

روز شانزدهم: امروز به همسر تان یادآوری کنید که دوستش دارید. گاهی یک دوست دار می دلیل معجزه می کند. مهم نیست جواب همسر شما در مقابل دوست دار م، چیست؟ لیخند می زند یا پاسخ می دهد: من هم همین طور! شما باید کار خودتان را انجام دهید.

چالش خوشبختی

توصیه هایی برای از بین نرفتن اعتبار شخصی تان در محل کار

اگر می خواهید در محل کار از چشم نیفتید!

فرزانه شهریار دوست: روان شناس بالینی، دانش اموخته دانشگاه علامه طباطبائی

شوران‌دن همکاران رقیب علیه یکدیگر، ممنوع!

یکی از موقعیت‌های دشوار برای یک فرد شاغل، زمانی است که بین دو گروه از همکارانی که با یکدیگر مشکل جدی دارند، گیر می‌کند. واکنش شما در چنین موقعیت‌هایی چیست؟ سعی می‌کنید با هر دو طرف صحبت کنید و به هر یک از دو گروه چیزهایی بگویید که دوست دارند بشنوند؟! یا شنونده می‌شوید و زمانی که هر کدام از دو گروه، پشت سر گروه دیگر بدگویی می‌کنند،

بسیاری از ما در ماه‌های اول شروع به کار، احترام و اعتبار بسیاری نزد سایر همکاران داشته‌ایم، اما به تدریج احساس کرد‌ه‌ایم در نظر آن‌ها به اندازه روزهای اول محترم و معتبر نیستیم! برای یک فرد شاغل که مایل است وجهه مطلوبی در محیط کار داشته‌باشد، همه چیز در انجام دادن در ست و به موقع وظایف شغلی خلاصه نمی‌شود. انجام دادن برخی اشتباهات و بروز بعضی رفتارها که ممکن است در نگاه خود شخص بسیار معمولی باشد، ممکن است به تدریج از اعتبار شما در محیط کار تان بکاهد و به عبارتی از چشم همکاران تان بیفتند! در ادامه به راهکارهایی برای این که در محل کار منفور و منزوی نشده و اعتبار و احترام شخصی تان حفظ شود، اشاره می‌کنیم:

زیاد غرغر نکنید!

اگر با مافوق یا همکار خود مشکل یا اختلاف نظر دارید، لازم نیست همه همکاران از اختلاف شما مطلع شوند. اگر با موضوع خاصی در محل کار مشکل دارید، مدام در باره آن موضوع کله و شکایت نکنید. راه حل رفع مشکلات شما در پراکندن مشکل و به گوش دیگران رساندن نیست، بر عکس این موضوع سبب می‌شود به تدریج از دیدگاه سایر همکاران و حتی مدیران شما به عنوان فردی به نظر برسید که مدام از شرایط موجود ناله می‌کند.

خشمگین می شوم و بچه های بی گناهم را می زنم

مادر دو بچه هستم. گاهی موج عصبیی از خشم در سرم می پیچد و بچه‌های بی گناهم را می‌زنم. شاید علت آن به دوران کودکی‌ام بر می‌گردد! چون بچه طلاق هستم و تنک زیادی خوردم. شوهرم هم کار درستی ندارد و بیکار است.



مانده نیازی فر
دانشجوی دکتری
روانشناسی بالینی
دانشگاه علوم
بهزیستی و توانبخشی

چگونگی خشمگین شدن افراد در یک موقعیت یا محیط‌های اجتماعی از تفسیر معنای رویداد، اثر می‌پذیرد و تفاوت‌های فردی در نوع رویدادی که باعث خشم و عصبانیت می‌شود، متفاوت است. ممکن است فردی در مقابل انتقاد خشمگین شود، فردی دیگر وقتی که کنترل اوضاع و امورا دستش خارج می‌شود، عصبانیت و خشم را تجربه می‌کند. انواع رویدادهایی که خشم افراد را تحریک می‌کند، به طور معمول به گذشته افراد و نیز به باور ها و عقاید آن‌ها بستگی دارد.

روش‌هایی برای کنترل خشم

ممکن است در گذشته در زندگی تان مسائلی وجود داشته‌باشد در حال حاضر هم مسائلی وجود داشته‌باشد که از کنترل شما خارج است و منجر می‌شود که در موقعیت‌هایی نتوانید خشم، ناراحتی یا اضطراب تان را کنترل کنید. این احساسات منفی همان طور که خودتان اشاره کردید نه تنها به خودتان بلکه به اطرافیان تان آسیب‌هایی وارد می‌کند که گاهی برای جبران و درمان آن به صرف زمان و هزینه‌های زیادی نیاز است. برای کنترل خشم تان روش‌هایی را به شما پیشنهاد می‌کنم:
تمرین درک خشم: وقتی واکنش‌های خشم تان، مشکل‌ساز است، می‌توانید این تمرین را انجام دهید. ابتدا موقعیتی را که در آن خشمگین می‌شوید، توضیح دهید و یادداشت کنید (چه کسی؟ چه چیزی؟ کی؟ و کجا؟) و بعد شدت خشم تان در آن موقعیت را مشخص کنید؛ مثلا از صفر تا ۱۰۰ چه نمره‌ای به میزان خشم تان می‌دهید، ممکن است برای شروع، شدت خشمی که گزارش می‌دهید، بالا باشد و بعد از آن فکری که در موقع عصبانی شدن داشتید و تصاویر ذهنی در آن زمان را یادداشت کنید. این کار به شما کمک می‌کند نسبت به شدت واکنشتان به موقعیت‌هایی که بیشتر برای شما تحریک‌کننده است و همچنین افکار زمان عصبانیت تان آگاهی پیدا کنید.

بازسازی و تغییر افکار: بعد از مدتی که تمرین درک خشم را انجام دادید و افکاری را که اصولا موقع تجربه خشم به سراغتان می‌آید، شناسایی کردید، حالا نوبت تغییر این افکار است. میزان باوری که به آن فکر ها دارید، را مشخص کنید؛ مثلا: ممکن است در موقعیتی که عصبانی شده‌اید این فکر به ذهن تان آمده باشد که من در تربیت بچه‌هایم ناتوانم یا من مادر خوبی نیستم. میزان باور تان را به هر کدام از فکر ها مشخص کنید و این که فکر «من

مادر خوبی برای بچه‌هایم نیستم» را ۷۰ درصد باور دارم و بعد شواهدی که فکر تان را تایید می‌کند و شواهدی که فکر تان را رد می‌کند، یادداشت کنید. مثلا با فکر «من مادر خوبی برای بچه‌هایم نیستم» می‌تواند این شواهد به ذهنتان بیاید:

شواهد تایید: کتکشی می‌زنم، سرش داد کشیدم. **شواهد رد:** برایشان غذا در ست می‌کنم، به فکر تغذیه و سلامتی شان هستم، به فکر تحصیلمان هستم، شب‌ها برایشان قصه می‌گویم، آن‌ها را به پارک می‌برم و ... این تمرین باعث می‌شود نگاه واقع بینانه‌تر و منطقی‌تری به موقعیت و افکار تان داشته‌باشید و بعد از تمرین مکرر می‌توانید فکر جایگزین منطقی را جایگزین فکر منفی هنگام خشم یا هر احساس منفی دیگر بکنید.

پیش‌بینی و آماده‌شدن برای رویدادهایی که احتمال عصبانی شدن در آن رویداد یا لاست: موقعیتی را شناسایی کنید که احتمال می‌دهید اضطراب و تنش زیادی در آن داشته‌باشید و خشم را تجربه کنید. درباره آنچه دقیقاً می‌خواهید بگویید و نیز چگونگی بیان مسئله تان، برنامه‌ریزی و یادداشت و تمرین کنید. با این روش می‌توانید راهبرد هایی را که برای مواجه شدن با آن موقعیت لازم دارید به دست آورید و وارد موقعیت شوید.

ایجاد وقفه: ایجاد وقفه روش موثری برای مدیریت و کنترل خشم است. در این روش هر گاه متوجه نشانه‌های خشم تان شدید، خودتان را از آن موقعیت دور کنید؛ مثلا وقتی احساس کردید کودکتان تکالیف درسی اش را به درستی انجام نمی‌دهد و شما کم‌کم علایم خشم را در خودتان احساس کردید (افزایش ضربان قلب، تند ی تنفس، تنش عضلانی و ...) بلافاصله از اتاق خارج شوید

به آشپز خانه بروید، چند نفس عمیق بکشید یا لیوانی آب خنک بنوشید و خودتان را با کاری مشغول کنید و بعد از چند دقیقه که احساس خشم تان کاهش پیدا کرد، می‌توانید بهترین و منطقی‌ترین راه را برای برخورد موثر با کودکتان را انتخاب کنید.

مراجعه به روان شناس بالینی: اگر این راهبردها را به کار بستید اما در اجرایش دچار مشکل شدید و به اندازه کافی برایتان کار ساز نبود از متخصص مربوطه برای بررسی دقیق‌تر مشکلات تان، مهارت‌ها و راهبردهای لازم برای ارتباط موثر با دیگران و حل مسائل تان کمک بگیرید.

دختر مورد علاقه‌ام از ذهنم بیرون نمی رود

پسری ۲۰ ساله‌ام. حدود ۴ سال پیش عاشق یکی از دختران فامیل شدم. موضوع را به خانواده اطلاع دادم ولی چون خانواداش از نظر مالی نسبت به ما وضعیت بهتری داشتند، مادرم برای این که نزد خانواده آن‌ها تحقیر نشود به خواستگاری رفت و او یک ماه پیش ازدواج کرد. از آن روز به بعد، حال روحی مناسبی ندارم و حتی چندبار دست به خودکشی زده و دچار افسردگی شدید شده‌ام و آن دختر از ذهنم بیرون نمی رود.



رضا یعقوبی
روان شناس بالینی

به احتمال بسیار زیاد در مدت ۴ سال گذشته روابط عاطفی گرمی با دختر خانم داشته‌اید یا به‌طور یک طرفه و افراطی در خیالتان وی را همسر خود فرض می‌کر دید که از دواج یک ماه پیش وی به شکست عشقی و روانی شما منجر شده و انرژی حاصل از آن در خودزنی و افسردگی نمود پیدا کرده‌است.

به روان پزشک مراجعه کنید

اولین مسئله همدار به شما و والدین گرمی‌تان، مراجعه به روان پزشک و درمان دارویی افسردگی جدی شماست تا خطر خودزنی‌های بعدی را کاهش دهد و در نهایت حذف کند. لازم به توضیح است که افسردگی چند علامت جدی دارد که مهم‌ترین آن افکار خودکشی و اقدام عملی به آن است. مرحله بعد روان دمانی تحت نظر روان شناس بالینی است تا احساسات و نگرش‌های در خود مانده و مملو از افکار ناامید کننده شما را به مرور ترمیم و میل به زندگی و حتی قابلیت و توانایی عاشق شدن مجددا جایگزین آن کند که این امر قدری زمان بر است؛ بنابراین در حصول بهبودی تعجیل نکنید و توقع منطقی از روند روان درمانی داشته‌باشید.

واکاوی عاشق شدن در ۱۶ سالگی

نکته حائز اهمیت دیگر چرایی شکل گیری احساس عاشقانه در سن ۱۶ سالگی است (که البته چندان نامعمول نیست ولی رخداد آن قدری زود بوده‌است. ریشه‌یابی خود این



فرزانه شهریار دوست

مسئله موجب راهبردهای درمانی متفاوتی می‌شود؛ برای مثال وجود علل زیستی روانی از قبیل بیش فعالی در مان نشده در فرد یا بلوغ زودرس یا حتی وجود پیش زمینه انواع اختلال شخصیت یا افسردگی عمده یا علل خانوادگی- عاطفی مانند داشتن پدر کنترل گر، سخت گیر و سرد بودن یا نبود مادر به علل متفاوت از جمله طلاق یا فوت، همگی می‌تواند مسبب ایجاد انواع روان آزر دگی و به تبع آن تمایل شدید شما به وابستگی و جذب مهر و محبت به ویژه از سوی جنس مخالف باشد؛ برای مثال در صورت وجود پدر سخت گیر، کنترل گر و سرد، شما نیاز دارید روان شناس به شیوه خانواده در دمانی مشکل را حل کند یا در صورت امکان، میزان سازگاری شما را افزایش دهد. در علل زیستی، دارودرمانی اولویت اصلی است و سپس روان درمانی است.

حتما به متخصص روان درمانی مراجعه کنید

نکته بعدی این که شما هم اکنون به واسطه سن و فشار روانی که به شدت موجب آشفتگی روانی شما شده‌است، به هیج وجه نصیحت‌پذیر یا مشاوره‌پذیر نیستید. پس مراقب باشید به متخصص روان درمانی (روان شناسی بالینی) مراجعه کنید نه مشاور. تشخیص این امر به راحتی در تابلوی (بروانه تخصصی) همکاران (که در مراکز مشاوره نصب شده) مشخص شده‌است.

به چیزی که نیستید، تظاهر نکنید!

بعضی از شاغلان مبتدی در بدو شروع یک شغل جدید برای کسب جایگاه بهتری یا ایجاد تصویر مثبت نزد دیگران، سعی می‌کنند توانایی‌های خود را بالاتر از آن چیزی که در واقعیت است، نشان دهند! ادعای بلد بودن مهارت‌هایی که در واقع بلد نیستند، داشتن تجاربی که در حقیقت نداشته‌اند و داشتن توانمندی‌هایی که هنوز کسب نکرده‌اند، نمونه‌هایی از این تظاهر است. این امر سبب می‌شود در نگاه دیگر همکاران، فردی حرفه‌ای به نظر نرسیده و رفتار شما را به حساب ناپختگی و مبتدی بودن بگذارند؛ بنابراین بهتر است نقش و جایگاه خود را در نظر بگیرید و در همان پست عمل کنید و ادعای بالائری نداشته‌باشید. اطمینان داشته‌باشید به مرور زمان و با کمک گرفتن از افراد باتجربه، می‌توانید پیشرفت کرده و به جایگاه بالاتری دست یابید.

ترجمه

افزایش اعتماد به نفس کودکان با ۳ روش

امروزه والدین دریافته‌اند که پرورش کودکانی با اعتماد به نفس بالا به اندازه پرورش کودکانی سالم از اهمیت برخوردار است. در ادامه راهکارهایی برای افزایش اعتماد به نفس کودکان ذکر شده است:

برای فرزندان اتان قوانینی وضع کنید: برای داشتن کودکانی شاداب و با اعتماد به نفس اطمینان حاصل کنید که آن‌ها قوانینی را که برایشان وضع کرده‌اید، رعایت می‌کنند. کودکان خواهان و نیازمند قوانین هستند. همه ما خواهان آموزش ارتباط موثر و انضباط برای کودکانمان هستیم بدون آن که دیکتاتوری در خانه برقرار کنیم، وضع قوانین این کار را برای شما ممکن می‌سازد. کودکان نیز خواهان این قوانین هستند. آن‌ها از والدین انتظار دارند تا از آن‌ها مواظبت کنند، تربیت شان کنند و آموزش‌شان دهند. ممکن است باورش برایتان مشکل باشد؛ اما کودکان خواستار راهنمایی‌های شما هستند تا چهار چوبی برای انجام کارهای خود داشته‌باشند. برخی از والدین به اشتباه تلاش می‌کنند تا دوستی برای فرزند خود باشند و از وضع قوانین خودداری می‌کنند. وضع قوانین، امری حیاتی برای تربیت کودک کان است.

توانایی تصمیم گیری فرزندان تان را افزایش دهید: دومین راهکار برای بالا بردن اعتماد به نفس کودکان افزایش قدرت تصمیم گیری آن‌هاست. زمانی که فرزندان تان را از نتایج مثبت و منفی هر راه‌حلی برای مشکلاتشان آگاه می‌کنیم و به آنان اجازه می‌دهیم که خود تصمیم گیری کنند باعث بالا رفتن اعتماد به نفس آن‌ها خواهیم شد و همچنین آموزش می‌دهیم که مسئولیت کارهای خود را به عهده بگیرند.

با روی خوش با کودکان تان صحبت کنید: سویمان راه‌حل، صحبت با فرزندان با روشی خاص توام با احترام و مثبت نگری است. شیوه‌ای که شما با کودکان تان صحبت می‌کنید مهم ترین عامل در شکل دادن به شخصیت و اعتماد به نفس فرزندان تان است. پایه اعتماد به نفس عزت نفس است. عزت نفس به معنای آن است که شخص قنقدر خود را دوست دارد و چه میزان به خودش احترام می‌گذارد.

زمانی که کودکان را در حال رشد هستند هیچ گونه ایده‌ای درباره شخصیت خود ندارند پس شروع به جمع‌آوری داده درباره خود از محیط اطرافشان می‌کنند و بهترین منبع، رفتار مهم‌ترین افراد زندگی‌شان یعنی پدر و مادر است؛ پس برای این که تاثیر شگرفی روی فرزند اتان داشته‌باشیم با حرف‌های خود و حیه آنان را تقویت کنیم. هیچ وقت از آنان انتقاد شدید و شکایت نکنید و تقصیر را به گردن آنان نیندازید. همیشه به آنان بگویید که چه کودکان شگفت‌انگیزی هستند. همیشه مشکلات تان را درک کنید و به آن‌ها بگویید که بسیار باهوش و خوب هستند.

این‌ها راهکارهایی ساده با کمترین هزینه هستند؛ اما اهمیت زیادی در بالا بردن اعتماد به نفس کودکان دارند. با صرف وقت کم، می‌توان با استفاده از این روش‌ها اعتماد به نفس فرزند تان را افزایش دهیم.

مترجم: نازنین تاتاری

منبع: سایت برایان تربیی