

امروز ۱۵ دقیقه از زمان حضور خود در شبکه های اجتماعی کم کن و به جای آن یک کار مفید دیگر انجام بده.

پیشنهاد

امروز



مائده نیازی‌فر؛ دانشجوی دکترای روان‌شناسی بالینی نیز در این باره به این مخاطب توصیه می‌کند:

هر کسی که برای از دواج اقدام می‌کند ممکن است ایده آل ترین فرد برای از دواج نباشد و چه پسر و چه دختر، جنبه‌های مثبت یا منفی را با هم دارند. در قدم اول باید روی اعتماد و نفس و باور تان نسبت به خودتان کار کنید زیرا این باور مثبت یا منفی به دیگران هم انتقال پیدا می‌کند. دومین مسئله نحوه بیان موضوع توسط شماست. ابتدا در باره موارد مثبت یا به قولی جنبه‌های قوت شخصیتی، خانوادگی، شغلی و... صحبت کنید و هر گاه متوجه باز خورد مثبت از طرف مقابلتان شدید، مسئله بیماری‌تان را با جزئیات و شرح علمی توضیح دهید و به تمام نگرانی‌ها و سوال‌هایی که برای ایشان ایجاد می‌شود پاسخگو باشید. حتی می‌توانید پیشنهاد مشورت و صحبت با پزشک را در باره این مسئله بدهید چون در این صورت اعتماد بیشتری ایجاد و سوءبرداشت‌ها بر طرف می‌شود.

خودتان سخت‌گیرید و از این مسئله خیلی ناراحت نشوید. بهتر است کسی که می‌خواهید با او زندگی کنید شما را همان‌طور که هستید، ببیند و بپذیرد.

خانواده‌ها با خواستگار مصروع چه کنند؟

در نهایت از این خانواده‌ها سوال می‌کنم که اگر فرزند خودتان این مشکل یا مشکلی شبیه آن را داشت چه می‌کردید؟! آیا بهتر است نیست در کتان را از مسئله تغییر دهید؟ شما بهتر است بدانید که داشتن یک نقص یا بیماری به ویژه بیماری که کنترل شده و بازندگی عادی تداخلی ندارد؛ نه فرزندتان را خوشبخت می‌کند و نه به خاک سیاه می‌کشاند. اگر دیدگاه اطرافیان باعث این تصمیم‌شده که فرد مورد نظر را بدون مشورت با پزشکان مورد اعتماد رد کنید؛ بهتر است بدانید که این اهمیت بیش از حد برای نظر دیگران، ناسالم است و تنها محدود به این مسئله نمی‌شود و فرصت‌های بیشتری را از فرزندتان و از دواج‌وی خواهد گرفت.

دست از تلاشی برنذارید

جمع‌بندی ما از این مسئله این است که تا جایی که می‌توانید دست از تلاش برنذارید و به دنبال افراد بیشتری بگردید تا بتوانید فردی مناسب که شرایط شما را قبول کند، پیدا کنید. اگر در نهایت نتوانستید چنین فردی را پیدا کنید، شاید بهتر باشد برای مدتی و شاید برای همیشه، مسئله از دواج را کنار بگذارید و زندگی خود را محدود و وابسته به از دواج نکنید که این برای شما پیامدهای خوبی نخواهد داشت؛ اما اگر با صبر و حوصله راه خود را بروید برایتان بهتر است. اگر کسی پیدا شد که شرایط شما را بپذیرد خوب است اما اگر نبود، فشار و استرس مضاعف به خود وارد نکنید چرا که این مسئله ممکن است برای آرامش ذهن و بدن‌تان مضر باشد.

اجتماعی و فعالیت‌های اقتصادی بسیاری از جمله کار کردن، از دواج و باردار شدن محروم بودند؛ اما امروزه با گذشت زمان و شناخت هر چه بیشتر بیماری، نگرش جامعه نسبت به بیماری در حال تغییر است. هر چند هنوز هم عده‌ای از افراد به دلیل نداشتن آگاهی و شناخت کامل بیماری، نگرش منفی نسبت به علایم آن دارند؛ اما مطالعات علمی نشان داده است که افراد مصروع هیچ منعی برای از دواج کردن و بارداری ندارند و می‌توانند مانند سایر افراد، فرزندان سالمی داشته باشند و به زندگی فعال و بانشاط خود در زمینه‌های مختلف بپردازند.

با طرف مقابل در میان بگذارید

اگر قصد از دواج دارید بهتر است بیماری صرع خود را با شخص مورد نظر در میان بگذارید؛ اگر چه هستند کسانی که صرع دارند و آن را مخفی می‌کنند. شما نه تنها آن را پنهان و مخفی نکنید، بلکه با کامل شجاعت و صادقانه مشکل خود را با طرف مقابل در میان بگذارید و او را با رفتن نزد پزشک معالجتان یا هر پزشک دیگر، قانع کنید که با کنترل صرع می‌توانید یک زندگی سالم و پر بار داشته باشید. هر چند متخصصان مغز و اعصاب عقیده دارند که در برخی از موارد با کنترل دارویی صرع، همراه با رعایت نکات بهداشتی به مدت ۳ تا ۵ سال در صورتی که تشخیص گزارش نشود با نظارت پزشک معالج، دارو می‌تواند کاملاً قطع شود و فرد به بهبودی کامل دست‌یابد.

کاری که شما باید بکنید

و اما سخن آخر و نکته اصلی سوال شما ناظر بر این است که چه کار کنم تا خانواده فرد مقابل و خود او از این مسئله گریزان نشوند؟ باید خدمتتان عرض کنم اگر کسی به علت این مسئله که صادقانه با وی در میان گذاشته‌اید؛ شما و احساسات شما را نادیده می‌گیرد؛ به

توصیه‌هایی برای از دواج با بیماران

یا از این مانع رد شویم!

« شمس‌الدین کهانی؛ دانشجوی دکترای روان‌شناسی بالینی دانشگاه شیراز

« مصلح میرزایی؛ روان‌شناس بالینی؛ دانش‌آموخته‌انستیتوروان پزشکی

همان‌طور که اشاره شد به نظر می‌رسد مشکل شما «صرع» باشد. ابتدا می‌خواهم توضیحاتی در باره این مسئله به شما و مخاطبان روزنامه بدهم. صرع از قدیمی‌ترین و شایع‌ترین بیماری‌های عصبی (مغز و اعصاب) شناخته‌شده در جوامع بشری است. یک درصد افراد جامعه به این بیماری مبتلا هستند؛ البته صرع یک بیماری نیست؛ بلکه علامتی از بیماری‌های مختلف می‌باشد. برای نمونه، صرع ناشی از ضربه به سر، عفونت و التهابات مغزی، مسمومیت‌های دارویی، تومورهای مغزی، تب، سکته و گاهی هم علت صرع ناشناخته است که البته این موارد زیاد است. در واقع، حدود ۶۵ درصد موارد صرع علت مشخصی ندارد. افراد در هر سنی از کودکی تا بزرگسالی یا حتی سالمندی، می‌توانند به صرع مبتلا شوند، هیچ‌کسی نمی‌تواند به جرات بگوید که ایمن و مصون از این بیماری خواهد بود. خوشبختانه امروزه پیشرفت‌های علمی، داروهای بسیار مفیدی برای درمان و کنترل صرع در اختیار بیماران قرار داده است؛ اما با وجود موفقیت‌های چشمگیر در امر تشخیص و درمان صرع، روان‌شناسان عقیده دارند که علاوه بر درمان دارویی، جامعه و نهادهای اجتماعی و سازمانی، لازم است به ابعاد خانوادگی، اجتماعی و روان‌شناختی این بیماری هم توجه کافی داشته باشند. اما دوست عزیز باید بدانید هیچ انسانی کامل نیست، هر یک از ما کم و بیش عیبی در خود داریم که آن را دوست نداریم. بعضی افراد بی‌اندازه چاق، برخی دیگر بی‌اندازه لاغر، عده‌ای از مردم هم عینکی هستند و نا عینک به چشم نزنند نمی‌توانند جایی را ببینند. عده‌ای هم فلج هستند و باید با صدای چرخ‌دار حرکت کنند. بنابراین همه ما کم و بیش به شکلی در برهه‌ای از زندگی خود گرفتار بیماری‌ها و معلولیت‌های ناخواسته‌ای می‌شویم که لازم است با صبوری و شجاعت با آن رو به‌رو شویم. متأسفانه در گذشته مبتلایان به صرع از حقوق

پسر ناخن‌هایش را با دندان می‌کند

پسر ۵ ساله‌ام روحیه شاد و مستقلی دارد؛ ولی خیلی شیطان‌خواریکار است. یک دختر ۳ ساله هم دارم که سر به سر برادرش می‌گذارد و عصبی‌اش می‌کند. مشکل‌م این است که پسر ناخن‌هایش را با دندان می‌کند.

مادر ی‌پدر گرامی سلام
با توجه به اینکه ناخن جویدن در کودکان رفتاری عصبی و هدف از آن کاهش استرس است و با توجه به نکات محدود اما مهمی که در پیامک‌تان به آن‌ها اشاره کرده‌اید، به نظر می‌رسد کودک شما از وجود یک رقیب تا حدی مزاحم! ناراضی است.

این امری طبیعی و قابل پیش‌بینی است که حضور یک فرد جدید در خانواده آن‌هم با اختلاف دو سال از فرزند اول، باعث بروز واکنش‌های متفاوت و گاهی نگران‌کننده می‌شود. ناخن‌جویدن، خرابکاری و شیطنت‌های مداوم، واکنش‌های یک کودک پنج‌ساله به موضوعی است که او را آزرده می‌کند. در این باره بهتر است برای برداشتن قدم‌های صحیح و مطمئن و در راستای حل قطعی مشکل ناخن‌جویدن و پیشگیری از بروز ناراحتی بین‌خواهر و برادر، از کمک مستقیم یک مشاور استفاده کنید.

در این مجال کوتاه فقط به چند نکته مهم بسنده می‌کنم:

• به‌طور معمول با به دنیا آمدن فرزند دوم، والدین به فرزند اول به چشم یک «ادم‌بزرگ» نگاه می‌کنند و انتظار آشنان از او زیاد می‌شود. دقت کنید که کودک شما فقط پنج‌سال دارد، و هنوز بسیار کوچک‌تر است و قرار نیست نقش برادر بزرگ‌تر را برای خواهرش ایفا کند.

• گاهی اوقات والدین، نادانسته اما به‌طور طبیعی و به دلیل نیازهای فرزند کوچک‌تر، به او توجه بیشتری نشان می‌دهند و برای فرزند اول وقت‌با انرژئی کمتری صرف می‌کنند. این نکته می‌تواند برای او آزاردهنده باشد؛ بنابراین تلاش کنید تا حد ممکن به آن‌ها به یک اندازه توجه کنید.

• شاید جذابیت‌های فرزند دوم به‌علت دختر بودن، آنقدر زیاد است که شما پسر خود را به اندازه او جالب توجه نمی‌بینید! تلاش کنید به هر دوی آن‌ها به یک اندازه نشان بدهید که بسیار دوستشان دارید.

• اگر شیطنت‌های پسران عاملی برای سرزنش او باشد و به دلیل خرابکاری‌هایش از او شکایت و اظهار ناراضیتی کنید، دست‌انشر را ببویید، روی صورت‌تان بگذارید و ببوسید. • برای حل مشکل حتماً با یک مشاور کودک در ارتباط باشید تا فرزندتان با اطمینان بیشتر و آسیب کمتری در رفع مشکل با شما همکاری کند.

پدرم به من می‌گوید قدم کوتاه است

دختری ۱۰ ساله هستم. احساس تنهایی می‌کنم. رفتار برادرم اذیتم می‌کند. او همه کارهایش را روی دوش من می‌اندازد. وقتی از من کاری می‌خواهد باید بدون چون و چرا انجام دهم اما وقتی از او چیزی می‌خواهم فریاد می‌زند و می‌گوید برو. هیچ‌جامی‌آید و وقتی در خانه است مدام با تبلت کار می‌کند، مادر هم از او طرف‌داری می‌کند. پدرم به من می‌گوید قدم کوتاه است و فریاد می‌زند چیزی بخور! خسته شدم کمکم کنید.

داریم ولی اگر این احساس تنهایی طولانی مدت شود، ممکن است به‌ما آسیب‌زند؛ بنابراین شما از همین سن کم باید با این احساس‌های تنهایی مبارزه کنید و لازم است از دیگران کمک بگیرید. برای خودتان سرگرمی‌هایی داشته باشید و سعی کنید لحظه‌های تنهایی را برای خودتان لذت‌بخش بکنید. مثلاً از کتاب‌های ساده یا فیلم‌ها برای کم‌کردن حس تنهایی کمک بگیرید.

دوست صمیمی دارید؟

حتماً یک یا دو دوست صمیمی داشته باشید و با آن‌ها صحبت و درد دل کنید. یادتان باشد دوست صمیمی کسی است که حرف‌های شما را مثل یک راز نگه می‌دارد و به دیگران نمی‌گوید. وقت‌هایی که مادرتان بیگانه است و مشغول فعالیت خاصی نیست از او بخواهید تا به حرف‌های شما گوش دهد و به جای شکایت کردن از رفتارهای برادر، از او بخواهید شما را راهنمایی کند که با انجام چه کارهایی می‌توانید رابطه‌تان را با برادران بهتر کنید.

به برادرت حس خوب بده

به‌طور معمول بین برادر و خواهر هایکسری مشکلات وجود دارد که با گذشت زمان کم‌رنگ‌تر می‌شود. اگر دوست دارید با برادران رابطه خوبی داشته باشید باید به او بگویید. از او بخواهید تا زمانی که ببیکار است، مشخص کند و بروید پیش او و علاقه‌تان به داشتن رابطه خوب را به او بگویید. دوست‌گلم نباید شکایت کنید که مثلاً «از این کارت خوشم نمی‌آید» بلکه باید سعی کنید هنر مدانه حس خوب در او ایجاد کنید و فقط بگویید که دوست‌داشتیدر رابطه‌تان چطور بود مثلاً «دوست دارم در روز نیم‌ساعت به جای کار با تبلت با هم حرف می‌زدیم».

در آخر باید خدمتتان بگویم که متوجه شدم برخی رفتارهای خانواده‌ناراحتان کرده‌است؛ (مثل مدرسه‌یافردي که رابطه خوبی با او دارید مثل خاله و... کمک بگیرید و ناراحتی‌تان را به او بگویید و از او بخواهید با مادرتان صحبت کند و حتماً به او بگویید که نیاز دارید چند جلسه پیش روان‌شناس بروید.

با تنهایی مبارزه کنید

همه‌ما آدم‌ها مواقعی از زندگی احساس تنهایی

زندگی و کار



چند ساعت در هفته می‌توانم کار کنم؟

فرزانه شهریار دوست: روان‌شناس بالینی، دانش‌آموخته دانشگاه علامه طباطبائی

نیروی انسانی دارایی‌های هوشمند یک جامعه هستند، اما از این سرمایه و دارایی تا چه حد می‌توان بهره‌برد؟ بهترین و مفیدترین قسمت عمر انسان‌ها در محیط کار آن‌ها می‌گذرد و آسایش و روحیه افراد نیز در ساعات کاری و غیرکاری در گرو زمان‌هایی است که در محیط کار سپری کرده‌اند، اما سوال مهم این است که بهتر است تا چه حد کار کنیم؟

با کار زیاد، کارآمد و پولدار می‌شوم؟!

جمله معروفی وجود دارد که «هیچکس با کار کم، کارآفرین و ثروتمند نمی‌شود»؛ در واقع سبب مرگ افراد شاعل شود. فرسودگی شغلی از دیگر بیشتر مدیران واقعا و سوسه می‌شوند که از نیروی انسانی خود بیشتر کار بکشند؛ اما یک موضوع اصلی را نباید فراموش کرد که کار زیاد نتیجه معکوس می‌دهد و در نهایت بازده کاری به جای آنکه بالاتر برود، پایین‌تر می‌آید و به مرور زمان آن‌قدر خسته می‌شوید که کارایی طبیعی خود را هم از دست می‌دهید.

عواقب کار بیش از حد:

دو عامل اساسی مدت‌زمان بسیار طولانی کار در روز و استرس ناشی از کار، ممکن است حتی سبب مرگ افراد شاغل شود. فرسودگی شغلی از سوی دیگر مواردی است که ما حاصل ساعت کاری طولانی خواهد بود که پیش از این مفصل در باره آن صحبت کردیم. ساعات کار طولانی بر سلامتی، آسایش و روحیه افراد اثرات منفی دارد. آسیب‌دیدگی و تصادفات، خستگی و مشکلات در خواب، ایجاد مشکلات عضلانی و استخوانی و بیماری‌های قلبی و عروقی از عوارض این نوع کار کردن است. تحقیقات جدید در دانشگاه استنفورد نشان داده است که اگر ساعات کاری در طول هفته بیشتر از ۵۵-۵۰ ساعت باشد، بهره‌وری به شدت کاهش می‌یابد.

برای مدیران:

به‌عنوان یک مدیر به تنظیم ساعت کاری کارکنان، در نظر گرفتن شخصیت و توانمندی نیروی انسانی و رفع مشکلات آن‌ها اهمیت زیادی بدهید. همفکری، دادن‌پاداش، ترفیع و مساعده از جمله راهکارهای قابل قبول برای افزایش دادن حجم کاری کارمندان است. اگر بخواهید تنها به دلیل هوشمندی و پشتکار فشار کاری ایجاد کنید، شکست خواهید خورد.

برای کارکنان:

اگر برنامه کاری‌تان دست خودتان است در کنار مدنظر قرار دادن شرایط اختصاصی حرفه‌ای خود، به ساعت بیولوژیکی و ریتم شبانه‌روزی بدنتان نیز احترام بگذارید و به یاد داشته باشید هر او آن است که آهسته و پیوسته رود. چرا که یک ساعت کاری نامنظم، عامل پریشانی شما خواهد شد و نمی‌توانید بیشترین حد بازدهی را در طولانی مدت کسب کنید.

گاهی باید فرصتی برای بازیابی انرژی فراهم شود. ضمن استراحتی که در حین کارهای طولانی به خود می‌دهید، ورزش و سفر را فراموش نکنید.