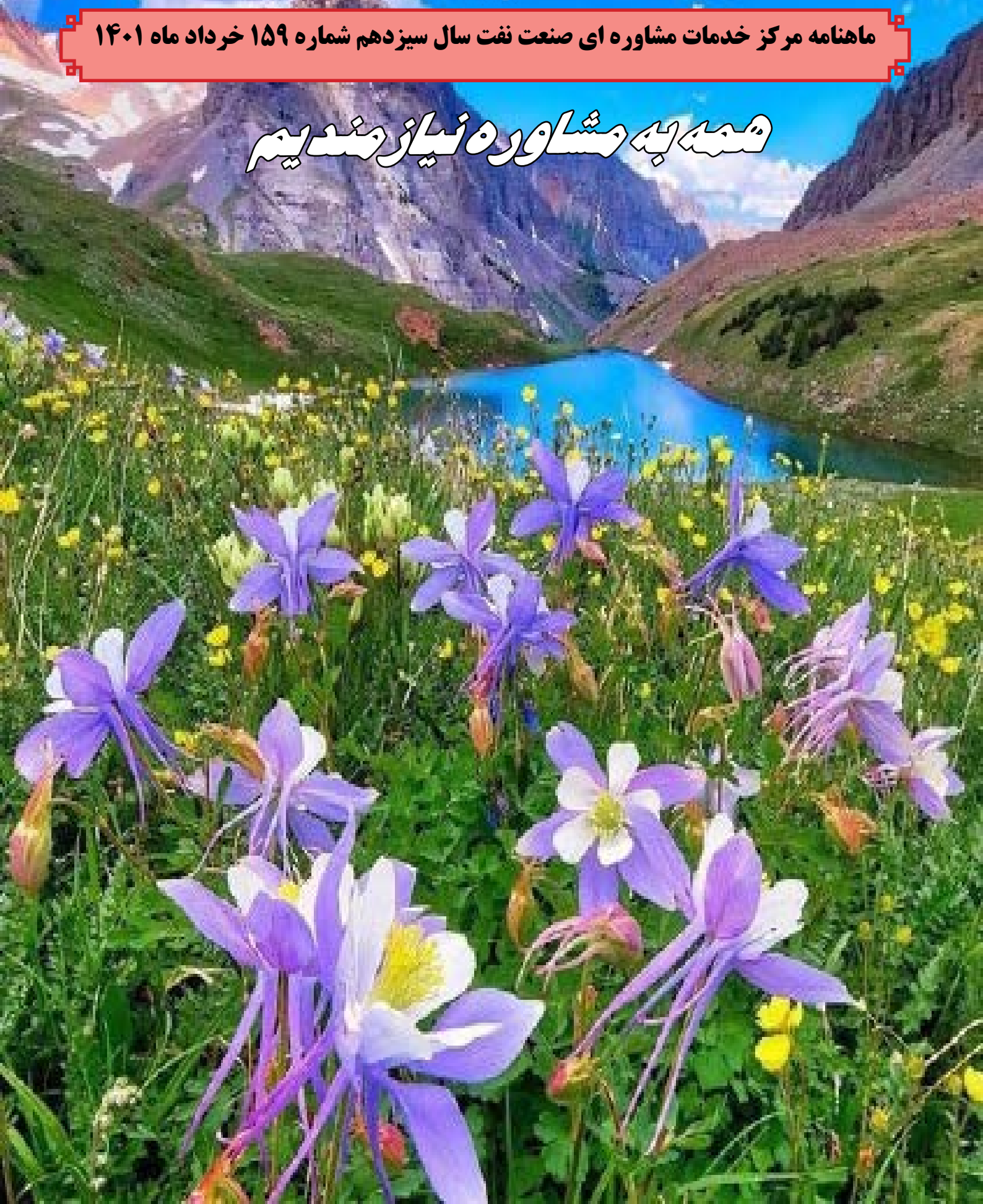




ماهنامه مرکز خدمات مشاوره ای صنعت نفت سال سیزدهم شماره ۱۵۹ خرداد ماه ۱۴۰۱

شمه به مشاوره نیاز مندیم



۳	۱۰ نشانه از علائم افسردگی پنهان
۷	با کودک لجباز چه کار کنیم
۱۲	تمرین آرامش ذهن می تواند چندین ...
۱۵	نکات مهم در مورد برقراری ارتباط با نوجوان
۱۷	چگونه بدون پرخاشگری قاطعانه رفتار کنیم
۱۹	سواد رابطه
۲۱	معرفی کتاب

صاحب امتیاز: مرکز خدمات مشاوره صنعت نفت

مدیر مسئول

مریم مقدسی

سردبیر و ویراستار

دکتر فرشاد ژیان - سمانه ملکی

طراحی

صادق امیری

نگران کننده است که در قرن بیست و یکم هنوز هم بیماری‌های روانی مانند افسردگی مایه ننگ هستند. جای تعجبی نیست که بسیاری از آدم‌ها تمایلی به صحبت در مورد مشکلات خود ندارند و سعی می‌کنند آنها را پنهان کنند. در واقع ممکن است یکی از عزیزان تان به افسردگی مبتلا باشد و شما اطلاعی نداشته باشید که در ادامه نشانه‌های آن را بررسی می‌کنیم.

۱- همیشه سعی می‌کند خوشحال به نظر برسد

یک فرد افسرده ممکن است بکوشد که پشت یک ماسک لبخند پنهان شود. این فرد در ارتباط با عزیزان، دوستان و همکاران خود همیشه خندان و خوشحال به نظر می‌رسد. با این حال، خوشحالی آنها فقط یک فریب است.

۲- همدلی پیش از حد

همدلی ویژگی اخلاقی زیبایی است اما همدلی فرد افسرده برای دیگران ممکن است چنان شدید باشد که علائم افسردگی‌شان را بدتر کند.

۳- بهانه‌ای حاضر و آماده دارد

نگران این نباشید که یک فرد افسرده بهانه برای رفتار عجیب و غریب خود دارد. او اغلب ساعت‌ها از زمانش را صرف خلق سناریوهای منفی می‌کند. او می‌تواند بلافاصله روشن کند که چرا دعوت شام شما را از دست داده یا چرا وقتی قول داده تماس بگیرد فراموش کرده است. این بهانه‌ها خصوصاً در مواردی نگران کننده است که فرد معمولاً قابل اعتماد و قابل اتکا باشد. دوست یا عزیز افسرده شما پشت افسردگی پنهان خود ناامیدانه کمک می‌خواهد.

۴- بدترین سناریو را در نظر می‌گیرد

متأسفانه افراد افسرده تمایل دارند در جوی منفی زندگی کنند. مطالعه‌ای که توسط مجله شخصیت و روانشناسی اجتماعی منتشر شده است، ارتباط بین بدبینی و افسردگی را نشان می‌دهد. آن دسته از شرکت کنندگان در این مطالعه که افسردگی داشتند، نسبت به شرایط آینده بدبین بودند.

۵- تغییر اشتها و وزن

زیاد یا کم غذا خوردن می‌تواند از علائم افسردگی پنهان باشد. برخی از افراد برای آرامش یافتن به غذا روی می‌آورند. در حالی که برخی دیگر اشتهای خود را از دست می‌دهند یا کمتر غذا می‌خورند. این تغییرات در مصرف غذا باعث می‌شود فرد افزایش یا کاهش وزن را تجربه کند.

۶- تغییر در عادات خواب

بین خلق و خو و خواب ارتباطی قوی وجود دارد. کمبود خواب می‌تواند سبب افسردگی شود و افسردگی می‌تواند خوابیدن را دشوارتر کند. تحقیقات نشان می‌دهند که کمبود خواب مزمن می‌تواند منجر به افسردگی شود. این پیامد ممکن است به دلیل تغییرات شیمیایی در مغز باشد. خواب زیاد هم می‌تواند از علائم افسردگی پنهان به شمار رود.



۱۰. عصبانی یا تحریک پذیر بودن

بسیاری از افراد عصبانیت و تحریک پذیری را با افسردگی مرتبط نمی‌دانند اما این نوسانات خلقی در میان کسانی که به این بیماری مبتلا هستند، غیر معمول نیست. برخی از افراد مبتلا به افسردگی پنهان ممکن است به جای غمگین به نظر رسیدن، تحریک پذیر باشند و خشم آشکاری از خود نشان دهند. عصبانیت و تحریک پذیری از علائم افسردگی پنهان است.

۹. دردهای جسمی و اختلالات سلامتی

افسردگی یک اختلال بهداشت روان است اما می‌تواند عواقب جسمانی هم داشته باشد. علاوه بر تغییرات وزن و خستگی، سایر علائم افسردگی پنهان که باید مراقبشان باشید شامل کمردرد، درد مزمن، مشکلات گوارشی و سردرد است.

۸. از دست دادن تمرکز

مشکلات مربوط به حافظه و تمرکز یکی از علائم شایع افسردگی است. یک مطالعه در سال ۲۰۱۴ نشان داد که مشکلات تمرکز می‌تواند اثرات اجتماعی افسردگی را با به چالش کشیدن زندگی کاری و روابط شخصی بدتر کند.

۷. احساس خستگی مفرط

احساس خستگی مفرط علامت بسیار شایع افسردگی است. برخی تحقیقات نشان می‌دهند که بیش از ۹۰ درصد افراد مبتلا به افسردگی خستگی را تجربه می‌کنند. اگرچه هر کسی ممکن است گاهی احساس خستگی داشته باشد اما افرادی که خستگی شدید یا مداوم دارند (خصوصاً اگر با علائم دیگر همراه باشد) ممکن است افسردگی پنهانی داشته باشند.



۱-والدین صبر داشته باشند

کودکان با ذهنیتی مختص خودشان متولد می‌شوند. بعضی از کودکان نسبت به سایرین لجبازتر هستند. همه کودکان گاهی لجبازی می‌کنند و این رفتار می‌تواند علل گوناگونی داشته باشد. علت لجبازی می‌تواند ترس‌های غیرمنطقی یا مقاومت در برابر تغییر باشد. لجبازی کودکان گاهی موجب شرمندگی شما می‌شود. در چنین مواقعی واکنش والدین خشم و عصبانیت است؛ چرا که احساس می‌کنند رفتار کودک در تقابل با قدرت و اختیار آنهاست. با این وجود پدرها و مادرها نمی‌دانند که خشم آنها فقط به آتش لجبازی بیشتر کودک دامن می‌زند. در اینگونه مواقع، والدین باید صبور باشند. در وهله اول باید ریشه لجبازی کودک را کشف کنند. باید آرام و خونسرد و با دانش و درک کافی فکر کنند تا این موقعیت‌ها را به لحظاتی مسرت‌بخش بدل کنند. آنها باید بینش خود را بر اساس رفتار کودک تنظیم کرده و آرامش و خونسردی را پیشه کنند.

۲-لجبازی را یک ویژگی منفی ندانید، بلکه به آن با دید مثبت نگاه کنید

لجبازی کودک می‌تواند نشانه این باشد که او به فکر خودش است و می‌تواند قاطعانه افکار و عقاید خود را به زبان آورد. اگر موضوع چندان جدی نیست، هیچ ضرری ندارد که با کودک خود مذاکره کنید و به توافق برسید.

۳-بیش از حد واکنش نشان ندهید

گاهی اوقات بهترین روش مقابله با بی‌ادبی کودک، این است که در این باره با او گفت‌وگو کنید. زمانی با او حرف بزنید که هر دو آرام شده باشید.

۴-مشکل را شناسایی کنید

مشکل را شناسایی کنید و به کمک خود کودک، دنبال راه حل بگردید. به این ترتیب او دیگر شما را دشمن خود نمی‌داند. اگر از کودک خواستید کاری را انجام دهد، برای پیشگیری از مشاجره مزاحم کار او نشوید. رفتار محترمانه‌ای نسبت به کودک داشته باشید. به او احترام بگذارید. روش‌های تربیتی ما بزرگ‌ترها، احترام ناشی از ترس کودک را به همراه دارد. وقتی از کودک می‌خواهید کاری را انجام دهد، قاطع باشید. شما که نمی‌خواهید در حق‌تان لطف کند. همچنین عواقب نافرمانی را به او متذکر شوید. یکی از بهترین روش‌های احترام گذاشتن به کودک، این است که در روش‌های انضباطی خود مهربان و قاطع باشید. مهربانی، نشانه احترام شما به کودک و قاطعیت، نشانه احترام شما برای کاری است که باید انجام شود.

۵-از کودک درخواست منطقی کنید

یادتان باشد درخواست‌های شما از کودک باید منطقی باشند. فراموش نکنید وقتی کودک همکاری می‌کند و رفتار خوبی از خود نشان می‌دهد، او را تشویق کنید. کودکان لجباز احساس می‌کنند، یکی باید برنده شود و دیگری باید ببازد. برای چنین موقعیتی، طرز فکر برنده-برنده، بهترین راه‌حل است. به نیازها و خواسته‌های کودک پاسخ دهید. به او بگویید که پدر و مادر هم می‌خواهند برنده باشند و آیا راه‌حلی را سراغ دارد که به نفع شما و خودش باشد؟

۶-دنیا را از دریچه چشمان کودک خود ببینید

وقتی پدر و مادر احساس می‌کنند اوضاع وخیم شده است، باید به دنبال روش‌های درمانی باشند. قرار نیست به رفتار بد کودک پاداش بدهید بلکه باید در رابطه خودتان با او تجدید نظر کنید. دنیا را از دریچه چشمان کودک خود ببینید. علاوه بر نکات فوق، باید یادتان باشد که صبر بسیار مهم است. اگر صبر و تحمل خود را از دست بدهید، نمی‌توانید کودک لجباز خود را کنترل کنید. برخی از کودکان دوست دارند خودشان تصمیم بگیرند، انتخاب کنند و در کارهای مربوط به خود مستقل باشند. اگر انتظارات والدین از کودکان منطقی باشد و وظایف ساده و آسانی برای آنان تعیین کنند، آنها نیز همکاری می‌کنند و رفتاری مطلوب نشان می‌دهند. کودکان برای کنار آمدن با دیگران به قوانین ساده و روشن نیازمند هستند. نباید از کودکان بخواهیم که هر آنچه می‌گوییم انجام دهند. کودکان در سنین پیش دبستانی دوست دارند خودشان تصمیم بگیرند، انتخاب کنند و در کارهای مربوط به خود مستقل باشند؛ بنابراین تنها در مواردی کودک، لجباز به شمار می‌آید که بیش از نصف دستورات والدین را انجام ندهد.



با کودک لجباز چکار کنیم؟

کودکان در سنین پیش دبستانی دوست دارند خودشان تصمیم بگیرند، انتخاب کنند و در کارهای مربوط به خود مستقل باشند؛ بنابراین تنها در مواردی کودک، لجباز به شمار می‌آید که بیش از نصف دستورات والدین را انجام ندهد.

.....

مادر مدام پدرام را با فریاد صدا می‌زند و نسبت به بی تفاوتی او در جمع آوری اسباب بازی‌هایش اعتراض دارد و حرص می‌خورد. بارها به پدرام گفته اسباب بازی‌هایش را جمع کن، الان عمو و خانوادهاش می‌آیند، اما او باز بجای جمع کردن، بیشتر ریخت و پاش می‌کند. پدرام هم با عصبانیت جواب می‌دهد: «نمی‌خواهم!» مادر با صدای بلندتری پاسخ می‌دهد: «تو خیلی لجبازی؛ خسته شدم این مجادله کلامی بین بسیاری از والدین با کودکان وجود دارد و گاهی چنان اوج می‌گیرد که متأسفانه منجر به تنبیه فیزیکی نیز می‌شود. اما باید دقت کنیم داشتن روابط عاطفی و احترام متقابل میان کودکان و والدین از مهمترین مؤلفه‌های تربیتی در خانواده است. در این میان دنیای کودکی و فصل انتخاب و انصراف آنها در میان تنوع خواسته‌ها و انتخابها امری همیشگی و متداول است؛ چراکه دنیای کودکی دنیای امتحان، آزمون



چرا کودکان لجباز می شوند؟

وقتی کودکان درخواستی دارند یا والدین آنها را مجبور به انجام عملی بر خلاف میلشان می کنند لجباز می شوند. گاهی توجه زیاد والدین به رفتارهای نامناسب کودکان سبب می شود که رفتارهای نادرست آنان تقویت شود؛ طوری که کودکان به دلیل آوردن، جروبخت کردن، نق زدن، مجادله کردن و درخواست های مکرر متوسل می شوند. گاهی نیز علت لجبازی کودکان این است که والدین در برابر لجبازی های آنها رفتار ثابتی ندارند. مثلاً یک روز هیچ عکس العملی در برابر لجبازی نشان نمی دهند و روز دیگر از آنها می خواهند مطابق با خواسته آنها رفتار کنند. اگر همیشه با کودکان رفتار ثابتی داشته باشیم کمتر لجبازی می کنند

- نحوه دستور دادن والدین نیز بسیار موثر است؛

اگر والدین زیاد دستور بدهند، کودکان خسته می شوند و از انجام دستورات خودداری می کنند. گاه، کودکان برای آن دستور را اجرا نمی کنند چون کسی به آنها یاد نداده است چگونه آن کار را انجام دهند. مثلاً کودک طرز استفاده از قاشق و چنگال را نیاموخته است اما والدین توقع دارند آداب صحیح غذا خوردن را رعایت کند.

- در مورد دستوراتی که به کودک می دهید، فکر کنید.

- قوانین را مستقیم و واضح بیان کنید و به آنها در زمینه رعایت این قوانین کمک کنید. با کودک صمیمی شوید و به او توجه کنید.

- در کنار او بنشینید و به چشم هایش نگاه کنید، نام او را به زبان بیاورید و او را به انجام کار تشویق کنید.
- کارهایی را که از کودک انتظار دارید به او بگویید
- در خواست های خود را به طور واضح و روشن بیان کنید
- اگر می خواهید کودکان از انجام کار خاصی خودداری کند، باید قبلاً یک بار مسئله را به او گفته باشید
- مثلاً «علی روی مبل نپر» یا «روی صندلی بشین و تلویزیون نگاه کن.»
- به کودکان خود برای همکاری فرصت کافی بدهید
- در صورت انجام دستور از او تشکر کنید. اگر می خواهید کار جدیدی مثل آماده شدن برای خواب را به کودکان یاد دهید، یک بار توضیح دهید، پنج دقیقه صبر کنید سپس خواسته خود را یک بار دیگر تکرار کنید.
- اگر می خواهید کودک از انجام کار خاصی خودداری کند، باید از تکرار مرتب آن اجتناب کنید.

- دلایل منطقی بیاورید

اگر کودک ظرف پنج دقیقه کار مورد نظر را انجام نداد از دلایل متناسب با موقعیت استفاده کنید. در صورتی که کودک باز هم دستور شما را انجام نداد و در همان موقع مشغول فعالیت خاصی مانند تماشای تلویزیون یا بازی خود بود، فعالیت او را قطع کنید (تلویزیون را خاموش کنید یا اسباب بازی را بردارید) و به کودک در مورد دلیل انجام این کار توضیح دهید.

برای مثال بگویید کاری را که از تو خواستم انجام ندادی، به همین دلیل تلویزیون تا ده دقیقه خاموش خواهد بود. برای حذف یک فعالیت (ندیدن تلویزیون) پنج تا ده دقیقه کافی است. از شکایت، اعتراض و بحث با کودک خودداری کنید. کودک را به فعالیت قبلی باز گردانید. در صورتی که زمان مورد نظر برای اصلاح رفتار کودک به اتمام رسید اجازه فعالیت دوباره را داده یا اسباب بازی را به کودک بدهید. اگر بعد از شروع دوباره فعالیت یا برگرداندن اسباب بازی، لجبازی ادامه داشت دلایل منطقی خود را تکرار کنید و به او فرصت طولانی تر بدهید (مثلاً بقیه روز) یا از «روش ساکت کردن کودک» استفاده کنید. در صورت لزوم از «روش ساکت کردن یا محروم کردن» استفاده کنید. گاهی اوقات می خواهید کودک کار جدیدی را شروع کند؛ در حالی که او به راحتی آن را نمی پذیرد؛ مثلاً می خواهید کودک در ساعت معینی بخوابد در حالی که دیگر افراد خانواده بیدار هستند. در صورت ادامه مشکل رفتاری کودک، به او توجه نکنید. او را روی صندلی دور از دیگر افراد خانواده بنشانید و به او بگویید: «برای دو دقیقه باید ساکت بنشینی» و دیگر به او توجه نکنید. اگر کودک ساکت نشست از محروم کردن استفاده کنید و به او بگویید چون دو دقیقه ساکت نشستی به همین دلیل تو را از ... محروم می کنم.

تمرین آرامش ذهن می تواند چندین فاکتور پرخطر بیماری آلزایمر را کاهش دهد



محروم کردن یعنی حذف کردن فعالیت خاصی که در آن زمان کودک انجام می دهد (مثلاً بازی کردن با اسباب بازی یا تماشای تلویزیون). او را به یک اتاق دیگر غیر از اتاق خودش بفرستید و با در نظر گرفتن سن کودک، بین سه الی هشت دقیقه اجازه ندهید از اتاق خارج شود. اگر در این مدت کودک ناراحت یا عصبانی شد به او توجهی نکنید و در صورتی که از اتاق خارج شد او را به اتاق برگردانید.



- کودک را به جای قبلی برگردانید

در صورتی که بعد از اتمام زمان مورد نظر کودک دستورات شما را انجام داد، او را تشویق کنید. در صورت سرپیچی او از روش "ساکت کردن یا محروم کردن" استفاده کنید و تا زمانی که کودک شما به رفتار جدید عمل نکرده است، روش های قبلی را تکرار کنید.



- برای آنکه کودک مستقل شود به او حق انتخاب دهید

- لازم نیست تمام قوانین و دستورات را برای کودک توضیح دهید؛ زیرا منجر به بحث کردن کودک با شما خواهد بود.

- با کودک صمیمی باشید، به او توجه کنید و به طور مستقیم و آشکار از او درخواست کنید.

- کودک را به دلیل رفتار خوب، تشویق کنید.

- زمانی که کودک لجبازی می کند، سریع عکس العمل نشان دهید.

دقت کنیم! دنیای کودکی دنیای کنجکاوی است و کودکان دی پی رسیدن به برخی خواسته ها گاهی مقاومت نیز به خرج می دهند که مقاومت زیاد آنها در برخی اوقات در رسیدن به خواسته ها تعبیر به لجبازی می شود، اما والدین پیروز افرادی هستند که با مفاهمه و درک متقابل فرزند و توضیح خواسته خود با زبانی محترمانه اما با قاطعیت، حد و مرزهای مختلف را متناسب با درخواست وی تعیین کرده و از بحث و جدل با وی پرهیز کنند.

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد سلامت روحی و روانی و یک برنامه ۱۲ دقیقه‌ای مدیتیشن می‌تواند چندین فاکتور پرخطر بیماری آلزایمر را کاهش دهد. پیش‌بینی شده است که حداکثر ۱۵۲ میلیون نفر در سراسر جهان تا سال ۲۰۵۰ با بیماری آلزایمر زندگی می‌کنند. تا به امروز هیچ دارویی وجود ندارد که تأثیر مثبت قابل توجهی در پیشگیری یا برگشت از زوال شناختی داشته باشد.

مجموعه‌ای از شواهد موجود نشان می‌دهد که هدف قرار دادن سبک زندگی و عوامل پرخطر عروقی تأثیر مفیدی بر عملکرد کلی شناختی دارد. «دارما سینگ»، مدیر بنیاد تحقیق و پیشگیری از آلزایمر در دانشگاه توماس جفرسون پنسیلوانیا، در این باره می‌گوید: «نکته اصلی این بررسی این است که تعهد به یک سبک زندگی سالم و حفظ سلامت روانی، یک روش کاملاً مهم برای پیری عاری از بیماری آلزایمر است.»

وی در ادامه اذعان می‌کند: «امیدواریم که این مقاله الهام بخش دانشمندان، پزشکان و بیماران باشد تا این مفهوم

جدید از تناسب معنوی را بپذیرند و آن را بخشی از هر برنامه چندبُعدی برای پیشگیری از ناتوانی شناختی قرار دهند.» تحقیقات نشان می‌دهد که مشارکت مذهبی و معنوی می‌تواند عملکرد شناختی را با افزایش سن حفظ کند. تناسب معنوی بُعد جدیدی در پیشگیری از آلزایمر است.

به گفته محققان، سلامت روانشناختی ممکن است التهاب، بیماری‌های قلبی عروقی و ناتوانی را کاهش دهد. افرادی که نمره بالایی در معیار «هدف در زندگی» داشتند، ۲.۴ برابر بیشتر از افراد دارای نمره پایین‌تر در این معیار، زندگی بدون آلزایمر داشتند. استرس و مدیریت استرس از موضوعات مورد بحث در پیشگیری از بیماری آلزایمر هستند، با این حال محققان اظهار داشتند که شواهد زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد تأثیرات جسمی، روانی و عاطفی استرس ممکن است خطر آلزایمر را افزایش دهد.

مراقبه «کرتان کریا»، یک مراقبه آوازخوانی ۱۲ دقیقه‌ای است که شامل چهار صدا، تنفس و حرکات تکراری انگشت است. این شیوه، اثرات مستند متعددی بر استرس مانند بهبود خواب، کاهش افسردگی و افزایش سلامت روان دارد. همچنین مشخص شده است که باعث افزایش جریان خون در مناطقی از مغز می‌شود که درگیر شناخت و تنظیم عاطفی هستند و باعث افزایش حجم ماده خاکستری و کاهش اندازه بطن در طولانی مدت می‌شود که ممکن است روند پیری مغز را کند نماید.

تحقیقات در افراد سالم و افراد مبتلا به زوال شناختی، نشان داد که این روش باعث بهبود شناخت، کاهش زوال حافظه و بهبود خلق و خو می‌شود.

۴) منعطف باشید، محبت و رضایت خود را به او نشان دهید

۵) نوجوانان هم نیازمند نوازش هستند.

۶) اگر مسئولانه رفتار می کند و وظیفه ای را درست انجام می دهد، رضایت خود را به او اعلام کنید.

۷) فعالیت های لذت بخش و اوقات با کیفیت با آنها داشته باشید هرچند کوتاه ولی باید مکرر باشد (در این هنگام نصیحت نکنید).

۸) اجازه ابراز احساسات و ناراحتی اش را به او بدهید.

۹) با او نرم و منعطف برخورد کنید و در عین رعایت قوانین در محدوده هایی به او حق انتخاب بدهید.

۱۰) دنیا را از نگاه نوجوان ببینید.

۱۱) محیط یادگیری مثبت ایجاد کنید

۱۲) محیط یادگیری مثبت باید امن و مورد علاقه نوجوان باشد.

۱۳) یادگیری مثبت به معنی توجه به جنبه های مثبت فعالیت و نادیده گرفتن خطاهای جزئی است.

۱۴) امن بودن به معنی کم کردن آسیب ها، خطرات و الگوهای نامناسب اجتماعی و محیطی است.

۱۵) فراهم کردن محیط یک دست و پاک برای رشد نوجوان ممکن نیست ولی می توان عوامل آسیب زا را خیلی کم کرد.

۱۶) محیط امن در عین حال محیطی است که در آن به اندازه کافی عوامل محرک رشد وجود داشته باشد.

نوجوانی که امکان تصمیم گیری، انتخاب کردن و برعهده گرفتن مسئولیت نداشته باشد و نتواند تا حدودی ریسک کند، نتیجه کارش را نمی بیند که از آن درس بگیرد و مهارت بیاموزد. برای یادگیری، نوجوان باید تا حدودی، (متناسب با توانمندی ها) با ناکامی، استرس و فشار مواجه شود و در عین حال امکان آزمون و خطا، تصمیم گیری مستقل، حق انتخاب در محدوده قابل قبول داشته باشد و مسئولیت پیامد انتخابش را برعهده گیرد. در چنین محیطی است که ضمن احترام به نیازهای نوجوان برای خودمختاری و تصمیم گیری مستقل، امکان کسب تجربه در شرایطی امن و کم خطر فراهم می شود.



۱) به نوجوان خود احترام بگذارید

این موضوع در مورد کودکان هم صادق است ولی در مورد نوجوانان حساسیت زیادی دارد.

۲) به نوجوان توهین نکنید، او را تحقیر یا سرزنش نکنید.

۳) از دادن پیام های منفی ناخودآگاه، (در لحن کلام یا ایما و اشاره) پرهیزید.

۳) احترام بی قید و شرط برایش قائل باشید و نشان دهید که برایش در هر شرایطی احترام قائل هستید.

رفتار کنیم؟

- ابراز وجود کردن یعنی توان نه گفتن وقتی که نمی‌خواهیم؛ نقد کردن امور وقتی نادرستشان می‌یابیم و با اصول خود زیستن حتی اگر دیگران آن را غیرمنطقی بدانند و تمام این‌ها را با حفظ حرمت و احترام دیگران انجام دادن. عزت نفس به شما امکان می‌دهد به دیگران احترام بگذارید. اولی به شما اجازه می‌دهد قاطع باشید و دومی به شما کمک می‌کند بدون پرخاشگری این کار را انجام دهید. بهترین راه رسیدن به این تعادل چیست؟ در این درس می‌آموزیم که چگونه ابراز وجود کنیم، از مواضع و حقوق خود دفاع کنیم، چگونه انتقادمان را بیان کنیم بدون آنکه با دیگران درگیر شویم، دعوایمان شود یا پرخاشگری مثل سایه‌ای قاطعیت و شجاعتمان را بپوشاند.



قاطعیت چیست؟

قاطعیت همیشه درک نمی‌شود. در واقع، مردم اغلب آن را به با پرخاشگری اشتباه می‌گیرند. اما برای ابراز وجود نیازی به جنگیدن نیست. ابراز وجود یک مهارت اجتماعی است که به افراد امکان می‌دهد ایده‌ها و خواسته‌هایشان را بیان کنند و برای احقاق حقوق خود ایستادگی کنند. بدین ترتیب، شخص قاطع می‌تواند بگوید «نه»، وقتی این دقیقاً همان چیزی است که می‌خواهد

بگوید. آن‌ها با سیاستی که به نظرشان نادرست باشد مخالفت می‌کنند. علاوه بر این، می‌دانند چگونه صادقانه و واضح چیزی را بخواهند. به عبارت دیگر، شخص قاطع کسی است که می‌داند چگونه از دیگران درخواست کند، چگونه درخواستی را رد کند، چگونه با دیگران مشورت یا تبادل نظر کند یا با کسی به مذاکره بنشیند. آنچه مهم است این که قاطعیت را با صداقت یا پرخاشگری اشتباه نگیرد.

قاطع، منفعل و پرخاشگر

ابراز وجود یکی از اضلاع مثلثی است که دو ضلع دیگر آن انفعال و پرخاشگری است. افراد منفعل از گفتن آنچه فکر می‌کنند درست است پرهیز می‌کنند یا از استیفای حقوق خود دست می‌کشند. در حالت افراطی حتی پرسیدن یا توضیح خواستن از دیگران برایشان سخت و دشوار است چراکه معتقدند که انجام این کار باعث ناراحتی مردم می‌شود. افراد پرخاشگر کاملاً برعکس هستند. آن‌ها بدون آنکه بگویند چه خواسته‌ای دارند، با فریاد آن را مطالبه می‌کنند. این افراد بدون درک احساسات خود و دیگران صرفاً برای به دست آوردن چیزی داد و فریاد راه می‌اندازند؛ چراکه واقعاً معتقدند حق دارند هر چه می‌خواهند بگویند و هر طور که دوست دارند عمل کنند. قاطعیت یا ابراز وجود اما حد وسط بین این دو نیست بلکه رویکرد دیگری است برای برقراری ارتباط با دیگران. داشتن عزت نفس کافی برای سکوت نکردن در مواقع لزوم و احترام گذاشتن به دیگران صرفاً به خاطر آن که وجود دارند.

ابراز وجود بدون پرخاشگری



بسیاری از اوقات، قاطعیت و بیان صریح افکار، احساسات و آرزوها می‌تواند منجر به برخورد و درگیری افراد با یکدیگر شود؛ به‌عنوان مثال، در محیط کاری و در روابط مبتنی بر سلسله‌مراتب، بروز ناراحتی امری معمول است وقتی که کارمندی با دستورالعمل رئیسش موافق نیست و عدم موافقت خود را اعلام می‌کند. یا بروز ناراحتی در روابط دوستی، مثلاً وقتی شما دعوت دوستتان را برای میهمانی رد می‌کنید. اما ابراز مخالفت با دستور رئیس یا رد کردن دعوت دوست لازم نیست تهاجمی باشد و به درگیری ختم شود.

چند روش برای جلوگیری از بروز دعوا و درگیری هم‌زمان با قاطعیت و ابراز وجود

ارائه می‌شود:

۱- کلیت موضوع را ببینید.

هنگام مواجهه با مشکل، بهتر است علاوه بر منظر خود، مسأله را از دید طرف مقابل هم ببینید و تحلیل کنید. همچنین به این فکر کنید که مشکل را چطور می‌توانید حل کنید.

۲- واکنش احتمالی دیگران را در نظر بگیرید.

اگر قصد دارید حرفی بزنید که ممکن است باعث آزرده‌گی خاطر یا ناراحتی شود، عکس‌العمل طرف مقابل را پیش‌بینی کنید. مسأله را سرسری نبینید، فقط درک کنید که همه متفاوت هستند و آنچه شما می‌گویید نیز تأثیر متفاوتی دارد.

۳- به حقایق پایبند باشید و مستند حرف بزنید.

به جای حدس و گمان، با ذکر حقایق و شواهد مشخص از عقاید و نظر خود دفاع کنید. این نه‌تنها منطقی‌ترین کار است بلکه به شما اعتبار می‌دهد.

۴- به جای قضاوت دیگران احساس خود را بیان کنید.

وقتی مسأله‌ای پیش می‌آید، بیان آنچه احساس می‌کنید بسیار بهتر از حدس زدن احساس و قصد و انگیزه دیگران است. حرف زدن از این که یک موقعیت خاص چه احساسی در شما ایجاد می‌کند امکان می‌دهد با طرف مقابل خود ارتباط بهتری برقرار کنید.

۵- به نظر دیگران احترام بگذارید.

با دیگران مؤدب باشید و بدانید که دیدگاه آن‌ها می‌تواند به استحکام نظر شما کمک کند. گوش دادن به نظر برخی افراد می‌تواند آموزنده باشد، بنابراین، نیازی نیست نظر آن‌ها را به چالش بکشید یا تلاش کنید که نظر خود را ثابت کنید.

۷- اقناع کنید

با تجزیه و تحلیل دیدگاه و نظرات خود، علاوه بر اقناع دیگران می‌فهمید که دلایلتان محکم‌تر از همیشه هستند، حتی اگر به نظر دیگران غیرمنطقی باشند؛ بنابراین، شما باید عقاید و نظراتتان را به‌طور دقیق و روشن بیان کنید. ابراز وجود و قاطعیت این نیست که خود را به دیگران تحمیل کنید. خلاصه آن که شما باید عزت نفس خود را بالا ببرید تا بتوانید ابراز وجود کنید و قاطعیت داشته باشید، بدون اینکه به دیگران بی‌احترامی یا پرخاشگری کنید.

اینکه ما سواد رابطه نداریم یعنی چه؟

انتخاب خوب بلد نیستیم. اغلب کسی را برای همزیستی انتخاب می کنیم که مشخصه های موردعلاقه ما را ندارد، یا بسیار کم دارد. اما تحت تاثیر حس های لحظه ای، اختلال های هورمونی، تعبیر غلط، جو زدگی و ... انتخاب می کنیم. بعد از مدتی، آن حس لحظه ای که از بین رفت، شروع می کنیم به یکی توی سر خودمان زدن و یکی توی سر آن بیچاره. انتخاب خوب یعنی برگزیدن کسی که بیشتری شباهت را با ما دارد، و بیشترین قدرت درک از شرایطمان را. و متقابلاً، بیشترین شباهت و بیشترین درک را می توانیم نسبت به او داشته باشیم. البته شباهت به معنای یکسانی نیست. **نداشتن شناخت از خود:** اکثریت مطلق ما شناختی نداریم از آن چه هستیم و دوست داریم باشیم. دمدمی مزاج و بسیار تندخو و تغییرناپذیریم، اما تلاشی نمی کنیم برای آن که بدانیم واقعا "که هستیم؟" از علائق خود شناختی نداریم، از خواسته ها و نیازها، و از آنچه در یک رابطه طلب می کنیم. این فقدان شناخت در نهایت سبب می شود در هیچ رابطه ای دوام نیاوریم، زیرا تعریفی از حس خوشبختی نداریم. **بحران عدم تعادل:** بلد نیستیم آهسته و پیوسته دوست بداریم. در ابتدای رابطه آنچنان تند میرانیم که نفسمان بند میاید! تمام انرژی خود را در همان روزها و هفته های اول رابطه خرج می کنیم، توقع او را بالا می بریم و بعد از مدتی باتریمان که خالی شد، شروع می کنیم به بهانه گیری و تلاش برای فرار و ... تعادل داشتن در رابطه یعنی دوست داشتن خود را با ریتمی ملایم اما ماندگار افزایش دهیم، و نیز نیازمان به دوست داشته شدن را به تدریج به آن که دوستش داریم نشان بدهیم. نه خفه اش کنیم، نه وادارش کنیم خفه مان کند! **قدرت تحلیل نداریم:** اتفاقات ناگهانی جزئی تفکیک ناپذیر از رابطه اند، مثلاً ممکن است میانه های یک رابطه عاطفی بفهمی مردی یا زنی که دوستش داریم، عادت یا اخلاقی دارد که برای ما تحملش سخت است. تحلیل می کنیم؟ می نشینیم به بررسی جزئیات؟ راهکارهای مختلف را - با حضور و اطلاع خودش - بررسی می کنیم؟ نه. واکنش لحظه ای و آنی و سلبی نشان می دهیم. توانایی تحلیل دستاورد پختگی است، و تا زمانی که ما در آغاز هر رابطه ای برای خودمان چنان وانمود می کنیم که انگار اولین تجربه عاطفی ماست، این بازی ذهنی غلط بر ما غلبه می کند و امان نخواهد داد که تحلیل و درک درست مانع از بروز تنش ها و درنهایت جدایی شود.

بلد نیستیم بفهمیم دنیای آدمها با هم

فرق دارد: توقع داریم کسی که با ماست، خود ما باشد!

حتی حاضر نیستیم به نیازها، خواسته ها و علائق او توجه کنیم. غرور خودمان را بسیار دوست داریم، اما توقع داریم او غرور و خواسته و نیاز نداشته باشد! و درکش سخت است برای ما که بفهمیم او دنیایی دارد که خودش ساخته، و آن را صرفاً با ما به اشتراک گذاشته است. نه که بخواهد بر اساس خواسته ما دنیای تازه ای بسازد. بلد نیستیم کنار هم باشیم، دوست داریم داخل هم باشیم! و چه خوب است که وقتی شرایط متعادل نداریم - جسمی، روحی، مالی، خانوادگی و ... از شروع کردن رابطه عاطفی بپرهیزیم. که این عدم تعادل تنها آسیب پذیری خودمان را بیشتر می کند. و خوب تر آن که همیشه یادمان باشد که قالب آدمها شبیه هم نیست، جای خالی کسی را نمی شود با بودن کسی دیگر پر کرد.



سواد رابطه

تحقیقات چندین و چند ساله روانشناسان نشان داده که پنج عامل مهم باعث شادی دورنی و رضایت ما از زندگی میشوند.

داشتن هیجانات مثبت به میزانی بیشتر از هیجانات منفی

جذب شدن و غرق شدن در کارهای روزمره

روابط مثبت

داشتن هدف غایی در زندگی و احساس پیشرفت کردن در زندگی

نتیجه تحقیقات هفتاد ساله روان شناسی به نام والدینگر نشان داده از بین این پنج عامل روابط مثبت بیشترین سهم را در خوشحالی ما دارند. اکثر ما به نقش مهم روابط در شادکامی مان واقفیم و به همین خاطر زمان زیادی را صرف پیدا کردن یار و همراه مناسب می کنیم.



همه به مشاوره نیاز مندیم

خدمتی نوین از مرکز خدمات مشاوره‌ای صنعت نفت



مرکز خدمات مشاوره‌ای صنعت نفت

امروزه استفاده از خدمات روانشناسی و مشاوره در امور مختلف زندگی امری بسیار حایز اهمیت است. نظر به اینکه دسترسی به این خدمات گاه‌ها در لحظه‌های پرتنش زندگی و مواقع بحرانی میسر نیست و نیاز به صرف زمان، هزینه و... دارد، لذا مرکز خدمات مشاوره‌ای صنعت نفت

با راه اندازی

سامانه تلفنی همراز: ۶۶۷۲۶۳۵۱

به ارائه خدمات مشاوره تلفنی جهت پاسخگویی به سوالات همکاران گرامی توسط کارشناسان این مرکز نموده است. شایان ذکر است پس از ارتباط تلفنی با این سامانه با توجه به نوع خدمات مورد نیاز، همکاران رسمی به مراکز مشاوره تخصصی طرف قرارداد، ارجاع داده خواهند شد و همکاران قراردادی و ارکان ثالث نیز توسط کارشناسان این مرکز خدمات مشاوره‌ای دریافت خواهند نمود.



۶۶
۷۲
۶۳
۵۱

معرفی کتاب



«زندگی نزیسته‌ات را زندگی کن: آزاد شدن از زندان‌های تکرار و روزمرگی بعد از سی سالگی» نوشته رابرت جانسون (۱۹۲۱-) است. این کتاب راه‌های روبه‌رو شدن با رویاهای تحقق نیافته و رسیدن به مقصود زندگی در نیمه دوم عمر یا عبور از بحران میانسالی را به خواننده عرضه می‌کند. وقتی دهه سوم زندگی آغاز می‌شود کم‌کم احساس می‌کنیم زمان با سرعت هرچه تمام‌تر می‌گذرد. به سختی کار می‌کنیم و بعضی جاها شاید فکر کنیم که مسوولیت‌های شغلی همه زندگی را فراگرفته و خسته‌کننده شده‌اند، یا شاید هم تا کنون ازدواج نکرده‌ایم و از این موضوع دچار افسردگی شده‌ایم. ازدواج می‌کنیم، ولی ممکن است آن انتظاری را که از زندگی زناشویی داشته‌ایم بدست نیاورده‌ایم. در نهایت به فکر می‌افتیم که از زندانی که خود برای ساختن آن زحمت فراوان کشیده‌ایم خود را آزاد کنیم. زندگی زیست نشده از همین جا آغاز می‌شود. بدلیل نوع انتخاب‌هایی که تا این مرحله از زندگی داشته‌ایم، چیزهایی که می‌توانست در ما احساس رضایت ایجاد کند، غایب است. حالا چه کار کنیم ...