

حضرت محمد (ص) می فرمایند: مدارا با مردم نیمی از ایمان است و نرمش با آن هانیمی از زندگی است.

بر گرفته از مفاتیح الحیاة، فصل هم کیشان

## ۱+۱ نکته درباره آسیب های روان شناسانه

## حسادت

## و راه های ترک آن

مشاور:

اکرم برومند

کارشناس ارشد  
روان شناس بالینی



من + تو

موفقیت دیگران تأثیری بر  
موفقیت شما نمی گذارد و  
شما هم می توانید به  
جای حسادت به همان  
موفقیت برسید

طراح گرافیک:

طاها حامی قر

کارشناس فناوری اطلاعات



حسادت به دیگران با مشغول کردن فکر، اتلاف وقت و انرژی به شما آسیب می زند



حسادت ناشی از قضاوت خود و احساس خوبی نداشتن درباره خود و داشته های تان در مقایسه با دیگران است



مهم ترین عامل حسادت مقایسه خود با دیگران است هرچند زندگی فهرست یکسانی برای خوشبختی ندارد و هر فرد ، مسیر متفاوتی را برای خوشبختی طی می کند



سعی کنید به جای حسادت، تحسین را جایگزین کنید و به فردی که حسادت می کنید، بگویید: «برای تو و تمام موفقیت هایت خوشحالم»



خوشحال باشید که فردی موفقیت خوبی را به دست آورده چراکه این یعنی آن موفقیت دست یافتنی است و برای شما هم می تواند اتفاق بیفتد



اگر می توانید تلاش کنید تا شما هم آن چه دیگری دارد، داشته باشید پس تلاش کنید و اهدافی را برای خود تعیین کنید



وقت و انرژی خود را صرف یادآوری داشته هایتان کنید نه یادآوری داشته های دیگران



از افرادی که قدر داشته های خود را نمی دانند و به دیگران حسادت می کنند، دوری کنید



یک روز در هفته تمرین کنید که از هیچ چیز و هیچ فردی شکایت نکنید



به خودتان یادآوری کنید خیلی چیزها را خودتان نخواستید و تقدیر این گونه برای تان رقم خورده است



هر روز از ۵ نفر به خاطر کارهای خوب شان تعریف و تمجید کنید

### تصویر عشق سابقم همیشه جلوی چشم هایم است!



جوانی ۲۴ ساله از خانواده ای مذهبی و دارای در آمد متوسط هستم. مدتی بود عاشق یکی از همکارانم شده بودم ولی مادر و پدرم راضی به این ازدواج نبودند و مخالفت کردند تا این که او با فرد دیگری ازدواج کرد. هر چه تلاش کردم تا فراموشش کنم، نتوانستم. حالا با رفتارهایش، با کارهایش و با مهربانی اش آرام می دهم. همیشه تصویرش جلوی چشم هایم و صدایش در گوشم است. یک هفته است سر کار نرمتم تا فراموشش کنم ولی ندیدنش بیشتر آرام می دهد.



معتمنی  
روان شناس بالینی

شکست عاطفی یکی از سخت ترین دردهاست و بهتر است در د حاصل از این فراق را بپذیرید زیرا هر قدر تلاش کنید تا از آن فرار کنید ناموفق تر هستید. پذیرش این هیجان رنج آور بهترین راه حل و ابتدایی ترین قدم است.

#### ● از عشق تان بت نسازید

توجه داشته باشید گاهی انسان ها از معشوق خود بت می سازند و صفت ها و رفتار هایی را که می پسندند، ناخواسته به آن فرد نسبت می دهند بی آن که وی آن صفات را داشته باشد همان طور که شما در متن پیامک تان بیان کرده اید او با کار ها و مهربانی هایش من را می آرد، شاید او رفتار خاصی با شما ندارد زیرا که دیگر دلیلی هم برای جلب نظر شما ندارد بنا بر این بهتر است به این موضوع توجه کنید.

#### ● در کدام مرحله شکست عاطفی هستید؟

رنج شکست عاطفی، آن قدر سخت است که مراحل آن مانند مراحل سوگ است. مراحل آن



عکس: ژان پل سارتر



### با همسر و بچه هایم خیلی کم صحبت می کنم



۴۲ ساله ام و در یک شرکت لینی کار می کنم. تا مقطع متوسطه درس خواندم. در آمد معمولی دارم و با همسر و بچه هایم خیلی کم صحبت می کنم. راه های صحبت کردن چیست ؟ بیشتر توی خودم هستم و فردی را می خواهم که عیب هایم را بگوید.



احترام اسماعیل زاده  
روان شناس عمومی

شما از شرایط کنونی میزان ارتباط با خانواده خود راضی نیستید و می خواهید تلاش کنید شرایط را تغییر دهید. این اتفاق بسیار مثبت است و شما را بابت این تلاش برای بهبود روابط خانوادگی، تحسین می کنم. برقراری ارتباط موثر، یکی از مهم ترین مهارت های زندگی است. با توجه به این که شما هم نیاز به بهبود این مهارت برای زندگی بهتر دارید، برخی نکات ضروری برای ایجاد یک ارتباط موثر را در ادامه بررسی می کنیم.

#### ● شنونده واقعی باشید

مهم ترین قدم برای ارتباط موثر با همسر و فرزندان تان، گوش دادن واقعی بدون حواس پرتی یا تظاهر به شنیدن است. این تصویر را که یک ارتباط خوب یعنی فقط شما صحبت کنید، فراموش کنید. توجه داشته باشید گوش دادن تمام و کمال به صحبت های شخص مقابل کار ساده ای نیست ولی مهم ترین قدم در بالا بردن قدرت برقراری ارتباط، همین توجه نشان دادن به صحبت است. یک گفت و گوی خوب متشکل از هماهنگی بین گفتن و شنیدن است.

#### ● حسن همدلی خود را تقویت کنید

ارتباطات، جاده ای دوطرفه است. سعی کنید خود را برای نظر مخالف طرف مقابل آماده کنید تا از استرس و اضطرابی که گهگاه هنگام مکالمه و تلاش برای برقراری ارتباط رخ می دهد، بکاهید. به عنوان مثال زمانی که شخص مقابل شما خسته است، به صحبت کردن اصرار نکنید و سعی کنید او را درک کنید.

#### از دنیای روان شناسی

#### تأثیر نور آفتاب بر مشکلات روحی

نور در مانی فایده های زیادی برای رفع مشکلات روحی و روانی بیماران دارد. انواع عارضه های روان شناسی مانند افسردگی پس از زایمان و اختلالات اضطرابی با روش نور درمانی قابل در مان هستند. به تازگی یک روان پزشک معروف هلندی گفته است که «لایت تری» یا نور درمانی نه فقط برای درمان اختلالات عاطفی فصلی بلکه به عنوان درمانی موثر برای افسردگی، در حال تکامل و گسترش است. به گزارش «میگنا»، یک روان پزشک شهیر هلندی به نام دکتر «لیورس» در مقالاتی نشان داده «نور درمانی» امتحان خود را برای بهبود شرایطی همچون اختلالات خواب، تغییرات نامطلوب بدنی به واسطه سفر های سریع السیر هوایی، آلزایمر و افسردگی پس از زایمان پس داده است اما پژوهشگران بر این باورند که استفاده از نور درمانی باید در مان افسردگی حاد هم استفاده شود چرا که این روش در کنار فواید پر شمارش تقریبا عوارض جانبی ندارد. این موضوع از آن رو اهمیت دارد که در مان افسردگی می تواند به درمان برخی دیگر از بیماری های جسمی کمک کند و وضعیت عمومی سلامت بدن را بهبود بخشد.

#### ● ۱۵ دقیقه دویدن زیر نور آفتاب

یکی از استادان برجسته دانشگاه زوریخ در پژوهش هایی نشان داده که خواب کم، یکی از عوامل بروز افسردگی است. کم خوابی می تواند به تدریج به اختلالات خواب منجر شود. دهه ها مطالعه نشان داده که بی خوابی یکی از نشانه های بروز افسردگی است. نور درمانی می تواند اختلالات خواب را هم در افراد در مان و از این طریق از بروز افسردگی جلوگیری کند. دیوده های ساطع کننده نور، لامپ های فلورسنت و لامپ های دیکرو نیک یا لامپ های بسیار روشن، از جمله مواردی هستند که در نور درمانی استفاده می شوند اما اگر نمی خواهید از این لامپ ها استفاده یا برای نور درمانی به پزشک مراجعه کنید، راه های ساده تری هم وجود دارد. به افرادی که مبتلا به افسردگی هستند توصیه می شود به مدت یک ماه، صبح بسیار زود از خواب بیدار شوند، به مدت ۱۵ دقیقه زیر نور آفتاب بدوند و سپس دوش آب گرم بگیرند. طبق تحقیقاتی که روی بیش از ۵۰۰ نفر در یکی از دانشگاه های زوریخ انجام شده، بعد از گذشت یک ماه تغییرات بسیار محسوسی در خلق و خوی افراد افسرده به انجام همین یک ریع دویدن زیر نور آفتاب ایجاد شده است.

#### پاسخ آزمون هوش صفحه همشری سلام

