



خبر

مثبت‌اندیشی

رازی برای خوشبختی

سپهرغرب، گروه اجتماعی: بسیاری از مشکلاتی که در زندگی وجود دارد، به نحوه نگرش ما به آن موضوع بستگی دارد. افراد بی‌شماری از کاه، کوه درستی می‌کنند و با تفکر اشتباه، سبب رنجش خاطر خودشان می‌شوند؛ برای خوشبخت شدن لازم است که ذهن خودتان را روی امواج مثبت‌اندیشی بگذارید.

مرد جوانی با حالت افسرده و چهره‌ای درهم‌کشیده پیش من آمد و گفت: دیگر تحمل این زندگی را ندارم و از همسر متنفرم. گفتم مشکل چیست که نتوانسته تا این حد شما را اشفته کند؟ گفت: همسر به من می‌گوید با فلان رفیق دور زن، فلان کار را انجام نده، فلان غذا را نخور، فوتبال نزن و بسیاری از مشکلات دیگر... با لیخنه به او گفتم شما نیازی نیست از همسرتان طلاق بگیرید، شما باید از منفی‌نگری طلاق بگیرید و ذهن خودتان را با مثبت‌نگری پُر کنید. وقتی در ذهن خودتان افکار مثبت داشته باشید، توجه شما را از سمت این مشکلات به خوبی‌ها و زیبایی‌ها معطوف می‌کند.

وقتی شما مثبت‌نگر باشید، رفتارهای ناخوشایند همسرتان را توجیه می‌کنید؛ مثلاً وقتی به شما می‌گوید که فوتبال نروید، اگر با دید منفی نگاه کنید، می‌گویید که همسر نمی‌خواهد من تفریح داشته باشم و احساس لذت کنم. اما اگر نگاه مثبت به ماجرا داشته باشید، می‌گویید همسر نگران است که خدای‌نکرده من مصدم نشوم، برای سلامتی خودم می‌گوید که فوتبال نروم. این افکار خود شمامست که سبب رنجش خاطراتان می‌شود، پس نگاه و افکار خودتان را مثبت کنید تا به آرامش برسید.

رفتارهای خوب همسرتان را کشف کنید
باور کنید زندگی شما یکسره تلخی و سختی نیست، باید دارای شادی و نشاط هم هست. همسرتان فردی نیست که غیر قابل تحمل باشد، در وجود او نیز خوبی‌هایی نهفته که شما باید آن‌ها را کشف کنید و اگر موفق شوید که به آن‌ها توجه کنید، تا حد زیادی مشکلات را حل خواهد کرد. اعمال شما تحت تأثیر افکار شما هستند، بنابراین اگر منفی‌نگر باشید، آینده روشنی پیش رویتان وجود نخواهد داشت و همیشه زندگی همراه غم و اندوه خواهید داشت.

بنابراین برای رسیدن به آرامش در زندگی مشترکتان، باید به شناسایی و کشف نقاط مثبت همسرتان بپردازید و ذهن خودتان را از منفی‌نگری پاک کنید. افکارتان را کنترل کنید تا به آرامش برسید. افراد مثبت‌نگر می‌دانند اگر افکار خود را کنترل نکنند، کنترل اعمال و رفتارشان را نیز از دست می‌دهند. لازم است یک تعریف جزئی از مثبت‌نگری داشته باشیم تا ذهن شما با این واژه آشنا شود.

تعریف مثبت‌نگری یا خوش بینی
خوش‌بینی را می‌توان استفاده کردن از تمامی ظرفیت‌های ذهنی مثبت، نشاط‌انگیز و امیدوارکننده در زندگی برای تسلیم نشدن در برابر عوامل منفی ساخته ذهن و احساس‌های پائین‌آور ناشی از دشواری ارتباط با انسان‌ها و رویارویی با طبیعت دانست. [۱]

مشکل را ذهن شما می‌سازد

هر مشکلی فقط به‌اندازه‌ای که شما آن را مشکل می‌گیرید، مهم است. بیشتر مشکلات بی‌اهمیت و کوچک هستند؛ مثل بحث کردن‌های زن و شوهر در مورد انتخاب رنگ فلان وسیله یا انتخاب مارک لباس، این‌ها اختلافاتی هستند که سبب مشکل می‌شوند اما بسیار بی‌اهمیت هستند. اما ذهن منفی از همین کارهای بی‌اهمیت یک دیو خطرناک می‌سازد و زندگی را تپاه می‌کند. تعداد بسیار کمی از مشکلات واقعاً جدی و مخرب هستند که آن‌ها را هم می‌شود با مدیریت کردن ذهن خودتان، حل کنید.

دوستان مثبت‌اندیش پیدا کنید
در بین دوستانتان کسانی هستند که دائماً از زمین و

زمان می‌نالند و شما با قرار گرفتن در معرض امواج منفی دیگران و هم‌نشینی با آن‌هایی که بیش‌ازاندازه زبان به شکوه می‌شایند، به سوسو منفی‌بافی و بدبینی سوق پیدا می‌کنید. در انتخاب دوستانتان دقت داشته باشید و افراد منفی‌باف را از زندگی خودتان حذف کنید. امام علی (علیه‌السلام) می‌فرماید: هم‌نشین خوب نعمت است. [۲] امام علی (علیه‌السلام) فرمودند: بیشترین صلاح و درستی در هم‌نشینی با خردمندان و صاحب‌دان است. [۳]

نکته: اگر می‌خواهید در زندگی مشترک خود آرامش را مشاهده کنید، چاره‌ای جز این ندارید که افکار منفی را از ذهن‌تان کاملاً پاک و افکار مثبت را جایگزین آن کنید؛ فرکانس مغزتان را روی زمان مثبت‌اندیشی تنظیم و احساس لذت کنید.

ارتباط خودتان را با خدا بهتر کنید
تنها انسان‌هایی که از روح آرام برخوردار هستند، می‌توانند از زندگی خود لذت ببرند و داشتن روح آرام مستلزم این است که با خداوند ارتباط داشته و همیشه ذکر او را یادآوری کنید. «لَذَيْنِ اٰمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ اِلَّا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ، همان کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد، اگر آتش که با یاد خدا دل‌ها را آتش می‌یابد.» [۴] اگر ارتباط خود را با خداوند درست کردید، سختی‌ها و گیر دادن‌های همسرتان را برای خودتان یک درزبانی به سمت موفقیت می‌بینید و ذهنتان سرشار از آرامش و انرژی مثبت خواهد شد.

اندیشیدن و نحوه فکر کردن نقش بسیار مهمی در زندگی انسان دارد. مثبت‌اندیش بودن سبب خوشبختی و رضایتمندی از زندگی مشترک می‌شود و منفی‌نگری عاملی است برای شکوه کردن از زندگی مشترک؛ انسان‌ها همواره با نوع تفکر خود و نگرشی که به جهان دارند، از یک‌دیگر متمایز می‌شوند. انسانی که مثبت می‌اندیشد، هیچ اتفاقی را در عالم شر و بد نمی‌داند (گیر دادن‌های همسر، بلکه لحظه به لحظه آن را حساب‌شده و تحت کنترل خالق بزرگ عالم دانسته و می‌فهمد که روح او به‌وسیله موفقیت در این امتحان، قوی و بزرگ خواهد شد.

پی‌نوشت:

[۱] الود چپمن، نگرش مثبت، مترجم فیمه نظری، تهران: شرکت انسیتیتی از ایران، سال چاپ: ۱۳۸۴، چاپ دوم، صفحه ۱۱.
[۲] میزان الحکمه، ری شهری، ۸۱، باب نعمت، صفحه ۱۹۸.
[۳] غررالحکم، صفحه ۴۲۹.
[۴] قرآن کریم، سوره مبارکه رعد، آیه ۲۸.

سپهرغرب، گروه اجتماعی - شکيبا کوليوند: دنياي پُراسسترس اين‌روزها همواره بر بدنه خانواده ورود پيسدا مي‌کند؛ مادران کافله از استسترس‌ها و پدران کافله از مسائل اقتصادي و اين موضوعات درصورت نداشتن مهارت‌هاي لازم و عدم کنترل خشم، چنان وارد حریم خانواده می‌شود که از والدین افرادی ناشاد و ناراضی ساخته و تمامی تأثیر آن در حریم خانواده بر کودکان می‌شیند و از آن‌ها افرادی افسرده و غمگین می‌سازد.

نیمه اسفندماه نزدیک است؛ ماهی پُر از استرس برای همه خانواده‌ها، اما دراین‌بین به‌راستی چند نفر از ما به‌عنوان پدر و مادر توانستیم ناراحتی، استرس و خشممان را به حریم خانه نبریم و از کودکانمان فردی پُراسسترس، رنجیده و حتی افسرده نسازیم؟

از مادری می‌شنیدم که تعریف می‌کرد، برای چندساعتی خواب بوده و دخترک ۶ ساله‌اش گمان کرده که او مرده است و به پدرش زنگ می‌زند که بیا مادر مُرد... پدر سراسیمه به خانه می‌آید و وقتی مادر را درحال خواب می‌بیند، متوجه می‌شود که با روحیه فرزندانشان چه کرده‌اند! مدام از مرگ گفتن و خبرهای منفی را به کودکان منتقل کردن، نتیجه‌ای جز درگیری ذهنی وی با واژه مرگ و از دست دادن روحیه را ندارد.

کودک دیگری پای برادرش می‌شکند و مدام گریه می‌کند و زمانی که از او علت را جویا می‌شوند، می‌گوید برادرم دیگر هیچ‌وقت دو پا را نخواهد داشت؛ موضوع را که ریشه‌یابی می‌کنند می‌بینند که در خانواده فیلم‌های جنگی داخلی و خارجی بسیاری دیده می‌شده است که در آن افراد پاهایشان را از دست می‌دهند. فضای خانواده باید محیط مناسبی برای آرامش و البته آموختن است‌این‌انضباط و نلراحتی کودک، استرس‌های امروز جامعه برای سن کودکان بسیار زیاد است و توان تحمل آن‌ها را ندارند؛ دراین‌بین گمان می‌کند که کاری از او برنی‌آید و والدینش غمگین هستند و همه این‌ها بایی می‌شود برای افسردگی و خاموشی کودکی که باید شاداب، سرزنده و فعالیت‌ زندگی کند! از سویی ممکن است‌این‌انضباط و نلراحتی کودک، نشأت‌گرفته از مادر یا پدر افسرده باشد؛ در این زمینه برای بررسی علت خلوصی، زودرنجی و افسردگی کودکان گفت‌وگویی باربله فزاینده‌تری،استادیار و عضو هیئت‌علمی دانشگاه شهیدبهشتی و روان‌شناس خانواده ترتیب‌دادیم که در ادامه می‌خوانید:

ببین مشکلات اقتصادی و حوادث ناگوار اجتماعی در حضور کودکان، ممنوع!
ربابه غفارتیریزی در گفت‌وگو با سرویس اجتماعی سپهرغرب بیان کرد: گاه اختلال‌های رفتاری کودک و حتی رسیدن وی به مرز افسردگی، نشأت‌گرفته از این بوده که کودک در درون خانواده دچار مشکلاتی است؛ ازجمله نارامی محیط خانه، کشمکش و مشاجره مدام بین والدین، عدم توجه به نیازهای کودک و محرومیت وی از محبت و نوازش، نبود نشاط، تفریح و تنوع در محیط خانه و همچنین فراهم نبودن شرایط ارتباط و بازی کودک با همسالان، بدین‌سان در درجه نخست این محیط خانواده و والدین هستند که دنیای یک کودک را می‌توانند به‌راحتی سیاه و کدر یا سفید و پُر نشاط کنند.

این روان‌شناس خانواده با تأکید بر اینکه تحقیر یا مقایسه کردن کودک با دیگران، استفاده از تنبیه‌های بدنی و عاطفی شدید و همچنین به‌کار بردن جملاتی مانند «دیگه دوست ندارم» یا «تو دیگه بچه من نیستی» و عباراتی از این قبیل به‌مرور سبب ایجاد احساسات منفی و درنهایت افسردگی در کودک می‌شود، تصریح کرد: والدین باید بدانند که کوچک‌ترین رفتار آن‌ها بر زندگی کودکانشان نقش می‌بندد و از او فردی می‌سازد که شاید در آینده در رفتارهای اجتماعی و خانوادگی‌اش دچار مشکلات عدیدهای باشد.

وی با تأکید بر اینکه والدین نباید در حضور فرزندشان مسائل و مشکلات اقتصادی و همچنین حوادث و اتفاقات ناگوار اجتماعی را مطرح کنند، به وضعیت این روزهای کشورمان اشارهای کرد و گفت: تمامی این رخدادها می‌توانند در ایجاد یا تشدید افسردگی در کودکان تأثیرگذار باشد.

عضو هیئت‌علمی دانشگاه شهیدبهشتی به تأثیر ویژه رفتار مادر بر سلامت کودک اشاره کرد و افزود: وضعیت جسمی و روحی و روانی مادر در دوران بارداری بر سلامت جنین تأثیر دارد و در دوران کودکی این تأثیر بسیار مشهود است؛ بدین‌ترتیب اگر مادر افسرده باشد، بی‌شک کودک نیز افسرده می‌شود.

وی با تأکید بر اینکه والدین نباید از کودکان خود توقعات ناپیم‌داشته باشند، تصریح کرد: خیلی از والدین از همان دوران کودکی بدون درنظر گرفتن توانایی‌های واقعی فرزندشان، مدام به وی فشار می‌آورند که باید شاگرداول کلاس شود، بین همه هم‌سن‌هایش بدرخشی و غیره و درصورت دست نیافتن کودک به این نشان‌های

هوش هیجانی و زندگی ما

عمدتاً ماهیت مستقل دارند. وقتی افراد دارای هوش عمومی بالا در زندگی تقلا می‌کنند و افراد دارای هوش متوسط به‌طور شگفت‌انگیزی پیشرفت می‌کنند، شاید بتوان آن را به هوش هیجانی بالای آنان نسبت داد.

موفقیت افراد
رون بار- آن (۱۹۹۹) در پی یافتن پاسخی برای این سؤال که چرا برخی از افراد نسبت به بعضی دیگر در ابعاد مختلف زندگی موفق‌ترند، به تحقیقات بسیاری دست زده است. این سؤال لزوم مرور کامل عواملی که تصور می‌شود موفقیت آن‌ها را رقم می‌زند و سلامت هیجانی را موجب می‌شوند، ایجاب می‌کند. بار- آن دریافت که تنها کلیت و عامل پیش‌بینی‌کننده موفقیت آن‌ها، هوش کلی نیست، بلکه باید در جستجوی عوامل دیگری بود (بار - آن، ۱۹۹۹).

موفقیت‌های اجتماعی
مردانی که از نظر هوش هیجانی بالا هستند، از نظر اجتماعی متوازن، خوش‌برخورد و ششاس بوده و در مقابل افکار نگران‌کننده یا ترس‌آور، مقاوم‌اند. انسان در زمینه خدمت به مردم یا حل مشکلات، قبول مسئولیت و برخورداری از دیدگاهی اخلاقی، ظرفیتی قابل توجه دارند، در ارتباط خود با دیگران نیز خوب بوده و توجه نشان می‌دهند.

زندگی آنان غنی، اما همخوان است؛ آنان با خود، دیگران و مجموعه اجتماعی که در آن زندگی می‌کنند، راحت هستند. زنان با هوش بالا از اتکا به نفس هوشمندانه‌ای که از آنان انتظار می‌رود، برخوردارند، تفرکات خود را به‌راحتی مطرح می‌کنند و برای موضوعات ذهنی ارزش قائل‌اند و طیف گسترده‌ای از علایق ذهنی و زیبایی‌شناختی دارند.

انسان همچنین درون‌نگر، مستعد ابتلا به اضطراب، فرو رفتن در خیالات و احساس گناه هستند و در ابراز آشکار خشم خود درنگ می‌کنند (هرچند آن را به‌طور غیر مستقیم ابراز می‌دارند). برعکس، زنان دارای هوش هیجانی سرشار، با جرات هستند و احساسات خود را

سپهر غرب گزارش می‌دهد:

نگرانی این‌روزهایمان را به کودکان منتقل نکنیم بیان مشکلات اقتصادی و حوادث ناگوار اجتماعی در حضور کودکان، ممنوع!

از والدین ناراضی تا کودکان افسرده



میزان بالای استرس والدین در طول سه سال نخست زندگی کودک، موجب شکل‌گیری رابطه منفی و نامنم والد با فرزند می‌شود و درنهایت افزایش اختلالات عاطفی و رفتاری کودکان را به دنبال دارد و می‌تواند احتمال ابتلای آنان به بیش‌فعالی، اوتیسم، اعتیاد و اختلالات خلقی را افزایش دهد؛ میزان بالای استرس و اضطراب والدین، اثرات مضر و نامطلوبی را بر کودکان می‌گذارد و این اثرات منفی در بلندمدت سلامت کودک را به خطر می‌اندازد، این‌روزها که عید

و نوروز در پیش است اما به‌دلیل شیوع یک ویروس کودکان خانه‌نشین شده‌اند، بهتر است آن‌ها سفره هفت‌سین و سبزه عید بسازیم و بدانیم که این روزهای پُراسسترس می‌گذرد و اگر کوچک‌ترین مسیری را اشتباه برویم، تأثیر آن بر کودکان به‌صورت مادام‌العمر قابل مشاهده خواهد بود؛ باور داشته باشیم که روزهای خوب می‌آید، بهار نزدیک است و با خود آرامش را به زندگی‌هایمان بازمی‌گرداند، بدین‌سان دنیای شیرین کودکانمان را تلخ و با آینده آن‌ها بازی نکنیم!

یک هشدار به والدین!

استرس و اضطراب والدین، مستقیماً بر روی دل‌بستگی و رشد عاطفی- اجتماعی کودک اثرات منفی می‌گذارد و این را اگرچه بسیاری از ما والدین می‌دانیم، اما در مسیر دیگری وارد می‌شویم! کودکی باید دنیایی آرام و همراه با شادی باشد، اما تلویزیونی که مدام اخبار ناگوار از ایران و جهان را به نمایش می‌گذارد و والدینی که دائماً از وضعیت شیوع کرونا گرفته تا جنگ، سیل و زلزله صحبت می‌کنند، نمی‌دانند که با این دنیای آرام کودکان چه می‌کنند!

کودک به‌راحتی تحت تأثیر وضعیت احساسی، عاطفی و فشارهای روانی والدین و اطرافیان قرار می‌گیرد، اما گویی والدین به این موضوع بدیهی بی‌توجه‌اند و امروز می‌بینیم که کودکانمان مثل گذشته شاد نیستند، سن بلوغ به‌شدت پایین آمده و سریعاً یک کودک را وارد دنیای بزرگ‌سالانی می‌کنند، جهشی که می‌تواند موجب لطمه‌های بسیاری به دنیای فرزندمان شود. جهشی که عامل آن خود ما هستیم، فرزندانمان را در دنیای بزرگ‌سالان وارد کردیم، بی‌آنکه بدانیم دنیای کودکان باید همراه با عشق و امنیت باشد و تأکید مداوم بر بیماری‌ها، فقر و اضطراب، می‌تواند با دنیای سفید کودکان چها کند.

نشان می‌دهد هوش هیجانی در مقایسه با هوش شناختی، در تعیین رهبری سازمان بارزتر است. وی در ادامه می‌گوید: «هوش شناختی زیربنای همه قابلیت‌ها شناخته می‌شود که در یک زمینه یا شغل خاص باعث موفقیت می‌شود، اما هیچ‌گاه از شما یک ستاره نمی‌سازد. درحالی که هوش هیجانی قادر به انجام این کار است». دانیل گلمن به این نکته اشاره می‌کند که در میان گروهی از افراد که به قدر کافی هوشمند بودند، افراد دارای هوش هیجانی بالا قادرند حوزه‌های شناختی را رهبری کنند. یافته‌های مطالعاتی مؤسسه ه‌ی/ مک بیر نشان می‌دهد که اهمیت مهارت‌های هیجانی نسبت به مهارت‌های عقلی یا شناختی برای کسب برتری و مزیت، دو برابر است. بررسی‌ها نشان می‌دهد اگر جویسای کار یا شغل هستید، توانایی‌های عقلی، مهارت‌های فنی، شایستگی‌ها و تجربیات شما می‌تواند در این زمینه مفید و مؤثر باشد؛ بنابراین هوش هیجانی به شما می‌گوید تا چه سطحی

که کودکانتان استفاده می‌کنند، سایتهایی که می‌بینند و کارهایی که به‌طور آنلاین انجام می‌دهند، باشید. کودکان را تشویق کنید مدتی را با کنار گذاشتن وسایل الکترونیکی، به بازی‌های جسمی بپردازند.

کودکان را در زمان استفاده از وسایل الکترونیکی تنها نگذارید. ضمن همراه شدن با کودکان هنگام استفاده از این وسایل، می‌توانید تعامل اجتماعی، پیوندهای عاطفی و یادگیری را در آن‌ها تقویت کنید. برای ارتباط چهره‌به‌چهره ارزش قائل شوید.

سپهرغرب، گروه اجتماعی: تلویزیون و کامپیوتر به بخشی از زندگی روزمره بدل شده‌اند، اما باید مراقب استفاده بیش از حد از وسایل دیجیتال به‌خصوص توسط کودکان باشید.

استفاده از وسایل الکترونیکی نباید جایگزین گذران وقت چهره‌به‌چهره اعضای خانواده و دوستان با یکدیگر شود.

برای مدیریت زمان استفاده از وسایل الکترونیکی در خانه به این توصیه‌ها توجه کنید: - حدی برای استفاده از رسانه‌های الکترونیکی قرار دهید و مراقب نرم‌افزارها و اپلیکیشن‌هایی

مدیریت زندگی دیجیتال خانواده

- در هنگام صرف وعده‌های غذایی و جمع‌های خانوادگی و اجتماعی مناطق عاری از وسایل الکترونیکی در خانه ایجاد کنید.
- به کودکان اجازه استفاده از وسایل الکترونیکی را در شب ندهید تا دچار وسوسه استفاده از آن‌ها هنگام خواب نشوند.
- درباره اپلیکیشن‌هایی که کودکانتان استفاده می‌کنند، تحقیق کنید تا از کیفیت و مناسب بودنشان برای کودکان مطمئن شوید.
- به کودکانتان درباره حفظ حریم شخصی و خطرات کارگزاران اینترنتی و فرستادن متن‌های غیر اخلاقی هشدار دهید.