

امروز یک سری به خانه والدین و نیم و برایشان چیزی را بخریم که دوستش دارند، نیاز نیست آن چیزی که می خریم خیلی گران باشد، مقدار ی از شیرینی یا شکلات یا آبپنباتی که دوست دارند یا اگر به نان خاصی علاقه دارند یا...

پیشنهاد امروز

کار و زندگی



با کار خود ازدواج کرده اید؟!

فرزانه شهریار دوست

روان شناس بالینی و دانش آموخته دانشگاه علامه طباطبایی

در مطلب گذشته گفتیم اگر چه اعتیاد بار منفی دارد اما نوع خاصی از اعتیاد وجود دارد که نه تنها از نظر جامعه، مشکل ساز نیست، بلکه گاهی از سوی جامعه تحسین هم می شود! اعتیاد به کار. معتادان به کار، انگیزه درونی شدیدی به کار کردن دارند که نمی توانند در برابر آن مقاومت کنند. این انگیزه مستقل از شرایط محیطی مانند اوضاع مالی، جو محیط کار، فشار رؤسا، تمایل به ارتقای شغلی و فرار از خانواده است.

افراد به دلیل فرصت اندک استراحت، به تدریج دچار فرسودگی هیجانی و شناختی می شوند و چون دائم و حتی در زمانی که سر کار نیستند، در فکر کار هستند، از لحاظ هیجانی آشفته می شوند.

نداشتن تعادل بین زندگی و کار: افراد معتاد به کار علاوه بر اختلالات روانی و شکایات جسمانی در طول زمان، دچار تعارض بین کار و خانواده، نارضایتی همسر و فرزندان و روابط بین فردی نا کارآمد می شوند. فرد معتاد به کار زمان هایی را که باید با خانواده، عزیزان و دوستان خود بگذراند از دست خواهد داد. وقتی شما بیش از حد درگیر مسائل کاری می شوید، به طور حتم وقایع و اتفاقات زندگی خانوادگی را فراموش می کنید و به تعبیر دیگر آن ها را از دست خواهید داد.

بالا رفتن انتظارات دیگران: اعتیاد به کار می تواند به توقعات بیش از حد دیگران منجر شود. اگر شما بیشتر اوقات ساعات اضافه کاری داشته باشید، به طور حتم وظایف بیشتری نیز به شما داده خواهد شد.

هفته آینده در باره نحوه مواجهه با اعتیاد به کار بیشتر سخن خواهیم گفت.

چه کسی معتاد به کار محسوب می شود؟ ویژگی های زیادی برای تشخیص فرد معتاد به کار وجود دارد که برخی از مهم ترین آن ها عبارت است از:

✱ زمان قابل توجهی را برای فعالیت های کاری صرف می کند و تمام فکر و ذکرش معطوف به کار است.

✱ به کار فکر می کند، حتی زمانی که کار نمی کند.

✱ از کار برای التیام فشارهای روانی خود استفاده می کند.

✱ بیشتر مواقع بیش از زمان مقرر کاری در محل کارش می ماند.

✱ در زمان بیکاری بیشتر از حال روحی و جسمی اش شکایت می کند.

✱ سلامتی خود را برای کار می کند.

✱ از سایر وظایف خود در قبال خانواده و فعالیت های اجتماعی غفلت می ورزد.

✱ زمان از دست رفته کاری را به شدت تحت کنترل دارد.

✱ کارش فراتر از نیازهای اقتصادی و سازمانی است.

اگر شما پنج نشانه یا بیشتر از علایم مذکور را در خود سراغ دارید، احتمالا معتاد به کار هستید.

پیامدهای اعتیاد به کار:

فرسودگی و آشفته گی هیجانی: این

پی توجهی به علایم هشدار دهنده

پی توجهی به اطلاعات هشدار دهنده و نگران کننده ای که در این دوران به دست می آورد به این ترتیب که:

۱- دختر و پسر این مسائل را کم اهمیت جلوه می دهند؛ برای مثال فرد با خودش می گوید: «بدبینی او که چیز مهمی نیست چون من مشکلی و چیزی برای پنهان کردن ندارم.»

۲- کار هایش را توجیه می کند؛ مثلا با خودش می گوید: «چون من را دوست دارد، غیرتی می شود.»

۳- کار هایش را منطقی جلوه می دهد؛ برای مثال با خودش می گوید: «اصلا باید مرده بزنش حساس باشد.»

۴- علایم هشدار را انکار می کند؛ مثلا با خودش می گوید: «بدبین نیست که غیرتی است.»

سازش های عجولانه و غیر منطقی

دختر و پسر در چنین دوستی هایی، با رازش ها و رفتار هایشان را به سرعت برای نشان دادن تفاهم، علاقه و از دست ندادن طرف مقابل تغییر می دهند. افراد به طور معمول با پوشاندن و پنهان کردن عقاید و ارزش های شخصی و پذیرفتن شرایط و کنار گذاشتن علایق و فعالیت های سابق خود در چنین رابطه هایی به دست آوردن فرد مورد نظر به هر قیمتی تلاش می کنند.

تفاوت دیدگاه دختر و پسر ها به چنین رابطه هایی

این اشتباه از این طریق رخ می دهد که دختر خانم شرط قراری ارتباط با جنس مخالف را صرفا از دواج مطرح می کند که آقا پسر هم برای از دست ندادن وی ظاهر این مسئله را می پذیرد اما در بسیاری موارد پسر ها ییان می کنند که من قصد و شرایط از دواج را نداشته ام و انگیزه ام تنها داشتن سر گرمی و... بود.

پاور های غلط

پاور های غلط رایج عبارت است از:
۱- وقتی دختر یا پسر ی متوجه نبود تفاهم و مشکلات رفتاری با فرد مقابل می شود به دلیل وابستگی عاطفی برای حفظ این ارتباط تلاش کرده با این روش باترس های خود مقابله می کند.

۲- پاور به این که او بعد از از دواج تغییر خواهد کرد و بهتر می شود.

۳- اگر ما به هم برسیم خیلی از مشکلات حل می شود چون دوریم و با استرس رابطه را ادامه می دهیم، اما از دواج مشکلات را حل می کند.

۴- عشق حلال مشکلات است. این افراد عشق را دوا ی همه دردها و مسائل خود می دانند و می انگارند با وجود علاقه هر مشکلی را از سر راه خود بر می دارند در حالی که این پاور مثل این است که ما باری که به اندازه گنجایش یک تریلی است روی وانت حمل کنیم، از این افراد باید پرسید که آیا عشق بین دو نفر، این ظرفیت را دارد که هم مشکل مالی را حل کند هم مشکل مسکن، هم اختلاف فرهنگی، هم مخالفت خانواده ها و هم...! در حالی که همه می دانیم که با شناخت بیشتر دختر و پسر از هم بعد از از دواج، عشق و علاقه اولیه هیجانی رنگ می باز دو فقط وابستگی این افراد ادامه دنی در کنار هم نگه می دارد؛ البته بدون هیچ رضایت و سر انجاهی که در این شرایط زندگی مشترک موفق نخواهد بود.

نامزد م پاروی قلبم گذاشت و رفت

پسری هستم ۲۱ساله،حدود ۴ماه است که از نامزدم جدا شده ام،به خاطر اون ه تنها از خدمت سربازی ام فراری شدم،بلکه ناراحتی اعصاب هم گرفتم چون هر کاری بگوئید برایش انجام دادم،اما بعد از دو سال که به او عادت کرده بودم،پاروی قلبم گذاشت و رفت.خواهش می کنم کمکم کنید،دارم نابود می شوم.

بی حکمت نیست ، سعی کنید معنایی برای این تجربه به سخت در زندگی بیابید تا دوباره خودتان را پیدا و با زندگی تماس برقرار کنید. شما باعث همه مشکلات و انتخاب طرف مقابل نشده اید، لذا مسئول همه ما جر نیستید؛ اما قطعاً مسئول شیوه بر خور د کنونی خود با مسائل پیش آمده هستید و این انتخاب با شماست. پذیرش شکست یا حفظ آرامش برای درک بهتر خود، درک بهتر دنیای اطراف خود و این که این مسئله نه اولین مشکل زندگی تان و نه آخرین مشکل شما خواهد بود. سعی کنید تنها ناشی و زیاد در تنهایی فکر نکنید. دنیای تان را با دیگران در میان بگذارید و حتی گاهی مشکل خود را به صورت موقت رها و به رنج های کوچک و بزرگ دیگران گوش کنید. در نهایت این که کمابیش سعی کنید به تغذیه و سرو وضع خود برسید و تحت نظر یک روان شناس قرار بگیرید تا از وضعیت سلامت روان شما مطمئن شود و بدون این صلاح و مشورت فعلا به سربازی برنگردید؛ چون ممکن است نتوانید عادی باشید و وضعیت شما در روایطتان در محیط سربازی برای خود و دیگران مسئله ایجاد کند. توصیه زیاد است. مهم ترین توصیه من این است که سبور باشید. مسائل زندگی فاجعه نیستند بلکه جزو طبیعت زندگی هستند که همه ما دیر یا زود در زندگی خود شاهد آن ها خواهیم بود. یادتان نرود که از مرگ بالاتر چیزی نیست و از مرگ طبیعی ترو حق تر هم چیزی نیست، پس هنوز امیدوار باشید.

شما در شرایط سخت و بغرنجی قرار دارید و این مسئله دست کم یک یا دو ماه ممکن است به شدت آزار دهنده باشد. حتماً توصیه می کنم بدون درنگ به روانپزشک مراجعه کنید و در صورت صلاح دید او، یک داروی آرام بخشی یا ضد افسردگی-ضد اضطراب استفاده کنید؛ البته دارو چاره مشکل شما نیست ولی برای شرایط بحرانی کمک کننده است. مهم ترین مسئله این است که به هر وسیله معقولی ابتدا کمی خودتان را آرام کنید. صحبت کردن و تخلیه شدن به آرام تر شدن شما کمک می کند. اگر آرام نشدید باز هم به خودتان سخت نگیرید، فقط با یکی از اعضای خانواده ارتباط نزدیک تری برقرار کنید یا دوستی قابل اعتماد داشته باشید تا در مواقع سخت بتواند کنار تان باشد. نمی دانم چقدر به این مسئله اعتقاد دارید، ولی گاهی هیچ اتفاقی در زندگی



شوهرم همه مسائل زندگی مان را برای خواهر و برادر هایش تعریف می کند

یکی از نکات لازم و ضروری، این است که خانواده در ارتباط با دیگر خانواده ها برای خود حد و مرز ی را تعیین کند. نبود حد و مرز در خانواده باعث بروز مشکلات ارتباطی گسترده می شود. نه تنها هر خانواده ای قوانین و مرز هایی مشخص در ارتباط خود با خانواده های دیگر دارد بلکه در درون یک خانواده نیز باید بین اعضای خانواده حدود مشخصی وجود داشته باشد. در رابطه با مورد پیش آمده برای شما، نکات زیر را لازم می دانم:

✱ از تلاش مستقیم برای تغییر همسر تان بپرهیزید؛ برای مثال گوشزد کردن به وی که رفتارش اشتباه است و باید آن را عوض کند.

✱ تلاش مستقیم برای ایجاد تغییر در وی با توجه به سن و سال بالای ایشان، باعث ایجاد مقاومت در او می شود و سعی خواهد کرد به تغییرات مورد انتظار شما پاسخ منفی دهد. در عوض سعی کنید ارتباط خود را با ایشان تقویت کنید و در دنیای روانشناختی



هادی غلام محمدی
دانشجوی دکتری
مشاوره دانشگاه
شهید چمران

من ۵۳سال دارم، ۳۹سال است که خانه دار هستم. شوهرم هر اتفاق بد یاخوب در زندگی مان را برای خواهر و برادر هایش تعریف می کند حالا بچه ها و عروس ها سعی می کنند همه چیز را پنهان کنند تا کسی از زندگی شان خبردار نشود. من که نتوانستم به او بفهمانم خوب و بد زندگی ما به کسی مربوط نیست.



پیامک های شما

برای آن که مشاوران و روان شناسان بتوانند پاسخ های مؤثرتری به سوالات و پیامک های شما بدهند، نیاز به اطلاعات بیشتری داریم؛ بنابراین همراه ما درج سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را در باره فرد مقابل خود) بنویسید. لطفاً ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

دختری ۱۰ساله هستم. چه کار کنم که از وقتی برادرم به دنیا آمده مادر و پدرم دیگر من را دوست ندارند.

مردی ۴۵ساله، متأهل و دارای ۳ فرزند هستم. اوایل زندگی مان با خانمم خیلی بدر رفتاری می کردم، حالا که به گذشته ام فکر می کنم بد جور ی دلم به حال خانمم می سوزد و احساس گناه می کنم. لطفا راهنمایی ام کنید.

برادر محترم! به شما تبریک می گویم که به این درک مهم رسیده اید که متوجه اشتباهاتان نبوده و نسبت به آن احساس پشیمانی کنید، این توفیق بزرگی است و پذیرش اشتباه و تصمیم به جبران آن مهم ترین گامی است که پیش روی شماست که خوشبختانه شما با آن مشکلی ندارید. از این زمان به بعد بسیار مهم است که بدانید افسوس خوردن هیچ کمکی نمی کند و باید با تغییر رویه، زمان حال و آینده خود را بسازید. شاید بهترین اقدامی که می توانید انجام دهید این است که در اولین فرصت در فضایی دلنشین، آرام و حتی اگر ممکن است خاطره انگیز (برای مثال به مکانی بروید که در دوران عقد یا اوایل زندگی مشترک تان دوتایی با هم می رفتید) با همسر تان گفت و گو کنید. احساس خود را صادقانه و راحت به او بگویید. ابراز پشیمانی از اشتباهات گذشته تان با بیانی صادقانه و عاشقانه به او، تأثیر ی شگرف خواهد داشت. کاملاً به او این احساس را منتقل کنید که می دانید تا چه اندازه در گذشته سختی کشیده است و متأسفانه شما بی توجهی کرده اید و حالا می خواهید جبران کنید و از خود او بخوانید برای جبران اوقات به شما کمک کند. حتماً و حتماً دستش را در دست تان نگه دارید و «دوستت دارم» را به زبان بیاورید. اجازه دهید او نیز صحبت کند، شاید حالاتیاز داشته باشد تا از احساسات منفی که در گذشته از رفتار شما تجربه کرده است، حرف بزند، اجازه دهید این کار را بکند و حرفش را قطع نکنید. نوازش و سخنان دلنشین و انتقال واقعی احساسات کمک زیادی در این مسیر به شما می کند. مهم این است که اقدام شما برای جبران گذشته ها، واقعا جدی و صادقانه باشد. ما هم برایتان آرزوی موفقیت داریم.



و به دنبال آن مشغول به کار شوید. قرار گرفتن در محیط های اجتماعی هم می تواند تا حدی از آسیب های محیط خانه جلوگیری کند و هم شمارا با افراد جدیدی آشنا کند و در نتیجه شانس پیدا کردن دوست یا خواستگار را افزایش دهد. اگر اجازه یا امکان کار بیرون از منزل وجود ندارد سعی کنید کاری مناسب پیدا کنید که امکان انجام آن در خانه هم وجود داشته باشد (مثلاً خیاطی و امثال آن). به علاوه، به نظری می رسد که شما از حمایت های اجتماعی اطراف خود چندان استفاده ای نمی کنید. شما به خواهر ها و دوستان تان اشاره کردید؛ می توانید برای شادی بیشتر و کم کردن فشار های زندگی، با این افراد رفت و آمد داشته باشید و به این صورت هم از کمک ها و حمایت های آن ها بهره مند شوید و هم متقابلاً شما به آن ها کمک کنید چون حتی کمک به دیگران و مفید بودن برای آن ها هم می تواند باعث رضایت بیشتری از زندگی شود. در پایان فراموش نکنید که موارد گفته شده، تنها راه حل های موجود نیستند؛ پس نا امید نشوید، کنار نکشید و بهانه نیاورید. اگر استفاده از این راه حل ها برای شما امکان پذیر نیست بیشتر فکر کنید، مطمئن شویم که راه حل های بهتری به ذهن خودتان خواهد رسید و حتی می توانید همفکری اطرافیان هم استفاده کنید. بدانید که فقط خودتان می توانید شرایط را بهتر بسازید.

به دلیل تنهایی فقط خانه را تمیز می کنم، من خواهر وسطی هستم خواهر انم ازدواج کرده اند. الان هم خواستگار خوب نمی آید. افراد ۶۰ ساله به خواستگاری ام می آیند. فقط از خدا می خواهم از من راضی باشد تا امسال بمیرم. همیشه در خانواده ام دعواست، همه دوستانم، من، ماشین، بچه و شوهر دارند. من هیچ ندارم. از ۱۴سالگی قصد فرار از خانه را داشتم اما جرات نکردم ترسیدم پدرم سبکته کند و گر نه به آخر خط رسیدم. یک برادر معتاد دارم همیشه گیر می دهد. دلم می خواهد از خانه فرار کنم تا کسی به من توهین نکند.

سلام دوست عزیز: متوجه شرایط بسیار سخت شما هستیم و خیلی متأسفیم که شما در چنین وضعیتی قرار دارید. گاهی در شرایط سخت، آدم ها برای رها شدن از رنج و درد به راه حل هایی فکر می کنند که ممکن است در نهایت باعث ایجاد در درونج بیشتری برای آن ها شود؛ فرار از خانه در شمار این نوع راه حل هاست که اگر چه در ظاهر ممکن است مفید به نظر برسد اما می تواند به خودی خود مشکلات بیشتری را ایجاد کند؛ برای مثال می تواند شمار را محیط ها و در تماس با افرادی قرار دهد که به مرگ از محیط فعلی و برادر شما از ار دهنده تر هستند. در عوض ما پیشنهاد می کنیم که به فکر ایجاد تغییراتی مثبت در محیط فعلی باشید. شک نداریم که شما هم مثل هر انسان دیگری دارای علایق و توانمندی هایی هستید؛ در نتیجه، به جای مشغول شدن به کار های خانه، به فکر انجام یک کار سرگرم کننده تر با بازدهی بیشتر باشید؛ مثلاً می توانید حرفه ای را بیاموزید



نجمه طهماسبی
دانشجوی دکتری
روانشناسی
بالینی در انستیتو
روان پزشکی




































































































































































