چالش خوشبختی

روز هشتم: امروز صبح همسرتان را تا دم در مشایعت کنید و موقع ترک خانه به او بگویید که لطفا زودتر برگرد، دلم برایت تنگ می شود.... در ضمن افطاری آن چیزی که دوست داری درست می کنم...

ارتباط ۵ خصوصیت فردی با زندگی بهتر

جدیدترین تحقیقات روی بیش از ۸ هزار مرد و زن بالای ۵۰ سال نشان می‌دهد آنچه که پیش‌تر درباره خصوصیات ذاتی که به موفقیت منجر شده گفته می‌شد ،صحیح نیست. بنا به گزارش بیزینس اینسایدر ویژگی‌هایی مانند خوش‌بینی و ثبات قدم قابل یادگیری و اکتسابی هستند و البته نقش مهمی در سلامت و خوشبختی افراد مدت‌ها بعد از این که در اولین شغل خود مشغول شدند، ایفا می‌کنند. یافته‌های جدید در این گزارش بر اساس تحقیقات چند دهه گذشته ارتباط بین رفاه و طول عمر را با تقویت خصوصیت خوش‌بینی تعریف می‌کند. به گزارش «خبر آنلاین» با خواندن ادامه مطلب متوجه خواهید شد که از کدام یک از این ویژگی‌ها برای بهره‌مندی از کیفیت زندگی بهتر برخوردار هستید.

کنترل (قدرت کنترل خود)

برای درک این که شرکت کنندگان در این تحقیق تا چه حد از قدرت کنترل خود بهره‌مند هستند، محققان از آن‌ها پرسیده‌اند که چقدر با این حالت موافق هستید؟ «در خانه، احساس می کنم بر روی اتفاقاتی که در بیشترین موقعیت‌ها رخ می دهد، کنترل دارم».

با استناد به این ملاک سنجش، ۴۱ درصد از شرکت کنندگان با این ویژگی شناخته شده‌اند به طوری که قدرت کنترل خود، یکی از معمول‌ترین خصوصیت‌ها در بین ۵ مورد ذکر شده است که در افراد بیشتری وجود دارد.

در حالی که به نظر می‌رسد ممکن است ربطی بین موفقیت و این ویژگی وجود داشته باشد، برخی تحقیقات چنین ارتباطی را تقویت می کنند. نتیجه تحقیقات در سال ۲۰۱۱ بر روی هزار کودک که از زمان تولد تا سن ۳۲ سالگی تحت ارزیابی بوده‌اند، می گوید: «قدرت کنترل خود» در کودکی می‌تواند هر چیزی را در افراد شرکت کننده از سلامت جسمی گرفته تا موفقیت مالی پیش بینی کند.

وجدان (وظیفه‌شناسی)

در تحقیق منتشر شده در مجموعه مقالات مجله آکادمی علوم، ارتباط بین وجدان (و وظیفه شناسی) را که می‌تواند به معنای کارآمد بودن هم تلقی شود- در حالی که فرد کمتر ریسک پذیر باشد- با افزایش سطح رفاه و خوشبختی همراه ۴ خصوصیت دیگر تعریف کرده‌اند. با این حال از بین بیش از ۸ هزار فرد حاضر در این تحقیق فقط ۲۳ درصد از آن‌ها از ویژگی با وجدانی و وظیفه شناسی برخوردار بوده‌اند. تحقیقات دیگری هم درباره ارتباط وجدان (وظیفه‌شناسی) و رفاه وجود دارد.

یک تجزیه و تحلیل ۷۵ ساله بر روی ۳۰۰ زوج که از اواسط دهه بیست سالگی آن‌ها آغاز شده نشان می‌دهد مردانی که با خصوصیت اخلاقی وجدان و وظیفه‌شناسی معرفی شده‌اند عمر طولانی‌تری نسبت به بقیه که از این ویژگی بی‌بهره بوده‌اند، داشته‌اند.

تحقیق مفصل دیگری با نتایج مشابه اما این بار درباره زنان و مردان می گوید هر دوی این‌ها، یعنی چه زنان و چه مردانی که از این خصوصیت اخلاقی بهره‌مند بوده‌اند بیش از آن‌هایی زندگی کرده‌اند که این ویژگی را نداشته‌اند.

خوش‌بینی

برای سنجش میزان خوش بینی در جدیدترین مطالعات، محققان از افراد شرکت کننده در این تحقیق سوال کرده‌اند که با کدام یک از این دو حالت موافق هستند: «من احساس می کنم زندگی پر از فرصت‌هاست»

«من احساس می کنم آینده خوبی در پیش دارم»

با استفاده از این ملاک، تقریبا یک چهارم شرکت کنندگان به عنوان افرادی با ویژگی خوش بینی شناخته شدند. در گذشته نیز تحقیقات ارتباط بین خوش بینی و سلامت را با در نظر گرفتن تفاوت‌ها در وضعیت اقتصادی و اجتماعی مردم نشان داده است. یک مطالعه اخیر در آلمان روی تقریبا ۲۵۰۰ نفر نشان داده منابع روانی باورهای شخصی خوش‌بینانه به همراه میزان درآمد و تحصیلات تاثیر مثبتی روی سلامت شرکت کنندگان داشته است.

ثبات عاطفی

در جدیدترین تحقیقات حدود ۳۰ درصد از افراد مورد بررسی از ثبات عاطفی و احساسی بهره‌مند بوده‌اند به این معنا که توانایی این را داشته‌اند تحت فشار و استرس آرام بمانند و آرامش خود را حفظ کنند یا این که در مواجهه با چالش‌ها خوش بین باقی بمانند. تحقیقات دیگری در ارتباط با همین خصوصیت نتایج مثبت دیگری مانند طول عمر بیشتر را نشان می‌دهد. در همان تحقیقات ۷۵ ساله که روی ارتباط وجدان و وظیفه شناسی با طول عمر تمرکز کرده بود، نتایجی که درباره زنان به دست آمد نشان می‌دهد ثبات احساسی و عاطفی جدا از سایر خصوصیات دیگر، ارتباط قوی با طول عمر آن‌ها داشته است.

ثبات قدم

کمتر از ۲۱ درصد از مردمی که در این تحقیق حضور داشته‌اند با ویژگی اخلاقی ثبات قدم یا مصمم بودن معرفی شده‌اند. این ویژگی یکی از کمیاب‌ترین‌ها در بین خصوصیات مرتبط با مهارت‌های زندگی است که در این تحقیقات دیده شده است.

ترجمه

کودک من و دوست خیالی اش

بازی های کودکانه، بازی هایی است که در تربیت فرزندانمان نقش کلیدی دارند؛ اما در بعضی مواقع با مشاهده بازی های کودکان، از خود می پرسیم آیا در تربیت کودکانمان کوتاهی کرده‌ایم؛ برای مثال زمانی که می شنویم کودک ۳ ساله ما با دوست خیالی خود بحث می کند یا به عنوان پدر، کودک خطا کار خیالی خود را دعوا می کند، نگران فرزند خود می شویم و به این فکر می افتیم شاید در تربیت فرزندمان مرتکب اشتباه شده ایم؛ اما نگران نباشید! دوست خیالی امری طبیعی و حتی لازم برای رشد هوش عاطفی فرزند شماست.

یکی از مهم ترین مزایای این گونه بازی ها، تقویت خلاقیت در کودکان است. طراحی یک گفت و گو با یک فرد خیالی و واکنش مناسب به صحبت های او به خلاقیت زیادی احتیاج دارد. روان شناس رشد؛ «مارجری تیلر» معتقد است که دوست خیالی نه تنها باعث تقویت خلاقیت می شود بلکه باعث استمرار آن در زمانی که دیگر دوستان خیالی جای خود را به دوستان واقعی داده اند، نیز می شود.

از دیگر مزایای این بازی کودکانه افزایش دایره واژگان، بهتر شدن جمله بندی و مهارت های اجتماعی کودکان است. با توجه به تحقیقات صورت گرفته در دانشگاه «لاتروب» در استرالیا کودکانی که وقت بیشتری برای بازی با دوست خیالی خود صرف می کنند از جمله های پیچیده تر در صحبت های خود استفاده می کنند و همچنین از اعتماد به نفس بیشتری برخوردارند.

در تحقیقی که «دکتر کید» بر روی ۴۴ کودک که نیمی از آن ها دوست خیالی داشته اند، انجام داده است کودکانی که دوست خیالی داشته اند نسبت به کودکانی که دوست خیالی نداشته اند، درک بهتری از وقایع و واکنش های مناسب تری در برابر آن داشته اند.

این بازی ها برای والدین نیز سودمند است. زمانی که فرزندان دیگرتان در خانه نیستند یا شما تنها یک فرزند دارید، دوست خیالی فرزندتان او را سرگرم می کند و شما وقت رسیدگی به امور شخصی تان را دارید؛ پس اگر فرزندتان درخواست ظرف غذا برای دوست خیالی خود کرد، ناراحت نشوید و ظرفی برای او در سفره قرار دهید. این کار به نفع خودتان است.

مترجم: نازنین تاتاری
منبع: ریدرز دایجست

https://telegram.me/
zendegisalam
به کانال تلگرامی «زندگی سلام» بپیوندید

مدام به دختر مورد علاقه‌ام فکر می کنم

پسری هستم ۲۵ ساله و دانشجوی کارشناسی. حدود ۲ سال است که عاشق همکلاسی‌ام شده‌ام؛ اما به دلیل وضعیت مالی نه چندان خوبم، نمی‌توانم به خواستگاری اش بروم. مدام به او فکر می کنم. نمره هایم خیلی کم شده، تمرکز حواس ندارم و مدام سرم درد می کند. فقط وقت‌هایی که او را از دور می‌بینم حس خوبی دارم و حالم خوب می‌شود. افسرده شدم و فراموشی هم گرفتم. حس می کنم دارم دیوانه می‌شوم. لطفا کمکم کنید، سطح فرهنگی خانواده ما بالا اما سطح اقتصادی مان پایین است.

احترام اسماعیل‌زاده
روان‌شناس عمومی

به نظر می‌رسد این دختر خانم و حس نرسیدن به او دغدغه فعلی شماست و این موضوع شما را آزار می‌دهد. با توجه به توضیحی که داده‌اید گویا در شرایط فعلی نمی‌توانید ازدواج کنید و انتخاب دیگری جز صبر کردن ندارید و این‌طور که گفته‌اید این خانم را هر چند روز یک بار می‌بینید. کاری که به طور کلی می‌توانید انجام دهید این است که به این خانم برای ازدواج فکر نکنید چون فکر کردن فقط شما را اذیت می کند. در زمینه فراموشی باید گفت این تعلقات خاطر به دلیل بار هیجانی بالایشان به راحتی حذف و فراموش نمی‌شوند. عشق، تجربه بسیار خاصی است و وقتی شکست می‌خورد، قدرت آسیب‌زدن به ما را دارد؛ ولی نباید این شکست را به خودتان بگیرید. هر روز روابط بسیاری با شکست مواجه می‌شوند و این به آن معنی نیست که دیگر عشقی وجود نخواهد داشت. دلیل آن هر چه باشد، این که یاد بگیرید چطور فردی را که خیلی دوست داشته‌اید، فراموش کنید کار بسیار سختی است و نیازمند گذشت زمان است. خوشبختانه، خیلی‌ها این کار را انجام داده و با موفقیت روبه‌رو شده‌اند. فراموش کردن به این معنی نیست که طرف مقابل را در ذهن و خاطره و یادتان ناگهان نابود کنید، فراموش کردن حقیقی به این معناست که باید به جای او، به فکر خودتان باشید.

خودتان را باور داشته باشید: همه آدم‌های دنیا در یک نفر خلاصه نشده است؛ هر چند شما مجبورید فعلا این فرد را فراموش کنید اما هنوز افراد زیادی هستند که ممکن است در مسیر زندگی شما قرار بگیرند.

خوش بین باشید: این روحیه به شما کمک می کند که زودتر این ماجرا را فراموش کنید. به جای این که فکر کنید «من عشقم را از دست داده‌ام»، فکر کنید «من الان مجردم» و به جای این که فکر کنید «کسی را که خیلی وقت بود می‌شناختم، از دست داده‌ام»، فکر کنید که حالا باید با آدم‌های زیادی آشنا بشوم.

منطقی باشید: با خودتان به شکلی منطقی و سازنده مواجه شوید. لزومی ندارد وانمود کنید که غصه‌ای ندارید. شرایط بهینه‌ای برای خود مهیا کنید. گاهی یک سفر تفریحی به منطقه‌ای خوش آب و هوا یا ثبت‌نام در یک کلاس هنری که با ذائقه و استعداد شما همخوانی دارد یا معاشرت بیشتر با دوستانی که از وضعیت روحی شما باخبرند، می‌تواند تغییری بزرگ در روحیه‌تان ایجاد کند.

احساسات‌تان را بنویسید: یک کاغذ بردارید و همه احساسات‌تان را روی آن بنویسید. با این روش وقتی توانستید به خوبی این شوک عاطفی را پشت سر بگذارید، با خواندن آن نوشته‌ها خواهید فهمید که چقدر قوی بوده‌اید که توانسته‌اید او را فراموش کنید.

دوست عزیز کاملا درک می کنیم که شما با شناختی که از موضوع دارید، تشخیص داده‌اید نمی‌توانید به خواستگاری ایشان بروید؛ اما گمان نمی کنید شاید این موانع تنها در ذهن شما باشد و اگر از نظر خانواده دختر از صلاحیت‌ها و شایستگی‌های لازم برخوردار باشید، ممکن است آن‌ها با شما همراهی کنند، مثلا اجازه بدهند دوران عقد طولانی‌تری داشته باشید یا خانواده خودتان راه حلی برایتان بیابند. شاید بهتر باشد پیش از ناامیدی کامل، راه‌های ممکن را امتحان کنید.

عکس تزئینی است

همسر سابقم مدام می آید به خوابم!

چند سال پیش از همسرم جدا شدم، الان هم همسر و زندگی خوبی دارم؛ اما مدام همسر سابقم به خوابم می‌آید، آرامشم را از دست داده‌ام طوری که باعث شده دوباره به مواد و دوستان گذشته‌ام رو آورم تا شاید از یاد و خاطراتش دور بشوم؛ اما نمی‌شود. لطفا راهنمایی ام کنید. چه کار کنم همسری که چند سال رفته و ازدواج کرده و بچه‌دار شده، عذابم ندهد؟

سوسن قهرمانی
دانشجوی دکترای روانشناسی بالینی در انستیتو روان‌پزشکی

با سلام. شرایطی که در آن به سر می‌برید، شرایطی سخت اما قابل درک است. تجربه نشان می‌دهد بسیاری از افرادی که از همسرشان جدا می‌شوند، افرادی هستند که در رابطه شان رنج‌هایی را متحمل شده‌اند و ممکن است خاطرات تلخ و شیرین مربوط به زندگی گذشته، آن‌ها را عذاب دهد؛ بنابراین مهم است بدانید که شما در این تجربه تنها نیستید. یادآوری خاطرات مربوط به گذشته، سرزنش همسر سابق یا سرزنش خودتان به علت زندگی مشترک گذشته، احساس رنجش و عصبانیت، همگی احساس‌هایی هستند که ممکن است به وضوح هر کدام از آن‌ها را تجربه کنید.

نسبت به احساسات‌تان آگاهی پیدا کنید

در ابتدا لازم است به صورت آگاهانه به نوع احساسی بپردازید که نسبت به زندگی با همسرتان داشته‌اید. ممکن است شما احساس یک قربانی را داشته باشید یا کسی که مورد بدرفتاری قرار گرفته یا برعکس، ممکن است احساس کنید که وی را آزار داده‌اید، نکته‌ای که در این جا اهمیت دارد این است که شما بتوانید به صورت آگاهانه به این احساس‌ها بپردازید. این که شما به طور مرتب این مسائل را در خواب تجربه می کنید، می‌تواند نشانه این باشد که به اندازه کافی به آن نمی‌پردازید و به صورت یک مسئله حل نشده در زندگی‌تان جریان دارد (برخی مواقع حتی با حل شدن این مسائل هنوز هم ممکن است خواب‌ها و خاطرات زندگی گذشته گاهی به سراغ شما بیاید چون بخشی از تجربه زندگی شما بوده است). شما را به یک روان شناس یا فردی آگاه ارجاع می‌دهم که درباره احساس‌های ناتمام و آزاردهنده به قدر کافی صحبت کنید تا آگاه شوید که چه چیزی در حال جریان است.

خطر مصرف مواد

نکته مهم دیگر این است که برای دوری از این مسائل رو به دوستان گذشته و مواد آورده‌اید. همان‌طور که می‌دانید نکته مهم در این باره این است که رو آوردن به مواد و دوستان فقط تسکینی موقت در احساس‌های شما به‌وجود می‌آورد و در طولانی‌مدت موجب مشکلاتی شدیدتر در زندگی می‌شود (برای مثال در رابطه با همسر و اطرافیان و کارکرد شخصی خودتان). بنابراین برای دوری از چنین راه حل ناکارآمدی (به خصوص مواد) و رسیدگی به وضعیت روحیه‌تان (ممکن است نیازهای خاصی در مورد درمان روحیه ضروری باشد) لازم است که با یک متخصص در ارتباط باشید.

راه حل‌های کلی:

*از احساس‌های خود مثل رنجش و خشم آگاه شوید.

* سعی کنید تأثیری را که این احساس‌های منفی بر روان شما و در روند زندگی‌تان می‌گذارد، شناسایی کنید.

*به رنج‌ها و آسیب‌هایی که در رابطه دیده‌اید و تأثیرات آن در روان‌تان با کمک یک روان‌شناس فکر و آن‌ها را شناسایی کنید.

*به تدریج خود و همسر سابق‌تان را در رابطه سابق درک کنید.

*به رنجی که هر دو نفر در رابطه‌تان متحمل شده‌اید و نیازتان به بخشیدن خودتان یا بخشیدن او فکر کنید.

*سعی کنید راه حل‌هایی را که بیشترین سود و کمترین زیان را در زندگی و آینده‌تان دارد، شناسایی کنید.

*با کمک مشاورتان به زندگی از زاویه جدیدی نگاه و معنای جدیدی را در زندگی‌تان جست‌وجو کنید.

*دقت کنید که شما به یک همراه مطمئن و متخصص در تجربه این فرایندها نیاز دارید؛ بنابراین ضروری است که به یک روان‌شناس یا مشاور در زمینه روابط زوج مراجعه کنید.

زندگی و کار

اختلاف با همکارتان را مدیریت کنید

فرزانه شهریار دوست؛ روان‌شناس بالینی، دانش‌آموخته دانشگاه علامه طباطبایی

آیا تا به حال همکاری داشته‌اید که تمایل داشته باشد حرف آخر را بزند و حرف خودش را به کرسی بنشاند؟ یا همکاری که در مسایل مختلف سابقه نزاع لفظی با یکدیگر داشته باشید؟ اختلاف میان همکاران یکی از مسائل دشوار در محیط کار است، چرا که همکاران هر روز یکدیگر را می‌بینند و ساعت‌های زیادی از روز را با هم می‌گذرانند، از طرف دیگر وجود اختلاف میان همکاران به‌طور معمول بر بازده کاری‌شان بی‌تاثیر نخواهد بود. در ادامه به برخی از متداول‌ترین علل بروز اختلاف میان همکاران و راهکارهایی برای رهایی از تله اختلافات همکارانه اشاره خواهیم کرد.

جنگ قدرت/ یکی از شایع‌ترین دلایل اختلاف میان همکاران این است که چه کسی حرف آخر را بزند. وقتی فردی در محیط کار حرفی می‌زند که طرف مقابل دوست ندارد و جواب شدیدی می‌دهد، در واکنش به این موضوع همکارش با لحن غیرمحترمانه‌تری پاسخ می‌دهد و تلاش می کند حرف خودش را به کرسی بنشاند، در نهایت با ادامه این روند دو همکار از کوره در خواهند رفت.

مکالمه تان را کنترل کنید/ زمانی که می‌دانید موضوعی احتمالا به یک نزاع لفظی ختم خواهد شد، اجازه بدهید همکارتان حرف پایانی بحث را بزند، به این ترتیب بحث پایان می‌یابد. شما می‌توانید پس از گذشت زمان و در شرایطی که همکارتان آرام شد، با وی درباره اختلاف نظرتان صحبت کنید. زمانی که احساس می کنید یک نزاع لفظی بین شما و همکارتان شکل گرفته است، در ذهن‌تان از یک تا ده بشمارید. این سکوت ده ثانیه‌ای به شما کمک خواهد کرد واکنش فوری منفی و غیرارادی به صحبت‌های همکارتان ندهید؛ واکنشی که پس از اتمام بحث از انجام آن پشیمان شوید.

زمانی که در حال بحث بر سر موضوعی با همکارتان هستید، نشان دهید که حرف‌های او را می‌فهمید و برای حرف‌هایش ارزش قایل هستید اگر چه اختلاف نظر بین‌تان وجود دارد.

تلاش برای خوار کردن همکار/ گاهی اختلاف میان همکاران به‌صورت رویارویی مستقیم یا نزاع لفظی نیست؛ بلکه فرد مقابل تلاش می کند با مخالفت کردن با کارها و اظهارنظرهای وی، او را بی‌اعتبار کند.

با اختلافات غیرمستقیم مسئولانه برخورد کنید/ از موضع گرفتن مداوم در برابر مخالفت‌هایی که همکارتان در مسائل کاری با شما می کند، بپرهیزید. چرا که در این صورت، تمام وقت و انرژی خود را باید صرف مبرا کردن خود کنید. اگر چه همکارتان به‌صورت صریح و مستقیم مقصود خود را بیان نمی کند؛ اما در پس مخالفت‌ها و صحبت‌های منفی‌اش در حال انتقال پیام است. سعی کنید پیام آن مخالفت‌ها را بشنوید و توجه کنید.

ریشه اختلاف‌تان را بررسی کنید./ برای مثال آیا در گذشته اتفاق خاصی رخ داده که ناراحتی ناشی از آن هنوز ادامه دارد؟