

سنجش بودن یا نبودن زندگی تان در مسیر پیشرفت و موفقیت با ۵ سوال

دنبال کسب تجربه جدید هستید یا نه؟!



گروه خانواده و مشاوره

مشاوره فردی

اگر همه چیز طبق برنامه ریزی های مان در زندگی پیش برود، نیازی نیست به محض به وجود آمدن هر مشکل یا مانعی در مسیر به احساس ناامیدی و ناتوانی در کنترل شرایط برسیم. در حقیقت اگر مسیر زندگی مان را به درستی انتخاب کرده باشیم، می توانیم از تمام لحظات زندگی مان لذت ببریم و بدانیم که بعد از سختی ها به آن چه که انتظارش را می کشیم، دست خواهیم یافت. در ادامه با ما همراه باشید تا نشانه هایی را از زبان روان پزشک معروف «گرنث هیلاری پرنر» معرفی کنیم که از بودن زندگی در مسیر موفقیت و پیشرفت خبر می دهند. به گزارش یوکن، او این نکات را با تکیه بر تجربیات شخصی و تحقیقات علمی خود ارائه داده است.

۱- آیا هر روز منتظر تجربیات لذت بخش هستید؟
افرادی که نیازهای خود را به خوبی می شناسند، روز خود را با انتظارات مثبت آغاز می کنند و با روی باز به استقبال رخدادهای هر روز می روند. این انتظارات مربوط به فعالیت های شغلی، تحصیلی یا خانوادگی است یا حتی ممکن است خارج از محدوده برنامه های هر روز باشد. چند دقیقه مطالعه کتاب، تماشای برنامه مورد علاقه، وقت گذرانی با دوستان یا هر کاری که از علایق شخصی تان باشد، می تواند این تجربه لذت بخش را برای تان فراهم کند. هدف این است کاری کنید که از

۲- از زندگی کردن احساس خوبی دارید؟
این که با وجود تمام سختی ها و تردیدها از زنده بودن احساس خوبی داشته باشیم، نشان دهنده بودن زندگی مان در مسیر موفقیت است. هر فردی ممکن

خانمم بعد از تجربه تصادف، سوار خودرو نمی شود!

چند وقت پیش در جاده تهران به کرج تصادف سنگینی کردم و خانمم که کنارم نشسته بود، از ترس بیهوش شد. در آن حادثه فقط دست و پای من شکست و خانمم، جراحت سطحی برداشت. بعد از آن ماجرا، سوار خودرو نمی شود. اگر هم بشود، خیلی می ترسد و اصلا جلو نمی نشیند. هر وقت هم ترمز می کنم، قشنگ رنگ و رویش سفید می شود! چه کار باید بکنم؟



مسلم رومیانی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

مشاوره زوجین

در جواب سوال شما باید به یک اختلال روان شناختی با نام استرس پس از سانحه اشاره کرد. این اختلال، سندرومی است که پس از مشاهده یا تجربه مستقیم یا شنیدن یک عامل استرس زا و آسیب زای شدید روی می دهد.

❖ خانم تان را در ک کنید

در این اختلال بیمار در مواجهه با این تجربه ها احساس ترس در ماندگی می کند، بیشتر رفتارهای آشفته حاکی از بی قراری بروز می دهد و مدام تلاش می کند از یادآوری رویداد و سانحه اجتناب کند. به طور کلی افرادی که چنین رویدادهایی را تجربه می کنند حتی در باره کودکان، بیشتر از این که ماتبوانیم تجربه آن ها را تصور و احساسات آن ها را در ک کنیم از آن واقعه رنج می برند. بنابر این در قدم اول باید احساسات همسر تان را در ک کنید.

❖ آیا از زمان تصادف یک ماه گذشته است؟

اگر علایمی که مطرح کرده اید، بیش از یک ماه تداوم یابد و منجر به اختلال در عملکرد کلی بیمار (شغلی، تحصیلی، رفتاری و...) شود باید برای درمان آن اقدام کرد. در باره درمان این اختلال باید اشاره کنم که فرایند در مان بیمار مبتلا به این اختلال، تلفیقی از دورویکرد روان شناسی شناختی و رفتار گرایی است که باید حتما به صورت حضوری به مشاور مراجعه شود. مداخلات رفتاری شامل آموزش نحوه مواجهه مؤثر با ترس ها و اجتناب از اماکن یا افرادی که وقایع را یادآوری می کنند، است. همچنین استفاده از تکنیک آرام بخش و پذیرش احساسات بیمار در کاهش

است در زندگی خود دچار استرس شود. استرس با توجه به موقعیتش می تواند مثبت یا منفی باشد اما همیشه فرصت خوبی برای رشد و یادگیری است. هر فردی ممکن است به طریقی با اتفاقات چالش برانگیز زندگی مواجه شود، به همین خاطر پیامدهای ناشی از این چالش ها نیز در هر فردی متفاوت است. عده ای در اثر مواجهه با مشکلات خانوادگی و کاری دچار تزلزل شخصیت می شوند و ممکن است از خودشان و دیگران فاصله بگیرند و گرفتار ناامیدی شوند. ناامیدی احساسی طبیعی است اما اگر این احساس به عادت تبدیل شود بهتر است به سراغ یک مشاور بروید. وقتی با چنین حالتی برخورد می کنیم، ارتباط مان با زمان حال از دست می رود و احساس شادی و پرا انرژی بودن نداریم. در این حالت، قادر به خوش بینی و انعطاف پذیری شناختی نخواهیم بود و هیچ رغبتی برای به چالش کشیدن خودمان در اتفاقات سخت و طاقت فرسا نخواهیم داشت. بنابر این اگر صبح که از خواب بیدار می شوید و به خودتان می گویدد از امروز نهایت استفاده را ببر و در زمان حال زندگی کن و این را هم می دانید که گاهی ممکن است برنامه به درستی جلو نرود یعنی مسیر درستی را در نظر گرفته اید.

۳- در زمان حال زندگی می کنید؟

یکی از اصول خودمراقبتی این است که در عین این که به زمان حال توجه داریم از ابعاد کلی تر زندگی نیز غافل نشویم. برای مثال، باید بتوانید درکی از روایت زندگی تان در زمان گذشته تا حال و از حال تا آینده داشته باشید. باید یاد بگیرید بدون این که در گذشته غرق شوید به اتفاقات گذشته نیز توجه کنید و از تجربیات تان استفاده کنید اما خیلی در اتفاقات بد گذشته جانمانید. حتی می توانید خود را در زمان جلو ببرید و با ذهنیتی منعطف به آینده پیش بروید. باید به رغم زندگی در زمان حال به توانایی خودنظارتی سالم در گستره زمان برسید و بدون غرق شدن در گذشته از تجربیات آن روزها درس بگیرید و بدون ترس از آینده منتظر فرادهای دیگر باشید.

۴- هر شب کارهای تان را بررسی می کنید؟

پایان روز وقت مناسبی است تا با خود خلوت کنید و ببینید روز تان را چگونه پشت سر گذاشته اید. باید ببینید تا شب چه احساسی را تجربه کرده اید، سر کار چطور بوده است، با چه مشکلات و چالش هایی مواجه شدید و چه تجربیاتی به دست آوردید. به این نتیجه می رسید برخی روزها با احساسی فوق العاده و برخی روزها با پیشیمانی و ناامیدی به پایان رسیده است. البته فردی که زندگی اش در مسیر درستی قرار دارد، بیشتر شب ها احساس رضایت می کند. هر فرد ممکن است انتظار متفاوتی از هر روز خود داشته باشد، پس لازم است اولویت ها و ارزش های خود را بشناسید. همچنین شب ها اهداف روز بعدتان را مرور کنید و خود را از تمام افکار منفی و آزار دهنده رها کنید. اگر با احساس رضایتی که سرشار از کمال گرایی نباشد، به استقبال خواب بروید و بدانید امروز تمام دغدغه های تان را در نظر گرفته اید و فردا هم برای رسیدن به اهداف تان برنامه دارید، یعنی زندگی تان در مسیر درستی قرار دارد و به خوبی اوضاع تان را مدیریت می کنید.

۵- برای کارهای مورد علاقه تان وقت می گذارید؟

خیلی از مانتها مشغول فعالیت های شغلی هستیم و به اشتباه فکر می کنیم که فعالیت های حرفه ای به تنهایی می توانند باعث رضایت از زندگی شوند اما این طرز تفکر کاملا اشتباه است و ممکن است این باور به خاطر عوامل اجتماعی و فرهنگی ایجاد شده باشد. این وضعیت وقتی خطرناک تر می شود که فرد به شغل خود علاقه کافی ندارد. باید به شغل خود به دید یک سکوی پرتاب نگاه کنید که می تواند ما را به اهداف فردی و حرفه ای دلخواه مان برساند. کار وسیله ای برای رسیدن به هدف است و نباید نقشی را که در ارضای نیازهای بنیادین ایفا می کند، نادیده گرفت.

ترجمه

۵ نشانه خاموش از مناسب نبودن وضعیت کودک تان در مدرسه



مترجم: آرزو مومینود

منبع: ریدرز دایجست

تقریباً سه ماه از شروع سال تحصیلی گذشته و بعضی والدین از شرایط فرزندشان در مدرسه بی خبر هستند. آن هانمی دانند که فرزندشان از شرایط مدرسه، معلم هایش و... راضی است یا شرایط روحی بدی را در آن جاتجربه می کند. روان شناس هادر مقاله ای به پنج نشانه خاموش اشاره کرده اند که در بین کودکان ناراضی از شرایط مدرسه به چشم می آید. هر چند ممکن است این نشانه ها دلایل دیگری داشته باشد اما نباید بی توجه از کنار شان گذشت.

۱- اگر ابر برای رفتن به مدرسه

بی میلی کودک برای از خواب بیدار شدن در صبح به ویژه اگر به موقع خوابیده باشد، می تواند نشانه ای از این باشد که در مدرسه چیزی نادرست است. برای متوجه شدن این ماجرا در بچه های دبستانی و کوچک به دنبال بهانه های تکراری آن ها برای ماندن در خانه مانند بیماری و بی حوصلگی باشید. برای نوجوانان به طور مداوم به مدرسه آنان مراجعه کنید. «دونو کلارک لای» مشاور متخصص حوزه مدرسه پیشنهاد می کند در اوایل هفته دقت بیشتری برای دیدن این علایم در فرزند خود داشته باشید. او می گوید: «شنبه ها روزهای رایج تر است که فرزندان می خواهند از مدرسه رفتن اجتناب کنند. بچه ها در آخر هفته ها در خانه احساس امنیت می کنند و فکر بازگشت به مدرسه در شنبه برای آن هادشوار است.»

۲- بی تمایل به تعامل با خانواده

اگر یک کودک کمتر از حد نرمال و معمول خود صحبت کند یا پس از مدرسه مستقیم به اتاق خود برود، این موارد ممکن است چیزهایی باشد که باید به آن توجه کرد. داشتن رفتاری خشن علیه خواهر و برادر نیز می تواند نشانه ای از ناراحتی از شرایط مدرسه باشد. در برخی موارد احساس قربانی شدن در مدرسه باعث می شود کودک به جای واکنش در ست، آن رفتار را با خواهر و برادر خود یا بچه های دیگر کند.

۳- سر در دهای شایع و بیماری های معده

سر در دودر معده شایع ترین نشانه های فیزیکی استرس و اضطراب مربوط به علایم ناراحتی و آزار فرزندان است. این بیماری ها همچنین می تواند به عنوان عذر و بهانه ای برای ماندن در خانه و دوری جستن از مدرسه و دیگر فعالیت های اجتماعی باشد. اگر کودک شما به طور مرتب از این علایم شکایت می کند، با او در باره این موضوع صحبت کنید. مشاور ی در این باره می گوید: «ماتوصیه می کنیم به شکلی باز و کلی با او صحبت کنید. مثلاً بگویید که به نظر می رسد به تازگی احساس بدی داشته باشی، آیا می توانی بیشتر در باره آن با من صحبت کنی؟» با سوال های غیر مقابله ای می توانید ریشه مشکل را مورد بحث قرار دهید و پیدا کنید.

۴- برگشتن به لباس های پاره از مدرسه

لباس های ناخوشایند پاره شده همراه با خراش های فیزیکی یا کبودی نیز نشانه های داشتن مشکل در مدرسه است. وقتی پدر و مادر در باره این چیزها می پرسند، کودک تمایل دارد نگوید یا نمی تواند آن ها را توضیح دهد. باز هم سوال های باز و کلی بپرسید: چه اتفاقی افتاد؟ هنگامی که این اتفاق افتاد چه حسی داشتی؟ و... بی توجه از کنار این اتفاق ها نگذرد تا مانع اتفاقات بدتر شوید.

۵- داشتن احساس سر خوردگی مداوم

«کلارک لای» یادآور می شود که اصطلاح «قربانیان واقعی در مدارس» به معنی آن کودکانی است که مهارت و باور آن را ندارند تا در مقابل دیگران ایستادگی و از خودشان دفاع کنند و بیشتر موقعیت قربانی را می یابند. این کودکان سر خورده، سال به سال مورد آزار و اذیت همکلاسی های شان قرار می گیرند. اگر فرزند شما شروع به پذیرفتن چنین موضعی کند، آینده خوبی در انتظارش نخواهد بود. از شما می خواهم که از مزایای بالابردن اعتماد به نفس فرزندان غافل نشوید.

نظریک روان شناس در باره ادعای عجیب دکتر «انوشه» مبنی بر ویژگی مشترک همه مردها

سلب اعتماد زنان از جنس مرد منطقی نیست



حسین محرابی | دانشجوی دکتری روان شناسی و مدرس دانشگاه

به تازگی کلیبی از دکتر انوشه در شبکه های اجتماعی پربازدید شده که ادعای جالبی را در باره مردها مطرح کرده است. دکتر انوشه در این کلیپ یک دقیقه ای که صحبت های قبل و بعدش مشخص نیست، می گوید: «خانم ها! این جمله را بنویسند که وقتی مردی به خانمش می گوید تنها تو را دوست دارم، دقیقاً شبیه این است که یک زن قول داده که برود و مغازه ها را بگردد ولی هیچ چیزی نخرد. هیچ مردی روی کره زمین این جور ی نیست مگر این که از ساختار مرد بودن خارج شده باشند» در ادامه نگاهی روان شناسانه به این ادعا خواهیم داشت.

علاقه مندی در افراد است. این معیار های می تواند از یک مرد نسبت به دیگری متفاوت باشد. از طرفی مادامی که این معیار ها ارزش خود را حفظ کنند، همچنان امر دوست داشتن ادامه خواهد داشت و نمی شود که ملاک های همه مردان در یک موقعیت خاص ارزش خود را از دست بدهد و در نتیجه میزان علاقه مندی آن ها به همسر شان کم شود. *تاثیر پذیری از محیط به عوامل زیادی بستگی دارد. به جز تعهد و دوست داشتن متغیر های دیگری نیز در این فرایند وجود دارد که مانع از کمتر شدن علاقه مندی به همسر و تاثیر پذیری کامل یک مرد می شود. بنابر این وجود این متغیر ها را نباید نادیده بگیریم. *عشق و علاقه واقعی بین همسران کم و زیاد در دلی سوخت و سوز ندارد. اگر مبنای علاقه مندی بین همسران بر پایه معیار های درست و بر پایه احساسات واقعی و در سایه عقل و منطق بنا شده باشد، ممکن است در فراز و نشیب های زندگی دچار افت و خیز بشود ولی هیچ گاه از بین نمی رود. هر چند ممکن است در جوامع امروزی و باتشدید روابط قبل از ازدواج بعضی دختر و پسر ها و همچنین آسیب های به وجود آمده در اثر استفاده ناصحیح از فضای مجازی و تکنولوژی این گونه القا شود که عشق واقعی وجود ندارد ولی واقعیت امر این است که در کنار همه دوست داشتن های غیر واقعی و بی سرانجام، علاقه های واقعی و با دوام نیز در جامعه و زندگی افراد هست.

در قدم اول باید دانست که این نوع بیان در باره علاقه مندی و دوست داشتن خیلی کلی و عامیانه است. بنابر این اگر بخواهیم مبحث دوست داشتن و علاقه مندی را در باره همسران بررسی و تبیین کنیم، باید آن را به صورت چند جانبه و فرایندی ببینیم نه این که یک احساس و نظر را به همه مردان تعمیم بدهیم. این که به همسران و به ویژه خانم ها یادآوری شود که حواس شان به جنبه های مختلف زندگی و همسر شان باشد و شرایط را برای ایجاد آسیب در روابط شان مهیا نکنند، یک امر خوب و بدیهی است ولی اگر بخواهیم به طور کلی اعتماد آن ها را از جنسیت مرد سلب کنیم، منطقی نیست. با توجه به این که در حوزه روان شناسی بیشتر امور نسبی هستند، تبدیل یک باره آن به مطلق و استفاده از عبارت «همه مردان» صحیح به نظر نمی رسد. شاید این ادعا در باره برخی از مردان آن گونه که ذکر شد به نوعی وجود داشته باشد ولی نمی توان گفت در همه جامعه، مردان این گونه هستند. البته در ادامه صحبت های دکتر انوشه که به عنوان کپشن در شبکه های اجتماعی نوشته نشده ولی در کلیپ هست، او می گوید که زن تعیین می کند که به چه میزان دوست داشته شود و این حرف نه تنها درست است بلکه در باره همه انسان ها اعم از زن و مرد حتی در موقعیت های مختلف صدق می کند.

❖ چند نکته قابل تامل در باره این ادعا

با این توضیحات، این که هیچ مردی وجود ندارد که از ابتداتا آخر عمر فقط همسرش را دوست داشته باشد، جای تامل دارد. در ضمن چند نکته مهم در باره این گفتار ضروری به نظر می رسد که باید به آن ها توجه شود. *تفاوت های فردی مهم هستند و در این تعمیم هیچ توجهی به تفاوت های فردی مردان نشده است و در این صورت نتیجه نمی تواند برای همه یکسان باشد.

*معیار های دوست داشتن متنوع و متفاوتند. نکته مهم دیگری که به آن توجه نشده، مسئله ملاک ها و معیار های



زندگی سلام
چهارشنبه
۱۳۹۷
شماره ۱۲۱۹

خانواده مشاوره