

مشاوره

راه‌هایی برای رسیدن به آرامش

بابک نیری

■ ایسن راه‌ها می‌توانند اکثریت ما را در به دست آوردن آرامش یاری کنند، بهتر است آنها را امتحان کنید و ببینید با به کار بردن آنها چقدر آرامش خواهید داشت. قطعاً آن وقت زندگی باکیفیت‌تر و موفق‌تری خواهید داشت:

۱- جلو گریه خود را نگیرید و گهگاهی گریه کنید

۲- دست‌کم روزی ۱۵ دقیقه را در سکوت بگذرانید و به نیازهای واقعی خود و نیز چیزهایی که دارید، فکر کنید. سکوت عصاره آرامش است، با زور نمی‌توان آن را ایجاد کرد، باید زمانی که فرا رسید آن را بپذیرید. اگر برای‌تان امکان دارد دست‌کم روزی یک ساعت، تنها به اتاقی بروید و در را به روی خود ببندید

۳- افراد آرام به خود می‌گویند که برای تغییر گذشته کاری نمی‌توان کرد، آنگاه از فکر ادامه زندگی لذت می‌برند.

۴- وقتی احساس می‌کنید که سرتان پر از فک‌های جورواجور است و جای خالی در آن نیست، با قدم زدن، آنها را پاک کنید.

۵- اگر نتوانید کسی را ببخشید، افکار خشمگین‌تان شما را برای همیشه با این افراد مرتبط خواهد کرد. شاد کردن دیگران، باعث آرامش می‌شود.

۶- آرامش را از کودکان بیاموزید؛ ببینید که چگونه در همان لحظه‌ای که هستند، زندگی می‌کنند و لذت می‌برند.

۷- از همان که هستید راضی باشید، در این صورت احساس آرامش بیشتری می‌کنید.

۸- هرچه کمترین بیشتری به شما برسد، آرام‌تر خواهید شد. خوب است در محل کار و زندگی خود گگاهی نگه دارید.

۹- مهم نیست که با شما مودبانه برخورد کنند یا نه، برخورد مودبانه شما، باعث ایجاد آرامی و احساس خوبی در شما خواهد شد.

۱۰- سرعت حرکت شما با احساس تان رابطه‌ای مستقیم دارد. آرام راه بروید و حرکات بدن خود را آرام‌تر کنید، طولی نمی‌کشد که آرام خواهید شد. گاهی می‌توانید برای رسیدن به آرامش، دراز بکشید، عضلات خود را شل کنید و به هیچ چیز فکر نکنید. ۱۱- با حرکات آرام و صحبت کردن شمرده، احساس آرامش را به جمع منتقل کنید. آیا تا به حال فرد آرامی را دیدید که با صدای بلند صحبت کند؟ ۱۲- با شوخ‌طبعی به آرامش خود کمک کنید. ۱۳- راحتی، یکی از عناصر مهم آرامش است، مثلاً نمای مناسب، صندلی راحت و لباس و کفش راحت در آرامش شما نقش دارند.



هر چند وقت یکبار ساعت‌تان را کنار بگذارید و خود را از فشار زمان نجات دهید. درآوردن کفش‌ها به کاهش فشار عصبی کمک می‌کند. فشردن یک توپ کوچک، تنش‌های عصبی را که در انگشتان و دست‌های شما متمرکز شده‌اند، خالی می‌کند. لباس‌های گشاد و راحت باعث ایجاد راحتی و احساس آرامش می‌شود.

۱۴- لحظه‌های زیبای زندگی‌تان را بنویسید و از آنها عکس و فیلم بگیرید، سپس بیشتر وقت‌ها آنها را به یاد آورید و دربارشان فکر کنید و لذت ببرید. ۱۵- صدای دریا و صدای امواج، همگی باعث آرامش می‌شوند. مسافرت به سواحل دریا را فراموش نکنید. تماشای ماهی‌ها مثل خیره شدن به دریا در شما ایجاد آرامش می‌کند، زیرا ماهی‌ها آرام شنا و آرام تنفس می‌کنند.

۱۶- آهسته غذا خوردن و جویدن باعث تجدید قوای فکری و احساس آرامش خواهد شد.

۱۷- برای تاثیر بیشتر و رسیدن به آرامش، در خود متمرکز شوید و آرام نفس بکشید.

۱۸- اگر به عقاید مذهبی و معنوی پایبند باشید به یکی از با افتخارترین روش‌های رسیدن به آرامش خاطر رسیدم‌اید، آنگاه می‌توانید بگویید، الا بذکر الله تظمئن القلوب، اگر از خدا دور افتاده‌اید، اکنون زمان آشتی است. داشتن یک تکیه‌گاه معنوی در حد تعادل موجب آرامش می‌شود.

۱۹- احساسات و مشکلات خود را به دیگران بگویید و آرامش بیشتری احساس کنید.

۲۰- یکی از مهم‌ترین مهارت‌ها در آرام بودن، فکر نکردن به مسایل کوچک است. دومین مهارت، کوچک‌شمردن تمام مسایل است.

۲۱- شاد کردن دیگران، موجب آرامش می‌شود. نمی‌دانید چه لذتی دارد پول رستوران امشب را با توافق سایرین به یک کارتن خواب هدیه دهید. قدردانی کنید. دیگران را برای لطف کردن به خود تحت فشار قرار ندهید، لطف که وظیفه نیست!

۲۲- اگر می‌دانستید که: «سیگار کشیدن با ورزش نکردن مساوی است با استرس و اضطراب و حذف آرامش»، هرگز سیگار نمی‌کشیدید و ورزش کردن را به تعویق نمی‌انداختید.

تمام آنچه باید درباره شخصیت‌های وابسته بدانید(گفت‌وگو با رکسانا خوشابی مشاور تربیتی)

با پسرهای بچه‌ننه از دواج نکند

اعظم صفایی



مصحح: کورنیس

زدن روابط کتیم و به عقیده ما اگر همان دوران نامزدی را

برهم بزنیم برای پیشگیری خیلی بهتر و مناسب‌تر است. درباره این اختلال هم نشانه‌ها و خصوصیاتی وجود دارد که اگر در دوران نامزدی به آنها توجه کنیم در شناسایی فرد وابسته بسیار به ما کمک می‌کند و این نشانه‌ها خیلی واضح هستند. در واقع این آدم‌ها شبیه معنادان هستند. همان‌طور که آنها به یک ماده مخدر وابسته می‌شوند و با آن آرامش پیدا می‌کنند این افراد هم به فردی وابسته می‌شوند این علایم را می‌شود این‌گونه دسته‌بندی کرد:

۱- معمولاً این افراد به محض وقوع اتفاق کوچکی که در رابطه با نامزدشان پیش می‌آید فوراً به سراغ والدین خود می‌روند و آنها را در جریان تمام مایوق می‌گذارند.

۲- در بسیاری از مسایل مهارت ندارند به‌خصوص مهارت‌های اجتماعی، بجای اینکه خودشان مساله را با خودشان حل کنند نامزد را مقابل والدین به‌ویژه مادر قرار می‌دهند و آن خاتم از خاتم می‌دهند. بسیاری از این پسرها خود را مقابل مادرشوهر می‌بیند و از همان ابتدا مشکلات و دشمنی‌ها آغاز می‌شود.

۳- فرد وابسته در مورد موضوعی با خائنمش توافق می‌کند ولی به محض اینکه به منزل می‌رود زیر توافق خود می‌زند و معلوم است که پای یک نفر دیگر در میان بود که این آقا به شدت زیر نفوذ اوست.

۴- بسیاری از این افراد نیاموخت‌اند که چطور همسراری کنند و به موقع هوای همسر خود داشته باشند و هیچ منطقی را نمی‌پذیرند و در صدد حل مشکل همسر با خانواده خود برنمی‌ایند و اغلب اوقات، خاتم را مقصر می‌دانند و در حاشیه قرار می‌دهند و اجازه

بی‌احترامی از جانب خانواده خود را به همسر می‌دهند.

۵- به‌طور مثال، هنگام بحث بر سر مهربی یا خرید طلا همه چیز را به خانواده می‌سپارند و یا اگر هم نسیانزد منزلزل بودن آنها کاملاً مشخص است، شاید قوی‌ی در جهت موافق نظر همسر بدهند ولی وقتی نزد والدین می‌روند نظر خود را عوض می‌کنند. در آخر، این آقایان وابسته به هیچ‌وجه نمی‌توانند موازنه‌ای بین زندگی جدید و زندگی پدر و مادرشان ایجاد کنند، این‌ها نشانه‌هایی هستند که باید جدی

گرفته شوند و در واقع، مهم‌ترین نشانه‌هایی هستند که دیده می‌شوند.

خانم‌ها هم وابسته می‌شوند

این اتفاق برای مادران دیگری که فرزند دختر دارند هم رخ می‌دهد و آنها تمایل دارند دختر را به خود وابسته کنند و این وابستگی تنها مخصوص آقایان نیست تعداد خانم‌هایی که به مادران خود وابسته هستند خیلی زیاد است و این وابستگی به مادر گاه مشکلی در زندگی آنها ایجاد می‌کند. گاه روابط بین زن و مرد خوب است ولی وابستگی‌ای که زن به مادر خود دارد باعث می‌شود که به سبب یک حرف مادر، دعوای تازه‌ای به راه بیفتد. منتها به دلیل اینکه در ایران، زنان اعتماد به‌نفس کمتری دارند تمایل دارند فرزند پسر را به خود وابسته نگه دارند و وابستگی مادرها به دختر ریشه متفاوتی دارد. همان‌طور که گفتیم از ابتدا به دختران توجه کمتری می‌شود و به او گفته می‌شود بی‌عرضه است، تنها نباید بیرون از خانه برود و محدودیت برای دخترها بیشتر است و این دلیل وابستگی آنهاست و صرفاً این وابستگی به مادر نیست؛ گاه به خواهر، برادر بزرگ‌تر یا پدر است و برخی از این دختران پس از ازدواج به

همسر خود وابسته می‌شوند. در نتیجه زندگی مشترک به هم نمی‌خورد ولی در آن اختلال وجود دارد و حل نمی‌شود ولی اختلال وابستگی در مردان به دلیل دخالت خانواده همسر موجب به هم خوردن زندگی می‌شود.

در برخی سیستم‌های خانواد‌ای وابستگی فرزند به پدر هم دیده می‌شود. اغلب این پسر‌ها در همان شرکت یا محلی کار می‌کنند که پدر می‌کند و خیلی به پدر‌های خود افتخار می‌کنند و پدر را بیش از حد واقعی بزرگ می‌کنند. از طرف دیگر پدر هم همه ج‌سا برای او تصمیم می‌گیرد؛ در مورد تحصیل، انتخاب

همسر نظر خود را به او تحمیل می‌کند و در واقع این پدر‌ها خودشان آدم‌های وابسته‌ای به پدر و مادر‌های خود بوده‌اند و اغلب با محبت زیاد و مدیون کردن فرزند به خود سعی می‌کنند فرزند را همیشه وابسته به خود نگه دارند. پدر‌های وابسته فرزند‌های وابسته تربیت می‌کنند.

حل المسایل فرزند نباید‌شد

نقش والدین در جهت پیشگیری از وابستگی فرزندان به شدت پررنگ است. اما این نقش به دو بخش رفتاری و احساسی تقسیم می‌شود. والدین در بحث رفتار باید اعمالی از خود نشان دهند که فرزند از همان ابتدا مستقل بار بیاید.

پیشنهاد

چگونه مردان و زنانی موفق‌تر باشیم

■ مهم‌ترین جنبه جذابیت میان دو جنس، این است که با هم تفاوت داشته باشند. درست همان‌طور که قطب منفی و قطب مثبت یک آهن ر‌سا یکدیگر را جذب می‌کنند. مرد با احساس ویژگی‌های مردانه و زن با احساس ویژگی‌های زنانه یکدیگر را جذب می‌کنند. اگر خویشن واقعی خود را منکر نشویم و تفاوت‌های موجود در یکدیگر را نادیده بگیریم به عشقی ماندگار دست می‌یابیم. اگر زنی سبب شود که مرد احساس مردانه داشته باشد، به او در جذب همسرش کمک می‌کند. همچنین زن زمانی بیشتر جذب شوهرش می‌شود که شوهر به احساسات زنانه او بها بدهد. توجه به تفاوت‌های یکدیگر، راز زاپایار نگه داشتن شور و شوق در زندگی زن‌شویی است.

■ **چگونه زن می‌تواند روحیه زنانه خود را تقویت کند؟**

۱- مطرح کردن مشکلات و مسایل روزانه با همسر حتی به شکلی غیرهدفمند؛ بی‌آنکه انتظار حل آن را داشته باشد.

۲- ورزش کردن و انجام تمرینات ورزشی به منظور شاداب کردن جسم.

۳- گفت‌وگو با دوستان و بستگان. زن‌ها نباید تحت تاثیر فشار شدید کار روزانه از گفت‌وگو با دوستان و بستگان‌شان محروم شوند.

۴- داشتن برنامه‌های منظم نپایش، مراقبه،

نوشتن وقایع روزانه یا رسیدگی به گل و گیاه باغچه.

۵- پرداختن به کارهایی که روحیه زنانه را تشویق کنند مانند حضور در فعالیت‌های خیرخواهانه. گرفتن کمک از دیگران، داشتن عکس همسر و فرزندان و بستگان با خود در محل کار، استفاده و تزیین محیط کار با گل و گیاه.

۶- محبت به دوستان و بستگان، در آغوش کشیدن فرزندان و اعضای خانواده.

۷- تشکر کتبی از کمک‌ومساعدت‌های دیگران.

۸- گردش در شهر محل زندگی، استفاده از مرخصی با‌زدید از نقاط دیگر.

۹- هفته‌ای یک‌بار به سینما یا تئاتر رفتن، گوش

دادن به موسیقی، خواندن کتاب‌های جالب، انجام فعالیت‌های لذت‌بخش.

البته رعایت همه این توصیه‌ها با هم دشوار است. می‌توانید به تدریج اما به شکلی منظم به توصیه‌های ارائه‌شده عمل کنید.

■ **چگونه مرد می‌تواند روحیه مردانه خود را تقویت کند؟**

۱- با دوست‌های خود به ورزش‌های انفرادی یا تیمی رقابت‌آمیز ب‌پردازید. با ورزش کردن و رقابت‌های ورزشی می‌توانید خستگی‌های شغلی خود را فراموش کنید. تماشای برنامه‌های ورزشی مورد علاقه‌از طریق تلویزیون نیز اثربخشی مشابهی دارد.

۲- وقتی می‌خواهید تنها باشید، از این تنهایی بدون احساس گناه استفاده کنید. اگر احساس می‌کنید باید به گوشه‌ای خلوت بروید حتی اگر این کار دشوار باشد به آنجا بروید. به همین شکل مرد برای رسیدن به روحیه مردانه باید کار‌های شجاعانه بکند و خود را در موقعیت‌های دشوار قرار دهد و به تدریج روحیه مردانه را در خود تقویت کند.

۳- مرتب و همه هفته ورزش کنید. تمرینات

وزنه‌برداری، نرم دویدن، دوچرخه‌سواری، کوهنوردی، شناکردن و سایر ورزش‌ها می‌تواند به تقویت روحیه مردانه شما کمک کند. حداقل هفته‌ای یکبار عضلات خود را زیر فشار تمرینات ورزشی قرار دهید.

۴- مواظب باشید که زندگی‌تان بیش از حد راحت نباشد. تن‌پروری نکنید. گاه صبح‌ها زودتر از خواب برخیزید و در مواقعی دیرتر بخوابید تا کمی ذهن و جسمتان زیر فشار قرار گیرد. از مقررات و نظم و انضباط شخصی استفاده کنید.

۵- اگر کسی به شما احتیاج دارد و شما ترجیح می‌دهید استراحت کنید، بگوئید از این استراحت صرف‌نظر کنید و نیاز موجود را بر طرف سازید. البته توصیه نمی‌کنیم که این کار را مرتب و در همه حال انجام دهید.

۶- وقتی خسته یا عصبانی هستید از درگیری و منازعه کردن با دیگران خودداری کنید. به جای آن، به تنفس کردن خود قیق شوید. وقتی هوا را به درون ریه‌های خود می‌کشید تا عدد پنج شمارش کنید و بعد به هنگام بیرون دادن هوا مجدداً تا عدد پنج بشمارید. این تمرین را ده بار تکرار کنید. در صورت ادامه ناراحتی می‌توانید به تمرین ادامه دهید. اگر خشم خود را تخلیه می‌کنید، بگوئید که این کار با صدای آرام انجام شود، با این حال رفتاری محکم و قاطعانه به نمایش بگذارید. مراقب باشید که در جریان تخلیه خشم به کسی توهین نشود.

۷- فهرستی از کار‌های مورد علاقه خود تهیه کنید. در هفته فرصتی را برای انجام دادن این کار‌ها اختصاص دهید. کار‌هایی بکنید که به شما احساس خوب بدهد.

۸- وقتی کاری پیش می‌آید که انجام‌اش وقت و نیروی زیادی نمی‌خواهد، بی‌درنگ به انجام آن کار مبادرت ورزید. به خود بگوئید: «همین حالا این کار را بکن».

۹- وقتی از انجام کار مفیدی هراس دارید اما می‌دانید که این کار باید انجام شود، به انجام آن مبادرت ورزید. به قبول مخاطرات منطقی تن بدهید. انجام دادن و موفق نشدن بهتر از انجام ندادن است.

خواهش کنید با پرسش سوال‌های ساده در کلاس شرایط تشویق‌اش را فراهم کنید.

۱۱- از معلم او بخواهید مسوولیت‌های در حد توان

کودک به وی محسول کند و او را در فعالیت‌های گروهی

درسی سهیم کند.

۱۲- از معلم ورزش کودک بخواهید که حتماً او را برای

شرکت در بازی‌های گروهی تشویق کند.

۱۳- در میهمانی‌های خانوادگی کودک را تشویق کنید

تا اشعاری را که حفظ کرده یا درس‌هایی که فراگرفته برای

میهمانان بخواند.

۱۴- در نهایت اگر مساله حل نشد، به متخصص

روان‌شناس بالینی او مراجعه کنید.