



راز موفقیت بیرو

تصویر سازی ذهنی که «بیر انوند» از آن به عنوان رمز مهار پناالتی های حساسی صحبت کرده، چیست و آیا این تکنیک به درد زندگی روز مره ما می خورد؟!



ترکس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره



لحظاتی بعد از پایان دربی ۹۰، زمانی که بیرانوند در کنار زمین به سوالات خبرنگاران جواب می داد، صحبت هایی کرد که ارزش شنیدن، فکر کردن و البته به کار بستن دارد. دروازه بان محبوب این روز های پرسپولیس درباره موفقیت در گرفتن پناالتی برای سومین بار در مسابقه های حساس، راز و روش آمادگی خود برای گرفتن پناالتی را این گونه توضیح داد: «پیش از این مسابقه، یک روز تمام در باره همه بازیکنانی که می دانستم پناالتی می زنند، تصویر سازی کردم. زدن پناالتی در دربی برای هر بازیکنی سخت است. قبل از بازی این حس را داشتم که یک پناالتی برای استقلال گرفته می شود بنابراین روی تمام بازیکن ها تصویر سازی کرده بودم. این قرعه به «علی کریمی» افتاد و خدا را شکر پناالتی را مهار کردم.» اما این تصویر سازی ذهنی که بیرانوند از آن صحبت کرده، چیست و آیا ما نیز می توانیم از این تکنیک در زندگی روزمره خود استفاده کنیم؟ روش تصویر سازی ذهنی، یکی از روش های پر کاربرد در روان شناسی و روان درمانی است. از این نظر پر کاربرد محسوب می شود که برای گروه های متنوعی قابل استفاده است. اما پیش از این که به کاربردهای متنوع آن بپردازیم، بگذارید کمی بیشتر با آن آشنا شویم.

روش ساده و در دسترس

در روش تصویر سازی ذهنی، به صورت معمول فرد با چشمانی بسته و در محیطی آرام و بی سرو صدا، موقعیتی را با تمام جزئیات در ذهن خود تصور و واکنش خود به آن موقعیت را به شکلی جزئی مرور می کند. به عنوان مثال نتواند کاری که می خواهد مبارزه کند، با توجه به نقاط ضعف و قوت حریف خود، مبارزه را در ذهنش مجسم کرده و حرکتی را که می تواند برایش امتیاز به همراه داشته باشد، یکی یکی در ذهنش مرور و خود را در حال انجام آن ها مجسم می کند یا در خصوص بیرانوند، همان طور که او خودش نیز اشاره کرده، تک تک بازیکنان استقلال را که امکان داشته پناالتی بزنند، در ذهن خودش مجسم و واکنش خودش را در برابر پناالتی زدن آن ها تصویر سازی ذهنی کرده است. اما توجه داشته باشید با این که این روش به منظور آماده شدن برای مسابقات بین ورزشکاران، محبوبیت بالایی دارد اما کاربرد آن محدود به این حوزه خاص نیست.

برای آن هایی که از ترس شدید در رنج اند

یکی از کاربردهای قدیمی این روش در درمان ترس های شدید است. افرادی که از موقعیت خاصی یا موضوعی خاص به شدت می ترسند و در اصطلاح از فوبیا در رنج اند، از این روش می توانند برای کم کردن ترس و اضطراب خود استفاده کنند. در این روش که البته باید زیر نظر در مانگر استفاده شود، فرد چشمان خود را می بندد و موضوع ترسناک را آرام آرام تصویر سازی می کند و هر زمان میزان اضطرابش به سطح ناراحت کننده ای رسید، تصویر سازی متوقف و با کمک روش های تخصصی به او کمک می شود تا خود را آرام سازد. تصویر سازی پله ای یا مرحله به مرحله به فرد کمک می کند تا بتواند آرام آرام از میزان ترس خود کم و خود را آماده روبرو شدن با موضوع در دنیای واقعی کند.

برای آن هایی که باید آماده موقعیتی تنش زا شوند

همان طور که از مثال های ورزشکاران نیز مشخص است، این گروه از افراد زمانی سرع این روش می روند که ناچار از روبرو شدن با موقعیت های تنش زا در مسابقات هستند. بر این مبنای استفاده از این روش برای همه ما، زمانی که می خواهیم خودمان را برای موقعیتی استرس زا آماده کنیم، توصیه می شود. این موقعیت های می تواند شامل امتحان درسی، کنکور، مصاحبه شغلی، خواستگاری، بیان درخواستی حساس از مدیر یا هر موقعیت دیگری باشد که برای ما اضطراب آور است. با تصویر سازی ذهنی موقعیت و سپس آرام سازی، می توانیم تا حدی خودمان را آماده آن موقعیت حساس کنیم و مانع شدت گرفتن اضطراب در موقعیت واقعی شویم.

تصویر سازی ذهنی به تنهایی باعث موفقیت نمی شود

برخی بررسی های روان شناسان در پژوهش های اخیر نشان می دهد زمانی که ورزشکاری یا حتی فردی عادی، مهارت جسمی تازه ای را می آموزد، تصویر سازی ذهنی انجام آن مهارت یا حرکت جدید، می تواند سرعت تسلط یافتن فرد بر آن مهارت را سرعت بخشد. این به آن معناست که اگر به عنوان مثال شما به تازگی رشته ورزشی مانند کاراته، تکواندو یا ژیمناستیک را شروع کرده اید یا به مهارتی چون بافندگی یا قلاب بافی علاقه دارید، با تصویر سازی ذهنی حرکات دست و پا می توانید سرعت پیشرفت خود را در زمینه مدنظر شدت بخشید. اما چرا چنین اتفاقی می افتد؟ امروز به کمک روش های تصویر برداری دقیق تر مغزی می دانیم که با یادگیری هر مهارتی، کانالی در سلول های مغزی ما شکل می گیرد و کمک می کند تا اطلاعات مربوط به آن حرکت یا مهارت در ذهن ما با سرعت بیشتری پردازش شود. تمرین ذهنی یا تصویر سازی هایی از این دست کمک می کند تا کانالی که در سلول های مغزی ما شکل گرفته، آرام آرام تقویت شود و در زمان تمرین عملی، عملکرد ما بهبود یابد. البته توجه داشته باشید که این روش، تنها راه کمک برای شدت بخشیدن به پیشرفت است و هیچ فردی با اتکالی تنها به تصویر سازی ذهنی نمی تواند به مهارتی تسلط ۱۰۰ درصدی پیدا کند.

یک دل نه، صد دل عاشق دختر همسایه مان در صف نانوایی شدم!

۱۹ ساله ام و بعد از دیدن دختر همسایه مان در صف نانوایی، یک دل نه بلکه صد دل عاشقش شدم. او بد جور به دلم نشست است. روز و شب به یادش می افتم. یکی از رفیق هایم که به تازگی متوجه شده است، می خواهد به پدرم در یک فرصت مناسب این ماجرا را بگوید اما خیلی استرس دارم که واکنش او چه خواهد بود. راستش خیلی آمادگی از دواج هم ندارم! اما...

راهله فارسی | مشاور



اولین نکته ای که باید به شما بگویم، این است که در اواخر دوره نوجوانی هستید و در این سن، دختر و پسر ها بسیار احساساتی هستند. به همین دلیل است که مشاوران می گویند دوره سنی شما، برای انتخاب همسر مناسب نیست. البته همان طور هم که خودتان مطرح کردید، شما شرایط دواج را ندارید و خوب است که این قدر منطقی به مسئله نگاه می کنید. با این حال، چند نکته در پیامک تان وجود دارد که در ادامه به آن ها اشاره خواهیم کرد.

اسبیر احساسات زود گذر نشود

استفاده از عبارت هایی چون عاشق شدن صد دله و این که طرف مقابل بدو به دلم نشسته است، نشان از احساسی بودن تصمیم تان دارد. افراد در سن شما به دلیل داشتن تجربه های کمتر در زندگی، اسبیر احساسات زود گذر می شوند. درست است که عشق و از دواج در سنین پایین، پرسوز و گداز تر از از دواج در سنین بالاتر است اما این نکته را هم در نظر داشته باشید که همین احساسات مهیج و پرسوز و گداز و از دواج های زود هنگام، می تواند پایانی تلخ و ناخوشایند را برای دو طرف در پی داشته باشد. در سنین پایین به خصوص تا قبل از ۲۰ سالگی، درک درستی از دواج و عشق در بیشتر افراد وجود ندارد و به همین دلیل عاشق شدن در این دوره پر در دستر از سنین بالاتر است البته قطعاً مواردی هم وجود دارد که زودتر به بلوغ فکری می رسند که آن ها با مراجعه به مشاور می توانند از دواجی اصولی داشته باشند.

معیار درستی برای انتخاب همسر دارید؟

معمولاً در سنین کم، دیدگاه ها و ایده های فکری و معیار های شما برای از دواج، مدام در حال تغییر هستند تا زمانی که شما به یک ثبات درستی از زندگی برسید. فردی که شما در ۲۰ سالگی برای از دواج عاشقش شده اید با فردی که شما در سنین بالاتر به او علاقه مند خواهید شد، کاملاً با یکدیگر متفاوت خواهند بود زیرا معیار ها و نوع دیدگاه شما درباره انتخاب افراد تغییر بزی خواهد کرد. پیشنهاد ما به شما این است هنگامی از دواج کنید که شناخت کافی از خود و آدم های زندگی تان داشته باشید، همچنین به معیار های انتخاب همسر فکر کنید و به جمع بندی برسید. هر قدر شما کامل تر باشید، فرد مناسبی که وارد زندگی تان می شود، به معیار های شما نزدیک تر خواهد بود و ارتباطی ماندگار تر را تجربه خواهید کرد.

آدم پخته ای برای از دواج نیستید

نکاتی که گفتید دقیقاً همان نداشته بلوغ فکری است که به آن اشاره کردم. در چنین مواقعی، انتخاب هایمان هم ناپخته و نادرست است. بنابراین با چنین تفکری به هیچ وجه، پدر این مسیر نگذارید.

حتماً پدر تان را از موضوع مطلع کنید

بعد از این که برای این از دواج به جمع بندی نهایی رسیدید و قبل از هر ارتباطی با آن دختر، این پیشنهاد که خودتان با پدرتان در یک موقعیت مناسب صحبت کنید، بسیار بهتر از این است که دوست تان موضوع را لو بدهد! بهتر است در کنار آشنایی خانواده ها، حتماً با مشاور هم در ارتباط باشید تا بررسی های روانی شما هم به درستی انجام شود و انتخاب اصولی تری داشته باشید.

شوهرم بعد از فوت مادرم، هم فحش می دهد و هم کتک می زند!

بانوان

۳۳ سال دارم و مادرم سه سال پیش فوت کرده است. از وقتی مادرم از پیشم رفته است شوهرم خیلی اذیت می کند، فحش می دهد و کتکم می زند. خیلی اعصابم به هم ریخته است، از زندگی دلسرد شده ام. اگر می شود راهنمایی ام کنید.



بنفشه دولت آبادی | روان در مانگر و مشاور خانواده

مشاوره زوجین

باتوجه به شرایط پیش آمده اگر بروز چنین رفتار هایی از جانب همسر تان به تازگی اتفاق افتاده، ممکن است رفتار شما هم نسبت به قبل تغییراتی کرده باشد.

بنابر این چند توصیه به شما داریم.

رفتار شوهر تان ۱۰۰ درصد اشتباه است

در هر صورت رفتار همسر تان یعنی کتک زدن و فحاشی به شما با توجه به این که در دوره ای به سر می برید که به حمایت بیشتری نسبت به قبل نیاز دارید، کاملاً اشتباه است و هیچ توجیهی ندارد. با این حال، توصیه می شود رفتار های اخیر تان و عوامل تغییر آن ها را بررسی کنید. شاید در این سه سال، نوع برخورد رفتار شما در مقابل همسر تان باعث تقویت و تشدید حالت های پر خاشگری در او شده، احتمال دیگر هم این است که همسر تان به دلیل شرایط روحی شما در این مدت دچار ضعف روحی و عاطفی شده باشد.

رفتار های حساسیت بر انگیز تان را شناسایی کنید

این ها شاید با توجه به شرایط پیش آمده و پس از فوت مادر گرمی تان اتفاق افتاده باشد. در چنین مواقعی از همسر تان همدلی بخواهید و با او به گفت و گو بنشینید و حتی در فضایی صمیمانه و محترمانه احساسات روحی خود را با او در میان بگذارید. فراموش نکنید اگر شما به رفتار های خودتان مسلط شوید و هر رفتاری از شما سر نزنند، به احتمال زیاد نوع رفتار و برخورد همسر تان نیز تغییر خواهد کرد. به زمان های بروز این نوع رفتار یعنی پر خاشگری های همسر تان نیز دقت کنید. افرادی که دچار رفتار های ناهنجار گفتاری و عملی هستند معمولاً توان مسلط بودن بر خود را ندارند و متوجه غیر طبیعی بودن رفتار خود نیستند. همچنین از خودتان بپرسید سهم من در به وجود آمدن شرایط پر خاشگری همسرم چقدر است؟ چه چیز هایی به وجود آمده که موجب درگیری شده است؟ در تعارض ها هر دو نفر سهم



آستانه تحمل شوهر تان پایین است اما...

درست است که همسر شما آستانه تحمل پایینی دار اما متغییر برخی رفتار های تان کمک خواهد کرد تا او نیز آرام تر شود و برای این که شما هم آرام باشید کمی هم به نکات مثبت او فکر کنید، به زمان هایی که عصبی نیست و کار هایی برای رضایت شما انجام داده است. موقعیت بگو محور ادراخانه ایجاد نکنید. با سکوت شما او هم بعد از چند فریادش ر منده می شود.

از خانواده اش کمک بگیرید

شرایط سختی را می گذرانید و لازم نیست برای بهتر شدن زندگی تان به همه خواسته های غیر منطقی شوهر تان عمل کنید. توجه داشته باشید اگر شما به خاطر حفظ زندگی مشترک، حاضر باشید هر خواسته غیر منطقی شوهر تان را بر آورده کنید، این روال به تدریج طبیعی می شود و ممکن است روزی از این وضعیت خسته شوید که امکان تغییر تا حد زیادی کاهش یافته باشد. البته در خود ذکر است نباید با لجبازی و رفتار های به دور از ادب، از انجام خواسته شوهر تان سرباز بزنید بلکه با گفت و گو در یک موقعیت مناسب، می توانید اوراق آنج کنید که خواسته اش منطقی نیست. در این زمینه، اگر پر خاشگری های شوهر تان کم نشد، می توانید از خانواده اش هم کمک بگیرید تا راه حلی بیابید.

قرار و مدار

روز تقدیر از همسر

از همسر تون بابت این که برای آسایش زندگی تون تلاش می کنه، با گفتن «دوستت دارم» یا فریدگل، تقدیر کنین. گاهی یک تشکر بی دلیل، باعث دلگرمی همسر مون میشه



خاطرات یک مشاور

من اگر دیوار بودم...

دکتر المیرا لایق

روان پزشک

این هفته از انشای جالب یک دختر خواهید خواند و پدر معنای که بال و پر زدن پر نده زندگی اش را نمی بیند!

دیواری شوید پر از پنجره های رنگی

اولین بار با نامه معلمش پیشم آمد. معلم هارگ مادرانه دارند، گاهی زودتر از خودت تورا کشف می کنند. تغییر رفتار مریم در کنار جمله ای که در پایان کتابش نوشته بود، معلم مهربان را نگران کرده بود: «من اگر دیوار بودم روی سر خودم خراب می شدم. ابعاد چند ماهه درمان، مریم را دیدم، حالش خوب بود و گفت معلممان گفته آخرین انشایم را به شما نشان دهم. موضوع انشایم بود: من اگر دیوار بودم... مریم از دیواری نوشته بود که از بالات پایین خودش را پر می کند از پنجره های رنگی و پیچک های سبز... از مطب که بیرون رقت به موضوع انشاکرم می کردم، من اگر دیوار بودم... من اگر دیوار بودم کوچی می کردم به یک سرزمین بی کاغذ تا مرا پر کنند از دیوار نوشت...

بابا، خوب شدی؟

اعتیاد نخیشش کرده بود. دندان هایش خراب بود، بوی تند سیگار می داد، رنگش زرد و کم رقی بود. آستینش را بالا زد، روی بازویش پر بود از برنده های در حال پرواز خالکوبی شده. گفت به تعداد این برنده ها مصرف موادرا کنار گذاشته و هر بار با شروع ترک، یکی از این برنده ها را خالکوبی کرده و باز... برنده بعدی، پرسیدم: تقصیر تر کاین بار هم یکی دیگر از همین برنده هاست؟ چیزی نگفت. در حین صحبت بدویم که دختر سه ساله اش در ا باز کرد: بابا خوب شدی؟ گاهی در دست روه روی ما پر نده هایی بال بال می زند که تصویر آسمان در نگاه شان می خندد، آن وقت ما به دنبال رویای پرواز چه تصویر ها که نمی کشیم. پرسیدم اسمت چیه؟ قناری یا گنجشک؟ شاید گفت مینا، شاید فاخته، شاید... مهم نبود، مهم این بود که بال داشت، می پرید، بوی رهایی می داد، می شد روی پروازش حساب کرد.

ماوشما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* معرفی آیین های کهن و جذاب ایرانی که در فصل پاییز بر گزار می شود، تصمیم بسیار خوبی بود که مدیران روزنامه خراسان برای شروع پاییز گرفتند.
* در جواب اون آقایایی که در پیامک ها گفته به محتوای فلان کتاب اعتراض کردید چون نویسنده اش آمریکایی بوده، داداش امروزم صفحه خانواده رو ببین که از رفتار جالب یک معلم آمریکایی نوشته و تشکر کرده است.
* آیا هیچ آیین پاییزی در استان خراسان نبود که همه را از شهر های دور مانند گیلان، اصفهان و زنجان نوشتید؟
* خخش! در صفحه سلامت مطلبی درباره «موهایی به رنگ پاییز» داشتید که به هیچ وجه نمی توانستید یک عکس در بارش بزنید. زیبا نیست؟
* در صفحه کانای پنجشنبه گذشت، مطلب «چرا تغییر دادن نظرات دیگران سخت است؟» عالی بود. واقعا لذت بردم. نویسنده ها و روزنامه تون، لایق تشویق است.
* عکس پرورنده سفر های پاییزی، خیلی دلبرانه، عاشقانه و دل انگیز بود. حالم رو سر صبحی خوب کردید.
* چقدر جالب که به نمادهای پرسپولیس و استقلال احترام گذاشتین و در پرورنده زندگی سلام با ۴ استقلال و ۶ پرسپولیس مصاحبه گرفتین.

سینا، پرسپولیس

* در سلامت پاسخ دهید. با این که پنج کیلو در ماه کم کردم، شکم بزرگم همچنان پیروز مندانه بر سر جایش باقی است! اگر ۱۶۰ سانتی متر قد و ۶۰ کیلو وزن دارم.
* بعضی ها هیچ وقت گرسنه نمی مانند چون همیشه حسرت ما را می خورند.
* کاش معلم های ما هم از خانم «ارن» یاد بگیرند و به فکر سلامت روان دانش آموزان شان باشند. چقدر ایده خوبی است توجه به روان دانش آموزان امروز.
* برسد به دست پدرم: خواهش می کنم با تهیه کادوی مناسب، عروس و دامادش را که فرزندان او هستند، به حضور بپذیرد و با تبریک، برایشان آرزوی خوشبختی کند.



زندگی سلام
سه شنبه
۲ مهر ۱۳۹۸
شماره ۱۴۴۶

خانواده مشاوره