

# زيبه زندگي

ماهنامه مرکز خدمات مشاوره ای صنعت نفت سال هشتم شماره ۱۱۵ آبان ۱۳۹۶



کنار آفتاب با آنچه تحت کنترل ما نیست  
۹ روزه خود مراقبتی برابر بازگرداندن تعادل به زندگی

## ماهنامه زیر و بم زندگی

صاحب امتیاز: مرکز خدمات مشاوره ای صنعت

مدیر مسئول: علیرضا کندرانی

سردبیر و ویراستار: سمیرا رنج بردار

حروفچین: وجیهه رودگلی

صفحه آرایی، گرافیک، عکس: سوده رنج بردار

همکاران این شماره: سمیرا رنج بردار، دکتر عبدالوهاب سیمین

استفاده از مطالب این ماهنامه با ذکر منبع مجاز است.

۱

## فهرست مطالب کنار آمدن با آنچه تحت کنترل مان

۱	فهرست مطالب
۳	کنار آمدن با آنچه تحت کنترل مان
۵	نیست
۸	عبور از میانسالی
۹	داستان آموزنده
۱۱	پرسش و پاسخ
	اخبار روانشناسی
	۹ روش خود مراقبتی برای بازگرداندن تعادل
۱۳	به زندگی
۱۶	معرفی کتاب

ماهنامه زیر و بم زندگی آماده دریافت مقالات شما جهت درج در این نشریه می باشد.



## کنار آمدن با آنچه تحت کنترل مان نیست

خیلی چیزها در زندگی ما وجود دارد که قابل کنترل نیست - از دلخوری های کوچک تا فجایع و مصیبت ها. ما نمی توانیم سرطان مادر بزرگ مان را کنترل کنیم، نمی توانیم فکر دیگران، آنچه می گویند یا انجام می دهند را کنترل کنیم. ما حتی نمی توانیم آنچه دیگران در مورد ما فکر می کنند را کنترل کنیم. ما نمی توانیم کنترل کنیم چه کسی دوستمان داشته باشد، چه کسی همکار و یا رئیسمان باشد، نمی توانیم ترافیک را کنترل کنیم و...

اما ما می توانیم واکنش مان را به همه ی اتفاقاتی که تحت کنترل ما نیست کنترل کنیم.

مطمئنم این جمله را بارها شنیده اید و درست هم هست اما اغلب نمی دانیم برای مثال وقتی ناراحت می شویم چگونه واکنش نشان دهیم. درمانگران روشهای زیر را پیشنهاد کرده اند:

• **ببینید چه احساسی دارید:** به خود و احساساتتان اجازه دهید بروز پیدا کنند. احساساتتان را نام گذاری کنید. آنها را تصدیق کنید بدون اینکه خود را قضاوت و سرزنش کنید و بگویید «من نباید این احساس را داشته باشم».

استاسی اوجدا درمانگری که متخصص کار با مراجعانی است که با فقدان های ناگهانی مانند خودکشی، قتل، آسیب های پزشکی و تصادفات مواجه شده اند و کسانی که از سوءاستفاده های جنسی جان سالم به در برده اند می گوید: صادق بودن با آنچه در درونتان اتفاق می افتد به شما فرصت بهبودی از آن را خواهد داد. اجتناب و فرار از احساساتی که بالا می آید، آنها را از بین نمی

برد، بلکه تنها روند بهبودی را طولانی تر می کند. بنابراین به خودتان راست بگویید، به احساساتتان احترام بگذارید و آنها را بپذیرید. برای مثال: «من واقعاً ناراحت می شم که من را با نام بدی صدا بزنند و به احساساتم صدمه می خورد». و یا «من خیلی ناراحتم که دچار سرطان شدم، این ناعادلانه است».

• **نفس عمیق بکشید:** وقتی بیش از اندازه مشغول می شویم، تنفسمان سطحی می شود که استرس را افزایش می دهد. نفس عمیق به ما کمک می کند آرام تر شویم. دنیلا پاولون روان درمانگری که از تکنیک های ذهن-بدن، آموزش و رویکردهای مدیریت درد برای بیماران با درد و بیماری مزمن استفاده می کند می گوید: "به یاد داشته باشید حتی زمانی که موارد خیلی کمی برای کنترل وجود دارد می توانید تنفستان را کنترل کنید".

برای شروع یک دست را روی شکم خود قرار دهید. از طریق بینی تنفس کنید، شکمتان مانند بالن با هوا پر خواهد شد. نفس را بیرون دهید و شکمتان حرکت خواهد کرد. با هر تنفس با خودتان تکرار کنید: "من در سلامت کامل هستم و هر نگرانی و اضطرابی را به بیرون خواهیم فرستاد".

• **روی دلایل زوم نکنید:** "اگر کمتر شکر می خوردم دیابت نمی گرفتم". "اگر به همسرم می گفتم کمربندش را ببندد در تصادف آسیب نمی دید". وقتی درگیر "چرا" می شوید و سعی می کنید بهترین جواب را برای آن پیدا کنید و مانع از حرکت رو به جلو و یافتن راهی برای حل آن خواهید شد. بنابراین به جای تمرکز بیش

از روی "چرایی" قضیه به "چگونه" مواجه شدن با آن بپردازید.

• **یک فضای قدردانی و آرامش ایجاد کنید:** وقتی اتفاقات و موقعیت ها آنطور که می خواهیم پیش نمی رود، تمام انرژی و توجهمان را معطوف به مشکل کرده و سپس در آن گیر می افتیم و غرق آن می شویم. در این مواقع داشتن یک فضای "لحظات خوب" ضروری است. چیزی مانند: ملاقات یک دوست برای صرف ناهار، نوشیدن یک چای مورد علاقه، خواندن روزنامه و کتاب، داشتن یک خانواده حمایتگر، جلسه داشتن با دکتري که به نگرانی هایمان گوش می دهد و...

### فضای سپاس و آرامش شما در این لحظات چیست؟

• **تحرك داشته باشید:** برخی تحقیقات نشان می دهد افرادی که به طور منظم یوگا کار می کنند، بهتر می توانند هیجانات مشکل را مدیریت کنند. تحرك گردش خون را افزایش و تنش را از بین می برد.

اگر فکر می کنید یوگا مناسب شما نیست، ببینید از چه ورزشی لذت می برید؟ چه چیزی به شما روحیه می دهد؟ چه چیزی آرامتان می کند؟

• **با افراد قابل اعتماد رفت و آمد کنید:** وقتی گاهی اوقات احساساتمان غیرقابل کنترل می شود، با عزیزانمان قطع ارتباط می کنیم و منزوی و گوشه گیر می شویم. این دقیقاً زمانی است که به کسی نیاز داریم که به ما

کمک کند دوباره روبرو شویم. یک دلیلی که افراد به دنبال حمایت نمی روند به این علت است که نمی خواهند دیگران را درگیر مشکلات خودشان کنند. در این مواقع می توانید تحرك و ارتباط را با پیاده روی با یک دوست ترکیب کنید.

• **به خودتان یادآوری کنید که هیچ مشکلی دائمی نیست:** مهم نیست هر مشکلی چقدر وحشتناک است بلکه به یاد داشته باشید مشکل تا ابد ادامه نخواهد داشت. احساسات دائماً در حال تغییر است. آنها فراز و فرود دارند. آیا زمان دیگری را یادتان می آید که در موقعیت مشابهی گیر افتادید و در نهایت سبزی شد؟ وقتی نمی توانید یک موقعیت را کنترل کنید احساس ضعف، ناامیدی و سردرگمی می کنید. این موجب می شود فکر کنید کاری از دستتان بر نمی آید، یا شاید فکر کنید می توانید کارهایی انجام دهید اما انرژی لازم را ندارید. وقتی این اتفاق می افتد و این احساس را دارید، به کندی پیش می روید. با خودتان مهربان باشید، یک نفس عمیق بکشید و چند کلمه راجع به آنچه نیاز دارید بنویسید. به عبارت دیگر با خود مهربان و با مروت باشید.

سمیرا رنج بردار - کارشناس ارشد روانشناسی



## عبور از میانسالی

قسمت دوم

در شماره ی قبل به بحران هایی که افراد میانسال می توانند با آن روبرو شوند پرداخته و راه حل هایی برای گذر از این مرحله ارائه گردید در این شماره به ادامه این روش ها خواهیم پرداخت:

برنامه تان دیگر کارایی ندارد

یکی دیگر از نشانه هایی که حاکی از بحران میانسالی است این است که برنامه های تان دیگر کارایی ندارند. تمام چیزهایی که برای خودتان ایجاد کرده اید، کارتان، روال طبیعی زندگی؛ حس رکود و حتی خفگی دارد. زمانی که چنین چیزی رخ می دهد، با خودتان مهربان باشید. به خودتان اجازه دهید تا مسیر را عوض کرده و به دنبال این باشید که چه چیز بهترین گزینه ممکن برای وضعیت فعلی زندگی تان است.



ایجاد تغییرات بزرگی که "خود شما" نیستید

ایجاد تغییرات بزرگ به دور از خود واقعی می تواند از نشانه های بحران میانسالی باشد. لزوماً چیز بدی نیست. زمان برآورد، ارزیابی دوباره زندگی، و ایجاد تغییرات مثبت است. بهترین راه برای انجام موفقیت آمیز آن داشتن یک مربی یا مشاور است، کسی که مطمئن هستید بازخوردهای صادقانه خود را ارائه می دهد، کسی که به دنبال نتایج نباشد، و موفقیت شما آرزوی اوست.

به دیگران حسادت می کنید

زمانی که می بینید به جای فکر کردن به آینده خودتان زمان بیشتری را به تحلیل گذشته دیگران می گذرانید.

به خاطر داشته باشید که دستاوردهای دیگران بر اساس فرصت های متفاوت تری نسبت به شما بوده و انتخاب های آنها با انتخاب های شما متفاوت بوده است. اگر جای آنها بودید همان انتخاب ها را می کردید؟ زمان آن رسیده که دست از فکر کردن راجع به آینده دیگران بکشید و برای خودتان برنامه بریزید.

نگران این هستید که همین حالا نتیجه کار را می دانید

حسی به شما می گوید که پیش از این، این فیلم را بارها دیده اید. وقت بگذارید و دو سناریو را طرح ریزی کنید. یک "ادامه دادن مسیر" است. سه تا پنج حیطه ای که برایتان مهم هستند را شناسایی کنید و نتایج احتمالی را اگر تغییرات چشمگیری ایجاد نکردید، طرح ریزی کنید. سناریوی دیگر "چه اتفاقی می افتد اگر؟" است. ببینید که آن حیطه ها در آینده برای شما چگونه خواهند بود. آیا این چشم انداز ارزشش را دارد؟

راضی به دور شدن از "موفقیت" خود هستید

تنها بینش و ادراکی ناگهانی کافیه تا به شخصی بفهمانید که زندگی کوتاه است و کسی از فردایش خبر ندارد. در نتیجه، کسانی که با بحران میانسالی روبرو هستند به راحتی می توانند از کاری که جامعه آن را موفق می پندارد چشم پوشی کنند، تا به دنبال علاقه شان رفته و رویای خود را دنبال کنند. چیزی که به آن علاقه دارید می تواند در شکل کاری غیرسنتی باشد، یک خیریه یا فعالیتی غیر انتفاعی.

همه چیز شکل وظیفه به خود می گیرد

ما به نقطه ای در زندگی خود می رسیم که به کاری که انجام می دهیم شناخته می شویم (یک قدرت) و مردم برای انجام آن به ما روی می آورند (یک نیاز)، و برای این ترکیب پاداش می گیریم. چرا بحران؟ در حال از دست دادن این اشتیاق هستیم. وقتی به این ترکیب همراه با قدرت نیاز دارید اما اشتیاقی برای آن ندارید، نام وظیفه به خود می گیرد.

بر یافتن نقطه شیرینی که علاقه، قدرت و نیاز با هم در یک راستا باشند تمرکز کنید.





## موفق هستید اما خشنود نیستید

وقتی کار و زندگی روی خوشی نشان نمی‌دهند، نقاط قدرت و ارزش‌های خود را بررسی کنید. اغلب این حس، "آیا همه چیز همین است؟" زمانی رخ می‌دهد که ما از مرکز دور می‌شویم. شاید موفق باشید اما خشنود نیستید، و این نشان می‌دهد که زمان تغییر رسیده است.

آرامش خود را حفظ کنید و نقاط قدرت خود را ارزیابی کنید. از خودتان بپرسید، "من واقعا در چه چیزی خوب هستم؟" و با ارزش‌هایتان ارتباطی دوباره برقرار کنید "چه چیزی واقعا برای من مهم است؟" سپس، در هر سنی، دوباره شروع کنید.

## دیگر برای بردن بازی نمی‌کنید، بلکه برای نباختن بازی می‌کنید

این نشان می‌دهد که آن حسی که زمانی داشته‌اید را از دست داده‌اید. تصمیمات خود را بر اساس ترس می‌گیرید، نه یقین.

سریع‌ترین راه برای فرار از این ذهنیت این است که برای بازیافتن آن حس یقین تمرکز کنید. ریسک‌های حساب شده بزرگ‌تری بکنید. در ذهنتان دیگر جوان نیستید، پس نگران نداشتن زمان هستید، اما بدانید که بیش از پیش تجربه دارید، پس عاقل‌تر هستید. برای برد بازی کنید.

## نگران گذران زمان هستید

در گذر زمان، گاهی اوقات ما نگران زمان باقی مانده‌ای می‌شویم که باید به دنبال رویای خود رفته و بهترین زندگی را بسازیم. این مسأله اغلب منجر به اشتیاقی سوزان برای "ماشین بخرا!" یا "خانه رابروش!" می‌شود. معمولا، این تصمیم جدیدی نیست، بلکه چیز است که مدت‌ها در نظر داشته و در رویای آن بوده‌ایم. به خودتان اجازه دهید که بدون برچسب زدن به خودتان تغییر کنید.

## در مسیر خود سردرگم و مبهم هستید

حس سردرگمی می‌تواند به این معنی باشد که دیگر با چیزی که در حال حاضر هستید یا در حال انجام آن هستید یا در جایی که قرار دارید خشنود نیستید. شاید همچنان در آن خوب باشید، اما نمی‌دانید که چگونه این مسائل به شما برای رسیدن به جایی که می‌خواهید برسید کمک می‌کنند.

زمان آن رسیده که قدمی به عقب برداشته و به جایی که وضوح و شفافیت داشتید و شاید جایی که آن را از دست دادید بازگردید. سپس برنامه‌ای ایجاد کنید تا برای رسیدن به جایی که می‌خواهید برسید به شما کمک کند.

## دکتر عبدالوهاب سیمین - روانشناس

منبع

احدی، حسن. جمهوری، فرهاد (۱۳۸۰) روانشناسی رشد. انتشارات پردیس.

قراچه داغی، مهدی (۱۳۸۷) میان‌سالی و بعد از آن (راه‌های رسیدن به شادابی و سلامتی)

میلن، درک. ترجمه: حسین مسنن فارسی (۱۳۸۹) مقابله با بحران میان‌سالی غلبه بر مشکلات



# دیدگاه



## داستان آموزنده

چندین سال قبل برای تحصیل در دانشگاه سانتا کلارا کالیفرنیا، وارد ایالات متحده شده بودم، سه چهار ماه از شروع سال تحصیلی گذشته بود که یک کار گروهی برای دانشجویان تعیین شد که در گروه‌های پنج‌شش نفری با برنامه زمانی مشخصی باید انجام می‌شد. دقیقا یادم است از همکلاسی آمریکایی که درست توی نیمکت بغلیم می‌نشست و اسمش کاترینا بود پرسیدم که برای این کار گروهی تصمیمش چیه؟ گفت اول باید برنامه زمانی رو ببینه، ظاهرا برنامه دست یکی از دانشجویها به اسم فیلیپ بود.

پرسیدم فیلیپ رو می‌شناسی؟ کاترینا گفت آره، همون پسری که موهای بلوند قشنگی داره و ردیف جلو میشینه! گفتم نمیدونم کیو میگی! گفت همون پسر خوش تیپ که معمولا پیراهن و شلوار روشن شیکی تنش میکنه! گفتم نمیدونم منظورت کیه؟ گفت همون پسری که کیف و کفشش همیشه ست هست باهم!

بازم نفهمیدم منظورش کی بود! اونجا بود که کاترینا تن صدایش رو یکم پایین آورد و گفت فیلیپ دیگه، همون پسر مهربونی که روی ویلچر می‌شینه... این بار دقیقا فهمیدم کیو میگه ولی به طرز غیر قابل باوری رفتم تو فکر. آدم چقدر باید نگاهش به اطراف مثبت باشه که بتونه از ویژگی‌های منفی و نقص‌ها چشم‌پوشی کنه... چقدر خوبه مثبت دیدن... یک لحظه خودم رو جای کاترینا گذاشتم، اگر از من در مورد فیلیپ می‌پرسیدند و فیلیپ رو می‌شناختم، چی می‌گفتم؟ حتما سریع می‌گفتم همون معلوله دیگه!! وقتی نگاه کاترینا رو با دید خودم مقایسه کردم خیلی خجالت کشیدم... شما چی فکر می‌کنید؟

"چقدر عالی می‌شه اگه ویژگی‌های مثبت افراد رو بیشتر ببینیم و بتونیم از نقص‌هاشون چشم‌پوشی کنیم"



**سوال:** دختری ۲۷ ساله هستم، با پدر و مادر و برادرم زندگی می‌کنم، با مادرم که ۵۰ ساله هست خیلی اختلاف دارم و همین جر و بحث‌ها باعث بالا رفتن اعصاب خوردی من شده به خصوص در این یک سال اخیر. مثلاً بهش میگم پدر چربی داره باید غذای کم چرب درست کنی ولی گوش نمیده، یا میگم برادرم را مثلاً برای سحرهای ماه رمضان بیدار کن باز گوش نمیکنه و ... چند بار منطقی باهاش صحبت کردم حالت‌های علمی مسائل را بهش گفتم ولی فایده نمی‌کنه دو روز انجام می‌ده روز سوم دوباره همون آش و همون کاسه. لطفاً راهنماییم کنید. با تشکر

**پاسخ:** در سنین بالا تغییر عادات سخت‌تر از سنین پایین است. وقتی والدین ما ۵۰ سال به یک شیوه زندگی کرده‌اند برایشان سخت است در مدت کوتاهی عادات خود را تغییر دهند. اینکه می‌فرمایید دو روز انجام می‌دهد و دوباره به روال قبل بر می‌گردد شاید به همین دلیل باشد. ضمن اینکه نحوه بیان نیز در تأثیرگذاری کلام موثر است. ما نمی‌توانیم با والدینمان دستوری و امری برخورد کنیم و انتظار پاسخ مثبت داشته باشیم. گاهی سعی کنید با کمک به مادر او را در بهتر انجام دادن کارها یاری کنید و چنانچه رفتار مبت‌دید از مادرتان تشکر کنید. صبور باشید تا به نتیجه برسید.

**سوال:** من یک سال است ازدواج کردم. از همسرم خیلی راضیم. جدا از خانواده همسر زندگی می‌کنیم. ولی از روز اول ازدواج منو همسرم تحت کنترل پدر و مادرش بودیم. هر روز به شوهرم زنگ می‌زنند و آمار کارهایمان را می‌گیرند. این موضوع خیلیییی اذیت می‌کنه. اینکه ما مستقل شدیم ولی آنها این اجازه را به ما نمی‌دهند. به همسرم میگم آمار درست بهشون نده تا دیگه نپرسن، ولی او می‌گوید خب نپرسند تا نگم! ما چیکار کنیم تا آنها بیخیال این کنکاش‌کردن‌هایشان بشوند؟! خواهش می‌کنم یک راه چاره خوب به ما بگویید.

**پاسخ:** با ازدواج خیلی از مسائل تغییر می‌کند و تا خانواده‌ها کم‌کم با این فضا آشنا شوند زمان می‌برد. گاهی خانواده‌ها بسیار درهم تنیده‌اند و از همه مسائل زندگی فرزندشان خبردار هستند. این دختر و پسر هستند که می‌بایست بعد از ازدواج این مرز را برای خانواده‌هایشان ایجاد کنند و مسائل خصوصی را در محیط خانه نگه دارند. گاهی کنجکاوی خانواده‌ها به دلیل نگرانی نسبت به سلامت و آرامش فرزندانشان است که موجب دلخوری عروس و داماد می‌شود. در اینجا مدیریت دست‌پس‌ر و دختر است که با خانواده‌های خود صحبت کرده و این فضای خصوصی را کم‌کم شکل دهند. با گفتن جملاتی مانند "می‌دونم که نگران من هستی اما این موضوع خصوصی است" و "ممنون از پیشنهادتون حتماً بهش فکر می‌کنم" و یا عوض کردن موضوع، خانواده‌ها کم‌کم متوجه این مسأله می‌شوند که در مورد برخی مسائل بهتر است سوال نکنند.

**سوال:** من ۲۰ ساله و دانشجوی رشته روانشناسی هستم. فرزند اول خانواده هستم... وضعیت اقتصادی مان متوسط و پدر شغل آزاد و مادرم کارمند. یک برادر کوچکتر دارم... برای انتخاب همسر معیارهای زیادی دارم که از نظر خودم برای یک زندگی لازم است... حدود یک ماه پیش در یکی از کارگاه‌های روانشناسی با پسری ۲۶ ساله آشنا شدم که کارشناس روانشناسی بالینی هستند، سربازی رفتند و امسال کنکور ارشد شرکت کردند. آزمون استخدامی چند شرکت و سازمان را داده‌اند... در یک کمپ ترک اعتیاد کار مشاوره انجام می‌ده اما استخدام نیست... محل زندگی من با این آقا ۳ ساعت فاصله داره... چون خودم نمی‌توانم بروم و از نزدیک محل زندگی را ببینم. به یکی از دوستانم گفتم یکم تحقیق کند. ایشان هم که پرسیدن بهشون گفتن نزدیک محل این آقا به محله هست که اکثراً معتادند و مواد می‌فروشند و محل خود ایشان هم از نظر فرهنگی سطح پایینی دارند... خود این آقا از نظر اخلاقی در این یک ماه که البته هنوز شناخت بوجود نیومده خوب بودند... خودشون گفتن که وضع مالی متوسط دارن! پدرشان تو. حراست یک شرکت و مادر خانه دار... خواهرشان خیلی زود ازدواج کرده و به خواهر مجرد هم دارند که ۱۴.۱۵ سالشون است. مسئله من این است که میخواهم بیشتر با شرایط و فرهنگ خانوادگی آشنا بشوم و میدانم باید چکار کنم! نمیخواهم انقدر زود بگم که بیایند خواستگاری! میخواهم بعد اینکه از فرهنگ خانواده اش مطلع شدم حدود یک سال رابطه دوستانه داشته باشیم، البته در یک چارچوب خاص و بعد اگر از نظر خودم خوب بود بگویم که جدی اقدام کند! حالا سوالم این است که چطور می‌توانم از شرایط و فرهنگ خانواده اش آگاه بشوم؟ خیلی برایم مهم است که سالم و با شخصیت باشند، خوشنام باشند، اصالت و نجابت خانوادگی داشته باشد. نمی‌خواهم مستقیم این‌ها را از او بپرسم. چون هیچکس در مورد خانواده اش بد نمی‌گوید، می‌خواهم خودم مطمئن بشم.

**پاسخ:** هم سطح بودن طرفین در مسائل اقتصادی، سیاسی، اجتماعی، فرهنگی لازم و ضروری است. شاید افرادی باشند که در این زمینه‌ها تفاوت دارند و زندگی خوبی دارند اما در این صورت هر دو طرف می‌بایست انعطاف و سازگاری بیشتری از خود به خرج دهند. بهتر است شما زمان آشنایی‌تان را بیشتر کنید و حدود ۳ تا ۶ ماه فرصت بدهید و در این زمان سعی کنید در زمینه‌های مختلف با هم صحبت کنید. اینکه چگونه خرج می‌کنید، نحوه زندگی کردن‌تان چگونه است، چه مسائلی در زندگی برایتان مهم است، چه مسائلی خط‌قرمزتان است، اهداف و آرزوهایتان چیست، سبک زندگی‌تان چگونه است، نحوه ارتباط با خانواده چگونه است و... بعد از اینکه در این مسائل به نتیجه مثبت رسیدید ارتباط با خانواده‌ها نیز لازم و ضروری است تا به نتیجه قطعی برسید.

**سوال:** سلام زنی ۴۴ ساله هستم صاحب دودختر دانشجو یک دختر ۱۱ ساله و یک پسر ۳ ساله. از اول ازدواج شوهرم روی پوشش و بیرون آمدن از منزل و ارتباط با دیگران بسیار سخت‌گیر بود. طوری که در صحبت کردن دچار لکنت زبان شده بودم. امروزه به دخترانم نیز سخت‌گیر می‌گردد و غیر از دانشگاه و مدرسه اجازه کار دیگری به آن‌ها نمی‌دهد و هر کاری و هر خریدی را برایشان خودش واگرد وقت نکند من باید انجام دهم. همه مان یه جوری دل‌مرده ایم و ارتباط اجتماعی مان دچار اختلال شده لطفاً کم‌کم من کنید قبلاً پیش روانشناس رفتم که گفتند دچار افکار منفیه و باید تحت مشاوره قرار بگیره که یه دوجلسه رفتیم اما نتیجه عکس داد و بدتر شد.

**پاسخ:** برای درمان چنین مشکلاتی می‌بایست با یک روانشناس بالینی جلسه داشته باشید. جلسات درمان نیز به یکی دو جلسه محدود نمی‌شود. باید صبور باشید و در جلسات به طور منظم شرکت کنید تا به نتیجه درست و منطقی برسید. ضمن اینکه بهتر است با روانشناسی مشورت کنید که در این زمینه تجربه و تخصص دارد.

**سوال:** سلام من ۸ ماهه با پسری هم سن خودم (۳۰ سال) که او هم کارشناسی ارشد دارد آشنا شده‌ام. ابتدای امر ۳ ماه از آشنایی ما گذشت تا فهمیدیم واقعا بهم علاقه داریم از همه نظر بسیار با هم تفاهم داریم و شرایطمون مشابه هست و از اون به بعد راجع به ازدواج صحبت کردیم و ایشون از همون ابتدا به من گفت که در شرایط مالی بسیار سخت به سر می‌برد و نمی‌تواند ازدواج کند ولی بعداً که علاقه بیشتر شد گفت همه تلاشش را خواهد کرد اما نمی‌تواند بگوید چه زمانی و بسیار هم سختگیر است که همه چیز ایده آل باشد. ما به شدت همدیگر را دوست داریم اما من بخاطر شرایط مالی ایشان در ابتدای آشنایی برای هیچ مناسبتی نمی‌گذاشتم کادویی برایم بخرد. ولی جدیداً دیدم که اتفاقاتی افتاد که پول به صورت‌های دیگری خرج شد من ناراحتم که انگار خود او هم عادت کرده دیگه هیچی برای من نخرد. ولی از اونجایی که خیلی مغرورم و خودم شاغلم و اینکه بسیار حساس است و بهش بر می‌خورد نمی‌دانم به چه نحوی بهش این مسأله رو ابراز کنم؟؟؟ ی بار با خنده گفتم گفت باشه ولی بعدش دوبار فراموش کرده و پیگیر نشد ولی این قضیه جدیداً من رو اذیت می‌کنه به خصوص که مدام هم ابراز می‌کند که شاید اصلاً شرایطش برای ازدواج مهیا نشه!!

**پاسخ:** ازدواج نیاز به آمادگی‌هایی دارد که لازم است از قبل به آن آگاه باشیم. زن و مرد هر دو نسبت به هم وظایفی دارند و می‌بایست برای زندگی بهتر آنها را به نحو احسن انجام دهند. اگر طرف مقابل شما آمادگی مالی برای ازدواج را ندارد بهتر است زمانی را مشخص کنند تا تکلیف شما نیز تعیین گردد. اینکه من الان آمادگی ندارم و معلوم هم نیست چه زمانی آمادگی پیدا می‌کنم شما را در یک بلا تکلیفی قرار می‌دهد که نمی‌توانید تصمیم درست و منطقی بگیرید. به هر حال طرف مقابل نیز باید بداند برای رسیدن به کسی که دوستش دارد لازم است سختی‌هایی را متحمل شود. در مورد کادو خریدن نیز می‌توانید در موقعیت‌های مختلف عنوان کنید که دوست دارید در مناسبت‌هایی هدیه‌ای هر چند با قیمت پایین دریافت کنید و این نوعی به یاد طرف مقابل بودن است. متأسفانه گاهی پیش می‌آید که افراد در اوایل رابطه از حداقل‌ها و نیازها و علائق طبیعی خود می‌گذرند و پس از گذشت مدتی احساس بدی را تجربه می‌کنند. بنابراین بهتر است در همین ابتدا با طرف مقابل روراست باشید و نیازهای خود را عنوان کنید تا بعد پشیمان نشوید. اینکه من شرایط طرف مقابل را در نظر بگیرم درست است اما نه به این معنا که از همه خواسته‌های خود بگذرم و خود را نادیده بگیرم.

**سوال:** هر جای زندگی که یک هدف برای خودم انتخاب کردم بعد از کوتاهی انگیزه‌ی رسیدن به آن هدف را از دست دادم و بعد از گذشت زمان کوتاهی آن هدف کاملاً برای من بی‌ارزش شده. لازم به ذکر است که در زمان‌های عود کردن افسردگی من گویند به خاطر نداشتن هدف اینجوری هستم. چگونه می‌توانم هدف برای خودم پیدا کنم بدون اینکه اون هدف برای من بی‌ارزش بشه؟ توضیحاتی در مورد خودم: من افسردگی خیلی شدید داشتم و الان با دارو خوب هستم. ضریب هوشیم ۱۵۸ هست. چندین ویژگی دارد که یکی از آنها بی‌انگیزگی شما مسأله افسردگی‌تان است. اختلال افسردگی درمان نشود به قوت خود باقی می‌ماند. یکی دیگر از دلایل بی‌هدفی و بی‌انگیزگی عدم هدف‌گذاری مناسب است. هدف ما باید متناسب با استعدادها و علایقمان باشد. همچنین هدفی را برای خود انتخاب کنیم اما ندانیم چگونه باید به آن برسیم موجب کاهش انگیزه و سرخوردگی می‌شود. در ضمن مسئولیت‌پذیری و تعهد نسبت به اهداف را فراموش نکنید. همه‌ی این موارد در کنار هم موجب رسیدن به هدف می‌شود و تا کامل نباشند در آن موفق نخواهیم بود.



## بویدخ گله و افزایش شادی

طبق پژوهش‌های گذشته گذراندن زمان در خارج از خانه، با شادمانی ارتباط مستقیمی دارد. جدیدترین تحقیق در این زمینه نشان می‌دهد اگر افراد زمانی را برای توجه به طبیعت اطرافشان داشته باشند، میزان شادمانی و بهزیستی شان افزایش می‌یابد. پاسمور دانشجوی دکتری روانشناسی دانشکده UBC اوکاناگان اخیراً به بررسی ارتباط بین نگاه به طبیعت و بهزیستی فردی پرداخته است. این مطالعه شامل دو هفته مداخله بود که در آن از شرکت‌کنندگان خواسته شد بگویند طبیعتی که هر روز با آن مواجه می‌شوند چه احساسی در آنها بوجود می‌آورد. آنها از آیت‌هایی که توجهشان را جلب می‌کرد عکس گرفته و یادداشت کوچکی راجع به احساسشان در مواجهه با آن موارد نوشتند. دیگر شرکت‌کنندگان واکنششان به اشیای ساخته دست انسان را بیان، از آنها عکس گرفته و احساسشان را یادداشت نمودند. گروه سوم هیچ فعالیتی را انجام ندادند. منظور از طبیعت هر موردی بود که انسان در ساخت آن دخالت نداشته است مانند یک گیاه، یک قاصدک، پرنده، خورشید و یا نوری که از خورشیده به داخل می‌تابد و.. بنابراین منظور فقط گذراندن زمان خارج از خانه نیست بلکه می‌تواند یک درخت در ایستگاه اتوبوس و تأثیر مثبت آن بر افراد باشد. نتایج نشان داد تفاوت در سطح بهزیستی شرکت‌کنندگان - شادی، حس بهتر بودن و میزان ارتباط با دیگران و نه فقط طبیعت- به شکل معناداری بالاتر از شرکت‌کنندگان در گروهی که به موارد ساخته دست انسان توجه کرده و گروه کنترل بود. این تحقیق مدرکی علمی دال بر این است که افرادی که در مکان‌های سرسبز زندگی می‌کنند شادتر هستند و ممکن است حتی طولانی‌تر از دیگران عمر کنند.

**Holli-Anne Passmore, Mark D. Holder. Noticing nature: Individual and social benefits of a two-week intervention. The Journal of Positive Psychology, 2016**

## داشتن دوستان صمیمی با حافظه بهتر ارتباط دارند

بر اساس یک مطالعه جدید، داشتن دوستی‌های گرم و مثبت و قابل اعتماد عاملی کلیدی برای کند شدن زوال حافظه و عملکرد شناختی است. سن داران برتر - افرادی که ۸۰ سال و بالاتر از آن سن ولی توانایی شناختی به اندازه ی افراد ۵۰ تا ۶۰ سال دارند- نشان دادند که در مقایسه با همسالانشان ارتباطات رضایتبخش و با کیفیت تری دارند. مطالعه قبلی بر روی این افراد در مرکز مغز و اعصاب شناختی و بیماری آلزایمر در دانشکده پزشکی دانشگاه فاینبرگ در شمال غرب آمریکا بر روی تفاوت‌های بیولوژیکی سن داران برتر از جمله کشف اینکه قشر مغز آنها بزرگتر از همسالانشان است متمرکز بود. شرکت‌کنندگان در این تحقیق به یک پرسشنامه ۴۲ آیتمی که مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف نام دارد را تکمیل کردند. این مقیاس ۶ جنبه بهزیستی روانی شامل خودمختاری، ارتباطات مثبت با دیگران، رشد شخصی، رهبری محیط پیرامونی، هدف در زندگی و پذیرش خود را مورد بررسی قرار می‌دهد. سن داران برتر در ارتباط مثبت با دیگران نمره ۴۰ و گروه کنترل نمره ۳۶ - که تفاوت معناداری با هم دارند- گرفتند. این نتایج گامی رو به جلو برای درک عواملی که موجب حفظ توانایی‌های شناختی مخصوصاً آنهایی که قابل تغییر هستند است. مطالعات قبلی کاهش شبکه‌های ارتباطی در افراد مبتلاء به آلزایمر و آسیب شناختی متوسط را گزارش داده بودند. البته این به این معنا نیست که اگر ارتباطات قوی داشته باشید هرگز دچار آلزایمر نخواهید شد، بلکه اگر لیستی از انتخاب‌ها مانند رژیم غذایی خاص و عدم استعمال سیگار وجود داشته باشد، شبکه‌های ارتباطی یکی از مهمترین عوامل در این لیست است.

**Amanda Cook Maher, Stephanie Kielb, Emmaleigh Loyer, Maureen Connelley, Alfred Rademaker, M.-Marsel Mesulam, Sandra Weintraub, Dan McAdams, Regina Logan, Emily Rogalski. Psychological well-being in elderly adults with extraordinary episodic memory. PLOS ONE, 2017;**

## مهارت‌های اجتماعی ضعیف برای سلامت انسان مضر است

اگرچه نقص در مهارت‌های اجتماعی با مشکلات در سلامت روان مانند افسردگی و اضطراب ارتباط دارد، یک مطالعه جدید نشان داد مهارت‌های اجتماعی ضعیف با سلامت جسم نیز مرتبط است. افرادی که در موقعیت‌های اجتماعی دچار مشکل هستند، استرس و تنهایی بیشتری را تجربه می‌کنند که می‌تواند به بدن آسیب برساند. دو متغیر تنهایی و استرس مهارت‌های اجتماعی ضعیف را به سلامت ارتباط می‌دهد. افراد با مهارت‌های اجتماعی ضعیف میزان بالایی از استرس و تنهایی را در زندگی تجربه می‌کنند. برای این مطالعه از ۷۷۵ فرد سنین ۱۸ تا ۹۱ سال خواسته شد به پرسشنامه آنلاینی که مهارت‌های اجتماعی، استرس، تنهایی و سلامت جسمی و روانی را می‌سنجد پاسخ دهند. مهارت‌های اجتماعی به مهارت‌های ارتباطی اشاره دارد که به افراد اجازه می‌دهد به شکلی موثر و مناسب با دیگران ارتباط برقرار کنند. سرگین روی چهار مولفه مهارت اجتماعی تأکید داشت: توانایی حمایت عاطفی دیگران، خود آشنایی یا توانایی به اشتراک گذاشتن اطلاعات شخصی، توانایی ایستادگی در مقابل خواسته‌های غیرمنطقی دیگران و مهارت‌های شروع ارتباط. آزمودنی‌هایی که در این مهارت‌ها ضعیف بودند، استرس و تنهایی بیشتر و سلامت جسمی و روانی کمتری را گزارش دادند. محققان ۱۵ سال قبل به این نتیجه رسیده بودند که تنهایی به اندازه سیگار کشیدن، چاقی یا رژیم غذایی پرچرب و ورزش نکردن، برای سلامت مضر است. مهارت‌های اجتماعی عمدتاً در طول زمان آموخته می‌شوند و خواستگاه آنها خانواده است. با این حال شواهد علمی نشان می‌دهد که برخی ویژگی‌های خاص مانند جامعه‌پذیری یا اضطراب اجتماعی تا حدی ارثی است. تحقیقات آینده می‌بایست بررسی کند جنبه‌های دیگر مهارت‌های اجتماعی چگونه ممکن است بر سلامت تأثیر بگذارد.

**Chris Segrin. Indirect Effects of Social Skills on Health Through Stress and Loneliness. Health Communication, 2017;**



## ۹ روش خود مراقبتی برای بازگرداندن تعادل به زندگی



آیا احساس خستگی و فرسودگی می کنید؟ آیا دائم نیازهای دیگران را نسبت به نیازهای خود در اولویت قرار می دهید؟ آیا احساس می کنید زندگی تان از تعادل خارج شده؟ اگر جوابتان به این سوالات "بله" است روی مراقبت از خود سرمایه گذاری کنید. خود مراقبتی اشاره به فعالیتهایی دارد که جهت کاهش استرس و افزایش سطح بهزیستی به کار می رود. این تمرین ها از فردی به فرد دیگر متفاوت است اما نتایج یکسانی دارد: افزایش سطح شادمانی، تعادل، بهره وری، کاهش استرس و احساس کنترل بیشتر روی خود. در اینجا به چندین روش خود مراقبتی که روزانه می توانید آنها را به کار بگیرید اشاره می شود:

۱. **نوشتن:** نوشتن تمرینی ساده با تأثیر فوق العاده است. در حالیکه چای یا قهوه ی صبحتان را می نوشید، افکار و احساساتتان را یادداشت کنید. چند دقیقه برای آنچه به ذهنتان می رسد وقت بگذارید. هیچ فکری را هر چند ساده از قلم نیندازید. این فرآیند به شما اجازه می دهد آگاه شوید در ذهنتان چه می گذرد.

۲. **ذهن آگاهی:** با توجه به ماهیت پر جنب و جوش زندگی، ما اغلب به شکل اتوماتیک و خودکار کار می کنیم. تمرین آگاهی نسبت به زمان حال می تواند ذهنتان را به وضعیت فعلی بازگرداند. سعی کنید هنگام انجام کارهای ساده مانند شستن ظرفها ذهن آگاه باشید و به لحظه ی حال و اکنون توجه کنید. به دمای آب، حرکت اسکاچ، بوی مایع ظرفشویی، ظروف چینی و... توجه کنید. وقتی به آنچه در حال تجربه اش هستید توجه می کنید، در زمان حال و اکنون ریشه می دوانید.

۳. **استفاده از تکنولوژی را محدود کنید:** با توجه به محبوبیت گوشی های هوشمند متصل به اینترنت، هر کسی ممکن است حواسپرتی را تجربه کند. ارتباط دائم با این گوشی ها منجر به آشفتگی و پرت شدن حواس از حال حاضر می شود. تغییر عادات استفاده از این تکنولوژی ها تأثیر مهمی در کاهش اضطراب دارد. سعی کنید از نگاه و چک

کردن گوشی تان در اول صبح خودداری کنید و زمان محدودی را در شبانه روز به آن اختصاص دهید.  
۴. **خواب:** برنامه خواب منظم را در اولویت قرار دهید. حداقل یک ساعت قبل از خواب وسایل الکترونیکی (مانند تلویزیون، موبایل، تبلت و کامپیوتر) را خاموش کنید. برای داشتن یک خواب سالم ملحفه ها را به طور مرتب بشوید، دمای محیط را خنک نگه دارید، نور را کم کنید و اجازه ندهید حیوانات خانگی در محل خوابتان باشند.

۵. **رژیم غذایی و ورزش:** یک رژیم غذایی سالم انرژی طبیعی را تقویت و سطح اعتماد به نفس و عزت نفس را افزایش می دهد. ورزش آندورفین ترشح می کند که موجب می شود احساس خوبی داشته باشیم. با یک متخصص تغذیه در مورد چگونگی بهبود رژیم غذایی و فعالیت بدنی صحبت کنید زیرا در بهزیستی تان نقش اساسی دارد.

۶. **مدیتیشن:** مراقبه فشار خون را کاهش، تمرکز و حافظه را افزایش می دهد. خلق را تنظیم، اضطراب را کاهش می دهد.

۷. **تحرك و بازی:** زمانی را برای تحرك و بازی اختصاص دهید. به دنبال فرصت هایی که خلاقیت را تحريك می کنند (مانند نقاشی) باشید.

۸. **مرز بگذارید:** نسبت به افراد، فعالیت ها و مسئولیت هایی که به دردتان نمی خورد آگاه باشید. زمان، انرژی و سرمایه های عاطفی تان ارزشمند هستند و می بایست در جای مناسب استفاده شوند. وقتی مرزهای درست ایجاد می کنید سطح عزت نفستان را بهبود می بخشید.

۹. **تنفس:** تنفس می تواند در هر زمان و مکانی به کمک ما بیاید. وقتی بیش از اندازه مشغول می شوید کنترل تنفس خود را از دست می دهید. برای انجام یک نفس عمیق پای خود را زمین بگذارید، دستتان را روی شکم گذاشته، نفس را از بینی به داخل هدایت کرده و از دهان خارج کنید. این کار استرس و تنش را کاهش داده و حالت هیجانی را تنظیم می کند.

یک یا دو تمرین بالا را برای امروز انتخاب کرده و برای یک دوره خود را به انجام آن متعهد کنید. ببینید چه احساسی در شما ایجاد می شود. گنجاندن تمرین های مراقبت از خود در برنامه روزانه اولین گام مثبت در ایجاد و حفظ تعادل است.

### 9 Self-Care Tips to Put Your Life Back in Balance

بر گرفته از مقاله:

psychcentral.com

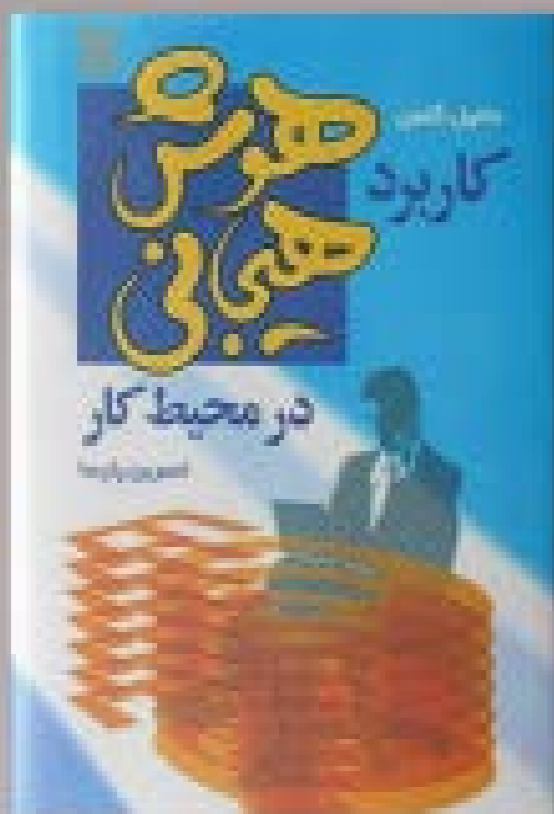




بهار ماه ها، ربیع الاول است چرا که آثار رحمت الهی و ذخایر برکات  
 خداوندی در این ماه پدیدار می شود و انوار جمال الهی بر زمین و زمینیان  
 می تابد. ولادت رسول اکرم (ص) اشرف و سید موجودات و  
 نزدیک ترین خلق به خدا، در این ماه بوده است. حلول ماه ربیع  
 الاول، ماه جشن و سرور اهل بیت (ع) مبارک باد



## معرفی کتاب



### کاربرد هوش هیجانی در محیط کار

نویسنده: دانیل گلمن  
 مترجم: نسرین پارسا  
 انتشارات: رشد  
 چاپ اول: ۱۳۹۱

اندیشه‌ای که به نوشتن این کتاب انجامید، مبانی متعددی دارد. قوانین کار در حال تغییرند. ما را با ملاکی نوین محک می‌زنند. در حال حاضر نه تنها میزان تیزهوشی یا آموزش و تخصص ما ملاک است، بلکه نحوه برخوردمان با خودمان و دیگران نیز ارزیابی می‌شود. از این ملاک جدید، به طور روزافزونی، در گزینش افراد برای استخدام، اخراج یا ابقا، ارتقای مقام یا تنزیل مرتبه استفاده می‌کنند.

