا وایگل»، نویسنده کتاب رنج عشق: ابداع قرارهای عاشقانه ۱ صحبت کرده‌ام.

ناتاشا لنارد:

از رومنو و ژولیت گرفته تا بلندی‌های بادگیر و داستان‌های عاشقانه هالیوود مثل دفترچه ۲، برای مدت‌ها دیدگاه غربی غالب در مورد عشق، با اقتباس از تفرکات قاضی سابق دیوان عالی «پاتر استوارت» درباب هرزگی، این بوده است





و کمک به بازتولید نیروی کار سهیم هستند؛ آن‌ها با به دنیا آوردن کودکان و پرورش آنها، برای آنکه اعضای مولد جامعه باشند، به شیوه‌های مستقیم و مشهود تولید ناخالص داخلی را افزایش می‌دهند.

برای هیچکدام از این کارها پولی به ما پرداخت نشده است. خلق دوباره جهان، کالایی اجتماعی را بازتولید می‌کند که مردم از هر جنسیتی در آن سهیم هستند. باین حال گفتمان‌های عمومی نادری درباره زن و خانواده وجود دارد که به این نکته اذعان کند که این فعالیت‌ها کاری بیش از برآورده ساختن یک تمایل شخصی است. این واقعیت که باردارشدن و بزرگ کردن کودک مزدی به همراه ندارد یا به آن یارانه تعلق نمی‌گیرد، باعث تقویت این تصور می‌شود که این فعالیت‌ها کارهایی ارزشمند نیست: آن‌ها از روی عشق است.

با قوانین جدید ناظر بر مرخصی با حقوق برای امور خانوادگی در کالیفرنیا و نیویورک، ممکن است شاهد اولین قدم‌ها برای تغییر سیاست‌هایی باشیم که می‌توانند به اصلاح این ایراد کمک کنند، ایرادی که قرن‌ها قدمت دارد. بسیار حیاتی است که قوانینی از این دست برای والدین و پرستاران (مراقبان) خانگی از هر جنسیتی وضع شده و برای آنها مرخصی با حقوق در نظر گرفته شود؛ در غیر این صورت، در حالی که این قوانین از فشار بر روی زنان خواهد کاست، ممکن است همزمان موجب تقویت این پیش‌فرض شود که کار مراقبت‌کردن کار زن است. هنوز راه درازی در پیش داریم.

نارِد:

متفکران فمینیست در باب این پرسش که آیا عشق رمانتیک می‌تواند از ارتباط با مردسالاری و سرمایه‌داری رها شود یا اینکه باید به‌کلی کنارش گذاشت، پاسخ‌های متفاوتی را در ذهن پرورانده‌اند: بل هوکس با هدف نجات‌دادن و تعالی عشق به‌مثابه عملی شفاف‌بخش و بنیادین، به بحث درباره تعریف خاصی از عشق به‌مثابه یک انتخاب و عمل متقابل و مؤید زندگی -هم به‌منزله فعل و هم به‌منزله اسم- می‌پردازد که نمی‌تواند با سوءاستفاده و آزار همزیستی داشته باشد. دیگران، مانند سیلویا فدریچی، مفهوم عشق را به‌مثابه چیزی می‌فهمند که لاجرم محکوم و مردسالارانه است.

و محبت مطمئناً متضمن فرایندهای بدنی و بیولوژیکی هستند که ممکن است به طور واضح درک نشده یا از لحاظ عقلی فهم‌پذیر نباشند. باین حال این استعاره‌ها ناقص هستند. آن تعریف‌های توتولوژیک از عشق که در بالا به آنها اشاره کردم، «وقتی عشقی حقیقی باشد متوجه خواهی شد»، «وقتی چیزی درست نباشد، اشتباه است» و غیره، همگی به خودانگیختگی عشق اشاره دارند. به عبارت دیگر، آن‌ها از تصدیق اینکه عشق می‌تواند شامل عنصری از تلاش یا نیت قبلی باشد، سر باز می‌زنند. فکر می‌کنم که این جدایی بین زحمت و عشق نادرست است. علاوه بر آن، این تعریف‌ها محافظه‌کارانه هستند، چون در شکل‌بخشیدن به جهان به‌مثابه خلق دوباره آن، هیچ عاملیت و قدرتی برای ما قائل نمی‌شوند.

نارِد:

از منظر فمینیسم و تغییر سیاسی، فکر می‌کنید این طرز تلقی از عشق رمانتیک به مثابه امری لازم‌الزمان چه خطرهایی دربردارد؟

وايگل:

به لحاظ تاریخی، رازآلوده کردن مفهوم عشق رمانتیک، خصوصاً برای زنان زیان‌بار بوده است. دشوار است که مفهوم عشق رمانتیک را از وضع کاملاً بغرنجی جدا کنیم که تفکرات مربوط به طبیعت جنس مؤنث دارد. منظورم تفکراتی است که در خدمت توجیه بهره‌کشی و سوءاستفاده از کار ما عمل کرده‌اند -برای نمونه، اینکه ما [زنان] به‌طور غریزی احساساتی هستیم و فطرتاً خود را وقف می‌کنیم، خواه وقف عشاقمان، خواه فرزندانمان یا همکارانمان. (چه راه‌حل دلچسبی، اینطور نیست؟ اینکه این گروه از انسان‌ها که قرن‌هاست بنا بر جبر شرایط مادی‌شان مجبورند لبخند بزنند و نیازهای عاطفی دیگران را برطرف سازند، «بنا به طبیعت‌شان» در انجام این کار ماهرند؟

فمینیست‌های مارکسیست کارهای مهم زیادی انجام داده‌اند تا نشان دهند روابط رمانتیک و خانوادگی تا چه حد مانند روابط کاری و پرزحمت هستند. زنان حتی در نقش خانه‌دار یا مادر نیز سهم عظیمی در اقتصاد دارند. آن‌ها با مراقبت از اعضای خانواده که هرکدام به شغلی دست‌مزدی مشغولند، در حفظ

واینگل:

من تا حد بسیار زیادی مدیون کار فمینیست‌های مارکسیست نظیر سیلویا فدریچی، سلما جیمز و ماریازا دالا کوستا یا نانسی هولم‌استروم و نانسی فریزر هستم، کسانی که نشان دادند روابط جنسی و رمانتیک تا چه اندازه به مناسبات کار مربوطند، و اینکه ایدئولوژی تنیده شده پیرامون طبیعت زنانه و نقش زن در خانواده هسته‌ای تا چه حد در خدمت توجیه بهره‌کشی و سوءاستفاده از ما بوده است. جامعه ما کار مادران را گران‌بها می‌خواند، اما با آن همچون چیزی بی‌ارزش برخورد می‌کند. بدون شک تمام این قیل و قال‌ها درباره عشق بی‌قیمت، راهی برای رمانتیک کردن بهره‌کشی است. اگر پول نمی‌تواند برای شما عشق به‌همراه بیاورد، دستمزدی نیز در قبال عشق پرداخت نخواهد شد. اما در نهایت، این بینش بل هوکس فیلسوف و فعال مدنی است که مرا متقاعد کرده است. همانطور که اشاره کردید، او بر این نکته تأکید می‌کند که عشق یک فعل و همچنین یک اسم است؛ یعنی شکل فعالی از مراقبت که می‌توانیم آن را در جهانی که به‌دلیل بهره‌کشی و خشونت پاره پاره شده است، به خود و دیگران عرضه کنیم. به باور من، عشق زمانی که طرز تلقی ما از آن همچون فعالیتی غایتمند باشد، می‌تواند واقعیات را تغییر دهد.

آنجلا دیویس نیز با روشنی بسیار درباره این می‌نویسد که عشق چگونه می‌تواند برای جعل حوزه‌های جدیدی که ضد فضاهای همگانی هستند به کار گرفته شود، مثلاً واحدهای خانوادگی ضد نژادپرستانه. دیویس به‌ویژه توصیف می‌کند که چگونه فمینیست‌های سفیدپوست طبقه متوسط به این خاطر که محیط خانه برایشان به‌مثابه محل سرکوب بوده است، ترجیح دادند تا امکانات خلاقانه آن را کم‌اهمیت جلوه دهند؛ او معتقد است زنان افریقایی-آمریکایی که در جهان خارج دائماً با خشونت و نژادپرستی دست به‌گریبان بودند خانواده را به‌مثابه فضایی رهایی‌بخش برای خلق امکانات دیگر می‌دیدند.

از تعریف عشق به‌مثابه شکلی از کار که بر بازتولید اجتماعی دلالت دارد، مستقیماً امکان خلاق بودن آن استنتاج می‌شود: مجبور نیستیم که جهان را به همان صورتی که اکنون هست بازتولید کنیم. از نظر من پرسش‌های اصلی در مورد این نیست که عشق چیست، بلکه درباره این است که عشق چه

می‌کند. یا شاید به بیان دقیق‌تر، ما با آن قادر به انجام چه کاری هستیم. لزومی ندارد آنچه می‌کنیم، تولید مجدد مردسالاری (سرمایه‌دار سفیدپوستِ تفوق‌طلبِ دگرجنس‌گرا) باشد. واقعاً لزومی ندارد.

ننارد:

دمینیک پتمن، نظریه‌پرداز فرهنگی، چنین نوشته است: «جا دارد در این باره به تأمل بپردازیم که آیا عشق هنوز تنها گفتمانِ دردسترس برای نجات تکنیکی (فردیت) در دوران سرمایه‌داری متأخر است، یا اینکه اصلاً 'عشق' تبدیل به دامی شده است (یا شاید همیشه بوده است) که ما را به سوی اقتصاد لیبردویی سوق می‌دهد؟ اقتصادی که به رنج افراد با همان بی‌تفاوتی‌ای می‌نگرد که صندوق بین‌المللی پول و بانک جهانی بر اقتصاد کلان نظارت می‌کنند.» نظر شما راجع به این سخن چیست؟

واینگل:

«نجات تکنیکی!» این تعبیر را دوست دارم. عشق احساسی است که نسبت به کسی دارید و اگر هم می‌توانستید آن را با هیچ چیز معاوضه نمی‌کردید. به نظرم لازم است تأکید کنم که تکنیکی عشق هم مستلزم شکلی از مشارکت و جمع است، حتی اگر منظور فقط یک‌جور اشتراک ابتدایی دونفره باشد. ما این را به خود و به یکدیگر مدیونیم، که این عشق را گرامی بداریم و اجازه ندهیم به‌کلی محصور و منزوی یا مصادره به مطلوب شود.

بنابراین گفته پتمن را می‌پسندم. ما باید درباره اینکه زبان عشق چگونه می‌تواند ما را برای مصرف و کارکردن تربیت کند، نگران و مراقب باشیم. اما نسبت به رویکردها و شیوه‌های برخی از متفکران مخالف با نظام سرمایه‌داری نظیر آلن بدیو، ژان بودریار و اسلاوی ژیژک در مواجهه با عشق و تجربه اروتیک جداً تردید دارم، از دید آنها عشق و تجربه اروتیک «دیگری» سرمایه‌داری یا لایه ظاهری آن است: آخرین پناهگاه اصالت در دنیایی فاسد. فکر می‌کنم در این نوع رمانتیسیم، اغلب نوعی زن‌ستیزی پنهان در کار است.

در فلسفه اروپایی، سنتی بسیار دیرین وجود دارد که با تعریف کردن از زن





وا بگل:

هیلازی مورد جالبی است: او در کسانی که او را دوست دارند یا از او متنفرند، احساسات بسیار شدیدی برمی‌انگیزد. با قطعیت می‌توانیم در این هم‌عقیده باشیم که اعضای دست راستی زن‌ستیز، زندگی حرفه‌ای او را به خاطر اینکه یک زن است، بدنام کرده‌اند. اما به نظر می‌رسد احساسات در قبال هیلازی، در میان لیبرال‌ها نیز اغلب مبتنی بر هویت او بوده است تا پیشینه سیاسی وی. از نظر من هیلازی مظهر نوعی فمینیسم نمایشگر ۴ است. بسیاری از سیاست‌هایی که او در سراسر دوره کاری‌اش از آنها حمایت کرده، برای زنان زیان‌بار بوده است. در مقام بانوی اول، او با حمایت از اصلاح تأمین اجتماعی موجب فقر مادران و کودکان شد، از یک لایحه چندین موضوعیتی جنایی حمایت کرد که جرعه موج جدیدی شبیه به قوانین جیم کرو ۵ را برای حبس دسته‌جمعی به‌وجود آورد، همچنین از اصلاحات آموزشی‌ای حمایت کرد که اتحادیه‌های معلمان را زیر سؤال برد، شغلی که عمدتاً یک شغل زنانه است. وی در مقام سناتور نیویورک و وزیر امور خارجه، مرتباً از سیاست‌های خارجی جنگ‌طلبانه حمایت کرد، سیاست‌هایی که به مرگ زنان و کودکان در کشورهای دیگر منجر شده است.

دولت جورج دبلیو بوش به وقیحانه‌ترین شکل موجود از ترکیب فمینیسم و اسلام‌هراسی استفاده کرد تا جنگ علیه تروریسم را مشروعیت ببخشد؛ به صحبت‌های عمومی لورا بوش و کاندولیزا رایس دربارهٔ ضرورت «آزاد ساختن» زنان در افغانستان و عراق می‌اندیشم. اما کلینتون در لفاظی‌هایش همواره از زنان و کودکان برای توجیه جنگ استفاده کرده است. وی به خاطر زن بودن، هنوز در نظر بسیاری از زنان الهام بخش احساساتی نظیر همذات‌پنداری و عشق است. به‌نظر می‌رسد دشمنان و دوستان او از احزاب راست و چپ هر دو درگیر همان نوع تفکر همانگوبانه‌ای هستند که پیش از این راجع به آن صحبت کردیم. زمانی که چیزی درست باشد، خواهی دانست. یا وقتی چیزی درست نباشد، اشتباه است. در مورد باقی ما، قطعاً فکر می‌کنم می‌توانیم خم شویم و نگاهی انتقادی به کل ایدئولوژی‌ای بیاندازیم که حول «آنچه دوست داری انجام بده» شکل گرفته است. ورد شفابخشی که سکس می‌خواند آنقدر کهنه شده است که بیشتر مردم می‌دانند چگونه با تردید به آن بنگرند. اگرچه در طی چند سال گذشته همچنان که کار و تفریح کمتر و کمتر از یکدیگر قابل تشخیص شده‌اند، شاهد نوعی اروتیک کردن کار و اوقات فراغت نیز بوده‌ایم.

معتقدم این زبان با تلفیق اشتیاق و شغل در حال تبدیل شدن به دستاویزی وقیحانه برای بهره‌کشی از کارگران متزلزل است. چیزی که باعث می‌شود احساس کنیم اگر در قبال حقوق ناکافی نخواهیم تمام وقت کار کنیم، شخصاً شکست خورده‌ایم. شما نباید به‌خاطر متصدی بار شدن مجبور باشید راجع به «اشتیاقاتان» به ارائه خدمات غذا و نوشیدنی صحبت کنید، همین‌طور نباید مجبور باشید برای استخدام در یک کارگاه بسته‌بندی و تا کردن لباس از «اشتیاقاتان به خرده‌فروشی» حرف بزنید. وقتی زمان یا امکانات لازم برای خود عشق - یا زندگی - را نداریم نباید بیش از اندازه خود را متعهد به دوست داشتن کارمان بکنیم.



و قرارداد او در تقابل با دنیای مردانه، به زنان یا به بیان دقیق‌تر مفهوم «زن» صورتی آرمانی می‌بخشد. این نوع معانی بلاغی مدعی ارتقا و تعالی «ما» است. باوجود این، در جریان کار، ما را از صفات انسانی تهی می‌کند. ما به سایه آنچه وجود دارد تبدیل می‌شویم. برای نمونه، به این فکر می‌کنم که نیچه چگونه از مفهوم «زنانگی ابدی» استفاده می‌کند، مفهومی که از رمانتیک‌های آلمانی پیشین وام گرفته است، و اینکه ژاک دریدا و دیگر پسا ساختارگرایان چگونه این سخن نیچه را که «اگر حقیقت یک زن باشد چه؟ بعدش چه؟» مورد توجه قرار دادند و همچنین به زیگموند فروید و سنت روان‌کاوی فکر می‌کنم که زن را بر حسب «کمبود» تعریف می‌کند. کمبود و فقدان یعنی فقدان آلت مردانه. طنز بزرگ اینجاست که با رمانتیک کردن جنس زن و امر اروتیک، متفکران معترف به ضدیت با سرمایه‌داری، نظیر بودریار، بوردیو و ژیزک، سرانجام به تداوم و استمرار یکی از دروغ‌های بنیادین سرمایه‌داری جدید کمک کردند. این ممکن است مهم‌ترین اسطوره سرمایه‌داری باشد: اینکه کار زنان در به‌دنیا آوردن و بزرگ کردن کودکان کار نیست. بلکه صرفاً بخشی از طبیعت است. و طبیعت چیزی است که می‌توانیم آن را رایگان فرض کنیم، بدون اینکه از بابت آن احساس بدی داشته باشیم.

آن متفکران چپ که نظم کنونی جهان را فاسد می‌پندارند و از درک این نکته عاجز هستند که بارداری کار است و بزرگ کردن کودک هم کار است، این عامل کلیدی را در نظر نمی‌گیرند که بازتولید اجتماعی می‌تواند خلاق باشد. مراقبت و مادری کردن از دید آنها صرفاً اموری منفعلانه هستند، اموری که بخشی از بیولوژی‌اند، یا یک «ذخیره همیشگی» خودجایگزین مانند جهان طبیعی. در نتیجه، از درک این عاجزند که مراقبت می‌تواند شرایط اجتماعی را زیر و رو کند. به همین خاطر است که در وجه منفی نقد گرفتار شده‌اند: چراکه آنها هیچ تصویری از این ندارند که چگونه به این دنیا می‌آییم و رشد می‌کنیم، در تخیل آنها تغییر، به‌مثابه یک مکاشفه، تنها از خارج می‌آید. به همین دلیل است که آنها از زن متنفرند، هرچند با کج خلقی بر خلاف آن اصرار می‌ورزند.

نارود:

جدا کردن ایده عشق رمانتیک از سرمایه‌داری و مردسالاری خصوصاً در فرهنگی که کار را امری اروتیک و رمانتیک می‌نمایند، فوق‌العاده چالش‌برانگیز است. ما باید عاشق آنچه انجام می‌دهیم باشیم و شور و اشتیاق خود را در کار بیابیم. این پیامی است که سیاستمداران زنی نظیر شریل سندبرگ بر آن تأکید داشته‌اند، و قطعاً آن نوع فمینیسمی است که به هیلازی کلینتون نسبت داده می‌شود، کسی که ازدواج و زندگی عاشقانه او نیز محل تفتحص جدی بوده است. البته استفاده از زبان عشق درباره کار پدیده‌ای قدیمی نیست، اما به نظر می‌رسد که چنین استفاده‌ای به‌جای آنکه باعث جدا کردن عشق از نظام‌های سرکوبگر شود، مشخصاً باعث به‌هم‌آمیختن و گره خوردن مضاعف عشق با آنها شده است. نظر شما در این مورد چیست، و ضرورت و اهمیت این پدیده «کارت را دوست داشته باش» و چهره‌هایی که آن را تجسم می‌بخشند چیست؟

شیوع بلوغ زودرس به دنبال سریال‌های حاوی مسائل جنسی



دلیل جستجو در اینترنت و فضای مجازی، دیدن سریال‌ها، فیلم‌ها و برنامه‌های مختلف که در فضای مجازی و ماهواره پخش می‌شود، تشدید خواهد شد چرا که بیشتر این سریال‌ها به ویژه سریال‌های ترکیه‌ای مسائل جنسی را به تصویر می‌کشند و باعث تحریک جنسی می‌شوند که بلوغ زودرس جنسی را برای نوجوانان به وجود می‌آورد که در این چندسال اخیر با آن مواجه هستیم. این روانشناس با تأکید بر اینکه والدین باید جهت تربیت مناسب فرزندان خود تربیت جنسی را مد نظر داشته باشند، تصریح کرد: برخی والدین تصور می‌کنند تربیت جنسی فرزندان یعنی صحبت کردن درباره رابطه جنسی با آنان این در حالی است که تربیت جنسی یعنی والدین از سنین ۲ تا ۳ سالگی کودکان را تا حدودی با اندام خصوصی و حریم شخصی آشنا و آماده کنند تا از آسیب‌های آینده جلوگیری شود.

او افزود: اغلب کودکان در سنین ۳ الی ۵ سالگی درباره اینکه چگونه به وجود آمده‌اند، کنجکاوی دارند اما اغلب والدین در مواجهه با این سوال فرزندان خود را تنبیه می‌کنند، حال آنکه کودکان در نهایت به اشتباه و با کنجکاوی بیش از اندازه این موضوع را از همسالان خود می‌آموزند؛ لذا والدین باید با فرزندان خود به صورت دوستانه درباره این مسائل صحبت کنند.

چوپانی تصریح کرد: والدین می‌توانند جهت پیشگیری صحیح از بلوغ زودرس در کودکان برنامه‌هایی مانند کاهش استفاده از گوشت قرمز، رژیم غذایی مناسب، استفاده از پروتئین‌های مورد نیاز سن کودکان، استفاده نکردن از ظروف پلاستیکی و کنسروی، ایجاد محیط شاد، استحکام خانواده، تعدیل وزن و چک کردن میزان چربی کودکان را مد نظر قرار دهند.

چوپانی در پایان گفت: وظیفه مدار و مسئولیت پذیر بار آوردن فرزندان از مهم ترین مسائلی است که می‌تواند آنان را نسبت به مسائل اطرافشان حساس کند در حقیقت کودکانی که مسئولیت پذیر هستند، کمتر در فضای مجازی به مسائلی می‌پردازند که در سن و سال خودشان نیست همچنین از دیگر مواردی که والدین باید رعایت کنند این است که خودشان الگوی خوبی باشند و سعی کنند حریم‌ها را در خانه رعایت کنند اما نباید از تأثیر گروه همسالان غافل ماند به همین دلیل والدین باید آنقدر با کودکان شان دوست باشند که فرزندان شان مسائل مطرح شده در گروه همسالان را با آنها در میان بگذارند از سوی دیگر باید به طور نامحسوس کودکان خود را کنترل کنند چرا که برخی از کودکان برای آن که از گروه همسالان خود عقب نمانند با هر مسئله‌ای کنار می‌آیند و والدین باید این حس را در فرزندان خود از بین ببرند.

مینو چوپانی گفت: اگر والدین در زمینه بلوغ آگاهی صحیحی نداشته باشند و یا با وجود آگاهی نتوانند اطلاعات را به درستی به فرزندان خود منتقل کنند، کودکان آنان در نهایت دچار بلوغ زودرس می‌شود که عوارض خطرناکی به دنبال خواهد داشت.

بلوغ زودرس به ظاهر شدن زود هنگام علائم بلوغ جسمی و هورمونی گفته می‌شود. این اختلال می‌تواند دلایل بسیار مختلفی داشته باشد و مانند هر پدیده‌ی غیرطبیعی دیگری، پیامدهایی در پی خواهد داشت. اگر به عنوان والدین می‌خواهید از علائم زودرس بلوغ نوجوانی بیشتر بدانید باید اطلاعات خود در مورد روانشناسی نوجوانان را افزایش دهید.

مینو چوپانی، دکترای روانشناس تربیتی و مدیر مرکز مشاوره خانواده با اشاره به بلوغ زودرس در نوجوانان گفت: بلوغ زودرس دو نوع است؛ بلوغ زودرس مرکزی و بلوغ زودرس محیطی. بلوغ زودرس مرکزی شایع‌تر از بلوغ زودرس محیطی است. این روند برای بلوغ طبیعی نیز یکسان است اما زودتر از موعد اتفاق می‌افتد چون غده هیپوفیز هورمونی به نام گونادوتروپین تولید می‌کند، این هورمون باعث تحریک بیضه‌ها و تخمدان‌ها می‌شود تا هورمون‌های دیگر یعنی تستوسترون یا استروژن تولید شود همه آنها هورمون‌های جنسی هستند که باعث تغییرات جنسی در دوران بلوغ (مانند رشد سینه‌ها در دختران) می‌شوند.

او افزود: بلوغ زودرس محیطی یا بلوغ زودرس کاذب، شرایط متفاوتی دارد که به ندرت اتفاق می‌افتد. هورمون‌های استروژن و تستوسترون باعث بروز علائم بلوغ می‌شوند اما مغز و غده هیپوفیز درگیر نمی‌شوند. بلوغ زودرس محیطی معمولاً در اثر اختلالاتی در تخمدان‌ها، بیضه‌ها، غدد آدرنال یا غده تیروئید بسیار کم‌کار ایجاد می‌شود.

چوپانی از علائم بلوغ زودرس در دخترها و پسرها نام برد و تصریح کرد: بزرگ شدن سینه (که اغلب اولین نشانه است)، عادت ماهانه (که معمولاً ۲ یا ۳ سال بعد از شروع علائم اولیه دیده می‌شود) از علائم بلوغ زودرس در دخترها و رشد بیضه‌ها، آلت تناسلی و کیسه بیضه؛ بَم شدن صدا (که معمولاً آخرین نشانه‌ی بلوغ در پسران است) و جهش رشد یکی دیگر از علائم بلوغ زودرس هم در پسران و هم در دختران است.

این مشاور خانواده با اشاره به آسیب‌های بلوغ زودرس در دخترها و پسرها گفت: کوتاهی قد، مشکلات رفتاری، فعالیت‌های جنسی در سنین پایین و استرس از شایع ترین آسیب‌های بلوغ زودرس در نوجوانان است. او از عوامل تشدیدکننده بلوغ زودرس نام برد و افزود: هر دوی این بلوغ‌ها به

چگونه از کودک خود عذر خواهی کنیم؟

روی دیگران خصوصاً فرزندان خالی شوند.

به اشتباهات خود اعتراف کنید

اگر وضعیتی پیش آمد که بی جهت فرزندان را از خودتان ناراحت کردید اولین کار این است که به فرزندان بگویید که اشتباه کردید و به اشتباهتان اعتراف کنید، مطمئن باشید چیزی از شما کم نمی‌شود و ارزش و احترامتان پیش فرزندان خدشه‌دار نمی‌شود. این تصور غلط است که فکر می‌کنیم نباید پیش فرزندان به اشتباه رفتاری خود در قبال او اعتراف کنیم. به او بگویید که از رفتارتان پشیمان هستید و از او عذرخواهی کنید. نگذارید فاصله زمانی بین رفتار بد و عذرخواهی زیاد باشد. سعی کنید وقتی متوجه رفتار بدتان در قبال فرزندان شدید به سرعت از او عذرخواهی کنید برای مثال به او بگویید: «بخشید سرت داد زدم، میدونم تقصیر تو نبود من اعصاب از جای دیگه خرد بود.» سعی کنید رفتار بدتان را جبران کنید و حسن نیتتان را به فرزندان نشان دهید.

محیط را ترک کنید

اگر انقدر عصبانی هستید که نمی‌توانید خودتان را کنترل کنید سعی کنید از خانه بیرون بروید نفسی بکشید تا اعصابتان سر جایش بیاید. اگر فرزندان انقدر کوچک است که نمی‌توانید تنها در خانه رهایش کنید از یک دوست بخواهید چند ساعتی از او مراقبت کند تا شما بتوانید اعصابتان آرام کنید و به خانه برگردید. اگر نمی‌توانید بیرون بروید به یک اتاق بروید و در را ببندید ولی به فرزندان بگویید که می‌خواهید کمی تنها باشید. می‌توانید روی در نمادهایی بگذارید که به او نشان دهید نباید وارد اتاق شود یا برای او یک تایمر ۳۰ دقیقه‌ای تنظیم کنید. به او بگویید که نیم ساعت دیگر بیرون خواهید آمد یا بعد از نیم ساعت او را صدا خواهید زد. زمان در اتاق ماندن نباید طولانی باشد. یادمان نرود که فرزندان کوچک ما در حال رشد هستند و رفتار ما اثرات عمیقی روی آن‌ها می‌گذارد. همه بچه‌ها تفاوت رفتار بد و خوب را می‌فهمند و برخلاف تصور رایج خوب می‌دانند که تنبیه شدنشان عادلانه بوده است یا نه همه اینها مشروط به این است که بتوانید زبان بچه‌ها را یاد بگیرید و برای این کار باید با فرزندان حرف بزنید و از اعتراف به اشتباهاتتان نترسید.

عصبانی و کلافه شدن والدین اگر به‌ندرت و گاه به گاه اتفاق بیفتد اتفاقی طبیعی است. اما کنترل این خشم و کارهایی که پس از عصبانیت باید انجام دهید تا کودک شما آسیب نبیند، امری مهم‌تر است. گاهی موقعیت‌هایی پیش می‌آید که بی‌خود و بی‌جهت عصبانیت خود را بر سر کودک خود خالی می‌کنیم و پس از دادو فریاد برای اینکه اقتدارمان آسیب نبیند عذرخواهی نمی‌کنیم یا حتی نمی‌دانیم چطور باید عذرخواهی کنیم. واقعیت این است که در درگیری‌هایی که با فرزندان پیش می‌آید همیشه حق با والدین نیست حتی اگر بچه شما یک بچه سه ساله باشد. این یک سؤال اساسی برای والدین است که چطور باید احساساتشان را کنترل کنند تا مبادا به خاطر عصبی شدن بی‌خود و بی‌جهت سر بچه داد بزنند و یا اگر به هر دلیلی این اتفاق افتاد چطور باید عذرخواهی کنند.

اولین چیزی که باید بدانید این است که «همه پدر و مادرها خواسته و ناخواسته ممکن است به فرزندان خود آسیب بزنند.» طیفی از این آسیب‌ها خشونت‌های کلامی و سوءرفتارهای جسمی قابل بحث هستند؛ مانند تمسخر کودک، تحقیر او، برخورد فیزیکی با او و سهل‌انگاری در قبال او. مسئله ما این موارد نیستند. ما درباره آن دسته از والدین حرف می‌زنیم که در مجموع رفتار خوبی با فرزندان خود دارند اما گاهی خونسردی خود را از دست داده و رفتار ناشایستی در قبال فرزندشان انجام می‌دهند. در مورد رفتارهایی که ذیل سوء رفتار قرار می‌گیرند همینقدر بگوییم که اگر با فرزندان برخورد فیزیکی دارید و یا او را مدام سرزنش و تحقیر می‌کنید در حال منهدم کردن روح و روان فرزند خود هستید و باید به سرعت باید این فرایند را متوقف کنید و با یک مشاور در این زمینه صحبت کنید. اما اگر گاهی از روی خستگی یا از دست دادن کنترل اعصاب رفتار نامناسبی با فرزند خود انجام می‌دهیم چه باید بکنیم؟

ضعف‌های خود را بشناسید

اولین گام این است که اضطراب‌های خودمان را بشناسیم. واقعیت این است که شرایط موجود و فشارهای مربوط به بیماری همه‌گیر و فشارهای اقتصادی باعث شده است که خیلی از آدم‌ها حال و روز خوبی نداشته باشند. اولین قدم این است که بدانیم حال خیلی‌ها از این بابت خوب نیست و داشتن اضطراب و ترس و احساساتی از این قبیل طبیعی است. اما این احساسات لزوماً قرار نیست



ریشه اختلافات خانوادگی کجاست؟

تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی

این مشاور و روانشناس خانواده گفت: در واقع زوجین، افرادی هستند که از دو فرهنگ مختلف و دو خانواده متفاوت با هم ازدواج کرده و زیر یک سقف می‌روند. وی افزود: اما متأسفانه به دلیل عدم یادگیری و مهارت آموزی شاهد هستیم که زوجین نمی‌توانند نیازهای یکدیگر را رفع کنند و بلد نیستند خانواده خود را مدیریت کنند.

این مشاور ادامه داد: به عنوان مثال در زندگی مشترک، باید خواسته‌ها و نیازهای دو طرف پاسخ داده شود و شرایط را در نظر گرفت بنابراین نمی‌توان در زندگی، «من» بود و باید یاد گرفت «ما» شد.

وی با اشاره اهمیت آموزش در دوران کودکی افزود: بسیاری از مشکلات فردی، ریشه در کودکی افراد دارد. به عنوان مثال وقتی هنوز یک کودک و نوجوان شناخت دقیقی از خود و جامعه ندارد، با در دست گرفتن تلفن همراه، وارد فضای دیگری می‌شد که می‌تواند آسیب زیادی داشته باشد؛ بنابراین ابتدا باید آموزش و فرهنگ سازی مدنظر خانواده‌ها قرار گیرد و بعد تجهیز کردن کودکان به وسایل به روز.

این مشاور ادامه داد: در جامعه ما، مهارت‌های زندگی آنطور که باید آموزش داده نمی‌شود، بنابراین افراد بدون شناخت صحیح از خود و دیگران و بدون داشتن آمادگی‌های لازم، وارد زندگی مشترک می‌شود که ممکن است در آینده تبعات بسیاری داشته باشد.

آزاد گفت: مقایسه و چشم و هم چشمی، از دیگر مشکلات زوجین جوان است که به عنوان مثال در همین مناسبت اخیر که روز زن و روز مرد بود، پرونده‌هایی داشتیم که زن و شوهر از کادوی خود راضی نبودند و به خاطر مقایسه کادوهای خود با کادو سایرین، با یکدیگر به مشکل برخورد کرده اند.

وی اظهار کرد: در بسیاری از موارد، سطح توقعات برابر نیست و، چون آموزش کافی ندیده اند، بستر مشکلات مهم‌تر ایجاد می‌شود. این مشاور و روانشناس خانواده گفت: اگر مشکلات کوچک زوجین، هرچه سریع‌تر رفع نشود، شدت درگیری‌ها افزایش پیدا کرده و حتی ممکن است درگیری فیزیکی بر اثر نوسانات خلقی ایجاد شود که رفع آن‌ها قطعاً سخت‌تر خواهد بود.

به گفته یک روانشناس خانواده، ریشه بسیاری از مشکلات فردی و خانوادگی، عدم شناخت طرفین از یکدیگر و عدم دریافت آموزش‌های لازم در کودکی است. لازمه یک زندگی مشترک همراه با آرامش و محبت است که می‌تواند از بروز بسیاری از مشکلات خانوادگی جلوگیری کند.

قاسم آزاد گفت: اختلافات خانوادگی یکی از علت‌های اصلی مراجعه افراد به مراکز مشاوره، روانشناسی و مددکاری اجتماعی است. اختلافات خانوادگی خاص جامعه ما نیست و همیشه در همه ادوار و جوامع مختلف وجود داشته و خواهد داشت.

وی اظهار کرد: آنچه در این میان مهم است این است که باید عوامل موثر در بروز این اختلافات را شناسایی کنیم چرا که هر کدام از مسائل و موضوع‌ها قابل بررسی است. توجه داشته باشیم که چند نکته به صورت محوری در حوزه اختلافات خانوادگی قابل تامل است. بخش مهمی از اختلافات خانوادگی مربوط به حوزه اقتصادی خانواده‌ها است. مسکن، تجمعات و هزینه‌های جانبی به مشکلات اقتصادی درون خانواده‌ها مربوط می‌شود. این مددکار بیان کرد: برخی از زوجین در خانواده‌ها، مشکلاتی دارند که مهم هستند، اما به انقدر وخیم نیستند که به طلاق ختم شود، بنابراین این افراد نیز برای حل مشکلات و جلوگیری از وخامت شرایط، باید به مشاور و روانشناس مراجعه کنند.

وی افزود: این مشکلات شامل روابط عاطفی، مشکلات رفتاری، تعارضات زناشویی و ... است که باید با تغییر در رفتارها، حل شود.

بیشترین علت اختلاف در خانواده‌ها این مشاور ادامه داد: در حال حاضر ۳ مشکل عمده در خانواده‌ها مشاهده می‌شود که اولین و تأثیرگذارترین آن، مشکلات مالی اعم از بیکاری است که بستری برای مشکلات بیشتر می‌شود.

آزاد گفت: دومین عامل اختلافات خانوادگی، اعتیاد است که متأسفانه گرفتاری همسر، پدر یا فرزندان در این دام، باعث بروز مشکلات جدی برای سایر اعضای خانواده می‌شود. وی اظهار کرد: همچنین خیانت زوجین در سنین مختلف، از دیگر علل اختلافات خانوادگی است که در این موارد شاهد هستیم فرد خیانت کار، قصد جدایی دارد و بیشتر موارد، از کرده خود پشیمان است و تلاش می‌کند همسرش او را ببخشد.





شناخت علمی قبل از ازدواج

آزاد گفت: در گذشته تصور می‌شد همینکه پسر خدانشناس باشد و اهل کار و دختر خانه دار خوبی باشد و باحیا رفتار کند برای ازدواج کافی به نظر می‌رسید، اما امروزه قبل از ازدواج باید معیارهای مختلفی را سنجید.

وی اظهار کرد: در مشاوره‌های پیش از ازدواج، به صورت کاملا علمی و با گرفتن تست‌های مختلف اعم از تست شخصیت، نگرش، انگیزه، و به شناخت دختر و پسر از یکدیگر کمک می‌کنیم و در آخرجلسات با جمع بندی نتایج به آن‌ها توصیه می‌کنیم از ازدواج خودداری کنند یا ازدواج آن‌ها به صلاح آن هاست. این مشاور و روانشناس خانواده گفت: اگر با ازدواج بیشتر جوانان موافقت کنیم هم آن‌ها را رها نمی‌کنیم و توصیه می‌کنیم در دوره‌های آموزشی مشارکت داشته باشند. وی در پاسخ به این سوال که اگر ازدواج به صلاح نباشد، مشاوران از ازدواج جلوگیری می‌کنند، افزود: مشاوران و روانشناسان تنها به مراجعین توصیه می‌کنند و هیچ اجباری در کار نیست.

کرونا و مشکلات آن برای خانواده

این مشاور درباره اینکه در یک سال اخیر، چه مشکلی برای خانواده‌ها ایجاد شده است، ادامه داد: شیوع ویروس کرونا در کشور باعث ایجاد اضطراب، استرس‌های شدید و وسواس‌های فکری شده است.

آزاد گفت: همچنین از آنجایی که بسیاری از مشاغل تعطیل شده یا آسیب دید، مشکلات مالی ناشی از آن‌ها باعث اختلافات خانوادگی شده است.

وی اظهار کرد: البته تعطیلی بسیاری از مراکز و توصیه به قرنطینه افراد در خانه‌ها، باعث تشدید اختلافات و افزایش خشونت‌های خانگی نیز شده است که ما سعی می‌کنیم روش‌های حل مسئله و کنترل خشم را به افراد آموزش دهیم.

از مشاوره کمک بگیرید

وی بیان کرد: توجه داشته باشیم، حضور مشترک اعضای خانواده به صمیمیت در بین اعضای آن کمک می‌کند. اعضای خانواده باید در برنامه‌های گروهی مانند کوهنوردی، مهمانی و تفریحات سالم شرکت کنند، اما متأسفانه این برنامه‌ها بنا به دلایل متعددی کم شده است، ولی هرچه تعامل و برنامه‌های مشترک بیشتر

باشد به ادبیات مشترک در زندگی خواهیم رسید.

آزاد بیان کرد: در هر حال توجه داشته باشیم؛ در اغلب مسائل خانوادگی می‌توانیم با مراجعه به منابع اجتماعی مانند مراکز مشاوره‌ای، مددکاری اجتماعی یا از طریق تماس با خطوط تلفنی مانند ۱۴۸۰ کمک بگیریم یا اگر اختلافات حادث تر شود می‌توانید با تماس با ۱۲۳ از اورژانس اجتماعی کمک بگیرید.

تضاد سنت و مدرنیته

این مشاور و روانشناس خانواده با اشاره به سنتی بودن خانواده‌ها گفت: متأسفانه در بیشتر نقاط کشور، ما شاهد این هستیم که والدین کاملا سنتی هستند، اما فرزندان و جوانان با توجه به شرایط مدرن تر شده‌اند و در واقع افراد در این میان گیر افتاده‌اند.

وی افزود: این موضوع در میان زوجین نیز دیده می‌شود، به عنوان مثال مرد بسیار سنتی است و ترجیح می‌دهد زن تنها یک مادر خوب باشد، اما زن می‌خواهد در خارج از خانه هم نقش تاثیرگذاری داشته باشد که این اختلافات ناشی از انتخاب‌های نادرست است که در آینده زوجین تبعاتی خواهد داشت.

این مشاور در پاسخ به این سوال که اگر انتخاب‌ها اشتباه باشد، نظر مشاوران طلاق گرفتن است یا خیر، ادامه داد: این ازدواج‌ها، قطعاً ازدواج‌هایی چالشی خواهند بود، اما ما سعی می‌کنیم مشکلات را حل کنیم.

آزاد درباره اعتیاد گفت: با توجه به این که موادمخدر نیز عامل اصلی در حوزه اختلافات خانوادگی است خانواده‌ها می‌توانند با برقراری تماس با خط ۰۹۶۲۸ از مددکاران و مشاوران یاری بگیرند.

وی ادامه داد: باید یاد بگیریم برای داشتن زندگی بهتر وقت بگذاریم تا بتوانیم خانواده‌ای با نشاط تر، باثبات تر و سالم تر داشته باشیم. تاثیرپذیری خانواده‌ها از حوزه رسانه‌ها به معنای عام و گسترش تکنولوژی مانند تلفن همراه، اینترنت و شبکه‌های ماهواره‌ای می‌تواند زمینه ساز اختلافات خانوادگی باشد.

این مشاور خانواده بیان کرد: نکته آخر این که باید صداقت را در تعامل با اعضای خانواده سرلوحه اخلاق قرار دهیم، زیرا دروغ‌گویی بزرگ‌ترین عامل تهدید خانواده و جامعه است.

۱۰ راهکار برای این که از آینده،

کمتر بترسیم



می‌شود که عملکرد روزانه فرد را تحت تأثیر قرار دهد و مشکلات و آسیب‌های مختلفی را برای فرد به همراه بیاورد. در غیراین صورت می‌تواند به‌عنوان نوعی تجربه اضطرابی گذرا در نظر گرفته شود. بعضی از نظریه‌پردازان بر این باورند که دلیل اضطراب از آینده و حتی کاهش حس ارزشمندی، زندگی در گذشته یا آینده و تمرکز بیش از حد بر وقایع آینده است.

پذیرش صد درصدی مسئولیت زندگی

یکی از راهکارهای غلبه بر ترس از آینده این است که مسئولیت زندگی حال و آینده خود را به‌طور کامل و صددرصدی برعهده بگیریم. انسان موجودی است فعال، پس باید خود را فردی با اختیار، گشوده، جست‌وجوگر و طالب بدانیم، نه شخصی که رفتارش تماماً به‌دست رویدادهای بیرونی تعیین می‌شود. این تغییر ساده در زبان و فکر، احساسات و رفتار ما را به جنبه‌هایی از وجود حقیقی‌مان روشن می‌کند. پس ما شخصا تعیین‌کننده آینده خود هستیم نه عوامل بیرونی، چون او، آن، دیگران و....

پذیرش پیامد مسئولیت‌ها

پس از پذیرش مسئولیت اعمال، پیامدهای آن‌ها را نیز باید بپذیریم. اگر برای هر یک از رفتارهایمان اعلام قبول مسئولیت کنیم این موضوع به استقلال، شهامت و افزایش اعتمادبه‌نفس و کاهش اضطراب ما کمک خواهد کرد. پذیرش پیامد مسئولیت‌هایمان نیز به ما کمک می‌کند تا ترس‌های وجودی‌مان کم‌رنگ‌تر شود و در مواجهه با مشکلات به‌وجود آمده در کمال آرامش به‌دنبال راهکار باشیم.

به درون متکی باش

تلاش کنیم به‌جای حمایت‌های بیرونی به حمایت‌های درونی متکی باشیم و از خدا و نیروهای الهی کمک بطلبیم. در این روش از دیگران هم کمک بخواهیم و به دیگران نیز یاری برسانیم. از طرف دیگر روی یادگیری مهارت‌هایی مانند یوگا و مدیتیشن کار کنیم تا سطح انرژی‌مان را بالا ببریم و آرامش را به وجودمان هدیه کنیم. یادمان باشد هر قدر از درون قوی باشیم و اعتمادبه‌نفس‌مان را افزایش دهیم اتفاقات و نگرانی‌های بیرونی را با سعه صدر بیشتری از سر خواهیم گذراند.

ترس از آینده؛ حسی که موجب می‌شود بسیاری از ما به‌ویژه در دوره نوجوانی و جوانی شبانه‌روز آن را با خود حمل کنیم و لذت زندگی در حال و اکنون را از دست بدهیم. احساس بلا تکلیفی، نداشتن برنامه مشخص برای زندگی و وجود ابهامات بسیار درباره اتفاقات آینده از جمله دلایلی هستند که باعث می‌شوند افراد هم‌اکنون آرامش خود را از دست بدهند و دائماً نگران روزهای آینده باشند. گاهی این ترس تبدیل به یک خوره و بیماری ذهنی در ما می‌شود، تا جایی که دست و پای‌مان را می‌گیرد و مانع حرکت‌مان می‌شود و بعد از مدتی مشاهده می‌کنیم که به چه راحتی زمان‌های طلایی زندگی‌مان را از دست داده‌ایم و محصولی از این همه فکر و خیال درباره آینده به‌دست نیاورده‌ایم. اما چگونه می‌توان این ترس و اضطراب از آینده را تحت کنترل درآوریم تا بتوانیم در آرامش اهدافمان را دنبال کنیم و با دید خوش‌بینانه نظاره‌گر پیشامدهای زندگی‌مان باشیم؟ در ادامه شهره‌بانو پرخو، روانشناس بالینی، به دلایل ترس و اضطراب از آینده اشاره می‌کند و راهکارهای مقابله با آن را می‌گوید.

چرا از آینده می‌ترسیم؟

ترس، احساسی معمولاً ناخوشایند، اما طبیعی است که در واکنش به خطرات واقعی ایجاد می‌شود. اما دلشوره و اضطراب واکنشی است که معمولاً بدون وجود تهدید خارجی رخ می‌دهد، پس باید این دو مقوله را از هم جدا دانست. آنچه به اضطراب مربوط است این است که ناشی از تهدیدهایی است که مهارناپذیر و غیرقابل اجتناب تلقی می‌شوند. اضطراب بخشی از زندگی هر انسان تلقی می‌شود و داشتن کمی از آن طبیعی است، اما بیش از حد معمول، اختلال و بیماری تلقی می‌شود. به جرأت می‌توان گفت اگر اضطراب نبود، همه ما پشت میزهایمان به خواب می‌رفتیم. نبود اضطراب ممکن است ما را با مشکلات و خطرات قابل ملاحظه‌ای در زندگی مواجه کند. پس به‌نوعی می‌توان گفت اضطراب طبیعی عامل سازندگی و خلاقیت از ابتدای زندگی برای انسان‌هاست.

یک نوع از این ترس‌ها، ترس از آینده یا کرونوفوبیاست که نوعی ترس افراطی و غیرمعمول نسبت به گذر زمان است که اضطراب زیادی را برمی‌انگیزد. در طبقه‌بندی اختلالات روانی، این ترس یکی از انواع فوبیای خاص محسوب می‌شود که یک اختلال اضطرابی است. البته کرونوفوبیا زمانی به یک اختلال تبدیل

در حال جاری باش

کمبود ما نیست. شاید باید مسیر دیگری را در پیش می‌گرفتم.

مثبت‌اندیش باش

حس مثبت‌اندیشی را در خود تقویت کنیم. مثبت‌اندیشی در لحظه و در اکنون ممکن است دشوار باشد. اما می‌توانیم دستیابی به هدف و نتیجه دلخواه‌مان را تصور کنیم. تصویرسازی، چیزی فراتر از رؤیابرداری است. در تصویرسازی باید تمرین کنیم واقعیت را به همان شکل و وضعیتی که می‌خواهیم با جزئیات کامل تجسم کنیم. به عبارتی، پیش از دستیابی به موفقیت، باید بتوانیم حس پیروزی را تجربه کنیم.

موقعیت‌های مشابه را مرور کن

در زمان بروز اضطراب، پیروزی‌های خود را در موقعیت‌های مشابهی که در آن اضطراب داشتیم مرور کنیم. این مهم باعث کاهش فشار روانی و استرس، تقویت اعتماد و عزت نفس و خودباوری خواهد شد. نکته مهم این است که با مرور موقعیت‌های مشابه و تکرار و تقویت عبارت «من می‌توانم از این موقعیت هم مثل گذشته پیروز بیرون بیایم» به ما کمک خواهد کرد علاوه بر کنترل بر احساسات و هیجانات خود، در کنترل عوامل بیرونی موفق‌تر ظاهر شویم.

به خدا توکل کن

به خدا و نیروی‌های ماورا و بالاتر از توانایی‌های خود اعتماد کنیم. در عموم تعالیم الهی، اصلی‌ترین عامل برای رسیدن به آرامش، حفظ آن و غلبه بر اضطراب، «ایمان به خداوند» بیان شده است. حضرت علی (علیه السلام) در روایتی کوتاه می‌فرماید: «اَمن تَأْمَنُ»؛ ایمان بیاور تا در امان باشی. آن حضرت همچنین ایمان به خدا را مساوی با آرامش و امنیت می‌دانند و می‌فرمایند: «الایمانُ امان»؛ ایمان همان امنیت و آرامش است. ویلیام جیمز (William James)، روانشناس معروف قرن بیستم هم می‌گوید: «ایمان بدون شک، مؤثرترین درمان اضطراب است». ایمان به خداوند آثار متعددی دارد و هر یک به شیوه‌ای خاص در رفع اضطراب و ایجاد آرامش مؤثرند. شاخصه بارز انسان‌های مؤمن، خوش‌بینی، روشندلی، امیدواری، تلاش و اطمینان به شرایط محیط است که هرکدام در کاهش اضطراب دخیل هستند.

بدترین وضعیت چیست؟

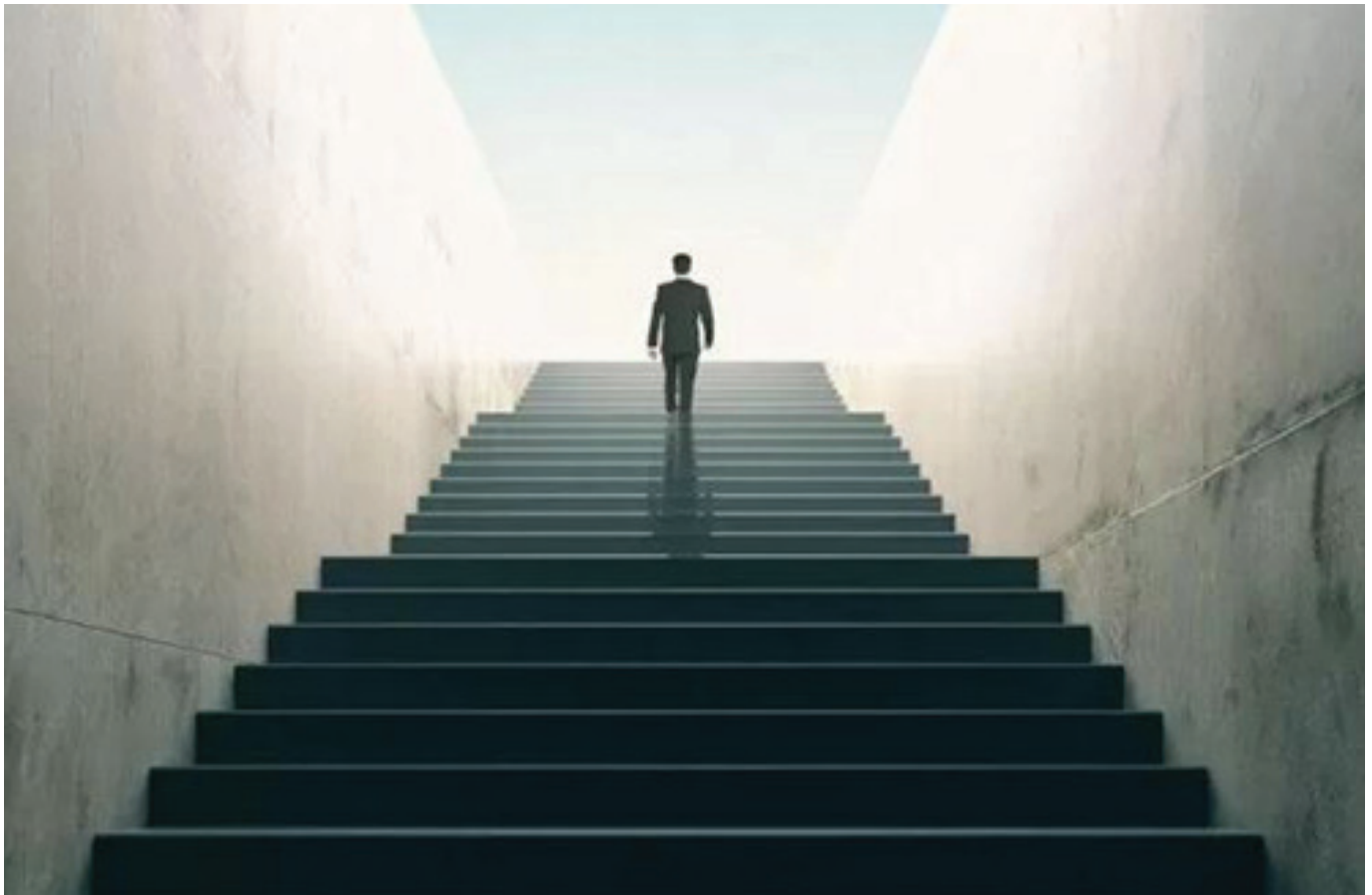
بدترین حالت‌های ممکن را در نظر بگیرید. پس از اینکه پذیرفتید بزرگ‌ترین ترس‌های‌تان به واقعیت نمی‌پیوندند، از خودتان بپرسید: بدترین وضعیتی که ممکن است رخ دهد چیست؟ با این کار متوجه می‌شویم که حتی اگر بدترین وضعیت ممکن هم پیش بیاید، دنیا به آخر نمی‌رسد. با در نظر گرفتن بدترین احتمالات، درمی‌یابیم که ترس‌های ما آنچنان که گمان می‌کردیم بزرگ نیستند. واضح است که شاید بعضی از آن‌ها تأثیری چشمگیر بر زندگی‌مان داشته باشند، اما ما را از زندگی ساقط نمی‌کنند.

کار کن

هنگام نگرانی خودتان را مشغول کنید. این‌طور وقت‌ها بهترین کار این است که خودمان را مشغول کنیم. فرقی نمی‌کند تلاش هدفمند برای مقابله با ترس‌مان باشد یا فعالیت فیزیکی، چون درگیر کردن ذهن با فعالیتی خوشایند راهی مؤثر برای از بین بردن احساسات منفی است.

خوب فکر کن

به آخرین باری که از چیزی ترسیدید فکر کنید. آخرین باری که نگران چیزی بودید و از آینده اضطراب داشتید چه شد؟ به احتمال زیاد، به‌خوبی و خوشی از پس آن برآمده‌اید! شاید به‌نظر خودتان موفق نبوده‌اید یا کارها آن‌طور که می‌خواستید پیش نرفته. خوب فکر کنید. شکست همیشه به‌معنی ناکارآمدی و



بررسی دعاوی و قبول پرونده های دادگاه خانواده توسط وکیل خانواده

آزموده این است که با موکل خود صادق باشد و شفافیت بین وکیل و موکل برقرار باشد چرا که این موضوع در حل پرونده بسیار موثر است. بنابراین اعتماد بین وکیل امور خانواده و موکل یک مزیت مهم می باشد. به عنوان مثال اگر در روند رسیدگی به پرونده وکیل تشخیص دهد که نتیجه به نفع موکل نیست بهتر است با او در میان بگذارد تا قبل از هر چیزی چاره ای اندیشیده و در آینده مشکلاتی به وجود نیاید.

مزایای استفاده از وکیل خانوادگی در ایران

در صورت نیاز به وکیل خانواده می توانید از میان وکلای متخصص در این زمینه وکیل خانواده مورد نظر خود را انتخاب و با او توافق نمایید. استفاده از وکیل خانواده متخصص، این امتیاز را به شما می دهد که علاوه بر اینکه وکیل انتخابی در قبال شما مسئول می باشد پرونده شما تحت نظارت و پیگیری مدیریت نیز می باشد. همچنین هنگام اخذ یک وکیل خانواده خوب، موجب کاهش رفت و آمد های شما به دادگاه خواهد شد.

مهمترین وظایف وکیل خانواده چیست؟

از جمله وظایف و خدماتی که توسط وکیل خانوادگی ارائه می شود می توان به شرح موارد زیر پرداخت:

طرح و اقامه دعاوی حوزه خانواده

بررسی و پیگیری پرونده در مراحل مختلف بدوی و تجدید نظر ثبت اعتراض نسبت به احکام غیر قطعی دادگاه در مرحله بدوی

دعاوی خانواده از جمله دعاوی رایج مطرح در دادگاه های عمومی و یا دادگاه های خانواده می باشد. این دعاوی در خصوص موضوعات مختلفی از قبیل مهریه، نفقه، حضانت و ... با قبول وکالت از طرف وکیل خانواده طرح و وکالت می شوند. از این رو یکی از ضروری ترین نیاز های هر انسانی و به طور کلی تر هر خانواده ای نیاز به وکیل امور خانواده است. بنابراین شما می توانید هنگام مواجهه با این موضوعات و مسائل مربوط به خانواده از راهنمایی ها و اطلاعات حقوقی یک وکیل خانواده خوب بهره مند شوید.

درباره وکیل خانواده بیشتر بدانید

وکیل خانواده به وکیلی گفته می شود که علی الرغم دانش گسترده حقوقی در زمینه های مختلف، به طور اختصاصی به طرح و اقامه دعاوی مربوط به حوزه خانواده می پردازد. یک وکیل خانواده متخصص ابتدا تا حد امکان سعی در صلح و سازش بین زوجین خواهد نمود و در نهایت چنانچه امکان صلح و سازش وجود نداشته باشد به طرح دعا اقدام می نماید و در تمام این مراحل با مشاوره ی دقیق و حساب شده پرونده ی شما را در کم ترین زمان با کسب بهترین نتیجه به پایان می رساند. بنابراین با انتخاب یک وکیل خانواده خوب و متخصص روند پیشرفت پرونده و احتمال موفقیت در پرونده را بیشتر نمایید.

ویژگی های بهترین وکیل خانواده

یک وکیل خانواده خوب برای دعاوی خانوادگی ضرورتاً باید دانش و اطلاعات کافی در این خصوص را داشته باشد و تجربه پرونده های متعدد و موفق در مورد دعاوی خانواده نیز داشته است. یکی دیگر از نکات یک وکیل خانواده خوب و کار





که برای کاهش مشکلات ناشی از پرونده های خانواده، کار را به وکیل خانواده بسپارند. در حال حاضر دادگاه های خانواده در تهران از جمله پر مراجعه کننده ترین مراجع قضائی است که پرونده های دعاوی خانواده در آن مطرح است. برای انتخاب وکیل خانواده در تهران می توانید با مراجعه به سامانه دادیاب از میان وکلای متخصص، با بهترین وکیل خانواده مشاوره نموده و در صورت تمایل، پرونده خود را به وی بسپارید.

شرایط انتخاب وکیل خانواده متخصص در سامانه دادیاب

دعاوی خانواده از شایع ترین دعاوی مطروحه در محاکم قضائی است و با توجه به پیچیدگی و گستردگی قوانین و مقررات حاکم بر این دعاوی و نیز با توجه به تصویب قانون جدید حمایت از خانواده و با در نظر گرفتن تغییر و تحولات گسترده رخ داده به موجب قانون اخیرالذکر، از قبیل تغییر در ضمانت اجرای کیفری مطالبه مهریه، تغییرات صورت گرفته در خصوص بحث حضانت فرزندان و درخواست طلاق توسط زوج یا زوجه، اطلاع و آگاهی از قواعد و احکام مذکور برای پیش برد اهداف و تضمین منافع و جلوگیری از تضییع حقوق، لازم و ضروری است. بنابراین توصیه می شود حتما از اشخاص متخصص و وکیل خانواده که دانش کافی برای طرح این دعاوی یا دفاع در برابر آن ها را دارد بهره گیری نمایید. زیرا عدم آگاهی و داشتن اطلاعات کافی در این زمینه می تواند سبب بروز خسارات جبران ناپذیری شود.

رعایت مصلحت موکل در تمام مراحل حل پرونده های دعاوی خانواده داشتن دقت کافی در بررسی نکات موجود در پرونده موکل حضور در دادگاه برای ارائه دفاع از موکل و یا ارسال لایحه به دادگاه خانواده از جانب وی

هزینه وکیل خانواده و چگونگی پرداخت آن

در خصوص هزینه وکیل خانواده به طور کلی نمی توان سخن گفت چرا که این مساله در پرونده های مختلف و بسته به نوع دعاوی خانوادگی که مطرح است، متفاوت می باشد. وکیل خانواده با توجه به ماموریتی که جهت وکالت خانواده برای وی تعیین می شود، هزینه های مختلفی دارد و این هزینه می تواند برای هر وکیلی متفاوت باشد. اما با این وجود باید گفت که در خصوص هزینه های حقوقی خود در زمینه امور خانواده، نگرانی وجود ندارد و شما می توانید در این خصوص با بهترین وکیل خانواده تهران توافق نموده و در خصوص نحوه پرداخت حق الوکاله و میزان آن نیز به توافق برسید.

چگونه یک وکیل خانواده خوب در تهران پیدا کنیم؟

همانگونه که ذکر گردید، بسیاری از پرونده های موجود در دادگاه ها را پرونده های مربوط به خانواده تشکیل می دهند. پرونده هایی که به دلیل نوع ماهیت خود معمولا طولانی و دارای ابعاد مختلف هستند و بسیاری از افراد تمایل دارند

متی اگر کودک شیرین زبانی دارید، بفوانید!

زبان شامل صرف، نحو، واژگان، جمله و عبارت اشاره کرد و افزود: ساختار اجرایی زبان نیز شامل تلفظ صداها، صدایی که می‌شنویم و ... می‌شود. از یک فرد تنومند یا یک مرد انتظار صدای قوی و مردانه، از یک فرد نحیف، کودک یا زن انتظار صدای ضعیف، کودکانه و زنانه داریم.

او در ادامه به روان بودن گفتار نیز اشاره کرد و افزود: روان بودن گفتار را عامه مردم با واژه عربی لکنت می‌شناسند اما گفتاردرمان‌ها ترجیح می‌دهند آن را ناروانی گفتار بنامند. وقتی گفتار روان باشد فاقد مشکل در گفتار و مکث است و در صورت ناروان بودن گفتار، مشکلات در تکلم بوجود می‌آید.

وی با تاکید بر اینکه اختلالات گفتاری ممکن است زبان انسان را تحت تاثیر قرار دهد، گفت: صرف، نحو و تعداد واژه‌ها در صورت وجود اختلالات گفتاری دچار اشکال می‌شود. هرگاه تولید صداها تحت تاثیر قرار گیرد تلفظ با چالش مواجه می‌شود مثلاً فرد ممکن است به جای ک، ت بگوید یا بجای س، ش تلفظ کند که نشان از بدتلفظ کردن و نابجا گفتن واژه‌ها دارد و در برخی موارد واژه‌ها حذف می‌شوند که به ساختارهای درونی و اجرایی خاص تلفظ کننده برمی‌گردد. این مدرس دانشگاه در حوزه گفتار درمانی در ادامه به اشکالاتی که متوجه صوت انسان می‌شود، اشاره کرد و افزود: ممکن است یک مرد جوان صدای زیر نامتناسبی داشته باشد یا در اثر مشکلاتی که در تارهای صوتی ایجاد می‌شود ممکن است صدای خشن، گرفته یا بی‌صدایی شنیده شود.

وی از ناروان بودن گفتار به عنوان یکی از پدیده‌هایی یاد کرد که جزو اختلالات شناخته شده است و حتی در یونان قدیم نیز این اختلالات گفتاری شناخته شده بوده و آنرا ناروایی می‌دانستند و افزود: اختلالات ناروان بودن گفتار در دوره رشد انسان پیش می‌آید و معمولاً در سنین دو تا پنج سالگی کودک یعنی زمانی که در جریان رشد گفتاری است شکل می‌گیرد که در اثر عوامل درونی، بیرونی و زمینه‌های فامیلی و رشدی و بسیاری عوامل دیگری که کاملاً شناخته شده نیست، بوجود می‌آید.

او افزود: برخی از این ناروانی‌ها در آن دوران، طبیعی تلقی می‌شود و بدیهی

اختلالات گفتاری و شنوایی از آن دسته اختلالاتی هستند که به شدت در روحیه، اعتماد به نفس و آینده یک انسان تاثیر گذارند، اختلالاتی که می‌توانند از کودکی تا سالمندی فرد را گرفتار کرده و بر کیفیت زندگی او تاثیر مستقیم بگذارند.

گرچه این اختلالات از شایع ترین مشکلات مادرزادی هستند، اما در عین حال می‌توانند در برهه‌های مختلف زندگی و تحت تاثیر عوامل مختلف بروز کنند تا جایی که مشکلی جدی پیش روی سالمندان محسوب می‌شوند. این اختلالات می‌توانند بطور خفیف، متوسط، شدید یا عمیق از لحظه تولد تا دوران کهنولت فرد را درگیر کنند و رفع هر کدام نیازمند مداخلات درمانی ویژه خود است.

در گفت و گو با رئیس هیات مدیره انجمن علمی گفتاردرمانی ایران به تشریح اختلالات گفتاری و شنوایی و آسیب‌های متاثر از این اختلالات پرداخته‌ایم. پیشنهاد می‌کنیم خواندن این گفت و گو را از دست ندهید.

علی قربانی اظهار کرد: گفتار زبان از یک ساختار معنایی ناشی از اندیشه و تفکر و یک ساختار ساختمانی که اجرای آن را تشکیل می‌دهد، ساخته شده است. اگر انسان در ذهن خود اندیشه و تفکری نداشته باشد، اصلاً قادر به تکلم نیست و باید یک اندیشه‌ای در ذهن انسان وجود داشته باشد تا به گفتار تبدیل شود.

وی با اشاره به اینکه اندیشه‌ای که در ذهن انسان وجود دارد یا به صورت زبان اشاره، یا در قالب حالت‌های چهره یا در ساختار زبان و گفتار، بروز می‌کند، ادامه داد: انسان به نوعی از تجربیات، دریافت‌ها، شنیده‌ها و ایده‌های خود در ذهنش متجلی می‌شود و آن چیزی که در ذهن تشکیل شد باید به بیرون منتشر و با استفاده از ابزار زبان، اشاره، حالت چهره، فرم نگاه کردن یا نوع حالت بدن به دیگری منتقل شود.

وی با اشاره به اینکه زبان گفتاری یادگرفتنی است، افزود: اگر کودک در محیطی زبان فارسی قرار بگیرد، فارسی یاد می‌گیرد، اگر در محیط عربی، هندی، انگلیسی و ... قرار بگیرد همان زبان را یاد می‌گیرد. بنابراین انسان از محیط خود زبان مکالمه‌ای را فرا می‌گیرد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران در ادامه به ساختار ساختمانی





تا جایی که محققین گفته‌اند دو سال اول زندگی کودک دوران طلایی شنیداری است، چرا که پایه‌های گفتار پی‌ریزی می‌شود و کودک دو ساله با اطرافیان خود ارتباط کلامی داشته و نیازهای خود را با اشاره یا صدا یا با گفتن عبارات تک کلمه ای یا دو کلمه‌ای بیان کرده و دستوراتی که گفته می‌شود را اجرا می‌کند. وی ادامه داد: اگر کودک مادرزادی ناشنوا بوده یا افت شنوایی داشته باشد، این نقیصه به نسبت ملایم یا شدید بودن افت شنوایی، نقش‌های متفاوتی را در گفتار کودک ایفا می‌کند، هر چقدر ناشنوایی کمتر باشد یا دیرتر رخ دهد به نظر می‌رسد در گفتار خللی ایجاد نمی‌کند، هرچند برخی صدمات جزئی ایجاد می‌شود. وقتی صدا به درستی شنیده نشود دریافت‌ها کامل نخواهد بود. البته باید گفت شنوایی مطلق وجود ندارد و صدا هرچقدر ضعیف که باشد، برای فرد ناشنوا قابل دریافت است.

او همچنین از عفونت گوش میانی به عنوان یکی از عارضه‌هایی یاد کرد که برخی نوزادان بدان مبتلا می‌شوند و وقتی کودک دچار سرماخوردگی می‌شود بواسطه ارتباط حفره بینی با مجرای گوش که بدان شیپور استاوش گوش گفته می‌شود، عفونت به گوش میانی منتقل می‌شود که نیازمند درمان است.

عفونت گوش میانی منجر به افت شنوایی شده و پس از درمان، شنوایی برمی‌گردد ولی خانواده باید مراقب سرماخوردگی کودکان خود باشند تا افت شنوایی در آنها ایجاد نشود.

قربانی، به آسیب دیدن گفتار در نتیجه افت شنوایی اشاره کرد و گفت: آسیب دیدن گوش موجب می‌شود که وضوح دریافت صدا در فرد کاهش پیدا کند و صدای واضحی که دیگران دریافت می‌کنند را دریافت نکند. مثلاً به او گفته می‌شود توپ ولی صدای سوپ دریافت می‌کند. بنابراین واژه‌ها دچار مشکل شده و خزانه واژگان دچار محدودیت می‌شود. در این حالت، فرد همه واژه‌های شبیه به هم را بطور یکسان دریافت می‌کند و دچار یک نابهنجاری فکری و ذهنی در خصوص واژه‌های نزدیک به هم می‌شود، وضوح گفتاری نخواهند داشت و به مشکلات جمله بندی نیز دچار خواهد شد.

او افزود: وقتی فرد صدای واضحی را دریافت نکند، طبیعتاً پاسخ او نیز ناواضح خواهد بود. معمولاً کودکان ناشنوا، ناروان نیستند و در واقع جنبه‌های تولید صدا و گفتار در این کودکان آسیب می‌بیند. اما اگر شنوایی سالمندان در اثر کهولت و بیماری‌های شنوایی آسیب ببینند، صرفاً دریافت آنها مختل می‌شود، اما در گفتار با دیگران مشکلی نخواهند داشت.

است که کودک پس از طی دوره ناروانی به حالت طبیعی در روان بودن گفتار برگشته و مشکلی ایجاد نمی‌شود، اما برخی حساسیت‌های محیط و خانواده و سربسر گذاشتن کودک موجب می‌شود که این اختلالات گفتار به صورت عادت‌ی در او نهادینه شده و ماندگار شود که نیازمند درمان است. البته این اختلالات بعضاً قابل درمان نبوده و فرد در سنین بزرگسالی با مشکلات متعددی در ناروانی گفتار و برقراری ارتباط با دیگران مواجه می‌شود و حتی مشکلات تحصیلی و شغلی برای فرد در سنین بزرگسالی ایجاد خواهد شد.

قربانی در ادامه گفت: اگر بخواهیم اختلالات زبان، تولید صداهای گفتار، صوت و اختلالات روانی گفتار را تقسیم بندی کنیم اول باید ببینیم نقش شنوایی انسان چیست. باید گفت تمامی اختلالات گفتاری ممکن است از کودکی تا سالمندی ایجاد شوند. یعنی این طور نیست که بگوییم که در فرد ۵۰ ساله اختلالات گفتاری ایجاد نخواهد شد که ممکن است در اثر سکت و یا آسیب مغزی متأثر از تصادف و سانحه و یا بسیاری عوامل دیگری که سیستم عصبی فرد را با مشکل مواجه کند، اختلالات گفتاری ایجاد شود. حتی برخی افراد که دچار سرطان حنجره می‌شوند بواسطه عمل جراحی، حنجره خود را از دست می‌دهند و طبیعی است که نیاز به گفتار درمانی دارند، بنابراین طیف اختلالات گفتاری از کودکی تا سالمندی وجود دارد.

وی از شنوایی به عنوان اصلی‌ترین راه یادگیری فرآیند گفتار یاد کرد و افزود: اگر یک کودک ناشنوا باشد، گفتار را یاد نمی‌گیرد، اما یک کودک نابینا به خوبی گفتار را فرا می‌گیرد و شنوایی در واقع اصلی‌ترین راه یادگیری فرآیند گفتار است. حس شنوایی در کودک از دوره ای که در شکم مادر و در دوران جنینی است، زودتر از سایر حواس پنجگانه او فعال می‌شود و جنین تحت تاثیر صدای ناگهانی محیط، در شکم مادر حرکت و عکس العمل نشان می‌دهد و در اصطلاح رایج به شکم مادر لگد می‌زند که اینکار تحت تاثیر صدایی است که با فعال شدن شنوایی می‌شود و از خود واکنش حرکتی نشان می‌دهد.

رئیس هیات مدیره انجمن علمی گفتار درمانی ایران افزود: در آموزه‌های دینی آمده است که مادران باردار برای کودکانی که در شکم خود هستند قرآن بخوانند و صدای خوب یا آهنگی به او منتقل کنند تا واکنش مثبت از همان دوران جنینی شکل گیرد که این آموزه‌ها بر مبنای شکل گیری قوه شنوایی در جنین توصیه شده است.

وی اظهار کرد: پس از تولد کودک، شنوایی از اهمیت خاصی برخوردار است،

گفت: خوشبختانه دانشجویان و متخصصان این امر همگام با پیشرفت‌های علمی دنیا در این حوزه فعالیت دارند و نگرانی در این خصوص وجود ندارد. او به هزینه بالای خرید سمعک و کاشت حلزون با توجه به نوسانات ارزی در کشور اشاره کرد و گفت: در اوایل دهه ۷۰ خانواده‌هایی وجود داشتند که با فروش آپارتمان شخصی خود اقدام به خرید و کاشت حلزون برای کودکان می‌کردند، اما اخیراً قیمت آن تا حدودی معقول شده و با حمایت‌های بیمه‌ای و کمک برخی بیمارستان‌های دولتی خدمات درمانی در این خصوص تسهیل یافته است. رئیس هیات مدیره انجمن علمی گفتار درمانی ایران، در ادامه از نظام سلامت کشور خواست تا با انجام سازوکارهای حمایتی و نظام بیمه‌ای برای کودکان، زمینه بهره‌گیری از خدمات گفتار درمانی را تا هفت سالگی رایگان کرده یا به حداقل برسانند تا نگرانی خانواده‌ها از بین برود. بسیاری از خانواده‌ها به دلیل ناتوانی در تأمین هزینه بالای درمان، منتظر می‌مانند تا کودک آنها بدون درمان بهبودی پیدا کند ولی از دست دادن زمان منجر به کاهش انگیزه کودک برای درمان شده و تبعات منفی بر جای خواهد گذاشت و زمانی تصمیم به درمان کودک می‌گیرند که دیر شده و هزینه‌ای به مراتب بیشتر از گذشته باید پرداخت شود.

وی حمایت نظام بیمه‌ای و سلامت کشور از کودکان دچار اختلالات گفتاری و شنوایی را زمینه ساز به ارتقای سلامت جامعه دانست و افزود: باید گفت گفتاردرمانی به نسبت خیلی از ارزانتر از خدماتی نظیر کاشت و ترمیم ناخن و ... است، اما با این حال نیازمند حمایت نظام بیمه‌ای و سلامت است. او با اشاره به اینکه تعرفه گفتار درمانی در ایران یک دهم تعرفه جهانی است، اظهار کرد: به نسبت هزینه‌هایی که برای گفتار درمانی انجام می‌شود با توجه به مشکلاتی که کودک در حوزه گفتاری و شنوایی با آنها مواجه است یا مشکلاتی که بعضاً کودکان دچار فلج مغزی یا اوتیسم و ... به آنها گرفتار می‌شوند، معقول و منطقی است. این تعرفه تا بهمن ماه سال ۹۹ مانند تعرفه سال ۹۸ و بدون هیچ افزایشی دریافت شد و بسیاری از همکاران فعال در حوزه گفتار درمانی با وجود کار بسیار سختی که انجام می‌دهند، بهره‌مندی لازم را ندارند که این شرایط به دور از انصاف است.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران در خصوص درمان اختلالات گفتاری و شنوایی گفت: درمان پزشکی شامل جراحی، تجویز سمعک، کاشت حلزون و ... کمک می‌کند تا کودک هر آنچه را که از نظر مهارت‌های شنوایی نیاز دارد بدست آورد. البته به محض بدست آوردن شنوایی، گفتار فرد روان نخواهد شد، بلکه باید کودک بعد از جراحی، کاشت حلزون یا سمعک در معرض گفتار قرار بگیرد تا گفتار را فرا گیرد و چون در معرض گفتار قرار گرفتن محرک کافی را نمی‌دهد، حتماً نیاز به گفتاردرمانی هست و علاوه بر آن باید تکنیک‌های خاصی را در قالب آموزش یاد بگیرد تا صدای طبیعی را دریافت کند و وضوح گفتاری بالا رفته و درک از گفتار با تمرکز بر صداها افزایش یابد.

وی در پاسخ به این پرسش که برآورد هزینه درمانی اختلالات گفتاری و شنوایی و جابگو بودن امکانات زیرساختی در ایران برای درمان این اختلالات توضیح داد: هرگونه درمانی که در دنیا برای کودکان دچار اختلالات گفتاری و درمانی انجام می‌شود در ایران نیز قابل انجام است و زیرساخت‌های موجود جوابگوی نیازهای درمانی بوده و مشکلی وجود ندارد.

او به برخورداری پزشکان از مهارت‌های پزشکی برای درمان اختلالات گفتاری و شنوایی در ایران اشاره کرد و افزود: آنچه در درمان اختلالات حائز اهمیت است هنر و توانمندی استفاده از ابزارها و زیرساخت‌های درمانی است. یکی از نقاط ضعف موجود در کشور ما عدم تولید دستگاه کاشت حلزون گوش است و هم اکنون این ابزار از خارج از کشور خریداری می‌شود و توسط متخصصان، جراحی و مورد استفاده قرار می‌گیرد.

قربانی در ادامه، عدم تولید سمعک در کشور را از دیگر نقایص زیرساختی و تجهیزاتی در ایران برشمرد و افزود: برخی موانع پیش روی شرکت‌های دانش بنیان باعث شده است که تاکنون نتوانند موفق به ساخت سمعک شوند، از این رو ایران در ساخت و خدمات سمعک و کاشت حلزون وابستگی به خارج از کشور دارد و اگر یکی از متعلقات این دستگاه بسوزد و از کار بیفتد ناگزیر به خرید متعلقات نظیر برد، میکروفن، بلندگو و ... خواهیم بود.

وی با تأکید بر اینکه تمامی خدمات توانبخشی منطبق بر پیشرفته‌ترین پروتکل‌های درمانی دنیا در شنوایی شناسی و گفتار درمانی در ایران اجرا می‌شود،



فقدان آغوش مادر برای نوزاد خطرناکتر از کروناست



نفر از اعضای کادر درمان که در بخش نوزادان فعالیت دارند به مادران مبتلا یا مشکوک به کروناویروس اجازه نمی دهند که با نوزادان خود تماس پوستی داشته باشند و حدود یک چهارم از افراد شرکت کننده در این نظرسنجی ها اعلام کرده اند که به آنها اجازه شیردهی نیز داده نمی شود.

بررسی ها نشان می دهد: با این وجود حضور مادر و نوزاد در کنار یکدیگر و تماس فیزیکی آن دو می تواند زندگی بیش از ۱۲۵ هزار انسان را نجات دهد.

بنابر اعلام کارشناسان سازمان جهانی بهداشت، نوزادان تازه متولد شده در سراسر جهان از این حق برخوردارند که با والدین خود ارتباط داشته باشند و این حق نباید به دلیل همه گیری کووید-۱۹ نادیده گرفته شود.

کارشناسان سازمان جهانی بهداشت تاکید کرده اند که این اقدام چندین دهه پیشرفت در کاهش مرگ و میر کودکان را به خطر خواهد انداخت.

برهمن اساس سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده است: مادران باید پس از تولد در یک اتاق با فرزند خود باشند، او را در آغوش بگیرند، به نوزاد خود شیر دهند و با او تماس پوستی برقرار کنند حتی در مواقعی که مبتلا یا مشکوک به کروناویروس هستند.

سازمان جهانی بهداشت WHO تاکید کرد خطر مرگ نوزادانی که از جانب مادر در آغوش کشیده نمی شوند ۶۵ بار بیشتر از خطر ابتلای آنها به ویروس کروناست و این سازمان نسبت به اعمال مقررات سختگیرانه برای نوزادان هشدار می دهد.

سازمان جهانی بهداشت از کادر درمان درخواست کرد تا اجازه دهند تماس فیزیکی بین مادر و نوزاد که برای کودک حیات بخش است، برقرار شود.

در حالی که تماس بدنی برای نوزادان بسیار مهم است در آغوش کشیدن و نوازش کردن آنها توسط مادر و پدر به دلیل ترس از ابتلا به کرونا در بسیاری از کشورها، مانند گذشته نیست.

سازمان جهانی بهداشت تاکید دارد که تاثیر مثبت آغوش و نوازش مادر در رشد کودک از نظر پزشکی بسیار بالاتر از خطر ابتلا به کروناست.

متخصصان بهداشت جهانی اظهار داشتند: بیماری کووید-۱۹ به شدت بر مراقبت از نوزادان تازه متولد شده بیمار یا نارس تاثیر گذاشته و بسیاری از آنان بی دلیل از مادر خود جدا شده و در معرض خطر مرگ یا بیماری های جسمی طولانی مدت قرار می گیرند.

در دو مطالعه جدید به نقل از سازمان جهانی بهداشت نشان داده شد که هزاران

شوهرهای بی حوصله زن‌های شاکی

مدیریت و تصمیم‌گیری امور روزانه، تربیتی و درسی فرزندان و حتی سرگرمی و بازی آن‌ها با یکدیگر که حضور همزمان خانم و آقا در منزل تداخل مدیریتی پیش می‌آورد.

شوهرها چه کنند؟

در ادامه توصیه‌هایی برای حضور به دور از تنش چنین شوهرهایی در خانه دارم که امیدوارم مورد توجه قرار دهند.

برنامه روزنامه داشته باشید

آقایان عزیز، لطفاً برای خود برنامه روزانه در نظر بگیرید که شامل چند بعد باشد مثل استراحت خودتان، رسیدگی به تعمیرات و خرید منزل، وقت گذاشتن با بچه‌ها، همراهی با خانواده در سر سفره، دیدن تلویزیون و گفت‌وگو با اعضای خانواده و شنیدن نظرات آن‌ها به خصوص همسران.

کسب و کارتان را به روز کنید

بهبتر است کمی به روز شوید و با موج تغییرات تحمیلی به وجود آمده در موقعیت قرنطینه به فکر تحول در کسب و کار و راه انداختن پیچ یا کانال برای معرفی محصولات و اجناس مغازه خود به صورت اینترنتی باشید و اگر تا به حال در این خصوص اقدامی نکرده‌اید، در ایام قرنطینه تحقیق کنید و به فکر راه‌اندازی کسب و کار اینترنتی باشید.

با دیگر اعضا گفت‌وگو کنید

شما در این روزها وقت زیادی برای گفت‌وگو، خواندن کتاب، دیدن فیلم، انجام بازی‌های فکری، بازگو کردن خاطرات کودکی برای دیگر اعضای خانواده

با قرمز شدن بسیاری از شهرهای کشور، محدودیت‌های کرونایی از ابتدای هفته گذشته افزایش یافت و قرار شد که مشاغل گروه دو، سه و چهار حداقل به مدت ۱۰ روز تعطیل شود و اگر شرایط بهبود نیافت، ممکن است این تعطیلات دوباره تمدید شود.

در ایام قرنطینه با حضور برخی آقایان در خانه، میزان تنش‌ها و اختلافات خانوادگی بیشتر شده و میزان مراجعان تلفنی و آنلاین کلینیک‌های مشاوره هم افزایش می‌یابد. در همین خصوص به یکی از پیامک‌هایی که چند روز پیش به دست ما رسید، توجه کنید: «در زندگی‌سلام از درد دل‌های ما مغازه‌دارها هم بنویسید. الان باز ۱۰ روز باید تعطیل کنیم. آیا دولت اجازه ما را می‌دهد؟ در ضمن در خانه حوصله نداریم، همسرمان هم از دست‌مان شاکی می‌شود. این چه وضعی است؟». در ادامه در همین‌باره نکاتی را خواهیم گفت که چنین شوهرهایی در چنین وضعیتی باید چه کنند و همسرشان باید به چه نکاتی توجه کند تا در زندگی مشترک‌شان به مشکل نخورند.

دلایل افزایش اختلافات بین زوج‌ها در قرنطینه‌خانی

در چنین روزهایی که شوهرها باید بیشتر از قبل در خانه باشند و بعضی‌هایشان هم سر کار نمی‌روند، اختلافاتی که بین زوج‌ها از قبل وجود داشته، پررنگ خواهد شد. در ضمن، دلایل زیادی می‌تواند منجر به افزایش این اختلافات شود که در ادامه به چند مورد از آن‌ها اشاره خواهیم کرد.

از بین رفتن فرصت‌های خودآرام‌بخشی زوج‌ها مثل کار، دوردور کردن، مغازه‌گردی، خرید یا دیگر سرگرمی‌های هیجانی و عاطفی که حالا باید تمام مدت در خانه بمانند. حضور اجباری اعضای خانواده در طول روز در کنار یکدیگر و زیر سوال رفتن استقلال فردی در انجام کارها و تصمیمات هم‌عامل دیگر افزایش اختلافات زوج‌هاست.





و ... خواهید داشت. درباره اهداف آینده خود و درس‌هایی که از قرنطینه گرفته‌اید و هر چیز دیگری که ممکن است بخواهید در آینده تغییر دهید، با دیگر اعضای خانواده گفت‌وگو کنید.

را راجع به اجاره خانه و مغازه و خرج و مخارج خانه در نظر بگیرید و تا جای ممکن خرج‌تراشی نکنید چون بودجه محدود است و منبع درآمد به خاطر قرنطینه دیگر مثل قبل نیست و این چیزی جز شرمندگی و استرس بیشتر برای شوهرتان ندارد.

در انجام کارهای خانه مشارکت کنید

بهتر است در گفت‌وگویی با همسران آمادگی خود را برای انجام برخی کارها به او اعلام کنید و نظرش را جویا شوید. به عهده گرفتن بخش کوچکی از وظایف همسران، مثلا در آشپزخانه برای پخت نان در فر با همراهی همسران یا رسیدگی به مسائل درسی فرزندان در این مدت، پیشنهادهای خوبی می‌تواند باشد. خیلی شفاف به همسران بگویید که مایلیم در این مدت که من در خانه‌ام، با شما بیشتر وقت بگذرانم. این همراهی و مشارکت قلب خانه را به تپش می‌آورد و همسران از این همراهی که مورد توافق وی بوده، حساسی بر سر ذوق می‌آید و فرزندان شما هم از این مشارکت و دیدن همراهی شما با مادرشان احساس امنیت و شادی می‌کنند.

مشارکت و حس شادی را به خانه بیاورید

زنان علاوه بر وظایفی که در خانه و خانه‌داری دارند، مسئول بهداشت روانی اعضای خانواده در هر زمان به ویژه در بحران‌ها هم هستند. زنان باید محیط خانه را برای اعضای خانواده شاد، مفرح و عاری از هرگونه استرس و اضطراب کنند و با برنامه‌ریزی و مدیریت صحیح جمع خانوادگی با نشاط‌تری به وجود آورند. از هر کار مشترک که بتواند مشارکت و حس شادی را در خانه رواج دهد دریغ نکنید مثل پخت کیک عصرانه با مواد در دسترس و ساده چرا که خود بوی شیرینی حس نشاط می‌آورد و خود بهانه‌ای برای دور هم بودن است.

خانم‌ها چه کنند؟

و اما توصیه‌هایی برای خانم‌ها تا در این مدت درک بهتری از شرایط شوهرشان داشته باشند، به خصوص که شرایط مالی بعضی از این افراد هم خیلی مناسب نیست.

زمانی را به خودتان اختصاص دهید

طبیعی است که این روزها بیشتر از قبل خسته شوید بنابراین زمانی از روز را فقط و فقط به خود اختصاص دهید حتی اگر فقط چند دقیقه باشد. همچنین با نوسان هیجانات همسر و فرزندان همراهی و همدلی کنید؛ لبخندی ساده، نوازشی ملایم، حرفی محبت‌آمیز، گوشی شنوا، تمجیدی صادقانه یا توجهی کوچک در هر شرایطی می‌تواند ضمن تلطیف فضا، سوخت شیرین‌تر شدن زندگی شما را تامین کند.

شرایط مالی شوهرتان را درک کنید

خانم محترم بهتر است با همسر خود همدلی کنید و نگرانی‌های ایشان

۶ دلیل برای این که همسرتان به شما توجه نمی کند!

اگر شریک زندگیتان به شما توجه نمی کند، می تواند به خاطر یکی از شش علت زیر باشد.

از دست دادن علاقه

یک دلیل ناراحت کننده ای که می تواند باعث شود یکی از زوجین توجهی به همسرش نکند، این است که وی علاقه خود به رابطه شان را از دست داده است و دیگر نمی خواهد این رابطه را ادامه دهد.

لینزی سیلی، درمانگر ازدواج و خانواده می گوید: «ممکن است که شریک زندگی شما علاقه خود را از دست داده باشد و نمی داند چگونه با شما ارتباط برقرار کند.» به جای اینکه زود نتیجه گیری کنید، با شریک زندگی خود حرف بزنید و از او بپرسید که چه چیزی در ذهن او بوده است و علت عمده از دست دادن علاقه چیست؟

وقتی شریک زندگی شما دیگر به آن چه می گوید اهمیت نمی دهد، بدین معناست که دیگر برای حضور شما ارزشی قائل نیست و به نظر می رسد، در آن چه که در زندگی شما اتفاق می افتد سرمایه گذاری نمی کند و ممکن است این احساس را داشته باشد که در جهت زندگی بدون شما گامی برداشته است و اگر آن طور که باید توجه مورد نیاز و شایسته خود را جلب نمی کنید، ممکن است زمان آن باشد که رابطه را تمام کنید.

متخصصان روانشناسی، دلایلی را برای بی توجهی همسران به یکدیگر کشف کرده اند. اگر شریک زندگیتان به شما توجه نمی کند، می تواند به خاطر یکی از شش علت زیر باشد.

وقتی احساس می کنید شریک زندگیتان آن طور که باید و لیاقتش را دارید به شما توجهی نمی کند، می تواند موضوع بسیار ناامید کننده، گیج کننده و آزاردهنده ای باشد و اگر این اتفاق به طور مکرر بیفتد، می تواند بر روابط و عزت نفس شما آسیب وارد کند، زیرا همسران به شما توجه نمی کند؛ به طوری که حتی وقتی با هم هستید، از نظر ذهنی، حواسش جای دیگری است.

این مسائل دست به دست هم می دهند و شما به این درک می رسید که شریک زندگیتان دیگر از نظر احساسی روی تعهد شما سرمایه گذاری نمی کند و قطعاً این مسئله آنقدر مهم است که نمی توانید از آن چشم پوشی کنید. با این وجود، حقیقت این است که دلایل زیادی وجود دارد که می تواند باعث شود همسران از نظر احساسی دچار مشکل شود.

بنابراین، چه تازه متوجه شده اید که شریک زندگیتان به شما بی توجهی می کند چه هفته ها، ماه ها و سال ها شاهد چنین بی توجهی از طرف همسران هستید، اکنون زمان آن فرا رسیده است که به روابط خود نگاهی دقیق بیندازید تا دلیل ناراضی تری را تشخیص دهید و مشخص کنید که آیا این رابطه ارزش اصلاح دارد یا خیر.





حواس پرتی

دلیل ساده‌تر اینکه همسر شما ممکن است تحت فشار مسائل دیگری مانند یک پروژه کاری یا مسائل شخصی و خانوادگی باشد که در آن لحظه نمی‌تواند به شما توجه کند و حواسش پرت شده است.

وقتی همسران درگیر مسائل دیگری است که باعث ایجاد استرس، اضطراب و هیجان می‌شود ممکن است توجه کردن برایش سخت باشد و حتی ممکن است این مسئله آنقدر پیچیده باشد که برای لحظه‌ای تمرکز خود را از دست بدهید و در این شرایط به خودتان یادآوری کنید که شما یک عضو برابر از این رابطه هستید که می‌تواند به تغییر مسیر تمرکز آن‌ها کمک کند.

شنیده نشدن

اگر شما فردی هستید که بدون توقف صحبت می‌کنید، حرف شریک زندگیتان را قطع می‌کنید و شنونده خوبی نیستید، همسران هم از به اشتراک گذاشتن احساسات و افکارش دست می‌کشند، چون احساس می‌کند کسی حرف او را نمی‌شنود. اگر در زندگی مشترک و در ارتباط با همسران با چنین مسئله‌ای روبرو شدید، برای او وقت بیشتری بگذارید، به حرف هایش گوش کنید و برایش زمان بگذارید، از بحث کردن نترسید و به این توجه کنید که چه حرفی را با چه احساسی بازگو می‌کند.

تمایل نداشتن به اولویت بندی

استفاده بیش از حد از تلفن همراه، رایانه، رسانه‌های اجتماعی و بازی‌های ویدیویی یکی دیگر از دلایلی هستند که می‌توانند نشانه‌ای باشند که شریک زندگی شما تمایلی به اولویت بندی روابط شما ندارد و همین موضوع باعث کمرنگ‌تر شدن ارتباطات عاطفی می‌شود.

داویدا راپاپورت، کارشناس و مشاور دوست‌یابی می‌گوید: زندگی اتفاق می‌افتد و اتفاقات معمولاً مانع برنامه‌ریزی‌های شما و همسران می‌شوند. رخ دادن این اتفاقات در برخی از مواقع در زندگی امری طبیعی است، اما اگر دائماً چنین اتفاقاتی رخ دهد، یک پرچم قرمز بین شما برافراشته شده است.

پاسخ ندادن متقابل

شاید شما کسی باشید که علاقه خود نسبت به همسران را از دست داده‌اید. بنابراین، اگر همیشه حواستان پرت است و در حال مکالمه با تلفن هستید و برای زندگی با همسر خود سرمایه گذاری نمی‌کنید و در حال فرستادن سیگنال‌هایی هستید که نشان می‌دهد شریک زندگیتان برایتان مهم نیست، به صورت متقابل همین رفتار را از همسران خواهید دید.

برای اینکه همسران بتوانند با شما ارتباط برقرار کنند، ایده‌های خود را به اشتراک بگذارید تا او احساس نزدیکی با شما داشته باشد و باید توجه او نسبت به خود را جبران کنید، چرا که یک رابطه سالم، یک خیابان یک طرفه نیست.

احساسات آسیب دیده

اگر تنها کلامی که از دهان شما بیرون می‌آید، توهین، انتقاد یا اظهارات ناامیدکننده باشد، باید گفت که رفتار شما سمی و منفی است و هیچ کسی حتی همسران نمی‌تواند شما را تحمل کند، اما حتی انتقادات به ظاهر بی‌خطر و اظهارنظرهای حمایت‌کننده نیز می‌تواند به روحیه فرد آسیب وارد کند.

در حالی که همیشه باید احساس آزادی بیان و هر آن چه که در ذهنتان است را داشته باشید، اما به نحوه برقراری ارتباط خوب نیز دقت کنید، چرا که اگر همیشه شریک زندگی خود را ناراحت کنید، به طور مداوم به احساسات او آسیب می‌زنید، در نتیجه شریک زندگی خود را را آزاده می‌کنید و باعث دور شدن او از خود می‌شوید.

رشد جسمی دختران در دوران بلوغ

با چه نشانه‌هایی همراه است؟



بلوغ جنسی، به خصوص در دختران اغلب زودتر از آنچه والدین فکر می‌کنند آغاز می‌شود. والدین می‌توانند با یادگیری این تغییرات و شروع صحبت در مورد آن با فرزند خود، در مسیر این تغییرات به آنها کمک کنند. راه دیگر این است که با دکتر متخصص زنان مشورت کنند.

موی بدن

موهای درشت در ناحیه تناسلی، زیر بازوها و پاها شروع به رشد می‌کنند. در بعضی از دختران ممکن است موی عانه اولین نشانه بلوغ باشد که قبل از شروع جوانه زدن پستان ظاهر می‌شود.

ترشحات واژن

در برخی از دختران حدود ۶ الی ۱۲ ماه قبل از اولین قاعدگی، ممکن است ترشحات واژن شفاف یا سفید دیده شود. این ترشحات پاسخی طبیعی به افزایش سطح هورمون استروژن در بدن است.

رشد پستان

معمولاً بلوغ دختران از سن ۸ تا ۱۳ سالگی آغاز

می‌شود. اولین نشانه بلوغ در بیشتر دختران، جوانه زدن پستان است. اگر رشد پستان از یک طرف قبل از دیگری شروع شود غیرطبیعی نبوده و همچنین معمول است که جوانه‌های سینه تا حدی حساس و یا زخم شوند. رشد ناموزون و درد پستان کاملاً طبیعی است و معمولاً با گذشت زمان بهبود می‌یابد.

دوره قاعدگی

اکثر دختران در طی ۲ تا ۳ سال پس از رشد جوانه‌های پستان، اولین قاعدگی خود را تجربه می‌کنند. لازم به تأکید است که دوره قاعدگی جزئی طبیعی از رشد است و دختران جوان باید بدانند که لازم است در مورد آن با فردی مطمئن صحبت کنند و درباره آن سوال کنند. با توجه به اینکه خونریزی قاعدگی ممکن است به طور غیر منتظره‌ای اتفاق بی‌افتد؛ برخی دختران ممکن است در مورد چگونگی کنترل اولین قاعدگی خود اضطراب داشته باشند. تهیه وسایل مربوطه (پد، تامپون و کاپ بهداشتی) برای استفاده خانگی و همچنین قرار دادن آن در کوله‌پشتی مدرسه و در جریان گذاشتن مسئول بهداشت مدرسه، می‌تواند

این نگرانی را برطرف کند.

برخی دختران در اولین قاعدگی خون قرمز روشن دارند و برخی دیگر ترشحات قهوه‌ای؛ که هر دو طبیعی هستند. قاعدگی در چند سال اول ممکن است نامنظم باشد. همچنین دوره‌های عادی قاعدگی بین ۲۱ الی ۳۵ روز بوده و حتی افرادی که سیکل منظم دارند ممکن است هر ماه پررود نشوند. گرفتگی شکم یا درد همراه با پررود نیز معمولاً اتفاق می‌افتد. برای اکثر افراد در صورت لزوم، ایبوپروفن یا ناپروکسن بهترین دارو برای کمک به درد و کرامپ‌های قاعدگی است. اگر دردهای قاعدگی شدید است بهتر است والدین برای درمان از مشاوره تلفنی با دکتر زنان استفاده کنند.

افزایش قد و وزن

رشد قدی اکثر دختران زودتر از پسران شروع می‌شود. سریعترین سرعت رشد قدی دختران معمولاً در بین زمانی که جوانه‌های پستان شروع به رشد می‌کنند و حدود ۶ ماه قبل از پررود صورت می‌گیرد و هنگامی که دختری اولین عادت ماهانه خود را تجربه کرد؛ رشد قدی رو به کاهش

به دخترتان فرصت دهید تا درباره بلوغ و تغییراتی که در او ایجاد شده با شما صحبت کند.

با دخترتان درباره این موارد صحبت کنید

در ادامه مواردی از مباحث مربوط به قاعدگی آورده شده است که پیشنهاد می شود راجع به آن با دخترتان صحبت کنید.

ذکر کنید که ممکن است پریودهای او نامنظم باشد؛ خصوصاً در دفعات ابتدایی.

به او بگویید که چند ماه قبل از اولین قاعدگی، ممکن است مایعاتی توسط غدد داخل واژن ترشح شود. این ماده ممکن است شفاف یا سفید، و دارای قوام آبیکی یا کشسان باشد. به او بگویید نگران نباشد و این امری طبیعی است.

توضیح دهید که ممکن است قبل از قاعدگی یا در طول دوره قاعدگی درد داشته باشد. اگر درد یا گرفتگی عضلات شدید باشد ممکن است پزشک برای تسکین آنها پیشنهادهایی داشته باشد؛ مانند تمرینات بدنی یا دارو.

درباره بهداشت مربوط به چرخه قاعدگی صحبت کنید. مطمئن باشید دخترتان وسایل مورد نیاز برای اولین قاعدگی خود را تهیه کرده است.

تغییر و بلوغ در وی مشاهده نکرده‌اید؛ حتماً با پزشک متخصص تماس بگیرید. بلوغ زودرس را می توان در کودکانی مشاهده کرد که در بدو تولد بسیار کوچک به دنیا آمده‌اند. چاقی همچنین یک عامل خطر برای بلوغ زودرس است.

نکته‌ای در مورد اصلاح موهای زائد

بسیاری از دختران به هنگام بلوغ شروع به تراشیدن موی پا و زیر بغل خود می‌کنند که یک انتخاب شخصی است و هیچ دلیل پزشکی برای تراشیدن موی زیر بغل یا پا وجود ندارد.

قبل از دادن تیغ به آنها، نحوه استفاده صحیح از آن را نشان دهید و آنها را از تحریکات پوستی و بریدگی‌ها و شخصی بودن وسیله اصلاح، آگاه کنید.

به یاد داشته باشید؛ فقط یک بار صحبت در مورد بلوغ با فرزندان کافی نیست

مکالمات می‌تواند در مورد سایر موضوعات مهم مانند روابط سالم، رابطه جنسی، رضایت جنسی و ایمنی (مانند چگونگی جلوگیری از عفونت، بیماری‌های مقاربتی و حاملگی و راه‌های پیشگیری از حاملگی) باشد.

می‌رود. بیشتر دختران پس از پریود شدن حدود ۵ سانتی‌متر دیگر رشد می‌کنند؛ اما افزایش قد فراتر از این معمولاً اتفاق نمی‌افتد.

با توجه به افزایش قد، افزایش وزن نیز طبیعی است. همچنین افزایش مقادیر استروژن در بدن باعث رسوب چربی در لگن و پستان‌ها می‌شود و درصد کلی چربی بدن در دختران با افزایش سن، افزایش می‌یابد. در این مورد اندازه‌گیری شاخص توده بدنی (BMI) می‌تواند نشان‌دهنده طبیعی بودن یا نبودن وزن باشد.

پهن شدن باسن

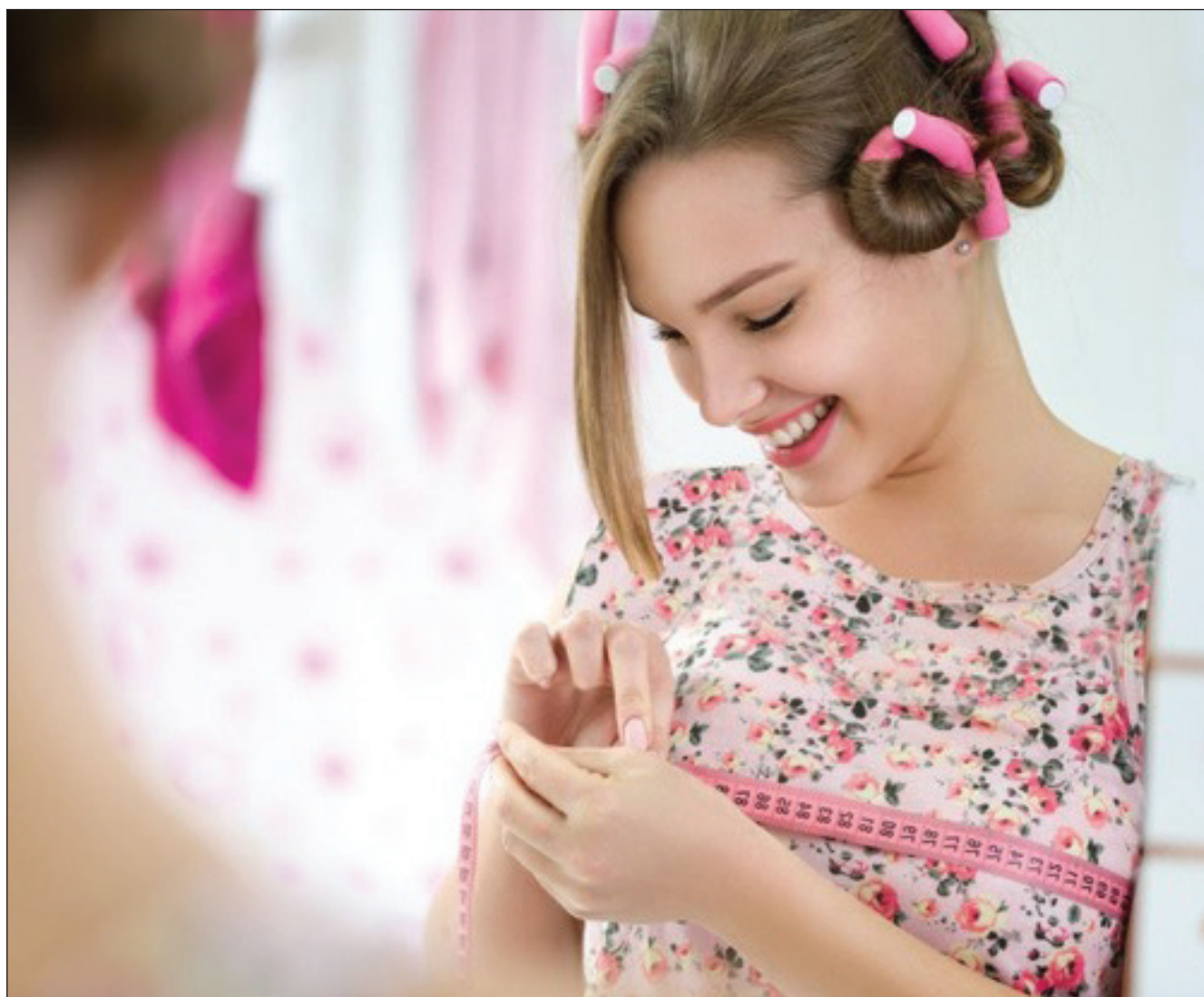
باسن پهن‌تر و کمر ممکن است باریک‌تر شود.

سایر تغییرات مشترک

بسیاری از جوانان در دوران بلوغ دچار آکنه می‌شوند که می‌تواند مربوط به تغییر در سطح هورمون‌ها در طی این مدت باشد.

تعریق در زیر بغل و افزایش بوی بدن نیز از تغییرات طبیعی است.

اگر قبل از ۸ سالگی شاهد تغییرات بلوغ در دخترتان هستید یا تا ۱۳ سالگی هیچ‌گونه نشانه



۸ کاری که زوجین برای ماندگاری از دواج شان انجام می دهند

۴. آن‌ها یاد می گیرند چگونه با عادات بد یکدیگر کنار بیایند

وقتی زوجین تصمیم می گیرند با یکدیگر زندگی کنند، آن وقت است که آن‌ها متوجه عادت‌های بدشان می شوند. گذاشتن جوراب روی مبل، چویدن غذا با صدای بلند، زمان طولانی حاضر شدن از جمله این عادات بد شایع هستند. یکی از راه‌هایی که زوجین انتخاب می کنند تا این مشکل را حل کنند، کنار آمدن با این مسئله است.

۵. آن‌ها برخی از کارهای خاص خود را انجام می دهند

یک مقاله نشان می داد که زن و شوهرهایی که کارهای خاصی را با هم انجام می دهند احساسات مثبت‌تری نسبت به هم داشته و رابطه بهتری را در کنار هم حس می کنند. این کار می تواند کار کردن در بیرون از خانه با یکدیگر باشد، یا حتی می تواند لم دادن بر روی یک کاناپه و تماشا کردن یک فیلم باشد.

۶. آن‌ها وقت‌هایی را به تنهایی می گذرانند

زندگی مشترک به این معنی نیست که زن و شوهر هر لحظه در کنار یکدیگر باشند. گفته می شود تنهایی در بعضی از مواقع در طول زندگی مشترک می تواند بر روی کیفیت آن اثر مثبتی را بگذارد. تنهایی این امکان را می دهد تا بر روی بسیاری از موارد مانند خودمان تامل کنیم و سعی کنیم به آدم بهتری تبدیل شویم.

۷. آن‌ها قوانینی را برای مهمانان شان در نظر می گیرند

وقتی صحبت از خانواده و دوستان همسران می شود، زوجین سطح و احساس راحتی متفاوتی با یکدیگر دارند. پس این بسیار مهم است که قوانینی را برای مهمانان بتوان در نظر گرفت. آن‌ها باید در مورد این که چه کسی و چه زمانی می تواند به خانه آن‌ها بیاید اتفاق نظر داشته باشند.

۸. آن‌ها سعی می کنند درگیری‌های بین شان را با یکدیگر حل کنند

زوجین می توانند خانه خود را به مکانی امن تبدیل کنند، اگر یک فضای مثبتی را برای خانه درست کرده و مشکلات و درگیری‌های یکدیگر را با هم پشت سر بگذارند. یکی از روان‌شناسان مجرب در این باره می گوید زن و شوهر نباید عصبانیت خود را به تخت خواب ببرند و باید قبل از این که در حالت عصبانی کنار هم بخوابند مشکلاتشان را حل کنند.

زوج‌ها برای مستحکم کردن ازدواج خود راهکارهایی دارند که در این مطلب با ۸ مورد آن آشنا می شوید. رفتن یک دختر و پسر در کنار هم می تواند یکی از تصمیمات سختی باشد که هر انسانی در زندگی خود می گیرد. چرا که تاکنون آن‌ها در کنار خانواده خود زندگی می کرده‌اند و اکنون باید در کنار فردی زندگی کنند که لااقل در اوایل زندگی، او را به طور کامل نمی شناسند.

چه بخواهیم چه نخواهیم اوایل زندگی سختی‌های خود را دارد و این مرحله از زندگی با تحمل کردن همدیگر، عشق ورزیدن و چشم پوشی از اشتباهات یکدیگر می تواند به راحتی طی شود.

۱. آن‌ها در مورد برنامه‌های شان توافق می کنند

برای ساختن یک تقویم و برنامه‌ای از کارها زوجین باید با یکدیگر برنامه‌ریزی کنند و با هم این برنامه را پیش ببرند. طبق یک نظر سنجی، عادت‌های بد در استفاده از توالت می تواند منجر به ایجاد مشکل بین زوجین شود. پس بحث در مورد توالت، این که چه کسی در صبح اولویت استفاده از آن را دارد؟ یا چه کسی باید آن را بشوید؟ از بحث‌های معمول بین زوجین است.

۲. آن‌ها کارها را بین خودشان تقسیم می کنند

در یک تحقیق مشخص شد که ۵۶ درصد از زوجین اذعان داشتند که با هم انجام دادن کارها ازدواج را به یک ازدواج موفق تبدیل می کند. این کار باعث می شود تا زوجین به خوبی و خوشی در کنار یکدیگر زندگی کنند. زوجین می توانند سیستم خود را برای محول کردن کارها بر اساس توانایی‌ها و موارد دیگر به یکدیگر داشته باشند.

۳. آن‌ها در مورد دخل و خرج خود صحبت می کنند

همانند انجام دادن کارها با یکدیگر، هزینه‌های خانواده نیز باید مسئولیت مشترک در نظر گرفته شود. زوجین نیاز دارند تا در مورد تقسیم صورتحساب‌ها بر اساس حقوقشان صحبت‌هایی را انجام دهند. صحبت در مورد پول می تواند در مورد اقساط و اهداف مالی خانواده در نظر گرفته شود. زن و شوهر باید همیشه در مورد پول‌هایشان با یکدیگر صادق باشند تا مشکلات اعتماد بین این دو به وجود نیاید.



کارهای منزل چگونه باعث سلامت مغز می‌شود؟



کارهای منزل چگونه باعث سلامت مغز می‌شود؟

اگرچه احتمالاً اکثر افراد علاقه‌ای به انجام این کارها ندارند اما این گروه دریافت که به احتمال زیاد کار منزل از چند طریق به مغز کمک می‌کند.

آنان معتقدند که کار منزل تاثیر مشابه ورزش هوازی با شدت کم دارد که برای قلب و عروق مفید است.

همچنین کارهای روزمره ذهن را به سمت برنامه‌ریزی و سازماندهی سوق می‌دهد و باعث شکل‌گیری اتصالات عصبی جدید با گذشت زمان می‌شود.

محققان اظهار کردند: کار منزل به سالمندان کمک می‌کند تا تحرک داشته باشند. نتایج مطالعات قبلی نشان داده است که چگونه نشستن و کم‌تحرکی می‌تواند منجر به ضعف سلامتی و کاهش شناختی شود.

دانشمند ارشد این موسسه نیکول اندرسون می‌گوید: «این یافته‌ها علاوه بر کمک به راهنمایی برای ارائه توصیه‌های مربوط به فعالیت بدنی، می‌توانند

انگیزه فعالیت بیشتر سالمندان را فراهم کنند زیرا کار منزل جنبه طبیعی و اغلب ضروری از زندگی روزمره بسیاری از افراد است، بنابراین دستیابی به این

مورد امکان‌پذیر است.

نیوز: محققان تورنتو کانادا دریافتند، سالمندانی که کارهای منزل را انجام می‌دهند مغز بزرگ‌تری دارند و این مورد، معیار اصلی برای سلامت شناختی خوب است. نوآ کوبلینسکی، فیزیولوژیست ورزشی و محقق ارشد این تحقیق از موسسه تحقیقات روتمن (RRI) اظهار کرد: «دانشمندان می‌دانند که ورزش تاثیر مثبتی بر روی مغز دارد اما این تحقیق، اولین مطالعه‌ای است که نشان می‌دهد این نتایج برای کار منزل نیز صادق است.»

به گزارش به نقل از نیوز، وی ادامه داد: «درک چگونگی تاثیر انواع فعالیت‌های بدنی بر سلامت مغز برای ایجاد راهبردهایی برای کم کردن خطر کاهش شناختی و زوال عقل در بزرگسالان بسیار مهم است.»

در این تحقیق، محققان ۶۶ فرد مسن سالم از نظر ذهنی را در بیمارستان بایکرست مورد بررسی قرار دادند. هر شرکت‌کننده در سه ارزیابی سلامت، تصویربرداری ساختاری از مغز و آزمایش شناختی شرکت کرد.

نتایج نشان داد، سالمندانی که زمان بیشتری را صرف کارهای روزمره می‌کنند، بدون توجه به میزان ورزش، حجم مغز بیشتری دارند. این کارها شامل نظافت،

پخت‌وپز، بیرون رفتن و کار در حیاط منزل بود.



دست اندازه‌گیری شده با دینامومتر با سرعت راه رفتن در بین بیش از ۵۰۰۰ نفر از افراد مسن شرکت‌کننده در مطالعه طولی پیری انگلیس (ELSA) و مطالعه رفاه، سلامت و پیری (SABE) در شهر سائو پائولو ارتباط دارد. الکساندر گفت: «ما این حد آستانه را بسیار زیاد کردیم تا افرادی که به احتمال زیاد دارای اختلال در تحرک هستند، شناسایی شوند و برای درمان زودتر اقدام شود. علت این مشکل را می‌توان بررسی کرد و برای جلوگیری از پیامدهای ضعف عضلانی و اختلال حرکتی، درمان را برنامه‌ریزی کرد. این کار توانایی عملکردی فرد را حفظ و تعامل اجتماعی را تسهیل می‌کند و کیفیت زندگی را در دوران پیری افزایش می‌دهد. برای کل جامعه، استفاده از حدآستانه بالاتر به کاهش هزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی کمک می‌کند.»

پیشگیری بهتر از درمان است

قدرت عضله برای تحرک بسیار مهم است. یک مثال خوب، ضعف عضلات اندام تحتانی است که مانع راه رفتن افراد می‌شود. با این حال، از دست دادن توده عضلانی و ضعف هم از روند طبیعی مرتبط با افزایش سن هستند و فقط وقتی از آستانه خاصی عبور می‌کنند به یک مشکل جدی تبدیل می‌شوند.

به گفته محققان، در حالی که شناخته شده است از دست دادن توده عضلانی و قدرت، به‌طور قابل توجهی در اختلال تحرک موثر هستند، اما نقطه دقیقی که در آن توده عضلانی کم، منجر به از دست دادن قدرت و تحرک شود، به‌طور کامل مشخص نیست. مایکون دلینوسنته، محقق و نویسنده این مقاله گفت: «از دست دادن قدرت به از دست دادن توده عضلانی بستگی دارد، اما سایر عوامل این روند شامل فاکتورهای عصبی، هورمون‌ها و کمبود ویتامین‌ها هستند. از طرف دیگر، قدرت عضلانی را می‌توان دوباره به دست آورد، بنابراین داشتن معیاری که به ما بگوید چه زمانی برای شروع یک درمان پیشگیرانه که از کاهش تحرک جلوگیری کند، بسیار مهم است.»

به گفته دلینوسنته، هنگامی که این مشکل تشخیص داده شود، باید علت آن را به‌عنوان مثال با تمرین مقاومتی و یک رژیم غذایی مناسب سرشار از پروتئین و کالری بالا شناسایی و درمان کرد.



بهبود حرکت سالمندان با اصلاح شاخص محدودیت تحرک

افزایش سن باعث از دست دادن توده و قدرت عضلانی می‌شود که در برخی موارد تحرک را مختل می‌کند، مانع راه رفتن یا انجام کارهای روزمره می‌شود و افراد مسن را در معرض خطر زمین خوردن و بستری شدن قرار می‌دهد.

در حالت بالینی، سنجش قدرت دست، پرکاربردترین روش برای شناسایی از دست دادن قدرت کلی عضلانی در افراد مسن است. مدتی است که مقادیر زیر ۲۶ کیلوگرم برای مردان و ۱۶ کیلوگرم برای زنان به‌عنوان نشانه‌ای از ضعف مرتبط با خطر در نظر گرفته شده است، اما این پارامترها در حال تجدیدنظر هستند. به گزارش یورکالرت، محققان دانشگاه فدرال سائو کارلوس (UFSCar) در ایالت سائو پائولو، برزیل، با همکاری همکاران خود در سایر موسسات همان ایالت مانند دانشکده پزشکی ریبریائو پرتو دانشگاه سائوپائولو (FMRP-USP)، دانشکده پرستاری (EE-USP)، دانشکده بهداشت عمومی (FSP-USP) و همچنین دانشگاه کالج لندن (UCL) مقادیر حدآستانه بالاتر قدرت دست را از آنچه به‌طور معمول توسط پزشکان، فیزیوتراپیست‌ها و متخصصان تغذیه استفاده می‌شود را پیشنهاد کردند. حدآستانه بالاتر اجازه می‌دهد تا تشخیص و مداخله به‌موقع برای جلوگیری از پیشرفت بالینی انجام شود.

تیاگو داسیلوا الکساندر، استاد گروه طب سالمندان گفت: «مطالعه ما بر خلاف نظریه معمول کاهش تحرک است. بر اساس تجزیه‌وتحلیل داده‌های جمعیت شناختی و روش‌های آماری مناسب، ما حدآستانه معمول را آزمایش کردیم و مقادیر بالاتر مانند ۳۲ کیلوگرم برای مردان و ۲۱ کیلوگرم برای زنان را نشانگرهای اختلال تحرک دقیق‌تری یافتیم.»

در مطالعه اخیر که توسط بنیاد تحقیقات سائو پائولو پشتیبانی شد، محققان داده‌های مربوط به پنج هزار و ۷۸۳ نفر از افراد ۶۰ ساله و بزرگ‌تر را تجزیه‌وتحلیل کردند، همه شرکت‌کنندگان مربوط به مطالعه طولی پیری انگلیس (ELSA) و مطالعه رفاه، سلامت و پیری (SABE) در شهر سائو پائولو بودند.

محققان گزارش کردند که صرف‌نظر از شرایط اجتماعی اقتصادی، سبک زندگی، بیماری‌های موجود و اندازه گیری‌های پیکرسنجی، در مردان مسن با قدرت دست کمتر از ۳۲ کیلوگرم، ۸۸ درصد و در زنان با قدرت دست کمتر از ۲۱ کیلوگرم، ۸۹ درصد احتمال اختلال تحرک، بیشتر است.

الکساندر گفت: «این افزایش قابل ملاحظه است. پرکاربردترین حدآستانه‌ها شامل ۲۶ کیلوگرم برای مردان و ۱۶ کیلوگرم برای زنان است، اگرچه مقادیر بین مطالعات و کشورها متفاوت است.»

این مطالعه همچنین در مورد تحقیقات قبلی بحث می‌کند که در آن قدرت



همسران و راه های رسیدن به درک متقابل

می شود. کلید ماجرا در جدا کردن هیجان از رفتار است. یک فرد می تواند دلخوری همسرش را درک کرده و احساس حقارتی که او تجربه کرده را به رسمیت بشناسد بی آنکه رفتارهای او را مورد تأیید قرار دهد. مثلاً زنی از رفتار دوستش عصبانی است و موضوع را برای همسرش می گوید، همچنین در مورد دوستش نزد همسر خود بدگویی می کند. این مرد می تواند به همسرش بگوید حق دارد از دوستش خشمگین باشد و از این طریق به احساس همسرش رسمیت بدهد، اما حرف او به این معنی نیست که بدگویی های همسرش در مورد آن دوست را تأیید کرده است، و در زمان مناسب بعدی می تواند این رفتار نامناسب همسرش را به او گوشزد کند.

شناخت تفاوت زنان و مردان در نیاز به درک شدن

دومین نکته ای که به زوجین کمک می کند، شناخت تفاوت های بین زن و مرد است. یکی از این تفاوت ها مربوط به نحوه ابراز احساسات طرفین رابطه است. زمانی که خانم ها از مسئله ای ناراحت هستند، تمایل بیشتری دارند در مورد آن موضوع حرف بزنند و ابراز هیجان کنند، این کار به آنها در کاهش استرس و ناراحتی شان کمک می کند. مسئله قابل توجه در مورد درک کردن خانم ها این است که نیازی به دریافت راه حل در زمان ابراز هیجان ندارند، فقط کافی است که آنها را بشنویم تا احساس کنند که از جانب ما درک شده اند. اگر مدام دنبال ارائه راه حل باشیم، هرگز احساس فهمیده شدن نخواهند کرد. در مقابل مرد ها در شرایط مشابه تمایلی به صحبت کردن در مورد مسائلی که باعث ناراحتی آنها شده نشان نمی دهند و ترجیح آنها خلوت و تنهایی است. نکته قابل توجه این است که اگر خانم ها در این مسئله آگاهی کافی را نداشته باشند، مدام از او درباره علت ناراحتی شان می پرسند، در حالی که مهمترین چیزی که همسرشان در آن لحظه نیاز دارد تنهایی خودش است. مثلاً یک آقا اگر در محیط کار مشاغل را تجربه کرده باشد احتمالاً ترجیح می دهد در موردش سکوت کند و زمانی را در آرامش بگذراند، و بهترین پاسخ همسرش می تواند دادن این فضای امن به او باشد.

در مقابل اگر همین اتفاق برای یک خانوم پیش آید احتمالاً ترجیح می دهد موضوع را در خانه با همسرش مطرح کند، بهترین پاسخ همسرش هم شنیدن و همدلی با اوست بدون این که برای حل آن مسئله راه حلی را ارائه دهد. بنابراین به عنوان یک زن بهتر است در مواقع ناراحتی همسرمان به خلوت و احترام بگذاریم و از این طریق به او نشان دهیم که درکش می کنیم و در جایگاه یک مرد بهتر است در هنگام ناراحتی همسرمان بدون ارائه دادن هیچگونه راه حلی، از طریق گوش شنوا بودن او را بفهمیم.

هر یک از ما علاوه بر شخصیت آشکاری که دیگران از ما سراغ دارند، شخصیتی پنهان داریم؛ شخصیتی در خلوت خودمان که متعلق به زندگی شخصی ماست. از آنجایی که این وجه از ما شامل ابعاد تاریک وجودمان نیز می شود و از طرفی به واسطه ترس از مورد قضاوت قرار گرفتن از سوی دیگران، ترجیح می دهیم این بخش از خود را به آنها ارائه ندهیم.

می توان اعتراف کرد که هیچ یک از ما آنگونه که دیگران تصور می کنند محترم، موقر، متعادل و متعارف نیستیم. بلکه در بسیاری مواقع حریص، حسود، منفی باف و آسیب پذیر هستیم و آنچنان کودکانه و بی منطق رفتار می کنیم که تحمل کردنمان برای دیگران سخت است. با این حال به فردی نیاز داریم که در حضور او خود واقعیمان باشیم، کسی که نیازی به خودسانسوری در برابرش نداشته باشیم. معمولاً اولین نفری که انتظار داریم با خیالی آسوده و بی دغدغه تمام ابعاد وجودی خود را به او نشان دهیم همسرمان است. نیاز داریم او کسی باشد که علاوه بر بهره مندی از ویژگیها و رفتارهای مثبتمان، کج خلقیها و بد رفتاری هایمان را نیز ببیند. انتظار داریم چنین فضای امنی را برای ما ایجاد کند، زیرا با او صمیمی هستیم و یکی از مهمترین نشانه های صمیمیت با دیگری، این است که خود اصلیمان باشیم بی آنکه از قضاوت شدن از جانب او بترسیم.

به میزانی می توانیم این خود واقعی را ارائه دهیم که توسط طرف مقابل درک و فهمیده شویم. یکی از نقاطی که عشق در رابطه عاطفی میان زوجین به اوج خود می رسد همان لحظه ای است که آنها بتوانند تاریکترین ابعاد وجودی خود را به یکدیگر بروز داده و از جانب همسر خود فهمیده شوند.

مثلاً مردی را در نظر بگیریم که ارتقای شغلی یکی از همکارانش موجب شده حسادت او برانگیخته شود، این مرد قطعاً نمی خواهد این حال درونی خود را به دیگران ارائه دهد، اما نیاز دارد این احساس را با یک منبع امن در میان بگذارد. در چنین شرایطی همسرش بهترین گزینه اوست؛ اگر همسرش بدون هیچ قضاوتی صحبت های او را بشنود و به او اجازه ابراز بدهد، موجب آرامش او خواهد شد و چنین درکی می تواند تجربه عاطفی جذابی را میان زوجین ایجاد کند.

دو نکته که به درک متقابل زوجین کمک می کند: درک کردن به معنای تأیید کردن نیست

درک کردن دیگری در اولین گام به معنای رسمیت دادن به احساس و هیجانی است که در آن لحظه تجربه می کند. این که به احساس همسرمان رسمیت می دهیم به این معنا نیست که رفتار او را نیز تأیید کرده ایم. در بسیاری مواقع این باور غلط در میان زوجین وجود دارد که درک کردن همسرشان موجب تکرار رفتار ناخوشایند او



اعتیاد به اینستاگرام گشوده تر است یا کوکائین؟

ندارن شروع میکنن راجع به اون صحبت کردن و شبکه‌های اجتماعی بستری رو برای این آدم‌ها فراهم میکنه که اگر حرفشون جذاب تر باشه حتی اگر بدون علم یا سند باشه، خیلی بیشتر از اظهار نظر آدم‌های متخصص دیده بشه. این اتفاق این روزها بیشتر خودش رو داره نشون میده. این به این معنی نیست که آدم‌ها حق نظر دادن ندارن یا نظرات همه اشتباهه. به این معنیه که شما یه بلندگوی بزرگ به یه راننده تاکسی بدید و شروع کنه توی خیابون بلند راجع به مسائل سیاسی صحبت کردن. ممکنه صحبت‌های اون آدم درست باشه، اما کانسپت این عمل مشکل داره.

ترس از دست دادن یا FOMO چیست؟

یکی دیگه از مسئله‌هایی که شبکه‌های اجتماعی توی زندگی ما به وجود آوردن، FOMO هست. FOMO به این معنیه که شما وقتی عکس یا فیلم دوستانتون در شرایط مختلف (سفر، بیرون و ...) میبینید حس کنید اون‌ها بدون شما داره بهشون خوش میگذره و تا حدی حس حسادت رو توی وجود شما تشدید کنه. FOMO شکل‌های دیگه‌ای هم میتونه داشته باشه. تعداد پیام‌های خونده نشده توی شبکه‌های اجتماعی که خیلی وقت‌ها به ما احساس اضطراب میده یکی از شکل‌های FOMO هست. ترس از دست دادن پست‌ها، ترندها یا اتفاقاتی که میفته و باعث میشه به صورت مداوم این اپلیکیشن‌ها رو چک کنید هم یکی دیگه از شکل‌های FOMO هست. یه نمونه دیگه از FOMO ترس از نادیده گرفته شدن پیام‌ها یا پست‌ها از سمت فرد مقابل شما توی شبکه‌های اجتماعی هست که این موضوع هم خیلی وقت‌ها ذهن شما رو مشغول میکنه و حتی باعث ایجاد اضطراب میشه. پس دو تا از عارضه‌های FOMO در شبکه‌های اجتماعی به وجود اومدن اضطراب و استرس توی آدم هاست.

سوشال مدیا امروز تبدیل به یه بخش جداناپذیر از زندگی‌های ما شده. برای خیلی از ماها امکان محدود کردنش هست، اما به صفر رسوندن استفاده ازش شاید به نحوی غیر قابل اجرا باشه. توی این مطلب قرار نیست حرفای تکراری یا تیپیکال رو بخونید و میخوام در مورد تاثیرات شبکه‌های اجتماعی روی زندگی‌مون و تئوری‌هایی که توی این زمینه وجود داره بنویسم. تا آخر مطلب این تو ذهنتون باشه که اصلی‌ترین هدف شبکه‌های اجتماعی جلب توجه شماست. هر شبکه اجتماعی که بتونه بیشتر این توجه و زمان رو از شما بگیره، موفق تر محسوب میشه.

پارادوکس شبکه‌های اجتماعی چیه؟

یکی از اصل‌هایی که توی شبکه‌های اجتماعی مطرحه، پارادوکس شبکه‌های اجتماعی هست. این پارادوکس به این شکل تعریف میشه که شما توی شبکه‌های اجتماعی توهم داشتن گزینه‌های زیاد رو دارید. اما در واقع که میخواین انتخاب کنید متوجه میشید انتخاب براتون سخت و سخت تر شده. پروفیسور Jennifer Rhodes (روانشناس) میگه یکی از مشکلات اصلی مراجعه کننده‌های من عدم توانایی تو درست ارتباط برقرار کردن و عدم وجود امنیتشون هست. Text دادن، ایموجی یا گیف فرستادن، استوری گرفتن و ... باعث میشن آدم‌ها خیلی از اصول اولیه ارتباطات رو فراموش کنند.

تا حالا فکر کردید شما در روز چند درصد احساساتون رو توی سوشال مدیاها به صورت مجازی و چند درصدشو به صورت واقعی ابراز میکنید؟ یکی دیگه از موضوعاتی که در قالب این پارادوکس مطرح هست اینه که آدم‌ها با شبکه‌های اجتماعی، حس مشهور بودن و مهم بودن به صورت واهی پیدا میکنند. این موضوع شاید وقتی خودشون نشون بده که بعد از به وجود اومدن هر اتفاقی (سیاسی، ورزشی، جامعه شناسی و ...) آدم‌هایی که تخصص





حزیم خصوصی در شبکه‌های اجتماعی

الان که من دارم این مقاله رو مینویسم، تقریباً با این موضوع کنار اومدم که تمام شبکه‌های اجتماعی یا پلتفرم‌هایی که دارم از شون استفاده میکنم دارن از دیتاهای من به روش‌های مختلف (که بیشتر در راستای تبلیغات) استفاده میکنن. شاید اصلی‌ترین دلیل کنار اومدنم اینه که تنها گزینه‌ای که جز این دارم اینه که کلاً صورت مساله رو پاک کنم و از شون استفاده نکنم.

به نقل قولی در همین راستا هست که میگه:

سال ۲۰۱۸ GDPR توی کشورهای عضو اتحادیه اروپا اجرا شد. اما اون هم نتونست مانع خیلی از اتفاقاتی که روی دیتاهای یوزرها توی شبکه‌های اجتماعی میفته، بشه. هنوز قوانین توی کشورهای مختلف دنیا نتونستن با سرعت رشد شبکه‌های اجتماعی همراه بشن.

حالا چطور شبکه‌های اجتماعی طرز تفکر ما رو تغییر میدن؟

یکی از موضوعاتی که چند سال هست ذهن من رو درگیر کرده اینه که حرفی که میزنم، تصمیمی که میگیرم یا برداشتی که از یه موضوع میکنم واقعا ناشی از تفکر خودم هست؟ چقدر توی اون موضوع Deep شدم و جوانب مختلفش رو بررسی کردم؟ اگر بخوام با خودم روراست باشم خیلی از طرز تفکرهای من ناشی از چیزاییه که توی سوشال مدیاها میبینم و واقعیت اینه که خیلی از اون‌ها بدون این که من متوجه باشم Fake News هست.

به نقل قولی در همین راستا هست که میگه:

من سوشال مدیاها رو به چشم یه تست میبینم. تستی که وسپیش موبایل ماست و هر روز از صبح تا شب ما دیتا واردش میکنیم. دیتاهایی که خیلی وقتا خودمون نمیفهمیم داریم به اون کمپانی‌ها میدیم. دیتاهایی که، چون ناشی از ناخودآگاه ماست، درصد درستی خیلی بالایی داره و به شناخت شخصیت ما و پیشبینی رفتارها یا تصمیماتمون توسط اون کمپانی‌ها کمک میکنه. این یعنی بحث ما میتونه خیلی فراتر از تبلیغات باشه که به نظر من ساده‌ترین روش

فروش این دیتاها توسط این کمپانی هاست.

اینستاگرام یا کوکائین؟

تا حالا به این فکر کردین که چرا *is typing*... توی مسنجرها وجود داره؟ تمام المان‌ها و گیمیفیکیشن‌هایی که توی شبکه‌های اجتماعی به کار میره هدفشون نگه داشتن شما داخل اپلیکیشن هست. یعنی گرفتن زمان و توجه شما و در نتیجه گرفتن دیتای بیشتر و کاملتر از شما.

تا حالا چند بار توی یوتیوب/اینستاگرام/توییتر یا ... رفتید و ساعت از دستتون در رفته؟ چند بار شده برای چک کردن ساعت گوشیتون رو آنلاک کردید و تنها کاری که نکردید چک کردن ساعت بوده؟ چند بار شده بخواین روی یه موضوعی تمرکز کنید و عمیقاً فکر کنید، ولی FOMO جلوی شما رو گرفته؟ شاید بگید که شبکه‌های اجتماعی هم مثل چاقو یه وسیله و لزوماً بد نیستن، اما یه سوالی میپرسم ازتون، تفاوت اینستاگرام با کوکائین چیه؟

جواب من رو میخواید بدونید؟

۲ تا تفاوت اصلی وجود داره. یکی این که از کودکی کوکائین به روش‌های مختلف تقبیح شده و توی ذهنمون دید بدی داریم نسبت بهش. تفاوت دوم اینه که دسترسی بهش سخت تره. همین!

من با این که توی زمینه دیجیتال مارکتینگ کار میکنم و شبکه‌های اجتماعی یه بخش خیلی بزرگی از کارم هست، یه موضوعی رو بهش اعتقاد دارم، این که به صورت کلی سوشال مدیاها یه جور ترمز برای پیشرفت بشر حساب میشن و شاید اگر نبودن ما سال‌ها از چیزی که الان هستیم جلوتر بودیم. یکی از دلایلی که این حرف رو میزنم اینه که من به سلسله مراتب اعتقاد دارم. معتقدم دموکراسی این نیست که هر کسی بدون چارچوب بتونه نظرات خودش رو بیان کنه.

دموکراسی اینه که هر کسی بدون محدودیت بتونه آدمی که برای قرار گرفتن توی راس کار مناسبه رو انتخاب کنه؛ و سوشال مدیا در حال از بین بردن دموکراسی هست.

چگونه خردسالان را برای

رفتن به مطب پزشک آماده کنیم؟

فراموش نکنید. قربان صدقه های شما، وعده ها و هشدارهای شما هیچ کمکی به ایجاد رابطه بهتر بین فرزند بیمار و دکترش نخواهد کرد فرصت بدهید تا خودشان مسیر ارتباطی را بسازند.

۵- به هیچ وجه در مقابل پزشک، کودکتان را بابت عدم همکاری تحقیر و تهدید نکنید. «اگر دهنش را باز نکنی باید همین جا بمونی نمی بریمت خونه...»

اگر نگذاری خون بگیرند همینجا می گذاریم و میرویم...»

۶- هرگز برای کنترل کودک در خانه او را به دکتر و آمپول حواله ندهید.

۷- به کودک هر بار که برای رفتن به مطب و آزمایشگاه بی قراری می کند وعده جایزه بزرگ از سمت خودتان یا پزشک ندهید.

همانگونه که شرطی سازی در سایر وجوه تربیتی اشتباه است برای کنترل بیقراری کودک هم او را با پاداش دادن شرطی نکنید. اگر پزشک تشخیص داد برای صوری کودک به او جایزه کوچکی مثل استیکر بدهد مداخله نکنید و اجازه بدهید پزشک با شیوه و تشخیص خود ادامه دهد.

۸- تاب آوری و تحمل کودک خود را در تمام حوزه ها توسعه دهید تا حین بیماری و تحمل درد و پروسه درمان هم رفتارهای ملایم تری داشته باشد.

درد، ناامنی و پریشانی کودک را به رسمیت بشناسید اما با قربان صدقه های جانسوز مانند «مادر بمیره که تب داری، الهی من بمیرم دندان دردت را نبینم و...» تحمل وضعیت را برایش پیچیده تر نکنید.

۹- انتخاب پزشک صبور، امن، ملایم و توانمند در ارتباط گیری با کودکان بسیار مهم است لزوماً سراغ پزشکانی که شهرت و ویتترین دارند نروید شلوغی زیاد مطب با عدم صوری آنها رابطه مستقیم دارد.

۱۰- خودکنترلی والدین در مواجهه با موقعیت های دردناک کودکانشان مهمترین اهرم مدیریت این وضعیت است اگر از دیدن خون، استفراغ کودک و درد کشیدن او بی تاب شده رفتارهای هیجانی شدید دارید از کودک فاصله موثر بگیرید از پدر/مادر یا مادر بزرگ و بستگان خیلی نزدیک هم کمک بگیرید تا بتوانید بر شرایط مسلط شوید.

اگر شما هم از گروه والدینی هستید که برای بردن خردسالان به مطب پزشک، دندان پزشک یا حتی گرفتن خون خاطرات پرتنش و درد آوری دارید شاید بهتر باشد این فرآیند را با هم مرور کنیم. اگر هم از گروه والدینی هستید که نوزاد دارید و هنوز سن کودکتان به خردسالی و این تنش ها نرسیده باز هم این نکات را در حوزه تربیتی نشانه گذاری کنید. قبل از هر چیز به سراغ خودتان به عنوان والد بروید و ببینید با شنیدن نام دکتر و رفتن به مطب چه حسی دارید؟

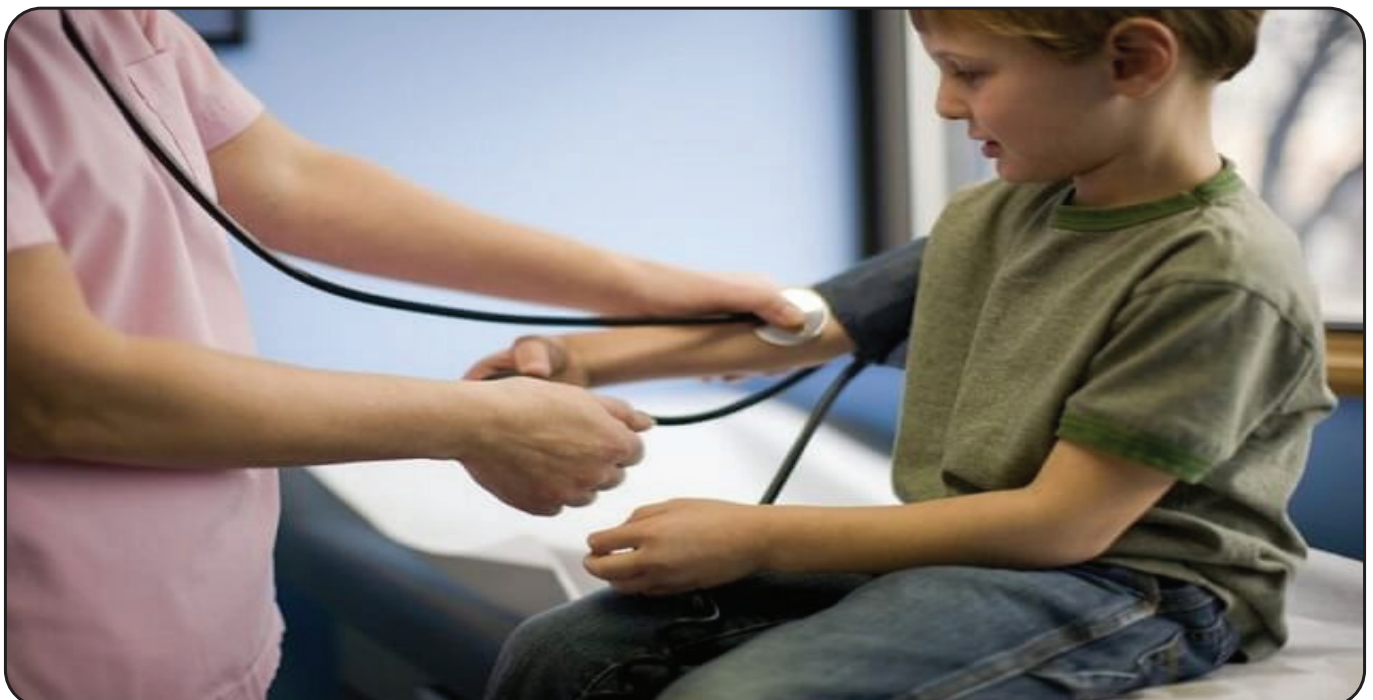
اگر نوعی هراس در خود می شناسید بسیار مراقب باشید که این فوبیا را کنترل کرده به فرزند خود منتقل نکنید. پس گام به گام پیش می رویم.

۱- هرگز نام «دکتر» را به عنوان یک «دیگری» ناظر، خشک و عبوس، کنترلگر در کنار مفهوم «درد» طرح نکنید. درد به خودی خود پر از رنج است و اسامی که در کنار این مفهوم ضمیمه ذهنی می شوند هم همان بار را خواهند داشت. پس از نوزادی با خواندن اشعاری که در آنها «دکتر» یک دوست و همراه خانوادگی است و دلتنگ دیدارش می شویم و کتابهایی که در آنها شخصیت دکتر بسیار مهربان، همراه و دوست داشتنی ترسیم می شود تلاش کنید یک مفهوم مقتدر اما دوست داشتنی را درونی کنید.

۲- وقتی کودک کمی بزرگتر شد با تهیه اسباب بازی هایی نظر «دکتر کوچولو» بارها و بارها مناسب مراجعه به پزشک را به سان یک مانور با کودک تمرین کنید. نقشهای پزشک و بیمار را مدام عوض و موقعیت های مختلف را ترسیم کنید و رفتار نادرست را اصلاح کنید.

۳- هرگز قبل از ورود به مطب کودک را از اینکه «درد» ندارد مطمئن نکنید. چنین هشدارهایی هیچ کمک ذهنی برای درک موقعیت بعدی نمی کند فقط آستانه تحمل کودک را می شکنند. یادمان باشد تجربه حضور کودک در مطب و آزمایشگاه بسیار کم است و هشدارهای ما می توانند ویرانگر شوند.

۴- وقتی وارد اتاق معاینه شدید طوری رفتار کنید که گویی دکتر دوست صمیمی شماست و کاملاً به او اطمینان دارید. به جای کودک سخنی نگویید. میان حرف و پرسش های دکتر نهرید فقط صبورانه ناظر باشید و لبخند را



۴ راهکار مفید برای کاهش اضطراب در خانواده

مختص به کودکان نیست و در طول دهه گذشته نتایج بدست آمده از تحقیقات حاکی از فواید هنردرمانی برای تمامی سنین است چرا که می تواند به طور قابل توجهی سطح هورمون استرس را کاهش دهد.

نمایش بازی کنید

نمایش بازی کردن، یک تمایل طبیعی در دوران کودکی است که به کودکان کمک می کند تا از تنش خارج شده و استرس خود را کاهش دهند و به همین دلیل ایجاد محیطی در خانه که باعث تقویت بازی شود، مهم است.

بازی دراماتیک می تواند به کودکان کمک کند تا اضطراب خود را برطرف کنند چرا که به آنان اجازه می دهد در رویدادهای دنیای واقعی به گونه ای عمل کنند که به آنها حس کنترل دهد، به عنوان مثال، بازی نمایش حضور در بیمارستان یا فروشگاه که همه ماسک به صورت دارند.

ورزش را در اولویت اعضای خانواده قرار دهید

زمانی را برای ورزش کردن مشخص کنید که روشی موثر برای تقویت ارتباطات خانوادگی در کنار از بین بردن استرس و اضطراب است.

شبکه خبری "سی ان ان" در گزارشی به برخی از این راهکارهای تنش زدا در جمع‌های خانوادگی اشاره کرده است:

قدردانی کردن را در طول روز تمرین کنید

در مطالعات بسیاری بر مزایای شکرگذاری و قدردانی کردن در کاهش استرس، تقویت روحیه و حتی بهبود خواب تاکید شده است.

تحقیقات نشان می دهد افرادی که در فعالیت هایی مشارکت دارند که باعث ایجاد احساس قدردانی می شود، احساس خوشبختی بیشتر و کاهش احساسات منفی را تجربه می کنند. با این وجود عدم تداوم این تمرین ممکن است با گذشت زمان، اثرات مثبت آن را از بین ببرد.

از کار کردن با مداد رنگی و وسایل هنری غافل نباشید

دلایلی وجود دارد که روانشناسان، کودکان را به ابراز احساسات خود از طریق نقاشی ترغیب می کنند، معلمان از فعالیت هایی همچون رنگ آمیزی برای غلبه بر ناراحتی های قبل از آزمون استفاده می کنند و برخی دندانپزشکان برای کاهش اضطراب به بیمار، رنگ آمیزی و نقاشی کردن را توصیه می کنند. اما این روش تنها

در اوضاع آشفته همه گیری کووید-۱۹، وجود و حتی تشدید استرس در میان اعضای خانواده‌ها محسوس است و والدین و کودکان به طور یکسان نسبت به آینده خود مضطرب و نگران هستند.

طبق اعلام موسسه ملی بهداشت روان آمریکا، اضطراب یکی از شایع‌ترین ترین نگرانی های بهداشت روان در ایالات متحده است و از آنجا که قرار گرفتن در معرض حوادث استرس زا در طولانی مدت منجر به خطر ابتلا به اختلال اضطراب می شود، اهمیت دارد تا اضطراب به خصوص در کودکان کنترل شود.

خوشبختانه بسیاری از خانواده ها می توانند از طریق روشهای علمی میزان اضطراب را کاهش دهند و احساس ارتباط و شادی را در خانه برقرار کنند.

هنگامیکه اعضای خانواده، زمان مشخصی را در طول روز در کنار هم سپری می کنند و درگیر انجام فعالیت های تسکین دهنده اضطراب می شوند، ارتباطات خانوادگی خود را تقویت و فرصت هایی را برای گفتگو ایجاد می کنند و همچنین احساس شادی را افزایش می دهند و احساس سازگاری ایجاد می کنند که تمامی این مزایا در این دوران همه گیری که افراد میزان بیشتری از استرس و عدم اطمینان را تجربه می کنند، ضروری است.



بچه‌هایی که تا ابد پشت پنجره منتظر می‌مانند

مصرف کنند، می‌توانند تا ابد شبیه بچه‌های عادی برای پدر و مادر خوانده‌شان فرزندی کنند. این گزارش روایتی از سه خانواده است که بچه‌های مثبت را به سرپرستی گرفته‌اند؛ بچه‌هایی که حالا جزئی از خانواده هستند و در خانه‌ای زندگی می‌کنند که خبری از انگ و تبعیض در آنجا نیست.

روایت اول؛ مریم و مامان نیاز

نیاز ۱۲ ساله است. ۱۲ سال پیش، در یک روز زمستانی، تلفن مریم زنگ می‌خورد. آن زمان ۲۵ ساله بود و به یک مرکز خیریه حمایتی مشاوره می‌داد. از مریم می‌خواهند اگر برایش مقدور است، سری به بیمارستان کودکان بزند و از کودکی یک ماهه که نیاز به همراه دارد، نگهداری کند؛ کودکی که اعتیاد دارد و مادر و پدرش هم اعتیاد دارند و فرزند را نمی‌خواهند.

مریم همان‌طور که عکس‌های تولد نیاز را نشانمان می‌دهد، می‌گوید: «به بیمارستان که رفتم با یک بچه تپل و بامزه که تندتند نفس می‌کشید، مواجه شدم. توی دستگاه بود و مدام خواب. شیشه شیر را که در دهانش می‌گذاشتند، می‌بلعید و دوباره به خواب می‌رفت. یک ماه تمام من و مادرم یک شب در میان مراقبتش بودیم. دختر کوچولو خواهان زیادی داشت و خانواده‌های زیادی برای بردنش داوطلب شده بودند.

من و مادرم مدام به هم نگاه می‌کردیم و از آرزوهایمان می‌گفتیم. من تک‌فرزند بودم و خانه ما همیشه خلوت بود و پدر و مادرم از اینکه فرزند دیگری

در سال‌های اخیر، فرزندخواندگی در ایران شکل و شمایل متمایزی به خودش گرفته است. حالا مادران مجرد زیادی هستند که فرزندانشان را به خانه می‌برند، مسئولان بهزیستی می‌گویند تلاش کرده‌اند روند فرزندخواندگی را تسهیل کنند. خانواده‌های مشتاق، با هدیه‌های در دست برای بردن دخترکان و پسرکانی که به دنبال تکیه‌گاه می‌گردند، به مراکز نگهداری کودکان بی‌سرپرست می‌روند و برایشان مادر می‌شوند و پدر. اما در این میان بچه‌هایی هم هستند که شانس کمتری برای خانواده‌دار شدن دارند؛ بچه‌هایی که گاهی تا ابد پشت پنجره شیرخوارگاه و بعدها مراکز نگهداری نوجوانان منتظر کسی می‌مانند که دوستشان داشته باشد. در میان این دسته، کودکان معلول یا دارای بیماری خاص بیشتر دیده می‌شوند.

هرچند خانواده‌هایی هستند که به قول خودشان به بچه‌ها به‌عنوان میوه نگاه نمی‌کنند که درشت‌تر و بهترش را جدا کنند. ۱۷ اردیبهشت روز حمایت کودکان متأثر از اچ‌ای‌وی (ایدز) است؛ بچه‌هایی که اچ‌ای‌وی مثبت دارند و خانواده خود را یا بر اثر بیماری ناشی از اچ‌ای‌وی از دست داده‌اند یا در بیمارستان درست پس از تولد رها شده‌اند.

در روز ۱۷ اردیبهشت میهمان سازمان احیای ارزش‌ها بودیم؛ مرکزی که به زنان اچ‌ای‌وی مثبت خدمات ارائه می‌کند و اولین هات‌لاین مشاوره اچ‌ای‌وی در کشور را راه‌اندازی کرده است. حالا هشت کودک تحت پوشش این مرکز و مبتلا به اچ‌ای‌وی هستند؛ بچه‌هایی که اگر داروی مورد نیاز این ویروس را





ندارند، گله می‌کردند». مریم می‌گوید وقتی اعتیاد از جان نیاز کنده شد، روی یکی از انگشتانش زخمی پدید آمد که خوب نمی‌شد. عفونی‌بودن زخم احتمال ابتلای کودک به اچ‌آی‌وی را زیاد کرد، اما آن‌قدر کوچک بود که آزمایش‌ها مثبت نمی‌شد و صرفاً مشکوک بود. آرام آرام خانواده داوطلبان از دور ویر نیاز رفتند و ابتلاش به ویروس قطعی شد. حالا خانواده سه‌نفره ما مانده بود و نیاز کوچولو. مادرم گریه می‌کرد که دلش نمی‌خواهد نوزادی را که آن‌قدر برایش زحمت کشیده، به شیرخوارگاه بفرستد.

پزشکان بیمارستان به پدرم گفتند از چند پزشک عفونی مشاوره بگیرد و اگر مطمئن شد نیاز را به خانه ببریم. پدرم با خانم دکتر مینو محرز صحبت کرد و محرز به ما اطمینان داد نیاز خطری برای ما ندارد و در صورتی که دارو را به صورت منظم بگیرد، دیگر ناقل نخواهد بود. کمتر از یک ماه طول کشید که نیاز را به خانه آوردند و شد خواهر کوچک مریم.

روایت دوم؛ رادین و سروین و مامان و بابا

نام پدر رضاست، او کارمند بانک است و ساکن تهران. دو فرزند چهارساله به نام‌های سروین و رادین دارد. سروین فرزند زیستی است و رادین فرزندخوانده. فیلم‌های رادین و سروین را نشان می‌دهد. روبه‌روی هم ایستاده‌اند و در بلندگوها آواز می‌خوانند. رادین درست مثل نیاز حالا فقط حمل‌کننده اچ‌آی‌وی است و وایرال لود ویروس در بدنش صفر است. داستان فرزندخواندگی رادین از آن داستان‌های شنیدنی است. رضا می‌گوید: «سروین هفت ماهش بود. یک دوست هم گروهی تلگرامی داشتیم که درباره اچ‌آی‌وی مشاوره می‌داد. او یک بار برایم درباره بچه‌های متأثر از اچ‌آی‌وی صحبت کرد. برایم گفت کودکی هفت‌ماهه که تفاوت زادروزش با سروین سه هفته بود، در شیرخوارگاه کرمان است. آن زمان وضعیت نگهداری کودکان مبتلا به ایدز به گونه‌ای بود که به خاطر ماجرای انگ و تبعیض و عدم مشاوره صحیح به مددکاران، در قرنطینه‌ای جدا از سایر کودکان نگهداری می‌شدند. برای همین بود که آن‌ها دنبال خانواده‌ای می‌گشتند که رادین را بپذیرد.

من همان شب فقط از دهانم در رفت و به همسرم گفتم، چه خوب می‌شد که بچه را خودمان می‌آوردیم. همین جمله کافی بود که همسرم دیگر رها نکند. تا چهار شب مداوم نیمه‌های شب بیدار می‌شد و با گریه می‌گفت: الان پسرم در چه وضعیتی است، نکند به او شیر ندهند». رضا و همسرش یک هفته بعد سوار هواپیما می‌شوند و ساعت ۱۰ صبح به کرمان می‌رسند. فاصله گرفتن کفالت درمانی رادین تا رسیدن به آغوش مهربان مادر تنها پنج ساعت طول می‌کشد و همان شب رادین به خانه و پیش خواهرش می‌آید. حالا چهار سال

حالا نیاز ۱۲ ساله است. در پنج‌سالگی به او گفته‌اند که فرزند زیستی خانواده نیست. به آن‌ها نگاه کرده و تا چند روز در بهت به سر برده است. حالا نیاز می‌داند مادرش بر اثر اعتیاد از دنیا رفته، اما هنوز نمی‌داند حمل‌کننده ویروسی است که آدم‌ها از آن می‌ترسند. مریم می‌گوید: «دارویی که مبتلایان به اچ‌آی‌وی مصرف می‌کنند، PEP نام دارد و به صورت رایگان در اختیار خانواده‌ها قرار می‌گیرد. حالا بدن نیاز به‌شدت قوی است و شمارش ویروس در بدنش صفر شده. این یعنی وقتی نیاز آزمایش می‌دهد، اچ‌آی‌وی منفی است و دیگر ناقل نیست و تنها حمل‌کننده این ویروس است».

از مریم می‌پرسم که آیا نیاز می‌داند که حمل‌کننده ویروس است؟ مریم پاسخ می‌دهد: «ما حالا در مرحله‌ای هستیم که در تلاشیم او را با این واقعیت روبه‌رو کنیم. بزرگ‌تر که شد، مدام می‌گفت چرا دارو می‌خورم؟، چون داروی PEP چربی خون را بالا می‌برد، به او گفتیم چربی خون دارد. اما بزرگ‌تر که شد، دیگر زیر بار این داستان نمی‌رفت. کم‌کم به او گفتیم که یک ویروسی در بدنش هست که به کسی آسیب نمی‌رساند».

ارتباط مریم و نیاز با مؤسسه احیای ارزش‌ها از جایی شکل گرفت که به دنبال دندان‌پزشکی برای نیاز می‌گشتند. مریم می‌گوید: «به گفته پزشکان

یوسف هم مثل روایت‌های پیشین می‌گوید که شمارش و وپروس در بدن خودش و پسرش به صفر رسیده. صدای خنده‌های عرشیا از پشت تلفن شنیده می‌شود. او هم به زودی درباره اینکه خانواده او، زیستی نیستند به فرزندش خواهد گفت. یوسف می‌گوید: «این حق عرشیاست که بداند از کجا آمده. مادرش او را در بیمارستان رها کرده و حالا او فرزند ماست. فرزندی که از همه دنیا بیشتر دوستش داریم».

چ‌آی‌وی با ایدز فرق می‌کند

الهه شعبانی، مدیرعامل مؤسسه احیای ارزش‌ها، در گفتگو با «شرق»، درباره مسیری که کودکان متأثر از اچ‌آی‌وی-ایدز طی می‌کنند، می‌گوید: «کودکانی که با وپروس اچ‌آی‌وی زندگی می‌کنند، در صورت درمان به‌موقع و داشتن خانواده‌ای امن می‌توانند طول عمر طبیعی داشته باشند، می‌توانند ازدواج کنند و حتی فرزندی بدون ابتلا به این وپروس به دنیا بیاورند!

بازی این کودکان با بقیه بچه‌ها، هیچ مشکلی را به وجود نمی‌آورد و باعث انتقال این وپروس به دیگران نمی‌شود؛ چون با درمان‌های امروزی، میزان بار وپروس در بدن‌شان به صفر می‌رسد و در واقع وپروسی وجود ندارد که انتقال پیدا کند! کودکان اچ‌آی‌وی مثبت، اغلب مواقع در شیرخوارگاه‌ها و مراکز نگهداری در شرایط بسیار دشواری به سر می‌برند و کیفیت زندگی آن‌ها در شرایط بسیار نامناسب است.

فرزندخواندگی کودکان اچ‌آی‌وی مثبت شرایط ساده‌ای دارد و بسیاری از خانواده‌ها و افراد در صورت تمایل می‌توانند اقدام کنند. اساسا فرزندخواندگی این کودکان بسیار ساده است و می‌شود به آن‌ها یک زندگی واقعی بخشید». شعبانی همچنین درباره تفاوت اچ‌آی‌وی و ایدز می‌گوید: «اول باید بدانیم که اچ‌آی‌وی و ایدز با هم متفاوت هستند. اچ‌آی‌وی معادل با ایدز نیست و خیلی‌ها ممکن است وپروس اچ‌آی‌وی را داشته باشند و هیچ‌وقت به خاطر سبک زندگی سالم، و مصرف به‌موقع دارو وارد مرحله ایدز نشوند.

است که آن‌ها پدر و مادر رادین هستند. از رضا می‌پرسم که می‌خواهند درباره این فرزندخواندگی به رادین بگویند؟ رضا می‌گوید: «قطعا و حالا مقدمه‌چینی هم کرده‌ایم. درباره اینکه بعضی از بچه‌ها از قلب پدر و مادرها می‌آیند و در شکم مادر بزرگ نمی‌شوند. از وقتی این را گفته‌ایم بچه‌ها رها بمان نمی‌کنند که یک بچه دیگر از قلبمان برایشان بیاوریم». از رضا درباره این می‌پرسم که بین بچه‌ها فرق نمی‌گذارد؟ او می‌گوید: «واقعیتش این است که کار سختی است. گاهی به من می‌گویند که تو رادین را بیشتر دوست داری. بالاخره مسئولیت رادین برای ما سنگین‌تر است. اما مسئله این است که مادر زیستی رادین در هنگام بارداری شیشه و هروئین را با هم استفاده می‌کرده و رادین بیش‌فعال است. اما به‌رحال فرزند من است. هروقت بخواهد می‌تواند به شیراز برود و پرونده مادرش را هم بخواند. ما چیزی را از او پنهان نمی‌کنیم. اما این بچه از قلب ما آمده و عزیزترین عزیز ماست».

روایت سوم؛ یوسف و مامان و عرشیا

یوسف ۲۰ سال پیش، به دلیل تزریق مشترک اچ‌آی‌وی مثبت شد. همان زمان ترک کرد و حالا در تبریز قالیباف است. ۱۸ سال از ترک یوسف می‌گذرد و همان زمان عاشق صفورا شد. صفورا هم با علم به بیماری یوسف، با اینکه خودش سالم بود، با او ازدواج کرد. در مشاوره‌های پیش از ازدواج فهمید که یوسف با مصرف مرتب داروها ناقل نیست و خطری برای زندگی‌شان ندارد. یوسف می‌گوید: «خدا نخواست و ما بچه‌دار نشدیم.

برای آوی‌اف اقدام کردیم، گفتند که به دلیل مشکل من شدنی نیست. همان زمان نوزادی سه‌ماهه را به خانه آوردیم که علاوه بر مثبت‌بودن، توده‌ای سرطانی هم داشت. بچه در هفت‌ماهگی از دست رفت و بعد از آن ما عرشیا را به خانه آوردیم که آن زمان یک‌ماهه بود. حالا پنج‌ساله است و به‌زودی صاحب خواهر می‌شود. خواهری مثل خودش اچ‌آی‌وی مثبت که چهارماهه است و در بهزیستی نگهداری می‌شود».





شیرخوارگاه‌ها و دیگر مراکز ما که قرار است از این کودکان نگهداری کنند، نسبت به شرایط این کودکان آگاه هستند و می‌دانند چگونه باید به این کودکان در کنترل بیماری کمک کنند.

در حال حاضر این بچه‌ها در کنار سایر کودکان ما زندگی می‌کنند و شرایط خاص آن‌ها به دیگر کودکان توضیح داده می‌شود.

او در ادامه افزود: «بحث فرزندخواندگی بچه‌های با نیازهای ویژه مسئله مهمی است. در سال‌های گذشته خانواده‌هایی داشته‌ایم که این فرزندان را به سرپرستی پذیرفته‌اند؛ اما به پررنگ شدن این مسئله در جامعه نیاز داریم. درباره بچه‌های دارای شرایط عادی، متقاضیان زیادی وجود دارد، همین حالا در سامانه فرزندخواندگی، بیش از ۱۴ هزار خانواده متقاضی هستند که همه حائز شرایط فرزندخواندگی نیستند و نهایتاً دو هزار فرزند در سال به فرزندخواندگی پذیرفته می‌شوند؛

ولی بچه‌هایی هستند که می‌توانند بحث فرزندخواندگی را تسهیل کنند. یکی از این جامعه هدف‌ها، بچه‌های اچ‌آی‌وی مثبت هستند که اگر فرهنگ‌سازی در زمینه آن‌ها صورت بگیرد، می‌توانند صاحب خانواده باشند».

هرچند پذیرش بچه‌های اچ‌آی‌وی مثبت هنوز در نظر خانواده‌های زیادی سخت به نظر می‌رسد؛ اما جست‌وجویی ساده درباره زندگی این کودکان می‌تواند زندگی کودکان زیادی را تغییر بدهد.

بچه‌هایی که گناهی در سرنوشتشان ندارند و نیازمند آغوشی هستند که از آن‌ها نترسد. این بچه‌ها ترسناک نیستند، آن‌ها را در جامعه بپذیریم.

پ.ن: در این گزارش برای حفظ امنیت روانی خانواده‌هایی که روایت‌های خود را در اختیار «شرق» قرار دادند، نام و محل زندگی آن‌ها تغییر داده شده است.

خیلی وقت‌ها می‌گویند طرف ایدز دارد؛ ولی ایدز اصلاً معنایش چیز دیگری است. او در ادامه گفت: «تلاش ما این است که بگوییم افرادی که با ویروس اچ‌آی‌وی زندگی می‌کنند نه مبتلا به اچ‌آی‌وی!

چون به دلیل مصرف دارو بار ویروسی پایین و سیستم ایمنی قوی دارند، بیمار تلقی نمی‌شوند و تنها ویروس در بدنشان وجود دارد.

حالا ۲۱ سال است که هدف مؤسسه احیای ارزش‌ها حمایت از خانواده‌های آسیب‌دیده است؛ اما به دلیل اهمیت موضوع خانواده‌های دارای اچ‌آی‌وی و برای پیشگیری از اچ‌آی‌وی علاوه بر حمایت از زنان و کودکان اچ‌آی‌وی مثبت، در این زمینه به نهادهای مختلف هم آموزش می‌دهیم و این آموزش‌ها کاملاً رایگان است. همچنین ما در مرکز به صورت رایگان آزمایش اچ‌آی‌وی با رایپد تست (تست سریع) انجام می‌دهیم و کسانی که به هر دلیلی احساس نیاز به این تست می‌کنند، می‌توانند به صورت رایگان و محرمانه از این خدمات بهره‌مند شوند».

بچه‌های منتظر

سعید بابایی، مسئول دفتر امور کودکان و نوجوانان سازمان بهزیستی کشور است. او در گفت‌وگویی با «شرق»، درباره روند به‌سرپرستی گرفتن کودکان یتیم متأثر از ایدز و همچنین نحوه نگهداری از آن‌ها می‌گوید: «بچه‌های اچ‌آی‌وی مثبت در بین کودکان تحت سرپرستی بهزیستی در تهران و شهرهای دیگر وجود دارند و ترجیح می‌دهم درباره تعداد این کودکان نگویم؛ اما محدوده سنی آن‌ها در حال حاضر بین دو تا ۱۴ سال است.

بحث فرزندخواندگی این بچه‌ها مثل دیگر بچه‌ها انجام می‌شود. کارکنان



تغییر دادن همسر بعد از ازدواج امکان پذیر است؟

و تخیلات بیرون بیایید و در واقعیت موجود زندگی کنید. فراموش نکنید هر قدر شکاف و فاصله بین دنیای آرمانی و دنیای واقعی بیشتر باشد، شما رنجش بیشتری را در خود تجربه می‌کنید.

به جای آن که سعی کنید همسران را وادار کنید همه چیز را مانند شما ببیند و مانند شما عمل کند، می‌توانید این متفاوت بودن نگرش‌ها، البته اگر در مسائل کوچک باشد را با هم ترکیب کنید تا به دید دقیق‌تر و جامع‌تری برسید.

قابل درک است که برخی رفتارهای شخصی باعث فروپاشی بنیان خانواده می‌شود و درخواست شما برای تغییر می‌تواند منطقی باشد، رفتارهایی از قبیل اعتیاد، منفی‌بافی و بدبینی، تغییر مداوم شغل، خیانت‌های مکرر و... حالا سوال این است که در این مواقع چه باید کرد؟

اجبار برای تغییر ثمربخش نیست

تغییر اجباری نمی‌تواند در درازمدت، پایدار باشد. هرچند در کوتاه‌مدت هم پردردسر خواهد بود. طرف‌مقابل باید خودش بخواهد که تغییر کند. مسلماً راه‌هایی وجود دارد که با استفاده از آن‌ها بتوانید روی او اثر بگذارید و تشویقش کنید که رفتارش را تغییر دهد. در بعضی مواقع برای تغییر رفتار همسرمان، به

آیا به راستی این کارها در دراز مدت جواب می‌دهد؟ آیا اصلاً تغییر همسر ممکن است؟ در ادامه به این مسئله می‌پردازیم.

تحمل تفاوت‌ها سخت است، اما...

قبل از هر کاری لازم است یادآوری شود که حتماً موقع ازدواج، تناسب‌ها و تشابه‌های لازم را در نظر بگیرید. هر قدر تناسب‌ها بیشتر باشد، اختلاف نظر‌ها در زندگی مشترک با یکدیگر کمتر خواهد شد.

در ادامه باید گفت در شرایط ایده‌آل هر کسی دوست دارد همسرش کاملاً منطبق با فکرها و خواسته‌های خودش باشد.

اما آیا واقعا این قضیه ممکن است؟ مسلماً خیر! تمام ما انسان‌ها با یکدیگر متفاوت هستیم و اصلاً قرار نیست همسرمان مانند ما در تمام ابعاد فکر کند و تصمیم بگیرد و اجرا کند؛ بنابراین سعی کنید تا حد امکان او را با تفاوت‌هایی که با شما دارد، بپذیرید. بله، تحمل‌سخت است، اما باید واقع‌بین باشید.

همسران را وادار نکنید که همه چیز را مانند شما ببینند

برای واقع‌بین شدن در وهله اول از حیطة رویاها

بعضی زن‌وشوهرها تلاش می‌کنند تا یک‌سری از ویژگی‌های شخصیتی همسرشان را به مرور تغییر دهند کاری که باید و نبایدهای زیادی دارد.

بسیاری از افراد هنگام انتخاب همسر نقاط منفی و اختلاف نظرهای بارزی را در اخلاق و رفتار طرف‌مقابل می‌بینند، اما به دلیل حس و علاقه‌ای که به او پیدا کرده‌اند یا شرایط خوبی که طرف‌مقابل دارد و... این اختلافات را نادیده می‌گیرند.

وقتی ازدواج صورت می‌گیرد و در ادامه رابطه این اختلاف‌نظرها دیده می‌شوند، همسر از دیدن آن‌ها ناراحت می‌شود و شروع به تلاش برای تغییر دادن طرف‌مقابل می‌کند و معمولاً ناکام می‌شود. اولین و اصلی‌ترین دلیل ناکامی این است که باورش شده می‌تواند به راحتی همسرش را تغییر دهد و همه چیز دست اوست! گویی با ازدواج کارخانه آدم‌سازی را روشن و شروع به فعالیت روی این پروژه می‌کنند. حداقل در فرهنگ ما به ویژه در گذشته، این مسئله خیلی پررنگ است. دختر کم سن را برای مرد بزرگ سال در نظر می‌گرفتند که طبق نظر خودش تربیتش کند. امروزه هم بعضی زن و شوهرها با خشم و خشونت زیاد سعی در تغییر دیگری دارند.

گاهی زن از راه قهر یا درخواست مهریه می‌خواهد شوهر خود را تغییر دهد و مرد هم از راه‌های دیگر.

در این شیوه، همسران سعی می‌کنند با گروکشی و به غلیان در آوردن دیگ احساسات یکدیگر روی هم تأثیر بگذارند.

ممکن است این روش برای مدت کوتاهی جواب دهد، اما موارد ضمنی ناراحت‌کننده‌ای را به دنبال دارد: اگر یک بار دیگر آن رفتار تکرار شود، آیا به این معناست که همسران دوست‌تان ندارند؟

آیا همسران با طیب خاطر رفتارشان را تغییر می‌دهد یا فشاری ناخوشایند را روی خود احساس می‌کند؟ آیا دور از انصاف نیست که عشق زیبای همسری را منوط به مواردی این چنین و گاه پیش پا افتاده کنیم؟

این تغییر رفتار چقدر دوام خواهد داشت؟ پاسخ این پرسش‌ها را به عهده خودتان می‌گذاریم. در صورت نیاز، حتماً می‌توانید از یک مشاور متعهد و متخصص کمک بگیرید.

خودتان الگو شوید

الگوی رفتاری شوید که می‌خواهید در همسران ببینید. در ضمن، نصیحت کردن، تکراری‌ترین و غیر موثرترین رفتار برای تغییر دیگری است. پس در عمل با رفتارهای درست و موثر الگوی مناسبی شوید که این پیام را منتقل می‌کند: «ببین من می‌توانم، پس تو هم می‌توانی.»

گروکشی ممنوع

برای گفتگو در این باره با همسر حتماً اصول لازم را اجرا کنید. در نظر گرفتن زمان و مکان مناسب برای گفت‌وگوی گرم و صمیمانه، جبهه نگرفتن و از موضوع اصلی دور نشدن، مهم است. مطمئناً جمله‌هایی مانند «اگر من را دوست داری، پس...» یا «با این کارت نشان دادی که مرا دوست نداری»، به گوش شما هم آشناست.

تکرار بیش از حد متوسل می‌شویم یعنی سوزن ما گیر می‌کند و مرتب رفتار فرد را به رویش می‌آوریم و از او می‌خواهیم آن را تغییر دهد.

وقتی مسئله‌ای بیش از حد تکرار شود، جایگاه و اهمیت خود را از دست می‌دهد و به مسئله‌ای پیش پا افتاده تبدیل می‌شود، ضمن این که ما با راه رفتن روی اعصاب طرف مقابل، امکان موفقیت را از دست می‌دهیم.

تغییر صددرصدی را فراموش کنید

فراموش نکنید که قرار نیست از صفر تا صد او را تغییر دهید، فقط قرار است روی یک رفتار که به شدت خانواده خراب‌کن است، مانور بدهید. در ادامه، می‌توانید دلیل تمایل نداشتن همسر به تغییر را هم تشخیص دهید، مثلاً اگر شب‌ها دیر به خانه می‌آید، علت این رفتار را ریشه یابی کنید.



هیولای خودکامل پنداری، ایرانی‌ها را می‌بلعد

دیگر کمتر کسی می‌ایستد و شجاعانه می‌گوید من مقصرم. کمتر کسی تا مدتی عذاب وجدان و احساس گناه می‌کند. به جز استثنائاتی که آن هم با چنان لحن گستاخانه‌ای می‌گویند من اشتباه کردم، که انگار گوینده دارد سر بقیه داد می‌زند که «بله همین ام و باز هم اشتباه می‌کنم، کسی حق ندارد بگوید چرا».

واقعیت این است که اشتباه (آنچه مربوط به حقوق دیگران است) بی‌الذاته مفهوم قابل افتخاری نیست، و عذاب پس از آن خود ابزاری برای اصلاح یا عدم تکرار است؛ و البته که این هم واقعیت غیر قابل انکاری است که ما جامعه‌ای شدیداً از هم گسیخته ایم، مردمانی که از همه جا یقه مان گرفته شده، درست همان اشتباه خوانده شده و مجازات شده ایم بدون این که قانع شویم، مردمانی که با تلقین احساس گناه اشباع شده ایم، که در یک جامعه‌ی بسته جامعه پذیر شده ایم، که با سیستم آموزشی و پیرامونی بیمار و بیمار کننده، به همراه کلی رسوبات روانی رشد کرده ایم، پر از عقده‌های فرو خورده ایم، پر از خشونت‌هایی که یاد گرفته ایم، دیگر نه می‌خواهیم فرق اشتباه و درست را بدانیم و نه توان تحمل این همه احساس گناه را داریم. این است که یکپاره‌ی خود و تمام این احساسات مصلحانه می‌شویریم. ما دیگر توانی برای تحمل احساس گناه نداریم.

هرچند این احساس بی‌گناهی مختص به جامعه ما نیست. وجود چنین وضعیتی چه اشکالی خواهد داشت؟

ممکن است پرسیده شود که اساساً وجود چنین وضعیتی چه اشکالی خواهد داشت؟ و مشکل این است که واقعیت روی دیگری نیز دارد و آن رویارویی با مردمی است که هیچ احساس گناهی نمی‌کنند، و این یعنی هیچ ابزاری برای

به احتمال قوی احساس گناه و عذاب وجدان هم مانند عشق، زشتی، نیکی و... مفهومی کارکردی بوده است که بشر برای کنترل برخی رفتارهای خود ایجاد کرده، یا به آن بار ارزشی داده تا نظم عمومی تقویت شود.

تا به عنوان کنترل‌گری خودکار، بدون هزینه‌های مالی برای اصلاح رفتار شخص به کار بسته شود؛ و چنان که پیداست گویا روزگاری جایگاه مهمی داشته است. تا جایی که به باور مسیحیان، انسان گناهکار بالفطره‌ای است که می‌بایست از این موضوع شرمسار باشد و این گناه تا پایان زندگی با او همراه خواهد بود. حتی مسیح می‌آید که گناه بشر را بشوید؛ و پذیرفتن چنین باورهایی که در سایر ایدئولوژی‌های مذهبی نیز نمونه دارد، یعنی تمام عمر را احساس گناه کردن. این روزها، ولی، فضای مجازی و به تبع آن جامعه را (رابطه‌ای عکس معمول) جملاتی عمیقاً در تضاد با باورهای گفته شده پر کرده‌اند.

تو اشتباه نکرده‌ای، تو حق داری اشتباه کنی، اشتباه کردی تمام شد، برای اشتباهت ناراحت نباش و... گزاره‌هایی که در تلاش اند تا انسان را از احساس گناه راحت کنند؛ که هیچ عذاب وجدانی به جای نگذارند و حتی آن را احمقانه نمایش دهند. تلاشی که روزی از سوی روانشناسان و مشاوران انگیزشی ایجاد شده بود تا برای افرادی که به مدت طولانی و حتی بعد از اصلاح رفتارشان هنوز با گذشته‌ای خجالت‌آور درگیر بودند، به عنوان یک روش درمان استفاده شود.

اما چنانکه روزگاری احساس گناه زندگی بشر را فراگرفت و معیاری برای تعریف معنای زیست به کار رفت و از کارکرد رسالتی خود یعنی کنترل اخلاقی - شخصی به دور افتاد، احساس بی‌گناهی نیز اکنون تمام زندگی بشر را فرا گرفته است و دیگر روشی درمانی نیست و به تمام حوزه‌ها، حتی موارد مربوط به حقوق دیگران تسری یافته.

دارند اشتباه کنند، حق دارند حتی اگر با اشتباهشان انسانی نابود شود، شخصیتی له شود، لابد «آدم است و اشتباهاتش دیگر».

«ما آدم‌های خوبی نیستیم، ما خودخواهی لجام گسیخته‌ای داریم، ما هزاران نفر را نابود کرده ایم و سال‌ها است دیگر عذاب وجدانی نداریم، احساس گناه نمی‌کنیم و باور کرده ایم که خطا و گناه گذشته را به کلی باید فراموش کرد. باور کرده ایم که عذاب وجدان و احساس گناه بی نتیجه است، اما... آدم بی عذاب، آدم بی وجدان است و آدم بی وجدان موجود خطرناکی خواهد بود».

حتی ما خیلی وقت است که دیگر به مسئولیت‌های اجتماعی‌مان هم به عنوان «لطف به دیگران» نگاه می‌کنیم و نه تکالیفی که در برابر حقوق مان بر عهده داریم.

این فردیت غیر مسئولانه و خودخواهانه، که مجوز هر اشتباهی را از پیش صادر کرده، نه تنها کمک کننده نبوده که از ما هیولاهایی شبیه به داستان‌های تخیلی ساخته است. همانقدر نامحدود، همانقدر بی عاطفه.

شاید کلید واژه‌ها همین اند: «حقیقت این است که ما آدم‌های بدی بوده ایم و کمی باید به خودمان سخت بگیریم، احساس گناه کنیم، بدبهیات مان را بی رحمانه نقد کنیم تا تغییر کنیم».

خودکنترلی در خصوص حقوق دیگران وجود نخواهد داشت.

وقتی درست و غلطی نباشد، وقتی همه حق دارند که اشتباه کنند، دیگر این روشی برای سلامت روان نیست، بلکه ابزاری است که پیش از اشتباه مجوز انجام آن را صادر کرده است.

تا پیش از وضعیت امروز، احساس گناه و فکر این که «من آدم خوبی نبوده‌ام»، این شانس را باقی می‌گذاشت که بالاخره از یک جایی به بعد خودمان را مواخذه کنیم و اینگونه دست کم به اصلاح خود و افراد پیرامون مان دست بزنیم، به بازنگری در مورد خودمان و نقد مفاهیم نهادینه شده طی روند رشدمان در فضایی مسموم بپردازیم، دیکتاتور درون مان را، متوحش درون مان را کنترل بکنیم و نگذاریم روند جامعه پذیری مان تا آخر عمر همراه مان باشد و چرخه‌ی بیماری و آسیب را باز تولید کند و از نسلی به نسل دیگر منتقل کند.

حالا با رفع احساس گناه و عذاب وجدان، این شانس هم تا حد قابل توجهی از ما ربوده شده است. شانس تغییر کردن و تغییر دادن.

بعید است که دیگر کسی بابت خطایش قلباً عذرخواه باشد مگر آنکه فرد عذرخواه برای رعایت آنچه آداب اجتماعی خوانده میشود دست به این عمل بزند. از این زاویه که به مسئله می‌نگریم ما با مردمانی مواجه هستیم که همه حق



خسته شدن از زندگی به چه معناست و چه تاثیری دارد؟



علت و راههای بهبود خستگی از زندگی

امروزه بسیاری از افراد هستند که در گفتگوهای خود اشاره هایی به خستگی از زندگی دارند که می تواند نشانه کمبود انرژی جسمی و روحی یا عاطفی، نداشتن اراده برای زنده ماندن یا دلیلی برای زندگی و... باشد. به عبارتی می توان خستگی از زندگی را افسردگی یا نشانه هایی از آن دانست.

(مشکلات اقتصادی، راه و روش های نادرست مدیریتی و ناتوانی در تامین رفاه و...) این خستگی مزمن در افراد زیادی دیده می شود. البته انسان ها نیز به طور غریزی و به دلیل بقا کمی منفی گرا و ناشاد هستند (که ممکن است در بسیاری از مواقع نیز مفید واقع شود) و با بروز وقایع مختلف تحت تاثیر زیادی قرار می گیرند.

مفهوم خسته شدن از زندگی

مسلما برای شما هم اتفاق افتاده است که از روند تکراری و خسته کننده یا مشکلات بی شماری در زندگی خسته شده باشید یا در مکالمات خود جملاتی مانند «از این زندگی خسته شدم» را شنیده باشید؛ این عبارت در واقع ممکن است نشانه ای از افسردگی باشد که افراد برای بیان غیر مستقیم غم و افسردگی خود از آن استفاده می کنند.

علت های خسته شدن از زندگی

زندگی می تواند از لحاظ مختلفی خسته کننده شده باشد. ممکن است شغل خود را دوست نداشته باشید و از این که در یک روتین نامناسب گیر کرده اید عصبانی باشید. یا در روابط خود با اطرافیان (مانند شریک عاطفی یا والدین) دچار مشکلاتی شوید و خودتان را به خاطر آنها تغییر دهید و از خود دور شوید. در چنین شرایطی شاید مجبور به تلاش زیادی باشید اما شرایط قابل تغییر است اما این وضعیت در صورت وخیم تر شدن می تواند به افسردگی تبدیل شود. پس بهتر است هر چه سریع تر علت های این مشکل را پیدا کرده و در جهت تغییر و تدوین استراتژی و حل کردن آنها اقدام کنید.

آیا خستگی از زندگی عادی است؟

اگر خستگی و بی حوصلگی موردی است که ممکن است بسیاری از ما با آن روبرو شویم و در شرایط عاطفی و احساسی نامناسب رایج است اما خستگی از زندگی به معنی توقف یا کاهش میل به ادامه زندگی را در نظر گرفته و مشابه وضعیتی است که افراد به خودکشی فکر می کنند. در چنین شرایطی معمولا چشم انداز افراد از آینده چندان خوشایند نیست و ممکن است با گذر زمان با ایجاد احساساتی مانند ناامیدی و شدید شدن فکر به خودکشی خطرهای زیادی افراد را تهدید کند.

در ادامه نیز برخی از مشکلات اساسی که ممکن است بسیاری از افراد جامعه با آن روبرو شوند را معرفی می کنیم:

• روتین نامناسب

یکی از دلایلی که می تواند باعث ایجاد احساس خستگی بیش از حد شود داشتن روتین نامناسب و بدون تفریح یا علاقه می باشد. برای مثال ممکن است هر روز با یک روش به محل کار خود که به آن علاقه ای نداریم برویم یا مدت زیادی را در خانه سپری کنیم. در هر صورت اگر تنوع و تفریح به اندازه کافی در روند زندگی وجود نداشته باشد خسته کننده خواهد بود.

• تغذیه نادرست و استراحت کم

احتمالا شما نیز جمله «عقل سالم در بدن سالم» را شنیده اید؛ مسائل روانی و جسمی روی یکدیگر تاثیر گذار هستند و در صورتی که تغذیه ای نامناسب داشته

چرا از زندگی خسته می شویم؟

دلایل مختلف و متنوعی وجود دارند که در کنار یکدیگر می توانند باعث بروز چنین احساساتی شوند. شرایط فردی و دیدگاه او به زندگی، خانواده و اجتماع، محیط و بسیاری از موارد دیگر می توانند در این موضوع تاثیر گذار باشند. از طرفی به نظر می رسد جامعه مدرن بیشتر احساس خستگی می کند مخصوصا اگر شرایط کشور نامناسب باشد

جدیدی را امتحان کنید و برای اوج گرفتن بارهای اضافه را از دوش خود بردارید! مطمئناً شما نیز بسیاری از افراد را دیده اید که تنها با یک کوله پوشتی به سفر و جهان گردی می پردازند؛ پس ما نیز می توانیم بدون وابستگی و با کمترین امکانات نیز بر روی رشد متمرکز شویم و از این دوره های سخت نیز عبور کنیم. همچنین می توانید روش های مدیریت مالی را آموخته و از روش هایی که برای مدیریت مالی در زمان های سخت استفاده می شوند کمک بگیرید.

خسته شدن از زندگی مشترک در زوج ها

بسیاری از افراد هستند که پس از گذشت مدتی از رابطه های خود در زندگی خسته می شوند اما بسیاری از افراد ترجیح می دهند به روابط خود ادامه دهند. در این صورت یک رابطه ناسالم پس از مدتی باعث ایجاد احساس خستگی از زندگی و نا امید شدن می شود که ممکن است با جدایی زوج ها یا رفتارهای خطرناک همراه باشد. از جمله دلایلی که باعث می شوند این مشکلات به وجود بیایند عدم وجود ارتباط نامناسب میان افراد است. ممکن است آنها به جای گفتگوی منطقی به بحث یا دعوا بپردازند یا قصد تغییر اساسی شخصیت خود یا فرد مقابل خود را داشته باشند. چنین مواردی باعث می شود فرد ضعیف تر آسیب دیده و احساس ناراحتی کند.

دوست داشتن در یک رابطه باید بدون قید و شرط باشد و هر فردی آزادی عمل برای انجام کارهای دلخواهش را داشته باشد. اگرچه ممکن است نتوانید در همه موارد شریک زندگی تان را همراهی کنید اما مدتی دور بودن نیز می تواند در بهبود کیفیت روابط موثر باشد. همچنین می توانید موارد دلخواهتان را با یکدیگر انجام دهید و از همراهی هم لذت ببرید و ببینید که چگونه می توانید با تفاوت هایتان یکدیگر را کامل کرده و شناخت بهتری از دنیای اطرافتان پیدا کنید.

راه های بهبود احساس خستگی از زندگی

همانطور که متوجه شدید این مشکل می تواند با علت های مختلفی از جمله عدم وجود ارتباطات مناسب، بیماری های جسمی یا روانی و موضوعات بی شمار دیگری در کنار یکدیگر رخ دهد. بدین ترتیب بهتر است حتماً برای بهبودی خود به مشاور یا روانشناس مراجعه کرده و با مشورت او اقدام به ایجاد تغییراتی کنید. اگر از یک رابطه نا سالم رنج می برید گام هایی برای درست کردن آن بردارید و در صورت ناکارآمدی می توانید دیگر روش ها را امتحان کنید. به خودتان دروغ نگویید و واقعیت را بپذیرید، گرچه ممکن است عدالتی در این دنیا وجود نداشته باشد اما این نوع نگاه و درک شما از زندگی است سرچشمه بسیاری از احساسات و رفتارها می شود بدین ترتیب شما خود می توانید به هر چیزی که لایق آن هستید دست یابید چرا که جهان هیچ چیز به ما بدهکار نیست!

باشیم ممکن است با بیماری های بسیاری مواجه شویم یا دائماً بی حال و کسل باشیم که به تدریج بر خستگی و فرسودگی ذهنی نیز تاثیر می گذارد. از طرفی کم شدن درآمد، بالا رفتن هزینه های مواد غذایی ارگانیک و تبلیغات بی شمار مواد غذایی صنعتی و مضر مانند روغن های نامناسب، فست فود ها و بسیاری از خوراکی های دیگر باعث ایجاد سبک تغذیه ای نا سالم شده است. همچنین کار بیش از حد یا زیاده روی در تفریح باعث کم شدن زمان استراحت می شوند و احساس خستگی جسمی پس از مدتی احساسات دیگر و ذهن را نیز درگیر خود می کند. علاوه بر این مصرف الکل یا سایر درآگ ها نیز می تواند تاثیراتی منفی در این رابطه داشته باشد.

• تاثیر زندگی مدرن در خسته شدن از زندگی

منتقدان بسیاری وجود دارند که از زندگی مدرن و صنعتی شدن دنیا نوشته اند یا آثاری در این باره ارائه کرده اند. آنها معتقدند که زندگی صنعتی برای انسان ها نامناسب و تکراری است که با تاثیر بر روحیه انسان به احساس ملال و خستگی ختم می شود. برای مثال چارلی چاپلین در فیلم عصر جدید نقش کارگری را بازی می کند که کارش سفت کردن پیچ هاست اما سرعت عبور بالای وسایل باعث می شود گاهی جا بماند.

او در این فیلم نشان می دهد چطور انسان می تواند تمام ادراکش را از دست بدهد و به یک روبات تبدیل شود. بسیاری از آثار دیگر نیز وجود دارند که توسط نویسندگان، فیلسوف ها و سایر افراد ارائه شده اند و نقدی بر تکراری بودن روند کارها دارند چرا که عدم وجود تنوع و چالش در شغل نمی تواند هیچ گاه باعث رشد فردی و ارتقای شخص شود و ارضا کننده نیاز روح او نخواهد بود.

• مشکلات مالی

مطالعاتی در آمریکا نشان می دهد حقوق کارمندان و کارگران در چند دهه اخیر افزایش چندانی نداشته است این درحالی است که درآمد شرکت ها و سرمایه داران هر ساله بیشتر می شود.

گرچه در کشورهایی با نرخ تورم کم، عدم افزایش حقوق مشکل حادی به نظر نمی رسد اما افراد مجبورند سال های بسیاری را جهت رسیدن به اهداف بزرگ خود که نیاز به سرمایه دارد (مانند تأسیس شرکت یا خریدهای بزرگ) و... صرف کنند درحالی که این پروسه می تواند در زمان کوتاه تری اتفاق بیافتد. اما در کشورهایی با اقتصاد ضعیف قدرت خرید مردم عادی هر روز کمتر می شود و نوعی احساس ناتوانی و نا امیدی در آنها شکل می گیرد که باعث خستگی از زندگی و افسردگی می شود.

برای مقابله با این مشکلات شاید بهتر است راه و روش ها و سبک زندگی



تأثیر گرما بر خلق و خو و پرخاشگری

ارتباط بین گرما و پرخاشگری

بسیاری از افرادی که بیماری زمینه ای من جمله فشارخون، دیابت و یا چاقی دارند، در فصل گرما هنگام کاهش تاب آوری و عدم کنترل بر اعصاب و روان، پرخاشگری آنان دوچندان می شود.

با گرم شدن هوا بیشتر عرق می کنیم، حس بی حالی می کنیم و ترجیح می دهیم از جلوی کولر تکان نخوریم. در خیابان معمولاً از مسیرهایی که سایه افتاده تردد می کنیم و تلاش می کنیم با تند راه رفتن سریعتر به مقصد برسیم که سبب می شود دمای بدن مان بالاتر برود و بیشتر عرق کنیم. در چنین شرایطی، خدا نکند موضوعی اعصاب ما را تحریک کند که گاهی وقت ها از کوره در می رویم و رفتارهای پرخاشگرانه شدیدی خواهیم داشت! سوال اینجاست که آیا گرمای هوا عصبانیت اشخاص را تشدید می کند؟

آیا گرمای هوا آدم ها را عصبی و پرخاشگر می کند؟

گرما میتواند بر سلامتی هم اثر منفی بگذارد و این حالت در شهرهایی که گرمای ناشی از وسایل نقلیه و کارخانجات و ... دمای محیط را بالاتر می برد (بیش از ده درجه گرم تر از سایر شهرها) بیشتر دیده می شود. اثرات استرس های گرمایی طولانی مدت میتواند از سر درد و حس ناتوانی تا هذیان گویی و پریشانی و حمله قلبی و حتی مرگ را در برگیرد. به عبارت دیگر، گرما نه تنها ما را عصبانی می کند بلکه مریض مان هم میتواند بکند.

خلاصه این که عکس العمل منفی نسبت به گرمای هوا در بین آدم ها بسیار رایج است، بنابراین چنانچه امسال تابستان خودتان را تندخو و عصبی دیدید، تعجب نکنید، خیال تان راحت؛ این تنها شما نیستید که تابستان ها پرخاشجو می شوید، تنها خونسردی خود را حفظ کنید!

تأثیر گرما بر پرخاشگری به چه طریقی اتفاق می افتد؟

محققان در زمینه رابطه گرما با رفتار پرخاشگرانه به این نتیجه رسیده اند که گرما مستقیماً بر رفتار انسان تأثیر نمی گذارد؛ بلکه تأثیرات خویش را از طریق یک سری عوامل بر شخص اعمال می کند. در واقع گرما به صورت غیر مستقیم در پرخاشگری شما نقش دارد. در ادامه بطور دقیق تری نحوه اثر گرمای هوا بر رفتار انسان را توضیح خواهیم داد:

تحریک عواطف منفی با تأثیر گرما بر پرخاشگری

بر اساس بعضی نظریه ها و مدل های رفتاری، متخصصان گرما را عاملی مؤثر در تحریک عواطف منفی می دانند. پس هنگامی که عواطف منفی بیشتری حس می کنید، احتمال پرخاشگری و خشونت هم بیشتر می شود. در حقیقت گرمای هوا با افزایش سطح برانگیختگی بدن، تجربه های اذیت کننده ای مانند حس ناکامی و تحریک پذیری را بیشتر می کند. مسلماً هنگامی که شما حساسیت و تحریک پذیری بالاتری (تاب تحمل کمتری) دارید، حس





ناکامی و سرخوردگی می کنید، پس به احتمال زیاد توان تان برای واکنش های سالم پائین می آید.

برانگیختگی بدن، شخص حس ناکامی، سرخوردگی و تحریک پذیری بیشتر کند. افزایش آگاهی در زمینه تأثیر آب و هوا بر بدن، انجام تمرین هایی در زمینه مدیریت هیجان و کنترل خشم مثل روش های تنفسی، تمرکز، تمدد اعصاب، ریلکسیشن، پرهیز از رویارویی با تابش مستقیم نور خورشید و مصرف آب به مقدار کافی، در کنترل خشم و جلوگیری از رفتار پرخاشگرانه و گرما زدگی تأثیر زیادی خواهد داشت.

چطور از پیدایش رفتارهای تهاجمی ناشی از گرما جلوگیری کنیم؟

برای جلوگیری از بروز رفتارهای پرخاشگرانه ناشی از گرما باید نسبت به جسم و ذهن خود و لحظه ای که بر ما حاکم است، هوشیار باشیم. یکی از توصیه ها در گرما این است که باید آب زیاد نوشید. استرس، موسیقی متن زندگی انسانها است بنابراین باید آن ها را کنترل کنیم. برای جلوگیری از تبعات منفی روحی و روانی ناشی از گرما، هنگام نشستن، عضلات بدن را شل کرده و آن ها در وضعیت استراحت قرار دهند؛ همینطور تنفس عمیق میتواند به ایجاد احساس آرامش کمک کند. بهتر است مردم در همه موقعیت ها خصوصاً در گرما به سراغ خاطرات منفی، آزاردهنده و برانگیزاننده نروند و به آن ها نپردازند. بررسی تأثیر وضعیت آب و هوا و دما بر خلق و خوی انسانها در زمره روانشناسی محیطی قرار می گیرد.

تأثیر گرمای هوا بر نحوه ادراک حوادث

افزایش فعالیت های خطرناک در فصل های گرم سال

معمولاً در تابستان در همه جای دنیا مردم بیشتر به دنبال اوقات فراغت و تفریح می روند. در زمان تفریح هم استفاده از موادی مانند مشروبات الکلی بیشتر می شود. با بالا رفتن میزان مصرف الکل، رفتارهای مخرب تحت تأثیر آن هم افزایش می یابد که پرخاشگری یکی از مهم ترین آن هاست.

بعضی از متخصصان معتقد هستند که دمای هوا ادراک ما را از جهان اطراف تحت تأثیر قرار می دهد. یعنی فردی که بیش از گرما رنج می برد و در دمای بالاتری قرار دارند جهان اطراف خویش را خشن تر درک می کنند. آنها رفتارهای دیگران را خشونت آمیزتر می بینند. مسلماً هنگامی که شما حس کنید سایرین در رفتار با شما انگیزه های خشونت آمیز دارند، به احتمال زیاد شما هم در واکنش به آنها پرخاشگرانه رفتار می کنید.

گرما به تنهایی و بطور مستقیم بر رفتار و عکس العمل های غیر ارادی از جمله پرخاشگری و عصبانیت اشخاص مؤثر نیست بلکه یک سری عوامل از جمله تحریک عواطف منفی و افزایش فعالیت های پر استرس باعث می شود ضمن

اختلال مبدل پوشی

روی میدهد و انگیزتگی جنسی فروکش می کند شخص تمایل قوی برای تعویض لباسهای نامتناسبش پیدا می کند.

۳- معیار های کلی اختلال رجحان جنسی باید موجود باشند:

- شخص بطور مکرر دچار امیال یا تخیلات جنسی عمیق مربوط به فعالیت ها با اشیاء غیر عادی میشود.

- شخص طبق این امیال غیرعادی عمل می کند یا بر اثر آن ها به میزان زیادی دچار ناراحتی می شود.

- رجحان غیرعادی شخص حداقل ۶ ماه دوام یافته است.

علائم و نشانه های اختلال مبدل پوشی

حس نیاز به لباس جنس مخالف برای برانگیختگی جنسی پوشیدن لباس جنس مخالف برای کاهش استرس عدم تحریک جنسی، مگر در مواقعی که شخص لباس یا اکسسوری جنس مخالف را به تن کند.

احساسات جنسی مستمر و قوی ناشی از تصور یا پوشیدن حتی یک آیتم از لباس جنس مخالف (این آیتم میتواند جوراب، کفش پاشنه بلند، پیراهن یا لباس زیر زنانه باشد).

خرید لباس و اقلام دیگر مربوط به جنس مخالف، پوشیدن آنها و آنگاه دورانداختن آنها در تلاش برای پایان دادن به این رفتار

علاقه یا اعمالی که دست کم به مدت ۶ ماه مشهود است و هرروز منجر به پریشانی جدی در ارتباطات دوستانه، عاطفی و حتی حیطه کاری شخص می گردد. بسیاری از اشخاص مبتلا به این اختلال به دلیل پریشانی شدید، اغلب قادر به فعالیت در محل کار نخواهند بود.

چنانچه شخص جوان تر باشد، عمل کراس دِرس امکان دارد باعث رضایت جنسی وی از خود شود.

اشخاص مسن معمولاً برای آنکه مدت زمان بیشتری لذت ببرند، اقداماتی مثل استمناء را انجام می دهند.

مبتلایان متأهل، در طول روابط جنسی لباس جنس مخالف را به تن می نمایند.

دلایل مبدل پوشی

مبدل پوشی امکان دارد موقتی و وابسته به استرس باشد در اینصورت یک اختلال هویت جنسی به حساب می آید، چنانچه وابسته به استرس نباشد شخص مبدل پوش مبتلا به یادگارخواهی با مبدل پوشی که نوعی انحراف جنسی است شناخته میشود و خصوصیت اصلی این نوع اختلال تحریک جنسی است، در مبدل پوشی امکان دارد مبدل پوشی سبب تحریک جنسی شود ولی سبب کاهش استرس هم میشود، گاهی هم شخص افکار مبدل پوشی دارد ولی تنها در زمان استرس به انجام آن میپردازد، مبدل پوشی امکان دارد همراه با اختلال های دیگری مانند آزارگری جنسی (سادیسم) و آزارخواهی جنسی و بچه بازی باشد

مواردی که بیمار مراجعه می کند:

- هنگامی که به دلایلی نمی تواند لباس جنس مخالف را بپوشد و تحت دسترس قرار گرفته باشد.

- مواردی که پوشیدن لباس جنس مخالف باعث اختلال در زندگی روزانه اش شده باشد.

- گاهی شخص مبتلا به دلیل اختلال های همراه (افسردگی، اضطراب، مصرف مواد، بیقراری جنسیتی) مراجعه میکند.

درمان اختلال مبدل پوشی جنسی

در صورتی که این اشخاص برای درمان رجوع کنند میتوانند از خدمات روانشناسان متخصص در حیطه جنسی بهره برده و از انواع درمانهای شناختی- رفتاری، رفتار درمانی، روانکوی، روان پویشی و ... بهره ببرند.

مبدل پوشی، به عمل پوشیدن لباس جنس مخالف، بدون توجه به علت آن و با هر علت ممکن، گفته می شود. برعکس نظر فراگیر در افکار عمومی و پیش داوریها در خصوص مبدل پوشی، بسیاری از افرادی که لباس جنس مخالف را می پوشند، این کار را برای دلایل جنسی یا یادگارخواهانه انجام نمی دهند.

مبدل پوش ها گاهی از این شیوه، برای جلب توجه استفاده می کنند و علل و انگیزه های فراوانی را برای مبدل پوشی مطرح می کنند که موضوعات جالب و جذابی برای تحقیقات کیفی و کمی روانشناسان و روانپزشکان و محققان علوم میان رشته ای شمرده می شود. مبدل پوشی، نوعی انحراف جنسی است.

تخیلات یا امیال جنسی برای پوشیدن لباس جنس مخالف برای ابراز عقیده و نگرش و شیوه به صورت بلند مدت که البته راهکارهای درمانی مختلفی هم برای آن عرضه شده است. چنانچه به تعویق بیفتد، مشکلات فراوانی را برای اشخاص مبتلا به این اختلال بوجود می آورد.

اختلال مبدل پوشی (DSM- IV) در بلند مدت، اعتیاد ایجاد می کند و گاهی برخی از علاقمندان به مبدل پوشی، به علت لذت و جلب توجهی که در این کار میبینند، قادر به ترک عادت نیستند.

انحراف جنسی مبدل پوشی (TRANSESTISM) هم در زنان مشاهده می شود و هم مردان و البته برخی از روانشناسان و مطالعات نشان می دهد که اختلال مبدل پوشی در مردان بیشتر رایج است.

معیارهای تشخیصی

۱. ظرف مدت حداقل ۶ ماه، تحریک مکرر و شدید در اثر مبدل پوشی، همراه با تخیل ها و امیال و رفتارها اشکار می شود.

۲. این امیال باعث ناراحتی یا اختلال قابل ملاحظه بالینی در عملکرد اجتماعی، شغلی، یا زمینه های مهم دیگر در زندگی شخص می شود.

سازمان بهداشت جهانی معیار های زیر را برای اختلال مبدل پوشی دارد:

۱- شخص لباسهای جنس مخالف را میپوشد تا ظاهر جنس مخالف را پیدا کند و حس کند متعلق به آن جنس است

۲- مبدل پوشی رابطه نزدیکی با انگیزتگی جنسی دارد. هنگامی که ارگاسم



آسیب‌هایی که تلفن همراه شما میتواند به زندگیتان بزند

چه کسی بوده و این ممکن است برای رابطه شما مضر باشد. مطالعات محققان نشان داده است امروزه در تمامی روابط چیز مشترکی در این خصوص وجود دارد نقطه مشترک در مورد استفاده از تلفن همراه و تضعیف بنیاد شادی ما در رابطه.

تأثیرات مثبت تلفن همراه در زندگی انسان

آیا امروزه زندگی بدون تلفن هوشمند را می‌توانید تصور کنید؟ آیا می‌توانید در زمان تعطیلات به مقصد مورد نظرتان پنج تن کتاب همراه خود حمل کنید؟ آیا می‌توانید برای ارسال تصاویر به جای آپلود کردن تصاویر، سی دی را از طریق پست ارسال کنید؟ حتی امروزه اجاره یک ویدیو آسان‌تر از قبل شده است. تنها یک کلیک کردن جایگزین رفتن به فروشگاه دی وی دی شده است. بنابراین تکنولوژی تلفن همراه سبب بهبود زندگی مردم از جهات مختلف شده است، مردم از طریق پیام کوتاه، برنامه‌های شبکه‌های اجتماعی، تماس تصویری، تماس صوتی، هر گونه فعالیت‌های اجتماعی به یکدیگر بسیار نزدیک شده‌اند، در نتیجه آن به حفظ سلامت جسمی و روانی زمانی که اعضای خانواده دور از خانه هستند کمک می‌کند. مردم می‌توانند در اوقات فراغت خود از طریق تلفن همراه خود را سرگرم کنند، به عنوان مثال کتاب الکترونیکی بخوانند، بازی کنند در اینترنت گشت و گذار کنند.

تلفن همراه خدمات جدید، برنامه‌های کاربردی فرصت‌های مناسبی برای کسب و درآمد ایجاد کرده، به عنوان مثال برنامه اینستاگرام برنامه‌ای است که اکثریت کاربران آن در ایران جهت تبلیغات شغلی از آن استفاده می‌کنند. از طریق تلفن همراه می‌توانید بیش از یک تماس تلفنی انجام دهید در صورتی که در محل کار خود حضور نداشته باشید می‌توانید از طریق تلفن همراه دور کاری انجام دهید. بنابراین تکنولوژی تلفن همراه زندگی راحت‌تری برای انسان فراهم کرده است. امروزه مردم از طریق تلفن همراه به جای روزنامه، رادیو و تلویزیون در هر زمان از وضعیت آب و هوا مطلع می‌شوند و همچنین با استفاده از جی پی اس (GPS) از آب و هوا مطلع می‌شوند.

به طور خلاصه فن‌آوری تلفن همراه هم خوب و هم بد است، مهم‌ترین مسئله استفاده درست از تلفن همراه است، تنها با استفاده درست از آن زندگی مردم به زندگی راحت و سودمند تبدیل خواهد شد.



فن‌آوری تلفن همراه هم خوب و هم بد است، مهم‌ترین مسئله استفاده درست از تلفن همراه است، تنها با استفاده درست از آن زندگی مردم به زندگی راحت و سودمند تبدیل خواهد شد.

سیستم دیجیتالی نه تنها رفتار پرداخت ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بلکه سبب تغییر راه ما در برقراری ارتباط با مردم و شرکت‌ها شده است. تکامل فن‌آوری اطلاعات نشان دهنده تغییر زندگی انسان است. بنابراین نمی‌توان تکنولوژی تلفن همراه را در زمینه توسعه فن‌آوری اطلاعات نادیده گرفت. دستگاه‌های تلفن همراه تقریباً جایگزین رایانه‌های شخصی شده‌اند.

همچنین امروزه تکنولوژی تلفن همراه جایگزین موارد دیگر هم شده است به عنوان مثال جایگزین دوربین عکاسی برای عکس گرفتن و دستگاه‌های پخش فیلم برای پخش فیلم شده، در حال حاضر تلفن همراه در زندگی روزمره مردم نفوذ پیدا کرده است، اولین چیزی که شما در صبح از آن استفاده می‌کنید تلفن همراه است، تحلیلگران معتقدند تلفن همراه تأثیرات مثبت و منفی بر زندگی انسان دارد.

تأثیرات منفی تلفن همراه در زندگی انسان

اگر چه تکنولوژی تلفن همراه زندگی راحت‌تری برای انسان به ارمغان آورده است اما سلامت جسمی و روانی کاربرانی که بیش از حد از فن‌آوری تلفن همراه استفاده می‌کنند را به خطر می‌اندازد.

کاربرانی که بیش از حد از تلفن همراه استفاده می‌کنند دچار گرفتگی عضلات انگشت و درد در اثر تایپ پیام کوتاه، بازی کردن و شایع‌ترین عارضه التهاب تاندون‌ها می‌شوند، همچنین دچار گرفتگی گردن می‌شوند که گرفتگی گردن سبب آسیب وارد شدن به عضلات پشت بدن می‌شود، خیره شدن به اندازه کوچک متون سبب خستگی چشم، تاری دید، گیجی و خشکی چشم می‌شود درد عضلات چشم به همراه گردن موجب سر درد می‌شود، و همچنین ممکن است دچار سندروم تومور لرزش و زنگ تلفن همراه شوند که سبب ایجاد اضطراب در افراد می‌شود، کاربرانی که بیش از حد در دنیای مجازی با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند ارتباطات چهره به چهره را فراموش کرده‌اند و با جستجو کردن پاسخ هر سوال در اینترنت دچار طوفان مغزی می‌شوند.

از دیگر تأثیرات منفی تلفن همراه بر روی زندگی زناشویی می‌باشد. همسر شما دوست ندارد زمانی که کنارش هستید با تلفن تماس بگیرید و یا پیامک دهید بررسی‌ها نشان داده اند افرادی که در رابطه عاشقانه هستند دوست ندارند طرف مقابلشان هنگام گذراندن وقت با آن‌ها زمان زیادی را با تلفن همراه خود بگذرانند. این رفتار می‌تواند عوارضی برای زندگی عشقی شما داشته باشد. محققان به این کار بی‌اعتنایی ناشی از موبایل می‌گویند و زمانی است که افراد توسط تلفن‌های همراه خود از توجه به شریک خود منحرف می‌شوند.

زمانی که کسی می‌فهمد طرف مقابلش به تلفن‌اش بیش از حد توجه می‌کند، معمولاً درگیری ایجاد شده و سبب نارضایتی از رابطه می‌شود. این کاهش رضایت از رابطه، به نوبه خود، منجر به کم شدن رضایت از زندگی و، در نهایت و در سطوح بالاتر منجر به افسردگی، می‌شود.

مردم اغلب فرض می‌کنند که تلفن همراه خیلی کم حواس‌شان را پرت می‌کند و هیچ اتفاق بزرگی نمی‌افتد اما بررسی‌ها نشان می‌دهد که در اغلب موارد وقتی یک زن و شوهر در حال صرف وقت با هم هستند اگر این ارتباط توسط یک فرد مراجعه‌کننده یا تلفن همراه قطع شود کمتر احتمال دارد که فرد در رابطه راضی بماند.

هنگامی که صرف وقت با فرد دیگری از شما مهم‌تر شود دیگر اشوقی برای ادامه گفتگو نداریم و بیشتر تمایل داریم بدانیم تلفن در مورد چه موضوعی و

۱۰ خصوصیت نسلی که می‌خواهیم تربیت کنیم

نسلِ تمدن‌ساز

رهبرانقلاب اسلامی در دیدار جمعی از معلمان (۱۴۰۱/۲/۲۱)، زیرساخت هر تمدنی را «نیروی انسانی» آن دانستند و برخی خصوصیات نسلی که می‌تواند تمدن نوین اسلامی را بسازد برشمردند که در این اطلاع‌نگاشت مرور می‌شود.



آشنا با سبک زندگی اسلامی
و سنت‌های ایرانی

دارای هویت ایرانی-اسلامی
محکم و عمیق



برخوردار از
اعتماد به نفس ملی

آشنا و آمیخته با
آرمان‌های انقلاب



بدون دل‌باختگی
به شرق و غرب

برخوردار از
روحیه‌ی مقاومت



آشنا با
افتخارات ملی

دانا و
دانشمند



کارآمد و ماهر

خودساخته

