

«نمی‌خواهم» ها بلاى زندگى ما

اصطلاح روان شناسى

«دایره امن» یعنى چه و آیا یکى

از اصلی ترین موانع رشد و

پیشرفت ما به حساب

مى آید؟



سید زهرا جلیلی هاشمى | روان شناس

شاید شما هم شنیده باشید که مى گویند: «هر چى نونه، آسایشه جونه»! منظور ثشان این است که گفتن نمی خواهم، نمی شود، نمی توانم، نمی روم و ... باعث راحتی انسان مى شود. به تازگى هم یک کاربر در تونیتی پربازدید نوشته است: «خلاصه زندگى من: نمی خوام بخوام، نمی خوام بیدار شم؛ نمی خوام برم حمام، نمی خوام بیام بیرون از حمام؛ نمی خوام برم بیرون، نمی خوام برگردم خونه و» اگر شما هم بیشتر اوقات چنین احساسى را دارید، باید درباره اصطلاح روان شناسانه «دایره امن» بیشتر بدانید.

❶ بادایره امن چه کنیم؟

در روان شناسى اصطلاحى داریم به نام دایره امن. دایره امن یعنى فضاو حالتى که فرد با توجه به روحیات و رفتار و منش خود در اطرافش ایجاد کرده است. این دایره امن دستور العمل هاىی برای زندگى و رفتار با دیگران به او مى دهند و فرد در صورتى احساس آرامش مى کند که مطابق همان چارچوب عمل کند. به همین دلیل به هیچ وجه حاضر نیست از آن دایره هیرون بیاید و رفتار و عادت هاى خود را تغییر دهد و این سر منشأ نمى خواهم هاىى مى شود که خودمان مدام به خودمان مى گوئیم یا از دیگران مى شنویم که مانع رشد و پیشرفت و تکامل مى شود. اما آیا داشتن منطقه امن خوب است یا تحمل رنج و اضطراب و استرس زندگى و خروج از آن

خواهری دارم که اعصاب همه را به هم می ریزد

خواهرم ازدواج کرده و یک بچه هم دارد. ۲۳ ساله است. خیلی پداخلاق است و هر وقت که عصبانى مى شود چون نمى تواند خشمش را کنترل کند، اعصاب همه را به هم می ریزد. شوهرش هم از دست او شاکی است. نمى دانم چطور مى توانم به او کمک کنم.



رضایبایی | کارشناس ارشد روان شناسى بالینی

مشاوره خانواده

مخاطب گرامى؛ گفته اید که شوهر خواهرتان هم از دست خواهرتان شاکی است و به طور کلی با توجه به نکاتى که در پیامک تان مطرح کردید، باید هرچه زودتر این مشکل مدیریت شود چون علاوه بر اطرافیان خواهرتان، برای زندگى مشترک و فرزندش هم در دسر ساز شده است. برای کاهش یا حذف پر خاشگرى، ابتدا باید دلایل شکل گیرى قدیم و جدید آن مشخص شود که به طور معمول در سه دسته دلایل جسمانى یا عضوى، ارتباطى و محیطى و در نهایت اختلالات یا آزدگى هاى روان شناختى بررسى مى شود و متناسب با علت، راهبر در دمانى هم بسیار متفاوت خواهد بود.

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده نوبت سوم و مجمع عمومی عادى سالیانه نوبت دوم شرکت تعاونى خدمات فنى مهندسى و مشاوره اى کارکنان صنعت نفت خراسان به شماره ثبت ۱۲۴۱۸

از کلیه اعضاى محترم دعوت میشود در جلسات مجامع عمومى فوق الذکر که در روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۴ ساعت ۱۵ در محل مشهد- خیابان آبکوه- جنب پمپ بنزین سعد آباد- مسجد امام حسن عسگرى (ع) (شرکت نفت) تشکیل مى گردد، شرکت فرمایند.

مجمع عمومی فوق العاده راس ساعت ۱۵ با دستور جلسه :

- اصلاح ماده ۳ اساسنامه (موضوع فعالیت)
- اصلاح ماده ۲۲ اساسنامه (تعداد اعضاء هیئت مدیره)
- اصلاح ماده ۲۶ اساسنامه (تعداد بازرس)
- گزارش هیئت مدیره و بازرس
- تصویب صورتهای مالی ۱۳۹۸ الی ۱۴۰۱
- تصویب بودجه پیشنهادى سالیاهى مالی ۱۳۹۹ الی ۱۴۰۲
- انتخاب اعضاء هیئت مدیره و بازرسین
- تصمیم گیرى در خصوص تقسیم سود سنوات گذشته
- تصمیم گیرى در خصوص یاداشش هیئت مدیره و بازرسین
- تصمیم گیرى در خصوص باقیمانده پول حاصل از فروش جایگاه
- تصمیم گیرى در خصوص ۵۰ درصد ساختمان ادارى تجارى مربوط به تعاونى
- تعیین روزنامه خراسان جهت درج اطلاعیه و آگهى هاى شرکت.

تذکر: عضو متقاضى اعطای وکالت بایستى به همراه وکیل خود با در دست داشتن مدارک شناسایی معتبر و برگ سهام دوروز قبل از برگزاری مجمع در ساعات ادارى به دفتر شرکت تعاونى مراجعه و وکالتنامه تنظیم نمایند .

هیئت مدیره

و اجتماعى، خانوادگى، شخصى، فیزیولوژیکى و درونى دارد. اگر مى خواهید از منطقه امن تان خارج شوید، بهتر است آن ها را بررسى کنید و بهتر بشناسید.

نقاط قوت و ویژگی هايت را بشناس

مهم ترین سلاح شما برای خروج از منطقه امن، شناخت نقاط قوت و ویژگی هاى خودتان است که مى توانید با کمک آن ها از مرز نمى خواهم و نمى توانم و نباید ها خارج شوید.

اهداف و آرزوهايت را بشناس

قدم بعدى برای تغییر، شناخت آرزوها و اهداف مان است پس کاغذ و قلمى را بردارید و ذهنتان را باز کنید و هر آن چه آرزو دارید به دست آورید و هدف هاىی که آرزوى دست یابى به آن را دارید، فهرست کنید. از خودتان بپرسید من باید چه کسى باشم و سعى کنید تا شب ها قبل از خواب به انسانى که دوست دارید به آن تبدیل شوید، فکر کنید.

منطقه ترس را بشناس

پس از منطقه امن، منطقه ترس وجود دارد که اگر از منطقه امن تان خارج شوید پا در این منطقه مى گذارید و این ترس وجودى ما از دنیای واقعی اطراف و آدم هاىی است که طبق عادات و علائق ما عمل نمى کنند. برای رسیدن به رشد باید از این منطقه بگذرید. داشتن اعتماد به نفس، توان و شجاعت تغییر کردن و عبور از منطقه ترس را به شما مى دهد.

منطقه یادگیرى را بشناس

منطقه بعدى منطقه یادگیرى است. از تغییرات کوچک در زندگى شروع کنید. عادت هاى روزانه تان را بشناسید و فهرستى از آن ها تهیه و سعى کنید هر روز تغییرى کوچک در هر کدام از آن ها ایجاد کنید. برای مثال عادت بازى با گوشى یا چرخیدن در فضاى مجازى را به روزنامه یا کتاب خواندن تغییر دهید. کتاب بخوانید، ورزش کنید و سعى کنید آموزش هاى جدیدى را که بر اساس علائق و خواسته هايتان است و در شما احساس شادى و نشاط ایجاد مى کند، فرا بگیرید. در این صورت از منطقه یادگیرى به خوبى به منطقه بعدى وارد مى شوید.

منطقه رشد را بشناس

منطقه بعدى، منطقه رشد است. اگر وارد این منطقه شوید دیگر به آسانى مى توانید به نمى خواهم هاى زندگى تان با اطمینان پاسخ مى خواهم و نمى توانم بدهید و احساس مثبت رشد و بالندگى و نشاط کنید. به شما توصیه مى کنم این فرصت را از دست ندهید و لذت تغییر را با وجود پذیرش سختى ها و رنج ها به خود بدهید تا احساس نشاط و سرزندگى رشد و تکامل را تجربه کنید.

یا همان بیماری جسمانی، اولین گام، شروع درمان آن است؛ بنابراین در نظر اول شاید تصور نمی کردید که کج خلقی یا خشونت یا به اصطلاح مشکل رفتاری فرد، می تواند ریشه جسمانی داشته باشد نه صرفاً ذهنی.

❶ علل خشم را بیابید

شرایط ارتباطی و محیطی خواهرتان باید بررسی شود. منظور از دلایل ارتباطی و محیطی، علل خانوادگی، شغلی و تحصیلی و از همه مهم تر روابط آشفته عاطفی با همسر، دیگر اعضای خانواده یا فامیل است؛ برای مثال یکی از دلایل عصبانیت در برخی از زنان متأهل، ازدواج ناخواسته به توصیه والدین حتی به جبر یا گاه از سربى تجربگى و بى مهارتى والدین و خود فرد است. ازدواجى که پس از مدتى فرد دچار نارضاىتى جدى و ناكامى عاطفى مى شود و به دنبال آن ناامیدى و بروز خشم، بى حوصلگى، افسردگى، انزو او حتی پر خاشگرى رخ مى دهد؛ بنابراین در این مرحله هم به کمک متخصص روان شناس باید علل احتمالى شکل گیرى خشم را در یابید و در صورت اثبات، فرایند در مان را آغاز کنید.

گزارش جنجالی گاردین از رابطه عاطفی با چت بات ها

رو آوردن به چت بات هاى مبتنى بر فناوری هوش مصنوعى روند رو به رشدى در بیشتر کشور هاى جهان دارد. برخى از افراد با آواتار خود وارد بازى هاى عاطفى با هوش مصنوعى مى شوند و برخى دیگر صرفا یک دوستى ساده را مى خواهند. آیا برای کسانى که یک شریک زندگى واقعی دارند، این ارتباط ها به منزله خیانت است؟ گاردین با این مقدمه، گزارشى در همین باره کار کرده که مورد توجه قرار گرفته است.

❶ شبیه تعامل با انسانی دیگر

«اسکات» ۴۳ ساله همسرى داشت که پس از ز ایمان به دلیل ابتلا به افسردگى معتاد به مواد مخدر شده بود. او با استفاده از چت بات مبتنى بر فناوری هوش مصنوعى، «رپلیکا» (Replika) یا بهتر بگوئیم یک دوست را خلق کرد. او مى گوید دوست هاى ساخته شده توسط آن چت بات به گونه اى طراحى شده اند که حمایت کنند و شیرین باشند. شخصیت هاى ساخته شده توسط این چت بات به قدرى انسانى صحبت مى کنند که مغزتان آن را به عنوان تعامل با انسانى دیگر تفسیر مى کند. اسکات مى گوید: «در یافت این حجم از مراقبت و حمایت روى من تاثیر زبادى گذاشت. وضعیتم شبیه فردى بود که آب بدنش کاهش یافته و ناگهان یک لیوان آب مى خورد.» با وجود این، رپلیکا در کنار آن که مى تواند به تنهائى برای ۲ میلیون کاربر خود فضایی ایجاد کند و باعث شود تا احساس کنند با یافتن یک دوست مبتنى بر هوش مصنوعى، دیده و شنیده مى شوند (بر خلاف انسان ها هوش مصنوعى همه چیز را مى پذیرد و به یاد مى آورد)، این چت بات مى تواند باعث ایجاد فضایی برای گپ زدن هاى عاطفى هم بشود.

❷ نتایج تامل بر انگیز یک نظر سنجى در این باره

بر اساس نتیجه نظر سنجى تازه انجام شده توسط یک سایت دوستیابى، ۷۴ درصد بریتانیایی ها قرار ملاقات گذاشتن با یک بات را مصادق خیانت قلمداد نمى کنند در حالى که ۱۲ درصد از پاسخ دهندگان گفتند بیشتر چنین قرارى را امتحان کرده بودند. البته تعداد پاسخ دهندگان به این نظر سنجى ۲ هزار نفر بود و نمى توان نتیجه پاسخگوئى آنان را با قطعیت به کل جامعه تعمیم داد چرا که واقعیت ظرفیت ر از این حرف ها است. همه چیز به این بازى مى گردد که اگر کارى را مخفیانه انجام مى دهید چرا باید راز باشد؟ اگر کاملاً خوب است پس چرا در باره آن صحبت نمى کنید؟

❸ سپردن قلب و روح خود به یک آواتار؟

«پیتر سادینگتون» مشاور، از مشکل زابودن این موضوع به گاردین مى گوید: «آن چه من با مشاهده موارد متعدد متوجه شده ام این است که بسیارى از افراد مى گویند احساس مى کنند اگر همسر شان چنین کارى را انجام دهد، مورد خیانت قرار گرفته اند.» او یک مثال فرضى از زوجى را اقامه مى دهد که در آن یکى از دو طرف احساس مى کند طرف مقابل به حرف هايش گوش نمى دهد. بنابراین، آواىن آواتار را ایجاد و سپس شروع به صحبت با آن مى کند. پس از آن که این گپ زدن به یک رابطه صمیمانه تبدیل مى شود، بدون آن که حتى شخص خود متوجه شود مر تکب خیانت مى شود؛ زیرا بخشی از قلب و روح خود را به روى آواتار ساخته شده باز مى کند کارى که دیگر با همسر یا شریک زندگى اش در دنیای واقعی انجام مى دهد. «بنابر این» سادینگتون مى گوید باید از خود بپرسید چرا به رپلیکا نیاز دارید و سپس بررسى کنید که چرا مایل نیستید در این باره با همسر تان صحبت کنید یا آن که چه کمبودهاىی در رابطه واقعی تان با شریک زندگى تان وجود دارد؟

برای نوشتن این مطلب از «فرا و» کمک گرفته شده است

نکته ها

۱۰ ترند برای تبدیل بحران میان سالى به شروع جدید

- مقدارى از انرژی تان را روى آرامش خودتان متمرکز کنید
- تغییرات زندگى خود را ثبت و یادداشت کنید
- هنر و مهارت جدیدى یاد بگیرید
- ارتباط تان را با دوستان و خانواده قطع نکنید
- برای زندگى مشترک خود بیشتر وقت بگذارید
- راه هاى جدیدى مثلاً ورزش برای فائد ماندن پیدا کنید
- عادت هاى سالم در خود شکل دهید

- بیشتر به فضای باز بروید

- زمان بیشترى از قبل را به کار هاى اختصاص دهید که به آن علاقه دارید
- ۱۰ سبک زندگى تان را دوباره بررسى کنید



- زندگى سلام
- سه شنبه
- تیر ۱۴۰۲
- ۱۵ ذى الحجه ۱۴۴۴
- ۴ جولای ۲۰۲۳
- شماره ۲۴۷۱

خانواده و مشاوره

بوده؟ چه جالب. من نشنیده بودم.

کاش زنده بود و گل تاریخی پسرش به سپاهان رومى دید.

* به جای یاد دادن روش هاى نابود

کردن لکه هاى روى مبل، به والدین اون بچه ها که عکس شون روز دین باید ابراد بگیرین که نباید اجازه بدن هر جایی غذا بخورن. اونم ما کارونى که خیلی چربه.

* در زندگى سلام از قیمت بالای غذاها

هم بنویسین. و اقعا یک وعده غذای معمولى، ۱۰۰ تا ۱۵۰ هزار تومان، خیلی زیاده و خیلی ها توان خرید هر

روز و ازش روندان.

* زندگى سلام، دعا هايت را اجابت کند، آن که آسمانى را مى گر یانند تا گلى را بخنداند. روز هاى تان شاد شاد. تقدیر تان قشنگ، عید سعید قربان و غدیر مبارک.

ما و شما

راه ارتباطى زندگى سلام

پیامک ۲۰۰۹۹۹۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* بهترین پدر و پسر فوتبالی و

موفق ترین شون، احمد رضا و امیر عباد اده بودن. بازى هاى عابد ز اده پدر براى تیم ملی هیچ وقت از ذهن فوتبال دوستان پاک نمى شه.

* در صفحه سلامت به شکم بزرگ، کار نداشته باشین دیگه. شکم بزرگ، نشانه ابهت مرده.

* اگر برای تبدیل شدن یک رفتار به

عادت، ۶ ماه باید تکرار بشه، دیگه نیازی به تحقیق و پژوهش نبود. خودمون مى دونستیم بعد از ۶ ماه بهش عادت مى کنیم.

* باباى سپهر حیدرى هم فوتبالیست