

ماهنامه اردیبهشت مرکز خدمات مشاوره ای صنعت نفت
سال دوازدهم، شماره ۱۴۶

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

شناسنامه

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

نمایه

- ارثی به جا مانده از ...
- روش های کاهش دعوای ...
- خنده چیست ...
- راهکارهایی برای حال روحی بهتر ...
- در این روزهای منتهی به کنکور ...
- ادامه فرزندم مثل من رفتار ...
- آیا کودکانی که تحت مراقبت پرستار ...
- معرفی کتاب ...
- سندروم خستگی مزمن ...
- صفحه ۱
- صفحه ۲
- صفحه ۳
- صفحه ۵
- صفحه ۷
- صفحه ۹
- صفحه ۱۱
- صفحه ۱۶
- صفحه ۱۶

هرگز تصور نکنید کم رویی و خجالتی بودن نشانه ادب و متانت است. کودک باید بتواند در مواقع لزوم از حق خود دفاع کند، جواب بدهد، مخالفت کند، مبارزه کند....

اینکه کودک همیشه حرف گوش کند نشانه سلامت نیست اگر فرزند سالم می خواهید انتظار نداشته باشید از شما حساب ببرد و همیشه حرف گوش کند. فرزند تربیت کنید که به خاطر عشق و اعتماد به شما با شما همکاری کند.

کم رویی می تواند نتیجه ژن های به ارث برده و البته رفتار اکتسابی از محیط باشد. حدود ۲۰ درصد از افراد به طور ژنتیکی خجالتی هستند، اما در بیشتر موارد این تجربه های زندگی هستند که باعث می شوند یک کودک خجالتی شود. نوع تربیت والدین، تنبیه شدن، اجبار در حرف زدن در موقیت هایی که کودک برای آن احساس آمادگی نمی کند، مسخره شدن، قربانی قلدری شدن، والدین بسیار محتاط و کسانی که بیش از حد از کودک محافظت می کنند.

ارثی به جامانده از اجداد

خجالتی و کم رو بودن



نوع واکنش نسبت به آن ها بر اساس مشاهدات ذهنی شخصی که آن را تجربه می کند، بنا شده است.

این احساس همچنین می تواند ناشی از تجربیات آسیب زا و خاطرات ناگوار گذشته باشد. افراد می توانند در حالی که شاهد یک رویداد بوده و یا حتی در حال فکر کردن و یا صحبت کردن درباره هر موضوعی مخصوصاً ناخوشایند هستند، احساس خستگی کنند.



دارای مزایای بارز بقا است و به ما کمک می کند تا از رویارویی با بیماری های عفونی و مواد غذایی سمی خودداری کنیم، اما واکنش منجر کننده بیش از حد حساس؛ می تواند اشکالاتی در پی داشته باشد. به عنوان مثال این رفتار باعث می شود که فرد احتمالاً غذاهای جدید را امتحان نکرده، با افراد جدید آشنا نشده یا مثلاً در یک قطار شلوغ سوار نشود.

از منظر علمی، ارزش بقای سطوح مختلف فشار بسته به شرایطی که اجداد ما در آن رشد کرده اند، متفاوت خواهد بود و تغییر در احساسات می تواند از طریق ژن ها به نسل های بعدی منتقل شود. خجالتی بودن، حساسیت و حتی حس انزجار ما نیز تحت تأثیر یادگیری زودهنگام اجتماعی است.

از جمله مهم ترین تأثیرات اجتماعی در این رابطه می توان به واکنش های انزجاری والدین نسبت به یک موضوع، آداب و رسوم فرهنگی و باورهای پیرامون بهداشت و پاکیزگی و میزان ارزشمند بودن ارتباطات جمعی و اهمیت فرد در محیط اشاره کرد.

معمولاً افراد کم رو در مواجهه با شرایط غیر دلخواه خود دچار سرگیجه، حالت تهوع، لرزش و رنگ پریدگی یا برافروختگی گونه ها می شوند.

از دید روانشناسان، خجالتی بودن زیاد یا دل نازک بودن، یک واکنش عاطفی تکامل یافته است که ما را وادار می کند از برخی حالت های اجتماعی و روانی از قبیل درخواست کمک از دیگران یا مواجهه با مواد آلوده بالقوه ای مانند خون، چرک یا مدفوع اجتناب و سواستی داشته باشیم. هرچند در حالت عادی هیچ کسی مایل به برخورد با بسیاری از این موارد نیست و این حس در حالت متعادل

اگر چه بسیاری از رفتارهای ما ریشه در شرایط محیطی، خانواده و خاطرات گذشته ما دارند ولی در برخی موارد این عادات می توانند منجر به بروز مشکلاتی در رفتار و تعامل فرد با جامعه و اطرافیانش شود. کم رویی مطلق و بیمار گونه به طور معمول به احساس ضعف، انزجار یا بیماری جسمی ناشی از قرار گرفتن در معرض برخی محرک های خارجی اشاره دارد.

در این شرایط، هر عامل خارجی می تواند باعث شود فرد احساس ناراحتی و معذب بودن کند. در نوعی خاص از این شرایط، فرد بسیار دل نازک یا به اصطلاح، نازک نارنجی شده و پس از مواجه شدن با برخی از محرک ها مانند خون یا سایر مایعات بدن، درد کشیدن دیگر افراد، حشرات، بوها و ایده های کلی مانند جنگ، بیمارستان یا مرگ، دچار مشکل می شوند.

باید در نظر داشت که این عوامل، همگی محرک های عادی هستند و

برخی دیگر پر رو هستند؟ چرا برخی افراد با مشکلات به راحتی و قدرت برخورد کرده و برخی دیگر واکنش های مبتنی بر ضعف نشان می دهند؟

از منظر علمی، ارزش بقای سطوح مختلف فشار بسته به شرایطی که اجداد ما در آن رشد کرده اند، متفاوت خواهد بود و تغییر در احساسات می تواند از طریق ژن ها به نسل های بعدی منتقل می شود. خجالتی بودن، حساسیت و حتی حس انزجار ما نیز تحت تأثیر یادگیری زودهنگام اجتماعی است.



همه ما در طول روز با افراد مختلفی سر و کار داریم و طبیعتاً هر فردی دارای ویژگی های اخلاقی و شخصیتی خاص و منحصر به فرد خود است. در این میان اما برخی عادات اجتماعی و شخصیتی انسان ها می تواند مشترک باشد.

به نقل از سلامت نیوز، برخی افراد به اصطلاح کم رو و خجالتی هستند و برخی دیگر پر رو و حتی گستاخ به شمار می روند. برای برخی افراد گفتن یک خواسته ساده و یا نه گفتن به یک خواسته غیر منطقی از سوی دیگران بسیار دشوار بوده و برخی دیگر بدون هیچ مشکلی این عمل را انجام می دهند.

برخی از ما به راحتی می توانیم در میان جمع سخن گفته و بالعکس این کار برای برخی دیگر در حکم مرگ و عذاب بسیار زیادی است. قطعاً با توجه به موارد فوق، این سؤال به ذهن خطور می کند که چرا برخی افراد کم رو و

روش های کاهش دعواهای زن و شوهری. زندگی شطرنج نیست!!!

کنایه زدن، تیکه انداختن و رفتارهایی از این دست گاهی بیشتر از مشت و لگد ایجاد تنش می کند، این مطلب درباره آزارهایی است که ظریف تر است و توجه چندانی برای رفع آن ها نمی کنیم. نیازی به چشم کبود و بدن ضرب خورده نیست. حتی اگر در دعواهای زن و شوهری جسم همسران را خراش ندهید، حتما همسری نمونه نیستید. روانشناسان می گویند همسر آزاری تنها در مشت و لگد خلاصه نمی شود. کافی است اعتماد به نفس و آزادی را از همسران بگیرید یا آنکه اجازه دهید زندگی بیشتر از آنچه در توان همسران است او را در تنگنا قرار دهد. اگر می خواهید بدانید کجای کار هستید و چه آسیب هایی به همسران می رسانید، در ادامه این مطلب با ما باشید.

زندگی شطرنج نیست

اشکالی ندارد اگر گاهی حرف تان را به زبان بی زبانی بزنید، اما اینکه بخواهید همسران از کنایه های شما دلیل ناراحتی یا نگرانی تان را بفهمد، به معنای همسر آزار بودن تان است. اگر برای بیان ناراحتی های تان، اشتباهات او را در قالب کنایه بیان می کنید یا پای اطرافیان و اشتباهات شان را وسط می کشید، نباید انتظار داشته باشید که او به همسری ایده آل تبدیل شود.

راه حل بهتر: یادتان باشد که زندگی میدان شطرنج نیست و دلیلی ندارد همسران برای فهمیدن دلیل هر حرکت شما ساعت ها فکر کند. پس صادقانه سر اصل مطلب بروید و اگر از او رنجیده اید یا انتظاری دارید، با صراحت آن را به زبان بیاورید. وقت صحبت از خواسته های تان مطمئن شوید که همسران منظور شما را فهمیده است تا بعدا او را به خاطر سوء تفاهم ها سرزنش نکنید.

از کتک بدتر

شدیدترین جلوه همسر آزاری، برخورد فیزیکی است. اما گمان نکنید اگر همسران از شما کتک نمی خورد، شما او را آزار نمی دهید. گاهی اوقات رفتار و کلمات شما می تواند تاثیری بیشتر از برخورد فیزیکی داشته باشد. اگر در هر

رفتار همسران به دنبال یک اشتباه می گردید تا او را سرزنش کنید و اشتباهات خودتان را هم به گردنش می اندازید، قطعاً یک همسر آزاریید.

راه حل بهتر: قبل از آنکه همسران را با سرزنش های تان شکنجه دهید، به این فکر کنید که چرا و در چه موقعیتی آن اشتباه را مرتکب شده و شما چه کمکی به او می توانید بکنید. اگر همسران یک اشتباه را همیشه تکرار می کند و درس نمی گیرد، با یک مشاور موضوع را در میان بگذارید. شاید او مشکلاتی دارد که تنها یک روانشناس قادر به حل شان است.

صدایت را پایین بیاور

کم نیستند کسانی که می خواهند با صدای بلند، دیگران را مجبور به شنیدن خواسته های شان کنند. اگر شما هم با فریاد، همسران را به انجام دادن خواسته های تان مجبور می کنید و اگر بحث های میان شما، با آلودگی صوتی ای که ایجاد می کنید تمام می شود، بهتر است در واکنش های تان تجدید نظر کنید. فراموش نکنید که تاثیرگذار بودن یک راه، به معنای درست بودنش نیست!

راه حل بهتر: راه های مدیریت خشم را یاد بگیرید و هر روز یک قدم به یاد گرفتن شیوه های درست بحث و گفتگو نزدیک تر شوید. به همسران بگویید که همیشه درست در لحظه بحث نمی توانید به نتیجه قطعی برسید و با کمک او، در لحظات پرتنش زندگی گفتگو را متوقف کنید و باقی بحث را در زمانی که هر دوی شما به آرامش رسیده اید انجام دهید.

مقابله به مثل نکن

در بحث ها تمام تلاش تان را برای آزار دادن او به خرج می دهید و وقتی در زمان صلح از شما به دلیل این رفتار گله می کند، می گویند، چون تو عصبانی ام کردی چنین کردم؟ دعوت خانواده او را رد می کنید و وقتی اعتراض می کند می گویند، چون تو فلان روز به خانه مادرم نیامدی چنین کردم؟ اگر شما به بهانه ایرادهای او، رفتارهای نادرست تان را توجیه می کنید بدانید که همسر آزاریید.

راه حل بهتر: همسر شما انسانی بی عیب و نقص نیست، پس این موضوع را بپذیرید و برای توجیه اشتباه تان، ایرادهای او را پیش چشمش نیاورید. اگر شما نسبت به رفتار همسران اعتراض دارید، نه با مقابله به مثل، بلکه با توضیح انتظاراتی که از او دارید برای تغییر دادنش تلاش کنید. یادتان نرود که خودتان مشغول ساختن بازی مقابله به مثل هستید و دیر یا زود بازنده این بازی می شوید.

خط و نشان نکش

حق شماست که حساسیت های تان را به همسران گوشزد کنید و همان طور که مراقب احساساتش هستید، از او هم بخواهید شما را نرنجاند، اما مراقب باشید این حق، شما را به یک زورگو تبدیل نکند. عبارت «اگر» که قبل از بیان محدودیت ها می آید را از واژه های تان حذف کنید و «به شرطی که ...» را هم فراموش کنید. برای آنکه همسران را به مرد رویاهای تان تبدیل کنید، نیازی به بازی کردن نقش زورگو ندارید.

راه حل بهتر: به جای تهدید کردن، دلایل تان را برای همسر خود توضیح دهید. شاید او متوجه نیازهای شما نیست و شاید هم شرایط به او اجازه برآورده کردن آن ها را نمی دهد. پس مثل یک زن و شوهر بالغ با هم در مورد خواسته های تان حرف بزنید و به یک تصمیم مشترک برسید.

همه می ما احساس رضایت را دوست داریم. دلمان می خواهد وقتی با کسی ارتباط برقرار می کنیم، شرایط مطابق با انتظارات ما پیش رود. به طور طبیعی هر چه تعداد افراد بیشتر باشد و مجموعه بزرگتر، احتمال این که ما از همه چیز راضی باشیم کمتر می شود.

ما برای حل مشکلات تلاش می کنیم

نخستین راه مقابله این است که محیط اطرافمان را تغییر دهیم. مثلاً از طرف مقابل می خواهیم که به شکل خاصی رفتار نکند. تا اینجای کار همه چیز طبیعی است، معمولاً بهتر از این نمی شود! چون انسان ها با هم فرق دارند. رابطه ما با اطرافیان به یک اندازه صمیمی نیست و خیلی اوقات نمی توانیم از دیگری بخواهیم با رفتارش ما را ناراحت نکند؛ بنابراین شخصی دیگر که به ما نزدیک تر است را واسطه قرار می دهیم و از او می خواهیم خواسته های ما را به دیگری بگوید.

این شیوه برخورد با مشکلات پس از ازدواج بسیار رایج است

کسی که از رفتار خانواده ی همسر ناراحت است، نمی تواند مستقیم اعتراض کند، بنابراین از همسر می خواهد برای تغییر رفتار خانواده اش کاری کند. همه می ما می دانیم تغییر رفتار دیگران کاری سخت و در بیشتر مواقع غیرممکن است. در عین حال این یکی از بزرگترین توقعات همسران از یکدیگر است.

چرا مادرت با من اینطور برخورد کرد؟

منظور پدرت از آن حرف چه بود؟

من هیچ وقت اجازه نمی دهم خانواده ام با تو اینطور رفتار کنند، ولی تو به من اهمیت نمی دهی. این خواسته ها و شکوه ها گاهی اوقات منطقی هستند و گاهی اوقات هم خیر. بستگی به ویژگی های افراد و بافتی که در آن قرار گرفتند دارد. ولی یک چیزی همیشه درست است: این که ما نباید از همسرمان انتظار داشته باشیم دیگران را تغییر دهد. ما با این خواسته به معنای واقعی کلمه همسرمان را اذیت می کنیم. فقط می توانیم انتظار داشته باشیم که او ناراحتی ما را درک کند، نه این که برای حذف مشکل اقدامی انجام دهد.

زیر سوال بردن همسر

یک شیوه رایج اذیت کردن همسر این است که او را به خاطر رفتار دیگران زیر سوال ببریم. این که به طور مستقیم یا غیرمستقیم وادارش کنیم با دیگران به خاطر ما بجنگد و به خاطر بدی های دیگران احساس گناه و عذاب وجدان پیدا کند. ما فقط مسئول رفتارهای خودمان هستیم، نه حتی نزدیک ترین شخص خانواده مان. همین که احساس می کنید همسر از ناراحتی شما ناراحت (یا عصبانی) است.

از او قدردان باشید. به او این احساس را بدهید که برایتان همسر خوبی است. بیشتر راجع به احساسات خود با یکدیگر حرف بزنید و کمتر راجع به رفتارها؛ و همدیگر را اذیت نکنید.

خنده چیست

و چرا ما انسان‌ها می‌خندیم؟



خنده در حقیقت یک احساس و یک نوع بیان احساسی است و با استفاده بیشتر از آن در روابط عاطفی و نزدیک می‌توانیم احساس رضایت و خوشنودی بیشتری داشته باشیم. خنده و خندیدن برای لذت بردن از لحظات و اوقات خوش ضروری است. ولی در مواقعی که شرایط باعث می‌شود ما احساس خوبی نداشته باشیم نقش خنده بسیار مهم‌تر می‌شود.

خنده چیست؟

خنده از دو قسمت تشکیل شده است که یکی به حالت صورت و دیگری به صدایی که تولید می‌شود اطلاق می‌شود. وقتی ما می‌خندیم، مغز دستور این عمل‌ها را صادر می‌کند و اگر شدیدتر بخندیم، دستوراتی برای تکان خوردن دست‌ها و پاها نیز صادر می‌شود. هنگام خنده ۱۵ ماهیچه صورت به حرکت درمی‌آیند که مهم‌ترین آنها مکانیزم حرکت لب‌های بالای شماست. ماهیچه‌های حلق شما دچار انقباض می‌شوند و به همین علت شما دچار بریده نفس کشیدن می‌شوید. محققان بسیاری تا کنون سعی کرده‌اند که از مکانیزم خنده بیشتر بدانند اما مشکل این است که در هنگام تحقیقات، خنده افراد زود از بین می‌رود. یکی از محققان، تحقیق خود را روی صدای خنده متمرکز کرد و به این نتیجه رسید که همه خنده‌ها از یکی از صداهای ها-ها یا هو-هو-هو پیروی می‌کنند و امکان ندارد فردی بتواند با ترکیب این دو صدا بخندد. محققان معتقدند که در بدن انسان یابنده‌هایی وجود دارد که خنده را تشخیص می‌دهد و باعث ادامه یافتن آن می‌شود. از نظر آنها خنده یک عکس‌العمل کاملاً اتوماتیک و ناخودآگاه است.

آیا فقط انسان‌ها می‌خندند؟

انسان‌شناسان اغلب به دنبال یافتن تعریفی از «انسان» هستند. آنان برای یافتن چنین تعریفی، باید درباره تمام انسان‌های جهان «از شهرنشین‌ها تا کسانی که در طبیعت بکر زندگی می‌کنند» اطلاعات زیادی کسب کنند. به این منظور برخی فسیل انسان‌تبارها مانند هومو ارکتوس یا نئاندرتال‌ها و برخی دیگر گونه‌ها، مانند میمون‌ها را مطالعه می‌کنند تا به تعریفی قابل قبول برسند.

اما یکی از ویژگی‌هایی که انسان را از این گونه‌ها جدا می‌کند «که البته باید مورد توجه انسان‌شناسان نیز قرار گیرد» تمایل منحصر به فرد ما انسان‌ها به «خندیدن» است. آنچه باعث خنده ما می‌شود اغلب نوعی «تضاد» است. همه می‌دانیم خنده برای ما انسان‌ها خوب است؛ ما خنده را به‌عنوان لذتی در زندگی و نوعی «رهایش احساسی» تجربه می‌کنیم. برای اینکه قادر به خندیدن باشیم، باید خود را از هرگونه احساس وابسته به عشق، نفرت، ترس یا هر حس قدرتمند دیگری جدا کنیم.

ممکن است بگویید حیوانات هم زمانی که با هم بازی می‌کنند اصواتی از حنجره خود تولید می‌کنند اما خنده انسان همچنان منحصر به فرد و مسری است. اگر عده‌ای بخندند، بقیه به سختی می‌توانند جلوی خود را بگیرند و آنان هم به خنده می‌افتند.

خندیدن لزوماً به جوک و لطیفه ربط ندارد

اگر از افراد بالغ پرسید چه چیزهایی بیشتر از همه آنها را به خنده می‌اندازد در پاسخ خواهند گفت جوک و طنز. ولی این دریافت اشتباه است.

رابرت پروواین یک روانشناس از دانشگاه مریلند آمریکا این موضوع را کشف کرده که ما هنگام صحبت با دوستان خود بیش از هر وقت دیگری می‌خندیم. در حقیقت امکان خندیدن ما به هر موضوع و نکته‌ای زمانی که در جمع دوستان هستیم ۳۰ برابر می‌شود.

نکته جالب این است که موضوع اکثر مکالمه‌های ما با دوستانمان جوک و لطیفه نیست بلکه به حرف‌ها یا نکته‌هایی می‌خندیم که به خودی خود ممکن است اصطلاحاً بامزه و خنده‌دار نباشند. در نتیجه باید گفت که در این موارد خنده و خندیدن یک شکل از ارتباط‌گیری است و نه یک نوع واکنش.

علم «خنده‌شناسی» به ما می‌گوید که خنده بیشتر با رفتار جمعی و گروهی ما انسان‌ها ارتباط دارد تا با جوک و لطیفه و از طریق خندیدن ما به دیگران نشان می‌دهیم که به آنها علاقمندیم و آنها را درک می‌کنیم.

خنده و خندیدن وقت مناسب می‌طلبد

معمولاً در مکالمات معمولی، مردم به نوعی خنده خود را تنظیم می‌کنند تا در پایان جمله اتفاق بیفتد. حتی کسانی که با زبان علائم ارتباط برقرار می‌کنند همین روش را به کار می‌گیرند با وجودی که اگر بخواهند می‌توانند در سراسر گفت‌وگوی «بی‌صدا»ی خود بخندند.

اینکه کم‌دین‌ها چگونه می‌توانند زمان دقیق گفتن لطیفه‌های خود را در طول اجرای یک برنامه زنده تنظیم کنند همیشه من‌راهه حیرت‌ناگانه است. پیچارد مک‌لین یک کم‌دین که در عین حال کم‌دین آموزش می‌دهد در این مورد می‌گوید: رفتن روی صحنه و جلوی خنده خود را گرفتن آن هم درست در لحظاتی که همه تماشاچیان دارند می‌خندند، مستلزم اعتماد به

نفس و کنترل بسیار زیادی است. و اینکه پس از یک موج خنده تماشاچیان دقیقاً در چه زمانی می‌توان

دوباره سر صحبت را باز کرد یک نکته بسیار ظریف است. از یک طرف نباید با حرف زدن، خنده

جمعیت را مختل کرد ولی در عین حال نباید زیادی صبر کرد که فضای تالار سرد شود.



راهکارهایی برای حال روحی بهتر در این

روزهای کرونایی

تجیبی ندارد که در زمان شیوع ویروس کووید-۱۹ افراد احساس استرس، اضطراب، تنهایی و افسردگی داشته باشند. اما عده‌ای وجود دارند که نه تنها حالشان خوب است، بلکه نسبت به آنچه دارند، قدردان هستند و حتی از انجام کارهای کوچک احساس شادمانی می‌کنند. نتایج بررسی جدید محققان دانشگاه کارولینای شمالی در چاپل هیل نشان می‌دهد که چه عاملی این احساسات مثبت را حتی در این زمان بی‌ثبات بهبود می‌بخشد.

محققان در آوریل ۲۰۲۰ در سراسر ایالات متحده از ۶۰۰ نفر در مورد تجربیات و رفتارشان اطلاعاتی جمع‌آوری کردند. آنان به این نتیجه رسیدند که ورزش، فعالیت‌های خود مراقبتی مانند مشغول بودن به انواع سرگرمی‌ها یا تمدد اعصاب، یا فعالیت‌های معنوی مانند دعا یا مراقبه به افراد در داشتن احساس خوب کمک می‌کند. باربارا لی فردریکسون، استاد برجسته گروه روانشناسی و علوم اعصاب دانشگاه چاپل هیل و مدیر آزمایشگاه احساسات مثبت و روانشناسی اظهار کرد: اکثر افراد از اهمیت این موارد آگاه هستند، اما این مورد در این روزها که در خانه می‌مانیم تا از گسترش ویروس کرونا جلوگیری کنیم از اهمیت ویژه‌ای برخوردار شده است.



وی ادامه داد که ارتباط تنگاتنگی بین زمان صرف شده برای این نوع فعالیت‌ها و حالت‌های روحی مثبت ایجاد شده، مشاهده شد. به‌ویژه برای افرادی که بیشتر احساسات منفی داشتند. بنابراین، هرچه استرس و اضطراب بیشتری داشته باشید یا تنهاتر و افسرده‌تر باشید، اهمیت بیشتری دارد که وقت خود را برای ورزش و مراقبت از خود صرف کنید.

محققان همچنین بیان کردند، گشت‌وگذار در سایت‌های اجتماعی بدون تحرک، هیچ نقشی در ایجاد احساسات مثبت ندارد. داده‌های آنان نشان داد، نشستن و مدام چک کردن انواع سایت‌ها و به روزرسانی‌ها نه تنها احساسات مثبتی در افراد ایجاد نمی‌کنند، بلکه باعث اضطراب و احساسات منفی نیز می‌شوند.

فردریکسون همچنین افزود، این سایت‌ها بیشتر شامل اخبار سیاسی و غم و اندوه هستند و دنبال کردن این اخبار بی‌پایان از گسترش امید و شادی جلوگیری می‌کند. نتایج این تحقیق نشان داد، افرادی که به‌طور فعال در تعامل با دیگران هستند کمتر دچار احساسات منفی می‌شوند و احساسات مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند. نتایج این تحقیق برای افراد برون‌گرا و درون‌گرا و به‌ویژه افرادی که تنها زندگی می‌کنند، صحیح بود. مایکل م. پرینزینگ، عضو فارغ‌التحصیل در مرکز اخلاق پار در دانشگاه چاپل هیل از آزمایشگاه احساسات مثبت و روانشناسی بیان کرد: نکته مهم این است که شخص با دیگران چگونه تعامل دارد. اگر این تعامل رودررو یا از طریق تماس صوتی و ویدیویی باشد، احساسات مثبت بیشتری در افراد ایجاد می‌کند در حالی که ارتباط از طریق چت کردن چندان احساسات مثبتی ایجاد نمی‌کند.



محققان می‌گویند، وقتی نمی‌توانید افرادی را که با آنها ارتباط برقرار می‌کنید، ببینید یا صدایشان را بشنوید به نظر می‌رسد تعامل با آنان چندان کمکی نمی‌کند.

پرینزینگ افزود: این مورد یک هشدار مفید است، چون فکر می‌کردیم از طریق چت کردن حالمان خوب است در حالی که شواهد نشان داد آن‌طور که فکر می‌کردیم تاثیرگذار نبود. برقراری ارتباطی معنادار با شخص از طریق متن بسیار دشوارتر است.

محققان خاطرنشان کردند: زمان مناسبی است که به تماس‌های تلفنی رایج رو بیاوریم و از بسترهای مختلفی که امکان تماس ویدیویی را فراهم می‌کنند، استفاده کنیم.

فردریکسون گفت: بحران‌ها، فرصت‌های فراوانی برای مهربانی فراهم می‌کنند. شما می‌توانید ماسک صورت یا تجهیزات دیگری را به کارمندان مراقبت‌های بهداشتی اهداء کنید. اگر سالم هستید خون خود را که این روزها بسیار موردنیاز است، اهداء کنید. چنین اعمال انسان دوستانه‌ای نه تنها برای دریافت‌کنندگان کمک، بلکه برای کسانی که بخشش می‌کنند نیز خوب است. در حال حاضر نسبت به زمان معمول مهمتر است که مردم با یکدیگر در ارتباط باشند و به یکدیگر کمک کنند.

در نهایت محققان به این نتیجه رسیدند، افرادی که زمانی را برای کمک به دیگران اختصاص می‌دهند نسبت به افرادی که زمانی را برای کمک صرف نمی‌کنند، احساسات مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند. آنان همچنین افزودند، انعطاف‌پذیری به معنی مقابله با چالش‌های زندگی و بهبود سریع حال روحی پس از گذراندن مشکلی سخت، از طریق اجتناب از شرایط منفی افزایش نمی‌یابد، بلکه از طریق افزایش در اعمال خوب به وجود می‌آید.

در این روزهای منتهی به کنکور توصیه‌هایی وجود دارد که می‌تواند

به داوطلب کنکوری برای گرفتن نتیجه بهتر کمک کند



بهتر است

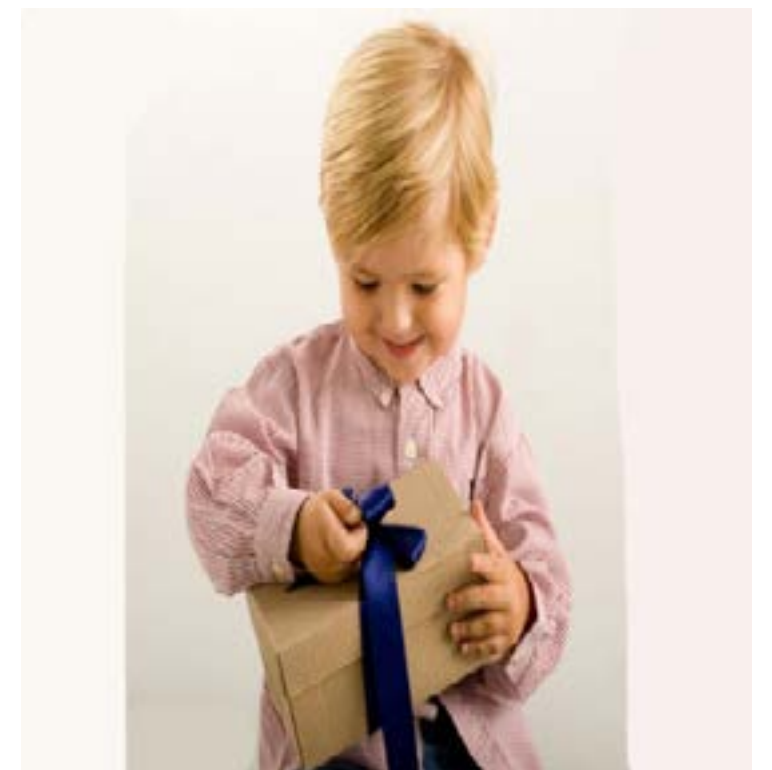
صبح ساعت ۷ بیدار شوید چون ۴۰ دقیقه طول می‌کشد تا سیستم اعصاب مرکزی شما آماده سرویس‌دهی شود، بنابراین باید ساعتی بیدار شوید که سیستم عصبی تان حداکثر یک ساعت زمان برای آماده شدن داشته باشید، این تمرین خوبی است تا در روز آزمون کنکور از آن‌رزی استفاده م‌مطمئناً مغز شما در روز را در روزهای قبل ذخیره کرده‌اید، در هفته پایانی مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه، خرما، عسل، انجیر و مغز گردو را حتماً در برنامه غذایی تان قرار دهید، این را فراموش نکنید که در روز امتحان باید حدود ۴ تا ۵ ساعت روی صندلی سفت و سخت امتحان بنشینید بنابراین از حالا باید فکری برای تقویت عضلات بدنتان کنید. لازم نیست بدنتان را در هفته پایانی با ورزش‌های سنگین خسته کنید، شما می‌توانید با چند حرکت کششی سبک و ساده در منزل عضلات خودتان را تقویت کنید. در هفته های باقی‌مانده تا آزمون حداقل یک یا دو جلسه به استخر بروید و آرام شنا کنید. در با اشاره به اینکه توصیه می‌شود هفته پایانی منتهی به کنکور درس نخوانید، مرور کنید و تست بزنید، افزود: در اواخر هفته اول تا روز قبل از کنکور روزهای آرامی را پشت سر بگذارید و بیشترین تکیه خود را بر روی مرور خلاصه درس‌ها و نوت‌هایی که قبلاً برداشته‌اید بگذارید.

۹

هر چه به زمان برگزاری کنکور نزدیک می‌شویم اضطراب و استرس کنکوری‌ها بیشتر می‌شود که باید نکاتی را رعایت کنند. با توجه به نزدیک شدن به زمان برگزاری کنکور سراسری، در این زمان توصیه‌هایی وجود دارد که به داوطلب کنکوری برای گرفتن نتیجه بهتر کمک میکند. تمرکز یکی از مهم‌ترین عوامل در ایام نزدیک شدن به کنکور است، داوطلبان باید تا می‌توانند از استرس دوری کنند، یکی از ویژگی‌های طبیعی رویارویی با اتفاق‌های ویژه و غیر قابل تکرار ظهور پدیده اضطراب است و هر چه میزان نامعلومی و ریسک در آن بیشتر باشد میزان اضطراب نیز به همان نسبت بیشتر است و از سمت دیگر هر چه نتیجه قابل پیش‌بینی با نتیجه دلخواه فاصله بیشتری داشته باشد، باز هم باعث اضطراب می‌شود. با تمام مشکلاتی که در رقابت میلیونی کنکور در ایران وجود دارد می‌توان با درایت، تأمل و تیزبینی تمام روزهای نزدیک کنکور را سپری کرد. تکنیک‌هایی برای افزایش تمرکز وجود دارد، از جمله این تکنیک‌ها می‌توان به فکر نکردن به شکست، تکیه بر واقعیت خود سعی کنید کمی بهتر از آن در کنکور ظاهر شوید و برای همان میزان پیشرفت نیز تلاش کنید، اشاره کرد. شرکت در کنکورهای خانگی می‌تواند باعث افزایش تمرکز در روز کنکور شود، به اصل «عادی بودن» معتقد باشید و با بی‌خوابی و شب‌بیداری یا فشرده کاری در چند روز تغییر زیادی در نتیجه حاصل نخواهد شد. پراکنده کاری نکنید و حول برنامه خویش که بیشتر به آزمون اصلاح تکیه دارد متمرکز شوید. نقش اولیا در کاهش یا افزایش اضطراب و در مقابل آن تمرکز و توکل یک نقش هم‌افزا و مهم است. کنکوری‌ها باید ساعت خوابتان را منظم، غذای خوب بخورید و ورزش کنید، شاید تا این هفته برنامه خواب و استراحتتان را نسبت به برنامه‌ریزی درس خواندنتان تنظیم کرده باشید و بعضی از شما شب‌ها و در زمان خلوتی خانه عادت به درس خواندن داشتید و بعضی‌های دیگر درس خواندن در طول روز به خصوص صبح‌ها را ترجیح می‌دهند، با این حال در هفته پایانی بهتر است همه عادت‌ها را کنار بگذارید و در یک ساعت مشخص بخوابید. پیشنهاد ما به شما این است که حدود ساعت ۱۰ تا ۱۱ شب حتماً بخوابید و حتی اگر خوابتان نمی‌آید روی تختتان دراز بکشید و با بستن چشم‌ها به مغزتان استراحت دهید.

پاداش به خاطر رفتار خوب

در سلسله تحقیقات و پژوهش‌های انجام شده از سوی کارشناسان، روانشناسان و پژوهشگران این حوزه اساسی، رابطه بین تشویق کردن کودک از سوی والدین و کنترل رفتارهای نامطلوب و گستاخانه از سوی کودک به اثبات رسیده است. تحقیقات حاکی از این است که تشویق کردن کودک، زمانی که رفتار مناسبی انجام می‌دهد و توجه و محبت بیشتر به کودک، زمانی که رفتار مطلوبی دارد و در مقابل توجه نکردن به کودک و کم کردن تشویق‌ها و پاداش‌ها، زمانی که رفتار نامطلوبی انجام می‌دهد و گستاخی می‌کند، باعث می‌شود کودک سعی کند رفتار مطلوب موردنظر پدر و مادر را بیشتر انجام داده و تکرار کند تا تشویق شود، پاداش بیشتری دریافت کند و مورد حمایت و محبت والدین خود قرار گیرد، چون این امر برای او لذت‌بخش است. پدر و مادر باید به فرزند خود بگویند فرزندم! این تشویق و پاداش به خاطر رفتار خوب توست. این تشویق‌ها و پاداش‌ها می‌توانند به خاطر فعالیت‌های کودک باشند. به خاطر تلاش‌هایی که برای حذف یا کاهش و کنترل رفتارهای نامطلوب همچون گستاخی کرده‌اند.



آموزش رفتار صحیح با رفتاری صحیح

با تمام این تفاسیر نتایج مطالعات و تحقیقات اندیشمندان، روانشناسان و صاحب‌نظران این حوزه حاکی از آن است که زمانی که کودک گستاخی و ناسزاگویی کرد، هرگز او را با تهدیدهای غیرممکن نترسانید. تهدیدهایی همچون: «من دیگه پدر تو نیستم»، «از پیش تو میرم و دیگه هیچ وقت نمیام پیشت» و. مطالعات علمی نشان می‌دهد، بهتر است احساس امنیت را از فرزند خود نگیرید و با آرامش و رفتار صحیح، رفتار صحیح را به او یاد بدهید. به او بگویید: «من از رفتار تو ناراحت شدم و این رفتارت را دوست ندارم.» نه اینکه «من دیگه تو را دوست ندارم.» با نگاهی دوراندیشانه‌تر به موضوع، اگر با تندی و پرخاشگری و رفتاری ناشایست، کودک را از خود طرد کنید، بی‌شک این امر منجر به این نتیجه می‌شود که او مقاومت بیشتری از خود نشان دهد و نهایتاً گستاخی و پرخاشگری‌اش بیشتر نمایان شود.

تربیت بر مبنای الگوی دینی

جان کلام اینکه خوب می‌دانیم که دین مبین اسلام به‌عنوان بهترین، کامل‌ترین و جامع‌ترین دین برای هدایت زندگی بشر از سوی خالق یکتا فرستاده شده و این جامعیت و کمال دین در تمام زمینه‌ها جریان دارد. یکی از آن چشمه‌های جوشان که از این اقیانوس بیکران الهی سرچشمه گرفته است، تربیت و پرورش و شکوفایی فرزندان مودب و با تربیت، مؤمن و متعهد، خوش‌اخلاق و با استعدادهای درخشان است. با کمال تأسف باید بیان داشت این تربیت دینی امروزه مورد غفلت برخی خانواده‌ها واقع شده است. شوربختانه باید گفت در خیل عظیمی از خانواده‌ها، فرزندان براساس موازین و الگویی دینی تربیت نمی‌شوند. ریشه‌اش نیز شاید از ناآگاهی نشئت گرفته از کمبود مطالعه در حوزه دین و سبک زندگی ایرانی - اسلامی و تربیت دینی است. این مسئله متأسفانه از بزرگ‌ترین کمبودهای فرهنگی، دینی و مذهبی در جامعه امروز است.



فراموش نکنیم راه‌ها و راهکارهای بی‌شماری برای رسیدن به سبک و مدل‌های تربیتی مناسبی وجود دارد و در علم روانشناسی و همچنین جوامع و تمدن‌های گوناگون شرقی و غربی شیوه‌های مختلف رسیدن به آن‌ها بیان شده، اما قطعاً تربیتی ایده‌آل‌تر است که بر مبنای اصول و ضوابط دینی و اخلاقی، عرفی و اعتقادی باشد.

تربیت فرزندان آینده بر اساس معیارهای روز

در برخی خانواده‌ها دیده می‌شود که آنان اصول تربیتی خود را براساس الگوهای سنتی قرار می‌دهند. به عبارتی می‌توان گفت که ما فرزندان آینده را، امروز براساس الگوها و متر و معیارهای دیروز تربیت می‌کنیم و در نتیجه مشاهده می‌کنیم که آنچه ما می‌خواستیم، نشدند. در عصر اینترنت آن‌ها در معرض موجی قرار دارند که در گذشته باید آن‌ها را در مقابل این امواج مصون‌سازی می‌کردیم، اما به خاطر اینکه ما مهارت‌های فرزندپروری را نداشتیم و به دنبال کسب آن هم نبودیم، این موضوعات را نتوانستیم به فرزندانمان آموزش دهیم. به‌عنوان مثال بیش از ۷۰ درصد از بچه‌های زیر ۱۰ سال خوب غذا نمی‌خورند و به قول معروف بد غذا هستند. اگر از والدین گرامی این فرزندان این سؤال را بپرسند که مقصر کیست؟ سؤال‌کننده چه پاسخی خواهد شنید؟

با کمی تأمل در این سؤال متوجه این موضوع می‌شویم، هنگامی که خداوند این طفل را در دامن مادر قرار داد، در همان ساعات اولیه بعد از تولد این فرزند را در آغوش مادر جای می‌دهند. در همین حین این کودک است که به دنبال منبع تغذیه خود می‌گردد و با تماس با سینه مادر شروع به مکیدن می‌کند. حال چرا این طفل بعد از گذشت چند سال مادر را وادار می‌کند که با بشقاب به دنبال او بدود و با کلی وعده سر خرمن و وعید پوچ و دروغین از ناحیه والدین شاید او یک قاشق غذا بخورد و در نهایت هم ناز می‌کند که نمی‌خورم! چه شد که همان کودک که از ساعات اولیه تولد به



دنبال منبع غذا بود، اما امروز غذا نمی‌خورد؟ پرواضح است که برخی پدران و مادران آن دسته از مطالبی که باید راجع به تربیت فرزندان خود بدانند را آموزش ندیده و نمی‌دانند و در نتیجه نمی‌توانند این ارتباط را با فرزند خود برقرار کنند. این موارد هیچ ارتباطی با تحصیلات آکادمیک یا سواد بالا و پایین پدر و مادرها ندارد، چون خود یک مهارت است و اینجا جا دارد والدین محترم روش‌های تربیتی که دین، آن‌ها را به‌عنوان الگو ارائه داده را مطالعه کنند.

معرفی کتاب

کتاب

چگونه با کودک خود رفتار کنیم

نوشته ی دکتر سال سیلور ترجمه ی جواد شافعی
مقدم توسط انتشارات الماس پاریس به چاپ رسیده است.

این کتاب، یکی از پر خواننده ترین کتاب های دکتر سال سیور، روان شناس امریکایی است. او در این کتاب، طرز رفتار صحیح با کودک را تا حد

ممکن به زبان ساده و غیر تخصصی ارائه میکند تا همه والدینی که دغدغه تربیت صحیح کودک خود را دارند به خوبی از آن بهره مند گردند. بدون تردید، پیشرفت مطلوب یک جامعه و مصونیت آن از گرفتار آمدن به ویرانگری، خشونت، اعتیاد، انحراف، جرم، جنایت، و عقب ماندگی به تربیت نسل سالم، وابسته است که در این میان، والدین، مسئولیتی بس سنگین بر دوش دارند. والدین مسئول با آگاهی از این وظیفه خطیر و با آگاهی از اینکه عدم مجهز بودن به دانش و شیوه های صحیح فرزند پروری، هزینه ها و پیامدهای زیانباری را هم بر فرد و هم بر جامعه، تحمیل خواهد کرد همواره خود را ملزم به کسب دانش و آگاهی های لازم در این زمینه می دانند که کتاب حاضر بدان پرداخته است. امیدواریم مطالعه کتاب حاضر برای عموم مردم خصوصا برای افرادی که می خواهند نسبت

به شیوه صحیح تربیت کودک و نقش پدر و مادر در این خصوص، شناخت درستی پیدا کنند سودمند افتد.



نتایج نشان داد، بزرگسالانی که در هر نوع مدل مراقبتی رشد کردند، ۱۰، ۲۰ و ۳۰ سال بعد با مشکلات سلامتی بیشتری مواجه شدند.

همچنین در افرادی که با یک فامیل بزرگ شده اند، احتمال ابتلا به بیماری و گزارش مشکلات سلامتی از ۲۱ درصد به ۴۳ درصد در دوره ۳۰ ساله متغیر بود.

در مقایسه، بزرگسالانی که در کنار والدینشان رشد کرده اند، تنها بعد از ۱۰ سال، ۱۳ درصد مشکلات سلامتی را گزارش کردند و بعدها به ۲۱ درصد افزایش یافت.

محققان اظهار کردند که افراد می توانند در طول رشد خود از سلامت روان پشتیبانی کنند و همیشه فرصت هایی برای تغییر هست که افراد باید به آن توجه کنند.

آیا کودکانی که تحت مراقبت پرستار و یا هر فرد دیگری هستند، نسبت به کودکان تحت مراقبت والدین، آینده بهتری دارند یا خیر؟

نتایج تحقیقات نشان داد، کودکانی که در دوران کودکی تحت مراقبت و پرستاری افرادی غیر از والدین هستند، ۳۰ سال بعد، چهار برابر بیشتر از افرادی که در کنار والدین بزرگ شده اند، مشکلات سلامتی گزارش کردند.

محققان دریافتند، بزرگسالانی که دوران کودکی خود را در مکانی غیر از خانه و دور از والدین بودند، ۱۰ سال بعد، ۴۰ درصد ابتلا به بیماری در آنان مشاهده شد و این آمار، در دهه دوم ۸۵ درصد افزایش یافت.

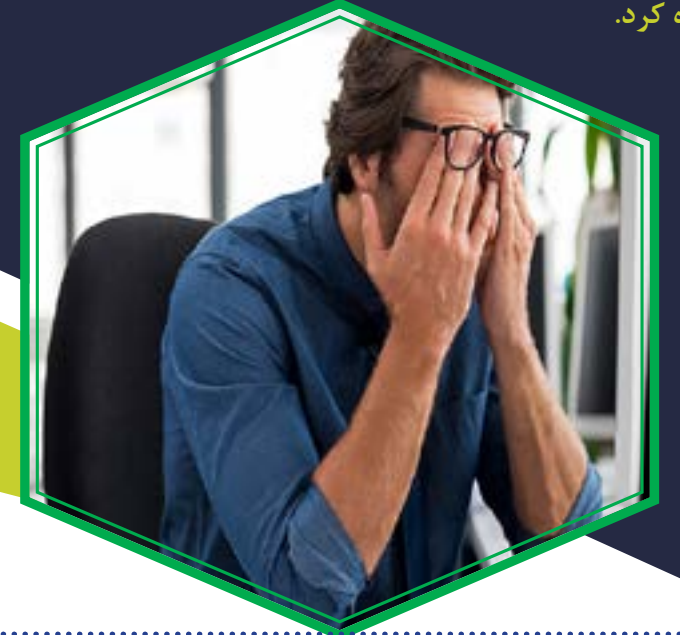
تحقیقات کالج دانشگاهی لندن و دانشگاه کینگز لندن در بریتانیا حاکی از آن است، افرادی که دوران کودکی خود را با فردی غیر از والدین سپری می کنند، احتمال بیشتری برای گزارش مشکلات سلامتی در بزرگسالی دارند.

محققان داده های مرتبط با ۳۵۰ هزار نفر را مورد بررسی قرار دادند تا دریابند، آیا کودکانی که تحت مراقبت پرستار، مهد کودک، اقوام و یا هر فرد دیگری هستند، نسبت به کودکان تحت مراقبت والدین، آینده بهتری دارند یا خیر؟



سندروم خستگی مزمن نتیجه چیست؟

سندروم خستگی مزمن در پی استرس مزمن و زمانی رخ می‌دهد که فشار بیش از حد بر مغز وارد شود که در این صورت به استرس بیماری‌زا مبدل می‌شود. هیچ درمان یا داروی شناخته شده‌ای نمی‌تواند برای درمان کلی سندرم خستگی مزمن تجویز کرد، شایع‌ترین شکایت از این بیماری بیشتر در بین جوانان و افراد میانسال مشاهده می‌شود اما از علائم مهم قابل مطرح در این نوع اختلال می‌توان به سردرد، ضعف و درد عضلانی، درد مفاصل، گلو درد، ریزش مو، اختلال کارکرد جنسی، فقدان خواب رضایت بخش، حمله اضطرابی، تپش قلب و ننگی نفس اشاره کرد.



وی درمان‌های متعدد روانشناختی برای این سندرم را شامل درمان شناختی رفتاری جهت غلبه بر باورهای اشتباه، گروه درمانی، داروهای متعدد روانپزشکی بسته به طیف علائمی که در فرد وجود دارد، قابل طرح دانست و از طرفی درمان با ویتامین‌ها و مواد معدنی و مواد گیاهی را برای درمان این سندرم مزمن بی‌فایده عنوان کرد.

کاهش استرس و ایجاد آرامش در زندگی فردی که به خستگی مفرط مزمن مبتلا است از طریق بیوفیدبک به عنوان روشی که در اصل به این عده توانایی را می‌دهد که بیاموزند بهتر پاسخ‌های غیرارادی بدن خود را کنترل و تنظیم کند، روش مناسبی خواهد بود.

نفس عمیق، ماساژ، مدیتیشن و یوگا از دیگر روش‌های کاهش و یا کنترل سندرم خستگی مزمن در افراد مبتلا به این بیماری پیشنهاد می‌شود. تغییر در خلق و خو، تغییر در روابط بین دوستان و اعضای خانواده می‌تواند به خاطر خستگی زیاد باشد از این رو با توجه به اینکه تا کنون درمان خاصی برای این بیماری کشف نشده، اما می‌توان برخی نشانه‌های این بیماری را کنترل و بهبود بخشید.

داشتن رژیم غذایی سالم، مصرف داروهای ضدافسردگی، یادگیری تکنیک‌های خوب برای مدیریت خواب، مصرف داروهای خاص برای کاهش درد و یا مراجعه به کلینیک مشاوره برای انجام درمان شناختی - رفتاری می‌تواند مفید باشد.

فرد مبتلا به سندروم خستگی مزمن که در فعالیت‌های روزانه با انواع فشارهای روانی مواجه است باید توجه کند برای اداره زندگی روزمره ضمن توجه به موضوعات و علائم استرس‌زا برای دوری از اضطراب باید سبک و زندگی خود را تغییر دهد.

فرد مبتلا به سندروم خستگی مزمن همواره در یک مقطع حداقل ۶ ماهه پی‌به‌پس حساسیت بیشتر خود در برابر امور و کارهای استرس‌زا خواهد برد؛ اگر علائم دیگر این بیماری طی این مدت ناپدید شد، هنگام بازگشت بهبودی در زمینه تمرکز و حافظه با دشواری روبرو می‌شود که با بازتوانی هرچه بیشتر به مرور کارکرد شخص مبتلا در امور روزمره عادی‌تر می‌شود.



این بیماری برگرفته شده از فشارهای روانی ناشی از فعالیت‌های روزانه، ابتلا به استرس و اضطراب ناگهانی و یا خستگی مفرط مزمن پس

از بهبودی از بیماری می‌باشد.

همه به مشاوره نیازمندیم

خدمتی نوین از مرکز خدمات مشاوره‌ای صنعت نفت

ارائه خدمات مشاوره‌ای برای همکاران رسمی شرکت ملی، ستاد وزارت،

شرکت‌های تابعه نفت و خانواده محترم ایشان از طریق مراکز مشاوره معتبر

در سطح شهرستان

باماتاس بکسیرید: ۰۷-۶۶۷۲۲۳۰۷-۰۸-۶۶۷۲۲۳۰۸