

قوانین زندگی

عباس خادم الحسینی - مدیرموسسه روانشناسی راه نجات، رییس کانون فرهنگی سبک زندگی، نویسنده بیش از ۵۵ جلد کتاب در زمینه مهارت های زندگی

زیستن در هزاره سوم، مهارت های ویژه و خاصی می طلبد که بدون برخورداری از آنها، انکار زندگی، چیزی کم دارد. درست مثل این است که یک سر و گردن از بقیه کمتر باشیم. به نظر می رسد که یکی از این مهارت ها، رانندگی کردن باشد. تقریباً می توان گفت که در این برهه از زمان هر فردی اعم از زن و مرد، پیر و جوان، شهری و روستایی و... نیاز دارد که این مهارت را به درستی و با تسلط مناسبی آموخته باشد. ممکن است کسی از روی ناآگاهی گمان کند که مهارت رانندگی کردن فقط به آشنایی با فرمان و دنده و... خلاصه می شود حال آنکه این طور نیست و این روزها اصل مهارت در جای دیگری است!

بدون شک مهارت رانندگی به دو بخش تقسیم می شود: یکی راندن ماشین و دیگری آشنایی کامل با قوانین رانندگی. برای اخذ گواهینامه رانندگی هم در همه جای دنیا هر دو را امتحان می گیرند و قبول نشدن در یکی از این دو امتحان، به منزله آن است که فرد هنوز، آن آمادگی و تسلط لازم را برای نشستن پشت فرمان را ندارد.

تصور کنید فردی رانند را بلد باشد اما قوانین رانندگی را نه، نتیجه چه می شود؟ با مردم تصادف می کند، جریمه می شود، بقیه به او اعتراض می کنند، اسپر سر درگمی و پلانکلینی می شود و نمی تواند به نحو مطلوب به مقصد برسد.

زندگی هم دقیقاً همین طور است؛ اگر بخواهیم در شاهراه زندگی، راننده خوبی باشیم، جریمه نشویم، از دیگران عقب نمانیم، تصادف نکنیم و راه را به خطا نرویم، عقل سلیم حکم می کند که به راه و قوانین آن آگاهی کامل یا حداقل نسبی داشته باشیم. برای برخورداری از یک زندگی خوب و شایسته، چاره ای نداریم جز این که اصول و قوانین آن را بیاموزیم. بلد نبودن قوانین زندگی نه تنها ما را به سر منزل مقصود نخواهد رساند بلکه حتی ممکن است موجبات فرو رفتن در باتلاق ناامیدی، ناآگاهی، خسران، یکنواختی و... را نیز فراهم کند.

این نکته اساسی را می توان به تمام بخش های زندگی تعمیم داد چه در بخش های فردی زندگی و چه در زمینه ارتباطات انسانی. از هر زاویه ای که نگاه کنیم در می یابیم که ما نیازمند آشنایی با قوانین زندگی هستیم. وقتی اصول تفکر صحیح را ندانیم، وقتی با اصول درست نگرش آشنا نباشیم، وقتی در زمینه ازدواج، نسبت به اصول همسر داری و یا در زمینه فرزندپروری نسبت به اصول تربیت فرزند ناآگاه باشیم چطور می توان انتظار داشت که از زندگی خوب و رضایت بخشی بهره مند باشیم؟

بگذارید شک، خوشبینی، رشد و رضایتمندی، میوه های درخت آگاهی هستند و اگر درخت مشکل داشته باشد و یا اصولاً وجود خارجی نداشته باشد، بی تردید میوه ای هم در کار نخواهد بود.



چیزی است که داریم و باید در قبال آن بیش از هر چیز دیگری احساس مسئولیت کنیم. پیش بردن زندگی با کمک الگوهای غلط و مخرب، روشی است که نابودی لحظه ها و حسرت را برای شما به ارمغان می آورد. گاهی اوقات چاره ای نداریم جز این که آنچه می دانیم را رها کنیم و به کسب داشته های جدید و کاملاً متضاد با داشته های قبلی برویم و این یعنی؛ تغییر الگوهای زندگی.

گری تل در این زمینه می گوید «شکستن الگوهای ویرانگر، دروازه ای است به سوی سازش. با زندگی درون داد مثبت شما زمانی جلوه گر و قابل توجه می شود که بر عوامل محدود کننده چیره شوید. تغییر مثبت بدون درون داد شما رخ نمی دهد. در واقع هیچ امر مثبتی به تنهایی اتفاق نمی افتد. شما باید نقشه ای داشته باشید و معمار آن نقشه باشید. هیچ فرد دیگری نمی تواند برایتان تغییر ایجاد کند شما می توانید از حمایت افراد دیگر برخوردار شوید اما مسئولیت ایجاد تغییر بر عهده خود شماست. برای این که تغییر، معنی دار و ادامه دار باشد باید از درون ناشی شود.»

به عنوان یک روانشناس و مشاوره ای که سال هاست در زمینه مهارت های زندگی سخنرانی می کند به شما توصیه می کنم که با به کارگیری روش های فکری و عملی جدید، سطح کیفی زندگی خود را ارتقا دهید و معنی و مفهوم آن را متحول کنید و این امر محقق نمی شود مگر آن که با همه وجود بخواهید و با همه توان عمل کنید.

تجلیل از خدمات چند دهه آیت الله محمدرضا حدائق و فرزندش شیخ علیرضا حدائق در شیراز



سرویس خبری / نصرالله پناهی: مراسم بزرگ است؛ بنابراین سازمان تبلیغات کریم و تجلیل از نیم قرن خدمات آیت الله اسلامی استان و هیئت امنای مسجد رسول محمدرضا حدائق و فرزندش شیخ علیرضا قصرالدشت با تعامل و همدلی بر خود حدائق در مسجد رسول قصردشت شیراز وظیفه دانستند متولی برگزاری این مراسم برگزار شد.

به گزارش خبرنگار ما در این مراسم، در ادامه آیت الله سیدمحمود وزیری مسئول آیت الله ایمانی نماینده ولی فقیه در فارس پیشین امور بین الملل دفتر مقام معظم رهبری و امام جمعه شیراز، آیت الله سید علی در آلمان، انگلیس، اتریش و کشورهای اصغر دستغیب تولیت حضرت احمد بن موسی (ع)، آیت الله سیدمحمود وزیری و قابل تقدیر آیت الله محمدرضا حدائق مسئول پیشین امور بین الملل دفتر مقام معظم رهبری در آلمان، انگلیس، اتریش و کشورهای اصغر و امام جمعه سابق شهر هامبورگ آلمان، پوشیده نیست چرا که آیت الله محمدرضا حدائق بیش از ۶۰ سال از عمر خود را در مقام معظم رهبری، حجت الاسلام و المسلمین محمدرضا حدائق همراهی رئیس سازمان تبلیغات اسلامی فارس، علما، روحانیون، مدیران ارشد استان، اعضای جامعه روحانیت شیراز، خانواده های معزز شاهد و ایثارگر و تقدیر و هدایایی که توسط حجت الاسلام و المسلمین حجازی نماینده مقام معظم رهبری در استان فارس، حجت الاسلام و المسلمین محمدرضا حدائق همراهی رئیس سازمان تبلیغات اسلامی فارس در این مراسم طی سخنانی اظهار داشت؛ از اوصاف ویژه این مرد الهی، حدائق و فرزندش حجت الاسلام والمسلمین تقوا و پرهیزگاری و تربیت شاگردانی شیخ علیرضا حدائق اهدا شد.

اجتماعی

چند باور غلط درباره خشم



اغلب ما گاه در شرایطی قرار با کمک روان درمانگر و از طریق گرفته ایم که دچار خشم شده ایم و مشاوره و روان درمانی، به دست برای این احساس و رفتار خود هم می آید.

بنا به باورهایی که در ذهنمان نقش **باور سوم:** بسته، توجیهات لازم را آورده ایم. مردم برای به دست آوردن اما در این بین باورهایی درخصوص مطالبات خود باید پرخاشگر باشند: خشم هستند که پایه غلظی دارند. متأسفانه بیشتر مردم جرات ورزی دکتر زینب صائمی، روانپزشک را با پرخاشگری اشتباه می گیرند. و روان درمانگر شناختی-رفتاری هدف پرخاشگری تسلط یافتن و در گفت و گویی با پایگاه خبری صدمه رساندن و پیروز شدن به هر «سلامانه» به چند باور غلط درباره فریبی است، در حالی که هدف خشم اشاره می کند.

باور اول: جرات ورزی، ابزار خشم به شیوه ای مودبانه است. مثلاً اگر دوست شما شیوه ابزار خشم موروثی است و قابل در هر بار قرار ملاقات تاخیر داشته تغییر نیست؛ مثلاً فرد می گوید من و این رفتار شما عصبانی کرده خشمم را از پدرم به ارث برده ام. در به جای استفاده از کلمات زشت و صورتی که مطالعات پژوهشی نشان پرخاشگری، خشم خود را می توان می دهند، مردم با مجموعه خاصی از به این شیوه ابزار کرد: «وقتی تو دیر ابزار خشم به دنیا نمی آید و ابزار می آیی من خیلی ناراحت و عصبانی خشم حاصل یادگیری است و بر می شوم، لطف کن سر وقت بیا.» همین اساس، راه مناسب ابزار خشم **باور چهارم:** نیز می تواند آموخته شود. برون ریزی خشم به صورت **باور دوم:** پرخاشگری اغلب مطلوب است؛ خشم به صورت خودکار باعث سال ها این شیوه حتی از سوی برخی پرخاشگری می شود؛ یعنی تنها شیوه متخصصان سلامت روان به مردم به موثر ابزار خشم پرخاشگری است؛ در عنوان درمان توصیه می شد مثل تخلیه واقع مدیریت موثر خشم شامل کنترل خشم با ضربه زدن به بالش، داد و خشم به صورت تدریجی از طریق فریاد کردن. با این وجود، مطالعات یادگیری مهارت های جرات ورزی، نشان داده که برون ریزی خشم به تغییر باورهای غیرعقلانی و کلام صورت رفتار پرخاشگرانه، رفتار منفی و خصومت و به کار بردن پرخاشگرانه را تقویت می کند و طیفی از راهبردهای رفتاری است که باعث خشمگین تر شدن می شود.

هومیوپاتی و درمان وسواس فکری

یکی از کاربران سلامانه پرسیده اند «منی دائم مواردی که ذکر می کنم در حیطه تخصص سلامت ما یا نه. من دو مشکل دارم؛ یکی صداگریزی است. شدیداً به برخی صداها مثل صدای بینی ملج و ملج و... حساسیت دارم و بعد از شنیدن مکرر این صداها به شدت عصبانی می شوم و به هم می ریزم به طوری که دیگر اصلاً رفتارم منطقی نیست. دوم اینکه مدتی است دچار وسواس فکری شده ام. کارها را با دقت انجام می دهم اما دچار شک می شوم و گاهی از ترس اینکه کاری را درست انجام نداده ام تپش قلب می گیرم با اینکه به خودم می گویم درسته همه چی درسته اما دیوانه وار دچار اضطراب می شوم! این حالت کاملاً پیش رونده است و کنترلی روی آن ندارم.»

دکتر مهرداد اخوان بیهیانی، متخصص علوم اعصاب و روان و عضو ممتاز انجمن هومیوپاتی در گفت و گو با پایگاه خبری «سلامانه» به این سوال پاسخ می دهد. **یکی از راه های درمان وسواس کاستن کنترل هاست**

موردی را که اشاره کردید، با هومیوپاتی قابل درمان است. برای توضیح بیماری



بهرتر است این مساله را با مثالی شروع کنم؛ فرض کنید همسر شما هیچ گونه سابقه وسواس و چک کردن بی مورد قفل و کلید منزل را ندارد. اما شما امروز که از سر کار برمی گردید، با خودتان یک جوشکار می آورید تا یک در آهنی آکارذونی با دو قفل بزرگ را روی در ورودی منزلتان جوش بدهد. به نظر شما آیا انجام این کار سبب افزایش احساس امنیت شما و همسران می شود؟ پاسخ برخلاف انتظار منفی است. درواقع افزایش دادن امنیت خانه از روی یک پیش فرض انجام شده و آن امن نبودن خانه بوده است. جالب اینکه این پیش فرض ضمنی و گفته نشده، تأثیر بیشتری بر احساس شما خواهد گذاشت. به عبارت راحت تر وقتی کسی بسیار از سلامت اش مراقبت می کند، به این دلیل است که فکر می کند به احتمال زیاد به بیماری های خطرناک و لاعلاج مبتلا خواهد شد و انجام این مراقبت ها این وسواس فکری را تشدید نیز می کند. پس می توان گفت یکی از راه های درمان وسواس کاستن کنترل هاست. مثلاً در مورد بیماری شما بهتر است کمتر خودتان را کنترل کنید و بگذارید افکار و اعمال وسواس گونه راحت تر

مقتضیات و مصالح شخصی اش تنظیم می کند. بنابراین در صورت بروز مشکلی باید از این مدیر پرسیده شود شما چه نفعی از برطرف نکردن این مشکل می برید؟ در راستای این نگرش مورد قبول در روانشناسی یک هومیوپات در مواجهه با بیمار وسواس همواره از خود می پرسد که بیمار از انجام این مراسم وسواسی چه سود می برد؟ یا اگر این کارها را انجام ندهد، مجبور به انجام چه کار ناراحت کننده ای می شود؟ در غالب موارد پاسخ به این سوال، راهگشای خوبی برای تشخیص خواهد بود. نکته آخر اینکه در طب رایج صرفاً آرام کردن بیمار و کاهش موقتی اضطراب هدف است که البته داروهای اعصاب و روان معمولاً در این مورد بسیار سریع و کارآمد عمل می کنند اما هیچگاه نمی توانند ریشه بیماری را پیدا و رفع کنند.

راهکار شگفت انگیز برای مبارزه با بی حوصلگی



آوردن توانایی ها، استعدادها و موفقیت های گذشته خویش و توجه به نقاط قوت زندگی، یاس و ناامیدی نسبت به آینده را به امیدواری تبدیل کنیم. بنابراین افکار منفی و این باور که زندگی، شغل و فعالیت های ما بی معنی است، می تواند ما را به بی حوصلگی پرتاب کند و فراتر از آن تا مرز

«امروز خیلی بی حوصله ام»؛ این جمله را همه ما در طول زندگیمان بالاخره برای یکی دو بار هم که شده با خودمان مرور کرده یا به دیگران گفته ایم. اگر سالی چند بار این حالت به ما دست دهد شاید بتوان گفت طبیعی است، اما اگر بی حوصلگی در ما ضریبش افزایش یابد آن وقت باید فکری جدی برای آن کرد که در این مطلب ما چند راهکار ساده را به شما می گوئیم.

آغاز روز با بخت و امید
بی حوصلگی ما ممکن است بیشتر از اینجا ناشی شود که نمی دانیم چگونه باید روز خود را آغاز کنیم. مثلاً اگر با بی حوصلگی روز را شروع کنیم، آن روز با بی حوصلگی به پایان می رسد؛ بنابراین به خودمان تلقین کنیم. برای مثال، وقتی داریم دست و صورتمان را می شوئیم با صدای بلند بگوئیم «فکر می کنم امروز روز خوبی باشد». چراکه همه چیز تابع فکر ماست. با خودمان جملات مثبت را تکرار کنیم و مطمئن باشیم مغز ما تابع دستوری است که ما به آن می دهیم.

شناسایی عوامل ضعف
توجه کنیم ضعف اراده اغلب در فقدان اعتماد به نفس، بها ندادن به خود، نبود امنیت روانی، نداشتن تدبیر در امور مختلف زندگی، شکست های گذشته و... است. از بین بردن هر یک از این عوامل در رفع بی حوصلگی شما بسیار تأثیرگذار است، البته مقابله با هر کدام از آنها نیاز به برنامه ریزی و مشاوره از انسان های کارشناس و توانمند و دوستان خوب دارد.

به خاطر آوردن توانایی ها
اگر افکار منفی و احساس ضعف و خودکم بینی باعث کم حوصلگی ما شده است، با به خاطر آوردن توانایی ها، استعدادهای موفقیت های گذشته خویش و توجه به نقاط قوت زندگی، یاس و ناامیدی نسبت به آینده را به امیدواری تبدیل کنیم. بنابراین افکار منفی و این باور که زندگی، شغل و فعالیت های ما بی معنی است، می تواند ما را به بی حوصلگی پرتاب کند و فراتر از آن تا مرز