

در جهان دو گروه از مردم هستند که هر گز تغییر نمی یابند؛ برترین خردمندان و پست ترین بی خردان!

ارنست همینگوی

سخن روز

یک شنبه ها: ترجمه

سه گام برای تجربه خوشبختی

حتما برایتان پیش آمده که گاهی احساس ناراحتی و غم داشتید و فکر کردید که «چه چیزی باعث می شود من خودم را خوشبخت بدانم؟ چه چیزی می تواند در من احساس شادی و رضایت از زندگی ایجاد کند؟ ...» متاسفانه بیشتر ما فکر می کنیم برای تغییر در زندگی و احساس خوشبختی و موفقیت، باید تغییرات اساسی و گام های بسیار بزرگی برداریم، در حالی که حتی این تغییرات بزرگ هم اتفاق می افتد، لزوما احساس خوشبختی نمی کنیم. چرا این طور است؟ خبر خوش این است که تغییرات کوچک در عادت هایمان می تواند باعث تفاوت های شگرف شود. در این مطلب قصد داریم با بررسی سه گام به ظاهر کوچک اما کلیدی و اساسی، به این سوالات پاسخ دهیم.

گام اول- فکر کنید چقدر کم به زمان حال توجه می کنید! بهبود و افزایش کیفیت توجه با مشاهده و دقت افزایش پیدا می کند: برای مثال، گاهی سخت است که تمام توجه خود را به کسی یا چیزی معطوف کنید اما وقتی بدانید که قرار است به آن توجه کنید، می توانید روی آن متمرکز شوید و توجه خود را به سمت آن موضوع یا فرد برگردانید. این تمرین به شما کمک می کند روی توجه تان تمرین کنید و بر زمان حال متمرکز باشید.

گام دوم- با تمرین، کلید توجه خود را روشن و خاموش کنید. ارتباط بین نگرانی و ناشادی، زمانی مشخص می شود که عکس آن را در نظر بگیریم؛ این که فعالیت های ساده و به ظاهر بی اهمیت می توانند منبع دلخوشی و احساس لذت فراوان باشند، اگر جذب آن ها شده و به آن ها توجه کنیم. تمرینی که در ادامه می آید می تواند کمکتان کند. وقتی تکلیف یا مکالمه ای را شروع می کنید، تصور کنید کلید توجه را روشن می کنید و وقتی به تکلیف پایان می دهید، تصوراتان این باشد که کلید آن را خاموش می کنید. به این ترتیب به مغز خود آموزش می دهید تا مرز های مربوط به توجه و بی توجهی را که برای شما کارگردارند، مشخص کند. در واقع این تمرینی برای بودن در زمان حال و لذت بردن از آن است. **گام سوم-** عمیق تر شوید و بیشتر پیش بروید. اگر در حین این تمرین ها، دچار وقفه شدید یا دوباره تمرکزتان را از دست دادید، مضطرب نشوید و بدانید که طبیعی است. اگر افکار یکباره به سر اغتان می آیند، آن ها را پس زنید و خودتان را سرزنش نکنید. در واقع چالش با نداشتن تمرکز و افکار، آن ها را سرسخت تر می کند. به جای آن افکارتان را با ملایمت بپذیرید و بگذارید بیابند و بروند.

مترجم: مریم بابایی فرد، روان شناس، دانش آموخته دانشگاه خوارزمی

منبع: psychology today

یک شنبه ها: دخترونه

خوشگلی های زندگی!

فرنگیس باقوتی- زندگی همه ما پر از روز های بالاوپایین است. همه ماروز های شاد هستیم و روز های غم غم عالم را داریم. این موضوع استثنا هم ندارد زندگی هر کسی به اندازه خودش بالاوپایین دارد و در واقع تعریف زندگی، همین لحظه های کنار هم بودن است و بدون یکی، آن یکی بی معنا می شود! اما درین همه این روز ها وسختی ها و آسانی ها، این ها هستند که تصمیم می گیریم چه حالی را برای خودمان رقم بزنیم! می توانیم تمام روز، یک جانشینیم و غصه بخوریم و آبکشیم یا این که همه مشکلات و غدغه هایی که داریم، سعی کنیم روحیه خودمان را حفظ کنیم و بخندیم و نیم روز بار مشکلات له نشویم. در واقع موضوع مهم، این است که زندگی قسمت های خوب زیادی دارد که ما گاهی ساده می دقت تفاوت از کنار آن ها رد می شویم؛ مثلاً تا به حال دقت کرده اید چه نعمت هایی دارید که خیلی از آدم های اطرافمان آن ها را ندارند؟!

فهرست نعمت های تانبویس!

امروز از همه نعمت هایی که دارید؛ اما به آن ها توجه کافی نمی کنید، فهرستی تهیه کنید. نعمت هایی که تا آن ها را از دست ندهیم یا دمان نمی آید چه چیز مهمی داشته ایم؛ مثلاً سلامتی عزیزانمان و خودمان.... لیخند مادر و گرمای دست پدر... چشمانی که با آن می توانیم همه جا را ببینیم و گوش هایی که می توانیم صدا ها را بشنویم. در واقع، اگر کمی منصف باشید این فهرست بی انتهاست! شما هزاران هزار نعمت بزرگ و دوست داشتنی دارید، فقط به کمی دقت و تمرکز در داشته هایمان نیاز دارید. موضوع خیلی مهم این است که هر چقدر شما قدر شناس تر و پر انرژی تر باشید، زندگی اتفاق های فشتگ تری را برایتان پیش می آورد و هر چقدر بیشتر غصه بخورید و آبکشید، متاسفانه اتفاق های ناخوشایند بیشتری به سمت شما سر از بر می شود. در هر حال انتخاب با خود شماست که کدام یک را می پسندید؟

برای دل چه کسی کاری می کنید!؟

امروز برای خودتان یک رسالت در نظر بگیرید. علاوه بر این که روی خودتان و فکر و ذهنتان برای بهتر و زیباتر دیدن تمرکز می کنید، عشق به زندگی و دیدن نعمت ها را در دل یک نفر دیگر زنده کنید. آن یک نفر می تواند یکی از اعضای خانواده یا از دوستانتان باشد پس دست به کار شوید و امید به زندگی را حداقل در دل یک نفر ایجاد و انرژی مثبت این کار را در زندگی خودتان نیز احساس کنید.

سختی های بخشش

ما در روابط خود با دیگران نیازمند تأیید و خواهان حسن نیت آن ها هستیم؛ نیازی که به علت مسلط کردن دیگران بر ما، آسیب پذیرتر مان می کند. گاهی از آن می ترسیم که با بخشیدن کسی، ضعیف به نظر برسیم زیرا ممکن است این کار نوعی عقب نشینی تلقی شود و همین موضوع، اگر امارا از بخشیدن دیگران تشدید می کند. هیچ کس دوست ندارد دیگران او را ضعیف تصور کنند و این احتمال وجود دارد که «بخشایش» به حساب ضعف فرد گذاشته شود. اما می دانیم که همه افراد، قدرت و توان بخشیدن دیگران را ندارند و در واقع این یک مهارت و نشانه ای از قدرت افراد است نه ضعف آن ها. به علاوه تحقیقات نشان می دهد که اشخاص با گذشت تر در مقایسه با افرادی که گذشت کمتری دارند، از سلامت روانی بیشتری برخوردارند. فراموش نکنیم ما افرادی اجتماعی هستیم و بسیاری از ما هنگامی احساس آرامش می کنیم که با اطرافیانمان در صلح و آرامش باشیم و اختلاف داشتن با دیگران باعث ایجاد تنش می شود و داشتن خشم و کینه نسبت به دیگران در طولانی مدت به سلامت جسمی و روانی ما آسیب می رساند. بنابراین بخشش را می توان شکلی از کاهش تنش و اضطراب تلقی کرد. فرد می تواند بار ها شدن از خشم و آزدگی، تمام توجه خود را به زمان حال معطوف و همچنین انرژی خود را به جای پرداختن به خشم و کینه توزی نسبت به دیگران، صرف فعالیت های تازه و پیشرفت های بیشتر در زندگی کند.

بهتر بررسی کنید. بررسی ها ثابت کرده است روی کاغذ آوردن احساسات و در جه بندی جنبه های مختلف ما چرا به ما کمک می کند با واقع بینی و بی طرفی بیشتری درباره آن فکر کنیم و کمتر احساسات خود را دخالت دهیم. ابتدا تمام توجه خود را روی مشکلی که پیش آمده و شما را رنجانده متمرکز کنید و ماهیت آن را از نظر خودتان در چند جمله شرح دهید. بعد ببینید واقعا موضوعی که برایتان پیش آمده و باعث رنجش شما شده، تا چه حد بد بوده؛ آیا این موضوع عمدی بوده است؟ آیا این پیشامد بخشی از الگوی رفتاری خاص طرف مقابل است و قبلا هم آن را مشاهده کرده اید یا فقط با شما به این صورت رفتار می کند؟ این شخص تا چه حد برای شما اهمیت دارد؟ چه مدت است او را می شناسید و چه اندازه در زندگی تان مؤثر است؟ آیا او متوجه رنجش شما شده؟ چگونه با آن برخورد کرده است؟ تمام این موارد را روی کاغذ بنویسید و پس از تکمیل، مدتی را صرف مرور و بررسی آن کنید. این کار به شما کمک می کند از علت احساسی که به موضوع دارید درک دقیق تر و در دست تری پیدا کنید و بیشتر خودتان و خواسته هایتان را بشناسید. البته اگر نوشته هایتان را بعد از چند روز دوباره بررسی کنید، نتیجه بهتری می گیرید زیرا با گذشت زمان، دید گاهتان به موضوع عوض می شود و با خشم و ناراحتی کمتری آن را بررسی می کنید.

می زند تا شخصی که به شدت خواهان و پایبند رعایت دوطرفه اصول روابط اجتماعی است یا کسی که بسیار حساس و زودرنج است. بسیاری از افراد قبل از هر گونه صحبت و کسب اطمینان از منطق فردی که آن ها را رنجانده، آن قدر آزرده خاطر می شوند که دیگر نمی توانند به ارتباط خود با آن شخص ادامه دهند و در واقع خیلی زود نتیجه می گیرند؛ البته قبول این واقعیت مهم است که هر یک از ما دنیار از دید گاه خود می بینیم و ماهیت این دید گاه- علاوه بر بسیاری عوامل- بسیار تحت تأثیر شخصیت، تجارب قبلی، نیاز ها و وضعیت عاطفی کنونی ماست. منظور از این مقدمات این است که قبل از هر گونه نتیجه گیری، شرایط خود و طرف مقابلمان را کاملاً در نظر بگیریم. مثلاً شاید متوجه شویم آن چه باعث ناراحتی مان شده، نه قصوری عمدی که خطایی تصادفی بوده یا توجه و توضیحی در پی آن وجود داشته است.

تمرین بخشش

برای دانستن این که از چه چیزی ناراحت شده اید و این رنجش خاطر یا عصبانیت شما از کجاسرچشمه گرفته است و همچنین بررسی قضاوتی که کرده اید، می توانید بعد از فاصله گرفتن از مشکلی که پیش آمده، این تمرین را انجام دهید زیرا به شما کمک می کند احساس خود را درباره آن



دخترم مدام جایزه می خواهد!

دختر شش ساله ای دارم که خیلی از طرف خانواده من مورد توجه و محبت قرار می گیرد. دخترم هم به آن ها خیلی علاقه دارد و هدایای زیادی از طرف آن ها دریافت می کند. گاهی هم برای تغییر رفتارهایش یا یاد گرفتن برخی کارها و رفتارها، هدیه ای به عنوان جایزه به او داده اند. حالا هر وقت به خانه مادرم می روم، مدام بهانه جایزه می گیرد و گریه می کند، همه را کلافه می کند و می گوید چرا به من جایزه نمی دهید؟

فراموش نکنیم که خانواده به خصوص پدر بزرگ و مادر بزرگ به دلیل هیجانی که از داشتن نوه دارند و برای این که نشان دهند که چقدر نوه شان را دوست دارند و نوازش برایشان مهم است، ممکن است حتی بدون مناسبت به نوه شان هدیه بدهند. در این مواقع بسیار محترمانه به خانواده تان تأثیر کارهایشان را توضیح دهید، خطوط قرمز را مشخص کنید و آن ها بخوانید یا شما مشورت کنید و در مواقعی که اصرار به هدیه دادن دارند و شما صلاح نمی دانید، پیشنهاد کنید یک حساب پس انداز برای کودک تان باز کنند.

جوابز افراطی بوده! / وقتی کودک شما در ازای عمل مثبت، جایزه دریافت کند یعنی رفتار مطلوبی در او شکل گرفته و فرض را بر این می گذاریم که رفتارهای مطلوب در کودک نهادینه شده است، در نتیجه ارائه جایزه بدنبود بلکه افراطی بوده است. وقتی کودک به دریافت جایزه عادت کرده است، به یک باره نمی توانیم وی را از این امتیاز بدون این که دلیلش را بدانند، محروم کنیم چون دچار سردرگمی می شود. بلکه می توانیم آن را به تاخیر بیندازیم و شکل دیگری به آن بدهیم؛ مثلاً بگویید امروز می خواهیم با هم آشپزی کنیم و پیشبند کوچکی برای او تهیه کنید یا در چیدن میز غذا به او مسئولیتی دهید. سپس به او بگویید چون در این کارها به من کمک کردی، با هم به پارک می روم. کودک را در کار مشارکت دهید و از نتیجه و سرزنش بپرهیزید.

سوالاتی که باید به آن ها پاسخ دهید / کودک شما در ازای چه عمل مثبتی در خواست جایزه دارد؟ آیا به طور واضح به او گفته اید که دقیقاً از چه رفتاری خوشتان می آید و انتظار چه عمل مثبتی را دارید؟ پاسخ به این سوالات نشان می دهد که آیا کودک تان از این که چه زمانی و در چه شرایطی جایزه دریافت می کند، آگاهی دارد یا خیر؟

درباره پاداش! / در پایان تعریف پاداش، انواع و مسائل مربوط به آن را توضیح می دهم.

***تفاوت پاداش و رشور** از یاد نبرید: پاداش هدیه ای است که بعد از انجام عمل مثبت به کودک داده می شود و سازنده است. شوه هدیه ای است که قبل از عمل مثبت به کودک داده می شود و مخرب است.

انواع پاداش / مادی: جایزه و خوراکی / کلامی: آفرین، چه خوب / عاطفی: لمس، نگاه، لیخند / اجتماعی: بازی، قصه، مهمانی

پاداش کلامی را با پاداش عاطفی همه را سازید / رفتاری را که از کودک انتظار دارید، دقیقاً برای او مشخص و آن را نام گذاری کنید. سعی کنید پاداش کلامی را با پاداش عاطفی همه را سازید. پاداش را برای کودک جذاب کنید تا انگیزه او را بالا ببرید. همچنین نباید فاصله ای بین پاداش و رفتار مطلوب وجود داشته باشد. در نظر داشته باشید تهیه پاداش نباید مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه بالا باشد.



روان شناس بالینی



افسانه آخانی

روان شناس بالینی

دوست گرامی؛ شما دو مشکل را مطرح کرده اید، یکی نگرانی از ارتباط همسر تان با دوستانی که تأثیر بدی بر او می گذارند و دیگری علاقه مند شدن ایشان به رئیس شرکتی که در آن کار می کرده اند.

توصیه به شما

برای هر دو مورد توصیه می شود:

* زمان مناسبی را برای صحبت کردن در باره مشکلات تان تعیین کنید. به طوری که هم شما و هم همسر تان، در آن زمان وقت کافی داشته باشید و ذهن تان در گیر امور دیگری نباشد. * در باره مشکلات تان با همسر تان صحبت کنید. احساسات و نگرانی های او را بشنوید و پس از شنیدن صحبت های همسر تان، احساسات و ناراحتی های خود را بیان کنید. * گذشت و محبت زیاد بدون ابراز ناراحتی و نگرانی، راهکار خوبی برای مقابله با مشکلات نیست. درباره مشکلات، نگرانی ها و نیا هایی که دارید با همسر تان صحبت کنید.

مشکل اول

در باره نگرانی هایی که در باره دوستان همسر تان دارید و دلایل تان برای این نگرانی ها، صحبت کنید. از او بخوانید نگرانی های شما را در کد و شما نیز حرف های او را بشنوید. در صورتی که پس از ابراز نگرانی ها و دلایل، همچنان با همسر تان اختلاف نظر داشتید، این موضوع را مانند مسئله ای در نظر بگیرید که باید راه حل مناسبی برای آن پیدا کنید.

باهم فکر کنید

در زمان مناسب با هم به راه حل های ممکن برای این مشکل فکر کنید (مثلاً همسر تان ارتباط با دوستانی که شما با آن ها مشکل زیادی

