خانواده و مشاوره

استرس زاترین اتفاق جهان

«گاردین» در گزارشی به رتبه‌بندی عوامل استرس‌زا در جهان پرداخته که فوت همسر یا فرزند در ابتدای آن است

بنفشه دولت‌آبادی | روان‌درمانگر و مشاور خانواده

محوری

از دست دادن یکی از عزیزان مانند همسر، پدر و مادر، فرزند یا یکی از اعضای خانواده، تجربه‌ای دردناک و آزاردهنده است که می‌تواند زندگی افراد را مختل کند. ما هر روز با عوامل استرس‌زای مختلفی روبه‌رو هستیم. عوامل کوچکی که استرس و دل‌نگرانی‌های نامحسوس ولی آزاردهنده ایجاد می‌کنند و البته عوامل محسوسی که به جزئی جدانشدنی از زندگی امروزه تبدیل شده‌اند. استرس انواع مختلفی دارد که شدت تأثیرگذاری آن‌ها کاملا متفاوت است. طبق یک رده‌بندی جهانی، استرس‌زاترین عوامل جهان معرفی شدند که مرگ همسر یا فرزند در رأس آن است. در ادامه، خواهیم گفت که چرا این رویداد تلخ، استرس‌زاترین اتفاق جهان است و باید چطور مدیریت شود تا به بحران تبدیل نشود؟

رتبه‌بندی استرس‌زاترین اتفاق‌های جهان

فهرست رتبه‌بندی عوامل استرس‌زا در جهان که به‌تازگی منتشر شده، به ترتیب عبارتند از: ۱- مرگ همسر یا فرزندان؛ ۲- طلاق گرفتن و جدایی؛ ۳- حبس و زندانی شدن؛ ۴- مرگ اقوام نزدیک؛ ۵- ابتلا به بیماری؛ ۶- ازدواج؛ ۷- اخراج از کار و ۸- بازنشستگی.

چرا مرگ همسر و فرزند بیشترین عامل استرس‌زا است؟

مرگ عزیزان به خصوص همسر و فرزند در این رده‌بندی علمی، بالاترین میزان استرس و فشار روانی را برای شخص در پی خواهد داشت. مسلما یکی از وحشتناک‌ترین کابوس‌ها برای همه ما از دست دادن عزیزان‌مان است. چیزی که در واقع تصورش باعث احساس دلتنگی و افسردگی می‌شود و در این میان از دست دادن همسر و فرزند بیشترین فشار روانی را در پی دارد. معمولا افراد بعد از فوت همسر خاطرات خوب و لحظات خاصی را که با هم داشتند، مرور می‌کنند که احتمالا باعث عذاب وجدان، سرزنش و احساس گناه می‌شود. در کنار احساسات تلخی که فرد باید با آن‌ها کنار بیاید، مشکلات ناشی از فقدان همسر هم موضوع دیگری است که به این بحران شدت می‌بخشد. فوت فرزند هم با توجه به این که پدر و مادر تنها سرپناه او هستند و احساس مسئولیت زیادی در قبال او دارند، استرس زیادی به آن‌ها وارد می‌کند. به این موارد، رابطه عاطفی والدو فرزندی را هم اضافه کنید.

توصیه‌هایی برای مدیریت این استرس

بهتر است بدانید که فوت عزیزان، هر چند یک اتفاق بسیار تلخ و دردناک است، اما بسیاری از افراد در طول دوره‌ای از زندگی این مرحله را تجربه کرده‌اند و توانسته‌اند از آن عبور کنند. اما چطور با از دست دادن همسر و فرزندمان کنار بیاییم و برای مدیریت این بحران چه راهکارهایی داریم؟

از انکار تا افسردگی | در قدم اول باید بدانید از لحاظ روان‌شناسی بعد از تجربه این اتفاق تلخ، چندین مرحله را باید پشت سر بگذارید که تقریبا برای همه افراد، یکسان است و فقط شدت آن متفاوت است. ۱- مرحله انکار می‌تواند از چند دقیقه تا چند روز و حتی چند ماه به طول بینجامد و در این شرایط فرد مرگ عزیز خود را انکار و به گونه‌ای رفتار می‌کند که انگار عزیز از دست رفته‌اش نمرده و حتی از عزاداری و سوگواری اجتناب می‌کند. ۲- در مرحله خشم، فرد ممکن است از تنها ماندن و این که چرا همسر یا عزیز از دست رفته‌اش او را تنها گذاشته، احساس خشم و عصبانیت کند. ۳- بعد از خشم علایم افسردگی در فرد رخ می‌دهد که شامل گریه، سوگواری، کم اشتهایی، تمایل به تنهایی، ماندن در تاریکی و ... است. ۴- در نهایت فرد بعد از اتمام مراحل قبل با مرگ همسر، فرزند یا عزیزان خود کنار می‌آید و این واقعیت تلخ را می‌پذیرد و کم کم به زندگی روزمره خود برمی‌گردد ولی همچنان در گیر غم و اندوه است.

این حقیقت را بپذیرید | اگر به تازگی همسر یا فرزند خود را از دست داده‌اید، به شما تسلیت می‌گویم اما راه فراری از آن وجود ندارد. افرادی که مرگ را به عنوان یک حقیقت پذیرفته‌اند و با آن کنار آمده‌اند، در مقابل مرگ عزیزان واکنش بهتری نشان می‌دهند. بهتر است همیشه به خودتان یادآوری کنید که مرگ بخشی از روند زندگی انسان است و همه افراد روزی با آن روبه‌رو خواهند شد. بنابراین مرگ عزیزان را بپذیرید و به خودتان بگویید گرچه از دست دادن عزیز واقعه دشواری است، اما می‌پذیرم که این هم بخشی از زندگی است.

حمایت خانواده را دریافت کنید | بعد از فوت یکی از عزیزان، با خانواده خود صحبت و با آن‌ها درد دل کنید. معمولا افراد هنگامی که عزیزان خود را از دست می‌دهند، فرصت صحبت پیدا نمی‌کنند یا به گوشه‌نشینی روی می‌آورند ولی بهتر است با اعضای خانواده همیشه زمان بگذارید و از آن‌ها بخواهید که درباره خاطرات مشترک یا روزهایی که با عزیز از دست رفته بوده‌اید، صحبت کنید و احساسات خود را بروز دهید.

حسرت داشتن خودروی هیبریدی از زندگی ناامیدم کرده است

دانشجو هستم و شغل پاره‌وقت دارم. شهریور امسال، ۲۶ ساله می‌شوم. عمویم وضع مالی خوبی دارد و به پسرش یک سوناتای هیبریدی داده است. هر وقت او را می‌بینم، اعصابم خرد می‌شود. حسرت خرید یک سوناتای هیبریدی باعث شده از زندگی ناامید شوم. لطفا راهنمایی ام کنید تا حالم بهتر شود.

دکتر رضا یعقوبی | روان‌شناس

مشاوره فردی

مخاطب گرامی، قبل از هر چیز از خودتان بپرسید که این احساس ناامیدی چه پیامی برای شما دارد؟ آیا از شرایط فعلی خودتان ناراضی هستید؟ یا دوست دارید همانند عمو و پسرعموی‌تان پولدار باشید؟ قطعا چنین احساساتی می‌تواند پیام‌های مهمی برای شما داشته باشد. اگر از شرایط فعلی ناراضی هستید باید بدانید که در موقعیت‌های مشابه باز هم ممکن است این احساس ناامیدی را داشته باشید مثلا با دیدن یک ماشین هیبریدی در خیابان یا عبور کردن از جلوی یک ساختمان با شکوه. با این حال، چند توصیه برای شما داریم.

از احساس ناامیدی‌تان، آگاه شوید

احساسات شما مانند درد هستند. این احساس به شما اطلاعات زیادی درباره آن چه که می‌خواهید، می‌دهد. وقتی دردی در جسم‌تان احساس می‌کنید، متوجه می‌شوید که مشکلی پیش آمده و باید به فکر درمانش باشید. در خصوص مسائل روانی هم همین‌طور است. گاهی یک درد روانی به وجود می‌آید مثل ناامیدی. این درد روحی می‌تواند به شما اطلاعات زیادی بدهد مثلا این که چیزی آرزو دارید یا هدفی در سر می‌پرورانید یا از شرایط فعلی به تنگ آمده‌اید. به همین دلیل باید با این ناامیدی روبه‌رو شوید و ببینید چه اطلاعاتی از این احساس نصیب‌تان می‌شود.

با افراد هم‌تراز خودتان رفت‌وآمد کنید

سعی کنید با افرادی هم‌تراز خودتان رفت‌وآمد کنید و گاهی به سراغ خانواده‌هایی بروید که سطح مالی‌شان از شما پایین‌تر است. وقتی این حس در شما از بین نمی‌رود، بهتر است که از موقعیت‌هایی که باعث احساس ناامیدی در شما می‌شود، اجتناب و بیشتر با افرادی معاشرت کنید که با شما در یک سطح هستند. این اتفاق باعث می‌شود تا مجبور به مقایسه کردن خودتان با دیگران نشوید. شاید هم اکنون چنین شرایطی برایتان فراهم نباشد تا بتوانید پول زیادی به دست آورید و به همین دلیل اگر مدام در موقعیت‌هایی قرار بگیرید که احساس حقارت کنید، ممکن است دچار افسردگی شوید.

نکته پایانی

شما می‌توانید از این درد هیجانی خود ابزاری برای پیشرفت‌تان فراهم و انرژی لازم را برای مواجهه با موانع خود کسب کنید. در غیر این صورت مجبور خواهید بود تا پایان عمر حسرت چیزهایی را بخورید که همیشه آرزوی آن را داشته‌اید.

توانمندسازی کودکان به جای دانشمندسازی

افراد زیادی را در جامعه می‌بینیم که از دانشگاه‌های معتبری دانش آموخته می‌شوند اما موفق نمی‌شوند؛ چرا؟

آسیه ملک‌دار | دکترای تخصصی روان‌شناسی و مدرس دانشگاه

یادداشت

همه ما انسان‌ها به دنبال این هستیم که زندگی موفق‌تری داشته باشیم و سعی می‌کنیم هوش شناختی یا همان IQ خود را ارتقا دهیم، اما از سال ۱۹۹۰ بود که خیلی از روان‌شناسان پی بردند ما افراد زیادی را در جامعه می‌بینیم که از دانشگاه‌های معتبری دانش آموخته می‌شوند ولی زمانی که وارد زندگی شخصی یا شغلی می‌شوند و انتظار می‌رود که بسیار متبحرانه عمل کنند، شکست می‌خورند. به همین دلیل مبحث هوش هیجانی یا هوش اجتماعی (EQ) مطرح شد. این واژه به توانایی تشخیص احساسات خود و دیگران و برخورد با آن‌ها اشاره دارد. دانیل گلمن، روان‌شناسی بود که این مفهوم را رواج داد و آن را به گونه‌ای گسترش داد تا ویژگی‌هایی مانند خوش‌بینی، وظیفه‌شناسی، همدلی و کفایت اجتماعی را هم در برگیرد. به گفته گلمن، ممکن است این توانایی‌ها برای موفقیت در کار و در هر جای دیگر، از هوش بهر مهم‌تر باشد.

نقش مهم والدین در افزایش EQ کودکان

رشد هوش هیجانی از دوره کودکی شروع می‌شود و تا بزرگسالی ادامه پیدا می‌کند. تعامل مناسب والدین با کودکان در شکل‌گیری هوش هیجانی کودکان نقش مهمی دارد. برای شکل‌گیری و رشد هوش هیجانی بستر خانواده و تعامل بین اعضا باید مناسب باشد. اگر کودکان بتوانند آزادانه هیجان‌های مثبت و منفی خود را ابراز کنند و برای ابراز هیجان‌های منفی مانند خشم تنبیه نشوند، زمینه رشد هیجانی فراهم می‌شود. والدین باید برای ابراز هیجان‌های منفی مانند خشم مرز بگذارند. برای مثال به او بگویند: «تو می‌توانی خشم را فقط با کلمات مناسب ابراز کنی نه با شکستن اشیا یا صدمه زدن به دیگران».

چرا هوش هیجانی مهم است؟

تفاوت هوش شناختی و هوش هیجانی در این است که هوش شناختی توانایی ذهنی و قدرت یادگیری ماست و دامنه توانایی‌های ما را مشخص می‌کند. ما با هوش شناختی به دنیا می‌آییم و هوش شناختی ما تقریبا ثابت است. یعنی یک محیط غنی در نهایت ۱۵ تا ۲۰ درجه می‌تواند آن را رشد دهد، اما هوش هیجانی قابلیت آموزش دارد و ما آن را از محیط‌مان کسب می‌کنیم. هوش هیجانی به افراد کمک می‌کند شناخت درستی از احساسات و هیجانات خود پیدا کنند، چیزی که به آن خودآگاهی هیجانی گفته می‌شود و بتوانند در موقعیت‌های مختلف هیجانات خود را کم، زیاد یا تعدیل کنند که به آن تنظیم هیجانی می‌گویند.

۴ ویژگی افراد با هوش هیجانی بالا

زمانی که ۴ ویژگی را در فردی در حد قابل قبولی ببینیم، او از هوش هیجانی برخوردار است: ۱- توانایی و مهارت در ایجاد روابط بین فردی انسانی و صمیمانه با دیگران، ۲- توانایی مهارت‌های ارتباطی برای حل مسائل، ۳- توانایی سازمان‌دهی و مدیریت گروه و ۴- توانایی و شناخت احساسات و عواطف خودمان و دیگران برای برقراری ارتباطات انسانی بهتر. با هوش هیجانی بالا شما بهتر می‌توانید دیگران را بشناسید، خودتان را بشناسید و از نقاط ضعف و قوت خودتان آگاه شوید. بهتر می‌توانید هیجانات خود را مدیریت کنید و واکنش‌های مناسبی به هیجانات دیگران بدهید.

فتونکته

موفقیت

کارهایی که اگر انجام ندهید، حتما پشیمان خواهید شد

به احتمال زیاد، نکاتی را که در ادامه خواهید خواند پشت گوش می‌اندازید و تصور می‌کنید فرداهای دیگری هست که به آن‌ها فکر کنید و برای‌شان وقت بگذارید ولی یادتان باشد، فردا ممکن است هیچ وقت نرسد!

۱- سلامت‌تان را اولویت همه مسائل قرار دهید.
۲- برای انجام کارهایی که دوست دارید، وقت بگذارید.
۳- ذهن‌تان را به سوی فرصت‌های جدید باز کنید.
۴- دست از زندگی کردن در گذشته بردارید.
۵- چیزهایی که قدرت تغییر آن‌ها را ندارید، بپذیرید.
۶- قدرشناسی را تمرین کنید.
۷- به خودتان و خانواده‌تان عشق بورزید.
۸- بدون برنامه‌ریزی پیش نروید.
۹- کتاب بخوانید.
۱۰- دست از جدی گرفتن وسواس گونه اتفاقات زندگی بردارید.
۱۱- حرفی را که باید بزنید تا دیر نشده، بگویید.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* صحبت‌های عمو حسن در صفحه اول زندگی سلام درباره کارش خیلی دلنشین بود. مشخصه عاشقانه این کارش رو دوست داره و البته کارش رو هم بلد هست.
* چه کسی فکرش رو می‌کرد که یک روزی، دود کباب هم مثل دود سیگار و اگزوز ماشین ضرر داشته باشه؟ من که باورم نمی‌شه. مربوط به صفحه سلامت.
* گاز این آقای کافه‌دار خیلی سیاه و کثیفه. خودش ممکنه باعث جمع شدن مگس و حشرات موذی بشه. بعدشم باید دستکش دستش کنه دیگه.
* در زندگی سلام و در صفحه جوانه، چند تا کتاب خوب معرفی کنین که بخونیم و به دردمون بخوره. فقط رمان نباشه.
* مطلب «۸ اشتباهی که همسرتان را بداخلاق می‌کند»، خواندنی بود و نکات خوبی داشت. سپاس از شما.
* درباره گزارش زندگی سلام از عمو حسن، می‌خواستم بگم که این چیزها که درباره بهداشت گفتین، برای افرادی که تو خونه دانشجویی درس خوندن، کاملا طبیعیه! دانشجوهای خوابگاهی تایید می‌کنن.
* درباره وسواس باز هم مطلب بزنین. واقعا اختلال عجیبیه و اطرافیان فرد خیلی اذیت می‌شن. متاسفانه مادر من هم مبتلاست، اما اصلا قبول نمی‌کنه، می‌گه من تمیزم و وسواسی نیستم ولی روزی ۲ بار خونه رو جارو برقی می‌کنه و هر بار که دست‌هاش رو می‌شوره، ۳ دقیقه طول می‌کشه.

(آگهی مزایده ۷ واحد تجاری شهرداری جهت اجاره به مدت ۲ سال)

شهرداری قاین

موضوع – **شهرداری قاین** در نظر دارد به استناد ماده ۱۳ آیین نامه مالی شهرداریها ۷ واحد تجاری شهرداری را بصورت دو ساله به اجاره واگذار نماید برگزاری مزایده صرفا از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(setadiran.ir) می باشد و کلیه مراحل فرآیند مزایده شامل خرید و دریافت اسناد مزایده ، پرداخت تضمین شرکت در مزایده (ودیعه) ، ارسال پیشنهاد قیمت و اطلاع از وضعیت برنده بودن مزایده گران محترم از این طریق امکان پذیر می باشد

شرایط مزایده بصورت اجاره:

۱-کلیه افراد و حقیقی و حقوقی میتوانند درمهلت مقرر به سامانه ستاد مراجعه و اسناد لازم را دریافت نمایند .
۲- ارائه سپرده شرکت در مزایده مبلغ ۵درصد از مبلغ پایه می باشد که شرکت کنندگان می بایست مبلغ ذکر شده را به حساب سپرده شهرداری قاین **به شماره ۳۱۰۰۰۰۱۵۸۵۰۰۳** نزد بانک ملی واریز و فیش مربوطه را در سامانه ستاد بارگذاری نمایند و در هنگام برنده شدن اصل فیش را به شهرداری ارائه نمایند .
۳- مبلغ پایه اجاره بر اساس لیست پیوست می باشد.
۴-دریافت اسناد مزایده ازطریق سامانه ستاد از تاریخ ۱۴۰۲/۰۲/۱۷لغایت۱۴۰۲/۰۲/۲۵ می باشد۰
۵-آخرین مهلت بارگذاری اسناد در سامانه ستاد تا پایان وقت اداری روز دوشنبه۱۴۰۲/۰۳/۰۸می باشد.
۶-زمان بازگشایی پاکات مزایده ساعت ۸ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۹ در محل شهرداری خواهد بود.
۷-شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.
۸-در صورت امتناع از انعقاد پیمان؛سپرده برنده یا برندگان مزایده به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.
۹-متقاضیان میبایست تمام اسناد و مدارک لازم (برگه پیشنهاد قیمت-برگه تعهد نامه منع مداخله کارمندان دولت و برگه شرایط مزایده) را پس از مطالعه همگی را امضاء نموده و سپس در سامانه بارگذاری نمایند و نیازی به ارائه به شهرداری نمیباشد.
۱۰-متقاضیان محترم می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۳۲۵۶۶۲۲۰ ۰۵۶- واحد املاک شهرداری تماس حاصل یا به **آدرس اینترنتی سامانه ستاد www.setadiran.ir** جهت دریافت اسناد مراجعه فرمایند.

شهردار قاین–یداله غلام پور

شناسه آگهی:۱۴۹۲۵۲۸
۱۴۰۲۰۵۱۰۳/ج