

نکته

وقتی کار باعث اضطراب می‌شود

مسعود نواییان

■ استرس شغلی را می‌توان روی هم جمع شدن عامل‌های استرس‌زا و آن وضعیت‌های مرتبط با شغل دانست که بیشتر افراد نسبت به استرس‌زا بودن آن اتفاق نظر دارند. برای نمونه، یکی از وضعیت‌های پراسترس و مرتبط با شغل این است که از یک سو کار گر یا کارمند در معرض خواسته‌ها یا فشارهای زیاد در محیط کار قرار بگیرد و از سوی دیگر برای برآورده کردن این خواسته‌ها وقت محدودی در اختیار داشته باشد و طبیعی است که چون نمی‌تواند از پس انجام آنها برآید یا ایرادگیری‌های پی‌درپی افراد بالا سر خود رویه‌رو می‌شود. به بیان دیگر، استرس ناشی از شغل، استرسی است که فرد معینی بر سر شغل معینی دستخوش آن می‌شود. در این تعریف چند نکته نهفته است: شخص شاغل تا چه اندازه از تجربه کار برخوردار است (کارآزموده است یا تازه‌کار)، میزان قدرت و ضعف او در مقابله با شرایط موجود چقدر است و چه نوع شخصیتی از خود در محیط کار نشان می‌دهد. این تعریف‌ها هر یک در نوع خود مناسب است، زیرا یکی به جنبه‌های معینی از محیط کار تاکید دارد و دیگری به ویژگی‌ها و جنبه‌های معینی از شخصیت فرد توجه می‌کند. با این حال، در این دو نوع تعریف یک نکته از قلم افتاده است و آن تاثیر متقابلی است که شخص بر محیط و محیط بر شخص دارد. از این رو تعریف جدیدی که از استرس شغلی ارائه می‌شود، چنین است: کنش متقابل بین شرایط کار و ویژگی‌های فردی شاغل به گونه‌ای است که خواسته‌های محیط کار (و در نتیجه، فشارهای مرتبط با آن) بیش از آن است که فرد بتواند از عهده آنها برآید.

عوامل استرس شغلی در محیط کار

عوامل استرس شغلی در محیط کار عبارتند از:
ویژگی‌های نقش، ویژگی‌های شغل، روابط میان فردی، جو و ساختار سازمانی، راه و روش‌های مدیریت منابع انسانی و فناوری و خصوصیات مادی.
شناسخ عامل‌های روان‌شناختی محیط کار را روشی می‌دانند که از آن راه می‌توان درک درستی از استرس شغلی به دست آورد. در این باره، پژوهشگران به‌ویژه با استفاده از نظریه نقش سعی کرده‌اند مسایل مربوط به استرس را شناسایی کنند و دریابند که فشارهای ناشی از نقش تا چه اندازه در پدید آمدن استرس شغلی تاثیر دارند. بنابر نتیجه‌این پژوهش‌ها، چهار نوع ویژگی برای نقش برشمرده‌اند: ابهام نقش، گرنابری نقش، کمباری نقش و ناسازگاری نقش.
ابهام نقش: یکی از عامل‌های محیط کار که ممکن است منجر به استرس شغلی شود، ابهام نقش نامیده شده است. ابهام نقش را به عنوان یکی از ویژگی‌های نقش چنین تعریف کرده‌اند: وضعیت شغلی معینی که در آن باره‌ای اطلاعات لازم برای انجام شغل به طور مطلوب، نارسا یا گمراه کننده‌اند در نتیجه فرد نمی‌داند که چه انتظاری از وی برای انجام شغلش دارند. ابهام نقش در واقع زمانی به استرس منجر می‌شود که فرد را از بهره‌وری و پیشرفت باز می‌دارد.

گرنابری نقش: یکی دیگر از ویژگی‌های نقش که آن را منشاء دیگری برای استرس شغلی می‌دانند، گرنابری نقش است. به این معنا که اگر فرد نتواند از پس انجام کاری که بخشی از شغل معینی است برآید دچار استرس خواهد شد.

کمباری نقش: یکی دیگر از ویژگی‌های نقش را که در شغل‌های معینی موجب استرس در کارکنان می‌شود، کمباری نقش نامیده‌اند؛ یعنی وضعیتی که در آن از مهارت‌های شخص به طور تمام و کامل استفاده نمی‌شود. به بیان دیگر، مهارت‌ها و توانایی‌های فرد کمتر از اندازه ممکن به کار گرفته می‌شوند. درحالی که گرنابری نقش گویای خواسته‌های زیادی است (که به شواغل تحمیل می‌شود)، کمباری نقش حکم محدودیت و بازدارندگی را دارد. به طور کلی می‌توان گفت که کمباری نقش زمانی پیماند ناخوشایند دارد که توان کارکنان بیش از آن باشد که برای شغل محول به آنها لازم است.

ناسازگاری نقش: طی بررسی‌های انجام شده، علاوه بر ابهام نقش، ناسازگاری نقش را نیز عامل دیگری شناخته‌اند که ممکن است به استرس ناشی از کار منجر شود. می‌توان گفت ناسازگاری نقش، زمانی رخ می‌دهد که تن دادن به مجموعه‌ای از الزام‌های شغلی با پذیرش مجموعه دیگری از الزام‌های شغلی، مغایر یا به کلی ناممکن است. مانند حسابدار شرکی که از او خواسته شود حساب‌های خلاف واقع درست کند یا به اصطلاح حساب‌سازی کند تا مالیاتی را که به شرکت تعلق می‌گیرد، کاهش دهد.

ویژگی‌های شغل

ویژگی‌های شغل نیز از جمله عوامل دیگری است که ممکن است منجر به استرس شغلی شود. نتایج به دست آمده از تحقیقات و بررسی‌ها گویای آن است که جنبه‌های معینی از محیط کار در استرس شغلی نقش دارند. این ویژگی‌ها چهار دسته گوناگون را تشکیل می‌دهند که به طور خلاصه عبارت‌ند از: اهنگ کار، تکرار کار، نوبت کاری و ویژگی‌های مربوط به وظیفه.

روابط کار میان‌فردی

کیفیت روابط کارکنان در محیط کار، همواره رابطه موثری با استرس شغلی دارد، پژوهشگران اظهار داشته‌اند که در بررسی‌ها سه نوع روابط دیده شده است: روابط با همکاران، روابط درون گروه‌های کار و روابط با مدیران.

امروزه سن ازدواج جوانان رو به افزایش گناشته است و طبعاً در چنین وضعیتی فاصله سنی بین والدین و فرزندان هم زیاد می‌شود؛ نکته دیگری که در این میان مطرح می‌شود این است که با توجه به شرایط زندگی امروز خیلی از پدر و مادرها ترجیح می‌دهند تنها یک فرزند داشته باشند، در اینجا جوانب دیگری هم مطرح می‌شود که والدین باید قبل از تصمیم‌شان به آن توجه کنند چرا که این مسایل به ظاهر ساده زندگی آنها و فرزندان‌شان را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. نسیم رضوی کارشناس ارشد روان‌شناسی با ارائه اطلاعات مفید دراین‌باره شما را راهنمایی می‌کنند

فاصله سنی مناسب بین والدین و فرزندان

بهترین تفاوت سنی بین والدین و فرزندان به بهترین سن برای بچه‌دار شدن از لحاظ بیولوژیکی برمی‌گردد. سن مناسب بچه‌دار شدن برای خانم‌ها حدود ۲۳ تا ۲۸ سالگی است و این محدوده زمانی می‌تواند تا ۳۵ سال هم ادامه داشته باشد، این محدودیت بیولوژیکی برای زنان تعیین‌کننده بهترین اختلاف سنی بین والدین و فرزندان است. از لحاظ زیستی و اجتماعی خارج از این محدوده فرزندپروری ایده‌آل به نظر نمی‌رسد. امروزه خانم‌ها معمولاً بعد از تکمیل تحصیلات دانشگاهی ازدواج می‌کنند و بچه‌دار می‌شوند که درست به نظر می‌رسد، چراکه آنها با آگاهی و بلوغ فکری خود به فرزندان‌شان کمک بیشتری می‌کنند و در تربیت آنها موفق‌تر هستند.

خطرات بارداری در سنین بالا

همانطور که می‌دانید بارداری در سنین بالا، سلامت مادر و جنین را در خطر می‌اندازد و این مساله با تغییراتی در زندگی روانی مادر همراه است چون وی در دوره ۳۰ تا ۴۰سال نیاز به این دارد که از لحاظ شغلی، مالی و زندگی شخصی به ثبات رسیده باشد؛ بنابراین بچه‌دارشدن در این شرایط شاید با بی‌حوصلگی، انرژی ناکافی و دیگر عواقب بارداری در سن بالا همراه شود. از آنجایی که بچه‌دار شدن خود حاوی استرس است و نیاز زیاد به تلاش زیاد و سازگاری با شرایط جدید دارد، بهتر است تا در سنین پایین‌تر از ۳۵سال انجام شود، اما اگر به دلایلی این کار به تاخیر افتد، زن و مرد باید مطمئن شوند که از تمامی عواقب و مشکلات احتمالی آگاه هستند به علاوه والدین باید با عشق و انرژی مثبت و انجام تمامی کارهای لازم جهت جلوگیری از مشکلات بارداری در سنین بالا دست به این کار بزنند و تمام جنبه‌ها را در نظر بگیرند تا آمادگی کامل برای پرورش یک فرزند را داشته باشند. به طور کلی فاصله سنی زیاد از لحاظ فکری هم بین والدین و فرزندان فاصله زیادی ایجاد می‌کند و مشکلات موجود در مورد فاصله سنی و تفکرات بین دو نسل شدیدتر می‌شود.

فواید تکفرزند

بسیاری فکر می‌کنند که تک‌فرزند بودن اثرات مخربی برای کودک دارد، ولی کودکان با هم تفاوت‌های زیادی دارند و چیزی که برای یک کودک مشکل محسوب می‌شود ممکن است برای کودک دیگر چنین نباشد. چندی پیش داشتن خانواده پرجمعیت و بزرگ مزیت شمرده می‌شد و خانواده‌ها شدیداً با تکفرزندى مخالف بودند ولی امروزه با وجود مشکلات محیطی، داشتن خانواده کوچک به عنوان مسوولیتی که بر عهده ماست، تلقی می‌شود. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که

یکی از شرایط لازم برای پدیدار شدن افکار نو، وجود آرامش برای مغز است. این عضو اسرارآمیز در درسی از آبرخ‌پاش درون آدمی می‌تواند با قالب خویش به جست‌وجوی افکار نو پرداخته و به سوی خلافتی حرکت کند.انسان‌ها در یک محیط به دور از اضطراب و تنش، فرصت لازم را می‌یابند که بهتر تفکر کنند و برعکس، در یک محیط پر تنش که ابرهای نگرانی و بدبینی حضور دارند مغز، تمامی انرژی خویش را برای حفظ و موجودیت صاحب خود به کار می‌برد و دیگر مجالی برای اندیشیدن نخواهد داشت. به همین خاطر لازم است انسان‌ها بکوشند در جامعه شرایطی پدید آید که در بستر آن مغز بیندیشد و تکامل یابد و سبب‌ساز افکار نو شده و شرایط برای سازندگی در جامعه مهیا شود. با افزایش سیره‌گذاری‌های اخلاقی می‌توان شرایط را برای شکل‌گیری کلی محیط آبرخ‌پاش در جامعه فراهم کرد. هنگامی که در یک بانک سیره‌گذاری مالی می‌کنید، پول را از خود رها کرده و آن را در جایی می‌گذارید که به‌طور موقت به آن دسترسی ندارید و چه بسا، احتیاجاتی داشته باشید که نتوانید آنها را برطرف کنید، اما با گذشت زمان این سیره‌ها افزایش می‌یابد، به گونه‌ای که متوجه می‌شوید با کمک آن می‌توانید یک احتیاج بسیار مهم و ضروری خود را برطرف کنید. اما اگر شما از سیره‌های خود به مرور برداشت کنید، اگرچه با خرج کردن پول خود به نیازهای خویش پاسخ می‌دهید اما در یک زمان متوجه می‌شوید، دیگر در حساب بانکی خود پولی ندارید و در صورت وقوع یک مشکل مهم، ممکن است دچار معضلات عدیده شوید. در این دنیا ما علاوه‌بر حساب بانکی مالی، دارای یک حساب بانکی اخلاقی نیز هستیم، اگرچه سیره‌های آن به صورت عدد و رقم قابل مشاهده نیست، اما این موجودی وجود دارد و اثرات این حساب بانکی به خوبی روی زندگی ما و دیگران مشهود است. انسان زمانی که سیره‌گذاری اخلاقی می‌کند، در ابتدا ممکن است احساس ضرر کند، زیرا مجبور است به‌طور موقت سود را از خود دور کند اما در اصل او ضرر نکرده است بلکه به موجودی سیره‌های اخلاقی خویش افزوده است. برای مثال کسی که دروغ می‌گوید، به‌طور موقت چه بسا به سودش تمام شود، اما او در حال برداشت از سیره‌های اخلاقی خود است. با گذشت زمان وقتی سیره‌های اخلاقی او از دست رفت، تازه مشکلات او آغاز می‌شود و سبب خواهد شد رضایتمندی درونی خویش را از دست بدهد و دریای آرامش درونی او دچار تلاطم شود و آرام آرام فاصله شخصیت درونی او با آنچه در ظاهر به نمایش می‌گذارد، بیشتر می‌شود زیرا فرد در تلاش است تا نشان دهد دارای سیره‌های اخلاقی فراوان است و همین موضوع باعث می‌شود که او برای تطبیق دادن این دو شخصیت، انرژی فراوانی را هدر دهد و بنابراین شرایط درونی انسان برای تفکر کردن نامساعد شود. کاهش سیره‌گذاری‌های اخلاقی در جامعه سبب می‌شود که زمینه برای گسسته‌شدن روابط اجتماعی گسترش یابد و با سست شدن پیوندهای اجتماعی، شرایط لازم برای بروز خلافتی در جامعه

روان شناسی



گفت‌وگو با نسیم رضوی کارشناس ارشد روان‌شناسی

تک‌فرزندى خوب است یا بد؟

شیوا بامداد

تکفرزندان با دیگر کودکان در خانواده‌های بزرگ‌تر از لحاظ بخشندگی، رهبری، استقلال یا میزان اضطراب شبیه یکدیگر هستند. کودک تک‌فرزند ممکن است رابطه با دیگر کودکان و کنترل عصبانیت را سخت بیابد ولی از تنهایی و سکوت لذت می‌برد، در خانه آرام‌تر زندگی می‌کند، راه‌های فسرار از تنهایی مثل خواندن و بازی‌های مختلف را یاد می‌گیرد.

کودکان متفاوت هستند

یکی از مواردی که در مورد تکفرزندان گفته می‌شود این است که با بقیه کودکان به خوبی کنار نمی‌آیند، لوس می‌شود و عزت نفس بالائری دارند. این کودکان با والدین‌شان رابطه بهتری دارند و با اعتماد بیشتری یاد می‌گیرند که خودشان کارهایشان را انجام دهند، بنابراین از این طریق می‌آموزند که کارهایی را که به تنهایی انجام می‌دهند دوست داشته باشند.

الگوی رفتاری والدین برای تکفرزندها

۱- به کودکان خود برای شرکت و تعامل با کودکان دیگر آموزش دهید و به او قبل از شروع مدرسه‌اش بفهمانید که چگونه می‌تواند با کودکان دیگر به راحتی ارتباط برقرار کند.
۲- فرزندتان را به مهد کودک بفرستید.
۳- شما می‌توانید کودکان دیگر را به منزل‌تان دعوت کنید تا فرزندتان با آنها تعامل داشته باشد.
۴- سعی کنید تا به تک‌فرزند خود یاد دهید که چطور با دوست خود و در مرحله بعدی با کودکان دیگر کنار بیاید

مهم‌ترین سپرده اجتماعی

محمدعلی حسین‌پور

سخت‌تر می‌شود، زیرا فرصتی برای تفکر کردن وجود نخواهد‌داشت. حال این سوال در ذهن ما ایجاد می‌شود که در چه شرایطی، ما در حال سپرده‌گذاری اخلاقی هستیم و در چه شرایطی در حال برداشت از حساب بانکی اخلاقی خود هستیم. توجه به موارد زیر می‌تواند در این خصوص به ما کمک کند.



گفت‌وگو و انجام کارهای مدرسه قوی و در ورزش در حد متوسط هستند

برای فرزند دوم برنامه‌ریزی کنید

بسیاری از پدر و مادرها در مورد اختلاف سنی فرزندان‌شان نگران هستند ولی واقعیت این است که هیچ زمان ایده آلی برای فاصله سنی فرزندان وجود ندارد. زمانی که یک کودک پا به دنیا می‌گذارد، یک دوره زمان برای سازگاری فرزند دیگر در هر سنی که باشد نسبت به کودک جدید وجود دارد. رابطه دوستانه بین فرزندان بسته به جنسیت، شخصیت و علاقه‌مندی‌های فردی آنها تشکیل می‌شود. مزایایی که برای فرزندان در فاصله سنی کم وجود دارد، شامل موارد زیر می‌شود:
۱- والدین به دلیل سروکار داشتن با فرزند اول از نظر ذهنی آمادگی کافی دارند.
۲- فرزند شما می‌تواند با کودک دیگری نزدیک

به سنش همبازی شود. در کنار این مزایا اختلاف سنی کم مشکلاتی را هم به همراه دارد؛ برای مثال کودکان زیر سه سال به رسیدگی زیادی نیاز دارند که داشتن دو فرزند در این سن مراقبت را بسیار دشوار می‌کند. بهترین زمان برای آوردن فرزند دیگر به خانواده زمانی است که والدین آمادگی کافی پروراندن فرزند دیگر را داشته باشند و از عهده اداره خانواده بزرگ‌تر از لحاظ زمان و مسایل اقتصادی برآیند. مساله تشکیل خانواده بزرگ‌تر به زمان، انرژی و عواطف کافی برای همه اعضا بستگی دارد و اختلاف سنی کودکان موضوع اصلی نیست.

عدالت را رعایت کنید

همانطور که ما به هیچ دو نفری شبیه هم رفتار نمی‌کنیم، این مساله در مورد فرزندان‌مان نیز صادق است. برای اینکه با فرزندتان با احترام و منصفانه رفتار کنید باید از نیازهای متفاوت‌شان آگاه شوید و با توجه به آن با آنها عادلانه رفتار کنید اما این معنی تساوی در مورد فرزندان‌مان را نمی‌دهد.

۷- فرزندتان استقلال بیشتری را به یکی از کودکان بزرگی در مورد تعامل با آنها دارد البته برداشت والدین از شخصیت فرزند هم نکته بااهمیتی است.

بدایتی که دختر و پسر هیچ فرقی ندارند

از دیگر مسایلی که در تفاوت نوع نگاه والدین به فرزندان‌شان تاثیر دارد جنسیت آنهاست، امروزه همه می‌دانند که دختران و پسران با تفاوت‌های ذاتی به دنیا می‌آیند و این موضوع روی چگونگی ارتباط والدین با فرزندان‌شان اثر می‌گذارد. اما نکته مهم در مورد فرزندان دختر و پسر این است که نباید توسط پدر و مادرشان تقسیم شوند، مثلاً اینکه پدر تنها یا پسر و مادر با دخترش رابطه برقرار کند یا برعکس.

تفاوت‌های شخصیتی و خلق و خوی فرزندان با اختصاص دهند، حس حسادت در فرزند دیگر ایجاد می‌شود، بنابراین رفتار والدین برای همه فرزندان باید شبیه یکدیگر باشد. قوانین و مقررات، انتظار از فرزندان، نحوه برخورد با دیگران و در مدرسه نباید با هم فرقی داشته باشد.

۱- والدین زمان بیشتری را به یکی از کودکان اختصاص دهند، حس حسادت در فرزند دیگر ایجاد می‌داند که دختران و پسران با تفاوت‌های ذاتی به دنیا می‌آیند و این موضوع روی چگونگی ارتباط والدین با فرزندان‌شان اثر می‌گذارد. اما نکته مهم در مورد فرزندان دختر و پسر این است که نباید توسط پدر و مادرشان تقسیم شوند، مثلاً اینکه پدر تنها یا پسر و مادر با دخترش رابطه برقرار کند یا برعکس.

۲- فرزندتان را به مهد کودک بفرستید.
۳- شما می‌توانید کودکان دیگر را به منزل‌تان دعوت کنید تا فرزندتان با آنها تعامل داشته باشد.
۴- سعی کنید تا به تک‌فرزند خود یاد دهید که چطور با دوست خود و در مرحله بعدی با کودکان دیگر کنار بیاید

سپرده‌گذاری اخلاقی

عبارت است از:

۱- راستگویی
۲- عفو و طوفت و مهربانی و احترام به دیگران و رعایت ادب در برخورد با دیگران
۳- وفاداری به دوستان و آشنایان و حفظ آبروی آنان
۴- رعایت حقوق دیگران
۵- قبول مسوولیت همراه با توانایی
۶- در برابر خطای دیگران گذشت کردن
۷- دانش‌داری، پایدنی به عهد و وفا، پذیرش اشتباه خود، رازداری، نظم و انضباط در امور
۸- برداشت از سپرده‌گذاری اخلاقی
۱- دروغ‌گویی
۲- بداخلاقی و انجام رفتارهای بی‌ادبانه و گستاخانه و تحقیر دیگران
۳- غیبت، تهمت، بدگویی درباره دوستان و آشنایان
۴- پامبال کردن حقوق دیگران
۵- بدون توانایی قبول مسوولیت کردن
۶- انتقام‌جویی کردن، اشتباه گذشته سایرین را به رخ‌شان کشیدن و موجبات رنجش آنان را فراهم آوردن
۷- خیانت در امانت، شکستن قول و زیر پا گذاشتن عهد و وفا، افشای راز، بی‌نظمی و درهم ریختگی در امور

اگر سپرده‌گذاری‌های اخلاقی در یک جامعه افزایش یابد به مرور، آرامش، محبت، خوش‌بینی و احساس رضایتمندی درونی به همراه امنیت در جامعه توسعه می‌یابد. مددلی و همبستگی‌های اجتماعی در بین اعضای جامعه رشد می‌یابد و انسان‌ها با دیدن یکدیگر، به آرامش و شادمانی درونی می‌رسند و زمینه برای تفکر کردن مهیا می‌شود. زیرا انسان‌ها در آرامش فرصت می‌یابند تفکر کنند و برعکس هنگامی که سپرده‌گذاری‌های اخلاقی کاهش یافته و در عوض برداشت‌های اخلاقی افزایش می‌یابد، روز به روز آسیب‌های اجتماعی گسترش یافته و شرایط جامعه به سوی ناپسامانی‌های اجتماعی و عدم‌امنیت فراهم می‌شود و بدبینی و نارضایتی همچون ابرهای سیاه بر بالای سر مردمان سایه می‌افکند و مرغان غم بر سر انسان‌ها آشیانه می‌کنند. آنچنان که هیچ شادی‌ای، دل آنان را شاد نمی‌کند. انسان‌ها از کنار یکدیگر بودن به آرامش نمی‌رسند و رفتارها، ریاکارانه و غیرصادقانه می‌شود و شرایط برای آسیب‌های اجتماعی نظیر جرم و جنایت، اعتیاد، فحشا و خودکشی، متلاشی شدن خانواده‌ها و نظیر اینها مهیا می‌شود. در چنین جامعه‌ای دیگر نمی‌توان شاهد بروز خلافت‌ها بود و انسان‌ها در گرداب بدبختی فرو می‌روند.

مشاوره

چرا باید

خوشبین و مثبت‌اندیش باشیم؟

■ تفکر مثبت و خوشبینی سازنده می‌تواند زندگی شما را به طرز چشمگیری تغییر دهد اما در عین حال مجبور کردن خود برای اندیشیدن به یک سبک خاص، ایده خوبی نیست. در اینجا این سوال پیش می‌آید که چطور ما می‌توانیم تفکرات خود را به سوی یک موضوع مثبت و انرژی‌بخش سوق دهیم؟

در مقاله‌ای جدید مزایای تفکر مثبت را برای شما می‌شماریم که به طور خودکار شما را برای پیدا کردن نگاهی مثبت به زندگی تشویق می‌کند. در این مقاله آمده است تفکر مثبت به شما کمک می‌کند:

۱- با استرس مقابله کنید؛ به خاطر داشته باشید که صاحبان تفکرات مثبت به جای مشکلات به راه‌حل‌ها نگاه می‌کنند. وقتی روی راه‌حل‌ها متمرکز می‌شوید بدون شک استرس‌تان کمتر می‌شود.
۲- به آرامش ذهنی برسید؛ مثبت‌اندیشی موجب می‌شود به روی مثبت سکه زندگی توجه کنید. وقتی فردی به بخش مثبت زندگی فکر می‌کند به آرامش ذهنی می‌رسد. افکار مثبت شما را آرام می‌کنند چون دیگر محدود نیستید برای رسیدن به اهداف‌تان از روش حمله و خشونت استفاده کنید.

۳- روابط عمیق‌تر و سالم‌تری داشته باشید؛ آیا شما هم جذب افرادی که اندیشه مثبت بیشتری دارند، نمی‌شوید؟ چرا؟انسان‌هایی که صاحب تفکر مثبت هستند روابط عمیق‌تری با دیگران ایجاد می‌کنند و ارتباط گرفتن با آنها آسان‌تر است.

۴- برنامه‌ریزی بهتری برای زندگی داشته باشید؛ وقتی ذهن‌تان از افکار منفی و غیرضروری پاک شود، بی‌تردید افکار‌تان سازمان‌یافته‌تر می‌شوند که تاثیر این امر در فعالیت‌ها و کارهای روزمره شما منعکس می‌شود. در نهایت نیز حاصل مثبت‌اندیشی شما سازمان‌یافتگی بهتر فضا و محیط زندگی‌تان است. وقتی مثبت می‌اندیشید، انرژی بیشتری دارید و کارهای خود را بهتر و مرتب‌تر انجام می‌دهید. فردی که تفکر مثبت دارد کمتر دچار آشفتگی و بی‌برنامگی می‌شود.

۵- بهتر به اهداف خود برسید؛ با تفکر مثبت شما روی راه‌حل متمرکز می‌شوید و وقت و انرژی خود را صرف احساسات منفی نمی‌کنید. حذف احساسات منفی انرژی تمرکز شما را روی کارهایتان افزایش داده و سریع‌تر به هدف‌تان می‌رسید.

وقتی کودک‌مان دروغ گفت

چه کنیم

■ وقتی کودکان دروغ می‌گویند گروهی از والدین از خشم برافروخته می‌شوند، به‌خصوص وقتی که دروغ فرزندان خیلی آشکار است؛ مثلاً شنیدن پافشاری کودک در اینکه به جعبه رنگ دست زده است یا شکلات نخورده است، وقتی که صورت و پیرایشش خلاف گفته‌اش را می‌رساند برای والدین بسیار خوارم و ناراحت‌کننده است. اما باید بدانند که دروغ‌ها بیان‌کننده حقایق مربوط به ابعاد و دل‌رہ‌ها هستند. دروغ‌ها آشکارکننده آن چیزی هستند که فرد می‌خواهد انجام دهد یا باشند. واکنش کامل و پخته نسبت به یک دروغ بیشتر باید درک مفهوم آن دروغ را منعقد کند نه انکار مفهوم آن یا محکومیت فرد دروغ‌گور.
ما از طریق اطلاعاتی که از دروغ‌ها کسب می‌کنیم می‌توانیم به کودک کمک کنیم تا واقعیت‌ها را از افکار بوچ و خیالی تشخیص بدهد. وقتی پسر بچهای به ما خبر می‌دهد که برای عید، قیل زنده‌ای را به عنوان هدیه سال نو دریافت کرده، اگر پاسخ بدهیم «تو دلت می‌خواست این مطرح بود یا تو دلت می‌خواه‌د یک فیل داشته‌ی» مفیدتر خواهد بود تا اینکه دروغ‌گویی او را ثابت کنیم و دست به انکار گفته او بزنیم یا او را در خفا یا در جمع سرزنش کنیم.

دروغ‌ها دو دسته‌اند: دسته اول دروغ‌هایی هستند که حقایق با بخشی از آنها را بیسان می‌کنند، گاهی اوقات کودکان به این دلیل دروغ می‌گویند که اجازه ندارند حقیقت را بر زبان بیاورند؛ وقتی کودک به مادرش می‌گوید که از برادرش متنفر است، مادر شاید او را به دلیل این حقیقت‌گویی تنبیه کند. اگر همین کودک در آن لحظه برگردد و آشکارا به دروغ اعتراف کند و بگوید که حالا دیگر برادرش را دوست دارد، مادرش شاید به او پادش بدهد و او را محکم بر آغوش بگیرد و ببوسد. با این تجربه کودک نتیجه می‌گیرد که انسان را به دلیل حقیقت‌گویی تنبیه می‌کنند و تنک می‌زند اما به دلیل دروغ‌گویی ستایش می‌کنند.

دسته دوم دروغ‌هایی هستند که محرک داشته باشند. والدین نباید سوالی از کودکان بکنند که کودک به منظور دفاع از خود پاسخ دروغ به آنها بدهد. کودکان از اینکه پدر و مادر از آنها سوال و پرس‌وجو کنند، متنفرند به‌خصوص هنگامی که گمان می‌کنند والدین‌شان از قبل پاسخ‌ها را می‌دانند. کودکان از سوالی که نقش دام را دارند بیزارند. سوالی که وادارشان می‌کند دروغ بگویند یا حقیقت را بر زبان بیاورند و خجالت بکشند. در این صورت کودک می‌آموزد که مثلاً پدرش درک می‌کند و او می‌تواند مشکلاتش را با او بگوید.

خطمشی ما در برابر دروغ‌گویی مشخص است: از یک طرف ما نباید بابرپرس‌بازی در بیابوریم و کودک را سوال‌بیچ کنیم و موضوع را بزرگ جلوه دهیم، از طرف دیگر باید حتما و بدون تردید، رک و پوست کنده با کودک حرف بزنیم. ما نباید کودکان‌مان را تحریک کنیم تا برای دفاع از خود دروغ بگویند و نیز از آگاهانه برای کودک فرصت ایجاد نکنیم که دروغ بگوید. وقتی کودک قطعاً دروغ می‌گوید، واکنش ما نباید غیراخلاقی و دارای هيجان شدید بوده بکند باید واقعی و دور از احساس باشد چرا که ما می‌خواهیم کودک‌مان بداند که نیازی ندارد به ما دروغ بگوید.