

پاتک به تفکرهای فاجعه آمیز

ذهن بعضی افراد در مواجهه با مسائل

مختلف، همیشه بدترین اتفاق ها را

پیش بینی و آن ها را درگیر اماواگرهای

وحشتناک می کند؛ راه چاره

چیست؟

فرنیگس یاقوتی مترجم

محوری

حتما برای شما هم پیش آمده است که در مواجهه با بعضی از مسائل، ذهن تان بدترین اتفاق ها را پیش بینی کند و خودتان را درگیر اماواگرهای خیلی وحشتناک کنید. تفکر فاجعه آمیز در ساده ترین شکل آن، زمانی است که فرد تصور می کند بدترین اتفاق ممکن است به حقیقت پیوندد. مثلا فرد بدترین اتفاق ممکن در باره یک مسئله را در نظر بگیرد و احتمال وقوع آن را بدهد. تفکر منفی یا فاجعه آمیز تاثیر بسیار زیادی بر کیفیت زندگی فرد دارد و افراد بسیاری هم درگیر آن هستند. به همین دلیل، در ادامه نکاتی در باره نحوه متوقف کردن این افکار خواهیم گفت.

تفکر فاجعه آمیز چیست؟

با توجه به روان شناسی امروز، تفکر فاجعه آمیز را می توان به عنوان نشخوار فکری در باره نتایج غیر منطقی و بدترین احتمالات توصیف کرد. حتما شما هم این ضرب المثل را شنیده اید که طرف از کاه کوه می سازد. به عنوان مثال، رئیس شما در باره یک رفتار تان در محیط کار انتقاد می کند. این اظهار نظر شما را به این نتیجه می رساند که او شمارا اخراج می کندو هرگز شغل دیگری پیدانمی کندید و در نهایت بی خانمان می شوید!

چگونه تفکر فاجعه آمیز را متوقف کنیم؟

پاتک زدن به تفکر فاجعه آمیز، ضروری است و گرنه امکان پیشرفت و تجربه آرامش را از فرد می گیرد. در ادامه، ۵ نکته برای جلوگیری از این گونه تفکرهای فاجعه آمیز آورده شده است.

۴ نکته برای

وقتی که همسر تان دل و دماغ ندارد

وقتی احساس می کنید همسر تان ناراحت است، منتظر حرف زدن او نمانید. اگر شما آغازگر حرف باشید ۵۰ درصد ناراحتی اش را از بین می برید. فقط باید به چند نکته توجه کنید:

۱- بدانید ناراحت شدن از این که او چرا ناراحت است، کمکی به حل مسئله نمی کند. قرار نیست همسر تان احساسش را بروز ندهد. اتفاقا بروز احساس، اتفاق خوبی است و نشانه یک مشکل است که باید حل شود.
۲- از قطع کردن سخن او اجتناب کنید. اجازه دهید حرفش را بزند. حتی اگر منطقی نیست. شاید برای تخلیه هیجان منفی اش خوب باشد و کم کم سر صحبت منطقی بیاید.
۳- اگر همسر تان قصد صحبت نداشت با طرح سوال او را به صحبت تشویق کنید، اما اگر فایده ای نداشت با اصرار زیاد تنش را بالا نبرید و صحبت را به زمان بهتری موکول کنید.
۴- در مقام داوری بر نیایید و روی احساسات او بر چسب های نامناسب نزنید چون بار دیگر با شما صحبت نخواهد کرد.



۳

چیز هایی هستیم که هرگز اتفاق نمی افتند. به جای منفی گرایی، بنشینید و موضوع را از همه منظر ها تحلیل کنید. اگر قرار باشد فاجعه ای رخ دهد، چقدر بد خواهد بود؟ آیا می توانیم آن را بیهود دهیم؟ آیا این شرکت و تیم ما را نابود می کند یا این یک دست انداز است که می توانیم با آن مقابله کنیم؟

نگرش سیاس گزاری

وقتی تفکر فاجعه آمیز وارد ذهن شما می شود، یک متفکر فاجعه بار می شوید. پس لازم است با همه توان خود با آن مقابله کنید. مثلا سیاس گزاری در مقابل اتفاق های خوب آن لحظه می تواند ذهن شما را به سمت تفکرات مثبت سوق دهد. سعی کنید در باره همه چیز هایی که دارید، سیاس گزار باشید و هرگز از نعمت هایی که در دستر س تان است، غافل شوید.

نوشتن افکار خود

وقتی متوجه شدید که در باره یک موقعیت درگیر افکار منفی هستید، یک مکان ساکت را انتخاب کنید و سپس افکار تان را در یک دفتر چه یادداشت کنید. هنگامی که تفکر فاجعه آمیز خود را روی کاغذ بنویسید، می توانید آن ها را با وضوح بیشتری تجزیه و تحلیل کنید و متوجه غیر منطقی بودن آن ها شوید.

مراقبت از خود در مقابل خستگی

ورزش و خستگی دو نقطه مقابل هم هستند. ورزش تفکر مثبت را تقویت می کند، در حالی که خستگی می تواند به تفکر فاجعه آمیز منجر شود. تفکر فاجعه آمیز می تواند باعث اضطراب شود و به خستگی جسمی و عاطفی منجر شود. وقتی ورزش می کنیم، هورمون سروتونین در بدن ترشح می شود که به احساسات مثبت منجر می شود. هر گونه تمرینی مانند پیاده روی، مارا در وضعیت ذهنی خوبی قرار می دهد تا تصمیمات درستی بگیریم. با این حال، خستگی به راحتی می تواند به تفکر فاجعه آمیز منجر شود. پس باید از خود در مقابل خستگی مراقبت کنیم.

نکته مهم

زندگی هرگز آسان نیست اما درک این که می توانید اوضاع را تغییر دهید، راه بسیار خوبی برای شروع مبارزه با افکار منفی است. بالاخره آن ها افکار ما هستند. ما باید آن ها را کنترل کنیم و ذهن خود را به سمت آن چه می خواهیم به دست آوریم هدایت کنیم. اگر منفی فکر می کنید، فقط می توانید انتظار داشته باشید که راه را برای شکست هموار می کنید اما اگر متفاوت فکر کنید، به خود ایمان داشته باشید و هنر مثبت اندیشی را تمرین کنید، این احتمال وجود دارد که بتوانید نتیجه بهتری را تجربه کنید.

همسر م زنِ زندگی است اما خرجش زیاد است

خانمی دارم ۴۴ ساله. همسر خوب و قابل اعتمادی است. به قول معروف، زنِ زندگی است اما یک مشکلی که با او دارم، حرص و طمع زیادش است. یک روز می گوید لباس بخَر، یک روز می گوید وسایل خانه را عوض کنیم، یک روز می گوید به فکر عوض کردن خودرو باشیم. با این ولخرجی ها، آرامش را از خودش و من گرفته. هر چقدر به او می گویم حرص زنن، به گوشش نمی رود. چه کنم؟



فریالبرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مشاوره زوجین
ولخرجی همسر و میل به خریدهای افراطی، مسئله ای است که متاسفانه عده ای درگیرش هستند و خواسته هایش چیست و چه کاری برای او می توانند انجام دهید.

واقعا خواسته هایش غیر لازم است؟

گاهی اوقات برخی لوازم خانه و تهیه آن ها ضرورت دارد. مثلا تعدادی از لوازم منزل واقعا اسقاطی شده و جدا نیاز به تعویض دارد. به عنوان مثال سرویس چوب منزل سال هاست که همین است مثلا ده سال و بیشتر. ظروف شکسته و لب پر شده اند. خودرو بیشتر از قیمتش خرج تعمیر دارد یا لباس ها بسیار کهنه و رنگ ورزفته شده اند و... در خواست این مدل خرید کردن ها و لخرجی نیست. اگر این گونه است قدری

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده نوبت سوم شرکت تعاونی فنی مهندسی مشاور اصفهک به شماره ثبت ۲۴۰

و شناسه ملی۱۰۸۶۱۸۹۱۶۲۷

جلسه مجمع عمومی فوق العاده نوبت سوم شرکت تعاونی فنی مهندسی مشاور اصفهک در ساعت ۹ روز پنجشنبه مورخ ۱۳۷/۱۱/۱۴ در محل طیس – میدان فلسطین– میدان مادر– مسجد امام رضا کد پستی ۹۷۹۱۷۵۴۹۵۶ برگزار می شود.
از کلیه اعضاء دعوت می شود با در دست داشتن ورقه ورود به جلسه جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در این جلسه حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:

تصمیم گیری در تصویب اساسنامه جدید شرکت تعاونی فنی و مهندسی مشاور اصفهک
رئیس، نایب رئیس و منشی هیات مدیره
شرکت فنی و مهندسی مشاور اصفهک

۱۳۷۵/۱۰/۱۲

جایگاه واقعی زن در سبک زندگی زینب(س)



جوادرستمی | کارشناس مذهبی

پیامبر گرامی اسلام، حرم

حضرت زینب(س) را همسان با

همسر گرامی شان خدیجه(س)

دانسته و بدان تشبیه کرده اند که این

نکته ای بسیار مهم دارد. حضرت خدیجه(س) با مال و ثروت خود پای اسلام ایستاد و از لذت های دنیوی و دارایی و زندگی راحت گذشت تا این نهال را در کنار رسول خدا(ص) یاری کند و تلاش و

همت او در این مسیر بر کسی پوشیده نیست. حضرت زینب(سلام... علیه) هم با فدا کردن فرزندان، برادران و نزدیکانش در عاشورا و تحمل اسارت و رنج و درد سفری بدون خویشان در کنار دشمنان، پای اسلام ایستاد و حقیقت را در زمانی که غبار باطل همگان را گمراه کرده بود، فریاد زد. در سالروز رحلت ایشان به چند نکته کوتاه و قابل تامل از این الگوی نیکو برای همه زنان و مردان مسلمان بسنده می کنیم.

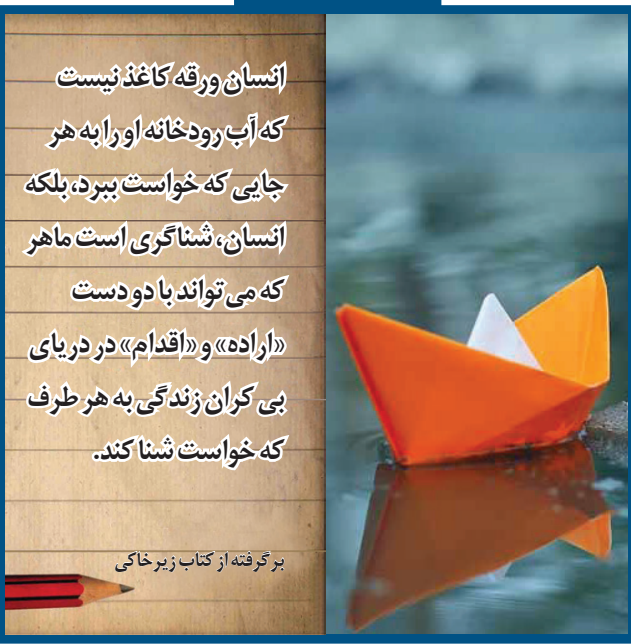
دختر، خواهر، همسر و مادری نمونه

زینب(س) بدون عاشورا هم شخصیتی عالمه و برجسته همراه با معنویت و معرفت بود که نمی توان از کنار فضیلت های او بی توجه گذشت. ابن عباس از او با عنوان بانوی عاقل و خبیر و دانا نام می برد که وقتی حدیث نقل می کند، کلاس های تفسیر قرآن او در مدینه بسیاری را با حقیقت آشنا و از گمراهی دور کرد. زینب(س) در سراسر عمر پرپر کشش، جایگاه واقعی زن در اسلام را نشان داد. او یک دختر، یک خواهر، یک همسر و مادری بود که در همه این عرصه ها بروز و ظهوری نمونه داشت. او همان طور که مادر و همسری کامل در خانه بود و تربیت فرزندان را بر عهده داشت، در زمان نیاز به حضورش در اجتماع و مبارزه سیاسی با دشمن، بر این عرصه قدم نهاد و استوار و راست قامت با وجود بند اسارت و کینه توزی دشمن، فضای غبار آلودی که تبلیغ باطل را به جای حق به خوردمرد می داد، بدون هیچ ترسی که نشان از صفات قرآنی اولیای خدا دار، به نابودی کشاند و به دفاع از حق پرداخت.

الگوی بارز برای زنان و مردان

زینب(س) نه تنها برای زنان که برای مردان هم در حق گویی، دفاع از اسلام، صبری بر مصائب و در درونج ها، شجاعت و دیگر صفات پسندیده انسانی اسلامی الگویی نمونه و بارز بود. دختر امام علی(ع) در سبک زندگی خود همچون پدر و مادرش ساده زیست و در برابر دین و اجتماع و مردم و خانواده خویش مسئولیت پذیر بود. این سبک زندگی او بود که کلامش را در گوش جان غبار گرفته از باطل مردم هم رسوخ داد و بساط ظلم و جور را بر چید. همه این موفقیت و ماندگاری قیام عاشورا در طول تاریخ از تبلیغ و ترویج موقفی نشئت گرفته که کار زینب کبری بود و این هم ناشی از تربیت اسلامی در خانه علی(ع) و زهر(اس) بود که با گوشت و پوست خود شجاعت و انسانیت، توکل به خدا، امید به او و نداشتن ترس از دشمنان و دیگر معارف حقه الهی را آموخته و در زندگی خویش اجرا کرده است. این جاست که اهمیت تربیت فرزند هم بیش از پیش باید مورد توجه قرار بگیرد.

بریده کتاب



بر گرفته از کتاب زیر خاکی

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام

* هر وقت تصاویر یرف سنگین در شهر های دیگه کشورم رو می بینم، دلم برای خود می سوزه که در مشهد، فقط سرماش به ما می رسه. نه بارون و نه برف سنگین میاد این جا. دلم می گیره.

* جوانه، خانواده هامون اصلا مارو

در کم نمی کنن. فقط پدر و مادر منظوم نیست، حتی خواهر و برادر هامون هم، همه دنبال زندگی خودشون هستن و هیچ کسی مارا دوست نداره. انگار اصلا براشون مهم نیستیم. تومارو تنها نذار.

* در صفحه سلامت از مقوی ترین غذاها هم بنویسین. به خصوص برای بچه هایی که مدام سرما می خورن و مرضی هاشون طولانی می شه.

* شاید باور تو نشه ولی من برای بابام

به مناسبت روز پدر، مجبور شدم الگوی



زندگی سلام
دوشنبه
۱۷ بهمن ۱۴۰۱
۱۳۴۴
۶ فوریه ۲۰۲۳
شماره ۲۳۶۷

خانواده و مشاوره