



خانواده مشاوره

در ستون خاطرات یک مشاور این هفته از مادری خواهید خواند که نگران همه اطرافیانش هست به جز خودش.

🔴 **آندیم، ننوید!**

از اومی خواهیم که از نگرانی هایش بگوید و این طور شروع می کند: «نگران نوا هم هستم. امسال کلاس اول است و دلتنگ مادرش می شود. پسر هم تهران دانشجوست. باخودمی می گویم که شاید چه کار می کند؟ دوستانش چه آدم داره، اسبیری اش رانمی زند و من دایم نگران اویم. دلم برای دخترم شور می زند چون هر روز باید یک ساعت رانندگی...» می پرسد و وسط حرفش: «خودتان چی؟» نگران خودتان هم می شوید؟

آن قدر با تعجب از من می پرسد: «خودم؟» که مطمئن می شوم حتی به ذهنش هم خطور نکرده که می تواند نگران خودش باشد.

ما گاهی در از دحام آدم های  
دوست داشتنی زندگی مان،  
خودمان را گم می کنیم. آن  
قدر این کوچه به آن کوچه ذهن  
مان دنبال شان می کنیم که از  
خانه خودمان دور می شویم. آن  
وقت شاید یک روز دور هم هوس  
کردیم به خودمان سری بزنیم و  
ببینیم در خانه پر شده از آدم های  
نیویدهای همان آدم های  
دوست داشتنی.

دا کوتای شمالی در این باره می گوید:  
«نوستالژی، افزایش احساس وابستگی  
اجتماعی ما به دیگران به خصوص  
اعضای خانواده مان را به دنبال دارد.»

**کمک به مدیریت تغییرات**

هر زمان‌های بی‌ثباتی و نداشتن قطعیت  
مانند زمانی که به جای دیگری نقل  
مکان کرده‌اید یا کار جدیدی را شروع  
می‌کنید، نوسان‌لژی می‌تواند مانند  
لنگری عمل کند که به احساسات شما  
ثبات می‌بخشد. یادآوری خاطرات شاد  
گذشته این امید را شما ایجاد می‌کند  
که این دوران گذار نیز به آرامی خواهد  
گذشت و به‌روزی جز خاطره‌ای از آن به  
جا نخواهد ماند.

🔴 افزایش میزان خوش بینی  
سیر زندگی، یادآوری خاطرات گذشته، خاطراتی که به یادمان می‌آورد زندگی ممتنی‌ها ادامه یافته است. حس نوستالژی می‌کند که در مواجهه با نگرانی‌ها نگرش و شرایط استرس‌زای تجربه‌ی بیشتری تبدیل کنید.

**شخصیت**  
در مواجهه با تغییرات اساسی زندگی  
و مانند با خودشان صادق باشند. در این  
ستالژیک این اجازه را به افراد می دهد  
تغییرات هم به خاطر داشته باشند که  
م گذشته آمده اند و چه چیزهایی واقعا

**علق**  
دندان و رو را بطنان با دیگران حس بدی  
ی به شما کمک می کند جایگاهتان در  
بسیار وید و آرامش پیدا کنید. پروفسور  
به نام «نوستالژی: یک منبع روان  
ی به می نویسد: «نوستالژی این فرصت  
دهد که به خودشان اطمینان بدهند از  
بیان فردی رخور داده اند، از سوی  
داشته شده اند و برای آن ها ارزشمند  
الژی به افراد حس محبوب بودن، مورد  
نوستالژی اجتماعی رخور دار بودن

A vintage television set with a wooden frame and a control panel on the right side. The screen displays a collage of various items: a mobile phone, a USB drive, a digital scale, a pair of slippers, a stack of CDs, a cassette tape, a small robot figurine, and a remote control. The control panel features two large dials and a numeric keypad.

## پاسخی روان شناسانه به این سوال که چرا انسان ها عاشق نوشتاری هستند

# از کاهش استرس تا ایجاد حس تعلق

منبع: [bestlifeonline.com](http://bestlifeonline.com)

ياسمين مشرف | مترجم

**ترجمه**

بدون شک همه ما باید در زمان حال زندگی کنیم اما نباید تعجب کنید اگر بدانیید توجه کردن به گذشته، هر از چند گاهی می تواند فواید شگفت انگیزی به ویژه برای سلامت روانی ما به همراه داشته باشد. به عنوان مثال آیا می دانید که فکر کردن به خاطرات قدیمی، اعتماد به نفس شما را افزایش می دهد؛ یا اگر احساس تنهایی می کنید، بهترین و سریع ترین درمان، سیر کردن در خاطرات گذشته است؟ در ادامه تعدادی از دلایل روان شناختی و البته تا حدودی تعجب آور که باعث می شوند ما عاشق نوشتن یا شنیدن، گردآوری، شنیدن یا خواندن آنها را دوست داریم، مرور می کنیم.

ورد که اساساً چرا در کنار هم هستید و این یادآوری به تقویت  
میون شما کمک می کند. پروفیسور «کلی روتلج» دانشمند  
فنا شناس، نویسنده و استاد روان شناسی دانشگاه ایالتی

نزدیک ساختن روابط خانوادگی  
گر با همسر تان مشکل دارید سعی کنید به لحظات خوب در  
روابط تان بیندیشید. یادآوری این لحظات خوب به یادتان می

## طلاق از شوهر معتادم برایم فایده‌ای ندارد، چه کنم؟!

زند. همسر مغازه دار، دارای مدرک سیکل، معتاد  
بد، فایده نداشت. هیچ احساسی به او ندارم. به من و  
دارد. چه کنم؟

بهداشت روانی بهتری دارد و از فضای بیمار گونه کنونی خارج می شود و از همه مهم تر فرزندان نیز با این موضوع موافق اند، جدایی می تواند انتخاب خوبی باشد. البته اگر به این نتیجه رسیدید که مشکلات شما بیشتر می شود از سویی فرزندان نیز مخالف اند جدایی چندان به صلاح شما نیست. این نکته بسیار حائز اهمیت است که اصل بر نظر شماست و نه صرفا کسب رضایت فرزندان که معمولاً فرزندان بالغ قوه تشخیص کافی برای موافقت یا مخالفت با تصمیم شما را ندارند. یک نکته مهم دیگر را باید خاطر نشان کنیم که اگر هم اکنون در روابط شما با همسران سابق دیده های رفتاری می بینید و یا همچنان وجود دارد یا در حال شکل گیری است، بهتر است هر چه زودتر اقدام به جدایی کنید. برای مثال وسوسه های فکری جدی در آسیب رساندن وی به شما یا فرزندان و وجود بهرکاری مسلم وقعی و مکرر در شوهرتان چرا که زندگی در خانه و خانواده ای که بهرکاری مور تأیید است باعث تشدید آن خواهد شد. شاید در صورت خروج از این فشار رفتار بهرکاران نیز کمتر شود و شما فرزندان نیز به زندگی هنجار خود بپردازید که لازمه آن بهر بیرون از خانه است. هر دو شرایطی که به آن پرداختیم، چه احتمال بیماری روانی و چه ابتلا به رفتارهای ناهنجار و چرا که آن خود نشانه هایی است از سوء هر چه زودتر خارج شدن شما از فضایی که دایم شما را به آن سوق می دهد.

**🔴 قبل از تصمیم گیری نهایی بخوانید**

در نهایت این شجاعت و جسارت شمارد تصمیم گیری است که هیچ روان شناس یا روان پزشکی قادر به تشخیص دقیق قوت یا ضعف آن نیست و این شما هستید که با تمام این توصیف ها و توضیحات، تصمیم گیرنده نهایی هستید، هیچ مشاور یا روانشناسی به درک کامل رنج های شما نیست پس به قدر که او از شرایط از وی هم فکری بخواهد. آن چه که من و همکارانم به شما می گوئیم، فقط بخشی از آن است که نه همه آن، بشما دیگر راه حل پیش شماست و بسته به نگرش و قدرت شما در نحوه زندگی کردن است. تصمیم با شماست البته بستگی دارد که شما با چه توانی به مقابله با تبعات تصمیم تان بروید.

**● کاستن از حس تنهایی**

تماشاى يك فيلم قديمى يانگاه كردن به عكس هاى قديمى كه بهادوستان و اعضاى خانواده تان داريد، مى تواند احساس امنيت، گرمى و محبت گذشته را در زمان هاى كه احساس تنهائى مى كنيد به شما برگرداند. فقط بايد به خاطر داشته باشيد كه يادآورى خاطراتى كه زياد خوشايند نيستند، ممكن است حس تنهائى شما را حتى بيشتر كند.

**آینده‌ای بهتر**  
 غرق شدن در گذشته‌ها به آینده امیدواری می‌کند. بر اساس نتایج تحقیقی که در نشریه معتبر شخصیت و روان شناسی اجتماعی منتشر شد، صرف فکر کردن درباره کلمات نوستالژیک یا گوش دادن به آهنگ‌هایی که حس نوستالژی را در ما برمی‌انگیزد، می‌تواند ما را امید به آینده‌ای روشن‌تر ایجاد کند.

## 🔴 کاهش اضطراب و استرس

پروفسور «کریستین باچو» از دانشگاه ایالتی اوهایو در این باره می‌گوید: «هر تغییری، چه مثبت و چه منفی، می‌تواند بسیار اضطراب‌آور باشد. کاری که نوستالژی هم از نظر عاطفی و هم از نظر شناختی می‌کند، این است که دیدایی چیزهایی را که ثابت مانده‌اند حفظ کند و با ایجاد نوعی حس تداوم به شما حس استواری و ثبات ببخشد. همچنین خاطرات نوستالژیک با یادآوری این که زندگی همیشه دشوار نبوده‌است، حس ثبات و توانایی گذر از دشواری‌ها را به ما تلقی کند. گذشت‌دهنی به دوران ثبات و آرامش، مقابله با استرس و فشار کنونی را برای ما آسان‌تر می‌سازد.

● **معنی دادن به زندگی**

کسانی که از مرگ می ترسند، فایده بیشتری از حس نوستالژی می برند. می رسد چرا؟ دلایل این است که سفر ذهنی به گذشته به زندگی معنای بیشتری می بخشد و افکار منفی درباره مرگ را سرکوب می کند.

**افزایش اعتماد به نفس**

خاطرات قدیمی که موفقیت‌های گذشته را به یادتان می‌آورد، باعث می‌شود بتوانید سرتان را بالا بگیرید و بر مشکلات فائق آیید. خاطرات دستاوردهای گذشته و پس زمینه‌ای که از احساس پیروزی در ذهن‌تان وجود دارد، شمارا برای کسب موفقیت در حال و آینده آماده‌تر می‌کند.

## نکته‌هایی درس آموز از کلیپ پربازدید اولین گزارش «فردوسی‌پور» در تلویزیون

# پله‌های ترقی، برقی نیستند!

## نگار فیض آبادی | کارشناس ارشد روان شناسی

انتشار کلیبی از نحوه گزارش یک بازی توسط «عادل فردوسی پور» در زمانی که برای اولین بار در تلویزیون حاضر شده، بازدید بالایی در شبکه های اجتماعی داشته است. بهترین گزار شگر این روزهای تلویزیون در روز کاری که تنها ۳۰ سال داشته است، گزارشی

🔴 **نگاه از زندگی آدم‌های موفق را ببینید**

همه ما برای کسی که به قله رسیده، همگی می‌زنیم اما هرگز به‌زخم‌هایش نگاه نمی‌کنیم. شاید چون دوست داریم فقط قسمت خوب ماجرا را ببینیم. حتماً برایتان پاشی آمده که به حال آدم‌های موفق، غبطه خورده باشید. بعدش هم ای کاش، پشت‌ای کاش آورده باشید که «کاش من جای فلانی بودم». بی‌خبر از این که شما فقط آدم‌های تازه‌زاده‌ای که او را می‌بینید نه تماشاگر.

❶ **شناسی یا تلاش؟**  
عادل فردوسی پور فقط یک مثال از آدم های موفق و سرشناسی است که می شناسیم. از این که او دقیقاً چقدر از نظر حرفه ای، در چه کس است، صرف نظر کنیم و به این فکر کنیم که ما سهم شناس، پارتی، ژن خوب و... را بیشتر می دانیم یا برای تلاش، سهم بیشتری را در نظر می گیریم؟ شاید بگویید

باسکن  
این کد  
می‌توانید  
این کلیپ  
را تماشا  
کنید

بسیار معمولی ارائه می‌کند و در کمتر از ۳۰ ثانیه، چندین بار تپ می‌زند. گزارش او بسیار کتابی بوده و اصلاً دلنشین و هیجانی نیست. تماشای این کلیپ در حالی که این روزها «فردوسی‌پور»، مجری پربیننده‌ترین برنامه صداوسیماست، چند درس برای همه ما دارد که نباید از آن غافل شویم.

فردوسی پور، استعداد گزاشگری و اجرای برنامه های ورزشی را داشته و به همین دلیل، مشهور شده است اما یادمان می رود که هر استعدادی مانند پدر است و بدون مراقبت و تلاش، رشد نخواهد کرد.

🔴 **تاب آوری، رمز موفقیت**

سخت کوشی، تاب آوری، تلاش و... برای آدم های موفق، اصطلاحات آشنایی هستند. تاب آوری به زبان ساده یعنی «خم شوید، اما نشکند» و همچنان به راهتان ادامه دهید. اگر به اجرای روزهای اول فردوسی پور نگاه کنید، می بینید که ادامه داده، دست و پا شکسته است و با مرورش فرق دارد. او مسیرش ادامه داده، که توانسته بر نامه بر بیننده ای مثل نور ابرسان،

**شما هم می‌توانید اگر بخواهید**

خیلی وقت‌ها به اشتباه، از آدم‌ها قهرمان‌هایی می‌سازیم که با خودمان خیلی فرق دارند. تصویر ایده‌آلی که از آن‌ها می‌سازیم، با خود واقعی‌مان خیلی فرق دارد. در نهایت فاصله این دو تصویر را با اضطراب، ناامیدی و دل‌زدگی بر می‌کنیم. چون مدام می‌گوییم جنس او با ما فرق دارد. او موفق است و من هرگز نمی‌توانم به جایگاه او برسم. ما ایرانی‌ها استادان هستیم که از دیگران، اسطوره‌ها و قهرمان‌ها بسازیم و عادت کرده‌ایم فقط یک برش جذاب از زندگی‌شان را ببینیم. عیب قهرمان‌سازی‌های افراطی، این است که فکر می‌کنیم هرگز نمی‌توانیم به آن‌ها برسیم، پس بی‌خیال تلاش می‌شویم.

❶ شما که غریبه نیستید!

اگر جزو کسانی هستید که فقط قسمت خوب زندگی دیگران را می بینید و تلاش هایشان را نادیده می گیرید، کتاب «شما که غریبه نیستید» نوشته «هوشنگ مرادی کرمانی» را بخوانید. بعد از خواندن این کتاب، متوجه می شوید ما حتی در باره نویسندگان موفق هم دچار این تفکر اشتباه می شویم که احتمالا آن ها هیچ غصه ای در زندگی شان نداشته اند و پله های ترقی برایشان برقی بوده است که توانسته اند موفق شوند! در حالی که فراموش می کنیم حتی مستعدترین آدم ها هم بدون تلاش، آب در دهان می گویند.

● اگر شوهرتان رفتار نابه‌هنجار دارد  
در مجموع این که اگر به این نتیجه رسیدید