

ماهنامه اسفند مرکز خدمات مشاوره ای صنعت نفت

شماره ۱۵۶

همراه مشاوره نیازمندیم

شناسنامه :

صاحب امتیاز مرکز خدمات مشاوره صنعت نفت

مدیر مسئول مریم مقدسی

سر دبیر، مقالات دکتر فرهاد ژبان - سمانه ملکی



نمایه :

- ۱ چطور برای سال جدید برنامه ریزی کنیم
- ۵ راهکارهایی که سلامت روان را تضمین می کند
- ۷ سبک زندگی سالم و مقابله با پر خوری عصبی
- ۹ تنش های خانوادگی از دوران جنینی به فرزند منتقل می شود
- ۱۱ ۵ باور نادرست در زندگی زناشویی
- ۱۳ پدیده توهم سودمند بودن
- ۱۴ معرفی کتاب

چطور برای سال جدید برنامه ریزی کنیم؟



اغلب مردم در آستانه سال نو به چنین مساله‌ای می‌اندیشند، با اشتیاق زیاد اهدافشان را می‌نویسند و با خود عهد می‌کنند که به آن پایبند باشند. اما پس از چند هفته یا شاید کمتر، اغلبشان این هدف‌گذاری‌ها را به دست فراموشی می‌سپارند. نکته قابل اشاره در مورد برنامه‌ریزی این است که نوشتن اهداف، می‌تواند شانس موفقیت در آنها را بالا ببرد. برنامه‌ریزی برای سال جدید می‌تواند عددی،

عنوانی یا مهارتی باشد. عددی یعنی اینکه مشخص کنید مثلاً من تا ۱ سال آینده باید فلان قدر پس‌انداز یا سرمایه‌گذاری مالی داشته باشم. یعنی این که مثلاً من باید در شش ماه اول سال سه سفر به سه منطقه کمتر دیده شده داشته باشم. برنامه‌ریزی مهارتی که شاید منطقی‌تر از دو مورد قبلی به نظر این است که من مهارت تازه‌ای بیاموزم، مهارت‌های کنونی خود را ارتقا دهم و مواردی از این دست. فارغ از هر سه مورد ذکر

شده در بالا، برنامه‌ریزی برای سبک زندگی را شاید بتوان مهم‌ترین هدف‌گذاری برای آغاز سال نو دانست؛ منظورمان ترک عادت‌های غلط و ساخت عادت‌های مفید است. برای اینکه با روش‌های صحیح برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری موثر در سال جدید بیشتر آشنا شوید از شما می‌خواهیم تا نکاتی که در زیر نوشته‌ایم را با دقت بخوانید تا بدین ترتیب به جامعه کوچکی از مردم پیوندید که پیروزمندانه اهدافشان را محقق می‌کنند.

برنامه‌ریزی برای سال جدید

۱. انتخاب برنامه‌ریزی مناسب با سبک

زندگی خود

اگر بتوانید برنامه‌ریزی سال جدید خود را به گونه‌ای بنویسید که کاملاً قابل اجرا و قابل درک باشد، شک نکنید که در محقق ساختن آن با مشکلات کمتری مواجه خواهید شد. بر اساس آمار یک موسسه مدیریتی آمریکایی، یک‌سوم برنامه‌ریزی‌های سالانه‌ی افراد حتی به پایان اولین ماه از سال جدید هم نمی‌رسد و زودتر از تصور به فراموشی سپرده می‌شوند. دلیلش هم این است که این برنامه‌ریزی‌ها به صورت اصولی و صحیح نگارش نمی‌شوند. برنامه‌ریزی سالانه به دلیل یکی از موارد زیر ممکن است به سرانجام نرسد: برنامه‌ریزی سال جدید شما بر اساس خواسته دیگران یا جو حاکم بر جامعه نوشته شده و به شما اجبار می‌کند که خود را تغییر دهید. برنامه‌ریزی که برای سال جدید خود نوشته‌اید کاملاً گنگ و مبهم است.

لیست برنامه‌ریزی چشم‌انداز منطقی و واقعی ندارد

اهداف شما باید کاملاً هوشمندانه باشند. این واژه اولین بار در نشریه مدیریتی آمریکایی در سال ۱۹۸۱ میلادی مطرح شد. منظور از برنامه‌ریزی هوشمندانه این است که ویژگی‌های زیر را در خود داشته باشد:

خاص و ویژه باشد.

قابل اندازه‌گیری باشد.

قابل دستیابی باشد.

مطابق بر محدودیت‌ها نوشته شده باشد.

محدودیت‌های زمانی در آن لحاظ شده باشد.

برای اینکه با مفاهیم هر یک از موارد بالا آشنا شوید در زیر آنها را برایتان تفسیر کرده‌ایم:

خاص و ویژه باشد: لیست برنامه‌ریزی

شما باید کاملاً شفاف باشید. یعنی به جای اینکه در برگه خود بنویسید: «من می‌خواهم وزن خود را کم کنم»، به طور کاملاً واضح و شفاف بنویسید که قصد دارید چند کیلوگرم از وزن خود را کاهش دهید؟ و این کار را در چه بازه زمانی باید به انجام برسانید؟ بر فرض مثال، برای خود تعیین کنید که من در عرض سه ماه اول سال باید ۷ کیلوگرم لاغر شوم. تعیین زمان و رقم دقیق باعث می‌شود به برنامه‌ریزی‌ها خود پایبند باشید.

قابل اندازه‌گیری باشد: این گزینه برای

برنامه‌ریزی‌هایی همچون لاغری کاملاً قابل درک است، اما باید بدانید قابل اندازه‌گیری بودن ممکن است به حذف برخی مسایل یا ترک برخی عادت‌ها مربوط باشد. به طور مثال، عادت دارید ناخن‌های خود را بجوید. برای ترک این عادت نادرست می‌توانید در روند برنامه‌ریزی خود هر چند وقت یکبار از رشد ناخن‌هایتان عکس بگیرید تا به طور کاملاً شفاف و روشن ببینید که در حال ترک عادت ناخن جویدن هستید. در موارد دیگر می‌توانید با نوشتن، یادداشت‌برداری در موبایل یا حتی نصب اپلیکیشن مربوط به عادت نادرست خود، روند انجام آن را تحت نظر داشته باشید تا مطمئن شوید که در مسیر صحیح قرار دارید.

قابل دستیابی باشد: منظورمان از

این گزینه این نیست که اهداف بزرگ برای خود تعیین نکنید.

این گزینه این نیست که اهداف

بزرگ برای خود تعیین نکنید.

اما این را در نظر داشته باشید که اگر هدف تعیین شده بزرگتر از توان شما باشد، در نهایت به انجام نخواهد رسید. مثلی هست که می‌گوید سنگ بزرگ نشانه نزدن است. مثال روند اشتباه این است که برای خود این هدف را مشخص کنید که در عرض ۵ سال آینده به اندازه کافی کسب درآمد کنید که پس از آن به طور کامل خود را بازنشسته کنید در حالیکه که هنوز در سن ۳۰ سالگی هستید! خب، کاملا شفاف است که این هدف‌گذاری واقعی و اصولی نیست. اما به طور مثال، پس‌انداز یکس تومان در هر ماه یک هدف قابل دستیابی و صحیح بشمار می‌رود.

مطابق بر محدودیت‌ها نوشته شده باشد:

باید توجه داشته باشید که برنامه‌ریزی شما برای سال جدید کاملا مطابق با سبک زندگی خودتان باشد و موضوعی باشد که برایتان از اهمیت زیادی برخوردار است. باید سعی کنید با دیدگاهی عاری از نفرت از خود، احساس ندامت و اشتیاقات شدید و هیجانی آن را بنویسید چون در غیر این صورت موفق نخواهید شد. با فکر کردن به اینکه چه چیزی واقعا برای شما و زندگی شما مفید و لازم است می‌توانید ساختار زندگی خود را تغییر دهید. در این مسیر افرادی پا به زندگی شما خواهند گذاشت که بسیار یاری‌رسان هستند و می‌توانند در ادامه راه تغییرات، نقش موثر و مفیدی داشته باشند.

محدودیت‌های زمانی در آن لحاظ شده باشد:

همانند گزینه «قابل دسترسی بودن»، در زمان تهیه لیست برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری برای سال جدید به مقوله «زمان» توجه

داشته باشید. زمان‌بندی در نوشتن برنامه باید بر اساس واقعیت‌ها و کاملا اصولی باشد. یکی از روش‌ها این است که اهداف بزرگتر را به هدف‌های کوچک که زمان کوتاهی صرف تحقیقشان می‌شود تقسیم کنید و پله‌به‌پله به سوی هدف بزرگ حرکت کنید. برخی کارشناسان اعتقاد دارد که مثلا برای ساختن یک عادت مفید شما نباید برای دو ماه آینده برنامه ریزی کنید، بلکه باید به ۵ سال یا ۱۰ سال آینده فکر کنید. برخی برنامه‌ریزی‌ها را نمی‌توان با سرعت و در عرض چندین ماه به انجام رساند.

۲. تهیه لیست برنامه‌ریزی شخصی

هدف نهایی شما به طور ناگهانی و مثل جادو یکهو ظاهر نمی‌شود. برای اینکه بدانید چگونه پله‌به‌پله به هدف خود برسید نکاتی را برایتان نوشته‌ایم که مطمئنا به شما کمک خواهند کرد.

از آنجا هیچ‌کسی در زندگی نمی‌تواند بخواهد و صبح همه آنچه در ذهن دارد را به دست بیاورد، پس منطقی است که برای اهداف و آرزوهای خود در زندگی برنامه‌ریزی کنیم. اما این را هم باید به یاد داشت که در طول این مسیر ممکن است با موانع زیادی مواجه شویم.

زمانی که قصد ترک یا ساخت یک عادت را دارید توصیه می‌کنیم آن را به سه بخش

اساس تقسیم کنید:

نشانه

عادت

پاداش

به طور مثال:

عادت منفی: چک کردن بیش از حد اینستاگرام

نشانه: احساس انزوا دارم. فکر می‌کنم با اطرافیانم قطع رابطه کرده‌ام.

عادت: چک کردن گاه‌وبیگاه اینستاگرام.

پاداش: احساس در ارتباط بودن دارم.

روش تغییر دادن این عادت: به جای اینکه سرتان در موبایل باشد و دایم صفحه اصلی اینستاگرام را بالا و پایین کنید، بروید نزد یک دوست یا همکار و با او مکالمه حضوری داشته باشید.

اگر عادت بد شما به سلامت جسمی‌تان آسیب برساند چه؟

عادت منفی: سیگار کشیدن

نشانه: خسته‌ام.

عادت: من روزانه یک عدد سیگار می‌کشم.

پاداش: افزایش فعالیت‌های روزانه

روش تغییر دادن این عادت: هر زمان که احساس می‌کنید نیاز به کشیدن یک نخ سیگار دارید، کار دیگری انجام دهید. مثلا قهوه بنوشید، تخمه یا میوه بخورید. کاری کنید که حواستان پرت شود و هوس سیگار

کشیدن از سرتان بیفتد.

عادت‌های بد و منفی افراد مختلف با هم متفاوت است. به همین خاطر روش‌های ترک آنها هم به سبک زندگی و دیگر مسایل شخصی هر فرد بستگی دارد و نمی‌توان راهکار عمومی و کلی برای آن پیشنهاد داد. اما به طور کلی این را در نظر داشته باشید روش ترک عادت بد یا روش ساخت عادت خوب باید شفاف و آسان باشد. سراغ راهکارهای دشوار نروید. مثلا اگر قصد دارید از سال آینده هر روز زمانی را به پیاده‌روی یا دویدن اختصاص دهید، اگر تاکنون این ورزش را انجام نداده‌اید بهتر است در روزهای اول، مسیر کوتاه و سرعت پایین برای پیاده‌روی خود تعیین کنید. سپس به مرور هم بر طول مسیر بیفزایید و هم سرعتتان را افزایش دهید.





راهکارهایی که سلامت روان را تضمین می کند!

جلسه ملاقات درمانی رزرو کنید

بهره برداری از خدمات مشاوره حضوری یا از راه دور را برای کسانی که به آن‌ها نیاز دارند، خیلی می تواند اثربخش باشد.

به دوست خود پیام دهید

گاهی اوقات فقط داشتن فردی که به اتفاقاتی که برای شما رخ می دهد، گوش کند، حتی اگر یک درمانگر نباشد، می تواند به کاهش مشکلات کمک کند. این روش می تواند مفید باشد زیرا راهی برای برقراری ارتباط و ابراز احساسات در مورد برخی چیزهایی است که در زندگی شما می گذرد. همیشه بهتر است به جای نگه داشتن احساسات خود هنگام مواجهه با مشکلات مربوط به سلامت روان آن را ابراز کنید. لورن شاپیرو، در این خصوص می گوید: یک روش بسیار خوب برای بهبود مهارت های ارتباطی به اشتراک گذاشتن چیزهایی است که با دیگران تجربه می کنید.

حساب کاربری های شاد رسانه های اجتماعی را چک کنید

به گفته کارشناسان اگرچه راه های زیادی وجود دارد که رسانه های اجتماعی می تواند سلامت روان شما را بدتر کند اما در عین حال می تواند ابزاری برای بهبود آن نیز باشد.

برنامه هایی که سرویس نمی دهد را حذف کنید

گاهی اوقات تنها یک حساب رسانه اجتماعی نیست که حال شما را بدتر می کند. اگر متوجه شدید که برخی از برنامه ها باعث می شود احساس بدی نسبت به خودتان داشته باشید یا زمان زیادی را صرف آن کنید، با خیال راحت به آن خاتمه دهید.

گوشی خود را در خانه بگذارید

گاهی اوقات بهترین راه برای بهبود سلامت روان این است که به سادگی از دستگاه خود فاصله بگیرید. گاهی اوقات بهترین راه برای بهبود سلامت روان این است که به سادگی از دستگاه خود فاصله بگیرید. به پیاده روی بروید و گوشی خود را نبرید، زمانی را صرف توجه به نفس و محیط اطراف خود کنید. نتایج تحقیقات جدید نشان داده انجام این کار می تواند سطح استرس شما را تا ۲۵ درصد کاهش دهد.



چه وقتی از خواب بیدار می شوید؟ آیا اول حساب اینستاگرام خود را چک می کنید یا در تعطیلات آخر هفته خود را در حال ارسال ایمیل های کاری می بینید؟ گوشی های ما به بخشی جدایی ناپذیر از زندگی روزمره تبدیل شده است. با این حال در بسیاری از موارد وابستگی به گوشی همراه اغلب بیشتر شبیه یک حصار است تا رهایی.

خبر خوب این است که وقتی احساس غم یا افسردگی دارید، ممکن است گوشی شما در واقع کلید بهبود سریع خلق و خوی شما باشد. کارشناسان چند روش آسان برای بهبود سلامت روان در کنار گوشی همراه ارائه کردند.

برنامه مدیتیشن (مراقبه) دانلود کنید

حتی اگر برای یک جلسه درمانی یا کلاس یوگا وقت ندارید، برنامه های مراقبه نصب شده روی گوشی شما می تواند کمک کند تا از احساس آرامش عمیق و سریع لذت ببرید. الکساندر بورگمیستر؛ عصب روان شناس می گوید:

برنامه هایی وجود دارد که نسخه های مراقبه هدایت شده ارائه می دهد و می تواند به همه چیز از اضطراب گرفته تا عزت نفس حتی درمان درد مزمن کمک کنند.

موسیقی های تقویت کننده روحیه گوش دهید

فرقی نمی کند چه موسیقی را ترجیح دهید؛ گوش دادن به موسیقی مورد علاقه تان می تواند به شما کمک کند که ذهنتان را از چیزی که شما را آزار می دهد، دور کنید و خلق و خوی خود را به سرعت بهبود بخشید. بورگمیستر بیان می کند: پخش موسیقی به شما این امکان را می دهد تا فهرست های پخش آهنگ خاصی را بر اساس خلق و خوی خود ایجاد کنید و هر زمانی که بخواهید به آهنگ مورد علاقه خود گوش دهید. این کار می تواند برای سلامت روان شما بسیار مفید باشد.



چهار گام برای رسیدن به سبک زندگی سالم
 گام اول: متوقف کردن هر رفتاری که با این هدف تداخل ایجاد میکند.
 گام دوم: توقف پرخوری عصبی.
 گام سوم: کاهش سایر رفتارهای مرتبط با پرخوری.
 گام چهارم: کاهش رفتارهای مشکل ساز غیرمرتبط با خوردن.
 گام اول: متوقف کردن هر رفتاری که با این هدف تداخل ایجاد میکند.

اگر واقعا هدف شما کاهش وزن و تناسب اندام است باید تمام و کمال و فعالانه با این هدف درگیر شوید. شترسواری دولا دولا نمی شود. ذهن و بدن شما باید هر دو در این مسیر هماهنگ شوند. مهارت های بسیاری در کتاب درمان پرخوری هیجانی آموزش داده شده است. لیکن تعهد، تمرین، پشتکار، همراهی و همکاری شما منجر به ملکه شدن این مهارت ها در ذهن می گردد. هر رفتاری که مانع شما در جهت رسیدن به هدف یا اجرا مهارت آموخته شده باشد، باید در اولویت اول قرار گیرد. به عنوان مثال اگر بیماری خاصی دارید مثل عدم تنظیم غده تیروئید، با آزمایش و چکاپ پزشک متخصص غدد ابتدا باید به درمان آن بپردازید. بنابراین هدف اولیه ما شناسایی موانع و حل آنها است.

گام دوم: توقف پرخوری عصبی (چه پرخوری های زیاد و چه لقمه های کوچک)

گام بعدی برای رسیدن به وزن مطلوب و داشتن سبک زندگی سالم، توقف پرخوری عصبی است. پرخوری عصبی معمولاً با تجربه از دست دادن کنترل در برابر غذا (مخصوصاً خوراکی مورد علاقه)، و خوردن حجم زیادی از آن در مدت زمان کم تعریف می شود. پژوهش ها نشان می دهند احساسی که منجر به از دست دادن کنترل می شود، گاهی اوقات مهم تر از حجم غذای خورده شده است. بنابراین اولویت بعدی شناسایی و مدیریت هیجانات است.

گام سوم: کاهش سایر رفتارهای مرتبط با پرخوری

در این مقاله نمی خواهیم شما را با معانی و تعاریف پرخوری های مختلف درگیر کنیم، ولی

شناسایی، تشخیص و تفکیک انواع ناهنجاری های رفتاری در غذا خوردن می تواند برای فرد مفید باشد. تشخیص گرسنگی فیزیولوژیک یا گرسنگی واقعی از گرسنگی کاذب، ناآگاهانه غذا خوردن (ذهن آگاهانه)، قطع تکانشی رژیم غذایی، کم خوری های غیر اصولی، درگیری ذهنی با غذا نسبت به محرک های محیطی و [بیشتر افراد را درگیر اختلالات پرخوری می نماید. لذا لازم است با کمک درمانگر این رفتارها شناسایی و نسبت به رفع آن اقدام شود.

گام چهارم: کاهش رفتارهای مشکل ساز غیرمرتبط با خوردن رفتارهای دردرساز و مشکل آفرین مانند بیش از حد وقت صرف چیزی کردن، ورزش کردن افراطی یا کار کردن زیاد از جمله رفتارهای مشکل ساز غیرمرتبط با خوردن است. هر رفتاری که خود را درگیر آن می کنید تا به واسطه آن

از چیزی / کسی اجتناب کنید یا از هیجانات ناخوشایند فرار کنید، در نهایت می تواند آسیب پذیری شما را افزایش دهد و منجر به عود و بازگشت وزن شود..



سبک زندگی سالم و مقابله با پرخوری عصبی

هدف کلی برنامه های رژیم درمانی، ورزش و ... این است که شما را به وزن دلخواهتان که معمولاً کمی از وزن طبیعی شما کمتر نیز هست برساند. گام اول برای رسیدن به این خواسته می تواند توقف پرخوری و سایر رفتارهای مشکل زای مرتبط با وزن باشد.

اما برای داشتن سبک زندگی سالم پیش نیازهایی لازم هست که رعایت نکردن و نبود آنها، هر عملکردی را به شکست منجر می نماید و شما را با کوله باری از سرزنش، ناامیدی و اعتماد به نفس له شده رها می کند. اگر شما هم جزو آن دسته از افرادی هستید که بارها و بارها رژیم ها، باشگاه ها حتی جراحی های متفاوتی را امتحان کرده اید و در نهایت به نتیجه دلخواهتان نرسیده اید شاید این مقاله بتواند همچون فانوس دریایی شما را در مسیر درست هدایت کند. می دانیم و بارها در کتاب های انگیزشی و راهکارهای حل مساله خوانده ایم وقتی هدف بزرگی داشته باشیم، بهتر است آن را به هدف های کوچکتر تقسیم کنیم. کاهش وزن یکی از اهدافی است که بسیاری از افراد در صفحه آرزوهای خود در اول سال می نویسند و در پایان سال با حسرت به آن نگاه می کنند. واقعیت این است که کاهش وزن هدف بزرگ و بلندمدتی است. تبلیغات رسانه ها منجر به کوچک انگاشتن و قابل دسترس بودن ساده انگارانه این امر شده است. بنابراین برنامه ریزی درازمدت و پیش بینی سختی های مسیر کمک می کند بهتر در مسیر کاهش وزن قدم گذاریم.

برای رسیدن به این خواسته (کاهش وزن) مراحل را در چهار گزینه به شرح زیر توضیح داده ایم. مهم این است که طی کردن مراحل به ترتیب صورت گیرد، زیرا هر مرحله پایه ای برای دستیابی به مرحله بعدی است.





تنش‌های خانوادگی از دوران جنینی به فرزند منتقل می‌شود!

اختلافات و تنش‌های خانوادگی از دوران جنینی به فرزند منتقل و سبب می‌شود، کودک با محرک‌های اضطرابی متولد شود. ارتباطات خانوادگی و روابط پدر و مادر با یکدیگر، بر فرزندان (در همه گروه‌های سنی) تاثیرگذار است. به عنوان مثال، برخی از والدین تصور می‌کنند، فرزندان در سنین کودکی که اصطلاحاً «زبان باز نکرده‌اند» مفهوم واژه‌ها، الفاظ رکیک و بی‌احترامی والدین به یکدیگر را درک نکرده و بنابراین تاثیر نمی‌پذیرند. اما در این دوران، کودک علی‌رغم عدم درک الفاظ رکیک و بی‌احترامی، احساسات و عواطف پدر و مادر، لحن صدا و زبان بدن را فهمیده و این احساسات

میزان امنیت محیط پیرامونی را برای او تعیین می‌کند. در صورت احساس عدم امنیت، پایه‌های زندگی روانی کودک در سال‌های آتی به طور متعارف پایه‌ریزی نخواهد شد و امروزه بخش اعظم مشکلات شماری از مراجعان مراکز مشاوره و روانشناسی، ناشی از تجارب تلخ دوران کودکی است. آموخته‌های دوران کودکی از اهمیت بسیار بالایی بر خوردارند به نحوی که یادگیری کودک در ۵ سال نخست زندگی معادل آموخته‌های او از ۵ سالگی به بعد است. برخی از والدین هم با تصور اهمیت این دوران، صرفاً در ۵ سال نخست دوران کودکی احترام متقابل را حفظ می‌کنند،

جنین در رحم مادر هم این اختلافات را درک می‌کند. با بروز اختلافات خانوادگی و افزایش تنش و نگرانی در خانواده، تپش قلب مادر افزایش یافته و سیستم سمپاتیک فعال می‌شود، این مساله باعث ترشح آدرنالین شده و جنین از طریق بند ناف با دریافت مواد غذایی و خون مادر، این محرک‌های اضطرابی را هم دریافت می‌کند. بنابراین کودک قبل از تولد، حالات اضطرابی را به همراه داشته و در دوران کودکی و نوجوانی با تداوم اختلافات پدر و مادر، برخی رفتارها همچون بی‌اختیاری ادراری، جویدن ناخن و گاه تیک‌های عصبی مانند تیک‌های چشمی را بروز می‌دهد.

با آغاز دوران مدرسه و مشاهده این اختلافات، ترسی درون فرزندان ایجاد می‌شود و این مساله بروز وابستگی کودکان به والدین را به دنبال خواهد داشت، این وابستگی که با آغاز دوران مدرسه باید کاهش یابد، در کودکان تشدید شده و در کلاس‌های آموزشی به طور مداوم ذهن کودک را به رویدادهای احتمالی خانه سوق می‌دهد. در حقیقت مشاهده اختلافات پدر و مادر در این دوران باعث می‌شود، کودک به طور دائم در ترس و وحشت ناشی از فرضیه‌های احتمالی همچون درگیری والدین، کتک خوردن مادر، مرگ یکی از طرفین و... بوده و تمرکز کافی برای یادگیری دروس آموزشی را نداشته باشد.

برخی از فرزندان در مدرسه به دلیل این ترس و وحشت روانی، مدام به فکر اتمام کلاس و خروج از مدرسه بوده در نتیجه این مسائل فرزندان به محیط خارج از منزل کشیده شده و این مساله می‌تواند آسیب‌های متعددی را به دنبال داشته باشد. اصطلاحاً پسران و دختران فراری که مورد تعدی و تجاوز و سوءاستفاده قرار می‌گیرند نیز می‌توانند ناشی از مشکلات خانوادگی باشد. این فرزندان همچنین برای جلب توجه گاهاً به مسائلی چون اعتیاد به سیگار و مواد مخدر روی آورده و احساس می‌کنند، باید یک بازنمایی از زندگی پدر و مادر داشته باشند. این فرزندان با وجود اینکه

اذعان داشته در یک محیط ناامن پرورش یافته و شاهد ناسازگاری و بی‌احترامی والدین به یکدیگر بوده‌اند، برای ازدواج و تشکیل زندگی مشترک، همسری با شرایط مشابه را انتخاب می‌کنند. در واقع این فرزندان الگوی رفتاری و سبک صحیح زندگی را نیاموخته و خواستار تغییر و تحول هم نیستند، زیرا تصور می‌کنند که سبک زندگی آموخته شده، سبک قالب و صحیح زندگی است. در حقیقت زنجیره خشونت و بی‌احترامی، تهمت و افترا نسل به نسل منتقل شده و بنابراین برای حرکت در مسیر درست باید از امروز این زنجیره را قطع کنیم.

۵ باور نادرست در زندگی زناشویی

واقعیت نمی‌پیوندد. در واقع، بچه‌دار شدن در این شرایط به جای حل کردن مشکلات، عمدتاً مشکلات و حاشیه‌های جدیدی می‌سازد که زندگی را سخت‌تر و تلخ‌تر می‌کنند. برای بهبود رابطه میان خود و همسران و همچنین بهبود اعتماد بین طرفین، باید به درون رابطه مشترک خودتان نگاه کنید و نقص‌هایش را برطرف سازید، نه این‌که از عوامل بیرونی برای حل مشکلات کمک بگیرید.

۳. تصور نادرست: همه مردان مستعد خیانت هستند

حقیقت: این تصور نادرست عمدتاً به واسطه رسانه‌های همگانی در دهه‌های اخیر تشدید شده است. در نتیجه غیرعادی نیست که بسیاری از ما به چنین تصویری باور داریم. با این حال، واقعیت این است که همه مردان خیانتکار نیستند و زندگی کردن براساس این باور نادرست می‌تواند پیامدهای منفی و ناگواری برای زندگی مشترک داشته باشد.

متخصصان می‌گویند که باور داشتن به این تصور، اعتماد شما به همسران را کاهش می‌دهد و همواره ذهن شما را به سوی منفی‌ترین اتفاق‌های ممکن می‌کشاند. اگر می‌خواهید که زندگی موفق‌تری داشته باشید، باید براساس سطح مشخصی از اعتماد به زندگی ادامه بدهید و در صورت ایجاد هر گونه نگرانی نسبت به وفاداری همسر، این مساله را به درستی با او مطرح کنید.

۴. تصور نادرست: انسان‌ها تغییر نمی‌کنند

حقیقت: واقعیت این است که انسان‌ها همیشه می‌توانند تغییر کنند. بنابراین، همه ما باید برای این تغییرات آماده باشیم و با حفظ عقلانیت با آن‌ها مواجه شویم. تردیدی نیست که بعضی از تغییرات می‌توانند دلهره‌آور و اضطراب‌آور باشند، اما مساله مهم این است که همسران را دوست داشته باشید و تغییرات عادی را با آغوش باز بپذیرید.

۵. تصور نادرست: اگر همسر من علاقه داشته باشد، خودش

خواهد فهمید که چه می‌خواهم

حقیقت: متخصصان می‌گویند که هیچ همسری نمی‌تواند قابلیت ذهن‌خوانی دقیق و مطلق داشته باشد. پس شما باید نیازهای خودتان را با بیان واضح و گویا به او انتقال بدهید. جدی گرفتن این نکته و پرهیز از ایجاد ابهام، نقش موثری در شکل‌گیری یک رابطه شفاف و بدون حاشیه ایفا می‌کند.

۱. تصور نادرست: رابطه مشترک موفق، خیلی

ساده و بدون زحمت به وجود می‌آید

حقیقت: بسیاری از افراد پیش از ازدواج به خودشان می‌گویند که اگر فرد مناسب را پیدا کنند، همه چیز راحت و عالی خواهد شد. با این حال، واقعیت همواره تفاوت زیادی با چنین تصوراتی دارد. متخصصان می‌گویند شما نمی‌توانید فردی را کاملاً بشناسید، مگر این‌که مدتی را با او سپری کنید. در شروع رابطه مشترک، هر دو طرف بهترین تلاش‌هایشان را انجام می‌دهند، اما در نهایت ضعف‌ها و نقص‌های هر دو طرف نیز نمایان می‌شوند. نکته مهم در این مرحله، این است که هر دو طرف، نحوه مواجهه با ضعف‌ها و نقص‌های همدیگر را به درستی یاد بگیرند. بنابراین، هر زندگی موفق‌تری به تلاش طرفین بستگی دارد و دانستن این نکته که همه زندگی‌های موفق براساس تلاش و زحمت پیش می‌روند، از اهمیت بالایی برخوردار است.

۲. تصور نادرست: بچه‌دار شدن به حل

مشکلات در زندگی مشترک کمک می‌کند

حقیقت: زنانی که در زندگی مشترک عمدتاً با مشکلات مربوط به اعتماد مواجه می‌شوند، تصور می‌کنند که بچه‌دار شدن سریعاً همسرشان را نسبت به آن‌ها و زندگی مشترک وفادار و متعهد می‌کند. با این حال، متخصصان تاکید می‌کنند که چنین تصویری لزوماً به



متخصصان می‌گویند که هیچ همسری نمی‌تواند قابلیت ذهن‌خوانی دقیق و مطلق داشته باشد. پس شما باید نیازهای خودتان را با بیان واضح و گویا به او انتقال بدهید. جدی گرفتن این نکته و پرهیز از ایجاد ابهام، نقش موثری در شکل‌گیری یک رابطه شفاف و بدون حاشیه ایفا می‌کند.

معرفی کتاب

درباره این کتاب:

تلاش بی‌وقفه برای

ارتقای عزت‌نفس گویی به‌نوعی

آیین و مذهب قطعی

تبدیل شده است. فرهنگ

فرارقاتی‌مان به ما می‌گوید

برای اینکه احساس خوبی

نسبت به خودمان داشته باشیم

بایستی به‌طور پیوسته بالاتر از حد

متوسط باشیم، اما همیشه فردی

جذاب‌تر، موفق‌تر یا باهوش‌تر از

ما وجود دارد. زمانی که برای لحظاتی

عزت‌نفس بالا را تجربه می‌کنیم،

به نظر می‌رسد قادر به حفظ آن

نیستیم. خوشبختانه، برای عزت‌نفس

جایگزینی وجود دارد که بنا بر نظر

بسیاری از کارشناسان مسیری بهتر و

مؤثرتر برای خوشبختی است: شفقت

خود. افرادی که نسبت به شکست‌ها

و نقص‌های خود دلسوزی و شفقت

دارند، بهزیستی و رفاه بیشتری را

نسبت به افرادی که به‌طور مکرر

خودشان را قضاوت می‌کنند

تجربه می‌کنند. ما می‌توانیم

الگوهای هیجانی و عاطفی مخربمان را طوری ترمیم

کنیم که بتوانیم سالم‌تر، شادتر و کارآمدتر باشیم.



پدیده توهم سودمند بودن

هنرشفاف اندیشیدن

رولف_دوبل

مردی هر روز سر ساعتی معین به گوشه میدان شهر می‌رفت و لحظاتی کلاهش را از

سرش برمی‌داشت و به تندی تکان می‌داد.

روزی پلیس برهان این کار را از وی جویا شد

او گفت: با این کار زرافه‌ها را دور می‌کنم.

پلیس پرسید: من در این جا زرافه‌ای نمی‌بینم!

پاسخ شنید: این نشان می‌دهد که من کارم را درست انجام می‌دهم...!

به این می‌گویند توهم سودمند بودن!

ما روزانه با توهم سودمندی در بسیاری از موارد گوناگون سروکار داریم.

سال نو مبارک

خدمتی نوین از مرکز خدمات مشاوره ای صنعت نفت

ارائه خدمات مشاوره ای برای همکاران رسمی شرکت ملی، بهادوزارت،

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

معتبره سطح شهر تهران

با ما تماس بگیرید: ۰۷-۶۶۷۲۲۳۰۷-۰۸-۶۶۷۲۲۳۰۸