

## برای شب خواستگاری دلهره عجیبی دارم

پسری ۲۱ ساله با مدرک دیپلم هستم. کاسبیم و قرار است با دختر همسایه مان ازدواج کنم ولی برای شب خواستگاری دلهره عجیبی دارم و هر کار می کنم، نمی توانم حس آرامش خود را به دست آورم.



مصطفی نجمی | کارشناس ارشد روان شناسی از دانشگاه فردوسی



بیشتر افراد در جلسه خواستگاری دچار استرس می شوند و بعد از جلسه با حسرت و «ای کاش» از حرف هایی که می خواستند و نتوانستند بزنند یاد می کنند. به نظر می رسد با رعایت برخی نکات ساده و عملی بتوان به جای مراسم خواستگاری دلهره آور، یک مراسم خاطره انگیز را رقم زد. توصیه هایی به شما دارم تا این اضطراب و دل نگرانی تان را کاهش دهید.

❶ **از صحیح بودن معیار ها پتان مطمئن شوید**

به نظر می رسد رعایت معیار های انتخاب صحیح همسر، اولین و کلیدی ترین اصل در کاهش استرس و اضطراب در مراسم خواستگاری است. از آن جا که هر انتخاب اشتباه در انتخاب همسر آینده، احتمال یک خواستگاری ناموفق را افزایش می دهد و به تبع آن، این خواستگاری های ناموفق احتمالا می تواند موجب بحران های عاطفی و استرس رادر فرد به وجود آورد، بنابراین توصیه می شود بنای خواستگاری را نخست بر اساس یک انتخاب درست بگذارید. از جمله معیار های توصیه شده برای انتخاب مناسب همسر، تناسب سنی و خانوادگی در زمینه های اعتقادی، تحصیلی و حتی ظاهری است.

## اگر به پایم فکر کنم، درد می گیرد!

یک مشکل عجیب دارم که باید مشاور های تان جواب بدهند. هر وقت پیش از یک ربع پیاده روی می کنم و یادم می آید که چرا پایم درد نگرفت، پای راستم درد می گیرد. عجیب است اگر پادم نیاید، درد نمی گیرد. ۲۷ ساله ام. آیا این مشکل منطقی است؟ چرا این گونه هستم؟



رضا ضیایی | روان شناس بالینی

مخاطب گرامی در متن پیامک تان خیلی موجز و مختصر مشکل را طرح کردید. با این حال و با توجه به همین موضوع، مسئله شما را

بررسی می کنیم.

❶ **شاید وسواس فکری دارید**

اولین فرض درباره مشکل شما، وجود وسواس فکری خاص درباره سلامت و بیماری یا شکل و فرم اعضای بدن تان است. به عبارتی اگر این فرض درست باشد، شما مشغولیت ذهنی وسواس گونه و دایمی درباره این که چگونه از جسم و سلامت خود مراقبت کنید، دارید که نمود آن جست وجوی مدام علایم بیماری و شواهد مویذ آن به طرق مختلف است. برای مثال کوچک ترین درد را نشانه یک بیماری جدی فرض می کنید و ذهن شما به شدت مشغول آن می شود تا اثبات یا ردش کنید که متأسفانه در افراد وسواسی حتی نبود شواهد پزشکی و رد هر گونه بیماری باز هم برای آن ها کافی نیست و به جست وجوی بی حاصل خود ادامه می دهند. اگر این فرض درباره شما صادق باشد، درمان های روان شناختی و روان پزشکی اعم از روان درمانی و دارو درمانی هر دو همراه هم به بهبود شما کمک جدی خواهند کرد.

❷ **شاید واقعا بیمار هستید**

فرض دیگری که ممکن است درباره شما صدق کند، وجود یک عارضه طبیعی و به زبان علمی، مشکل عضوی



❸ **آماده مراسم خواستگاری شوید**

از چند روز قبل از مراسم خواستگاری همه چیز را بررسی کنید. وقت شناسی را خیلی جدی بگیرید، چرا که در اولین برخورد برای خانواده دختر بسیار مهم است که خواستگار به موقع در مراسم حاضر شود و علاوه بر آن، حضور به موقع بخش قابل توجهی از استرس های شما را کاهش می دهد. بررسی کنید چه چیزهایی برای مراسم نیاز است تا با آماده کردن شان، خیال آسوده تری داشته باشید.

❹ **جلسه اول خواستگاری را خلوت تر برگزار کنید** تا جایی که ممکن است از هر دو طرف بخواهید تا افراد کمتری در اولین جلسه خواستگاری حضور داشته باشند چراکه این موضوع اضطراب ناشی از حضور جمع را کاهش می دهد و موجب تسهیل در فرایند گفت و گو می شود. معمولاً تعداد بیشتر ناظران با استرس بیشتر سخنور ارتباط دارد. در ابتدای گفت و گو بین دو طرف، پیشنهاد می شود شروع گفت و گو درباره مسائل محاوره ای دارای بار هیجانی خنثی از قبیل وضعیت آب و هوا، ترافیک مسیر و ... باشد. به طور مثال، گفتن جمله «هوا امروز خیلی گرم شده و به نظر میاد که روز های گرمی در پیش داریم»، موضوع خوبی برای شروع جلسه است.

❺ **از تکنیک خود آرام سازی کمک بگیرید**

هر عملی که عضلات فرد را از تنش و سفتی خارج و تنفس را کندتر کند، باعث آرامش فوری می شود. با انجام چند تنفس عمیق به صورت ۴-۸-۷ که به ترتیب ۴ ثانیه دم، ۸ ثانیه حبس و ۷ ثانیه بازدم را شامل می شود، می توان به آرامش رسید. این روش اثر گذاری زیادی دارد به طوری که بسیاری از افراد با چند بار تنفس به این شیوه به خواب می روند.

❻ **خیال بافی و فیلم نامه نویسی ممنوع**

تا جایی که می توانید سعی کنید به صورت خود انگیخته در جلسه حاضر شوید. خیال بافی بیش از حد و ایجاد گفت و گوهای ذهنی قبل از خواستگاری، باعث افزایش زیاد دلهره و استرس شما می شود. بنابراین فقط موضوع صحبت و سرفصل ها را به صورت کلی در ذهن داشته باشید.

در پایان فراموش نکنید خواستگاری یک فرصت است نه تهدید؛ سعی کنید از جلسه لذت ببرید و تمرکزتان را از نتیجه جلسه به روند جلسه معطوف کنید.

نکاتی درباره برگشت اصولی به روال عادی

زندگی بعد از تعطیلات نوروز

# سالی که نکوست از امروز پیداست!

دکتر مهدی سوداوری | روان شناس



بازگشت به روال زندگی عادی بعد از پایان یک دوره نسبتاً طولانی تعطیلات، یکی از سخت ترین اتفاقات هایی است که در انتظار انسان هاست. دانش آموزان، دانشجویان و بعضی کارمندان، ۱۳ روز ابتدایی فروردین را تعطیل هستند یا مرخصی می گیرند و زندگی شان از روال عادی خارج می شود و رغبتی به بازگشت به روزهای قبل از تحویل سال ندارند. ضمن عرض تبریک به مناسبت آغاز سال نو و آرزوی سالی پر نشاط و شادی برای شما خوانندگان صفحه خانواده و مشاوره روزنامه خراسان، در اولین مطلب سال جدید می خواهیم به بررسی راهکارهای رفع کسالت بعد از تعطیلات طولانی نوروز بپردازیم.



❶ **چرا انگیزه ندارید؟**

مهم ترین عاملی که باید در این باره مطرح شود، این است که اصولاً چرا زندگی کاری و تحصیلی بیشتر مردم آن قدر کسل کننده و بی هدف شده است که هیچ انگیزه ای برای ادامه آن وجود ندارد؟ خصلت ذاتی انسان به گونه ای است که از بطالت و وقت کشی بیزار است چون موجب

کسالت روحی و روانی او می شود و در مقابل، چالش و عملکرد مثبت باعث ایجاد انگیزه و تلاش بیشتر می شود. حال اگر واقعاً زندگی های کاری و تحصیلی افراد تا این حد خالی از معناست که برای شروع دوباره آن پس از تعطیلات نوروز انگیزه ای وجود ندارد، باید به فکر تغییرات اساسی افتاد.

❷ **آثار تغییرات سبک زندگی در تعطیلات**

نکته بعدی معطوف به دوران تعطیلات است. معمولاً افراد در طول ۱۴ روز تعطیلات، کل سبک زندگی خود را تغییر می دهند و ساعت خواب و بیداری و غذا خوردن شان به طور اساسی تغییر می کند، به طور طبیعی، صبح زود بیدار شدن برای شخصی که عادت کرده دیر بخواید و دیر بیدار شود، مشکل خواهد بود. از سوی دیگر، این چرخش ساعت خواب و بیداری به افزایش حس بطالت و بی برنامهگی دوران تعطیلات دامن می زند. اگر افراد برای تعطیلات خود برنامه مشخصی داشته باشند که از روزهای خود برای تفریحات سالم استفاده بهینه بکنند، قاعدتاً با انرژی روانی بیشتری وارد زندگی کاری و تحصیلی می شوند. تفریح کردن یکی از راه های افزایش ذخیره انرژی روانی انسان است. ما برای هر کاری که در طول شبانه روز انجام می دهیم، انرژی روانی مصرف می کنیم و مشکلات و دغدغه های روزمره هم انرژی روانی بیشتری لازم دارند. قاعدتاً تا ظهر خوابیدن در تعطیلات و باقی روز را تلویزیون تماشا کردن باعث افزایش ذخیره انرژی روانی نخواهد شد. بنابراین بی حوصلگی و کسلی برای افرادی که سبک زندگی شان را در این مدت تغییر اساسی داده اند، طبیعی است.

❸ **تظاهری که در درس ساز می شود**

تظاهر به دوست نداشتن مدرسه و کار، یکی از خصلت های رفتاری رایج در کشور ماست. اگر شخصی ابراز کند که برای مدرسه، دانشگاه یا کار دلش تنگ شده است و انرژی زیادی برای شروع فعالیت دارد، مورد تمسخر واقع می شود و با عناوین نه چندان جالب خطاب خواهد شد! بنابراین بیشتر افراد تظاهر به بی حوصلگی، سخت بودن بیدار شدن در صبح زود و ... می کنند تا با بیشتر مردم احساس هم رنگی کنند. همین ابراز کسالت هر چند ساختگی، باعث شیوع آن در جو و فضای ذهنی افراد می شود زیرا کسالت یکی از مسری ترین حالات روحی است. همه ما این تجربه را که با خمیازه کشیدن فردی، بقیه هم خمیازه می کشند، تجربه کرده ایم.

❹ **اهداف تان نباید آرزو باشد**

نکته بعدی، داشتن هدف های کوچک برای زندگی روزمره است. معمولاً در ابتدای تعطیلات، افراد اهداف یا بهتر است بگوییم آرزوهایی را برای سال جدید مطرح می کنند و چون در دوران نوروز حرکتی برای تحقق آن ها انجام نمی دهند، احساس بی انگیزگی و خوت بر آن ها مستولی می شود و زندگی خود را کسل کننده می بینند. در این بین باید گفت نحوه این هدف گذاری ها اشتباه است. همان گونه که گفته شد این اهداف، بیشتر آرزو هستند تا دست یافتنی. برای مثال این که من در سال جدید انسان بهتری بشوم، بیشتر تلاش کنم، منوی تر باشم و ... چنان بزرگ و مبهم است که عملاً انجام شدنی نیستند. انسان بهتر بودن، دقیقاً به معنای انجام چه کاری است؟ مشخصاً چه اعمالی را انجام دهیم تا موفق تر باشیم؟

❺ **ه ویژگی که هدف هایتان باید داشته باشد**

اهدافی که برای سال جدید در نظر گرفته می شوند، باید پنج ویژگی زیر را داشته باشند: مشخص باشند، قابل اندازه گیری باشند، قابل دست یابی باشند، مرتبط باشند و زمان بندی باشند. برای مثال این که من لاغرتر بشوم صرفاً یک آرزوست تا زمانی که تبدیل به یک هدف مشخص شود: در طول دو ماه یا سه ساعت ورزش در هفته، ۱۰ کیلو وزن کم خواهم کرد. حال بعد از هر هفته می توان سنجید که آیا سه ساعت ورزش انجام شده است یا خیر؟ از سوی دیگر، در پایان هر ماه میزان کاهش وزن هم قابل رصد است. وجود چنین اهداف مشخصی، انگیزه کار و تلاش را فراهم می آورد.

### روحیه تلاش را در خودتان نهادینه کنید

اگر می خواهیم جامعه ای پویا و از همه نظر فعال و پربار داشته باشیم، باید جو و روحیه کار و تلاش را در آن نهادینه کنیم. در جامعه ای که از زیر کار در رفتن، برگزار نشدن کلاس و... افتخار محسوب می شود، قاعدتاً در استقبال از پایان تعطیلات، هر چند هم که مفرح باشد با یاس و کسالت رو به رو خواهیم شد.

سه شنبه هادز دنیای روان شناسی

خطر بیشتر استفاده

زیاد از شبکه های

اجتماعی برای دختران

پژوهشگران در دانشگاه کولچستر انگلستان، رابطه ای میان افزایش زمان صرف شده در شبکه های اجتماعی در اوایل نوجوانی (۱۰ سالگی) و کاهش به زیستی در اواخر نوجوانی (۱۰ تا ۱۵ سالگی) در دختران نوجوان یافته اند. دکتر «کارا بوکر»، یکی از این پژوهشگران در این باره می گوید: «یافته های ما نشان می دهد نظارت بر تعاملات اولیه در رسانه های اجتماعی به خصوص برای دختران، اهمیت زیادی دارد چراکه این موضوع می تواند بعدها در به زیستی آن ها در دوران نوجوانی و شاید حتی در طول بزرگ سالی تأثیر بگذارد.» به گزارش ایسنا و به نقل از BMC Public Health، نویسندگان این مقاله دریافته اند که دختران نوجوان، بیشتر از پسرها از رسانه ها و شبکه های اجتماعی استفاده می کنند و تعاملات افراد فوق در چنین رسانه هایی با افزایش سن، هم در دختران و هم در پسران افزایش می یابد. در این پژوهش، حدود نیمی از دختران در سن ۱۳ سالگی، روزانه بیش از یک ساعت را در رسانه های اجتماعی صرف می کردند ولی در پسران، این رقم یک سوم بود. در سن ۱۵ سالگی، هر دو جنس استفاده از رسانه های اجتماعی را افزایش دادند اما دختران هنوز هم بیشتر از پسران از رسانه های اجتماعی استفاده می کردند. همچنین محققان دریافتند در طول نوجوانی، نمرات شادکامی دختران تا حدود سه نمره، از ۳۶/۹۶ به ۳۳/۳۳ و نمرات شادکامی پسران دو نمره، از ۲۴/۰۲ به ۲۴/۵۵ افت کرد. پژوهشگران نتیجه گرفتند اگرچه به زیستی کلی برای هردوی آن ها کاهش یافته ولی این کاهش در دختران به طور قابل توجهی بیشتر است. این یافته ها، بار دیگر اهمیت مراقبت بیشتر از نوجوانان به ویژه دختران را در استفاده بیش از حد از شبکه های اجتماعی، نشان می دهد.

ترجمه

### ۳ روش کنترل اضطراب

مترجم: اکرم فریدون مقدم

زندگی با اضطراب و نگرانی هرگز راحت نیست. اگر هم اکنون شما از اضطراب رنج می برید یا بارها پیش آمده که دچار اضطراب شوید، این سه تکنیک کاهش اضطراب را حتما امتحان کنید.

❶ – **تنفس تان را کنترل کنید:**

حتی اگر در حالت اضطراب حس می کنید قادر به تنفس عمیق نیستید، بهترین کار این است که فرایند تنفس خود را کاهش دهید و کنید که این خود را با سرعت بیخشید یا تلاش کنید نفس های عمیق تری بکشید. در واقع بهترین راهکار در این حالت، کشیدن نفس های کنترل شده ترو کندتر با استفاده از این تکنیک است: از طریق بینی برای ۵ تا ۷ ثانیه نفس آرام بکشید. ۳ تا ۴ ثانیه نفس تان را نگه دارید. آرام نفس بکشید به گونه ای که فرایند دم و بازدم شما مانند زمان هایی باشد که سوت می زنید، این کار را برای ۷ تا ۹ ثانیه انجام دهید. این تمرین را ۱۰ تا ۱۲ بار تکرار کنید. این روش تنفس، کمک می کند تا دچار عارضه نفس زدن که یک مشکل رایج در مبتلایان به اضطراب است، نشوید.

❷ – **عوامل آرامش بخش را بشناسید:** به طور قطع، انجام یک سری کارها باعث آرامش شما می شود. این کارها می تواند شامل گرفتن دوش آب گرم، روشن کردن شمع، پرتاب سنگ، پیاده روی در پارک و ... باشد. حتما هنگام اضطراب، کارهای مورد علاقه تان را انجام دهید.

❸ – **تفکرات اضطراب آور را دور بزنید:** زمانی که احساس اضطراب شدیدی می کنید، مجموعه ای از سوالات را از خود پرسید مانند این که «چه دلیلی برای این همه اضطراب وجود دارد؟» یا «چه نشانه هایی منی بر وجود مشکل هست؟» در این میان راهکار دیگر آن است که از جملات آرامش بخش استفاده کنید مانند این که «من خوبم»، «من زندگی خوبی دارم» و «به فردای اندیشم».



زندگی سلام•  
سه شنبه•  
۱۴ فروردین ۱۳۹۷  
شماره ۱۰۰۹

خانواده مشاوره