

تمرین امروز برای بک تغییر بزرگ

گام به گام تا تغییر

فرسان روزنامه صبح ایران
پنجشنبه ۲۴ دی ۱۳۹۴، ۳۰ ربیع الثانی ۱۴۲۷، شماره ۱۹۱۶۷

از امروز هر گاه احساساتی مثل غرور، تکبر، خودخواهی و مانند آن به سراغم آمد به خودم یادآور می شوم که تمام این موارد دریشه در ضعف‌های شخصیتی خود من دارد و علتی در خارج از من ندارد. اگر نسبت به دیگری دچار غرور می شوم در واقع حس خود کمتر بینی و حقارت خودم است که به این شکل جلوه گر می شود. پس تمرین می کنم با این نگاه با دیگران رفتار نکنم.

چهره هفته

همه بچه ها خوشمزه اند

مجیدی - در کنار خانواده بودن، دوست داشتنی است به شرطی که از امش در خانواده حکم فرما باشد. آرامش هم در خانه هایی وجود دارد که زن و شوهر در آن شرایطی را فراهم کنند که همه اعضای خانواده از بودن در کنار یکدیگر لذت ببرند و احترام یکدیگر را نگه دارند. در ستون چهره هفته، این بار به اینستاگرام

شخصی «حسین ماهینی»، «آزاده نامداری»، «جواد نکونام» و «یحیی گل محمدی» سر و دیم و عکس هایی را از فضای صمیمی خانوادگی شان منتشر کردیم.

حسین ماهینی، بازیکن تیم ملی فوتبال کشورمان با انتشار این عکس در کنار مادر و برادرش، احساس خود را در ۲ کلمه

خلاصه کرد و نوشت: «مادر و عشق من و خانواده ام در سفر هستیم.»

آزاده نامداری هم با انتشار این عکس در اینستاگرام شخصی اش نوشت: ایشون «آیین» پسر دایی کوچولوی منه! مثل همه بچه ها خوشمزه است. خدا حفظش کنه.

جواد نکونام کاپیتان سابق تیم ملی کشورمان در اینستاگرام شخصی اش نوشت: تو همه دنیای من هستی، تو همه زندگی من هستی پسر گلم.

یحیی گل محمدی هم که اکنون مربی تیم ذوب آهن اصفهان است، با انتشار این عکس در کنار دخترش نوشت: خنده های من و دخترم. خدایا شکر.

دهمین راهبر در زندگی معنوی: خسته نشدن از دانش طلبی

زگهواره تا گور دانش بجوی

نیره حسینی - امام رضا (ع) پنجمین نشانه کامل شدن عقل مؤمن را خسته نشدن از دانش طلبی در عمر می داند. تحف العقول، ص ۲۶۷ به ابو الحسن خرقانی که نماد شفقت به مردم بود، گفتند که حاکم شهر خواهد که تو را ببند، ابو الحسن توجهی نکرد، وقتی فرمانروای شهر نزد او آمد، حتی از جای خود بلند نشد تا اینکه حاکم نشست و از او طلب دانش کرد و خواست که وارد جرگه صوفیان شود، ابو الحسن این احوال حاکم را که دید، برخاست و او را در آغوش گرفت و احترام بسیاری به او گذاشت. به ابو الحسن گفتند علت این رفتار دو گانه شما چه بود؟ گفت: ابتدا از در حکومت گری بر من وارد شد و من با حاکمان کاری ندارم، سپس به طلب دانش با من سخن گفت که شایسته بود نسبت به او با ملاطفت رفتار کنم.

دانش سودمند کدام است؟

همراهان این ستون می دانند که در تبیین راهبردهای زندگی معنوی مدتی است یاد در نظر داشتن حدیث شریف امام رضا (ع) که نشانه های عقل مؤمن را می شمارد، میزان عقلانی بودن رفتارهایمان را می سنجیم. اهمیت عقل و خرد ورزی در بیان معصومین از تأکید بسیاری برخوردار است. امروز خواندیم که خستگی ناپذیری در راه دانش و علم طلبی از نشانه هایی است که برانده مؤمنان است. دانشی سودمند است که حقیقتی و معرفتی را به دل وارد کند. دانشی شایسته است که به حال خلق خدا و انسانیت و عالم هستی سودی برساند؛ اما چگونه در مسیر دانش گام برداریم و خسته هم نشویم.

تمرین

به طور کلی برای رسیدن به رفتاری پویسته، باید نخست درباره آن اندیشیده شود تا با آگاهی و نه از روی هیجان و تصمیم لحظه ای نسبت به آن اقدام شود و گر نه به تداوم رفتاری که در شرایط هیجانی آغاز شود، امیدی نیست؛ پس مانند همیشه: # ساعتی را به احوال خود در این دنیا فکر کنید؛ به آمدن و زیستن و رفتنتان. در این تأمل به این

سوالات پاسخ بدهید: «در کوله بار خود چه دارم؟»، «از فرصت زندگی در این دنیا چه بهره ای برده ایم؟»، «اگر بپرسند مهم ترین مأموریتم در زندگی چه بود، پاسخ چیست؟» و... راستی چه پاسخی برای این سوالات دارید؟

اگر پاسخ هایی که به این سوالات دارید، راضی تان نمی کند، از پاسختان ناامید نشوید، به جای ناامیدی در س بگیرید و حرکت کنید.

علایق شما چیست؟ این حق شماست که به دلالتان، روحتان و جسمتان توجه کنید و بهتر است بگوییم حق دل، روح، جان و جسم شماست که به طور شایسته به کار گرفته شوند. شما موجودی فراتر از آن چه در جسم مادی متجلی شده، هستید، برای این لوازم مادی چه کاری انجام داده اید؟ تشنگی آن هارا در دستیابی به معرفت چگونه پاسخ داده اید؟

برای پیدا کردن راه، چشم هایتان را ببندید و فکر کنید بهترین کاری که دوست دارید انجام دهید، چیست؟

حالا ببینید چه موانعی باعث شده است تا اکنون به دنبال رفع تشنگی روح و دلالتان نروید؟ نداشتن امکانات؟ کمبود پول؟ تنبلی؟ بی انگیزگی؟

هر دلیلی که برای رفتن به دنبال دانش مورد علاقه تان وجود دارد، موجه نیست و پس کنید و دست از سرزنش محیط، اطرافیان، حاکمان و جهان هستی بردارید. به خود نهیب بزنید و بلند شوید. این قدر خودتان را کوچک، بی ارزش، ناتوان و تنبل نبینید. این گونه تفکر موجب خجالت و شرمندگی و ضعف است.

هر روز مطالعه کنید و مطالبی که در استانی موضوع مورد علاقه شماست را بخوانید. چون علاقه شما را هی به سوی دانش جویی شماست و دانش جویی تان را هی به حقیقت یابی و این راهی است که شمارا به معبودتان می رساند.

یکی از نزدیکانم در قطار با هنرمندی آشنا شده بود که دفترچه ای را تهیه کرده بود نام هر کتابی را که می خواند در آن می نوشت و شوق پر شدن دفترچه باعث می شد، کتاب های بیشتری بخواند.

طرح شما برای مطالعه بیشتر چیست؟ برای زندگی معنوی مطالعه کنید و دانش ببندوید.

استرس اثر را بکش

وعده های ما

تحت تاثیر سریال های کره ای گریه می کنم

مشاوره فردی

حسینی - در ادامه عمل به وعده های مان این هفته به مهارت مدیریت استرس می پردازیم. در مقدمه باید گفت، داشتن کمی استرس در زندگی بسیار طبیعی است و وجود حد متعارف آن موجب حرکت، پویایی و تلاش بیشتر می شود و برای دستیابی به شرایط بهتر، کسب آرامش و گاهی دوری از خطر ضروری است.

در زندگی پر فشار امروز استرس های بسیار زیادی افراد را در بر گرفته است که دوری از آن ها همواره ممکن نیست؛ بنابراین داشتن مهارت مدیریت استرس، نیاز ضروری برای این شرایط تلقی می شود؛ البته این بحث دامنه گسترده ای دارد که با توجه به مجال اندک، تنها به توصیه های کاربردی در این زمینه اکتفا می کنیم.

در گام اول شناسایی منابع استرس را بسیار مهم است. گاهی کنترل این منابع برای ما میسر نیست، ولی شناسایی و مدیریت منشأ درونی و ذهنی استرس کمک زیادی به رفع آن می کند. بسیاری اوقات استرس ها تنها در ذهن وجود دارند و واقعیت بیرون ندارند؛ مثل توقعات بیجا، ذهن خوانی، منفی بافی، کمال جویی و...

با واقعیت ها کنار بیایید و آن ها را بپذیرید. شرایطی که توان تغییرش را ندارید، بپذیرید. این کار کمک می کند بخش زیادی از استرس های که برای تغییر شرایط تحمل می کنید، از بین برود.

اعتماد به نفس تان را افزایش دهید. شما چیزی از کسانی که بهتر حرف می زنند، بهتر ارتباط برقرار می کنند، بهتر کار می کنند و... کم ندارید. فقط خودتان را بساور ندارید. در آینده در این باره بیشتر خواهیم نوشت. به خودتان احترام بگذارید و به ارزش های تان عمل کنید. به اندازه توانایی و متناسب با شرایط تان به دیگران تعهد دهید.

اگر موضوع استرس را به گفت و گو با شخص خاصی ربط دارد، در صورت امکان احساس تان را با او در میان بگذارید.

از شرایط استرس زای عادی فرار نکنید. این کار باعث تقویت استرس تان می شود. رویه رو شدن یا موضوعی موجب می شود در پاید موضوعات آن قدر که گمان می کردید نگران کننده نیست و تنها افکار تان آن هارا دشوار تلقی می کرد.

برنامه ریزی کنید. با نظم و برنامه ریزی احساس آرامش بیشتری به تجربه می کنید.

از خودتان توقع بیش از اندازه نداشته باشید. متناسب با نقاط ضعف و قوت تان حرکت کنید.

به وظایف تان عمل کنید. تمام تلاش تان را به کار بگیرید و شرفاقتننده و با اعتماد کار کنید، نگران نتیجه نباشید و آن را به خوداوند بسپارید. توکل آرام تان می کند.

در شرایط استرس زانفس عمیق بکشید. سعی کنید برای لحظاتی نسبت به تمام اجزای بدنتان آگاه باشید و آن ها را راحت بگذارید.

از ورزش غافل نشوید. داشتن انرژی بیشتر و خیه تان را بنشاط تر می کند. سلامتی تان را در اولویت قرار دهید.

همواره به خودتان یادآوری کنید عمر به سرعت باد می گردد، آیا نگرانی به دلیل موضوعاتی که به خودتان سخت می گیرید، واقعا ارزشش را دارد؟

حتما وقتی را در طول روز و هفته برای رسیدگی به علایق خودتان اختصاص دهید.

دایره دوستی های سالم و رشد دهنده خود را گسترش دهید. مسائل ریز و درشتی را که در ارتباط با دیگران رنج تان می دهد تحمل نکنید؛ بلکه آن ها را حل کنید. بهترین کار گفت و گو با خود فرداشت. در پایان به خاطر بسپارید شما بزرگ تر و زشمندتر از

اتفاقات هستید.

گفت و گوهایم با همسر م به مشاخره ختم می شود

مشاوره زوج

عاشق همسر هستم؛ اما او هیچ احساسی نسبت به من ندارد. صحبت های ما همیشه به مشاخره و دعا ختم می شود. در ضمن ۲۰ سال است با هم زندگی می کنیم. چکار کنیم همدیگر را بهتر درک کنیم. لطفا راهنمایی کنید.

با سلام و عرض ادب خدمت شما مخاطب گرامی، ممنون از اینکه صفحه ما را انتخاب کردید و امیدوارم که با خواندن این مطالب به نتایج مثبتی برسید.

نکته بسیار مهمی که در پیام تان به چشم می خورد این است که نوشته اید، ۳۰ سال از زندگی مشترک شما و همسر تان می گذرد. ۳۰ سال زمانی بسیار طولانی است و در طول این سال هاریشه های رفتاری در زندگی محکم و جزو عادت های زندگی مشترک می شود. می توانم با اطمینان بگویم که شما در این سال هانسیست به موضوع اختلافات بی تفاوت نبودید و قطعاً راه هایی برای حل مشکل خود در پیش گرفتید، اما به نظر می رسد که جواب مثبتی به دست نیامده است. در این نوشتار سعی می شود شما را با مواردی تازه آشنا کنیم و به این مسئله از زاویه جدیدی بنگریم.

چند پرسش اساسی

عمدتا مشکلات زناشویی از نبود آگاهی در باره مهارت های ارتباط مؤثر نشأت می گیرد. گاهی ما به قدری در گیر اصلاح رفتارهای طرف مقابل می شویم که از رفتار های خود فراموش می کنیم. لذا رجوع و بازنگری به رفتار و نوع ارتباط خود با همسر تان را در اولویت اصلاح این رابطه قرار دهید. بدون جهت گیری و پیش داوری و به صورت عادلانه و منصفانه خود و رابطه تان را با پرسش هایی از قبیل «آیا رفتارهای من سبب بی توجهی همسر شده است؟ کدام رفتار من باعث ناراحتی او می شود؟ چه موقع و در چه شرایطی آن کار را انجام می دهم؟ در آن شرایط واکنش همسر چیست؟ ...» محک بزنید و نقاط ضعف و قوت خود را بیابید.

عوامل ایجاد دلسردی در همسران

برای اینکه بتوانید رفتارهای خود را به درستی محک بزنید، در اینجا لازم است برخی از کارهایی را که باعث

ایجاد دلسردی همسران می شود نام ببریم. مواردی مانند: سخت گیری، خشم و کنترل نکردن آن، تعصب و بی اعتمادی، زندگی دیگران را به رخ همسر کشیدن، ترش رویی، بیان بیش از حد گلایه ها، ناسزا گویی و اهانث، چشم و هم چشمی، لجاجت، توقعات بی جا، انتقاد ناپذیری، ناسپاسی، سوءتفاهم، جر و بحث افراطی بر سر مسائل گوناگون و گاه کم اهمیت و مواردی از این قبیل.

نکات قابل توجه در فرآیند اصلاح

با توجه به تجربه سی ساله شما، در این بخش به بیان چند نکته کلی که می تواند در مسیر اصلاح روابط پس از کشف

نقاط ضعف و قوت مفید واقع شود، می پردازیم.

۱- توصیه می کنم خود را به صورت انفرادی در ذهن خویش محک بزنید و به یافتن ریشه مشکلات خود و آگاهی از آن بپردازید. برای کسب نتیجه بهتر، لازم است اشتباه و کوتاهی خود را به پای دیگری ننویسید و به جای اینکه به دنبال مقصر بگردید، در صدد رفع نقاط ضعف خود بربایید.

۲- زمان و شیوه گفت و گو کردن بسیار مهم است؛ در صورتی که پس از تحلیل رفتار خود، متوجه مشکلاتی در رفتار همسر تان شدید؛ برای بیان این مسائل در یک زمان مناسب و با لحنی آرام به گفت و گو بپردازید.

۳- شنونده خوبی باشید. موقعی که همسر تان صحبت می کند وسط کلام او نیایید و با آرامش کامل و دقت به صحبت های وی گوش فرا دهید.

۴- هرگز در بیان اشتباهات همسر، از ضمیر تو استفاده نکنید. «شما» بهترین ضمیر خطاب در چنین مواقعی است و قدرت اثرپذیری و نفوذ کلام تان را صد برابر می کند و حس مورد سوء استفاده قرار گرفتن را در طرف مقابل ایجاد نمی کند.

۵- دلخوری، دل مشغولی های ذهنی، نیازها و خواسته های تان را بیان کنید؛ اما از عبارات انتقادی و سرزنش کننده اجتناب کنید.

۶- از سرزنش، مقایسه منفی و تهدید بپرهیزید.

۷- صادقانه صحبت کنید و بدون هیچ رو در پستی و با حفظ حریم و احترام، اندیشه و احساس خود را درباره

بی توجهی بیان کنید و از او نیز بخواهید چنین کند.

۸- در فکر سازندگی باشید نه تخریب زندگی. برخی مواقع مشاهده می شود که یکی از زوجین برای پایان دادن به مسئله، سکوت اختیار می کند و یا گاهی اوضاع را متشنج می سازد و با پاک کردن صورت مسئله، مشکل را باقی می گذارد.

۹- اگر طرح مسئله به صورت مستقیم ممکن نباشد از کمک مشاوره امین و کاردارن، بهره بگیرید.

فریا البرز؛ مشاور خانواده



دچار توهم و خیال پرداز می نشوید

در صورتی که صحنه های فیلم، حامل پیام اخلاقی سازنده (افزایش مقاومت، صبر، تلاش و...) باشد مفید است؛ اما نکته این جاست که باید ببینید با دیدن این فیلم ها چه به دست می آورید و در مقابل چه چیزی از دست می دهید؟

این سوال را از خودتان بپرسید (مزایا و معایب دیدن این فیلم ها در زندگی شما چه بوده است؟)

ضمنا صحنه هایی از امکانات مالی فراوان یا آزادی در روابط پخش می شود که برای برخی افراد زمینه خیال پرداز را فراهم می کند؛ اما ما باید توجه داشته باشیم که برای وضعیت مطلوب در زندگی آینده (ثروت، همسر خوب و...) فقط و فقط یک راه وجود دارد و آن هم تلاش و کوشش است که بدون آن امکان ندارد آن ها را به دست بیاوریم.

برای لحظه لحظه تان برنامه ریزی کنید

برای راهیابی از مشکل مذکور، برای تمام کارهایتان برنامه ریزی منظمی صورت دهید و برای کارها، محدوده دقیق زمانی در نظر بگیرید و آن ها را سر وقت انجام دهید و زمانی نیز به تماشای برنامه های تلویزیونی بپردازید.

در ضمن تعادل بین درس و دیگر امور برقرار کنید.

اولویت با انجام دروس روزانه و فرای مدرسه است و سپس تلویزیون.

در پایان باید بدانید، این که خودتان را مقایسه می کنید و بعد گریه می کنید، موضوع خوبی نیست و باید دلائل آن به طور دقیق توسط روان شناس بررسی شود بنابراین حتما پیشنهاد می شود از مشاور مدرسه و دیگر مشاوران نیز کمک بگیرید.

دکتر سموعه خاخور، روان شناس