

امروز اخم نکنیم، امروز حال کسی را نگیریم، عامل به هم ریختگی کسی نشویم، همه دنیا ارزش اخم انسان ها و ناراحتی شان را ندارد.

پیشنهاد امروز

#### قفسه



#### موفقیت از مسیر تمرکز می گذرد

ذهن انسان به طور معمول طوری طراحی نشده که بتواند با هر چ و مرج های فضای اطراف خود به راحتی مقابله کند. هر یک از حواس در یک لحظه محرکی را از دنیای بیرون دریافت می کنند و همین امر می تواند تمرکز انسان را به راحتی مختل کند. متخصصان روانشناسی می گویند هر چند تقویت قدرت تمرکز، کار نسبتا دشواری است اما غیر ممکن نیست. به گزارش مهر، در همین باره به تازگی به قلم «دانیل گلمن»، کتاب «تمرکز» منتشر شده است.

#### درباره کتاب و نویسنده معرفی

«تمرکز» نام کتابی است از نویسنده و روانشناس معروف آمریکایی که این روزها توسط انتشارات پندارتابان با ترجمه «حمیدرضا بلوچ» روانه بازار کتاب شده است. «گلمن» که با کتاب «هوش عاطفی» خود شهرت زیادی در سراسر جهان پیدا کرد و فروش خوبی هم در ایران داشت، کتاب های موفق «هوش محیط زیستی» و «هوش اجتماعی» را هم در کارنامه دارد. این نویسنده در کتاب «تمرکز» به بحث توجه و تمرکز در زندگی می پردازد و پر داختن به این موضوع را بسیار مهم می داند. وی در جایی از کتاب به نقل از ریچارد دیویدسون، تمرکز را یکی از توانایی های اساسی زندگی می داند که ما را در میان آشفتگی های دنیای درونمان، روابطمان با دیگران و همچنین چالش های دیگری که در زندگی پیش رویمان قرار می گیرد، به جلوه ایّت می کند. گلمن معتقد است که تمام قابلیت های درونی ما مانند خودآگاهی، همدلی و... باعث موفقیت یا شکست خواهند بود. او این قابلیت ها را به سه شاخه اصلی منتهی می داند که عبارت است از: تمرکز بر خود، تمرکز بر دیگری و تمرکز بر دنیای بیرونی. او موفقیت و خوب بودن در زندگی را به تقویت این سه شاخه وابسته می داند. نویسنده در این کتاب امیدوار است نقش مهم تمرکز در زندگی را برای مخاطبش آشکار و بار آنه راهنمایی هایی به تقویت آن کمک کند. کتاب «تمرکز» در ۲۸۰ صفحه و قطع رفعی با شمارگان ۱۱۰۰ نسخه، به بهای ۲۷ هزار تومان توسط انتشارات پندارتابان منتشر و روانه بازار شده است.

یا رایانه داشته باشد برای او تهیه کرده و یا برنامه های لازم را روی کامپیوتر نصب کنید اما از همان ابتدا قانون گذاری کنید که چه زمانی و چه مقدار می تواند از آن استفاده کند. قطعاً اگر این کار را همان ابتدا انجام دهید، کودک پذیرش بیشتری از خود نشان خواهد داد و خیالتان راحت تر خواهد بود. باز هم تأکید می کنم که در صورتی این قانون یا موفقیت انجام خواهد شد که کودک فعالیت های دیگری در طول روز داشته باشد تا با آن ها سرگرم شود به خصوص فعالیت های بدنی که به رشد کودک کمک و انرژی فراوان او را تخلیه می کند. کودک کانی که فعالیت های بدنی کمتر و بازی های فعالیتی و بیرون از خانه کمتری دارند از نشاط کمتری بر خوردار هستند و معمولاً خواب منظمی ندارند به طوری که شب ها تا دیر وقت بیدار هستند و یا در طول روز زیاد می خوانند.

۴. فرصتی را برای بودن در بیرون از خانه با کودک کان اختصاص دهید. فعالیت هایی مثل: رفتن به پارک با کودک کان، دوچرخه سواری، تماشای فوتبال در استادیوم، کوهپیمایی، پیاده روی، خرید، رفتن به سینما، تئاتر و...

وابستگی به فضای مجازی را کاهش می دهد. کودک کان رفتار والدین را الگو قرار می دهند و رفتار والدین بهترین پیش بینی کننده رفتار کودک کان در آینده است.

کار در واقع نوعی مدیریت زمان است که شما همانند دیگر فعالیت هایی که بیرون از خانه دارید زمانی را برای این کار یعنی بودن در فضای مجازی اختصاص می دهید.

۲. لطفاً در حضور کودکان زیاد به کار های شخصی نپردازید! مثلاً کار های شخصی را بیرون از خانه یا در اتاق جداگانه انجام دهید و هنگامی که کودک کان حضور دارند ترجیحاً به فعالیت های مشترک مثل تماشای تلویزیون، بازی، مشارکت در تمیز کردن خانه، پخت غذا یا درست کردن کار دست ی بپردازید. اتفاقاً این همان چیزی است که کودکان به آن نیاز دارند و اغلب از آن ها دریغ می شود. که کودکان به آن نیاز دارند و اغلب از آن ها دریغ می شود.

اختصاص یک زمان کیفی برای کودکان که احساس تنهایی نکنند و به نیاز های آنان توجه شود باعث بهبود ارتباط با آنان می شود. وقتی ارتباط پدر یا مادر با کودک خوب باشد، در اصطلاح «حرف شنوی» کودک زیاد می شود و نافرمانی اش کاهش پیدا می کند. برای تقویت رابطه با کودکان، اختصاص زمان کیفی در طول روز بسیار مفید است. لازم نیست ساعات زیادی با کودکان باشید. زمان اندک اما سرشار از توجه، تأثیری جادویی در تقویت ارتباط با کودکان دارد.

۳. از قرار دادن گوشی تان در اختیار کودکان خودداری کنید و اگر واقعاً احساس می کنید لازم است گوشی، تبلت

ساعت ها کنار همسر و فرزندان نشان هستند ولی در واقع نیستند. این حضور فقط فیزیکی است.

والدین برای مدیریت این فناوری چه اقداماتی باید انجام دهند؟ مثلاً این که از چه سنی باید برای کودک گوشی یا تبلت خرید؟ در پاسخ به این سوال باید گفت شما نمی توانید خودتان از گوشی استفاده کنید و اجازه ندهید کودک یک ساله شما به آن نزدیک شود. از یک سالگی به بعد کودکان برای به دست آوردن گوشی که شما با آن سرگرم هستید، پافشاری خواهند کرد تا عکس یا ویدئو ببینند یا بازی را که شما به آن مشغولید امتحان کنند.

اینجا نکاتی را برای مدیریت این فناوری جدید پیشنهاد می کنیم:

۱. برای حضور در فضای مجازی زمانی را برای خودتان تعیین کنید که از قبل قابل پیش بینی باشد. مثلاً ساعت ۸ تا ۹ شب را برای کنترل پیام ها و پاسخ دادن به ایمیل اختصاص دهید و در ساعات دیگر ارتباط اینترنتی را قطع کنید تا حواستان پرت نشود؛ مثلاً مودم را خاموش یا اینترنت را قطع کنید. مطمئن باشید اتفاقی هم نمی افتد و چیزی را از دست نمی دهید. نگران نباشید حتی اگر کسی با شما کار واجب داشته باشد سعی می کند تماس بگیرد. پیام هایتان هم محفوظ است و جای دوری نمی رود! این

■ **رضا یعقوبی، روان شناسی بالینی**
این روزها همه شاهدیم که با دسترسی آسان به فضای مجازی از جمله شبکه های اجتماعی مانند تلگرام، وابستگی جدیدی با نام «اعتیاد فضای مجازی» شکل گرفته است. برای این که این فناوری جدید را مدیریت کنیم چه می توان کرد؟

ابتدا ببینیم فضای مجازی چیست؟ در یک تعریف ساده هر نوع محیطی که از طریق یک ارتباط اینترنتی یا مشابه آن ایجاد می شود و فرد می تواند عکس، فیلم و اطلاعات را به اشتراک بگذارد و یا ارتباط برقرار کند جزو فضای مجازی است. این ارتباط به دلیل سرگرم کننده و هیجان انگیز بودن، بسیار مورد درخواست کودکان و نوجوانان و حتی بزرگسالان است و از طرفی به دلیل تابیدی که افراد در این فضا اغلب از طرف دیگران دریافت می کنند، می تواند وابستگی ایجاد کند. فضا های مجازی تقویت کننده بسیار نیرومندی محسوب می شود که مشکل بسیاری از افراد را حل می کند؛ اما این مشکل چیست؟! به عبارت بهتر این مسئله چیست؟ اگر بخواهیم به طور کوتاه به این سوال پاسخ دهم باید بگویم مشکل همان «ارتباط» است.

ارتباط همان چیزی است که همه خواهان آنند و برای داشتنش بی قراری می کنند. به همین علت والدین

#### 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 اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) بنویسید لطفاً ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

@zendegiisalam ۲۰۰۹۹۹

\* پسری هستم ۲۳ ساله و در خدمت سربازی به سر می برم. تقریباً سه هفته دیگر خدمت تمام می شود. در این جا به دختری همسن و سال خودم علاقه مند شده ام. شاغل هستم و وضع مالی بدی ندارم، این خانم هم کارمند همین جایی است که خدمت می کنم؛ ولی جرأت گفتن این موضوع را به خودش ندارم، از پدر و مادر هم خجالت می کشم. شما بگویید چه کار کنم؟

خوشحالم که دوران خدمت سربازی را به اتمام می رسانید و خوشبختانه شرایط کاری تان هم مناسب است. برای آن که از انتخاب تان مطمئن شوید، توجه شما را به نکاتی جلب و پیشنهادی هم برایتان مطرح می کنیم. متأسفانه اطلاعات ما از شما و دختر مورد نظرتان بسیار ناچیز است؛ شما هم تنها به علاقه مندی به دختر خانم اشاره کرده اید؛ توجه داشته باشید که علاقه مندی برای ازدواج لازم است و لسی کافی نیست و اگر تنها با این کشش و علاقه به سراغ ازدواج بروید، ممکن است با مشکلاتی روبه رو شوید؛ بنابراین حتماً معیارهای دیگر را نیز مد نظر و توجه قرار دهید. درباره سن و سال هم دقت کافی داشته باشید، همواره توصیه می شود بهتر است دختر خانم حدود چهار سال از پسر کوچک تر باشد و ازدواج دو همسن با یکدیگر در شرایطی مانعی ندارد که آن شرایط و ارزیابی ها با کمک مشاور کارآمد و با تجربه امکان پذیر است. به شما پیشنهاد می کنیم پیش از آن که با دختر خانم به طور مستقیم موضوع را مطرح کنید، ابتدا والدین تان را مطلع کنید تا آن ها نیز در شناخت بهتر و بیشتر ایشان به شما کمک کنند و تحقیقات لازم را انجام دهند و در صورت مثبت بودن شرایط برای خواستگاری اقدام کنید؛ اما اگر خجالت می کشید یا پدر و مادر تان مطرح کنید، می توانید از اطرافیان یا یکی از وابستگان مورد اعتماد، با تجربه و فهیم خود کمک بگیرید و از پافشاری های ناآگاهانه و بدون شناخت کافی هر چیز کنید.

## همسر م دهن بین است

پسری ۳۷ ساله، با مدرک کارشناسی ارشد و شاغل هستم. ۳ سال پیش با دختری ۳۰ ساله دانشجوی کارشناسی ارشد ازدواج کردم. تقریباً در سطح اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی همسانی هستیم البته خانواده ها در تصمیمات نهایی مرد محور ولی آن ها زن محور هستند. متأسفانه همسر مشاوران مغرضی دارد و بسیار دهن بین و تابع گفته های آن هاست و تمامی مسائل و رازها یمان را منتقل می کند که خود این امر باعث از بین رفتن اطمینان من شده است. مهم تر این که در جمع خانوادگی و ... رعایت عزت و احترام من را نمی کند. من در صورت ادامه وضع به این منوال و بی احترامی ها به ادامه زندگی تمایلی ندارم. آیا راهی برای اصلاح وی هست؟ البته الان در حالی می مراحل داد گاه خانواده هستیم، با توجه به اقدام از طرف خانواده همسر م.

در این مطلب برای شما مطرح می کنم برای زندگی با همسری که دهن بین است، چه کارهایی می شود انجام داد تا رابطه بین شما بهتر شود. به نظر می رسد که مهم ترین مشکل شما همین موضوع باشد و رعایت احترام و عزت نفس در صورت مدیریت، این ماجرا را به نقطه مطلوب شما می رساند. البته قابل ذکر است که برای بهتر شدن رابطه تان باید سعی کنید بدبینی خود را نسبت به خانواده ایشان کمتر کنید چون با نگاه منفی به خانواده همسر تان و این که همسر تان را فردی ضعیف ببینید، هم خودتان، بیشتر عصبانی می شوید هم واکنش هایی در مقابل رفتارهای همسر تان نشان می دهید که احتمال دارد این رفتارها ایشان را ناراحت کند و بین شما فاصله ایجاد شود. پس بهتر است شما هم روی خودتان کار کنید تا نقاط مثبت همسر تان و رابطه تان را ببینید و بتوانید بخشایش را در رابطه تان اعمال کنید.

#### خصوصیات افراد دهن بین

افراد دهن بین افرادی هستند که در وهله اول از اعتماد به نفس ضعیف رنج می برند به گونه ای که اگر حتی رای و نظر خودشان در حل مسئله ای بجا



عکس ها توسط آریا



مادر ۶۵ ساله ای دارم که در دو طبقه مجزا با هم زندگی می کنیم. ایشان دوست دارند که من همیشه آنجا باشم و شب ها هم برای خواب به طبقه بالا می آید چون می گوید می ترسم علت این که ما با هم زندگی می کنیم، مرگ پدرم است که چند ماه پیش مادرم تنها شد و دیگر نمی توانست تنها زندگی کند. در ضمن من پسر ایشان هستم که یک سال است ازدواج کردم و همسرم کمی با این وضعیت مشکل دارد.



به خوبی ایفا کنید؛ برای مثال: از دیگر برادرها و خواهرها کمک بگیرید تا در هفته، شب هایی را به جای شما با مادر باشند و یا پرستار بگیرند. چون صرف گذراندن دوران سالمندی وابستگی اور خانوادگی تان (فرزندی- همسری) تعارضی و بی تعادلی به وجود آمده است.

#### احساس تنهایی

فقدان یک عزیز، احساسات متفاوتی را در افراد بر می انگیزاند (مانند غمگینی، شوک، اضطراب، تنهایی و...) که در این میان احساس تنهایی خود ترکیب پیچیده ای از غمگینی و اضطراب است. هر فردی به شیوه ای خاص در صدد راهیابی از این احساس برمی آید. همان طور که مادر شما هم با دست به دامن شما شدن برای حضور دائمی، سعی می کند این احساس را از خود دور کند.

#### تمرین سازگاری نه وابستگی

از یک سوزندگی افرادی پس از فقدان یک عزیز، تغییر می کند و از سوی دیگر توانایی سازگاری افراد سالمند کمتر و کندتر از جوانان است. پس

صبرانه مادر تان را برای پذیرش شرایط جدید و سازگاری با موقعیت کنونی یاری کنید. برای این منظور شما باید نزد مادر بروید و شب ر آنجا بگذرانید. در این صورت به مادر کمک می کند که خود را با شرایط جدید خانه اش (بدون حضور پدر) وفق دهد و به تدریج حضور تان را کمتر کنید تا به حد عادلانه ای برسد که بتوانید هر دو نقش را



فاطمه شبیک روانشناس عمومی از دانشگاه تربیت مدرس