


# زندگی خانواده

ماهنامه فرهنگی، اجتماعی و آموزشی  
شماره ۱۴۵ - اسفند ۱۴۰۲ - قیمت: ۷۵۰۰۰ تومان  
www.ijot.ir موسسه خیریه مریم




«دخترم مریم»

Iranian woman alleges murder conspiracy at U.S. Clinic



دختر ۸ ساله زندگی دختری که ۸ سال کردگان میگلنگ بزرگترین موسسه پزشکی آمریکا بود و دلیل مصوبه جدید مجلس شورای اسلامی و به وجود آمدن این قانون در ایران که تبعه های ایران بتوانند بر علیه کشورهای خارجی بلوغ دعوی نمایند.

My daughter, Maryam



How Mayo Clinic And Administration Of State of Minnesota Murdered Maryam

غربت صبح

مجموعه شعر نو



شاعر: حسین شامسوار

آرزوی من

مجموعه شعر نو



شاعر: حسین شامسوار

خاطرات بالثور

مجموعه شعر نو



شاعر: حسین شامسوار

هروغ و خیانت

در علم و دیانت



شاعر: حسین شامسوار

دستای رنگین برای همه کودکان



مجموعه شعر نو

تنگی از جاده ارویشانی کوه



مجموعه شعر نو

سورس بود که با نوبت و با مشکل رفتی



مجموعه شعر نو

آبشار در آغوش آب شکر



مجموعه شعر نو

اوتیسم



روانشناسی از لحاظ روانشناسی



رهایی از هراس



انتشارات مریم پورزند وکیل

انتشارات برتر حقوق بشر و روانشناسی



گروه انتشارات

دفتر مرکزی: سیدخندان، خیابان ارسباران، کوچه ستاری، شماره ۲۲، ساختمان یزدا

چاپخانه: کیلومتر ۱۱ جاده قدیم کرج، شهرک صنعتی گلگون، خیابان پنجم جنوبی، پلاک ۳۵

تلفن: ۵۰-۲۲۸۸۵۶۴۷ - تلفن چاپخانه: ۰۱۰-۶۵۶۱۱۸۰۹-۲۱ - تلفن سفارشات: ۰۹۱۲-۴۴۸۰۴۱۶



# سازمان چاپ و انتشار

طراحی، لیتوگرافی، چاپ، صحافی

اوراق اداری، کاتالوگ، بروشور، کتاب، مجله، پوستر، تراکت، سررسید، جعبه

پلیت ستر ۴/۵ ورقی هایدلبرگ

چهاررنگ هایدلبرگ SM74، دورنگ ۴/۵ ورقی هایدلبرگ، دورنگ پشت و رو زن هایدلبرگ، تکرنگ هایدلبرگ، لترپرس

لاین چسب گرم، لاین مفتول، لوپ، سلفون‌کشی حرارتی، امباس، جلدسازی، جعبه‌چسبانی



# کتاب‌های موضوعی آشپزی به روایت سانازسانیا

این کتاب حاوی بیش از ۷۰ دستور مزه‌های میهمانی است. از انواع فینگر فود، کاناپ، رول‌ها و پروسکتا گرفته تا انواع دیپ، چاشنی و اردورهای معروف دنیا.



Complet

سالاد به روایت  
سانازسانیا



Complet

این کتاب حاوی بیش از ۷۰ دستور سالاد معروف دنیا، سالادهای پروتئینی، کربوهیدرات، صیفی‌جات و سالادهای میوه‌ای است. همچنین آموزش سس‌های معروف و تاپینگ‌های حرفه‌ای به شما آموزش داده شده است.

این کتاب حاوی بیش از ۷۰ دستور پاستا و پیتزای معروف ایتالیایی همراه با نکات تهیه آن‌ها و همچنین طرز تهیه انواع دستورات خمیری مانند بورک، پای و... است.



Loading...

کیک به روایت  
سانازسانیا



Complet

این کتاب حاوی بیش از ۱۰۰ دستور کیک که شامل کیک‌های اسفنجی، شکلاتی، انواع چیزکیک، کاناپ کیک، کیک‌های مغزدار و دیگر انواع کیک است.

sanazsania  
sanazsania  
sanazsaniaofficial  
sanazsania.academy



برای سفارش به وبسایت

[www.sanazsania.shop](http://www.sanazsania.shop)

مراجعه فرمایید.

برای اطلاعات بیشتر با شماره‌های زیر تماس حاصل فرمایید.  
۰۲۱-۲۲۷۲۲۵۰۸ | ۰۲۱-۲۲۷۲۲۶۵۰  
۰۹۱۲۰۲۶۵۴۸۵ | ۰۹۳۳۵۱۳۹۳۳۶

# زندگی خانه و

سرمقاله / ۲

اخبار / ۳

داستان دخترم مریم / ۴

آیین های نوروز در ایران و جهان / ۶

شناخت تاریخچه سفره هفت سین / ۹

روز زن / ۱۴

تعریف ساده از استراتژی / ۱۵

نشانه ها و درمان کمال گرایی / ۱۶

اهمال کاری چیست؟ / ۲۰

مهارت برقراری ارتباط موثر با دیگران چیست؟ / ۲۳

هدف گذاری مالی چیست؟ / ۲۵

دیدگاهی جدید در مورد اضطراب اجتماعی و کمرویی / ۳۰

راهکارهایی برای داشتن کودک شاد / ۳۳

شما جزو کدام گروه از والدین هستید؟ / ۳۶

دیسپلین عامل اصلی موفقیت / ۳۷

نشانه های رابطه ی تمام شده / ۴۰

تعامل با سایه شخصیتی مان / ۴۱

آشنایی با طب سوزنی / ۴۲

روان درمانی هیجان مدار / ۴۶

نحوه صحیح رفتار با سالمندان / ۴۷

اسکیزوفرنی چیست؟ / ۵۱

آسیب های مخرب شب زنده داری / ۵۳

ارتعاشات انرژی های منفی محیط / ۵۵

نشانه های سلامت روان / ۵۶

تاثیر شخصیت افراد در نحوه رانندگی / ۵۸

شیرینی های محلی ایران / ۵۹

مقابله با بی خوابی ناشی از افسردگی / ۶۲

موارد مهم درباره ی معلولیت / ۶۳

پرسشگری کودکان / ۶۴

شناخت ۵ قانون مهم دنیا / ۶۶

تفاوت بیش فعالی و شیطننت / ۶۷

کودکان خجالتی / ۷۰

شماره صد و چهل و پنج

اسفند ۱۴۰۲

شابا: ۴۱۳۷-۳۵۱۷ ISSN

صاحب امتیاز:

موسسه خیریه ی مریم پورزند وکیل

مدیر مسئول:

مینا پورزند وکیل

تحریریه:

زیر نظر شورای سردبیری

مدیر هنری:

کاوه رحیمی

صفحه آرا:

مرجان محبوب

چاپ:

یزد

نشانی:

بلوار آفریقا

قبادیان غربی - پلاک ۱۳

تلفن:

۸۸۷۸۶۶۸۸

تلفکس:

۸۸۶۷۳۵۵۳

## چهارشنبه سوری سنت شادی یا غم

است که آداب و رسوم زیبا و نمادین چهارشنبه سوری جای خود را به بازی با مواد محترقه ی خطرناک داده، به همین دلیل برخی خانواده ها به جای حضور در جشن های خیابانی ترجیح می دهند از این فرصت برای دیدار با اقوام استفاده کنند. بزرگان خانواده ها معمولاً میزبان فرزندان خود می شوند و از آن ها با خوراکی های مخصوص چهارشنبه سوری از جمله آجیل چهارشنبه سوری پذیرایی می کنند. قدیمی ترین اشاره به جشن چهارشنبه سوری را می توان در کتاب «تاریخ بخارا» نوشته ی ابوبکر محمد بن جعفر نرشی (۲۸۶ تا ۳۵۸ هجری قمری) پیدا کرد. آنجا که می نویسد:

عبارت «چهارشنبه سوری» از دو کلمه تشکیل شده است که یکی به معنی روزی از روزهای هفته و دومی شکلی دیگری از کلمه سرخ است. بوته افروزی در این هنگام اهالی خانه در را به رویش می گشوند. او بدین گونه همراه خود تندرستی و شادی را برای یک سال به درون خانه خود می برد. سایر سنت ها بدین قرار است قاشق زنی و مراسم کوزه شکنی و فال گوش نشینی و شال اندازی و آش چهارشنبه سوری و آجیل مشکل گشا. آداب و رسوم چهارشنبه سوری در شهرهای مختلف ایران با سنت های هر استان برپا می شود. این سنت های بی خطر زیبا تبدیل شده به مراسم پر خطر که با خطرات فراوان همراه بود. چهارشنبه سوری امسال هم چهارشنبه سوزی ماند / ۱۳ نفر کشته و ۸۳۹ نفر مجروح و معلول شدند حسرت چهارشنبه سوری امن که سنت دیرینه ماست با حوادث مرگباری در کشور رقم خورد، بار دیگر حوادث سال های قبل تدید شد، به طوری که براساس آخرین گزارش های دریافتی از ابتدای اسفند تا قبل از شروع رسمی مراسم چهارشنبه سوری، ۱۳ نفر جان خودشان را از دست دادند و ۸۳۹ نفر مجروح و معلول شدند سنت بی خطر شاد ما به این همه مرگ و خطر تبدیل شده آیا این سنت دیر پای دیرینه ماست این بیرون ریختن خشونت درون افراد است که متأسفانه مشکلات زیادی برای افراد دیگر بوجود می آورد که در مواردی کل عمر باید با عواقب آن زندگی کنند.

مینا پورزندوکیل

چهارشنبه سوری سنت دیر پای تاریخ که سال های زیادی است که ما ایرانی ها آن را جشن می گیریم چهارشنبه سوری را می توان یک جشن پیشواز برای عید نوروز و شادی برای به پایان رسیدن روزهای سرد دانست. در این جشن با پریدن از روی آتش، بدی ها و بیماری ها را به آتش می سپارند تا در آن بسوزند و به جای آن، گرما و انرژی آتش را برای شروع سال جدید دریافت کنند. جشن چهارشنبه سوری که در آخرین سه شنبه سال برگزار می شود، یکی از آیین های سالانه و دیرینه ی ایرانیان و جشنی بهاری در استقبال از نوروز است. این جشن خود آمیزه ای از چند رسم کوچک و بزرگ است. سنت اصلی در آداب و رسوم چهارشنبه سوری برپایی آتش و خواندن شعر «زردی من از تو، سرخی تو از من» هنگام پریدن از روی آن بوده است. این شعر دعایی بوده است که ایرانیان از قدیم برای آتش می خواندند و در آن از آتش می خواستند تا بیماری ها و کسالت ها و نگرانی های سالی که گذشته را از آن ها بگیرد تا سال جدید را با شادکامی و سرزندگی شروع کنند. آتش از عناصر چهارگانه است و تنها عنصری است که آلوده نمی شود.

مراسم چهارشنبه سوری برگرفته از آیین های کهن ایرانیان است که برخی از آن ها کماکان در نقاط مختلف متأسفانه دیگر سال ها

## اخبار موسسه مریم

ورشوهایی که امریکا می‌دهد و جلوگیری می‌کند از اینکه پرونده‌ها مسیر عادی را طی کند. اکنون باید دو تا اجرائیه به جریان بیافتد و سند مرضیه رضائی ابطال شود. بنابراین باید یکی را انتخاب می‌کردم حال بینیم نمایشگاه مطبوعات چگونه پیش میرود مطابق معمول امریکا به دزدیدن نامه‌های من در سازمان‌های مختلف در این سال هم ادامه داد حتی در بالا ترین رده‌های سازمانی مملکت. در ضمن سه سازمان متخلف در قوه قضائیه در دادگستری استان تهران با تعمد به گم کردن پرونده‌های من ارسال پرونده به مسیرهای نادرست انجام داده بودن مجبور به شکایت شدم فعلا مسیر اولیه طی شده با بینم چگونه اقدام خواهد شد آیا با امریکا اعمال نفوذ میکند یا قانون اجرای میشود

مینا پورزندوکیل

روزهم وسط هفته است اما برنامه برای ثبت نام فوق العاده کوتاه بود من وقتی وارد سایت شدم مطابق معمول با مشکل ارتباط روبه‌رو شدم باید با پشتیبانی تماس می‌گرفتم البته این مسئله همیشگی است روزهای که ثبت نام تمدید شد هم دوروز و در تعطیلات بود که پشتیبانی فعال نبود در هر صورت ما نتوانستیم ثبت نام کنیم نمایشگاه برپا شد و تمام شد و بیشتر برای سازمان غیررسانه‌ای بود تا رسانه‌ها رسانه‌ها در نمایشگاه محلی مناسب نداشتند البته من زیاد هم اصرار برای گرفتن غرقه نداشتیم. چون گرفتاری‌های قوه قضائیه که باید اقدام کنم برای من وقت کمتری گذاشته است. با توجه به این که چند پرونده از جمله پرونده ازدواج قلابی مستخدم آقای پورزند وکیل برای فرار از دین انجام شده بود و باید ابطال سند مرضیه رضائی انجام شود که با توطئه‌ها

هفت سال قبل ما نمایشگاه مطبوعاتی داشتیم که محلی برای اعتراضات مردم مال باخته از دست بانک‌هایی بود که مال مردم را گرفته بودند با وعده‌های فراوان و حال مردمی که پولشان را به این موسسه داده بودند و با مشکل روبرو شده بودند محلی پیدا کرده بودند برای پیگیری مشکلاتشان این اعتراض‌ها باعث شد که دیگر با توجه به موقعیت‌ها چندین سال نمایشگاهی نداشته باشیم نمایشگاه معمولاً ده روز بود و گستردگی فراوان داشت در بین مردم جامعه. شش سال نمایشگاه نداشتیم امسال نمی‌دانم چطور شد یک باره تصمیم گرفتند نمایشگاه مطبوعات برپا شود ولی برنامه ریزی‌ها چنان بی برنامه بود که فکر میکنم خیلی‌ها مثل من از قافله ثبت نام عقب مانده اند در هر صورت به مدت چهار روز در عرض ده روز نمایشگاه برپا شده و آن چهار

# داستان دخترم مریم

داستانواره‌ای که پیش رو دارید، ماجرای زندگی پردرد و رنج مادر و دختری است که در ابتدا بر اثر غفلت و سوءنیت عد های پزشک و افراد به اصطلاح تحصیل کرده که همه‌ی زندگی‌شان در پول، قدرت و شهرت خلاصه میشد، آسیب دیدند و سپس مظلومانه در چنگ عد های جانی که نام پزشک و مسنول امور اجتماعی را در ایالات می‌نی‌سوتای ایالات متحده آمریکا، روی خود گذاشته بودند، گرفتار شدند. این داستان چند قسمتی در واقع خلاصه‌هایی از کتاب دخترم مریم نوشته‌ی خانم مینا پورزند وکیل است که خود راوی و شخصیت اول داستان است. مینا پورزند وکیل، مادر دختری به نام مریم است که توسط بزرگترین موسسه‌ی پزشکی دنیا به نام میوکلینیک گروگان گرفته شد و سپس بی‌رحمانه به قتل رسید. در این داستان، شما با واقعیات زندگی آمریکایی و ادعاهای واهی حمایت از حقوق بشر سیستم معیوب آمریکا، به خصوص ایالت می‌نی‌سوتا و جنایات و اقدامات وحشیانه و ضد بشری آنان آشنا میشوید. که اکنون بعد از ۲۷ در کمیسیون حقوق بشر ژنو با کمک سازمان حقوق بشر قوه ی قضاییه شکایتی مطرح شد.

ماه تمام صرف ایشان بود ما مثل لله تمامی وقت مواظب بودیم که ایشان بدست آن رعیت های عصبانی که حال در سیستم های متعددی که بعد از انقلاب قدرت پیدا کرده بودند نیفتد نه ماه زمان کمی نیست که من وقت صرف خدمت به این خانم کردی برای تمام خانواده شان من ملجا و ماوای پناهگاه بودم و قبلا دیدید که خواهر من چگونه در عوض عواطف خواهری خود را این چنین مضحکه دست یک گروه جنایت کار کرده و بدون در نظر گرفتن خوبی های من تا توانست با این جانیان هم کاری کرد و باعث تمامی خسارات جانی و مالی من شد .

یک شب که مریم را به منزل آورده بودند تا او را بینم من ۵ دقیقه برای آوردن ماشینم که در تعمیرگاه

عوضی برای من در بیاورند در همه طبقات من دوست و آشنا داشتم که من در خدمت به افراد خانواده از آشنایانم کمک گرفتم دانی من اشکالی با رعیت ها سابقش پیدا کرده بود تا من او را از مشکل رها نکردم آرام نگرفتم و یکی دیگر از کسانیکه مشکل پیدا کرده بود شوهر خواهر من بود که رئیس دفتر رئیس نیروی زمینی در قبل از انقلاب و زمان انقلاب بود در زمان روی کار بودنش تمامی اقوامش از در منزل ایشان دور نمیشدند ولی بعد از تغییر رژیم حتی خواهر ش هم حاضر نبود اسم او را بر زبان بیاورد و خواهر من دست بدامن من شد که بدادم برس و مدت نه ماه بعد از انقلاب که تا ایشان ویزا گرفته و با زحمات زیاد از ایران خارج شد و من و شوهرم و بچه هایم تمامی زندگی ما برای نه

خبرداشتند ولی بی پروایی من برای اینها ایجاد اشکال کرده بود و سیستم مرکزی را مورد سوال قرار میداد. من چاره ای نداشتم آنها خود هر چه میخواستند میکردند چه به خواهر زاده ام که فراموش کردم بگویم در روز های اول بعد از انقلاب اران عرصه تاخت و تاز افرادی بود که عقده خود را خالی میکردند چند نفر از اقوام من در این جریان مشکلاتی داشتند که هیچ کس حتی خواهر شان در جریان شلوغی جرات نمیکردند که به آنها نزدیک شوند من به دلیل مردمی بودن شغلم و از آنجا که در همه حال خدمت به خلق خدا همیشه جزو کار اصلی من بود و از همه طبق افراد از سرویس دلسوزانه اینکه من به آنها داده بودم راضی بودند سعی میکردند یک طوری محبتهای مرا جبران کنند



شده است و در زمانی که من سعی داشتم با تهران تماس بگیرم که به مادرم تفهیم کنم تا پدرم را عمل نکنند چون مرد ۸۲ ساله دیرتر از سرطان میمیرد تا چاقوی جراح که حتما توام با عوارض اوره و قند و عدم توانایی بدن در مقابله با این جراحی خواهد بود تلفن ۲۴ ساعت اشغال بود و برای من پیانو میزند و اعلان در روزنامه در مورد پیانوزدن و البته این مشخص است که چه کسانی بودند که میخواستند جلوی این تماس را بگیرند من بعد از عمل توانستم با ایران تماس بگیرم و اطلاع دادند عمل با موفقیت تمام شده و من منتظر مشکل بعدی هر روز تلفن میزدم که سه روز بعد از عمل من در دادگاه بودم و به قاضی فدرال نوار اذیت ها را بعنوان مدرک مرد دلال را با روزنامه با اقرار نامه دلال را که در حضور وکیلش به دو بار قصد تجاوز به عنف اقرار کرده بود که معمولا در دادگاههای آمریکا سندیت دارد را به اقاضی برای دلایل توطئه امور اجتماعی در مورد بیمار روانی ام که به دلیل آن از دیدار و قیومت فرزندم محروم شده بودم نشان دادم و خواستم نوار را بگذارم در حضور همه این نوار پخش شود که همه به مدارک بیماری من پی ببرند ولی قاضی که دستور داشت نگذارند حقیقت روشن شود ( اکنون نیز همین مسیر را در دادگاههای ایران داریم همه مدارک از سانسور جانیان طراح توطئه ها میگذرد ) قاضی در حضور همه از شنیدن نوار جلوگیری نمود و خواست که بعدا به نوار گوش داده شود و نوار را به او تحویل بدهم که خودش به تنهایی این را گوش بدهد و من همه مدارک را تحویل دادم و روز بعد من از تهران شنیده که پدرم شب قبل در اثر بالارفتن اوره فوت کرده بلا فاصله با ترتیب وضع محمد و خانواده ای که وکیل بودند به نام آقای جک موکه ای که در فاصله دو کوچه از منزل ما زندگی میکردند به او رسیدگی کنند و او شبها را در منزل آنها باشد به تهران حرکت کردم این وکیل و خامش بچه نداشتند . جالب است در این زمان پدرش بدستور آمریکائی ها مشغول خوشگذرانی با یک زنده دیگر است و هیچ کاری برایش فساد نمی باشد . این موسسه کثیف پزشکی از هیچ کاری خودداری نمی کند این قدرت یک دلال بدبخت نیست این قدرت بزرگترین موسسه پزشکی دنیا است که با دست خود را به منجلاب کشیده است و اکنون برای جلوگیری از ابروریزی حاضر بهمه گونه فساد است تا آبروی بی ابرویش نرود و در جای از این فساد پزشکانش چیزی منعکس نشود .

کار خرید و فروش ماشین هستند قرار است ازدواج کند البته من اصلا از این موضوعها خبر ندارم چند ماه بعد ازاین مسئله خبر دار شدم که بخاطر فوت پدرم به تهران آمدم . البته این قسمتی از این برنامه های تبلیغاتی آمریکائیهاست که معمولاً با شایعه افکن کارشان را انجام میدهند کار اصلی آمریکائیهها با ( سوشال مایها ) یا بقول ما ارادل اجتماعی انجام میشود که کار شایعه پراکنی ها را بعهدہ دارند . مثل اینکه میشوند که مسئولان اعلام میکنند که امسال سال شلوغی در ایران است کسی نمی پرسد چطور شده و چه اتفاقی افتاده و چه کسی این شلوغی ها را طراحی می کند . تید دذر آمریکا گرفته بودند و در یک از کنفرانس های اسلامی که ما هر دو در آن شدر این زمان ما در دادگاه برای سه پرونده مطرح برای دلال و جنایت برنامه ریزی شده امور اجتماعی و دادستان ایالت برای نقض حقوق بشر در ایالت و گروگان گیری متهم هستند تازه نوبت بررسی پرونده رسیده است در دادگاه برای پرونده ها تعیین وقت کرده اند در آغاز سال ۸۸ میلادی مریم گروگان گرفته شده و من در دادگاه طرح شکایت کردم و در نیمه سال ۸۸ رسیدگی ها آغاز شده در تابستان آن سال اتفاقا خواهر زاده من که حال دیگر قیومیت مریم را با امور اجتماعی داشت هر چه من به او شکایت ناراحتی های مریم را میگویم نادیده میگیرد اتفاقا خواهر زاده من به طور ناگهانی با یک دختر خانم شیرازی از خانواده مغیثی آشنا می شود این خانم قبلا ازدواج کرده بود و گویا با شوهر قبلی توافق نداشته اند و جدا شده بودند . در آن زمان همه فامیل ما ا ثروت او بعنوان زن یک میلیون دلاری یاد میکردند باید ذکر کنم که میزان داخواست خسارت من از اموراتجتماعی یک میلیون دلار بود . گویا خوهار زاده مشکل پسند من بدون چون و چرا دختر خانم را پسندیده بود و کار به ازدواج کشیده بود و خواهر من برای ترتیب ازدواج به ایران آمده بود که متوجه سفیدی چشم پدر من میشود که زرد رنگ شده بود در مراجعه به پزشک خانواده که قبلا نیز عدم معالجه صحیح شان باعث مرگ عمه من شده بود دکتر مرعشی متخصص داخلی که حتما برا آمریکائیهها شناخته شده بود در مراجعه پدرم به ایشان تشخیص میدهند که ناگهان پدر من سرطان پانکراس دارند و درست در زمانی است که هفته بعد ما باید در دادگاه به وضع گروگان گیری مریم توسط امور اجتماعی را باید مرود رسیدگی قرار دهیم و وقت جلسه تعیین

بود رفته به علت اینکه مریم احتیاج داشت و من مجبور بودم ماشین داشته باشم فقط برای ۵ دقیقه مریم را در خانه گذاشتم و سرعت برای آوردن ماشین با آنها به محل تعمیرگاه رفته در حالی که محمد در منزل همسایه بود و بنا بود به او سر بزند در بازگشت متوجه شدم که آنها به منزل باز آمده و ایستاده اند تا من برگردم و تا من وارد خانه شدم مریم بردند و بعد از آن دیگر اجازه ندادند مریم به خانه بیاید برای ۵ دقیقه من تنبیه شدم ولی برای فقل کردن مریم در اطاقش و سوزاندن او هیچوقت امور اجتماعی تنبیه که نشد بلکه مورد تشویق هم قرار گرفت .

بعد از چند روز یا وقاحت به من نوشتند که به علت ۵ دقیقه تنها بودند اجازه آه»دن او را به خانه نغیدند . بعد از آن من هر هفته برای دیدن مریم در منزلش رفتم و بعد از چندی با بدن سیاه و کبود بچه ام روبرو شدم و در اینمورد سوال کردم کتا من اعلام کردند که حق رفتن برای دیدن بچه ات را نداری چون سوالات بی مورد میکنی واکر در مواقعی که برای دیدن رفته ای بدن بچه ات را مورد تفتیش قرار بدهی پلیس را برای دستگیری تو صدا خواهند کرد .

در همین زمان من در مدرسه عقب ماندگان مشغول کار هستم و هر شب با همکاری امور اجتماعی یک غوغا را ه میاندازد و من باید با تسلط فراوان بر اعصابم این غوغا را کنترل میکردم دیگر برای من عادت شده بود که تسلط بر اعصاب داشته باشم اکنون هم بعد از هر خون ریزی که در ایران ترتیب میدهند یک گروه از اطرافیان من برای یک جنجال ترتیب میدهند تا شاید بیشتر در روی اعصاب من اثر بگذارند . در آن زمان حدود ده ماه بود که پرونده آدم ربائی مریم در دادگاه بود یک باره دادگاه تصمیم گرفت پرونده را مورد رسیدگی قرار دهد و هم زمان با این مسئله خوهار من برای اولین بار تنها به ایران آمد در حالیکه قبلاً عادت داشت بامن در ایران باشد من نفهمیدم که چرا هر وقت من به ایران میامدم و او هم در ایران بود در آغاز فکر میکردم که میخواهد دوری و جدای که ما در آمریکا داریم جبران کند ولی بعدا فهمیدم که منظور همکاری کامل برای فرستادن خبر برای آمریکایی ها است در هر صورت ایشان تنها به ایران آمده اند و موضوع زن گرفت خوهار زاده من است فهمیدم که بناست با یک خانم ایرانی در واشنگتن که با برادرش زندگی میکند و برادرش نمایشگاه ماشین دارد و میگویند ایشان ثروتی در حدود یک میلیون دلار دارند و در



## آیین هاک نوروز در ایران و جهان

تاجیکستان و افغانستان برگزار می‌شود. جشن نوروزی روستای پالنگان با چرخاندن مشعل‌ها و حرکت به بالای صخره‌های پشت روستای پالنگان توسط جوانان برگزار می‌شود. در این جشن مردم روستا با حضور بر بام خانه‌ها و با نواختن موسیقی‌های کردی و پوشیدن لباس‌های شاد و رنگارنگ به استقبال نوروز می‌روند. رسم افروختن آتش، از زمان‌های کهن در برخی مناطق علاقه‌مند به نوروز متداول شده‌است. در ایران، جمهوری آذربایجان و بخش‌هایی از

کیک‌های محلی (قطاب- نان شیری - گعک) به همراه سبزه در سفره گذاشته می‌شود. آیین‌های مهم نوروز در ایران و جهان عبارتند از:

### خانه‌تکانی

خانه‌تکانی یکی از آیین‌های نوروزی است که مردم برخی مناطقی که نوروز را جشن می‌گیرند به آن پایبندند. در این آیین، تمام خانه و وسایل آن در آستانه نوروز گردگیری، شستشو و تمیز می‌شوند. این آیین در کشورهای مختلف از جمله ایران،

نوروز مجموعه‌ای از جشن‌ها و مناسبت‌ها است. جشن‌های سال نو یا جشن‌های نوروزی در ایران برنامه‌های متعددی دارد که ابتدا با چهارشنبه‌سوری شروع می‌شود. بعد از جشن چهارشنبه‌سوری آخرین پنجشنبه رفتن به مزار و آرامگاه تازه درگذشتگان است. سومین برنامه که بیشتر در خراسان جنوبی رایج است مراسم الفه است. این مراسم نیز در آرامگاه‌ها و قبرستان‌ها یا مساجد برگزار می‌شود و بیشتر برای تکریم و احترام به مردگان است در این مراسم شیرینی و

نوروزی همواره دارای سمبل و نمادها بوده است اما به نظر می‌رسد گذاشتن هفت جزء آغاز شونده با حرف سین در سفره نوروزی پدیده‌ای است که روایت‌های آن بیشتر از اواخر دوره قاجار رایج شده و پیشینه تاریخی ندارد و توسط رسانه‌ها فراگیر شده است. یکی از ضروریات عید نوروز لباس نو و حمام رفتن بوده است، مردان و زنان قبل از فرارسیدن نوروز به حمام‌های زنانه یا مردانه

تخم مرغ و آینه؛ ولی سایر چیزها برای خوردن و پذیرایی میهمانان بوده است و هر زمان که تمام می‌شد بلافاصله صاحبخانه ظروف را دوباره برای میهمانان جدید پر می‌کرد.

### نوروز، چهارشنبه سوری و سیزده بدر

اما اینکه هفت چیز با نام سین باشد، پدیده جدیدی است و مستندات تاریخی ندارد. البته سفره

افغانستان، این رسم به صورت روشن کردن آتش در شب آخرین چهارشنبه سال متداول است. این مراسم چهارشنبه سوری نام دارد. در کردستان در روز نوروز مراسم آتش نوروزی (به کردی ناگر نه‌وروزی Agir Newroz) انجام می‌شود. پریدن از روی آتش در ایام نوروز در ترکمنستان نیز رایج است. همچنین رسم افروختن آتش در بامداد نوروز بر پشت بام‌ها در میان برخی از زرتشتیان (از جمله در برخی از روستاهای یزد در ایران) مرسوم است.

### سفره‌های نوروزی

سفره هفت‌سین از سفره‌های نوروزی است که در ایران، جمهوری آذربایجان و برخی از نقاط افغانستان رایج است.

سفره‌های نوروزی یکی از آیین‌های مشترک در مراسم نوروز در بین مردمی است که نوروز را جشن می‌گیرند.

سفره نوروزی که امروزه در ایران به آن سفره هفت سین هم می‌گویند دارای دو نوع مواد هستند.

الف: اجناسی که جنبه نمادین و سمبولیک دارد. مانند سیر و سکه

ب: مواد و اشیایی که جنبه خوراکی و پذیرایی دارند. مانند انواع آجیل‌ها و شیرینی‌های سنتی یا جدید

در بسیاری از نقاط ایران، جمهوری آذربایجان و برخی از نقاط افغانستان، سفره هفت‌سین پهن می‌شود. در این سفره، هفت چیز قرار می‌گیرد که با حرف س آغاز شده باشد؛ مثل سیر، سنجد، سمنو، سیب و... به هفت‌سینی که چیده می‌شود معانی خاصی نسبت داده‌اند. مثلاً سیب را نماد زیبایی و تندرستی، سنجد را نماد عشق و محبت، و سکه را رزق و روزی گفته‌اند. سفره نوروز از زمان‌های کهن بوده اما به این صورت بوده است که سفره‌ای را پهن می‌کردند و در بشقاب‌های سفالی یا فلزی، انواع آجیل‌های خشک شده مانند توت خشک، برگه خشک شده زردآلو و هلو و پختیک (پخته شده و خشک شده لبو) و عسل و سرشیر خشک شده، کلوچه، قطاب و نان سرموکی و... می‌گذاشتند؛ تخم مرغ رنگ شده از اجزای اصلی این سفره‌ها بود. در این سفره، بعضی چیزها فقط جنبه زیبایی و نمادین داشت مانند



می‌رفتند و شلوغ‌ترین روزهای گرمابه‌ها، همان چند روز سال نو بود. در گرمابه‌های قدیمی که معمولاً با چوب و هیزم در (گرخانه) Gor Khaneh یا (آتش خانه) آب داخل خزانه را که بر روی دیگ‌های بزرگ قرار داشتند گرم می‌کرد، حمامی‌ها لازم بوده که یک ذخیره ویژه چوب و هیزم را برای روزهای نوروز ذخیره کنند.

در قرون گذشته بسیاری از خانواده‌ها سالی فقط یکبار می‌توانستند پلو بخورند و آن هم شب نوروز بود. شب نوروز، همه مردم یا اکثراً پلو یا چلو خورشت می‌خورند. از این پلو نوروزی برای فقرا، سلمانی (آرایشگر) و حمامی (مسئول آتش حمام) و برای کدخدای و روحانی (معلم سنتی) محل پیشکش می‌بردند؛ و آن‌ها با حجم زیادی از پلو رویرو بودند و ناچار بودند آن‌ها را خشک کرده و در آینده استفاده کنند.

پهن کردن سفره نوروزی در ایران آداب و رسوم خاصی دارد و روی سفره اجزای دیگری به‌ویژه آینه، شمع، و آب نیز حضور دارند. از دیگر اجزای سفره امروزی می‌شود از ماهی و تخم مرغ رنگ‌شده یاد کرد.

در کابل و شهرهای شمالی افغانستان، سفره هفت میوه متداول است. در این سفره، هفت میوه قرار می‌گیرد، از جمله؛ کشمش سبز و سرخ، چارمغز، بادام، پسته، زردآلو و سنجد. چیدن سفره‌ای مشابه با استفاده از میوه خشک شده، در بین شیعیان پاکستان هم مرسوم است.

علاوه بر این، سفره هفت شین در میان زرتشتیان، و سفره هفت میم در برخی نقاط واقع در استان فارس در ایران متداول است. در جمهوری آذربایجان، عدد هفت اهمیتی ندارد و بر روی سفره‌های نوروزی خود، آجیل قرار می‌دهند.

### غذاهای نوروزی

یکی از متداول‌ترین غذاهایی که به مناسبت نوروز پخته می‌شود، سمنو (سمنک، سومنک، سوملک، سمنی، سمنه) است. این غذا با استفاده از جوانه گندم تهیه می‌شود. در بیشتر کشورهایی که نوروز را جشن می‌گیرند، این غذا طبع می‌شود. در برخی از کشورها، پختن این غذا با آیین‌های خاصی همراه است. زنان و دختران در مناطق مختلف ایران، افغانستان، تاجیکستان، ترکمنستان و

ازبکستان سمنو را به‌صورت دسته‌جمعی و گاه در طول شب می‌پزند و در هنگام پختن آن، سرودهای مخصوصی می‌خوانند. برای نمونه در افغانستان، در یکی از مشهورترین ترانه‌ها، این بیت به تکرار خوانده می‌شود:

سمنک در جوش ما کفچه زنیم

دیگران در خواب ما دف چه زنیم  
پختن غذاهای دیگر نیز در نوروز مرسوم است. برای مثال، سبزی‌پلو با ماهی را در شب عید و شیرینی‌هایی مانند نان خودچی تناول می‌شود؛ در افغانستان سبزی چلو با ماهی، در تاجیکستان باج، در ترکمنستان نوروزبامه، در قزاقستان اویقی آش و در بخارا نیز انواع سمبوسه پخته می‌شود. به‌طور کلی پختن غذاهای نوروزی در هر منطقه‌ای که نوروز جشن گرفته می‌شود، مرسوم است و هر منطقه غذاها و شیرینی‌های مخصوص به خود را دارد.

### دید و بازدید

دید و بازدید عید یا عید دیدنی یکی از سنت‌های نوروزی است که در بیشتر کشورهای که آن را جشن می‌گیرند، متداول است. در برخی از مناطق، یاد کردن از گذشتگان و حاضر شدن بر مزار آنان در نوروز نیز رایج است. روز نوروز با بازدید و دیدار اقوام و خویشان شروع می‌شود. این سال‌ها معمولاً در شهرهای کوچک رفتن به آرامگاه شهدا و بازدید از خانواده شهدا نیز رسم شده است.

### لباس نو و پاک نوروزی

حمام رفتن و پوشیدن پوشاک نو بخشی از ضروریات روز نوروز است که افراد حتماً بایستی با لباس نو و پاک به دیدار اقوام و دوستان می‌رفتند. جملی کارری در سفرنامه‌اش می‌نویسد:

"ایرانیان در این روز لباس نو می‌پوشند. حتی اگر کسی پول هم نداشته باشد، مبلغی از دیگران قرض می‌کند و برای خود و بستگان و خانواده‌اش لباس و کفش نو تهیه می‌کند. زیرا معتقدند کسی که سال نو را با لباس کهنه آغاز کند، از خوشی‌های تازه سال جدید بی‌بهره خواهد ماند. از دیگر مراسم عید نوروز، یکی هم آماده کردن انواع غذاهای لذیذ در خانه‌ها و پذیرایی گرم از

دوستان و آشنایان است.»

در قدیم معمولاً لباس قومی و ملی هر منطقه‌ای در ایران متفاوت بود. بخصوص هر قبیله و ایل ممکن بود نوع کلاهی که بر سر می‌گذاشتند متفاوت باشد و در نوروز لباس قومی معمول بوده است در بیشتر مناطق ایران یک شنل به شکل عبا مردها بر دوش می‌انداخته‌اند امروزه رئیس‌جمهور افغانستان از این شنل برای اعیاد رسمی استفاده می‌کند. از دوره رضا شاه پوشش‌های متفاوت قومی که بعضاً نشانه‌هایی از تفاخر همراه داشت برچیده شد و لباس سراسری ایران استاندارد کت و شلوار و کلاه فرنگی رسمیت یافت.

### گردشگری

در ایران تعطیلات نوروزی معمولاً با حجم بالایی از سفرهای گردشگری همراه است. آمار این سفرها در طول سال‌های اخیر رو به رشد بوده است.

### مسابقات ورزشی

برگزاری مسابقات ورزشی عمومی در معابر شهری و روستایی، یکی دیگر از آیین‌هایی است که در برخی از کشورها به مناسبت نوروز برگزار می‌شود. در ترکمنستان، مردان و زنان ترکمن، بازیها و سرگرمی‌های ویژه‌ای از جمله سوارکاری، کشتی، پرش برای گرفتن دستمال از بلندی و شطرنج برگزار می‌کنند. برپایی جنگ خروس و شاخ‌زنی قوچ‌ها از دیگر مراسمی است که در ترکمنستان برگزار می‌شود. در استان‌های شمالی افغانستان نیز مسابقات بزرگسای به مناسبت‌های مختلف از جمله نوروز برگزار می‌شود.

### طبیعت‌گردی

مردم ایران در روز ۱۳ فروردین، به مکان‌های طبیعی مانند پارک‌ها، باغ‌ها، جنگل‌ها و مناطق خارج از شهر می‌روند. این مراسم سیزده‌به‌در نام دارد. از کارهای رایج در این جشن، گره زدن سبزه است. مراسم سیزده‌به‌در در مناطق غربی افغانستان، از جمله شهر هرات نیز برگزار می‌شود. با وجود این که روز سیزدهم فروردین در کشور افغانستان جزو تعطیلات رسمی نیست، اما مردم این مناطق برای گردش در طبیعت، عملاً کسب و کار خود را تعطیل می‌کنند.



## شناخت تاریخچه سفره هفت سین

بلکه به احتمال زیاد به اقوام بومی نجد ایران قبل از مهاجرت و آریایی ها نسبت داده شده است.

راهیابی دو جشن نوروز و مهرگان به بین النهرین نیز توسط سومریان انجام شده است و موجب پدید آمدن دو جشن (ازدواج مقدس) و (اکیتو) شد که بعدها این دو جشن در آغاز سال نو به شکل یک جشن واحد در بین النهرین برگزار می شده است.

از مشهورترین مراسم نوروز هفت سین است که روی زمین، میز یا سفره گذاشته می شود و معمولاً اعضای خانواده در زمان تحویل سال جدید، در کنار آن می نشینند. این سفره

ها برگزار می شد.

البته به غیر از این جشن ها مراسم های دیگری همچون یلدا، گاهنبارها، سده و ... برگزار می شده که یکی از مهمترین آنها می توان به جشن نوروز اشاره کرد که اکنون پیشینه و تاریخچه ای سه هزار ساله به خود اختصاص داده و یکی از کهن سالترین عیدهای ملی در جهان محسوب می شود.

### تاریخچه عید نوروز به زبان ساده

جشن عید نوروز که از کهن ترین و مهم ترین جشن های ایرانی محسوب می شود به گفته پژوهشگران بنیاد ایرانی و هندی ندارد

عید نوروز از روز های خاص تاریخ کشورمان می باشد که برای آشنایی با تاریخچه عید نوروز باید نگاهی به داستان های قبل از اسلام بیندازیم.

در آثار الباقیه از ابوریحان بیرونی آورده شده است که برگزاری جشن و سرور در فرهنگ سرزمین ایران جایگاه والایی داشته است جالب است بدانید هر روز نام خاصی در گاهشماری باستانی ایرانیان دارا بود و در همه ماه ها روزی که همنام همان ماه می شد آن روز را به جشن و شادمانی می پرداختند بنابراین جشن های متنوعی همچون آبانگان، تیرگان، مرداد گان، مهرگان و ... در طول سال

از گردهم آوردن و انتخاب هفت چیز، از موارد مقابل است: سیب، سنجد، سماق، سیر، سرکه، سکه، سمنو، سنبل و سبزه (دانه های گندم و امثال آن که قبلاً در بشقابی کاشته و سبز کرده اند).

تاریخچه ی رسم هفت سین، مبهم است. اما ظاهراً کهن ترین سند در ادب فارسی که در آن به اصطلاح «هفت سین» اشاره شده، دیوان امیر بهاءالدین برندق خجندی (۷۵۷-۸۳۵ قمری) است با این دو بیت:

چون به میدان طرب رانی بُراقِ عیش  
راسین

هم ز عینِ مردمی باید که چینی «هفت سین»

هفت سین سفره ای سنتی است که از هفت چیز نمادین تشکیل شده است که با حرف سین آغاز می شوند. این سفره در آغاز سال نو شمسی و عید نوروز پهن می شود. اعضای خانواده در زمان سال تحویل (آغاز سال نو شمسی) اطراف سفره هفت سین می نشینند و دعا می کنند. به جز از هفت سین (سبزه، سیب، سرکه، سکه، سمنو، سماق، سنجد) چیزهای دیگری از جمله آینه، قرآن، شمع و شمعدان، ماهی قرمز، تخم مرغ رنگی، شیرینی، گل (سنبل یا شب بو)، گندم و آب قرار می دهند. این سفره تا روز سیزدهم پهن می باشد و بعد جمع می شود و سبزه ی آن را در روز سیزدهم (سیزده به در) به آب می سپارند

سبزه سیراب و سنبل، سوسن و سرو و سمن ساغر می در میان بزم و ساقی هفتمین

در زبان باستانی عدد هفت به نام "امرداد" است. امرداد معنای جاودانگی داشت و از آن جایی که این عدد معنای زیبای زندگی و جاودانگی را می داد هفت واژه را به نشانه آن گزینه کرده و بر سفره ی نوروزی می چینند. هفت در میان اعداد از اهمیت و ارزش خاصی برخوردار است. برای ایران و ایرانیان باستان، هفت مقدس بود. از آن برای مفاهیم مثبت، خوش یمنی و فال نیک استفاده می شد. قدمت جشن نوروز به ۳۰۰۰ سال پیش و به

آن برای داشتن سالی بدون بیماری از آن در سفره ی هفت سین استفاده کرد.

### سبزه :

سبزه سَمبلی از فرشته اردیبهشت و نماد آب های پاک و بیکران است. اغلب ایرانیان از این نماد به منظور داشتن سالی شاد و با طراوت استفاده می کنند. از زمان قدیم هفت نوع گیاه را برای کاشت سبزه نوروزی انتخاب می کردند، که شامل: (گندم، جو، ماش، عدس، ارزن، نخود و لوبیا). اما امروزه از گیاهان دیگر نیز استفاده می شود.

### سیب :

سیب نمادی از فرشته زن و نماد باروری و پرستاری است. وجود آن در سفره هفت سین به منظور تندرستی اعضای خانواده در سال جدید است تا آن ها را از گزند آسیب و بیماری حفظ کند.

### سنجد :

سنجد تمثیلی از فرشته خرداد و نماد دلبستگی است. اغلب مردم سنجد را نماد عشق و دلبستگی می دانند و آن را به منظور افزایش علاقه در بین اعضای خانواده، در سفره هفت سین قرار می دهند. اما برخی دیگر از افراد معتقدند که سنجد نماد گرایش به عقلانیت است و سبب می شود تا تمام تصمیمات فرد در سال جدید بر اساس عقلانیت صورت بگیرد.

### سرکه :

سرکه نماد فرشته امرداد و به معنای جاودانگی است. در گذشته از سرکه برای باطل کردن سحر و جادو استفاده می شده است. قرار دادن سرکه در سفره هفت سین سبب خواهد شد تا ناملازمات سال نو از بین برود.

### سمنو :

سمنو تمثیلی از فرشته شهریور و نماد خواروبار است. ایرانیان معتقد هستند که قرار دادن سمنو در سفره هفت سین، باعث

دوره زرتشتیان باز می گردد. این جشن شامل مراسم های سمبلیک متعددی است. یکی از معروف ترین آن ها سنت خانه تکانی و تمیز کردن کامل خانه قبل از عید برای استقبال از بهار و سال نو است.

بنا بر روایتی هفت سین نخستین بار هفت شین بوده که از (شیر، شراب، شهد (شیره درختان)، شکر، شمع، شابه (میوه مخصوصا سیب)، شمشاد) تشکیل شده بود که با حضور اسلام به دلیل ممنوعیت مصرف شراب به هفت سین تبدیل شد.

در روایتی دیگر آمده است که سین، واژه اول نام هفت فرشته باستانی پارسی است. همه ی آن ها ویژگی خاص و نیکویی مانند؛ هفت رنگ رنگین کمان، دوران کودکی ۷ سال است. هفت خان رستم در شاهنامه، هفت آسمان، هفت اقلیم، هفت روز هفته، هفت فرشته، هفت شهر عشق در عرفان، هفت پیکر و... هفت سین واقعی، اصل سفره هفت سین،

سفره هفت سین باستانی

تاریخچه سفره هفت سین

ویژگی های اجزای هفت سین

گزینه های هفت سین باید دارای پنج ویژگی باشد:

- نام آن ها پارسی باشد.
- با واژه "سین" آغاز شوند.
- دارای ریشه گیاهی باشند.
- خوردنی باشند.
- نام آن ها از واژه های ترکیبی (مانند سبزی پلو، سیر ترشی و...) ساخته نشده باشند.

### نمادهای سفره هفت سین چه مفهومی دارند ؟

طبق روایت های تاریخی سین واژه اول هفت فرشته آسمانی باستانی است که همه آنها دارای ویژگی های خاص و نیکو بودند.

### سیر :

سیر سَمیل اهورا مزدا و نمادی از تندرستی و سلامت است. اغلب پیشینیان از خواص دارویی سیر به منظور درمان برخی از بیماری ها استفاده می کردند؛ از این رو می توان از

سنجد، سبزه، سمنو، سکه، سیب، سماق و سیر را بر سر سفره می گذارند.

با ظهور اسلام در ایران زمین، سفره هفت سین ایرانی ها به قرآن مجید مزین شده است. هرکدام از اجزای هفت سین، نشانه مفاهیمی چون رویش، زایش و باروری، فراوانی و برکت و ... است که در این بخش از نمک شما را با فلسفه سفره هفت سین و مفاهیم هر یک از سین های نوروزی آشنا خواهیم کرد.

در دوران ساسانیان و پیش از اسلام ایرانیان سفره ای به نام «هفت سین» می گستراندند که شامل شمع، شراب، شهد، شمشاد، شربت، شقایق بوده است. پس از آمدن اسلام به ایران و حرام اعلام شدن «شراب» آنها، خواهر و همزاد شراب را که سرکه می شد، بر سر سفره قرار می دادند و اینگونه سین به سین تغییر پیدا کرد.

### علت عدد «هفت» سین های نوروزی

در زبان باستانی عدد هفت به نام "امرداد" است که معنای زندگی و جاودانگی را می دهد بنابراین ایرانیان باستان هفت واژه را به نشانه آن گزینه کرده و بر خوان نوروزی می چینند.

هفت برای ایرانیان باستان مقدس بوده و برای مفاهیم مثبت، خوش یمنی و فال نیک استفاده از عدد هفت استفاده می کردند مثلا هفت رنگ رنگین کمان، هفت خان رستم در شاهنامه، هفت آسمان، هفت اقلیم، هفت روز هفته، هفت فرشته، هفت شهر عشق در عرفان، هفت پیکر و ...

عدد هفت در قرآن کریم و نزد مسلمانان نیز اهمیت دارد و از عدد هفت در برخی از آیه ها و سوره های قرآن نام برده شده است. برای مثال حج هفت مرحله دارد و نخستین قاریان نیز هفت نفر بوده اند.

ما امید آن داریم که ما نیز بهاری شویم.

### نبات و شیرینی :

نبات سمبل شیرین کامی است. افراد با قرار دادن این نماد بر روی سفره سالی پر از خاطرات شیرین را آرزو می کنند. یکی از مهم ترین آداب و رسوم عید نوروز ایرانیان از گذشته تا امروز چیدن سفره هفت سین می باشد که هر یک از اجزای این



سفره معنا و مفهوم خاصی دارد.

### فلسفه سفره هفت سین ما ایرانیان

نوروز یکی از کهن ترین جشن های به جا مانده از دوران باستان است که آداب و رسوم زیادی دارد. از مشهورترین مراسم نوروزی ایرانیان، گستردن سفره هفت سین است. امروزه نیز مردم ایران سفره هفت سین را چند ساعت مانده به زمان تحویل سال نو آماده می کنند و مواد خوراکی که ابتدای آنها با سین آغاز می شود از قبیل

افزونی نعمت و برکت در زندگی آن ها خواهد شد.

### سماق :

سماق یا سماق، فرشته بهمن نماد باران است. وجود سماق در سفره هفت سین به این منظور است که سال پیش رو را با نهایت شادی و استقامت در برابر سختی ها دنبال کنیم.

### آئینه :

به اعتقاد زرتشتی ها چون آخرین ماه سال زمان تولد آدم ابوالبشر است. بنابراین باید نمادی از آن در خوان نوروزی باشد تا شکل پذیری آسان شود. از این رو آئینه ای در بالای خوان نهاده می شود و در اطراف آن شمع یا چراغی می گذارند. اغلب تعداد شمع ها با تعداد فرزندان خانواده ارتباط دارد و نیز آئینه ای دیگر در زیر تخم مرغ گذاشته می شود تا انعکاس وجود آدمی در آئینه دیده شود و نیز آئینه زیر تخم مرغ هم نمایانگر تحویل سال است.

### شمع :

شمع نماد روشنایی و فروغ است.

### ماهی قرمز :

ماهی قرمز یکی دیگر از زینت دهندگان سفره هفت سین است. اسفند ماه در برج حوت است و حوت یعنی ماهی. در هنگام نوروز برج حوت به برج حمل تحویل می گردد و از این رو نمادی از آخرین ماه سال در سفره نوروزی گذاشته می شود.

### سنبل :

از آنجا که گل سنبل با آمدن بهار می روید، آن را به عنوان نماد بهار بر سر سفره هفت سین می گذارند. بدان معنا که بهار آمده و

## سفره ی هفت سین از گذشته تا به امروز

ایرانیان با فراهم کردن هفت سین به شماره هفت امشاسپند یا دوازده شماره مقدس برج ها، برای روز نخست بهار وسایلی مانند آب و سبزه نماد (روشنایی و افزونی) آتشدان نماد (پایداری نوروگرما)، شیر نماد (نوزایی و رستاخیز و تولد دوباره)، تخم مرغ نماد (نژاد و نطفه)، آینه نماد (شفافیت و صفا)، سنجد نماد (دلدادگی و زایش و باروری)، سیب نماد (رازواری عشق) انار نماد (تقدس) سکه تازه ضرب نماد (برکت و دارندگی) ماهی نماد (ماه سپری شده اسفند) نارنج نماد (گوی زمین) گل بید مشک گل ویژه ی اسفند نماد (امشاسپند سپندارمز) در سفره خود می گذاشتند.

گلاب، نان پخته شده از هفت حبوب، خرما، پنیر، شکر، شاخه هایی از درخت مقدس انار، بید، زیتون، انجیر در دسته های سه، هفت یا دوازده تایی) و کتاب مقدس از وسایل دیگر مورد استفاده درسفره هفت سین بود. برخی از منابع آورده اند ایرانیان قبل از اسلام سفره «هفت چین» داشته اند و هخامنشیان در نوروز در هفت ظرف چینی غذا می گذاشتند که به آن هفت چین یا هفت چیدنی می گفتند. در برخی از منابع تاریخی آورده شده ایرانیان در قدیم سفره هفت سین داشته اند که به تدریج تغییر نام داده است. اجزای تشکیل دهنده سفره هفت سین شمع، شراب، شیرینی، شهد (عسل)، شمشاد، شربت و شقایق یا شاخه نبات، بودند. در زمان ساسانیان هفت سین رسم متداول مردم ایران شد و شمشاد در کنار بقیه سین های نوروزی، به نشانه سبزی و جاودانگی بر سر سفره قرار گرفت.

در برخی از روستاها رسم هفت سینی برپا بوده است آنها درون هفت سینی خوراکی های مختلف می گذارند. هفت سینی، بعدها با حذف (یای) به صورت هفت سین درآمده است

## دلیل تغییر هفت سین به هفت سین

در دوران ساسانیان و پیش از اسلام ایرانیان سفره ای به نام «هفت سین» می گستراندند که شامل شمع، شراب، شهد، شمشاد، شربت، شقایق بوده است. پس از آمدن اسلام به ایران و حرام اعلام شدن «شراب» آنها، خواهر و همزاد شراب را که سرکه می شد، بر سر سفره قرار می دادند و

اینگونه سین به سین تغییر پیدا کرد.

## علت عدد «هفت» سین های نوروزی

در زبان باستانی عدد هفت به نام «امرداد» است که معنای زندگی و جاودانگی را می دهد بنابراین ایرانیان باستان هفت واژه را به نشانه آن گزینه کرده و بر خوان نوروزی می چینند.

هفت برای ایرانیان باستان مقدس بوده و برای مفاهیم مثبت، خوش یمنی و فال نیک استفاده از عدد هفت استفاده می کردند مثلا هفت رنگ رنگین کمان، هفت خان رستم در شاهنامه، هفت آسمان، هفت اقلیم، هفت روز هفته، هفت فرشته، هفت شهر عشق در عرفان، هفت پیکر و ...

عدد هفت در قرآن کریم و نزد مسلمانان نیز اهمیت دارد و از عدد هفت در برخی از آیه ها و سوره های قرآن نام برده شده است. برای مثال حج هفت مرحله دارد و نخستین قاریان نیز هفت نفر بوده اند.

## اجزای هفت سین امروزه

قرن هاست که در سفره عید هر ایرانی، هفت گونه خوردنی و سبزه که حرف نخست آن «سین» است، مثل (سیر، سرکه، سماق، سنجد، سمنو و سبزه و سیب) چیده می شود و ایرانیان پس از روی آوردن به اسلام بر سر سفره های خود قرآن را می گذارند و سال نو را با آیات قرآنی آغاز می کنند. چنانچه مسلمانان قرآن، زرتشتیان اوستا و کلیمیان تورات را بر بالای سفره هایشان جای می دهند.

ماهی، تخم مرغ رنگ شده، آینه نیز از اجزای دیگر سفره هفت سین هستند. گذاردن سنبل، سکه و سماور، هیچ حقیقت هفت سینی ندارند. همچنین ماهی قرمز سمبل عید کشور عزیزمان ایران است.

در هفت سین پارسی انار وجود داشته که نشانه باروری و عشق بوده است. همچنین آنها سیب سرخ را درون ظرف آب پاک و زلال می گذاشتند تا عشق و باروری همچنان پاینده بماند پس بهتر است آیین خود را حفظ





و سلامت بدن و نیز زدودن چشم زخم است. زرتشتیان به این علت سیر بر سفره هفت سین می گذاشتند زیرا معتقد بودند بوی سیر دیوان را می گریزند. آنها پوست سیر را می کنند و سپس آن را بر سفره می گذارند.

### سرکه

سرکه نماد فرشته امرداد و به معنای جاودانگی است. در گذشته از سرکه برای باطل کردن سحر و جادو استفاده می شده است. قرار دادن سرکه در سفره هفت سین سبب خواهد شد تا ناملایمات سال نو از بین برود. سرکه نیز مانند سیر برای پاکی محیط، زدودن آلودگی و باطل کردن سحر و جادو بر سر سفره قرار می گرفت.

### سماق

سماق از اجزای سفره هفت سین و نماد عشق مهر و پیوند دلها می باشد. خوان نوروزی اجزای دیگری دارد که عبارتند از: سکه ( نمادی از خیر و برکت و درآمد ) تخم مرغ ( نماد زایش و آفرینش و نشانه ای از نطفه و نژاد)

پر برکتی در پیش داشتند. سبزه نماد شادابی و سرسبزی و نشانگر زندگی بشر و پیوند او با طبیعت است.

### سیب

سیب، نمادی از تندرستی و زیبایی است که ایرانیان آن را برای حفظ سلامتی اعضای خانه بر سر سفره قرار می دهند.

### سمنو

سمنو از جوانه های تازه رسیده گندم تهیه می شود و نماد زایش و باروری گیاهان و فراوانی خوراک و غذاهای خوب و پر نیرو است.

### سنجد

سنجد یکی دیگر از اجزای اخوان نوروزی است که عطر برگ و شکوفه های آن محرک عشق و مهر و نماد زاینده گی، عشق و دلباختگی است.

### سیر

سیر دیگر اجزای سفره هفت سین است که نماد میکروب زدایی و پاکیزگی محیط زیست

کنیم.

امروزه سفره هفت سین را روی زمین یا روی میز پهن می کنند و افراد خانواده دور سفره هفت سین جمع می شوند و برای داشتق سالی پر از شادی و خیر و برکت دعا میکنند. برخی مردم همان روز عید اما برخی دیگر سفره هفت سین را سبزه روز نوروز نگه می دارند و در روز سبزه نوروز، سبزه ی سفره هفت سین را به آب می اندازند.

### سین های سفره هفت سین نماد چیست؟

### سبزه

سبزه یکی از اجزای سفره هفت سین است که با رنگ و طراوت خود دلها را شادمان می سازد. ایرانیان قبل از سال نو و در روزهای پایانی سال گندم و یا عدس می کارند و برخی نیز سبزه را از بیرون به صورت آماده تهیه می کنند.

در ایران باستان ۲۵ روز قبل از نوروز در کاخ پادشاهان ۱۲ ستون از خشت خام برپا می ساختند و بر هرکدام یک نوع غله می کاشتند. اگر سبزه ها خوب می روید سال



# روز زن

فرق دارد. هشتم مارس روز زنان کتابخوان است ، زنان کتابدان، روز زنان سیاستمدار ، زنان سرپرست خانواده، زنان کارگر ، زنان شاعر ، زنان اندیشمند و دانشمند. هشتم مارس روز زنانی است که خواسته شان این است که دقیقاً حقوقی برابر مردان داشته باشند ، نه بیش و نه کم. زنانی که ساده لباس می پوشند ساده آرایش می کنند ساده می گردند ساده زندگی می کنند و ساده می میرند. هشتم مارس روز زنانی است که درست پایه پای مردان کار می کنند ، اما حقوق کمتری می گیرند و امنیت کاری کمتری دارند. زنانی که در جامعه می خواهند دقیقاً چنان راه بروند و غذا بخورند و بخندند و بگیرند که خود می خواهند. زنانی که امنیت شان ، احساساتشان ، پوشش شان و بدنشان در تمامی جوامع از جنگلهای آفریقا تا آسمانخراش های آمریکا نادیده گرفته شده است. هشتم مارس روز زنانی است که حقوق بدیهی انسانی شان از آنان دریغ شده است و هرکجا که می روند سقفی شیشه ای آنها را از پرواز باز می دارد. روز هشتم مارس ، روز زنانی است که می خواهند انسان باشند و انسان دیده شوند، نه عروسک.

اگر بخواهم فلسفه روز زن ( هشتم مارس ) را با مشابه های ایرانی اش مقایسه کنم ، دقیقاً همان مقایسه ای را باید داشت که فوتبال اروپایی و آمریکای جنوبی با مشابه ایرانی اش یا مقایسه فیلم فارسی با فیلم های اروپایی و آمریکایی و از آنها هم ملموس تر محصولات دارویی ، بهداشتی و الکترونیکی آلمانی و ایتالیایی و ژاپنی با مشابه های ایرانی آنها. دقیقاً مقایسه ها شبیه همنند. مقایسه اصل و بدل. مقایسه باطن و ظاهر. مقایسه عمق و سطح. اشتباه نکنید ، روز هشتم مارس روز زنی برای کادو دادن و کادو گرفتن نیست ، روز زنان شیفته طلا و جواهر نیست ، روز زنان خواستار مهریه و شیربها نیست ، روز زنان جراحی های زیبایی نیست، روز زنان ناخن های کاشته و ابروهای برداشته نیست، روز زنان ژل ها و پروتزها و لیفت ها و ساکشن ها نیست، هشتم مارس با تمام روز زن ها و روز مادرها و روز دخترها و دهها روز جنسیتی دیگری که ایرانیان ساخته اند برای مثلاً گرامیداشت و در حقیقت برای کادو گرفتن و به این و آن فخر فروختن،





## تعریف ساده از استراتژی

که بهترین راه برای دستیابی به آن هدف است. استراتژی شامل تصمیماتی مانند تعیین نیازها و منابع، تصمیمات مالی، بازاریابی، توسعه محصول، مدیریت منابع انسانی و غیره می‌شود.

بنابراین، استراتژی برای یک سازمان یا فرد مانند یک نقشه است که به آنها کمک می‌کند تا به سمت اهداف و آرزوهای خود حرکت کنند، همراه با برنامه‌ریزی، منابع مورد نیاز، و اقداماتی که باید برای دستیابی به این اهداف انجام دهند.

بروید، شما نیاز دارید که مسیری را انتخاب کنید، بدانید که چه وسایلی برای سفر خود لازم دارید، و ممکن است به برنامه‌ریزی مسافرتی مانند جاهایی که می‌خواهید برای دیدن بروید یا مکان‌هایی که برای استراحت می‌روید نیز فکر کنید.

در مدیریت و کسب و کارها نیز استراتژی به همین شکل عمل می‌کند. ابتدا باید هدف خود را مشخص کنید (مثلاً رشد درآمد، افزایش بازاریابی، کاهش هزینه و غیره)، سپس باید مسیری یا روشی را انتخاب کنید

استراتژی یک مفهوم مهم در مدیریت است که به طور کلی به رویکرد و طرح عملیاتی برای دستیابی به اهداف و رسیدن به موفقیت در یک وضعیت خاص اشاره دارد. در واقع، استراتژی به دنبال آن است که سازمان یا فرد بتواند اهداف خود را به بهترین شکل ممکن دنبال کند.

در یک توضیح ساده‌تر، می‌توان استراتژی را مانند نقشه‌ای برای رسیدن به یک هدف یا یک مقصد در سفر تصور کرد. وقتی شما می‌خواهید به یک مقصد در یک سفر



## نشانه ها و درمان کمال گرایی

کمال گرایی، می تواند ویژگی مطلوبی باشد و از خواندن این مقدمه حسابی تعجب کرده اید، پیشنهاد می کنیم تا پایان این مقاله با ما همراه باشید تا بیشتر درباره کمال گرایی و آثار سوء آن بدانید.

**کمال گرایی (Perfectionism) چیست؟**  
کمال گرایی را می توان به شیوه های مختلفی مانند "نیاز به کامل بودن" یا

کنند: "تو می تونی! تو باید بهترین باشی، تو نباید شکست بخوری" و... اما در حقیقت چنین نیست. کمال گرایی در سطوح پایین، می تواند منجر به آسیب ها و مشکلات متعدد در زندگی انسان شود. همچنین در سطوح بالاتر آن، تبدیل به یک اختلال خواهد شد که نیازمند درمان و یاری جستن از مشاوران و روانشناسان دارد. اگر شما هم مانند بسیاری از مردم، تصور می کردید که

بسیاری از مردم کمال گرایی را به عنوان یک ویژگی مثبت در نظر می گیرند که می تواند شانس موفقیت آن ها را در موارد مختلف، افزایش دهد و با افتخار در بسیاری از جلسات و جمع ها، خود را اینگونه معرفی می کنند: "من کمال گرا هستم"! آن ها حتی به عنوان پدر یا مادر، معلم، همسر، دوست و... دیگران را نیز به این امر تشویق کرده و همواره در گوش آن ها زمزمه می

نظرشان، کامل و بی نقص نیست. این انتقادهای همچنین شامل خودشان نیز می شود. زیرا انتظار بسیار زیادی از خود دارند و اغلب نیز ممکن است نتوانند آن ها را برآورده کنند. در نظر آن ها، هیچی کاری، ارزش انجام دادن ندارد، مگر اینکه کامل و بی نقص باشد.

آن ها به جای اینکه به پیشرفت، یادگیری یا سخت کوشی خود ببالند، ممکن است دائم خود را با دیگران مقایسه کنند و نتایج آن ها را مطلوب تر بدانند. کمال گراها، حتی هنگامی که به نتایج دلخواه خود می رسند، باز هم ممکن است ناراضی باشند. زیرا احساس کنند که اگر واقعا کامل بودند، دیگر مجبور نبودند برای رسیدن به اهدافشان اینقدر سخت تلاش کنند!

آن ها بیشتر از آن که بر نقاط قوت و نتایج مثبت تمرکز کنند، بر نتایج منفی و نقاط ضعف متمرکز می شوند و از این رو احساس ناامیدی بسیاری دارند.

برای مثال می توانیم به چند نمونه از رفتارهای معمول یک فرد کمال گرا اشاره کنیم:

صرف ۳۰ دقیقه زمان، برای نوشتن و بازنویسی یک ایمیل کوتاه چند جمله ای اعتقاد به اینکه از دست دادن حتی یک نمره در آزمون، نشانه شکست در آن است شاد نبودن برای موفقیت های دیگران مقایسه مداوم خود با دستاوردهای دیگران رد شدن از کلاس ها و مراحل اولیه یادگیری کارها، زیرا فاصله زیادی با کمال نهایی دارد اجتناب از انجام فعالیت هایی مانند یک بازی با دوستان، به دلیل ترس از شکست و عالی نبودن

### انواع کمال گرایی

به عقیده روانشناسان، کمال گرایی می تواند دارای انواع مختلفی باشد که اگرچه ممکن است رفتارها و علائم مشابهی داشته باشند، اما انگیزه ها و نتایج متفاوتی دارند. انواع کمال گرایی، به شرح زیر است:

شدید می شوند. آنها از آن رو که کمال گراها، ارزش خود را با میزان بهره وری و موفقیت می سنجند، اغلب از سایر زمینه های زندگی غافل می شوند. زیرا آن ها، تمرکزشان را بر موفقیت در مدرسه یا محل کار، قرار داده اند و نمی توانند از پس سایر نقش ها مثل خانه یا خانواده به خوبی بر بیایند.

آن ها همیشه خود و حتی گاهی دیگران را برای رسیدن به اهداف غیرواقعی، تحت فشار قرار می دهند و به ناچار دچار ناامیدی می شوند. زیرا هرگز نمی توانند انتظارات خود را برآورده کنند.

ممکن است بسیاری از مردم، هر از گاهی و یا در برخی از زمینه ها، کمال گرا باشند. اما برخی دیگر، احتمالا در همه زمینه ها و موقعیت ها، میل به کمال گرایی دارند. این گروه همان دسته ای هستند که نام کمال گرا بر آن ها می گذاریم و اغلب دارای ویژگی های زیر هستند:

کمال گرا ها، نمی توانند کاری را انجام دهند، مگر اینکه بدانند می توانند آن را به بهترین نحو انجام دهند. بنابراین در صورتی که احتمال شکستشان وجود داشته باشد، کار را شروع نمی کنند.

آن ها ترجیح می دهند کارها را نیمه کاره رها کنند تا اینکه در آن شکست بخورند. در نظر آن ها، محصول نهایی، مهمترین بخش هر مسیر است. در نتیجه، تمرکز کمتری بر فرآیند یادگیری یا تکمیل آن دارند. برای کمال گراها، تا زمانی که نتیجه مطابق با استانداردهای آن ها حاصل نشود، کار را تمام شده نمی بینند. از آن جا که مایلند همواره کارها را در بهترین حالت و تنها در صورت موفقیت انجام دهند، ممکن است به طور مداوم کارها راه به تعویق بی اندازند تا زمان مناسب فرا رسد. کمال گراها، وقت زیادی، بیشتر از آنچه عموماً لازم است را صرف انجام کارها می کنند تا بتوانند به بهترین شکل انجامشان دهند.

انتقادی از ویژگی های اصلی کمال گراها است. آن ها همواره دیگران و فعالیت هایشان را مورد نقد قرار می دهند، زیرا هیچ کاری از

“کامل به نظر رسیدن” یا حتی “باور رسیدن به کمال” تعریف کرد. معمولاً به عنوان یک ویژگی مثبت به جای یک نقص در نظر گرفته می شود. بر خلاف تصورات، کمال گرایی، صرفاً به معنای تلاش برای بهترین بودن، یا به معنای موفقیت و رشد سالم نیست. بلکه کمال گرا، کسی است که تلاش می کند، بی عیب و نقص و همواره کامل باشد و این کار را اغلب از طریق تمرکز بر نقص ها، تلاش برای کنترل موقعیت ها، سخت کوشی بیش از اندازه، انتقاد مداوم از خود و یا دیگران، انجام می دهد.

به عقیده برنه براون (Brené Brown)، نویسنده و استاد محقق در دانشگاه هیوستون، برای بسیاری از مردم، کمال گرایی، یک سپر دفاعی روانی، برای محافظت در برابر سرزنش ها و قضاوت های دیگران و شرم ناشی از آن است. پس از طرح این مقدمه، باید به این سوال پاسخ داد که مشکلات کمال گرا بودن چیست و چرا نمی توان آن را ویژگی مطلوبی دانست؟ پاسخ این پرسش کمی مفصل است.

کمال گرا بودن اغلب برای افراد، دچالش برانگیز است. زیرا آن ها، همواره به دنبال بهترین ها و کامل ترین ها هستند و دستیابی به این امر، اغلب بسیار دشوار است. کمال گرایی همچنین، می تواند با تمرکز بیش از حد بر کنترل مشخص شود. بدین معنا که کمال گراها، به منظور اطمینان از بی عیب بودن همه چیز، اغلب تلاش می کنند تا موقعیت ها یا افراد خود را به شدت کنترل کنند و از این رو، می توانند بسیار ضربه زنده باشند. استرس ناشی از کمال گرایی، می تواند منجر به افزایش سطح اضطراب شود و پیامدهایی مانند عزت نفس پایین، اختلالات خوردن (بی اشتها یا پرخوری عصبی)، اختلالات خواب و اختلالات روانی دیگر به همراه داشته باشد.

آن ها بی وقفه، برای اهداف و آرزوهای دست نیافتنی، تلاش می کنند و از آن جا که دستیابی به آن ها مشکل و گاهی غیر ممکن است، احتمالا دچار سرخوردگی و خود انتقادی

## کمال گرایی استانداردهای شخصی:

این دسته از کمال گرایان، به مجموعه ای از استانداردها که به آن ها انگیزه می دهد، پایبند اند. این استانداردها ممکن است در نظر دیگران، کمی بالا باشد. اما برای شخصی که آن ها را تعیین کرده، مطلوب و انگیزه دهنده می باشد. می توان گفت که این نوع کمال گرایی، نوع سالم تر آن است، زیرا اغلب این استانداردها، منجر به استرس بیش از حد یا فرسودگی نمی شود. این دسته از کمال گراها، کمتر از راه های مضر برای مقابله با استرس ناشی از کمال گرایی استفاده می کنند.

## کمال گرایی خودانتقادی:

این دسته از کمال گراها، بیشتر از آن که از اهدافی که برای خود تعیین می کنند، انگیزه بگیرند، احساس ترس می کنند. آن ها اغلب احساس ناامیدی می کنند، زیرا اهدافشان هرگز به واقعیت تبدیل نخواهد شد. بر اساس پژوهش ها، کمال گرایی خودانتقادی بیشتر از سایر انواع آن، به احساسات منفی مانند پریشانی، اضطراب و محکومیت خود منجر می شود.

## کمال گرایی تجویز شده از نظر اجتماعی:

کمال گرایی تجویز شده از نظر اجتماعی، نوعی تقاضا برای برتری را توصیف می کند و در مورد افرادی که از استانداردهای فرهنگی یا اجتماعی بالایی برخوردار هستند و برای رسیدن به اهداف غیرواقعی تلاش می کنند، به کار می رود. برای مثال، افرادی که برای به دست آوردن تناسب اندامی که از نظر جامعه ایده آل است، احساس فشار می کنند، ممکن است دچار کمال گرایی تجویز شده اجتماعی و عوارض ناشی از آن شوند.

## حوزه های مختلف کمال گرایی

گفتیم که کمال گرایی می تواند بر یکی یا چند یا همه بخش های زندگی افراد اثر بگذارد. ما در این جا به چند مورد از حوزه

های مهم و رایج اثرگذاری کمال گرایی، اشاره می کنیم:

### محل کار یا تحصیل:

افرادی که در محیط تحصیلی یا در محل کار، دچار کمال گرا هستند، ممکن است یک فعالیت مربوط به آن حوزه را، در طول مدت بیشتری نسبت به دیگران، انجام دهند، زیرا می خواهند کامل باشند. آن ها همچنین از شروع پروژه ای که از موفقیت در آن، احساس اطمینان ندارند، اجتناب می کنند.

### روابط دوستانه:

کمال گرایی می تواند منجر شود که دارای معیارهای غیر واقعی و سختگیرانه برای ایجاد یا ادامه روابط خود باشند و از این رو، استرس و فشار بیشتری را به رابطه و طرف قابل خود وارد می کنند.

### ورزش و فعالیت بدنی:

حوزه ورزش و فعالیت های بدنی، اغلب می تواند موجب تشویق و تقویت کمال گرایی باشد و یکی از حوزه های اصلی بروز و ظهور آن است. به خصوص در ورزش های انفرادی، کمال گرایی شیوع بیشتری دارد، زیرا ورزشکار اغلب به تنهایی و با خود رقابت می کند.

### محیط خانه:

آن ها ممکن است نیاز بیش از حدی به تمیز بودن خانه و محیط آن داشته باشند. از این رو، زمان و انرژی زیادی را صرف این کار می کنند تا همه جا مطابق با استانداردهای زیبایی شناسی شان باشد.

### بهداشت و سلامت:

کمال گرایی در این حوزه، بیشتر می تواند منجر به ایجاد مشکلات سلامتی شود، زیرا ممکن است که فرد، برای مثال به دلیل یک بار فراموش کردن استفاده از مسواک، به طور کلی آن را ترک کند. همچنین ممکن است منجر به ایجاد اختلالاتی در خوردن

مانند کم خوری و بی اشتها می شود. زیرا آن ها مایلند یک رژیم غذایی کاملاً سالم داشته باشند.

### نحوه صحبت یا نوشتن:

کسانی که در حوزه نحوه صحبت یا نوشتن خود کمال گرا هستند، اغلب ترجیح می دهند از آن اجتناب کنند و خیلی کم صحبت کنند. زیرا ترس از اشتباه کردن دارند.

### وضعیت ظاهری:

کمال گرایی در این حوزه، می تواند منجر به نگرانی بیش از حد در مورد اندام و زیبایی ظاهری فرد شود. ممکن است ساعت ها طول بکشد تا آن ها انتخاب کنند که چه چیزی بپوشند یا چگونه موهای خود را حالت دهند. همچنین ممکن است به دلیل نگرانی بیش از برای تناسب اندام، به مواردی مانند لاغری یا اعتیاد به ورزش دچار شوند.

### ریشه کمال گرایی چیست؟

به عقیده متخصصان حوزه سلامت روان، عوامل متعددی می توانند در ایجاد کمال گرایی نقش داشته باشد. ترس مکرر از عدم تایید دیگران یا احساس ناامنی و بی کفایتی، یکی از عواملی است که افراد را به سمت کمال گرایی، سوق می دهد. این احساسات ممکن است در نتیجه رفتار ناسالم در دوران کودکی و عدم دریافت تشویق های کافی از والدین و اطرافیان، به وجود بیاید.

اختلال هایی مانند اضطراب یا وسواس فکری اجباری (OCD)، نیز می تواند در این اینجا موثر باشد. روانشناسان معتقدند که میان OCD و کمال گرایی، همبستگی معناداری وجود دارد. اما این بدین معنا نیست که همه افراد کمال گرا، به OCD مبتلا اند و یا همه افراد مبتلا به OCD کمال گرا هستند.

داشتن والدین کمال گرا که انتظارات کمال گرایانه ای نیز از فرزندان خود دارند و

زندگی شکست خورده باشند، تا به موفقیت برسند.

### آیا ممکن است کمال گرایی تنها در یک حوزه از زندگی اتفاق بی افتد؟

در حالی که حوزه های مختلفی از زندگی، مستعد بروز کمال گرایی هستند، اما کمال گراها، ممکن است لزوماً در همه آن ها دچار علائم کمال گرایی نباشند. ممکن است فردی تنها در حوزه تحصیلی و یا شغلی کمال گرا بوده و در مقابل، در حوزه های وضعیت ظاهری یا روابط خود، کمال گرا نباشد. این بدین معنا است که افراد با ویژگی های کمال گرا، می توانند این علائم را تنها در حوزه هایی خاص که اهمیت ویژه ای برایشان دارد، نشان دهند.

### چرا افراد کمال گرا می شوند؟

به طور دقیق نمی توان یک دلیل واحد برای کمال گرایی برشمرد. با این حال، این ویژگی اغلب می تواند با اختلالات دیگری همچون وسواس فکری اجباری یا OCD، تجربه ترس و رفتارهای ناسالم در دوران کودکی، داشتن والدین کمال گرا و دلبستگی های نایمن در دوران نوجوانی مرتبط باشد. علاوه بر این، افرادی با تجربه موفقیت های مکرر، ممکن است بیشتر در معرض آن قرار داشته باشند.

### در چه مواردی کمال گرایی نیاز به درمان دارد؟

علائم و نشانه های مرتبط با کمال گرایی، ممکن است در طولانی مدت، منجر به ایجاد اختلال در زندگی فردی و اجتماعی فرد شود. به نحوی که به دلیل ترس از شکست، نتواند هیچ کاری را انجام دهد، یا به دلیل احساس مداوم ناکافی بودن، از دستاوردهای خود لذت نبرد و دچار یاس و افسردگی گردد و یا با علائم OCD همراه باشد. در این شرایط، لازم است فرد با مراجعه به درمانگر، با تغییر سبک زندگی و دیدگاهها، به کاهش علائم و بهبود خود کمک کند.

مثلاً، تقویت خواهند کرد:

تعیین اهداف واقع بینانه و قابل دستیابی  
تقسیم وظایف طاقت فرسا به مراحل کوچک و قابل انجام  
تمرکز بر یک فعالیت واحد در یک زمان  
پذیرش این امر همه می توانند اشتباه کنند

توجه به این امر که اشتباهات، فرصت های یادگیری بیشتر را ایجاد می کنند  
جایگزین کردن واقع بینی با ترس از شکست

در صورتی که علائم کمال گرایی را در رفتارهای خود و یا نزدیکان خود مشاهده می کنید، بهتر است هر چه زودتر به روانشناس، مراجعه کرده و فرآیند درمان را شروع کنید. پروسه درمان در این موارد ممکن است زمان زیادی به طول بی انجامد. علاوه بر این، زندگی بدون علائم کمال گرایی، برای این افراد، با لذت و موفقیت های بیشتری همراه خواهد بود.

## سوالات متداول

### کمال گرایی، یک ویژگی شخصیتی

مثبت است یا منفی؟

کمال گرایی، بر خلاف تصورات رایج، یک ویژگی مثبت، به معنای تلاش برای موفقیت و رشد بیشتر نیست. بلکه اشاره به تلاشی نافرجام برای کامل و بی نقص بودن دارد که می تواند به مقدمه ای بر ایجاد یک اختلال جدی در زندگی روانی فرد تبدیل شود.

### چگونه می توان یک فرد کمال گرا را از

یک فرد پرتلاش و موفق، تشخیص داد؟  
مهم ترین تفاوت کمال گرایی با تلاش و موفقیت را می توان در تحمل و آمادگی پذیرش شکست دانست. کمال گراها، هرگز تحمل پذیرش شکست را ندارند. از این رو، ممکن است کارهایی که احتمال شکست در آن ها وجود دارد را هرگز انجام ندهند و یا آن ها را دائماً به تاخیر بی اندازند. در حالی که افراد موفق و تلاشگر، ممکن است بارها در

هنگامی که تلاش های فرزندان شان به بهترین نتیجه منجر نمی شود، ابراز نارضایتی می کنند، می تواند نقش بسیار پررنگی داشته باشد. والدینی که فرزند خود را تشویق می کنند تا در هر زمینه ای موفق شود و یا او را مجبور به این امر می کنند، یقیناً فرزندان کمال گرا، خواهند داشت.

علاوه بر این، افرادی که در دوران کودکی و نوجوانی، یک دلبستگی نایمن و مشکل دار با والدین خود دارند، ممکن است در بزرگسالی با این مشکل مواجه شوند که نتوانند یک نتیجه خوب را بپذیرند، زیرا به قدر کافی کامل نیست.

همچنین، افرادی که سابقه موفقیت های بالایی دارند، ممکن است به دلیل فشار زیادی که برای ادامه و تکرار دستاوردهای قبلی خود، احساس می کنند، دچار کمال گرایی شوند. برای مثال کودکانی که به طور مرتب به خاطر موفقیت های شان مورد تحسین قرار می گیرند، در بزرگسالی، برای ادامه موفقیت های شان، احساس فشار می کنند و تمایلات کمال گرایانه پیدا می کنند.

### درمان کمال گرایی

کمال گراها، اغلب به دلیل همان ویژگی های ناشی از کمال گرایی، مشکلات شخصی خود را پنهان می کنند و این امر می تواند درمان آن ها را سخت تر کند. اما به هر حال، آن ها نیاز به دریافت کمک از مشاوران و متخصصان سلامت روان دارند.

فرآیند درمان، به ویژه درمان شناختی-رفتاری یا CBT، به فرد کمال گرا کمک می کند تا روش های جدیدی برای تفکر در مورد اهداف و دستاوردهای خود امتحان کند. همچنین می تواند نیاز فرد کمال گرا برای مورد پذیرش قرار گرفتن و همچنین میزان واکنش او به بازخوردهای منفی را کاهش دهد.

درمانگران همچنین در طول جلسات درمان، برای کاهش کمال گرایی، موارد زیر را در فرد



## اهمال کاری چیست؟

همه‌ی ما حداقل یک بار در زندگی گرفتار اهمال کاری شده‌ایم و حتی سعی کرده‌ایم تا با آن مقابله کنیم. معمولاً افراد اهمال کار تمایل به انجام کارهایی دارند که برای شان لذت‌بخش است تا انجام دیگر کارهایی که ضروری‌تر هستند. در این مطلب به مفهوم اهمال کاری و دلایل آن پرداختیم، همچنین انواع و تأثیرات منفی اهمال کاری را بررسی کردیم و نکاتی را برای درمان و غلبه بر اهمال کاری آوردیم.

به تعویق انداختن کار تا آخرین لحظه یا صبر کردن تا گذشتن از مهلت آن‌ها، اهمال کاری است.

برخی از محققان تعلق را به عنوان «شکلی از شکست خودتنظیمی که با تاخیر غیرمنطقی در انجام وظایف، علیرغم پیامدهای بالقوه منفی مشخص می‌شود» تعریف می‌کنند.

به گفته جوزف فراری (Josef Ferrari)، استاد روانشناسی در دانشگاه دیپل در شیکاگو و نویسنده کتاب «هنر به تعویق انداختن: راهنمای بدون پشیمانی برای انجام آن»، حدود ۲۰ درصد از بزرگسالان ایالات متحده، به

شکل مزمن مبتلا به اهمال کاری هستند. مهم نیست چقدر سازماندهی شده و متعهد هستید، به احتمال زیاد متوجه شده‌اید که ساعت‌ها درگیر کارهای بی‌اهمیتی مثل تماشای تلویزیون، پست گذاشتن در شبکه‌های اجتماعی، خرید آنلاین و... هستید، در حالی که باید آن زمان را صرف کار یا مدرسه و پروژه‌های خود می‌کردید.

علاوه‌بر به تعویق انداختن یک پروژه برای کار، پرهیز از انجام تکالیف یا نادیده گرفتن کارهای خانه، اهمال کاری می‌تواند تأثیر عمده‌ای بر شغل، ثمرات و زندگی شما داشته باشد. در بیشتر موارد، اهمال کاری نشانه مشکلی جدی نیست. اهمال کاری یک گرایش رایج است که اکثر مردم در برخی مواقع در برابر آن تسلیم می‌شوند. با این حال راه‌های بسیاری برای درمان اهمال کاری وجود دارند.

### دلایل اهمال کاری

شناخت علل اهمال کاری می‌تواند به درمان آن کمک بسیاری بکند. موقعیتی را تصور کنید که که فکر می‌کردید یک هفته فرصت دارید

تا پروژه‌ای را به پایان برسانید و یک‌سال است که هربار موعد تحویل آن را به روز بعد می‌اندازید. یا شرایط دیگری را تصور کنید که تصمیم گرفته‌اید آپارتمان خود را تمیز نکنید، زیرا در حال حاضر حوصله انجام آن را ندارید. این موقعیت‌ها و شرایط ممکن است برای هر یک از ما اتفاق افتاده باشند.

ما اغلب زمان تکمیل پروژه‌ها را کم‌تر از آنچه در واقعیت طول می‌کشد تخمین می‌زنیم. این تفکر زمانی که معتقدیم هنوز زمان زیادی برای تکمیل این وظایف داریم، می‌تواند منجر به احساس امنیت کاذب شود. یکی از بزرگ‌ترین عواملی که در اهمال کاری نقش دارد، این تصور است که ما باید در یک لحظه خاص برای انجام یک کار، الهام یا انگیزه داشته باشیم. واقعیت این است که اگر منتظر بمانید تا در چارچوب ذهنی مناسبی برای انجام برخی کارها (مخصوصاً کارهای دشوارتر) قرار بگیرید، احتمالاً متوجه خواهید شد که زمان مناسب هرگز فرا نمی‌رسد و کار هرگز کامل نمی‌شود.

محققان بر این باورند که اهمال کاری



منتظر لحظه مناسب هستند؛ برای فکر کردن در مورد آن کار به زمان نیاز دارند؛ اگر یک کار را به تأخیر بیندازند، می‌توانند به کاری با اولویت بالاتر برسند. حال به طور مفصل دلایل اهمال کاری را بررسی کردیم، در ادامه قصد داریم به انواع اهمال کاری بپردازیم.

### انواع اهمال کاری

برخی از محققان اهمالکاری را به دو نوع اصلی تقسیم می‌کنند: اهمالکاران غیرفعال یا منفعل و اهمالکاران فعال.

**اهمال‌کنندگان منفعل:** کار را به تأخیر می‌اندازند، زیرا در تصمیم‌گیری و عمل کردن به آن مشکل دارند؛

**اهمال‌کنندگان فعال:** کار را هدفمند به تأخیر می‌اندازند زیرا کار تحت فشار به آن‌ها اجازه می‌دهد احساس به‌چالش کشیده شدن کنند و انگیزه‌شان بیشتر شود.

برخی دیگر، انواع کسانی که اهمال کاری می‌کنند را بر اساس سبک‌های رفتاری مختلف دسته‌بندی می‌کنند، از جمله:

**کمال‌گرایی (Perfectionist):** به دلیل ترس از اینکه نمی‌تواند یک کار را به طور کامل انجام دهند، وظایف را به تعویق می‌اندازند؛

**رویاپردازی (Dreamer):** وظایف را به تعویق می‌اندازند زیرا در توجه به جزئیات خوب نیستند؛

**مدافع (Defier):** معتقد نیستند که کسی باید برنامه زمانی خود را با نظم انجام بدهد؛

**نگرانی (Worrier):** به دلیل ترس از تغییر یا از دست دادن آرامش خود در مواجهه با عوامل ناشناخته وظایف‌شان را به تعویق می‌اندازند؛

**بحران‌سازی (Crisis-maker):** وظایف را به تعویق می‌اندازند زیرا دوست دارند تحت فشار کار کنند؛

**زیاده‌روی (Overdoer):** بیش از حد کار می‌کنند و با پیدا کردن زمان برای شروع و تکمیل کارها مشکل دارند.

مقایسه‌ی اهمالکاران و افراد غیر اهمالکار

بابت انتظارات دیگران از شما می‌شود. افراد مبتلا به OCD نیز اغلب تمایل به بلاتکلیفی دارند و در نتیجه باعث می‌شود به جای تصمیم‌گیری، تعلل کنند و درگیر اهمال کاری شوند.

### بیش‌فعالی

بسیاری از بزرگسالان مبتلا به اختلال کمبود توجه یا بیش‌فعالی (ADHD)، با اهمال کاری دست و پنجه نرم می‌کنند. هنگامی که شما تحت تأثیر محرک‌های بیرونی و همچنین افکار درونی هستید، ممکن است شروع یک کار دشوار باشد، به خصوص اگر ماهیت آن کار دشوار باشد یا از انجام دادن آن لذت نبرید. در ادامه باز هم به دلایل بیشتری برای اهمال کاری می‌پردازیم.

### دلایل دیگر اهمال کاری

علاوه بر دلایلی که باعث به تعویق انداختن کارها و اهمال کاری می‌شوند، اغلب ما بهانه‌ها یا توجیه‌هایی برای رفتار خود می‌آوریم. به گفته محققان، چند دلیل کلیدی برای اهمال کاری افراد وجود دارد:

آن‌ها نمی‌دانند دقیقاً باید چه کاری انجام بدهند؛

آن‌ها نحوه انجام کار را به خوبی بلد نیستند؛

آن‌ها نمی‌خواهند کار مورد نظر را انجام بدهند؛

انجام شدن یا نشدن آن کار برای‌شان بی‌اهمیت است؛

انجام آن کار حس خاصی مثل خوشحالی، رضایت و... به آن‌ها منتقل نمی‌کند؛

به انتظار کشیدن تا آخرین لحظه برای انجام کار عادت دارند؛

بر این باورند که اگر تحت فشار باشند عملکرد بهتری خواهند داشت؛

فکر می‌کنند کار مد نظر را می‌توانند در آخرین لحظات به پایان برسانند؛

برای شروع ابتکار عمل ندارند؛

آن کار را فراموش می‌کنند؛

از نظر سلامتی مشکل دارند و نمی‌توانند زمان زیادی برای انجام کارها بگذارند؛

می‌تواند به‌ویژه در بین دانش‌آموزان مشهود باشد. یک متاآنالیز در سال ۲۰۰۷ که در مجله‌ی روانشناسی بولتن (Psychological Bulletin) منتشر شد، نشان داد ۸۰ تا ۹۵ درصد از دانشجویان به طور منظم کارهای خود را به تعویق می‌اندازند و اهمال کاری می‌کنند، به ویژه هنگامی که صحبت از تکمیل تکالیف و دوره‌های آموزشی می‌شود.

به گفته محققان، برخی خطاهای شناختی عمده وجود دارند که منجر به اهمال کاری تحصیلی می‌شود. دانش‌آموزان تمایل دارند:

زمان باقی‌مانده برای انجام وظایف را بیش از حد برآورد کنند؛

میزان انگیزه خود را در آینده بیش از حد ارزیابی کنند؛

مدت زمان انجام برخی فعالیت‌ها را دست کم بگیرند؛

به اشتباه فرض کنند که باید در چارچوب ذهنی مناسب برای کار بر روی یک پروژه باشند.

### افسردگی

اهمال کاری همچنین می‌تواند نتیجه افسردگی باشد. احساس ناامیدی، درماندگی و کمبود انرژی می‌تواند شروع و حتی اتمام ساده‌ترین کار را دشوار کند. افسردگی به علاوه می‌تواند منجر به شک و تردید به خود شود. وقتی نمی‌توانید بفهمید که چگونه یک پروژه را پیش ببرید کنید یا نسبت به توانایی‌های خود احساس ناامنی کنید، ممکن است راحت‌تر آن را به تعویق بیندازید و روی کارهای دیگر وقت بگذارید.

### اختلال وسواس اجباری (OCD) از دلایل اهمال کاری

به تعویق انداختن کار و اهمال کاری در افراد مبتلا به اختلال وسواس فکری- عملی کاملاً رایج است. یکی از دلایل این است که اختلال OCD اغلب با کمال‌گرایی منفی مرتبط است. وجود این اختلال باعث ترس از انجام اشتباهات جدید، تردید در مورد اینکه آیا کاری را به درستی انجام می‌دهید یا خیر و نگرانی

اظهارنامه مالیات بر درآمد.

## نکاتی برای مقابله با اهمال کاری

خوشبختانه، چندین کار مختلف وجود دارد که می‌توانید برای غلبه بر اهمال کاری انجام دهید تا کارها را به موقع به پایان برسانید. در ادامه به این راهکارها خواهیم پرداخت:

فهرستی از کارهایی که باید انجام دهید، تهیه کنید: برای اینکه در مسیر درست حرکت کنید، یک تاریخ مقرر را برای هر یک از کارهای خود در نظر بگیرید و به سمت آن بروید:

قدم‌های کوچک بردارید: برای غلبه بر اهمال کاری می‌توانید موارد موجود در لیست خود را به مراحل کوچک و قابل مدیریت تقسیم کنید تا وظایف شما خیلی طاقت‌فرسا به نظر نرسد:

علائم هشداردهنده را بشناسید: برای غلبه بر اهمال کاری باید هر گونه فکر درباره به تعویق انداختن کارها را جدی بگیرید و در برابر این تعویق مقاومت کنید. اگر شروع به اهمال‌کاری کردید، به آن فکر کنید و خود را مجبور کنید که چند دقیقه روی کارتان متمرکز بمانید:

حواس‌پرتی را از بین ببرید: برای مقابله با اهمال کاری باید از خود پرسید چه چیزی بیش از همه توجه شما را جلب می‌کند، چه اینستاگرام، چه به‌روزرسانی فیس‌بوک، یا اخبار محلی و... هر آنچه منبع حواس‌پرتی شما را تقویت می‌کند، خاموش کنید:

خودتان را تشویق کنید: وقتی یک مورد از لیست کارهای‌تان را به موقع تمام کردید، به خودتان تبریک بگویید و با انجام کاری که برای‌تان جالب است، به خودتان پاداش دهید. انجام این کار در غلبه بر اهمال کاری تأثیر بسیاری دارد.

## خلاصه

برای مقابله با اهمال کاری و درمان آن، ابتدا باید تشخیص دهید فردی اهمال‌کار هستید یا نه و پس از آن ریشه و علت اهمال کاری‌تان را پیدا کنید.

اهمال‌کاری به شکل مزمن در می‌آید و شروع به تأثیر جدی بر زندگی روزمره فرد می‌کند، موضوع حادثه‌تر می‌شود. ضعف در چنین مواردی، فقط نداشتن مهارت برای مدیریت زمان نیست، بلکه بخش عمده‌ای از سبک زندگی افراد است که مشکل دارد.

افرادی که اهل اهمال کاری هستند احتمالاً صورت‌حساب‌های خود را دیر پرداخت می‌کنند، تا شب قبل از مهلت مقرر، کار روی پروژه‌های بزرگ را شروع نمی‌کنند، خرید هدیه را تا روز قبل از تولد به تعویق می‌اندازند و حتی اظهارنامه مالیاتی خود را با تاخیر ارائه می‌کنند.

متأسفانه، در صورتی که برای درمان اهمال کاری اقدامی انجام نشود می‌تواند تأثیر جدی بر برخی از زمینه‌های زندگی، از جمله سلامت روانی و رفاه اجتماعی، حرفه‌ای و مالی فرد داشته باشد:

تجربه سطوح بالاتری از استرس و بیماری؛  
برقراری روابط اجتماعی با سختی و اکراه بیشتر؛

رنجش از طرف دوستان، خانواده، همکاران و دانش‌آموزان؛  
عواقب سخت دیرکرد قبوض معوق و

به عقیده‌ی دکتر فراری، افراد غیر اهمال‌کار روی کاری که باید انجام شود تمرکز می‌کنند و آن را به تعویق نمی‌اندازند. آن‌ها هویت شخصی قوی‌تری دارند و کم‌تر نگران عزت اجتماعی (Social-Esteem): این‌که دیگران چگونه ما را دوست دارند؛ مخالف با عزت نفس که نشان‌دهنده‌ی چگونگی احساس ما به خودمان است) هستند.

به گفته پیر استیل (Pierre Steele)، روانشناس، افرادی که اهمال‌کاری نمی‌کنند و کارها را به تعویق نمی‌اندازند، دارای ویژگی‌های شخصیتی والایی هستند که به عنوان وظیفه‌شناسی شناخته می‌شود. این، یکی از گرایش‌های گسترده‌ای به حساب می‌آید که توسط نظریه ۵ عاملی شخصیت‌شناسی، شناسایی شده است. افرادی که وظیفه‌شناسی بالایی دارند در زمینه‌های دیگر از جمله نظم و انضباط شخصی، پشتکار و مسئولیت شخصی نیز در سطح بالایی هستند.

## تأثیر منفی اهمال کاری

پیش از این‌که راه درمان اهمال کاری و غلبه بر آن را ذکر کنیم، قصد داریم تأثیرات منفی اهمال‌کاری را بررسی کنیم. تنها در مواردی که



# مهارت برقراری ارتباط موثر با دیگران چیست؟

اصول عبارتند از:

**در برقراری ارتباط پیش قدم شوید**  
یاد بگیرید که در هنگام برقراری ارتباط بهتر است پیشگام شوید و یا به اصطلاح خودمانی‌تر، شما سر صحبت را باز کنید! البته گاهی اوقات موانعی بر سر راه قرار دارد که ما را از انجام این کار منع می‌کند. افکاری مانند اینکه ممکن است مرا تحویل نگیرد، چرا من جلو بروم، این کار چاپلوسی است و... از نمونه‌های موانع انجام این کار است. سعی کنید برای اینکه بتوانید با اطرافیان خود ارتباط موثر داشته باشید، افکار

گوش دادن موثر

ارتباط غیرکلامی

مدیریت استرس در لحظه

قاطعیت به شیوه محترمانه

ارتباط موثر چیست

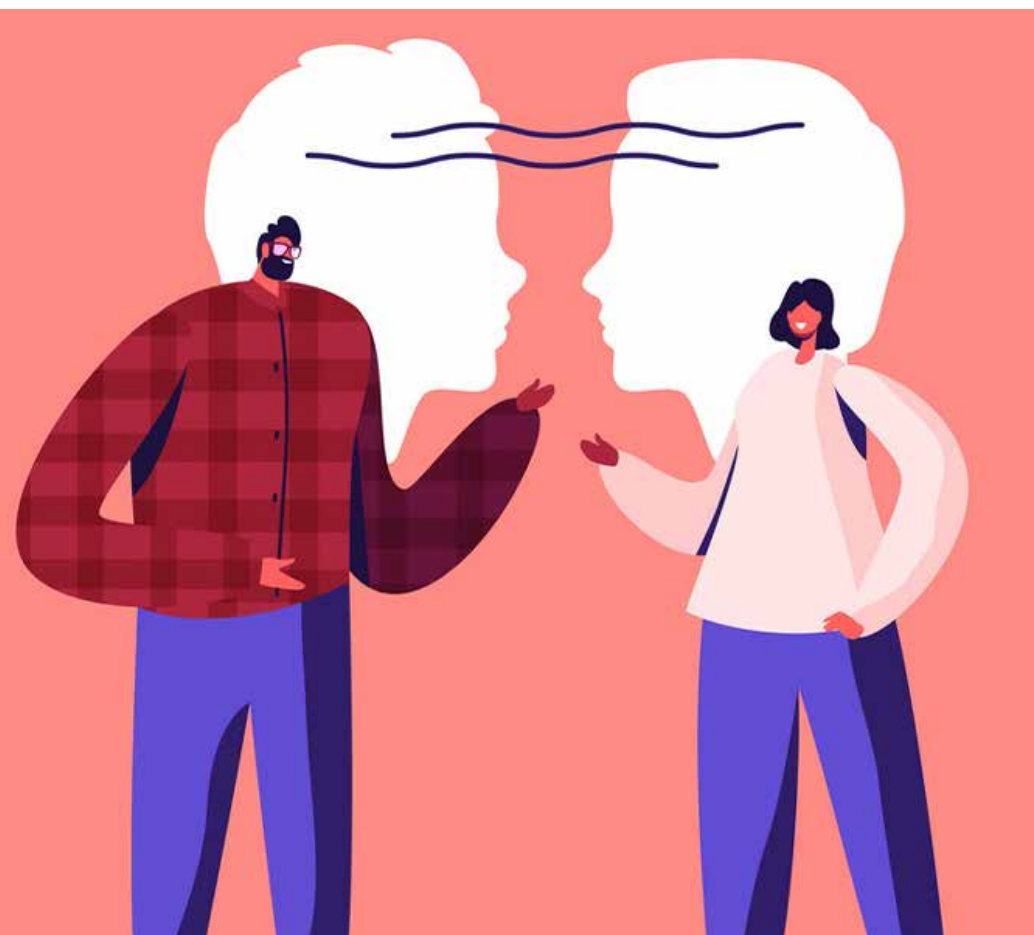
## اصول برقراری ارتباط موثر کدامند؟

به طور کلی برقراری ارتباط به صورت موثر و کارآمد، ۳ اصل اساسی را شامل می‌شود. در واقع برای اینکه بتوانید با اطرافیان خود به بهترین شکل ممکن ارتباط برقرار کنید، رعایت اصولی که در ادامه ذکر می‌کنیم ضروری است. این

اگر هر یک از انسان‌های این زمانه می‌دانستند که چگونه با یکدیگر ارتباط برقرار کنند، بدون شک امروز دادگاه‌های خلوت‌تر، کسب و کارهای پر برکت‌تر و زندگی‌های بهتری داشتیم! زمانی که صحبت از ارتباط موثر... اگر هر یک از انسان‌های این زمانه می‌دانستند که چگونه با یکدیگر ارتباط برقرار کنند، بدون شک امروز دادگاه‌های خلوت‌تر، کسب و کارهای پر برکت‌تر و زندگی‌های بهتری داشتیم! زمانی که صحبت از ارتباط موثر می‌شود، ممکن است این طور با خودمان فکر کنیم که چون دوستان زیادی داریم، به خوبی به این مهارت مسلط هستیم. بی‌خبر از آن که برای دستیابی به این مهارت، نیازمند آموزش و رعایت اصول مشخص شده می‌باشیم. برای اینکه بتوانید به درستی با اطرافیان خود، در هر جایگاهی که هستید، ارتباط برقرار کنید تا انتهای این مقاله همراه رشدانا باشید. در این مقاله به شما خواهیم گفت که مهارت ارتباط موثر چیست و چطور می‌توان این مهارت را به دست آورد.

## ارتباط موثر چیست؟

برخلاف باور عموم، منظور از ارتباط موثر چیزی فراتر از تبادل اطلاعات است. ارتباط موثر یا (Effective Communication) به معنای فهم احساسات و هدفی است که در پشت هر اطلاعات می‌باشد. به عبارت دیگر برای آن که به طور دقیق بدانید مهارت ارتباط موثر چیست، لازم است بدانید مهارت گوش دادن موثر چیست و آن را یاد بگیرید تا بتوانید تمامی زوایا و معانی موضوعات بیان شده را متوجه شوید. مخاطبتان باید این اطمینان را به دست آورد که شما به خوبی به او توجه دارید و به سخنانش گوش می‌دهید. البته مهارت ارتباط موثر شامل چهار مهارت اصلی دیگر می‌شود:



بی مورد را کنار بگذارید و پیش قدم شوید.

## بشناسید و اجازه شناخته شدن بدهید

در اینجا مقصود ما از شناخت، شناخت دنیای روانی انسان‌های اطرافمان است. این شناخت شامل لایه‌های متعدد می‌باشد و نیاز است تا به تدریج اتفاق بیفتد. البته این فرآیند نه تنها در مورد دیگران است، بلکه باید اجازه دهید تا در مورد خودتان نیز رخ بدهد. به بیانی دیگر برای به دست آوردن ارتباط موثر، نیاز است تا به طور کامل نقاط ضعف و قوت خود و دیگران را بشناسید. پس از شناخت این ویژگی‌ها، قادر خواهید بود به خوبی روابط خود را مدیریت نمایید.

## از روابطتان محافظت کنید

برای شرح این مورد اجازه دهید به یک مثال اشاره کنیم. زمانی که نهالی را می‌کارید، خیلی حساس است و نیاز به مراقبت دارد. این نهال با هر بادی آسیب می‌بیند و یا از بی آبی خیلی زود خشک می‌شود. روابط ما نیز مانند همین نهال هستند که اگر به آن‌ها بی توجهی کنیم، خیلی زود نابود می‌شوند. چند مورد از عواملی که در حفاظت از رابطه بسیار موثر هستند، عبارتند از:

محبت کردن

حفظ احترام در روابط

سرمایه گذاری بر روی روابط

## موانع ارتباط موثر چیست؟

شاید هر کدام از ما برای برقراری ارتباط با اطرافیان بسیار مشتاق باشیم اما معمولا در این کار موفق نمی‌شویم! به بیان دیگر به دلایل مختلف نمی‌توانیم آن طور که تمایل داریم با انسان‌های اطراف خود ارتباط موثر برقرار کنیم. در این بخش به شما خواهیم گفت که موانع ارتباط موثر چیست.

## استرس و احساسات غیر قابل کنترل

حتما برای شما هم پیش آمده زمانی که دچار استرس و یا غلبه احساسات هستید، نمی‌توانید به خوبی متوجه خوب یا بد بودن رفتار

اطرافیان‌تان شوید. در این شرایط ممکن است که علایم غیر کلامی نامفهومی را از خود نشان دهید و یا دست به انجام کارهای نادرست بزنید. برای جلوگیری از ایجاد سوء تفاهم‌ها باید یاد بگیرید قبل از بیان هر کلمه یا نشان دادن هر رفتاری، خود را آرام کنید!

## عدم تمرکز

زمانی که در حال انجام چندین کار با یکدیگر هستید، قادر نخواهید بود ارتباط موثری داشته باشید. مثلا زمانی که در حال چک کردن تلفن همراه و یا برنامه ریزی کارهای آینده خود هستید، خیلی از علائم غیر کلامی و زبان بدن نفر مقابلتان را متوجه نمی‌شوید. همین امر موجب پدید آمدن سوء تفاهمات و عدم برقراری ارتباط موثر می‌شود. علاوه بر آنچه که ذکر شد، زبان بدن منفی و زبان بدن متناقض نیز دو مورد دیگر از موانع برقراری ارتباط موثر می‌باشند.

## مهارت ارتباط موثر در جایگاه‌های مختلف

توانایی برقراری ارتباط موثر در جایگاه‌های مختلف یکی از مهارت‌های نرم در زندگی است. این مهارت تاثیر شگرفی در موفقیت افراد دارد. زمانی می‌توانیم یک فرد را در تک تک مراحل زندگی موفق بدانیم که بتواند در هر جایگاهی که هست، ارتباط خوبی با اطرافیان برقرار کند. برخلاف باور عموم، نه تنها داشتن ارتباط موثر در محل کار ضروری است، بلکه تمامی افراد باید بتوانند حتی در خانواده نیز با اعضای خانواده شان ارتباط برقرار کنند. در ادامه چگونگی برقراری ارتباط موثر در سه جایگاه خانواده، در برخورد با مشتری و در یک سازمان را بیان می‌کنیم.

## ارتباط موثر در خانواده

برای اینکه بتوانید با اعضای خانواده خود ارتباط موثری داشته باشید، باید به نکات زیر توجه کنید:

حس همدلی و همدردی داشته باشید

شنونده خوبی باشید

از ابراز مخالفت به صورت مستقیم بپرهیزید

احترام اعضای خانواده را حفظ کنید  
افکار مخرب و منفی را شناسایی کنید  
ارتباط موثر در خانواده

## ارتباط موثر با مشتری

متخصصین فروش در کسب و کارهای مختلف، راه‌های زیادی برای برقراری ارتباط موثر با مشتری پیشنهاد کرده‌اند که مهم‌ترین این راه‌ها عبارتند از:

سخن مشتری را قطع نکنید

در برخورد با مشتری با جدیت به او گوش دهید

در ارائه اطلاعات فنی دقت کنید

مراقب عباراتی که ممکن است اشتباه برداشت شوند، باشید

مخالفت‌ها و سوالات مشتریان را پیش بینی کنید و...

## ارتباط موثر سازمانی

توانایی برقراری ارتباط موثر سازمانی، احتمال موفقیت شما در محل کارتان را به شدت افزایش می‌دهد. در ادامه چند راهکار مهم برای بهبود این مهارت را با شما در میان می‌گذاریم:

با اصول ارتباط غیرکلامی آشنا شوید

فیدبک صادقانه بخواهید

مخاطب را درگیر بحث و گفتگو کنید

یاد بگیرید که فی البداهه صحبت کنید

شنونده خوبی باشید و...

ارتباط موثر سازمانی

## جمع بندی پایانی

در مقاله ای که پیش رو دارید، سعی کردیم توضیح دهیم که چگونه مهارت ارتباط موثر را به دست آورید. همچنین بیان کردیم که برای داشتن ارتباط موثر با اطرافیان و در جایگاه‌های مختلف، باید به چه نکاتی توجه کرد. خوب است بدانید که ارتباط موثر یک مهارت سخت و پیچیده نیست، بلکه به راحتی و با تمرین می‌توانید به مرور آن را به دست آورید. لازم به ذکر است که مهم‌ترین چیزی که با استفاده از این مهارت حاصل می‌شود، توانایی درک اطرافیان‌تان می‌باشد!

# هدف گذاری مالی چیست؟

متعادل و جامع، طراحی سیستم زندگی و هدف گذاری براساس چرخ زندگی است. چرخ زندگی به شما کمک می کند با توجه به شرایطتان در بخش های مختلف زندگی در چه جایگاه و وضعیتی هستید. بنابراین کمک اول چرخ زندگی افزایش خود آگاهی و خوشناسی شما درباره وضعیت و شرایطتان در حال حاضر است. برای سنجیدن چرخ زندگی، شما به بخش های مختلف زندگی تان (از جمله مالی) با توجه به شاخص هایی که خودتان تعیین کرده اید، نمره می دهید. در گام بعدی خواسته های تان را از زندگی با توجه به بخش های مختلف چرخ زندگی می نویسید و کارهایی را معلوم می کنید که در هر بخش باید انجام بدهید تا به آن وضعیت دل خواه برسید.

پیشنهاد می کنیم اگر مایلید درباره چرخ زندگی بیشتر بدانید وینار رایگان چرخ زندگی را دانلود کرده و ببینید.

حالا می توانید با توجه به وضعیت موجود و وضعیت مطلوبتان و با توجه به چرخ زندگی تان برنامه ریزی کنید و شروع به کار و اقدام کنید. سؤال اینجاست که ما در این بخش چه وضعیت و شرایطی داریم و به خودمان چه نمره ای می دهیم و برای آینده می خواهیم چه مسیری را طی کنیم؟

بنابراین منظور ما از هدف گذاری مالی این است که برای آینده و اهداف اصلی مان در قسمت مالی و اقتصادی زندگی چه طرحی داریم و چگونه می خواهیم آن را مدیریت کنیم.

یادتان باشد همیشه باید به این توجه کنیم که چرخ زندگی ما چگونه است و آیا زندگی متعادلی داریم یا نه؛ زیرا یکی از مهم ترین عوامل خشنودی و رضایت هر انسانی متعادل بودن چرخ زندگی اش است.

منظور از تعادل این است که من باید در تمام بخش ها یک نمره واحد بگیرم؛ نه. اینکه نمره من عدد بالایی

برنامه ای دارند.

## هدف گذاری مالی

حتماً در فیلم های اکشن دیده اید که وقتی نقشه «الف» اجرا نمی شود به سراغ نقشه «ب» می روند و باز اگر نقشه «ب» محقق نشود، نقشه «ج» را دنبال می کنند. افراد هدف مند هم هیچ وقت تسلیم و محکوم شرایط نمی شوند؛ چون باور دارند انسان فرزند انتخاب هایش است، نه محکوم شرایط. شخص هدف مند با هر اتفاق طوری برخورد می کند که او را به هدفش نزدیک کند و هیچ وقت در برابر اتفاق تسلیم و خلع سلاح نمی شود. او در لحظه برنامه و سناریو خلق و اجرا می کند و به سمت حادثه ها و مشکلات با رویکردی تهاجمی حرکت می کند؛ نه اینکه در برابر آن ها تسلیم بشود و زانوی غم بغل بگیرد. بنابراین لازم و ضروری است که خودمان را به این مهارت خیلی مهم مجهز کنیم و در بخش های مختلف زندگی از جمله بخش اقتصادی و مالی زندگی، هدف مند جلو برویم و هیچ عاملی ما را متوقف نکند.

## تعیین اهداف مالی

یکی از راه های رسیدن به زندگی



هدف گذاری در حوزه مالی (هدف گذاری مالی) به این معناست که در یک بازه زمانی مشخص به سطح دل خواهی از وضعیت اقتصادی برسیم. این کار لزوماً با افزایش حقوق یا درآمد ممکن نیست؛ مثلاً شما می توانید با قناعت کردن جلوی خیلی از هزینه های غیر ضروری زندگی را بگیرید.

فرض کنید برای تولد همسر تان ۵ میلیون تومان کنار گذاشته اید و قرار است مهمانی مفصلی بگیرید. اما همسر شما بیشتر از مهمانی به محبت شما نیاز دارد؛ بخشی از هدف گذاری مالی شما می تواند این باشد: «به جای صرف ۵ میلیون برای تولد به همسرم هدیه واقعی و مورد نیاز او را می دهم. با این کار هم در هزینه های زندگی مان صرفه جویی می کنم و هم به اهداف مالی در زندگی مان می رسم.»

یکی از مسئله ها و موضوعاتی که معمولاً آدم ها با آن درگیر هستند، مسائل مالی و اقتصادی است. با توجه به شرایط امروزی و بحران کرونا و بی ثباتی اقتصادی برای بسیاری از اقشار و شغل ها، افراد احساس نیاز بیشتری می کنند که مباحث مالی و اقتصادی را بفهمند.

اگر می خواهید هدف گذاری را اصولی و با تمرین و در فضایی کارگامی یاد بگیرید، پیشنهاد ما به شما شرکت در دوره آموزش هدف گذاری مدیران است.

همان طور که در مقالات قبلی مدیران گفتیم هدف گذاری مالی از جمله مهارت هایی است که در عصر حاضر بیش از پیش ضروری است و کسانی که این مهارت را به صورت عملی و کاربردی یاد بگیرند، به راحتی می توانند با انواع چالش های اقتصادی و مالی شان به بهترین شکل برخورد کنند؛ چرا که آن ها با این مهارت مشکلات را پیش بینی و خودشان برای هرگونه اوضاعی آماده می کنند و برای هر اتفاق و مشکلی

باشد هم اهمیت ندارد؛ ولی مهم است که در تمام حوزه‌های نمره یکسانی بگیریم.

## مراحل هدف گذاری مالی به صورت گام به گام

هدف گذاری مالی تقریباً به هدف گذاری در بخش‌های دیگر زندگی شبیه است؛ اما در این حوزه به بررسی‌های دقیق‌تری نیاز داریم؛ زیرا سروکار ما با اعداد و ارقام است و تحلیل ما کمی است.

## مراحل هدف گذاری مالی

هدف گذاری مالی ۴ مرحله دارد:

بودجه‌بندی؛

ثبت هزینه‌ها و درآمدها؛

بررسی ماهانه؛

هدف گذاری برای آینده (ماه آینده).

بودجه‌بندی

اول هر ماه باید براساس دارایی و نیازهای ابعاد مختلف زندگی‌تان هدف گذاری کنید و برای هرکدام از این ابعاد بودجه مالی در نظر بگیرید؛ مثلاً برای ملزومات زندگی ۶۰ درصد از درآمد، برای تفریح ۲۰ درصد، برای سرمایه‌گذاری ۱۵ درصد و برای امور عام‌المنفعه (امور خیر) ۵ درصد اختصاص دهید.

## ثبت درآمدها

از مجموع درآمدهای ماهانه‌تان فهرستی تهیه کنید تا در نهایت مشخص شود چقدر درآمد خواهید داشت. سعی کنید در هر ماه برای خودتان درآمد ثابت ایجاد کنید.

## ثبت هزینه‌ها

طبق بودجه‌بندی که داشتید در این بخش باید هزینه‌هایتان را در طول ماه فهرست کنید و در آخر ببینید آیا طبق بودجه تعیین شده خرج کرده‌اید یا خیر.

## بررسی ماهانه

در پایان هر ماه باید مثل یک حسابدار به بررسی دخل و خرج‌تان بپردازید و بررسی کنید چه هزینه‌هایی داشتید. کدام هزینه‌ها ضروری و کدام غیرضروری بوده، کدام هزینه‌ها بر مبنای نیاز شما بوده و کدام براساس خواسته شما، چه

سرمایه‌گذاری‌های موفق‌تری کردید، چقدر کسری بودجه داشتید یا در پایان ماه اضافه هم آورده‌اید. چه منابع درآمدی دارید، به چه طریقی می‌توانید در ماه آینده درآمدهایتان را افزایش دهید و... این‌ها سؤالاتی است که باید در پایان هر ماه از خودتان پرسید تا با خودآگاهی اهداف مالی ماه آینده را مشخص کنید.

پس از بررسی ماهانه حالا وقت هدف گذاری برای ماه آینده است. وقتی با این قاعده آشنا شوید، می‌توانید به هدف گذاری‌های بلند مدت (سالانه و چندساله) هم فکر کنید و در آخر باید به مرحله‌ای برسید که با تخصصی که دارید، کسب درآمد کنید و با سرمایه‌گذاری درست دارایی‌های‌تان را افزایش دهید.

## اصولی مهم در برنامه ریزی و هدف گذاری مالی

یکی از اصول مهم در برنامه ریزی و هدف گذاری مالی این است که حتماً حتماً و حتماً هزینه‌ها، درآمدها و نیازهایتان را ثبت کنید، بررسی ماهانه داشته باشید، کارهای جدید راه بیاندازید، درآمد فعال داشته باشید و بودجه‌بندی را فراموش نکنید. اصل اول هدف گذاری مالی: ثبت درآمدها و هزینه‌ها و نیازهاست

ثبت هزینه‌ها و درآمدها و نیازها اصلی مهم در هدف گذاری مالی

مراحل هدف گذاری مالی از بعد نگرشی

تحلیل وضعیت گذشته و حال خیلی به ما کمک می‌کند که آینده را چگونه طراحی و خلق کنیم؛ بنابراین برای اینکه هدف گذاری مالی درستی داشته باشیم باید از بُعد نگرشی ۵ مرحله زیر را تحلیل و بررسی کنیم.

## برای هدف گذاری مالی باید این موارد را

### بررسی کنیم؟

از لحاظ مالی کجا بودم؟ (وضعیت گذشته)؛  
کجا هستم؟ (وضعیت موجود)  
کجا باید باشم؟ (باورها و ارزش‌ها)؛  
تا کجا می‌خواهم بروم؟ (خواسته‌ها و مطلوبیت‌ها و ایده‌ها)؛  
تا کجا می‌توانم بروم؟ (اقدام و عمل).

معمولاً افراد در هدف گذاری مالی مستقیم بدون هیچ مقدمه و پیش‌نیازی، سریعاً سراغ مرحله چهارم می‌روند؛ طبیعی است که غالباً به اهدافشان هم نمی‌رسند.

## بررسی وضعیت گذشته و وضعیت موجود

اینکه ما بدانیم از کجا شروع و چه فرایندی را طی کردیم که به وضعیت فعلی رسیدیم خیلی مهم است. چرا؟ چون گذشته ما بهترین اطلاعات و داده‌های اختصاصی‌مان را می‌تواند به ما بدهد. با این اطلاعات و داده‌ها می‌توانیم طرحی متناسب با شرایط خودمان بریزیم؛ نه طرح و هدف‌های دیگران. زیرا ما باور داریم هر فردی نقشه خاص خودش را دارد و نمی‌تواند از نسخه دیگران استفاده کند.

البته می‌توانیم از نسخه دیگران یاد بگیریم و الگوبرداری کنیم؛ ولی این مهم است شرایط فردی و خانوادگی و ارزشی و محیطی و فرهنگی خودمان را هرچه بیشتر بشناسیم و متناسب با آن طرح و نقشه داشته باشیم و هدف گذاری مالی کنیم.

## بررسی وضعیت گذشته اولین گام هدف گذاری مالی

سؤالاتی که به ما کمک می‌کند تا وضعیت گذشته و حالمان را تحلیل کنیم از این قرار است: من در مقاطع مختلف زمانی تا الان چه درآمدهایی کسب کردم؟ از چه طریق و روشی؟ هرکدام از آن‌ها چه مزایا و معایبی داشتند؟ چه درآمدهای بیشتری می‌توانستم کسب کنم، ولی نکردم و سراغشان نرفتم؟ چه هزینه‌هایی داشتم؟ کجاها می‌توانستم در این هزینه‌ها صرفه‌جویی کنم؟ کجاها باید هزینه می‌کردم، ولی نکردم؟ کجاها سرمایه‌گذاری کردم؟ هرکدام از آن‌ها چگونه بود؟

آیا اصلاً برنامه‌ای برای سرمایه‌گذاری داشتم؟ در مباحث مالی آیا من بیشتر به دنبال ثروت بودم یا در حال فرار از فقر؟ نسبت هزینه‌ها با درآمد در مقاطع مختلف چگونه بود؟ کمتر یا بیشتر یا مساوی؟ در حال حاضر چه درآمدها و هزینه‌هایی دارم؟ موجودی‌ام چقدر است و چگونه رو به جلو پیش

هدفگذاری مالی موفق ویژگی‌هایی و اصولی دارد که در ادامه به آن‌ها می‌پردازیم:

## دست‌یافتنی است

خوشبینی در هدف‌گذاری به معنای ندیدن موانع نیست؛ زیرا بعضی افراد با ایجاد فضای هیجانی و جو غلط می‌گویند: «هیچ کاری نشد نداره و ما هرکاری بخوایم می‌تونیم انجام بدیم». این افراد درکل در رؤیا و روی ابرها سیر می‌کنند. متأسفانه دقیقاً همین افراد وقتی به جایی می‌رسند که باید عمل کنند، خیلی ضعیف و سست عمل می‌کنند.

موضوع خوشبینی تا حدی درست است؛ اما باید قوانین و عرف جامعه را نیز در نظر بگیریم. باید با خودمان شفاف و صادق باشیم و بررسی کنیم آیا هدف ما دست‌یافتنی است یا خیر. اگر هست، با چه شرایط و پیش‌زمینه‌ها و زیرساخت‌هایی می‌توانیم به آن برسیم؟

شاخص هدف‌گذاری درست این است که حداقل بتوانیم مسیر کلی رسیدن به هدف را ترسیم و زمان تحقق آن را با توجه به تجربیات و توانمندی‌ها و شرایط خودمان و مشورت با افراد خبره مشخص کنیم.

## منحصر به فرد است

کسی که می‌خواهد هدف‌گذاری مالی انجام دهد، مهم است که شرایط اختصاصی و منحصر به فرد خودش را در نظر بگیرد؛ یعنی از دیگران تقلید و کپی‌برداری نکند.

خیلی مواقع افراد به این نگاه می‌کنند که دیگران چه اهدافی دارند تا همان اهداف را برای خودشان انتخاب کنند. این اشتباه خیلی بزرگی هست؛ زیرا هرچقدر هدف‌های زندگی بومی‌تر و متناسب با شرایط اختصاصی شما باشد، احتمال اینکه محقق بشود، بیشتر است.

برعکس این موضوع هم درست است. نکته دیگر این است که اگر هدف‌گذاری، خاص شما باشد، با احتمال موفقیت چند برابری روبه‌رو هستید و در بعضی مواقع حتی کار آسان‌تری در پیش دارید.

## دستاوردهای هدف‌گذاری

پول، اعتمادبه‌نفس و... دستاوردهای هدف‌گذاری

ناشی از آن خلاص می‌شوند. من هم مانند تمام ثروتمندان دیگر می‌توانم ثروتمند بشوم.

و...

بنابراین خیلی مهم است چه باورها و ارزش‌هایی درباره مباحث مالی و اقتصادی دارید. همین باورهاست که شما را در محقق کردن هدف‌های مالی در زندگی تان مصمم و محکم نگه می‌دارد و باعث می‌شود هیچ‌وقت کم نیاورید و عقب‌نشینی نکنید.

## بررسی خواسته‌ها و ایده‌ها

در مرحله چهارم باید به این بپردازیم که باتوجه به باورها و ارزش‌هایی که در زمینه مالی و اقتصادی داریم، دنبال چه چیزهایی هستیم و چه می‌خواهیم.

در این مرحله تمام ایده‌ها و آرزوها، خواسته‌ها، رؤیاها، آرزوها و هرآنچه را در ذهنتان دارید بنویسید؛ هر چیزی که رابطه‌ای با مباحث مالی و اقتصادی دارد. ذهنتان را کاملاً تخلیه کنید و همه‌وهمه را روی کاغذ بیاورید.

در این مرحله می‌توانید از تکنیک بارش یا طوفان فکری استفاده کنید. هرچه بیشتر بنویسید بهتر است. اینجا کمیت مهم است نه کیفیت.

## شروع به حرکت آخرین مرحله از هدف‌گذاری

بعد از اینکه مراحل قبل را پشت سر گذاشتید وقت حرکت و شروع به کار است

بعد از نوشتن تمام خواسته‌ها و ایده‌هایتان آن‌ها را دسته‌بندی کنید. دسته‌بندی مدل‌های مختلفی دارد؛ از جمله: دسته‌بندی زمانی. در دسته‌بندی زمانی تخمین بزنید به هرکدام از خواسته‌هایتان در چه بازه‌ای می‌توانید برسید؟ (۲۰ ساله و ۱۰ ساله، ۵ ساله، ۱ ساله، ۶ ماهه، ۳ ماهه و ...)

در کنار این زمان‌بندی که انجام دادید، می‌بینید برای محقق کردن بعضی از اهدافتان نیاز دارید مقدمات و پیش‌نیازهایی را پشت سر بگذارید. آن‌ها را بنویسید و برای به‌دست آوردنشان حتماً برنامه‌ریزی و سپس اقدام کنید.

## اصول هدف‌گذاری مالی موفق

می‌روم؟ آیا تحلیلی نسبت به روز و هفته و ماه گذشته دارم؟

و سوالاتی از این جنس. این سوالات به تحلیل وضعیت موجود شما کمک می‌کند.

## باورهای مالی نقش مهمی در تحقق اهداف مالی دارند

در مرحله بعدی به این می‌پردازیم که درباره وضعیت مالی و اقتصادی‌مان چه باورها و نگرش‌ها و ارزش‌هایی داریم. آیا درباره وضعیت مالی‌مان بایدهایی داریم یا نه. اگر داریم آن‌ها چه هستند؟ این باورها درباره خودمان هستند یا دیگران؟

به‌عنوان مثال ممکن است باورمان این باشد: «پول‌دار شدن توی این زمنه غیرممکنه یا اینکه فقط باید پارتی داشته باشی تا بتونی پول‌دار بشی». ما باید قبل از هدفگذاری این بایدها و باورهای مان را درباره موضوعات اقتصادی و مالی بشناسیم؛ زیرا اگر به این باورها توجهی نداشته باشیم، به احتمال زیاد در هدفگذاری‌های مالی و محقق کردن اهدافمان گیر می‌کنیم.

مثلاً کسی که باورش این است افراد ثروتمند آدم‌های مغروری هستند و به اطرافیانشان کمک نمی‌کنند؛ اما هدف مالی بزرگی داشته باشد، طبیعی است این باور مانع می‌شود تا او به این هدفش یعنی ثروتمند شدن برسد.

در ادامه نمونه‌ای از باورهای مالی را می‌آوریم تا باورهای خودتان را بسنجید و ببینید چه باورهایی در زمینه ثروت‌اندوزی دارید.

برای پول درآوردن باید سرمایه داشته باشم. اگر بخوام پول زیادی در بیاورم، نمی‌توانم زندگی متعادلی داشته باشم.

موفقیت مالی من به بازار شغلی و وضعیت اقتصادی بستگی دارد.

برای پول‌دار شدن باید ریسک‌های بزرگی بکنم. پول مقیاسی است برای اینکه بسنجم زندگی من چقدر ارزشمند است و من چقدر موفق هستم.

برای اینکه پول زیادی در بیاورم، باید حتماً در شغل‌های خاصی مشغول به کار باشم.

با پول بیشتر می‌توانم تأثیر مثبت بیشتری روی دنیا بگذارم.

با پول انسان‌ها از فقر و شکست و همه گناهان

مالی هستند

در هدفگذاری مالی باید به این توجه کنید شما به چه قیمتی می‌خواهید به این هدف برسید؛ یعنی در هر زمینه‌ای (از جمله مالی) که بخواهید هدفگذاری کنید یک چیزی می‌دهید و یک چیزی (هدف) دریافت می‌کنید.

سعی کنید طوری هدف گذاری مالی کنید که علاوه بر رسیدن با اهدافتان، به دستاوردهای بیشتری برسید؛ از جمله ویژگی‌ها، عادات، ارتباطات و دانش و مهارت‌های بیشتر. ممکن است که هدف گذاری مالی مخصوص خودتان را داشته باشید و به هدفی که می‌خواستید برسید؛ اما اگر در این هدف و ایده خبری از رشد متناسب با شما نباشد، آن هدف باز هم ارزش چندانی ندارد؛ بنابراین باید در هدف گذاری مالی به جنبه‌ها و منظرهای دیگر هدفتان هم توجه کنید و دقت و برنامه داشته باشید که با یک تیر چند نشان را بزنید.

## بهترین زمان‌ها برای هدف گذاری مالی چه زمان‌هایی است؟

بهمین و اسفند هر سال بهترین زمان برای هدف گذاری مالی است. در این دو ماه تمام عملکرد ده ماه اخیر را در بیاورید و براساس آن برای سال بعد برنامه‌ریزی کنید. یکی از بدترین کارهایی که اکثر مردم انجام می‌دهند این است که در ایام عید نوروز برنامه

ریزی می‌کنند؛ بعد درگیر دیدوبازدید می‌شوند؛ درحالی‌که بهترین زمان بهمین و اسفند است تا با تحلیل گذشته و بررسی آینده آمادگی‌هایی را برای هدفگذاری جدید در خودشان ایجاد کند. بهترین زمان برای هدف گذاری مالی سال بهمین و اسفند هر سال است

درواقع در بهمین و اسفند باید کل عملکرد مالی‌تان را استخراج کنید و اهدافی را رصد کنید که در طول سال تعریف کردید. سپس وقتی به یک استنباط رسیدید هدف گذاری مالی کنید.

یکی دیگر از بهترین زمان‌ها برای هدفگذاری مالی انتهای هر ماه است؛ یعنی انتهای هر ماه، آن ماه را رصد کنید و بعد هدف های مالی‌تان را تحلیل کنید که آیا کاملاً محقق شده یا کمی از آن یا کاملاً. سپس براساس آن هدفگذاری‌تان را تغییر دهید یا دستکاری کنید.

## چگونه اهداف بلند مدت و کوتاه مدت مالی بنویسیم؟

روش‌های مختلفی برای نوشتن اهداف بلند مدت وجود دارد. یک روش در نظر گرفتن رشد سالیانه درآمد است؛ مثلاً یک نمونه هدف گذاری مالی می‌تواند به این صورت باشد که درآمد هر سالمان دوبرابر سال قبل بشود.

به عنوان مثال اگر سال ۹۳ درآمد ما یک میلیون تومان بود، درآمد من در سال ۹۴ دو میلیون تومان، سال ۹۵ چهار میلیون تومان، سال ۹۶ هشت میلیون تومان، سال ۹۷ شانزده میلیون تومان، سال ۹۸ سی و دو میلیون تومان و سال ۹۹ شصت و چهار میلیون تومان برسد.

## اهداف دراز مدت ۳ تا ۵ ساله هستند

یکی دیگر از روش های هدف گذاری در زندگی (در بُعد مالی) این است که درآمد ما هر سال دوبرابر تورم رشد کند.

یعنی اگر درآمدمان کمتر از تورم شد؛ فقیرتر و اگر بیش از تورم شد ثروتمندتر شده‌ایم.

نرخ تورم، شاخص بهای کالا و خدمات

مصرفی براساس اعلام بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران در سال نودوشش ۶۹ درصد بوده است. شما باید کاری کنید که درآمدتان دوبرابر این باشد. یعنی باید درآمدتان ۲۰ درصد افزایش داشته باشد؛ مثلاً درآمد ۵ میلیون تومانی شما در ماه با ۲۰ درصد افزایش باید شش میلیون تومان بشود تا از تورم جلو بزنید.

## هدف های مالی کوتاه مدت چه ویژگی‌هایی دارند؟

ما می‌توانیم فعالیت‌های مالی خودمان را به سه گروه کوتاه مدت (سه ماه) میان مدت (شش ماه تا یک سال) و دراز مدت (سه تا پنج سال) تقسیم کنیم.

هرچقدر سعی کنیم که اهداف ما به دراز مدت نزدیک‌تر باشد، محکم‌تر و پایدارتر و پرسودتر است. بهتر است روی روزها و هفته‌ها و ماه‌های خودمان به گونه‌ای کار کنیم که درآمدهای سه تا پنج ساله داشته باشیم. معروف است اهداف از لحاظ ارزش به این صورت تشبیه شده‌اند: اهداف کوتاه مدت تره، میان مدت زعفران و بلند مدت پسته است.

هرچقدر ما وقتمان را صرف کارهای دراز مدت کنیم بهتر است.

اما اهداف کوتاه مدت باید چند شاخص داشته باشند:

باید بتوانیم پشت سرهم از خودمان باز خورد بگیریم؛

باید انگیزشی باشد؛

خیلی ملموس و واضح باشد؛

باید سیستم حسابداری مالی قوی داشته باشیم؛

یعنی بدانیم که دقیقاً در ماه چقدر هزینه کردیم

یا چقدر درآمد داشتیم. فوق‌العاده است اگر بدانیم

درآمد هفتگی‌مان چقدر است.

## اهداف مالی یک شرکت و سازمان چگونه باید باشد؟

در کسب و کارها و بیزینس‌ها و خوداشتغالی هدف گذاری مالی باید منطبق بر موارد زیر باشد:

منطبق بر گذشته باشد؛

منطبق بر شرایط بازار باشد؛

منطبق بر فعالیت‌های مالی خود شرکت باشد.

اهداف مالی یک شرکت







را پیدا کنید که از ویژگی های یک شنونده خوب بهره مند باشد؛ به طوری که بتواند ساکت بنشیند و به صحبت های طرف مقابل که مملو از شکایت و شکوه است گوش فرادهد. یک شنونده خوب با درک عمیق احساسات دیگران، فردی صبور و مهربان است. ما در این مطلب می خواهیم به شما کمک کنیم تا بتوانید با عادات یک شنونده خوب آشنا شوید و در صورت تمایل این ویژگی ها را در خودتان نیز پرورش بدهید.

شنوندگان فوق العاده خوب تمام توجه شان را به گوینده معطوف می کنند. آنها اجازه نمی دهند هیچ عامل حواس پرتی مانع برقراری تماس چشمی آنها شود یا باعث شود که نتوانند صحبت طرف مقابل را به طور کامل بشنوند.

عادت یک شنونده خوب این است که همه کارها را کنار می گذارد تا شما صحبت کنید بدون این که صحبت شما را قطع کند. این افراد روی کلمات، لحن، زبان بدن و احساسات گوینده تمرکز می کنند تا پیام حرف های او را به خوبی درک کنند.

البته هرچقدر جلوتر می رویم محیط ناپایدارتر و اهداف حتی برای کسب و کارها نیز کوتاه مدت تر می شود.

### ویژگی که شما را به یک شنونده خوب تبدیل می کند!

- ۱ شنونده خوب کیست، عادات شنونده خوب چیست؟؛ ویژگی های یک شنونده خوب
  - ۱ او روی صحبت طرف مقابل تمرکز می کند
  - ۲ سوالات باز می پرسد
  - ۳ هرگز قضاوت نمی کند
  - ۴ از عادات شنونده خوب، خلاصه کردن شنیده ها است
  - ۵ شنونده خوب، همدلی بلد است
  - ۶ آنها از کلمات تشویق کننده استفاده می کنند
  - ۷ گاهی با او همراهی می کنند
- گوهر واقعی کسی است که توانایی گوش دادن به سخنان مردم را بدون هرگونه قضاوت یا انتقاد داشته باشد. در واقع، خیلی کم پیش می آید کسی

اهداف مالی یک شرکت باید؛ منطبق بر گذشته باشد؛ منطبق بر شرایط بازار باشد؛

منطبق بر فعالیت های مالی خود شرکت باشد. در کسب و کارهای بزرگ تر ورودی های مالی در بخش مالی تزریق و سپس هدف گذاری و برنامه ریزی در بخش مدیریت انجام می شود بعد هدف گذاری مالی برای دپارتمان ها و کل شرکت مشخص می شود و بعد آنجا یکسری شاخص تعیین می کنند برای اینکه ببیند به آن هدف رسیدند یا نه.

در کسب و کارها اهداف مالی نسبت به اهداف فردی دراز مدت تر است؛ مثلاً: اهداف کوتاه مدت را شش ماه تا یک سال، میان مدت را سه تا پنج ساله و بلند مدت را تا ده ساله در نظر می گیرند. دلیل اینکه کسب و کارها حتی چشم انداز بیست ساله دارند و اهداف بلند مدت تر نسبت به فرد تعیین می کنند این است که سازمان و کسب و کار ارگانیک بزرگ تری نسبت به فرد است.



## دیدگاهی جدید در مورد اضطراب اجتماعی و کمرویی

کنید. ACT به شما می آموزد که چگونه این کار را با استفاده از استعاره ها و تمرینات مربوطه و همچنین راهبرد های رفتاری و توجه آگاهی انجام دهید. مشخص شده است که ACT در درمان طیف وسیعی از مشکلات شامل اضطراب اجتماعی، افسردگی درد مزمن و... مؤثر بوده است. در زندگی واقعی، پیامد های اضطراب اجتماعی و طرد شدن به این سادگی از بین نمی رود. در واقع میزان شروع مادام العمر چنین نگرانی هایی وقتی که به یک اختلال بالینی تبدیل می شوند زیاد است. علاوه بر این، تأثیر فراگیر چنین ترس هایی در زندگی مردم، منجر به انزوا و زوال سالم زندگی و حمایت اجتماعی می شود. با توصیف ساز و کار اصلی مؤثر در ایجاد اضطراب اجتماعی، یعنی از حقوق خود گذشتن برای رسیدن به ایمنی و پیامد

در این شیوه جدید عمل یاد خواهید گرفت تا چگونه در موقعیت های اجتماعی به طور کامل حضور داشته باشید و چگونه از شر نبرد با افکار و احساسات اضطراب زای خود رها شوید و بنابراین روی آنچه برایتان بسیار مهم است یعنی ارزش ها و اهداف تان تمرکز کنید. به شما خواهیم آموخت که چگونه این کار ها را با استفاده از اصول و راهبرد های یک شیوه روان درمانی جدید که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد است (ACT) انجام دهید.

### رویکرد ACT

هدف این رویکرد این است که به شما کمک کند تا در حالی که مشغول انجام آنچه برایتان مهم است هستید بتوانید افکار و احساسات خود را ببینید و درک

در این مقاله، گام به گام با هم حرکت می کنیم تا با دیدگاهی جدید به درک و مقابله با اضطراب اجتماعی نایل شویم ما به شما نشان می دهیم که احتمالاً ریشه درد و رنج شما در چهار چیز است که در موقعیت های اجتماعی انجام می دهید.

- ۱) توجه به خطر اجتماعی
- ۲) تداوم احساسات اضطراب آمیز
- ۳) این که افکار اضطراب زا به سراغتان می آیند
- ۴) این که به جای مواجهه با آنچه واقعا برایتان مهم است از ترس هایتان اجتناب می کنید.

به این ها فعال سازی «حالت ایمنی» می گوییم و البته یک جایگزین برای آن به شما معرفی می کنیم «حالت اقدام حیاتی».

علی رغم خواسته شما حتما محیط تان را تغییر دهید.

(۲) روزی ۱۵ الی ۲۰ دقیقه در آینه با خودتان صحبت کنید. به میمیک صورت، زبان بدن، لحن و محتوای گفتگوی خود دقت نمایید و حتما با خودتان در آینه تماس چشمی برقرار کنید. بدین ترتیب آمادگی خود را برای صحبت کردن با دیگران افزایش می دهید.

(۳) وقتی می خواهید در جمعی صحبت کنید توقع نداشته باشید یک سخنرانی بی عیب و نقص و تاثیر گذار داشته باشید. آنچه اهمیت دارد شروع برای صحبت در جمع است. در ابتدا صحبت خود را به قسمت های کوتاه تقسیم کنید.

(۴) صحبت خود را با یک پرسش کوتاه شروع کنید. دریافت بازخورد از مخاطبین بسیار مهم است. حین پاسخ مخاطبین، برای شما فرصتی فراهم میشود که رشته کلام را به دست بگیرید و بر خود مسلط شوید.

(۵) در تمام طول صحبت خود با مخاطبین تعامل داشته باشید. پرسیدن تجربه های مشابه و ارائه پیشنهاد میتواند به برقراری نوعی تعامل با شنوندگان منجر شود.

(۶) در مورد مسائل جذاب و سرگرم کننده حداقلی از اطلاعات لازم را کسب کنید. به کمک مطالعه و ورود به فضای مجازی و اینترنت به حداقل آگاهی از موضوعات مورد علاقه خود دسترسی داشته باشید.

(۷) باور های منفی خودتون را بشناسید و آنها را پس از ریشه یابی کنار بگذارید. ترس از قضاوت و ارزیابی دیگران خودگویی های منفی شما را افزایش میدهد. حتما برای بهبود عزت نفس و کاهش خودگویی های منفی از مشاور کمک بگیرید.

(۸) از آدمهایی با اعتماد به نفس بالا الگوبرداری کنید. در واقع به نوعی از یادگیری مشاهده ای استفاده کنید. در ذهن خود یک فرد جسور با عزت نفس بالا را تحسین کنید و در نظر بگیرید که اگر در شرایطی شبیه شما قرار بگیرد چگونه رفتار

مهم زندگی شان مورد بررسی واقع بینانه ای قرار نمی گیرند و اهمیتی به آنها داده نمی شود. در مواردی کمرویی پایدار که ریشه در کودکی افراد دارد می تواند منجر به یک ترس عمیق شود. به طوری که فرد از کسب تجربه در زمینه های ناشناخته اجتناب کرده و فرصت یادگیری و مهارت آموزی را از خود دریغ می نماید. عدم توجه به درمان کمرویی باعث عدم موفقیت در کار و زندگی شخصی و علی الخصوص ارتباطات اجتماعی و عاطفی می شود.

برخی افراد همچون ستاره ای در مکالمات می درخشند و می توانند مرتب و شمرده حرف بزنند. در مقابل، حرف زدن برای برخی افراد خجالتی و درونگرا کار بسیار سخت و طاقت فرسایی است. کاری که برای انجام آن باید تمام تلاششان را بکنند بلکه شاید در انجام آن موفق باشند. اگر شما هم جزو این دسته از افراد هستید به نکات زیر برای بهبود ارتباطات خود و مشارکت بهتر در موقعیت های اجتماعی توجه کنید.

### نکات مهم برای درمان کمرویی

در قدم اول بررسی کنید که در چه شرایطی و در ارتباط با چه افرادی دچار کم حرفی می شوید. در محیط کار، در جمع خانواده، در جمع دوستان در چه جمعی و با چه شرایطی احساس خجالت و کمرویی می کنید؟ مثلا اگر در برخورد با جنس مخالف دچار خجالت می شوید تشخیص اولیه برای ریشه یابی و درمان آن بسیار مهم است.

علت را بررسی کنید

(۱) به دلیل ارزیابی و مقایسه با سایر هم کاران؟

یا به دلیل سرزنش مدیر مقتدر؟ یا به دلیل سابقه ذهنی تلخی که از تجارب گذشته با جنس مخالف داشته اید؟

این موارد را بررسی کنید و از آنها بخواهید با شما درست برخورد کنند و در صورت عدم تغییر سبک رفتاری دیگران

های ناخواسته آن شروع می شود. از دید یک فرد مضطرب، رفتار های ایمنی روزمره او را از خطرات غیر ضروری در موقعیت های اجتماعی حفظ می کند. آنچه که مواجهه با این حالت را مشکل می کند این است که این ایمنی، با شیب تندی افزایش می یابد. موفقیتی که فرد از این راهبرد ایمنی اولیه به دست می آورد باعث می شود که نتواند میزان و دامنه استفاده از آن را کاهش دهد. در نتیجه، فرصت یادگیری جدید برای تجدید نظر در اعتبار این تفکر که باعث ایجاد و تداوم ترس می شود کاهش می یابد. همچنین فرد نمی تواند آزمایش کند که آیا موقعیت های اجتماعی که وی از آن ها اجتناب می کند واقعا خطرناک هستند یا نه.

با ارائه راهبرد های درمانی جدیدی که از رویکرد های توجه آگاهی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) اقتباس شده است، از افرادی که آن را مطالعه می کنند حمایت می کند. با استفاده از استعاره ها، تمرین ها و فرم های خود نظارت گری تجارب جدید، خواننده به آرامی مشتاق مشارکت در تکالیفی که ابتدا متضاد و تهدید آمیز به نظر می رسند اما مستند به افزایش رشد و کاهش رنج فرد هستند می شود. افراد دچار اضطراب اجتماعی تخت این رویکرد درمانی یاد می گیرند که چگونه به جای اجتناب هیجانات ناخوشایند به آن ها نزدیک شوند. چگونه از افکار اضطراب آمیز خود فاصله بگیرند و چگونه از شر دستور العمل های کنترل کننده خودشان رها شوند. در نهایت آن ها یاد می گیرند تا چگونه به جای از بین بردن این مشکلات، ارتباط شان با اضطراب اجتماعی و کمرویی را تغییر دهند.

### کمرویی چیست؟

متاسفانه در بعضی مواقع هوش و استعداد های سرشار فرد به دلیل خجالتی و کم حرف بودن، پنهان می ماند. افراد خجالتی و کمرو علیرغم هوش و استعدادی که دارند توسط دیگران به خصوص افراد

خواهد کرد. آدم‌های معاشرتی و کسانی که خیلی خوب و روان با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند را تماشا کنید و یاد بگیرید. دقت داشته باشید که چگونه با دیگران ارتباط برقرار میکنند و از چه کلماتی و با چه زبان بدنی در ارتباطات خود استفاده میکنند.

۹) بررسی کنید چرا در مهمانی‌ها کم حرف هستید و نمی‌توانید حرف بزنید؟ در بعضی مواقع افزایش دایره اطلاعات عمومی یا بهبود سبک پوشش میتواند احساس بهتری در شما به وجود آورد و انگیزه شما را برای صحبت در جمع افزایش دهد. عامل دیگر کم حرفی در جمع این است که تمرکز حواستان فقط روی خودتان است در حالی که برای کمرنگ شدن خجالت باید حواستان را به دیگران هم بدهید. به جای گیر دادن به خودتان و انتقاد مداوم از خود تمرکزتان را از روی خود بردارید و به اطرافیان نیز توجه کنید.

۱۰) حتماً یاد بگیرید در حین صحبت تماس چشمی داشته باشید. برقراری تماس چشمی به شما اعتماد به نفس می‌دهد.

۱۱) همیشه چند جمله خوب آماده داشته باشید. تمرین کنید و از آنها در طول مکالمات روزانه خود استفاده کنید. مثلاً از آشنائیتون خوشحال شدم. باعث افتخار من خواهد بود، چه احساس خوبی که با من همفکر هستید. جملات این چنین را از قبل آماده کنید و برای استفاده از آنها در موقعیت مناسب تمرین داشته باشید.

۱۲) حتماً برای افزایش اعتماد به نفس تان اقدام کنید. اعتماد به نفس یکی از بزرگترین سرمایه‌های شما برای کسب تجارب جدید و موفقیت‌های چشمگیر است. هر چقدر اعتماد به نفس بالاتری داشته باشید بهتر می‌توانید تجربه‌های بهتری در ارتباطات خود کسب کنید و قطعاً از اشتباهات خود نتیجه بگیرید.

۱۳) ویژگی‌های شخصیتی خاص خودتان را بشناسید و بپذیرید. بعضی از افراد به عنوان افراد برونگرا اهل تعامل و گفتگو در جمع هستند. از بودن در جمع و گفتگو با دیگران انرژی می‌گیرند. در حالی که افراد

درونگراست خیلی اهل تعامل و گفتگو نیستند و از خلوت و رجوع به دنیای درون شان انرژی می‌گیرند. پذیرش تفاوت‌های شخصیتی سبب میشود که انتظارات خود را مورد ارزیابی قرار دهید و واقع بینانه نسبت به توانمندی‌های خود تصمیم بگیرید.

۱۴) در بعضی موارد الگوهای تربیتی و رفتاری نادرست سبب ساز سکوت و کم حرفی افراد میشوند. مثلاً کمتر صحبت می‌کنید تا به نیازهای شما بیشتر توجه شود. در بیان خواسته‌ها و تقاضاهای خود تعلل میکنید یا با گوشه‌گیری و قهر کردن تلاش می‌کنید تا بدون درخواست مستقیم از اطرافیان آنها را به رفع نیاز خود متقاعد کنید و یا به جواب خود برسید. در واقع چنین فردی طریقه درست عنوان نمودن نیازهای خود را به دلیل الگوهای رفتاری نادرست موجود در خانواده فرا نگرفته است. مثلاً در دوران کودکی از پدر و مادری که مدام با یکدیگر قهر بودند یاد گرفته که این روش برای جلب توجه موثر خواهد بود. حتماً برای بهبود وضعیت موجود در این زمینه از مشاور و روانشناس کمک بگیرید.

۱۵) تبادل نوازش‌های کلامی و غیرکلامی، حفظ احترام متقابل، رعایت نوبت در صحبت کردن و ارائه بازخورد از جمله مواردی است که رعایت آنها میتواند برای کاهش کمرویی فرد موثر باشد.

۱۶) پرداختن در حد معقول به ظاهر و انتخاب نوع پوشش مناسب یک امر طبیعی است. اینکه همه ما نیازمند آن هستیم که به ظاهر خودمان رسیدگی کنیم و از پرداختن به آن احساس خوشایندی پیدا می‌کنیم. اما متأسفانه افراد خجالتی و بعضاً با عزت نفس پایین بی‌دلیل و مدام نسبت به ظاهر خود درگیری ذهنی دارند. کوچکترین مسئله در ظاهر خودشان را بزرگنمایی میکنند. حساسیت‌های بی‌مورد خود را به دیگران تعمیم افراطی می‌دهند. جسم و ظاهر افراد مهم است اما نه به اندازه‌ای که آنها را از لذت ارتباط جا بگذارد.

۱۷) از زدن برچسب خجالتی بر خودتان

پرهیز کنید. وقتی که به خودتان برچسب خجالتی می‌زنید از نظر روانی و به شکل ناخودآگاه به سمت همین طرز فکر حرکت می‌کنید و انتظاراتتان در زندگی برپایه آن شکل می‌گیرد. چیزهایی که به طور مکرر برای خودتان تکرار می‌کنید در ذهن و ضمیر ناخودآگاه تان ثبت و ضبط میشود و به همان صورت الگوهای عملکرد شما را شکل می‌دهد.

کلماتی که شما انتخاب می‌کنید تاثیر عظیمی بر نوع تفکر و جریان هیجان‌های شما می‌گذارد. پس مراقب باشید که انتخاب نوع کلمات توسط شما خوب یا بد بودن روزتان را تعیین می‌کنند.

در واقع پژوهشگران در دانشگاه توماس جفرسون توضیح می‌دهند که نحوه انتخاب کلمات توسط ما تاثیری فراتر از آنچه که خودمان فکر می‌کنیم بر زندگی ما خواهد داشت. فکر می‌کنید گفتن کلماتی مثل نمی‌توانم، نمی‌کنم یا برایم سخت است بی‌ضرر است؟

کاربرد طولانی مدت کلمات انگیزشی، معنای واقعی آنها را در ذهن شما تثبیت می‌کنند. پس بهتر است جرأت و شهامت را با خودتان تلقین کنید و با صدای بلند در طول روز چندین نوبت بگویید که شهامت بیان این سخنان، اجرای این عمل و فعالیت را دارم. اجازه ندهید خاطرات گذشته و تجربیات شکست‌های قبلی به اندیشه شما راه یابد و موفقیت‌های گذشته را برای خودتان یادآوری کنید.

متخصصین علوم رفتاری معتقدند ارتباط مستقیمی بین شیوه به‌کارگیری کلمات و گستره دایره واژگان افراد و موفقیت‌های آنها وجود دارد. لذا افراد دارای فن بیان عالی فکری پویا و سرشار از احساس دارند. ضمن اینکه نیازهای خود را به درستی می‌شناسند و قادرند تا با گسترش دایره لغاتشان، نیازهای خود را از ذهن به زبان در جهت برقراری ارتباط موثر منتقل نمایند. این افراد قدرت کلام بالایی در درک مطالب دارند و با قدرت کلام و شیوه‌های بیانی خاص خود ذهن و قلب مخاطب‌شان را با خود همراه می‌کنند.

# راهکارهایی برای داشتن کودک شاد

کودک دنیای واقعی اینگونه نیست. بنابراین به ذهنانتان بسپارید که شما موظف به همیشه شاد نگه داشتن کودکتان نیستید. والدینی که خود را در شاد بودن دائمی فرزندشان موظف می‌دانند، جلوی کودک را می‌گیرند که احساسات دیگر مانند خشم، افسردگی و اضطراب را تجربه کند.

کودکانی که نحوه کنار آمدن با احساسات منفی را نمی‌آموزند، در آینده با دشواری‌های بسیاری روبرو خواهند شد. بنابراین گاهی مواقع لازم است که فرزندتان با احساسات متفاوت روبرو شوند و والدین باید تلاش دائمی برای کسب رضایت آنها را متوقف کنند.

## از کودک خود انتظار تلاش و پشتکار داشته باشید، نه انتظار بی‌نقص بودن

دائماً از کودکان انتظار موفقیت و بی‌نقصی داشتن باعث احساس بهم‌ریختن و کاهش اعتماد به نفس در آنها می‌شود. بر اساس داده‌های علمی ریسک افسردگی، هراس، اضطراب و استفاده از مواد مخدر در میان کودکانی که والدینشان دائماً بر لزوم موفقیت آنها تأکید می‌کنند، بالاتر است.

بنابراین تلاش و کوشش کودکان را تحسین کنید، نه اموری که وابسته به توانایی‌های ذاتی و انتسابی آنها است. انتظار بی‌نقص بودن از جانب والدین باعث می‌شود کودک حس می‌کند رضایت آنها را فقط در صورت برنده بودن و بهترین بودن به دست خواهد آورد و در صورت بازنده شدن از چشم والدین می‌افتد.

داده‌ها نشان می‌دهد کودکانی که به خاطر هوش بالا تحسین می‌شوند، معمولاً ترجیح می‌دهند بازی‌ها و پازل‌های آسانتر را انتخاب کنند، چون از ریسک اشتباه کردن و "باهوش" بودن در دید والدین و دیگران اجتناب می‌کنند.

فرزندتان خود می‌آموزد که چگونه با دیگران ارتباط برقرار کنند؟ برای چنین آموزشی زحمت زیادی لازم نیست بکشید. ارتباط اجتماعی برای رشد و توسعه فردی کودکان بسیار اهمیت دارد، بنابراین یکی از اولویت‌های شما در تربیت فرزندتان باید کمک به او برای گسترش روابط اجتماعی و به ویژه گذراندن وقت لازم در کنار دوستانشان باشد.

در روند این تجربه‌ها شما می‌توانید به کودکان پیام‌آموزید که نسبت به دیگران مهربانی و یکدلی نشان دهد. این آموزش‌ها فقط در راستای ساختن یک انسان بهتر از کودکان نیست، بلکه پژوهش‌ها نشان می‌دهد این نوع از رفتار در بلند مدت او را به فرد شادتری تبدیل خواهد کرد.

بر اساس پژوهشی با عنوان "مطالعه ملی طولی سلامتی نوجوانان" در آمریکا که با در نظر گرفتن نود هزار نوجوان آمریکایی انجام شد، ارتباط با دیگران به معنی اتصال به آنها، احساس دوست داشته شدن، فهمیده شدن و مورد شناسایی دیگران قرار گرفتن، بزرگترین عامل محافظ در مقابل افسردگی، افکار منفی و رفتارهای خطرناک مانند سیگار کشیدن، نوشیدن الکل و استفاده از مواد مخدر در بین نوجوانان است.

## برای شاد کردن کودکان تلاش نکنید

این حرف شاید متناقض به نظر برسد، اما بهترین راه برای شاد بودن کودک شما در بلند مدت، جلوگیری از تلاش همه جانبه برای خوشحال نگه داشتن او در کوتاه مدت است. به گفته بونی هریس، روانشناس و نویسنده: "اگر کودکان را در یک فضای حبابی قرار دهید و هرآنچه که می‌خواهد را فراهم کنید و در اختیار او بگذارید، آنها از دنیای بیرون نیز همین انتظار را خواهند داشت، در حالی

معمولاً وقتی از والدین می‌پرسید چه چیزی را بیشتر از همه برای کودکتان می‌خواهند، احتمالاً بخش زیادی از آنها می‌گویند: شادی، دلمان می‌خواهد کودک شاد و خوشحال داشته باشیم. اما سوال اینجاست که چگونه می‌توان کودکی شاد و خوشحال داشت؟

## خودتان خوشحال باشید

اولین قدم برای داشتن کودک شاد، کمی خودخواه بودن است. اینکه شما چه میزان شاد باشید قطعاً بر شادی کودکتان موثر خواهد بود. پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که بین احساس افسردگی و دیدگاه‌های منفی در کودکان رابطه مستقیم برقرار است.

افسردگی در والدین معمولاً منجر به مشکلات رفتاری در کودکان می‌شود و نقش و اهمیت والدین را در دید کودک کم‌اثر می‌کند. در مقابل، والدین شاد، معمولاً کودکان شادی را پرورش می‌دهند.

در یک پژوهش از کودکان پرسیده شد که اگر بخواهند یک آرزو برای پدر و مادرشان کنند، آن آرزو چیست؟ پاسخ کودکان نه این بود که والدین با آنها وقت بیشتر بگذرانند، نه اینکه کمتر غر بزنند یا به آنها بیشتر آزادی بدهند. آرزوی اکثر کودکان این بود که والدین کمتر خسته باشند و کمتر استرس داشته باشند.

بنابراین برای داشتن کودکی شاد، بخشی از زمان خود را به فعالیت‌هایی که شما را خوشحال می‌کند اختصاص دهید، استراحت کنید، رابطه عاطفی خود را با همسرتان بهبود ببخشید و با افراد شاد و خنده‌رو رفت و آمد کنید.

## به کودکان برقراری ارتباط با دیگران را بیاموزید

هیچ‌کس اهمیت ساختن روابط اجتماعی را رد نمی‌کند. اما در واقع چند درصد از والدین به

در حالی که کودکانی که تلاش و کوشش آنها مورد تحسین قرار می‌گیرد، بیشتر تمایل دارند در فرآیندهای سخت‌تر و پیچیده‌تر درگیر شوند و از انجام آن لذت ببرند.

بنابراین به جای تحسین صفات ذاتی و انتسابی مثل هوش یا زیبایی، تلاش، پشتکار و خلاقیت کودکان رو مورد تشویق قرار دهید.

چنین رفتاری این دیدگاه را در کودک تقویت خواهد کرد که می‌تواند به اهدافش به کمک تلاش و کوشش و نه فقط به دلیل استعداد ذاتی دست یابد. به گفته کارتر چنین دیدگاهی را به کمک گفتن جمله‌های ساده‌ای به کودک مانند “تو واقعا کار تو عالی انجام دادی” و “این کار واقعا به تلاش زیادی احتیاج داشت” و تحسین او با چنین جمله‌هایی در ذهن او ایجاد کنید.

## به کودکان خوش‌بینی و مثبت‌اندیشیدن را بیاموزید

اگر می‌خواهید از داشتن یک نوجوان ترشو و عصبی در امان باشید، در دوران کودکی به فرزندتان بیاموزید که خوش‌بین باشد و به نیمه پر لیوان بنگرد. کودکانی که به خصوص در سن ۱۰ سالگی درباره خوش‌بین بودن آموزش می‌بینند، ۵۰ درصد احتمال کمتری برای درگیری با افسردگی در دوران بلوغ دارند. کریستین کارتر، معتقد است خوش‌بینی تا حدی به خوشحالی مرتبط است، تا حدی که گاهی ممکن است این دو مفهوم عملاً یکسان انگاشته شوند. او در یک پژوهش افراد خوش‌بین و بدبین را مقایسه کرده و به این نتایج دست یافته است:

۱. خوش‌بین‌ها در مدرسه، کار و ورزش موفق‌ترند
  ۲. خوش‌بین‌ها سالم‌تر زندگی می‌کنند و طولانی‌تر عمر می‌کنند.
  ۳. خوش‌بین‌ها رضایت بیشتری از ازدواج و زندگی زناشویی خود دارند.
  ۴. خوش‌بین‌ها کمتر امکان ابتلا به افسردگی و اضطراب و نگرانی دارند.
- به جز روش لیست شکرگزاری که درباره آن توضیح داده خواهد شد، می‌توانید برخی توصیه‌های دیگر را نیز برای افزایش خوشبینی و مثبت‌اندیشی کودکان رعایت کنید:

- خودتان فردی خوشبین باشید  
- اهل شکایت و غرولند کردن نباشید  
- از دیگران بدگویی یا درباره آنها شایعه‌پراکنی نکنید.

- از اتفاقات و مسائل ساده غول‌نسازی.  
- خوبی‌های دیگران را ببینید و به آن اعتراف کنید

- به کودکان بیاموزید درباره امور مثبت صحبت کند و جمله‌هایی با بار مثبت بسازد، مثلاً بگوید “من عاشق بازی کردن با دیوید و سارا هستم” به جای اینکه بگوید “از بازی کردن با تام متنفرم”

- درباره چالش‌هایی که در زندگی روبرو شدید با فرزندتان صحبت کنید و به او توضیح دهید چگونه آن چالش‌ها به رشد شما کمک کرده‌اند.

## به فرزندتان توانایی داشتن هوش هیجانی بیاموزید

هوش هیجانی یک توانایی اکتسابی است، نه یک ویژگی انتسابی و ژنتیکی. اینکه فکر کنید کودکان به صورت طبیعی و خود به خود یاد می‌گیرند احساسات خود و دیگران را درک کنند و از آموزش آنها غافل شوید، نتیجه خوبی برای آینده آنها رقم نخواهد زد.

هنگامی است که کودک شما عصبانی، ناراحت و یا هیجان‌زده است، اولین قدم برای آموزش هوش هیجانی، اجازه بیان احساسات به او و سپس اقدام به “همدلی، برچسب‌گذاری و اعتبارسنجی” است. در چنین حالتی تلاش کنید با او صحبت کنید و تجربه خودتان از داشتن همان احساس را به او بگویید. به مثال زیر دقت کنید: کودک: “من خیلی خیلی خیلی از دستت عصبانیم”

والدین: “تو از دستم عصبانی‌ای، خیلی از دستم عصبانی‌ای، دربارش بهم بگو. آیا به خاطر این از عصبانی‌ای که من نذاشتم الان به بازیت برسی؟”

کودک: “آره، من می‌خوام همین الان بازی کنم”  
والدین: “تو واقعا عصبانی به نظر میرسی”  
با توجه به این مثال، به کودکان کمک کنید تا احساساتش را تشخیص دهد و بداند که چنین احساساتی طبیعی است. سپس به او بیاموزید

احساساتش را نشانه‌گذاری و ارزیابی کند.

**عادت‌های شادی بخش به وجود بیارید**  
شادی را به بخشی از عادت‌های روزانه کودک تبدیل کنید. فکر کردن برای انجام کاری ممکن است دشوار باشد، ولی اقدام به هر کاری از روی عادت بسیار آسان است.

**به کودکان نظم و انضباط نفس بیاموزید**  
کودکانی که بر نفس خود فرمانروایی و کنترل دارند، احتمال موفقیت بیشتری در آینده نسبت به کودکانی دارند که بر هوش و استعداد خود تکیه می‌کنند. کودکان در قالب تادیب نفس یاد می‌گیرند با وسوسه‌ها مقابله کنند و در نتیجه زندگی با کیفیت‌تر و شادتری خواهند داشت.

## زمان بیشتری از روز کودکان را به بازی اختصاص دهید

بازی کردن برای کودکان اتلاف وقت نیست، بلکه به آنها کمک می‌کند رشد کنند و چیزهای مختلفی بیاموزند. منظور از بازی، مشغول شدن آنها با بازی‌های کامپیوتری و موبایل نیست، بلکه منظور این است که به کودکان اجازه بدهید در ساعت‌هایی که از پیش تعیین نشده بازی‌های محرک انجام دهند، به ویژه هنگامی که شانس برای بازی‌های خارج از محیط خانه مهیا است. ساعات بازی برای آموزش و سلامتی کودک اهمیت بسیاری دارد. بر اساس پژوهش‌ها، کودکانی که در زمان‌های از پیش تعیین نشده کمتری قادر به بازی هستند، بیشتر ممکن است به مشکلات رشد و توسعه جسمی، احساسی، اجتماعی و ذهنی دچار شوند.

روش تربیت سرشار از بازی حتی به عملکرد بهتر درسی می‌انجامد، بنابراین به کودکان اجازه دهید زمان‌های بیشتری بازی کند و مطمئن باشید که در این صورت، او دانش‌آموز بهتر و کودک شاد نیز خواهد شد.

**شام را در کنار یکدیگر صرف کنید**  
بعضی مواقع همه علوم و دانش‌ها همان چیزی را تایید می‌کنند که از زمان‌های

مهم است و دیگران برای آن ارزش قائلند. به عبارت دیگر انسان‌ها به مورد نیاز دیگران واقع شدن بسیار نیازمندند. بنابراین هرچه بیشتر شما از سنین پایین‌تر به کودکان این احساس را بدهید که سهم منحصر به فردی در خانواده دارد، باعث افزایش عزت نفس و احساس شادی و خوشحالی در او خواهید شد.

به گفته موری، کودکان از سن ۳ سالگی می‌توانند برخی از وظایف و نقش‌های معنادار خانوادگی مانند پر کردن ظرف غذای گربه خانگی با غذای خشک یا گذاشتن دستمال سفره روی میز ناهارخوری را برعهده بگیرند. می‌توانید وظایفی که به کودک می‌سپارید را با توانایی‌ها و علایق او متناسب کنید. مثلاً اگر فرزندان به مرتب کردن اشیاء علاقه دارد، مرتب کردن قاشق‌ها و چنگال‌ها را به او به عهده او بگذارید. تازمانی که کودک احساس کند در خانواده و امور مربوط به آن سهم دارد، احساس در ارتباط بودن و اعتماد به نفس در او که دو احساس کلیدی در شاد زندگی کردن است تقویت خواهد شد.

پوشیدن لباس‌ها، استفاده از اشیاء مختلف و حتی سه چرخه سواری.

در بسیاری از موارد ما باید عقب بایستیم و به کودک اجازه دهیم هرکاری که در توانش هست انجام دهد. اگرچه عقب ایستادن و تماشای به چالش کشیده شدن و شکست کودک برای والدین سخت است، اما لذت واقعی تسلط و پیروزی بدون گذراندن چنین مراحل برای کودک قابل درک نیست.

مهارت‌های کمی هستند که با تلاش اول با موفقیت به دست می‌آیند و اکثر مهارت‌ها از طریق تمرین و تلاش کسب می‌شوند. طی کردن چنین روندی به کودکان می‌آموزد که خواستن توانستن است و آنها را در رویارویی با چالش‌های آینده آماده و خوشبین می‌سازد، ویژگی‌هایی که نقاط مرکزی شادزیستی است.

### وظایف واقعی به فرزندان واگذار کنید

باب موری، نویسنده و روانشناس، می‌گوید: "احساس شادی تا میزان زیادی به این حس بستگی دارد که فرد بداند کاری که انجام می‌دهد

گذشته مادر بزرگ و پدر بزرگ‌هایمان توصیه می‌کردند. مثلاً سنت ساده جمع شدن هنگام صرف شام یا هر یک از دیگر وعده‌های غذایی دیگر در خوش خلقی و احساس رضایت کودکان بسیار موثر است.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد کودکانی که شام را در کنار خانواده میل می‌کنند، از نظر احساسی باثبات‌تر هستند و کم‌تر به مصرف مواد اعتیادآور یا الکل گرایش دارند، همچنین آنها نمرات بهتری در مدرسه کسب می‌کنند و نشانه‌های کم‌تری از افسردگی و عادت‌های نادرست غذایی بروز می‌دهند.

### به فرزندان اجازه دهید ریسک کند و گاهی شکست بخورد

اگر واقعا می‌خواهید اعتماد به نفس کودکان را افزایش دهید، از تعارفات کم کنید و به او اجازه دهید ریسک کند و مهارت‌های جدید بیاموزد. به خصوص در کودکان زیر ۴ سال هر تجربه تازه مساوی با یاد گرفتن یک توانایی جدید است: خزیدن، راه رفتن، غذا خوردن و





## شما جزو کدام گروه از والدین هستید؟

### ۱- والدین غیر فعال

اینگونه والدین در ایجاد شادابی کودک هیچ نقشی ندارند و فرزندان آنها به نوعی یتیم عاطفی محسوب می شوند. زیرا خانواده روی هم رفته فاقد بازخورد و تبادل عاطفی مناسب است.

### ۲- والدین سلطه گرا

بیشتر به فکر برقراری رابطه عمودی و معطوف به نیازهای مادی هستند. کنترل گرند و نه تنها شادی کودک را تامین نمی کنند بلکه آنها را به افسردگی و پرخاشگری سوق می دهند. شیوه کنترل و وضع قوانین خانوادگی نیز خشک و کلیشه ای است.

### ۳- والدین نالان

اغلب گله و شکایت می کنند و باعث خستگی و فرسودگی روانی فرزندان می شوند بی آنکه قادر باشند راهکارهای مناسبی جهت حل مسأله با توجه به شرایط و توانایی های آنان ارائه کنند.

### ۴- والدین نظریه پرداز

به جای انتخاب عملکرد صحیح، روش خود را با به کار بردن الفاظ و عبارات و دستور العمل های آرمانگرایانه و غیر عملی یا سخت گیرانه توجیه میکنند.

### ۵- والدین پریشان

والدینی هستند که زبان بد گفتارشان در هنگام انتقال مطالب و تضاد های تربیتی که نسبت به عملکرد خود دارند، موجب نابسامانی کودک می شود.

### ۶- والدین مهربان منفی

بیش از اندازه از کودکان حمایت کنند که موجب عدم رشد کودکان و پیر توقع و نازپرورده بار آمدن کودک می شود، زیرا وقتی توقع او در زندگی به آنحاء مختلف برآورده نشود، ناشاد و پرخاشگر و ناراضی میشود.

### ۷- والدین مسئول

همچنان که مسئولیت تامین نیازهای فیزیولوژیکی را دارند مسئولیت شادی و موفقیت کودک را هم می پذیرند و برای رسیدن به این هدف سیستم خانواده را به یک خانواده کار آمد و موفق تبدیل کرده شیوه های درست فرزند پروری را می آموزند.





# دیسپلین عامل اصلی موفقیت

دیگر هیچ چیز سر جایش نیست. ذات انسان به راحت طلبی گرایش دارد و این طبیعی است که به سختی خودمان را مقید به انجام کارهای ضروری در وقت تعیین شده کنیم. اما چند هفته زندگی در نظم، شما را به منظم بودن عادت می‌دهد.

برای بسیاری این سوال پیش آمده باشد که دیسپلین داشتن در زندگی خود را از کجا و چگونه آغاز کنند. آغاز این مسیر به میزان زیادی به عادات شخصی شما بستگی دارد که ما در این مقاله به چند مورد آن نیز اشاره می‌کنیم.

## اهداف خود را بنویسید

زمانی که اهدافتان را روی کاغذ می‌نویسید، ذهن‌تان طور دیگری برای رسیدن به آن‌ها برنامه‌ریزی می‌کند. زیرا به صورت عینی آن را مشاهده کرده است. در واقع رسیدن به آن هدف، مانند یک فرمان به ذهن‌تان ارسال می‌شود و باید در مسیر رسیدن به آن‌ها قدم

نیر ایال در کتاب ذهن حواس جمع می‌گوید: «برنامگی باعث می‌شود همیشه برای انجام کارهای مختلف، وقت کافی نداشته باشید. این یعنی عجله کردن، سرسری انجام دادن کارها و نداشتن تمرکز و آرامش کافی!» البته او در این کتاب، راهکارهای موثری را برای داشتن ذهنی حواس جمع نیز ارائه کرده است نظم و دیسپلین در زندگی

حتماً شما نیز می‌دانید که لازمه هدفمندی، نظم و انضباط در همه جنبه‌های زندگی است. نظم و دیسپلین از اتلاف وقت جلوگیری می‌کند. کسانی که در زندگی شخصی خود با صفت شلخته شناخته می‌شوند، ممکن است مدت زمان زیادی را صرف پیدا کردن وسایل خود کنند. این به هم ریختگی بر اعصاب و روان فرد تأثیر منفی می‌گذارد؛ اما چون به آن عادت کرده و در واقع حالت دیگری را تجربه نکرده‌اند، با این وضعیت احساس راحتی می‌کنند. به همین دلیل، به محض اینکه اطرافشان مرتب شود، احساس می‌کنند

نظم و دیسپلین، پل میان اهداف و دستاوردها است. احتمالاً همین حالا ذهن نقیض‌یاب‌تان یک فرد شلخته موفق را به یادتان می‌آورد و می‌پرسد: «پس او چطور توانست؟» چه کسی می‌داند اگر از معجزه نظم برای رسیدن به اهدافش بهره می‌گرفت، زودتر، بهتر و بیشتر به دستاورد نمی‌رسید؟ در این مقاله می‌خواهیم به فوایدی از نظم بپردازیم که بی‌سر و صدا ما را به مسیر سعادت هدایت می‌کنند.

دیسپلین به عنوان یک ویژگی شخصیتی اکتسابی شناخته می‌شود و بخش مهمی از آن به شیوه‌های تربیتی والدین فرد برمی‌گردد. یعنی شما باید در مسیر رشد خود، انضباط را به عنوان یک مهارت کسب کرده و سپس آن را به یکی از ویژگی‌های اخلاقی-رفتاری خود تبدیل کنید.

درگیری ذهنی موجب عدم تمرکز، استرس و سردرگمی فرد شده و در نهایت می‌تواند او را از رسیدن به مسئولیت‌ها و یا اهداف بلند مدت خود محروم کند. دقیقاً همانطور که

بردارد. بجدول اهدافی در ذهنتان نقش می‌بندد که مغزتان را برای برقراری نظم سربه‌راه‌تر می‌کند.

اگر هنوز شک دارید که چرا بهتر است افکار و برنامه‌های خودتان را از ذهنتان بیرون بیاورید و روی کاغذ مکتوب کنید، پیشنهاد می‌کنیم. هنریت کلاوسر نویسنده کتاب، علاوه بر اینکه شما را با فواید نوشتن اهداف آشنا می‌کند، کمکتان می‌کند تا خواسته‌های واقعی خود از زندگی را بیابید.

### برنامه روزانه خود را از قبل بنویسید

بی‌برنامگی زمان شما را به خطر می‌اندازد و سبب می‌شود گمان کنید کار زیادی در طول روز ندارید. اما وقتی کارهایتان را بنویسید، در کمال تعجب ممکن است در پایان روز متوجه شوید که نتوانستید همه آن‌ها را انجام دهید. با نوشتن، پایبندی به نظم را برای ذهنتان آسان‌تر می‌کنید. برنامه‌ریزی جزء جدانشدنی از زندگی با نظم و دیسیپلین است. برای این کار می‌توانید از خلاصه کتاب برنامه‌ریزی به روش بولت ژورنال کمک بگیرید و با یک راه حل کاربردی برای برنامه‌ریزی آشنا شوید.

### زمانی را به تفریح اختصاص دهید

انضباط به این معنا نیست که همیشه باید در حال انجام کارهایی در راستای اهدافتان باشید. این کار اصلاً شدنی نیست! اگر بخواهیم واقع‌بین و متعادل رفتار کنیم، متوجه می‌شویم که باید هر زمان نیاز داریم باتری‌مان را شارژ کنیم تا دچار خستگی روانی نشیم و بهره‌وری‌مان را کاهش ندهیم.

ذهنمان مانند کودکی است که اگر در ازای کارهای خوب پاداش جذابی دریافت کند، با ما همراه‌تر می‌شود. تفریح و استراحت به همان اندازه اهمیت دارد که برقراری نظم در زندگی‌تان موثر است. اتفاقاً برای این قسمت هم یک خلاصه مرتبط و خواندنی برای شما داریم. خلاصه کتاب قدرت سرگرمی می‌تواند شما را با اهمیت تفریح در زندگی و با روش‌هایی برای بیشتر لذت بردن از لحظات آشنا کند.

اگر خسته شدید، استراحت کنید؛ اما متوقف نشوید

قرار نیست برای رسیدن به یک هدف همیشه از کوه بالا بروید. اگر دائماً خودتان را مجبور به تحمل فشار و سختی کنید، خودتان را به آستانه تحمل روانی می‌رسانید.

بازگشت از آن نقطه به حالت عادی، انرژی و زمان بیشتری از شما می‌گیرد. همه چیز یک شبه محقق نمی‌شود، این انتظار که اگر تا رسیدن به هدف هیچ توقفی نداشته باشم، زودتر خواهم رسید، تصور اشتباهی است.

افراد باید به این نکته توجه کنند که ایجاد تغییر در زندگی به یکباره عملی نمی‌شود و نیازمند استمرار و تلاش بسیار و همچنین اراده قوی برای ادامه مسیر است.

### با خودشناسی شروع کنید

روان ما پیچیده‌تر از آن چیزی است که تصور می‌کنیم. احتمالاً این مسئله را در موقعیت‌های سخت زندگی‌تان تجربه کرده‌اید. ناگهان رفتاری از شما سر می‌زند که از خودتان انتظار نداشتید. هیچان‌زده می‌شوید و تصمیمی را می‌گیرید که عواقبش متعجب‌تان می‌کند. اگر زندگی را بدون خودشناسی و آگاهی بگذرانیم، مانند این است که پول ارزشمندمان را خرج هیچ چیز کنیم! هدف از خودشناسی این است که به ضعف‌ها و قدرت‌هایمان آگاه شویم، زوایای پنهان و تاریک ذهنمان را ببینیم تا بتوانیم قدمی به جلو برداریم.

### از دیگران الگو بگیرید

وقتی بک نفر بتواند از عهده کاری برآید، شما هم می‌توانید. افرادی که در زندگی کاری و فردی خود منظم هستند مورد تحسین و تشویق دیگران واقع می‌شوند.

دقیقاً همین موضوع است که می‌تواند مشوق بسیار خوبی برای دیگران باشد تا آن‌ها نیز سبک زندگی خود را تغییر دهند و دیسیپلین را در آن اجرا کنند. دیدن دستاوردهای شخصی که او را تحسین می‌کنید، به شما نیز انگیزه می‌دهد تا کارهای سخت را انجام دهید و به هدف‌تان برسید.

### پاداش به خود را فراموش نکنید

تشویق شدن در میان مسیرهای سخت مانند نیروی محرکه‌ای قوی عمل می‌کند. فراموش نکنید که پس از رسیدن به اهدافتان، هرچند

کوچک، به خود پاداش دهید. این پاداش می‌تواند متناسب با بزرگ یا کوچک بودن هدفی که به آن رسیده‌اید متغیر باشد.

### استثنا قائل نشوید

یکی از مشکلاتی که در مسیر شکل‌گیری عادت‌ها پیش می‌آید استثنا قائل شدن است که در صورت تکرار آن نیز به یک عادت بد تبدیل می‌شود. در شکل‌گیری عادت‌ها اصلی‌ترین نکته، تداوم داشتن و ماندن بر تصمیم خود است؛ زیرا مغز شما در حال تشکیل یک مسیر عصبی جدید بوده و اگر در برنامه شما وقفه‌ای اتفاق بیفتد، شکل‌گیری این مسیر با اختلال مواجه می‌شود و در نتیجه تلاش‌های شما به هدر می‌رود.

### از کتاب‌ها کمک بگیرید

کتاب‌ها همیشه بهترین راهنما برای ایجاد تغییرات در زندگی بوده و هستند. نکته مثبتی که خواندن کتاب دارد این است که علاوه بر اینکه اطلاعات مورد نیازتان را در آن پیدا می‌کنند، مطالعه به طور ناخودآگاه ذهن فرد را منظم می‌کند پس می‌توان مطالعه را یک تیر و دو نشان به حساب آورد.

کتاب‌هایی زیادی هستند که می‌توانند در مسیر تغییر سبک زندگی کمک کننده باشند. در اینجا به چند مورد از بهترین کتاب‌هایی که در سر و سامان دادن امور کمکتان می‌کنند، اشاره می‌کنیم:

دگرگونی زندگی با جادوی نظم اثر ماری کندو

اثر مرکب اثر دارن هاردی

شیوه سازمان دادن به کارها اثر دیوید آلن

برنامه‌ریزی به روش بولت ژورنال اثر رایدل

کارول

چک لیست اثر آتول گوانده

نظم و دیسیپلین رفتاری

افراد با دیسیپلین رفتاری، خلق و خوی خود را تا حد قابل توجهی به کنترل در می‌آورند و سعی می‌کنند واکنش‌هایی که در مواقع حساس نشان می‌دهند، واکنش‌هایی صحیح و منطقی باشد. بنابراین دیسیپلین رفتاری به کنترل هیجانات نیز کمک به سزایی می‌کند.

از دیگر مزایای دیسیپلین رفتاری می‌توان به ایجاد تعادل در زندگی اشاره کرد. نظم در زندگی

بنابراین از ساعات روز حداکثر استفاده را می‌برند و می‌توانند زمان بیشتری را به تلاش برای اهداف خود اختصاص بدهند.

### تداوم و تکرار عادت

استمرار یکی از عوامل تبدیل کردن یک رفتار به عادت است. همانطور که در ابتدای مقاله اشاره کردیم، برای تغییر سبک زندگی، باید یک رفتار را به عادت تبدیل کنیم. دیسپلین در زندگی یعنی انتخاب عادت‌های سالم و داشتن یک روتین منظم و از آنجا که لازمه رسیدن به موفقیت تداوم و تلاش در یک مسیر است، انضباط در نهایت منجر به موفقیت می‌شود.

### سخت کوشی

افراد منظم تلاش و سخت کوشی را عضو جدانشدنی از زندگی خود می‌دانند. باور این افراد این است که با تلاش می‌توانند به اهداف خود برسند و البته این را هم می‌دانند که در این مسیر سختی وجود دارد.

### سخن آخر

عواملی که بررسی کردیم، تنها چند مورد جزئی از تاثیر نظم و دیسپلین در موفقیت افراد است و همانطور که خواندید تغییر سبک زندگی به سبک منظم نه تنها باعث موفقیت می‌شود، بلکه آرامش ذهنی و شادی را برای افراد به ارمغان می‌آورد.

اگر می‌خواهید دیسپلین، بخشی از روتین زندگیتان شود و دیگران شما را فردی با دیسپلین بالا بدانند، کفایت از همین الان تصمیم بگیرید و تمرینات و برنامه‌ریزی را شروع کنید. مطمئن باشید ماه آینده، نرخ نظم در زندگیتان از چیزی که الان است، بسیار بیشتر خواهد شد.

یک عامل مهم به هم ریختگی در زندگی امروز، مزاحمت‌هایی است که ابزارهای دیجیتال برایمان ایجاد می‌کنند و پابندی به برنامه‌هایمان را تحت تاثیر قرار می‌دهند. با وابستگی بیش از حد انسان‌ها به ابزارهای دیجیتال، کنترل نظم و برقراری آرامش در زندگی، تبدیل به یک مسئله چالش‌برانگیز شده است. اگر تصور می‌کنید دنیای تکنولوژی مانع برقراری دیسپلین در زندگی شماست، کتاب مینی‌مالیسم دیجیتال همان کتابی است که برای رهایی از این وضعیت کمکتان می‌کند.

نهایت به موفقیت منجر شود، اعتماد به نفستان افزایش پیدا می‌کند. نظم و دیسپلین در کنار تداوم، همان کلیدی است که قفل درهای موفقیت را برایتان باز می‌کند. اینگونه است که دیسپلین شخصی به افزایش اعتماد به نفس منجر می‌شود.

اما دیسپلین شخصی یک سبک زندگی است و نمی‌توان آن را به یکباره وارد چرخه زندگی کرد. زیرا این فرایند بدون تمرین، صرف زمان و اراده امکان‌پذیر نیست. لازمه دیسپلین شخصی را می‌توان شناخت خود دانست. شناخت خود به معنی آگاهی از اهداف، ارزش‌ها، باورها و امیال و آرزوها است. بنابراین ما با شناخت خود، اهداف مهمی که در زندگی داریم را می‌شناسیم و به وسیله دیسپلین شخصی برای رسیدن به آن‌ها برنامه‌ریزی می‌کنیم و به سمت اهداف قدم برمی‌داریم.

### چرا داشتن نظم و دیسپلین از عوامل اصلی موفقیت است؟

اگر مصاحبه افراد موفق را خوانده باشید، بدون شک همه آن‌ها از برنامه‌ریزی و داشتن نظم، چه در زندگی فردی و چه زندگی کاری و اجتماعی، صحبت کرده‌اند. اکثر افراد موفق، ساعت خواب مشخص، روتین غذایی سالم و سبک زندگی منظمی دارند. مثلاً مارک زاکربرگ، مدیرعامل فیسبوک هر صبح در ساعت مشخصی بیدار می‌شود، به دویدن رفته و پس از آن با مشاور خود درمورد درگیری‌های ذهنی خود صحبت می‌کند.

از مزایای داشتن روتین منظم در زندگی می‌توان به آرامش ذهنی، جلوگیری از اتلاف وقت و قابل پیش بینی کردن یک روز کاری اشاره کرد. به طور کلی نظم و دیسپلین به کمک عواملی که به بررسی آن می‌پردازیم یکی از ستون‌های موفقیت است. این عوامل شامل:

#### مدیریت زمان

منظم بودن از اتلاف وقت جلوگیری می‌کند. افرادی که دارای سبک زندگی منظم و مطابق برنامه هستند، کارهایی که باید انجام دهند را به همراه زمان مناسب آن‌ها می‌دانند و چون بسیاری از این افراد از روزهای قبل برنامه خود را تنظیم می‌کنند در طول روز سردرگم نیستند.

باعث می‌شود تا فرد زمان لازم را برای انجام کارهای موردعلاقه، گذراندن زمان با خانواده و دوستان و تفریح کردن پیدا کند.

دیسپلین رفتاری شما را وادار می‌کند تا در زندگی خود وقت شناس باشید، مسئولیت اعمال خود را بپذیرید و برای رسیدن به اهداف خود منتظر شنبه جادویی نباشید. این ویژگی‌های رفتاری، افراد با دیسپلین را به افرادی قابل اعتماد در جمع دیگران تبدیل می‌کند و باعث می‌شود تا افراد حساب ویژه‌ای باز کنند و آن‌ها را الگوی خود قرار دهند.

### نظم و دیسپلین شخصی

تا به حال به آنچه با شنیدن کلمه نظم و دیسپلین به ذهنتان می‌رسد دقت کرده‌اید؟ احتمالاً اولین چیزی که تصور می‌کنید یک خانه مرتب، ظاهر آراسته و به طور کلی نظم و انضباط ظاهری است، اما اگر یک شخصیت منظم را بخواهید تصور کنید چه چیزی به ذهنتان می‌آید؟ آیا باز هم آراستگی ظاهری است یا خیر؟

نظم و انضباط شخصی به یک فرآیند ذهنی اشاره می‌کند که فرد به وسیله آن می‌تواند رفتار، عواطف و احساسات درونی خود را به خوبی سر و سامان ببخشد، همچنین نقاط ضعف و ترس‌های خود را به موقع مدیریت کند تا روال زندگی‌اش را به صورت منفی تحت تاثیر قرار ندهد.

همچنین دیسپلین شخصی به افراد، ذهنی منظم و متمرکز می‌دهد که این خود نیز زمینه آرامش و شادی دائمی در زندگی است.

سوال اینجاست که اگر دیسپلین شخصی راه رسیدن به موفقیت فردی و اجتماعی است چطور در توانایی‌های ما تاثیر می‌گذارد؟ افرادی که دیسپلین شخصی مناسبی دارند، به توانایی‌های خود ایمان دارند و نقاط قوت و ضعف خود را می‌شناسند. این کار باعث می‌شود افراد در اموری که در آن‌ها استعداد و توانایی خوبی دارند مشارکت کنند و در نهایت چون هم استعداد و هم توانایی و علاقه این افراد هم مسیر هستند، به موفقیت در امور انتخابی می‌رسند.

هرچه بیشتر در مسیرهایی قدم بگذارید که در



# نشانه های رابطه ی تمام شده

## احساس خشم و انزجار :

اگر هنوز نسبت به کسی که در رابطه با او شکست خورده اید احساس نفرت و خشم و انزجار می کنید، به این معنی است که او هنوز در قلب شما مطرح است و هنوز هیجانانگیز و احساسات شما درگیر با او هستند و ذهن شما را اشغال کرده است. لذا وجود شما آمادگی پذیرایی از فرد دیگر نیست

## احساس گناه و مسئولیت :

دومین علامتی که نشان می دهد شما

هنوز درگیره رابطه پیشین و زندگی قبلی خود هستید، احساس گناه نسبت به عملکرد خود و احساس مسئولیت در قبال او است. تا احساس گناه تان پایان نگرفته و احساس مسئولیت می کنید، تصمیم به شروع رابطه یا ازدواج با فرد دیگری نگیرید، چون رابطه قبلی رابطه جدید شما را تهدید می کند.

## احساس رنجش و آزرده گی :

اگر احساس می کنید دل زده و غمگین هستید و احساس رنجش و آزرده گی از او شما

را آزار میدهد، مطمئن باشید که او به عنوان یک طرف رابطه در دل شما زنده است، چون هنوز قادر است رنجش را به شما تحمیل کند و آزارتان دهد. لذا تا اتمام این احساس ازدواج نکنید. اگر شما درگیر یک رابطه عشقی بوده اید و اکنون این رابطه به هر دلیلی به هم خورده است، یا اینکه زندگی قبلی به طلاق ختم شده است، باید توجه کنید که این علائم در شما وجود نداشته باشد. وجود علائم ذکر شده نشان دهنده این است که در واقع رابطه شما به کلی از بین نرفته است.

# تعامل با سایه شخصیتی مان

موجب آزارمان می‌شود، بخشی از سایه‌ی خودمان است. اغلب رنجش ما از افراد دیگر به علت مشکلی حل‌نشده در وجود خود ماست. هر قضاوتی که درمورد دیگران می‌کنیم معمولاً فرافکنی آن چیزی است که در سایه‌ی خودمان مخفی شده است. ما معمولاً نقطه‌ضعف‌های خود را به دیگران نسبت می‌دهیم و مطالبی منفی که در مورد دیگران می‌گوییم، در واقع همان چیزهایی است که باید به خودمان بگوییم.

وقتی درمورد دیگران پیش‌داوری می‌کنید، در حقیقت دارید در مورد خودتان پیش‌داوری می‌کنید. ما بیشتر سایه‌هایمان را چنان مخفیانه از دید خود مخفی می‌کنیم که اگر پدیده‌ی فرافکنی وجود نداشت، شاید تمام عمر از نگاه ما مخفی می‌ماندند. بنابراین به هرچه که درمورد دیگران می‌گویید یا می‌اندیشید، دقت کنید و سعی کنید تا آن ویژگی‌ها را در خود تشخیص دهید.

ما حتی قسمت روشن سایه‌ی خود را نیز فرافکنی می‌کنیم. هر صفتی که در دیگران تحسین می‌کنید، چیزی است که به‌طور بالقوه در شما وجود دارد و نیازمند توجه و شکوفایی است. اگر عظمتی مشاهده می‌کنید، در واقع عظمت خودتان است. بنابراین به هرچه که در دیگران به عنوان سرزنش یا تحسین نگاه می‌کنید، آنها را به عنوان سایه‌های تاریک یا روشن خود بپذیرید و سعی کنید که پیام‌شان را درک کنید. بدین ترتیب تولد بخشی جدید از وجود یکپارچه‌ی خود را شاهد خواهید بود که به زندگی شما غنا و عظمت بیشتری می‌بخشد.

## به ۲ دلیل نباید سایه را سرکوب کرد

تعادل و سلامت روانی ما در گرو آن است که بخش خودآگاه وجود ما و سایه بتوانند باهم زندگی کنند. بنابراین سرکوب سایه با قوی‌تر کردن آن، تعادل روانی ما را به هم می‌زند و باعث بروز انواع ناهنجاری‌ها و مشکلات روانی می‌شود.

سایه صرفاً دارای جنبه‌های منفی نیست. همان‌طور که یونگ گفته است «اگر گرایش‌های سرکوب‌شده‌ی سایه فقط بد بودند، مشکلی وجود نداشت. با اینکه سایه، عموماً حقیر، ابتدایی، وحشی و غیرقابل پیش‌بینی است، اما به‌طور مطلق بد نیست و دارای جنبه‌های مثبتی مثل صفات برجسته‌ی کودکانه و معصومانه است که می‌تواند باعث ایجاد شور و حال و زیبایی در زندگی انسان شود.»

شناخت سایه مستلزم دقیق شدن در وجود خویش است. برای تشخیص سایه‌های خود سعی کنید تا به این سؤالات فکر کنید و آنچه را که به ذهن‌تان می‌رسد، بنویسید: از کدام ویژگی‌های خودم، بدم می‌آید؟ می‌ترسم دیگران چه مطالبی را درمورد من بفهمند؟

فهمیدن چه چیزی درمورد خودم، بیش از هر چیز برایم ترسناک است؟ کدام بخش‌های وجود خود را نفی می‌کنم؟ پذیرش کدام ویژگی‌هایم، برایم مشکل است؟

از چه چیزی بیش از هر چیز می‌ترسم؟ بزرگ‌ترین دروغی که تاکنون به خود یا دیگران گفته‌ام چیست؟ معمولاً هر آنچه در شخصیت دیگران

بیشتر ما با این باور بزرگ شده‌ایم که آدم‌ها، برخی ویژگی‌های خوب و بد دارند و برای اینکه دیگران ما را قبول داشته باشند باید خودمان را از شر صفات بد رها سازیم یا آنها را پنهان کنیم. بدین ترتیب ما بخشی از وجود خود را نادیده می‌گیریم و سرکوب می‌کنیم. اما نتیجه‌ی این کار، محروم ساختن خود از تعادل، یکپارچگی شخصیت و موهبت‌های پنهان، در بخش تاریک وجودمان یعنی «سایه‌ی شخصیت» است. کارل گوستاو یونگ، روان‌شناس سوئیسی، برای اولین بار مفهوم «سایه‌ی شخصیت» را مطرح کرد. یونگ، واژه‌ی «سایه» را برای اشاره به بخش‌هایی از شخصیت به کار برد که به دلیل ترس، جهل، خجالت طرد شده‌اند. یونگ می‌گوید «سایه آن کسی است که شما نمی‌خواهید باشید.»

سایه‌ی شخصیت مثل نیمه‌ی پنهان ماه است. سایه شامل جنبه‌های منفی و تاریک و حتی شیطانی وجود ماست که از نظر خانواده، دوستان، جامعه و حتی خودمان قابل پذیرش نیست. سایه بخشی از گذشته‌ی بدوی و اولیه‌ی ماست؛ همان انسان وحشی، حقیر و همراه با حرص و آز، که دارای هیجانات عاطفی شدید و کنترل‌نشده است. سایه در اعماق آگاهی ما دفن شده است و ما یا دیگران مستقیماً از آن آگاهی نداریم. اما پیام آن روشن است. هرگاه پیام‌هایی از قبیل «من خوب نیستم. من مشکل دارم. من دوست‌داشتنی نیستم. من شایستگی ندارم. من بی‌ارزش هستم» را از بخشی پنهان در وجود خود دریافت کردید، بدانید که سایه‌تان با شما در حال حرف زدن است.



## آشنایی با طب سوزنی

زندگی می‌شود سوزن خشک در فیزیوتراپی برای ناحیه‌ای از عضله استفاده می‌شود که دچار اختلال حرکتی (مثل نقاط ماشه ای) شده باشد. این پروسه درمانی تلاش می‌کند که تنش عضله را کاهش داده، عملکرد نرمال عضله را بازگرداند و درد را از بین ببرد.

**تفاوت بین طب سوزنی و سوزن خشک**  
هدف و فلسفه ای که پشت روش درمانی سوزن خشک وجود دارد، بر اساس

بیماری‌ها از جمله علت گردن درد و ... را ارائه می‌دهد. بیماری‌های اسکلتی-عضلانی، سردرد، بیماری صبحگاهی و سیاتیک تنها چند نمونه از بیماری‌هایی است که به طور موثر درمان می‌شوند.

### سوزن خشک چیست؟

برای درمان دردهای اسکلتی عضلانی استفاده می‌شود که باعث کاهش درد، افزایش دامنه حرکتی و بهبود کیفیت

طب سوزنی یک روش درمانی سنتی چینی است که قدمت آن به هزاران سال پیش بر می‌گردد. در این روش سوزن‌های جامد و باریکی در نقاط خاصی از بدن وارد می‌شود تا موجب بهبود سلامتی فرد و درمان بیماری شود.

این روش، به تنهایی و یا همراه با سایر روش‌های درمانی معمول، تقریباً برای درمان همه‌ی انواع بیماری‌ها کاربرد دارد. طب سوزنی، راهی منحصر بفرد برای سلامتی و توانایی درمان طیف وسیعی از

دستگاه تنس، کشش ملایم محل و تغییر فعالیت های روزانه باشد.

### مدت زمان درمان

معمولاً برای ایجاد واکنش مثبت، به چندین جلسه مراجعه نیاز است. سعی ما بر این است که بدون استفاده از هیچ گونه دارویی، تغییرات بیوشیمیایی و مکانیکی ایجاد کنیم. به همین دلیل، به دنبال آن هستیم که به آستانه ی خاصی دست یابیم که پس از آن چرخه ی درد دچار اختلال می شود.

### آیا طب سوزنی یک درمان معجزه گر برای همه چیز است؟

این روش درمانی کمی ترسناک به نظر می رسد اما شواهدی زیادی برای تایید تاثیر آن وجود دارد. اگر زیاد با درمانهای کل نگر آشنایی نداشته باشید، شاید طب سوزنی به نظرتان کمی ترسناک بیاید.

### فرو رفتن سوزن ها در پوست چگونه می تواند حالتان را بهتر کند؟

خوب باید بگوییم نه، این روش قطعاً آنقدر که فکر می کنید درد ندارد و با در نظر گرفتن اینکه بیش از ۲۵۰۰ سال مورد استفاده و مطالعه قرار گرفته است، به نظر می رسد طرفداران طب سوزنی جداً به آن باور دارند.

بعضی از افراد حاضراند برای تایید تاثیر طب سوزنی قسم بخورد و از آن به عنوان معجزه ای یاد می کنند که می تواند کیفیت زندگی افراد را بهبود بخشد زیرا گفته می شود که قادر به درمان هرگونه مشکلی است؛ از افسردگی و آلرژی گرفته تا حالت تهوع در صبح و گرفتگی های عضلانی.

اگر به حرف های طرفداران این روش درمانی گوش دهید، این روش سوزنی، درمان فوق العاده ای برای تقریباً همه چیز به نظر می رسد اما آیا واقعاً این چنین است؟

استفاده از روش dry needling (سوزن خشک) به همراه سایر روش های فیزیوتراپی نشان داده است که می تواند به درمان عوارض زیر کمک کند:

### تاندونیت حاد و مزمن

آسیب های ناشی از کارکشیدن بیش از حد از عضله در ورزش درد پس از عمل جراحی جراحات ناشی از تصادفات رانندگی و آسیب های شغلی

درد مزمن

سردرد

کمر درد (طب سوزنی کمر)

دیسک گردن

طبی

### عوارض جانبی سوزن خشک

اغلب افراد پس از انجام این روش دچار درد می شوند. این درد یه صورت درد عضلانی در ناحیه ی تحت درمان توصیف می شود. معمولاً درد ایجاد شده، بین چند ساعت تا دو روز برطرف می شود.

### آیا این روش دردناک است؟

اغلب افراد فرو رفتن سوزن ها را احساس نمی کنند. کشش موضعی در محل باعث ایجاد پاسخ بسیار کوتاه (کمتر از ۱ ثانیه) درد می شود. برخی افراد می گویند که درد آن مانند شوک لحظه ای الکتریکی بسیار ناچیز است. برخی دیگر دردی مانند گرفتگی عضله احساس می کنند. پاسخ درمانی ایجاد شده، با پاسخ کششی موضعی همراه است که واکنشی مطلوب است.

### اقدامات بعد از سوزن خشک

توصیه های ما در این مورد بسته به میزان دردی که شما دارید، و پاسخ فردی شما به این درمان، متفاوت است. این توصیه ها می تواند شامل استفاده از کمپرس گرم یا یخ در محل، استفاده از

تئوری های باستانی و یا اصول طب سنتی چینی نیست. به کارگیری روش مدرن سوزن خشک (dry needling) توسط متخصص طب سوزنی بر اساس مطالعات نورواناتومی غربی و تحقیقات علمی مدرن بر روی سیستم عصبی و سیستم اسکلتی-عضلانی می باشد. به هر حال، در هر دو روش طب سوزنی و سوزن خشک (dry needling) از وسیله ی یکسانی استفاده می شود؛ یک سوزن جامد باریک.

### تسکین درد با سوزن خشک

۱- فرو کردن سوزن خشک در نقاط ماشه ای عضلات با ایجاد اختلال در موتورهای عضله، موجب شل شدن آن ها می شود. ۲- با ایجاد برش های خیلی کوچک توسط فرو کردن سوزن در اندام، در بافتی که دچار اختلال و درد است، یک پاسخ درمانی محلی ایجاد می شود که در نتیجه از طریق روند بهبودی طبیعی، عملکرد طبیعی خود را به دست می آورد.

۳- استفاده از سوزن خشک (dry needling) موجب تحریک مسیره های عصبی می شود، که با ایجاد اختلال در رسیدن پیام های درد به سیستم عصبی مرکزی، موجب توقف درد می شود. فرآیند کنترل درد به صورت زیر است:

سرکوب اپیوئیدها در سطح نخاع.

نظریه ی کنترل دروازه ی درد.

فعال سازی نوروترانسمیترها در سیستم عصبی مرکزی، که در یک سیستم مهار کننده ی درد شرکت می کنند و این پاسخ نوروترانسمیترها به کاهش درد در سایر نواحی بدن کمک می کند.

۴- Dry needling (سوزن خشک)، از طریق آزاد سازی برادی کینین، ماده ی P، و سایر پروتئین ها و نوروترانسمیترهای بدن، یک پاسخ شیمیایی محلی ایجاد می کند که موجب مسدود شدن مسیر انتقال پیام های درد می شود.

کاربردها و فواید سوزن خشک در فیزیوتراپی

حال بیابید نگاهی دقیق تری به آن بیاندازیم.

طب سوزنی یک روش مبتنی بر طب چینی است که با تحریک نقاط خاصی در پوست بوسیله سوزن ها، بیماریهای مختلفی را درمان میکند.

یک متخصص که دارای مدرک حرفه ای (MS) در زمینه طب سنتی چینی است اینگونه توضیح می دهد که طب سوزنی یک متد حداقل تهاجمی است که در آن نواحی پر از عصب سطح پوست به منظور تاثیر گذاشتن بر روی بافت ها، ارگان ها و عملکردهای مختلف بدن تحریک می شوند.

هر سوزن طب سوزنی جراحی کوچکی را در محل ورود به پوست ایجاد می کند. اگرچه این جراحی آنقدر کوچک است که ناراحتی ناشی از آن اندک یا ناچیز است اما سیگنالی که به دلیل آن ارسال می شود آنقدر قوی هست که واکنش بدن را برانگیزد.

این واکنش سیستم ایمنی بدن را تحریک می کند و در نتیجه آن گردش خون در آن ناحیه افزایش می یابد، زخم ترمیم می شود و درد تسکین می یابد. تحقیقات حال حاضر در مورد طب سوزنی اساساً بر مبنای این تئوری انجام می شوند.

## فلسفه طب سوزنی چیست؟

فلسفه چینی پشت طب سوزنی کمی پیچیده است زیرا این روش باستانی بر اساس علم و پزشکی نیست. آنها باور داشتند که بدن انسان با نیرویی نامرئی و زندگی بخش به نام "چی" یا "qi" پر شده است و از آن نیرو میگیرد.

وقتی نیروی "چی" به خوبی جریان پیدا کند و به همه نواحی که باید برسد، شخص سلامت جسمی و ذهنی خوبی خواهد داشت.

وقتی انرژی "چی" به درستی جریان پیدا نکند، مسدود شود یا ناکارآمد باشد بیماری ایجاد خواهد شد.

"چی" مفهومی زیاد دور از ذهنی نیست. می توانید آن را به صورت مکانیزم داخلی طبیعی بدن در نظر بگیرید.

گاهی اوقات در صورت داشتن استرس و اضطراب بیشتر مستعد ابتلا به بیماری می شوید. وقتی سالم و آرام هستید بازتاب آنرا در جسم تان مشاهده می کنید.

از همه اینها گذشته حس و حال، سلامت ذهنی و سلامت عمومی بدن شما بر سلامت جسمی تان تاثیر دارد، بنابراین هدف طب سوزنی کمک به بازیابی تعادل یا انرژی چی و در نهایت تسکین بسیاری از بیماری ها است.

## طب سوزنی دقیقاً چه کاری انجام می دهد؟

ممکن است به دلایل مختلفی علاقمند به طب سوزنی باشید، مثلاً برخی از افراد به دنبال درمان سردردهای مزمن و فشار سینوس هایشان هستند.

عارضه ها و علائم بیشماری وجود دارند که گفته می شود طب سوزنی می تواند به درمان آنها کمک کند.

در اینجا به چند مورد از ادعاهای بسیاری که در این مورد وجود دارد اشاره می کنیم.

آلرژی ها

افسردگی و اضطراب

استئوآرتریت

درد مزمن (که در اغلب در گردن کمر زانوها و سر است)

تنش بیش از حد

بی خوابی

گرفتگی های قاعدگی یا سندرم پیش از

قاعدگی

میگرن

حالت تهوع در صبح

کشیدگی ها و پیچ خوردگی ها

سکته

در بعضی از مطالعات حتی عنوان شده

است که طب سوزنی می تواند به درمان

سرطان و ام اس کمک کند اما تحقیقات

اندکی در مورد تاثیر این روش در درمان

این بیماری ها انجام گرفته است و برای تایید این فواید نیاز به مطالعات بیشتری است.

شواهد کمی در مورد تاثیر طب سوزنی در موارد زیر وجود دارد:

آکنه

درد شکمی

درد ناشی از سرطان

چاقی

بی خوابی

ناباروری

دیابت

اسکیزوفرنی

سفتی گردن

اعتیاد به الکل

با وجود اینکه هیچ مدرکی وجود ندارد که نشان دهد طب سوزنی معجزه ای برای درمان همه چیز است اما شواهدی وجود دارند که نشان می دهند استفاده از این روش برای درمان چندین بیماری و عارضه ارزش امتحان کردن را دارد.

باید دلیلی وجود داشته باشد که طب سوزنی بیش از ۲۵۰۰ سال مورد استفاده قرار گرفته است و هرچه تحقیقات در این باره بیشتر می شود دانش ما از نحوه دقیق کارکرد آن افزایش می یابد.

## استفاده از طب سوزنی در زندگی واقعی

اگر در حال حاضر مبتلا به عارضه ای هستید که شواهد علمی، تاثیر طب سوزنی در درمان آن را تایید می کنند، در اینجا به شما می گوئیم که در یک جلسه درمان با طب سوزنی چه اتفاقی می افتد. یک جلسه درمان با طب سوزنی تقریباً بین ۶۰ تا ۹۰ دقیقه طول میکشد. البته بیشتر این زمان به صحبت کردن درباره علائم و نگرانی های شما درباره سوزن ها خواهد گذشت.

قسمت اصلی درمان حدوداً ۳۰ دقیقه طول می کشد.

البته مدت زمان ماندن سوزن ها در پوست شما لزوماً به این اندازه نیست.



شود. این ناحیه بین وسط بینی و لب بالایی است. معروف ترین نقطه فشاری LI ۴ است و دلیل خوبی برای موضوع وجود دارد. فشار دادن این نقطه که بین ماهیچه های بین انگشت شست و انگشت اشاره قرار دارد، به تسکین سر درد ها، درد دندان، استرس و درد گردن و صورت کمک می کند. اگر باردار هستید این نقطه را فشار ندهید مگر اینکه برای زایمان آماده باشید. این کار در هنگام زایمان می تواند به ایجاد انقباض ها کمک کند.

### نقاط طب فشاری

برای گرفتگی های قاعدگی با کمی فشار، ناحیه فرورفتگی قسمت داخلی مچ پا را ماساژ دهید.

برای بی خوابی ناحیه بین دو ابرو را در جهت عقربه های ساعت و سپس در خلاف جهت آن به صورت مدور مالش دهید.

برای درد پایین کمر، ناحیه بین میانه بینی و لب بالایی را فشار دهید. برای سردردهای معمولی ماهیچه بین انگشت شست و انگشت اشاره را فشار دهید.

طب سوزنی به عنوان یک راه درمان ایمن و مفید برای بسیاری از عارضه ها شناخته شده است اما درمانی برای همه چیز نیست.

شما باید باز هم داروهایتان را مصرف کنید. با اینکه ممکن است این روش علائم تان را به کلی از بین نبرد اما می تواند آنها را کاهش دهد بنابراین ارزش امتحان کردن را دارد؛ خصوصاً در مورد دردهای مزمن. اگر هنوز نسبت به این روش خوشبین نیستید با پزشک تان درباره نگرانی های تان صحبت کنید.

آنها با بررسی علائم، سابقه پزشکی و سلامت عمومی تان، مناسب بودن یا نبودن طب سوزنی برای شما را تعیین خواهند کرد.

داشته باشند).

یک متخصص طب سوزنی دارای مجوز باید در امتحان مربوطه کمیسیون ملی صدور مدرک قبول شود یا برنامه NCCAOM را در موسسات طب چینی، طب سوزنی و زیست پزشکی به طور کامل گذرانده باشد. موارد مورد نیاز برای دریافت بعضی از مدارک در نقاط مختلف جهان کمی متفاوت است.

همچنین می توانید به صورت آنلاین به دنبال متخصصین طب سوزنی دارای مجوز در شهر محل زندگی خودتان بگردید. نباید هیچ گاه طب سوزنی را خودتان امتحان کنید. این کار نه تنها ممکن است علائم تان را بدتر کند بلکه متخصصان تاکید دارند که هیچ راه خوبی برای به تعادل رساندن انرژی "چی" در بدن نیست.

اگر به دنبال راه هایی برای دستیابی به تاثیراتی مشابه طب سوزنی در خانه می گردید، در عوض برای افزایش جریان انرژی در قسمت های مختلف بدن انجام تایچی، یوگا و مدیتیشن و تکنیک های ساده ماساژ خود پیشنهاد می شود.

روش فشار دادن نقاط مخصوص طب سوزنی طب فشاری نام دارد. یک متخصص انعکاس درمانی دارای مدرک می تواند تا حدی به شما نشان دهد که کدام نقاط بدن تان را می توانید خودتان ماساژ دهید. برای مثال، اگر دچار گرفتگی های قاعدگی می شوید، قسمت فرورفتگی ناحیه داخلی مچ پایتان را با انگشت شست بگیرید و کمی فشار دهید. این ناحیه نقاط ۳، ۴، ۵ را پوشش می دهد.

اگر در به خواب رفتن مشکل دارید، ناحیه "Yintang" که بین ابروها قرار دارد را به صورت مدور، ابتدادر جهت چرخش عقربه های ساعت و سپس در خلاف جهت آنها مالش دهید.

برای کمک به تسکین درد پایین کمر فشار دادن ناحیه Du ۲۶ پیشنهاد می

در مورد نتایج، تقریباً غیر ممکن است که بگوییم باید چه انتظاری داشته باشید زیرا بدن هر شخص به گونه متفاوتی به طب سوزنی واکنش نشان می دهد و آن را تجربه می کند.

یک واکنش یکسان به طب سوزنی وجود ندارد. بعضی از افراد احساس آرامش می کنند و ممکن است کمی خسته شوند اما بعضی دیگر ممکن است احساس انرژی کنند و آماده انجام هر کاری باشند.

بعضی از افراد درست پس از درمان با این روش، بهبودی را احساس میکنند و برای بعضی دیگر ممکن است تغییرات مثبت پس از چند بار درمان مشاهده شود.

### شایع ترین واکنش بدن نسبت به این روش درمان چیست؟

متخصصان می گویند که شایع ترین واکنش این است که افراد احساس خوشحالی و رضایت می کنند.

توصیف آن با کلمات سخت است اما طب سوزنی برای اکثر افراد یک حس تعادل و هارمونی خاص ایجاد می کند و حس خوبی به آنها می دهد.

همچنین ممکن است پس از درمان احساس خستگی داشته باشید و متوجه تغییراتی در غذا خوردن، خوابیدن یا عادات روده شوید و یا اینکه هیچ تغییری را تجربه نکنید.

### چگونه یک متخصص طب سوزنی پیدا کنم؟

اگر کسی را میشناسید که تجربه خوبی با یک متخصص طب سوزنی داشته است از او بخواهید که شما را شخصاً ارجاع دهد یا معرفی کند.

این بهترین راه است زیرا افرادی که فکر و سلیقه مشابهی دارند اغلب یکدیگر را همراهی می کنند.

اما اطمینان حاصل کنید که به یک متخصص طب سوزنی دارای مجوز مراجعه می کنید (آنها باید پس از اسمشان LAC

# روان‌درمانی هیجان‌مدار

## شش اصل برای تغییر در درمان هیجان‌مدار

### ۱. آگاهی

در این مرحله فرد باید بتواند نسبت به آنچه در درونش رخ می‌دهد آگاه شود و آن‌ها را نام گذاری کند. آگاهی مستلزم پذیرش است.

### ۲. بیان

فرد باید بتواند هیجان‌های خود را نمادسازی و بیان کند.

### ۳. تنظیم

این مرحله به معنای آن است که فرد باید این توانایی را کسب کند که هر زمان که بخواهد هیجان‌ها را داشته باشد و هر زمان که نمی‌خواهد آن‌ها را نداشته باشد.

### ۴. تفکر

فرد باید بتواند به معنای نهفته در پشت این هیجان‌ها بیندیشد.

### ۵. تبدیل

در درمان هیجان‌مدار هیچ هیجانی از بین نمی‌رود بلکه هیجان‌ها ناسازگار به هیجان‌ها سازنده تبدیل می‌شوند.

### ۶. تجربه‌ی هیجان‌سازگار و اصلاح‌شده

در مرحله‌ی آخر، این هیجان‌ها جدید و سازگارانه در زندگی به کار گرفته می‌شوند. طبق این رویکرد، مراجعان در پایان یک درمان موفقیت‌آمیز، آگاهی بیشتری نسبت به هیجان‌های خود داشته و همچنین توانایی خود تنظیمی هیجان‌ها را نیز افزایش می‌یابد و بهتر می‌توانند هیجان‌ها را ناکارآمد اصلاح کنند.

## تکنیک‌ها در درمان هیجان‌مدار

در این بخش به معرفی چند تکنیک در رویکرد هیجان‌مدار می‌پردازیم:

### ۱. شناسایی گره‌های کور

ممکن است بیمار در حین روند بازگویی روایت خود، چنان گرفتار بخشی از تصویر

ذهنی یا خاطره شود که نتواند ادامه دهد. این گره‌های کور ممکن است هیجان‌های شدیدی را فراخوانی کنند یا هیجان‌ها را بازدارند.

درمانگر بایستی به هرگونه تغییر مسیر در بروز هیجان توجه کند. اگر تغییری ایجاد شد از مراجع بخواهد همان قسمت را مجدداً تکرار کند.

این گره‌های کور اغلب مرتبط با طرحواره‌های هیجانی هستند و دردسرسازترین افکار خودآیند را در بر می‌گیرند. درمانگر باید این نقاط کور را شناسایی کرده و آن‌ها را برطرف کند.

### ۲. شناسایی طرحواره‌های هیجانی

افراد در مفهوم‌سازی هیجان‌ها و راهبردهای کنار آمدن با آن‌ها با یکدیگر فرق دارند. وقتی هیجان ناخوشایندی تجربه می‌شود افراد با افکار و رفتارهای متفاوتی به آن پاسخ می‌دهند.

برخی از افراد ممکن است از احساسات خود شرمند و یا مضطرب باشند چون اعتقاد دارند نباید هیجان خاصی را تجربه کنند، باید منطقی باشند. آن‌ها داشتن احساسات مختلف را نشانه‌ی ضعف می‌دانند به همین دلیل از هیجان‌ها خود اجتناب کرده و آن‌ها را سرکوب می‌کنند. در این تکنیک به مراجعان کمک می‌شود تا این طرحواره‌های هیجانی ناکارآمد را شناسایی کرده و به اصلاح آن‌ها پردازند. مقیاس طرحواره‌های هیجانی دلیلی برای شناسایی این باورها مورد استفاده قرار می‌گیرد.

### ۳. ایجاد آگاهی هیجانی

در این تکنیک انواع هیجان‌ها به همراه نام و جلوه‌های جسمانی و چهره‌ای آن‌ها به مراجع آموزش داده می‌شود. همچنین در مورد هیجان‌های اولیه و ثانویه و این‌که هیجان‌های اولیه چگونه می‌توانند برای جلوگیری از پیامدهای

منفی به هیجان‌ها ثانویه تقسیم شوند آگاهی داده می‌شود.

زمانی که آگاهی هیجانی در فرد به سطح مورد انتظار رسید ترغیب می‌شود که به جای هیجان‌ها ثانویه، هیجان‌های اولیه را تجربه و ابراز کند.

### ۴. نوشتن آرامش‌بخش

اگر بیماران بتوانند حوادث آشفته‌ساز را بنویسند، به آرامش دست می‌یابند. مراجعان با جزئیات کامل حوادث را توصیف می‌کنند، به هیجان‌ها خود توجه می‌کنند و از این طریق معنای خاصی به آن می‌دهند. اگرچه ممکن است این کار در کوتاه مدت سبب افزایش احساسات منفی شود اما اگر به طور منظم انجام شود اغلب باعث کاهش هیجان‌ها منفی می‌شود.

## رویکرد هیجان‌مدار برای درمان

### چه اختلالاتی مناسب است؟

- اختلالات خوردن
- سوءرفتارهای دوران کودکی
- اختلالات اضطرابی و مرتبط با تروما
- مشکلات و تعارضات زناشویی و خانوادگی
- اختلالات خلقی
- اختلالات شخصیت مثل شخصیت‌های مرزی

## رویکرد هیجان‌مدار برای چه مشکلاتی

### مناسب نیست؟

طبق این رویکرد افراد باید بتوانند درکی از تجارب درونی خود داشته باشند، بنابراین در اختلالاتی همچون پانیک و اختلالات مرتبط با کنترل تکانه که این بینش در افراد کمتر است، اثربخشی این رویکرد کمتر است. همچنین افراد باید صادق و منعطف باشند. بنابراین برای افرادی که درمانگر را فریب می‌دهند و یا قصد کنترل او را دارند مناسب نیست.



## نحوه صحیح رفتار با سالمندان

سالمندان در زمان گفتگو با شما از عبارات توهین آمیز استفاده می کنند یا به شما توهین می کنند، به هیچ عنوان حرف های ایشان را به خودتان نگیرید و ناراحت نشوید. اگر زمانی حس کردید که سالمندان حرف هایی می زند که مربوط به تغییرات سلامتی و یا توانایی اگر شما به همراه سالمندان زندگی می کنید برای پرت کردن حواس سالمند راهی را بیابید تا نظرش را به سمت دیگری جلب کنید. اگر سالمندان در زمان گفتگو با شما از عبارات توهین آمیز استفاده می کنند یا به شما توهین می کنند، به هیچ عنوان حرف های ایشان را به

سالمندان ممکن است متوجه حرف هایشان نشوند و حتی توانایی بازدارندگی خود را از دست بدهند. گاهی این برخوردها عجیب و بی ادبانه است. گفت و گو با این نوع سالمندان که به اصطلاح فیلترهای رفتاری خود را از دست داده اند می تواند باعث آزار و اذیت و حتی خجالت اطرافیان باشد. این شما هستید که باید در مقابل رفتار سالمندان بکوشید تا مناسب ترین پاسخ را بدهید.

اگر شما به همراه سالمندان زندگی می کنید برای پرت کردن حواس سالمند راهی را بیابید تا نظرش را به سمت دیگری جلب کنید. اگر

آیا تا به حال به نیاز های سالمندان فکر کرده اید؟ تا به حال نیازهای آنان را با امکانات موجود تطبیق داده اید؟ در مورد رفتار مناسب با سالمندان اندیشیده اید؟ در مورد پرستاری از سالمند آرزایمیری و یا نگهداری از سالمند چقدر می دانید؟ مراقبت از سالمندان در سنین مختلف چه نکاتی دارد؟ چگونه باید با مشکلات جسمی و روانی آنها برخورد کرد؟ در مورد اساسی ترین نیاز سالمندان و نحوه مرتفع کردن آن چه می دانید؟ تا به حال به این فکر کرده اید که سالمند شما احتیاج به پرستار در منزل دارد یا خیر؟ رفتار مناسب با سالمندان چگونه است؟

خودتان نگیرید و ناراحت نشوید. اگر زمانی حس کردید که سالمندان حرف هایی می زند که مربوط به تغییرات سلامتی و یا توانایی های شناختی ایشان است، حتما با یک پزشک در میان بگذارید.

## اهمیت ارتباط همیشگی با سالمندان

یکی از بزرگترین معضلات و درد های سالمندان تنهایی و نادیده گرفته شدن از سوی اطرافیان است. برای جلوگیری از این موضوع باید امکاناتی فراهم شود تا از سالمند در کنار فرزندان و نزدیکانش نگهداری و مراقبت شود و این مهم می تواند در منزل خود سالمند و توسط یکی از نوه های یا به وسیله یک پرستار سالمند امین و متعهد صورت پذیرد. حمایتی که این روش نگهداری در سالمند ایجاد می کند باعث حفظ سلامت روان در سالمندان می شود. شرکت کردن سالمندان در گروه های فعال اجتماعی و انجام برخی فعالیت های اجتماعی داوطلبانه، قدم زدن با دوستان، فعالیت های ورزشی، رفتن چند روزه به مسافرت می تواند سبب شود که علائم آلزایمر دیرتر در سالمندان منزوی و گوشه گیر بروز کند.

## لزوم حفظ احترام به سالمندان

حفظ حرمت و جایگاه سالمندان در خانواده، موجب تقویت حس ارزشمندی آنها می شود و قدرشناسی شما را از زحمات بی دریغ آنان در طول یک عمر زندگی پربرکت شان میسراند. بسیاری از سالمندان زودرنجی های سریع و حساسیت های بیش از حد دارند که همین عامل گاهی اوقات موجب متوقع شدن آنها از اطرافیان شان می شود. در این سن و سال، لازم است پیش از پیش به آنها توجه و محبت کنید تا احساس زیادی بودن یا سربار بودن نکنند، مثلاً علیرغم خستگی و یا مشغله زیاد، می توانید زمانی را برای بودن به آنها اختصاص دهید و یا در تصمیمات مهم زندگی با آنها مشورت کنید و در صورت لزوم از تجارب مفیدشان بهره ببرید. همچنین بهتر است مواظب کلامتان باشید برای گفته هایشان، هر چند غیرمفید، ارزش قائل شوید و با جملاتی چون «مثل بچه ها فکر و عمل می کنی»، «شما قدیمی هستی»، «زمانه تغییر

کرده است» و ... حرمت شان را نشکنید. یادتان باشد، هرگز نسبت به سالمندان حس ترحم نداشته باشید، این رفتار مناسب با سالمندان نیست، چه بسا درک این حس از جانب آنها، نه تنها از هزاران رفتار و کلام ناشایست عذاب آورتر است بلکه به شدت باعث فرو ریختن عزت نفس و تکدر خاطرشان می شود.

## ۱۲ روش کاربردی حل مشکلات

### رفتاری سالمندان

داشتن رفتار مناسب با سالمندان امری نیست که به طور خود به خود اتفاق بیفتد. بلکه این موضوع از شناخت و درک متقابل ناشی می شود و نیازمند پرورش احساس همدلی و افزایش آگاهی در مورد دوران سالمندی است. ما در ادامه مقاله به چند توصیه مهم در این باره اشاره کرده ایم.

### ۱- پاسخ به رفتار سالمند یک رفتار مناسب با

#### سالمندان

ممکن است اطرافیان سالمند از شنیدن حرف های بی ادبانه و توهین آمیز سالمند تعجب کنند. زمانی که این سالمندان تعادل رفتاری خود را از دست می دهند، به هیچ عنوان به حالت متعجب یا عصبانی با سالمند برخورد نکنید و حتی سالمند را مورد تمسخر قرار ندهید. با ملایمت با سالمند برخورد کنید و کمی صبر کنید تا سالمند متوجه رفتار ناشایست خود بشود و مکان خود را تغییر دهید. بعد از آن احتیاجی به پیگیری و ادامه دادن موضوع پیش آمده نسیت. با این رفتار شما مناسبترین برخورد خود را در این زمان انجام دادید.

به عنوان مثال بگویید\* درست نیست که با این لحن راجع به دیگر افراد صحبت کنیم ما اینکار را انجام نمی دهیم\* بعضی اوقات لازم است درباره موضوع نظری ندهیم. اما احتمالاً این روش برای سالمندانی که شناختشون راجع به مسائل مختلف کم شده، راه مناسبی نیست.

### ۲- تغییر موقعیت مکانی سالمند

اگر موقعیت مکانی سالمند دارای تنش می باشد، با مهربانی سالمند را به مکان دیگر انتقال دهید. در هنگام جا به جا کردن سالمند با حنی

ملایم و مهربان با سالمند صحبت کنید. گاهی ممکن است در این لحظه متوجه عاملی شوید که مجدد سبب عصبانیت سالمند می شود و موضوعی که باعث عصبانیت سالمند شده بود مجدد برای سالمند تداعی شود، در این زمان نظر سالمند را به دیدن چیزی یا کسی جلب کنید زمانی که متوجه می شوید که سالمند تمایل دارد حرف های نامربوط درباره موضوع پیش آمده بزند یا موقعیت های خاص (مثل بودن در کنار کودکان یا خانواده یا جاهایی که جمعیت افراد در آن مکان زیاد می باشد) قرار گیرد، سریعاً سالمند را به مکان دیگر منتقل کنید تا کنترل شرایط پیش آمده از دستتان خارج نشود. به عنوان مثال، زمانی که سالمند را به یک فروشگاه می برید و سالمند شروع به گفتن مسائل نژاد پرستانه می کند، رفتار مناسب با سالمندان در این شرایط بردن وی به سمت دیگر فروشگاه و پرت کردن حواس وی است.

### ۳- کمی استراحت کنید

زمانی که احساس کردید در ارتباط بودن با سالمندان تشری در شما ایجاد کرده، برای اینکه اعصابتان به حالت اولیه برگردد مدت کوتاهی استراحت کنید. اگر از کنار سالمند بودن و گذراندن وقت با سالمند احساس نا امید می کنید و یا به فرصتی برای به آرامش رسیدن احتیاج دارید، برای مدتی مکان خود را از سالمند جدا کنید.

بهانه ای برای خارج شدن از محلی که سالمند در آن قرار دارد پیدا کنید و به مکانی دیگر بروید (به عنوان مثال برای آماده کردن میان وعده از آن مکان خارج شوید و مجدداً بعد از مدتی برگردید)

### ۴- صحبت کردن با اطرافیان

زمانی که افراد دیگری در کنار شما هستند، سالمندان راهی می یابند تا با آنها صحبت کنند. این مسئله بستگی به شما دارد تا طوری رفتار کنید که کنترل شرایط از دست شما خارج نشود. شما می توانید از حضار بابت رفتار سالمند عذرخواهی کنید (بابت رفتاری که مادرم با شما داشت معذرت می خواهم)، آنها

را از حال سالمند مطلع کنید (گاهی وقت ها مادرم به علت بیماری دمانس در سالمندان که دارد، حرف های نا متعارفی را می زند)، یا با شوخی و خنده جو را عوض کنید (زمانی که من کودک بودم با بعضی رفتار و حرف هایم باعث شرمندگی خانواده ام میشدم الان مادرم کار های اون زمان من را تلافی می کند). در این زمان علاوه بر اینکه اوضاع را درست کرده و کنترل می کنید به اینکه درخواست سالمند شما چه چیزی می باشد هم توجه کنید.

به عنوان مثال، ممکن است برای سالمندانی که دوست ندارند مسائل شخصی یشان در جمع گفته شود این موضوع می توانند باعث ایجاد احساس بدی در سالمند شود. اگرچه، سالمند شما فردی شوخ طبع باشد، باز هم در مکان عمومی مراقب باشید که چه مسائلی و نباید عنوان کنید.

#### ۵- رفتار مناسب با سالمندان هنگام فحاشی

زمانی که سالمند مشغول به گفتن کلمات رکیک است، توجه سالمند را به موضوع دیگری جلب کنید. برای مثال شما می توانید موضوع مورد بحث را تغییر دهید و با توجه سالمند را به موضوع دیگری جلب کنید. تعدادی عکس به وی نشان دهید و یادی از گذشته ها کنید و موضوع بحث را ه سمتی ببرید که مورد علاقه سالمند میباشد.

موضوع خنده داری برای سالمند تعریف کنید بگویید دیگر کافی است بیا مرور خاطرات کنیم (مثلا بیا به عکس نوه هات نگاه کن) مثلا می توانید بگویید دیروز دوستم برام یه لطفه با مزه تعریف کرد دوست داری برات تعریف کنم؟

#### ۶- یک رفتار مناسب با سالمندان؛ لمس وی و تحریک احساسات سالمند

لمس کردن سالمند راهی برای جلب توجه سالمند می باشد. مخصوصا زمانی که سالمند پریشان است و داد و فریاد می کند، در این زمان ممکن است سالمند روشی برای بیان احساسات خود ندارد پس با این روش آن را بیان می کند. ممکن است جایی از بدن سالمند دچار درد می باشد یا احساس راحتی ندارد. در این لحظه برای

اینکه حس آرامش و امنیت را به سالمند القاء کنید، سالمند را لمس کنید و یک تماس ملایم با سالمند برقرار کنید.

شما می توانید در این زمان خوراکی کوچک و شادی اوری به سالمند دهید تا سالمند حس آرامش و امنیت را از شما دریافت کند. می توانید روی دیگر حس های سالمند مانند حس بویایی اثر بگذارید، دمانند قرار دادن یک رایحه خوشبو و آرامش بخش در اطراف سالمند

گاهی اوقات نور فضا یا رنگ آن می تواند برای سالمند ایجاد آرامش کند. از نور کم و رنگ های آرام (ملایم) برای ایجاد فضایی آرام در اتاق سالمند میتوان استفاده کرد.

#### ۷- جلب توجه سالمند به یک کار شناخته شده

سالمند را راهنمایی کنید تا بدون کمک شما و مستقل کاری را انجام دهد، مانند رنگ آمیزی یک نقاشی و یا بازی با حیوانات. این کارها باید برای سالمند شناخته شده باشد، و کاری نباشد که سالمند تا به حال انجام نداده و جدید است و یا انقدر پیچیده که احتیاج به کمک دیگران باشد. مثلا به سالمند بگویید \*ما تصمیم گرفتیم که به پیاده روی برویم، آیا تو تمایل داری که با ما بیای؟\*

در یک مکان خلوت، شی نرمی را در اختیار سالمند قرار دهید تا آن را پرت کند بدون اینکه به کسی آسیب وارد شود.

در این لحظه اصولا حواس سالمند به شی پرت شده جلب می شود و دیگر حواسشان به حرف هایی که داشتند می زدند نیست. (شی نرم می تواند یک توپ نرم یا حیوانی عروسکی باشد).

#### ۸- دیدار با پزشک متخصص سالمند

گاهی اوقات یک مشکل ثانویه باعث ایجاد رفتار های غیر متعارف سالمند می باشد. با تشخیص های خاص روانی و درمانی می توان منشا ایجاد مشکل در سالمند را پیدا کرد. برای جلوگیری از ایجاد هر مشکل یا دارو هایی که می تواند روی سلامت سالمند اثر گذارد، با پزشک مربوطه مشورت کنید. به پزشک شرح دهید که برخورد سالمندان عوض شده است و کامل عنوان کنید که چه تغییراتی ایجاد شده

است.

همچنین مدت بازه زمانی که این نوع تغییرات در سالمند ایجاد شده را شرح دهید و حتی بگویید از وقتی که یک سری تغییرات در بهداشت و سلامت سالمند ایجاد شده، چنین رفتاری به وجود آمده است یا نه؟

به طور معمول تغییر در رفتار، گفتار و عملکرد سالمند میتواند نشانگر شروع بیماری آلزایمر باشد. در این زمان به دنبال نشانه های زیر باشید از دست رفتن حافظه کم شدن توانایی حل مشکلات فراموش کردن زمان و مکان حال حاضر ایجاد تغییرات در شخصیت و حالت روحی سالمند

#### ۹- شناخت رفتار های خطرناک سالمندان

ابتدا باید بدانیم با چه روشی به دنبال حفظ ایمنی سالمند خود هستید. برخی علامت های خطرناک برای سالمندان که ممکن است برای متوجه شدن آن احتیاج به یک متخصص باشد، عبارت اند از:

#### – ایجاد تغییر در زبان بدن

به عنوان مثال ممکن است سالمند حالت برخورد، حرکات بدنش، فاصله ای که در زمان حرف زدن با افراد با آنها حفظ می کند، حالت چهره و میزان صدایش را تغییر دهد. هر نوع تغییر در زبان بدن سالمند را مورد بررسی قرار دهید.

#### – فاکتور های محیطی

توجه کنید که آیا سالمند در بعضی از محیط ها یا در برخورد با بعضی از افراد خاص رفتارش فرق می کند یا نه؟

#### – پاسخ به نیاز هاس اساسی

توجه کنید که آیا سالمند تلاشی برای تامین نیاز های اساسی خود میکند یا نه. آیا درد را احساس می کند؟ یا احساس سرما یا گرما می کند؟ یا حتی احساس گرسنگی و یا تشنگی دارد؟

-تغییر در برخورد و ارتباط گرفتن پس از تشخیص

## پزشک

سالمندی که دچار بیماری الزایمر شده است را زیر نظر بگیرید که آیا رفتار هایی که قبلا انجام می داد، الان هم می تواند انجام دهد یا خیر؟ یا قبل از این موضوع سالمند به چه صورت برخورد می کرد؟ یا قبل از زمانی که شما تغییرات سالمند را حس کردید، رفتار سالمند به چه صورت بود؟ آیا چیزی هست که بتوانیم به سالمند کمک کنیم یا بالعکس سبب آسیب به سالمند می شویم؟

### ۱۰- در زمان رفتار های خطرناک سالمند به

متخصص مراجعه کنید.

گاهی رفتار های سالمندان به صورت غیر قابل کنترل میشود، در این زمان امکان دارد اطرافیان سالمند احساس بدی داشته باشند و حس کنند که امنیت ندارند. اگر رفتار و گفتار سالمندان توهین آمیز شد و حتی باعث ایجاد خطر برای شما شد، حتما به یک متخصص برای کمک به خودتان و همچنین سالمند مراجعه نمایید . در این زمان یک متخصص و حتی یک پرستار سالمند در منزل شما میتواند احساس امنیت

بدهد زیرا سالمندان بیشتر تمایل دارند خانواده خود را اذیت کنند اما نسبت به افراد غریبه بدین صورت عمل نمی کنند. یک متخصص می تواند راهی را به شما نشان دهد تا بیشتر بتوانید با سالمند خود ارتباط بگیرید (ارتباط موثر) و از این روش کمک شایانی به شما، سالمند و خانوادتان میشود.

### ۱۱- نگاه شخصی به مشکل نداشته باشید

گاهی رفتار و گفتار سالمند می تواند سبب اذیت و آزار شما شود و به شما آسیب زند. خیلی دشوار است که نگاه شخصی به مشکل پیش آمده نداشته باشید اما در خاطر داشته باشید که سالمند شما اصلا قصد ندارد تا شما را از رده خاطر کند یا آسیبی به شما برزند. سعی کنید نکات مثبت مسئله را ببینید به جای اینکه تمرکز روی نکات منفی مسئله داشته باشید. زمانی که از بابت مسئله ای که سالمندان به وجود آورده ناراحت هستید مدتی را به دور از مکانی که اتفاق در آن افتاده است بگذرانید. مخصوصا زمانی که سالمند رفتار جدید و بر

خلاف شخصیت خود انجام میدهد، بهتر است با خود بگویید این رفتار سالمند مناسب نیست اما نشان دهنده احساس سالمند نسبت به من نیست .

### ۱۲- درباره رفتار مناسب با سالمندان گفتگو کنید

زمانی که رفتار و گفتار سالمند سبب ناراحتی شما می شود، سعی کنید در اولین فرصت راجع به مسئله پیش آمده با سالمند گفتگو کنید. به سالمند اجازه دهید تا متوجه شود رفتار غیر متعارف و نا مناسب بوده است. برای مثال به سالمند بگویید آن لحظه که شما با من به اون صورت برخورد کردید باعث ناراحتی من شدید. دیگر به من یا کاری که برای شما انجام می دهم، جسارت نکنید

زمانی که حرف زدن شما با سالمند نتیجه مطلوبی ندارد، کار هایی که برای سالمند انجام می دهید را کاهش دهید. با این رفتار سالمند متوجه می شود شما تا زمانی که سالمند با شما رفتار مناسب دارد شما هم حاضر هستید به ایشان در هر کاری کمک می کنید.



# اسکیزوفرنی چیست؟

## اسکیزوفرنی یعنی چه؟

اسکیزوفرنی یه اختلال جدی در مغزه که نحوه تفکر فرد، اعمال، بیان احساسات و همچنین درک واقعیت فرد رو دچار صدمه میکنه. افراد مبتلا به این اختلال (که حادثترین و ناتوان کننده ترین نوع بیماری های روانی حساب میشه) در اجتماع (محیط کاری و مدرسه) و در برقراری روابط اجتماعی غالباً دچار مشکل هستن. اسکیزوفرنی شخص رو وحشت زده کرده و از حالت طبیعی رفتاری خارج می کنه. این بیماری تا آخر عمر با فرد مبتلا همراهه و متأسفانه قابل درمان نیست اما همیشه با راه های مناسبی این بیماری رو کنترل کرد. درمان و کنترل اسکیزوفرنی به کمک روانپزشک یا روانشناس ممکن است.

برخلاف باور عامه، افراد مبتلا به اسکیزوفرنی دچار تعدد شخصیت نیستن. اسکیزوفرنی یه نوع جنونه، یعنی یه نوع بیماری روانی که در اثر اون شخص نمیتونه تفاوت واقعیت و تخیل رو تشخیص بده. در مواقعی از زمان افرادی که دچار این اختلال هستن ارتباط خودشون با واقعیت رو از دست میدن و جهان برای اونا به صورت آشفته بازاری از صدها تصویر و صدا تبدیل میشه. اخلاق و طرز رفتار این دسته از بیماران ممکنه بسیار مشکوک و حتی ترسناک باشه. به تغییرات ناگهانی در شخصیت و رفتار این بیماران که در مواقع عدم تشخیص واقعیت و خیال رخ میده "اختلال روانی (psychotic episode)" میگن. شدت این بیماری در هر شخص نسبت به دیگری متفاوته.

## نشانه ها و علائم بیماری اسکیزوفرنی

بیمارانی مبتلا به اسکیزوفرنی دنیای درونی و طرز رفتار و اخلاقشان به طور ویژه ای تغییر پیدا میکنه که احتمالاً بصورت یکی از موارد زیر هست:

گوشه گیری اجتماعی

زوال شخصیت (یه حس غیرواقعی، مبهم و در حالت رویا بودن)، که بعضی مواقع با اضطراب شدید همراه میشه.

کاهش اشتها  
هذیان

توهم (شنیدن یا دیدن چیزهایی که وجود ندارند)

احساس کنترل شدن توسط نیروهای خارجی  
حرفای نامربوط

معمولاً افراد مبتلا به اسکیزوفرنی فاقد هرگونه نشانه خارجی مبنی بر بیمار بودن فرد هستن. در مواردی که بیماری شدید شده و آشکارتر میشه، شخص دچار رفتارهای عجیب و غریب می شه. بعنوان مثال ممکنه خودش رو با آلومینیوم بپوشونه چرا که فکر میکنه با این کار از انتشار افکار و ورود امواج مخرب به مغزش جلوگیری می کنه.

رفتار افراد اسکیزوفرن بسته به شدت بیماری بسیار متفاوته. در مراحل فعال، ممکنه جملات غیرمنطقی رو به هم ربط بده یا با خشم کنترل نشده و یا خشونت در برابر تهدید واکنش نشان بده. در مراحل نسبتاً منفعل بیماری، به نوعی دچار فقدان شخصیت، کم تحرکی و کاهش عواطف و احساسات میشه (به این حالت اصطلاحاً flat affect میگن). افراد مبتلا به اسکیزوفرنی ممکنه هر از گاهی دچار این قبیل افراط و تفریط ها بشن و رفتار اونا همیشه قابل پیش بینی نیست.

برای شناخت بهتر اسکیزوفرنی، در اغلب موارد از مفهوم "خوشه ی علائم" استفاده میشه. منظور از این اصطلاح اینه که بیمارانی اسکیزوفرن رو میتونیم باتوجه به علائم (نشانه های) گروه بندی شده در لیست زیر دسته بندی کنیم:

**علائم مثبت:** شنیدن صداها و اشیای مشکوک، احساس اینکه تحت نظارت دائمی هستن، هذیان یا ساختن کلمات بدون معنی واژه های جدید

**علائم منفی (deficit):** گوشه گیری (انزوا) از محیط اجتماعی، دشواری در بیان احساسات (در موارد شدید از آن بعنوان blunted affect نام برده میشه)، دشواری در مراقبت از خود، عدم توانایی در احساس لذت بردن.

این نشانه ها منجر به صدمات و اختلالات شدیدی شده و گاهاً با تبدیلی اشتباه گرفته میشه. **نشانه های آموزشی (cognitive):** اشکال در توجه نمودن و پردازش اطلاعات، درک محیط و به خاطر سپردن وظایف و کارهای ساده

**علائم عاطفی (Affective or mood):** افسردگی، مهم ترین عامل در ارتباط با اقدام به خودکشی در بیشتر افراد مبتلا به این بیماری به حساب میاد. در این رابطه میتونیم به اضطراب هم اشاره کنیم که یا مستقیماً نتیجه روان پریشی (psychosis) هست و یا در طول psychotic episode به وجود می آید و بعد از اون از بین می رود.

تعاریف مفید در فهم اسکیزوفرنی شامل موارد زیر است:

**جنون (Psychosis):** به از دست دادن ارتباط با واقعیت جنون میگن. در طول این مرحله، فرد می تونه هذیان یا توهمات برجسته ای رو تجربه کنه بطوریکه نسبت به عملکرد خودش آگاهی نداشته و برخی از مسائلی که مطرح می کنه یا باور داره واقعیت خارجی نداره. جنون یکی از ویژگی های برجسته اسکیزوفرنیه، اما این ویژگی تنها در این بیماری به طور خاص صدق نمیکند.

**اسکیزوئید (Schizoid):** این اصطلاح برای توصیف نوعی اختلال شخصیت به کار میره که به واسطه این اختلال شخص تقریباً هیچگونه علاقه ای به شرکت در فعالیتهای اجتماعی نداشته و از طرف دیگه در روابط بین فردی هم طیف محدودی از احساسات خودش رو بروز می ده. اسکیزوئید از نظر برقراری روابط اجتماعی شخص سرد و گوشه گیر جلوه میدهد.

رنگ چراغ‌های راهنمایی و رانندگی و یا حتی موضوعاتی که هیچ ربطی به حرف یا کاری که مشغولش هستن نداره، به خنده بیفتن. این رفتاری ناگهانی و نابسامان میتونه فعالیت‌های روزانه بیمار مثل حمام کردن، لباس پوشیدن و تهیه غذا رو هم دچار مشکل کنه.

### Catatonic-type schizophrenia

اختلالات حرکتی بارزترین نشانه این نوع از اسکیزوفرنیه. این دسته از بیماران یا خودشون رو کاملاً بی حرکت نگه میدارن یا اینکه از در و دیوار بالا میرن. بعضی مواقع این بیماران ساعتها لب از لب باز نمیکنن و یا کاملاً برعکس، تمام گفته‌های شما رو عیناً تکرار میکنند و بی جهت شروع به انجام فعالیت میکنند. هرکدام از این فعالیت‌ها بیمار رو در معرض خطرات جدی قرار میده چراکه باعث اختلال در توانایی فرد در مراقبت از خودش میشه.

### Undifferentiated-type schizophrenia

برای این دسته از بیماران همیشه هیچ ویژگی خاصی بیان کرد چراکه نشانه‌ها و علائم این بیماران کم و بیش با نشانه‌ها و علائم دسته‌هایی که تا الان بررسی شد مطابقت میکنه اما این تطابق به گونه‌ای نیست که بشه بیمار رو در دسته خاصی قرار داد.

### Residual-type schizophrenia

شامل افرادی میشه که حداقل یک بار در گذشته دچار اپیزود اسکیزوفرنی شدن و با اینکه در حال حاضر فاقد هرگونه علائم مثبت بیماری هستن (علائم مثبت مانند: هذیان، توهم، گفتار و رفتار آشفته) اما برخی از نشانه‌های منفی هنوز در فرد قابل رویته که همیشه به این نشانه‌ها اشاره کرد:

عدم تمایل به گسترش روابط جدید، ابراز احساسات نامناسب، کم حرفی، بی انگیزگی و دشواری در لذت بردن. این حالت میتونه در حالت گذار از اپیزود تمام عیار به بهبودی کامل بیمار منجر شه یا اینکه فرد برای سال‌ها بدون هیچ گونه افزایش علائم به زندگی ادامه بده.

به رادیو هست اصرار داره که رادیو در حال ارسال یک پیغام سری مبنی بر تهاجم قریب الوقوع بیگانگانه. و این در حالی که خبری که تمام افراد حاضر در اتاق در همان لحظه شنیده‌اند تعمیرات صورت گرفته بر روی جاده‌های منطقه بوده.

### انواع اسکیزوفرنی

انواع اسکیزوفرنی عبارتند از:

### Paranoid-type schizophrenia

شاخصه اصلی این نوع از اسکیزوفرنی هذیان و توهمات شنواییه اما عملکرد عقلانی، فکری و بیان احساسات فرد نسبتاً طبیعیه. هذیان‌های مرتبط با این بیماری غالباً به این صورته که فرد ادعا میکنه ناعادلانه مورد آزار و اذیت قرار گرفته و یا خودش رو شخص دیگه‌ای (یک آدم معروف) معرفی میکنه. بیمارانی که دچار این نوع از اسکیزوفرنی هستن حالتی مختلفی از خشم، سردی، اضطراب و منطقی بودن رو از خودشون بروز میدن.

### Disorganized-type schizophrenia

نوع مکالمات و آداب معاشرت افراد مبتلا به این بیماری آشفته و نابسامانه و به سختی میشه حرف‌های اونا رو فهمید. عملکرد این افراد در تعاملات احساسی به شکلیه که نامناسب و گاهی مبالغه‌آمیز به حساب میاد. این دسته از بیماران ممکنه با عوض شدن

اسکیزوتیپایی (Schizotypal): نوعی اختلال شخصیت که مشخصه‌های اصلی آن عبارتند از: ناراحتی حاد در روابط نزدیک و اختلال در ادراک، عقاید و رفتارهای عجیب و غریب. اغلب افراد مبتلا به اختلال شخصیت اسکیزوتیپال "عجیب و غریب و غیر عادی" خوانده میشوند و دلیلش، رفتارها و اعتقادات غیر معمولیه که در این افراد دیده می‌شود.

خیال و تجسم (Hallucinations): بیمار مبتلا به اسکیزوفرنی قادر به درک وقایع یا اتفاقاتی هست که تنها در دنیای او واقعیت خارجی داره. این موارد می‌تونه در قالب موجوداتی بکار بره که بیمار اعتقاد داره این موجودات دارای حس بینایی، شنوایی، چشایی یا لامسه هستن. این توهمات هیچکدوم واقعیت خارجی ندارن و در واقع ذهن فرد بیمار او رو فریب می‌دهد.

توهم (Illusion): اشتباه ادراکی نسبت به مسائلی که ما به ازای خارجی دارن. بعنوان مثال در توهم دیداری شخص با دیدن یه سایه اون رو به اشتباه یه آدم در نظر میگیره. توهم (Illusion) و خیال و تجسم (Hallucinations) بعضی وقتا باهم اشتباه گرفته میشن.

هذیان (Delusion): فردی که به این عارضه دچاره علیرغم اینکه نسبت به اشتباه بودن موضوعی اطمینان داره بازهم اعتقاد شدیدی نسبت به اون موضوع داره. بعنوان مثال زمانی که بیمار به همراه سایرین در حال گوش دادن







# آسیب های مخرب شب زنده داری

در ایالات متحده آمریکا، با طبقه بندی ۵۱ شرکت کننده به دو گروه مجزا، آن ها را مورد مطالعه قرار دادند؛ افراد شب بیدار و کسانی که سحرخیز هستند. طبقه بندی مذکور، بر اساس کرونتایپ (تیپ شخصیت زمانی) افراد و تمایل طبیعی آن ها برای فعالیت و خواب در ساعات مختلف شبانه روز انجام شد.

این گروه از پژوهشگران، برای ارزیابی توده بدن، حساسیت به انسولین، نمونه های تنفسی و ترکیب بدنی شرکت کنندگان، از تصویربرداری های پیشرفته استفاده کردند. این تصویربرداری ها، برای اندازه گیری متابولیسم چربی و کربوهیدرات بدن افراد انجام شد. شرکت کنندگان در این پژوهش، به مدت یک هفته، تحت نظر قرار گرفتند تا الگوهای رفتاری آن ها در طول روز ارزیابی شود. این

دیابت نوع ۲ و بیماری های قلبی عروقی است. منظور از تفاوت های متابولیک این است که هر گروه چقدر می تواند به طور مؤثر از انسولین برای ارتقای جذب گلوکز استفاده کند؛ این گلوکز، توسط سلول ها ذخیره و برای تولید انرژی، استفاده می شود.

کسانی که دوست دارند مانند پرندگان سحرخیز صبح ها فعال باشند، وابستگی بیشتری به چربی، به عنوان منبع انرژی دارند. این افراد در طول روز، از سطوح آمادگی هوایی بیشتری نسبت به افراد شب زنده دار برخوردار هستند. در نقطه مقابل، جغدهای شب یا کسانی که دوست دارند شب ها تا دیروقت بیدار باشند، چربی کمتری را حین استراحت یا هنگام ورزش مصرف می کنند. پژوهشگران دانشگاه رادگرس نیوجرسی

پژوهشگران در تازه ترین تحقیقات خود درباره تأثیر الگوهای خواب در سلامت انسان دریافتند، شب زنده داری ضمن کاهش سرعت چربی سوزی در بدن، خطر ابتلا به بیماری قلبی را نیز افزایش می دهد.

مطالعه ای که اخیراً در ژورنال «Experimental Physiology» منتشر شده است نشان می دهد که چرخه های خواب و بیداری، ضمن تغییر دادن ترجیحات بدن ما برای انتخاب منابع تأمین انرژی، باعث ایجاد تفاوت های متابولیک نیز می شوند.

بر اساس این مطالعه، توانایی چربی سوزی برای تأمین انرژی در افرادی که تا دیروقت بیدار می مانند، در سطح پایین تری قرار دارد؛ این موضوع، به معنای امکان ذخیره ی چربی ها در بدن و افزایش احتمال ابتلا به

افراد، علاوه بر داشتن یک رژیم غذایی با کالری مشخص، مجبور بودند یک روزه شبانه نیز داشته باشند تا تأثیر تغذیه روی نتایج تحقیق به حداقل برسد.

برای مطالعه ترجیحات سوختی بدن شرکت‌کنندگان، آن‌ها پیش از انجام دو جلسه تمرینی ۱۵ دقیقه‌ای و در حین استراحت، مورد آزمایش قرار گرفتند. این آزمایش‌ها، در دو جلسه و روی تردمیل انجام شد که در یکی از آن‌ها شدت تمرین متوسط و در دیگری بالا بود. سطح تناسبات هورمونی این افراد، از طریق چالش شیب ارزیابی شد. در این چالش، شیب دستگاه تردمیل هر دو دقیقه یک‌بار، ۵/۲ درصد افزایش داده شد و این کار تا رسیدن شرکت‌کننده به نقطه خستگی ادامه پیدا کرد.

پژوهشگران بعد از انجام این آزمایش نتیجه گرفتند که افراد سحرخیز، نسبت به جغدهای

شب، چربی‌سوزی بیشتری در حالت استراحت و همچنین در طول انجام تمرینات ورزشی دارند. علاوه بر این، جغدهای شب نسبت به انسولین نیز مقاوم بودند؛ به این معنی که بدن آن‌ها به مقدار انسولین بیشتری برای کاهش سطح گلوکز خون نیاز داشت و به جای چربی نیز کربوهیدرات‌ها را به‌عنوان منبعی انرژی ترجیح می‌داد.

توانایی بدنی ضعیف شب‌بیداران در پاسخ‌گویی به انسولین برای افزایش مصرف سوخت می‌تواند مضر باشد؛ چراکه نشان‌دهنده ریسک بالاتر ابتلای آن‌ها به دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی است. دلیل چنین اختلافی بین ترجیحات متابولیکی افراد سحرخیز و شب‌زنده‌دار همچنان ناشناخته است و نیاز به بررسی بیشتری دارد. استیون مالین، نویسنده ارشد این مقاله و یکی از پروفیسورهای دانشگاه رادگرز نیوجرسی می‌گوید: تفاوت‌های

موجود بین متابولیسم چربی افراد سحرخیز و شب‌زنده‌داران نشان می‌دهد که ریتم شبانه‌روزی بدن ما (چرخه‌ی خواب و بیداری) می‌تواند روی نحوه استفاده بدن از انسولین تأثیرگذار باشد.

حساسیت بسیار زیاد یا ناتوانی در پاسخ به انسولین، پیامدهای قابل‌توجهی روی سلامتی ما دارد. این مشاهدات، سبب افزایش درک ما از چگونگی تأثیر ریتم‌های شبانه‌روزی بدن روی سلامت مان می‌شوند. به‌نظر می‌رسد که کرونوتایپ روی متابولیسم و عملکرد هورمونی ما مؤثر باشد. با توجه به این موضوع، پیشنهاد می‌کنیم که کرونوتایپ به‌عنوان عاملی برای پیش‌بینی ریسک بیماری در افراد مورداستفاده قرار گیرد. وی می‌گوید: طبق یافته‌های آن‌ها افراد سحرخیز، نسبت به جغدهای شب که در طول روز بی‌تحرک هستند، آمادگی جسمانی بالاتری دارند.



# ارتعاشات انرژی‌های منفی محیط

## درام یا موسیقی درام برای پس‌زمینه پخش کنید

اگر در خانه درام ندارید، نگران نباشید یوتیوب دارای ویدیوهای زیادی از موسیقی درام شامانی، آفریقایی یا بومی آمریکایی است. در حالی که برخی از تکنیک‌های ذکر شده در اینجا را انجام می‌دهید، آهنگی را که دوست دارید پیدا کنید و آن را به عنوان پس‌زمینه‌ی کارتان پخش کنید. اگر این آهنگ‌ها برای‌تان جذابیتی نداشت، سراغ یک میز چوبی بروید و با داستان‌تان آهنگ روی میز بزنید.

## از گیاهان خوشبو استفاده کنید

مریم‌گلی سفید، شناخته‌شده‌ترین گیاه مورد استفاده برای این روش پاکسازی است، اما یک دسته رزماری خشک‌شده، سدر یا درمنه همگی تاثیر فوق‌العاده‌ای دارند. دسته‌ی گیاهان دارویی را روشن کنید و زمانی که خوب شعله گرفت، آن را فوت کنید تا خاموش شود و اجازه بدهید دود آن در فضا پخش شود. دود را در تمام هفت چاکرای خود و تمام میدان انرژی بیرونی خود بچرخانید. کف پای‌تان را فراموش نکنید. در حین این‌که به هر چاکرا می‌پردازید، بازوی خود را از آن ناحیه دور کنید (انگار که با یک دست دستمالی را از گردن خود بیرون می‌کشید). هنگامی‌که دود را در تمام قسمت‌های بدن‌تان چرخانید، همراه با قدرت اراده‌ی خود، کل اتاق (یا کل خانه) را با دسته گیاه دارویی که در دست دارید راه بروید و اطمینان حاصل کنید که به تمام گوشه‌ها و زیر مبلمان دود را می‌رسانید و البته حواس‌تان باشد هنگام راه رفتن چوب‌های داغ را روی زمین به اشتباه نیندازید. یک پنجره (یا چند پنجره) را باز کنید تا بو و انرژی‌های پایین خارج شوند و فضا را ترک کنند و در عین حال به صورت ذهنی یا با صدای بلند به آن‌ها دستور بدهید که خارج شوند!

فقط منفی نگری را نادیده بگیرید. اگر به این انرژی‌اشام‌ها اهمیت ندهید، چیزی از شما بیرون نخواهند کشید. و نهایتاً آنها و انرژی سمی‌شان آن‌جا را ترک خواهند کرد.

## فقط مسئول خودتان باشید

شاید جهان آدم‌هایی را می‌فرستد تا ما را بیازماید و ببیند ما از چه چیزی ساخته شده‌ایم. وقتی کنار آدم‌هایی هستید که دروغ می‌گویند و شما را می‌آزمایند، احتمال دارد واکنش‌تان تعیین کند که آیا آن آزمون را با موفقیت می‌گذرانید یا نه. شما فقط مسئول خودتان هستید.

## یک تصمیم جدی برای از بین بردن این انرژی‌های منفی بگیرید

هر دو دست را روی قلب‌تان بگذارید و با صدای بلند نیت خود را بر زبان بیاورید. شما می‌توانید آن را بر روی یک تکه کاغذ بنویسید و علاوه بر به زبان آوردن‌اش، آن را بسوزانید. قصد و نیت‌تان را چند بار تکرار کنید. ما از چاکرای گلوی‌مان قدرت زیادی را کسب می‌کنیم و از دست می‌دهیم. برای پاکسازی کردن و محافظت، از صدای‌تان استفاده کنید. انرژی منفی را با خمیازه کشیدن از بین ببرید. گفته می‌شود خمیازه کشیدن یک ابزار عالی برای پاکسازی انرژی‌های بد است. ممکن است احساس کنید که تمایلی به کشیدن خمیازه ندارید، اما اگر شروع به خمیازه کشیدن کنید و طوری رفتار کنید که انگار خیلی خسته هستید و نیاز به چرت زدن دارید، ممکن است در کمال شگفتی‌تان خمیازه ادامه پیدا کند. شما می‌توانید این کار را درست بعد از آن‌که نیت‌تان را به لحاظ ذهنی مشخص کردید و مقاومت شدیدی را در برابر استفاده از صدای‌تان برای تماس با قدرت و کمک‌های الهی احساس کردید، انجام دهید.

## آیا راهی وجود دارد که بتوانیم انرژی منفی دیگران را جذب نکنیم؟

هم‌دردی چیزی است که تمام انسان‌ها دارند. ما برای این کار انعطاف‌پذیری داریم. وقتی می‌بینید کسی آسیب می‌بیند و آسیب او را تقریباً با جان و تن احساس می‌کنید، یعنی با او هم‌دردی کرده‌اید. هم‌دردی همان نیروی اجتماعی است که به کار می‌افتد.

## انرژی منفی

اما اگر تا به حال در مصاحبت با یک فرد سمی بوده باشید، می‌دانید چگونه این هم‌دردی می‌تواند باعث شود منفی‌نگری آنها در شما رخنه کند. پس چطور مطمئن شویم آدم‌های منفی انرژی‌شان را برای خودشان نگه می‌دارند؟

## بی‌خیال توقعات شوید

قرار نیست شما بتوانید همه را راضی کنید، پس به دنبال خوشحال کردن آدم‌های سمی نباشید. منفی‌نگری آنها از ناشادمانی نشات می‌گیرد، و شادمانی فقط می‌تواند از درون خود آنها به وجود بیاید. اگر سعی کنید آنها را خوشحال کنید، تمام چیزی که اتفاق می‌افتد آن است که انرژی‌تان تا سطح انرژی آنها افت خواهد کرد.

## منفی بودن را به زندگی‌تان دعوت نکنید

محیط اطراف‌تان می‌بایست معبدتان باشد، و شما قرار نیست بخواهید اجازه بدهید آدم‌های منفی به آن معبد وارد شوند. البته، بگذارید همان اطراف توقف کنند، ولی هرگز از آنها دعوت نکنید که داخل شوند و در آن‌جا بمانند. آنها به شما یا خانه‌ی شما احترام نخواهند گذاشت.

به آنها اهمیت ندهید

# نشانه های سلامت روان

بکوشد و اقداماتی مدون و با برنامه‌ریزی مشخص را جهت ارتقای سلامت روان افراد جامعه انجام دهد.

سیاست‌های ملی سلامت روان باید هم به اختلالات روانی و هم به مسائل وسیع‌تری که باعث ارتقاء سلامت روان می‌شود توجه داشته باشد. ارتقاء سلامت روان باید در سیاست‌ها و برنامه‌های دولتی و غیردولتی قرار گیرد. علاوه بر بخش بهداشت، مشارکت بخش‌های آموزش، کار، قانون‌گذاری، حمل‌ونقل، محیط‌زیست، مسکن و رفاه ضروری است.

## روش‌های ارتقای سلامت فردی

در کنار موارد ذکر شده در بالا نباید از خاطر ببریم که هر کدام از ما نسبت به حفظ سلامت روان خود مسئولیم و لازم است با کمک گرفتن از متخصصان و روان‌درمان‌گران و همچنین مطالعه کتاب‌های مفید در زمینه سلامت روان، اقداماتی عملی را انجام دهیم. پیش از هر چیز شاید لازم باشد نسبت به وضعیت سلامت روان‌مان در همین لحظه کمی آگاه‌تر شویم. در ادامه تست ده سوالی سلامت روان در اختیار شما قرار گرفته است. با پاسخ دادن به سوالات این تست و جمع‌بندی آن می‌توانید نسبت به وضعیت سلامت روان خود آگاه‌تر شده و برای ارتقای سلامت روان‌تان برنامه‌ریزی کنید.

## راهنمای تست سلامت روان

برای انجام این تست بهتر است در محیطی قرار بگیرید که بتوانید تمرکز کنید. سوالات را به دقت بخوانید و از میان چهار گزینه پاسخ، یکی که به بهترین حالت وضعیت شما را توصیف می‌کند انتخاب کنید. ترجیحاً پاسخ‌هایتان را روی یک کاغذ یادداشت کرده و امتیاز هر کدام را جلوی آن بنویسید. پس از جمع‌بندی امتیازات

تعیین می‌کند. می‌توان گفت عوامل تاثیرگذار بر سلامت روان به دو دسته کلی عوامل بیرونی و عوامل فردی یا درونی تقسیم می‌شود.

**عوامل بیرونی شامل:** رفاه اقتصادی، آزادی‌های اجتماعی و مدنی، عدالت اجتماعی و عدم تبعیض جنسیتی، نژادی و قومی، ثبات و امنیت سیاسی-اجتماعی است.

**عوامل درونی شامل:** شیوه یا سبک زندگی سالم، ژنتیک، خودباوری و شناخت از خود و تقویت اعتماد بنفس است.

البته در هر دو این عامل‌ها موارد دیگری نیز نقش دارند که در این نوشته مجال پرداختن به آن‌ها نیست. اما نگاهی به همین دو عامل اصلی و زیرشاخه‌های آن به ما نشان می‌دهد برای ارتقای سلامت روان و داشتن آسایش خاطر بیش‌تر نیازمند توجه به هر دوی این عوامل هستیم.

## چطور سلامت روان بیش‌تری داشته باشیم؟

برای ارتقاء و حفظ سلامت روان نیازمند اقداماتی هستیم که کیفیت زندگی‌مان را بهبود بخشند. همانطور که ذکر شد ممکن است بخشی از این اقدامات خارج از حیطه اختیارات ما باشد. اما می‌توانیم به عنوان شهروندان یک جامعه این موارد را به عنوان مطالبات مدنی در حوزه سلامت روان از طریق رسانه‌ها، ان‌جی‌او‌ها و ارتباط با مسئولین طرح و پیگیری کنیم.

اقداماتی که جوامع، سیاستمداران و دولتمردان برای ارتقاء سلامت روان شهروندان باید انجام دهند شامل: حقوق اولیه و عدالت مدنی، فراهم آوردن شرایط ثبات اقتصادی و امنیتی، فرهنگ‌سازی و توجه به رفاه شهروندان است. هر حکومتی موظف است نسبت به تامین حقوق اولیه و نیازهای روانی شهروندان خود

با دو دیدگاه می‌توان به سراغ تعریف سلامت روان رفت. دیدگاهی که منظر و تمرکزش را روی بیماری‌های روان می‌گذارد و دیدگاهی که پی‌ارتقای سلامت و بهداشت روان است. ترجیح این نوشته این است که از دید دوم سراغ تعریف سلامت روان برود.

سلامت روان چیزی بیش از عدم وجود اختلالات یا بیماری‌های روانی است. در تعریف WHO - سازمان بهداشت جهانی - درباره سلامت آمده است:

[quote] سلامتی عبارت است از رفاه کامل جسمی، روحی و اجتماعی، نه فقدان، بیماری یا ناتوانی [quote]

در نتیجه می‌توان گفت، سلامت روان حالتی از «بهبودی» - زیستن در شرایطی بهتر - است که در آن فرد به توانایی‌های خود پی می‌برد، می‌تواند با استرس‌های عادی زندگی کنار بیاید، می‌تواند بر اطرافیان و دوستان خود اثرگذار باشد و همچنین می‌تواند نقش‌های اجتماعی‌اش را به خوبی ایفا کند.

برخوردراری از سلامت روان برای ما به عنوان انسان - موجودی متفکر و اجتماعی- در تعامل با دیگران، لذت بردن از زندگی و احساس رضایت، امری ضروری است. بر همین اساس است که ارتقای سلامت و بهداشت روان یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های حیاتی افراد و جوامع در سراسر جهان است.

از یاد نبریم، ما تنها «یکبار» زندگی می‌کنیم! و برای این مدت کوتاه نامشخص داشتن رضایت و احساس خوشبختی و سعادت‌مندی حق همه ماست.

## عوامل تاثیرگذار

### بر سلامت روان چیست؟

عوامل متعدد اجتماعی، روانی و بیولوژیکی سطح سلامت روانی فرد را در هر مقطع زمانی

احتمالا ضرب‌المثل: «عقل سالم، در بدن سالم است» را شما هم شنیده‌اید. چه به این ضرب‌المثل اعتقاد داشته باشیم چه نه، امروزه علم روانشناسی ثابت کرده ورزش و تحرک از عوامل مهم سلامت روان ما است. طرز صحیح تنفس، انجام ورزش‌های هوازی، یوگا، دو، دوچرخه‌سواری، رقص، پیاده‌روی و هر تحرکی که جزوی از برنامه روزانه ما باشد می‌تواند به ارتقای سلامت روحی ما نیز کمک کند. بالا رفتن گردش خون، ضربان قلب، دریافت میزان بیشتر اکسیژن و تقویت ماهیچه‌ها و عضلات اندام‌های بدن منجر به احساس بهتر در ما خواهد شد.

توجه به موارد ذکر شده در بالا و همچنین بالا بردن انگیزه‌های شخصی در جهانی که ممکن است هر ساعت و هر دقیقه همراه با یک خبر بد ما را نگران‌تر کند یکی از مهم‌ترین راه‌های دستیابی به سلامت روان است. برای ارتقای سلامت روان و داشتن رضایت بیشتر از زندگی لازم است اولین قدم‌ها را از همین لحظه برداریم و نسبت به خودشناسی و تقویت بنیادهای فکری و احساسی‌مان اقدام کنیم.

اختلالات روانی بسیاری ریشه در روابط عاطفی جنسی ما دارد. لازم است حتما با این اختلالات آشنا شده و پیش از اقدام برای رابطه نسبت به نیازهای فردی خویش و خلاقیات شخص موردنظرمان آگاهی کامل داشته باشیم.

### کمبود ارتباط

در صورتی‌که در محیط خانواده و یا دوستان‌مان روابط کافی و رضایت‌بخش نداشته باشیم در درازمدت زمینه افسردگی و فرار از اجتماع در ما قوت خواهد گرفت. نگاهی به شرایط و وضعیت حاکم بر جهان بعد از همه‌گیری کرونا نشان می‌دهد، فاصله اجتماعی و ضرورت قرنطینه منجر به بالا رفتن میزان افسردگی در سراسر جهان شده است. نباید از یاد برد که ما موجوداتی اجتماعی هستیم و داشتن روابط و ارتباطات اجتماعی می‌تواند انرژی ما را برای انجام کارهای روزمره بالا برده و بر ارتقای سلامت روان‌مان تاثیر گذارد.

### ورزش و تحرک

می‌توانید تحلیل و نتیجه نهایی تست سلامت روان را ببینید.

### فاکتورهای سلامت روان فردی چیست؟

برای برشمردن فاکتورهای سلامت روان فردی ممکن است دچار سردرگمی شویم برای همین به جای پیچیده‌تر کردن مسئله سراغ شش فاکتور مهم سلامت روان هر فرد می‌رویم.

### خواب کافی

شاید فکر می‌کنید خواب یک عمل طبیعی در بدن ماست که لازم نیست زیاد نگران‌ش باشیم! اما داستان دقیقا برعکس است. اهمیت خواب در سلامت روان به حدی است که به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل تاثیرگذار در بیماری‌های روانی و ابتلا به آنان برشمرده می‌شود.

نداشتن خواب راحت و کافی روی کلیه فرآیندهای مغز ما تاثیر گذاشته و در طولانی مدت باعث افزایش خستگی، عدم تمرکز، بالا رفتن احتمال ابتلا به افسردگی و حتی در موارد حاد میل به خودکشی می‌شود

### تغذیه سالم

رژیم غذایی سالم و مبتنی بر دریافت انرژی و کالری کافی ارتباط مستقیم با روان و عملکردهای روانی، احساسی ما دارد. شاید شما هم تجربه کرده‌اید، زمانی که ساعت‌های زیادی گرسنه بمانید، عصبی و خشمگین می‌شوید! حال این احساس گرسنگی را در ابعادی بزرگتر ببینیم. چنانچه مواد لازم و مفید مثل ویتامین‌ها، پروتئین‌ها، غلات و حبوبات، لبنیات و دیگر مواد غذایی به اندازه کافی و درست در بدن ما وجود نداشته باشد احتمال کاهش سلامت روان‌مان بیشتر از پیش خواهد بود. روابط عاطفی بسیاری از ما بدون این‌که بدانیم در دام روابط عاطفی ناسالم و بسیار مخربی هستیم. فرقی نمی‌کند سال‌هاست ازدواج کرده‌ایم یا تازه وارد یک رابطه عاطفه شده‌ایم. باید توجه داشته باشیم کیفیت روابط عاطفی و افرادی که به آن‌ها نزدیک می‌شویم و اعتماد می‌کنیم بر سلامت روان ما تاثیر بسزایی دارند.



# تاثیر شخصیت افراد در نحوه رانندگی

درآوردن برای سایر رانندگان (۱.۴۲ درصد) و عبور از چراغ قرمز (۰.۴۵ درصد) کمترین میانگین خشونت را داشتند.

در این پژوهش؛ بین میزان خشونت و صفات شخصیتی روان رنجوری، ارتباط معنادار وجود داشت و ارتباطی بین خشونت با سایر ویژگی‌های شخصیتی دیده نشد. پژوهشگران این مطالعه با توجه به نتایج به دست آمده می‌گویند: «می‌توان استدلال کرد که افراد دارای صفات شخصیتی روان رنجوری به دلیل مستعد ابتلا بودن به استرس بالا، پایین بودن پایداری احساسی، به‌طور ناگهانی، راحت‌تر و سریع‌تر از سایر گروه‌های شخصیتی عصبی و خشمگین می‌شوند و رفتارهای خشونت‌آمیز بیشتری را نیز در حین رانندگی از خود بروز می‌دهند

پذیرا بودن، وظیفه‌شناسی و روان رنجوری هستند. از آن‌جا که در ایران، ارتباط میزان خشونت و صفات شخصیتی رانندگان تقریباً ناشناخته است، پژوهشگران با انجام مطالعه‌ای این میزان رفتارهای خشونت‌آمیز رانندگان و ارتباط آن با صفات شخصیتی آن‌ها را بررسی کردند.

یافته‌های این مطالعه نشان داد که موارد عصبی شدن از گیر افتادن در ترافیک یا گیر افتادن پشت راننده‌ای که آهسته رانندگی می‌کند (۲.۷۵ درصد)، بوق زدن برای راننده‌ای که شما را عصبانی کرده (۲.۵۶ درصد) و اعتراض با حرکات دست به رانندگانی که موقع رانندگی شماره عصبانی می‌کنند (۲.۴۵ درصد)، بیشترین میانگین خشونت و موارد زبان یا شکلک

بر اساس آخرین گزارش جهانی وضعیت ایمنی راه‌ها که توسط سازمان جهانی بهداشت منتشر شده است، مرگ‌های ناشی از سوانح ترافیکی سال ۲۰۱۶ در ایران حدود ۱۵ هزار نفر برآورد شده است. عامل انسانی در اکثر حوادث ترافیکی نقش کلیدی دارد و خشونت و رفتارهای تهاجمی راننده، به عنوان عامل اصلی خطر است. این رفتارها به صورت غیرمستقیم پیش‌بینی‌کننده تصادفات هستند. برخی مطالعات نشان داده که رفتارهای راننده می‌تواند تحت تاثیر ویژگی‌های شخصیتی او قرار گیرد و ویژگی‌های شخصیتی می‌تواند در رانندگی فرد موثر باشد. به اعتقاد روان‌شناسان شخصیت انسان از پنج ویژگی اصلی تشکیل شده است. این پنج ویژگی شامل؛ برون‌گرایی، موافق بودن،



## شیرینی های محلی ایران



خرما می‌ریزند. حلوا قبیبت را محلی‌های دزفول و شوشتر خوب درست می‌کنند. اگر به این دو شهر سفر داشتید، حتما قبیبت را امتحان کنید.

### شیرینی پادرازی قزوین

پادرازی قزوین - شیرینی های محلی قزوین

قزوین شهر شیرینی های سنتی است. پادرازی هم یکی از شیرینی های محلی قزوین است، از محبوب‌ترین آنها. چون دراز و کشیده است همچین اسمی رویش گذاشته اند. پادرازی از ترکیب آرد برنج و شیر و تخم مرغ درست می‌شود. به آن زنجبیل هم می‌زنند.

پادرازی قزوین در سه نوع زعفرانی، وانیلی و شکلاتی درست می‌شود. گیلانی‌ها و مشهدی‌ها هم پادرازی درست می‌کنند، البته با روشی متفاوت. شمالی‌ها در پادرازی‌شان آرد گندم نرم، هل و پسته می‌ریزند.

لندو ی زابل قدمت زیادی دارد. افسانه‌هایی هم درباره آن نقل می‌شود. می‌گویند اسکندر مقدونی هم لندو را دوست داشته. خرما لندو طبع گرمی دارد و برای زمستان مناسب است.

### حلوا قبیبت - شیرینی های محلی خوزستان

امکان ندارد به شوشتر و دزفول بروید و نام قبیبت را نشنوید. قبیبت یکی از شیرینی های محلی قدیمی ایران است. اشتباه نکنید، حلوا قبیبت مثل حلواهای دیگر نیست. قبیبت را در گذشته به عنوان غذا مصرف می‌کردند. قدیمی‌ها آن را با نان و روغن حیوانی می‌خوردند.

حلوا قبیبت از ترکیب سفیده تخم مرغ و شکر و چوبک درست می‌شود. وقتی برای اولین بار قبیبت را می‌بینید، آن را با چسب چوب اشتباه می‌گیرید. حلوا قبیبت سیلونی هم خوشمزه است. به جای شکر در آن شیره

ما ایرانی‌ها عاشق شیرینی هستیم. به هر شهری که می‌رویم، اول دنبال شیرینی های محلی اش می‌گردیم. شیرینی های سنتی ایران هم آن قدری خوشمزه هستند که آوازه‌شان در همه دنیا پیچیده. باقلوای یزدی، سوهان قم و بادام سوخته شیراز، هم در ایران طرفدار زیاد دارند و هم خارجی‌ها عاشق‌شان هستند. اینجا قرار است شما را با شیرینی های محلی ایران آشنا کنیم.

### شیرینی لندو - سوغات سیستان و بلوچستان

لندو با خرما و گندم درست می‌شود. سیستانی‌ها و زابلی‌ها آن را به عنوان میان‌وعده هم می‌خورند، اما لندو برای گردشگران یک جور شیرینی به حساب می‌آید، یک شیرینی محلی خوشمزه. طرز تهیه شیرینی لندو آسان است، گندم را برشته و با خرما مخلوط می‌کنند. بعضی‌ها به آن کنجد هم می‌زنند.

## محلی جنوب

لگیمات یا لیگمات یا لقیمات، هر کسی یک طور آن را می‌نویسد. یکی از قدیمی‌ترین شیرینی‌های محلی ایران، در بوشهر و بندرعباس زیاد طرفدار دارد. لقیمات را معمولاً در ماه رمضان درست می‌کنند.

لگیمات هم مانند نون چایی قزوینی با ماست درست می‌شود. پس از سرخ شدن، شیرینی را در شربت یا شیر خرمای زده و رویش پسته می‌ریزند.

## گلاب جامون

یک شیرینی خوشمزه دیگر که خیلی شبیه لگیمات است ولی خیلی آسان‌تر از آن ساخته می‌شود هم گلاب جامن یا گلاب جامون است. این شیرینی که در واقع هندی است راهش را به سیستان و بلوچستان هم باز کرده و اینجا هم تهیه می‌شود.

طرز تهیه‌اش دو بخش دارد. اول شهد را جداگانه درست می‌کنند و بعد از سرخ کردن شیرینی آن را در شهر می‌اندازند. شیرینی کوچک با جذب شهد کم کم بزرگ می‌شود و به شکل یک توپ خوشمزه در می‌آید. برای تهیه شهد آن از گلاب و عسل و برای تهیه خمیر آن از مواد مشابه خمیر پیراشکی به علاوه پودر بادام استفاده می‌کنند.

## شیرینی خرش حلو - شیرینی های محلی گیلان

در این حلو سبزی خرش می‌ریزند. خرش نوعی سبزی کوهی و بسیار معطر است. این سبزی در فصل بهار بیشتر می‌روید و رنگ بهتری دارد. برای همین خرش حلو بیشتر به مناسبت عید درست می‌شود. خرش حلو را هر جایی پیدا نمی‌کنید. این حلو سوغاتی مخصوص و سفارشی گیلان است.

## شیرینی ریس تبریز - شیرینی سنتی تبریز

ریس را با شکر، وانیل، پسته و کاکائو درست می‌کنند. تبریزی‌ها به آن اریس و سوت شیرینی‌سی هم می‌گویند.

ایلامی‌های قدیمی بژی برساق را خوب می‌شناسند. یکی از شیرینی‌های محلی خوشمزه که با میل کردنش جان تازه‌ای می‌گیرید. شیرینی بژی برساق به شکل شبکه‌ای و دراز درست می‌شود. آرد و رازیانه و زردچوبه و شکر را با هم مخلوط کرده و خمیر را به شکل دلخواه در می‌آورند.

بژی برساق در کرمانشاه هم درست می‌شود. بعضی‌ها آن را با چای می‌خورند. عده‌ای هم بژی برساق را نوعی نان دانسته و آن را در کنار ماست میل می‌کنند. برساق یکی از خوشمزه‌ترین شیرینی‌های محلی ایران است.

## شیرینی نوقا تبریز - شیرینی محلی تبریز

نوقا سوغات تبریز و یکی از بهترین شیرینی‌های محلی ایران است. نوقا ظاهری شبیه به گز دارد. خیلی‌ها آن را با شیرینی مخصوص اصفهانی‌ها اشتباه می‌گیرند. نوقا از شیرینی‌های سنتی و قدیمی در جهان است. برخی منابع می‌گویند بشر در قرن دهم هم نوقا درست می‌کرده.

شیرینی نوقا یا لوکا در تبریز، با فندق و پسته درست می‌شود. مراحل درست کردنش مانند گز است. فقط فندق هم به آن اضافه می‌گردد. بعضی‌ها به جای آجیل، در نوقا میوه خشک می‌ریزند.

## نون چایی - شیرینی های محلی قزوین

قزوین آنقدری شیرینی سنتی دارد که می‌شود یک مقاله جدا برایش نوشت. نون چایی یکی از سوغاتی‌های بامزه این شهر است، از بهترین شیرینی‌های محلی ایران. این شیرینی سنتی قزوین معمولاً عصرها با چای صرف می‌شده. برای همین اسمش را نان چای یا نون چایی گذاشته‌اند.

نون چایی یا نان چای قزوین، از معدود شیرینی‌های سنتی ایران است که برای درست کردنش از ماست استفاده می‌کنند. تخم مرغ، آرد و کره با ماست مخلوط و نون چایی درست می‌شود.

## شیرینی لگیمات بوشهر - شیرینی های

## قرابیه - شیرینی گران قیمت تبریز

قرابیه سلطان شیرینی‌های محلی تبریز است. قرابیه تبریزی‌ها شبیه به شیرینی نارگیلی است، اما چند برابر آن قیمت دارد. می‌دانید دلیلش چیست؟

قرابیه تا دلتان بخواهد بادام و پسته دارد. ابتدا بادام را چرخ و سپس شکر، وانیل و سفیده را با آن ترکیب می‌کنند. پس از پخته شدن، تا جایی که بشود رویش پسته و بادام می‌ریزند. برای همین قرابیه یکی از گرانترین شیرینی‌های محلی ایران است.

قرابیه در کشورهای دیگر هم درست می‌شود. ترکیه، یونان، بلغارستان و مراکش هم این شیرینی را دارند. اما قرابیه اصالتاً ایرانی‌ست. در قرن هفتم درست زمانی که استفاده از شکر همه‌گیر شده بود، ایرانی‌ها با مواد مختلف قرابیه درست می‌کردند.

## شیرینی آب دندون مازندران

آب دندون اسم بامزه‌ای دارد. می‌گویند در اصل اسمش باب دندون بوده، به خاطر تردی زیاد و خوش خوراک بودن شیرینی. آب دندون نماد جشن و شادی بوده. در عروسی‌ها برای عروس همراه با خنچه، شیرینی آب دندون می‌فرستادند. هنوز هم خانواده‌های سنتی این کار را می‌کنند.

آب دندون فرق زیادی با نان برنجی ندارد. پودر هل، شکر، تخم مرغ و آرد برنج، مواد اصلی آب دندون هستند.

## بادام سوخته شیراز - شیرینی محلی شیراز

بادام سوخته را هم در شیراز درست می‌کنند هم در کردستان. اما نوع شیرازی آن معروف‌تر است.

بادام سوخته با گل‌تاندن بادام در آب و شکر و آبلیمو و روغن درست می‌شود. پس از این کارها رنگ بادام تیره می‌شود، برای همین نام بادام سوخته را برای این شیرینی سنتی انتخاب کرده‌اند.

## بژی برساق، شیرینی قدیمی ایلام



می‌شود. رنگ سفید همانطور که گفته شد با بیدمشک است. رنگ زرد زعفرانی است و رنگ‌های سبز و قهوه‌ای روشن هم به ترتیب پسته‌ای و دارچینی هستند.

### شیرینی ساق عروس - شیرینی سنتی آمل

اسمش کمی غلط انداز است، اما ساق عروس واقعا یکی از شیرینی‌های محلی خوب ایران است. هم راحت درست می‌شود هم ماندگاری‌اش بالاست. شیرینی ساق عروس را بیشتر آملی‌ها درست می‌کنند. به سختی می‌توانید این شیرینی را در قنادی‌ها پیدا کنید، شاید نزدیک عید بشود آن را خرید. البته نوع خانگی شیرینی ساق عروس خوشمزه‌تر است. کافی است کره، آرد سفید، گلاب، هل و پودر قند را با هم ترکیب کنید. خمیر که درست شد، وسطش مغر گردو می‌گذارید و به آن شکل می‌دهید.

### قاتلمه - شیرینی مخصوص ترکمن‌ها

شیرینی قاتلمه یا قاتلاما، ظاهری مثل نان دارد. قاتلمه با استفاده از آرد، بکینگ پودر، تخم مرغ و روغن درست می‌شود. وقتی خمیر را آماده شد، آن را ورقه ورقه می‌کنند. بعدش ورقه‌ها را روی هم گذاشته و بینشان روغن می‌مالند. در آخرین مرحله، روی قاتلمه شکر می‌پاشند. این شیرینی را بیشتر در مراسم شادی و عروسی درست می‌کنند.

### کلمپه کرمان

کلمپه را بانوان کرمانی سال‌هاست که درست می‌کنند. کلمپه یکی از بهترین شیرینی‌های محلی ایران است. هم خرما دارد هم گردو و به همین خاطر خیلی مقوی و خوشمزه است. در کشورهای دیگر مثل ترکیه هم کلمپه درست می‌کنند. خمیر کلمپه مانند سایر خمیرهای شیرینی درست می‌شود. فقط لای خمیر، خرما می‌گذارند و بعد روی کلمپه پودر پسته می‌ریزند. در کرمانشاه و خوزستان هم شیرینی‌های محلی با خرما زیاد درست می‌شود.

مهمان‌ها تبدیل کرده. اگر شیرینی زیاد دلتان را می‌زند، حتما اتابکی را امتحان کنید. این دسر خوشمزه شیرینی کمی دارد. شیرینی اتابکی با آرد، آرد برنج، نخودچی، هل، شکر و پودر قند درست می‌شود.

### کلوچه خرمایی

بیشتر شهرهای جنوب ایران از خوزستان تا سیستان و بلوچستان این کلوچه خوشمزه را دارند و درست می‌کنند. این کلوچه از ترکیب مواد خمیر مایه شیرینی‌پزی و خرما له و آسیاب شده (شبهه حلوا خرما) درست می‌شود و واقعا خوشمزه است. نکته جالب در مورد این شیرینی این است که در بخشی از ایران آن را به شکل و قیافه مشخصی درست می‌کنند. برای همین خیلی راحت می‌توانید بفهمید که یک کلوچه خرمایی محصول کدام استان است.

### بفه شکری

بفه شکری را عده زیادی نمی‌شناسند. این شیرینی مخصوص شهر لار است. بفه شکری یا بفه شیرهای، بیشتر برای مراسم عروسی و عید کاربرد دارد. بفه شکری را در کنار خوراکی‌های دیگر می‌گذارند و برای داماد می‌فرستند. بفه شکری از ترکیب آرد، آب، شکر، روغن و هل درست می‌شود.

### نقل بیدمشک ارومیه

نقل شیرینی خوشمزه‌ای است که به جای قند استفاده می‌شود. اول از همه به خاطر این که بافت خیلی نرم‌تری دارد و دوم به خاطر عصاره‌های خوش‌عطر و دانه‌های خوشمزه‌ای که گاهی قاطی آن می‌کنند. نقل بیدمشک ارومیه از این نظر واقعا استثنایی است. چون بوی خوش بیدمشک می‌دهد و داخلش هم از مغز گردو پر شده و ته مزه وانیلی هم دارد. رنگش هم سفید است. البته رنگ‌های دیگر مزه‌های متفاوتی می‌دهند: رنگ بنفش ته مزه آلبالویی دارد. رنگ صورتی خال‌خالی با گل‌سرخ درست

تبریز شیرینی زیاد دارد، اما خیلی‌ها ریس را یکی از سوغاتی‌های اصلی شهر می‌دانند. ریس یکی از پرطرفدارترین شیرینی‌های محلی ایران است.

### ترحلوا شیراز - شیرینی سنتی

به محله‌های قدیمی و سنتی‌تر شیراز که بروید، ترحلوا را حتما پیدا می‌کنید. ترحلوا مخصوص ایام عزاداری و ماه رمضان است. ترحوای شیراز، بیشتر شبیه به نشاسته است تا حلوا. شیرازی‌ها ترحلوا را دورنگ درست می‌کنند. ابتدا نشاسته با آب سرد و آرد برنج مخلوط شده و لایه سفید رنگ شکل می‌گیرد. بعد از آن به باقی مواد زعفران زده و ترحلوا را قالبی برش می‌دهند. همدانی‌ها ترحوای هویج درست می‌کنند. ترکیب هویج و آرد و نشاسته، خوراکی خوشمزه‌ای برای افطار می‌شود.

### شیرینی توت، باب میل تهرانی‌ها

توت جز شیرینی‌های محلی خوشمزه ایران است. هم قزوینی‌ها توت درست می‌کنند هم تهرانی‌ها. از اسم شیرینی مشخص است، چون شکلش شبیه توت است، نامش را شیرینی توت گذاشته‌اند. برای درست کردنش پودر بادام را با پودر قند ترکیب می‌کنند. سپس خمیر را ورز داده، شکل می‌دهند و شیرینی‌ها را در شکر می‌زنند. شیرینی توت در طعم‌های مختلف مثل زعفرانی، وانیلی و پسته درست می‌شود.

### شیرینی اتابکی - شیرینی ولیعهدی - شیرینی‌های محلی

اگر دنبال یک شیرینی سنتی شیک و مجلسی می‌گردید، شیرینی اتابکی بهترین گزینه است. شیرینی اتابکی یا ولیعهدی، مخصوص عید پخته می‌شود. اتابکی جز شیک‌ترین شیرینی‌های محلی ایران است. ظاهر خوش فرم و رنگ‌های متنوع، شیرینی ولیعهدی را به گزینه‌ای عالی برای پذیرایی از



## مقابله با بی خوابی ناشی از افسردگی



قبل از خواب  
کتاب بخوانید



محیط خواب راحت  
و آرامی داشته باشید



از مصرف سیگار  
و قهوه خودداری کنید



به طور روزمره  
ورزش کنید



ساعت منظم  
خواب و بیداری  
داشته باشید



اضطراب و  
استرس را  
کنترل کنید



خواب  
بعد از ظهر  
نداشته باشید



صبح با تابش  
خورشید  
بیدار شوید

# موارد مهم در باره‌ی معلولیت

می‌توانیم در برقراری ارتباط سازنده و دوستانه موفق باشیم.

## صبور باشیم

شاید صحبت کردن فردی که دچار مشکل گفتاری است وقت گیر باشد اما باید بگذاریم کامل حرف خود را بزند. اگر متوجه حرف او نشدیم اشکال ندارد.

## علت معلولیت را نپرسیم

از سوال‌های غیر ضروری مثل علت ایجاد معلولیت اجتناب کنیم. این سوال شخص را ناراحت و معذب می‌کند. از خیره شدن و یا با تعجب نگاه کردن به معلولیت افراد، خودداری کنیم. رفتار نادرست ما باعث گوشه گیری و طرد افراد دارای معلولیت، از جامعه می‌شود.

حرف نزنیم که انگار از او بهتر هستیم و برتری داریم. فکر کنیم اگر معلول بودیم دوست داشتیم چطور با ما برخورد شود؟

## کمک کنیم

از پیشنهاد کمک کردن به آنها نترسیم. اگر نیاز به کمک دارد می‌توانیم از آن شخص بپرسیم که آیا می‌توانیم کاری برای او انجام دهیم یا نه. اجازه دهیم پیشنهادمان را قبول کند. سپس طبقه صحیح کمک کردن به شخص را سوال کنیم.

## چهره خندان داشته باشیم

در هنگام برخورد با افراد دارای معلولیت به دلیل وجود برخی از محدودیت‌های حرکتی، بعضی از آن‌ها نمی‌توانند دست دهند. با نشان دادن چهره بشاش و خندان هم

علیرغم همه ناملایمی‌ها و عدم مناسب‌سازی فضای شهری، رفتار درست ما در قبال افراد دارای معلولیت می‌تواند به بهبود زندگی آنها کمک کند؛ از برجسب‌ها و اصطلاحات توهین آمیز استفاده نکنیم. مستقیماً با خود فرد حرف بزنیم، نه با پرستار و مترجم او.

## به سن آنها توجه کنیم

با افراد دارای معلولیت بزرگسال، مانند دیگر بزرگسالان برخورد کنیم و با لحن کودکانه با آن‌ها حرف نزنیم.

## احترام بگذاریم

مهم‌ترین نکته‌ای که باید توجه کنیم این است که به اشخاص کم توان یا ناتوان احترام بگذاریم و با آن‌ها محترمانه برخورد کنیم. هیچ وقت با کسی که معلولیت دارد طوری



# پرسشگری کودکان



از تمایلات انسان دوره ای و فصلی است، یعنی در موقعی شروع و در زمانی پایان می یابد، مثلاً بازی کودکان آغاز و انجामी دارد ولی حس کنجکاوی و درک انسان پایانی ندارد، و تازه هر چه علم و دانش بشری فراوان تر می گردد، ابهام و سئوال انسان ها نیز تو سعه بیشتری می یابد.

## هدف کودکان از سوال پرسیدن

هدف کودکان زیر ۵ سال از پرسیدن سوال، فقط صحبت کردن در مورد موضوعات مختلف است. شاید او اصلاً به دنبال پیدا کردن جواب واقعی سوالات خود نباشد و حتی سوال خود را درک نکند اما با این کار او فرصت پیدا

مس کردن و خراب نمودن، این اطلاع و آشنایی را به وسیله ی پرسشهای گوناگون انجام می دهند، لذا در این دوره کلمات (چرا و چطور) زیاد از زبان آنها شنیده می شود. این پرسشها از موضوعات بسیار ساده و کم اهمیت شروع شده، بتدریج به سئوالات پیچیده منتهی می گردد، مثلاً بسیاری از کودکان می پرسند ستاره چیست؟ خدا کجا است؟ چرا خداوند دیده نمی شود؟ عطش شناسایی و درک نه تنها در طبقه ی کودکان وجود دارد بلکه این تجسس فکری از مختصات انسان بوده در هر دوره و زمانی انسان ها می کوشند از هر چیزی سر در آورده، مجهولات خود را کاهش دهند و به دانستنی های واقعی خود بیفزایند، بسیاری

از آغاز کودکی حس کنجکاوی شدیدی کودکان را تحریک میکند که از هر چیزی سر در بیاورند، آنان پیش از آن که به حرف زدن آشنا گشته و راه رفتن را بیاموزند، با لمس کردن اشیاء و خراب کردن آنها می خواهند از آنها اطلاع پیدا کنند، و آنها را بشناسند. کودکان وقتی [...]

از آغاز کودکی حس کنجکاوی شدیدی کودکان را تحریک میکند که از هر چیزی سر در بیاورند، آنان پیش از آن که به حرف زدن آشنا گشته و راه رفتن را بیاموزند، با لمس کردن اشیاء و خراب کردن آنها می خواهند از آنها اطلاع پیدا کنند، و آنها را بشناسند. کودکان وقتی به سن سه و چهار سالگی می رسند به جای

می‌توانیم پاسخ‌گوی پرسش‌های کودکان و نوجوانان باشیم. باید به آنان بیاموزیم که دانش، بسیار گسترده و بی‌کران است و هر انسانی، تنها به بخشی از گنج علم دانش دسترسی دارد. در عین حال باید آنان را مطمئن کنیم که برای هر سوالی، جوابی روشن و آماده وجود دارد که نزد متخصصان آن موضوع است.

گفتن «می‌دانم» نه تنها جایگاه علمی شما را نزد کودکان و نوجوانان پایین می‌آورد؛ بلکه اگر با رعایت دیگر بایسته‌های پاسخ‌گویی همراه باشد، باعث می‌شود که آنان شما را فردی فکور و فروهیخته بدانند و تواضع و فروتنی را از شما بیاموزند.

از حضرت صادق (ع) روایت است که: «ان من اجاب فی کل ما یسال عنه لمجنون؛ کسی که درباره هر چه از او می‌پرسند جواب می‌دهد، دیوانه است.» شک نکنید که پرسشگر نیز به مرور زمان خواهد دانست که گفتن «می‌دانم» ناشی از عقل و درایت شماسست و هرگز آن را دلیلی بر ضعف اطلاعات شما نخواهد شمرد. چنانچه امیرمومنان (ع) فرموده است: «قول لا اعلم نصف العلم»؛ این که بگویی نمی‌دانم نیمی از دانش است.»

آیا می‌دانید بسیاری از احادیث اهل بیت (ع) در زمینه پرسش‌هایی است که از آن بزرگواران پرسیده شده است؟ این نکته، نشانه و دلیل محکمی برای توجه آن بزرگواران به پرسش‌های همه اقشار جامعه می‌باشد. سوره توحید که یکی از مهم‌ترین سوره‌های قرآن است و پاداش تلاوت آن با تلاوت یک سوم قرآن برابری می‌کند، در پاسخ به پرسش یهودیان درباره خدا نازل گردیده است؛ پاسخ دادن به پرسش‌های مردم، سیره دائمی اهل بیت (ع) بوده است. حال آیا نباید ما به پرسش‌های دینی فرزندانمان اهتمام ویژه داشته باشیم؟

### مرحله دوم درک دقیق پرسش

پیش از پاسخ‌گویی به پرسش فرزند یا شاگردانتان، به طور دقیق حوزه پرسش او و ماهیت آن را مشخص کنید. برای این کار با طرح چند پرسش می‌توانید به خوبی در یابید که سوال اصلی وی چیست؟ مثلاً اگر نوجوانی از شما بپرسد: «برای آشنایی با قرآن چه کار باید کنم؟» برای پاسخ‌گویی درست، باید به طور دقیق بدانید که منظور او از آشنایی با قرآن، آشنایی با روخوانی آن است یا آشنایی با تجوید قرآن یا ترجمه و تفسیر آن. در این گونه موارد، بهتر است از خودش کمک بگیرید و با چند پرسش، خیلی دقیق چیرستی پرسش او را مشخص سازید. درک دقیق پرسش، کار پاسخ‌گویی را آسان می‌سازد و مخاطب شما را نسبت به پاسخی که ارائه می‌دهید، مطمئن تر می‌کند.

### مرحله سوم پاسخ «می‌دانم»

هنگامی که پاسخ پرسشی را نمی‌دانید، از گفتن عبارت بسیار ارزشمند و عالمانه «می‌دانم» خجالت نکشید. در حدیثی از امام علی (ع) آمده است: «ولا یستحیی احد کم اذا سئل عما لا یعلم ان یقول: لا اعلم؛ اگر از شما سوالی پرسیده شد که جوابش را ندانستید، هیچ کدامتان از گفتن «می‌دانم» شرم نکنند.» بی‌گمان ما در همه زمینه‌ها و مسائل

می‌کند مهارت‌های گفتاری خود را تقویت کند. کودکان بین ۶ تا ۹ سال اغلب در مورد موضوعات جدید سوال می‌کنند و به دنبال یافتن جواب چراهای بسیاری هستند که در ذهن‌شان شکل گرفته است. موضوعاتی که در مدرسه مطرح می‌شود یا گفت‌وگوهای والدین با یکدیگر از جمله عواملی هستند که حس کنجکاوی کودک را برمی‌انگیزد. درباره کودکان بین ۱۰ تا ۱۵ سال، بسیاری از سوالات از رسانه‌های گروهی مانند تلویزیون یا اینترنت سرچشمه می‌گیرد. تعداد زیادی از کودکان در این سنین در حال گذراندن دوره بلوغ هستند و طبیعی است که کنجکاوی‌های آن‌ها در این‌باره به بالاترین حد ممکن برسد.

### مرحله اول: گوش سپردن هشیارانه به پرسش‌ها

هرگز از شنیدن پرسش فرزند یا شاگرد خود احساس رنجش نکنید و حتی زمانی که جواب سؤال او را نمی‌دانید، از گوش دادن به پرسش او طفره نروید. شنیدن سؤال او، نوعی احترام به وی شمرده می‌شود و بی‌اعتنایی به آن باعث ناراحتی اش می‌گردد. افزون بر این، توجه به سخنان پرسشگر، فشار روانی حاصل از پرسش را که بر دل پرسشگر سنگینی می‌کند می‌کاهد. وقتی شما به پرسش کسی گوش می‌کنید، اگر جوابی هم به او ندهید، دست کم در تحمل آن پرسش، شریک وی شده‌اید. بسیاری از کودکان و نوجوانان - و حتی برخی از بزرگسالان - به دنبال کسی می‌گردند که سوال هایشان را با وی در میان بگذارند؛ البته شاید به جواب سؤالشان هم نرسند، ولی با همین گفت و گو از دغدغه روانی خود می‌کاهند. پس به پرسش‌های کودکان و نوجوانان، خوب گوش کنید و هنگام طرح سوال از سوی آنان، چهره در هم نکشید. گوش دادن به پرسش‌های کودکان و نوجوانان، شما را با روحیه و افکار آنان و مسائلی که پیش رو دارند، آشنا می‌سازد و در برنامه ریزی درست تربیتی و تأمین نیازهای علمی و اخلاقی این گروه پاری تان می‌کند.



# شناخت ۵ قانون مهم دنیا



## ۱. قانون مورفی (Murphy's Law)

هر خطا و اشتباه ممکن در جهان رخ خواهد داد. تفسیر این قانون در واقع می‌گوید که از هر اتفاقی در زندگی‌تان بترسید، برای شما رخ می‌دهد. پس اگر احتمال بروز اشتباه یا خطایی را در هنگام انجام کاری می‌دهید، شرایط را به نوعی تغییر بدهید که مانع از بروز این اشتباهات شوید.

## ۲. قانون کیدلین (Kidlin's Law)

اگر بتوانید مشکلات خود را به طور کامل و واضح روی کاغذ بنویسید و جزئیات آن را مشخص کنید، در واقع نصف مشکل را حل کرده‌اید. چنین قانونی برای جهت دادن به

ذهن شما در مواقعی است که نمی‌دانید چطور مشکلات پیش آمده را حل و شرایط را مدیریت کنید. با نوشتن و شرح کامل موضوع، ذهن شما به دید درستی از مشکل می‌رسد و می‌توانید مسیر درست را بهتر تشخیص دهید.

## ۳. قانون گیلبرت (Gilbert's Law)

بزرگ‌ترین مشکل هنگام انجام دادن کاری، این است که کسی به شما نمی‌گوید دقیقا باید چه کاری انجام دهید. برقرار نشدن ارتباط صحیح بین کاری که باید انجام شود و تصویری که در ذهن شما است، باعث می‌شود روند صحیحی طی نشود و نتیجه رضایت بخش نباشد.

## ۴. قانون والسون (Walson's Law)

اگر همیشه اطلاعات و هوش را در اولویت قرار دهید، پول به طور مداوم به سمت شما خواهد آمد. فراموش نکنید که برای موفقیت در هر کاری علاوه بر هوشمندی، به آگاهی و دانش نیاز است. اگر بتوانید این دو را همیشه با هم همراه کنید، موفقیت دائمی در زندگی شما تضمین می‌شود.

## ۵. قانون فالکلند (Falkland's Law)

زمانی که مجبور نیستید درباره چیزی تصمیم بگیرید، پس بهترین کار این است که تصمیمی نگیرید. به این دلیل که تصمیمات عجولانه و ناآگاهانه در نهایت عواقب منفی و مشکلات زیادی در زندگی شما ایجاد می‌کند.



## تفاوت بیش فعالی و شیطننت

تکانشی و نقص توجه فاکتورهای مهمی هستند که نشان می‌دهند کودک دچار اختلال بیش فعالی شده است یا خیر. البته موارد دیگری نیز وجود دارند که ممکن است در کودک به خوبی تشخیص داده نشود برخی از آنها به شرح زیر می‌باشند: کودکان مبتلا به اختلال بیش فعالی اغلب در پردازش اطلاعات به مشکل بر می‌خورند. به عنوان مثال بیش فعالی باعث می‌شود که کودک نتواند آرام بگیرد یا به طور صحیح پردازش اطلاعات پردازد. این وضعیت باعث بروز مشکل در کلاس درس می‌شود و او نمی‌تواند طبق انتظار

نقص عملکردی یا اختلال یادگیری دو فاکتور مهم برای تمایز قائل شدن بین اختلال بیش فعالی و عملکرد طبیعی است. در صورتی که کودک انرژی بسیار زیادی داشته باشد اما عملکرد او در مدرسه و محیط منزل طبیعی به نظر برسد نمی‌توان به او عنوان بیش فعال را چسباند. کودکان مبتلا به اختلال بیش فعالی انرژی بسیار زیادی دارند. در صورتی که پر انرژی بودن کودکان شما را نگران کرده است بهتر است به پزشک مراجعه کنید تا پس از ارزیابی او نتیجه قطعی را اعلام نماید. بیش فعالی و سایر علائم اولیه از قبیل رفتارهای

اگر چه تعداد زیادی از کودکان مبتلا به بیش فعالی بسیار پر انرژی هستند، داشتن انرژی زیاد به تنهایی نشان دهنده بیش فعالی نیست. واقعیت این است که برخی از کودکان مبتلا به بیش فعالی انرژی بسیار کمی دارند و با علائمی از قبیل نقص توجه و سایر موارد مواجه هستند. اکنون این سوال مطرح می‌شود که چه موقع به کودکی که انرژی بسیار زیادی دارد بیش فعال گفته می‌شود. برای تشخیص بیش فعالی باید کودک دچار یک مشکل مزمن در ارتباط با کنترل سطح فعالیت خود و همچنین جمع کردن حواسش باشد.

معلم به سرعت به طور صحیح اطلاعات داده شده را ارزیابی کند.

کودکان مبتلا به اختلال بیش فعالی به سرعت مایوس می‌شوند و در کنترل کردن عواطف خود به مشکل بر می‌خورند. این علائم باعث بروز اختلال در روابط اجتماعی آنها می‌شود و منجر به انزوا و از دست دادن اعتماد به نفس خواهد شد.

معمولاً کودکان مبتلا به اختلال بیش فعالی برای انجام اقدامات اجرایی از قبیل سازماندهی کردن، برنامه ریزی کردن، توجه کردن، به یاد آوردن مسائل و اولویت دهی دچار مشکل هستند. این مسائل در زمینه‌های مختلف مشکلاتی را به بار می‌آورد. حتی در فعالیت‌های ورزشی پس از مدرسه، انتظار می‌رود که اعضای گروه آمادگی کامل داشته باشند و همه مواردی که به آن آموزش داده شده است را به خاطر بیاورند و به موقع عکس‌العمل نشان دهند اما این کودکان در چنین مواردی مشکل دارند.

کودکان مبتلا به اختلال بیش فعالی در مقایسه با کودکان هم سن و سال خود به طور کامل به بلوغ نمی‌رسند. به این ترتیب یک کودک ۱۱ ساله مبتلا به اختلال بیش فعالی مانند یک فرد کوچک تر عمل می‌کند. این امر بدین معنا است که حتی در دوران نوجوانی نیز این کودکان فاقد قدرت قضاوت کردن برای ایجاد تصمیمات دقیق در روابط دوستانه، خطر پذیری و انجام دادن فعالیت‌های خطرناک هستند.

اگر کودک شما به انرژی بسیار زیادی دارد و به سختی می‌تواند بنشیند و سایر علائم و نشانه‌های بیش فعالی را دارد بهتر است او را نزد پزشک ببرید اما در صورتی که می‌تواند عواطف و احساسات خود را کنترل کند و مشکل توجه کردن ندارد و شاهد عملکرد مناسب و در محیط مدرسه و منزل هستید بدون شک فرزند شما بیش فعال نیست و فقط بازیگوش است.

اگرچه علائم اصلی اختلال بیش فعالی به عبارت است از بیش فعالی، نداشتن توجه و رفتارهای تکانشی، این علائم در همه کودکان به صورت یکسان خود را نشان نخواهد داد. این علائم در اشکال مختلف در کودکان دیده می‌شود و حتی در دوران مختلف زندگی تغییرات قابل توجهی یادداشت.

## تشخیص بین بیش فعالی و شیطنت

پزشک برای تشخیص بیش فعالی یا شیطنت به انجام موارد زیر خواهد پرداخت:  
سابقه خانوادگی بیمار را بررسی می‌کنند زیرا بیش فعالی زمینه خانوادگی دارد.  
به طور کامل به بررسی سطح سلامت کودک می‌پردازد و معاینات لازم را به منظور رد کردن ابتلا به سایر اختلالات و بیماری‌ها که علائم مشابهی را به وجود می‌آورند انجام می‌دهد.  
از پدر و مادر کودک درباره رفتارهایی که در منزل دارد سوال می‌پرسد تا بتواند به تشخیص قطعی دست پیدا کند. گاهی اوقات نیز از معلم و پرستاران کودک سوال می‌پرسد.

به مشاهده و بررسی رفتارهای کودک می‌پردازد. در صورتی که پزشک هیچ مشکلی را تشخیص ندهد می‌توانید به آرام سازی ذهن خود پردازید اما در صورتی که پزشک اعلام کند کودک شما دچار اختلال بیش فعالی است باید آمادگی لازم برای شروع برنامه درمانی و مداخلات مناسب را داشته باشید. در صورتی که این اختلال در سنین پایین تر تشخیص داده شود کودک از حمایت‌های شما در محیط مدرسه، منزل و روابط اجتماعی خود بهره مند خواهد شد.

## اختلال بیش فعالی چگونه

### درمان می‌شود؟

معمولاً برای درمان اختلال بیش فعالی از روش‌های درمانی ترکیبی از قبیل دارو درمانی، روان درمانی، آموزش به کودک و برخی تمرینات ورزشی به منظور یادگیری مهارت استفاده می‌شود. روان درمانی در این گروه از کودکان اغلب به شکل رفتار درمانی انجام می‌شود و کودک خودش آشنایی پیدا می‌کند و یاد می‌گیرد در شرایط مختلف به شیوه موثر به کنترل رفتارهای خود پردازد.

روش‌های قدیمی که برای درمان این اختلال وجود دارد اغلب بر کنترل علائم و نشانه‌های بیرونی تمرکز می‌کند و به درمان ریشه آنها نمی‌پردازد. به جای آن که به کودکانی که دچار نقص توجه هستند بگویید 'تمرکز کن' از آنها بخواهید به طور همزمان چند کار مختلف را انجام دهد. در این شرایط آنها عملکرد بهتری خواهند داشت.

## در مدرسه چگونه باید با این کودکان برخورد کرد؟

به خاطر داشته باشید که ممکن است این کودکان به موقع به بلوغ اجتماعی نرسند. حتی اگر کودک بر اهداف آموزشی خود متمرکز شده باشد دو سال از همکلاسی‌های خود عقب تر است و به کمک بیشتری نیاز خواهد داشت.

باید کودک در دوران مدرسه به فعالیت و داشته شود. در پیش دبستانی و کلاس اول باید معلم همه کودکان را تشویق کند با هم آواز بخوانند یا حرکتی را با دست و بدن خود انجام دهند اما برای کودکان بزرگتر فرصت‌های مناسبی را ایجاد کند تا کمی راه بروند. باید از کودکان بیش فعال درخواست انجام برخی کارها از قبیل جمع کردن برگه امتحانی یا ارسال پیغام شما به مدیر مدرسه را داشته باشید. مسئولیت دادن به این کودکان کمک بسیار زیادی به بهبود شرایط شان خواهد کرد. معلم کودکان بیش فعال می‌تواند از کلاس موسیقی و نوشتن مت‌های خلاقانه بهره بگیرد. برای این کار او می‌تواند به موضوعات پردازد که نیاز به تمرکز ویژه ای دارند مانند حل کردن مسائل ریاضی یا آموزش جسمانی.

صندلی‌های مدرسه باید اصلاح گردد زیرا برخی از کودکان در شرایطی که توانایی حرکت کردن را دارند عملکرد بهتری خواهند داشت و قادر به انجام تکالیف خود هستند. نباید برای آموزش به این کودکان آنها را وادار به ساکت نشستن کرد در عوض معلم می‌تواند از او بخواهد در انتهای کلاس روی صندلی خود بایستد یا به آرامی در کلاس راه برود و درباره مسئله ارائه شده فکر کند. هنگامی که قرار است کودک به توضیح یک درس پردازد یا مطلبی را به خواند صندلی راحتی را در اختیار او قرار دهید یا از او بخواهید روی زمین بنشیند. حتی اگر شما در فواصل زمانی بین تدریس، زمان کافی را به استراحت کردن کودکان اختصاص داده باشید برخی از آنها فقط مدت کوتاهی ساکت می‌نشینند. در صورتی که شما به عنوان معلم یک کودک بیش فعال احساس کردید تحملش تمام شده است او اجازه بدهید بلند شود و کمی پاهای خود را بکشد حتی اگر سر جلسه امتحان حضور دارد.

## چگونه باید با کودکان بیش فعال در منزل برخورد کرد؟



رژیم غذایی سالمی را برای کودک خود در نظر بگیرید زیرا مواد خوراکی مصرفی او بر علائم و نشانه‌های اختلال بیش‌فعالی تأثیر می‌گذارند. رژیم غذای کودک باید سالم باشد و از قرار دادن هله هوله یا فست فود در برنامه او خودداری کنید.

از سیستم پاداش و تشویق غافل نشوید و به رفتارهای خوب و مثبت او جایزه بدهید. هنگامی که کودک شما از قوانین وضع شده پیروی می‌کند به او جایزه بدهید در غیر این صورت او را به صورت منطقی تنبیه کنید.

از مدیتیشن غافل نشوید زیرا یک اقدام مناسب برای بهبود تمرکز کودک است و به او کمک می‌کند بر رفتارهای خود کنترل بیشتری داشته باشد.

از یک برنامه مشخص پیروی کنید زیرا کودکان مبتلا به اختلال بیش‌فعالی به یک ساختار منظم نیاز دارند. شما باید در برنامه روزانه خود زمان مشخصی را برای انجام فعالیت‌های مدرسه و امور ورزشی در نظر بگیرید و این برنامه را روی در یخچال بچسبانید که کودک همیشه آن را مشاهده کند. کودک باید یاد بگیرد نظم داشته باشد و همه وسایل خود از قبیل لباس اسباب بازی، کیف مدرسه و کتاب‌هایش را در جای مخصوص خود قرار دهد.

برای کودک خود قوانین مشخصی را وضع کنید زیرا این کودکان به این قوانین نیاز دارند تا بدانند از آنها چه انتظاراتی را دارید اما به خاطر داشته باشید که این قوانین باید ساده باشند تا کودک دچار مشکل نشود.

باید به کودک خود بگویید به حرکت کردن و راه رفتن نیاز دارد به این ترتیب اجازه بدهید در هنگام غذا خوردن بلند شود و کمی راه برود تا انرژی اش تخلیه شود سپس دوباره غذا خوردن را ادامه دهد. از همین استراتژی در فعالیت‌های ورزشی، خدمات مذهبی و آموزشی و مواردی که کودک باید ساکت و بدون حرکت بنشیند استفاده کنید.

قبل از حضور در مدرسه کودک خود را برای انجام فعالیت جسمانی تشویق کنید. به عنوان مثال اگر کودک شما سگ دارد می‌توانید از او بخواهید کمی با سگش قدم بزند در غیر این صورت می‌تواند کمی طناب بزند تا انرژی اش تخلیه شود. کودکان بیش‌فعال انرژی بسیار زیادی دارند و با ورزش کردن تخلیه انرژی خواهند شد.



# کودکان خجالتی

زیر باشد:

**محیط و وراثت:** ژن‌ها و محیط هر دو در کمرویی ما نقش دارند. کارشناسان معتقدند که برخی کودکان با تمایلی بیولوژیکی به خجالتی بودن به دنیا می‌آیند. آرایش ژنتیکی، یعنی ترکیب ژن‌ها ممکن است در یک کودک به تحریک شدن حساس‌تر باشند. هرچه کودکان بزرگ‌تر می‌شوند، همین حساسیت می‌تواند آنها را در موقعیت‌های اجتماعی اصطلاحاً خجالتی کند.

**روند رشد:** قبل از اینکه نتیجه بگیریم که کودک نوپایمان خجالتی است، در نظر بگیریم که او ممکن است فقط در حال تجربه مرحله‌ای گذرا از رشد باشد. اگر کودکان به طور ناگهانی نسبت به غریبه‌ها محتاط‌تر شده است یا از اینکه شما از جلوی چشم دور شوید می‌ترسد، احتمالاً دچار اضطراب جدایی است که درست در زمانی بروز می‌کند که بیشتر بچه‌ها فعال‌تر و مستقل‌تر می‌شوند. اگر احساس می‌کنید کمرویی

چیزی نیست که از آن شرمنده شوید و اینکه بسیاری از افراد خجالتی یا بهتر بگوییم کمرو زندگی‌های شاد و موفق‌تری دارند.

همچنین هیچ راهی برای دانستن اینکه آیا فرزندتان خجالتی باقی می‌ماند یا خیر وجود ندارد، اما افراد بیشماری هستند که وقتی بزرگ‌تر شده‌اند به کمرویی دوران کودکی خود چیره شده‌اند. پس بهتر است روی پذیرش این ویژگی و پشتیبانی از کودکان که به او کمک می‌کند تا با جهان پیش رویش مواجه شود تمرکز کنید.

## علت خجالتی بودن کودک

چرا برخی کودکان اصطلاحاً خجالتی یا کمروتر از دیگر بچه‌ها هستند؟ اول از همه بهتر است به خاطر داشته باشیم که صفت خجالتی یک صفت منفی نیست و اگر هم در ذهن ما آهنگی منفی دارد، لازم است آن را اصلاح کنیم. به‌طورکلی اما برخی از دلایل خجالتی بودن کودکان می‌تواند شامل موارد

آیا کودک من خجالتی است؟ برای خجالتی نبودن بچه‌ها چه کار کنیم؟ چرا کودک من خجالتی است؟ اینها سوالاتی است که ممکن است شما هم از خودتان پرسیده باشید. در این مطلب می‌توانید با علل و راهکارهای برخورد با خجالتی بودن بچه‌ها آشنا شوید.

## کودک خجالتی و کمرو

اگر کودکان وقتی افراد با او صحبت می‌کنند غالباً سرش را بین پاها یا پشت شما پنهان می‌کند و در برابر امتحان کردن چیزهای جدید مقاومت می‌کند، ممکن است به این نتیجه رسیده باشید که او به طور طبیعی خجالتی و کمروست. او همچنین ممکن است در مواجهه با افراد یا موقعیت‌های ناآشنا، کمی مضطرب یا بی‌قرار باشد و حتی گریه کند.

او احتمالاً با گذشت زمان با بودن در این موقعیت‌ها راحت‌تر خواهد بود. اما مهم است که به یاد داشته باشید خجالتی بودن

خوشحال کرد.»

**اطرافیان را هم آگاه کنید:** دوستان، فامیل، عمه‌ها، دایی‌ها، پدربزرگ و و مادر بزرگ‌های فرزندان را به صبر و شکیبایی ترعیب کنید و از آنها بخواهید که از فشار آوردن به او برای گفت‌وگو خودداری کنند.

**از انتقاد و سرزنش پرهیزید:** هیچ چیز بیشتر از سخنان ناعادلانه، اعتماد به نفس کودکان را تخریب نمی‌کند، حتی وقتی فکر می‌کنید که شما فقط در حال شوخی کردن هستید! به یاد داشته باشید که شرم‌نده کردن فرزندان به خاطر خجالتی بودنش هیچ ثمری ندارد. این ویژگی طبیعی او است، یعنی خصیصه‌ای نیست که بتواند به خواست خودش آن را قطع یا وصل کند.

**از موقعیت‌های اجتماعی دوری نکنید:** دور نگه داشتن فرزندان از فعالیت‌های گروهی، زندگی را برای او راحت‌تر نخواهد کرد. ممکن است برای او کمی بیشتر طول بکشد تا در فعالیت‌ها شرکت کند یا در یک جشن تولد به بقیه ملحق شود، اما هرچه بیشتر و البته به مرور و حساب‌شده در چنین جمع‌هایی قرار بگیرد، احساس راحتی بیشتری پیدا می‌کند.

**حساب‌شده عمل کنید:** شرکت در قرارهای بازی می‌تواند بدون اعمال فشار زیاد، به او در تمرین مهارت‌های اجتماعی کمک کند. وقتی به یک جمع یا مهمانی بزرگ دعوت شده‌اید، سعی کنید قبل از رسیدن سایر کودکان به آنجا بروید، تا فرزندان فرصت بیشتری برای ریلکس شدن و کسب احساس راحتی داشته باشد. **راه‌های بی‌تنش‌تر را امتحان کنید:** روش‌های کم‌استرس‌تری برای معاشرت فرزندان پیدا کنید. فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که شامل گروه‌های کوچکتر و محیط‌های آرام یا آشنا باشد. اگر کتابخانه یکی از مکان‌های مورد علاقه کودکان است، او را به کلاس داستان‌خوانی یا کتاب‌خوانی ببرید یا یکی از دوستانش را دعوت کنید تا برای بازدید از کتابخانه به شما بپیوندند.

افرادی که نمی‌شناسد احساس راحتی پیدا کند، عجله نمی‌کند.»

**حق بدهید و درکش کنید:** به فرزندان بگویید که شما می‌دانید او چه احساسی دارد. برای مثال، اگر در یک جشن تولد وارد اتاقی پر از کودکان نوپا شوید، می‌توانید بگویید: «سخته وقتی همه بچه‌ها این قدر سروصدا می‌کنن، این‌طور نیست؟» این جمله به کودک می‌گوید که واکنش او طبیعی است و دیگران هم ممکن است همان احساس او را داشته باشند.

**تشویقش کنید:** هر وقت می‌بینید کودکان برای دوست شدن با کودک دیگری یا پیوستن به یک فعالیت تلاش می‌کند، تلاشش را هر قدر هم که با تردید و بدون اعتماد به نفس باشد، تحسین کنید. اگر بعد از ۱۵ دقیقه مخفی شدن در دامن شما، دیدید که لبخند کمروانه‌ای به مثلاً مادر بزرگش زد، به جای اینکه در مورد این اظهار نظر کنید که چقدر طول کشید تا سلام کند، بگویید: «این لبخند خوبی بود. مطمئنم که مامان بزرگ رو خیلی

کودک نوپایان چیزی بیش از یک مرحله گذرا است، سعی کنید نگران نباشید، چون کمرویی الزاماً کودک را عقب نگه نمی‌دارد.

**اضطراب جدایی:** بیشتر کودکان دوره‌ای از اضطراب جدایی را در حد فاصل شش ماهگی تا سه سالگی تجربه می‌کنند. این حالت ممکن است به خاطر رفتن به یک مهدکودک جدید، سفر رفتن یکی از والدین یا ترس از تنها بودن در تاریکی برانگیخته شود.

کمی صبر، درک کردن و مراقبت توأم با مهر از طرف ما می‌تواند تفاوت بزرگی در کاهش و رفع حالت کمرویی کودکانمان ایجاد کند.

### راه‌های کمک به کودک خجالتی

اما مثل همیشه راه‌حل رفع یا کاهش کمرویی بچه‌ها چیست و چطور باید با یک کودک خجالتی برخورد کنیم. برخی از راهنمایی‌های زیر ممکن است بتواند به شما کمک کند:

**به کودک نوپای خود برچسب خجالتی نزنید:** هیچ دلیلی وجود ندارد که بخواهیم خیلی زود به فرزندمان برچسب یا صفتی بدهیم که شاید واقعاً متعلق به او نباشد. همچنین سعی کنید همیشه به فرزندان به عنوان فردی خجالتی فکر نکنید. اگر انتظار کمرویی را داشته باشید، انتظار شما ممکن است روی رفتار او تأثیر بگذارد. این گفته به معنای آن نیست که خجالتی بودن چیز بدی است اما در مورد کودکان خیلی بهتر است اگر اصلاً روی آنها هیچ برچسبی برای بازگو کردن ویژگی‌هایشان نزنیم. در حضور دیگران از خجالتی بودنش صحبت نکنید: در مورد کمرویی فرزندان در حضور او با دیگران صحبت نکنید. اگر بشنود که شما

او را به عنوان خجالتی توصیف می‌کنید، ممکن است آن را به عنوان یک انتقاد یا به عنوان یک ویژگی منفی که او را از دیگران جدا می‌کند، تلقی کند. به جایش، سعی کنید بگویید: «او برای اینکه با





## راهنمای اشتراک

نام.....نام خانوادگی.....آدرس.....آبونماه  
شش ماه با پست عادی ۵۱۰۰۰۰ تومان و با پست سفارشی ۵۵۰۰۰۰ تومان می شود.  
آبونماه را به حساب شماره ۰۲۱۰۷۷۵۲۸۶۶۰۰۲ شرکت چاپ و نشر زندگی و پژوهش توانا واریز  
نموده و کپی را به شماره تلفن ۸۸۶۷۳۵۵۳ جهت سرعت در دریافت مجله فکس بفرمایید و  
کپی آن را برای خود نگه دارید. اصل آنرا به آدرس دفتر مجله با پست ارسال دارید.



# تاریخ A GLOBAL HISTORY OF ARCHITECTURE معماری جهان

ویرایش دوم

نوشته‌ی: فرانسیس دی. کی. چینگ، مارک ام. یارتسومبک، ویکر امادیتیا پراکاش

ترجمه‌ی: مهندس محمدرضا افضل‌ی

# جایخانه یزد

طراحی و چاپ  
کاتالوگ، بروشور  
سررسید، اوراق اداری  
و کتاب



نشانی: تهران، سیدخندان، خیابان ارسباران، کوچه ستاری، شماره ۲۲، ساختمان یزدا

تلفن: ۵۰-۲۲۸۸۵۶۴۷



