

نگذارید کار به جایی برسد که هیچ حرفی با همسر تان نداشته باشید؛ صحبت نکردن از اولین جرقه های سردی در زندگی مشترک است.

پیشنهاد  
امروز

داشتن احساس خوب در زندگی با وجود همه مشکلات، آنقدر ها هم سخت نیست

# زندگی به وقت خوشبختی!

■ دکتر مهدی سوداوری، روان شناس

داشتن زندگی شاد و لذت بردن از زندگی یکی از دیرینه ترین آرزوهای بشر بوده است. در زمانه ما مدل شبه روانشناسانه این گونه توصیه ها باب شده است. هر کتاب، سایت یا فضای مجازی را که نگاه کنید، پر از توصیه هایی از این دست است؛ نیمه پر لیوان را دیدن، قانون جذب، تفکر مثبت، انرژی مثبت و عبارات و جملاتی که به وفور می توان یافت و هر روزه با آن برخورد می کنیم. این گونه جملات صرفا زیبا و فاقد پشتوانه اجرایی، هیچ راهی را برای مثبت نگاه کردن و لبخند زدن و ... ارائه نمی کنند. در نتیجه فقط باعث افزایش احساس یأس و سرخوردگی در افراد می شوند زیرا فرد می اندیشد حتما اشکالی در من وجود دارد که نمی توانم به این توصیه ها عمل کنم اما موضوع اینجاست که اصل این توصیه ها قابل اجرا نیستند و صرفا در گفتار جذاب به نظر می رسند. در این نوشتار سعی می شود به عوامل مهم شاد زیستن با وجود تمام مشکلات روزمره پرداخته شود.



## سر جلسه امتحان چیزی یادم نمی آید



**در مقطع پیش دانشگاهی و رشته ریاضی تحصیل می کنم خیلی درس می خوانم اما نمی دانم چرا سر جلسه امتحان جواب هیچ سوالی یادم نمی آید و نمی توانم چیزی بنویسم.**

این حالتی که برای شما پیش می آید، نشانه اضطراب است و در حالت اضطراب این اتفاق کاملا طبیعی است. یکی از علل آن نگرانی از نمره و نتیجه امتحان است که باعث می شود شما تمرکز خود را از دست بدهید.

**اضطراب امتحان چیست؟**

اضطراب امتحان نوعی خوداشتغالی ذهنی است که با خود کم انرژی و تردید در بار توانایی های خود آشکار می شود و غالباً به ارزیابی شناختی منفی، برهم خوردن تمرکز حواس، واکنش های جسمانی نامطلوب و افت عملکرد تحصیلی فرد منجر می گردد.

**علائم و نشانه های اضطراب امتحان**

علائم و نشانه های اضطراب امتحان همانند علائم و نشانه های اضطراب است. با توجه

راهله فارسی مشاور

## ۷ سال است که بچه دار نمی شویم



**خانمی هستم ۲۹ ساله، همسرم ۳۱ سال دارد و باهم تقریباً مشکلی نداریم ولی ۷ سال است که بچه دار نمی شویم. ما هر دو خیلی بچه دوست داریم. خیلی د کتر رفتیم ولی د کترها نامیدمان کردند. مانندم چه کار کنم؟ فکر نمی کنم این طوری بتوانم ادامه بدهم به خصوص رفتار شوهرم در برابر بچه های فامیل طوری است که من بیشتر عذاب می کشم. با این که مشکل از خودش است ولی همه از چشم من می بینند. واقعاً خسته شدم و با این شرایط دیگر نمی توانم ادامه بدهم.**

با توجه به اطلاعاتی که از پیامک شما حاصل می شود و به گفته خودتان، زندگی کم تشنّی را سپری می کنید که این خود جای شکرگزاری دارد. بسیاری از زوجین هستند که با وجود داشتن فرزند ارامش کمی را در زندگی تجربه و به عنوانی مختلف به مر از مشاور میادادگاه های خانواده مراجعه می کنند. با توجه به شرح حال مختصری که نوشتید، ۷ سال از زندگی مشترک شما می گذرد و احتمالاً پیوند عاطفی محکمی بین شما برقرار است. بنابراین من به شما به هیچ وجه پیشنهاد جدایی نمی کنم.

**هادی محمدی**  
روان‌شناس و مشاور خانواده

هادی محمدی روان‌شناس و مشاور خانواده

● قدیم هادایی، عمه، عمو... واسطه می شدند برای ازدواج و یک تعارف خالی می کردند اولی الان اینقدر مردم گرفتار خودشان و زندگی شده اند که انگار نه انگار جوان دم بخت در فامیل هست. دختران الان هم با قدیم فرق کردند و معیار شان شده آهن و ظاهر. بنده به عنوان یک جوان که شرایط کاری خوبی دارم و با سی سال سن، توانایی داشتن حداقلی یک آپارتمان و یک ماشین معمولی را دارم بعد از دوسال هنوز نتوانستم همسر مور د علاقه ام را پیدا کنم. در ضمن گفته باشم پر توقع هم نیستم. پسر خوب هم زیاد است اگر دختر قانع گیر بیاید ولی کسی نیست.

### پیامک‌های شما

برای آن که مشاوران و روان‌شناسان بتوانند پاسخ‌های مؤثرتری به سوالات و پیامک‌های شما بدهند، نیاز به اطلاعات بیشتری داریم؛ بنابراین همراه ما درج سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را در باره فرد مقابل خود) بنویسید لطفاً ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

@zendegiislam ۲۰۰.۹۹۹

● من می خواستم مشاوره تلفنی داشته باشم برای بهبود رابطه دو عروسم. لطفاً من را راهنمایی کنید.

دوست گرامی! در دفتر روزنامه مشاوره تلفنی انجام نمی شود؛ ولی تلاش می کنیم در باره این موضوع مطالبی را در همین صفحه منتشر کنیم.

● به نظر شما، چه سوابقی را باید از دیدگاه روان شناختی در جلسات خواستگاری پرسید؟

دوست عزیز! می توانید با مراجعه به آرشیو مطالب صفحه در سایت روزنامه، مطالبی در این باره بخوانید، البته تلاش می کنیم باز هم به این موضوع بپردازیم.

● جوانی ۱۸ ساله هستم. امسال کنکور دارم. تا به حال میانگین نمراتم از ۱۹ به بالا بوده، اما به علت تعدد دروس احساس می کنم برای کنکور هیچ آمادگی ندارم، خیلی احساس ناامیدی می کنم به طوری که به درسی بی علاقه شده ام. به این که سال دیگر هم دوباره کنکور بدهم، فکر کرده ام. لطفاً راهنمایی ام کنید (رشته ام تجربی و هدفم پزشکی است).

● بابت مطالب درباره بگو مگوی زن و مرد و اقا تشکر می کنم. موسساتی از شهر کرد

● قدیم هادایی، عمه، عمو... واسطه می شدند برای ازدواج و یک تعارف خالی می کردند اولی الان اینقدر مردم گرفتار خودشان و زندگی شده اند که انگار نه انگار جوان دم بخت در فامیل هست. دختران الان هم با قدیم فرق کردند و معیار شان شده آهن و ظاهر. بنده به عنوان یک جوان که شرایط کاری خوبی دارم و با سی سال سن، توانایی داشتن حداقلی یک آپارتمان و یک ماشین معمولی را دارم بعد از دوسال هنوز نتوانستم همسر مور د علاقه ام را پیدا کنم. در ضمن گفته باشم پر توقع هم نیستم. پسر خوب هم زیاد است اگر دختر قانع گیر بیاید ولی کسی نیست.

### تقویت احساس خود کار آمدی

دقیق خود می باشد. ما اگر خود را به خوبی بشناسیم و در زمینه ای که واقعاً استعداد و توانایی داریم به فعالیت مشغول شویم، قطعاً احساس موفقیت و خود کار آمدی بیشتری خواهیم کرد اما اگر از یک ماهی بخوایم از درخت بالا برود، قطعاً احساس ناتوانی خواهد کرد! ضمناً خود کار آمدی، یکی از عوامل شکل دهنده عزت نفس است. عزت نفس به معنای برداشت کلی انسان از خود می باشد. من هر چقدر خود را ارزشمندتر، بهتر و مثبت تر ارزیابی کنم، با یک شکست یا عدم موفقیت روحیه خود را نخواهم باخت و احساس سرخوردگی نخواهم کرد. با پرورش استعداها و پذیرش نقاط ضعف خود می توان عزت نفس را پرورش داد.

### برای سوال های بنیادی تان پاسخی بیابید

موضوع بعدی پاسخ دادن به سوالات و جودی است. مانند: دلیل زندگی چیست؟ چرا به دنیا آمده ام؟ پس از مرگ چه خواهد شد؟ زندگی من چه چیزی به این دنیا اضافه خواهد کرد؟ ... این گونه سوالات بنیادی، مهمترین منبع ایجاد معنادر زندگی است. زندگی بدون معنا و هدف، زندگی خمود بدون لذتی است اما اگر بتوانیم به این سوالات پاسخی شخصی و منحصر به فرد برای خود بدهیم، می توانیم در لحظات سختی با یادآوری اهداف و معنای زندگی خود انگیزه ادامه دادن را در خود ایجاد کنیم. در همین راستا، باور عمیق و واقعی به اینکه مرگ در هر لحظه در کمین است، می تواند باعث ترسیم افق هدفمند در زندگی شود. ما می دانیم که روزی خواهیم مرد اما باور واقعی به آن نداریم و سعی می کنیم به مرگ فکر نکنیم. تفکر در مورد مرگ می تواند غم افزا باشد اما باور به مرگ، شادی آور است. باور به اینکه هر لحظه امکان دارد دبیم ر، نگاه و معنی آینده را تغییر خواهد داد. این تغییر می تواند باعث لذت بیشتر از نعمت های زندگی شود.

### بپذیرید دیگران در کنترل تان نیستند

موضوع بعدی که بسیار حائز اهمیت است، باور به محدود بودن انسان برای کنترل رفتارهای دیگران است. ما توان کنترل احساسات، رفتار و افکار دیگران را نداریم. در نتیجه بسیاری از اتفاقات خارج از حیطه کنترل ماست. اگر واقعاً باور کنیم که اختیار و کنترلی بر این موضوعات نداریم، توقع بیش از حد و غیر واقعی هم نخواهیم داشت. مهمترین عامل احساس شکست، ناکامی و غم همخوان نبودن شرایط با توقع و انتظار ماست. اگر ما باور کنیم تنها چیزی که تحت اختیار انسان قرار دارد، تنها و تنها رفتار خود اوست، دیگر انتظار بی مورد ایجاد نمی شود که سپس با ارضا نشدن آن، دچار احساس ناکامی و غم شویم. برای مثال من انتظار دارم چون به دیگری محبت می کنم، او نیز باید به من محبت کند و اگر این گونه نباشد، احساس غم خواهم کرد. در حالی که رفتار فرد ثالث خارج از کنترل من است و محبت کردن من به او الزامی برای پاسخ مشابه دادن بر ای فرد مقابل ایجاد نخواهد کرد زیرا او یک انسان مستقل است.

## زنم خیلی بداخلاق است

**۳۰ ساله ام. ۴ سال است که ازدواج کرده ام و یک پسر دارم.**

**زنم خیلی بداخلاق است و دائم جرح و بحث دارم. از او متنفرم. لطفا کمک کنید.**

خوش خلقی یکی از مهم ترین مولفه های ارتباط سالم بین زوج و زمینه ساز ایجاد محبت و مودت است که البته به نظر می آید شرایط موجود نتوانسته از ارتباط عاطفی درستی بین شما و همسر تان برقرار کند و بر عکس به بروز عدم علاقه مندی و تنفر منجر شده است. برای بهتر شدن اوضاع به نکاتی که در ادامه مطرح می شود، دقت کنید.

**تعریف بداخلاقی در روان شناسی**

بداخلاقی در روانشناسی با نشانه های پر خاشگری، حساسیت و زودرنجی، پرتوقعی، قدر شناسی، خشن و غیر معطوف بودن، ایرادگیری، عبوس بودن و گر فتگی و... مشخص می شود. حال با توجه به این نشانه ها، آیا از ابتدای ازدواج همه این نشانه هادر همسر شما وجود داشته یا در گذر زمان، وی به فردی بداخلاق تغییر کرده است؟ در واقع خوب است ابتدا به ریشه و علت این مسئله دقت کنید. گاهی با کمکی وارسی به علل آن بی می برید و با برطرف شدن علل، خود به خود مشکل کم رنگ می شود.

**با همسر تان همدلی کنید**

به طور مثال گاهی در یافت توجه کم و ناچیز از سوی همسر، تنهایی زیاد و طولانی فرد یا نگرانی از فشار مالی یا مسئولیت زیاد در خانه بدون مشارکت و همکاری همسر، اضطراب و افسردگی می تواند باعث تند خویی شود که البته در مواردی که قادر به برطرف کردن آن مشکل در حال حاضر نیستید، بهتر است با درکش شرایط ایشان و همدلی، مانع بدتر شدن اوضاع شوید. به طور مثال در صورت امکان پذیر نبودن تامین نیاز های مالی ایشان از همراهی او تقدیر و ناراحتی خود را از این شرایط بیان کنید. این روش ضمن آرام کردن ایشان مانع جرح و بحث های طولانی و مخرب می شود و در صورت وجود علایم اضطراب و افسردگی بهتر است برای در مان اقدام کنید.

**در این مواقع سکوت کنید**

از روش های برخورد در دست و منطقی با افراد تند خو و پر خاشگر استفاده کنید. بیاد داشته باشید که در مقابل افراد پر خاشگر یعنی زمانی که عصبی و هیجانی هستند بحث و مجادله را به جایی نمی برد و تنها هر دو نفر احساس خستگی و دلسردی بیشتری می کنند. سکوت و آرامش مخاطب در این مواقع نتیجه بهتری می دهد.

**دلیل تنفر از همسر تان**

احساس تنفر شما، نشانه خشم های کهنه و مسائل حل نشده در روابط شما با همسر تان می باشد. خوب است برای بهبود روابط خود با همسر تان از روش های ابراز احساسات به شیوه جرات مندانانه استفاده کنید و احساس منفی خود را سروسامان دهید و بایبان در دست و به موقع، آن ها را مدیریت کنید. برای نتیجه گیری بهتر مطالعه کتابچه مهارت از تباط مؤثر و مهارت جرات مندی، نوشته د کتر مهدی فتحی پیشنهاد می شود.

**انگیزه می دهد را در اتاق یا محل کار خود نصب کنید.**

کار، تغییر کوچکی است، اما چشم انداز تکراری محیط اطراف تان را تغییر می دهد و فضای موجود از یکنواختی دور می شود. از ظرفیت های خود و سایر همکاران استفاده کنید و با همکاران خود انجمن های کوچکی مانند انجمن خیریه، اجتماعی و ... در ای انجام فعالیت های جداگانه تشکیل دهید و به حرکت جدیدی مانند فعالیت فرهنگی، اجتماعی، هنری و ... اقدام کنید.

از تاثیر روانشناختی حضور گیاهان در محیط کار خود غافل نشوید. گلدان های شما دیده می شود و زحمات همه کارکنان در موفقیت کسب شده دار ای اهمیت می باشد. زمانی از ساعات کاری را به ورزش یا ورزش صبحگاهی کارکنان خود اختصاص دهید. این کار شاید در نگاه اول، اتلاف میزانی از ساعات کاری به نظر برسد، اما پرداختن به برنامه های ورزشی، سبب افزایش بازدهی کارکنان خواهد شد.

همچنین، اتخاذ این تصمیم، این پیام را به کارکنان شما منتقل می کند که سلامت آنها برای شما حائز اهمیت است.

**کارکنان بخوانند!**

حدیث، آیه و یا جمله خاصی که به شما