

امروز برای این که از آسیب های فضای مجازی در امان باشیم، با خودمان قرار بگذاریم از گروه ها و کانال های غیر ضروری در تلگرام خارج شویم، از تباطات غیر ضروری فضای مجازی را حذف کنیم. یادمان باشد این لحظه ها که می گذر دهم ماست.

پیشنهاد امروز

آنچه که باید درباره یک احساس رایج و ناراحت کننده بدانیم

از خودم راضی نیستم

احترام اسماعیل زاده، روان شناس عمومی – عذاب وجدان حسّی است همراه با اضطراب و نگرانی که ذهن ما را نسبت به کاری که می توانستیم انجام دهیم ولی در انجام آن کوتاهی کرده ایم یا به نحو احسن آن را عملی نکرده ایم، در گیر می کند. در این حالت احساس ناراضیتی و خودخوری تمام وجود ما را در بر می گیرد. اگر تا به حال دچار این احساس شده اید، حتما ادامه این مطلب را بخوانید.

عذاب وجدان در چه شرایطی پیش می آید؟

معمولا شما در ضمیر ناخودآگاه خود درباره موضوعی که در انجام آن کوتاهی کرده اید یا خود می گوئید که ای کاش تلاش خود را می کردید یا حداقل بیشتر سعی می کردید. همه این حالات به دلیل احساس ضعف و ناتوانی ایجاد می شود. بعضی افراد دائم اشتباهاتی را که اصلا ربطی هم به آن هاننداره بد گردن خود می اندازندو عذاب وجدان تمام وجودشان را فرا می گیرد.

احساس عذاب وجدان چقدر منطقی است؟

وقتی احساس گناه نسبت به اقداماتتان می کنید یا خودتان کاملا منطقی صحبت کنید و به یاد داشته باشید که این احساس ناراضیتی در بیشتر مواقع غیر منطقی است. با این حال اگر دیدید واقعا اشتباه کرده اید، دلیل کار اشتباه تان را پیدا کنید و مسئولیتش را به عهده بگیرید تا احساس عذاب تان را متوقف کنید. احساس عذاب غیر منطقی، زندگی شما را فلج می کند.

اصلی ترین آسیب روانی عذاب وجدان چیست؟

شاید برای همه اتفاق افتاده باشد که در محیط کاری احساس کنند هیچ کار مفیدی انجام نمی دهند یا در عملکرد خود دچار لغزش شده اند. توجه داشته باشید که اگر شما خود را در نگاه دیگران بی ارزش می دانید، اگر از همین حالا جلوی پیشرفت این حس را انگیرید مطمئنا افسردگی و ناامیدی تمام ابعاد زندگی تان را فرا می گیرد و این اصلی ترین آسیب روانی کنترل نکردن عذاب وجدان است؛ بنابراین قبل از ایجاد احساس گناهو عذاب وجدان، عامل آن را پیدا کنیدو مانع از شروع آن شوید. بیشترین



چرا من تنبلم؟

وقتی فردی در عین توانایی، کاری انجام نمی دهد و از تلاش کردن گریزان است، او تنبل است. این گونه افراد از هر چیزی که تلاش و پشتکار نیاز داشته باشد فراری اند. سابت «میگنا» می نویسد: روان شناسان معتقدند که نمی توان تمام افرادی را که گوشه ای نشستهو دست به کاری نمی زنند، حقیقتا تنبل دانست. مسائل دیگری در این امر دخیل است که گاهی موضوع را پیچیده می کند. برخی از عوامل که فرد را تنبل می کند:

*** ترس از شکست** / بسیاری از افراد با به تعویق انداختن کارهایی که آن ها را به هدف شان می رساند، خود، مانع موفقیت شان می شوند. این افراد معمولا نسبت به خود قضاوت بسیار ضعیفی دارند. آن ها می ترسند، اگر تلاش هم بکنند، به نتیجه ای نرسندو صرفا بی کفایتی شان مشخص و اوضاع شان بدتر شود؛ بنابراین این تصمیم می گیرند هیچ کاری انجام ندهند.

*** ترس از موفقیت** / ترس از موفقیت، برادر ترس از شکست، است. بسیاری از مردم به طور ناخودآگاه نگران هستند که اگر موفق شوند، از سوی دیگران تهدید شوند؛ بنابراین با حرکت نکردن و انجام ندادن فعالیتنی خود، از هر نوع تهدیدی مصون نگه می دارند. *** رفاه طلبی** / همه ما به دنبال آسایش و رفاه هستیم. اما گاهی نمی دانیم آن را چگونه به دست آوریم و رفتار های پیچوده ای انجام می دهیم و دیگران راوادار می کنیم برای ما کار هایی انجام دهند؛ مثلا ممکن است هنگام مهمانی رفتن لباس مان را اتو نزنیم زیرا می دانیم همسر یا مادر مان نمی تواند این شلختگی را تحمل کندو به جای ما آن را اتومی زندو صرفا می گوید: «خیلی تنبل هستی».

*** ترس از توقع** / افرادی که «استانداردهای پایینی برای زندگی شان دارند» بیشتر به گونه ای عمل می کنند تا جلوی توقعات بالای دیگران را بگیرند. آن ها معمولا برای خود بر نامه ریزی نمی کنند تا جایی که اطر اقیان شان برای آن ها بر نامه ای در نظر می گیرندو سپس بدون هیچ نگرانی واحساس مسئولیتی آن برنامه ها را که معمولا چندان سنگین هم نیست انجام می دهند و از توقعات اضافی دیگر مصون می مانند.

*** پر خاشگیری منفعلانه** / ترس از دعوا و کشمکش با دیگران در اعماق وجود بسیاری از ما نهفته است و نگران هستیم که بیان ناراحتی ورنجش هایمان موجب آزدگی و جدایی شودو سپس احساس ناراضیتی را به طور غیر مستقیم و از طریق تنبلی، به طوری که دیگران را برنجاند، نشان می دهیم.

*** افسردگی** / علایم راجع افسردگی شامل نبود انگیزه، خستگی و فقدان احساس لذت (حتی مواردی که قبلا مورد علاقه فرد بوده) است. افرادی که دچار افسردگی می شوند، حوصله انجام دادن کاری را ندارند و از وضعیت خود خشمگین هستند و این خشم، وضعیت روحی آن ها را نیز بدتر می کند.

پیامک های شما

برای آن که مشاوران و روان شناسان بتوانند پاسخ های مؤثرتری به سوالات و پیامک های شما بدهند، نیاز به اطلاعات بیشتری داریم؛ بنابراین همراه با درج سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی واجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) بنویسید لطفاً ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

@zendegiisalam ۲۰۰۹۹۹

دختری ۱۵ ساله هستم، دلم می خواهد از دواج کنم؛ البته ذهن و عقلم بایک دختر ۲۰ ساله هم سطح است. می خواهم برای این که از آسیب های جامعه در امان بمانم، از دواج کنم. حتماً نمی گویم از دواج یک نامزدی هم، خوب است. راهنمایی کنید.

سلام. این که دختری در سن و سال شما سعی می کند در باره مسائل مختلف خود فکر و مشورت کند خیلی خوب و قابل تحسین است؛ اما خوب است که با افزایش مطالعه به این موضوع هم برسد که گاهی احساسات و تمایل هایی که افراد در درون خود دارند خودشان را به شکل فکر منطقی نشان می دهند و ما را فریب می دهند. بسیاری از متخصصان و عاقلان که عمری را به مطالعه و بررسی سپری کرده اند، معتقدند در سنین نوجوانی امیال و گرایش به جنس مخالف به شدت آشکار می شود، شما هم با شناختی که از جامعه داری، نگران هستی که مبادا دچار آسیب بشوی. این دو مطلب را که با هم جمع بکنیم می شود نتیجه گرفت که احتمالاً این گرایش معمولی دوره نوجوانی خودش را با این جمله که «می خواهم از آسیب های جامعه در امان بمانم نشان می دهد» پس احتمال دارد که چندان منطقی هم نباشد! بهتر است به توصیه عقلا و متخصصان عمل کنی و تا پیش آمدن شرایط سنی و رسیدن به انواع بلوغ های لازم برای ازدواج صبر کنی و با همین درایتی که داری با مطالعه، گزینش دوستان خوب، تعیین هدف های متعالی و... کاری را انجام دهی که درست است تا شرایط مناسب از دواج هم در زمان خودش پیش بیاید.

* مردی هستم ۴۵ ساله، دارای سه فرزند، دو سال پیش همسر به من و بچه ها خیانت کرد و از من جدا شد. حالا ظاهر پشیمان شده است. آیا می توانم او را ببخشم یا خیر؟

* دختری ۲۶ ساله ام. دو بار از دواج ناموفق داشته ام. در دوران عقد جدا شدم به دلیل اشتباهاتم. پشیمانم. لطفاً راهنمایی ام کنید.

* مشاوره های شما اصلاً خوب نیست چیزی نمی فهمم و فایده ای ندار.

پاسخ به دو پرسش خوانندگان

مصلح میرزایی: روانشناس بالینی از انستیتوروان پزشکی

همسر دومم دخترم را مستخره می کند

مردی ۴۳ ساله هستم. همسر اولم را طلاق دادم. دختری

۱۲ ساله دارم که با ما زندگی می کند. سه سال است که ازدواج کرده ام. سن همسر م ۴۰ سال است؛ متأسفانه رفتار خوبی ندارد؛ مثلاً به دخترم گفته است درس چیست؟ این هایی که



والدین ناتنی به عنوان غریبه وارد خانواده می شوند و اغلب خیلی سریع نقش خود را ایفا می کنند. البته تلاش نامادری صرف نظر از این که چقدر سعی کند رابطه صمیمانه والد- فرزند را برقرار کند، در کوتاه مدت احتمالاً محکوم به شکست است. ولی می فرمایید که سه سال است از دواج کرده اید؛ با این حال بعد از این مدت هم غیر طبیعی نیست، چون عموماً چند سال طول می کشد خانواده های آمیخته، ارتباط و آسایش خانواده های تنی متلاشی نشده را به وجود آورند.

توصیه من این است که شما و همسرتان ابتدا با راهنمایی یک روان شناس درباره سبک های مناسب فرز ندرپوری آموزش ببینید تا اشکالات احتمالی هر دوی شما در زمینه فرز ندرپوری اصلاح شود و همسو باشید، زیرا

شوهرم دنبال برقراری رابطه با دختران آشنایان نزدیک است!

خانمی هستم متولد سال ۶۸. شوهرم دنبال برقراری رابطه و دوستی با دختران، حتی در بین آشنایان نزدیک است و من



اگر احساس می کنید که رنگ و بوی خیانت از این گونه روابط بر می آید، بهتر است فکر اساسی در این زمینه بکنید. بهتر است قبل از هر چیز بایک روان شناس یا مشاور باتجربه در زمینه مسائل زناشویی همفکری کنید و جزئیات مسئله و رابطه با همسرتان را برای وی توضیح دهید تا شما را راهنمایی کند. اکیدا توصیه می کنم از برخورد تند و بر ملا کردن این مسئله نزد خانواده ها و آبروبریزی خودداری کنید. البته شما حق دارید ناراحتی خودتان را ابراز کنید؛ اتفاقاً این اقدام، آغازی برای حل مسئله شماست؛ ولی زمان نحوه گفتن مثل پرهیز از جنجال، تحقیر و سرزنش همسرتان بسیار مهم تر از اعتراض و تخلیه تنش است.



خاص شما چیست؟ به موفقیت های قبلی تان فکر کنید مهم نیست چقدر به عقب برگر دید حتما موفقیتی ریز یا درشت پیدا خواهید کرد که حالتان را بهتر کند و روحیه تان را تغییر دهد.

مدر زندگی تان باشید : شما باید احساس کنید که مدیر زندگی خودتان هستید. پیام های مثبت و موثر را برای خودتان و برای هر فردی که شمارا می شوند، مدام تکرار کنید. به عنوان نمونه: «من ارزشش را دارم» و آن را آنقدر تکرار کنید تا قسمتی از وجود شما شود.

با یک فرد مورد اعتماد در ددل کنید : در ددل هایتان را بایک دوست صمیمی یا اعضای خانواده تان در میان بگذارید؛ فردی که می تواند کمک تان کندو مشکل تان را تجزیه و تحلیل کند.

این جمله را ۵ بار تکرار کنید : در هنگام عذاب وجدان فرقی نمی کند، درباره چه موضوعی است و در کجای مسیر قرار دارید، این جملات را ۵ بار تکرار کنید: «من نهایت تلاش خود را کردم، از همه مهارت ها و توانایی هایم استفاده کردم، دیگر بیشتر از این در توانم نیست». با تکرار این جمله می بینید که چطور به مرور زمان از عذاب وجدان شما کاسته می شودو متعاقبا اعتماد و اطمینان به نفس خود را افزایش داده اید.

زندگی سلام: باید توجه داشت که منظور از «احساس گناه» در روان شناسی، احساس ناخوشایندی و ناراضیتی عمیق ناشی از پشیمانی نسبت به موضوعی است که در درون فرد شکل می گیرد و آثار مخرب و آسیب زایی در پی دارد و اساساً با «احساس گناهی» که در مقوله های مذهبی از آن یاد می شود و احساس ناپ «توبه» را در آدمی زنده می کند، متفاوت است. شاید هم بتوان گفت «توبه» احساس والاتری است از همان درک مسئولیت در برابر خود، خلق و خداوندو پذیرش اشتباه و گناه خودو تصمیم گرفتن برای جبران و پرهیز از آن. در بسیاری از اختلالات روان شناختی احساس گناه فردمانع از رفع مسائلش می شود، به همین دلیل اهمیت این موضوع در درمان های روان شناختی و جلسات مشاوره ای بسیار زیاد است و همان طور که در این مطلب ذکر شده است، در بسیاری مواقع این احساس غیر منطقی است و باید زودتر آن را رفع کرد.



عکس تزئینی است

با دوست صمیمی ام قهر کردم

مدتی است با یکی از دوستان نزدیکم که خیلی باو صمیمی هستم به دلیل رفتاری که انجام داده است در حالی که شاید خودش هم نمی داند چرا، قهر کردم با این که هر روز همدیگر را می بینیم، لطفاً کمک کنید. واقعا به نیاز دارم.



فریبا البرز مشاور خانواده از طباطبایی

به نظر می رسد که در شرایط ناراحت کننده ای قرار دارید. سیاست گرامر که صفحه ما را انتخاب کرده ایدو امیدوارم که مطالعه این نوشتار بتواند کمک مفیدی برای شما باشد.

قهر کردن نشانه چیست؟

یکی از نشانه های تنبیه، قهر کردن است که برخی افراد در موقعیت هایی که با ناکامی مواجه می شوند یا به نیاز های مطلوب خود دست پیدا نمی کنند برای ادای حق و... در مقابل رفتارهای دیگران به صورت یکی از شکل های دیداری (ارتباط نداشتن)، چشمی، کلامی (قطع کلام)، بروز می دهند. در روایتی که افراد انتظارات بیشتری از هم دارند و در تعاملات بیشتر هستند، این رفتار به مراتب بیشتر رخ می دهد. در ضمن قهر کردن در زنان بیش از مردان دیده می شود.

درمان قهر

افرادی که بیشتر قهر می کنند احتیاج به مطرح شدن، حل مشکلات یا جلب توجه دارندو بسیاری از مواقع از نداشتن اعتماد به نفس رنج می برند در حالی که این قهر ها راه درمان دارد و اگر نمی خواهید دوستان خود را از دست بدهید و می خواهید کمتر خودتان را آزار بدهید دست به کار شوید و از این داروها برای درمان قهر استفاده کنید.

آشتی باعث تحقیر تان نمی شود

شمارد پیامک خود نوشته اید که ایشان دوست صمیمی شماست و مسجل است که به ایشان وابستگی هم دارید. پس کاملاً مشخص است که تحمل قهر ندارید و در نهایت به ادامه رابطه دوستی فکر می کنید. حتما در اولین فرصت مانند یک فرد عاقل و بالغ با ایشان صحبت کنید و دلیل رنجش خود را بگوئید. اجازه دهید علت ناراحتی شما را بدانند. اگر به هر دلیلی باعث داخوری شما شده است، او را ببخشید، گذشت کنیدو فکر نکنید این کار باعث تحقیرتان می شود. به این فکر کنید که روزها وساعت ها دور بودن از یک

