

حضرت علی (علیه السلام) می فرماید: هیچ پشتیبان و تکیه گاهی همچون مشورت نیست. مشورت اندیشه های صحیح دیگران را ابرایت به ار مغان می آورد و تورا هدایت می کند.

بر گرفته از مفاتیح الحیاء، فصل نظام اجتماعی

توصیه هایی برای کاهش دومین عامل مرگ و میر ناشی از حوادث در کشور

نزاع و درگیری

د کتر الهه ر عیت نواز،

(روان پزشک) - با شنیدن صدای

بوق خودروی پشت سرش مانند اسپند روی آتش

از جایش می پردودر حالی که دندان هایش را روی هم می

فشارد، از خودرو پیاده می شود. کمی آن طرف تر، پسر بچه ای با

دوستش به خاطر یک شوخی مسخره در گیر شده و با تمام توان به سر و صورت

و بدن یکدیگر ضربه می زنند و با تشویق بچه های دیگر، لباس هایشان هر لحظه خاکی

تر می شود. مرد جوان دیگری هم که اطرافیان به زور او را جلوی در مغازه ای نگه داشته اند، با داد

و فریاد می گوید: «این چک تا فردا صبح پاس نشود، مرد نیستیم اگر زنده بگذار مت». همه این اتفاقات را

بگذار ید کنار این خبر که روز یر بهداشت گفته است: «نزاع، دومین عامل مرگ و میر ناشی از حوادث در کشور پس

از تصادفات رانندگی است. منبع: ایرنا) «بدون شک، آیین آمار یا لانشان از بی توجهی به یکی از مهم ترین مسائل اخلاقی

یعنی کنترل خشم دارد. البته که تعدادی از این درگیری ها توسط اراذل واوپاش اتفاق می افتد و مرگ و میرها هم شامل خودشان

می شود اما کم نیستند افرادی که به خاطر یک لحظه غفلت، یک عمر پشیمانی برای خودشان و خانواده هایشان به جا گذاشته اند.

دلایل درگیر شدن مردم با یکدیگر

نزاع و دعوا، خشمی مد بریت نشده است که در نهایت به آسیب پذیری افراد منجر می شود. زمانی که فردی خشمگین می شود، هورمون آدرنالین در خون

ترشح می شود و سطح تعقل و تفکر را پایین می آورد و همین موضوع باعث می شود افراد بدون توجه به عواقب کاری که انجام می دهند، دست به درگیری

فیزیکی بزنند. تنها راهی که به توقف ترشح این هورمون کمک می کند پایان دادن به بحث، درگیری و مدیریت خشم است که نیازمند آگاهی، دانایی و سلامت روان است.

مادرم می گوید به شوهرم رو ندهم!



شش ماه است عقد کردم و شوهرم خیلی پسر خوبی است. مهربان و مسئولیت پذیر است و روی نمازش خیلی تاکید دارد. دوستم دارد و من هم واقعا دوستش دارم اما مشکل این است که مادرم توقع دارد شوهرم جلوی بقیه خیلی حواسش به من باشد. مثلا اگر خانه آن ها دعوتیم، غذا تعارف کند یا میوه. شوهرم هم می گوید من زیاد رویم نمی شود و مادرم هم از اول دلخور است و می گوید به او زیادی رو ندهم.
مانده ام چه کار کنم؟



طبق گفته های شما به نظر می رسد انتخاب درستی برای ازدواج داشته اید که جای

تبریک دارداما متأسفانه یک سری از مسائل و انتظارات حاشیه ای باعث نگرانی شما

شده است، موضوعات مهمی که در دوران عقد باید در نظر داشت و شما باید آن ها را بدانید.

فربیا البرز

کارشناس ارشد

مشاوره خانواده

توصیه هایی به زوج هادر دوران عقد

رفتار زن و شوهر هادر دوران عقد از اهمیت ویژه ای برخوردار است. تاآن جا که می توان گفت خاطر این ایام تاید، زندگی زناشویی را تحت تاثیر قرار می دهد. اگر این دوران با هوشیاری و خردمندی سپری شود، می تواند تبدیل به شیرین ترین و به یادماندنی ترین دوران زندگی زوج های جوان شود و اگر ملاحظات لازم رعایت نشود، ممکن است خطرات آن در آینده گریبان زندگی را بگیرد. لازم است هریک از دو طرف از دواج به کارها و فعالیت هایی که فرد مقابل می پسندد و علاقه دارد، دقت ویژه ای داشته باشند؛ کارهای ساده ای مانند هدیه دادن، ابراز محبت های کلامی و... در واقع تلاش کنند دوران عقد خود را خاطره انگیز سازند. باتوجه به شرایط تان، شما باید احترام گذاشتن به یکدیگر را فراموش نکنید و به اسم صمیمیت، ناخواسته حرمت شکنی نکنید.

رضایت تان را به مادر تان بگویند

در پیامک تان گفته بودید که مادر شما انتظار دارد شوهر تان در جمع بیشتر حواسش به شما باشد. اگر شما همگی در منزل پدری ایشان همچان هستید، پذیری میزبان تنها از یک شخص خاص که شما باشید، صورت نخواهد پذیرفت و داشتن این توقع از ایشان، وی را معذب خواهد کرد. بهتر است شما خودتان بررسی کنید و ببینید توجه همسر تان به شما چگونه است؟ آیا با مهر و احترام بر خورده می کند؟ به خصوص در جمع خانوادگی شمار امد نظر قرار می دهد و با توجه و علاقه با شما ارتباط بر قرار می کند؟ یا این که نه، اصلا شمار انمی بیند؟ به خواسته ها و نظر تان اهمیت می دهد؟... چنان چه طبق نظر خودتان و باتوجه به پرسش های مطرح شده، توجه مناسب را دریافت می کنید، پس نمی توانید بیش از این، ایشان را مجبور کنید. با مادر خودتان باآرامش صحبت کنید و به ایشان بگویید که راضی هستید. فراموش نکنید که ابراز علاقه و محبت متناسب، اسمش «رو دادن» نیست. وقتی دوسویه باشد، اسمش عشق و علاقه مند کردن دیگری به زندگی مشترک است و چنان چه رعایت نشود، در ادامه شاهد دور شدن و سردی دو طرف از دواج خواهیم بود. پیشنهاد می کنم از زندگی تان مراقبت کنید و ان بخش از رفتار های صحیح خود را که در پیامک اشاره کرده بودید، ترک نکنید.

ارتباط

با صفحه

خانواده و مشاوره

سوالات خود را به شماره ۲۰۰۹۹۹ پیامک یا به راه ارتباط تلگرمی ما به آدرس (@ZendegiiSalam) یا شماره ۰۲۱۵۲۰۳۹۱۵ ارسال کنید.

لطفا در سوالات خود، سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده، (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) درج کنید ابتدای پیامک، کلمه «مشاوره» را بنویسید.

۳ روش مواجهه با خشم

برای مواجهه با خشم سه روش داریم که به صورت ابراز، سرکوب و کنترل خشم نمایان می شود. در روش ابراز خشم، فرد به صورت آزادانه و بدون کنترل، خشم خود را ابراز می کند و معمولاً دچار پشیمانی و احساس گناه می شود. در سرکوب خشم، فرد خشم خود را به این دلیل که کار ناپسندی است همواره سرکوب می کند که در طولانی مدت باعث اضطراب، افسردگی و حتی فشار خون می شود. کنترل خشم هم یعنی فردی

آگاهانه، نه خشم را بدون کنترل ابراز و نه آن را فروکش کند بلکه به صورت منطقی فکر و آن را مدیریت می کند تا آرام شود و بهترین تصمیم را بگیرد. یادتان باشد شما نمی توانید شرایط را تغییر دهید و ولی می توانید واکنش های خود را کنترل کنید.

اصلی ترین عوامل تحریک کننده خشم

از عوامل تحریک کننده خشم و عصبانیت، می توان به سوءظن به دیگران، حسادت، نداشتن اعتماد به نفس، همانند سازی تقلیدی از دیگران، کار زیاد و خستگی، تشنگی و گرسنگی، استرس، مکان های شلوغ، بی خوابی، سرو صدا، آلودگی هوا، ترافیک و حتی سرما اشاره کرد. البته گاهی نا کامی های روانی و رفتاری مانند بیکاری و شکاف طبقاتی نیز باعث حالت انگیزشی می شود که به صورت پرخاشگری بروز پیدا می کند. باید توجه داشت هر چه عوامل تحریک کننده بیشتر باشد، میزان و احتمال استرس و خشونت افزایش می یابد.

راه های پیشگیری از عصبانیت

جای شلوغ نروید: اگر به هر علتی احساس می کنید عصبانی هستید باید از رفتن به مکان های شلوغ که فشار عصبی و استرس را افزایش می دهد، جلوگیری کنید چون بر خوردهای ناخود آگاه افراد با یکدیگر، باعث تحریک اعصاب انسان می شود. شب با بهتر استراحت کنید: بی خوابی و کم خوابی نیز به تحریک انسان برای عصبی شدن و پرخاشگری کمک می کند پس تلاش کنید شب ها استراحت مطلق داشته باشید تا روز آرامی را سپری کنید.

موسیقی آرام بخش گوش کنید: موسیقی یکی از روش های موثری است که به انسان آرامش می دهد. گوش دادن به موسیقی آرام بخش، انسان را از عصبی شدن دور می کند و یا تاثیر مستقیم روانی باعث آرامش می شود.

اصول کنترل خشم را

بیاورید: باید راه های صحیح

۱۳ ساله ام و انگیزه ای برای زندگی ندارم

پسری ۱۳ساله ام با وضع مالی متوسط؛ هر وقت چیزی از پدر و مادرم درخواست می کنم، می گویند: «نه». بعد از یک ماه اگر دوباره چیزی بخواهم، می گویند: «تو که ماه پیش گفتی فلان چیز را می خواهی». گاهی اوقات به خاطر این رفتار ها به اتاقم می روم و در را می بندم و شروع می کنم به گریه و خودزنی، حتی گاهی فکر های تلخ تری به ذهنم خطور می کند. دیگر انگیزه ای برای زندگی ندارم.

با توجه به توصیفات که کردید، کاملاً قابل فهم است که به شدت در خانه تان احساس درک نشدن و دوست نداشتنی بودن می کنید. طبیعی است که این شرایط خانه را تحت کشنده و کمی هم عصبی کننده باشد به خصوص با توجه به این که شما در سن نوجوانی هستید و هورمون های شما در حال تغییر است. این تغییر هورمون، تغییر خلق و خور ا هم با خود به همراه دارد و باعث می شود افکار منفی و مزاحمی مانند خود کشی و خود زنی به سراغ تان بیاید. اما من در ادامه دو مهارت را توضیح می دهم که به شما کمک زیادی خواهد کرد.

چگونه به والد بنم خواسته هایم را بگویم؟

ما از طریق صحبت کردن می توانیم افکار، عقاید، احساسات و خواسته های خود را برای دیگران بیان کنیم. هیچ فردی نمی تواند از افکار و عقاید و خواسته های ما آگاه شود، بدون آن که در باره آن صحبت کنیم. ببینید، شما و والدین تان تفاوت سنی و دیدگاهی دارید. باید یاد بگیرید خواسته ها و نیازهایتان را به زبان آن ها بیان کنید. خیلی مهم است که شما در بیان خواسته تان حالت طلبکارانه نداشته باشید، با صدای بلند خواسته خود را نگویند و در کلام تان، نوهین یا غرغر کردن نباشد. شما می توانید در زمان بیان خواسته تان، ابتدا بگویید باتوجه به این که دفعه پیش مطرح کردم و تایید نشد، دوست دارم علتش را بدانم چون این وسیله برای من ضروری است و فلان نیاز های من را رفع می کند و دوست دارم بر ایم تهیه



به مناسبت هفته سلامت روان چرابه روان شناس ها اعتماد کنیم؟

سازمان جهانی بهداشت، ۲۴ تا ۳۰ مهر را هفته «سلامت روان» نام گذاری کرده است. در آخرین روز از این هفته، نکاتی برای اعتماد کردن به مشاور و خدمت تان عرض می کنم. بسیاری از افراد از روان شناس ها واهمه دارند. آن ها می پندارند روان شناس با یک نگاه می تواند افکار، امیال و اسرار پنهان در ضمیر آن ها را کشف و درباره شان قضاوت کند! در این بخش به چند اصل اساسی رشته روان شناسی می پردازیم تا مردم با شناخت بهتر و اعتماد بیشتر به روان شناس ها و مشاوران مراجعه کنند.

رازداری/اولین و مهم ترین اصل در ملاقات روان شناس و مراجع، رازداری است. روان شناس ها متعهد هستند در برابر افراد کاملاً رازدار باشند. به عبارت دیگر، هر آن چه افراد به صورت خصوصی به روان شناس خود بگویند، صدر صد محرمانه باقی خواهد ماند. افراد می توانند اطمینان داشته باشند این اطلاعات هرگز به افراد دیگر مانند خانواده، همسر، محیط کار، مراجع قانونی و... اطلاع داده نخواهد شد. البته اولین مواجهه افراد با مشاور در مدارس صورت می گیرد و متأسفانه برخی از مشاوران اصل راز داری را رعایت نمی کنند و صحبت های نوجوان را به والدین او منتقل می کنند. هر چند تعداد این گونه افراد خاطی بسیار کم است اما لطمه بزرگی به اعتبار کلیه روان شناسان و مشاوران وارد کرده اند. مردم اطمینان داشته باشند راه های آن ها به صورت کامل پیش روان شناس های حرفه ای باقی خواهد ماند.

قضاوت نکردن/دومین اصل مهم، نداشتن قضاوت درباره افراد است. روان شناس هایاد می گیرند در جلسات مشاوره خود بی طرف باشند و اصول، باور ها و ارزش های خود را برای قضاوت مراجع استفاده نکنند. بیستتر افراد می ترسند که میبذاروان شناس ها آن ها را برای عملی، فکری یا باوری، سرزنش کنند و آن ها را در طبقه انسان های بد قرار دهند. در حالی که روان شناسان و مشاوران حرفه ای در مواجهه با افراد کاملاً خشنی هستند و صرفاً به کارآمدی یک رفتار، باور یا فکری در چار چوب ذهنی و در شرایط منحصر به خود آن فرد می پردازند.

پذیرش مطلق/سومین اصل مهم، پذیرش مطلق است. روان شناسان برای مراجعان خود پذیرش مطلق فراهم می آورند یعنی او را همان گونه که هست می پذیرند و قبول می کنند. برخلاف بیشتر افراد که خود واقعی دیگران را نمی پذیرند و انتظار دارند که با بمیل و مطابق عقاید آن ها رفتار کنند، روان شناس ها و مشاوران سعی در پذیرش خود واقعی افراد دارند بدون هیچ قضاوت، سرزنش و سعی برای تغییر دادن آن. در نتیجه مر اجعه به یک روان شناس و صحبت درباره مشکلات، افکار و رو حیات می تواند تجربه ای بسیار پر بار و سازنده باشد، تجربه ای منحصر به فرد از کاملاً خود بودن، بدون نقاب و نقش، پذیرش مطلق دریافت کردن و بدون نگرانی از عواقب یا حرف و نظر دیگران در ددل و صحبت کردن درباره حتی پنهانی ترین و ممنوع ترین افکار یا رفتار ها. بدیهی است که مهارت روان شناس از اهمیت زیادی بر خوردار است. همان گونه که مهارت جراح قلب برای موفقیت عمل ضروری است، مهارت روان شناس نیز اهمیت زیادی دارد و در انتخاب او باید دقت بسیاری کرد. به امید داشتن روانی سالم برای همه مردم جهان.

دکتر مهدی سوداوری، روان شناس