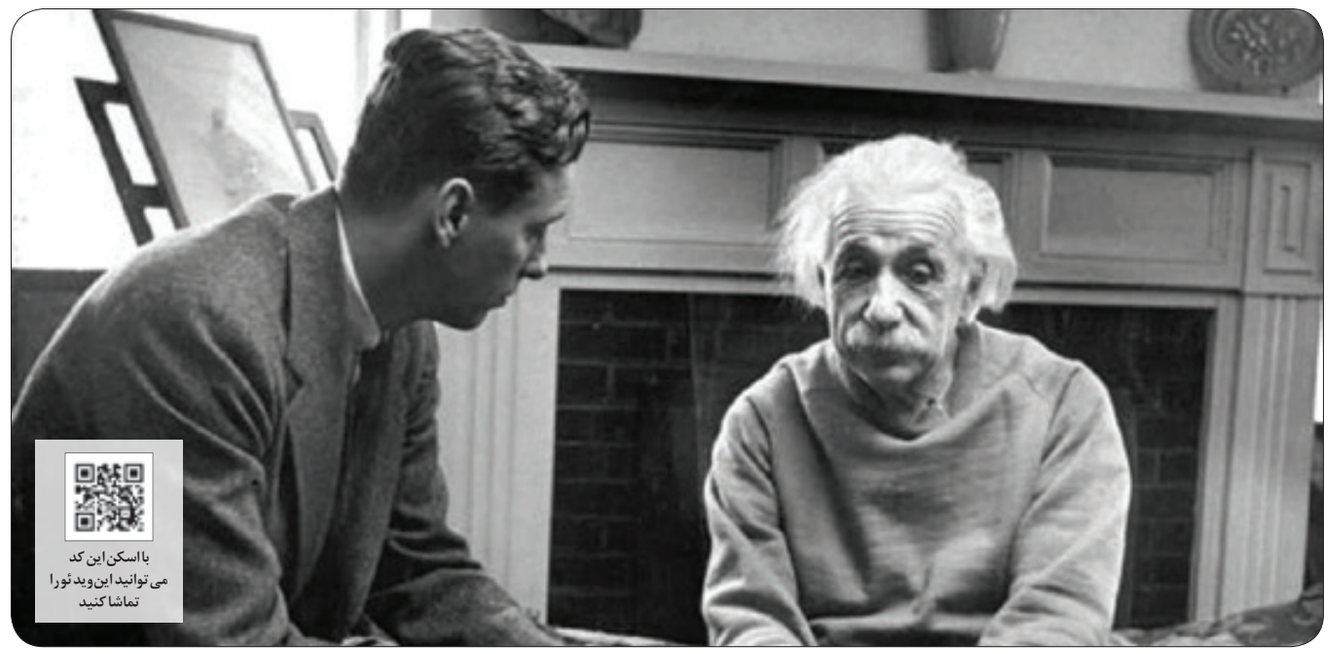

با اسکن این کد می توانید این ویدئو را تماشا کنید

تلنگر مهمی که صحبت‌های «اینشتین» در روزهای پایانی عمرش دارد

بازنگری زندگی!

محوری

دکتر پرستو امیری | روان شناس سلامت

به تازگی ویدئوی کوتاهی از «آلبرت اینشتین» در شبکه‌های اجتماعی مجازی به اشتراک گذاشته می‌شود که گفته شده مربوط است به اواخر عمر اینشتین و زمانی که به قول خودش، مرگ را در اطراف خود احساس می کرده است. ادعا می شود این ویدئوی یک دقیقه‌ای در آخرین روزهای عمر آلبرت ضبط شده و اینشتین در آن از چیستی و معنای زندگی می گوید.

آن چه در این ویدئو می بینید

در این ویدئو چیزی که توجه مخاطبان را بیش از هر چیز دیگری جلب می کند گفته‌های اینشتین درباره بی معنا بودن فعالیت‌ها و دستاوردهایش در زندگی است. در این ویدئو او می گوید: «حالا که مرگ را در اطرافم احساس می کنم، فکر می کنم شاید می توانستم جور دیگری زندگی کنم، نمی دانم، نمی دانم...» شاید شما هم با من موافق باشید و به نظرتان عجیب برسد که نابغه‌ای چون اینشتین که با نظریات و دستاوردهایش علوم بشری را دگرگون کرده است در پایان عمر احساس ناکامی کند، از زندگی زیسته‌اش ناراضی باشد و حسرت نوع دیگری از زندگی و مسیر دیگری را بخورد. شاید با خود فکر می کنید اگر این وضعیت یک دانشمند با یک عمر پر ثمر است پس وای به حال ما! اگر این گونه است، توصیه اکید می کنم که خواندن ادامه این مطلب را از دست ندهید.

وقتی زندگی پر از امکان انتخاب است

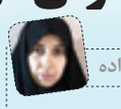
واقعیت این است که تمام انسان‌ها وقتی مرگ را به خود نزدیک می بینند، شروع می کنند به بازنگری زندگی شان. آن ها از خود می پرسند: چه کارهایی کرده‌ام؟ چه دستاوردهایی داشته‌ام؟ چگونه زندگی کرده‌ام؟ و از همه این‌ها مهم‌تر، چه کارهایی نکرده‌ام؟ چه دستاوردهایی نداشته‌ام؟ چگونه زندگی نکرده‌ام؟ و... ماهیت زندگی به گونه‌ای است که ما هزاران انتخاب و مسیر برای پیشبرد آن داریم. زندگی ما ترکیبی است از تصادفات (مانند کشور و خانواده‌ای که در آن به دنیا آمده‌ایم) و انتخاب‌ها (از انتخاب‌های جزئی روزانه تا انتخاب‌های بزرگ) و واقعیت دیگر این است که هیچ انتخاب و مسیر بهتری وجود ندارد. بنابراین ما از هر مسیری که برویم در پایان خط به این فکر خواهیم کرد که شاید اگر به شیوه‌ای دیگر زندگی می کردم، راضی‌تر بودم. در نیمه دوم زندگی و به خصوص در نزدیکی مرگ لاجرم ای کاش‌های مربوط به زندگی نزیسته به سراغ ما می آیند. اما چه کار کنیم که در اواخر مسیر آن چنان حسرتی در کوله بارمان نداشته باشیم و به یک انسجام و رضایت نسبی از زندگی و انتخاب‌های مان برسیم؟

درگیر چالش سنگ قبر شوید!

برای دستیابی به این رضایت ما نیاز داریم پیش از هر چیز خودمان، نیازها، خواسته‌ها، اهداف و از همه مهم‌تر ارزش‌هایمان را در زندگی بشناسیم و مهارت تصمیم گیری را بیاموزیم. برای این کار من به شما یک چالش ذهنی را پیشنهاد می کنم. آزمایش ذهنی معروف و البته دردناک سنگ قبر از ابداعات نیچه است. فرض کنید در حال مرگ هستید و فقط این فرصت را دارید که نوشته روی سنگ قبر خود را بنویسید. دردناک است اما واقعا سعی کنید خود را در آن وضعیت ببینید. حالا در بالای سنگ قبر چیزی را بنویسید که می خواستید و آرزو داشتید بشوید و در پایین سنگ قبر آن چه را که الان هستید بنویسید. مثلا بنویسید در این جا کسی آرمیده است که می خواست یک معلم شود اما یک حسابدار شد. یا می خواست یک موسیقیدان شود اما یک کارمند شد و برای یادگیری موسیقی هیچ تلاشی نکرد. یا می خواست در درجات معنوی به فلان مرحله برسد اما شرایط دیگری دارد. حالا روی جمله‌ای که مربوط به واقعیت فعلی شماست، خط بکشید و فرض کنید عمر دوباره‌ای به شما داده شده است و می توانید از این لحظه به بعد بر اساس آرمان‌های‌تان زندگی کنید و آن چه می خواستید بشوید. فراموش نکنید که عمر شما محدود است و این حداقل لطفی است که می توانید در حق خودتان بکنید.

نکاتی درس آموز به بهانه اظهار نظرهای حاشیه‌ساز «فرهاد مجیدی» بعد از یک تساوی تلخ

چرا برخی از ما فقط دیگران را مقصر ناکامی معرفی می کنیم؟



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

سوژه روز

ادعاهای سرمربی این روزهای استقلال که از قهرمانی ناامید شده است درباره نقش وزیر، معاون وزیر و... در نتیجه نگرفتن تیم‌اش، سر و صدای زیادی به پا کرده اما واقعیت این است که «مجیدی» ستاره توانمند دیروز و مربی محبوب استقلال تنها کسی نیست که در هفته‌های پایانی لیگ، همه را به واسطه نقش‌شان در نتیجه نگرفتن متهم می کند. در روزهایی که تیم‌ها یکی یکی شانس قهرمان شدن را از دست می‌دهند، پیش می‌آید که سرمربیان تیم‌های پرطرفدار به نوعی همه را مسبب نتیجه نگرفتن خود قلمداد و تیم‌شان را به عنوان مجموعه‌ای که به او ظلم شده، معرفی می کنند. البته بگذارید واقع‌بین‌تر باشیم، این سبک رفتار که همه مقصرند غیر از خودم، مختص «مجیدی» یا برخی دیگر از سرمربیان نیست، برخی از ما نیز ممکن است چنین عادتی در محیط کار یا زندگی خانوادگی داشته باشیم. راستی چرا برخی از ما از چنین سبکی در زندگی خود استفاده می کنیم؟

توانایی‌هایی که ممکن است زیر سوال برود!

افرادی که به توانایی‌های خود باور ندارند، بیشتر ممکن است این الگوی رفتاری را تکرار کنند. به عنوان مثال کارمندی با این که خودش می داند توانایی‌های لازم را ندارد اما به دلیلی ارتقا گرفته حالا به عنوان مدیر باید پاسخ گوی عملکرد زیرمجموعه خودش باشد. این کارمند برای این که به دیگران نشان دهد که مستحق این ارتقا بوده، احتمال زیادی دارد که در برابر هر انتقادی سریع موضع گیری کند و انگشت اتهام را به سمت دیگران نشانه برود.

هیچ فردی در حدی نیست که بتواند ایرادی را متوجه من کند!

افرادی که بیش از حد خود را قبول دارند، گروه دومی هستند که از این سبک استفاده می کنند. این گروه برخلاف گروه اول، آن قدر خود را قبول دارند که نمی توانند تحمل کنند کسی کاستی‌های آن‌ها را متذکر شود. در نتیجه نیز تمام تلاش‌شان معطوف به این خواهد بود که خود را مطابق آن چه تصور می کنند، بی عیب و نقص نشان دهند. گاهی اوقات البته این تعریف و تمجیدهای اطرافیان است که این ذهنیت «من عالی هستم» را تقویت می کند و اجازه نمی دهد فرد به نقایص خود توجه کند.

اگر بگویم مقصرم، چه اتفاقی خواهد افتاد؟

افرادی را که می ترسند مسئولیت قبول کنند می توان گروه سوم در این خصوص در نظر گرفت. ترس از پذیرش مسئولیت در برخی افراد این قدر شدید است که ممکن است حتی زمانی که نتیجه حاصل شده چندان هم بد نیست، نتوانند به نقش خود در کسب آن اذعان کنند. اما چرا برخی این قدر از قبول مسئولیت نتیجه عملکرد خود می ترسند؟ نامشخص بودن واکنش اطرافیان، نداشتن اعتماد به نفس کافی، موقت بودن موقعیتی که فرد در آن قرار گرفته و در نتیجه ترس از دست دادن آن، می تواند از جمله دلایل این موضوع باشد.

راستی شما در چه وضعیتی قرار دارید؟

در ابتدای یادداشت به رفتار فرهاد مجیدی اشاره کردیم اما بیایید بدون این که به داستان مربیان فوتبال فکر کنیم، بر رفتار خودمان در محیط کار و خانواده دقیق شویم. آیا موقعیت‌هایی بوده که سراغ این سبک رفتاری رفته باشید و همه به غیر از خودتان را در ماجرایی متهم کنید؟ اگر چنین بوده، به واسطه چه مسائلی چنین رفتاری را داشته‌اید؟

۶ توصیه برای داشتن زندگی شادتر

سپیده پورحسین
روان شناس

۱ باور کنیم که هیچ فردی مسئول ساختن حال بد یا حال خوب برای ما نیست و تنها خودمان هستیم که برای لحظه‌های مان شکلک غمگین یا شکلک شاد در نظر می گیریم.

۲ کمتر چیزی در سر تا سر این کره خاکی تا این حد جدی است که بخواهیم یک ساعت از عمر بازگشت ناپذیرمان را با کدورت و عصبانیت، تلف کنیم.

۳ اندکی صبوری تنها مسکنی است که تحمل هر مشکل و دردسری را ساده می کند تا راه حلی برای آن پیدا شود.

۴ سعی کنیم مادربزرگ خوبی برای خودمان باشیم یعنی حواس‌مان به خودمان، دل‌مان و جسم‌مان از سر دلسوزی باشد.

۵ در هفته، چند ساعتی را به خود اختصاص دهیم و در آن ساعات به دنبال تفکر و تفریح باشیم تا جسم و بیشتر از آن، روح‌مان طعم شادی را بچشد.

۶ هر هفته به داشته‌های مان در قفسه روابط اجتماعی‌مان سر بزنیم. گاهی یک ارتباط کاری، یک ارتباط میان وعده‌ای با دوستان و سر زدن به یکی از فامیل، حال‌مان را عالی می کند.

من درگیر بچه‌داری و شوهرم در حال خوشگذرانی با زنان دیگر بوده!

خانمی هستم ۵۸ ساله و دارای چهار فرزند و عروس و داماد. من عاشق شوهرم بودم و الان هم دوستش دارم اما متاسفانه چندین سال است که متوجه شدم از زمانی که من سرگرم بچه‌داری و خانه‌داری بودم، شوهرم با خانم‌های دیگر به خوشگذرانی مشغول بوده و به مسافرت‌هایی که همیشه در آرزوی من بوده، با آن‌ها می‌رفته است. الان هم به خاطر بچه‌ها چیزی نمی گویم و می دانم شوهرم هم هنوز به کارش ادامه می‌دهد. او می گوید چون به شما خرجی می‌دهم و زندگی خوب برایتان تهیه کردم، اشکالی ندارد و کار را هم شرعی انجام می‌دهم. هر زمانی تنها هستم، فکر می کنم چرا من که عاشق او بودم و از جانم به خاطر او می گذشتم، الان باید با این افکار خراب و ناراحتی اعصاب بگذرانم؟

دکتر هادی غلام‌محمدی | مشاور خانواده

مشاوره زوجین

سه ضلع اساسی زندگی مشترک یعنی صمیمیت، اشتیاق و تعهد برای تداوم آن توام با رضایت، لازم و ضروری است. وجود نداشتن یکی از این‌ها در رابطه بیانگر این است که رابطه پویایی لازم را ندارد و به یکسری از نیازها در آن رابطه پاسخ داده نمی‌شود؛ موضوعی که باعث ایجاد احساسات منفی و افکار آشفته می‌شود. در ادامه توجه شما را به سه نکته مهم جلب می کنم و امیدوارم بتوانید خودتان و زندگی مشترک‌تان را نجات دهید.

منتظر نباشید فردی به دادتان برسد!

در قدم اول از شما می خواهم که منتظر امدادهای غیبی و فرشته نجات نباشید. خودتان دست به کار شوید؛ چیزی در درون شما وجود دارد که شما را آزار می دهد. بهتر است در مواقعی که با همسرتان تنها هستید، در این باره گفت‌وگو کنید ولی به جای انتقاد، سرزنش یا گلایه محض از وی به بیان احساس خودتان بپردازید. به شوهرتان بگویید که انجام این عمل از سوی او چه احساس بد و سنگینی را به شما می‌دهد و این که چقدر در درون‌تان حال‌تان بد می‌شود و احساس‌تان به زندگی مشترک‌تان هیچ رنگ و بویی از عشق نمی گیرد.

خواسته‌ها و انتظارات خودتان و شوهرتان بررسی شود

بیان احساس به شکل گیری رابطه کمک می کند. موضوعی که می‌تواند منجر به این شود که همسرتان خواسته‌ها و انتظاراتش را از رابطه بیان کند و شما هم بتوانید این موضوعات را با او در میان بگذارید. توجه داشته باشید که تلاش در این زمینه، تا حد زیادی می‌تواند مشکل‌تان را حل‌شدنی و قابل مدیریت کند.

اهمیت گروه درمانی را دست کم نگیرید

حال روانی شما اصلا خوب نیست و می‌خواهم این را بدانید که شما تنها فردی نیستید که با این مسئله مواجه شده است. افراد یا بهتر است بگوییم خانواده‌های دیگری هم هستند که به نحوی با این موضوع دست و پنجه نرم می کنند. گروه درمانی‌هایی متشکل از این افراد وجود دارد که در آن‌جا می‌توانید به گرفتن راه حل مناسب و برون‌ریزی احساسات منفی دست یابید. با مراجعه به مراکز مشاوره آدرس این گروه‌ها را جویا شوید. از طرفی چون مشکل شما، موضوعی گسترده، چندجانبه و با ظرافت‌های خاصی است، بهتر است به یک مشاور خوب مراجعه و با وی در این زمینه صحبت کنید. به خصوص درباره افکار منفی و مشکلات اعصاب‌تان از او یاری بخواهید تا با دانستن اطلاعاتی دقیق‌تر از خودتان و شوهرتان به راهنمایی شما بپردازد.