پیشنهاد امروز

امروز به یکی از اتفاقات، مسائل یا موضوعاتی که روی اعصاب تان است، لبخند بزنید، به همین سادگی به آن بخندید، آیا تغییری احساس نمی کنید؟!

چگونه مغز را برای توقف نگرانی تمرین دهیم؟

یک تکانی به مغزت بده!

هنگامی که موضوع بهداشت روان انسان مطرح می شود، نگرانی همانند یک عنصر زیان آور است. برخی نگرانی را یک عادت بد در نظر می گیرند که با تمرین می توان آن را از بین برد. به گزارش «عصر ایران» برخی فکر می کنند نگرانی ممکن است به ما، در یادگیری از تجربیات گذشته و آماده شدن برای نمونه های جدید کمک کند. خوب یا بد، نگرانی از طریق تمرکز بر آینده نامشخص که توانایی کنترل آن را نداریم، مغز ما را اشغال می کند.
به گزارش «پاور آو پازیتیویتی»، گفته شده است که افسردگی تمرکز بر رویدادهای گذشته است، که آرزو می کنید می توانستید آن ها را تغییر دهید و نگرانی تمرکز بر رویدادهای آینده است که کنترلی بر آن ها ندارید. همچنین، درباره نگرانی می توان گفت شما تنها فکر می کنید که کنترلی بر آینده ندارید در شرایطی که می توانید به واقع اقدام هایی را مد نظر قرار دهید که به آماده شدن برای هر آنچه درباره آن نگران هستید، کمک می کنند. در ادامه با برخی روش ها که می توانند به مغز شما در جلوگیری و توقف نگرانی کمک کنند، بیشتر آشنا می شویم.

بنویسید

هنگامی که مغز خود را برای توقف نگرانی تمرین می دهید، تکنیک نوشتن یکی از ارزشمندترین گزینه ها محسوب می شود.
اگر در تمام طول شب مغز شما درباره موضوعی فکر می کند و شما را بیدار نگه می دارد، آن را روی کاغذ یا به صورت الکترونیک در گوشی همراه یا تبلت خود بنویسید. این کار به مغز اجازه نفس کشیدن می دهد و دیگر نیازی نیست برای به خاطر سپردن جزئیات انرژی مصرف کنید. برای این که توجه مغز را به سوی یک موضوع جلب کنید، نوشتن یکی از بهترین گزینه هاست چون به مغز می گویید این موضوع به اندازه ای مهم بوده است که آن را یادداشت کرده اید.
مغز اکنون در وضعیت هشدار قرار می گیرد تا منابع را برای حل کردن این مشکل گرد هم آورد، به جای این که نگران شود یا مجبور به یادآوری چیز مهمی برای نگران شدن باشد.

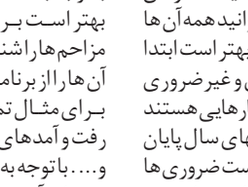
از تکنیک‌های آرامش‌بخش استفاده کنید

تمرکز و تکنیک های آرامش بخش می تواند به مغز در تمرین توقف نگرانی کمک کند. پژوهش صورت گرفته روی آثار این تکنیک ها نشان داده است که این کار به طور ویژه برای کاهش اضطراب شناختی یا نگرانی خوب است. اگر چه برخی افراد به این مسئله اشاره می کنند که از زمان کافی برای انجام آن ها برخوردار نیستند، اما این کار می تواند به سادگی بستن چشم ها به مدت ۳۰ ثانیه یا بیشتر باشد. دوری گزیدن از منابع استرس گامی فعال برای تمرین دادن مغز به منظور جلوگیری از نگرانی است. لحظات کوتاهی که آگاهانه برای دوری گزیدن از هر سر و صدای غیر طبیعی در زندگی خود انتخاب می کنید، این اجازه را به شما می دهد به مواردی توجه کنید که بیشترین اهمیت را در حال حاضر و در آینده برای شما دارند. افکار نگران کننده ممکن است هنگامی که در حال فعالیت های آرامش بخش هستید به سراغ شما بیایند و این امری عادی است. بنابر توصیه کارشناسان، شما باید افکار نگران کننده را زیر نظر داشته باشید و با ورود آن ها به ذهن، همانند ابرهایی که در یک روز بادی حرکت می کنند، به آن ها اجازه دهید از ذهن شما خارج شوند.

ورزش کنید

نگرانی به مغز کمک می کند چگونگی بقا را از طریق تصمیم گیری برای فعال کردن سیستم جنگ یا گریز فرا بگیرد. اگر یک حیوان وحشی به ناگاه در برابر شما قرار بگیرد، بلافاصله هجوم آدرنالین را در بدن خود احساس خواهید کرد و این واکنش ترس مشابه آن چیزی است که در زمان نگرانی برای بدن رخ می دهد. زمانی که بدن نشانه های اضطراب را احساس می کند، انجام ورزش برای شما خوب خواهد بود.
اگر بدن نشانه های جسمانی کمتری را احساس کند که با استرس مرتبط هستند، ذهن هم این گونه تفسیر می کند که باید کمتر نگران باشد چون بدن در حالت برانگیختگی افزایش یافته قرار ندارد. ورزش می تواند فشار خون را کاهش دهد که یکی از نشانه های جسمانی استرس در بدن است. همچنین، به نظر می رسد ورزش دلیل دیگری برای افزایش ضربان قلب و نرخ تنفس سریع در اختیار بدن قرار می دهد.
اگر احساس می کنید نگران هستید، یک پیاده روی پنج تا ۱۰ دقیقه ای می تواند در کاهش آن موثر باشد. از مناظر اطراف خود لذت ببرید، در شرایطی که روی حرکات اندام ها و تنفس خود تمرکز دارید.

کار و زندگی



روزهای کاری آخر سال را بهتر سپری کنیم

فرزانه شهریار دوست؛ روان شناس بالینی از دانشگاه علامه طباطبایی

چشم بر هم زدیم و روزهای پایانی سال دوباره فرا رسید. اسفندماه علاوه بر شور نزدیکی به عید نوروز و آغاز سال جدید و رونق خرید کردن ها و نو شدن ها، می تواند با انبوهی از کارهایی همراه باشد که باید تا پایان سال خاتمه یابد و به سال جدید موکول نشود. شاید شما هم جزو شاغلانی باشید که این روزها با حجم زیادی از کارهای معوق رو به رو هستند که باید تا آخر سال به سرانجام رسد، از طرفی فکر می کنید اسفندماه با سرعت بیشتری نسبت به ماه های دیگر در حال گذر است و ممکن است شما قادر به انجام همه امور محوله نباشید؛ بنابراین این روزها دچار کلافگی و اضطراب قابل توجهی هستید. این هفته درباره برنامه ریزی بهتر برای گذراندن روزهای کاری آخر سال صحبت خواهیم کرد.

روزهای اسفندماه را مدیریت کنید

احتمالا این ماه با حجم زیادی از کارها مواجهید، اما فراموش نکنید شما زمان محدودی دارید و شاید نتوانید همه آن ها را سر و سامان دهید. پس بهتر است ابتدا فهرستی از امور ضروری و غیر ضروری تهیه کنید. امور ضروری کارهایی هستند که حتما و قطعا باید تا انتهای سال پایان یابند. سپس به سراغ فهرست ضروری ها بروید و آن ها را به ترتیب اولویت و اهمیت بچینید. حال این امور را بر حسب اینکه کدام را باید خودتان انجام دهید و کدام را با گرفتن کمک و همیاری دیگران می توانید به پایان رسانید، تفکیک کنید.

نگرانی خود را ابراز کنید

اگر لازم است، با مافوق خود درباره نگرانی تان نسبت به انجام نشدن کارهای تلنبار شده تا پایان سال صحبت کنید. با ابراز این مسئله، از فشار روانی تان هم کاسته خواهد شد.

مزاحمان را شناسایی و حذف کنید

با توجه به محدودیت زمانی پایان سال، بهتر است برای مدیریت بهتر زمان، مزاحم ها را شناسایی و در صورت امکان، آن ها را از برنامه روزانه خود حذف کنید؛ برای مثال تماس های غیر ضروری، رفت و آمدهای غیر ضروری، چت کردن و.... با توجه به ترافیک و شلوغی شهر در روزهای آخر سال، برنامه زمانی خود را طوری در نظر بگیرید که کمتر با ترافیک و ازدحام رو به رو شوید.

در کار غرق نشوید

اجازه ندهید کارهای زیاد آخر سال و اضطراب ناشی از غیر قابل کنترل بودن زمان در این ماه، لذت و شور اسفندماه و نزدیکی به نوروز را از شما بگیرد. اگر کارهای خود را به منزل می برید، تمام ساعات حضور در منزل را با انجام امور شغلی نگذرانید.

پیامک‌های شما

برای آن که مشاوران و روان‌شناسان بتوانند پاسخ‌های مؤثرتری به سوالات و پیامک‌های 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. لطفا ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

۲۰۰۰۹۹۹ @zendegiisalam

*پسری ۲۳ ساله و دارای مدرک دیپلم هستم. شغلم بنایی است و در حال حاضر در خدمت سربازی به سر می برم. ۲۱ ماه خدمت کرده ام و ۶ ماه اضافه خدمت هم دارم. همیشه فکرم درگیر است به طوری که اعصابم با کوچک ترین چیز به هم می ریزد. اگر همین طور پیش برود مطمئنا روانی می شوم. خواهش می کنم کمکم کنید.

*خانمی هستم با مدرک کارشناسی و خانه دار هستم. در اثر بی احترامی خانواده همسرم و فشارهای روحی اطرافیانم مریض شده ام. چه کار کنم؟

متأسفانه مسئله خود را بسیار کلی مطرح کرده اید و اطلاعات کافی را در اختیارمان نگذاشته اید. نمی دانیم سطح این بی احترامی تا چه اندازه است؛ بنابراین به طور کلی می توانیم بگوییم که در بسیاری از موارد این خود ما هستیم که به دیگران می آموزیم چگونه با ما برخورد کنند. اگر خواهان تغییر در شیوه رفتار دیگران نسبت به خودتان هستید، باید ابتدا خودتان شیوه های رفتاری تان را تغییر دهید، این نکته به معنای آن نیست که شما هم بی احترامی بکنید بلکه ارزش های خودتان را بشناسید، خودتان را دوست داشته باشید و به خودتان احترام بگذارید تا بتوانید دیگران را هم دوست داشته باشید و به آن ها هم احترام بگذارید. اگر این طور نباشد یعنی خودتان را دوست نداشته باشید و به خودتان احترام نگذارید ناخواسته با رفتارتان به دیگران پیام می دهید که من موجود قابل احترامی نیستم. نکته بارز دیگری که در پیام شما وجود دارد اهمیت زیادی است که به رفتار دیگران نسبت به خودتان می دهید تا این اندازه که شما را دچار فشارهای عصبی کرده است. این که دیگران شما را درک کنند و به شما احترام بگذارند، عالی است ولی اگر این طور نبود آیا زندگی شما باید مختل شود؟ به نظرتان این موضوع منطقی است؟ فرض را بر این بگذاریم که هیچ کدام از اطرافیان، رفتار دلخواهتان را نشان نمی دهند، آیا نتیجه باید بیمار شدن شما باشد؟ به نظر می رسد باید در نگرش تان به زندگی تغییر اساسی بدهید و به خودتان بازگردید، توانایی ها، ارزش ها و استعدادهایتان را بشناسید و عزت نفس تان را افزایش دهید، آن وقت یک بار دیگر به ماجرا نگاه کنید، خواهید دید که رفتار دیگران با شما دستخوش تغییرات زیادی شده است.

نمی دانم چه شغلی برایم مناسب است؟

مردی هستم ۴۵ ساله که شغل آزاد دارم ولی به دلیل خرابی بازار مدت دو سال است که کارم رونقی ندارد. کرایه مغازه و خانه ام زیاد است و اجاره نشین هستم. اکنون کم آورده ام. اقساط بانکم عقب افتاده و نمی دانم چه کاری باید انجام دهم؟ با سنی که دارم نمی توانم برای فردی کار کنم و دچار مشکلات روحی و افسردگی شده ام. نمی توانم تصمیم بگیرم و اعتماد به نفسم را از دست داده ام. بعضی ها می گویند تغییر شغل دهم ولی نمی دانم الان چه شغلی برایم مناسب است.

حسین محرابی
مشاور

برادر گرامی، همان طور که مطرح کرده اید وضعیت اقتصادی، این روزها مشکلات زیادی را برای بازاریان ایجاد کرده ولی نکته مهم این است که با تدوین برنامه منطقی و بلند مدت، می توان اثرات منفی و تبعات این شرایط را کم کرد و آن را به کمترین میزان رساند. همچنین معتقدم یک بازاری موفق، فردی است که در دوران اوج و رونق اقتصادی، برنامه هایی برای روزهای رکود و مشکلات احتمالی آینده تدارک ببیند، موارد زیر را برای اطلاع شما مطرح می کنم.

هزینه هایتان را اولویت بندی کنید

اولین نکته ای که لازم است مدنظر قرار دهید این است که هزینه های خود را اولویت بندی و بر اساس اولویت و ضرورت نسبت به انجام آن ها اقدام کنید چون شرایط درآمدی شما نسبت به گذشته تغییر کرده و بهتر است که به تبع آن، نحوه و میزان هزینه های شما هم بازبینی شود.

کار خود را بهینه کنید

اگر شغل و حرفه شما به گونه ای است که خدماتی در زیر مجموعه شغل تان قرار می گیرد؛ که تا به حال آن را ارائه نمی داده اید، بهتر است اکنون که در یک زمینه مشخص رونق زیادی وجود ندارد، سعی کنید خدماتی مشابه و قابل انجام را در مغازه تان به فهرست کارهای قابل ارائه خود اضافه کنید.

تغییر شغل را به دقت بررسی کنید

درباره تغییر شغل هم قبل از اینکه اقدامی بکنید بهتر است با مشورت خانواده، دوستانی که آشنایی کافی با شغل مورد نظر دارند و از همه مهم تر در حضور مشاور شغلی و حرفه ای، موضوع را کاملا تحلیل کنید تا قبل از اینکه بخواهید هزینه هایی را برای ایجاد شغل جدید انجام دهید، همه جوانب آن را بررسی کرده باشید.

با سن تان احساسی برخورد نکنید

درباره اینکه گفته اید به دلیل سن خود نمی توانید برای فردی کار کنید، توصیه می کنم خیلی احساسی برخورد نکنید و اگر کمی بر اساس واقعیت ها به این موضوع نگاه کنید می توانید شریک شدن یا کار در صدی و انواع مختلف قراردادهای کاری را برای خود بررسی و مد نظر داشته باشید.
در توسعه شغل خود اگر بتوانید حامی مالی یا سرمایه گذار مناسبی را پیدا کنید که در راستای توسعه وضع موجود یا تغییرات جزئی و کلی در آن به شما کمک کند، هیچ منافاتی با سن و سال شما ندارد. ممکن است به دلیل فشارهای روانی در حال حاضر کمی منفی نگر شده باشید و کار کردن برای دیگران را کسر شأن خود بدانید در حالی که کار شرافتمندانه کردن هیچگاه و در هیچ شرایطی نه تنها کسر شأن نیست بلکه موجب ارتقای مرتبه شخصیت فرد هم می شود.

وضعیت روحی تان را بهبود ببخشید

برای اینکه بتوانید افکار منفی و علایم افسردگی را رفع و اعتماد به نفس لازم را در خود ایجاد کنید، توصیه می کنم حتما به مشاوری با تجربه مراجعه کنید چون تا زمانی که وضعیت روحی مناسبی نداشته باشید تصمیماتی که در زندگی می گیرید ممکن است تحت تاثیر احساسات و هیجانات منفی قرار گیرد و منافع شما را به طور کامل تامین نکند.

شوهرم در حضور دیگران تحقیرم می کند

من ۳۱ سال دارم. تحصیلاتم سیکل است و خانه دارم. وضع زندگی ام متوسط است. حدود ۱۳ سال است که ازدواج کرده ام. شوهرم خیلی بی احساس است و اصلا من را درک نمی کند، خیلی عصبانی است و همیشه غرغر می کند. باور کنید خسته شده ام. من را در حضور دیگران تحقیر می کند. لطفا راهنمایی ام کنید.

سپیده سلطان محمدلو
دانشجوی دکترای روان‌شناسی بالینی دانشگاه علوم پزشکی

سلام دوست عزیز. متاسفانه اطلاعاتی که به من داده اید، کلی است و به طور دقیق توضیح نداده اید که آیا همسرتان همیشه این رفتارها را داشته یا به تازگی این رفتارها را نشان می دهد و یا اینکه سر چه مسائلی عصبانی می شود. درباره اینکه نوشته اید همسرتان بی احساس است، شاید تفاوت هایی که بین زنان و مردان در ابراز احساسات هست، باعث می شود که شما این برداشت را داشته باشید. خانم ها احساساتشان را همیشه به زبان می آورند، در حالی که آقایان به طور معمول در رفتارهایشان (مثلا خرید خانه) احساساتشان را نشان می دهند. به طور معمول وقتی مشکلی پیش می آید، زنان دوست دارند درباره آن زیاد حرف بزنند و انتظار دارند همسرشان به حرف آن ها گوش دهد؛ ولی وقتی مشکلی برای مردان پیش می آید، زیاد حرف نمی زنند و در مقابل حرف ها و مشکلات همسرشان به طور معمول به جای اینکه نشان دهند ناراحتی آن ها را فهمیده اند، سعی می کنند راه حل ارائه بدهند و یک نکته دیگر این که آقایان بیشتر اوقات، اضطرابشان را به شکل عصبانیت نشان می دهند. به همین دلیل به طور معمول احساسی که به خانم ها دست می دهد این است که همسرشان بی احساس است یا درکشان نمی کند؛ بنابراین پیشنهاد من این است که ابتدا سعی کنید با خواندن کتاب هایی تفاوت بین زنان و مردان را بیشتر درک کنید.
درباره ناراحتی های دیگری که مطرح کرده اید از جمله غرغر زیاد یا تحقیر کردن در حضور دیگران، باید خدمت تان عرض کنم این رفتارها زمانی پیش می آید که زن و مرد درباره مشکلاتشان مستقیم با هم حرف نمی زنند و این باعث می شود دلخوری شان را در قالب نیش و کنایه و غرغر مطرح کنند. پیشنهاد می کنم با همسرتان زمان هایی را تعیین و در آن زمان ها درباره رفتارهایی صحبت کنید که باعث دلخوری تان می شود و از قبل این قرار را بگذارید که موقع حرف زدن به هم توهین نکنید و از کلمات مناسب برای مطرح کردن اعتراض ها و دلخوری هایتان استفاده کنید. قبل از رفتن به مهمانی به همسرتان بگویید که دوست دارید هر ناراحتی را که در جمع پیش می آید، بعدا حضوری به خود شما بگوید. یک نکته مهم هم این است که واکنش شما در برابر عصبانیت و غرغر همسرتان چیست؟ به طور معمول اگر شما هم متقابلا عصبانی شوید یا با خشم و غرغر جواب بدهید، این رفتارها افزایش می یابد. بهترین واکنش در برابر این رفتارها، واکنش نشان ندادن است و در عوض زمان هایی که همسرتان عصبانی نیست و خوش روست، توجه نشان دادن به این رفتارهای مثبت بهترین کار است و باعث می شود این رفتارهای مثبت بیشتر تکرار شود.
دوست عزیز! همان طور که در ابتدای پاسخ عرض کردم، اطلاعاتم نسبت به مشکلات شما کم است، بنابراین به طور دقیق نمی توانم بگویم علت عصبانیت های همسرتان مربوط به چه مسئله ای است. گاهی لازم است خانم های جوان، کمتر به همسرشان و واکنش ها و رفتارهای آن ها وابسته باشند. سعی کنید تفریحاتی برای خود داشته باشید، ورزش، پیاده روی، به خود رسیدن، شرکت در کلاس هایی مثل خیاطی و... همه فعالیت هایی هستند که حس استقلال و اعتماد به نفس شما را تقویت می کند و باعث می شود در برابر رفتارهای نادرست همسرتان، تحملتان بیشتر شود و کمتر احساس خستگی و ناراحتی بکنید. با آرزوی سلامتی و حس خوب برای شما دوست عزیز.