عاقبت تصمیم گرفتن برای ازدواج در پارتی به طلاق در دادگاه خانواده ختم شد

بگو و بخندهای شوهرم با زنان دیگر تمامی نداشت!

گزارش دادگاه خانواده

امیرحسین صفدری | پژوهشگر حقوقی

گزارش

چهره خسته و نگاه افسوس وار دختر جوان به همراه بغض ترکیده اش که کنار در اتاق قاضی در دادگاه خانواده ایستاده و دستش را جلوی دهانش گرفته بود تا صدای هق هق گریه اش کمتر توجه ها را به خود جلب کند، سکوت سالن دادگاه را تحت تاثیر قرار می داد. کمی آن طرف تر هم مردی دستانش را روی صورتش گرفته بود تا چهره پر از استرس و شوکه اش کمتر به چشم دیگران بیاید اما دوست داشت که داستان زندگی اش را بگوید تا مقصر طلاق شان پیدا شود.

در پارتی با هم آشنا شدیم

«افشین» با بیان این که ۲۴ سال دارد، بدون معطلی درباره نحوه آشنایی شان می گوید: «خوب یادم هست که سال آخر دانشگاه، «آذر» را در یک پارتی مختلط دیدم. با همان نگاه اول میخکوب او شدم، طوری که همه دوستانم متوجه این اتفاق شدند و دستم انداختند. چندباری در همان مراسم جلو رفتم و به بهانه های مختلف خواستم باب آشنایی را بیشتر باز کنم اما روی خوشی به من نشان نمی داد، به قول دوستانم، «آذر» خشک و ضد مرد و کمتر اهل چنین مراسمی بود. همین باعث شد تلاشم برای رسیدن به او جدی تر شود. بالاخره به بهانه شروع یک کار مشترک و افتتاح یک کافه، قبول کرد کمی با هم صحبت کنیم. در کمتر از یک ماه که متوجه الکی بودن موضوع کافه شد، به قول معروف یخ مان آب شد و من به او پیشنهاد ازدواج دادم.»

از «افشین» خوشم آمد

«آذر» با شنیدن صدای افشین، وسط حرف مان پرید و با صدایی بغض گرفته گفت: «با شنیدن آن پیشنهاد، کاملا شوکه شده بودم. نمی دانستم به او چه بگویم؟ چند روز وقت خواستم تا خبر بدهم. کمی فکر کردم و دیدم از افشین و کارهایش خوشم می آید. پسر خوبی به نظر می رسید و خیلی خوب حرف می زد. همین باعث شد پیشنهادش را قبول کنم و رابطه مان البته برای ازدواج آغاز شود.»

خانواده ام از پوشش «افشین» راضی نبودند

«آذر» که کمی صدایش صاف تر شده، بی وقفه به صحبت هایش ادامه می دهد و می گوید: «بعد از چهار، پنج ماه آشنایی و ارتباط دوستانه با رعایت خط قرمزهای من، افشین با خانواده اش به خواستگاری ام آمدند. بعد از مراسم، پدرم مخالفت خودش را صریح اعلام کرد و گفت از ظاهر این پسر معلوم است که به درد خانواده ما نمی خورد. به قول پدر، او سوسول بود. افشین در مراسم خواستگاری، هم ابرو برداشته بود و هم یک گردن بند طلا در گردنش بود. خانواده من، این گونه پوشش و رفتارها را نمی پسندیدند اما من با توجه به رویاهایی که برای خودم با او ساخته بودم و علاقه ای که بین مان ایجاد شده بود، نمی توانستم فراموشش کنم. بالاخره با گریه و خواهش سعی کردم پدرم را راضی کنم و موفق هم شدم. در کمتر از سه ماه به خانه خودمان رفتیم و زندگی مشترک مان را آغاز کردیم اما از همان ماه اول به «افشین» مشکوک شدم!»

شک تو یک سوء تفاهم مسخره است

«افشین» با خنده ای که سخره گرفتن از آن می بارد، صدایش را بلند می کند و می گوید: «شکی که هنوز هم نتوانستی به اثباتش برسانی، شک نیست بلکه یک سوء تفاهم مسخره است. من هر از چندگاهی احساس می کردم در تعقیبم هستی ولی به رویت نمی آوردم. هر چند تا حالا هم نتوانستی به قول خودت، مچم را بگیری و هیچ وقت هم نخواهی توانست چون من چیزی برای پنهان کردن ندارم.»

افشین مدام با دختران جوان بگو و بخند داشت

«آذر» در حالی که از کیفش یک قرص در می آورد، می گوید: «نمی فهمم منظورت از این صحبت ها چیست. اگر راست می گویی، الان بگو چند شب در هفته به پارتی می روی و با دخترهای آن چنانی، شب را تا دیر وقت می گذرانی؟ تو به پارتی و بگو و بخند با دخترها عادت کردی و اصلا حواست نیست. این رفتار را سر کارت هم انجام دادی که اخراجت کردند. خیانت که فقط رابطه جنسی نیست. تو مدام می گویی هیچ دختری جز من در زندگی ات نیست اما چرا رمز گوشی ات را هر روز عوض و چت هایت در اینستاگرام و تلگرام را پاک می کنی؟»

رابطه من با دختران طبیعی است

«افشین» یکی از دست هایش را بالا می آورد و می گوید: «دوباره این بحث شروع شد. من صد بار گفتم، برای من دختر و پسر فرقی نمی کند. با همه راحتم و رابطه ام با دختران طبیعی است. این چیز عجیبی است؟ من دوست دارم در شب نشینی ها با دوستانم باشم. ما کنار هم لحظات شادی را سپری می کنیم و تمام. هیچ اتفاق خاصی هم نمی افتد که دلیلی برای پنهان کردنش وجود داشته باشد.»

افشین از اعتمادم سوءاستفاده کرد

آذر با چشم هایی گرد شده که تعجبش را فریاد می زند، رو به من می گوید: «چرا شما نظرتان را نمی گویید؟ به نظر شما عیبی ندارد؟ هنوز چند ماه از زندگی مشترک مان نگذشته بود که از افشین خواستم دیگر به چنین مراسمی نرود. بعد کم کم دیر آمدن های افشین شروع شد و هر وقت دلیلش را می پرسیدم، می گفت کارهای حسابرسی ام در شرکت طول کشیده است. باور کرده بودم تا این که یک شب از نیروی انتظامی با من تماس گرفتند و گفتند او را در یک پارتی دستگیر کرده اند! انگار این خبر، آب سردی بود بر رابطه ما. او به من دروغ گفته و از ساده لوحی و اعتمادم سوءاستفاده کرده بود. بعد از آن هم که علنی تر می رود و یک بار که با او به پارتی رفتم، تصمیم به طلاق جدی تر شد.»

حرف آخر افشین و آذر

افشین به عنوان حرف آخر می گوید: «من فقط دنبال تفریح و خوش گذرانی بودم و اگر مجبورم نمی کردی، هیچ گاه به تو دروغ نمی گفتم. به هر حال، من همین هستم که هستم، تصمیم با توست هر چند واقعا دوستت دارم.» آذر هم می گوید: «من دیگر تحمل ادامه این زندگی را ندارم. عشقم به افشین از بین رفته و کنارش بودن آزارم می دهد و هر لحظه منتظرم با دختری دیگر به خانه بیاید. روز و شب کابوس این اتفاق را می بینم.»

تحلیل مشاور

مردانی به دنبال اثبات برتر بودن خود!

بنفشه دولت آبادی | روان درمانگر و مشاور خانواده

ماجراجویی و تمایل به تنوع و هیجان، لوده گری، هرزه گری و بیان بی پرده روابط نامشروع، مراوده با افراد بی بند و بار، تماشای حجم وسیعی از سریال ها در رسانه ها و شبکه های ماهواره ای بیگانه، ارضا نشدن نیازهای جنسی و ویژگی های شخصیتی از عوامل موثر در شکل گیری شخصیت هایی همچون «افشین» است. چنین افرادی که درگیر این گونه روابط هستند از نوعی اختلال شخصیت ضد اجتماعی رنج می برند که یکی از ویژگی های بارز این گونه اختلال زیرپا گذاشتن قوانین، عادی و طبیعی جلوه دادن این گونه روابط، پایبند نبودن به اخلاقیات و بی تعهدی و خیانت به همسر است. داشتن چنین رفتارهایی توسط مردها، بیانگر نوعی نیاز عاطفی، جنسی و عقده های فروخورده مانند کمبود محبت، بی علاقگی به زندگی، ازدواج ناآگاهانه و... است. بی شک کاهش مهارت های زندگی و رفتاری، فقدان آموزش در خصوص عوامل صدمه های جبران ناپذیر به طرف مقابل، ضعف آموزه های دینی و عقیدتی، کنجکاوی، رابطه های تعریف نشده زن و مرد در جامعه و شکسته شدن حریم ها به بروز چنین اختلالات رفتاری در همسران منجر می شود.

تقلید از فرهنگ پارتی رفتن

در این پرونده خاص باید به طور بارز، به این مسئله اشاره کرد که برخورد با فرهنگ هایی که مردم ما برای رویارویی با آن ها هیچ آموزشی ندیده اند، صدمات غیر قابل جبرانی دارد. حضور در مهمانی های شبانه، یکی از این تقلیدهای کورکورانه بعضی جوانان از غرب است. با این حال، راهکار مدیریت تنوع طلبی ها و لذت جویی های انسان به ویژه در مردان غلبه بر نفسانیت و فهماندن ارزش عشق به آنان است. تعهد به رابطه زناشویی و وفاداری به همسر، ارزشی بسیار نیکو و والاست که در گام نخست، از بدو تولد با تربیت صحیح و فرهنگ سازی در کالبد خانواده و محیط آموزشی نهادینه می شود و این ملکه ذهنی و قوه کنترل درونی، شالوده محکم پایبندی به حرمت ها را برای آینده پی ریزی خواهد کرد.

عاقبت تصور طبیعی بودن رابطه با زنان دیگر

کم رنگ شدن ارزش های اخلاقی در جامعه باعث گسترش روز افزون پدیده های غیر اخلاقی و غیر شرعی شده است. تغییر سبک زندگی از الگوی اسلامی - ایرانی به الگوی رفتاری غربی، اتفاقی است که برای افشین در این پرونده افتاده است. متاسفانه برخی افراد که بدون وابستگی اخلاقی، فرهنگی و اجتماعی هستند، این گونه روابط فرازناشویی را بسیار طبیعی و به نوعی پیشرفت و امروزی بودن قلمداد می کنند، در صورتی که آسیب های چنین رفتارهایی اصل پایداری خانواده را نشانه می رود. عجیب است که بعضی مردها می گویند این گونه ارتباطات و گپ و گفت ها در همه افراد وجود دارد و بیشتر به خاطر سرگرمی است ولی بی شک هدف این گونه روابط پیشی گرفتن بر دیگر مردان و اثبات برتری خویشتن است. این نکته روان شناسانه این ماجراست که کمتر به آن توجه می شود.

ترجمه

پول توجیبی؛ چرا، از چه سنی و چقدر؟

مترجم: فاطمه قاسمی
منبع: سایت فرانسوی parents.fr

هر قدر زودتر برای بچه ها پول توجیبی در نظر بگیریم، آن ها هم زودتر با ارزش مادی چیزهای دور و برشان آشنا خواهند شد و این کار به آن ها اجازه خواهد داد تا درک کنند پول توجیبی شان با روش تصمیم شان برای خرج کردنش ارتباط مستقیم دارد اما سن ایده آل برای پول توجیبی دادن چقدر است؟

سن ایده آل برای شروع پول توجیبی دادن

حدود شش - هفت سالگی که آموزش واحد پول در سر فصل های درس ریاضی بچه ها پیش بینی شده است، بهترین سن برای این اتفاق است.

چقدر پول توجیبی بدهیم؟

مطمئنا پاسخ این سوال به شرایط مالی شما بستگی دارد اما بهتر است به مقدار کم و به طور منظم در تاریخی مشخص و بدون در نظر گرفتن جریمه ها و پاداش ها پرداخت شود چرا که در واقع پول توجیبی، پاداشی برای انجام کارهای کوچک و بزرگ روزانه یا در ازای نمره خوب در مدرسه نیست. برای این کار بهتر است یک کادوی کوچولو که با پول توجیبی او اشتباه گرفته نشود یا پولی اضافه تر اما در زمانی غیر از زمان مقرر پول توجیبی، در نظر گرفت. پول توجیبی با هر مبلغی برای کودک شما بسیار با ارزش و تاثیر گذار است چرا که با این روش، آغاز استقلال کودک شما رقم خواهد خورد.

فواید و قوانین پول توجیبی دادن

با پول توجیبی دادن، در واقع آن ها مفهوم صرفه جویی و خرج این پول را در بازه زمانی خاص یاد می گیرند، خواسته های خود را مدیریت می کنند، تصمیم می گیرند و در نهایت انتخاب می کنند. به این ترتیب پدرها و مادرها هم از بهانه های کوچک و بزرگ و غیر منطقی آن ها موقع خرید خلاص می شوند. در ضمن، شاید در دفعات اول کودک در برابر خرج کردن پول خود مقاومتی نشان ندهد ولی کم کم از خریدهای اضافه خود، خیلی زود پشیمان خواهد شد و این خود نشانه خوبی است. داشتن یک قلک پول هم در کنار این آموزش ها برای کودک تان بد نیست. این کار به وی اجازه خواهد داد که از نزدیک شاهد پس انداز خود باشد. همچنین به یاد داشته باشید در برابر بعضی قوانین وضع شده در این باره انعطاف پذیر نباشید. مثلا مبلغ تعیین شده ثابت باشد و بنا به خواسته های کودک تان تغییر نکند. همچنین از دادن پول اضافه به عنوان قرض به او جلوگیری کنید.

موفقیت

اصل «پارتو» چگونه زندگی را تغییر می دهد؟

تقریبا هر روز با چالش منابع محدود مواجه ایم و همیشه همه تقصیرها را گردن زمان و ضیق وقت می اندازیم اما واقعیت این است که بیشتر ما حتی نمی دانیم چگونه از زمان استفاده کنیم. درست است که نمی توانیم ساعات بیشتری به ساعات روزانه مان اضافه کنیم اما می توانیم با تمرکز بر چیزهایی که مهم هستند، از همان ساعاتی که داریم بهترین استفاده را بکنیم. این جاست که اصل پارتو می تواند به ما کمک کند. اصلی که به ما کمک می کند هر چه سریع تر به اهداف مان برسیم.

اصل پارتو چیست؟

ویلفردو پارتو یک اقتصاددان ایتالیایی بود که متوجه شد تنها ۲۰ درصد خانواده های ایتالیایی صاحب ۸۰ درصد پول کشور هستند. او با الهام از این واقعیت شروع به استفاده از قانون ۸۰/۲۰ در تمام امور زندگی اش کرد. به عنوان مثال با ۲۰ درصد کاشت در باغش، ۸۰ درصد محصول برداشت می کند. به نظر می رسد این الگو را می توان در تمام شرایط زندگی به کار برد. شاید از خودتان بپرسید ۸۰ درصد محصول چه ارتباطی به زمان و توانایی موفقیت ما دارد؟ شاید این موضوع در ابتدا کمی گیج کننده باشد اما اگر از اصل پارتو پیروی کنیم متوجه می شویم که ۲۰ درصد تلاش ۸۰ درصد نتیجه می دهد. این یعنی از بین ۱۰ کاری که قرار است در روز انجام دهید، هشت تا از آن ها مهم نیستند. کاری که باید انجام دهید این است که آن دو کار مهم تر را تعیین و با آن ها شروع کنید. اگر روی ۲۰ درصد تمرکز نکنید، ۸۰ درصد از زمان تان را از دست خواهید داد.

از کجا بدانم چه کاری مهم تر است؟

برای این کار باید با اراده و مصمم باشید. مهم ترین کارها معمولا سخت ترین و پیچیده ترین آن هاست. این جاست که ذهن مان قفل می کند و به جای به کار بردن تلاش و انرژی مان در فعالیت هایی که برایمان مهم هستند، کارهای راحت تری را که مهم نیستند، انجام می دهیم. برای شروع شش اولویت روز بعد را روی کاغذ بنویسید و روی مور دپنج به بعد خط بکشید. حالا اولویت های باقی مانده را روی یک کاغذ یادداشت بنویسید و در جایی جلوی دیدتان قرار دهید. روزتان را با کارهایی که در اولویت هستند، شروع کنید و اجازه ندهید چیزی حواستان را پرت کند و به هیچ کار دیگری فکر نکنید.

نگاهی روان شناسانه به دلایل عجیب و غریب دختر سارق که هم فوق لیسانس دارد و هم پولدار است

دزدی به خاطر هیجان!

عکس تزیینی است

عباس کیوان لو | روان شناس

یادداشت

دزدی های دختر با کلاس قلهک نشین که هم خانه دارد، هم خودرو و هم مدرک فوق لیسانس، یکی از خبرهای متفاوت در حوزه حوادث چند روز اخیر است. در ابتدا نگاهی به اصل خبر خواهیم داشت و سپس تحلیلی روان شناسانه درباره دلایل عجیب و غریب این دختر برای سرقت!

اصل خبر چیست؟

به گزارش خبرآنلاین، در هفته های گذشته شکایت های زیادی به معاونت عملیات کلانتری قلهک رسیده، مبنی بر این که به خودروهای پارک شده در خیابان های محدوده قلهک دستبرد زده می شود.

در بررسی یکی از این پرونده ها، ماموران متوجه شدند سرقت ها از سوی یک زن انجام شده که با خودروی ریو در خیابان ها می گردد و با مشاهده خودروهای رها شده کنار خیابان، پس از باز کردن در خودرو، وسایل آن ها را به سرقت می برد. پس از انجام اقدامات پلیسی و شناسایی متهم در خانه اش، ۷۰ عینک آفتابی اورجینال، ۴۰ برگ مدارک خودرو شامل بیمه نامه و کارت خودرو، ۲۵ عدد عابر بانک و مقادیری طلا به ارزش تقریبی ۱۰ میلیون تومان و بدلیجات و دسته کلید های بسیاری کشف شد.

در تحقیقات تکمیلی از متهم در کلانتری، وی خود را مجرد و دارای مدرک کارشناسی ارشد معرفی کرد و گفت که قبلا در بیمارستانی در شمال تهران پرستار بودم، خانه ای که در آن زندگی می کنم نیز متعلق به پدرم است و به خاطر هیجان و تنوع در زندگی، از پنج ماه قبل سرقت ها را شروع کردم.

ضرورت ارزیابی روان چنین دزدهایی

در بررسی این پرونده از نگاه روان شناسی، در گام اول باید گفت که اطلاعات آن برای ارزیابی روانی بیشتر یا اظهار نظر علمی و تشخیص گذاری، کافی و جامع نیست. بررسی علمی چنین مواردی می تواند راهگشای پیشگیری از جرم های مشابه باشد و امید می رود روزی این افراد در کنار مجازات ها و پیامدهای کیفری اعمال شان توسط تیمی خبره از روان شناسان مورد ارزیابی روان شناسانه قرار گیرند.

آشنایی با اختلال جنون دزدی

در آخرین ویرایش راهنمای تشخیصی اختلالات روانی، اختلالی به نام جنون دزدی یا دزدی اجباری وجود دارد که مشخصه بارز آن تمایل غیر قابل مقاومت برای دزدیدن وسایل کم ارزش است. خصوصیت اصلی جنون دزدی، ناتوانی مکرر برای مقاومت در مقابل تکانه های دزدی اشیایی است که برای مصرف شخصی، ضرورت یا ارزش مادی خاصی ندارند. اشیای دزدیده شده اغلب دور انداخته، به طور پنهانی باز گردانده یا در خفا و پنهانی نگهداری می شوند. مبتلایان به جنون دزدی معمولاً توانایی خرید اشیایی را که به طور تکانشی می دزدند، دارند. در جنون دزدی مانند دیگر اختلالات تکانشی، شخص قبل از ارتکاب عمل، تنش قابل ملاحظه ای دارد و پس از انجام آن احساس رضایت و کاهش تنش می کند که ممکن است با احساس گناه، پشیمانی یا افسردگی همراه باشد یا نباشد.

دزدی برنامه ریزی شده نبوده و هر چند سرقت ها در مواردی که احتمال دستگیری فوری وجود دارد، روی نمی دهد ولی مبتلایان به احتمال گرفتار شدن خود نمی اندیشند حتی اگر دستگیری های مکرر، منجر به رنج و تحقیر شود. به عبارتی شیء دزدیده شده هدف دزدی نیست بلکه خود عمل دزدی، هدف است و همان طور که توضیح داده شد رفتاری تکانشی و بدون فکر است که وقتی وارد ذهن فرد می شود باید آن را به عمل در آورد و خیلی وقت ها این دزدی ها با سطح تحصیلات و طبقه اجتماعی فرد ارتباطی ندارد.

درباره علت شناسی این اختلال، می توان گفت که وقتی خانواده و فضای تربیتی اولیه به کودک مجالی برای ابراز احساس و اظهار نظر نمی دهد و رفتارها بدون تامل و تکانش گرانه است، کودک نیز فرصتی برای به تعویق انداختن تکانه ها و امیال خویش نمی یابد یعنی بدون فکر تصمیم گرفتن و رفتار کردن الگوی اصلی خانواده است. به کودک فرصت فکر کردن و تصمیم گرفتن داده نمی شده و باید بلافاصله کاری انجام می داده تا اضطراب خودش را فرونشاند.

استرسم از بی نهایت هم بیشتر است

دختری ۱۷ ساله و بسیار استرسی هستم. موقع نوشتن، دست هایم الکی می لرزد. بسیاری از کارهای مورد علاقه ام را به دلیل استرس فراوان نمی توانم انجام دهم. این مشکل باعث شده زندگی روزمره ام با مشکلات فراوانی روبه رو شود. هر روز حالت تهوع دارم و گاهی به حال خودم گریه می کنم. قابل درمانم؟

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مشاوره فردی

استرس واژه ای است که تقریبا همه مردم در موقعیت های مختلف، آن را به کار می برند اما بیشتر آن ها، تعریف علمی آن را نمی دانند. به طور مثال، شنیدن عبارت هایی همچون: «این روزها خیلی استرسی شدم» یا «این کار خیلی بهم استرس داد» یا «داری از استرس می میری» و... طبیعی شده است. قبل از هر توضیحی، بهتر است تعریف درست و علمی استرس را بیان کنم.

انواع استرس

استرس یا فشار روانی در روان شناسی به معنی فشار و نیرو و عبارت است از واکنش های فیزیکی، ذهنی و عاطفی که در نتیجه تغییرات و نیازهای زندگی فرد تجربه می شود. این تغییرات می توانند بزرگ یا کوچک باشند و پاسخ افراد به چنین تغییراتی در زندگی متفاوت است. استرس بر دو قسم مثبت و منفی است. استرس مثبت می تواند یک انگیزش دهنده باشد، در حالی که استرس منفی می تواند به فرد به لحاظ روحی - روانی آسیب بزند.

حالت تهوع تان را جدی بگیرید

آن طور که از پیامک شما برداشت می شود، استرس شما از نوع منفی است و به طور کامل، زندگی تان را تحت تاثیر قرار داده است. با توجه به توضیحات تان، از شما می خواهم قبل از هر اقدامی به یک روان پزشک مراجعه کنید. دلایل عوارضی همچون حالت تهوع دایمی و... باید دقیق تر بررسی شود تا خطری سلامت جسمی تان را تهدید نکند. علایم استرس بالا همچون سردرد، آشفتگی، درد معده و احساس خستگی زیاد می تواند باعث اختلالات جدی تری مثل زخم معده، فشار خون بالا، بیماری های قلبی و... شود.

راهکارهای کاهش استرس

در این بین، توجه داشته باشید که با مدیریت صحیح و به کارگیری منظم و مداوم روش هایی که در ادامه مطرح می شود، می توانید به کم کردن استرس و افزایش آرامش خود کمک کنید.

توکل بر خدا

ارتباط روحی و معنوی با خدا و توکل بر او، در کنار تلاش برای موفقیت، موجب آرامش عمیق همراه با خشنودی می شود و از یاس و اضطراب فرد می کاهد. این توصیه اول من به شماست.

عوامل استرس زا را کم کنید

سعی کنید عوامل استرس تان را بشناسید و در صدد کم کردن آن برآیید. به طور مثال بابت چه عواملی و به خاطر قرار گرفتن در چه شرایطی، بیشتر استرسی می شوید. آن ها را شناسایی کنید.

از وقایع اطراف خود با اطلاع شوید

بی اطلاعی و نادیده گرفتن حوادث و وقایع اطراف، دلیل بر شادی و نداشتن مشکل نیست. گاهی اوقات آن چه به علت ناآگاهی از اصل موضوع در ذهن خود تصور می کنید، بسیار بدتر از چیزی است که واقعا اتفاق افتاده است.

برنامه های زندگی خود را اولویت بندی کنید

هنگامی که با انبوهی از مشکلات و کارهایی که باید به طور همزمان انجام دهید، رو به رو می شوید، دچار آشفتگی و بی نظمی می شوید که خود یکی از عوامل افزایش استرس است. با توجه به ترتیب اهمیت، برنامه ها را دسته بندی کنید و یکی را پس از دیگری انجام دهید.

مشکلات را بپذیرید

باید پذیرفت برخی اوقات، شرایط طاقت فرسایی در زندگی پیش می آید که کاری از دست ما بر نمی آید.

در این شرایط باید با صبر و پذیرش مشکل و دگرگون کردن موقعیت، بار عاطفی مشکل را کم کنید.

روابط اجتماعی خود را گسترش دهید

در زمانی که استرس دارید، پناه بردن به گوشه تنهایی، کار اشتباهی است چون گوشه گیری باعث می شود بیشتر حواس تان را بر مشکلات و افکار منفی که به جای حل آن به تشدید استرس کمک می کند، متمرکز کنید.

[...]

درست است که نمی توانیم ساعات بیشتری به ساعات روزانه مان اضافه کنیم تا وقت کم نیاوریم اما می توانیم با تمرکز بر چیزهایی که مهم هستند، از همان ساعاتی که داریم بهترین استفاده را بکنیم. این جاست که اصل پارتو می تواند به ما کمک کند. اصلی که به ما کمک می کند هر چه سریع تر به اهداف مان برسیم