



نکاتی درباره ادعای شادتر شدن زندگی با گذر از ۵۰ سالگی به مناسبت روز جهانی سالمندان

پیچ شادی در انتهای جاده میان سالی!

یاسمین مشرف | مترجم



شرایط اقتصادی کشور باعث پربازدید شدن یکی از تحقیقات روان شناسی در شبکه های اجتماعی کشورمان شده است. بستی که در آن، عکسی از یک پیرمرد و پیرزن بسیار شاد وجود دارد در توضیحات آن نوشته: «زندگی بعد از ۵۰ سالگی شادتر می شود!محققان معتقدنر خره شادی U شکل است و شما بعد از گذراندن پیچ ۵۰ سالگی به شادی می رسیدو این احساسات در ۷۰ سالگی به اوج می رسدا خلاصه که طاقث بیارین!». شاید این پست یک شوخی به نظر برسد اما در این مطلب و به بهانه روز جهانی سالمندان می خواهیم از نظر علمی صحت و سقم آن را بررسی کنیم.

🔗 **آیا زندگی بعد از ۵۰ سالگی شادتر می شود؟**

وقتی «جانان راش» نویسنده کتاب «پیچ شادی» به بحران ۴۰ سالگی دچار شد، دلیل آن رانمی دانست. او زندگی خوبی داشت: شغل موفق، زندگی مشترک محکم، سلامت جسمی و شرایط مالی خوب. بااین حال، وقتی درباره منحنی شادی آگاهی پیدا کرد همه چیز برایش روشن شد. مراکز علمی شواهد فراواندهای به دست آورده اند که نشان می دهد شادی در بزرگ سالی U شکل است. طبق این ادعا، ذایت از زندگی در دهه دوم و سوم زندگی کاهش می یابد و سپس در اواخر دهه چهارم و تا قبل از رسیدن به دهه هشتم، روبه افزایش می گذارد.

🔗 **پیچ شادی پس از بحران میان سالی**

«راش» که روزنامه نگار و یک فعال اجتماعی نیز است، وقتی به یافته های محققان که افسردگی ۴۰ سالگی اشر اتوضیح می دادند بر خود کرد بسیار خرسند شدو چون بر این باور بود که بسیاری از افراد این افسردگی را تجربه می کنند، تلاش کرد یافته های محققان را به شکل گسترده ای منتشر کند. او کتابی با عنوان «پیچ شادی: چرا زندگی بعد از ۵۰ سالگی بهتر می شود؟» نوشت که شامل داستان های شخصی، آخرین اطلاعات و نیز گفت و گوهای روشنگرانه ای با اقتصاددانان، روان شناسان و دانشمندان علوم اعصاب است. «راش» در این باره به گاردین می گوید: «عجیب این است که سن و سال به نفع شادی عمل می کندو بحران میان سالی علت و عامل خاصی ندارد. «او می افزاید: «افسردگی که در میان سالی شاهد آن هستیم یک روند طبیعی است که صرفا به دلیل گذر زمان ایجاد می شود. این ماریچ خود خوردنه ناراضیاتی، ناشی از مشکلی نیست که در

بعد از ترک اعتیاد شوهرم به او هیچ حسی ندارم!

چهار سال پیش ازدواج کردم. بعد از دو ماه فهمیدم شوهرم هم معتاد است و هم با یک زن رابطه دارد. تصمیم گرفتم زندگی کنم و او را بسازم. بعد از دو سال هم اعتیادش را ترک کرد و هم رابطه های نامناسبش را. بعد از یک سال دوباره معتاد شد و بازم به تلاش من ترک کرد. این روزها خیلی رفتارهایش خوب شده اما تقریباً از شش ماه پیش هیچ حسی به او ندارم و می خواهم جدا شوم. با این حال می ترسم در آینده بشیمان شوم. چه کنم؟



تینا امیری | روان شناس بالینی و دانش آموخته استیتوت روان پزشکی

شما دوران سختی را پشت سر گذاشته اید. زندگی مشترک با امیدها و آرزوهایی آغاز می شود و هنگامی که فرد با چیزی متفاوت از آن چه تصور کرده است، روبه رو می شود به لحاظ درونی احساسات متناقضی را تجربه خواهد کرد. شما توانسته اید به دلایل مختلف که ممکن است شخصیت شما ویژگی های آن، تربیت دوران کودکی تان یا باورها و عقاید شخصی تان باشد در مواجهه شدن با مشکلات زندگی مشترک تان که جدی و بغرنج نیز بوده اند با اقتدار و استقامت رفتار کنید و این مسئله ای قابل تقدیر است.

🔗 **دلیل این همه ایستادگی تان چیست؟**

پیش از هر چیز این مسئله را که چه چیز باعث شده در برابر این مشکلات ایستادگی کنید، شناسایی کنید. انگیزه ابتدایی شما از انجام این کارها (ترک دادن دوباره شوهرتان از بند اعتیاد و روابط نامناسب) چه بوده است؟ رفتارهایی که هر کدام شان می تواند یک زندگی مشترک معمولی را با در دسر های غیر قابل جبرانی مواجه کند. با بررسی این مطلب قادر خواهید بود به درک روشن تری از این موضوع برسید که چه چیز اکنون باعث شده به رغم از بین رفتن مشکلات ابتدایی، انگیزه ای برای ادامه زندگی نداشته باشید.

🔗 **احساسات و دلایل خود را بررسی کنید**

پیش از هر تصمیمی لازم است شما از دلایل خود برای اتخاذ آن آگاه شوید. چه موضوعی باعث می شود دلیلی برای ادامه زندگی مشترک تان نداشته باشید؟ از آن جایی که مدت زیادی به لحاظ روانی تحت فشار بسیار قرار گرفته اید، این مسئله دور از انتظار نیست که پس از آن که شرایط بحرانی فرونشسته



مدام فکر فرار از سر بازی به سرم می زند!

پسری هشت ۱۹ ساله با مدرک دیپلم. به سر بازی آمدم ولی سر بازی خیلی چیزها را از من گرفت از جمله نزدیکی به خانواده و دوستان. انگار به حالت کم ارتقم. نمی دانم چه کار کنم؟ اخلاقم، رفتارم و همه چیزم فرق کرده. مدام فکر فرار به سرم می زند ولی با می گویم که آخرش چه؟ چه کار می شود کرد برای آرام شدن ذهنم و علاقه مندی به ادامه خدمت؟



رضا یعقوبی | روان شناس سلامت

🔗 **با فرار از سر بازی چه می شود**

همان طور که در پایان جمله تمایل تان به فرار اشاره کردید «که آخرش چه؟» پس بهتر است به جای فرار کردن با این واقعیت روبه رو شوید و از این امتحان سر بلند بیرونی بیایید. شاید راه حل خاصی برای علاقه مند شدن به خدمت وجود نداشته باشد اما راه های زیادی برای سازگار شدن با چنین موقعیت هایی وجود دارد. اولاً باید بدانید که این شرایط موقتی است و قرار نیست تا پایان عمر مشغول خدمت باشید. ثانیاً هر چقدر از خدمت شما می گذرد، و اعتبار و ارزش شما افزایش می یابد و دلیل دوری از خانواده و سختی کار کمتر می شود و به مرور بهتر یاد می گیرید چگونه با شرایط سازگار شوید. این موارد برای آرام شدن ذهن تان کارآمد است.

🔗 **از اوقات فراغت تان بهره ببرید**

از فرصت های حین خدمت استفاده کنید. امروزه خدمت سر بازی مانند گذشته نیست که ۲۴ ساعته در خدمت نظام باشید. معمولاً نصف روز در اختیار خودتان هستید و می توانید از این فرصت ها استفاده کنید. هر چند بسیاری از سر بازیان قدر این فرصت را نمی دانند ولی شما می توانید یک فعالیت مفید یا کار پاره وقت برای خودتان در نظر بگیرید یا حتی مطالعه کنید یا کارورزی بروید.

🔗 **تلقین نکنید که «تحمّلش را ندارم»**

تکرار این جمله را به حداقل برسانید حتی اگر در دسر ها و مشکلات سر بازی را دوست ندارید، بد خلقی کردن پاسخ مناسبی نیست. مگر آن که خیلی کم طاقت و بی حوصله باشید! از خود سپردن آیا می توانم کمی بیشتر در مقابل این مشکل مقاومت کنم؟ و آیا این او کنش های بیش از حد به من کمکی خواهد کرد؟

🔗 **به دنبال کسب تجربه باشید**

از این فرصت به عنوان یک تجربه استفاده کنید. خدمت با تمام مشکلاتی که دارد سرشار از تجربه هایی است که بعدها همه خاطرات شیرین زندگی شما می شود. برخی از این تجربه های شیرین پیدا کردن دوستان جدید است که باعث استفاده از تجربه های آنان می شود و به شما مهارت های تازه ای مانند ارتباط موثر، همدلی و... را می آموزد. فراموش نکنید این اتفاق فقط برای شما نیست. تقریباً بیشتر همسن و سالان شما با این سختی ها و مشکلات مواجه می شوند. دوستان تان در محل خدمت چگونه با این مشکل روبه رو می شوند. با آن ها حرف بزنید و احساسات تان را با آن ها در میان بگذارید. این درددل باعث برانگیختن همدلی در دوستان شما می شود و شما را از تنهایی نجات می دهد. معمولاً افراد وقتی در شرایط یکسان قرار دارند، بهتر یکدیگر را درک می کنند و تجربه های مشابه دارند به همین دلیل بهتر می توانند به یکدیگر کمک کنند.



زندگی سلام
دوشنبه
۴ مهر ۱۳۹۷
شماره ۱۱۵۰

خانواده ومشاوره

دوشنبه ها

خاطرات یک مشاور

زن ها زنانه انتقام می گیرند!

دکتر المیرا لایق

روان پزشک

این هفته مطالبی درباره دلایل پنهان کاری های یک زوج، مادری که می خواهد معنای مرگ را به فرزندش بیاموزد، زنی که با سکوت در حال انتقام گرفتن است و ظلم هایی که ظلم نمی دانیم ولی در حق دیگران می کنیم، خواهید خواند.

🔗 **آدم همیشه آدم نیست!**

یک کوه همیشه یک کوه است. یک سیب همیشه یک سیب است. یک دریا همیشه یک دریاست اما یک آدم همیشه یک آدم نیست. گاهی یک آدم هزار نفر است، یک دنیا حرف نگفته، دریا دریا اشک نریخته و تمام سرمایه یک آدم دیگر. نبودن این یک نفر با آن یکی آدم چه هانمی کند.

🔗 **ظلم یا گفتن «چاق شدی»!**

اسم ظالم و ظلم که می آید، خیلی از ما ذهن مان به سمت دیکتاتور های تاریخ می رود، به نسل کشی ها، به تجاوز ها، قتل ها و... بیابید این بار راه دوری نروید. هر کدام از ما جایی از زندگی مان ظالم بوده ایم. ظلم به همین سادگی است: چقدر چاق شدی! چرا از دواج نمی کنی؟ شما بچه نمی خواین، به من اعتماد کن و....

🔗 **ثُرده یعنی چه؟**

چهار ساله است. مادرش از من خواسته تا به او بگویم فردی که ثُرده یعنی چه؟ به او می گویم: «وقتی فردی ثُرده، دیگر نمی تواند راه برد، حرف بزند، ببیند، بشود و...» اما اگر ۴۰ ساله بود، به او می گفتم که ثُرده ها همیشه هم این شکلی نیستند. مثلاً همین امروز من را دیده ام که ثُرده بود اما راه می رفت، حرف می زد و تازه شعر هم می گفت...

🔗 **القای رابطه را یاد بگیریم**

از او می پرسم: این همه پنهان کاری در رابطه زوچین؟ چرا؟! می گوید: «خانم دکتر گنج بوم،» بیابید القای رابطه را یاد بگیریم. آدم های ساده زندگی ما، مسئول گنج بودن ما، ندانم کاری ها و به سنگ خوردن های سر مانیستند. شما در قبال هر فردی که وابسته اش می کنید، مسئولید. دل ها از آن چه می ببیند، شکنده تر هستند.

🔗 **انتقام به شویوزانه!**

یکی از مراجه کننده های من، خانمی است میان سال. یک ماه است که حرف نمی زند. با دخترش که صحبت می کنم، از یک بحث خانوادگی می گوید و مشتی که پدرش به دهان مادرش زده، از آن روز به بعد.... انگار زن هانتقام گرفتن شان هم فرق می کند. فریاد منی کشند، تک نمی زنند، نقشه قتل نمی کشند و... اما سکوت می کنند، بی تفاوت می شوند، نگاهت نمی کنند، شاید موبایشان را کوتاه کنند و جمله من هم «همین طور» را فراموش کنند. چه انتقام سختی.... زن ها زانه انتقام می گیرند.



تربیت فرزند

چرا والدین باید با کودک شان زیاد

صحبت کنند؟

امروزه به دلیل شاغل بودن پدر و مادر ها، بسیاری از والدین زمان و حوصله صحبت کردن با کودک خود را ندارند. به گزارش جام نیوز، «مریم صابری پور» مشاور و روان شناس کودک در این باره چند نکته مهم را مطرح می کند که در ادامه خواهید خواند.

🔗 **اختصاص زمانی از روز برای صحبت با کودک**

بیشتر والدین با کودک خود به هنگام صحبت کردن از جملات دستوری چون برو مسواک بزن، بیا غذا بخور و... استفاده می کنند یا ممکن است آن ها را با دیگر همسالان مقایسه کنند. به همین دلیل بسیاری از کودکان هنگامی که بزرگ می شوند، نمی توانند خوب ارتباط برقرار و به درستی صحبت کنند و اگر مرتکب کار اشتباهی شوند، احساس گناه بیش از حد می کنند. بنابر این در بسیاری از مواقع، کودکان اتفاقاتی را که برایشان رخ می دهد برای افراد دیگری همچون خاله، دایی، عمو... تعریف می کنند زیرا آن ها را شنونده بهتری نسبت به والدین خود می دانند. به والدین توصیه می شود در طول روز زمانی را اختصاص دهند تا با کودک خود صحبت کنند زیرا صحبت کردن با کودک می تواند به رشد اجتماعی او کمک کند و همچنین در افزایش میزان اعتماد به نفس او موثر باشد. البته والدین باید دقت داشته باشند که از لفظ مثبت برای صحبت کردن با کودک خود استفاده کنند.

🔗 **اصول گوش دادن به حرف های کودک**

همان طور که والدین برای صحبت کردن با کودک به حوصله دارند، به صحبت های فرزند خود نیز توجه نمی کنند. والدین به هیچ عنوان هنگامی که کودک صحبت می کند، نباید به چیزهایی مانند تلویزیون، گوشی همراه، کتاب خواندن و... توجه کنند بلکه باید سعی کنند از طریق تماس چشمی با کودک خود ارتباط برقرار کنند.

🔗 **نشان دادن درک شدن کودک توسط والدین**

والدین باید بتوانند احساسات کودک را شناسایی و آن را منعکس کنند. به طور مثال وقتی که کودکی عصبی یا خوشحال است، والدین باید این احساسات را درک و آن را به کودک منعکس کنند، این باعث می شود که کودکان متوجه شوند والدین آن ها را درک کرده اند. همچنین کودکان دوست ندارند هنگامی که صحبت می کنند، حرف شان قطع شود، بنابر این والدین حتماً باید زمانی را برای صحبت کردن و گوش دادن به کودکان خود اختصاص دهند و با توجه به سن و شرایط عقلی کودک با او برخورد کنند.

🔗 **تنبیه زبانی باید قاطعانه باشد**

هنگامی که کودک مرتکب کار اشتباهی می شود، والدین بهتر است بایک لحن قاطعانه با او برخورد کنند و این لحن نباید همراه با خشنود و تهدید باشد. همچنین آنان باید از توضیح اضافی به کودک خودداری کنند، هر چقدر توضیح کوتاه تر باشد اثر گذار ی آن مسئله بیشتر خواهد بود.