



تاریخ
۱۸
فروردین
۱۳۹۸
یکشنبه

سعدی و حکایاتی برای ما

حکایت اول
حکیمی پسران را پند همی‌داد که جانان پدر، هنرآموزید که ملک و دولت دنیا اعتماد را نشاید و سیم و زر در سفر بر محل خطر است یا دزد به‌یک‌بار ببرد یا خوابه به تفاریق بخورد؛ اما هنر چشمه زاینده است و دولت پاینده و گر هنرمند از دولت بیفتد غم نباشد که هنر در نفس خود دولت است هر‌کجا که رود قدر بیند

و در صدر نشیند و بی‌هنر لقمه چیند و سختی بیند.

حکایت دوم

یکی از پادشاهان پارسایی را دید، گفت: هیچت از ما یاد می‌آید؟ گفت: بلی، هر وقت که خدای را فراموش می‌کنم. **هر سو دَوَد آن کش ز بر خویش براند** **وان را که بخواند به درِ کس ندواند**

حکایت سوم

حکایت «کمک به همسایه»

در شهر دمشق پارسا مردی بود و کشفگری کردی. آنچه دسترنج خود بودی، جمع کردی. چون استطاعت شد، قصد حج کرد که بدان دسترنج خود به حج رود. شئی پسر خود را به خانه همسایه فرستاد. چون اندر آمد، دیگ پخته بود و گوشت برکشیده و می‌خوردند. پسر گفت:

مرا از آن آرزو کرد، هیچ به من ندادند. کفشگر برخاست و به خانه همسایه آمد و گفت:

سبحان‌الله! شرم نداری که کودکی به

خانه شما آید و شما گوشت می‌خورید وی را ندهید تا گریان بازگردد. همسایه چون بشنود، گریستن گرفت و گفت: ای

راه‌های داشتن زندگی شاد، از زبان یک آدم ۸۰ ساله



کارهایی ساده برای داشتن یک زندگی خوشحال که یک فرد ۸۰ ساله به ما می‌آموزد، هدیه‌ای است از یک‌عمر تجربه که به‌آسانی در اختیارمان قرار می‌گیرد. با عملی کردن این کارهای ساده و به‌ظاهر سطحی در زندگی، خود را از داشتن یک زندگی خوشحال بی‌بهره نسازید.

زندگی خوشحال از زبان یک آدم ۸۰ ساله

- قاطعه‌ن دست بدهید.
- مردم را در چشم‌هایشان پیدا کنید. چشم‌های آنها دروغ نمی‌گویند.
- داشتن یک زندگی خوشحال ساده است، زیر دوش حمام آواز بخوانید.
- یک زندگی خوشحال یعنی موسیقی را با کیفیت عالی گوش کنید.
- در مبارزه‌ها، اولین ضربه را شما بزنید و محکم بزنید.
- راز خود را به کسی نگویند.
- هیچ‌وقت تسلیم نشوید، معجزه‌ها همیشه رخ می‌دهند.
- همیشه پذیرای دستی که به‌سوی شما دراز شده، باشید.
- شجاع باشید حتی اگر می‌ترسید هم وانمود کنید شجاع هستید. کسی نمی‌تواند بگوید این دو با هم فرق دارند.
- داشتن یک زندگی خوشحال یعنی سوت بزنید. خیلی ساده است.
- هر‌گز با کسی به‌سطعنه و کنایه حرف نزنید.
- شریک زندگی‌تان را با دقت انتخاب کنید. همین یک تصمیم، ضامن ۹۰ درصد خوشبختی یا بدبختی شما خواهد بود.
- عادت کنید به‌عنوان یک فرد ناشناس، به دیگران کمک کنید.
- فقط کتاب‌هایی را قرض بدهید که مطمئنید دوباره نمی‌خوانید.
- امید کسی را از او نگیرید، شاید این تنها چیزی است که دارد.
- اگر با کودکان، بازی می‌کنید اجازه دهید آنها برنده شوند.
- به آدم‌ها یک شانس دوم بدهید؛ اما نه‌سوم.
- سعی کنید رمانتیک باشید.
- یک زندگی خوشحال یعنی خودتان مثبت‌اندیش‌ترین فردی باشید که در زندگی‌تان می‌شناسید.
- رها و ریلکس باشید. در لحظه زندگی کنید. زندگی و مرگی نادر داشته باشید نه کلیشه‌ای.
- تلفن وسیله‌ای است که برای راحتی شما اختراع شده، نه برای سلب آسایش شما.

سخن بزرگان

کسی که خوب فکر می‌کند لازم نیست زیاد فکر کند.

صفحه
۶
شماره
۲۴۸۳
سال
بیست‌وپنجم

آلمانی

شگفت‌انگیزترین رفتار انسان از نظر افلاطون

زندگی می‌کند که برای زندگی کردن وقت پیدا نمی‌کند. آن‌قدر به آینده فکر می‌کند که متوجه از دست رفتن امروز خود نیست، درحالی‌که زندگی گذشته یا آینده نیست؛ بلکه تجربه ما از زمان حال است.

حکایت‌های عبید زاکانی

محافظت آن غافل مباشید و به‌هیچ‌وجه دست خرج بدان نزنید.
اگر کسی یا شما سخن گوید که پدر شما را در خواب دیدم قلبه حلوا می‌خواهد، هرگز به مکر آن فریب نخورید که آن من نگفته باشم و مرده چیزی نخورد.

اگر من خود نیز به خواب شما بیایم و همین التماس کنم، بدان توجه نباید کرد که آن را خواب‌وخیال و رؤیا خوانند. چه‌بسا که آن را شیطان به شما نشان داده باشد، من آنچه در زندگی نخورده باشم در مردگی تمنا نکنم. این بگفت و جان به خزانه مالک دوزخ سپرد.

خودکشی شیرین

حجی در کودکی شاگرد خیاطی بود. روزی استادش کاسه عسل به دکان برد، خواست که به کاری رود. حجی را گفت: درین کاسه زهر است، نخوردی که هلاک شوی. گفت: من با آن چه‌کار دارم؟ چون استاد برفت، حجی وصله جامه به صراف داد و تکه نانی گرفت و با آن تمام عسل بخورد.

از افلاطون پرسیدند: شگفت‌انگیزترین رفتار انسان چیست؟
را گفت: باید که این سخن با هیچ‌کس در میان نهدی. گفت: ای پدر فرمان تو راست، نگویم ولیکن خواهم مرا بر فایده این مطلع گردانی که مصلحت در نهان داشتن چیست؟ گفت: تا مصیبت دو نشود؛ یکی نقصان مایه و دیگر شماتت همسایه. **مگری آنده خویش با دشمنان** **که «لاخول» گویند شادی کنان**

عبید زاکانی یکی از طنزپردازان مشهور ایرانی است که علاوه بر طنزپردازی، شاعر و نویسنده نیز است. حکایات عبید زاکانی به‌ویژه حکایات طنز آن بسیار معروف و پرطرفدار هستند.
صبوری مرد
مردی که دماغ بزرگی داشت، قصد داشت ازدواج کند. مرد به زنی که برای ازدواج انتخاب کرده بود گفت: تو از ویژگی‌های شایسته من خبر نداری. من در معاشرت بزرگوار هستم و در شرایط دشوار بسیار صبورم. زن گفت: من در بردباری تو در سختی‌ها شک ندارم؛ زیرا چهل سال است که تو این دماغ را روی صورت خود حمل می‌کنی!

نهایت خساست

بزرگی که در ثروت، قارون زمان خود بود، اجل فرارسید و امید زندگانی قطع کرد. جگرگوشگان خود را حاضر کرد. گفت: ای فرزندان، روزگاری دراز در کسب مال، زحمت‌های سفر و حضر کشیدام و تکه حلق خود را به سرپنجه گرسنگی فشرده‌ام، هر‌گز از

روانشناسی

بسیاری از ما استرس را در زندگی تجربه کرده‌ایم. گاهی برای یک دوره کوتاه‌مدت و به دلیل یکی از پروژه‌های کاری، یا برای مدت طولانی و به خاطر فشار کاری زیاد.

این وضعیت نه‌تنها بسیار ناخوشایند است، بلکه می‌تواند به‌طورجدی سلامتی و کار ما را تحت تأثیر قرار دهد. باوجوداین می‌توان با استفاده درست از ابزارها و تکنیک‌هایی که در ادامه مطرح می‌شوند، استرس را مدیریت کرد.

در این مقاله می‌خواهیم بدانیم که استرس چیست، چه چیزی خطر تجربه استرس را افزایش می‌دهد و چگونه می‌توانید آن را مدیریت کنید که تأثیری بر سلامت و بازدهی شما نداشته باشد.

تکنه:

باوجوداینکه تکنیک‌های مدیریت استرس که در این مقاله گفته می‌شوند تأثیر مثبتی در کاهش استرس دارند، اما فقط برای راهنمایی هستند و درصورتی‌که نگران مشکلات سلامتی مربوط به استرس زیاد هستید، یا اگر استرس موجب ناراحتی شدید یا طولانی‌مدت شما شده است، باید توصیه‌های متخصصان سلامت را جدی بگیرید.

استرس چیست؟

پدیرفته‌شده‌ترین تعریف استرس که به ریچارد لازاروس (Richard Lazarus) نسبت داده می‌شود این است که «استرس شرایط یا احساسی است که فرد زمانی به آن دچار می‌شود که احساس کند نیازهایش فراتر از منابع فردی و اجتماعی‌ای است که در اختیار دارد.»

معنای این حرف این است که اگر باور داشته باشیم که زمان، منابع یا دانش کافی برای رسیدگی کردن به یک وضعیت را نداریم، دچار استرس می‌شویم. به‌طور خلاصه ما زمانی دچار استرس می‌شویم که احساس می‌کنیم شرایط تحت کنترل ما نیست.

همچنین معنای این حرف این است که افراد مختلف در شرایط مختلف، استرس را به شیوه‌های متفاوتی کنترل می‌کنند. اگر شما به توانایی‌هایتان اطمینان داشته باشید، اگر بتوانید شرایط را طوری تغییر دهید که کنترل بهتری بر روی آن داشته باشید و اگر احساس کنید کمک و حمایت لازم برای انجام یک کار خوب را دارید، بهتر می‌توانید استرس را کنترل کنید.

واکنش‌ها به استرس

ما انسان‌ها دو واکنش غریزی برای پاسخ گفتن به استرس داریم که عبارت‌اند از: واکنش «جنگ یا گریز» و «سندروم سازگاری عمومی» (GAS). این دو واکنش می‌توانند به‌صورت هم‌زمان اتفاق بیفتند.

جنگ یا گریز

در سال ۱۹۳۲ والتر کنون (Walter Cannon) واکنش «جنگ یا گریز» را شناسایی کرد. این واکنش یک پاسخ ابتدایی و کوتاه‌مدت برای زنده ماندن است و زمانی تحریک می‌شود که شوکه می‌شویم یا چیزی را مشاهده می‌کنیم که ما را تهدید می‌کند.

پس ازآن مغز ما هورمون استرس را ترشح می‌کند که بدن را برای فرار از خطر یا جنگیدن با آن آماده می‌کند. این هورمون توان ما را افزایش می‌دهد، اما هم‌زمان ما را هیجان‌زده، مضطرب و تحریک‌پذیر هم می‌کند.

مشکل واکنش جنگ یا گریز این است که اگرچه این پاسخ به ما کمک می‌کند که با موقعیت‌هایی که در آن‌ها زندگی ما درخطر است روبه‌رو شویم، ممکن است روزانه و در موقعیت‌های مختلف نیز

آن را تجربه کنیم. برای مثال زمانی که مجبوریم در مدت‌زمان کوتاهی کاری را تحویل دهیم، زمانی که برای جمعی صحبت می‌کنیم یا زمانی که با دیگران دچار اختلاف می‌شویم این واکنش اتفاق می‌افتد. در چنین موقعیت‌هایی معمولاً یک رویکرد آرام، عقلانی و کنترل شده مناسب‌تر است.

سندروم سازگاری عمومی (GAS)

سندورم سازگاری عمومی که در سال ۱۹۵۰ توسط هانس سلیه (Hans Selye) تشخیص داده شد، پاسخی به استرس مزمن است.

سلیه متوجه شد که ما در سه مرحله متفاوت با استرس مواجه می‌شویم:

مرحله هشدار، زمانی که به عامل استرس‌زا واکنش نشان می‌دهیم.

مرحله مقاومت، جایی که با عامل استرس‌زا سازگار می‌شویم و با آن کنار می‌آییم. البته بدن نمی‌تواند برای مدت نامحدود در برابر استرس مقاومت کند، درنتیجه منابع جسمی و روحی ما به‌تدریج تحلیل می‌رود.

مرحله خستگی، جایی که درنهایت فرسوده می‌شویم و نمی‌توانیم عملکرد عادی داشته باشیم.

تکنه:

جنگ یا گریز و سندورم سازگاری عمومی درواقع با هم در ارتباط هستند. مرحله خستگی در سندورم سازگاری عمومی نتیجه انباشت شدن پاسخ‌های جنگ است.

استرس و شیوه فکر کردن ما

زمانی که در یک موقعیت قرار می‌گیریم دو دآوری (معمولاً به‌صورت ناخودآگاه) انجام می‌دهیم. نخست تصمیم می‌گیریم که آیا موقعیت خطرناک است یا نه. این خطر می‌تواند متوجه جایگاه اجتماعی ما، ارزش‌ها، زمان، آبرو و نیز زندگی ما باشد. این شرایط می‌تواند واکنش جنگ‌وگریز و مرحله هشدار سندروم سازگاری عمومی را تحریک کند.

سپس دآوری می‌کنیم که آیا منابع کافی را برای رویارویی با تهدید درک شده داریم یا خیر. این منابع می‌توانند شامل زمان، دانش، ظرفیت احساسی، توان، استحکام و خیلی چیزهای دیگر باشد.

میزان استرسی که احساس می‌کنیم به دو عامل بستگی دارد؛ اینکه چقدر شرایط را خارج از کنترل خود احساس می‌کنیم و اینکه با توجه به منابعی که در اختیار داریم، چقدر خوب می‌توانیم با خطر مقابله کنیم.

علائم استرس

هرکس به شکل متفاوتی به استرس واکنش نشان می‌دهد. باوجوداین برخی علائم و نشانه‌های رایج در پاسخ جنگ‌وگریز عبارت‌اند از:

سررد مداوم

دست‌ها و پاهای سرد و عرق کرده

ترش کردن‌های مداوم، معده درد یا حالت تهوع

وحشت‌زدگی

خواب زیاد یا بی‌خوابی

عدم تمرکز مداوم

رفتارهای وسواسی یا اجباری

کنار کشیدن از اجتماع یا منزوی شدن

خستگی مداوم

دوره‌های تحریک‌پذیری و خشم

افزایش وزن یا کاهش وزن شدید

احساس مداوم زیر فشار شدید بودن

عواقب استرس

استرس توانایی ما را برای انجام کارهایمان به شکلی

گوناگون



استاد بازم‌آمد، وصله طلبید، حجی گفت: مرا مزن تا راست بگویم. حالی که غافل شدم، دزد وصله بربود. من ترسیدم که بیایی و مرا بزنی. گفتم زهر بخورم تا تو بیایی من مرده باشم. آن زهر که در کاسه بود، تمام بخوردم و هنوز زنده‌ام، باقی تو دانی.

گربه تبرزد

مردی تبری داشت و هر شب در مخزن می‌نهاد و در را محکم می‌بست. زنش پرسید چرا تیر در مخزن می‌نهی؟ گفت: تا گربه نبرد. گفت: گربه تیر چه می‌کند؟ گفت: ابله زنی بوده‌ای! تکه‌ای گوشت که به یک جو نمی‌ارزد می‌برد، تبری که به ده دینار خریده‌ام، رها خواهد کرد؟

طلخک و سرمای زمستان

سلطان محمود در زمستانی سخت به طلخک گفت که با این جامه یک لا در این سرما چه می‌کنی که من باین‌همه جامه می‌لرزم. گفت ای پادشاه تو نیز مانند من کن تا نلرزی. گفت مگر تو چه کرده‌ای؟ گفت: هرچه جامه داشتم همه را در بر کرده‌ام.



مؤثر و نیز چگونگی کار کردن ما را با دیگران تحت تأثیر قرار می‌دهد. این مسئله می‌تواند تأثیر جدی بر روی کار، سلامت و روابط ما بگذارد.

استرس طولانی‌مدت نیز می‌تواند باعث به وجود آمدن شرایطی مانند فرسودگی شغلی، بیماری‌های قلبی و عروقی، سکنه مغزی، فشارخون بالا و ضعف در سیستم ایمنی شود. (تلفظاً اگر دچار استرس هستید اینکه استرس چقدر می‌تواند خطرناک باشد، آخرین چیزی است که می‌خواهید به آن فکر کنید. باوجوداین باید بدانید که جدی گرفتن استرس بسیار اهمیت دارد.)

چگونگی مدیریت استرس

نخستین گام برای مدیریت استرس این است که بفهمیم این احساس از کجا ناشی می‌شود.

یک دفتر خاطرات استرس تهیه کنید و مواردی را که دچار استرس می‌شوید در آن یادداشت کنید تا علت استرس‌های کوتاه‌مدت یا همیشگی را در زندگی‌تان بفهمید. هنگامی‌که این اتفاقات را یادداشت می‌کنید، به این فکر کنید که چرا این موقعیت‌ها شما را دچار استرس می‌کنند. علاوه بر این از مقیاس استرس هلمز و راهه برای تشخیص اتفاقات خاصی که شما را در معرض خطر استرس طولانی‌مدت قرار می‌دهند، استفاده کنید.

سپس این عوامل استرس‌زا را بر اساس تأثیری که می‌گذارند فهرست کنید. کدام‌یک سلامتی و رفاه شما را بیشتر تحت تأثیر قرار می‌دهد؟ و کدام‌یک کار و بازدهی شما را متاثر می‌کند؟

سپس یکی از رویکردهای زیر را برای مدیریت استرس انتخاب کنید. ممکن است این توانایی را داشته باشید که ترکیبی از این استراتژی‌ی‌ها را به کار بگیرید.

۱. رویکرد عمل‌گرا

در رویکرد عمل‌گرا اقدامات شما به‌منظور تغییر موقعیت استرس‌زا انجام می‌شود.

۲. رویکرد احساس‌گرا

رویکرد احساس‌گرا زمانی مفید است که استرسی که تجربه می‌کنید ناشی از درک شما از موقعیت باشد. (گفتن این حرف می‌تواند برای بسیاری آزاردهنده باشد، اما افکار منفی استرس زیادی به ما وارد می‌کنند.) برای اینکه شیوه فکر کردن خود به موقعیت‌های استرس‌زا را تغییر دهید:

تجربه می‌کنید ناشی از تصدیقات راه‌واره به کار ببرید تا بر اندیشه‌های منفی کوتاه‌مدت غلبه کنید. به‌این‌ترتیب نگاه مثبت‌تری به شرایط پراسترس خواهید داشت.

۳. رویکرد پذیرش‌گرا

رویکرد پذیرش‌گرا در موقعیت‌هایی به کار می‌رود که شما قدرتی برای تغییر وضعیت موجود ندارید یا زمانی که شرایط واقعاً بد است.