



عطیه تقوی‌بجنوردی روان‌شناس	
	
محوری	
	
قبل از هر چیز می‌خواهم به شما بگویم که لطفاً دیگر در جست‌وجوی شادی نباشید! احتمالاً از این درخواست تعجب کردید اما از شما می‌خواهم دیگر به شیوه‌ای که تا امروز به دنبال کسب شادی بودید، ادامه ندهید. همه ما دوست داریم در زندگی مان احساس شادمانی داشته باشیم اما تعداد کمی از ما به آن می‌رسیم. به طور کلی ماهیت شادی گذراست، به صورتی موقتی تجربه‌اش خواهیم کرد و در بیشتر اوقات، تأثیرات کوتاه‌مدتی روی زندگی‌ما خواهد گذاشت. دقیقاً زمانی که فکر می‌کنید دودستی و محکم شادی را به چنگ آوردید، مثل یک ماهی از دستان تان سر می‌خور! همین مسئله باعث می‌شود افراد ناامید بشوند و بگویند شادی به راحتی به دست نمی‌آید و ... بعدش هم بی‌خیال می‌شوند و می‌گویند که انسان باید با غم‌هایش بسازد و اخت بگیرد! اما اشکال کار کجاست؟ به دست آوردن شادی اشتباه است یا ما تعقیب کننده‌های خوبی نیستیم؟ هیچ کدام! شادی به دست می‌آید، اگر دیدگاه‌تان را تغییر دهید. در ادامه این مطلب، درباره باورهای نادرست در مسیر به دست آوردن شادی صحبت می‌کنیم. باورهایی که بین بسیاری از مردم رایج هستند و اصلاح‌شان، شادی را به یکی از اصلی‌ترین چاشنی‌های زندگی در هر شرايطی تبدیل خواهد کرد.	

۱ به دنبال احساس شادی رفتن لزوماً منجر به شادی می‌شود

بهترین راه پیدا کردن شادی جست‌وجوی فعالانه شادی نیست.

اساساً ماهیت شادی تناقض‌آمیز است. به این معنی که با دنبال کردن راه‌هایی برای کسب شادمانی در نهایت ممکن است به آن نرسید و در بهترین حالت اگر به آن برسید، بسیار موقتی و کوتاه‌مدت است. در عوض، شادی وقتی ایجاد می‌شود که هدفی با درجه ارز شمندی بیشتر و علاقه‌خالصانه را دنبال کنید. پس، شادی همیشه به دنبال یک جست‌وجوی معنادار ایجاد می‌شود که احتمالاً مستلزم زحمت و کار سخت است. پشتکار و مبارزه کردن برای پیروز شدن در چالش‌هایی که برای خودتان تعیین کرده‌اید، منجر به شادمانی طولانی‌مدت می‌شود. اما اگر هدف اصلی شما شاد بودن باشد، متأسفانه عمر آن

دل مشغولی‌های نرگس و ترنم خوش‌بین	
آن‌چه در نقاشی‌های نرگس خانم ۷ ساله و ترنم خانم ۵ ساله نمی‌بینید	
	
دکتر فریده ناصری روان‌شناس بالینی	
چگونگی استفاده از رنگ‌ها و شکلی که به کمک آن‌ها روی کاغذ کشیده می‌شود، یکی از مهم‌ترین ملاک‌ها و معیارهای سنجش شخصیت و شناخت روان کودک‌ان است. تحلیل دو نقاشی را در ادامه بخوانید، شاید بعضی آیت‌هایش شبیه نقاشی‌های فرزند شما بود. هر چند روانکاوی یک نقاشی کودکانه نیاز به تخصص دارد اما مطالعه این مطالب خالی از لطف نیست. امیدواریم در فرصت‌های بعدی نقاشی فرزند شما را تحلیل کنیم.	



۱- نرگس خانم کودکی شاد، پرانرژی و حساس، با هوش محیطی بالا و پرونگر است وزیر کانه لباس‌ها و پوشش زیبایی برای دختران در نقاشی‌اش ترسیم کرده است.

۲- لباس، بیان‌کننده نماد اجتماعی و نشان‌دهنده هویت و

بانوان	
به خاطر حرف‌های دوستانم از زایمان می‌ترسم	
خانمی ۲۴ ساله‌ام و شوهرم ۲۸ ساله. از یک سال پیش، به من گفته که فرزند می‌خواهد و دوست دارد که هرچه زودتر بچه‌دار شویم. زندگی خوبی داریم و خوشبخت هستیم. مشکل مالی هم نداریم اما من از زایمان و بارداری می‌ترسم. به خصوص که دوستانم، همه من را ترسانده‌اند و از سختی‌هایش گفته‌اند. چه کنم؟	
	
صدیقه معدنی کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی	
به ترس از بارداری و زایمان، «توکوفوبیا» (Tokophobia) گفته می‌شود. زنان مبتلا به این مشکل از باردار شدن و زایمان کردن می‌هراسند به همین دلیل تمایلی به بارداری ندارند. این ترس یکی از انواع فوبیاست	

که باعث می‌شود برخی از زنان با وجود میل به بچه‌دار شدن از بارداری‌پرهیز کنند یا در صورت باردار شدن از ترس زایمان طبیعی به عمل سزارین روی بیاورند. بااین حال، این‌که ابراز خوشبختی و رضایت از زندگی مشترک دارید، مایه خرسندی است اما همین‌طور که اشاره کردید، شوهرتان برای فرزندآوری از شما در خواست موافقت دارد. در زندگی مشترک از لوازم خوشبختی‌تأمین‌نیازها

شادمانی می‌رسید. اگر در تعیین هدف‌ها و معنادار کردن زندگی سرگردان هستید، خوب است سوالاتی از این قبیل از خودتان بپرسید:

• چه مسائل فرهنگی یا اجتماعی در اطراف‌تان برای شما دغدغه ایجاد کرده؟ فقر؟ تبعیض؟ آلودگی هوا؟ محیط زیست؟ برای هر کدام از این موارد چه کارهای فردی یا گروهی می‌توان انجام داد؟

• در چه مواردی مهارت ویژه‌ای دارید و می‌توانید از آن‌ه‌دفعند استفاده کنید یا به دیگران آموزش دهید؟

• به ۱۰ سال بعد فکر کنید. اگر آن موقع این توانایی را داشتید که به امروز برگردید، چه تصمیم‌هایی برای زندگی‌تان می‌گرفتید؟ حواس‌تان باشد که زمان قابل برگشت نیست و ممکن است همین فردا، حسرت امروز را بخورید که چرا افلان تصمیم را عملی نکردید و ...

۳ داشتن سرما به و رابطه منجر به شادمانی می‌شود

شاید این موضوع به نظر کلیشه‌ای بیاید اما داشتن ثروت و روابط در مقایسه با روابط واقعی و خالصانه احساس شادمانی ایجاد نمی‌کنند. وقتی روابط را برای استفاده از منافع مادی ایجاد می‌کنیم، ممکن است در کوتاه‌مدت لذت‌بخش باشد اما حس عمیق شادمانی هرگز به دست نمی‌آید چرا که منافع کسب‌شده از این روابط بعد از مدتی بر ایمان تکراری و کمرنگ می‌شوند یا آن‌قدر در گیرش می‌شویم که شادمانی به حاشیه می‌رود و دیگر بر ایمان تعریفی ندارد. البته حق با شماست، داشتن مقداری از توانایی مالی برای درک شادی لازم است اما قبول کنید که انتهایی برای این نیاز وجود ندارد.

۴ علاقه انسان به شغلش ربطی به شادی ندارد

شاید شما یک جراح حاذق باشید یا یک فروشنده لباس. هیچ کدام از این مشاغل مادامی که با شور و علاقه شخصی‌تان همه را نباشند، تضمینی برای ایجاد حس شادمانی در شما نیست. تحقیقات نشان داده است افرادی که به دنبال علایق خود، حرفه‌شان را انتخاب کردند به رغم مشکلات یا درآمد کمی که برایشان داشته، احساس شادمانی بیشتری در دیگر مراحل زندگی تجربه می‌کنند نسبت به کسانی که دنبال حرفه‌ای رفتند تا شاید در نهایت شادمانی را به دست بیاورند. شما به عنوان یک فرد شاغل ساعات زیادی در روز را مشغول حرفه‌تان هستید و اگر آن را با زحمتی بدون علاقه و شور انجام دهید، در درآمدت منجر به احساس فرسودگی و نارضایتی می‌شود. این مورد هم یکی از اشتباهات رایج جوانان امروزی است که در انتخاب شغل روی همه چیز حساس هستند اما کمتر به علاقه‌مندی‌شان به آن حرفه خاص فکر می‌کنند.

ارتباط بیشتر با دیگران است.

۶- نرگس خانم با کشیدن فضای سبز، نشان داده که شهر بازی و محیط بیرون از خانه را زیاد دوست دارد.

۷- او پدر و مادرش را هم خیلی دوست دارد. محبت‌های پدرش را درک می‌کند، مادر را به عنوان الگوی خودش قرار داده و به سمت مادر گرایش زیادی دارد.

۸- به نظر می‌رسد مادر نرگس خانم برای زیبایی خودش ارزش زیادی قائل است. نرگس عزیز از این‌که مادر به خودش تاین حد رسیدگی کند، خیلی خوشحال نیست. شاید حس می‌کند زیبایی‌اش به پای مادر نمی‌رسد. بنابراین ممکن است در سنین بالاتر باعث شود برای رسیدن به زیبایی تلاش زیادی کند. بهتر است سعی شود در ذهن کودک این اصل شکل‌نگیرد که زیبایی اولویت اول در برتر بودن یک فرد نسبت به دیگری است.

۹- **سخنی با والدین نرگس خانم:** نرگس خانم نیاز به آزادی عمل بیشتری دارد. بنابر این دادن کمی استقلال یا مسئولیت به نرگس جان خوب است. این طوری احساس می‌کند شما به او اعتماد دارید و این موضوع در رشد رفتاری‌اش خیلی مؤثر است. همچنین پدر و مادرش باید زمان بیشتری برای صحبت کردن، بیرون رفتن و حتی بازی کردن با کودک بگذارند. او به حمایت اجتماعی بیشتری نیاز دارد. هوش و استعداد هنری زیادی دارد و سعی شود تخصصی‌تر به این ویژگی‌اش برای شکوفایی رسیدگی شود.

درس بزرگ منچستر سیتی به همه بازیکنان

بازیکنان منچستر سیتی در زمان ورود لیور پولی‌های قهرمان به زمین

برای‌شان تونل افتخار زدند و سپس ۴ بر صفر آن‌ها را شکست دادند

نرگس عزیزی کارشناس ارشد مشاوره	
	
پنج‌شنبه شب در شروع بازی بین لیورپول و منچستر سیتی، وقتی بازیکنان لیورپول می‌خواستند وارد زمین شوند، منچستر سیتی‌ها تونل افتخار تشکیل دادند و از قهرمان زودهنگام لیگ به بهترین شکل ممکن، استقبال کردند؛ رفتاری که حداقل برای ما که با حاشیه‌های لیگ برتر کشورمان آشنا هستیم خیلی عجیب است. اما چرا بازیکنان منچستر سیتی این کار را کردند، آن‌هم زمانی که می‌خواستند بعد از آن در زمین چنان خیره‌کننده بازی کنند که لیورپول را ۴ بر صفر شکست دهند و کام‌آن‌ها را تلخ کنند؟	



• **تونل افتخار برای قهرمان زودهنگام**

شما چه زمانی به فرديا تيمي بابت موفقيت اش احترام مي‌گذاري؟ چه زماني پيروي يك مجموعه را تحسين مي‌كنيد؟ شايد اگر روي اين سوالات دقيق شويم، بهتر بتوانيم ارزش تونل افتخار بازيكنان منچستر سيتي در ابتدای بازی را درک کنیم. به طور معمول ماتنهای زمانی به پیروزی‌ها و موفقیت‌ها از ته دل احترام می‌گذاریم که احساس کنیم فرد مقابل ما برای رسیدن به آن‌ها تلاش کرده است. در این باره هم به‌نظر می‌رسد بازیکنان منچستر سیتی، جدای از جومسومی که در برخی تیم‌ها وجود دارد، دیدی مثبت به لیورپول و بازیکنان آن داشته‌اند و آن‌ها را مستحق موفقیت‌هایی که تا به این جا کسب کرده‌اند، در نظر گرفته‌اند. به همین دلیل هم اهالی سیتی، زمانی که کسی از آن‌ها انتظار چنین رفتاری را نداشت، تونل افتخار تشکیل دادند و از تیم قهرمان استقبال کردند. آن‌ها با این کار خودبتر از هر رفتاری نشان دادند که از دید آن‌ها موفقیت هر تیمی، وابسته به تلاش‌هایش است و تلاش بیشتر و موفقیت به دنبال آن، در هر شرايطی تحسین برانگيز است. اما اگر منچستر سیتی می‌خواست با تشکیل تونل افتخار به قهرمان ليگ ادای احترام کند، چرا

آنالیز نقاشی ترنم خانم ۵ ساله	
۱- ترنم عزیز، دونه‌فر از زندگی‌اش خیلی دوست دارد؛ یکی پدرش که برایش خیلی ارز شمنده است و زیاد دوستش دارد و به او وابسته است و دوست دارد تمام وقت‌اش را در هر شرايطی در کنار پدرش باشد و دیگری مادرش امانه به اندازه پدر.	
۲- همان‌طور که می‌بینید، آدمک‌ها در این نقاشی نسبتاً کوچک هستند. این اتفاق نشانگر تواضع و مهربان بودن ترنم عزیز است.	
۳- تا حدود ۵ سالگی کودک کمتر به واقعیت توجه دارند و آدم‌ها را با ماددهای آبی، زرد یا قهوه‌ای رنگ می‌کنند که نشانگر غلبه جنبه عاطفی بر جنبه تعقلی است و این موضوع در نقاشی ترنم عزیز دیده می‌شود.	
۴- شکل‌های افراد در این نقاشی، خبر از ترس یا احساس ناامنی توسط عوامل بیرونی یا در محیط خانه (شاید خشم یا خراشگری، لجبازی و...) می‌دهد. همچنین مشکلات کودک‌ان را مشخص می‌کند و کوشش ترنم جان به منظور غلبه بر موانع را نشان می‌دهد.	
۵- رنگ زرد در این نقاشی معادل نور، شادی و خوش‌بینی است و میل به مشارکت یا گرایش عمیق به پیشرفت و شبیه‌پدر شدن را متجلی می‌سازد.	
۶- رنگ سبز، بیان‌کننده نیازهای حسی و لذت‌جویی مادی محسوب می‌شود. برای ترنم عزیزم هر چقدر	

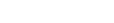
با این‌ها فکر تان را مشغول کنید و از این اتفاق بی‌نظیر که فقط برای زن‌ها قابل تجربه است، نهایت لذت را ببرید و خودتان را آماده‌مادری کردن و مراقبت از کوچولو کنید.

• **سیسمونی تهیه کنید**

در جست‌وجوهای اینترنتی بد نیست به جست‌وجوی تصاویر نوزادان و لوازم مورد نیازشان بپردازید. این کار هیچانات مثبت شمارا به سمت فرزندآوری بیشتر می‌کند. همچنین از دعا کردن و توکل بر خداوند بزرگ برای غلبه بر اضطراب‌ها کمک بگیرید. بعد از بارداری شرکت در کلاس‌های آموزشی قبل از زایمان برای قرار گرفتن در جریان‌وش‌های کنترل درد، آشنایی با فرایند زایمان و مسائل مرتبط با آن می‌تواند تا حد زیادی از ترس‌ها و دلهره‌های شما بکاهد. اگر ترس از بارداری و زایمان باعث مختل شدن روند طبیعی زندگی‌تان می‌شود، حتماً در این زمینه از مشاوران یا متخصصان مامایی کمک بگیرید.



زندگی سلام •
شنبه •
۱۴ تیر ۱۳۹۹ •
شماره ۱۶۳۵



به خاطر حرف‌های دوستانم از زایمان می‌ترسم

	
خانمی ۲۴ ساله‌ام و شوهرم ۲۸ ساله. از یک سال پیش، به من گفته که فرزند می‌خواهد و دوست دارد که هرچه زودتر بچه‌دار شویم. زندگی خوبی داریم و خوشبخت هستیم. مشکل مالی هم نداریم اما من از زایمان و بارداری می‌ترسم. به خصوص که دوستانم، همه من را ترسانده‌اند و از سختی‌هایش گفته‌اند. چه کنم؟	
	
صدیقه معدنی کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی	
به ترس از بارداری و زایمان، «توکوفوبیا» (Tokophobia) گفته می‌شود. زنان مبتلا به این مشکل از باردار شدن و زایمان کردن می‌هراسند به همین دلیل تمایلی به بارداری ندارند. این ترس یکی از انواع فوبیاست	