

ماهنامه خرداد مرکز خدمات مشاوره ای صنعت نفت

سال دوازدهم شماره ۱۴۷

شناسنامه

◀ مرکز خدمات مشاوره صنعت نفت

صاحب امتیاز

◀ دکتر محمود نگهبان سلامی

مدیر مسؤل

◀ دکتر فرشاد زیان

سر دبیر، مقالات و ویراستار

◀ وجیهه رودگلی

صفحه آرایی

نمایه

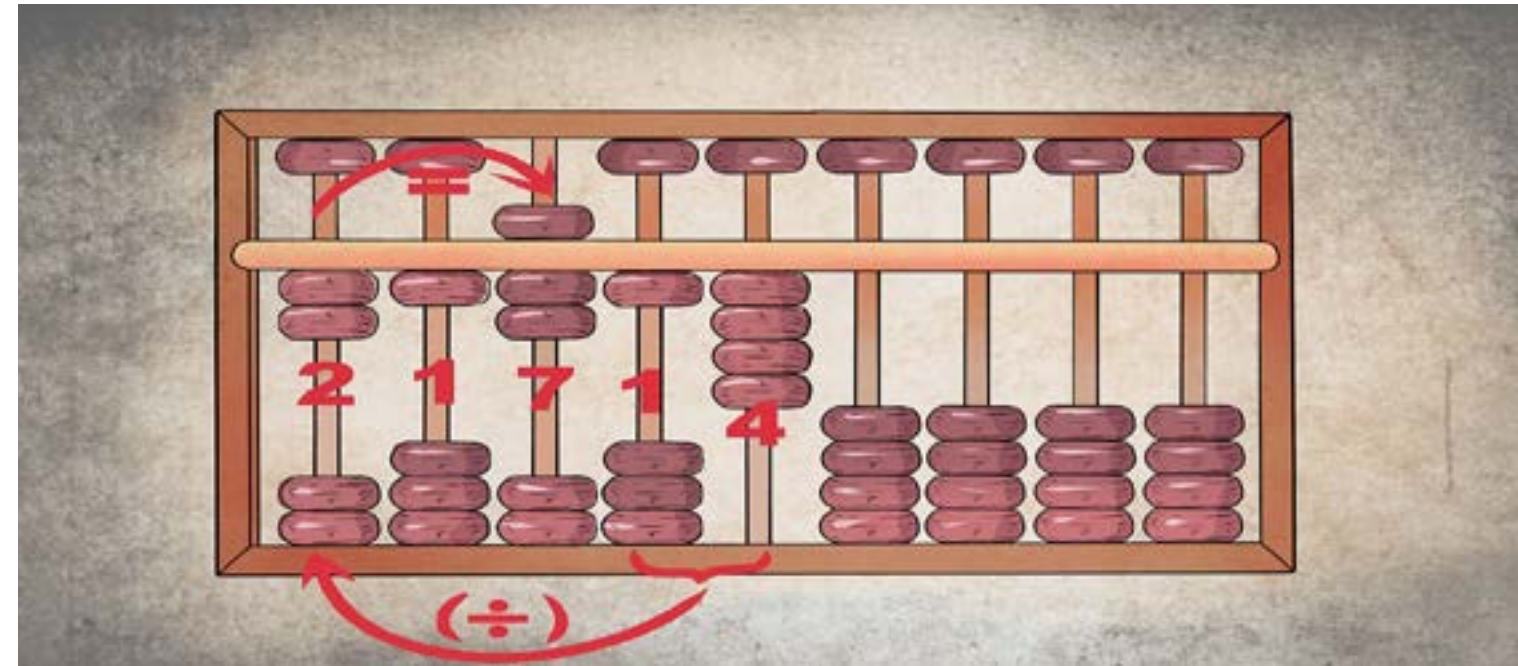
صفحه ۱
صفحه ۲
صفحه ۳
صفحه ۵
صفحه ۷
صفحه ۹
صفحه ۱۱
صفحه ۱۲

- راهکارهای رهایی از اهمال کاری
- از روابط چرتکه ای پرهیز کنیم
- دزدی انرژی روانی چیست
- اضطراب تا کجا مفید است
- عوامل زمینه ساز تعارضات والدین و نوجوان چیست
- حسادت و راهکارهای درمان آن
- نه راهکار بی نظیر برای از بین بردن استرس
- معرفی کتاب

خداوند دل های بندگانش را چنین سرشته است که هر کس به آن ها نیکی کند به او مهر ورزند و هر که را به آن ها بدی کند دشمن بدارند.

حضرت محمد (ص)

از روابط چرتکه ای پرهیز کنیم



و اما...

رفتنی‌های مانده را بفرستید بروند. ماندنی‌های زخمی، زخمی‌تر می‌کنند رابطه را.

جا باز کنید برای آمدنی‌های پشت در مانده،

نه آزار ببینید نه آزار دهید. رها کنید نشدنی‌های کش آمده را.

نفسی تازه کنید، خودتان را از بار ملامت‌های به خوردتان داده شده خلاص کنید.

یک حس‌هایی عشق نیست، پافشاری بیهوده‌ای است که علتش ترس از تنهایی است.

حتی اگر عشق باشد راهش این نیست.

در عشق جایی برای تحقیر نیست.

رها کنید تا طوفان رابطه آرام بگیرد.

برگشتنی اگر باشد به ضرب و زور نیست، به گذشتن از خود است و حاصلش با هم شدنی ماندنی است.

مشکل اصلی ارتباطات ما این است که هر کار خوبی در حق دیگری می‌کنیم منتظر دریافت نیکی از طرف مقابل هستیم و مادام در حال سبک و سنگین کردن این هستیم.

من این کار را کردم، او محبت کمتری به من داشت یا الان من بدهکار خوبی او هستم.

در واقع با چرتکه ای ذهنی مرتب در حال واریسی بدهکاری و بستنکاری روابط با افراد زندگی مان هستیم.

به همین دلیل اگر از فرد مقابل پاسخ مورد انتظار را دریافت نکنیم آشفته می‌شویم تصور می‌کنیم خوبی‌هایمان به چشم نمی‌آید.

دستمان نمک ندارد.

حال اگر محبت یا هر عملی که انجام می‌دهیم. برای خوشایند خودمان باشد و بی چشم داشت صورت گیرد از چشم‌انتظاری پاسخ محبت خارج می‌شویم و با خیالی آسوده و آرامشی بیشتر می‌توانیم به روابطمان ادامه دهیم.

هر کس تنبلی و سستی اش مداومت یابد، آرزویش ناکام و عملش زشت خواهد شد.

امام علی (ع)

راهکار های رهایی از اهمال کاری



از کجا می‌دانم که خسته کننده است؟ شاید نباشد می‌توانم اندکی از کار را انجام دهم و نتیجه اش را ببینم برای شروع نیازی به روحیه خوب نیست وقتی شروع کنم احتمالا حال و حوصله پیدا خواهم کرد

پس مجبور نیستم همه را امشب انجام دهم اگر اندکی از آن را انجام دهم احساس بهتری پیدا میکنم.

خودتان را تشویق کنید

وقتی از انجام کاری طفره می‌روید به احتمال زیاد بعد از اتمام روز احساس گناه میکنید و مضطرب میشوید اگرچه انجام آن کار به خودی خود پاداش ندارد وقتی آنرا انجام میدهید احساس خوشایندی دارید.

وقتی کاری را که از انجام آن طفره می‌روید انجام دادید به خودتان پاداش دهید (کاری که دوست دارید را انجام دهید یا ..)

در نهایت اینکه بدانید اگر امروز اندکی از کار را انجام دادید بهتر از آن است که امروز هیچ کاری انجام ندهید.

دقیقه روی کار بزرگی که پیش رو دارید کار کنید؟ شاید بگویید پانزده دقیقه قطره ای در مقابل دریاست ولی وقتی آنرا انجام دادید ممکن است خود به خود به انجام بقیه کار ترغیب شوید و اینکه ۱۵ دقیقه انجام دادن یک کار مسلما بهتر از هرگز انجام ندادن آن است.

مثبت فکر کنید

وقتی از انجام کاری طفره می‌روید همان لحظه از خودتان بپرسید به چه چیزی فکر می‌کردید؟ و آن‌ها را یادداشت کنید.

افکاری از این دست:

خیلی خسته کننده است

بهتر است وقتی که حوصله بیشتری داشتم بنویسیم

باید همه ی اینها را بنویسیم.

هر یک از این افکار قابل چالش بوده و منطقا نادرست است که با جایگزین کردن فکر مناسب می‌توان احساس بهتری داشت و به تبع آن کار را انجام داد. افکار بالا را می‌توان به این صورت جایگزین کرد:

برای خودتان فواید و زیان های امروز شروع کردن را فهرست وار بنویسید

برای اینکار می‌توانید قبل از شروع کار در کاغذی که به دو بخش فواید و مضرات تقسیم شده است فواید و زیان های انجام اکنون کار را بنویسید مسلما وقتی خواهید دید که فواید اکنون شروع کردن بیشتر از بعدا انجام دادن است منطقا خواهید پذیرفت که کار را انجام دهید.

برنامه ریزی

همین الان زمان دقیق انجام کارتان را مشخص کنید و از خودتان بپرسید ممکن است چه چیز هایی مانع انجام آن شود؟ و اینکه چه راه هایی وجود دارد تا مانع ها را کنار بگذارید.

کار را ساده کنید

اگر به جای هدف های بسیار بزرگ و کمال گرایانه اهداف واقعی را انتخاب کنید کارتان آسانتر خواهد گشت. لازم نیست برای یک متن عبارات شما شاعرانه و ادیبانه مدرن باشد. راه دیگر رای تبدیل کار دشوار به کار ساده این است که در هر زمان قدری از آنرا انجام دهید. زمانهای کوتاه و محدودی را انتخاب کنید آیا حاضرید هر روز ده تا پانزده

دزدانان انرژی روانی چیست؟

زیر و بم زنده



راههای دریافت انرژی پاک در مواقعی که کمبود انرژی داریم:

۱. خواب
 ۲. غذای سالم و تازه
 ۳. استراحت
 ۴. تفریح
 ۵. مدیتیشن
 ۶. طبیعت، نورخورشید، گیاهان، حیوانات
- روش درست، گرفتن انرژی از این منابع هست ولی گاهی سعی میکنیم از دیگران، دزدی انرژی کنیم. معمولاً چهار طریق برای دزدی انرژی هست و چهار نوع رفتار را شامل می شود:

۱. افراد ظالم:

این دسته با تهدید و ارباب و داد و فریاد و ترساندن دیگران و رفتارهای پرخاشگرانه از دیگران انرژی میگیرند.

۲. افراد مظلوم:

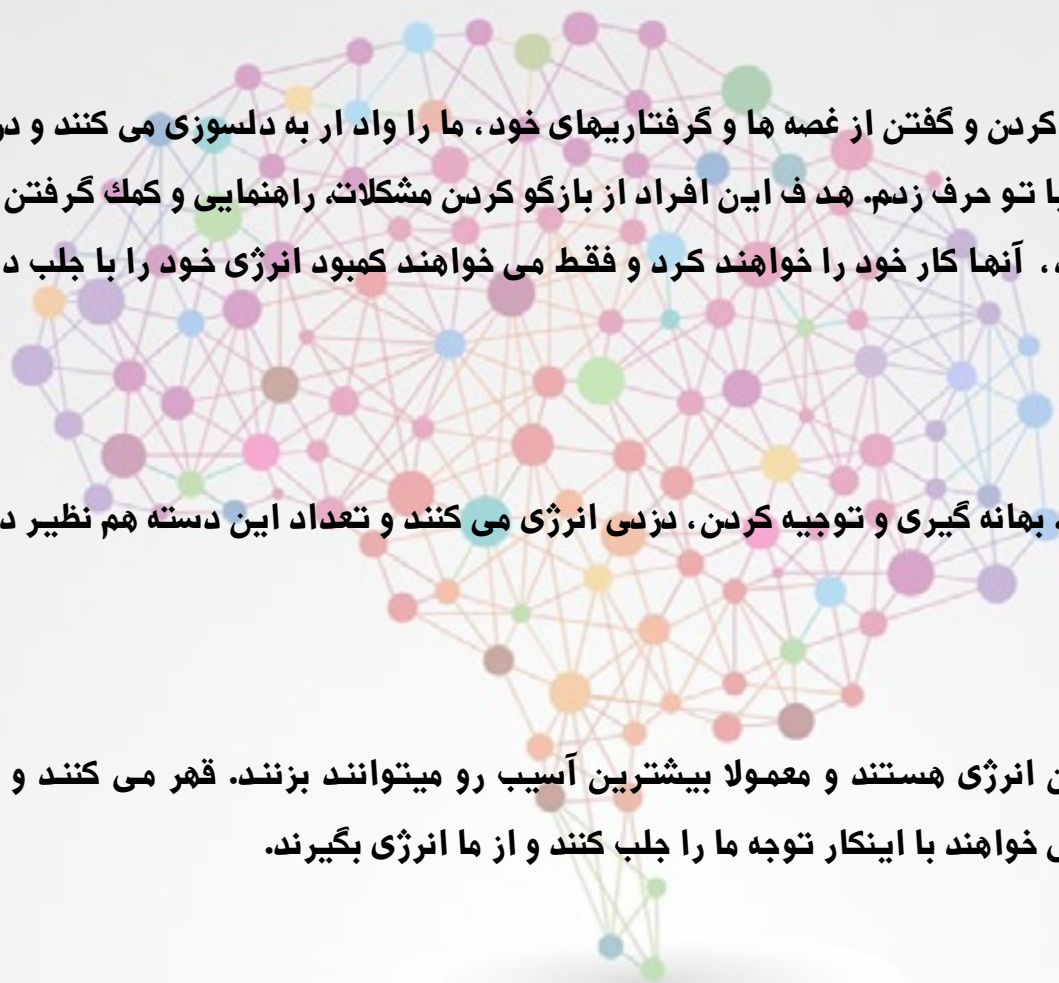
با مظلوم نمایی و دردل کردن و گفتن از غصه ها و گرفتاریهای خود، ما را وادار به دلسوزی می کنند و در پایان می گویند: سبک شدم با تو حرف زدم. هدف این افراد از بازگو کردن مشکلات، راهنمایی و کمک گرفتن نیست. زیرا شما هرچه بگویید، آنها کار خود را خواهند کرد و فقط می خواهند کمبود انرژی خود را با جلب دلسوزی شما جبران کنند.

۳. افراد غرغرو:

با نق زدن، ایرادگیری، بهانه گیری و توجیه کردن، دزدی انرژی می کنند و تعداد این دسته هم نظیر دو گروه قبلی بسیار است.

۴. افراد منزوی:

اینها قوی ترین دزدان انرژی هستند و معمولاً بیشترین آسیب رو میتوانند بزنند. قهر می کنند و سکوت می کنند و ناخود آگاه می خواهند با اینکار توجه ما را جلب کنند و از ما انرژی بگیرند.





اضطراب

تا کجا

مفید است؟

رابطه اضطراب با سلامت و کارایی فرد یک رابطه خطی نیست یعنی افراد باید یک حدی از اضطراب را داشته باشند تا کارایی خوبی داشته باشند و زندگی شان روی روال منظم باشد اما اگر این میزان بیشتر از یک حدی شود کارایی فرد را به کل مختل می کند و بازدهی او را پایین می آورد. اضطراب همانند نمک غذاست یعنی مقداری از آن برای بهتر شدن غذا لازم است اما زیاد شدن آن می تواند غذا را خراب و طعم آن را شور کند.

اضطراب مفید است چرا که افرادی که هیچگونه اضطرابی ندارند راحت در خانه می خوابند و هیچ کاری انجام نمی دهند اما افرادی در زندگی فعال هستند و احساس مسئولیت و وظیفه شناسی می کنند که مقداری اضطراب دارند و در واقع همین اضطراب مثبت افراد را به فعالیت و کار وادار می کند.

برای روشن تر شدن رابطه بین اضطراب و کارایی و خطی نبودن این رابطه باید گفت تا یک جایی اگر اضطراب زیاد شود کارایی هم بالا می رود ولی از یک جایی به بعد اگر اضطراب زیاد شود در کارایی فرد اختلال به وجود می آید و به مرور کارایی او کاهش پیدا می کند.

اضطراب مفید را چگونه بشناسید؟

تشخیص اینکه اضطراب ما در چه حدی است و اینکه آیا این اضطراب مفید است یا آثار منفی روی کار گاهی مشکل است. برای تشخیص بین این دو حالت بهترین کار این است که دقت کنیم ببینیم به واسطه اضطرابی که داریم کار و مسئولیتی را که در حال انجام آن هستیم خوب انجام می دهیم یا نه؟

اگر خوب انجام می دهیم اضطراب ما مفید است. مثلاً برای درس خواندن مقداری اضطراب داریم و همان باعث می شود بهتر درس بخوانیم و نمره بهتری بگیریم. اما اگر آن اضطراب برای ما آنقدر مشغله ذهنی ایجاد می کند که مدام درگیری فکری داریم و حتی دچار تپش قلب میشویم. تمرکزمان را از دست می دهیم و... یعنی اضطرابمان بیش از اندازه شده و دیگر مفید نیست. یا زمانی که این اضطراب باعث ایجاد ناراحتی زیاد و سلب آسایش دایمی ما شود هم مشخص می شود که از میزان طبیعی فراتر رفته است.

اضطراب افراد کمال گرا مثبت است یا منفی؟

برخی از افراد همیشه در کارهایشان اضطراب دارند و همین اضطراب هم موجب پیشرفت کاریشان می شود. این افراد کمال گرا هستند و معمولاً از خودشان انتظار بالایی دارند و به سادگی احساس رضایت نمی کنند. به همین دلیل همیشه درون آنها تنش و استرس وجود دارد. آنها باید کمی انتظاراتشان را کم یا اگر می توانند آن افکار مزاحم اضطراب آور را از ذهنشان بیرون کنند. این افراد مدام در آینده زندگی می کنند و آینده را هم بد و وحشتناک تصور می کنند و بر همین اساس هم زندگی می کنند در صورتی که باید بدانند هیچگاه اتفاقاتی که در ذهنشان هست پیش نخواهد آمد.

با اضطراب مقابله کنیم یا از آن فرار کنیم؟

هرکسی با اضطراب هایش به روشی برخورد می کند؛ بعضی ترجیح می دهند از کنار آن رد شوند. برخی سعی می کنند از آن دوری یا به عبارتی فرار کنند و برخی هم ترجیح می دهند با اضطراب هایشان رودررو شوند و با آنها مقابله کنند. اول از همه باید گفت فرار و اجتناب از موقعیت های اضطراب زا نه تنها اضطراب را بهتر نمی کند بلکه آن را تشدید هم می کند. انسان از هرچه فرار کند ترسش از آن بیشتر می شود و به قول آن ضرب المثل معروف «در بلا بودن به از بیم بلاست». یعنی وقتی با ترس ها و اضطراب ها مواجه شویم می بینیم آنقدر هم که گمان می کردیم ترسناک نبوده و همین اضطراب ها را کم می کند.

اضطراب و استرس چه تفاوتی دارند؟

«استرس» معمولاً به دو معنی به کار می رود؛ یک زمان به عنوان عامل ایجادکننده و محرک اضطراب از آن یاد می کنیم و گاهی هم مرادمان از استرس. حالت اضطراب است. اگر بخواهیم کلی تر بگوییم یکی از علائم استرس همان حالت های اضطرابی است. یعنی استرس عام تر از اضطراب است و همان حالت فرد محسوب می شود که ممکن است او را از حالت تعادل خارج کند. مثلاً یکی از عزیزانش فوت کند یا شرایط شغلی سختی برایش پیش بیاید یا ... حتی می توان گفت اضطراب هنگامی در فرد بروز می کند که شرایط استرس زا در زندگی او بیش از حد طول بکشد یا به طور مکرر رخ دهد یا دستگاه عصبی بدن نتواند به مرحله مقاومت تنیدگی پایان دهد و بدن برای مدتی طولانی همچنان بسیج باقی بماند. در این صورت بدن فرسوده و در برابر بیماری های جسمی و روانی (مانند اضطراب) آسیب پذیر می شود.



عوامل زمینه ساز تعارضات والدین و نوجوان چیست؟

نتایج یک پژوهش نشان می دهد که داشتن فرزندان شاد، سالم و مولد، حاصل والدگری مؤثر است و خانواده و شیوه فرزندپروری از مهمترین عوامل رشد روانی-اجتماعی فرزندان است.

تعارضات والد-نوجوان، از مهمترین مشکلات خانواده های دارای فرزند نوجوان است که عوامل بسیاری در ایجاد آن و تعارضات نقش دارند.

محققان گسترش رسانه های جدید، توسعه آموزش، دسترسی به اطلاعات، رشد فردگرایی، تغییر گروه مرجع و پیدایش ارزش ها، تغییرات زیست شناختی و روانشناختی مربوط به بلوغ، رشد شناختی نوجوان، خودمختاری و استقلال طلبی نوجوان، سبک دلبستگی نوجوان و گروه همسالان و دوستی های دوران نوجوانی، سبک های فرزندپروری، تعارض زناشویی، پایگاه اجتماعی-اقتصادی خانواده، سبک حل تعارض والدین و نوجوان، مهارت های ارتباطی والدین و نوجوان و ویژگی های شخصیتی والدین و نوجوان، تغییرات زیست شناختی، شناختی، اختلاف در ادراک، پیچیده شدن مسائل هویتی، جنسیت، انتخاب های زندگی و پیشرفته، تغییر در ارتباط و قدرت، تغییر در

دلبستگی، ارزش ها، بهره کشی والدین و خودمحوری نوجوانان را از عوامل مؤثر بر تعارضات والد-نوجوان می دانند.

نتایج حاصل از پژوهشی دیگر، نشان می دهد که عوامل زمینه ساز تعارضات والد-نوجوان را می توان در چهار گروه اصلی (عوامل مربوط به نوجوان، والدین، خانواده و جامعه)، قرار داد.

همچنین نتایج کدگذاری محوری و گزینشی، نشان داد که سبک فرزندپروری ناکارآمد والدین، مهمترین مقوله است که شامل چهار مفهوم سبک فرزندپروری مستبدانه، سهل گیرانه، طردکننده و بی تفاوت می شود و بیانگر نگرش هایی است که والدین نسبت به فرزندان خود دارند، معیارها و قوانینی است که برای فرزندان خویش وضع می کنند و روش هایی است که برای تربیت فرزندان خود به کار می گیرند.



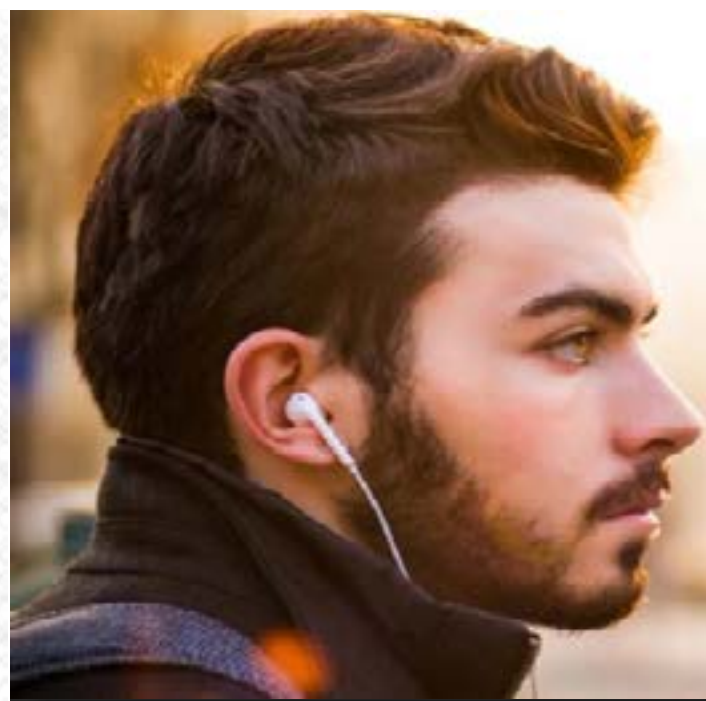
نتایج حاصل از این پژوهش، نشان می دهد که عوامل زمینه ساز تعارضات والد-نوجوان را می توان در چهار گروه اصلی (عوامل مربوط به نوجوان، والدین، خانواده و جامعه)، قرار داد. همچنین نتایج کد گذاری محوری و گزینشی، نشان داد که سبک فرزندپروری ناکارآمد والدین، مهمترین مقوله است که شامل چهار مفهوم سبک فرزندپروری مستبدانه، سهل گیرانه، طردکننده و بی تفاوت می شود و بیانگر نگرش هایی است که والدین نسبت به فرزندان خود دارند، معیارها و قوانینی است که برای فرزندان خویش وضع می کنند و روش هایی است که برای تربیت فرزندان خود به کار می گیرند.

در نهایت این نتایج نشان می دهد، داشتن فرزندان شاد، سالم و مولد، حاصل والدگری مؤثر است و خانواده و شیوه فرزندپروری از مهمترین عوامل رشد روانی-اجتماعی فرزندان است.

این پژوهشگران تاکید می کنند: والدینی که محور روابط و برخوردشان بر اساس قدرت، خشونت، خود محوری و پرهیز از مشورت با اعضای خانواده است یا به تمایلات و خواسته های فرزندان، بیش از اندازه اهمیت می دهند، نظارتشان ضعیف، روابطشان سرد و بی روح، انتظاراتشان خارج از توان نوجوان و نسبت به او بی تفاوت و او را طرد کرده اند، فضای زندگی را آلوده و غیر قابل تحمل می کنند.

حسادت

و راهکارهای درمان آن



اغلب روان‌شناسان توافق دارند که حسادت یکی از شایع‌ترین هیجان‌ات انسانی است که مستقیماً به روابط بین افراد مربوط می‌شود. برخی از روان‌شناسان حتی ادعا کرده‌اند که اگر کسی اصلاً احساس حسادت نداشته باشد، در تعهد خود نسبت به رابطه با دیگران دچار کمبود خواهد بود.

غالباً حسادت ریشه در کمبود عزت نفس و اعتماد به خود دارد و در نتیجه به درجات مختلف، بر حسب این که میزان و سطح عزت نفس و اطمینان فرد چقدر باشد، بر روی افراد تأثیر می‌گذارد. حسادت نیز مانند بسیاری از هیجان‌ات دیگر، معمولاً می‌تواند به «حفظ» رابطه کمک کند، اما در برخی موارد، میزان آن شدت می‌گیرد و شروع به منحرف کردن فکر فرد می‌کند، و اینجاست که دیگر از جنبه محافظتی خارج شده و جنبه مخرب به خود می‌گیرد. این نوع حسادت، غیرعادی یا نابهنجار است و روان‌پزشکان آن را حسادت بیمارگونه می‌نامند.

حسادت بیمارگونه به دو شکل وجود دارد:

۱. حسادت وسواسی

۲. حسادت توهمی یا روان پریشانه

در حسادت وسواسی، فرد دارای افکار شدید و تکرار شونده‌ای مبنی بر روراست نبودن یارش است. با وجودی که ممکن است فرد از ته قلب به این گونه افکار اعتقاد نداشته باشد، اما نمی‌تواند فکر کردن درباره آن را متوقف کند! این افکار می‌توانند

خیلی زود به صورت مخرب و ناراحت کننده درآیند. غالباً به علت حسادت وسواسی، روابط از هم می‌گسلند. حسادت روان‌پریشانه، خطرناک‌تر و حادث‌تر از حسادت وسواسی است. افرادی که از حسادت روان‌پریشانه رنج می‌برند کاملاً مطمئن هستند که یارشان به آن‌ها خیانت می‌کند، و برخلاف حسادت وسواسی هیچگونه شکی در این مورد در ذهنشان وجود ندارد. آن‌ها احتمالاً عقیده دارند که شواهدی نیز برای خیانت یارشان وجود دارد، حتی چنانچه شواهدی واقعاً وجود نداشته باشد. حسادت روان‌پریشانه کمتر از حسادت وسواسی شایع است و ممکن است به علت اختلالات دیگری چون اسکیزوفرنی، افسردگی، زوال عقل و ناتوانی جنسی به وجود آید.

دلایل حسادت

هر کس بی واسطه با خودش می‌فهمد که آیا داشته‌ها، پیشرفت‌ها، موفقیت‌ها و خلاصه رشد دیگران چیزی از جنس حسادت را در او برانگیخته می‌کند و به قولی او را قلقلک می‌دهد یا نه؟! اما یک صداقت منصفانه لازم است که کسی این ویژگی منفی را در خود بپذیرد و در پی یافتن ریشه‌ها و درمان آن باشد.

به باور روان‌شناسان حسادت ناشی از دلایل زیر است:

۱. احساس حقارت

حسادت حاصل قیاس است، همین که کسی خودش را با دیگری مقایسه می‌کند و در این قیاس نمره‌ای کمتر به دست می‌آورد خود به خود زمینه حسادت را در خود فراهم کرده است. این در حالی است که هر کس در زندگی ابعاد مختلفی از وجودش را رشد داده است، چه بسا توانایی‌هایی که فرد در خویش نادیده می‌گیرد و در عوض با پر و بال دادن به ضعف خود، آتش حسادت را در وجودش شعله‌ورتر می‌کند. حسادتی که قبل از هر کس صاحبش را آزار می‌دهد.

۲. توجه‌طلبی مفرط

توجه‌طلبی به تنهایی می‌تواند یکی از شاخصه‌های اختلال شخصیت باشد و این یعنی تا زمانی که فرد این بیماری‌اش را درمان نکند، در بودن با حسادت و عوارض کاملاً طبیعی است. کسی که دچار توجه‌طلبی باشد هر بار که کسی جز خودش را مرکز توجه ببیند اذیت می‌شود یعنی حس حسادتش برانگیخته می‌شود.

۳. تجربیات شخصی

وقتی والدین مدام درباره بچه‌های مردم! و اخلاق و رفتار و ویژگی‌های مثبت آن‌ها می‌گویند تا حس رقابت و برتری جویی را در فرزندشان تقویت کنند، نمی‌دانند در این میان چیزی از جنس حسادت هم در وجود فرزندشان ریشه می‌دواند و سال به سال همراه با او بزرگ می‌شود. اگر در کودکی به عروسک و ماشین و نمره ۲۰ دیگری حسادت می‌کرده حالا به شغل و موفقیت‌های فردی و... حسادت خواهد کرد.

درمان حسادت

گام اول: پذیرش

ایرادی ندارد اگر پیش خانواده یا دوستان می‌گویید عمراً به کسی حسودی کنم! اصلاً قرار نیست شما پیش عالم و آدم اعتراف کنید که از موفقیت فلانی چه حسی دارید، اما لطفاً با خودتان صادق باشید و بدانید پشت جمله حالا دری به تخته خورده و فلانی به جایی رسیده! یک حسادت ظریف نهفته است. پذیرش احساس حسادت می‌تواند به ما کمک تا به خودشناسی بهتری

برسیم شاید پشت این حسادت، یک حس منفی قدرتمند، مثل عدم عزت نفس خوابیده باشد. تا وقتی حسادت را نپذیرید آن احساسات منفی قدرتمند درمان پذیر هم پنهان می‌ماند.

گام دوم: شناسایی نوع حسادت

این که مردان بیشتر به پول و شغل و موقعیت اجتماعی دیگران و زنان به تحصیلات و زیبایی و دوستی‌های دیگران حسادت کنند کمی طبیعی و وابسته به جنس است. هر چند در این زمینه هم به زنان جفا شده و آنقدری که از حسادت‌های زنانه می‌شنویم از حسادت‌های مردانه کسی چیزی نمی‌گوید.

گام سوم: حل کردن افکار ریشه‌ای نادرست

اگر حسادت را یک بیماری در نظر بگیریم مهم‌ترین مرحله درمان آن، رفع ریشه‌های بیماری است. اگر مشکل از عزت نفس یا احساس حقارت است باید به مشاور و روان‌شناس مراجعه کنید، آن‌گاه از طریق درمان شناختی می‌توانید در افکارتان تجدید نظر کرده و نسبت به خودتان حس بهتری پیدا کنید.

اگر مشکل از توجه‌طلبی و اختلال شخصیت است باید باورهایتان را دستکاری کنید و با کمک یک مشاور در مسیر درست قدم بگذارید.

گام چهارم: شناسایی ابعاد وجودی خود

دنیا پر از تفاوت است؛ زیبایی، ثروت، هوش، مهارت‌های کلامی، مهارت‌های عملی و... هیچ کدامشان به شکل برابر بین انسان‌ها تقسیم نشده است. هر کس که در یک رشته توانمندتر از دیگری است، بی شک در زمینه‌ای دیگر ضعیف‌تر از او ارزیابی می‌شود. باید بدانیم انسان‌ها با سلیق و خواسته‌های متفاوت پرورش یافته‌اند و هر کدام از این علایق برای خود جذابیت‌هایی دارد که می‌تواند حس حسادت را تحریک کند. اگر به دستاورد‌های دیگران بیش از دستاورد‌های خود توجه کنید به خود جفا کرده‌اید. هر کدام از ما جنبه‌های منحصر به فردی داریم که کافی است شناسایی شود و در مسیر درست خودشان قرار بگیرد. به همین دلیل شناخت استعدادها و به عمل آوردن آنها یکی از راه‌های لذت بردن از وجود خویش و راه ندادن حسادت به فکر و ذهن است.

نه راهکار بی نظیر برای از بین بردن استرس

۱- تنفس عمیق:

نخستین تکنیکی که هنگام رویارویی با استرس می‌توانید انجام دهید، تنفس عمیق است. در واقع تنفس عمیق شکمی یک تکنیک قدرتمند و واقعا موثر در کاهش استرس است چرا که واکنش‌های مثبت بدن را فعال می‌کند و واکنش‌های عصبی ناشی از نگرانی‌های مختلف را متوقف می‌سازد.

۲- پذیرفتن نگرانی:

به خاطر داشته باشید که استرس تنها یک حس و پاسخ احساسی بدن است و شما باید آن را بپذیرید چرا که پذیرفتن آن اغلب شرایط را حادتر می‌کند. پذیرفتن نگرانی به هیچ عنوان به معنای دوست داشتن این احساس منفی نیست بلکه با پذیرش واقعیت به بهتر شدن شرایط کمک می‌کنید و در واقع انگیزه شما برای بهبود حالتان و استفاده از تکنیک‌های درمانی بیشتر و واقعی‌تر می‌شود.

۳- کنترل ذهن:

تعدادی از حملات قلبی به دنبال ترس‌ها و رویدادهای استرس‌زا رخ می‌دهند. پس اجازه ندهید ذهنتان کنترل بدن شما را به عهده بگیرد بلکه شما با کنترل ذهن می‌توانید سلامت بدن خود را مدیریت کنید.

۴- زیر سوال بردن تفکرات منفی:

زمانی که افراد دچار استرس می‌شوند با تفکرات عجیبی روبه‌رو می‌شوند که این تفکرات، استرس را تشدید می‌کنند. پس به خاطر داشته باشید که این حالت یک وضعیت فاجعه‌بار نیست و از خودتان سوالات زیر را پرسید: آیا این نگرانی‌ها منطقی است؟ چقدر احتمال دارد این نگرانی‌ها در واقعیت اتفاق بیفتند؟ اگر اتفاق بدی هم رخ دهد تا چه حد ارزش نگران شدن دارد؟ آیا این اتفاق واقعا منفی است یا فقط تصور من اینگونه است؟

۵- کمک گرفتن از تصاویر ذهنی آرامش‌بخش:

مدیتیشن یا مراقبه با تصاویر ذهنی آرامش‌بخش، شما را سریعتر به آرامش می‌رساند. خود را در کنار دریا و فضاهایی که دوست دارید و آرامش‌بخش هستند، تصور کنید تا شدت این استرس‌ها را کاهش دهید.

۶- مشاهده به جای قضاوت:

هرچه را تصور می‌کنید، می‌بینید و حس می‌کنید، بدون هیچ گونه قضاوتی، فقط مشاهده کنید! این تمرین ذهن شما را آرام می‌کند.

۷- گفت‌وگوی مثبت درونی:

استرس موجب تفکرات و در نتیجه گفتگوی درونی منفی می‌شود. پس به خودتان جملات مثبت القا کنید؛ جملاتی که به مدیریت این نگرانی کمک کند.

۸- متمرکز بودن بر لحظه حال:

زمانی که افراد دچار استرس می‌شوند معمولا در حال فکر به آینده هستند. به جای این تفکرات واهی، نفس عمیقی بکشید و به حال حاضر فکر کنید. حتی اگر رویدادهای جدی در حال رخ دادن باشد، فکر کردن به حال حاضر توانایی شما در مدیریت کردن شرایط بهبود می‌بخشد.

۹- ادامه فعالیت‌های عادی به جای فکر کردن:

در مواقع نگرانی، کارهایی را انجام دهید که در مواقع عادی انجام می‌دهید چرا که نشستن و فکر کردن به نگرانی، آن را تشدید می‌کند.

معرفی کتاب

کتاب

زندگی مشترک بدون فریاد“ نوشته هال ادوارد رانکل و

جنی رانکل است و دربردارنده راهکارهایی برای حفظ آرامش، رشد کردن

و صمیمی‌تر شدن است. در بخشی از کتاب می‌خوانیم: تقریبا همه می‌خواهند ازدواج

کنند. دخترهای کوچک درباره جشن‌های بزرگ عروسی، رؤیای پردازی می‌کنند و پسرها هم، حتی

پیش از آنکه چیزی به زبان بیاورند، درباره دختر رؤیاهایشان خیال می‌بافند. بانوان جوان چند گام جلوتر

می‌روند و خود را در خرید عروسی و دیگر مراسم مربوط به آن می‌بینند. مردان جوان با وجود ترس از تعهد،

همچنان به‌طور مستمر در پی یافتن دختری رؤیایی‌اند که ارزش

ازدواج و زندگی مشترک تا آخر عمر را داشته باشد. شخصیت‌های فیلم

می‌خواهند این مسئله را تجربه کنند. دوستان این شخصیت‌ها، آنها را به

این مسئله ترغیب می‌کنند و تماشاچیان برای دیدن این رویداد سر و دست

می‌شکنند. اگر شخصیت‌ها با هم ازدواج نکنند، فیلم‌های عاشقانه ساخته

نمی‌شوند. به تمام فیلم‌های کلاسیک نگاهی بیندازید. همه ما این فیلم‌ها را

دوست داریم؛ زیرا علاوه بر آنکه به نحوی باورنکردنی سرگرم‌کننده‌اند، بر

یک واقعیت نیز متمرکز شده‌اند: تقریبا همه می‌خواهند ازدواج کنند. بله،

تقریبا همه می‌خواهند ازدواج کنند. با این حال، تعداد بسیار کمی از ما

واقعا می‌خواهیم متأهل باشیم. متأهل بودن، واقعا متأهل بودن، بیش

از آنچه بر پرده سینما نشان داده می‌شود، تلاش می‌خواهد. حتی

مشاوره قبل از ازدواج یا دیدن رابطه فوق‌العاده والدینمان نمی‌تواند

ما را به اندازه کافی آماده کند. متأهل بودن - تأهل واقعی برای

تمام عمر - نیازمند ایجاد سطحی از بلوغ است که کمتر تجربه‌ای در زندگی می‌تواند به پای

آن برسد؛ نوعی بلوغ که مشخصه آن توانایی پذیرش آسیب‌ها، بخشندگی بسیار

و صبر بی‌پایان است.



همراه مشاوره نیازمندیم

خدمتی نوین از مرکز خدمات مشاوره ای صنعت نفت

ارائه خدمات مشاوره ای برای همکاران رسمی شرکت ملی، ستاد وزارت،

شرکت های تابعه نفت و خانواده محترم ایشان از طریق مراکز مشاوره معتبر

در سطح شهرستان

باماتاس بکسیرید: ۶۶۷۲۲۳۰۷-۶۶۷۲۲۳۰۸

خوشا ملکی که سلطاننش تو باشی

