



کتاب در برابر جنگ روانی کرونا

این روزها به کتاب نه فقط برای پر کردن اوقات فراغت بلکه به عنوان راهکاری روانشناختی برای ارتقای سلامت روان احتیاج داریم

زهرا وافر | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

محوری

شاید شما هم رمان معروف «گابریل گارسیا مارکز»، «عشق سال های ویا» را خوانده باشید و این جمله زیبا در سطرهای پایانی کتاب در خاطرتان باقی مانده باشد: «آن چه حد و مرز نمی شناسد زندگی است، نه مرگ!» این روزها شاید بیش از هر زمان دیگری در زندگی مان به مطالعه کتاب احتیاج داشته باشیم، نه فقط برای پر کردن اوقات فراغت بلکه به عنوان راهکاری روان شناختی برای حفظ و ارتقای سلامت روان. یکی از تکنیک های موثر در درمان های امروزی، «کتاب درمانی» است، حتی در گذشته نیز به کتاب به عنوان درمانی برای مشکلات روحی توجه می شده است تا جایی که به کتابخانه «درمانگاه روح» می گفته اند. اما چرا کتاب خواندن، حال ما را بهتر می کند؟

بیماران کمک می کنند هم آن ها را در کنار آمدن با بیماری قبل از هر چیز، شاید برایتان جالب باشد که بدانید کتاب درمانی در کشور های غربی به حدی جدی است که حتی بعد از جنگ جهانی دوم سر بازار باز گشته از جنگ را که از لحاظ روحی آسیب دیده بودند با کتاب درمان می کردند. هم اکنون نیز در بعضی کشور های غربی، «کتابخانه های بیمارستانی» وجود دارد، کتابخانه هایی که در بیمارستان ها ایجاد و در آن کتاب هایی قرار داده می شود که مطالعه آن ها هم به بهبود شرایط روانی

❖ چرا کتاب حال ما را بهتر می کند؟ احتمالا برای آن سوال پیش آمده که کتاب خواندن، چطور حال ما را بهتر می کند؟ روان شناسان، جواب هایی برای این سوال دارند که در ادامه به آن ها اشاره می شود.

پسر ۵ ساله ام، مدام به جیب من خسارت می زند!



خانمی ۴۴ ساله ام پسر ی ۵ ساله دارم که همه زندگی من است. یک سال پیش از شوهرم که معتاد بود و دست بزن داشت، طلاق گرفتم. همه مهریه ام را هم داد و الان وضعم خوب است. مشکلم این است که پسرم بیش از حد فضول است و مدام به جیب من خسارت می زند. یک روز می بینم که اسباب بازی اش را شکسته، یک روز وسایل تزئینی مان و... لطفاً راهنمایی ام کنید.



عبدالحسین تریان | کارشناس ارشد روان شناسی

تربیت فرزند

مخاطب گرامی، بر اساس اطلاعات اندکی که داده اید به نظر می رسد که فرزند شما چهار سال زندگی آشفته ای را تجربه کرده است و قربانی اصلی این گونه زندگی ها که یکی از والدین در گیر اعتیاد و پر خاشگری باشد، کودک ان هستند.

در این شرایط همه اعضای خانواده به ویژه کودکان تحت تاثیر نامنی حاکم دچار بی قراری عصبی می شوند که کودک شما این مرحله را گذرانده و یک سال هم از آن روزی می گذرد که شما زندگی آشفته را ترک کردید و زندگی گسسته را تجربه می کنید که انتخابی بین بد و بدتر داشته اید. با این حال، شرایط فعلی شما هم برای خودتان و هم برای فرزندتان، آسیب های روحی خاص خود را دارد که ضرورت دارد توان سازگاری و تاب آوری خود را افزایش دهید و حادثه را مدیریت کنید و فراموش نکنید که به دلیل فقدان پدر، کودک شما در مقایسه با همسالانش ممکن است اندکی رفتار ش متفاوت باشد.

❖ اقتضای سنی کودک تان را در ک کنید

در گام اول باید متناسب با جوروانی حاکم بر خانواده و اقتضای سنی کودک از او انتظاراتی داشته باشید.

از طرفی اول باید با ویژگی های کودک ک آشنا باشید و رفتارها و تحركات کودک را در ظرف سنی او سنجش و قضاوت کنید. گاهی خود والدین، آستانه تحمل پایینی دارند و تاب تحمل رفتار های کنجکاوانه و تحركات طبیعی کودک را ندارند. بنابراین اگر قصد محدود کردن بیش از حد او را داشته باشید، زمینه لجبازی و پر خاشگری بیشتر کودک فراهم می شود!

❖ پر خاشگری اش را با دعوا پاسخ ندهید

کودکان طلاق ضرورت دارد بیش از دیگر همسالان از نظر روانی، مورد توجه قرار گیرند و نیاز های انسانی آنان مثل توجه و محبت تامین شود. شما به عنوان مادری جوان حتما در زمینه روان شناسی رشد کودک، بیشتر مطالعه داشته باشید و در مقابل رفتار های اشتباه او از مقابله به مثل، پر خاشگری و تهدید کودک پر هیز کنید. هر مدل تغییری که قرار است در کودک شکل گیرد، در باره اش با کودک صحبت کنید و حتما خودتان، عامل به آن موضوع باشید. در صورت امکان با یک روان شناس کودک ک هم در ارتباط باشید.

احساسات و مشکلات خود سخن می گوید، شما نیز به شکل غیر مستقیم تخلیه هیجانی را تجربه می کنید و ممکن است بعد از پایان مطالعه احساس کنید که کمی سبک شده اید و حال تان بهتر است. این تاثیر درمانی کتاب (تخلیه هیجانی)، بیشتر از همه به درد کودکان می خورد زیرا کودکان هنوز به این توانایی نرسیده اند که احساسات درونی خود را بیان کنند، بنابراین از طریق مطالعه کتاب های داستانی مناسب و همانند سازی با قهرمان داستان و در گیر شدن احساسات شان در فرایند داستان، محیطی امن برای ابراز احساسات و تخلیه هیجانی پیدا می کنند.

❖ نگاه کردن به زندگی از زوایای مختلف وقتی درباره افرادی می خوانید که مشکلاتی شبیه شما داشته اند، علاوه بر این که به این نتیجه می رسید فقط شما نیستید که در زندگی تان چنین مشکلاتی دارید، زاویه نگاه قهرمان داستان به مشکلاتش و شیوه حل مسئله او را می آموزید و می فهمید که به مشکلات از زاویه دیگری هم می توان نگاه کرد. شما طی خواندن کتاب، به مشکلات خود از بیرون نگاه می کنید و در این صورت نگاه شما منطقی تر است و مسلمان راه حل های عاقلانه تر و بهتری هم به ذهن تان خطور می کند.

❖ پیدا کردن معنا و هدف در زندگی گاهی ما بیش از هر چیز دیگری به این نیاز داریم که بفهمیم چرا زنده ایم و اصلا با چه هدفی زندگی می کنیم؟ «جیمز تراسلو آدامز»، تاریخ نگار معروف می گوید: «شاید زمانی برسد که فکر خوب و شاید فوق العاده این باشد که تلفن ها را ساکت کنیم، موتور ها را از صدا ببندیم و از هر کاری دست بکشیم برای آن که به مردم فرصتی بدهیم تا ببینند و تأمل کنند که زندگی چیست، چرا زندگی می کنند و به راستی چه می خواهند؟» در این هنگام شاید این کتاب باشد که بیشتر از هر چیز دیگری به کمک ما بیاید. گاهی یک کتاب مسیر زندگی انسان را تغییر می دهد، الهام بخش فرد می شود و اهداف جدیدی را در برابر انسان قرار می دهد.

❖ دوست تنهایی جدا از همه آن چه که در بالا گفته شد، کتاب بهترین چیز برای پر کردن اوقات تنهایی شماست. کتاب در حقیقت می تواند برای افرادی که در تنهایی به سر می برند، بهترین و با وفاترین دوست باشد! به قول ویکتور هوگو: «خوشبخت، کسی است که به یکی از این دو چیز دسترسی دارد، یا کتاب های خوب یا دوستانی که اهل کتاب باشند.»

تجربه شیرین مرتب کردن خانوادگی خانه!

بانوان به عنوان فرمانده فرایند تمیز کردن منزل باید ۴ نکته را مدنظر قرار دهند

فاطمه قاسمی

این روزها که اکثر افراد خانواده بیشتر زمان روزشان را در خانه هستند، تمیز و مرتب شدن خانه، طراوت و شادایی روح اعضای خانواده را فراهم می آورد. انجام کار های خانه، گاهی بسیار خسته کننده و طاقت فرسا و باعث وارد آمدن فشار های روانی و جسمی بر زنان می شود. این جاست که حضور مرد و دیگر اعضای خانواده در کنار مادر علاوه بر این که قوت قلبی برای اوست، در به سر انجام رسیدن کارها هم بسیار موثر خواهد بود. ضمن این که مرتب کردن خانوادگی خانه می تواند سرگرم کننده، آموزشی و چالش برانگیز باشد. در ادامه، توصیه هایی در همین باره داریم.

❖ با اعضای خانواده در باره کارها، گفت و گو کنید: اولین گام بعد از تنظیم فهرست کارها، اولویت بندی، برنامه ریزی و سپس تقسیم آن بین اعضای خانواده است. پیش از شروع در باره برنامه تان و زمان آن با دیگر اعضای خانواده، گفت و گو کنید. مطمئن شوید که همه اعضای خانواده از وظیفه مخصوص شان رضایت داشته باشند تا کارها شکل اجبار به خود نگیرد. سعی کنید در تقسیم وظایف سن، توانایی جسمانی و علاقه افراد به انجام هر کار در نظر گرفته شود. پس از مشخص شدن کارها در باره کارهای باقی مانده به توافق بر سید حتی اگر مجبور شوید به خاطر شرف رعاعه کشی کنید! فهرست تنظیم شده را به دیوار آویزان کنید. فراموش نکنید در یک فهرست خوب، وظایف تیم، زمان بندی و محلی برای تیک زدن کارهای انجام

❖ شده گنجانده شده است. وظایف را به طور واضح شرح دهید: در باره انتظارات خود از اعضای خانواده برای مرتب کردن خانه به خصوص بچه ها، دقیق عمل کنید و آن چه را که از آن ها می خواهید به روشنی و با جزئیات بیان کنید. مثلا نگوید: «گردگیری را تو انجام بده» بلکه دقیقا تر تیب انجام آن را مثل گردگیری کتابخانه، تابلوها و... برایش مشخص کنید. برای انجام کارهای پیچیده تر و استفاده از محصولات پاک کننده، توصیه های لازم برای استفاده و ایمنی را حتما داشته باشید.



❖ برای ایجاد انگیزه از تایمر استفاده کنید: به اعضای خانواده یادآوری کنید که اگر کارشان را قبل از مدت زمان مشخصی انجام دهند، جایزه ای خواهند داشت. این کار علاوه بر سرعت بخشیدن به کارها، باعث می شود تا کمتر احساس خستگی کنند. برای تعیین جایزه خیلی خودتان را به در دسر نیندازید. یک عصرانه یا پخت کیک خانگی یا یک شام گرم و مورد علاقه اعضای خانواده بعد از پایان یک روز طاقت فرسا بهترین گزینه برای ایجاد انگیزه است.

❖ کارهای بزرگ را به کارهای کوچک تر تقسیم کنید: کارها را به کارهای کوچک تر تقسیم کنید و هر بار بخشی از کارها را انجام دهید. ترند اتاق به اتاق تمیز کردن خانه بهترین روش برای مرتب کردن خانه است. همچنین ملاطفت، ملایمت و انعطاف پذیری در پایان در خواست ها در پیشرف این کار بسیار کار ساز است. در این خصوص بانوان به عنوان فرمانده فرایند مرتب کردن خانه باید بیشتر مراقب باشند. فراموش نکنید حتی با وجود برنامه ریزی دقیق باز هم ممکن است نتوانید در پایان یک روز، همه کارهای مدنظر تان را انجام دهید. انجام حداکثری کارهایتان را به حساب موفقیت بگذارید و شاد باشید! در ضمن، قرار نیست نظافت خانه به عنوان کاری سخت تلقی شود. شنیدن یک موسیقی خوب، پادکست یا حال یا یک برنامه رادیویی سرگرم کننده و مفید می تواند اعضای خانواده را به تحرک بیشتری در کار وادار کند.

داشته باشد، در مجموع نزدیک ۷۰ درصد خشنودی فرد را تامین می کند. در دهه چهل میلادی مطالعه زیادی در دانشگاه ها وارد آمریکا آغاز شد. در این مطالعه بیشتر از ۷۰۰ مرد جوان از سن بین نوجوانی زیر نظر گرفته شدند و هر سال پرسش هایی در زمینه های مختلف زندگی شان از آنان انجام شد. در این تحقیق افرادی از قشرهای مختلف با تحصیلات متنوع وجود داشتند. بعد از بیش از ۷۰ سال از شروع این مطالعه، نتایج حاصل از هزاران صفحه اطلاعات نشان داد آن چه که در ۸۰ سالگی پیش بینی کننده سلامت و رضایتمندی در زندگی است، ربطی به میزان کلسترول یا فشار خون ندارد بلکه داشتن رابطه ای معنادار و کیفی ضمانت کننده رضایت و خشنودی در سنین بالای افراد است.



حقوق بشر، آیا انسان ها روابط بهتری با هم دارند؟ آیا انسان ها خوشحال تر و از زندگی راضی ترند؟ تحقیقات در زمینه میزان تاثیر ثروت، زیبایی، شهرت و سلامت بر خشنودی پایدار افراد نشان داده است که مجموع این چهار عامل در کل تنها ۱۰ درصد در میزان خشنودی پایدار افراد تاثیر داشته است در حالی که خانواده، دوستان و استقلال مالی به این معنا که فرد بتواند نیاز های ضروری اش را برآورده کند و مقداری هم برای یک هزینه اضافه، مثل خرید کتاب

انسان های خشنود چه چیزی بیشتر از دیگران دارند؟



ریحانه نوزریان | کارشناس ارشد روان شناسی و واقعیت در مانگر

فناوری پیشرفت کرده است. سیر فناوری به قدری زیاد است که امکان همگامی با آن تقریبا وجود ندارد. این بدین معناست که بشر امروز از لحاظ آسایش و رفاه بودن و راحتی زندگی در مرتبه فرتن زمان خود است. هم اکنون افراد معمولی در خانه هایشان از پادشاهان قرن های گذشته مرتفع تر زندگی می کنند. در صد سال اخیر حقوق بشر نیز در کل دنیا پیشرفت به سزایی داشته است. برده داری در حد زیادی منسوخ شده، زنان حق رای و تحصیل به دست آورده اند، کنوانسیون بین المللی حقوق کودکان وجود دارد و حتی حیوانات نیز حقوق قابل پیگیری دارند. اما با وجود پیشرفت در زمینه رفاه و

خشنودی پایدار و رضایتمندی همواره یکی از مسائل مورد توجه انسان بوده و در دهه های اخیر با ظهور روان شناسی مثبت نگر، بیش از گذشته مورد توجه روان شناسان قرار گرفته است. این پرسش اساسی که چه عواملی انسان را تبدیل به انسان خشنود یا ناخشنود می کند، موضوع پژوهش های بسیاری قرار گرفته و عواملی مثل ثروت، شهرت، زیبایی، سلامت، رفاه، قدرت، روابط و... مورد توجه پژوهشگران بوده است. در چند قرن اخیر در واقع بعد از انقلاب صنعتی، بشر با سرعت فرایندهای در زمینه

یادداشت

قرار و مدار

روز تماس گرفتن با ۱۳۳ در صورت لزوم

شماره تلفن ۱۲۳۳ (۹۰ خط کدین و این روزها در صورت مشاهده یا مواجهه با موارد کدک آزاری، همسر آزاری و ... برای دریافت خدمات اجتماعی-روانی به صورت رایگان و شبانه روزی با این شماره تماس بگیرید.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

❖ به عنوان یک مادر، خانم «مریم نجفی»، پرستاری که ۲ ماه است بچه ۲ ساله اش را بغل نکرده، در ک نمی کشم. چنین چیزی امکان ندارد. واقعا چطور از چنین پرستار فداکاری می توان تقدیر کرد؟

❖ یاسی عزیز، بعد از خواندن مصاحبه تو در زندگی سلام، به خاطر توان زیادی که برای شکست سرطان خون و کرونا داشتی، بهت افتخار کردم. روحیه ات معر که است.

❖ مطلب «مراقب محلول های ضد عفونی تقلبی باشیم» در قسمت آنتی کرونا، کار بردی بود. موفق باشید.

❖ بعد از خواندن پرونده امروز در زندگی سلام که شامل مشکلات این زوج پرستار بود دختر بچه ۱۰ ساله نازنینی که سرطان و کرونا را با هم شکست داده، ۱۰ سال پیر شد! لطفا پرونده های شادتر چاپ کنید.

❖ در این روزها، بهترین مطلب برای مطالعه، دقیقا همین مطلبی است که در صفحه خانواده چاپ شده و به درد همه اعضای خانواده می خوره. بعد از شخصیت شناسی خودمان، با خواهر هام داریم بر اساس سلیقه غذایی فامیل، شخصیت اون ها رو هم حدس می زیم و می داریم تو گروه خانوادگی! خیلی حال دهم.

❖ در صفحه جوانه و در قسمت مصاحبه ها، با فردی که گفته مدرسه تلویزیونی کسل کننده است، در حد تیم ملی موافقم. واقعا حوصله سر بر است. کاش مدارس باز شود و بقیه دوستان مان را ببینیم. فکر نمی کردم که روزی، دلم برای مدرسه تنگ شود.



بانوان

❖ برای ایجاد انگیزه از تایمر استفاده کنید: به اعضای خانواده یادآوری کنید که اگر کارشان را قبل از مدت زمان مشخصی انجام دهند، جایزه ای خواهند داشت. این کار علاوه بر سرعت بخشیدن به کارها، باعث می شود تا کمتر احساس خستگی کنند. برای تعیین جایزه خیلی خودتان را به در دسر نیندازید. یک عصرانه یا پخت کیک خانگی یا یک شام گرم و مورد علاقه اعضای خانواده بعد از پایان یک روز طاقت فرسا بهترین گزینه برای ایجاد انگیزه است.

❖ کارهای بزرگ را به کارهای کوچک تر تقسیم کنید: کارها را به کارهای کوچک تر تقسیم کنید و هر بار بخشی از کارها را انجام دهید. ترند اتاق به اتاق تمیز کردن خانه بهترین روش برای مرتب کردن خانه است. همچنین ملاطفت، ملایمت و انعطاف پذیری در پایان در خواست ها در پیشرف این کار بسیار کار ساز است. در این خصوص بانوان به عنوان فرمانده فرایند مرتب کردن خانه باید بیشتر مراقب باشند. فراموش نکنید حتی با وجود برنامه ریزی دقیق باز هم ممکن است نتوانید در پایان یک روز، همه کارهای مدنظر تان را انجام دهید. انجام حداکثری کارهایتان را به حساب موفقیت بگذارید و شاد باشید! در ضمن، قرار نیست نظافت خانه به عنوان کاری سخت تلقی شود. شنیدن یک موسیقی خوب، پادکست یا حال یا یک برنامه رادیویی سرگرم کننده و مفید می تواند اعضای خانواده را به تحرک بیشتری در کار وادار کند.