چالش خوشبختی

روز بیست‌وچهارم: اگر قرار است همسرتان برای خانه خرید کند، فهرست خرید را با جمله «عزیزم لطفا این ها رو بخر» شروع کنید... بعد از این که خریدها به دستتان رسید از او تشکر کنید و درباره هیچ موضوعی در زمینه خریدها ایراد نگیرید.

۷ رفتار سمی که مانع خوشحال بودن شما می‌شود

رفتارهای سمی، رفتارهای مخربی هستند که با انجام آن‌ها، خود را از شادی و خوشحالی واقعی محروم می‌کنیم؛ شما می‌توانید رفتارهایی را که مانع لذت بردن شما از زندگی می‌شوند، بشناسید و برای ترک آن‌ها تلاش کنید. به گزارش سایت «چطور» فهرستی از عادت و رفتارهای نابودگری را که به‌طور معمول از آن‌ها غافلیم و وقتی متوجه‌شان می‌شویم که دیگر خیلی دیر شده است، تهیه کرده‌ایم.

۱ همیشه می‌خواهید دیگران را راضی نگه دارید

حفظ تعادل در رفتار و اعمال، امری ضروری است. بنابراین اگر بیش از حد برای راضی نگه داشتن اطرافیان‌تان تلاش کنید فرصت محقق کردن نیازهای خود را از دست می‌دهید و روح‌تان تخریب خواهد شد. کسانی که همیشه به دنبال راضی کردن دیگران هستند مشکلات زیادی برای خود ایجاد می‌کنند، استرس دارند، به‌راحتی اعتماد نمی‌کنند، احساس بی‌ارزشی و بی‌لیاقتی می‌کنند و به‌طور معمول در روابط‌شان مورد سوءاستفاده و اجحاف قرار می‌گیرند.

۲ خودتان را با کسانی مقایسه می‌کنید که شناختی از آن‌ها ندارید

مقایسه کردن خود با کسانی که هرگز ملاقات‌شان نکرده‌اید، درست نیست! چطور ممکن است یک نفر خودش را با کسی مقایسه یا به کسی حسودی کند که هرگز با او برخورد نداشته است؟ باید باور کنید که شادی در دسترس همه است، از جمله شما! مقایسه کردن خودتان با دیگران احساس ناامنی و نارضایتی برایتان به همراه دارد. پس از همین چیزی که هستید، لذت ببرید و خوشحال و شاد باشید.

۳ سرتان را خیلی شلوغ می‌کنید

این که مشغول باشید، می‌تواند صرفا به این علت باشد که نمی‌خواهید در نظر دیگران تنبل جلوه کنید و برچسب بیکار و بی‌خیال بودن به شما نخورد یا نمی‌خواهید با واقعیت زندگی روبه‌رو شوید. هر دوی این‌ها ناخوشایند است و به مرور زمان، وقتی ببینید این مشغولیت شما ابدا به کارتان نیامده و ثمره‌ای نداشته است، رضایت و شادی خود را نابود شده می‌بینید. از ظاهرسازی یا سردرگمی در مشغله‌های مختلف دست بردارید و روی چیزی تمرکز کنید که واقعا از انجام آن لذت می‌برید، در آن کارآمد هستید و ثمره‌ای برای‌تان دارد. از وقت‌تان خوب استفاده کنید، کارهایتان را اولویت‌بندی کنید و هر وقت احساس نیاز کردید به خودتان استراحت بدهید.

۴ جایی که لازم است مخالفت کنید یا حرفی بزنید، ساکت می‌مانید

خودخوری و بروز ندادن احساسات نه تنها بر شادی و رضایت کلی ما از زندگی تأثیر منفی دارد؛ بلکه روی روابط و حرفه ما نیز اثر منفی و مخرب می‌گذارد و از نظر جسمی هم بیمارمان می‌کند. البته منظورم این نیست که در مقابل هر ناراحتی، فورا واکنش نشان بدهید یا با هر نظر مخالفی به سرعت وارد جنگ شوید؛ فقط بدانید خیلی مهم است که هر وقت لازم بود حرف بزنید و نظرتان را ابراز کنید، حتما این کار را انجام دهید. وقتی چیزی حال‌تان را بد می‌کند، ساکت نمانید و جسورانه اما با حفظ خونسردی و آرامش آنچه را که احساس می‌کنید به ضررتان است از خود دور کنید و هر وقت مورد بی‌احترامی قرار گرفتید، با قاطعیت و اعتماد به نفس از خود دفاع کنید.

۵ به ندای درون‌تان گوش نمی‌دهید

همه ما یک ندای درونی داریم. این صدا مخصوص ماست و واقعا به نفع ما عمل می‌کند. گوش دادن به این صدا یا حس درونی و توجه کردن به هشدارهایش نه تنها به شما کمک می‌کند صداهای بی‌فایده بیرونی را فیلتر کنید، بلکه به شما کمک می‌کند چیزهایی را که مانع خوشحالی‌تان هستند، بشناسید و با آن‌ها روبه‌رو شوید؛ البته مواجهه با آنچه که ترجیح می‌دهید فراموش کنید یا همان ندای درونی که می‌خواهید نشنیده بگیرید، کار راحتی نیست، اما مزیت‌های فوق‌العاده‌ای دارد. اول اینکه گفت‌وگویی که با خودتان دارید، محرمانه باقی می‌ماند و هیچ کس کلمه‌ای از آن را نخواهد فهمید! دوم اینکه به شما کمک می‌کند با ترس‌های‌تان شاخ‌به‌شاخ شوید! سوم هم اینکه مجبورتان می‌کند از دویدن‌ها و تقلاهای بی‌فایده دست بردارید و در مسیر درست خوشبختی قدم بگذارید.

صدای درون یا همان حس ششم‌تان را جدی بگیرید، چرا که تمام کلیدهای شادی و رضایت شما دست این صداست!

۶ مشخص نمی‌کنید دقیقا از زندگی چه می‌خواهید

اگر با خود و دیگران صادق باشید و بدانید از زندگی چه می‌خواهید حتما راهتان را پیدا خواهید کرد و در مسیر اشتباه قرار نخواهید گرفت. پس نباید خودتان را با دیگران مقایسه و فکر کنید در پیش گرفتن مسیری که دیگری رفته، شما را به همان جایی می‌رساند که او رسیده است. شما باید راهی را انتخاب کنید که مختص خودتان باشد. قرار گرفتن در مسیر درست خودتان باعث می‌شود ایده‌ها و ایده‌آل‌های خود را معطوف دیگران نکنید و خودِ واقعی‌تان باشید.

یک برگ کاغذ بردارید، اسم‌تان را بالای ورقه درشت و پررنگ بنویسید، دورش را خط بکشید جوری که کاملا خودنمایی کند، زیرش هم هر چه را که از زندگی می‌خواهید بنویسید؛ دقت کنید هر چیزی را که خودتان می‌خواهید، بنویسید نه آنچه که دیگران برایتان می‌پسندند یا از شما انتظار دارند یا انجام می‌دهند. یادتان باشد این مسیر شماست پس هدف‌هایتان را با معیارهای کوچک یا بزرگ نسنجید چون تنها معنای این کار این است که دارید اهداف‌تان را با هدف‌های دیگران مقایسه می‌کنید. این برگه را همیشه همراه داشته باشید تا هروقت لازم شد نگاهی به آن بیندازید، اهداف‌تان را مرور کنید و مطمئن شوید که راه را درست ادامه می‌دهید.

۷ اجازه می‌دهید ترس محدودتان کند

ترس از شکست، ترس از موفقیت، ترس از هرگز شادنبودن، ترس از خیلی شادبودن و ... بله، زندگی زیر سایه ترس حتما ناامیدتان خواهد کرد! ترس، شیوه‌ای برای دور کردن شما از لذت بردن است و اگر اجازه دهید ترس بر شما مسلط شود و تعیین کند چگونه زندگی کنید در واقع حکم زندان را برای خودتان صادر کرده‌اید. اگر ترس مانع شادی‌تان شود و مجبورتان کند زندگی بدون شور و هیجان را تحمل کنید، سمی و خطرناک است. تصمیم بگیرید از این به بعد اجازه ندهید ترس بر شما حکمرانی کند یا غل و زنجیر به دست و پایتان ببندد. اگر رویکرد درستی نسبت به ترس داشته باشید و آن را کنترل کنید، موهبتی نجات‌بخش، راهنما و پنجره‌ای به سمت رؤیاهای ناشناخته خواهد بود.

برادرم به نامزدش توجهی ندارد

برادری ۲۵ ساله دارم. تقریبا ۹ ماه پیش به ما گفت که دختر خاله‌مان را دوست دارد و ما هم به خواستگاری رفتیم و آن‌ها نامزد شدند. همان روزها برادرم یک مغازه شراکتی با یکی از آشناهایمان زد. خانم آن آشنایمان شریک برادرم است و شوهرش تقریبا نقشی در شراکت ندارد. مشکل بزرگ این است که چنان سرگرم مغازه شده است که اصلا به نامزدش توجهی ندارد و تازگی‌ها می‌گوید که دوستش ندارم. چه کار کنیم؟ این که آن خانم متأهل است و برادرم را از نامزدش دور کرده برای ما قابل تحمل نیست، آن خانم خیلی زیاد به ظاهر خودش می‌رسد و رفتار راحتی دارد.

رضا زیبایی
روان‌شناس بالینی

اختلافات و تنش‌های دوره عقد در همسران جوان، علل و عوامل بی‌شماری دارد؛ بنابراین اولین توصیه‌ای که به شما می‌کنم، این است که تنها علت ذکر شده را دلیل مشکلات برادر ۲۵ ساله خود ندانید. شرایط برادر شما در شراکت با خانم مورد نظر می‌تواند یکی از دلایل باشد نه همه آن. برای مثال مخالفت و برخورد کودکانه و گاه توهین‌آمیز دختر خاله با برادر شما و خدای ناکرده نسبت دادن‌های بی‌ربط به وی هم می‌تواند باعث بی‌میلی و سردی برادر شما به همسرش شود.

این در حالی است که علت، بی‌مهارتی خانم جوان در کنترل خشم و هیجانات و برداشت‌های نادرستش است که مسبب آشفتگی‌های بین آن‌هاست و نه تمایلات آنچنانی برادر شما به خانم متاهل یا رنگ و لعاب‌های وی.

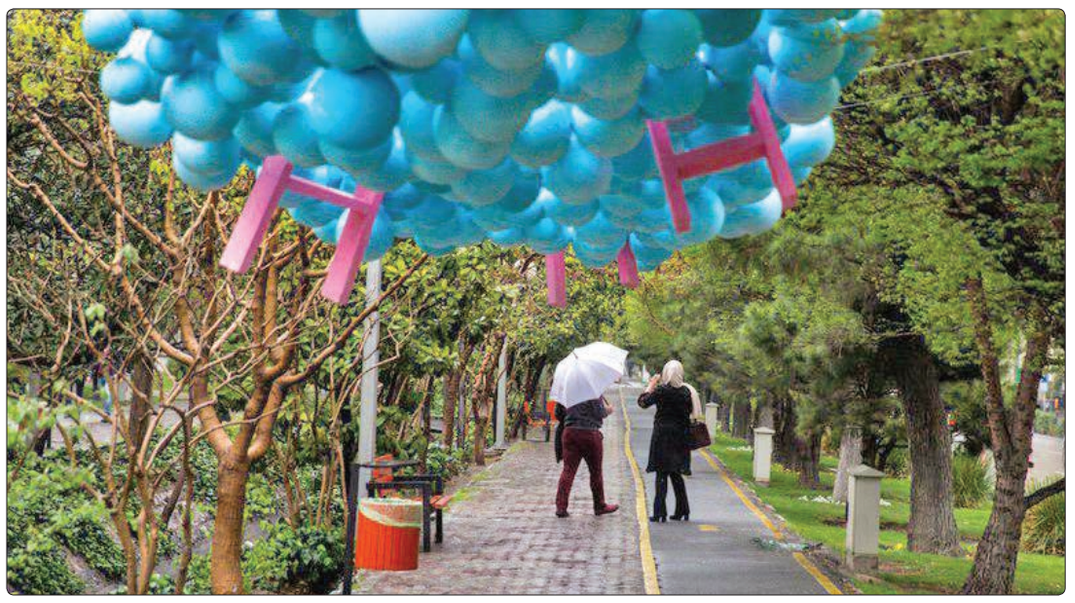
راهکار بررسی جنبه‌های مختلف این ماجرا

باز هم تاکید می‌کنم برای حل مسئله باید آن را از جوانب مختلف دید و نه آن جانب که باب میل ماست یا یکی از زوج‌ها با تخریب نابخردانه دیگری، شما را به آن جانب سوق دهد. بله، حتی ممکن است کل موضوع برعکس آن باشد که طرح شد یعنی برادر شما با بی‌تجربگی از کم‌وکیف مهارت‌های کاسبی خانم شریک، نزد همسر خود سخن‌ها گفته و جدالی که می‌توانید حدس بزنید بین‌شان درگرفته است که چشم‌روشن حالا آن خانم عزیز شما شده و دفاع آقا و پرخاش خانم و الی آخر.

تازه این دو فرضی بود که برای مشکلات شما طرح شد و به صورت منطقی ده‌ها فرض دیگر نیز به ذهن متبادر می‌شود؛ پس اگر قصد دارید مسئله را حل کنید، ابتدا موظف هستید ریشه‌یابی کنید و به علت یا علل اصلی دست یابید تا بتوانید راهکار درست و متناسب آن را اعمال کنید؛ بنابراین به‌شدت از اعمال تصمیمات عجولانه پرهیز کنید؛ برای مثال به هم زدن شراکت بین برادر و خانم مورد نظر این معنا را دارد که شما علت را در محفل انس و غیراخلاقی و غیر شرعی فروشگاه یافتید و دختر خاله شما هیچ تقصیری ندارد و متهم ردیف اول برادر شماست.

اگر این گونه نباشد متهم ردیف اول برای اثبات بی‌گناهی خود به پشتوانه جوانی خود معلوم نیست که چه کاری انجام دهد؛ وضع را بهتر کند یا بدتر یا حتی خدای ناکرده قصد طلاق کند به بهانه تهمتی که به ناحق به وی زده شده است.

حال اگر خوب دقت کنید، می‌بینید فرایند واکاوی علمی و روان‌شناختی مشکلات بین فردی کاری بسیار دقیق و ریزبینانه است و به تجربه و خبرگی نیاز دارد؛ بنابراین خواهشمند است از تجربه فردی خبره و بی‌طرف بهره بجویید و به کشف علت بپردازید و نه تنها به صدور حکم بی‌هیچ تامل و تدبیری که گاهی تبعات آن جبران نشدنی است.



کسی از حضور پسر ۴ ساله ما خوشحال نیست

پسر ۴ ساله‌ام خیلی پرخاشگر و بی‌ادب شده است. مهد کودک هم نمی‌رود و نمی‌دانم حرف‌های بد و دعوا کردن را از کجا یاد گرفته است. هم بچه‌های کوچک‌تر از خودش را کتک می‌زند، هم به بزرگ‌ترها بی‌احترامی می‌کند. آن‌قدر که وقتی به مهمانی می‌رویم متوجه می‌شوم کسی از حضور ما خوشحال نیست و همه از ما فاصله می‌گیرند.

سوسن قهرمانی
دانشجوی دکترای روانشناسی بالینی در انستیتو روان‌پزشکی

در گام اول شما را به متخصص روانپزشک یا روان‌شناس کودک ارجاع می‌دهم تا به بررسی دقیق مشکل کودکتان بپردازند. ممکن است مشکلی وجود داشته باشد که شناسایی نشده است و این رفتارها در پی این مشکل بروز کنند.

بیشتر مشکلات رفتاری کودکان با مداخله صحیح قابل درمان هستند ولی به صبر و شکیبایی والدین و همکاری آنان نیاز دارد. اگر بعد از بررسی، مشکل خاصی در فرزندتان شناسایی نشد، رفتارهای او به احتمال زیاد حاصل یادگیری و تقویت این رفتارها در محیط است. در چنین موردی برای اصلاح رفتار فرزندتان می‌توانید از روان‌شناس کودک کمک بگیرید.

چند توصیه

۱- در ابتدا ریشه مشکل را شناسایی کنید: باید دقت کنید که یادگیری این رفتارها و حرف‌ها، چرا، چگونه و در کجا اتفاق میفتد؛ برای مثال آیا اعضای خانواده یا یکدیگر به شیوه خاصی رفتار می‌کنند که کودک یاد می‌گیرد؟ آیا فرزندتان دوستان و همبازی‌هایی دارد که نوع رفتار و کلام‌شان روی او تاثیر می‌گذارد؟ آیا فرزندتان تحت تأثیر فیلم‌هایی که می‌بیند یا بازی‌های مجازی که انجام می‌دهد قرار می‌گیرد؟

۲- وقتی ریشه مشکل شناسایی شد، با توجه به هدفی که دارید به اصلاح آن بپردازید. مثلا نوع رفتار والدین اگر با یکدیگر و با بچه‌ها پرخاشگرانه است، باید تغییر کند یا اگر کارتون‌ها و بازی‌هایی که کودک مشاهده و بازی می‌کند، پرخاشگرانه است، باید روی آنها نظارت و تا جای ممکن با فیلم‌ها و بازی‌های سالم جایگزین شود یا اگر فرزندتان دوستانی دارد که مشکلات رفتاری دارند، باید بر آن نظارت شود. توجه داشته باشید که بچه‌ها رفتارهای دیگران را می‌بینند و یاد می‌گیرند.

۳- ممکن است بدرفتاری و حرف‌های بد فرزندتان از سوی دیگران تقویت شده باشد. مثلا هنگام گفتن حرف‌های زشت، دیگران واکنشی نشان داده‌اند که کودک گمان کرده رفتار او خوب است. در این مورد باید همه کسانی که در اطراف کودک هستند، دست از تشویق او بردارند و به او بی‌توجهی کنند.

۴- دقت کنید که تنبیه بدنی کودک به علت بدرفتاری موجب می‌شود او بدون دانستن علت دقیق تنبیه دوباره برای جلب توجه، شروع به بدرفتاری و گفتن حرف‌های زشت کند.

۵- رفتار صحیح را به کودکتان آموزش دهید و وقتی آن را انجام می‌دهد مدام او را تشویق کنید. آموزش باید خلاصه و قابل فهم و به دور از سرزنش کودک باشد. تشویق می‌تواند به صورت تحسین و توجه به علت انجام رفتار خوب باشد؛ مثلا آفرین پسرم که با خواهرت آروم بازی می‌کنی. دقت کنید که در تشویق از جملات منفی یا جملاتی که بدرفتاری را به کودک القا می‌کنند؛ استفاده نکنید؛ برای مثال گفتن آفرین پسرم که فحش نمی‌دهی، درست نیست. به جای آن باید جمله‌ای گفته شود که او را به سمت رفتار مثبت پیش ببرد؛ مثلا آفرین به پسر خودم که به دیگران سلام می‌کند. برای یادگرفتن شیوه تشویق صحیح از روان‌شناس یا از کتاب‌های فرزندپروری کمک بگیرید.

۶- فعالیت‌های سرگرم‌کننده‌ای برای فرزندتان طراحی کنید و با او وقت بگذرانید. گاهی به این دلیل، بچه‌ها رفتارهای نامناسبی نشان می‌دهند که اوقات تفریح سالم برای آن‌ها کم است یا پدر و مادر وقتی به آن‌ها توجه می‌کنند که بدرفتاری کرده باشند.

۷- برای مقابله با بدرفتاری‌های شدید کودکتان روش‌هایی (مثل تعیین قانون، بحث با بچه‌ها، محروم‌سازی) وجود دارد که برای حل آنها باید با روان‌شناس در ارتباط باشید. از بیان این موارد به دلیل این که در این فضا نمی‌گنجد و ممکن است در نتیجه اجرای اشتباه باعث سوءتفاهم و پیچیده‌شدن مشکل شود، خودداری می‌کنم و شما را به متخصص و روانشناس کودک ارجاع می‌دهم.

از دنیای روانشناسی

کودکان باهوش طول عمر بیشتری دارند و دچار آلزایمر نمی‌شوند

دانشمندان دریافته‌اند بهره هوشی بالا در کودکی، خطر مرگ و میر و ابتلا به زوال عقل را در بزرگسالی کاهش می‌دهد. به گزارش «تسنیم»، این بزرگ‌ترین مطالعه تا به امروز است که دلایل مرگ‌ومیر در زنان و مردان را در طول فرایند زندگی آن‌ها گزارش می‌کند. بر اساس گزارش sciencealert، پیشتر تحقیقات مشابه به این نتیجه رسیده‌بودند که افراد دارای بهره هوشی بالاتر، اندکی بیش از افراد با بهره هوشی پایین‌تر عمر می‌کنند؛ اما این یافته‌ها چندان جامع و قابل اعتماد نبود چرا که اغلب بر اساس داده‌های به دست آمده از سربازان مرد و فقط تا دوره میانسالی آن‌ها بود. در پژوهش جدیدی محققان دانشگاه «ادینبرو»ی اسکاتلند، ارتباط بین نمرات تست هوش کودکان در سن ۱۱ سالگی و دلایل اصلی مرگ و میر این افراد در سن ۷۹ سالگی را بررسی کردند. اما این بار یافته‌های آن‌ها بر اساس داده‌های به دست آمده از بررسی ۳۳ هزار و ۵۳۶ مرد و ۳۲ هزار و ۲۲۹ زن بود که در سال ۱۹۳۶ در اسکاتلند متولد شده بودند. این افراد در سن ۱۱ سالگی تحت یک آزمون هوش قرار گرفته بودند و داده‌های مبتنی بر دلایل مرگ و میر آن‌ها تا ماه دسامبر سال ۲۰۱۵ بررسی شد. طبق این گزارش، دانشمندان دریافتند دلایل مرگ‌ومیر در این افراد شامل بیماری‌های قلبی- عروقی، سکته، سرطان‌های خاص، بیماری تنفسی، بیماری گوارشی، دلایلی مانند خودکشی و مرگ ناشی از آسیب‌دیدگی و هم چنین زوال عقل بود. محققان پس از در نظر گرفتن مولفه‌های مختلف مانند سن، جنسیت و وضعیت اقتصادی-اجتماعی سوژه‌های مورد بررسی، دریافتند میزان بهره هوشی بالاتر در دوران کودکی با خطر پایین‌تر مرگ و میر تا سن ۷۹ سالگی در ارتباط است. در عین حال ارتباط جالبی در مرگ ناشی از آسیب‌دیدگی، مصرف دخانیات و سرطان‌های مرتبط با آن مانند سرطان معده و ریه، بیماری گوارشی و زوال عقل با بهره هوشی در دوران کودکی مشاهده کردند.