

ماهنامه اقتصادی - اجتماعی

کیان بهبود

سال دوم | مهر 1401 | شماره 22



یادداشت سردبیر

زن در مقام‌های مختلف ظهور و بروز می‌کند. خواهر، فرزند، همسر، مادر و در تمام نقش‌هایی که دارد عناصر ایثار، گذشت، فداکاری، احساس مسئولیت، محبت و عاشقانه فعالیت نمودن به چشم می‌خورد. راستی اگر مادر نبود سرنوشت ما چه می‌شد؟ آیا جایی که مادر نیست چه خبر است؟ مادر اگر رود، شب ما بی‌ستاره است. بله مادر خورشید زندگی است. اگر نور و گرمی مادر از خانه دور شود یا کمرنگ گردد، اگر ابرهای کم‌لطفی و تحقیر جلو بروز و ظهور او را بگیرد آنگاه نور و گرمی او را نمی‌توانیم داشته باشیم و زندگی بدون نور و حرارت زندگی نیست، زندان است.



صاحب امتیاز و مدیر مسئول:
دکتر احمد رضا قنبری

سردبیر: فاطمه قنبری

طراح و صفحه‌آرا: مرضیه پهلوانی نژاد

روابط عمومی: زینب یزدی پور

آدرس:

اصفهان، خیابان بزرگمهر،
روبه روی بیمارستان صدوقی،
جنب ساختمان میرداماد،
کوچه طاووسی (۳۵)،
مجتمع پزشکی طاووس،
طبقه اول، واحد ۲

ارتباط با مدیر مسئول: ۰۹۱۳۱۱۸۱۲۸۹

تلفن پذیرش آگهی: ۰۳۱۳۲۶۵۸۹۱۵

 kianbehboodnews.ir

 shadkaman.ir

تداوم کاهش قیمت دلار / ۱



دوره‌های موفقیت و شکست ناپذیری / ۳

سلامت روان اجتماعی نیاز به همدلی دارد / ۶



هدف گذاری / ۸

جسمانی سازی در روانشناسی چیست؟ / ۱۴



مادر بهشت ماست / ۱۷

سه سال اول زندگی / ۱۹



تداوم کاهش قیمت دلار در بازار ارز

اختلال در اینترنت موجب شده روند معاملات نقدی کند شود و از سوی دیگر پس لریزه تجمعات روزهای گذشته موجب شده خریدار در بازار ارز تهران نیاب شود. البته عده ای از معامله گران باور دارند برخی از خریداران برای خرید ارز در نرخ های پایین تر کمین کرده اند و به دنبال فرصت مناسب برای حمله به بازار هستند.

البته عده ای دیگر از معامله گران می گفتند تهران حمایت بازارهای همسایه را از دست داده و همین امر روند کاهشی دلار را فراهم کرده است.

قیمت دلار در هرات امروز کانال ۳۲ هزار تومان را از دست داد و به ۳۱ هزار و ۹۷۰ تومان به فروش رسید. این قیمت در مقایسه با دیروز نزدیک به ۱۰۰ تومان پایین تر بود.

روند کاهشی قیمت دلار به سومین روز هفته رسید. اسکناس آمریکایی امروز مرز حساس ۳۲ هزار و ۲۰۰ را از دست داد و با ۳۲ هزار و ۱۸۰ تومان مبادله شد.

اما پس از آن و در ادامه معاملات نقدی امروز نرخ دلار بر روی ۳۲ هزار و ۲۵۰ تومان قرار گرفت که نسبت به روز قبل ۲۵۰ تومان کاهش را نشان می دهد.

فتر قیمت دلار دوباره جمع شد

عده ای از معامله گران می گفتند فتر قیمت دلار همچنان در حال جمع شدن است. با فرض دلار در قله تاریخی ۳۳ هزار و ۵۰۰ تومان، که در یازدهم مهرماه به ثبت رسید، امروز اسکناس آمریکایی بیش از یک هزار تومان ارزان تر از روز ۱۱ مهر ماه به فروش می رسد.

روی ۱ میلیون و ۳۵۶ هزار و ۶۰۰ تومان قرار گرفت. قیمت سکه امامی امروز تا ۱۴ میلیون و ۷۰۰ هزار تومان ریزش کرد اما ظهر امروز به بالای مرز مقاومتی ۱۴ میلیون و ۸۰۰ هزار تومان مبادله شد. این فلز زرد رنگ داخلی امروز ۱۴ میلیون و ۸۵۰ هزار تومان بود.

عده ای از سکه بازان می گفتند در صورتی که قیمت سکه مرز مقاومتی ۱۴ میلیون و ۸۰۰ هزار تومان را از دست بدهد این امر احتمالاً موجب قدرت گرفتن معامله گران کاهشی و تضعیف افزایشی ها خواهد شد و ممکن است سکه به سمت نیمه کانال ۱۴ میلیون تومان حرکت کند.



با این حال اگر مرز ۱۴ میلیون و ۸۰۰ هزار تومان مورد حمایت سکه بازان قرار بگیرد و سکه بالای محدوده یاد شده باقی بماند احتمال ورود مجدد سکه به کانال ۱۵ میلیون تومان هم وجود خواهد داشت.

نرخ دلار در بازار سلیمانیه هم امروز از نیمه کانال ۳۲ هزار تومان عقب نشینی کرد. قیمت دلار در بازار یاد شده امروز ۳۲ هزار و ۴۰۰ تومان بود.

البته قیمت درهم نیز این روزها شاهد نوسان محدود قیمتی است. نرخ حواله درهم امروز در محدوده ۸ هزار و ۹۳۰ تومان بود.



کاهش قیمت سکه و طلا در بازار

بازار جهانی طلای امروز شاهد ریزش اونس طلا بود. قیمت طلای جهانی امروز تقریباً ۱۳ دلار پایین آمد و با ۱۶۸۲ دلار معامله شد.

در بازار داخلی ایران هم قیمت دو فلز گران بهای داخلی مانند روز گذشته عقب نشینی کردند. قیمت طلا ۱۸ عیار ظهر امروز ۳ هزار و ۹۰۰ تومان ارزان شد و بر روی ۱ میلیون و ۳۵۶ هزار و ۶۰۰ تومان قرار گرفت.

دوره‌های موفقیت و شکست‌ناپذیری در زندگی

چگونه شکل می‌گیرند؟



داشون وانگ، اقتصاددان دانشگاه نورث وسترن، نام این فوران استثنایی خلاقیت را «دوره شکست‌ناپذیری» گذاشته است؛ اصطلاحی که معمولاً در ورزش به کار می‌رود. به گفته وانگ «نود درصد مردم در طول زندگی‌شان شکست‌ناپذیری را تجربه می‌کنند. اکثر آن‌ها یک بار و برخی دو بار. خوب می‌شد اگر تعداد این دوره‌ها بیشتر بود».

وانگ چند سالی است که می‌خواهد سر از رمز و راز این خوشه‌های خلاقیت استثنایی دربیآورد و بفهمد افراد و شرکت‌ها چگونه می‌توانند تعداد این دوره‌ها را چندبرابر و مدتشان را طولانی‌تر کنند.

آلبرت انیشتین در اوایل دهه نخست قرن بیستم. آرتا فرانکلین در دهه شصت. استیو جابز در دهه اول قرن بیستویکم. بازه‌های خاصی از زمان هست که دانشمندان، هنرمندان و مخترعان روزهای خارق‌العاده و پرثمری را سپری می‌کنند.

این قضیه درباره بیشتر آدم‌ها - دست‌کم در مقیاسی کوچک‌تر - صادق است. هیچ پیش‌آمده در برهه‌هایی از زندگی‌تان حس کنید در کارت‌تان مثل آب‌خوردن به پیش می‌روید، درحالی‌که اوقات دیگر احساس می‌کنید نالایق و خموده‌اید؟ احتمالاً می‌توانید این برهه‌های سرشار از موفقیت را در زندگی دوستان و همکاران و رقیبانتان نیز تشخیص دهید.

پس این دوره‌های شکست‌ناپذیری از کجا می‌آیند؟ هر یک از ما چطور می‌تواند برای یک یا دو -یا -۱۰۰ بار دوره سرشار از موفقیت برنامه‌ریزی کند؟ وانگ چندین سال برای پاسخ به این سؤال وقت گذاشت. اما جست‌وجوی او بیشتر وقت‌ها سر از کوچه‌های بن‌بست در می‌آورد. او می‌گوید «هرچه بیشتر می‌گشتیم و هرچه تلاش‌هایمان بیشتر شکست می‌خورد، انگاره دوره‌های شکست‌ناپذیری بیشتر تصادفی به نظر می‌رسید».

عقل متعارف می‌گوید دوره‌های شکست‌ناپذیری در میان‌سال‌ی اتفاق می‌افتند. تحلیل معروفی از عملکرد دانشمندان و مخترعان به این نتیجه رسید که توانایی آن‌ها، برای تولید بینش‌هایی که منجر به برنده‌شدن جایزه نوبل شده است و مشارکت‌های تکنولوژیکی که نقطه عطف محسوب می‌شوند، بین ۳۵ تا ۴۰ سالگی آن‌ها به حداکثر می‌رسد. تحلیلی دیگر، از «منحنی سن-نبوغ» موسیقی‌دانان جاز به این نتیجه رسید که ثمردهی موسیقایی تا حدود ۴۰ سالگی، به‌طور پیوسته، افزایش می‌یابد و پس از آن به تندی کاسته می‌شود.

سه سال پیش، او با همکاری پژوهشگران دانشگاه نورث‌وسترن، دانشگاه میامی، دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا و دانشگاه اروپای مرکزی، واقع در بوداپست، مقاله‌ای نوشت که از مجموعه اطلاعات عظیمی استفاده می‌کرد تا خروجی شغلی بیش از ۲۰ هزار هنرمند، کارگردان و دانشمند را ردیابی کند. این پژوهشگران دریافتند که، تقریباً، همه آن افراد خوشه‌هایی از کارهای بسیار موفق دارند.

این کارهای بسیار موفق بر اساس قیمت‌های بیش‌از معمول حراجی‌های هنری، نمره‌های آی‌ام‌دی‌بی، یا ارجاعات مجله‌های علمی تعیین شدند. او و همکارانش می‌نویسند «فوران کارهای بسیار مهم را می‌توان، به نحوی مشهود، در همه دنیا و در همه حیطه‌ها مشاهده کرد». کم و بیش، هرکسی دوره‌ای در زندگی خود دارد که بهترین کارها و تولیدات خود را ارائه می‌دهد، حتی اگر آن کارها، مثل مورد آرتا فرنکلین، بزرگ‌ترین آثار و محصولات قرن بیستم نباشند، بهترین آثار عمر آن فرد هستند.

همانطور که قانون معروف ۱۰،۰۰۰ ساعت تمرین کتاب استثنائی‌های مالکوم گلدول می‌گوید. یا شاید دوره‌های شکست‌ناپذیری به شخصی که با او کار می‌کنیم مربوط است؛ وقتی به سوپر استارهای حوزه مورد نظرمان نزدیک می‌شویم از همیشه موفق‌تریم. اما هیچ‌یک از این شایدها با مجموعه داده‌های وانگ جور در نمی‌آید.

تا امسال در بر همان پاشنه می‌چرخید، اما تابستان امسال، وانگ و نویسندگان همکار او اولین نظریه جامع خود را درباره ریشه این موفقیت‌ها منتشر کردند. این نظریه ایده‌ای پیچیده است که خلاصه‌اش در این سه کلمه جمع می‌شود: اکتشاف، سپس بهره‌برداری.

تحلیل وانگ - که سنج‌های وسیع‌تر برای سنجش ثمردهی را برای گروه بیشتری از مردم به کار برد - هیچ یافته خاصی در مورد ثمردهی آدم‌های میان سال در بر نداشت. در عوض، احتمال وقوع دوره‌های شکست‌ناپذیری برای هنرمندان و دانشمندان جوان، در نیمه‌راه و در پایان‌راه به یک اندازه بود. نظریه‌های دیگر نیز به همین ترتیب زیر سؤال رفتند. او فکر کرد شاید داستان شکست‌ناپذیری داستان اعداد و ارقام است، و دوره‌های شکست‌ناپذیری وقتی اتفاق می‌افتند که شما بیشترین تعداد آثار را تولید می‌کنید. یا شاید دوره‌های کاری به شدت موفق، ناشی از تمرکز روی یک گونه خاص هنر یا رشته علمی است؛





سلامت روان اجتماعی

نیاز به همدلی دارد

دکتر محمدرضا خدایی اردکانی دبیر علمی سی و نهمین کنگره انجمن روانپزشکان ایران با اشاره به برگزاری این رویداد در روزهای ۱۹ الی ۲۲ مهرماه و همزمان با هفته سلامت روان در سالن همایش‌های (دکتر غرضی) بیمارستان میلاد تهران، اظهار داشت: طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، سلامتی فقط نداشتن بیماری یا معلولیت نیست، بلکه داشتن رفاه جسمی، روانی و اجتماعی از مهمترین مولفه‌های سلامت روان است و شعار کنگره امسال بر همین اساس «سلامت روان اجتماعی نیاز به همدلی و اقدام» انتخاب و توانبخشی و توانمندسازی روانی اجتماعی از محورهای مهم همایش است.

که رسیدن به سلامت روانی اجتماعی فقط با بیان مسئله، شعار و جلسه میسر نمی‌شود و نیاز به بینش بهتر، نگاه عمیق‌تر و عقلانی‌تر، انگیزه بیشتر، همدلی و اقدام عملی احساس می‌شود، ادامه داد: امید، ادراک خودکار آمدی، کفایت، شایستگی، احساس رضایتمندی، اعتماد به نفس فردی و اجتماعی و شادمانی و عدم وجود درماندگی آمیخته شده، از لازمه‌های سلامت روان است و در کنار آن نبود فقر و خشونت، عدم وجود بیکاری، عدم وجود تبعیض‌های قومی - نژادی و جنسیتی، برابری افراد بصورت یکسان در مقابل قانون، امنیت اجتماعی، دسترسی یکسان به خدمات سلامت و امید به آینده بهتر از شاخصه‌های مهم سلامت اجتماعی به شمار می‌آیند.

دکتر محمدرضا خدایی اردکانی دبیر علمی سی و نهمین کنگره انجمن روانپزشکان ایران با اشاره به برگزاری این رویداد در روزهای ۱۹ الی ۲۲ مهرماه و همزمان با هفته سلامت روان در سالن همایش‌های (دکتر غرضی) بیمارستان میلاد تهران، اظهار داشت: طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، سلامتی فقط نداشتن بیماری یا معلولیت نیست، بلکه داشتن رفاه جسمی، روانی و اجتماعی از مهمترین مولفه‌های سلامت روان است و شعار کنگره امسال بر همین اساس «سلامت روان اجتماعی نیاز به همدلی و اقدام» انتخاب و توانبخشی و توانمندسازی روانی اجتماعی از محورهای مهم همایش است.

این استاد دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی با تاکید بر این مهم

خدایی اردکانی ادامه داد: برخی از دانش آموزان ترجیح ماندن در خانه و آموزش مجازی و برخی دیگر ترجیح رفتن به مدرسه و آموزش حضوری پیدا کرده اند که این دوراهی، خود به مشکلات روانی دانش آموزان افزوده است.

دبیر علمی سی و نهمین کنگره انجمن روانپزشکان ایران به عوامل مهم و موثر در بهداشت روان دانش آموزان توسط خانواده و مدرسه اشاره کرد و گفت: معلم یک الگوی موثر و کارا برای دانش آموز به حساب می آید و لازم است که این جایگاه حفظ شود و نکته مهم دیگر ایجاد فضای مناسب و مفرح در مدرسه برای دانش آموزان است.

وی به بهانه شروع سال تحصیلی، در رابطه با اهمیت سلامت روان دانش آموزان در شروع سال تحصیلی جدید به خصوص بعد از دو سال پاندمی کرونا، گفت: سنین دانش آموزی از حساس ترین دوران زندگی است که پایه های اصلی رشد روانی و اجتماعی و هویت در آن شکل می گیرد که شامل نیازهای روانی اجتماعی دوران کودکی و نوجوانی و متاثر از عوامل مختلف فردی، خانوادگی، مدرسه و اجتماع است.

این روانپزشک با اشاره به آموزش های مجازی، مشکلات اجتماعی و اقتصادی وارده شده از دوران کرونا و پس از آن و سایر استرسورهای اجتماعی، که سلامت روان دانش آموزان را نیز تحت الشعاع قرار داده است، بیان داشت: امروزه امید، شادی، احساس رضایتمندی و نگاه به آینده کم رنگتر شده است و متأسفانه افزایش افسردگی، اضطراب را در سنین مختلف بخصوص سنین دانش آموزی بیشتر شاهد هستیم.

هدف گذاری



آیا شایسته ترین و باهوش ترین انسانها لزوماً آدم های موفقیتی به حساب می آیند یا نه؟ در نهایت «هدف» چه نقشی در زندگی انسان بازی میکند؟

نتایج حاصله از اطلاعات و آمارهای به دست آمده در کشورهای مختلف و جوامع متعدد، نشان میدهد که تعیین اهداف شفاف، معین و پایدار، مهم ترین عامل موفقیت انسانها به حساب می آید. در حدود ۳ درصد افراد مختلف جوامع، دارای اهداف مشخص، پایدار و شفاف هستند، و برای رسیدن به اهداف خود، برنامه ریزی مشخص و دقیق داشته و مصمم هستند که با تلاش و سخت کوشی فراوان با مداومت در پایداری و مقاومت در برابر مشکلات، به موفقیت های شایان توجه، برسند.

چرا با وجود قدرت نامحدود و بسیار عظیم درونی انسان، درصد کمی از افراد از نعمت خوشبختی، سلامتی، شادکامی، آرامش، ثروت و ... بهره مند هستند؟

چرا گروه بسیار کثیری از افراد جوامع، این همه احساس یاس، ناکامی، عدم موفقیت، بیماری و ... کرده و در نظرشان هیچ چاره و راهی برای حل مشکلاتشان وجود ندارد؟ و اصولاً در موفقیت، شادکامی و خوشبختی انسانها، عواملی چون «ثروت»، «ملیت و نژاد»، «سطح تحصیلات»، «جنسیت»، «مذهب»، «ضریب هوشی» و چه نقشی بازی کرده و چقدر موثرند؟

اینان از قدرت تصمیم‌گیری سریع و به موقع برخوردار بوده‌اند و با شکار لحظه‌ها و موقعیت‌ها و اندیشیدن به پیروزی، فرصت‌ها را به دانایی، توانایی، ثروت و خوشبختی بیشتر، تبدیل می‌کردند... اینان بر اندیشه و تفکر خود حاکم بوده و از قدرت ذهنی و توانمندی‌های درونی خود، خیلی بیشتر از دیگران استفاده می‌کردند.

اینان شکست و عدم موفقیت را فقط به عنوان تجربه جدید، قبول داشتند و نتایج مثبتی را از آن برداشت می‌کردند، حتی در بدترین شرایط هم، امید به موفقیت و پیروزی را از دست نمی‌داند. جالب است که بدانیم که افراد موفق و هدفمند ۳ درصدی، از ظرفیت و هوش خاص و خیلی بالا هم برخوردار نبودند.

با توجه به مراتب بالا، تلاش پشتکار مداوم در جهت رسیدن به اهداف، مهمترین عامل تشکیل دهنده کیفیت زندگی است.

بزرگترین پاداش‌ها به کسانی تعلق می‌گیرد که برای رسیدن به اهداف، دست از تلاش بی‌وقفه خود، برنداشته و وظایف و کارهای مربوطه را با عشق، شور و شوق و اشتیاق انجام می‌دهند و میدانند هیچ شاهکاری و هیچ عظمتی بدون هدف بزرگ و بدون عشق و علاقه شدید، بوجود نمی‌آید؛ بعلاوه، با

۹۷ درصد بقیه افراد هر جامعه، دارای افکار، اهداف، رویاها و آرزوهای پراکنده، مبهم، غیر شفاف، و ناپیوسته بوده و همچنین فاقد برنامه ریزی دقیق و عملی برای رسیدن به اهداف پراکنده و مبهم خود هستند. در یک بررسی دقیق ۲۰ ساله دانشگاهی، نتایج حاصله نشان می‌دهد که راندمان حاصله از عملکرد گروه ۳ درصدی در تمامی موارد و موضوعات بررسی شده، از مجموع عملکرد ۹۷ درصدی، بیشتر بوده است.

به علاوه همین افراد ۳ درصدی، خیلی بیشتر از تک تک افراد ۹۷ درصدی، از توانمندی درونی خود استفاده مینموده‌اند. افراد ۳ درصدی هدفمند، در مقایسه با ۹۷ درصدی غیر هدفمند، از احساس رضایت، خوشبختی، خوشبینی، سلامت جسمی و روحی بسیار بالایی برخوردار بوده‌اند... افراد این گروه از نیروی تجسم و تصور خود، بیشتر بهره‌برداری کرده و میل و اشتیاق فراوان به آنچه می‌خواستند، داشته و میدانستند که به کجا می‌روند و فکر می‌کردند که همه مشکلات و مسائل دنیا قابل حل هستند، و با این تفکر، به جنگ مشکلات و نارسایی‌ها می‌رفتند و بر آنها، غلبه می‌کردند.

ریشه ترس در نزد انسانها، برمیگردد به دوران اولیه کودکی، والدین ندانسته و ناآگاهانه، باورها و دیدگاههای ناثواب، ناهنجار و منفی خود از قبیل: احساس ترس، تردید، شکست، نالایقی و بی‌عرضگی و را به کودکانشان منتقل می‌سازند. در حقیقت فیلتری سیاه و زیان‌آور در ذهن فرزندان خود نصب می‌کنند که از هر حادثه که رخ دهد، برداشت منفی نمایند.

مادران و پدران، که خود قربانی افکار ناهنجار والدین خویش بوده‌اند، فرزندان خود را قربانی افکار و اندیشه‌های منفی و نا‌ثواب خویش می‌کنند.

ترس از شکست: بسیاری از انسانها؛ از ترس شکست خوردن و تحت تاثیر افکار منفی خود نمی‌توانند کارهای جدید و سازنده و بزرگی را شروع کنند و یا در صورت بروز مشکلات، کار را نیمه تمام رها می‌سازند، در حقیقت از ترس شکست و ناکامی، با انجام ندادن کار مثبت، عملاً شکست را قبول دارند و در گرداب افکار حقیر و کوچک خود، می‌چرخند و دور میزنند!

بعلاوه، با مقاومت در برابر مشکلات، استعدادهای انسانی شکوفا شده، توانمندی‌هایش بیشتر می‌گردد.

با وجود این همه سودمندی، چرا اکثر مردم از هدف‌گذاری و تعیین اهداف شفاف رویگردان هستند؟

ترس (ترس از شکست، ترس از طرد شدن، ترس از تغییر) و نبودن آموزشهای لازم جهت انتخاب اهداف آگاهانه، و عدم آگاهی اکثریت مردم به اثرات فوق‌العاده‌ای که از انتخاب هدف حاصل میشود!

ترسها و تردیدها، ذهنی بوده و بازدارنده هستند و یکی از بزرگترین دشمنان بشر بحساب می‌آیند. ترس، بازتاب افکار منفی ماست، ترس سرمنشا تمام امراض، ناکامیها و شکستهاست. علت پاره‌ای از ترسها و تردیدها، مربوط می‌شود به کمبود اعتماد به نفس که در نتیجه، خود را کوچک و حقیر می‌شماریم و باور داریم که آدم لایقی نیستیم و از عهده کاری که در پیش رو داریم بر نمی‌آییم، از سویی دیگر، به علت عدم خودباوری، دیگران را خیلی بالاتر، قویتر، و بزرگتر از آنچه هستند تصور میکنیم.

ترس از تغییر: اصولاً عاداتها، زندگی کردن را برای انسانها سهل و آسان میسازد، چرا که برای هر کار کوچک و بزرگ تکراری، لازم نیست فکر کرده و انرژی زیادی مصرف شود. ولی وقتی با یک یا چند مورد و پدیده تازه مواجه شویم که با باورهایمان متفاوت باشند و یا اگر بخواهیم در خود و یا دیگری تغییراتی صورت پذیرد، در ابتدا و به طور طبیعی همه در مقابل تغییرات مقاومت میکنند، چون تغییر، دردناک و مشکل تر از عدم تغییر است و اگر انگیزه تغییر قوی باشد، عده ای با گفتگو، بحث و استدلال با خود و دیگران و با تکرار فلان عمل و یا تکرار آن در ذهن، دست از مقاومت برداشته و تغییر را می پذیرند، ولی گروهی دیگر، با داشتن ذهنی بسته، از اینکه در باورهایشان و در نتیجه، در تفکرات، در عادات و ... در رفتارشان تغییرات بدهند، به شدت میترسند و در برابر هر گونه تغییر هم به شدت مقاومت می کنند.

ترس از طرد شدن: جای شگفتی است که گروه کثیری از انسانها، از ترس طرد شدن از طرف دوستان و آشنایان، از موقعیت ها و پیروزی هایی که در انتظارشان است، چشم می پوشند. و بدون اطلاع از نتایج و عوارض آن، سعی میکنند، هر طور و به هر قیمتی که شده مورد تایید اطرافیان خود باشند. اصولاً کسانی که از اعتماد به نفس کافی برخوردار نبوده و خود را باور نداشته باشند، رضایت خویش را در تایید اطرافیان جستجو میکنند. برعکس، افرادی که از اعتماد به نفس بالایی برخوردار بوده و خود را باور داشته باشند، و احساس کنند که دارای پیام و رسالتی هستند، انرژی خود را برای رسیدن پیام خود بکار میبرند. و از طرد و رانده شدن از طرف دیگران هم باکی ندارند.



۲) بدانید چه دوست دارید. فعالیت‌هایی که به شما حس معنی‌دار و هدفمند بودن در زندگی می‌دهند، کدامند؟ اگر تعدادشان زیاد است، مهمترین آنها را انتخاب کنید که می‌تواند هدف شما هم باشد. باید بدانیم چه چیزی به زندگی مان معنی می‌بخشد تا هدفمان را پیدا کنیم.

۳) اهمیت ذهنتان را درک کنید با خودتان صادق باشید و ارزیابی کنید که چگونه به وضعیت کنونی خود رسیده‌اید. به زندگی شخصی و شغلی امروزتان نگاه کنید. درک کنید که چطور طرز فکرتان دنیای کنونی شما را خلق کرده است. ببینید چطور می‌توانید یا می‌خواهید بعضی الگوها را تغییر بدهید.

هفت روش زیر کمک می‌کند نیروی بالقوه خود را در فرآیند هدف‌گذاری به کار بگیرید.

۱) قفل نیروی بالقوه تان را باز کنید توانایی‌های خود را بشناسید. تصور کنید همه جور قدرتی دارید. تصور کنید با این توانایی به دنیا آمده‌اید که هر هدفی بگذارید به آن می‌رسید. حالا ببینید واقعا دلتان می‌خواهد که باشید، چه داشته باشید یا چه کار کنید. نخستین گام در دستیابی به هدف این است که تمام توانایی‌های خود را ببینید و آن را آزاد کنید. مخترعان و مبتکران هم به همین روش پیش می‌روند.



۷) قدرت تجسم را به کار بگیرید معمولاً خودتان را چطور تصور می کنید؟ آیا می توانید این تصویر را عوض کنید؟ آدم ها معمولاً ناخودآگاه با تجسم اشتباه خود را به وضعیت فعلی شان رسانده اند. آنها خودشان را در هر وضعیت سختی که امکان دارد مجسم و براساس قانون جاذبه وضعیت های ناخوشایند را به خود جذب می کنند. این الگو را از همین الان تغییر بدهید.

۵) به بهایی که باید پردازید آگاه باشید برای رسیدن به هدفتان چه باید بکنید؟ چقدر وقت لازم است صرف آن بکنید؟ چه مهارت هایی برای رسیدن به هدفتان دارید یا می توانید کسب کنید؟ چقدر حاضرید پول خرج آن کنید؟ هدف گذاری براساس منابعی که در اختیار دارید و امکان به کار گرفتن آنها را دارید یکی دیگر از راه های منتهی به هدف است.

۶) اعمال خود را بشناسید

یکی از روش های دستیابی به هدف این است که بدانید چه کارهایی می توانید انجام بدهید. کاری که شما بلافاصله پس از پاسخ به پرسش های بالا باید انجام بدهید، چیست؟ دستیابی به هدف نتیجه عمل کردن است. هنگامی که هدفی را تعیین کردید، بدون توجه به اینکه هدف خوب یا بدی باشد، باید ببینید چه کار می توانید بکنید. حالا چرخ را به حرکت درآورید؛ بدون تاخیر یا شک و تردید عمل کردن انرژی جنبشی ایجاد می کند و این انرژی تاثیر بسزایی در زندگی شما دارد.



جسمانی سازی (Somatization) در روانشناسی چیست ؟

یک علامت است، نه یک تشخیص به خودی خود. این غالباً بخشی از اختلال علائم جسمی و اختلال تبدیل است، اگرچه ممکن است در موارد دیگر ظاهر شود. افرادی که بدنسازی را تجربه می کنند می توانند از طریق یک متخصص بهداشت روان درمان شوند.

سوماتیزه سازی چیست؟

بیماری های سوماتیزه، به گروهی از بیماری ها گفته می شود که با وجود استفاده کامل از فن آوری پزشکی، هیچگونه علت اندامی، برای آنها مشخص نمی شود. برخی از سردردها و یا دیگر دردهای مزمن، مانند بیماری های معده، قلب و اعصاب، جزء این گروه از بیماریها طبقه بندی شده اند.

جسمانی سازی زمانی اتفاق می افتد که نگرانی های روانشناختی به علائم جسمی تبدیل شود. به عنوان مثال، شخصی که به تازگی یکی از عزیزان خود را از دست داده است، ممکن است غم و اندوه خود را از طریق خستگی شدید جبران کند. پیشوند "soma" از کلمه یونانی بدن گرفته شده است.

علائم جسمی می تواند از درد مفصل گرفته تا از بین رفتن موقتی بینایی باشد. علایم بدنی اگرچه هیچ دلیل جسمی اساسی ندارند، اما بسیار واقعی هستند. عدم وجود مشکلات گوارشی این واقعیت را تغییر نمی دهد که حالت تهوع کسی باعث استفراغ وی می شود.

ممکن است فردی علائم خود را به عنوان یک بیماری بدنی تفسیر کند و به پزشک مراجعه کند. اما به ندرت پزشک توضیحات فیزیکی در مورد علائم فرد پیدا خواهد کرد. اگر آنها یک مشکل جسمی پیدا کنند، علائم احتمالاً ارتباطی ندارند یا با وضعیت فرد متناسب نیستند. (به عنوان مثال، کسی که در یک بازی ورزشی مچ پا شکسته است ممکن است مشکلات تنفسی را گزارش کند).



علائم بدنی ساختگی و خیالی نیستند. افرادی که تجربه جسمی سازی دارند، تظاهر نمی کنند که برای منافع شخصی بیمار هستند که به آن سوءنیت گفته می شود. علائم جسمی ممکن است دلیل قابل مشاهده ای نداشته باشد، اما درد و پریشانی واقعی است.

اشخاصی که دستخوش این نوع اختلال هستند در واریسی تمرکز، نشانه های جسمی نظیر درد، ضعف یا تنگی نفس بیش از اندازه وسواس هستند. این نوع بیماری به اختلال سوماتیسم هم معروف است. این باور در شخص بیمار وجود دارد که اگر نشانه هایی برای او تشخیص داده نشده است بدین مفهوم است که دارای یک مریضی جدی است با اینکه پزشک به او این اطمینان را بدهد که هیچ مشکلی ندارد باز هم نگران بیماری است. زمانی که پزشک و نزدیکان شما قبول نکنند که نشانه های شما حقیقی هستند، این مسئله می تواند منتهی به استرس عاطفی شود.

بیشتر افراد در مقطعی از زندگی خود بدن سازی را تجربه می کنند. پریدن از اضطراب، سردرد به دلیل استرس، یا احساس ضعف جسمی پس از ضربه، همگی نمونه هایی از جسمی سازی هستند. اما این نمونه ها معمولاً موقعیتی و موقتی هستند. Somatization زمانی به یک مسئله بالینی تبدیل می شود که باعث پریشانی طولانی مدت و شدید شود.

حقیقت این است که هم اکنون، بسیاری از بیماران را می توان مشاهده کرد که سالیان دراز، از بیماری هایی که ظاهراً هیچ علت جسمی نداشته نالان هستند، و با رفتن به نزد پزشک های متفاوت و پذیرش هزینه های سنگین در اندیشه آن هستند که سرانجام، علتی برای بیماریشان یافته شود.

ولی هنگامی که پزشک، پس از انجام آزمایش های بسیار، هیچ دلیلی برای شکایت های بیمار نمی یابد، به تدریج از ادامه شکایت های او خسته شده و ممکن است ناگزیر به بیمار بگوید: «هیچ مشکلی ندارید. درباره این ناراحتیتان، خیلی فکر می کنید. به نظر می رسد که همه آنها خیال باشد!»

بیمار درمانده که بارها اینگونه سفارش ها را شنیده است، مایوس می شود که این امر، به شدت به بیماری وی می افزاید.

افرادی که این مسئله را دارند به همان اندازه که تشخیص طبیعی دارند، سزاوار دلسوزی هستند.

اگر این بیماری ها، نتیجه ی پندار بیماران است، طبعاً هر اندامی از بدن، ممکن است دچار شود. هر قدر فن آوری، گسترش می یابد و علت بیماریها آشکار می شود، از شماره ی این گروه از بیماریها نیز کاسته می شود.

برای نمونه، بسیاری از بیماری های آلرژیک دستگاه گوارش و یا بیماری های ناشی از رگ های قلبی و مغزی، نخست به عنوان بیماری های تخیلی تشخیص داده می شدند، زیرا دانش پزشکی، محدود بود و ابزار تشخیص، هم چون اسکن، ام. آر. آی و پ.ا.ست، در دسترس نبودند.

بنابراین، شاید آنچه را که ما امروز، سوماتیزاسیون می نامیم. در آینده ثابت شود که چیزی جز نارسایی ابزار تشخیص پزشکی نبوده است.

مادر گلی است که برای اینکه زیبایی‌ها و طراوت و شادابی را به خانه ببخشد، نیاز به پشتیبان و مراقب دارد. او را پاس بداریم تا او با عطر وجودش بوی بهشت را به ما ارمغان دهد.

ظهور و بروز نقش مادری به نحو احسن و اکمل آنطور که ذکر شد منوط به آن است که این گل از همان اوان که غنچه است مراقبت شود و با توجه به اینکه لطیف است و ظریف است ضربه نخورد.



مادر بهشت ماست

دکتر احمد رضا قنبری - روانشناس بالینی و کارشناس مسائل خانواده

مادر بهشت ماست. او نقش‌بند زندگی و سرنوشت ماست.

زن در مقام‌های مختلف ظهور و بروز می‌کند. خواهر، فرزند، همسر، مادر و در تمام نقش‌هایی که دارد عناصر ایشار، گذشت، فداکاری، احساس مسئولیت، محبت و عاشقانه فعالیت نمودن به چشم می‌خورد. راستی اگر مادر نبود سرنوشت ما چه می‌شد؟ آیا جایی که مادر نیست چه خبر است؟ مادر اگر رود، شب ما بی‌ستاره است. بله مادر خورشید زندگی است. اگر نور و گرمی مادر از خانه دور شود یا کمرنگ گردد، اگر ابرهای کم‌لطفی و تحقیر جلو بروز و ظهور او را بگیرد آنگاه نور و گرمی او را نمی‌توانیم داشته باشیم و زندگی بدون نور و حرارت زندگی نیست، زندان است. زندانی تاریک و سرد که حرکت را متوقف و پویایی و نشاط را به رکود و افسردگی مبدل می‌سازد. بیایید مادر را دوست داشته باشیم. بیایید او را گرمی بداریم و ابرهای غم و غصه و بی‌احترامی و سختی‌های زندگی را از او دور سازیم. او را خسته نکنیم، تنها نگذاریم. همه مسائل و مشکلات زندگی را بر دوش او نیندازیم.

و شوهران بدانند که زن در تملک آنان نیست که بخواهند هرگونه با او رفتار نمایند. حق الناس را در نظر بگیرند و از زنان بیگاری نکشند. آنان را کرامت کنند و بزرگ بدارند.

هر چه زن در خانه بزرگ و عزیز باشد به همان نسبت کل خانواده را در جهت بزرگی و عزت رهنمون است و بال‌های پرواز یک خانواده است، یعنی زن. هر چه این بال‌ها قوی‌تر باشد، پروازها به بالا بهتر صورت می‌گیرد. مردان شریف و بزرگوار می‌دانند شکستن همسر، یعنی شکستن شیشه عمر خانواده و به همین خاطر آنان را حقیر نمی‌کنند و روح لطیف آنان را نوازش می‌کنند و از گل خوشبو و معطر زندگی مراقبت می‌کنند، با او هم‌سخن می‌شوند، او را درک می‌کنند، قدردان زحمات آنان هستند و توقع در حد توان از وی دارند و سپاسگزار و شاکر خداوند هستند زیرا زن بهشت خانواده است.

چرا که زود شکسته می‌گردد و کوچک‌ترین تلنگر یا تماس ناب‌جا به او شوک وارد می‌سازد و کوچک‌ترین اثر انگشت که آلوده باشد بر صفحه دل او اثر می‌گذارد و رنگ او را و لطافت او را خدشه‌دار می‌سازد. پس آنگاه که فرزند خردسال خانه است، پدر و مادر و دیگر اعضای خانواده بایستی به این نکته توجه داشته باشند و او را گرمی بدارند. گنجینه و گنجینه محبت او را با محبت خودشان پر بار نمایند. به بروز و ظهور استعدادهای بالقوه او که همان گذشت و ایثار، انعطاف، عاطفه، محبت و عشق است کمک نمایند و زمینه‌ساز شوند تا به بالفعل تبدیل گردد. از طرفی برادران خانواده به خواهرشان لطف داشته باشند.



سه سال اول زندگی

قسمت دهم

آیا می‌دانید بیشتر آمار طلاق مربوط به عدم تفاهم در سه سال اول زندگی است؟

قسمت دهم

فایل صوتی

سخنران: دکتر احمدرضا قنبری
روانشناس بالینی و کارشناس ارشد اخلاق
و دکترای مدیریت منابع انسانی

برای پخش فایل صوتی در کامپیوتر
بر روی تصویر کلیک کنید!

سه سال اول زندگی

قسمت دهم

آیا می‌دانید بیشتر آمار طلاق، مربوط به
عدم تفاهم در سه سال اول زندگی است؟

سخنران: استاد قنبری

روانشناس بالینی و کارشناس ارشد اخلاق
و دکترای مدیریت منابع انسانی

موسسه فرهنگی هنری سالم بزوه مهر
برگزار کننده همایش‌ها و سمینارها
در حوزه علوم انسانی و اسلامی
با مجوز رسمی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی

خیابان بزرگمهر، روبروی بیمارستان شهید صدوقی،

کوچه طاووسی، پلاک ۲۱

مدیر مؤسسه: ۰۹۱۳۱۱۸۱۲۸۹

مدیر برنامه: ۰۹۱۳۰۰۰۱۲۸۹

منتشی: ۰۹۱۳۳۸۶۴۷۳۶