

# دخل و خرج مشترک بعد از ازدواج

اعصابش مشوش تر و در نتیجه راحتی زندگی خودتان تحت الشعاع قرار خواهد گرفت.

اگر همسر شما نیاز مالی ندارد و کم پیش می آید که دستش خالی باشد دلیل نمی شود که شما از درآمدتان او را خوشحال نکنید. برایش هدیه بخرید. هدیه هایی که ممکن است اگر لازم شود خودش برای خودش بخرد! برایش پیراهن و شلوار و کفش وادکلن و چیزهایی از این قبیل بخرید. مردها هرچقدر هم که پشت چهره‌ی مردانه‌شان قایم شده باشند اما از اینکه همسرشان با ریزبینی‌های خاص زنانه‌اش برایشان هدیه خریده به اوج می‌رسند و شاد می‌شوند.

همه چیز به توافق شما دو نفر و شرایط خاص زندگی تان برمی گردد. ممکن است در سال های اول نیاز باشد مشارکت بیشتری نشان دهید و در آینده کمتر

## آقا پسرها بدانند

در زندگی امروز که هزینه ها بالاتر و دست یافتن به رفاه دشوارتر شده شاید نیاز باشد گاهی از همسران کمک مالی بگیرید اما بسیار مهم است که اتکای مالی به او نداشته باشید. به خصوص در اوایل ازدواج، وجهه خود را حفظ کنید. محدودیت های مالی تان را برای او شرح دهید و از همسران بخواهید که مطابق با توانمندی شما هزینه کند.

حتی اگر پیشنهاد کرد که از کمک مالی او بهره بگیرید، تا حد ممکن سعی کنید این پیشنهاد را رد کنید.

در زندگی مشترک ممکن است اوقاتی پیش بیاید که بخواهید چنین پیشنهادی را بپذیرید اما بهتر است اوایل ازدواج استقلال مالی تان را (توجه کنید، استقلال مالی و نه توانمندی مالی) به همسران نشان دهید تا خیالش جمع شود که همسرش، حتی اگر درآمد زیادی ندارد اما مدیریت مالی داشته و می تواند پشتوانه خوبی باشد. در چنین شرایطی مشارکت همسران در مسایل مالی بیشتر خواهد شد تا اینکه تصور کند شما روی درآمد او حساب باز کرده اید و پول درآوردن وظیفه همسران می دانید.



دخترهای زیادی هستند که این روزها خارج از خانه کار می کنند و این یعنی پسران شانس آن را دارند که در ازدواج شان از یک حامی مالی برخوردار باشند. کم شدن فشار مالی زندگی از دوش پسر یکی از مزایای شاغل بودن دختران است اما این سبک زندگی کم آسیب هم نیست.

اولین آسیب همان طور که فکرش را می کنید این است که مردی به خاطر توانایی مالی زن یا با اتکای به آن همسرش را انتخاب کند. درست است که بعد از خواندن صیغه عقد شما در میان زندگی ای هستید که همه چیزش با همسران مشترک است حتی جیبتان اما مهم است که در زندگی، زن پایبند نقش های

زنانه اش باشد و مرد پایبند نقش های مردانه. اگر تعادل مالی در ازدواج به هم بخورد، ممکن است این نقش ها دستکاری شوند و زن و مرد جایشان را تغییر دهند. تامین مالی خانواده وظیفه مرد است. اسلام وظیفه اشتغال بیرون از خانه، پرداخت نفقه و رفع نیازهای مادی را به عهده مرد گذاشته اما این به معنای مشارکت نکردن زن نیست. زن هم در صورت تمایل و رضایت همسر می تواند گوشه ای از مخارج زندگی را بگیرد.

## اگر کار می کنید

اگر قرار است کار کنید، الزاما نباید همه درآمدها را با همسران به اشتراک بگذارید. همه چیز به توافق شما دو نفر و

شرایط خاص زندگی تان برمی گردد. ممکن است در سال های اول نیاز باشد مشارکت بیشتری نشان دهید و در آینده کمتر. اهل حساب کتاب باشید اما پول من، پول تو راه نیندازید. در مسائل مالی با زبان شیرین و گاهی با شوخی با همسران حساب و کتاب کنید ولی دست و دلباز باشید. اگر دیدید همسران برای مخارج ماهانه خانه پول کم می آورد نگذارید تا دغدغه‌ی مالی سوهان روحش بشود. بخشی از درآمدها را با زیرکی وسط بگذارید. مطمئن باشید که همسران متوجه بزرگواری و محبت شما می‌شود و به زندگی امیدوارتر خواهد شد. عزت و جایگاه شما با این کار نزد او بیشتر شده و به شما افتخار خواهد کرد. این نکته را بدانید که هرچقدر مشکلات مالی همسر شما بیشتر باشد،

## درمان افسردگی مادران پس از سقط جنین

کند و هر چه پذیرش، دیرتر اتفاق بیفتد، آمادگی فرد برای بازیابی روانی خودش به تعویق می افتد و نتیجه این که دوره رنج و عذابش طولانی تر می شود، در حالی که قرار ما این بود که به او کمک کنیم و همدلی مناسبی با شرایطش نشان دهیم. »

### ترس برخاسته از ناآگاهی

حمایت اطرافیان شاه کلید رویارویی درست با موضوع سقط جنین ناخواسته است ولی مسئولیت فرد را از او سلب نمی کند. خوب است بانوانی که چنین شرایط تلخی را تجربه می کنند، خود نیز برای بازگشت به شرایط عادی و نشاط انگیز تلاش کنند. همتی گرکانی دیدگاه خود را در این باره این گونه بیان کرد: «تاکید من همیشه روی آموزش است. ندانستن و آگاهی نداشتن، بیشتر باعث ترس ما می شود. برای داشتن اطلاعات باید از جزوه ها، کتاب های مناسب و سایت های آموزشی و مراکزی که خانم ها بتوانند درباره مشکلاتشان صحبت کنند، استفاده کرد. همه زنان در طول زندگی مراحل مختلفی مثل بلوغ، باروری، شیردهی، نازایی و یائسگی را پشت سر می گذارند پس باید برای رویارویی با این شرایط ویژه از آگاهی لازم برخوردار باشند.» البته در این مواقع همسر و اطرافیان نقش بسیار مهمی را ایفا می کنند. حمایت هر چه بیشتر آن ها از نظر عاطفی و روانی در پذیرش مرگ جنین به مادر کمک می کند تا بهتر و بیشتر با مشکلش کنار بیاید. در واقع زمانی که فردی در خانواده فوت می کند، اطرافیان سعی می کنند در کنار بازماندگان بمانند تا از نظر روانی صدمه نبینند. در سقط جنین نیز باید همین طور رفتار کرد. حمایت اطرافیان به خصوص همسر سرعت برگشتن مادر به زندگی عادی را بیشتر می کند.

«پس می توانیم همدلی خود را به مادر سوگوار این گونه نشان دهیم که:

- به او بگوییم که درک می کنیم چقدر برایش سخت است که بپذیرد فرزندش را از دست داده است.

- اجازه بدهیم با اسباب بازی ها یا لباس هایی که احتمالاً برای فرزندش تهیه کرده روبه رو شود و اگر خودش تمایل داشت به اتاق کودک از دست رفته برود، گریه کند و دقایقی را در آن جا تنها باشد، مانع او نشویم و حتی در مواردی همراهی اش کنیم.

- می توانیم به او پیشنهاد دهیم احساسات و تجربه خود را روی کاغذ بنویسد. - اگر همسر او هستیم، حتماً به جایگاه مطمئن او در قلب مان اشاره کنیم و نوید شرایط و روزهای متفاوت و بهتری را به او بدهیم.

- از کارشناس آگاه مشورت بگیریم، ارزشش

را دارد!

### نیره سادات حسینی ۴ گام سخت

روانشناسان فرآیند ۴ مرحله ای را معرفی می کنند که افراد در برابر از دست دادن عزیزانشان با آن روبه رو هستند: ناراحتی، خشم، انکار و سپس پذیرش. دکتر همتی گرکانی با اشاره به این فرآیند، یادآور شد بانوان بارداری که سقط جنین را تجربه می کنند، نیز از همین مراحل عبور می کنند.

در افسردگی بعد از سقط با از دست دادن و فقدان روبه رو هستیم یعنی زنی که آماده مادر شدن بوده است ناگهان جنین خود را از دست می دهد درست مثل زمانی که عزیزی را از دست داده است همان طور که در مرگ عزیزان مراحل متعددی مانند ناراحتی، خشم، انکار و سپس پذیرش را طی می کنیم مادر نیز از این مراحل عبور می کند اما گاه در مرحله پذیرفتن، افسردگی نیز دیده می شود.

در زندگی عادی انسان ها با از دست دادن بستگان خود افسردگی را تجربه می کنند؛ بنابراین ناراحتی و نگرانی های بعد از سقط کاملاً طبیعی است ولی افسردگی غیرطبیعی محسوب می شود.»

برای این که حالش را بفهمیم، شاید تنها راهش این است که خودمان را جای او بگذاریم، ولی آیا می توانیم به همین راحتی خودمان را جای او فرض کنیم؟

متخصصان می گویند نقش اطرافیان در بهبود او بسیار مهم است و چه بسا در رفع مشکل وی مهم ترین و تعیین کننده ترین مهره باشند. تنها یک حالت وجود دارد که ما را به فضای روانی و حال و هوای پر دردش نزدیک می کند و آن زمانی است که حس کنیم یکی از عزیزان خویش را از دست داده ایم... سقط جنین و از دست رفتن موجود کوچک و بی گناهی که همه منتظرش بودند تا پاکی را در برق چشمان معصومش حس کنند ضربه سنگینی بر روح مادر وارد می کند.

شاید همه احساس کنند تنها از دیدن و در آغوش گرفتنش محروم مانده اند، اما مادر او تنها کسی است که رابطه وجودی و فضایی کاملاً زنده و حیاتی را با او تجربه می کرد. گاهی با او حرف می زد و در خیالش او را نوازش می کرد، خیلی وقت ها او را به نام خطاب می کرد و دردل هایش را برایش می گفت، آرزوهایش را در گوش جنینش نجوا می کرد و... حالا از بطن او، همدم زنده کوچکش را گرفته اند، بی جان و بی نفس.

برای یک مادر خیلی دردناک است که حس کند آن دست ها و پاهای کوچک اگر شکل گرفته باشند یا آن قلب نازنین و... دردی کشیده یا به خاطر شرایطی سخت در وجود او خفه شده و... خیلی سخت است!

ولی من و شما به عنوان مهم ترین افرادی که در کنار این مادر غمگین حضور داریم، باید بتوانیم درکش کنیم و او را به شرایط عادی زندگی برگردانیم.

### از جنس افسردگی

افسردگی پس از سقط جنین ناخواسته، با دیگر افسردگی ها نشانه های مشترکی دارد:

دکتر ساحل همتی گرکانی؛ روان پزشک و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی در گفت و گویی با هفته نامه سلامت برخی علائم افسردگی را ذکر کرده است: «خلق غمگین، نگرانی، ناراحتی، بی حوصلگی، کاهش اشتها، کاهش میل به زندگی و کاهش خواب.» این موارد از جمله مسائلی است که گریبان فرد افسرده را می گیرد و این آسیب ها که هر کدام شان می تواند، مسیر گرم ارتباطات خانوادگی و لذت از زندگی را دستخوش نابسامانی کند، ممکن است بانوی شاداب خانه را که در اندوه از دست دادن جنین است، خسته و او را درمانده سازد.

### زنان، افسرده ترند

این روان پزشک در توضیح بیشتر گفت: «به

طور کلی افسردگی در خانم ها نسبت به آقایان شیوع بیشتری دارد که علل مختلفی در آن نقش دارد. افسردگی بعد از سقط یا بعد از دوره زایمان جزو اختلالات خلقی است که در برخی از خانم ها شاهد آن هستیم. این افسردگی در واقع همان علائم افسردگی معمولی را دارد یعنی توأم با خلق غمگین، نگرانی، ناراحتی، بی حوصلگی، کاهش اشتها، کاهش میل به زندگی و کاهش خواب است و می تواند علائم شدیدتری نیز داشته باشد. میگرنا، برخی مواقع می توان احتمال خودکشی را نیز پیش بینی کرد. در این مواقع به اقدامات جدی و پیشگیرانه ای نیاز است.

### «کارهایی که باید انجام داد»

ما باید کاری کنیم که مادر سوگوار بهتر بتواند با موضوع روبه رو شود و درد و رنج کمتری تجربه کند و بتواند راحت تر به مرحله پذیرش دست یابد. یکی از کارهایی که معمولاً اطرافیان فرد سوگوار انجام می دهند، این است که سعی می کنند هر وسیله، تصویر یا هر مقوله ای که فرد را به یاد عزیز از دست داده اش می اندازد، از دسترس و از برابر چشمان او دور می کنند. بیایید این کار را نکنیم! این کار حکم خدمت، لطف، مصلحت نگری و... هیچ مفهوم مثبتی از این قبیل را ندارد. این کار سنجیده نیست و تنها فرد را از درک و پذیرش واقعیت دور می



## چگونه زمان مفیدی را با فرزند نوجوان خود بگذرانیم.

درست کنن. حین انجام این کارها ممکنه ماجرای هم پیش بیاد که هر دو نفر شما از تجربه‌ش لذت ببرین.

برای انجام کارهای خلاقانه، الهام‌بخش باشین. گاهی فقط کمی خلاقیت لازمه تا بتونین برای یه نفر انگیزه ایجاد کنین. اگر هر دو نفرتون نتونستین کاری برای انجام دادن پیدا کنین، یه کاری اختراع کنین! مثلاً ممکنه هر دو نفر شما دوست داشته باشین بازی کنین. یکی فوتبال دوست داشته باشه، یه نفر راگبی. خب حالا می‌تونین اسم بازی رو عوض کنین و بذارین "راگبال" و قوانین هر دو بازی رو هم با هم ادغام کنین! مثلاً بدون استفاده از پا، فوتبال بازی کنین و وقتی راگبی بازی می‌کنین، به توپ دست نزنین. با هم غذا بخورین. هیچی مثل یه غذای خوب نمی‌تونه آدم رو دور هم جمع کنه. لازم نیست حتماً برای غذا خوردن برین یه رستوران مجلل! گاهی

فقط یه پیترزا و نوشابه معمولی هم جواب می‌ده! هر کدوم درباره روزی که گذروندین صحبت کنین. اما مشکلاتی مربوط به کار رو وارد بحث نکنین. درباره آب و هوا صحبت کنین یا درباره یه بیلبورد تبلیغاتی بامزه و جالب که توی راه دیدین. یه خبر جدید که توی برنامه خبری دیدین یا شنیدین هم می‌تونه خوب باشه، یا مثلاً اوضاع اقتصادی به زبون ساده، یا حتی احساسی که هر کدوم از شما همین حالا و توی همین لحظه دارین.

یه چالش سازنده بین شما و فرزند نوجوانتون می‌تونه رابطه خوبی بین شما ایجاد کنه. مثلاً هر دو نفرتون ممکنه یه کم اضافه‌وزن داشته باشین. یکی از شما می‌تونه اون نفر دیگه رو به مبارزه کم کردن وزن



توی یه زمان مشخص دعوت کنه. با این روش شما می‌تونین مدتی رو با هم به ورزش کردن بگذرونین و هر کدوم مراقب غذا خوردن خودتون و طرف مقابلتون باشین. در نهایت هر کدوم از شما که برنده شد، جایزه هم می‌گیره. اما به هر حال رضایتی که از شکست دادن رقیبتون به‌دست میارین، خودش می‌تونه بهترین جایزه باشه!

برای هم از ماجراهایی که داشتین تعریف کنین. تعریف کردن این ماجراها برای فرزند نوجوانتون باعث می‌شه بفهمن که شما چطوری بزرگ شدین و حتی گاهی ممکنه نظر اونا رو درباره شما عوض کنه. شما می‌تونین یه داستان درباره اتفاقی که موقع بچگی برای اونها افتاده هم تعریف کنین یا مثلاً یه خاطره از قدیم که اونها هم یادشون مونده. این‌طوری هر دو نفرتون می‌تونین اوقات خوشی رو بگذرونین.

وقتی مادر یا پدر فرزند نوجوانی هستین، ممکنه دچار سختی‌ها و مشکلاتی بشین. اما لازم نیست وقتی قصد دارین زمانی رو با اونها بگذرونین، حتماً مثل خودشون رفتار کنین یا به اصطلاح "باحال" باشین. اکثر پدر و مادرها وقتی می‌خوان جالب و هیجان‌انگیز باشن، خیلی موفق نمی‌شن. اینجا یه راهنمای کوتاه رو مطالعه می‌کنین که نکته‌هایی درباره گذروندن زمان مفید با فرزند نوجوانتون رو در اختیارتون قرار می‌ده.

### چگونه زمان مفیدی را با فرزند نوجوان خود بگذرانیم

ببینید که چه کاری از نظر اونا "جالب" محسوب می‌شه. خب، معنی این عبارت این نیست که شما باید شروع کنید به بازی اسکیت‌برد، چون ممکنه "جالب" به نظر بیاد. به احتمال زیاد کارهای جالب دیگه‌ای وجود داره

که اونا دوست دارن انجام بدن. مثلاً دوچرخه‌سواری، بازی‌های کامپیوتری و ایکس-باکس. سعی کنین بازی‌هایی رو انتخاب کنین که هر دو نفر شما بتونین انجامش بدین. با این حال بعضی از نوجوانها خیلی هم به ورزش علاقه ندارن و در عوض ممکنه کارهایی مثل آشپزی، نقاشی یا حتی خیاطی رو دوست داشته باشن.

وقتی دوست دارن فعالیت‌های مورد علاقه‌شون رو انجام بدن، همراهشون برین. در حالیکه مشخصاً فرزند نوجوان شما خیلی دوست نداره وقت خوش‌گذرونی، شما هم دنبالش راه بیافتین، اما اگه باهاشون همراه بشین، می‌تونین خاطره‌های خیلی خوبی از تماشای اونا وقتی دارن به کار مورد علاقه‌شو می‌پردازن، بسازین (یا حداقل وقتی داره به‌شون خوش می‌گذره).

از اونها بخواین که یه چیز جدید به شما یاد بدن. ازشون بخواین یه چیز جدید به شما یاد بدن، مثلاً روش بازی با کنسول Wii (اگر توی خونه این دستگاه رو دارین)، یا حتی یه دستور غذایی جدید. یاد گرفتن یه چیز جدید از کسی که جوون‌تر از شماست می‌تونه باعث بالا رفتن مهارت هر دو طرف بشه. انجام این کار در عین حال باعث می‌شه از نظر دوستای خودتون و حتی گاهی از نظر دوستای فرزند نوجوانتون هم "باحال" به نظر بیاین.

یه چیزی که به نظرتون باارزش میاد رو به اونها یاد بدین. لازم نیست این موضوع ربطی به حساب‌داری یا شروع کردن یه کسب و کار جدید داشته باشه. سعی کنین مثلاً به اونا ماهیگیری یاد بدین، یا یه بازی که خودتون موقع نوجوانی انجام می‌دادین یا حتی اینکه چطوری املت‌های مختلف

# چرا نمی‌توانید همسرتان را ببخشید؟

## آغاز از همسر

امروز می‌خواهیم به شما پیشنهاد کنیم بخشایش و تغافل را تمرین کنید و پیشنهاد بعدی مان این است که این کار را از نزدیک‌ترین و دوست‌داشتنی‌ترین فرد زندگی‌تان آغاز کنید: از همسرتان. از خود پرسیدیم چرا گاهی تعارض‌ها و اختلافات میان زوج‌ها با کلید بخشایش و گذشت و خطاپوشی حل نمی‌شود؟ یعنی چرا گاهی همسران کمتر این راه را انتخاب می‌کنند.

## ارزشمند نیستیم!

این مساله متأسفانه ریشه در ساختار شخصیتی و خودپنداره افراد دارد. برای درک و فهمیدن این که چرا افراد نمی‌توانند همسر خود را ببخشند باید وارد مسائل شخصیتی و درونی آن‌ها شد. معمولاً چنین افرادی در روابطی که با دیگران و همسرشان دارند، احساس ارزشمندی نمی‌کنند!

به بیان ساده‌تر گاهی افراد در ارتباط با همسرشان کم می‌آورند. دنبال افراد خاصی نگردید، همه ما در سطوح مختلفی چنین احساسی را تجربه کرده‌ایم. وقتی افراد احساس ارزشمندی ندارند، همیشه نیاز به تأیید دیگران دارند. بنابراین اگر انتقاد، اعتراض یا رفتاری از کسی ببینند که با خواسته آن‌ها انطباق ندارد، احساس

می‌کنند تأیید نشده‌اند و این تأیید نشدن چندان برایشان خوشایند نیست! «لا بد شما هم می‌خواهید بدانید «احساس ارزشمندی» چیست؟

## ما در آینه خودمان

روان‌شناسان اصطلاحی دارند به نام «خودپنداره» که همان تصویری است که ما نسبت به خودمان داریم.

معمولاً کسانی که خودپنداره منفی دارند، متأسفانه اعتماد به نفس کمی هم دارند. اعتماد به نفس پایین یعنی فرد نسبت به استعدادهای ذاتی درونی خود آگاه نیست، آن‌ها را نمی‌بینند، بنابراین احساس خوبی هم نسبت به خود ندارد و نمی‌تواند با تکیه به ارزش‌ها و توانایی‌هایش رفتار کند.

رابط خودپنداره و نداشتن اعتماد به نفس را با بحث اصلی مان که بخشیدن و گذشت خطاهای همسر است، این‌گونه پیوند می‌دهیم: «انسان‌ها با هم تفاوت دارند، وقتی کسی نتواند تفاوت‌ها را بپذیرد، این نپذیرفتن تبدیل به آسیب می‌شود، این آسیب برای فرد در ارتباط با همسرش رنج تولید می‌کند و این رنج و ندیدن تفاوت

اجازه نمی‌دهد فرد خطای همسرش را ببخشد، زیرا نپذیرفتن تفاوت‌ها فرد را دچار اضطراب می‌کند. این اضطراب اجازه نمی‌دهد او عیب یا خطای همسرش را امری طبیعی و ناشی از تفاوت آدم‌ها بداند بلکه خود را پایین‌تر و کم‌ارزش‌تر از او می‌پندارد.» چیزی از تو کم نشد... حالا اگر ما خود را ارزشمند بدانیم چه اتفاقی می‌افتد؟

کسی که توانایی‌های خود را باور دارد، در مقابل انتقاد، اعتراض و خطای همسر می‌گوید: «چیزی از من کم نشد» در این که از من یا طرف مقابلم خطایی سر زد، من ذاتاً فرد خطاکاری نیستم، ایرادهایی که وجود دارد به خاطر تفاوت هاست. من هنوز انسان ارزشمندی هستم. در پایان به یک راه حل جدی رسیدیم و آن این که اگر از متخصص روان‌شناس یا مشاور مجرب کمک بگیریم، او کمک خواهد کرد تا ما توانایی‌ها و احساس ارزشمندی خود را که ناخواسته و ناخودآگاه درک نمی‌کنیم، بتوانیم بازیابی کنیم و با احساس آرامش بدون حمل هیچ زباله‌ای از همراهی با دیگران لذت ببریم. آن وقت هم ما راحت همسرمان و دیگران را می‌بخشیم و هم همسرمان ما را با تفاوت‌هایی که با او داریم، می‌پذیرد. امتحان کنید!

امروز می‌خواهیم به شما پیشنهاد کنیم بخشایش و تغافل را تمرین کنید و پیشنهاد بعدی مان این است که این کار را از نزدیک‌ترین و دوست‌داشتنی‌ترین فرد زندگی‌تان آغاز کنید: از همسرتان.

تصور کنید یک بار سنگین زباله یا کیسه‌ای سیب‌زمینی گندیده را مدام با خودمان حمل کنیم و آن را همه جا با خود ببریم.

مرحله بعد از این تصور، این است که این کارمان یعنی حمل چنین باری را تحلیل کنیم: بار سنگین، راه سخت

– اولین چیزی که به نظر می‌رسد سنگینی این بار است و خستگی زیادی که برایمان به همراه دارد. چون قرار شد تصور کنیم این بار همیشه همراه ماست! نفس نفس زدن مخصوصاً هنگام بالا رفتن از سربالایی‌ها و راه‌های سخت یکی از تلخ‌ترین بخش‌های این ماجراست.

– مسئله بعدی که به اندازه نکته اول آزاردهنده است، بوی بد و تعفن آور زباله یا سیب‌زمینی گندیده است که تمام فضای اطرافمان را پر می‌کند به طوری که نفس کشیدن را برای خودمان و دیگران سخت می‌کند ولی چاره‌ای نیست، بوی بد دست از سر ما بر نمی‌دارد.

## دیگران، فراری‌اند...

– مسئله سوم، دوری دیگران از ماست. قطعاً کسی حاضر نیست این بار سنگین را از روی دوش ما بردارد و کمی در حمل آن کمک مان کند، از سوی دیگر کسی حاضر نیست کنار ما و پا به پای مان قدم بزند و راه برود، چون حتماً همه از بوی بد این بار فراری‌اند... کاش مسائل به همین ۳ نکته خاتمه پیدا می‌کرد؛ تحمل سنگینی بار، بوی بد همیشگی و تنهایی... نه! هنوز ادامه دارد، وقتی تمام توان و حواس ما معطوف و متمرکز به این بار می‌شود، مدام فکر و ذهن مان به این موضوع مشغول می‌شود که چطور و چه زمان از دست این بار اجباری سنگین خلاص می‌شویم؟ این اشتغال ذهنی، آن قدر انرژی از ما خواهد گرفت که دیگر توان و فرصتی برای فکر کردن به مسائل دیگر برایمان نمی‌ماند... حتماً آثار زیان بار دیگری هم برای این کار می‌توانید بشمارید. مسائلی مثل آسیب دیدن ستون فقرات، عادت کردن به بوی بد و بار سنگین، بدخلقی و بی‌حوصلگی و ...

## اجباری از ناخودآگاه

اما چرا باید این فرد، باری از زباله یا سیب‌زمینی گندیده را با خود حمل کند؟ یک بار بی‌ارزش و بیهوده! نکته، همین جاست! گاهی افراد خود را اسیر اجباری ناخودآگاه می‌کنند تا باری بی‌ارزش و پر از آفت را با خود حمل کنند! این افراد خیلی دور از دسترس نیستند، نگاه کنید به اطرافتان و به اطرافمان... اعضای خانواده، همکاران، دوستان و بله درست است، خود ما ...

شاید از همه آن‌ها بیشتر، خود ما حامل این بار باشیم. شاید حالت تهوع هم به سراغمان بیاید وقتی فکر کنیم آن فردی که در تصور ما به گونه‌ای ناشایست و کثیف مشغول راه رفتن با بار گندیده و بوی متعفن است کسی جز خود ما نیست!

آن بار ناپاک و آلوده چیزی نیست جز کینه، نفرت، بدخواهی و به دل گرفتن خطا و اشتباهی که از دیگران داریم. آخر ماجرا خیلی غم‌انگیزتر است، زمانی که عمری دراز بگذرد و به جایی برسیم که دیگر توان راه رفتن نداریم، ناچاریم کیسه را بر زمین بگذاریم و آن وقت ببینیم حتی ذره‌ای چیز قابل توجه و ارزشمند در آن پیدا نمی‌کنیم و تازه می‌فهمیم این بار اصلاً ارزش این همه سختی، تنهایی و آلودگی را نداشت.



## چرا مردها از خرید رفتن با زنان بیزارند؟

به آن احتیاج دارند تحقیق و پس انداز می کنند و معمولا دوست دارند حسابی صبر و پس انداز کنند و بعد گزینه‌ای که در بازار موجود است را بخرند. مردها به برچسب قیمت نگاه می کنند! برای همسران مهم است که شما چقدر پول خرج می کنید. اگر چنین برخوردی را از او دیدید، عصبانی نشوید و به حساست متهمش نکنید، درحالی که شما قبل از دیدن برچسب، به زیبایی و تناسب آن لباس توجه می کنید، همسران قبل از دیدن خود لباس، به این فکر می کند که آیا قدرت خریدش را دارد یا نه، درحالی که شما ممکن است برای خریدن چیزی که دوستش دارید، از احتیاجات ضروری دیگران صرف نظر کنید، مردها

معمولا برای خریدن یک کالای گران قیمت، مدتی پس انداز کرده و از چند ماه قبل مقدمات تهیه آن را فراهم می کنند. شاید همسران به این دلیل دیگر با شما خرید نمی آید که پیش از این با دیدن این رفتار، او را به حساست متهم و بساط قهر و دعوا را فراهم کرده‌اید. مردها برای خریدهای کوچک وقت زیادی نمی گذارند اگر به همسران بگویند «امروز برویم خرید! به یک گوشواره بدلی سیاه احتیاج دارم» قطعاً شوکه می شود. از نظر یک مرد، وقت گذاشتن برای خرید، یعنی تهیه کالاهای ضروری. کمتر مردی حاضر می شود تنها برای دیدن مغازه‌ها و نشان کردن جنس‌ها

برای آینده به مغازه برود. اگرچه شما تهیه یک جوراب را هم خرید به حساب می آورید، همسران ترجیح می دهد نیازهایش را روی هم جمع کند و بعد برای خرید کردن وقت بگذارد. شاید شما برای خرید یک دست لباس، چندین روز وقت صرف کنید اما همسران معمولا کل خریدهایش را روی هم جمع می کند و در یک یا ۲ روز آنها را انجام می دهد. مردها معمولا اولین چیزی که چشمشان را گرفته است را می خردند و به اینکه ممکن است انتخاب‌های بهتری هم وجود داشته باشد، فکر نمی کنند. مردها خرید گروهی را دوست ندارند و از اینکه نظرهای متفاوت آنها را گیج کند و به خریدن چیزی که دوستش ندارند مجبورشان کند، بیزارند.

برای مردها خرید رفتن تفریح نیست، وظیفه استوقتی چند روز تعطیل هستید و حوصله‌تان در خانه سر رفته است، معمولا نخستین راهی که برای آرام کردن خودتان به آن فکر می کنید پاساژگردی است. احتمالا برای شما هم مثل بیشتر زنان خرید کردن یک تفریح و راهی برای بیرون آمدن از فشار است. بسیاری از زن‌ها در زمانی که استرس زیادی را تجربه می کنند، دوست دارند با خرید کردن خودشان را آرام کنند و خوشحالی از دست رفته را، حتی به شکلی موقت به زندگی‌شان برگردانند. اما همسران احتمالا مثل مردهای دیگر به این موضوع نگاه کرده و با این تفاوت شما را آزرده می کند. مردها ترجیح می دهند روز تعطیل‌شان



را با خانواده، دوستان یا حتی تنها بگذرانند و به معنای واقعی استراحت یا تفریح کنند. برای آنها خرید کردن وظیفه و راهی برای برطرف کردن نیاز است و نه یک فعالیت تفریحی. اگر از یک مرد پرسید که دوست دارد آخر هفته‌اش را چگونه بگذراند، احتمالا پیشنهاد بازی کردن فوتبال، فیلم دیدن یا خوابیدن را مطرح می کند، درحالی که برای زنان پاساژگردی و خرید کردن، می تواند یکی از اولین گزینه‌ها باشد. زنان گمان می کنند در مسافرت، حتما باید زمان قابل توجهی را به خرید کردن اختصاص دهند درحالی که مردها دوست دارند به دیدن آثار باستانی یا رفتن به مکان‌های

تفریحی بپردازند. مردها کمتر از زنان خرج نمی کنند درحالی که بسیاری از مردها همسرشان را به ولخرج بودن متهم می کنند، بررسی‌ها نشان می دهند که مردها کمتر از همسرشان پول خرج نمی کنند، بلکه تنها به شیوه‌ای متفاوت خرید می کنند. درحالی که شما در ۶ ماه ممکن است ۴ میلیون برای خریدن لباس خرج کنید، همسر شما در پایان این مدت، با خریدن یک سینمای خانگی، مقدار زیادی آچار و ابزار یا تعویض اتومبیلش ممکن است بیشتر از میزان پول خرج کند. روانشناسان می گویند تفاوت زنان و مردان در میزان خرج کردنشان نیست، بلکه در نوع آن است. از نظر آنها مردها در تمام مدتی که همسرشان به خریدن چیزهای کوچک مشغول است، برای خرید کالای گران قیمتی که

# تعریف و علایم سلامت روان

## نقش ارزش‌ها در سلامت روان

طبق تحقیقات انجام شده، عامل پیدایش بسیاری ازنا سازگاری‌ها و نابهنجاری‌های روانی ناشی از تضادهای ارزشی و عدم استقرار یک نظام ارزشی سازمان یافته در فرد ذکر شده است.

اسلام ویژگی‌های شخصیت نابهنجار و بیمار و به تعبیر اسلامی «فی قلوبهم مرض» را در بعد عقیدتی، عاطفی، عقلانی، شناختی و خصوصیات بدنی بیان کرده است.

یکی از شرایط لازم جهت دست‌یابی به سلامت روان، برخورداری از یک نظام ارزشی منسجم می‌باشد.

در این مقاله به تعریف سلامت روانی و به ۷ ملاک داشتن روانی سالم از نظر ونتیز اشاره می‌کنیم.

در آستانه قرن بیست و یکم، انسان مضطرب، افسرده و بحران زده‌ی عصر حاضر، بیش از هر زمان دیگری خود را درگیر سؤال‌هایی اساسی می‌یابد.

می‌توان بر این نکته تأکید کرد که ارزش‌ها، اساس و بنیان یکپارچگی شخصیت سالمند. در حقیقت، ارزش‌ها، سازمان‌دهنده‌های اصلی اعمال و رفتارهای شخصیت رشدیافته به شمار می‌روند و سلامت روان، بی‌تردید، محصول چنین شخصیتی است. با توجه به روابط موجود بین ارزش‌ها و سلامت روان، معیارهای سلامت و بیماری روانی از دیدگاه اسلام مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرد. اما پیش از این، تعریفی از سلامت روانی ضروری به نظر می‌رسد:

## تعریف «سلامت روان»

تاکنون تعاریف متعددی از «سلامت روان» ارائه شده که همگی بر اهمیت تمامیت و یکپارچگی شخصیت تأکید ورزیده‌اند. گلدشتاین GOLDSTEIN K، سلامت روانی را تعادل بین اعضا و محیط در رسیدن به خود شکوفایی

می‌داند. چاهن (CHAUHANSS ۱۹۹۱) نیز سلامت روانی را وضعیتی از بلوغ روان شناختی تعبیر می‌کند که عبارت است از حداکثر اثربخشی و رضایت به دست آمده از تقابل فردی و اجتماعی که شامل احساسات و بازخوردهای مثبت نسبت به خود و دیگران می‌شود. در سال‌های اخیر، انجمن کانادایی بهداشت روانی، «سلامت روانی» را در سه بخش تعریف کرده است:

## بخش اول: بازخوردهای مربوط به «خود» شامل:

- الف. تسلط بر هیجان‌های خود؛
- ب. آگاهی از ضعف‌های خود؛
- ج. رضایت از خوشی‌های خود.

## بخش دوم: بازخوردهای مربوط به دیگران شامل:

- الف. علاقه به دوستی‌های طولانی و صمیمی؛
- ب. احساس تعلق به یک گروه؛
- ج. احساس مسئولیت در مقابل محیط انسانی و مادی.

## بخش سوم: بازخوردهای مربوط به زندگی شامل:

- الف. پذیرش مسئولیت‌ها؛
  - ب. ذوق توسعه امکانات و علایق خود؛
  - ج. توانایی اخذ تصمیم‌های شخصی؛
  - د. ذوق خوب کار کردن.
- چاهن به ذکر پنج الگوی رفتاری در ارتباط با سلامت روان مبادرت ورزیده است:

۱- حس مسئولیت‌پذیری: کسی که دارای سلامت روان است، نسبت به نیازهای دیگران حساس بوده و در جهت ارضای خواسته‌ها و ایجاد آسایش آنان می‌کوشد.

۲- حس اعتماد به خود: کسی که واجد سلامت روانی است، به خود و توانایی‌هایش اعتماد دارد و مشکلات را پدیده‌ای مقطعی می‌انگارد که حل شدنی است. از این رو، موانع، خدشه‌ای به روحیه او وارد نمی‌سازد.

۳- هدف‌مداری: به فردی اشاره دارد که واجد مفهوم روشنی از آرمان‌های زندگی است و از این رو، تمامی نیرو و خلاقیتش را در جهت دست‌یابی به این اهداف هدایت می‌کند.

۴- ارزش‌های شخصی: چنین فردی در زندگی خود، از فلسفه‌ای خاص مبتنی بر اعتقادات، باورها و اهدافی برخوردار است که به سعادت و شادکامی خود یا اطرافیانش می‌انجامد و خواهان افزایش مشارکت اجتماعی است.

۵- فردیت و یگانگی: کسی که دارای سلامت روان است، خود را جدا و متمایز از دیگران می‌شناسد و می‌کوشد بازخوردها و الگوهای رفتاری خود را توسعه دهد، به گونه‌ای که نه همنوایی کور و ناهشیارانه با خواسته‌ها و تمایلات دیگران دارد و نه توسط دیگران مطرود و متروک می‌شود.



## ملاک‌های سلامت روان

ونتیز (VENTIS LW. ۵۹۹۱) سلامت روان را وابسته به هفت ملاک می‌داند که عبارتند از:

- ۱- رفتار اجتماعی مناسب؛
- ۲- رهایی از نگرانی و گناه؛
- ۳- فقدان بیماری روانی؛
- ۴- کفایت فردی و خودمهارگری؛
- ۵- خویشتن‌پذیری و خودشکوفایی؛
- ۶- توحید یافتگی و سازماندهی شخصیت؛
- ۷- گشاده‌نگری و انعطاف‌پذیری.

## پیش بینی موفقیت ازدواج ممکن است.

سرپوش بگذارد

در پاسخ به این سوال که کدام یک از خصایص فردی، خانوادگی و محیطی افراد، تضمین کننده ازدواج موفق است، باید گفت ترکیبی از خصوصیت‌های رفتاری و شخصیتی می‌تواند به احتمال زیاد تضمین کننده ازدواج موفق باشد. از جمله این خصوصیات، به‌طور خلاصه می‌توان به شباهت‌ها (در ابعاد فرهنگی، خانوادگی، سنی، تحصیلی، جسمانی و...)، ویژگی‌های شخصیتی، سلامت روان، علاقه و مهارت در برقراری روابط عاطفی و زناشویی، جذابیت جسمانی، میل و مهارت در رابطه زناشویی، مهارت‌های حل مساله و تعارض و حمایت خانواده دو طرف اشاره کرد.

### شباهت‌های خیالی

عشق آدم‌ها را به هم نزدیک می‌کند. بنابراین اگر قبل از ازدواج شیفته و واله

طرف مقابل خود شده باشید، احتمال بیشتری دارد که ذهنتان طبق اصول پیوندسازی، شباهت‌های شما دو نفر را بزرگنمایی کند و روی تفاوت‌هایتان سرپوش بگذارد. انرژی عاشقی باعث می‌شود فکر کنید بیشتر از آنچه که واقعا هست، به هم شبیهید و تحمل حل و فصل اختلافات ناشی از تفاوت‌هایتان را برای همیشه دارید.

بدتر از آن این است که وارد رابطه‌ای شوید و فکر کنید بعدا همسرتان را تغییر خواهید داد. یا آنکه توجیه کنید: زن بگیرد، شوهر کند، بچه دار شود و... خوب می‌شود. تغییر شخصیتی چیزی نیست که با ازدواج یا بچه دار شدن اتفاق بیفتد. کسانی که به امید تغییر همسر ازدواج می‌کنند، متوجه نیستند که انسان موجودی انتخابگر است و در شرایط فرهنگی و اجتماعی خاصی رشد کرده و قبل از ازدواج عمری را با سلیقه و باورهای خود زندگی کرده

و شخصیتش تا حدود زیادی این‌گونه شکل گرفته است.

### خصوصیات زوج‌های خوشبخت

محققان از طریق پژوهش‌های خود به این نتیجه رسیده‌اند که زوج‌های خوشبخت کسانی هستند که:

۱. انتظارهای واقع‌بینانه‌ای از یکدیگر دارند و متوجه هستند که «ارتباط» همیشه بی‌دردسر نخواهد بود.
۲. آنها در برقراری ارتباط کلامی، عاطفی و زناشویی مهارت خوبی دارند.
۳. در حل مشکلات و تعارض‌ها مهارت خوبی دارند. البته همسران باید این مهارت‌ها را بیاموزند و در بهبود مشکلات تلاش کنند.
۴. همسرشان را صادقانه و صمیمانه دوست دارند و روابط آنها مانند دو دوست است. در خصوص مسایل و ارزش‌های اخلاقی، مذهبی و اجتماعی با یکدیگر توافق دارند.

ازدواج به قول بعضی از قدیمی‌ها هندوانه در بسته است. اما واقعیت این است که با مولفه‌های دنیای امروز، رشد دانش روانشناسی و بیشتر شدن امکان ارتباط افراد، دیگر نمی‌توان ازدواج را یک مقوله مبهم و غیرقابل پیش بینی و وابسته به شانس دانست.

هر فردی نهایتاً به بلوغ جسمی، اجتماعی و روانی می‌رسد و هر چقدر هم که از نظر محبت در کانون خانواده کمبودی نداشته باشد، باز هم یک کشش روانی او را به سمت جنس مخالف می‌کشاند. در واقع نیاز به دوست داشتن و دوست داشته شدن موجب بروز این کشش می‌شود و اینجاست که این نیاز روحی باعث می‌شود فرد با وجود تمام مشکلات، مسئولیت یک زندگی مشترک را به عهده گیرد، اما رمز موفقیت در تداوم یک زندگی مشترک چیست؟

یک زندگی موفق در سایه یک انتخاب موفق شکل می‌گیرد. شناخت اولیه،

تحقیقات محلی و مشاوره پیش از ازدواج از جمله مراحل اصلی است که هنگام انتخاب همسر باید به آن توجه داشت.

### موفقیت تان را پیش بینی کنید

خیلی از جوانان می‌گویند نمی‌خواهند چشم بسته ازدواج کنند و معمولاً یکی از دغدغه‌های آنها، پیدا کردن مشخصه‌هایی است که آنها را در پیش‌بینی ازدواجی موفق یاری کند. خوشبختانه بیشتر صاحب‌نظران معتقدند با این همه دستاورد علمی که در زمینه فرایندهای ارتباطی زوج و عوامل موثر بر سلامت یا عدم سلامت رابطه زوج وجود دارد، تا حد زیادی می‌توان یک ازدواج موفق یا ناموفق را پیش‌بینی کرد.

شاخص ارزشمندی که می‌توان بر اساس آن آینده یک ازدواج را پیش‌بینی کرد، کیفیت ارتباط پیش از ازدواج است. مشاهده رفتار دو نفر پیش از ازدواج، شاخص خوبی است که براساس آن پیش‌بینی کنیم بعد از ازدواج چگونه با هم برخورد خواهند کرد.

سوال اساسی‌ای که این دو نفر می‌توانند از خود بپرسند این است: «در این مدت که همدیگر را می‌شناسیم، چه نسبتی از زمان با هم بودن را صرف رابطه مثبت و آرامش‌بخش و چه مدت را صرف رابطه منفی و تنش‌زا کرده‌ایم؟» البته مدت زمان آشنایی و نوع رابطه تا حدودی تعیین کننده میزان درستی اطلاعات است؛ مثلاً دختر و پسری که مدت کمی از زمان شروع آشنایی آنها می‌گذرد، فرصت زیادی برای شناخت همدیگر ندارند. علاوه بر این، آنهایی هم که در فضای عاشقانه و رومانتیک با هم ارتباط برقرار کرده‌اند، بهتر است زیاد به اطلاعاتی که در مورد همدیگر دارند، اعتماد نکنند.

عشق آدم‌ها را به هم نزدیک می‌کند. بنابراین اگر قبل از ازدواج شیفته و واله طرف مقابل خود شده باشید، احتمال بیشتری دارد که ذهنتان طبق اصول پیوندسازی، شباهت‌های شما دو نفر را بزرگنمایی کند و روی تفاوت‌هایتان

# بیماری های روانی در کودکان

## تشخیص بیماری های روانی در کودکان توسط والدین بسیار سخت است. بسیاری از کودکان با درمان خوب می شوند، اما نمی دانند که بیمارند.

۷- مصرف مواد مخدر: برخی کودکان از مواد مخدر و یا الکل برای مقابله با این احساسات استفاده می کنند.

### اگر کودک بیماری روانی داشت، چه کنیم؟

اگر شما فکر می کنید کودکتان دچار یکی از بیماری های روانی گردیده است، با روانپزشک کودکان مشورت کنید. با معلم مدرسه و یا با دوستان نزدیک او صحبت کنید و ببینید که آیا آنها متوجه تغییر رفتار کودکتان شده اند یا نه؟

رفتار کودک را برای روانپزشک بازگو کنید. چگونه پزشک متوجه بیماری روانی کودک می شود؟ با استفاده از علائم و نشانه ها و تاثیر این علائم بر زندگی کودک، بیماری روانی در کودک تشخیص بیماری های روانی در کودک بسیار مشکل است، چرا که اغلب کودکان در ابراز احساسات خود دچار مشکل هستند و رشد و نمویشان با یکدیگر فرق دارد.

قابل تشخیص می باشد. برای تشخیص این بیماری پزشک توصیه می کند که کودک توسط روانپزشک، روانشناس، مددکار اجتماعی، پرستار روانپزشکی، مشاور بهداشت روانی و یا درمانگر رفتاری مورد ارزیابی و معاینه قرار گیرد. روانپزشک، علائمی را که موجب تغییر رفتار کودک می شود، از جمله سابقه بیماری ها و حوادث را می بیند.

پزشک سئوالاتی را از والدین می پرسد، از جمله: چگونه رشد کودک، چه مدت است که متوجه تغییر رفتار کودک شده اید، معلمان راجع به رفتار و کردار کودکتان چه می گویند و سابقه بیماری روانی در خانواده تان وجود دارد یا نه. تشخیص بیماری های روانی در کودک بسیار مشکل است، چرا که اغلب کودکان در ابراز احساسات خود دچار مشکل هستند و رشد و نمویشان با یکدیگر فرق دارد.

درمان بیماری های روانی در کودکان

۱- روان درمانی: صحبت درمانی و یا رفتار درمانی جزو روان درمانی می باشد. در طی روان درمانی، کودک ممکن است خلق و خو، احساسات، افکار و رفتار خود را بشناسد. روان درمان به کودک کمک خواهد کرد که به این شرایط روحی خود پاسخ مناسب بدهد.

۲- دارو درمانی: پزشک ممکن است داروهای خاصی را برای کودک تجویز کند، برخی از این داروها شامل: محرک ها، ضدافسردگی ها، ضد اضطراب ها، ضد روان پریشی و ثابت کننده خلق و خو می باشند.

چگونه والدین می توانند به کودک خود کمک کنند؟

- کودک شما بیشتر از هر زمانی به حمایت



و پشتیبانی شما نیاز دارد.

- قبل از تشخیص بیماری روانی کودک، والدین و کودک معمولاً احساس درماندگی، خشم و ناامیدی می کنند.

- از روانپزشک بخواهید به شما کمک کند که چگونه با تغییرات رفتار کودک خود کنار بیایید.

- راه هایی را برای آرامش خاطر و شادی خود و کودکتان پیدا کنید.

- از توانایی های کودک خود تعریف کنید.

- راه های کنترل استرس را یاد بگیرید و با استفاده از آنها، آرامش خود را حفظ کنید.

- برای موفقیت کودک در مدرسه، به معلم مدرسه، مشاور مدرسه، بیماری کودک خود را بگویید.

- برای موفقیت کودک خود می توانید با کارکنان مدرسه راجع به یک برنامه آموزشی برای کودک بیمار خود صحبت کنید.

- اگر شما نگران وضعیت سلامتی کودک خود هستید، حتماً از مشاوره یک روانپزشک کودک کمک بگیرید.

- از هر گونه ترس و یا خجالت کشیدن دوری کنید تا بتوانید کودک خود را درمان کنید.

در این مقاله، علائم هشداردهنده بیماری های روانی را در کودکان برایتان می گوئیم و راه های مقابله با این بیماری ها را یاد خواهید گرفت.

چرا شناسایی این بیماری ها برای والدین سخت است؟

متأسفانه بسیاری از والدین علائم و نشانه های بیماری روانی را در کودکان نمی شناسند. حتی اگر این علائم را بشناسید، باز هم خیلی سخت است که این علائم را از رفتار طبیعی کودک تشخیص دهید. هر کودکی ممکن است برخی از این علائم را نشان دهد.

چه نوع بیماری های روانی بر کودک تاثیر دارد؟

### ۱- اختلالات اضطرابی:

کودکان این اختلالات را به صورت های زیر دارند: اختلال وسواس اجباری، اختلال استرس پس از حادثه، ترس از اجتماع و اختلال اضطراب منتشر. میگنار این اختلالات به صورت مشکلی دائمی در این کودکان وجود دارند و مانع از فعالیت های عادی روزانه آنها می شوند.

### ۲- اختلال کمبود توجه و بیش فعالی (ADHD):

این اختلال شامل چند جزء می باشد، از جمله: به سختی توجه و تمرکز کردن بر چیزی، فعالیت بدنی بیش از حد و رفتار پیش بینی نشده. احساس ترس شدید و بدون علت که مانع از فعالیت های عادی روزانه کودک می شود

### ۳- اوتیسم:

اوتیسم یکی از مشکلات جدی رشد کودک می باشد که در اوایل کودکی (معمولاً قبل از سه سالگی) ظاهر می شود. گرچه علائم و شدت این بیماری در کودکان متفاوت است، اما اوتیسم بر قابلیت ارتباط و تعامل با دیگران اثر می گذارد.

### ۴- اختلالات غذا خوردن:

بی اشتهاپی عصبی (آنورکسیا) و پرخوری عصبی (بولیمیا) جزو مشکلات جدی می باشند. این کودکان آنقدر به غذا خوردن و وزن خود اهمیت می دهند که مسائل دیگر برایشان اهمیتی ندارد.

احساس ترس شدید و بدون علت که مانع از فعالیت های عادی روزانه کودک می شود

### ۵- اختلالات خلقی:

افسردگی و اختلالات دوقطبی جزو اختلالات خلقی می باشند و باعث می شوند که کودک دائماً غمگین باشد و دچار خلق و خوی نامتعادل گردد.

### ۶- اسکیزوفرنی:

این بیماری روانی مزمن باعث می شود که کودک با خیال خود زندگی کند، نه با واقعیت و به اصطلاح دچار جنون شود.

### علائم بیماری روانی در کودکان

۱- تغییر خلق و خو: احساس غمگینی که بیشتر از دو هفته طول بکشد و یا خلق و خوی بسیار نامتعادل که باعث بروز مشکلات در روابط خانوادگی و یا اجتماعی گردد.

۲- احساسات افراطی: احساس ترس شدید و بدون علت که مانع از فعالیت های عادی روزانه کودک می شود. گاهی اوقات این احساس ترس همراه با افزایش ضربان قلب و سرعت تنفس رخ می دهد.

۳- تغییرات رفتاری: این تغییرات شامل تغییرات رفتاری و شخصیتی خارج از کنترل می باشد. غالباً دعوا کردن، استفاده از اسلحه و تمایل به صدمه زدن به دیگران همه از علائم هشداردهنده می باشند.

۴- اشکال در تمرکز ذهنی: این مشکل باعث کاهش یادگیری کودک در مدرسه می شود.

۵- کاهش وزن بی دلیل: کاهش ناگهانی اشتها، استفراغ مکرر و یا استفاده از داروهای ملین ممکن است ناشی از اختلالات غذا خوردن باشد.

۶- آسیب جسمی: برخی اوقات بیماری های روانی منجر به بروز افکار خودکشی و صدمه به خود و دیگران می شود.



# باورهای اشتباه درباره شادی و شاد بودن

ارادی ما است باید بدانیم که نیاز داریم استراتژی‌های درستی برای بالا بردن کیفیت زندگی مان داشته باشیم. باورهای اشتباه درباره شادی و شاد بودن

## باور شماره ۲

یکی دیگر از باورهای اشتباه این است که اگر شرایط مان تا حدودی تغییر کند زندگی مان نیز تغییر کرده و شادتر خواهیم بود این یک تله فکری است و این گونه می‌توان آن را توصیف کرد «من انسان شادی می‌شوم اگر...» یا «من فقط هنگامی شادتر خواهم بود که...» بیشتر ما چنین طرز فکری داریم و فکر می‌کنیم شادمانی گذشته مان در گرو شرایطی بوده که هرگز نمی‌توانیم آن را دوباره به دست بیاوریم مطمئناً این شرایط به زمانی بر می‌گردد که ما خیلی آماده نبودیم بنابراین باید این را بدانیم عوامل شادی در گذشته و آینده ما همواره هست این ما هستیم که باید از آنها بخوبی بهره ببریم. در پژوهش‌ها نیز اثبات شده است که تغییر در شرایط هر اندازه هم مثبت باشد تأثیر ناچیزی بر بهزیستی مان خواهد داشت.

## باور شماره ۳

شما شادی را یا دارید یا ندارید این باور که ما افرادی شاد یا غمگین متولد می‌شویم، بسیار فراگیر است بسیاری از ما بویژه آنهایی که خیلی شاد نیستند باور داریم که ناراحتی مان ژنتیکی است و در مورد آن کاری از دست مان بر نمی‌آید. اما تحقیقات دانشمندان اثبات کرده است که ما می‌توانیم بر عوامل ژنتیکی غلبه کنیم. یکی از بزرگترین اشتباهات ما در تلاش برای شاد کردن این است که بسیاری از ما با امید واهی و اشتباه بر تغییر شرایط تمرکز می‌کنیم و انتظار داریم این تغییرات شادمانی را برایمان به ارمغان بیاورد. متأسفانه این افراد با رسیدن به این خواسته‌ها تنها شادمانی زودگذری را تجربه می‌کنند.

روانشناسان علت کم اهمیت بودن تغییر شرایط زندگی مانند فارغ‌التحصیل شدن، داشتن یک شغل پر درآمد، داشتن خانه زیبا یا اتومبیل گرانتقیمت را در پدیده‌ای جالب و مؤثر به نام «سازگاری لذت باورانه» می‌دانند بدین معنا که انسان‌ها در سازگار شدن با تغییرات احساسی یا فیزیولوژیکی بسیار ماهر هستند یعنی اینکه وقتی از محیطی با هوای سرد وارد محیطی با هوای گرم می‌شویم ابتدا ممکن است گرم‌ما دلچسب باشد اما بلافاصله به آن گرم‌ما عادت می‌کنیم حتی ممکن است برایمان عذاب آور باشد. هنگامی که با این پدیده مواجه می‌شویم مانند این است که بوی عطر ملایمی در اتاق تان پخش می‌شود ابتدا توجه شما را به خود جلب می‌کند اما آن تا زمانی است که اتاق را ترک نکرده‌اید.

این تجربه‌ها سازگاری فیزیولوژیکی یا احساسی، تغییراتی مانند جابه‌جایی محل زندگی، ازدواج، تغییرات شغلی و... برای مدتی شما را شاد می‌کند اما این دوران برای شما بسیار کوتاه خواهد بود.

«سنجی لیو بومرستی» به عنوان یکی از روانشناسان مثبت نگر موفق دنیا سازگاری لذت باورانه را یک اتفاق مثبت در نظر می‌گیرد و می‌گوید: «انسان‌ها به دلیل داشتن این حس سازگاری بسیار خوش شانس هستند زیرا می‌توانند با همین سرعت به اتفاق‌های تلخ و ناگوار نیز عادت کنند اما سازگاری لذت باورانه باعث اتفاقات بد هم می‌شود بدین معنا که پس از یک اتفاق مثبت یا پیشرفت بزرگ در زندگی حس شادمانی و رضایت ما تبدیل به یک عادت می‌شود.»

## باورهای اشتباه درباره شادی و شاد بودن

تحقیقات نشان می‌دهد ما این توانایی را داریم که پس از بیماری یا تصادف بخش زیادی از حس شادمانی مان را به دست بیاوریم پس نتیجه می‌گیریم شرایط زندگی، ۱۰ درصد شادی ما را به وجود می‌آورد، ویژگی‌های ژنتیکی ۵۰ درصد از شادی ما را به همراه خواهد داشت اما مؤلفه کلیدی در زمینه ۴۰ درصدی است که عواملی مانند شرایط زندگی و ویژگی‌های زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و آن‌ها



عوامل ارادی زندگی ما هستند.

## شادی و افزایش احساس تعلق سازمانی

رحیمی‌نژاد متخصص حوزه روانشناسی مثبت نگر نقش شادی را همچنین در افزایش بهره‌وری و عملکرد کارکنان مهم دانسته و اظهار می‌دارد: «از زمانی که روانشناسی مثبت‌نگر به عنوان یک جریان انقلابی در روانشناسی با حضور «مارتین سلیگمن» استاد دانشگاه پنسیلوانیا و پدر روانشناسی مثبت نگر در سال ۱۹۹۸ معرفی شد پژوهشگران علاقه‌مند به روانشناسی مثبت نگر در زمینه‌های مختلف دست به کار شدند. سهم زیادی از این پژوهش‌ها در دنیای روانشناسی رقم خورد. بخشی دیگر در دنیای مدیریت خود را نشان داد بدین معنا که ما زمان زیادی را در زندگیمان صرف کار می‌کنیم پس داشتن یک محیط کاری شاد و مثبت نقش مهمی در بهره‌وری فردی و سازمانی دارد. متخصصان روانشناسی مثبت نگر در حیطه سازمان‌ها مفهومی تحت عنوان رفتار سازمانی مثبت را معرفی کرده‌اند.

رفتار سازمانی مثبت بر جنبه‌های مثبت و نقاط قوت افراد در محیط کار تمرکز دارد. در رفتار سازمانی مثبت مؤلفه بسیار مهمی به نام سرمایه روانشناختی وجود دارد. در پژوهش‌هایی که در دنیا و در ایران توسط روانشناسان صنعتی و سازمانی انجام شده است به این نتیجه رسیده‌ایم که سرمایه روانشناختی نقش مهمی در بهره‌وری نیروی انسانی و افزایش عملکرد کارکنان و افزایش احساس تعلق و تعهد سازمانی را ایفا می‌کند. سرمایه روانشناختی شامل چهار عنصر اساسی خودکارآمدی، خوشبینی، امیدواری و تاب‌آوری است. افراد یا سازمان‌هایی که تلاش می‌کنند علاوه بر برنامه‌های مدیریتی‌شان برای کارکنان خود برنامه‌های خاصی را دنبال کنند، سرمایه روانشناختی نقش مهمی را در این زمینه ایفا می‌کنند.

در پژوهش‌هایی که در ایران نیز انجام داده‌ایم ثابت شده است که مدیران حمایتگر و اخلاق‌گرا و تحول‌خواه در توسعه مؤلفه‌های روانشناسی مثبت یا رفتار سازمانی مثبت نقش پر رنگ تری را ایفا می‌کنند.»

امروزه از سرمایه روانشناختی به عنوان یک مزیت رقابتی در شرکت‌های موفق نام می‌برند پس اگر می‌خواهیم سازمان شادی را داشته باشیم نخستین گام تغییر سبک مدیریت از مدیریت‌های خودمحورانه و ستمگرانه و تک بعدی به سبک‌های مدیریتی اخلاقی، حمایتی، خدمتگزار، تحول‌گرا و مشارکت جویانه است. در گام دوم فرهنگ سازمان را باید با استفاده

داشتن یک موقعیت مالی مناسب یا رسیدن به موفقیت‌های چشمگیر در زندگی حس شادمانی را بر نمی‌انگیزند بلکه شادی به چشم‌انداز انسان از زندگی بستگی دارد که باید آن را در نحوه زندگی کردن جست‌وجو کنیم. پیمان رحیمی‌نژاد متخصص روانشناسی مثبت نگر در تعریف شادی می‌گوید: «زمانی که افراد به دنبال زندگی خوشایندی هستند، سعی می‌کنند نیازهایشان را ارضا و به چیزهای مورد علاقه‌شان دست پیدا کنند. این موضوع باعث ایجاد احساس و هیجان در انسان‌ها می‌شود که ما در زندگی فردی خود به آن شادمانی می‌گوییم و با واژه‌هایی مانند شادمانی، سرور، خوشی، خوشحالی و مسرت آن را هم‌معنا می‌دانیم. ارسطو عالی‌ترین صفات و خصایص انسانی را شادمانی می‌داند این بدان معناست که شادی لزوماً در لذت‌های مادی گذرا خلاصه نمی‌شود بلکه شادمانی واقعی و پایدار در نزدیک شدن به هدف والای زیستن و آراسته شدن به خصلت‌ها و توانمندی‌های انسانی است به همین واسطه همه ما دوست داریم شاد باشیم حتی اگر به ظاهر آن را نپذیریم.»

## راز شادمانی

فکر می‌کنید چه عاملی شما را شادتر می‌کند؟ شاید یک یا چند تا از موارد زیر پاسخ شما باشد: داشتن یک رابطه خوب، اختیار و آزادی بیشتر در محیط کار، شغل بهتر، همسر مورد علاقه، جوان تر به نظر رسیدن، داشتن یک فرزند، موفقیت تحصیلی، پول بیشتر و... اگر پاسخ‌هایتان شبیه موارد بالاست باید به شما بگویم که هیچ یک از این‌ها نمی‌تواند معنی شادمانی پایدار را برایتان رقم بزند این بدان معنی نیست که هدف یافتن شادمانی و شادی غیرواقعی است بلکه موضوع اصلی این است که در جایی اشتباه شادمانی را جست‌وجو می‌کنیم.

در تمام کشورها افراد در پاسخ به این سؤال که مهم‌ترین خواسته‌شان در زندگی چیست؟ شادمانی را به عنوان مهم‌ترین خواسته خود عنوان می‌کنند. همه دوست دارند راز شاد بودن را بدانند بنابراین همه ما به نوعی به دنبال شادی در زندگی هستیم پس اگر بخواهیم شادی را تعریف کنیم باید بگوییم که واژه شادمانی را می‌توانیم به عنوان تجربه لذت، رضایت و بهزیستی همراه با این احساس که زندگی پر معنا و ارزشمند است تعریف کنیم.

## باورهای اشتباه درباره شادی و شاد بودن

کن، دیوید و لیو بومرستی به عنوان محققان سرشناس در زمینه شادمانی پس از سال‌ها پژوهش و تحقیق عوامل تعیین‌کننده میزان شادمانی فرد را ۵۰ درصد عوامل تغییر ناپذیر، ۱۰ درصد شرایط و ۴۰ درصد فعالیت‌های ارادی معرفی کرده‌اند. طبق پژوهش‌های به عمل آمده ۵۰ درصد از عواملی که در شادی نقش دارند ژنتیکی هستند این عوامل در پژوهش‌های مختلفی که بر گروه‌های دو قلوهای یکسان و غیر یکسان انجام شده بخوبی خود را نشان داده است. این بدان معناست که در میزان شادمانی عوامل ژنتیکی نقش مهمی را ایفا می‌کنند.

۱۰ درصد از تفاوت شادمانی به تفاوت در شرایط زندگی یعنی ثروتمند یا فقیر، سالم یا بیمار، زیبا یا زشت، متأهل یا مطلقه یا غیره باشیم، مربوط می‌شود بدان معنا که اگر تمام حاضران و افراد در یک تئاتر را در یک شرایط مشابه مانند داشتن همسر، یک محل تولد و دردهای یکسان قرار دهیم تفاوت در میزان شادی آنها تنها ۱۰ درصد است.

همان‌طور که ملاحظه کردیم ۴۰ درصد عوامل باقی مانده به نحوه زندگی کردن شما برمی‌گردد گذشته از زن‌ها و شرایط زندگی رفتار ما و سبک زندگی ما در این گروه نهفته است بنابراین راز رسیدن به شادمانی نه در گرو تغییر ساختار ژنتیکی ما و نه در گرو تغییر شرایط است بلکه به فعالیت‌های ارادی روزانه ما بستگی دارد بنابراین، این ۴۰ درصد بیانگر استعدادی است که تحت کنترل ما است و ما می‌توانیم

با کارهایی که به‌طور روزانه انجام می‌دهیم و موضوعاتی که به آنها فکر می‌کنیم میزان شادمانی را کمتر یا بیشتر کنیم.

رحیمی‌نژاد عضو هیأت علمی دانشگاه شهید بهشتی، رسیدن به شادی با استفاده از فعالیت‌های ارادی روزمره را یک خبر فوق‌العاده دانست و بیان داشت: «رسیدن به شادی بدان معناست که بیشتر به رفتارها و افکارمان دقت کنیم تا شادتر باشیم. افراد شاد ویژگی‌های روشنی دارند. این ویژگی‌ها در بین همه افراد وجود دارد آنها بخش زیادی از وقت‌شان را به خانواده‌شان و برقراری روابط و لذت بردن از آنها اختصاص می‌دهند، آنها براحته به خاطر تمام داشته‌هایشان قدردانی می‌کنند، اغلب در کمک کردن به اطرافیان پیشقدم می‌شوند و خوشبینی را در زندگی به‌جد دنبال می‌کنند، به عبارتی این افراد منتظر اتفاقات مثبت هستند و برای رسیدن به آن تلاش می‌کنند. آنها لذت‌های زندگی را درک کرده و سعی می‌کنند در زمان حال زندگی کنند. ورزش عادت هفتگی یا روزانه‌شان است حتی شادترین افراد نیز مضطرب و نگران می‌شوند اما می‌کوشند در رویارویی با چالش‌ها به شکل متفاوتی رفتار کنند.»

## باورهای اشتباه درباره شادی

مهم نیست در شادمانی و افسردگی کجا هستید باید یاد بگیریم برای داشتن یک زندگی شاد، باورهای اشتباه درباره موضوع شادی را بشناسیم، نخستین گام برای تجربه شادی شناخت باورهای غلط است. این باورها از گذشته با ما عجین و در میان دوستان و اقوام و اطرافیان ما رایج شده است. سه مورد از مهم‌ترین این باورها عبارتند از: باور به اینکه ۱: شادمانی باید پیدا شود. باور ۲: شادی به تغییر شرایط مان بستگی دارد. باور ۳: شما یا شادی را دارید یا ندارید.

## باور شماره ۱

نخستین باور اشتباه درباره شادمانی این است که فکر می‌کنیم شادی را باید پیدا کنیم چون فکر می‌کنیم شادی جایی دور از دسترس ما قرار دارد و ما خود را باید به آنجا یا آن مکان برسائیم به شرطی که همه چیز خوب پیش برود مثلاً با عشق واقعی مان ازدواج کنیم، شغل رؤیایی مان را صاحب شویم یا خانه‌ای مجلل بخریم. وقت‌تان را با انتظار کشیدن هدر ندهید اگر امروز شاد نیستید باید بدانید که دلیل این موضوع به نداشتن کنترل در زندگی‌تان برمی‌گردد پس باید کنترل امور را در دست بگیرید و خودتان وارد عمل شوید تا بتوانید فردایی شادتر را برای خود بسازید. اگر بخواهیم ۴۰ درصد شادمانی را در زندگی مان داشته باشیم که مربوط به فعالیت‌های

## با همسر رفیق بازم چه کار کنیم؟!

زوج‌هایی که فرزند دارند باید بدانند این نوع روابط ممکن است به فرزندان آسیب وارد کند و این سردی عاطفه به آنها هم سرایت پیدا کند. حتی برخی از فرزندان ممکن است سوگیری کنند و فقط با یکی از والدین ارتباط صمیمانه‌ای داشته باشند. با این روند محیط خانه سرد خواهد شد و حتی حرف‌ها به صورت تلگرافی بین افراد ردوبدل می‌شود.

### رفیق‌بازی مساوی با طلاق عاطفی

بدترین پیامد داشتن رابطه بیش از اندازه با دوستان یا به اصطلاح عامیانه‌تر «رفیق‌بازی» این است که فاصله بین افراد بیشتر و بیشتر می‌شود و هر یک از زوجین ترجیح می‌دهند کمترین ارتباط را با یکدیگر داشته باشند. در پی این نوع رفتارها به مرور زمان آن عاطفه و احساسی که اوایل ازدواج وجود داشته است از بین می‌رود و در نهایت ممکن است به طلاق عاطفی منجر شود.

### دوستی‌هایتان را با هم شریک شوید

زنان آمادگی بیشتری دارند که خود را در رابطه با همسر و بچه‌ها غرق کنند و تمام وقتشان را به این روابط اختصاص دهند. در مقابل مردها بعد از ازدواج دوستانشان را کنار نمی‌گذارند. زن‌ها به دلیل روحیه خود از مردها انتظار دارند مثل آنها رفتار کنند اما این درست نیست. بهتر است هر دو نفر در کنار اینکه با دوستانشان ارتباط دارند، همسرشان را هم به داشتن این روابط تشویق کنند. اگر همسر شما دوست‌های زیادی ندارد، می‌توانید به او برای گسترش روابطش

کمک کنید. او را تشویق کنید دوستانش را به شما نشان دهد و هر از گاهی در مهمانی‌ها با حضور آنها شرکت کنید. مطمئن باشید اگر همسران را در داشتن روابط محدود کنید، او هم به خودش اجازه می‌دهد چنین توقعی درباره شما داشته باشد.

### او را از برنامه‌هایتان باخبر کنید

این نکته را هم باید در نظر داشته باشید که برای ارتباط با دوستان (در حد متعادل) از قبل همسر خود را مطلع کنید. به‌عنوان مثال اگر نیاز دارید وقتی را به تنهایی با دوستانتان بگذرانید باید از قبل برای آن برنامه‌ریزی کنید و شرایط را برای همسران توضیح دهید. ممکن است شما هفته‌ای یک ناهار را برای گذراندن با دوستانتان در نظر بگیرید. اطلاع ندادن یا ناهماهنگی رفتار درستی نیست. همچنین گاهی اوقات می‌توانید از دوستانتان خواهش کنید بعضی وقت‌ها با شما و همسران در کنار هم ارتباط داشته باشند. این کار باعث می‌شود دوستان و همسران با شناخت و درک یکدیگر، تلاش شما را برای تعادل برقرار کردن در روابط درک کنند.

### دوران مجردی پایان یافته است

بهتر است بدانید بعد از ازدواج دوران مجردی پایان یافته است و خیلی چیزها در زندگی شما با ازدواج تغییر می‌کند. روابط دوستانه یکی از مواردی است که با این دوران تغییر می‌کند و همان‌طور که گفته شد وقت آزاد و اولویت‌بندی افراد با این تغییر شرایط عوض خواهد شد، اما یک راهکار دیگر هم وجود دارد؛ شما دیگر مثل گذشته زمان آزاد زیادی نخواهید داشت اما حذف کلی و قطع رابطه با دوستان هم درست نیست. به همین دلیل یکی از راهکارها این است که در مورد روابط خود خوب فکر کنید. آنهایی که برایتان مهم‌تر است را در ذهن مشخص و برای تمدید روابط با آنها برنامه‌ریزی کنید. شما می‌توانید دوستان جدیدی هم پیدا کنید. دوستانی که زوج باشند و شما بتوانید همراه با همسران در کنار آنها وقت بگذرانید، اما تمام این شرایط زمانی امکان‌پذیر است که زوجین با یکدیگر به نتیجه و تفاهم رسیده باشند و قبل از هر تصمیم‌گیری با یکدیگر گفت‌وگو کنند.

دکتر بهروز بیرشک، روان‌شناس بالینی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران، راهنمایی‌هایی را در مورد زندگی بعد از ازدواج کرده‌اند که در ادامه می‌خوانیم:

بعضی از افراد فکر می‌کنند بعد از ازدواج باید روابطشان را با دوستانشان محدودتر کنند. برخی هم تصور می‌کنند برای داشتن یک زندگی سالم باید رابطه‌شان را با دوست‌های قدیمی قطع کنند اما هیچ یک از این تفکرات درست نیست و هر فرد در زندگی به دوستانی نیاز دارد و زوجین می‌توانند بعضی از زمان‌های خود را به دوستان صمیمی اختصاص دهند. البته ناگفته نماند که بعد از ازدواج شاید این دوستی‌ها از بین نرود اما نوع آنها تغییر می‌کند که بیشترین علت آن کمبود وقت آزاد و اولویت‌بندی افراد است.

ارتباط با دوستان یک نیاز است و محدود کردن همسر در این مورد منطقی نیست. به علاوه دور شدن از دوست‌های قدیمی و اختصاص دادن تمام وقت به رابطه با همسر، ممکن است بعد از مدتی حس بدی در شما ایجاد کند، اما برعکس این موضوع هم وجود دارد و بعضی از زوجین آنقدر در روابط دوستانه خود فرومی‌روند که از رابطه زناشویی و مسئولیت‌های خود دور می‌شوند که این مورد به مرور زمان آسیب‌های جدی به روابط زوجین وارد می‌کند. طبیعت انسان این است که پس از ازدواج بیشتر توجه فرد معطوف به همسر خود می‌شود اما

گاهی دیده شده برخی آقایان یا حتی خانم‌ها پس از ازدواج نه تنها این توجه را به همسر خود معطوف نکرده‌اند، بلکه میزان ارتباط با دوستان زمان مجردی‌شان افزایش یافته است. موضوع مهم این است که با همسر رفیق‌باز خود چگونه رفتار کنیم تا به زندگی زناشویی آسیبی وارد نشود؟

### برخی از مشکلات بعد از ازدواج حل نمی‌شوند

زوجین باید به خیلی از نکات قبل از ازدواج توجه داشته باشند و سعی کنند در معاشرت‌های این دوران بیشتر مسائل اخلاقی و رفتاری را بررسی کنند و با حقیقت‌ها روبرو شوند و از پنهان کردن آنها بپرهیزند. یکی از این مسائل به نوع روابط همسر با دوستانش مربوط می‌شود. طرفین باید برای شناسایی این موضوع دقت بسیاری داشته باشند. برای پاسخ به این سوال که «آیا همسر من جزو این گروه قرار می‌گیرد یا خیر؟» باید به نکاتی مثل اینکه چقدر بیرون‌گراست، چقدر به معاشرت با دیگران

### اهمیت می‌دهد و... توجه کنید.

با این حال برخی از افراد قبل از ازدواج متوجه این موضوع یعنی رفیق‌بازی همسرانشان نمی‌شوند، اما با تفکر اینکه بعد از ازدواج تغییر

خواهد کرد سعی می‌کنند چشمشان را روی این حقیقت ببندند، اما توصیه من به این افراد این است که خیلی از مسائل به‌خصوص مقوله رفیق‌بازی جزو رفتارهایی است که اگر به آن رسیدگی نشود، بعد از ازدواج هم ادامه خواهد داشت و ممکن است پیامدهایی را به دنبال داشته باشد. پس بهتر است با دیدن حقایق و در نظر گرفتن تمام جوانب تصمیم‌گیری کنید و اصلاح هیچ رفتاری و اختلافی را به زمان بعد از ازدواج موکول نکنید.

### قبل از ازدواج تصمیم‌گیری کنید

افرادی که اجتماعی هستند و زمان بیشتری را با دوستانشان سپری می‌کنند کمتر می‌توانند با افرادی که این ویژگی را ندارند ارتباط برقرار کنند و رابطه صلح‌آمیزی داشته باشند یا حتی برعکس. چون اگر این ۲ فرد با این ویژگی متفاوت (فرد اجتماعی در مقابل فردی که رفت و آمد کمتری با دوستان خود دارد) ازدواج کنند و وارد زندگی مشترک شوند، احتمال زیادی وجود دارد که رابطه آنها دچار نوسان و مشکلاتی شود. پس بهتر است قبل از ازدواج انتخاب درستی داشته باشیم.

### مراقب فرزندانان باشید



# آنهايي که از نظر احساسی قوی هستند این ۱۵ کار را انجام نمی دهند

## ۸. از عشق ورزیدن نمی ترسند.

اگر از عشق ورزیدن بترسید، یعنی به خودتان به اندازه کافی اعتماد ندارید. یعنی نمی توانید فکر کنید که در یک رابطه بادوام بمانید و همه روابطتان با شکست مواجه می شود. نمی خواهید دوباره آسیب ببینید چون واقعاً برایتان عذاب آور است. هیچ دلیلی ندارید که دوباره قلبتان را در معرض شکسته شدن قرار دهید. اگر رابطهتان موفق نبوده، اشکال از شما نبوده است. علت هر دو شما هستید. مگر اینکه انسان واقعاً بدی باشید؛ در این حالت مشکل از شماست.

## ۹. از ترس روزی که پیش رویشان است در رختخواب نمی مانند.

بهترین بخش زندگی شما باید لحظه‌ای باشد که بیدار می شوید و می فهمید که هنوز زنده‌اید، اکثر اوقات ما از زندگی غافل می شویم.

## ۱۰. از کم کردن سرعتشان نمی ترسند.

افرادی که از نظر احساسی قوی هستند نیاز به عمل و هیجان مداوم ندارند. نیازی ندارند که همه روز دور بگردند و برای کسل نشدن مدام در فعالیت باشند. آنها از لحظات کند و آرامشان هم لذت می برند زیرا آنها را به آن چیزی که کاری نکردن و فقط زندگی کردن، نفس کشیدن، نزدیک تر می کند. این به آن معنی نیست که آنها از هیجان در زندگی شان لذت نمی برند اما از پیاده روی و بو کردن گل‌ها هم به همان اندازه لذت می برند.

## ۱۱. کاری که نمی خواهند را انجام نمی دهند.

همه ما گاهی کارهایی را انجام می دهیم که عاشق آن نیستیم اما نباید کاری را انجام بدهیم

که نمی خواهیم. افرادی که از نظر احساسی قوی هستند این را درک می کنند و تقریباً همیشه راهی برای تمرکز کردن روی کاری که دوست دارند پیدا می کنند و این باعث می شود بفهمند برای اینکه کاری که دوست دارند را انجام دهند، چه باید بکنند. باینکه ممکن است از هر ثانیه کارشان لذت نبرند اما کاری که انجام می دهند را دوست دارند زیرا آنها را یک قدم به کاری که عاشقش هستند نزدیک تر می کند.

## ۱۲. برای «نه» گفتن هیچ مشکلی ندارند.

اگر نتوانید «نه» بگویید، از شما سوءاستفاده خواهد شد. هیچ کس دیواری کوتاه تر از شما پیدا نخواهد کرد و هیچوقت نظرتان برای مسئله‌ای پرسیده نخواهد شد. «نه» گفتن به مردم یادآوری می کند که هیچ کنترلی روی شما ندارند.

## ۱۳. پس دادن را فراموش نمی کنند.

بعضی افراد تصمیم می گیرند که مسئولیت خود بعنوان یک انسان برای بخشش زمان و پول را نادیده بگیرند. هرچه از نظر احساسی قوی تر باشید،



بیشتر قدرتان زندگی و انسان‌های دیگر می شوید. به زندگی ارزش بیشتری داده و سعی می کنید با آنها که دچار مشکل هستند همدردی کنید.

## ۱۴. احساس نمی کنند باید خود را تطبیق دهند.

هرچه از نظر احساسی قوی تر باشید، مستقل تر خواهید شد. احساس نیاز نمی کنید که خودتان را تطبیق دهید زیرا هر جا که لازم و مهم باشد تطبیق می یابید: جهان. مردم گروه‌های اجتماعی کوچکتری تشکیل می دهند که معمولاً ناسالم هستند. اینکه کسی بخواهد خود را تطبیق دهد به این معنی است که از اینکه خودش باشد می ترسد!

## ۱۵. فراموش نمی کنند که شادی و خوشبختی یک تصمیم است.

مهمتر اینکه، افرادی که از نظر احساسی قوی هستند یاد گرفته‌اند که قدرت مغزشان بر ذهن و جسمشان را درک کنند. آنها درک می کنند که احساسات یک نوع واکنش هستند، نه واکنش‌هایی به عوامل فیزیکی مستقیم بلکه به طریقی که ما آن عوامل را دریافت می کنیم. به عبارت دیگر، احساسات ما واقعیت را منعکس نمی کنند؛ بلکه تفسیر ما از واقعیت را منعکس می کنند. درک این مسئله کنترل بسیار خوبی بر احساساتمان و در نتیجه بر زندگی‌مان به ما می دهد

قدرت ذهنی یک جنبه خاص دارد که آن عامل تصمیم گیری در مورد این است که زندگی خوبی خواهید داشت یا خیر. قدرت ذهنی سطح‌های مختلفی دارد و برای داشتن یک زندگی شاد و موفق به همه آنها نیاز است. یکی از بخش‌های مهم قدرت ذهنی که بیشترین تاثیر را دارد، قدرت احساسی است.

احساسات در واقع بخشی از روان ما هستند اما می توان آنها را از کیفیات ذهنی متمایز کرد زیرا بیشتر و مستقیم تر بر جسم ما اثر می کنند. قدرت احساسی ما بر عملکرد جسمی ما تاثیر گذاشته و بر همه اعمال ما اثر می گذارد. بدون احساس هیچ دلیلی برای عمل وجود ندارد.

احساسات بزرگترین انگیزه دهنده‌های ما هستند. متأسفانه می توانند به ما انگیزه دهند که در هر جهتی عمل کنیم، حتی جهت منفی و اشتباه. به همین دلیل داشتن قدرت احساسی ضروری است. موقعیت‌های بیشماری وجود دارد که افرادی که از نظر احساسی قوی هستند از آنها دوری می کنند و بعضی از کارها و اعمال را اصلاً انجام نمی دهند. در زیر به ۱۵ مورد از این اعمال اشاره می کنیم:

## ۱. هیچوقت برای توجه دیگران گدایی نمی کنند.

نیاز به توجه دقیقاً با احساسات در ارتباط است. آنهايي که احساس نیاز برای شناخته شدن می کنند، فقط زمانیکه دیگران به آنها توجه دارند است که احساس ارزشمندی می کنند. مثل اینکه به ارزش خود باور و اطمینان نداشته باشند. اگر خودتان ندانید که تا

چه حد ارزشمندی، هیچکس دیگری هم آن را درک نخواهد کرد.

## ۲. به هیچکس اجازه نمی دهند ناراحتشان کند.

قدرت احساسی نیاز به آرامش دارد. دنیا پر از آدم‌های حسود است. همه جا چشمانی حسود به دنبال شماست، واقعیت تلخ این است که اغلب کسانی که ما را عقب می کشند، نزدیک ترین افراد به ما هستند. خلاص شدن از این آدمها معمولاً بهترین راه حل است اما سخت ترین آنها هم هست. اگر بتوانید بی سر و صدا آنها را از زندگی خود بیرون کنید، خیلی شانس آورده‌اید.

## ۳. کینه نمی ورزند.

اگر کینه‌ای هستید، احتمالاً بیشتر از آنچه که باید به یک موقعیت یا فرد توجه می کنید. اگر کسی از ته قلب عذرخواهی می کند، او را ببخشید. اگر عذرخواهی نکرد، دیگر با او ارتباط برقرار نکنید اما کینه نگیرید. آدم‌هایی که از آنها کینه می گیرید، مقدار بسیار زیادی از انرژی فکری شما را می گیرند و ضرر بیشتری به شما می زنند.

## ۴. هیچوقت دست از کاری که دوست دارند نمی کشند.

کسانیکه از نظر احساسی قوی هستند، هر کاری را فقط به این دلیل که دوستش دارند انجام می دهند. هیچوقت بخاطر حرف دیگران دست از کاری که می خواهند بر نمی دارند.

## ۵. هیچوقت از اعتماد به خود دست نمی کشند.

آنهايي که خودشان را دوست دارند و خودشان را درک می کنند، آنهايي که از اینکه خودشان باشند احساس غرور می کنند و نمی ترسند، هیچوقت به خودشان شک نمی کنند.

## ۶. مثل افراد پست رفتار نمی کنند.

برخی مردم پست هستند. اما ما تعجب می کنیم که چرا؟ پست بودن فقط بعنوان یک عامل ترساننده محسوب می گردد و اگر سعی دارید دیگران را بترسانید، بهتر است با یک مشاور تخصصی مشورت کنید، اگر فقط همینطور بی دلیل می خواهید دیگران را بترسانید، احتمالاً دچار کمبود اعتماد به نفس هستید.

## ۷. هر کسی را وارد زندگی شان نمی کنند.

افرادی که از نظر احساسی قوی هستند به دلیلی از نظر احساسی قوی شده‌اند: خودشان را در معرض افرادی که سپر دفاعی آنها را خرد کرده یا اخلاقیات آنها را زیر سوال می برند قرار نمی دهند. بیشتر آدم‌های دنیا گم شده‌اند و بدشان نمی آید که شما را هم با این سردرگمی خود همراه کنند. نباید بگذارید یک آشنایی بد شادی‌تان را مختل کند.

# از مشاور خود چه انتظاری می توانید داشته باشید

تغییر است. وقتی این تصمیم را گرفتید ساز و کار تغییر به جریان خواهد افتاد. در فرایند تغییر نحوه تفکر، احساس یا رفتار خود، باید بکوشید تا شیوه های جدید انجام کارها را امتحان نمایید. این ممکن است شما را مضطرب یا ناکام کند. همچنین در طی مشاوره امکان دارد به این نتیجه برسید که چیزهایی که قبلاً شما آنها را فقط به صورت مثبت یا منفی می دیدید، کاملاً متفاوت هستند. چالش یا محدودیت های مذکور نیز ممکن است در شما احساس ناکامی بوجود آورد، اما با پذیرش و تمرین متوجه می شوید که قادر به برطرف کردن محدودیت ها و نقاط ضعف خود بوده و جنبه های جدید و مهیج در خود، خواهید یافت.

## گامهای آماده شدن برای بهره بردن از مشاوره

\_ آماده تمرکز بر مشکل یا موضوع خاصی باشید.

\_ آماده (رفتن به) جلسات مشاوره باشید.

\_ به جلسات مشاوره ای خود توجه کرده و نقش فعالی در آن داشته باشید.

\_ تکالیف منزل خود را انجام دهید (یا حداقل سعی خود را بکنید).

\_ اگر احساس می کنید از مشاوره سود نمی برید، موضوع را به مشاور خود بگوئید. [migna.ir](http://migna.ir)

## هدف این بروشور چیست؟

تجربه کردن در طی زندگی امری معمول است. در هر مقطع زمانی ممکن است شخص جهت شناخت بهتر خود و مواجهه با نگرانی هایش نیازمند کمک یک مشاور یا درمانگر باشد. برای کسانی که بدنبال مشاوره هستند این بروشور مروری کلی بر فرایند مشاوره - چه انتظاری از مشاور می رود، مسئولیت های مراجع در فرایند مشاوره - گامهای

استفاده بهتر از مشاوره و مشکلات احتمالی که ممکن است در طی مشاوره ایجاد شوند را فراهم می سازد.

## مشاوره چیست؟

به زبان ساده، مشاوره عبارت از هر نوع ارتباطی است که در آن یک شخص به شخص دیگر برای فهم بهتر خود و حل و فصل مشکلاتش کمک می کند. دوستان و بستگان نوعی مشاوره ارائه می دهند، همین طور افراد مذهبی، راهنمایان تحصیلی، معلمان و خیلی از افراد دیگر نیز همین کار را می کنند. کارشناسان دفاتر مشاوره بدلیل آموزش وسیع خود در روان شناسی و رفتار انسانی مشاوره هایی متفاوت با دیگران ارائه میدهند. آنها تجارب وسیعی در ایجاد روابط یاورانه و در کار با مشکلات مختلف دارند.

شما می توانید انتظار کسی را داشته باشید که با علاقه به دل مشغولی های شما گوش کرده و کمک می کند تا درک بهتری از آنها داشته باشید و بنابراین بتوانید با راحتی و کارآمدی بیشتری با مشکلاتتان مواجه شوید. مشاورتان با جدیت به (مشکلات) شما پرداخته و مایل است شما با آزادی و بطور صریح مسائل مورد علاقه خود را مطرح سازید.

مشاور از شما سئوالاتی را در مورد خودتان بصورت مستقیم و مشخص خواهد پرسید. از آنجا که مشاوران عقاید مختلفی در مورد نحوه تغییر مردم دارند، آنها از نظر میزان صحبت کردن در جلسات، تکالیفی که از شما خواهند خواست و تمرکزشان بر موضوعات با همدیگر فرق می کنند.

اگر می خواهید بدانید که در جلسات مشاوره چه چیزی خواهد گذشت به طریق مختلف در آن باره برسید. مشاوران مهارت یا دانش «جادویی» ندارند

و نمی توانند بطور مستقیم مشکلات شما را حل و فصل نمایند. مشاور می خواهد که با شما کار کند ولی آنچه را که خودتان می توانید انجام دهید، برای شما انجام نخواهد داد. به استثنای پیشامدهای غیر معمول (از قبیل خطر خودکشی) مشاور در رابطه با مسائل بیان شده از جانب شما به شدت راز دار خواهد بود و در موارد استثنایی فوق الذکر نیز موضوع را به صورت صریح با شما در میان خواهد گذاشت. [migna.ir](http://migna.ir)

## مسئولیت های شما در مشاوره

مسئولیت های اصلی شما در مشاوره عبارت هستند از شرکت منظم در جلسات برنامه ریزی شده، صحبت رزک و صریح در مورد آنچه که شما را رنج می دهد و انجام تکالیف منزل که توسط مشاور از شما خواسته می شود. انتظار بر این است که اگر قادر به عمل به تکالیف فوق نباشید، موضوع را با مشاور در جریان بگذارید.

اغلب مشاوران از شما می خواهند که چیزی جدید یا «رویکردی متفاوت» را امتحان کنید. یک چیز دیگر که مشاورتان از شما انتظار دارد این است که آماده آزمایش و تلاش برای انجام کارها باشید. بدون اینکه سعی در نتیجه گیری شتابزده داشته باشید. همچنین انتظار می رود که در صورت حل مشکلاتتان موضوع را به اطلاع مشاور خود برسانید و البته اگر پیشرفتی نیز در خود مشاهده نکردید، مشاورتان را مطلع سازید. این موضوع بسیار مهم است، مشاورتان به شدت خواهان بهره گیری شما از مشاوره است.

## مشکلات معمول در مشاوره

یکی از گامهای مشکل در مشاوره زمانی است که شما برای اولین بار یک مشاور را ملاقات می کنید. تصمیم به رفتن برای مشاوره، گام اول در فرایند



# انگار افسردگی مزایایی هم دارد و نمی‌دانستیم!

## افسردگی یکی از شایع‌ترین بیماری‌های قرن بیست و یکم و بعد از چاقی عامل دوم بیماری‌زای شناخته شده در جهان است.

اگرچه این یک قاعده کلی نیست و تا حد زیادی از فردی به فرد دیگر متفاوت است (بستگی به شیوه هر فرد در فکر کردن و مقابله با مسائل دارد) افسردگی گاهی اوقات فرد را مجبور می‌کند شادی را پیدا کند و بیشتر از قبل ارزش شادی را درک کند. به گزارش جام جم سرا، غم و اندوه فرد را ناتوان می‌کند به همین خاطر افسردگی این امکان را می‌دهد که شادی را بیش از پیش درک کنیم. همگی با عبارت «ارزش واقعی چیزها را نمی‌دانی تا زمانی که از دست شان نداده‌ای» آشنا هستیم، این عبارت نشان دهنده بروز افسردگی است و کمک می‌کند تا زیبایی‌ها را کشف کرده و از هر چیزی لذت ببرید و شادی کنید.

### افسردگی و دلیل زندگی کردن را یاد بگیرید

از آنجا که افسردگی اغلب با فقدان میل به زندگی همراه است و یک فرد افسرده فقط سیاه و سفیدهای جهان را می‌بیند، افسردگی به او کمک می‌کند دلیل زندگی و ادامه مسیر را ببیند. مقاومت در برابر مشکلات زندگی مهم است، افسردگی این امکان را فراهم می‌کند تا با نگاه به گذشته و تجزیه و تحلیل گذشته نگرش انسان به زندگی تغییر کند مثلاً انسان به گذشته‌اش نگاه می‌کند و می‌بیند که چه چیزی را اشتباه انجام داده است و چگونه می‌توان همه چیز را بهتر انجام داد در این مفهوم افسردگی کمک می‌کند تا از اشتباهات گذشته درس بگیریم.

### افسردگی و درک ارزش سلامتی و خانواده

وقتی افراد افسرده هستند به این باور تمایل دارند که هیچ‌چیز خوبی در این دنیا وجود ندارد با این حال اغلب دوستان و خانواده حمایت واقعی شان را تا زمانی که به حضورشان نیاز است، نشان می‌دهند. افسردگی یک آزمون خوب برای بهتر دیدن افرادی است که در کنار او می‌مانند و نخستین نشانه‌های ضعف‌اش را درک می‌کنند. افسردگی بدان معنی است که شما به حمایت معنوی و عاطفی نزدیکان و خانواده‌تان نیاز دارید و سلامتی تان برای آن‌ها مهم است. متأسفانه بسیاری از انسان‌ها زمانی ارزش با هم بودن و حمایت معنوی و عاطفی دیگران را درک می‌کنند که دیگر خیلی دیر شده است.

### افسردگی و تحریک قوه تحلیل

هنگامی که افسردگی به یک عامل خارجی مرتبط است معمولاً منجر به ترویج و تقویت قوه تحلیل در فرد می‌شود به این معنی که فرد در مورد عواملی که باعث افسردگی او شده فکر می‌کند و



در نتیجه با مشاهده مسائل و مشکلات دست به تحلیل می‌زند. به عبارت دیگر به جای نگاه کردن به تصویر بزرگتر، مشکلات را به قطعات کوچک‌تر و ریز تقسیم و آن‌ها را تحلیل می‌کنند که این امر به درک بهتر مشکلات کمک می‌کند. تحلیل مسائل پیرامونی نوعی مکانیزم است که اغلب افراد آن را به کار می‌گیرند و در مقابله با افسردگی فعال‌تر می‌شوند. به همین دلیل است که گفته می‌شود مبتلایان به بیماری افسردگی باید افسردگی را در آغوش گرفته و بهترین درس‌های زندگی را از آن یاد بگیرند.

افسردگی چیزی نیست که کسی بخواهد آن را آرزو کند اما این بدان معنی نیست که افراد افسرده هیچ دیدگاه مثبتی در زندگی ندارند. کسانی که مبتلا به افسردگی هستند باید سعی کنند ذهن شان را باز نگه دارند و همه جوانب مثبت و منفی زندگی را در مقایسه با شرایط عینی شان بسنجند در چنین حالتی است که از نتیجه تجزیه و تحلیل هر دو شرایط شگفت زده خواهند شد و از پیشرفت بیماری جلوگیری به عمل خواهد آمد و از همه مهم‌تر آمار افسردگی مزمن روز به روز رشد نخواهد شد.

این بیماری میلیون‌ها نفر را در سراسر جهان درگیر کرده است. مبتلایان به این بیماری بطور معمول از افسردگی خفیف و موقتی تا یک حالت عمیق افسردگی که در آن خلق و خو و احساسات پایین می‌آید و ناامیدی در هر زمانی فرد را درگیر می‌کند، رنج می‌برند اما ظاهراً بتازگی از برخی جنبه‌های پنهان اما مثبت آن پرده برداشته شده است.

گفته می‌شود ۷ درصد از جمعیت عمومی جهان مبتلا به افسردگی هستند و تنها درصد کمی از بیماران اقدامات درمانی لازم را انجام می‌دهند. اگرچه افسرده بودن قرار گرفتن در یک شرایط منفی است و بطور جدی زندگی انسان‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد ولی همچنان آمار مبتلایان به آن، روز به روز در حال افزایش است. به همین خاطر روانشناسان برجسته دلایل متعددی را برای در آغوش گرفتن افسردگی عنوان می‌کنند زیرا پذیرش افسردگی یک گام بزرگ در غلبه بر بیماری است.

### افسردگی کمک می‌کند به چیزهایی که واقعاً مهم هستند، تمرکز کنیم

افراد کمی متوجه جنبه‌های مهم زندگی شان هستند اما به محض این‌که افسرده می‌شوند سطوح مختلف زندگی را بطور عمیقی تجزیه و تحلیل می‌کنند. اغلب افراد تمایل دارند هر چیزی را بدون فکر کردن درباره‌اش بدست آورند. برخی از انسان‌ها بویژه کسانی که شخصیت هنری دارند هنگام افسردگی بیشتر روی مسائل اساسی زندگی تمرکز می‌کنند.

به عنوان مثال گفته می‌شود داروین از افسردگی مزمن رنج می‌برد و این غم و اندوه عمیق به او کمک کرد همه چیز را تجزیه و تحلیل کند در واقع افسردگی ویژگی‌ای بود که به داروین کمک کرد، نظریه تکامل را مطرح کند. بنابراین افسردگی برای برخی افراد ابزاری برای رسیدن به هدف‌های مهم و بیشتر است این‌که فرد احساس کند به چیزهای بیشتری برای رسیدن به اهدافش نیاز دارد و تا قبل از آن حتی با وجود شادی و خوشحالی قادر به تغییرشان نبوده است در چنین شرایطی مهم و اساسی جلوه داده شده و قابل تغییر هستند.

### افسردگی گاهی اوقات مادر خلاقیت می‌شود

گفته می‌شود برخی از بزرگترین نویسندگان و نقاشان زمانی که خلق افسرده‌ای داشتند و احساساتشان بشدت صدمه دیده بود بهترین شاهکار دنیای هنر را خلق کرده‌اند.

این موضوع تقریباً قانون ناشناخته‌ای در جهان است. هنگامی که انسان سطح بالایی از غم و اندوه و افسردگی را تجربه می‌کند تمایل زیادی به حرکت

در مسیرهای پیچیده و جدید پیدا می‌کند.

این دقیقاً چیزی است که به عنوان پارادوکس بزرگ، باعث افسردگی می‌شود. برخی از این افراد اغلب با نداشتن تمرکز، اراده و انگیزه همراه هستند و به همین خاطر چند روز یا هفته را در رختخواب یا داخل خانه سپری می‌کنند و مسائل مهمی به ذهن شان الهام شده و فوران می‌کند.

### افسردگی به بیماران کمک می‌کند واضح و آشکار فکر کنند

یکی دیگر از افسانه‌های شایع درباره افسردگی این است که این بیماری از فکر کردن درست و واضح جلوگیری می‌کند اما واقعیت این است که برخی افراد در چنین شرایطی با تمرکز بر محیط اطراف چیزها را کاملاً متفاوت می‌بینند. این جنبه از افسردگی بخصوص اگر افسردگی پس از یک رویداد دردناک مانند از دست دادن عزیزان اتفاق بیفتد، دیده می‌شود.

### افسردگی گاهی بهترین محرک است

افسردگی معمولاً با اندوه عمیق و اضطراب همراه است. این نوع احساسات صفات اساسی افسردگی است. با این حال آنچه که اغلب ما درک نمی‌کنیم، این است که افسردگی یکی از مهم‌ترین شرایطی است که به ایجاد انگیزه در فرد کمک می‌کند.