

روز سی و یکم: برای احساس خوشبختی، ویژگی های مثبت همسر تان را یاد آوری کنید. امروز تمام ویژگی هایی که باعث می شود همسر تان را بیشتر دوست داشته باشید، یادداشت کنید و برگه یادداشت را به او هم نشان دهید.

چالش خوشبختی

تازه های روانشناسی

رژیم تضمینی افزایش انرژی

آیا فکر می کنید توان شما تحلیل رفته است و از نظر احساسی خسته اید؟ این یک مسئله رایج است که به دلیل کمبود انرژی به وجود می آید. روز های سخت کاری زندگی مدرن امروزی بر نامه های فشرده کاری، وقت کمتری را برای تجدید قوا باقی می گذارد. در حقیقت، افراد بیشتر انرژی خود را صرف هماهنگ کردن فعالیت های بسیار خود می کنند. شاید تا به حال خیلی تلاش کرده باشیم تا انرژی را دست رفته را برگردانیم، یک برنامه شاد تفریحی با دوستان ترتیب داده ایم یا ورزش را در کار های روزانه خود جاداده ایم؛ اما همه این کار ها بعد از مدت کوتاهی به دلیل کمبود وقت قبل از این که به ثمر برسند، کنار گذاشته شده اند. در ادامه به سه روش آسان و کم خرج برای «رژیم افزایش انرژی» اشاره می کنیم.
بخوابید: خوابیدن اهمیت زیادی در باز سازی ذهن و بدن دارد، پایه و اساس موفقیت در زندگی شخصی و اجتماعی خوب خوابیدن است. البته داستان هایی درباره کار آفرینانی که از صبح تا شب کار می کردند برای همه آهنگی جذاب و قهرمانانه دارد. با اطمینان می توان گفت هیچ جذابیتی در رنج بردن از کمبود خواب و نداشتن انرژی نیست.

مثبت نگر باشید: بخش زیادی از رژیم افزایش انرژی، باز سازی ظرفیت ذهن است. ظرفیت های مثبت ذهن خود را افزایش دهید. زمان هایی که احساس می کنید مغزتان در حال جوش آوردن است، یک فکر مثبت ذهن شمارا آرام می کند و باعث افزایش خلاقیت می شود. در خانه یا محل کار، تلاش کنید گفت وگوهای مفید مثبتی داشته باشید و به خود و دیگران احترام بگذارید.

برای خود اهداف ورزشی تعریف کنید: اهداف ورزشی قسمتی از رژیم افزایش انرژی است. اگر تا به حال هیچ گونه فعالیت ورزشی نداشته اید، مهم نیست. از الان می توانید برای خود اهداف ورزشی ماهانه یا هفتگی مثل کاهش وزن تعریف کنید و اولین گام را در این راه بردارید. زمانی که به اولین هدف خود می رسید تفاوت زیادی را در میزان انرژی خود خواهید دید و شاداب تر و سر حال تر خواهید بود.

ممکن است این روش ها، ساده و حتی مضحک به نظر برسد؛ اما با انجام آن ها تغییر را در خود احساس خواهید کرد. این راهکار ها را به دوستان خود نیز توصیه کنید تا دوستانی شاداب داشته باشید.

مترجم: نازنین تاتاری
منبع: ساکسس

درنگی باروان شناسان

مزلو و خود شکوفایی

افسانه آخانی؛ دانشجوی دکتری روان شناسی بالینی در انستیتوروان پزشکی؛
مز لو در ۱۹۳۲ در منهنن نیویورک متولد شد. وی شاگرد تئینجر در دانشگاه کرنل در ایالت نیویورک بود، علاقه زیادی به رفتارگرایی واتسون داشت و در دانشگاه ویسکانسین باهار لوهمکاری داشت. او دکتری خود را در سال ۱۹۳۴ دریافت کرد؛ سپس به دانشگاه کلمبیا رفت و دستیار پژوهشی ژرئادیک شد و پس از یک سال ونیم پژوهش در بار میل جنسی انسان از این همکاری دست کشید. وی در زندگی خود با چندتن از روان شناسان اروپا از جمله ایک فروم، کارن هورنای، مکس ورتهايمر و کورت گلدشتاین آشنا شد، همچنین تحت تاثیر آدلر قرار گرفت که در آن زمان در نیویورک زندگی می کرد. مز لو در ۲۸ سالگی به بیماری عجیبی مبتلا شد که وی را ضعیف و فرسوده کرد. در این مدت که بر نامه کاری سبکتری داشت به مطالعه زندگی نامه افراد خود شکوفا پر داخت. وی به دلیل بیماری قلبی که تشخیص داده نشده بود، چند سال بعد در گذشت. مز لو به فلسفه علم انسانگر او کل نگر معتقد بود. از نظر او نیاز های مختلف همواره انگیزه رفتار های انسان هستند و می توانند به صورت سلسله مراتبی ترتیب یابند. زمانی که نیاز ی بر طرف می شود، نیروی خود را از دست می دهد و بعد نیاز دیگری جای آن را می گیرد. نیاز های سطح پایین قبل از نیاز های سطح بالاتر از ضایع اقل نسبتا ارضاشده باشند. سلسله مراتب نیاز ها به ترتیب شامل نیاز های فیزیولوژیک (غذا، آب، حفظ دمای بدن و غیره)، نیاز های ایمنی (امنیت جسمانی، ثبات، وابستگی، محافظت و راهی از نبروهای تهدید کننده)، نیاز های محبت و تعلق پذیری (میل به دوستی، میل به همسر و فرزندان، نیاز به تعلق داشتن به خانواده و در واقع این نیاز جنبه هایی از میل و تماس جنسی را بر می گیرد)، نیاز های احترام (بر دوع است: وجهه و عزت نفس، وجهه به معنای ادراک مقام، تایید یا شهرتی است که فرد در نظر دیگران کسب می کند. در حالی که عزت نفس میل به استقامت، پیشرفت، بسندگی وشایستگی است)، نیاز های خود شکوفایی (به کمال رساندن خود، تحقق بخشیدن همه استعداد ها و میل به خلاق شدن به تمام معنا) است. نیاز های سطح بالا در مقیاس نوع پیدایشی و تکاملی بعد اپدیدار می شوند. مثلا نیاز خود شکوفایی فقط متعلق به انسان هاست. همچنین نیاز های سطح بالا در روند رشد فرد پدیدار می شوند. قبل از این که نیاز های سطح بالای کودک کان فعال شود، باید به نیاز های سطح پایین آن هارسیدگی کرد. مز لو معتقد است ارضای نیاز های اساسی برای سلامت جسمانی و روانی افراد ضروری است و در صورتی که نتوانیم آن ها را برآورده کنیم به بیماری منجر می شود. مز لو پژوهش های بسیاری در باره افراد خود شکوفا انجام داد و ویژگی های مشخصه افراد خود شکوفا را مشخص کرد. او علاوه بر توصیف ارزش های افراد خود شکوفا، بر سئسمانه ای برای بررسی میزان خود شکوفایی تنظیم و بر این اساس، نوعی روان درمانی را مطرح کرد که هدف آن در خوردار شدن در مان جوانان از ارزش های هستی است.

چالش خوشبختی

امان از بیکاری!

توصیه هایی برای جلوگیری از افسردگی ناشی از بیکاری

اگر در خانواده تان شخصی بیکار دارید!

شخص بیکار را ببذیرید

قبل از هر چیز لازم است درد ورنجی را که شخص بیکار متحمل شده، درک کنید. او به اندازه کافی برای بیکاری خود دچار احساسات منفی است، پس شما با ملامتش، بر رنج او نیفز آییند.

دست از ملامت خود بردارید

این که هر روز و هر ساعت خود را سرزنش کنید و خود را یک فرد شکست خورده بدانید، قطعاً وضعیت را بدتر خواهد کرد. تلاش کنید از ملامت گری بهره یزید و به توانمندی ها و مهارت های خود بازگردید.

شغل رویایی خود را کنار بگذارید

بیشتر افراد در دوران تحصیل خود تصویری افسانه ای از آینده کاری شان داشته اند و پس از فراغت از تحصیل، متوجه می شوند بیشتر آن تصورات، واقعیت خارجی ندارد و بسیاری از ملاک های مدنظر شان در شغل های پیشنهادی وجود ندارد و در پی آن، کاخ آرزوهایشان خراب می شود. بهتر است انتظارات خود را تعدیل کنید و با شرایط موجود تطبیق دهید و بدانید شروع کردن از پله های اول برای کسب موفقیت و کسب شغل های نه چندان ایده آل، بهتر از بیکاری است.

خطاهای گذشته را به او یادآوری نکنید

بر چسب زدن به فرد بیکار، مرور و یادآوری اشتباهاتی که به نظر شما در انتخاب رشته، از دست دادن فرصت های شغلی قبلی و ... انجام داده، نه تنها کمکی به او نخواهد کرد، بلکه به افسردگی و انزوای او دامن خواهد زد.

درباره موضوع صحبت کنید

بسیاری از افراد بیکار از این که درباره بیکاری خود صحبت کنند، احساس شرم و خجالت می کنند و تلاش می کنند موضوع بیکاری خود را از دیگران مخفی کنند. شما به عنوان خانواده یا دوست او، تلاش کنید فضایی فراهم آورید که درباره موضوع با او صحبت و همدردی کنید.

به احتمال زیاد برای بیشتر ما پیش آمده است که زمان بسیاری را بیکار بوده ایم، دنبال کار گشته ایم و به در بسته خورده ایم. وقتی که افراد در یافتن شغل ناکام می مانند، فشار های زیادی همچون فشار اقتصادی، احساس نا کار آمدی و بی حاصل بودن تحصیلات شان را متحمل می شوند. از آن جا که داشتن شغل، انجام یک مسئولیت و کسب درآمد شخصی، نقش مهمی در عزت نفس اشخاص و احساس رضایت از خود و زندگی دارد، تلاش ناموفق افراد جویای کار به تجربه احساسات ناخوشایندی از جمله احساس غم، مفید نبودن، بی حوصلگی، بی انگیزگی، سرزنش خود، اضطراب و در نهایت افسردگی منجر خواهد شد. اگر شما هم جزو افرادی هستید که مدت بسیاری در جست و جوی کار بوده اید و هنوز موفق نشده اید یا در خانواده خود شخص بیکاری دارید، برای جلوگیری از افسردگی ناشی از بیکاری، توصیه های زیر را بخوانید:

از بیکاری غول نسازید!

اگر چه کار آسانی نیست ولی تلاش کنید بیکاری را برای خودتان به مسئله ای عادی تبدیل کنید. به این فکر کنید که بیکاری آخر دنیا نیست و شما نیز برای همیشه بیکار نمی مانید.

گذشته را نبش قبر نکنید!

احتمالاً در دوره بیکاری به این مسائل فکر می کنید که چرا فلان رشته را انتخاب کردم؟ اگر رشته دیگری انتخاب می کردم اکنون بیکار نبودم، اگر در شغل قبلی طور دیگری رفتار می کردم، کارم را از دست نمی دادم و ... بهتر است به جای فکر کردن به این موارد به خودتان بگویید آیا بر داختن به این افکار، مشکل بیکاری من را حل خواهد کرد؟

حلقه ارتباطی خود را قطع نکنید

اگر چه بسیاری از افراد بیکار به دلیل سرزنش دیگران یا خجالت و شرمساری خود از حضور در جمع اجتناب می کنند و منزوی می شوند، اما بهتر است ارتباط خود را با آشنایان و دوستان تان قطع نکنید. داشتن ارتباط با آن ها علاوه بر این که ممکن است در یافتن شغل به شما کمک کند، از لحاظ عاطفی نیز می تواند مفید باشد.

با همسر م خوبم ولی پدر هایمان با هم نمی سازند



نسیم احمدی
دانشجو کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

مخاطب گرامی، همان طور که می دانید رابطه خوب زوج ها با خانواده خود و همسر شان تا حدود زیادی پیش بینی کننده میزان موفقیت آن ها در ازدواج است. با توجه به اهمیت جایگاه خانواده در جریان ازدواج و شرایط خاص شما و همسر تان که در آن قرار گرفتید، بهتر است با مدیریت قوی راهکار هایی را به کار ببندید تا آرامش بیشتری را در زندگی تان تجربه کنید.

تعصبات خانوادگی را کنار بگذارید

بدون تعصبات خانوادگی رابطه بین خود و همسر تان را بهبود ببخشید. منظور از نداشتن تعصبات خانوادگی این است که نسبت به خانواده خود تعصب نداشته باشید و به دنبال برتری دادن خانواده خود به خانواده همسر تان نباشید. تلاش کنید با نگرشی منطقی به خانواده خود و همسر تان و با رعایت انصاف، مشکل تان را حل کنید.

«ما» شوید

هر گونه خود خواهی را در رابطه خود با همسر تان از بین ببرید و به ما شدن نزدیک شوید. منظور از ما شدن، این است که تعلقات شخصی خود را با همسر تان شریک و به ما تبدیل کنید. برای ما شدن با همسر تان باید در تصمیم گیری ها به

پدرمان دچار فراموشی شده و مادرمان طلاق می خواهد

پدرم دچار فراموشی شده و مادرم می خواهد از او جدا شود. هر دو سن شان بالاست و ما بچه ها هم سر خانه و زندگی خودمان هستیم. از بی آبرویی خانوادگی و تنهایی پدرم می ترسیم. در ضمن نمی دانیم مادرم بعد از طلاق چطور می خواهد زندگی کند. از طرف دیگر می دانیم مادرمان خیلی تحت فشار است و برای پدرمان پرستار هم گرفته ایم؛ اما مادرمان پایش را توی یک کشش کرده که طلاق می خواهد.

راه حل ها را بررسی کنید

پس از شنیدن دلایل مادر برای جدایی، این مسئله را بررسی کنید که کدام یک از دلایل مادر برای جدایی قابل حل یا تعدیل است؛ چون در خیلی از مواقع انسان ها مشکلات خود را بزرگ و حل نشدنی می داندند و به دنبال راهکار نیستند.

برای صبر کردن توافق کنید

سپس با مادر خود توافق کنید که قبل از انتخاب طلاق به عنوان راهکار نهایی، مدتی صبر کنند و اجازه دهند نتیجه حل برخی از مشکلات را ببینند و پس از آن دوباره تصمیم گیری کنند.

در نهایت اگر مادر با تمامی راهکار های فوق مخالفت کرد، از او مدتی زمان بخواهید تا در این مدت به روان شناس مراجعه و درباره تصمیم خود با او مشورت کند.

دخترم به دوستانش زور می گوید



دختر ۱۴ ساله ام در مدرسه رفتار خوبی ندارد. دوستانش را مسخره می کند، برایشان اسم می گذارد و به آن ها زور می گوید. درس و نمره هایش خیلی خوب است و معلم ها از او راضی هستند. اما من نگران رابطه اش با دوستانش هستم که همیشه نسبت به آن ها احساس برتری دارد. هر بار که درباره این موضوع با او صحبت می کنم، می گوید: «با هم شوخی می کنیم»!



عکس نژدنی است

مستقیم و سرزنش کردن مدام، ممکن است باعث ایجاد مشکلاتی مثل تیره شدن روابط با والدین شود. در این موارد بهتر است موقعیتی را فراهم کنید که او به صحبت درباره رفتارهای خود دقت می کند و متوجه این تفاوت ها می شود؛ اما به دلیل آن که عوامل دیگری در این میان تاثیر دارند، هنوز به مدیریت درست رفتارها دست نیافته است، اما در حالت معمول مشاهده می شود که به تدریج نوجوان طی زمان و کسب تجارب، پختگی لازم را کسب می کند.

انرژی نوجوانی است و...

یکی از عوامل تاثیر گذار، فرایند بلوغ و انرژی حاصل از آن است که نوجوان بر اساس آن سعی می کند اوقاتی شاد و مفرح برای خود و اطرافیانش ایجاد کند.

تحسین همسالان مهم است

یک عامل دیگر در این دوره این است که توجه و تحسین همسالان و اطرافیان برای نوجوان خیلی مهم است. او دوست دارد در همه جنبه ها تحسین شود بنابراین برای جلب این توجه

ممکن است به روش هایی متوسل شود که ناپخته اند اما مورد قبول همسالان هستند.

درباره احساسات او صحبت کنید

در چنین مواردی، بحث های طولانی



سوسن قهرمانی
دانشجوی دکتری روانشناسی بالینی در انستیتوروان پزشکی