

زیربمناس

ماهنامه مرکز خدمات مشاوره ای صنعت نفت سال هشتم شماره ۱۱۷ دی ۱۳۹۶



انرژی های منفی را با بخشش از بین ببرید
آیا برای پدر و مادر شدن آماده هستید؟

ماهنامه زیر و بم زندگی

صاحب امتیاز: مرکز خدمات مشاوره ای صنعت

مدیر مسئول: علیرضا کندرانی

سردبیر و ویراستار: سمیرا رنج بردار

حروفچین: وجیهه رودگلی

صفحه آرایی، گرافیک، عکس: سوده رنج بردار

همکاران این شماره: سمیرا رنج بردار، دنیا یرمیان تهران فر
مهدی میرمحمدصادقی

استفاده از مطالب این ماهنامه با ذکر منبع مجاز است.

۱	فهرست مطالب
۳	انرژی های منفی را با بخشش از بین ببرید
۵	آیا برای پدر و مادر شدن آماده هستید؟
۷	پرسش و پاسخ
۹	اخبار روانشناسی
۱۲	داستان آموزنده
۱۳	چگونه خشممان را مدیریت کنیم
۱۶	معرفی کتاب

ماهنامه زیر و بم زندگی آماده دریافت مقالات شما جهت درج در این نشریه می باشد.

انرژی های منفی را با بخشش از بین ببرید

از زمانی که یادم است و همچنان که بزرگ می شدم فردی بودم که به راحتی می بخشیدم. من هرگز تصویری از بخشش نداشتم و معنای آن را نمی دانستم. تا زمانی که فهمیدم بخشش در مورد من به خوبی عمل نمی کند زیرا با افرادی مواجه می شدم که بی احترامی و یا از من سوءاستفاده می کردند و من عصبانی، ناکام و ناراحت می شدم. تا اینکه فهمیدم یک جای کار اشتباه است. رویه ام را تغییر دادم و حالت بی تفاوتی گرفتم. با این روش من تعدادی از افراد مشکل دار اطرافم را از دست دادم و دچار نوعی آرامش طوفانی شدم. موقعیت هایی بود که من را گیج و ناراحت می کرد. مطمئن نبودم که بی تفاوتی روش درستی است اما به بخشش هم اعتقاد کامل نداشتم. با خودم می گفتم آیا این امکان وجود دارد که بخشش به شیوه ای باشد که احساس خوبی در من ایجاد کرده و حس صلح و آرامش را در همه ی افراد ایجاد کند؟ چه اشتباهی کردم؟ شاید من متوجه نشدم معنای واقعی بخشش چیست

بخشش واقعاً چه معنایی دارد؟

لوییز. ل. برخی جنبه های مهم بخشش که هماهنگ با آنچه کارشناسان می گویند است را توضیح داده است:

بخشیدن فردی به این معنا نیست که از رفتار او چشم پوشی کنیم. عمل بخشش در ذهن ما اتفاق می افتد و انجام کاری با دیگران نیست. بخشش واقعی در رها کردن درد از خودمان ریشه دارد. به عبارت دیگر عمل رها کردن خود از انرژی های منفی است که به آنها چسبیده اید. همچنین بخشش به معنای اجازه ادامه رفتار یا اعمال دردناک دیگران در زندگی شما نیست. گاهی اوقات بخشش به معنای رها کردن است: می بخشید که دیگری و سپس خودتان رها شوید. گذاشتن مرزهای سالم و محکم بهترین کاری است

که می توانید انجام دهید - نه فقط برای خود بلکه برای دیگران. هر شخصی در زندگی خود می تواند دچار خطا و اشتباه شود، از شخصی که جلوی ماشین تان می پیچد تا یک شریک حقه باز و بدتر از آن. پس چگونه می توانیم خود را از انرژی ها و احساسات منفی مرتبط با اشتباهات و بدی ها رها کنیم؟ مراحل و فرآیند اشاره شده در زیر نشانه های مفیدی هستند که بسته به شرایط می توان از آنها استفاده کرد:

آرام کردن خشم و هیجانات منفی

اولین مرحله پیدا کردن راهی برای آرام کردن خشم، غضب، فشار روانی و فریاد زدن است. برخی راهکارها شامل زیر می باشد:

- o تا زمانی که هیجانات فروکش کند و فرد بتواند به درستی فکر و منطقی عمل کند، آرام و عمیق تنفس کنید. در صورت امکان از موقعیت فاصله بگیرید.
- o حواس خود را از فعالیتی که خشم تان را بر می انگیزد دور کنید تا به تدریج خشم فرو ریزد و برای کشف موقعیت و حل منطقی مسأله آماده شوید.

o آنچه را که می خواهید به شخصی که ناراحتتان کرده بگویید، روی یک برگه بنویسید. بعد از نوشتن برگه را پاره کرده یا از بین ببرید. این کار تنها تمرینی برای کمک به آرام کردن شماسست. سعی کنید این تمرین را بارها و بارها تکرار کنید. به مرور متوجه می شوید که کلمات متفاوت و کمتر پرخاشگرانه می شوند زیرا خشم شما فروکش می کند.

o تمام تجربیات خوبی را که با آن شخص داشته اید لیست کنید. این کار را بعد از آن که آرام تر شدید انجام



دهید. طبیعی است وقتی ما از کسی عصبانی هستیم بیشتر روی تجربیات منفی تمرکز و آنها را به یاد می آوریم که همین موجب خشم بیشتر می شود.

• موقعیت را از دیدگاه فرد دیگر بررسی کنید

قسمت اعظم رهایی از انرژی های منفی، گذاشتن خود جای دیگران است. در این موقعیت می توانیم علت رفتار منفی آنها را درک کنیم. با خود می گوییم: "اگر من جای او بودم و اتفاق مشابهی می افتاد چه احساسی داشتم و چه واکنشی نشان می دادم؟" این نشان می دهد تجارب زندگی و پیشینه شخص موثر است و شاید اگر من هم جای او بودم همین طور رفتار می کردم. همین موجب می شود رفتار فرد را شخصی نکنیم زیرا ممکن است واکنش فرد در مواجهه با این موقعیت به تنهایی نباشد و تحت تأثیر عوامل دیگر بوده باشد.

• تصمیم بگیرید مواردی را درباره ی آن انجام دهید/ ندهید.

صرف نظر از علت رفتار منفی که فرد در برابر شما انجام داده، حل مسأله مهم است و اینکه تصمیم بگیرید چه چیزی نیاز دارید انجام دهید تا مجبور نباشید در این موقعیت برخورد منفی داشته باشید. به طور معمول راه حل ها عبارتند از:

- o کاری انجام ندهید. مواردی که پیش می آید جزیی هستند و تأثیری بر شما و زندگی تان ندارند.
- o منتظر بمانید و ببینید آیا رفتار منفی تکرار می شود یا یک الگوی جدید است. زمانی می توانید اقدامی انجام دهید که دلیل برایتان روشن شود و یا متوجه می شوید که رفتار موجب افزایش فشار روانی و اضطراب می شود.
- o تغییراتی در رفتار و شیوه ی ارتباطتان ایجاد کنید تا ببینید تفاوتی بوجود می آید یا خیر.
- o اگر رفتار منفی ادامه یافت روابط خود را با آن شخص کم کنید. میزان کاهش می بایست در طول زمان امتحان شود تا به میزانی که آسوده شوید برسد.
- o تمام تعاملات را با شخص قطع کنید. این کار عمدتاً در مواردی صورت می گیرد که رفتار منفی نوعی سوءاستفاده عاطفی هیجانی است و فشار روانی زیادی را موجب می شود و همچنین هیچ کاری نمی توانید انجام دهید که تغییری حاصل شود. ممکن است این کار راحت نباشد زیرا شاید این فرد از نزدیکان مانند همسر، رئیس و یا یکی از اعضای نزدیک خانواده باشد.
- o با هدف بهبود با شخص صحبت کنید. بدین منظور باید آمادگی و برنامه ی خاصی داشته باشید.

• بخشش تسلیم نیست

هرگز قرار نیست بی احترامی نسبت به شما نادیده گرفته شود. وقتی "بخشش" بدون صحبت یا حل آن مسأله انجام شود به این معناست که شما با این برخورد مشکلی نداشته اید و بی احترامی ادامه پیدا می کند. فرآیند حل مسأله و صحبت، قضاوت، سرزنش و یا حمله به طرف مقابل نیست بلکه شامل صحبت درباره ی واقعیت رخ داده و احترام به خود است.

نوشته دکتر Suma Chand

psychcentral.com

ترجمه سمیرا رنج بردار - کارشناس ارشد روانشناسی



۴ - هر دو نفر معتقد باشید که اکنون زمان مناسبی برای بچه‌دار شدن است. شما نمی‌توانید با اطمینان پیش‌بینی کنید که حاملگی چه زمانی رخ خواهد داد. به آنچه که در آینده نزدیک برایتان رخ خواهد داد به دقت بنگرید و درباره‌ی زمان مناسب با همسرتان صحبت کنید.

۵ - برای یک تغییر عمده در زندگی شخصی و مشترکتان آماده باشید. والد شدن، زندگی را برای همیشه تغییر می‌دهد و هیچ راه برگشتی وجود ندارد. بسیاری از تغییرات لذت‌بخش هستند، اما حتی تغییرات مثبت هم در زندگی با استرس همراه است. با صداقت درباره‌ی نگرانی‌های خود با همسرتان صحبت کنید و بر سر این که چگونه با تغییراتی که والد شدن به همراه خواهد داشت، روبرو خواهید شد، با او به توافق برسید.

منبع: معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی (دفتر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی)، مهدی میرمحمدصادقی



آیا برای پدر و مادر شدن آماده هستید؟

پدر و مادر بودن سخت‌ترین، رضایت‌بخش‌ترین و با اهمیت‌ترین شغل و کار در جهان است. هیچ مسؤلیتی بزرگتر و مشکل‌تر از بزرگ کردن فرزند در زندگی وجود ندارد و برای برخی از انسان‌ها هیچ رضایتی بالاتر از آن نیست. یکی از اهداف و آرزوهای افراد در زندگی مشترک داشتن فرزند است. اما در واقعیت پدر و مادر شدن می‌تواند کاری بسیار پرمشقت، نومیدکننده و بی‌اجر و مزد باشد و می‌تواند انرژی، پول و وقت شما را ببلعد. در عین حال که می‌تواند پرهیجان‌ترین و رضایت‌بخش‌ترین کاری باشد که می‌توانید انجام دهید. خلق و ایجاد یک انسان با همراهی همسرتان، حقیقتاً یک معجزه است.

والد بودن مسؤلیتی مهم و سخت برای زوجین است که آمادگی‌های خاصی را می‌طلبد، زیرا آینده‌ی فرزند در گرو مسؤلیت‌پذیری و ایفای خوب نقش والدینی است. همسران لازم است درباره‌ی بچه‌دار شدن با هم آنها فرزند بخواهد و دیگری قبل از بارداری با هم صحبت آید. همسران نمی‌توانند جادویی دست یابند. فرزند برای فرزند، یک مشکل لازم است که همسران برای فرزنددار شدن مناسب راهنمایی‌هایی در این باره از ازدواج‌شان شاد و از ازدواج سریعاً بچه‌دار دهید تاریشه دواند و اجازه پیدا کنید که همسرتان که می‌خواسته‌اید. اگر بهترین کار این است که حل شود و نگرانی‌ها بر فرزند، نه تنها مشکلات هم می‌کند.

۱ - بدانند که چه زمانی است. در زیر فهرست شده است: با ثبات باشد. بعد نشوید. به پیوندتان فرصت دهید که زمان بگذرد، تا اطمینان و زندگی مشترکتان، همانی است درباره‌ی ازدواج‌تان نگرانی دارید، بچه‌دار نشوید. تا هنگامی که مشکلات طرف شود. مطمئن باشید که آمدن را حل نمی‌کند بلکه اوضاع را وخیم‌تر

۲ - وضعیت اقتصادی سعی کنید پیش از است اکثر آن را پرداخت کرده باشید. باشید، تا اگر با مشکلی روبرو شدید بتوانید از آن استفاده کنید. مطمئن شوید که از پس هزینه‌ها و مخارج زندگی خود برمی‌آید. برای ورود یک فرد جدید به زندگی خود برآورد هزینه کنید.

۳ - برای بچه دار شدن تحت فشار و اجبار دیگران نباشید. هیچ‌گاه به‌خاطر این که فرد دیگری را شاد کنید، صاحب فرزند نشوید. هر گاه که خودتان، هر دو نفر، خواستید تصمیم به بچه‌دار شدن بگیرید. تصمیم‌گیری در این باره تنها بر عهده‌ی شما دو نفر است.



سوال: من یک دختر ۲۷ ساله هستم. مشکل من این است که بسیاری از کارهایی که شروع می‌کنم را به پایان نمی‌رسانم. مثلاً به کلاس ورزشی پرداخت کردم. این رفتار خیلی زیاد تکرار شده و به جواری دارم اعتماد را به خودم از دست می‌دهم. تصمیم دارم این عادت را ترک کنم و کارهایی را که شروع می‌کنم را به پایان برسانم. اما نمی‌دانم چطوری این رفتار را در خودم ایجاد کنم.

جواب: اینکه کاری را شروع می‌کنید به چه دلیل است؟ دیگرانی این کار را شروع کرده‌اند و شما مشتاق شدید؟ دیگران به شما پیشنهاد دادند؟ خودتان فکر کردید علاقمندید؟ برای شروع هر کاری لازم است ابتدا همه کار و حرفه‌ی موردنظر، مقدماتی که برای آن لازم است و آشنایی کامل با قرار است به کجا برسیم. اگر همه‌ی این موارد رعایت شود و در کنار آن مسئولیت‌پذیری و تعهد نیز داشته باشیم قطعاً به کاری که وارد می‌شویم در آن موفق خواهیم بود.



سوال: مشکل من استرس هست. من بیشتر موارد استرس دارم و نگرانم به حدی که تپش قلب دارم و حتی باعث شده مشکل برای معده‌ی من پیش بیاید. بیشتر در مورد نامزد استرس دارم. این استرس قبل از این که با ایشان آشنا شوم و نامزد کنیم در مورد داداشم بود. نامزد من در یک شهر دیگر است و از من دور. من هر لحظه ایشان را چک می‌کنم که آنلاین باشد یا اگر چند ساعت آنلاین نباشد یا بخواد برود یک شهر دیگر تمام بدنم می‌لرزد. همش فکر می‌کنم قرار است اتفاق بدی برای ایشان بیفتد یا اتفاق بدی افتاده که آنلاین نشده هر دفعه هم اشتباه کردم. اما دیگر نمی‌توانم تحمل کنم. این استرس با نگرانی و اضطراب متفاوت است. استرس واکنش در برابر اتفاقی است که شواهد معینی برای وقوع آن نداریم مانند نگرانی از دست دادن عزیزان یا افتادن اتفاقی برای آنها. این نگرانی ممکن است برای وقوع بگذارد و مشکلات افزون شود. برای حل مشکل لازم است هم روی فکر خود، کار کنید. به همین دلیل بهتر است با یک روانشناس بالینی جلسه داشته باشید تا مشکلاتان حل شود.



سوال: من خانوم ۲۵ ساله و همسر ۳۰ ساله و هر دو دارای مدرک تحصیلی ارشد هستیم. من و همسر حدود چهارسال است که در دوران عقد هستیم و هنوز بخاطر بعضی مشکلات و دخالت‌های بیش از حد خواهرهای شوهرم نتوانستیم مراسم بگیریم. بعد از کلی تلاش بالاخره قرار است عید مراسم عروسی بگیریم و بریم خانه خودمان. ولی سوال من از حضور شما این است که چطوری در زندگی جدیدی که قرار است شروع کنیم مانع از دخالت‌های خواهرهای شوهرم بشوم و نگذارم زیاد به خانه مان رفت و آمد کنند. چون من از آنها متنفرم و خیلی بدی از آنها دیدم و همش در دلم مانده. البته مشکل بزرگ من شوهرم است که خیلی خانواده‌اش را دوست دارد و همیشه طرف آنها را می‌گیرد. چیکار کنم؟

سوال: من چند ماهی است ازدواج کردم... و خواهر و برادر بزرگتر از خودم دارم. من فرزند آخر خانواده هستم و همه ازدواج کردند و هر کدام در شهرهای دیگه زندگی می‌کنند. فقط من پیش مادرم هستم. کار همسر من هم یک استان دیگه است و ۲۳ روز سر کار هست و فقط ۷ روز در ماه مرخصی دارد... پدرم هم موقعی که من خیلی کوچک بودم بر اثر تصادف فوت می‌کنند. من هم بخاطر تنهایی واقعا تحمل این شرایط برای من و همسرم واقعا دشوار شده. از طرفی هم ذهنم درگیر شرایط مادرم است. نمی‌دانم باید چکار کنم. لطفاً آگه می‌شه راهنماییم کنید. خواهر برادرهای دیگه ام هم هیچ فکر یا کمک یا دلسوزی نمی‌کنند و حتی شرایط من را هم درک نمی‌کنند. تو شرایط بدی هستم... به راهنماییتون نیاز دارم... من ۲۲ سال دارم و فوق دیپلم نرم افزار هستم.

جواب: در نگهداری از والدین همه‌ی فرزندان مسئول هستند و می‌بایست طی صحبت و جلسه این مسئله را به آنها گوشزد و نوبتی به مادر رسیدگی کنید. یک راه دیگر این است که با مادر و همسران به شهر کاری همسر نقل مکان کنید و برای مادران محلی نزدیک خودتان خانه بگیرید تا دسترسی و کمک به او آسان تر شود و از همسران نیز دور نباشید. اگر همسران می‌تواند کار خود را به تهران منتقل کند تا شرایط رفت و آمدتان تسهیل شود از این گزینه نیز می‌توانید استفاده کنید و یا اینکه مادران اینجا باشد و شما نقل مکان کنید و در ماه چندین بار به او سر بزنید. با تفکر روی مسأله ممکن است راه حل های دیگری نیز به نظرتان برسد که بتوانید از این شرایط سخت‌رهایی یابید.

سوال: من یک مشکلی دارم که خیلی من را آزار می‌دهد، اینکه افراد خیلی در مورد ظاهر من نظر می‌دهند و تقریباً هر کسی من را برای اولین بار ملاقات می‌کند در مورد ظاهر من نظر می‌دهد و می‌گوید مثلاً خیلی شبیه این بازیگری یا خیلی شبیه فلانی در صورتی که هیچ شباهتی به آن فرد ندارم. چکار کنم که بقیه در مورد من نظر ندهند؟؟؟

جواب: واقعیت این است که ممکن است خیلی افراد حرف‌هایی بزنند یا کارهایی بکنند که ما خوشمان نیاید یا درست نباشد، اما ما نمی‌توانیم جلوی نظر دیگران را بگیریم و آنها را تغییر دهیم، بلکه باید کاری کنیم که نظر دیگران خیلی آزارمان ندهد. ما حق داریم در مورد دیگران نظر و پیشنهاد بدهیم و همین طور دیگران نیز این حق را در مورد ما دارند، اما قرار نیست ما بر اساس نظر دیگران رفتار و عمل کنیم. پس وقتی این را بپذیریم که دیگران می‌توانند نظر بدهند دیگر از این اتفاق ناراحت نخواهیم شد. وقتی می‌بینیم این مسأله زیاد تکرار می‌شود می‌توانیم یک پاسخ یکسان را در جواب بدهیم که زیاد درگیرمان نکند مثل اینکه: "چه جالب خودم همچنین شباهتی وجود داشته باشه" یا "ممکنه تو این قسمت من دارید" و... یادتان باشد اگر بخواهید دیگران را تغییر دهید چون در واقعیت این امکان وجود ندارد همیشه حال بدی را تجربه می‌کنید، بنابراین سعی کنید خودتان را مجهز کنید که کمتر آسیب ببینید.

جواب: بعد از ازدواج نحوه زندگی و تصمیم‌گیری در افراد متفاوت می‌شود. برخی افراد با این تغییرات به خوبی و زود سازگار می‌شوند و برخی دیگر به دلیل تفاوت‌های تربیتی و محیطی خیلی دیرتر وقتی بدانیم در زندگی من و همسر با هم تصمیم‌گیرنده هستیم، می‌توانیم از دیگران نظر و مشورت در برخی مسائل بگیریم اما در نهایت دو نفر با هم تصمیم می‌گیریم مشکلات بسیار کمتر خواهد شد و حس‌های ما نسبت به خانواده همسرمان ناخوشایند نخواهد بود. دوست داشتن با دخالت متفاوت است اگر منطقی باشیم می‌توانیم هم خانواده مان را دوست داشته باشیم و هم مانع دخالت‌های احتمالی آنان بشویم. پس در وهله‌ی اول شما و همسران لازم است مهارت‌هایی را فرا بگیرید تا زندگی‌تان رو به روال شود. ما نمی‌توانیم دیگران را تغییر دهیم تا حالمان خوب شود بلکه با تغییر رفتار ما کم‌کم دیگران نیز تغییر خواهند کرد.

سوال: من با آقای آشنا شدم که در حال حاضر در برهه آشنایی هستیم مسئله‌ای که من رو نگران می‌کنه اینه که بنده خودم یک آدم احساساتی، وابسته و عموماً تابع هستم ولی ایشان معمولاً لجباز، خودمحور و جبهه‌گیر می‌باشند. البته خودش هم گفته بود معمولاً آدمی است که دوست دارد خودش تصمیم بگیرد و نقش رهبر داشته باشد. ایشان به شدت در صدد دفاع از خانواده و... خودشون هستن (بدون هیچ دلیلی می‌خوان شرایط عالی تصور کنن) البته من چیزی به روشن نمیارم چون فرزند طلاق هستن ولی من راحت درباره ایردای خودم و خانواده حرف می‌زنم ولی این نگاه جبهه‌گیرانه ایشان یک کم برام نگران کننده است. در کل باید بگم خیلی تابع مادرشون هستن به ظاهر از لحاظ مالی مستقل می‌باشد ولی بیش از بقیه برادر و خواهرها وظایفی انجام می‌دهند که یک جور بار رو دوششان است. البته این از نظر خودشون انجام وظیفه و عادی است. با این اوصاف به نظرتان این تضادهای شخصیتی مشکل ساز نمی‌شود؟ واقعا نمی‌دونم.

جواب: هر شخص برای ازدواج معیارهایی دارد که باید مدنظر قرار گیرد. در صحبت‌های اولیه و آشنایی می‌بایست همه‌ی خواسته‌ها و انتظاراتی که از طرف مقابل و ازدواج دارید عنوان کنید و رودرپایسی را کنار بگذارید. ویژگی‌های شخصیتی و تأثیر آن در ازدواج بسیار مهم است. اگر یکی از طرفین احساساتی و دیگری اهل ابراز احساسات نباشد، یکی درون‌گرا و دیگری برون‌گرا باشد، یا هر دو سلطه‌گر و یا سلطه‌پذیر باشند مشکلاتی در رابطه بوجود خواهد آمد. اینطور که ایشان عنوان کرده‌اند به مادر خود رسیدگی زیادی می‌کنند و شما باید در نظر داشته باشید که نمی‌توانید با زور و اجبار این رسیدگی را حذف کنید. باید راجع به میزان رسیدگی واضح و شفاف صحبت کنید که متوجه شوید با زندگی زناشویی تداخل دارد یا خیر و در نهایت تصمیم خود را بگیرید. هیچ وقت با این نیت که کسی را بعد از ازدواج تغییر خواهید داد ازدواج نکنید. تست‌های شخصیت که در مشاوره قبل از ازدواج انجام می‌شود و جلسات همراه آن، کمک زیادی به تصمیم‌تان خواهد کرد که بدانید کدامیک از ویژگی‌های طرف مقابل و شما مشکل ساز خواهد بود و برای رفع آن چه کاری لازم است انجام دهید.

خُلق ما بستگی به آنچه می خوریم دارد و آنچه باید بخوریم همراه با سن تغییر می کند

بر اساس یک مطالعه جدید، رژیم غذایی سلامت روان را در جوانان و افراد مسن به شکل متفاوتی تحت تأثیر قرار می دهد. در این تحقیق اینترنتی از افراد در سراسر دنیا خواسته شد پرسشنامه غذایی- خلقی (FMQ) را که شامل سوالاتی روی گروههای غذایی مرتبط با عصب زیست شناسی و عصب شیمیایی بود تکمیل کنند. تحلیل اطلاعات نشان داد خلق جوانان (۱۸ تا ۲۹ ساله) بستگی به غذایی دارد که موجب افزایش دسترسی به پیش سازهای انتقال دهنده های عصبی و غلظت آن در مغز (گوشت) می شود. همچنین خُلق در افراد بالغ (بیش از ۳۰ سال) بیشتر به غذایی که دسترسی به آنتی اکسیدان ها را افزایش می دهد (مانند میوه ها) و پرهیز از غذاهایی که به شکل نامناسبی سیستم عصبی سمپاتیک را فعال می کند (قهوه، نخوردن صبحانه و شاخص گلیسمیک بالا) متکی است. یکی از یافته های مهم این مقاله این است که رژیم غذایی سلامت روان را در جوانان و افراد مسن به شکل متفاوتی تحت تأثیر قرار می دهد. یافته ی دیگر این بود که خُلق جوانان به ساخت شیمی مغز حساس است. مصرف منظم گوشت منجر به ساخت دو ماده شیمیایی مغز می شود (سرتونین و دوپامین) که خُلق را بهبود می بخشد. ورزش منظم موجب ساخت این مواد و مواد شیمیایی دیگر می شود. به عبارت دیگر جوانانی که کمتر از سه بار در هفته گوشت (قرمز و یا سفید) می خورند و کمتر از سه بار در هفته ورزش می کنند فشار روانی معناداری را تجربه می کنند. برعکس به نظر می رسد افراد بالغ به مصرف منظم منابع آنتی اکسیدانی و پرهیز از غذاهایی که پاسخ جنگ و گریز طبیعی را فعال می کنند (معمولاً در پاسخ به استرس ایجاد می شوند) بیشتر حساس هستند. با بالا رفتن سن، افزایشی در تشکیل رادیکال های آزاد (اکسیدان ها) صورت می گیرد، بنابراین نیاز ما به آنتی اکسیدان ها افزایش می یابد. رادیکال های آزاد باعث اختلال در مغز می شود که خطر فشار روانی را افزایش می دهد. همچنین توانایی ما برای تنظیم استرس کاهش می یابد، بنابراین اگر ما غذاهایی که پاسخ استرس را فعال می کنند مصرف کنیم (مانند قهوه و مصرف بالای کربوهیدرات) بیشتر احتمال دارد فشار روانی را تجربه کنیم.

Lina Begdache,
Maher Chaar,
Nasim Sabounchi,
Hamed Kianmehr.
Assessment of dietary factors, dietary practices and exercise on mental distress in young adults versus matured adults: A cross-sectional study. Nutritional Neuroscience, 2017



منیزیوم در درمان افسردگی خفیف تا متوسط تأثیرگذار است

حدوداً ۳۵۰ میلیون در سراسر دنیا از افسردگی رنج می برند و رویکردهای دارویی فعلی که از مهارکننده های انتخابی بازجذب سرتونین (SSRI) استفاده می کنند دارای هزینه ی بالا و عوارض جانبی هستند. یک مطالعه جدید که در مجله PLoS One منتشر شد نشان می دهد منیزیوم می تواند برای درمان خفیف تا متوسط افسردگی سودمند باشد. منیزیوم یک عنصر بسیار مهم برای عملکرد بدن مانند ضربان قلب، فشار خون و استحکام استخوان هاست. منیزیوم معدنی نقش مهمی در مبارزه با التهاب در بدن داشته و ثابت شده است که با افسردگی نیز ارتباط دارد. با این حال تا کنون آزمایش های کمی روی اثرات این مکمل انجام شده است. پژوهش کنونی روی افسردگی های خفیف تا متوسط بر اساس مصرف قرص های منیزیوم صورت گرفت. نتایج نشان داد منیزیوم در مقایسه با SSRI ها در درمان افسردگی ایمن و تأثیر گذار است. محققان ۱۲۶ بزرگسال که در کلینیک های سرپایی تحت درمان بودند را در نظر گرفتند. افرادی که دچار افسردگی خفیف تا متوسط بودند میانگین سنی ۵۲ سال و ۳۸ درصد آنان نیز مرد بودند. افراد در قسمت فعال مطالعه هر روز ۲۴۸ میلی گرم منیزیوم معدنی را به مدت ۶ هفته دریافت کردند، درحالیکه افراد گروه کنترل هیچ درمانی را دریافت نکردند. ارزیابی علائم افسردگی روی همه ی شرکت کنندگان در بازه دو هفته ای انجام می گردید. تیم مطالعاتی دریافتند که در ۱۱۲ نفر از شرکت کنندگان مصرف منیزیوم منجر به بهبود معناداری در علائم افسردگی و اضطراب گردید. علاوه بر این تأثیرات مثبت به زودی و در طی دو هفته صرف نظر از سن، جنس و یا مصرف ضدافسردگی ها خود را نشان داد. این اولین آزمایش بالینی است که تأثیر منیزیوم روی علائم افسردگی را بررسی کرده است و برای دریافت نتایج بهتر نیاز به مطالعات دیگری نیز هست.

Larner College of Medicine at the University of Vermont/EurekAlert



داستان کوتاه



تلاش را نه قهقهه کنیم

روزی دانشمندی آزمایش جالبی انجام داد. او یک آکواریوم ساخت و با قرار دادن یک دیوار شیشه‌ای در وسط آکواریوم آن را به دو بخش تقسیم کرد. در یک بخش، ماهی بزرگی قرار داد و در بخش دیگر ماهی کوچکی که غذای مورد علاقه ماهی بزرگتر بود... ماهی کوچک، تنها غذای ماهی بزرگ بود و دانشمند به او غذای دیگری نمی‌داد. او برای شکار ماهی کوچک، بارها و بارها به سویش حمله برد ولی هر بار با دیوار نامرئی که وجود داشت برخورد می‌کرد، همان دیوار شیشه‌ای که او را از غذای مورد علاقه‌اش جدا می‌کرد... پس از مدتی، ماهی بزرگ از حمله و یورش به ماهی کوچک دست برداشت. او باور کرده بود که رفتن به آن سوی آکواریوم و شکار ماهی کوچک، امری محال و غیر ممکن است! در پایان، دانشمند شیشه‌ی وسط آکواریوم را برداشت و راه ماهی بزرگ را باز گذاشت... ولی دیگر هیچگاه ماهی بزرگ به ماهی کوچک حمله نکرد و به آن سوی آکواریوم نیز نرفت!!! میدانید چرا؟

دیوار شیشه‌ای دیگر وجود نداشت، اما ماهی بزرگ در ذهنش دیواری ساخته بود که از دیوار واقعی سخت‌تر و بلندتر می‌نمود و آن دیوار، دیوار بلند باور خود بود! باوری از جنس محدودیت!
باوری به وجود دیواری بلند و غیر قابل عبور!
باوری از ناتوانی خویش...
یادمان باشد هیچ وقت در زندگی دست از تلاش برنداریم، شاید روزی دیوارها از بین بروند...

www.tabasum.net



میگرن با میزان بالای سدیم در مایع مغزی نخاعی ارتباط دارد

میگرن نوعی درد است که با درد شدید سر و گاهی اوقات تهوع و استفراغ همراه است و یکی از شایع‌ترین اختلالات سردرد است که ۱۸ درصد زنان و ۶ درصد مردان را درگیر می‌کند. برخی میگرن‌ها با تغییرات بینایی و یا احساس‌های عجیب و غریبی در بدن همراه هستند که "اورا" نامیده می‌شود. تشخیص چالش برانگیز است زیرا ویژگی‌های میگرن و انواع حملات آن، بین افراد مختلف متفاوت است، در نتیجه ممکن است بسیاری از بیماران میگرنی تشخیص و درمان نشوند. محققان نوعی رزونانس مغناطیسی را کشف کردند که MRI سدیم مغزی نامیده و به تشخیص و درک میگرن کمک می‌کند. آنها نشان دادند که سدیم نقش مهمی در شیمی مغز ایفا می‌کند. برای این تحقیق ۱۲ زن با میانگین سنی ۳۴ سال که تشخیص میگرن را دریافت کرده بودند انتخاب شدند. این زنان پرسشنامه‌ای را با توجه به طول، شدت و فراوانی حمله‌های میگرنی و "اورا"های همراه آن پرکردند. همچنین ۱۲ زن سالم که از نظر سنی مشابه گروه آزمایش بودند به عنوان گروه کنترل انتخاب شدند. هر دو گروه تحت بررسی با MRI سدیم مغزی قرار گرفتند. غلظت سدیم افراد میگرنی و افراد سالم از نظر آماری با یکدیگر مقایسه شد. محققان هیچ تفاوت معناداری بین دو گروه از لحاظ غلظت سدیم در جسم سفید و خاکستری، مغز و مخچه نداشتند. اما وقتی آنها به غلظت سدیم در مایع مغزی نخاعی (مایعی که مغز و نخاع را احاطه و به ثبات مواد شیمیایی برای عملکرد درست مغز کمک می‌کند) توجه کردند تفاوت معناداری را مشاهده نمودند. به طور کلی غلظت سدیم در مایع مغزی نخاعی بیماران مبتلا به میگرن به طور معناداری بالا بود. این یافته‌ها چالش تشخیص میگرن را تسهیل می‌کند.

Radiological Society of North America.
"Migraines linked to high sodium levels in cerebrospinal fluid." ScienceDaily.
ScienceDaily, 28 November 2017



کردن و انکار، خشم ناپدید نمی شود بلکه ممکن است به طور ناگهانی در کلام یا رفتار ظاهر گردد و فرد به تحریک های جزئی واکنش افراطی نشان دهد.

۲- نقش خود را در بروز مشکل به طور منصفانه ارزیابی کنید و آن را بپذیرید.

۳- به خاطر داشته باشید که خشم و پرخاشگری با هم تفاوت دارند. شما بدون پرخاشگری هم می توانید خشم خود را ابراز کنید.

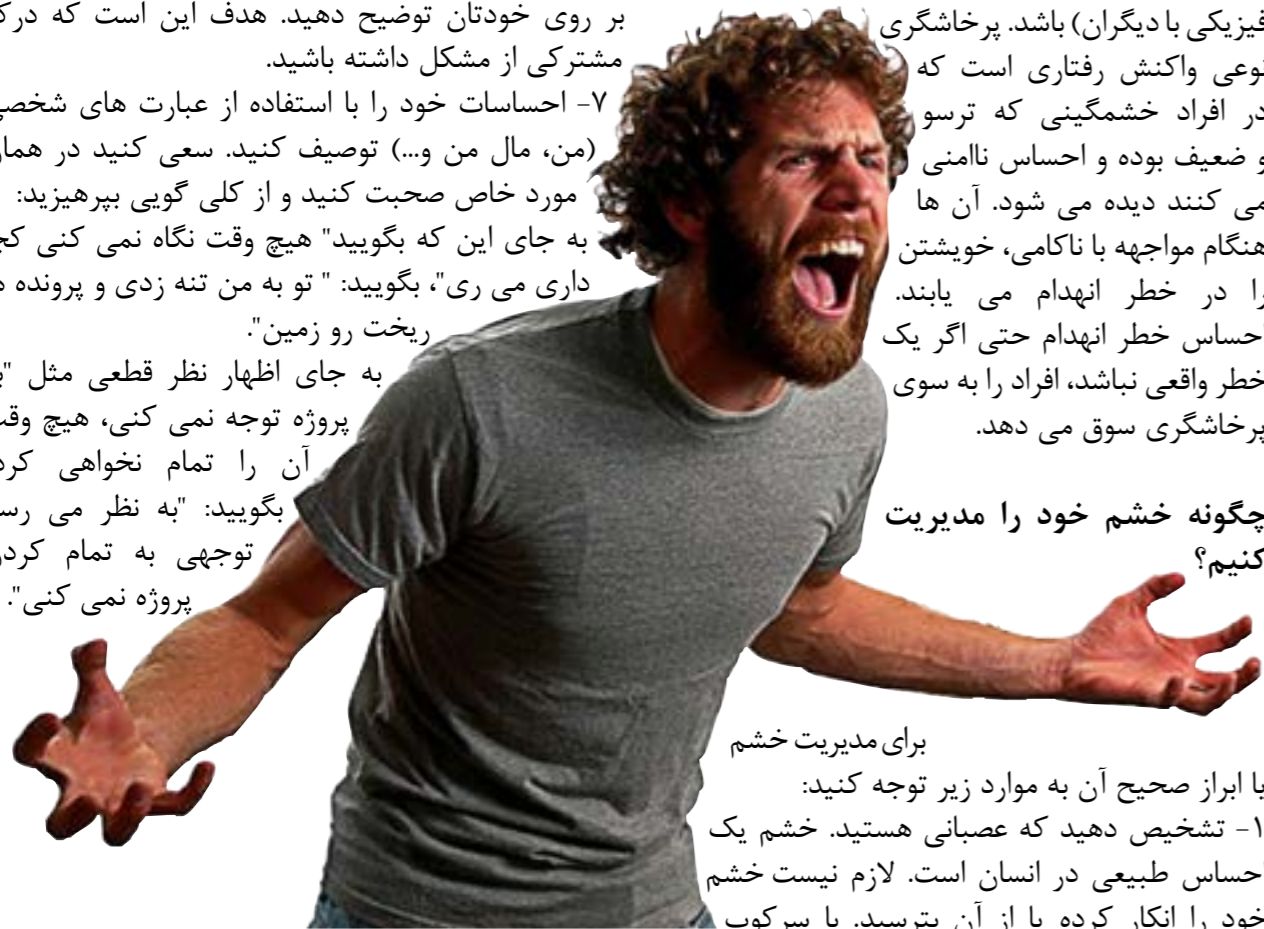
۴- در مورد ابراز یا عدم ابراز خشم تان، تصمیم گیری کنید. برای این کار لازم است ابتدا قصد فرد مقابل را از رفتار تحریک کننده اش بفهمید. بهتر است قبل از هر گونه قضاوتی از او توضیح بخواهید تا سوء تفاهم های احتمالی رفع شود. آن گاه برای ابراز یا عدم ابراز خشم با توجه به پیامدها، نوع رابطه با فرد مقابل، زمان و مکان، تصمیم بگیرید.

۵- بهتر است خشم های جزئی و ناکامی های کوچک را در خود نگاه ندارید (بخصوص در ارتباط با موقعیت ها یا افراد خاصی وقتی تکرار می شوند) چون همین احساسات اگر در درون نگاه داشته شوند به احساسات پیچیده ای تبدیل می شوند و بالاخره به صورت انفجاری بروز می کنند.

۶- برای ابراز خشم خود به طور سازنده، رفتار یا گفتار خشم برانگیز فرد مقابل را توصیف کنید و تأثیر آن را بر روی خودتان توضیح دهید. هدف این است که درک مشترکی از مشکل داشته باشید.

۷- احساسات خود را با استفاده از عبارت های شخصی (من، مال من و...) توصیف کنید. سعی کنید در همان مورد خاص صحبت کنید و از کلی گویی بپرهیزید: "به جای این که بگویید" هیچ وقت نگاه نمی کنی کجا داری می ری"، بگویید: "تو به من تنه زدی و پرونده ها ریخت رو زمین".

به جای اظهار نظر قطعی مثل "به پروژه توجه نمی کنی، هیچ وقت آن را تمام نخواهی کرد" بگویید: "به نظر می رسد توجهی به تمام کردن پروژه نمی کنی".



چرا خشمگین می شویم؟

عصبانیت غالباً هنگام مواجهه با تعارض ها بروز می کند. وقتی دیگران مانع رسیدن ما به هدف شوند و ما را در راه رسیدن به آن ناکام کنند، عصبانی می شویم. زمانی که دیگران در برنامه های ما دخالت کنند یا نشان دهند که هیچ ارزش یا اهمیتی نداریم خشمگین می شویم. گاهی فقط افراد نیستند که باعث بروز خشم می شوند ممکن است ما از موقعیت ها و اشیاء عصبانی شویم. مثل وقتی که در ترافیک گیر می کنیم یا زمانی که نمی توانیم با کلید در را باز کنیم.

تفاوت خشم و پرخاشگری چیست؟

خشم احساسی طبیعی است که حاصل حالت هیجانی، فیزیولوژیک و شناخت ماست و در صورت مواجهه با ناکامی ایجاد می شود. وقتی عاملی درونی یا بیرونی مانع رسیدن ما به هدف شود احساس خشم می کنیم. ولی پرخاشگری رفتاری است که گاهی بر اثر احساس خشم در افراد دیده می شود. هدف پرخاشگری صدمه زدن به دیگری است که ممکن است به صورت کلامی (توهین، تهدید، طعنه زدن یا مسخره کردن) یا جسمی (تنبیه کردن و درگیری فیزیکی با دیگران) باشد. پرخاشگری نوعی واکنش رفتاری است که در افراد خشمگینی که ترسو و ضعیف بوده و احساس ناامنی می کنند دیده می شود. آن ها هنگام مواجهه با ناکامی، خویشتن را در خطر انهدام می یابند. احساس خطر انهدام حتی اگر یک خطر واقعی نباشد، افراد را به سوی پرخاشگری سوق می دهد.

چگونه خشم خود را مدیریت کنیم؟

برای مدیریت خشم

یا ابراز صحیح آن به موارد زیر توجه کنید:

۱- تشخیص دهید که عصبانی هستید. خشم یک احساس طبیعی در انسان است. لازم نیست خشم خود را انکار کرده یا از آن بترسید. با سرکوب

چگونه خشممان را مدیریت کنیم

تعریف خشم

خشم واکنش طبیعی ارگانیسم نسبت به شرایطی است که فرد دچار ناکامی می شود و بصورت بدنی (جسمانی) و هیجانی ابراز می شود. این احساس می تواند از یک احساس خفیف ناخوشایند تا یک احساس شدید عصبانیت را در بر گیرد. همانطور که گفته شد، خشم احساسی طبیعی و لازم است، ولی وقتی شدت آن خیلی زیاد باشد، به کرات اتفاق بیفتد و نحوه ابراز خشم توسط فرد مناسب نباشد، می تواند مشکل ساز شود.

علائم هشدار در مورد خشم

علائم جسمانی همراه با خشم عبارتند از:

- افزایش ضربان قلب
 - افزایش فشار خون
 - گشاد شدن مردمک چشم
 - منقبض شدن عضلات
 - تغییر رنگ چهره (سرخ شدن یا رنگ پریدگی)
 - داغ شدن یا یخ کردن
 - بی حس شدن برخی قسمت های بدن
 - تغییر تنفس
- هر فردی در هنگام عصبانیت برخی از این علائم را تجربه می کند. شما هنگام عصبانیت کدامیک از این علائم را دارید؟ بسیاری از افراد از احساسات جسمانی همراه با خشم به عنوان احساس فشاری که ناگهان از سمت قلب (دل) شروع شده و در تمام بدن پخش می شود، یاد می کنند. مورد دیگری که مهم است، ترتیب ظهور این علائم است. اولین علامتی که هنگام خشم در شما بوجود می آمد کدام است؟ علائم بعدی کدامند؟ از زمان ظهور کدام علامت به بعد است که دیگر کنترل خشم سخت می شود؟





هیچ چیز نمی تواند ناراحت کند آره هیچ چیز

مؤلف: آلبرت الیس

مترجم: مهرداد فیروزبخت، وحیده عرفانی

انتشارات: رسا

چاپ شانزدهم، ۱۳۹۶

دکتر آلبرت الیس، روان‌شناس ارشد مرکز تشخیصی ایالت نیوجرسی و استادیار روان‌شناسی دانشگاه راتجزز بوده است. وی حدود ۵۰ سال سابقه روان‌درمانی، خانواده‌درمانی و زناشویی‌درمانی دارد و در حال حاضر رئیس مؤسسه آلبرت الیس است. دکتر الیس بیش از ۷۰ کتاب و ۷۰۰ مقاله نوشته است و کتاب‌هایش جزء پرفروش‌ترین کتاب‌های آمریکا و جهان بوده‌اند. دکتر الیس در این کتاب به زبانی ساده ثابت می‌کند که اکثر ناراحتی‌ها و مشکلات روانی، محصول باورهای نامعقول و واکنش‌های افراطی هستند. او می‌گوید چون این خود شما هستید که ناراحتی‌ها و مشکلاتتان را ایجاد می‌کنید، پس خودتان هم می‌توانید آنها را برطرف کنید. اما برای این کار باید به اصول درمان عقلانی هیجانی متوسل شوید و توصیه‌ها و تمرین‌های این کتاب را با دقت و قاطعانه اجرا کنید.

از قضاوت بپرهیزید: "تو خودخواهی".

از برجسب زدن خودداری کنید: "تو حقه بازی".

تهمت زدن و نسبت دادن انگیزه‌های منفی به دیگری نه تنها مشکل را حل نمی‌کند بلکه بر آن می‌افزاید: مثل "تو همیشه می‌خواهی جلب توجه کنی". وقتی شما بدون قضاوت کلی درباره شخصیت فرد، فقط در مورد رفتار یا گفتار خاصی صحبت می‌کنید که باعث خشم شما شده، در طرف مقابل حالت دفاعی کمتری ایجاد می‌کنید و امکان حل مشکل و ادامه رابطه بیشتر می‌شود.

۸- دقت کنید پیام کلامی و غیر کلامی شما هماهنگ باشد. اگر عصبانی هستید حالت چهره و ژست شما هم باید آن را نشان دهد. باید صورت تان، جدی، تن صدا سرد و نگاه تان مستقیم به چهره او باشد. در صورتی که سرتان را پایین بیندازید، دست‌ها را به هم گرده کنید و بگویید: "از این رفتار شما ناراحتم"، فرد مقابل خشم شما را باور نمی‌کند و آن را جدی نمی‌گیرد. پیامدهای کلامی و غیر کلامی ناهماهنگ، به دیگری نشان می‌دهد که خیلی مطمئن نیستید و او را آشفته تر خواهد کرد.

۹- پس از آنکه احساس خود را از رفتار دیگری توصیف کردید، منتظر توضیح او بمانید. با تمام وجود گوش کنید و با تکان دادن سر، نگاه مستقیم، تأیید کلامی مثل آها ... نشان دهید که همه توجه تان به سوی اوست.

۱۰- از او بخواهید برای حل مشکل یا عدم تکرار آن در آینده راه حل‌هایی پیشنهاد کند.

۱۱- هدف شما مذاکره است نه منازعه. شما نمی‌خواهید صرفاً خشم خود را بر سر طرف مقابل خالی کنید. پس بهتر است قبلاً به راه حل‌های ممکن بیندیشید و در صورت لزوم، پیشنهاد کنید.

۱۲- پس از آنکه مذاکره به پایان رسید، تاثیر خشم خود را بر روی دیگری ملاحظه کنید. ممکن است شما بعد از ابراز خشم نسبت به طرف مقابل احساس بهتری داشته باشید. در صورتی که دیگری رنجیده خاطر شده باشد، از او بخواهید احساس خود را بگوید. در صورت لزوم از او دلجویی کنید. ابراز خشم شما به معنای پایان رابطه نیست بلکه برای تحکیم رابطه است.

حال با انجام چند راهکار می‌توانیم کنترل سریع تری به خشم خود داشته باشیم:

۱- نفس عمیق کشیدن: بهترین حالت این است که نفس عمیق بکشید و تا ۴ بشمارید و با مکث کوتاهی نفس خود را بیرون دهید و تا ۸ بشمارید. در هنگام عصبانیت و خشم ۵-۴ بار این کار را تکرار کنید.

۲- گفتگو با دوستان: در این هنگام بهتر است با یکی از دوستان صمیمی خود مسأله را در میان بگذارید.

۳- پیاده روی یا دویدن: هنگام عصبانیت نیازمند تخلیه آن هستید که بهترین وسیله برای رهایی سریع از این حالت می‌تواند پیاده روی یا دویدن باشد.

۴- تمرکز بر تنفس خود (مراقبه): با این کار به راحتی می‌توانید در عرض چند ثانیه ذهن خود را آرام کنید. برای انجام این تکنیک کافی است جای راحتی را انتخاب کنید که تمرکز و آرامش کافی را داشته باشید. حال چشم‌های خود را ببندید و آگاهانه روی تنفس خود تمرکز کنید. چگونگی ورود و خروج هوا را احساس کنید. سعی کنید به صدای نفستان تمرکز کنید. چند بار این تکنیک را انجام دهید.

منابع: کنترل خشم، رباب حامدی، نشر قطره، ۱۳۸۷. جزوه مهارت‌های زندگی دکتر فرشته موتابی تهیه و تنظیم: دنیا یرمیان تهران فر- کارشناس ارشد روانشناسی

