



تلنگر مهمی که صحبت‌های «اینشتین» در روزهای پایانی عمرش دارد

بازنگری زندگی!



دکتر پرستو امیری | روان‌شناس سلامت



به تازگی ویدئوی کوتاهی از «آلبرت اینشتین» در شبکه‌های اجتماعی مجازی به اشتراک گذاشته می‌شود که گفته شده مربوط است به اواخر عمر اینشتین و زمانی که به قول خودش، مرگ را در اطراف خود احساس می‌کرده است. ادعا می‌شود این ویدئوی یک دقیقه‌ای در آخرین روزهای عمر آلبرت ضبط شده و اینشتین در آن از چپستی و معنای زندگی می‌گوید.

آن چه در این ویدئو می‌بینید

در این ویدئو چیزی که توجه مخاطبان را بیش از هر چیز دیگری جلب می‌کند گفته‌های اینشتین درباره‌ی معنا بودن فعالیت‌ها و دستاوردهایش در زندگی است. در این ویدئو او می‌گوید: «حالا که مرگ را در اطرافم احساس می‌کنم، فکر می‌کنم شاید می‌توانستم جور دیگری زندگی کنم، نمی‌دانم، نمی‌دانم... شاید شما هم با من موافق باشید و به نظر تان عجیب برسد که نابه‌ای چون اینشتین که با نظریات و دستاوردهایش علوم بشری را دگرگون کرده است در پایان عمر احساس ناکامی کند، از زندگی زیسته‌اش ناراضی باشد و حسرت نوع دیگری از زندگی و مسیر دیگری را بخورد. شاید با خود فکری کنید اگر این وضعیت یک دانشمند بایک عمر پرثمر است پس وای به حال ما! اگر این گونه است، توصیه‌اکی می‌کنم که خواندن ادامه این مطلب را در دست ندهید.

وقتی زندگی پر از امکان انتخاب است

واقعیت این است که تمام انسان‌ها وقتی مرگ را به خود نزدیک می‌بینند، شروع می‌کنند به بازنگری زندگی‌شان. آن‌ها از خود می‌پرسند: چه کارهایی کرده‌ام؟ چه دستاوردهایی داشته‌ام؟ چگونه زندگی کرده‌ام؟ و از همه این‌ها مهم‌تر، چه کارهایی نکرده‌ام؟ چه دستاوردهایی نداشته‌ام؟ چگونه زندگی نکرده‌ام؟ و... ماهیت زندگی به گونه‌ای است که ما هزاران انتخاب و مسیر برای پیشبرد آن داریم. زندگی ماترکیبی است از تصادفات (مانند کشور و خانواده‌ای که در آن به دنیا آمده‌ایم) و انتخاب‌ها (از انتخاب‌های جزئی روزانه تا انتخاب‌های بزرگ) و واقعیت دیگر این است که هیچ انتخاب و مسیر بهتری وجود ندارد. بنابراین ما از هر مسیری که برویم در پایان خط به این فکر خواهیم کرد که شاید اگر به شیوه‌ای دیگر زندگی می‌کردم، راضی‌تر

بودم. در نیمه دوم زندگی و به خصوص در نزدیکی مرگ لاجرم ای کاش‌های مربوط به زندگی نزیسته به سراغ ما می‌آیند. اما چه کار کنیم که در اواخر مسیر آن چنان حسرتی در کوله بارمان نداشته باشیم و به یک انسجام و رضایت نسبی از زندگی و انتخاب‌های مان برسیم؟

درگیر چالش سنگ قبر شوید!

برای دستیابی به این رضایت ما نیاز داریم پیش از هر چیز خودمان، نیازها، خواسته‌ها، اهداف و از همه مهم‌تر ارزش‌هایمان را در زندگی بشناسیم و مهارت تصمیم‌گیری را بیاموزیم. برای این کار من به شما یک چالش ذهنی را پیشنهاد می‌کنم. آزمایش ذهنی معروف والابته درناک سنگ قبر از ابداعات نیچه است. فرض کنید در حال مرگ هستید و فقط این فرصت را دارید که نوشته روی سنگ قبر خود را بنویسید. درناک است اما واقعاً سعی کنید خود را در آن وضعیت ببینید. حالا در بالای سنگ قبر چیزی را بنویسید که می‌خواستید و آرزو داشتید بشوید و در پایین سنگ قبر آن چه را که الان هستید بنویسید. مثلاً بنویسید در این جا کسی آرمیده است که می‌خواست یک معلم شود اما یک حسابدار شد. یا می‌خواست یک موسیقیدان شود اما یک کارمند شد و برای یادگیری موسیقی هیچ تلاشی نکرد. یا می‌خواست در درجات معنوی به فلان مرحله برسد اما شرایط دیگری دارد. حالا روی جمله‌ای که مربوط به واقعیت فعلی شماست، خط بکشید و فرض کنید عمر دوباره‌ای به شما داده شده است و می‌توانید از این لحظه به بعد بر اساس آرزوهای تان زندگی کنید و آن چه می‌خواستید بشوید. فراموش نکنید که عمر شما محدود است و این حداقل لطفی است که می‌توانید در حق خودتان بکنید.

نکاتی در س آموز به بهانه اظهار نظرهای حاشیه‌ساز «فرهاد مجیدی» بعد از یک تساوی تلخ

چرا برخی از ما فقط دیگران را مقصر ناکامی معرفی می‌کنیم؟



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

سوزه روز

ادعاهای سرمربی این روزهای استقلال که از قهرمانی ناامید شده است درباره نقش وزیر، معاون وزیر و... در نتیجه نگرفتن تیم‌اش، سر و

صدای زیادی به پا کرده اما واقعیت این است که «مجیدی»

ستاره توانمند دیروز و مربی محبوب استقلال تنها کسی

نیست که در هفته‌های پایانی لیگ، همه را به واسطه

نقش‌شان در نتیجه نگرفتن متهم می‌کند. در روزهایی که

تیم‌ها یکی یکی شانس قهرمان شدن را از دست می‌دهند،

پیش می‌آید که سرمربیان تیم‌های پرطرفدار به نوعی همه

را مسبب نتیجه نگرفتن خود قلمداد و تیم‌شان را به عنوان

مجموعه‌ای که به او ظلم شده، معرفی می‌کنند. البته بگذارید

واقع‌بین تر باشیم، این سبک رفتار که همه مقصرند غیر از

خودم، مختص «مجیدی» یا برخی دیگر از سرمربیان

نیست، برخی از ما نیز ممکن است چنین عادت‌تی در محیط

کار یا زندگی خانوادگی داشته باشیم. راستی چرا برخی

از ما ز چنین سبکی در زندگی خود استفاده

می‌کنیم؟

توانایی‌هایی که

ممکن است زیر سوال

برود!

افرادی که به توانایی‌های

خود باور ندارند، بیشتر

ممکن است این الگوی

رفتاری را تکرار کنند. به

عنوان مثال کارمندی می‌داند

این که خودش می‌داند

توانایی‌های لازم را

ندارد اما به دلیلی

ارتقا گرفته حالا به

عنوان مدیر باید

پاسخ‌گوی

عملکرد زیرمجموعه خودش باشد. این کارمند برای این که به دیگران نشان دهد که مستحق این ارتقا بوده، احتمال زیادی دارد که در برابر هر انتقادی سریع موضع‌گیری کند و انگشت اتهام را به سمت دیگران نشانه‌برد.

هیچ فردی در حدی نیست که بتواند ایداری امتوجه من کند!

افرادی که بیش از حد خود را قبول دارند، گروه دومی هستند که از این سبک استفاده می‌کنند. این گروه برخلاف گروه اول، آن قدر خود را قبول دارند که نمی‌توانند تحمل کنند کسی کاستی‌های آن‌ها را متذکر شود. در نتیجه نیز تمام تلاش‌شان معطوف به این خواهد بود که خود را مطابق آن چه تصور می‌کنند، بی‌عیب و نقص نشان دهند. گاهی اوقات البته این تعریف و تمجیدهای اطرافیان است که این ذهنیت «من عالی هستم» را تقویت می‌کند و اجازه نمی‌دهد فرد به نقایص خود توجه کند.

اگر بگویم مقصرم، چه اتفاقی خواهد افتاد؟

افرادی را که می‌ترسند مسئولیت قبول کنند می‌توان گروه سوم در این خصوص در نظر گرفت. ترس از پذیرش مسئولیت در برخی افراد این قدر شدید است که ممکن است حتی زمانی که نتیجه حاصل شده چندان هم بد نیست، نتوانند به نقش خود در کسب آن اذعان کنند. اما چرخشی این قدر از قبول مسئولیت نتیجه عملکرد خود می‌ترسند؟ نامشخص بودن واکنش اطرافیان، نداشتن اعتماد به نفس کافی، موقت بودن موقعیتی که فرد در آن قرار گرفته و در نتیجه ترس از دست دادن آن، می‌تواند از جمله دلایل این موضوع باشد.

راستی شما در چه وضعیتی قرار دارید؟

در ابتدای یادداشت به رفتار فرهاد مجیدی اشاره کردیم اما بیا بیاید بدون این که به داستان مربیان فوتبال فکر کنیم، بر رفتار خودمان در محیط کار و خانواده دقیق شویم. آیا موقعیت‌هایی بوده که سراغ این سبک رفتاری رفته باشید و همه به غیر از خودتان را در ماجرای متهم کنید؟ اگر چنین بوده، به واسطه چه مسائلی چنین رفتاری را داشته‌اید؟

من در گیر بچه‌داری و شوهرم در حال خوشگذرانی با زنان دیگر بوده!



خانمی هستم ۵۸ ساله و دارای چهار فرزند و عروس و داماد. من عاشق شوهرم بودم و الان هم دوستش دارم اما متأسفانه چندین سال است که متوجه شدم از زمانی که من سرگرم بچه‌داری و خانه‌داری بودم، شوهرم با خانم‌های دیگر به خوشگذرانی مشغول بوده و به مسافرت‌هایی که همیشه در آرزوی من بوده، با آن‌ها می‌رفته است. الان هم به خاطر بچه‌ها چیزی نمی‌گویم و می‌دانم شوهرم هم هنوز به کارش ادامه می‌دهد. او می‌گوید چون به شما خرجی می‌دهم و زندگی خوب برایتان تهیه کردم، اشکالی ندارد و کار را هم شرعی انجام می‌دهم. هر زمانی تنها هستم، فکر می‌کنم چرا من که عاشق او بودم و از جانبم به خاطر او می‌گذشتم، الان باید با این افکار خراب و ناراحتی اعصاب بگذرانم؟



دکتر هادی غلام‌محمدی | مشاور خانواده



مشاوره زوجین

سه ضلع اساسی زندگی مشترک یعنی صمیمیت، اشتیاق و تعهد برای

تداوم آن توام با رضایت، لازم و ضروری

است. وجود نداشتن یکی از این‌ها در

رابطه بیانگر این است که رابطه پویایی

لازم را ندارد و به یکسری از نیازها در آن

رابطه پاسخ داده نمی‌شود؛ موضوعی که

باعث ایجاد احساسات منفی و افکار

آشفته می‌شود. در ادامه توجه شما را به

سه نکته مهم جلب می‌کنم و امیدوارم

بتوانید خودتان و زندگی مشترک تان را

نجات دهید.

منتظر نباشید فردی به دادتان برسد!

در قدم اول از شما می‌خواهم که منتظر امدادهای غیبی و فرشته نجات نباشید. خودتان دست به کار شوید؛ چیزی در درون شما وجود دارد که شما را آزار می‌دهد. بهتر است در مواقعی که با همسر تان تنها هستید، در این باره گفت‌وگو کنید و لی به جای انتقاد، سرزنش یا گلابه محض از وی به بیان احساس خودتان بپردازید. به شوهر تان بگویید که انجام این عمل از سوی او چه

خواسته‌ها و انتظاراتش را از رابطه بیان کند و شما هم بتوانید این موضوعات را با او در میان بگذارید. توجه داشته باشید که تلاش در این زمینه، تا حد زیادی می‌تواند مشکل تان را حل‌شدنی و قابل مدیریت کند.

اهمیت گروه درمانی را دست کم نگیرید

حال روانی شما اصلاً خوب نیست و می‌خواهم این را بدانید که شما تنها فردی نیستید که با این مسئله مواجه شده است. افراد یا بهتر است بگویم خانواده‌های دیگری هم هستند که به نحوی با این موضوع دست و پنجه نرم می‌کنند. گروه درمانی‌هایی متشکل از این افراد وجود دارد که در آن‌جا می‌توانید به گرفتن راه حل مناسب و برون‌ریزی احساسات منفی دست یابید. با مراجعه به مراکز مشاوره آدرس این گروه‌ها را جویا شوید. از طرفی چون مشکل شما، موضوعی گسترده، چندجانبه و با طرافت‌های خاصی است، بهتر است به یک مشاور خوب مراجعه و با وی در این زمینه صحبت کنید. به خصوص درباره افکار منفی و مشکلات اعصاب تان از او یاری بخواهید تا با دانستن اطلاعاتی دقیق‌تر از خودتان و شوهر تان به راهنمایی شما بپردازد.



۶ توصیه برای داشتن زندگی شادتر



سپیده پورحسین
روان‌شناس



باور کنیم که هیچ فردی مسئول ساختن حال بد یا حال خوب برای ما نیست و تنها خودمان هستیم که برای لحظه‌های مان شکاک غمگین یا شکاک شاد در نظر می‌گیریم.



اندکی صبوری تنها مسکنی است که تحمل هر مشکل و دردسری را ساده می‌کند تا راه‌حلی برای آن پیدا شود.



سعی کنیم مادر بزرگ خوبی برای خودمان باشیم یعنی حواس مان به خودمان، دل‌مان و جسم‌مان از سر دلسوزی باشد.



در هفته، چند ساعتی را به خود اختصاص دهیم و در آن ساعات به دنبال تفکر و تفریح باشیم تا جسم و بیشتر از آن، روح‌مان طعم شادی را بچشد.



هر هفته به داشته‌های مان در قفسه روابط اجتماعی مان سر بزنیم. گاهی یک ارتباط کاری، یک ارتباط میان وعده‌ای یا دوستان و سرزدن به یکی از فامیل، حال‌مان را عالی می‌کند.