

امشب دم افطار چند خرما برای همسایه ها
ببر و از ثواب افطاری دادن به روزه داران
بهره مند شو.

میشنهاد
مروز

● توقعات را کنار بگذارید

قدرت خلاقیت با توقع داشتن از دیگران و یا حتی خودتان کاهش می‌یابد. اضطراب می‌تواند خلاقیت را در نطفه خفه کند. اگر توقعات و انتظارات را کنار بگذارید، از حس راضی نگه داشتن سایرین راحت می‌شوید و بدین ترتیب به خلاقیت خود خیال و پر می‌دهید. همواره تا کنید ر بر کیفیت بگذارید و به جزئیات توجه کنید تا خلاقیت شما شکوفا شود. زمانی که نتیجه، موضوع اصلی تمرکز شما نباشد، به تخیل خود فرصت ابراز وجود بیشتری می‌دهید.

● فهرست تهیه کنید

ایده‌های خود را به شکل فهرستی از اموری که باید انجام شود، در آورید. هر ایده‌ای را می‌توانید به چند مرحله و بخش خاص تقسیم کنید؛ برای مثال، اگر باید گزارشی درباره یک کشور تهیه کنید فهرستی از نکات جالب توجه آن کشور، مانند آشپزی، مقاصد گردشگری، فرهنگ و موارد دیگر تهیه کنید و بعد به تهیه گزارشی از خودپردازید.

● استراحت کنید

وقتی با تمرکز زیاد خود را به انجام کاری وادار می کنید، دچار استرسی می شوید؛ یعنی، وضعیتیه که بیشتر افراد تمایل دارند به هر قیمتی ششدر از آن بپرهیز کنند. اگر احساس می کنید که هیچ فکر و ایده ای در ذهنتان نمی رسد، کاری را که در دست دارید، متوقف و استراحت کنید. هر کاری که می توانست شما را از افکار یا موقعیت استرس زن دور نگه دارد، انجام دهید. قطعاً پس از آن گشت به کار متوجه تاثیریه که استراحت در شارژ مجدد قدرت ابتکار شما داشته، خواهید شد.

● سفر کنید

سفر، شمار از محدوده آسایش تان خارج می کند و فرصت های زیادی را پیش روی شما قرار می دهد تا بتوانید تان ماهی را کشف و تجربه کنید که خود به خلایق شما کمک می کند. این سفر می تواند کوتاه و در آخر هفته باشد و یا سفری بلند مدت؛ هر در هر حال آنچه در انتظار شماست، امکان شناخت دنیایی از ناشناخته ها است که هر شده تخیل تان کمک می کند.

● مثبت اندیش باشید

دشمن خلاقیت، عادت مخرب خودانتقادی است. باید همواره انگیزه داشته باشیم و از ایراد گرفتن خودتان بپرهیزید. این روحیه انتقادی با بهر موری و خلاقیت در تضاد است. همواره به خود بگوئید می توانستیم تلاش کنید تا بدین ترتیب اعتماد به نفستان افزایش یابد و بگوئید به ایده های جدید دست یابید. به محدودیت های خود فکر نکنید و تمرکزتان را بر نقاط قوت قرار دهید.

پاسخ به دو پرسش

بازدواج دخترم به شدت افسرده شدم

خانمی ۴۵ ساله‌ام. خدا را شکر با همسرم مشکلی ندارم. یک دختر ۲۵ ساله دارم که به تازگی ازدواج کرده، البته خانه‌اش نزدیک ماست؛ اما به شدت از رفتن دخترم افسرده شده‌ام. با این که هر روز می‌آید یا من می‌روم، اما باز هم از این که شب‌ها در کنارم نیست، احساس دل‌تنگی می‌کنم. چطور می‌توانم این حالت را از خودم دور کنم؟

این مسئله در ابتدا می‌تواند شبیه یک مشکل سازگار با تغییرات زندگی باشد که برای هر کسی در هر مرحله‌ای از زندگی با تغییرات و استرس‌های زندگی رخ می‌دهد و به‌طور معمول خود را با احساسات منفی مثل افسردگی، اضطراب و حتی خشم و در بعضی موارد، ترس تبیین می‌کند. این ناشان می‌دهد. البته نباید زیاد نگران باشد چرا که به‌طور معمول بیشتر این موارد تا چند ماه بعد از آن تغییر، به حالت طبیعی برمی‌گردد؛ اما اگر بعد از این مدت (یعنی ۶ ماه) باز هم ادامه پیدا کند، حتی به توانایی‌های روزانه‌تان آسیب برساند، حتماً با فرار کنید؛ اما باید این مدت برای این که کمتر از این مسئله اذیت شوید، توصیه می‌کنم حتماً ورزش کنید. هفته‌ای ۳ بار و ۳۰ دقیقه یا ۲۰ دقیقه، به‌طور کلی در برابر قلب‌تان بالا برو و عرق کنید؛ مثلاً بدوید؛ البته ورزش‌های آبی هم برای شما مفید خواهند بود. سعی کنید در تغییر ایجاد شده، نقاط مثبت را هم به یاد آورید و شویید و این که دخترتان هیچ وقت از نوازی نمی‌کند، آیا خوشحال‌تر بودید؟ یا به‌مواردی که شما با او درگیر می‌شوید؟

شوهرم من را ازاد گذاشته ولی من کمر

خیلی بی حوصله هستم، از انجام هر کاری هراس دارم، به حدی که پسر من را مسخره می کند. دوست دارم زبان و خوشنویسی یاد بگیرم، شوهرم من را خیلی آزاد گذاشته ولی من آدم کم رویی هستم و تاکنون بی هیچ کاری نفتم. پسر و شوهرم، راهنمای من هستند. نمی دانم چرا هنگام ثبت نام یا امضا کردن، دستم می لرزد و تمام بدنم آتش می گیرد، در مواجهه با آقایان نیز دست و پایم را گم می کنم.

مصرف این داروها در کنار رفتار درمانی موثر خواهد بود. ولی در مان اصلی و نهایی همان رفتار درمانی است. لطفاً حتماً نزد کسی سر بویید که در زمینه درمان این مشکل تخصص دارد. مشکل شما تا ۷۰ درصد قابل حل است و اگر برای در مان مصمم باشید و تمرین هایی را که روان شناس می گوید، انجام دهید، هم علایم اضطرابی شما را در مان کمتر می شود و به تدریج از خود خواهد رفت، هم اعتماد به نفس خود را از خود خواهید یافت. حواستان باشد اگر این مسئله را در مان نکند متأسفانه ممکن است به تدریج اعتماد به نفس تان کمتر شده و حتی افسرده شوید که عیبی صولگی، علما ت از افسردگی است. لذا مسئله را جدی بگیرید.

علایمی که مطرح کردید، نشان دهنده این است که مشکل «اضطراب اجتماعی» دارید. این مشکل یک اختلال اضطرابی شایع به‌ویژه در سنین جوانی و اوایل میانسالی است. البته در دو ممکن است از جراحی و درمان‌های دارویی استفاده کنید. در هر صورت مشکل شما باید طی ۱۲ تا ۱۸ جلسه با روش رفتار درمانی شناختی (CBT) تحت نظر روان‌شناس بالینی با مشاور و با تجربه در این زمینه در مان شود. علاوه بر این، کمک گرفتن از دو‌ها و ران نیز می‌تواند به‌عنوان یک عامل اضطرابی مثل لرزش دست، گرگرفتگی یا سر‌م‌الز، سرخ شدن صورت، لرزش صدا و تپش‌های گداز و گش و ضربان بالای قلب را ه‌گی در هنگام قرار گرفتن در موقعیت‌های جمعی تشدید می‌شوند، مهار کنند.

● مطالعه کنید

یکی از بهترین روش‌های شارژ مجدد ذهن، مطالعه است؛ اما همه افراد از مطالعه لذت نمی‌برند. اگر شما هم جزو این افراد هستید باید سعی کنید به تدریج ماهی زمان خود را طول‌روز به مطالعه اختصاص دهید تا به تدریج با عادت مطالعه خو بگیرید. بهتر است روزی نیم ساعت از زمان، صرف مطالعه مطالبی که با علایق شما در آن تطابق دارند. در همین مقالات و صفحات است که باید شما را جالب به ذهن خود طعم می‌دهد.

● کنجکاو کنید

هر زمان که با مانعی روبه‌رو می‌شوید، باید به فکر یافتن راه‌حل یقینید و هرگز از حل مشکل ناامید نباشید. کنجکاو بودن در این مسیر کمک‌بر بزرگی است چون به شما کمک می‌کند، فرضیه‌هایی را طرح کنید و در جست‌وجوی پاسخ آن‌ها، پرسش‌هایی را برای خود تشکیل دهید. همین امر به آن مافرم‌فعالیتی می‌دهد و تلاش شما را به چالش می‌کشد.

گاهی به دلیل حجم زیاد افکار، ذهنمان قاربه به تولید ایده‌های غالب نیست. توصیه می‌شود با تکنیک‌های آرامش‌بخش افکار خود را متوقف کنید. فقط آرامش محلی آرامش‌هاست پیدا کنید، بنشینید و بر روی تنفس کنترل شده‌تان تمرکز خود را ادامه دهید. فقط افکار غیر ضروری یک‌سایز کنید. هر چقدر که لازم است به خودتان برای تکنیک‌های آرامش‌بخشی زمان بدهید تا ذهنی فعال به سراغ پروژه خود بروید.

یادداشت برداری

اشتباهی که خیلی‌ها مرتکب می‌شوند این است که فراموش می‌کنند ایده‌های جالبی را که به ذهنشان می‌رسد، یادداشت نکند. گاهی، این افکار از جایی که اصلاً فکرش را هم نمی‌کنید به ذهنتان می‌رسد که به‌طور معمول آن‌ها زمان‌آبادی اجزای آن‌ها را ندارند. برای اطمینان از آن که ایده‌های خود را دست نمی‌دهید، باید عادت کنید که همیشه یک قلم و دفتر به همراه داشته باشید تا بتوانید بلافاصله از ایده‌های جالب خود یادداشت بردارید. البته در صورت تکمیل می‌توانید از اسامات فون تان هم برای یادداشت برداری کمک بگیرید.

شوهربی احساسم غرمی زند



۳۱ ساله، با تحصیلات سیکل
و خانه‌دار هستیم. وضع زندگی‌ام
متوسط است. حدود ۱۳ سال
است که ازدواج کرده‌ام، شوهرم
خیلی بی‌احساس است و اصلاً من
را درک نمی‌کند. خیلی عصبانی
است و غرمی‌زند. خسته شده‌ام.
من را جلوی بقیه تحقیر می‌کند.

بهتر است به بحث تفاوت‌های فردی بین زن و مرد توجه کنید. به‌طور معمول زنان نسبت به مردان احساساتی‌تر هستند؛ چون هر دو نیم کره مغز زن فرمان احساسات می‌دهد؛ اما مردان فقط نیم کره چپ فرمان احساسات می‌دهد؛ و نیم کره راست مربوط به مسائل اداره کار و زندگی است؛ بنابراین همسران بی‌احساس نیست، تنها به‌زمان یا هیجان بیشتری نیاز دارد که این را شما سعی کنید با ظرافت و زانگی بیشتر به‌وجود آورید.



وان شناس بالینی

● رابطه نیازها و عصبانیت

این که گفته‌اید همسر من عصبانی است و غم‌خیزند، دلیل آن را بررسی کنید و ببینید آیا خواسته‌ها و نیازهایشان در ارتباطتان بر طرف می‌شود؟ چون وقتی یکی از زوجین احساس کند در ارتباطش با دیگری نمی‌تواند به خواسته‌هایش برسد و نیازهایش از جمله احترام، آزادی، محبت، توجه، تفریح، روابط عاشقانه و... بر طرف نمی‌شود، خشمگین و عصبانی می‌شود. سعی کنید در این زمینه در فضایی به دور از سرزنش و آرام با هم صحبت و خواسته‌هایتان را مطرح کنید و در ارتباط رفتارهایی که از آنان می‌دهد و باید حذف شوند، طبق اصول تغییر تدریجی، مشکلات را به واحد اصلی کوچکتر تقسیم کنید تا راحت‌تر قابل حل باشد، بنابراین در گفت‌وگویشان مواردی را که در ادامه مطرح می‌شود، لحاظ کنید.

- مشخص کردن فعالیت‌هایی که باید کاهش داده شود یا حذف شود (مثل رفتار غرض‌نویس یا تحقیر کردن)
- درجه‌بندی کردن آن‌ها به ترتیب از ساده به مشکل
- ترک کردن آن‌ها از ساده‌ترین به مشکل‌ترین