

ماهنامه فروردین مرکز خدمات مشاوره ای صنعت نفت
سال دوازدهم، شماره ۱۴۵

www.nioc.moshavereh.ir
email:moshaverreh@nioc.ir

شناسنامه

- | | |
|---------------------------|------------------------------|
| صاحب امتیاز | ◀ مرکز خدمات مشاوره صنعت نفت |
| مدیر مسؤل | ◀ دکتر محمود نگهبان سلامی |
| سردبیر، مقالات و ویراستار | ◀ دکتر فرشاد ژیان |
| صفحه آرایی | ◀ وجیهه رودگلی |

نمایه

- | | |
|------------------------------------|---------|
| ● ۹ حقیقت زندگی که شما را ... | صفحه ۱ |
| ● حواستان به تکنیک شاه ماهی ... | صفحه ۲ |
| ● باورهای غلط در ارتباطات بین... | صفحه ۳ |
| ● چگونه با خاطرات بد ... | صفحه ۵ |
| ● علت فراموش کردن ... | صفحه ۷ |
| ● فرزندانم، مثل من ... | صفحه ۹ |
| ● کنترل استرس و فشار عصبی در ... | صفحه ۱۱ |
| ● اطلاعیه مرکز خدمات مشاوره ای ... | صفحه ۱۵ |
| ● معرفی کتاب ... | صفحه ۱۶ |

حکایت خیلی هاست..... فردی هنگام راه رفتن پایش به سکه ای خورد، تاریک بود، فکر کرد طلاست. کاغذی را آتش زد تا آن را ببیند. دید دو ربالی است بعد دید کاغذی که آتش زده هزار تومانی بوده گفت: چی را برای چی آتش زدم و این حکایت زندگی خیلی از ماهاست که چیزهای با ارزش را برای چیزهای بی ارزش آتش می زنیم و خودمان هم خبر نداریم. آرامش امروز را فدای چشم و هم چشمی ها و مقایسه کردن های خود می کنیم و سلامتی را با استرس و نگرانی های بی مورد به خطر می اندازیم.

افکار نیرو بخش را جایگزین افکار محدود کننده کنید، افکار محدود کننده جزء بزرگترین موانعی هستند که شما را از پیشرفت در زندگی محروم می کنند. به منظور تشخیص این قبیل افکار در ذهن خود به دنبال افکاری باشید که شامل عبارات زیر هستند: «می نمی توانم...» «قادر نیستم که ...»، «هیچ راهی وجود ندارد که ...» هر زمان که در ذهن خود به یکی از این افکار برخورد کردید آن را یادداشت نمایید و یک نیروبخش را جایگزین آن نمایید.

۹ حقیقت زندگی که شما را با انگیزه نگه می دارد

نیز این موضوع به شدت صدق می کند. باور داشته باشید که رفتارهای غیرعقلانی، تصویر شخصیتی شما را در ذهن دیگران ویران کرده و شما را به فردی بی ارزش تبدیل می کند.

۵- بین زندگی شخصی و زندگی حرفه ای تان حد و مرز را مشخص کنید

تلفیق زندگی شخصی و حرفه ای می تواند باعث بروز اشتباهات و آشفتگی هایی در زندگی شود که شما را به مرز جنون برساند. لذا توصیه می گردد حد مشخصی از زمان، پول و توجه تان را معطوف به هر دو جنبه آن نکنید.

۶- کار بکنید برای اینکه زندگی کنید، نه زندگی برای کار

قطعاً کار و تلاش جزء جدایی ناپذیر زندگی هر انسان موفق تلقی می شود. اما به خودتان اجازه ندهید که انجام کار بیش از حد و پایبندی به تعهدات کاریتان شما را از زندگی بازدارد. لذت بردن از لحظات زندگی باید دلیل اصلی کار و فعالیت شما باشد.

۷- یا کاری را به درستی انجام دهید و یا اینکه هرگز آنرا انجام ندهید

کاری را انتخاب کنید که دوست دارید و از انجام آن احساس غرور و رضایت می کنید. تنها در این صورت است که در انجام آن به توفیق می رسید.

۸- علاقه از پول قوی تر است

هر انسانی علایق فراوان و منحصر به فردی دارد. علایق هر فرد برای خودش قابل احترام است. قطعاً دنبال کردن علاقه و انجام کارهایی که حس خوبی از انجامش داریم جریان پول را به طرز غیر منتظره ای وارد زندگی ما انسان ها می کند.

۹- با ناملایمات زندگی کنار بیایید

در هنگام مواجه با اتفاقات ناگوار در زندگی خونسردی و متانت خود را حفظ کنید. باور داشته باشید که اگر بتوانید خود را با تغییرات همگون سازید و ذهن خود را به تغییر عادت دهید، می توانید افق جدیدی را پیش روی خود گشوده و مسایل را از چشم انداز مثبت آنها بررسی کنید.

ما در دنیایی قانونمند و با قاعده زندگی می کنیم. به قول اسکاول شین در کتاب «چهار اثر»، زندگی صحنه پیکار نیست بلکه بازی است. و قطعاً بازی زندگی نیز قواعد خاص خودش را دارد. هر کس که این قواعد را رعایت کند، برنده بازی است و هر کس که آن را نادیده بگیرد، تلاشش در عرصه زندگی محکوم به شکست است.



۱- آشنایی و بکارگیری قانون ۹۰-۱۰

میزان اهمیت اتفاقاتی که در زندگی هر کس رخ می دهد تنها ۱۰ درصد است، ۹۰ درصد اصلی این اتفاقات، واکنش و رفتاری است که شما در قبال این اتفاقات در زندگی خود انجام می دهید. در زندگی همه ما اتفاقات خوب و یا بدی رخ می دهد، و از کنترل ما خارج است. اما چیزی که در مورد آن مختار هستیم، این است که انتخاب کنیم که چه واکنش مثبت یا منفی ای در قبال این رخدادها داشته باشیم.

۲- بیشتر از آنچه که دریافت می کنید، بدهید

این بخشش و از خودگذشتگی می تواند به شکل بخشش زمان، غذا، استعدادها، آموزش و ... باشد. تجربه ثابت کرده است آنهایی که روح بخشنده تری دارند جسم سالمتر و زندگی بی دغدغه تری از سایرین دارند.

۳- بیشتر از میزانی که قول داده اید، تحویل بدهید

اگر همیشه سعی کنید که بیشتر از حدی که به انجام آن متعهد شده اید، کار انجام دهید، به این معنی است که موفق شده اید انتظارات دیگران را بیشتر از آنچه که از شما توقع دارند، برآورده سازید.

۴- آنقدر پولدار نیستیم که جنس ارزون بخریم

این مثل فقط در مورد خرید اجناس صادق نیست. در مورد رفتارهای انسانی

حواستان به تکنیک شاه ماهی سرخ باشد!

بر اساس پرت سازی حواس متکی است. در این تکنیک مرکز توجه منحرف می شود و توجه افراد به موضوعات نامرتبط کشانده می شود.

اصطلاح شاه ماهی سرخ از کجا آمده است. شاه ماهی سرخ ظاهراً اسم عجیبی است. اما داستان این است که این ماهی بوی شدیدی دارد و شکارچیان پی برده اند که باعث می شود جایی که بوی آن پیچد، سگ های شکاری نتوانند بوهای ضعیف تر (مثلاً خرگوشی که در جستجوی آن است) را دنبال کنند.

تکنیک فریب شاه ماهی سرخ هم همین کار را می کند؛ یک موضوع بی ربط اما جذاب وارد این استدلال می شود تا توجه از موضوع اصلی منحرف شود. در این حالت مخاطبان ممکن است مسیر غلطی را دنبال کنند. اصطلاح نعل وارونه در زبان فارسی نیز به این شگردی برای رد گم کردن اشاره دارد. نعل را که به صورت وارونه به پای اسب بزنید، اثری که بر روی جاده می گذارد، جهتی خلاف جهت واقعی حرکت را نشان می دهد.

شاه ماهی سرخ زمانی بیشترین تاثیر را می گذارد که موضوع دوم، موضوعی باشد بسیار جذاب مانند (عدالت، آزادی و...) یا بسیار حساس مانند (قانون گریزی، دزدی و...) باشد.

به این جمله دقت کنید! من نباید جریمه شوم. پلیس هم به جای اینکه به کار اصلی اش بپردازد یعنی چیپ زن ها و معتادها را از خیابان جمع کند، می آید سراغ من که در یک خیابان خلوت به جای ۸۰ کیلومتر ۸۵ کیلومتر بر ساعت سرعت داشته ام آن هم برای اینکه به کلاسم برسم. ببینید با دانشگاهیان چه برخوردی می کنند در حالی که چیپ زن ها آزادند.

در این استدلال از تکنیک شاه ماهی سرخ برای فریب / مغالطه استفاده شده است. موضوع اصلی چیست؟ جریمه به خاطر خلافی که مرتکب شده. اما این جا پلیس سرزنش می شود که چرا کار اصلی اش را انجام نمی دهد. اما کار اصلی اش از نظر گوینده فریب کار چیست؟ یک موضوع کاملاً نامربوط؛ مشکلاتی که در جامعه وجود دارد به نام چیپ زن ها و معتادها.



شاه ماهی سرخ یک استدلال مغالطه آمیز است که سازوکارش



تحقیقات جامعه شناختی نشان داده است که در همه جای کره زمین، افرادی که تنها زندگی میکنند، زودتر میمیرند، کمتر سالمتر هستند، کمتر ثروتمندترند و بهبودی از بیماری‌ها برایشان کندتر است، به نسبت افرادی که ازدواج کرده‌اند.

این امر خصوصا برای مردان صادق است که در مقایسه با زنان از حمایت‌های اجتماعی ضعیف‌تری برخوردارند. زمانی که مردان در یک رابطه متعهدانه هستند، حمایت‌های اجتماعی خود را افزایش میدهند.



قسمت سوم

– «صحبت در مورد زخمهای عاطفی رابطه در گذشته، فقط باعث بدتر شدن آنها میشود.»

بنا به گفته فالکنر «گذشته هیچ وقت نمی‌میرد و هیچ وقت نمی‌گذرد.» (چون ما با گذشته زندگی می‌کنیم) شما می‌توانید آسیبهای عاطفی گذشته را بررسی نمایید، که دیگر برای شما اتفاق نیافتد.

و شما نمی‌توانید گذشته را عوض کنید، بلکه فقط می‌توانید نحوه بازگویی و خاطره‌ی آن را تغییر دهید.

قسمت چهارم

روابط بهتر آن است که افراد مستقل‌تر از یکدیگر باشند و نیاز زیادی بهم نداشته باشند.

وابستگی متقابل در همه روابط وجود دارد. در روابط سالم، افراد می‌کوشند تا نیازهای دیگری را هم مدنظر خودشان قرار دهند. (و خودخواهانه فقط به فکر ارضای نیاز خودشان نباشند).

باوری در این زمینه وجود دارد که «عزیزم اگر تو آسیب ببینی، دنیا برای من متوقف می‌شود و من به تو، توجه می‌کنم»

تنها زندگی کردن با روابط موقت، همانند زندگی متاهلی است!

قسمت اول

«ازدواج فقط یک کاغذ و قرارداد رسمی است»

مزایای جسمانی و روانی ازدواج بیشتر است. بعد از ۵۰ سال تحقیقات جامعه شناختی در کشورهای توسعه یافته ثابت شده است که بهترین منبع سلامتی، ثروت، طول عمر و آرامش خاطر کودکان، از ازدواج رضایتمند و سالم ناشی میشود.

تعارض در رابطه زناشویی، نشانه آن است که در یک رابطه بد و مخرب قرار گرفته‌اند.

تعارض در همه روابط وجود دارد و غیرقابل اجتناب است. علاوه بر این، تعارض به ما کمک می‌کند تا آگاهی خود را نسبت به شریک زندگیمان افزایش دهیم. تعارض معمولا از تلاش برای ایجاد رابطه از دست رفته شکل می‌گیرد، مخصوصا زمانی که یکی از زوجین تلاش می‌کند تا به لحاظ عاطفی به دیگری نزدیکتر شود. همچنین تعارضات از تفاوت انتظارات زوجین از یکدیگر شکل می‌گیرد که ارزش دارد در موردشان صحبت شود.



باورهای غلط در ارتباطات بین زوجین

قسمت دوم

«عشق کافی است ...»

عشق کافی نیست، زیرا در اغلب ازدواجها، خصوصا بعد از تولد اولین کودک، زوجین تعاملات خودشان را با یکدیگر کم‌رنگ می‌کنند، که به روابط عاشقانه آسیب می‌زند. رفتار جنسی کمتر میشود و از تفریح و ماجراجویی نیز دور می‌شوند.

اگر به روابط بین زوجین توجه نشود، رابطه تبدیل به انجام یکسری کارهای تکراری و مکالمات محدود تبدیل می‌شود. که زوجین باید توجه و اولویت خود را به یکدیگر در این حیطة بهم داشته باشند.

چگونه با خاطرات بد کنار بیاییم؟

پژوهش جدید محققان آمریکایی حاکی از آن است که فکر کردن در مورد فضای یک خاطره بد می‌تواند باعث کمتر شدن فشار روانی آن شود. به گفته روانپزشکان، به یاد آوردن احساس‌های مربوط به یک تجربه شخصی منفی، همچون این‌که چه اندازه غمگین بوده یا چقدر احساس آشفتگی می‌کرده‌اید، می‌تواند باعث احساس پریشانی و اندوه شود. خصوصا زمانی که نمی‌توانید از فکر کردن به این خاطرات دست بردارید. تحقیقات جدید پیشنهاد می‌دهد برای کاهش این اثرات کافیت زمانی که این خاطرات منفی وارد ذهن شما می‌شوند به جای این‌که به فکر کردن درباره احساس خود در آن زمان بپردازید، به جزئیات فضایی ماجرا فکر کنید که روشی نسبتا ساده و موثر برای تسکین اثرات منفی این خاطرات است.



این روش نه تنها به مدیریت احساس در کوتاه‌مدت کمک می‌کند، بلکه می‌تواند منجر به کاهش جنبه‌های سخت خاطرات منفی شود که مدت‌هاست ذهن شما را درگیر کرده است.

“

محققان امیدوارند در آینده از این روش برای کاهش اثرات منفی خاطرات طولانی‌مدت استفاده کنند. آنها همچنین به دنبال استفاده از این روش برای درمان افسردگی‌های کلینیکی یا بیماری‌های عصبی هستند.

“

عصبانیت و افسردگی شما را افزایش می‌دهد.

دیگر تا این اندازه بر جنبه‌های احساسی منفی ماجرا متمرکز نمی‌شوید.

روش دیگری که معمولا برای مدیریت احساس پیشنهاد می‌شود، ارزیابی دوباره یا نگاه متفاوت به ماجرا و ساختن خاطره به گونه‌ای است که دلتان می‌خواست باشد. این روش می‌تواند از نظر ذهنی، سخت و طاقت‌فرسا باشد در حالی که روش تمرکز بر جزئیات غیرحسی یک خاطره بسیار ساده است.

این راهکار ساده، جایگزین مناسبی برای دیگر روش‌های مدیریت احساسات همچون متوقف کردن یا ارزیابی دوباره است. در متوقف کردن احساسات، شما احساسات خود را در یک بطری فرضی جای می‌دهید و سعی می‌کنید آن را در یک جعبه بگذارید و دور بیندازید که این روشی موثر در کوتاه مدت است اما در طولانی مدت، میزان

آن خاطره بیندیشید- مثل دوستی که در آن زمان در آنجا حضور داشته یا این‌که هوا در آن روز چگونه بوده است، یا هر چیز غیرحسی که بخشی از آن خاطره است. در این صورت ذهن شما می‌تواند بدون هیچ تلاشی، از احساس‌های ناخواسته همراه با آن خاطره دوری کند. وقتی خود را در سایر جزئیات غرق می‌کنید، ذهن شما معطوف به سایر چیزها می‌شود و شما

محققان موسسه بکمن دانشگاه ایلینویز، با مطالعه مکانیزم‌های رفتاری و عصبی مربوط به فرآیند اجتناب از احساسات در فرآیند یادآوری خاطرات شخصی، دریافتند که فکر کردن درباره عناصر فضایی این خاطره‌ها به طور قابل توجهی اثرات حسی آنها را کاهش می‌دهد.

گاهی ما غرق در این فکر می‌شویم که در طول یک رخداد یا حادثه چه اندازه احساس اندوه یا پریشانی می‌کردیم و این یادآوری باعث می‌شود احساس بد و بدتری پیدا کنیم. این پدیده‌ای است که در افسردگی از آن به عنوان نشخوار کردن جنبه‌های منفی خاطرات یاد می‌شود.

پروفسور فلورین داگلاس، روانشناس و یکی از همکاران این تحقیق گفت: ما دریافتیم که اگر به جای فکر کردن درباره احساساتی که در طول یک خاطره منفی داشته‌اید، از احساس‌ها صرف‌نظر کنید و درباره فضا و بستر رخداد



۴ چیز را هرگز فراموش نکن: به همه نمی توانی کمک کنی، همه چیز را نمی توانی عوض کنی، همه تو را دوست نخواهند داشت، همه را نمی توانی راضی نگه داری

فراموشی یا یاد زدودگی یکی از انواع اختلالات حافظه است که با توجه به ویژگی های اختلال فرد به چند نوع تقسیم می شود.

علت فراموش کردن

خاطرات چیست؟

«فراموشی نوعی اختلال حافظه است که می تواند به علل مختلف از جمله آسیب مغزی و روانی، حادثه و شوک ایجاد شود. فرد مبتلا به این اختلال ممکن است در زمینه های مختلف از جمله یادآوری وقایع و خاطرات، حقایق، تاریخ ها و در موارد نادر هویت خود دچار مشکل شود. از نظر زمانی نیز ممکن است در ثبت خاطرات پس از واقعه یا یادآوری پیش از آن یا هر دو مشکلاتی ایجاد شود.

نکته ای که باید به آن توجه کنید این است که فراموش کردن موارد مختلف که به صورت روزمره برای هر کسی پیش می آید با اختلال فراموشی متفاوت است. بسیاری از موارد فراموشی، موقت هستند اما ممکن است زمان زیادی برای بهبودی نیاز داشته باشند. حضور چنین افرادی در خانواده می تواند مسائلی را به وجود بیاورد و در مقابل دریافت حمایت از سوی آنها و بهره مندی از مشاوره خانواده می تواند در حل مشکل نقش بسزایی داشته باشد. فراموشی یا یاد زدودگی یکی از انواع اختلالات حافظه است که با توجه به ویژگی های اختلال فرد به چند نوع تقسیم می شود.

فراموشی پیش گستر

فرد توانایی ثبت خاطرات جدید و نگهداری اطلاعات در حافظه کوتاه مدت را از دست می دهد. این نوع از یاد زدودگی معمولاً بر اثر ضربه به سر ایجاد می شود. فرد معمولاً اطلاعات و خاطراتی که پیش از ضربه ثبت شده را بدون مشکلی به خاطر می آورد و فقط در یادآوری اطلاعات جدید دچار مشکل می شود.

فراموشی پس گستر

فراموشی پس گستر نیز مانند نوع پیش گستر معمولاً بر اثر ضربه ایجاد می شود و به نوعی می توان آن را نقطه مقابل فراموشی پیش گستر دانست. در این نوع از یاد زدودگی فرد توانایی یادآوری خاطرات پیشین و اطلاعاتی که قبل از وقوع

حادثه ثبت شده را ندارد. اطلاعات جدیدتر که به تازگی ثبت شده اند بیشتر در خطر از دست رفتن هستند و خاطرات قدیمی تر مثل دوران کودکی ثبات و ماندگاری بیشتری دارند. در بیماری مثل زوال عقل (دمانس) خاطرات فرد به تدریج از جدید به قدیمی تر از دست می روند. در مواردی نادر پیش می آید که دو نوع فراموشی پیش گستر و پس گستر همزمان ایجاد شوند.

فراموشی کلی گذرا

اختلالی موقتی و گذرا که در آن فرد برای مدت کوتاهی توانایی یادآوری اطلاعات پیشین و در مواردی حادث ثبت اطلاعات جدید را ندارد. این نوع از فراموشی معمولاً بر اثر مسدود شدن رگ های مغزی و بیشتر در افراد مسن و میانسال رخ می دهد.

فراموشی حادثه ای

نوعی از یاد زدودگی که بر اثر ضربه شدید به سر ایجاد می شود و ممکن است با افت هشیاری و کما همراه شود. این نوع از فراموشی معمولاً موقتی بوده و طول دوره بهبودی آن بستگی به شدت ضربه وارده دارد. با وجود معمول بودن آسیب موقتی، گاهی نیز ممکن است حادثه پیش آمده باعث مشکلات دائمی در حافظه شود.

سندرم ورنیکه کورساکف

سندرم ورنیکه کورساکف بر اثر سوء مصرف الکل مشکلاتی در حافظه از هر دو نوع پیش گستر و پس گستر ایجاد می کند. در افراد با کمبود ویتامین B1 این مشکل بیشتر بروز پیدا می کند. در اثر مصرف بیش از حد الکل در یک دوره مصرف ممکن است فراموشی پیش گستر موقتی ایجاد شود اما در اعتیاد به الکل هر دو نوع ذکر شده به صورت بلندمدت ایجاد می شود و ممکن است خود فرد به این ناتوانی در ثبت خاطرات آگاه نباشد.

یاد زدودگی تجزیه ای

زمانی که یک شخص با حادثه ای روبرو می شود که توان روانی مقابله با آن را ندارد ممکن است در واکنش به آن مشکلات حافظه بروز کند. به طور ناگهانی متوجه می شود که اطلاعات مهمی مثل هویت خود را به خاطر نمی آورد. اختلال یاد زدودگی تجزیه ای معمولاً بعد از مدت کوتاه حداکثر چند روزه به طور تدریجی یا ناگهانی برطرف می شود.

۱. علت احساسی

از آنجا که ذهن و بدن ما به یکدیگر متصل هستند، بدن ما می تواند از افکار و احساسات ما اثر بگیرد. احساساتی خاص و فشارهای زندگی که گاهی آنها را مشغله های زندگی می خوانیم می توانند دلیلی برای از یاد بردن خاطرات مان باشند و حتی ذخیره کردن خاطرات و اطلاعات جدید را برای ما دشوار کنند. این علت را می توانید با تغییر سبک زندگی خود و کم کردن نگرانی ها در زندگی تان برطرف کنید.

۲. استرسی

استرس همیشه هم به معنای بدی نیست. در برخی مواقع باعث افزایش هوش ما می شود و بیشتر می توانید به اطلاعات

خود دست پیدا کنید مانند زمان امتحان. در مواقعی افکاری باعث استرس بیش از اندازه می شود که منجر به از یاد بردن اطلاعات حافظه می شود. برای رهایی از این شرایط چند نفس عمیق بکشید.

۳. افسردگی

افسردگی معمولاً کم حوصلگی می آورد و در این شرایط دیگر فرد مایل به ثبت خاطرات و اطاعات اطراف خود نیست. در نتیجه برای فرد یادآوری خاطراتی که به آنها توجهی نداشته، دشوار است.

۴. الکل و دارو

استفاده از الکل می تواند باعث گم شدن پاره ای از خاطرات شود. عوارض جانبی برخی داروها نیز علتی برای از دست دادن موقتی خاطرات هستند. اگر قرص و داروی خاصی مصرف می کنید در مورد عوارض جانبی آن با پزشک خود مشورت کنید.

۵. داروی بیهوشی

عمل قلب و دیگر عمل هایی که برای انجام آنها نیاز به بیهوشی فرد است عوارضی مانند فراموشی دارد. عوارض داروهای بیهوشی در هر فرد متفاوت است. این عوارض موقتی هستند و بعد از مدتی از بین می روند.

۶. کمبود ویتامین B12

ویتامین B12 از جمله ویتامین های مهم برای سلامتی بدن است. کمبود این ویتامین، با از یاد بردن خاطرات و زوال عقل خود را نشان می دهد. این علائم ممکن است در بعضی از افراد بهبود یافته و حتی برطرف شود.

۷. نارسایی کلیه و کبد

هنگامی که کلیه به خوبی کار نکند تجمع زباله های پروتئینی بر عملکرد مغز اثر می گذارند. مطالعات منتشر شده در سال ۲۰۱۷ نشان می دهد که افراد مبتلا به آلومینوریا (وجود پروتئین آلبومین در ادرار) به احتمال زیاد باعث اختلال در حافظه و بازشناسی اطلاعات می شود.

۸. حاملگی

تغییرات شیمیایی هورمون های دوران حاملگی، باعث تغییرات جسمانی و احساسی می شوند که ممکن است باعث فراموشی موقتی در فرد نیز شود.



فرزندم، مثل من رفتار نکن!

بی اف اسکینر، نویسنده، روانشناس و از بزرگ‌ترین رفتارگرایان معاصر معتقد بود انسان‌ها به طور ذاتی نسبت به کسی که آن‌ها را تشویق می‌کند با مهربانی رفتار می‌کنند و نسبت به کسانی که با آن‌ها با خصم رفتار می‌کنند، پرخاشگر می‌شوند. افلاطون نیز معتقد بود انسان از کودکی پرورش می‌یابد و نیاز به تربیت دارد و بی‌شک تنبیه باعث بیداری و هدایت می‌شود و آن را وسیله‌ای جهت تربیت می‌دانست. این در حالی است که نظریه پردازانی همچون ژاک روسو نیز نظرات و اظهاراتی در خصوص تربیت مناسب و صحیح کودک و اثرات تنبیه و تشویق داشته‌اند در این باره می‌توان گفت تنبیه آخرین راه برای تربیت کودک بوده و بهتر است به عنوان گزینه نهایی مورد استفاده قرار گیرد.

دورانی حساس به نام کودکی

از مهم‌ترین و سرنوشت‌سازترین ادوار و مراحل زندگی هر انسانی، دوران کودکی اوست. اینکه کودکان این مرحله حساس را چگونه پشت سر بگذارند، امری بسیار مهم است و پدر و مادر در این مرحله در کنار لذت‌هایی که با کودک خود تجربه می‌کنند با چالش‌ها و بحران‌هایی نیز مواجه می‌شوند که لازم است راهنمایی‌های لازم را برای فرزند خود به عمل بیاورند و کمک کنند که فرزندشان از این مرحله با سلامت روانی وارد مراحل بعدی زندگی خود شود. کودکی دورانی سرشار از خلاقیت، شادی، انرژی و آرامش برای کودکان است و پدر و مادر وظیفه دارند محیطی را برای فرزندان خود فراهم کنند



تا کودک در آن محیط رشد کرده و از این رشد لذت ببرد، اما متأسفانه گاهی برخی از والدین به این امر مهم اهمیت نمی‌دهند یا بهتر است بگوییم کمتر اهمیت می‌دهند و برخی کودکان نمی‌توانند کودکی خوبی را تجربه کنند؛ چراکه آن‌ها علاوه بر نیازها و مراقبت‌های جسمانی و خوراک و پوشاک، نیازهای مهم دیگری مثل نیازهای عاطفی، هویتی، اجتماعی و... دارند که باید به آن‌ها نیز توجه شده و مهم شمرده شوند. چون عوامل مهم، اساسی و تعیین‌کننده برای زندگی آینده فرد است و باعث پایه‌گذاری و شکل‌گیری شخصیت بزرگسالی کودک می‌شود.

تنبیه و ترسی ماندگار

بی‌تردید اگر گفتار و رفتار کودکی با گستاخی همراه باشد، افراد دیگر را کلافه، عصبانی و آزرده‌خاطر می‌سازد. رفتار گستاخانه به‌عنوان رفتاری



ناشایست و ناپه‌نچار شناخته می‌شود و صدا البته با فرهنگ و عرف جامعه مغایر است. سؤال اینجاست در مقابل آن چه کنیم؟ توسل به خشونت و تنبیه کودک؟ اما عواقب و تبعاتش چه؟ تا به حال به این مهم اندیشیده‌ایم؟ اسکینر، این سردمدار رویکرد رفتارگرایی در رابطه با تبعات تنبیه معتقد است: «تنبیه باعث ایجاد ترس ماندگار در کودک می‌شود. تنبیه باعث می‌شود شخص دچار پرخاشگری شود. تنبیه صدمه و آسیب زدن به دیگران را توجیه می‌کند، اما نکاتی را باید در تشویق فرزندان و دانش‌آموزان رعایت کنیم.» نبیه، اصطلاحی تخصصی است با معنایی خاص. تنبیه به یک فرآیند اشاره دارد. تعریف تخصصی تنبیه با تصور اغلب مردم از خود تنبیه کاملاً متفاوت است

در کاربرد عامه، تنبیه می‌تواند معانی بسیار زیادی

داشته باشد که اکثر آن‌ها هم ناخوشایند است. مثلاً بسیاری از افراد در تعریف تنبیه، آن را اقدامی می‌دانند که برای فرد خطاکار یا کسی که مرتکب رفتار نامناسبی شده است، در نظر گرفته می‌شود. البته تنبیه هم انواعی دارد. تنبیه مثبت و تنبیه منفی. تفاوت بین تنبیه مثبت و منفی را پیامد رفتار مشخص می‌کند. در تنبیه مثبت یک رفتار رخ می‌دهد که در پی آن رفتار یک محرک آزارنده می‌آید و در نتیجه احتمال رخداد آن رفتار در آینده کمتر می‌شود. جدای از نوع شخصیت افراد، اغلب افراد تأیید شدن را دوست دارند و اگر احساس کنند که کارشان ارزشمند است و دیده شده، این امر باعث انگیزش بیشتر آن‌ها می‌شود. به همین دلیل است که اکثر روانشناسان و صاحب‌نظران این حوزه کاربردی به اثر تشویق معتقدند. البته تشویق در علم روانشناسی با آنچه در عموم رایج است، تفاوت‌هایی دارد.

تشویق و تقویت مثبت

تشویق یک فرآیند طبیعی است که رفتار انسان و سایر موجودات را تحت تأثیر قرار می‌دهد و باعث می‌شود که عملکرد ما در یک مورد خاص که تشویق شده‌ایم، افزایش یابد. این اصل خود باید درست انجام شود تا تأثیر درستی داشته باشد. در این امر شیوه‌های فرزندپروری نیز نقش بسیار مهمی داشته و به جنبه‌ها و مسائل تربیتی کودک از طریق والدین اشاره دارد. به‌گونه‌ای که والدین با شیوه‌های درست فرزندپروری می‌توانند به ارتقا و رشد فیزیکی، اجتماعی، اخلاقی، فکری، هیجانی و استقلال کودک در مراحل بعدی زندگی او کمک کنند. والدین گاهی اوقات از برخی رفتارهای فرزند خود ناراحت می‌شوند. یکی از آن‌ها گستاخی است. این به یک مسئله نگران‌کننده و مهم برای پدر و مادرها تبدیل شده و گاهی آن‌ها را به چاره‌جویی برای حل این مشکل وادار می‌کند. تقویت مثبت یعنی چیزی که خوشایند، مطلوب یا ارزشمند تلقی شود و شخص تلاش کند تا به آن دست یابد. بنابراین اگر هر رفتار مطلوبی با یک نتیجه یا پیامد خوشایندی توأم شود، یا هر رفتاری به دنبال خود پاداش داشته باشد، می‌گویند



آن رفتار تقویت مثبت شده است. نتیجه آن هم استمرار آن رفتار خوب است. بنابراین با توجه به این حقیقت که انسان موجودی تشویق طلب بوده و ارزش تشویق و پاداش را درک می‌کند، بی‌شک استفاده از تشویق بهترین راه ایجاد، استمرار و توسعه رفتارهای مطلوب است. البته به شرطی که روش استفاده از آن درست و اصولی باشد.

رفتار شما بستر تربیتی کودک است

از جمله عوامل مهمی که می‌توان در ناسازگویی و گستاخی کودکان به آن‌ها اشاره کرد، یادگیری رفتار ناسازگارانه از طریق والدین است. اگر والدین دلیل این ناسازگویی و گستاخی در کودکان باشند، باید از آموزش‌های مناسب در زمینه تغییر و اصلاح رفتار بهره بگیرند و چنین رفتاری را زمانی که کودک آن‌ها را مشاهده می‌کند یا اینکه کودک مشغول بازی و سرگرمی است، اما گوش او می‌شنود، انجام ندهند و اگر اشتبانه‌ای اتفاق بیفتد باید در حضور فرزند خود از یکدیگر و حتی از فرزند خود نیز عذرخواهی کنند، چون بچه‌ها چیزهایی را که می‌بینند و می‌شنوند را به سرعت یاد گرفته و الگوبرداری می‌کنند. کودکان از طریق برخی دوستان، همسالان، فیلم‌ها و فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی هم در خطر هستند و از این طریق نیز می‌توانند رفتار گستاخانه و ناسازگارانه را یاد بگیرند.

کنترل استرس و فشار عصبی در ۱۰ دقیقه

کنترل استرس با یادگیری تجسم کردن

امپک مکان خصوصی پیدا کنید

خودتان را با تخیلاتتان احاطه کنید و تلاش کنید تا با تصورات آرامبخش فشار ناشی از استرس را کاهش دهید. مکانی آرام که در آن تنها باشید پیدا کنید. این مکان می تواند هرجایی مثل درون ماشین پارک شده تان، در حمام و یا در خانه باشد. تلفنتان را خاموش کنید تا هیچ چیز نتواند حواستان را پرت کند. این زمان فقط برای شماست. به آن به عنوان تعطیلاتی ده دقیقه ای نگاه کنید که شما را از همه عوامل استرس زای زندگی دور میکند.

امپک مکان امن در ذهنتان ایجاد کنید

به جایی که در آن احساس امنیت و آرامش می کنید فکر کنید. این مکان هرجایی می تواند باشد مثلاً ساحل دریا یا جنگل و یا مکانی آرام در شب همراه با صدای سوختن چوب ها در آتش. می توانید به مکانی خیالی و یا جایی در دنیای واقعی فکر کنید.

تنش و استرس ایجاد شده در زندگی می تواند تأثیری منفی بر سلامت جسمی و روانی شما داشته باشد اما شما می توانید با راه حل های ساده آن هارا کنترل نمایید.

همه ما در زندگی با استرس مواجه می شویم. این استرس می تواند مربوط به کار، خانواده، استرس اجتماعی، استرس محیطی، یا استرس مربوط سلامتی باشد. تنش و استرس ایجاد شده در زندگی می تواند تأثیری منفی بر سلامت جسمی و روانی شما داشته باشد اما می توانید با آرام کردن بدن و پاک کردن ذهنتان به کنترل استرس تان کمک کنید و سپری دفاعی در برابر افسردگی و تنش ایجاد کنید و بدین ترتیب سلامت جسمی خود را بهبود ببخشید.

همه‌نگی با احساسات فیزیکی و روانی ناشی از استرس می تواند به شما کمک کند تا راحت تر با زندگی کنار بیایید و کارآمدتر شوید. خوشبختانه روش های سریع و آسانی وجود دارد که می توانید از آنها برای از بین بردن استرس استفاده کنید.

۳. تصور کنید که در آن مکان امن چه احساسی دارید.

تا جایی که می توانید سعی کنید به تصوراتتان شکل واقعی بدهید و آنها را احساس کنید. تا می توانید به تصوراتتان جزئیات بدهید.

به این فکر کنید که نمک دریا چه بویی می دهد.

تصور کنید شن ها و ماسه ها را روی پاهایتان احساس می کنید، صدای موج ها را می شنوید و می توانید گرمای خورشید را بر روی پوست تان حس کنید.

از همه حواستان برای تجسم کردن استفاده کنید.

۴. احساساتان را به سمت مناطق پر تنش بدنتان ببرید.

هنگام تجسم خودتان در مکان امنتان به نقاط بدنتان که پر تنش و فشار هستند دقت کنید. به طور آگاهانه همه احساسات ناشی از تصوراتتان را به سمت آن نقاط معطوف کنید.

برای مثال بسیاری از افراد در گردن و شانه های خود فشار زیادی را تحمل می کنند.

اگر تصور می کنید که در ساحل هستید، نور خورشید، هوای کنار دریا و غوطه ور شدن در آب را بر روی

شانه هایتان احساس کنید و تجسم کنید که در حال آرامش و استراحت هستید.

۵. احساسات خوبتان را در سراسر بدن خود پخش کنید.

همانطور که نفس می کشید و خود را در محلی که در آن آرامش دارید تصور می کنید سعی کنید تمام بدنتان را اسکن کنید. از سر تا شروع کنید و همه احساساتتان را تا پایین پاتان بکشید.

بر روی سر تا تمرکز کنید و نفس عمیق بکشید.

بعد روی شانه هایتان تمرکز کنید و نفس عمیق بکشید.

احساس کنید که بازوها، کمر و پایین تنه تان همگی غرق در تصوراتتان شده اند.

هر بار که روی یکی از قسمت های بدنتان تمرکز می کنید نفس عمیق بکشید.

و در نهایت بر روی پاها، زانوها و پنجه پاتان متمرکز شوید.

همچنان که نفس های عمیق می کشید خودتان را در تصوراتتان تجسم کنید که در مکان امنتان هستید، همه مناظر را می بینید و بوی بهشت خیالی تان را احساس می کنید.

درمان استرس با قدم زدن آگاهانه

۱. بیرون بروید و شروع به راه رفتن کنید.

می توانید برای کنترل استرس از راه رفتن کمک بگیرید و اضطراب خود را در کمتر از ۱۰ دقیقه با راه رفتن کاهش دهید.

در صورت امکان در فضای طبیعی برای پیاده روی کنید.

پارک نزدیکی که مسیرهای پیاده روی داشته باشد برای این کار ایده آل است.

حتی محله ای که درختان زیادی دارد هم می تواند انتخاب خوبی باشد.

قدم زدن در طبیعت می تواند باعث افزایش اثر آرامبخشی پیاده روی شود.

برای بسیاری افراد طبیعت آرامبخش است و راهی عالی برای فرار از زندگی شلوغ شهری محسوب می شود.

۲. به بدنتان توجه کنید.

آگاه بودن می تواند کلمه مناسب دیگری برای توجه کردن به شمار برود. همانطور که پیاده روی می کنید به اینکه بدنتان چه احساسی می کند توجه کنید. لازم نیست برای تغییر چیزی تلاش کنید فقط کافیت به احساساتان توجه کنید.

همراه با افکار درهم ریخته همیشگی تان پیاده روی نکنید.

به جای آن به محیط اطراف و بدنتان توجه کنید.

اطلاعه



همه به مشاوره نیاز مندیم

مرکز خدمات مشاوره ای صنعت نفت

به استحضار کلیه همکاران محترم
می رساند مرکز خدمات مشاوره ای
صنعت نفت تغییر مکان یافته است

همکاران کرامی جهت انجام کلیه امور مرتبط با خدمات روان شناسی و
مشاوره به آدرس ذیل مراجعه و شماره تماس های مرکز به این شرح می باشد:

● تلفن مرکز خدمات مشاوره:

۶۶۷۲۲۳۰۸ - ۶۶۷۲۲۳۰۷ - ۶۶۷۲۶۳۵۱

● آدرس:

خیابان جمهوری، نرسیده به پل حافظ، کوچه یغما، مرکزی هشتم وزارت نفت، طبقه سوم



و حالت بدننتان کنید. راست بایستید و نفس عمیق بکشید.

با هر قدم تصور کنید که رشته ای به هم متصل سر شما را نگه داشته است

و این رشته تمام اعضای بدننتان را به هم پیوند می دهد و در نهایت به پایتان ختم می شود.

آگاهانه نفس بکشید و تنفس شکمی داشته باشید. همانطور که به بدن و محیط اطرافتان توجه می کنید و نفس های عمیق می کشید بسته به نوع توانایی تان قدم هایتان را تندتر یا کندتر کنید.

۵. تمرکز تان را حفظ کنید.

اگر ذهننتان درگیر مسائلی به جز پیاده روی و تنفس و توجه به محیط اطرافتان شد برای لحظه ای به افکار تان توجه کنید و بعد آنها را رها کنید. دوباره روی همان رشته خیالی که سر و بدننتان را نگه داشته است تمرکز کنید. ممکن است برای اینکه دوباره حواستان را معطوف به پیاده روی کنید نیاز به تمرین داشته باشید اما این بخشی از همان تمرینات است.

تنها چیزی که مهم است این است که دوباره آگاهانه به پیاده روی تان ادامه دهید. مهم نیست چند بار رشته افکار تان پاره می شود و ذهننتان از مساله دور می شود و دوباره برمی گردید.

تنها چیزی که مهم است این است که قصد شما کنترل استرس است. پس فقط تلاش کنید که دوباره بر روی راه رفتنتان متمرکز شوید.

پیاده روی آگاهانه راهی برای دور شدن از افکار استرس زایی است که به ذهننتان می آیند.

به احساسی که با هر قدم در پاهایتان ایجاد می شود دقت کنید.

به حالت بدننتان هنگام راه رفتن توجه کنید.

ببینید هنگام راه رفتن خم می شوید یا صاف می ایستید. به پایین تنه تان توجه کنید تا ببینید آیا در آن احساس تنش و گرفتگی می کنید یا نه.

به حرکت دستهای تان و نحوه نفس کشیدن تان موقع راه رفتن دقت کنید.

۳. محیط اطرافتان را ارزیابی کنید.

بعد از اینکه بر روی تمام حالات و حرکات بدننتان تمرکز کردید، این بار به محیط پیرامونتان دقت کنید. به رنگ هایی که در اطرافتان می بینید و هرچیز دیگری که پیرامون شماست توجه کنید.

اگر محل سکونتتان نزدیک به مناظر طبیعی و درختان است به آنها توجه کنید.

روی زمین را نگاه کنید تا ببینید چیزی توجهتان را جلب می کند یا نه، و یا هنگام پیاده روی گاهی آسمان را هم ببینید.

سعی کنید به طور کامل در اشیا و مناظری که در اطراف شما هستند غوطه ور شوید تا به چیزهای دیگر فکر نکنید.

۴. در نحوه تنفس و حالت های بدننتان تغییر ایجاد کنید.

وقتی به طور کامل با بدن و محیط پیرامونتان ارتباط برقرار کردید شروع به تغییر نفس کشیدن



سه شنبه‌ها با موری

ترجمه محمود دانایی

«آخرین کلاس زندگی استاد پیر من هفته‌ای یک‌بار در منزل او تشکیل می‌گردید، در کنار پنجره‌ای در اتاق مطالعه او، تا بتواند از آنجا بوته کوچک بامیه را با برگ‌های صورتی‌رنگش تماشا کند. کلاس روزهای سه‌شنبه و بعد از صرف صبحانه تشکیل می‌شد. موضوع درس ما «معنای زندگی» بود. استاد آنچه را به تجربه می‌دانست، درس می‌داد.» این‌ها جملاتی است که میچ آلبوم کتابش را با آن‌ها آغاز کرده است. سه‌شنبه‌ها با موری کتاب بسیار تأثیرگذار این نویسنده است که داستان واقعی ارتباط و ملاقات میچ آلبوم با استادش موری شوارتس را روایت می‌کند. میچ آلبوم که نویسنده‌ی کتاب مشهور «اولین تماس تلفنی از بهشت» نیز هست این کتاب را با لحنی روان و زیبا نوشته است که خواننده را وادار می‌کند همراه میچ آلبوم در جلسات ملاقاتش با موری شرکت کند.

سه‌شنبه‌ها با موری را می‌توان هم یک زندگینامه و هم یک رمان فلسفی دانست. این کتاب پر از درس‌های آموزنده‌ای است که می‌تواند نگاه خواننده را نسبت به جهان تغییر دهد. میچ آلبوم در سه‌شنبه‌ها با موری دریچه‌ای تازه به سوی دنیا را برای خواننده باز می‌کند. دریچه‌ای که از نگاه موری شوارتس کسی که میچ آلبوم به دیده‌ی مراد به او نگاه می‌کند نشأت گرفته است.



نفسه‌های شما ثواب تسبیح دارد و خواب شما عبادت و عمل شما مقبول
و دعای شما در این ماه مستجاب است

خنده خیمه