نکته

اگر در محل کار همیشه اضطراب دارید

■ بسیاری از افراد در محیط کار خود استرس دارند بنابراین در خانه احساسات خود را سرکوب می‌کنند. باید بتوانید چیزها یا افرادی را که موجب استرس و تاثیرات اضطراب‌آور روی شما می‌شوند را بشناسید. یک دفترچه یادداشت روزانه برای خود تهیه کنید و به مدت دو تا چهار هفته مواردی را که موجب استرس در شما می‌شود، یادداشت کنید. این دفتر به شما بسیار کمک خواهد کرد.

دفتر یادداشت روزانه استرس در محل کار: اگر شما احساس می‌کنید که استرس شغلی شما زیاد است، حتما دفترچه‌ای برای یادداشت آن تهیه کنید. هر روز یادداشتی از موارد زیر تهیه کنید:

- چه وظیفه یا ملاقات‌هایی را باید هنگام کار انجام دهید؟
- آیا روز خود را با رضایت و خوش‌بینی آغاز کرده‌اید یا با بیم و هراس به سر کار خود رفته‌اید؟
- آیا زمان‌هایی بوده است که خلق شما تغییر کند؟
- آیا کارها یا افرادی هستند که دل‌تان می‌خواهد از آنها دوری گزینید؟
- آیا بعضی اوقات حین کار کردن احساس ناخوشایندی دارید؟
- آیا مجبور هستید به سوالات زیادی پاسخ دهید؟
- آیا از اینکه شغل خود را از دست بدهید، می‌ترسید؟
- آیا روز خود را با این فکر که آیا پیشرفتی در کار کرده‌اید به پایان می‌برید؟
- آیا قبل از اینکه کارهایتان را تمام کنید، محیط کار خود را ترک می‌کنید و در خانه در مورد آن مشغولیت ذهنی دارید؟
- آیا در محیط کار بیش از توانایی‌هایتان از شما انتظار دارند؟ مثلا در مدت زمان کوتاه‌تر مسوولیت‌های بیشتری از شما می‌خواهند؟
- آیا برای پیشرفت و موفقیت در کارتان فشاری وجود دارد که باعث عدم راحتی شما می‌شود؟
- آیا یک تهدید ممتد در محیط کار وجود دارد طوری که همیشه فکر می‌کنید ممکن است از محیط کار خود اخراج شوید؟

نکات مهم:

یاد بگیرید که اثرات فیزیکی استرس را بشناسید.

- سعی کنید در محیط کار استرس نداشته باشید. قبل از اینکه استرس واقعا شما را بیمار کند، جلوی آن را بگیرید.
- توجه کنید که استرس کار خود را به زندگی شخصی‌تان وارد نکنید.
- اگر فکر می‌کنید که استرس شغلی شما دایمی است برای تغییر دادن شغل هرگز دیر نیست.

بازی خطرناک هم‌وابستگی

آذر قندریز*

اگر شما بیش از حد نگران سلامتی دیگران هستید یا در تمام‌مدت زندگی برای برآوردن نیازهای دیگران زندگی می‌کنید درحالی‌که نیازهای خود را انکار می‌کنید، ممکن است اطرافیان‌تان شما را تحسین کنند. اما اگر شما از رابطه با آنها راضی نیستید و کوشش می‌کنید تا توازن را برقرار کنید، ممکن است در کشاکش هم‌وابستگی باشید. واژه هم‌وابستگی در اواخر دهه ۱۹۷۰ در متن درمان الکلیسم ساخته شد. درمانگران مشاهده کردند درحالی‌که الکلی‌ها به الکل وابسته بودند، اعضای خانواده به فرد الکلی و به همدیگر وابسته بودند بنابراین آنها هم‌وابسته نامیده شدند. امروز این واژه مجموعه‌ای از ویژگی‌هایی را توصیف می‌کند که اغلب در میان کسانی که در روابط مهم با اشخاصی که یکی از انواع وابستگی را نشان می‌دهند، یافت می‌شود: از جمله وابستگی افراد به الکل، دارو، رابطه جنسی، قماربازی، پول خرج کردن، کمال‌گرایی، موفقیت و آنهایی که یک حس نامتوازن مسوولیت برای نجات دادن، سرو سامان دادن یا کمک به شخص وابسته دارند.

دو نکته اساسی به ما می‌گوید چگونه فرد هم‌وابسته در رابطه با بیرون از وجود خود اعم از یک رابطه انسانی از تعادل خارج شده و به‌سمت بیماری پیش می‌رود اول اینکه درحالی‌که فرد سالم از احساسات، افکار، نیازها، خواسته‌ها و آرزوهای خود آگاه است و در متن زندگی به آنها می‌پردازد، فرد هم‌وابسته همه اینها را نادیده می‌انگارد و احساسات، افکار، نیازها، خواسته‌ها و آرزوهای دیگری یا دیگران را کانون‌توجه، رفتار و گفتار خود قرار می‌دهد. دوم اینکه فرد هم‌وابسته از طریق انکار خود حقیقی، مسوولیت در قبال دیگری یا دیگران را به‌طور کامل جانشین مسوولیت نسبت به خود حقیقی خویش می‌کند. منشاء این رفتارهای ناسازگارانه عموما یادگیری در خانواده فرد و واکنشی به الگوهای کلامی و غیرکلامی و شیوه‌های مقابله با فشار روانی در رابطه با مسایل جسمی و هیجانی یک یا چند عضو خانواده است. ریشه هم‌وابستگی در یک نیاز پاسخ داده نشده عشق و امنیت است. خدا خانواده را به‌عنوان محیط اولیه‌ای بنیاد نهاده تا از این طریق این نیازها ارضا شوند. وقتی این نیازهای خدادادی مسدود می‌شوند، اعضای خانواده اغلب با کمبود واقع‌گرایی، یک حس مسوولیت کج و معوج، یک گرایش به کنترل کردن دیگران و کنترل شدن به‌وسیله آنها (ویژگی‌های اولیه هم‌وابستگی) و با احساس آسیب‌دیدگی، خشم، احساس گناه و تنهایی (ویژگی‌های فرعی هم‌وابستگی) از خانواده بیرون می‌آیند.

الگوهای هم‌وابستگی در خانواده‌های آشفته به‌وسیله رابطه‌های ناکارآمد و مسایل شخصی شامل موارد زیر فراگرفته می‌شوند. (توجه کنید چه تعدادی مربوط می‌شوند به انکار، جبران مفرط و شیوه‌های ناسالم مقابله با فشار روانی)

-حرف زدن درباره مسایل‌تان خوب نیست.

-احساسات نباید در حضور دیگران ابراز شوند. احساسات خودتان را بروز ندهید.

-ارتباط عالی است اگر غیرمستقیم باشد. شخص به‌عنوان یک پیام‌رسان بین دو نفر دیگر عمل می‌کند.

-قوی باش. خوب باش. درستکار باش و عالی باش.

-برای ما افتخاراتی فراتر از انتظارات واقع‌گرایانه کسب کنید.

-خودپسند نباشید. به نیازهای خودتان آخر از همه بپردازید.

-خوب است سالم و سرحال باشید.

به‌نظر می‌رسد فرد هم‌وابسته در سیستم ارزش‌ها و باورهای خود نیز از تعادل خارج می‌شود. او از یک کمال‌گرایی مفرط رنج می‌برد و باورهای غلط در سیستم هم‌وابستگی به او تلقین می‌کند که خود را نادیده بگیرد. این نادیده انگاشتن خود، گاه به غلط با مفهوم ایثار در فرهنگ‌های مختلف می‌آمیزد. درحالی‌که ایثار ارزشی است که صاحب خود را نفی نمی‌کند چون در آن صورت ایثارگری وجود ندارد که این ارزش را متجلی کند. موضوع اخیر یکی از دشواری‌های متخصصان در امر درمان محسوب می‌شود به‌ویژه هنگامی که سیستم ارزشی بیمار رابطه نزدیکی با آداب و رسوم و آیین‌های مذهبی داشته باشد و او قادر به تفکیک رفتارهای افراطی با ارزش‌های سالم این سیستم نباشد.

آیا هم‌وابسته‌ها آدم‌های نفرت‌انگیزی هستند؟ نه! آنها برخی از حساس‌ترین، سخاوتمندترین، باهوش‌ترین، کارآمدترین، موثرترین و عجیب‌ترین مردمان روی زمین اما افراد آزاردهنده‌ای هستند. می‌خواهند شدید دوست داشته شوند آنقدر که از هویت، اندیشه‌ها، رویاها و خودشان صرف‌نظر می‌کنند و خودشان را مجبور می‌کنند که آن‌طور که دیگران می‌خواهند، فکر، احساس و عمل کنند. یک حس ناچیز هویت، هم‌وابسته را به باور اینکه او یک شخص نفرت‌انگیز و ناشایسته برای دوست داشته شدن است سوق می‌دهد. به دلیل فقدان حس ارزش، او می‌کوشد با خوشحال کردن، کنترل و کمک کردن به دیگران، ارزش خود را به دست آورد.

هم‌وابستگی گاه روابط را به مرز ازهم‌گسیختگی می‌کشاند و این هنگامی نمود می‌یابد که فرد سالم ناخواسته وارد رابطه با یک هم‌وابسته شده و نمی‌تواند شکسته شدن مرزهای خود توسط یک هم‌وابسته را بپذیرد و وارد بازی هم‌وابستگی شود چراکه هم‌وابستگی آزادی‌های فرد مقابل را نیز کاملا مخدوش می‌کند و هم‌وابستگی برای طرف مقابل را نیز گریزناپذیر می‌سازد. شما ممکن است در اوج این بازی دردناک به فرد هم‌وابسته بگویید «اگر من نخواهم کسی به من کمک کند، چه باید بکنم؟» و چنین پاسخی در یک فضای مسموم از هم‌وابستگی ممکن است قدرناشناسی، خودپسندی وهزارو یک تعبیر منفی دیگر داشته باشد. اما در زندگی پیچیده کنونی با همه دشواری‌ها و تنهایی‌ها و کمبودها و سوابق دیرینه هم‌وابستگی در خانواده‌ها با توجه به ویژگی‌های فرهنگی، خطر اینکه شما نیز بازیگر این بازی شوید بیشتر است. بنابراین همه ما نیازمند آن هستیم که هرازگاهی وجود خود کاذب را در درون خود کاوش کنیم و با شناخت و آگاهی از خود حقیقی و ارتقای عزت نفس و تجدید نظر در روابط خود، مسوول بودن خود را بپذیریم و بازیگر اصلی صحنه زندگی خود باشیم. اگر گاه احساس قربانی بودن می‌کنید و چند دقیقه بعد چنان در حل مشکل کسی غرق می‌شوید که حتی از یاد می‌برید که وقت ناهار گذشته است و فقط دل‌پیچه گرسنگی شما را متوجه می‌کند و تازه با تحمل درد باز هم اهمیتی نمی‌دهید، اگر احساس فرسودگی می‌کنید اما خود را با خلسه یک تایید و تحسین تسکین می‌دهید، بد نیست بدانید که هم‌وابستگی درمان پذیر است و شما می‌توانید از چرخه احساس گناه و رفتارهای مراقبتی که ممکن است به احساس تهوع و خستگی در شما منجر شود، رهایی پیدا کنید. راه‌حل آن، یادگیری مهارت‌های جدید است. این فرآیند شسته‌رفته و روشن نیست. خوشایند و سریع نیست اما راهی به‌سوی سلامت است. در این راه هم‌وابسته، به‌جای کمک کردن به دیگران و کنترل آنها، یاد می‌گیرد که مردم را دوست داشته باشد و اجازه دهد که آنها انتخاب‌های خود را شکل دهند. روان‌شناسان مشاهده کرده‌اند که فرآیند شفا برای هم‌وابسته‌ها شبیه به فرآیند سوگ بیمار علاج‌ناپذیر است. مراحل این فرآیند تحت عنوان‌های انکار، چانه زدن، خشم، سوگ و پذیرش شناخته شده‌اند. برای درمان هم‌وابستگی نیز مانند دیگر آلام انسانی حضور متخصص و اتخاذ روش‌های درمانی آزمون شده علمی ضرورت دارد و فرد هم‌وابسته می‌تواند طی یک فرآیند درمانی صحیح، بهبود یافته و به سفر لذت‌بخش زندگی تا مرز خودشکوفایی ادامه دهد.

***کارشناس روان‌شناسی بالینی**

مشاوره

۱۰ نکته که شما را از مشاجره‌های زناشویی دور نگه می‌دارد

اکرم رجبی

■ ۱- به جای «تو و شما» جملات خود را با من شروع کنید. وقتی از فاعل من استفاده می‌کنید، مسوولیت احساس‌تان را می‌پذیرید و احتمال اینکه همسرتان به حرف شما اهمیت بدهد، بیشتر می‌شود و بنابراین بهتر است بگویید: «من عصبانی هستم»، «من به شما افتخار می‌کنم.»

۲- از کلمات «همیشه و هرگز» استفاده نکنید. زیرا کلمات هرگز و همیشه بیش از اندازه قدرتمند هستند و طرف مقابل شما را خشمگین می‌کند. مثلا می‌گویید «تو همیشه دیر می‌آیی.» «هیچ‌وقت دست به سیاه و سفیدنمی‌زنی.»

۳- صحبت همسرتان را قطع نکنید. زمانی که صحبتش را قطع می‌کنید، او را عصبانی می‌کنید و به او این احساس را می‌دهید که کسی به حرف شما گوش نمی‌کند و برای آن ارزشی قایل نیست.

۴- از ذهن‌خوانی پرهیز کنید. این مساله هنگامی است که شما راجع به افکار و احساسات سایرین فرضیه‌ای منفی می‌سازید. به عبارت دیگر شما برداشت‌های خود را به دیگران نسبت می‌دهید، تصور می‌کنید مردم این‌گونه فکر می‌کنند عباراتی از قبیل: «تو می‌خواستی مرا اذیت کنی»، «تو دوستان مرا نمی‌پسندی» «تو می‌خواستی کاری بکنی که من احساس گناه بکنم.»

۵- رنجش‌های قدیمی را از نو زنده نکنید. مسایلی که قبلا شما را رنجانده است و به اندازه کافی در مورد آن مشاجره داشته‌اید را مجددا مطرح نکنید.

۶- از برچسب زدن و ناسزا گفتن خودداری کنید، مثلا از کلمات خودخواه، بی‌ملاحظه و بدجنس خودداری کنید.

۷- همسرتان را با دیگران مقایسه نکنید. اگر می‌خواهید مقایسه‌ای در کار باشد او را با خودش مقایسه کنید.

۸- در مواقعی که میهمان دارید با همسرتان جنگ و جدال نکنید. حرمت همسرتان را نگه دارید و در حفظ شخصیتش بکوشید.

۹- از طرح سوال‌هایی که با «چرا» شروع می‌شوند، اجتناب کنید. سوال‌هایی که با چرا شروع می‌شوند، می‌توانند اثر مبارزه‌جویانه و سرزنش‌آمیز داشته باشند. مثلا چرا آن کار را کردی؟ یا چرا این طوری فکر می‌کنی؟ طرح این‌گونه سوال‌ها افراد را در حالت دفاعی قرار می‌دهد و در آنها مقاومت ایجاد می‌کند.

۱۰- با طعنه و کنایه صحبت نکنید. با گوشه و کنایه صحبت کردن آفت زندگی و باعث تیرگی زندگی می‌شود.

فرم درخواست اشتراک روزنامه شرق در تهران

کلیه متقاضیان محترم می‌توانند هزینه اشتراک خود را براساس مبالغ مندرج در جدول ذیل به شماره حساب ۶۸۶۸۹۵ نزد بانک سپه شعبه میرزا کوچک‌خان (قابل پرداخت در کلیه شعب) به نام محمدامیر مظاهری واریز و اصل سند بانکی مربوطه را به همراه فرم تکمیل شده ذیل به یکی از سه طریق زیر به دفتر امور مشترکین تحویل فرمایند.

۱- تماس با شماره تلفن‌های ۳۲- ۸۸۸۱۴۲۳۰ جهت اعزام مامور برای دریافت مدارک.

۲- مراجعه به آدرس دفتر واقع در خیابان میرزای شیرازی - نبش کوچه نهم- پلاک ۴۹- طبقه فوقانی بانک سپه

۳- ارسال از طریق دورنگار به شماره ۸۸۸۴۱۲۷۹

شرایط اشتراک

۱- ساعت تحویل روزنامه ۵ صبح الی ۱۱ صبح می‌باشد.

۲- شروع ارسال روزنامه برای متقاضیان که درخواست خود را به صورت کامل تحویل داده‌اند، حداکثر ۱۵ روز بعد از تحویل مدارک خواهد بود.

۳- مبالغ مندرج در جدول بابت یک نسخه اشتراک می‌باشد.

۴- نوشتن کد پستی و شماره تلفن در فرم ضروری می‌باشد.

۵- در صورت عدم دریافت روزنامه مراتب را به امور مشترکین اطلاع دهید، در صورت عدم اطلاع به منزله دریافت تلقی می‌شود.

توجه: لطفا کپی فیش بانکی را تا پایان اشتراک نزد خود نگه دارید.

مدت	۱ ماهه	۳ ماهه	۶ ماهه	۱۲ ماهه
قیمت (ریال)	۳۲۰/۰۰۰	۸۸۰/۰۰۰	۱/۶۸۰/۰۰۰	۳/۲۰۰/۰۰۰

رسید دریافت فیش یا وجه نقد

بدین‌وسیله ..... ریال وجه نقد ☐ فیش ☐ چک ☐ بشرح زیر جهت اشتراک ..... نسخه روزنامه شرق

به مدت ..... ماه از مشترک شماره ..... به نام ..... دریافت نمودم.

نحوه پرداخت	شماره فیش/چک	تاریخ	نام بانک	نام شعبه	کد شعبه	مبلغ

نام و نام خانوادگی دریافت کننده: ..... امضاء دریافت کننده: .....

توجه: لطفا نحوه مطلوب دریافت روزنامه را اعلام دارید:

مدت اشتراک: ۱ماهه ☐ ۳ماهه ☐ ۶ماهه ☐ ۱۲ماهه ☐ کد اشتراک ..... تعداد نسخ اشتراک .....

مشخصات متقاضی

نام: ..... نام‌خانوادگی: ..... نام موسسه: .....

آدرس دقیق: .....

کدپستی: ..... تلفن: ..... نمابر: .....

امضای متقاضی:

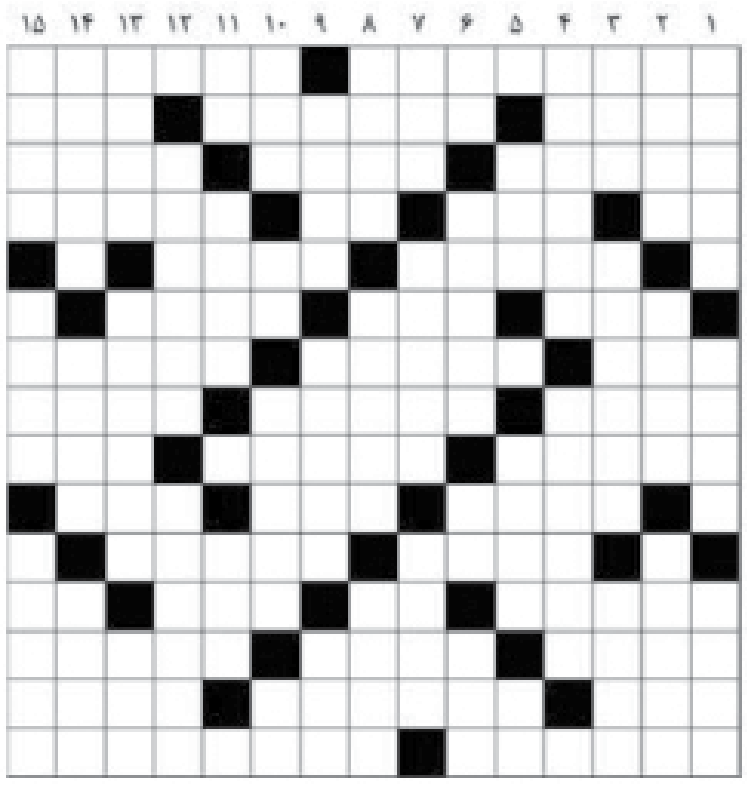
جدول ۱۴۵۱

افقی:

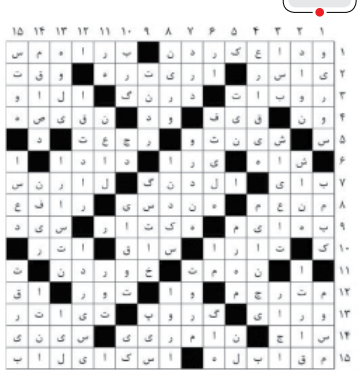
۱- شهری در اصفهان- فیلسوف یونانی ۲- قشر- جمع ناموس- عنوان مردانه ۳- به زحمت- آسایش- فیلمی به کارگردانی محمد درمنش ۴- سطح- ساختمان مرتفع- رودی در فرانسه- جست‌وجو کردن ۵- هیات آن در مجلس هم هست- نیم تنه زنانه ۶- آرارات بی‌آرا- صاف‌کننده چروک پارچه- شهری در روسیه ۷- شیرینی چای- آیین‌های سنتی- مجمع الجزایری در شمال غربی اسکاتلند ۸- مخلوطی از تنقلات- سرباز چریک- جمع دلیل ۹- شوریده کردن کار- اطلاق شده- سقف خانه ۱۰- وقت وهنگام- وسیله بازی- درجه در ورزش‌های رزمی ۱۱- تکیه کردن- مرضی که در اثر اختلال در عملکرد کبد به وجود می‌آید ۱۲- عینا- رایحه- تله ماهی‌گیر- ضمیر سوم شخص مفرد ۱۳- امر به آسودن- گرامی- سیاه ۱۴- حیوان مفید- اسید ترتریک- پارچه نخی ۱۵- صیفی‌جات را گویند- منطقه‌ای در انگلستان

عمودی:

۱- بخش زیبای گل- ماست ترکی- نوعی نان فرانسوی ۲- نردبان- کدورت- عدم توانایی در پرداخت بدهی‌های خود ۳- نامه بر- کشف مادام کوری- بیهوده ۴- خاندان رسول (ص)- نوعی بستنی ۵- موی مجعد- پاک شده- مکان ۶- کمربند طبی- جرات- به اندازه- دانه‌کش بی‌آزار ۷- شهر ابراهیم- پرده‌دری- وسیله‌ای در مطبخ ۸- نفرت دارنده- میانجیگری- کتاب مشهور گوته ۹- تربیت اسب- صاحب غزلیات شمس- اولین مخترع تلگراف ۱۰- جمله قرآنی- یازده- گزارش- از مبطلات نماز ۱۱- پشت سر- محل روضه خوانی- قرقی ۱۲- کنایه از سیارات هفتگانه- برای رو کار ساختمان بسته می‌شود ۱۳- وسیله‌ای برای پرواز- وسیله‌ای برای بالا رفتن- پول خرد اسپانیا ۱۴- سرگذشت‌ها- پهلوانان- به شخص خبر چین و فضول گویند ۱۵- آرامش، آسودگی- اسب سیاه- قسم



حل جدول ۱۴۵۰



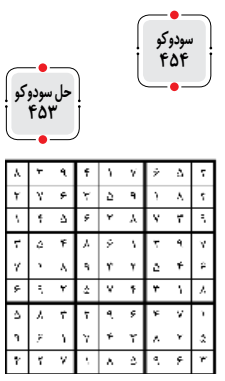
سودوکو

سودوکو Sudoku یک واژه ترکیبی ژاپنی به معنای عددهای بی‌تکرار است و امروزه به جدولی از اعداد گفته می‌شود که به عنوان یک سرگرمی رایج در نشریات کشورهای مختلف به چاپ می‌رسد.

سودوکو ۴۵۴

۹						۷	۵	۸
۵		۷	۶	۳	۸	۲		
					۷		۳	۶
۷				۵	۳	۶	۱	۲
۲		۱			۴		۸	
۸		۳		۱		۴	۷	
۳	۴	۲	۱					
۶		۵			۹			۱
				۲		۵	۴	

حل سودوکو ۴۵۳

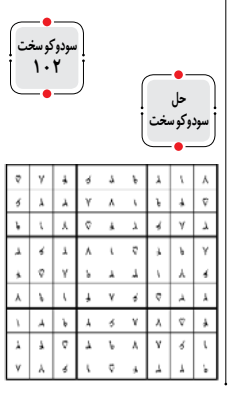


قانون‌های حل جدول سودوکو:

۱- در هر سطر و ستون باید اعداد یک تا ۹ نوشته شود. بدیهی است که هیچ عددی نباید تکرار شود.

۲- در هر مربع ۳×۳ اعداد یک تا ۹ باید نوشته شود و در نتیجه هیچ عددی نباید تکرار شود.

سودوکو سخت ۱۰۲

۹	۲	۳			۶			
	۶		۷	۹			۴	
۴			۸		۲			
	۳				۴		۹	۷
۶						۸	۵	
		۴	۵	۱			۶	
					۵	۷	۱	
			۱			۳		
	۱	۲					۸	

حل سودوکو سخت