

ساده ترین نسخه سلامت روان

به بهانه روز جهانی سلامت ذهن و بدن از راهکارهای بهبود سلامت ذهن گفتیم که به فرد کمک می کند تا با چالش های زندگی بهتر کنار بیاید و تصمیمات بهتری بگیرد

زهرا فولادی | روان شناس

محوری

سلامت ذهن به وضعیت کلی روانی و احساسی فرد اشاره دارد و شامل توانایی فرد در مدیریت استرس، برقراری ارتباطات مثبت و برخورداری از حس رضایت و خوشبختی در زندگی است. این مفهوم به معنای نبود بیماری روانی نیست، بلکه به توانایی فرد در استفاده از مهارت های روانی و احساسی برای مقابله با چالش های زندگی و حفظ تعادل در زندگی روزمره اشاره دارد. سلامت ذهن به فرد کمک می کند تا با چالش های زندگی بهتر کنار بیاید، تصمیمات بهتری بگیرد و روابط اجتماعی قوی تری برقرار کند. ۳ ژانویه روز جهانی سلامت ذهن و بدن است و به همین بهانه از ساده ترین راهکارها برای حفظ و بهبود سلامت ذهن و روان خواهیم گفت.

۱ پذیرفتن احساسات

پذیرفتن احساسات به عنوان یک مولفه کلیدی در سلامت ذهن به شمار می آید. وقتی افراد به جای سرکوب یا انکار احساسات خود، آن ها را شناسایی می کنند و می پذیرند، می توانند به درک بهتری از خود برسند و با چالش های زندگی به شکلی موثرتر مواجه شوند. این پذیرش به فرد این امکان را می دهد که از طریق احساسات خود که می تواند شامل غم، خشم، شادی یا اضطراب باشد، تجربیات و درس های ارزنده ای کسب کند. به علاوه، پذیرفتن احساسات باعث کاهش استرس و اضطراب می شود، چرا که افراد از بار سنگین فشار عاطفی که ناشی از تلاش برای نادیده گرفتن یا سرکوب احساساتشان است، رهایی می یابند. در نهایت، پذیرش احساسات به افراد این امکان را می دهد که با خلقیات و تجارب منفی سازگاری بیشتری پیدا کنند و از این طریق، در فرایند بهبود سلامت ذهن خود پیشرفت کنند.

۲ یادگیری و رشد شخصی

فرایند یادگیری نه تنها به ما ابزارهای لازم برای تعامل با جهان پیرامون مان می دهد، بلکه به تقویت حس اعتماد به نفس و

داده تصویری

والدین و کودکان

برای تلاش کودک احترام قائل شوید



اتاق مشاوره

پسر نوجوانم به خاطر مخالفتم به من بی احترامی کرد

پدری هستم که یک پسر ۱۵ ساله دارم. ارتباط برقرار کردن با او برایم خیلی سخت شده است. در آدم متوسط است اما او در خواست های سنگین و زیادی دارد. آخرین بار که برای خرید یک وسیله گران قیمت پیشنهاد داد و مخالفت کردم، به من بی احترامی کرد. نمی خواهم از من رانده شود. چه کنم؟



دکتر هادی غلام محمدی | مشاور خانواده و استاد دانشگاه

پدر گرامی، یکی از موضوعات مهم در سیستم خانواده، نحوه ارتباط اعضا با یکدیگر است. به عبارتی، درون سیستم خانواده خرده سیستم هایی وجود دارد که عبارت اند از: خرده سیستم والدینی، خرده سیستم برادر و خواهری، خرده سیستم زن و شوهری، خرده سیستم والد و فرزندی و... ارتباط اعضای خانواده با یکدیگر از طریق این خرده سیستم ها شکل می گیرد و مرز های خاصی بین اعضای خانواده حکم فرما می شود. با این مقدمه، نکاتی در ادامه مطرح می شود که به شما کمک خواهد کرد.

📍 از پسر تان توضیح بخواهید

با جمع کردن اعضای خانواده و نظر خواهی از آنان در باره قوانین حاکم بر سیستم خانوادتان صحبت و رفتار پسر خود را در کار گروه خانواده مطرح کنید و از دیگر اعضای خانواده بخواهید در بار رفتار او توضیحاتی ارائه دهند. از پسر تان هم در باره این رفتار ش توضیح بخواهید. به عبارتی قرار است کار گروه خانواده در این باره تصمیم گیری کند و نوجوان شما متوجه رفتار اشتباه خودش بشود ولی نه با نظر یک شخص، بلکه با نظر سیستم خانواده. حسن این کار در این است که نوجوان بهتر متوجه رفتار اشتباه خود می شود و به احتمال زیاد، دیگر این کار را تکرار نخواهد کرد.

📍 بر خور د تان به شکل کاملا نرم باشد

گفته اید نمی خواهم پسر نوجوانم از من رانده شود. حواس تان

عنوان هورمون های «احساس خوب» شناخته می شود. پیاده روی تند، دویدن، شنا و... فواید عمیقی برای سلامت روانتان دارد. ورزش مداوم کمک می کند حال بهتری داشته باشید، عزت نفس تان بالاتر برود، خواب تان بهتر شود، استرس تان کاهش پیدا کند و حس اضطراب و افسردگی در شما از بین برود. حتی ورزش به مدت نیم ساعت در روز هم می تواند به شدت روی سلامت ذهنی و روانی شما اثر مثبتی بگذارد.

۴ برقراری روابط اجتماعی

روابط اجتماعی از جمله عوامل کلیدی در حفظ و ارتقای سلامت ذهن به شمار می آید. تعاملات مثبت و مستمر با خانواده، دوستان و جامعه به فرد احساس تعلق، حمایت و امنیت روانی می دهد که همه این ها برای بهبود کیفیت زندگی و جلوگیری از اختلالات روانی مهم هستند. حمایت اجتماعی می تواند به کاهش استرس و تنش های روزمره کمک کند و افراد را در مواجهه با چالش های زندگی یاری دهد. همچنین، روابط اجتماعی سالم به تبادل احساسات و تجربیات کمک می کند و افراد را به گفت و گو و ابراز خود تشویق می کند که این امر می تواند به کاهش احساس تنهایی و افسردگی کمک کند. علاوه بر این، مشارکت در فعالیت های اجتماعی و گروهی می تواند انگیزه و خوش بینی را افزایش دهد، در نتیجه روحیه را تقویت کرده و احساس خوشحالی و رضایت از زندگی را بالا ببرد.

۵ خودمراقبتی و تفکر مثبت

خودمراقبتی به معنای توجه به نیاز های فیزیکی، عاطفی و روحی خود است و شامل فعالیت هایی چون تغذیه مناسب، ورزش منظم، خواب کافی و وقت گذاری برای تفریحات و فعالیت های خلاقانه است. این رفتارها به فرد کمک می کند تا از فشارها و استرس های روزمره فاصله بگیرد و احساس سلامت و شادابی بیشتری کند. تفکر مثبت هم به عنوان یک استراتژی موثر در تقویت سلامت ذهن مطرح می شود. این رویکرد به فرد امکان می دهد تا در مواجهه با مشکلات، به جای تمرکز بر جنبه های منفی، به فرصت ها و راه حل ها توجه کند. تفکر مثبت می تواند به کاهش احساسات منفی و اضطراب کمک کرده در نتیجه بر خلق و خو و رفتار کلی فرد تاثیر مثبت بگذارد. ایجاد نگرش مثبت نسبت به خود و محیط هم می تواند به فرد کمک کند تا در برابر چالش های زندگی مقاوم تر باشد و در صورت بروز مشکلات، نه تنها احساس نا کامی نکند، بلکه از آن به عنوان یک فرصت یادگیری بهره برداری کند. ترکیب خودمراقبتی و تفکر مثبت به افراد این امکان را می دهد که با قاطعیت در برابر چالش ها ایستادگی و در عین حال زندگی متعادل و خوشایند را تجربه کنند.

موفقیت

هفته را این گونه شروع کنید

برای تغییر سبک زندگی هیچ گاه دیر نیست، می توانید از همین حالا شروع کنید. تنها باید با یک سری راهکارها در این زمینه آشنا شوید و سپس با برنامه ریزی تغییرات را آغاز کنید. اگر به دنبال پیشرفت شغلی، رشد شخصی یا اصلاح سبک زندگی هستید، در چند مرحله می توانید شما را در ایجاد تغییرات معنادار راهنمایی کند.

تفکر و برنامه ریزی قبل از شروع هفته، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه از شب را به تفکر و برنامه ریزی اختصاص دهید. سه هدف مشخص برای هفته آینده را بنویسید و دستاوردهای هفته قبل خود را مرور کنید. این دوره تفکر کوتاه به القای حس آرامش و هدفمندی با ورود به هفته جدید کمک می کند. با تعیین اهداف روشن و تأیید موفقیت های گذشته، ذهنیت مثبتی ایجاد می کنید که بهره وری و انگیزه را تقویت می کند. **چالش برای عادت جدید** یک چالش یک روز را برای برقراری ارتباط مجدد با دوستان، خانواده یا اعضای جامعه انتخاب کنید. فعالیت هایی مانند خوردن ناهار یا نوشیدن قهوه ابرنامه ریزی کنید تا بتوانید در آن ضمن معاشرت به صحبت های اطرافیان تان گوش دهید و تجربیات خود را به اشتراک بگذارید. وقت گذاشتن برای چنین برنامه هایی تعادل درونی و ارتباطات اجتماعی را تقویت می کند که برای سلامت کلی ضروری است.

نکته ها

راهکارهای پنج گانه نجات زندگی مشترک

۱- گفتگوی صریح درباره مشکلات رابطه

۲- بررسی رفتارهای خود و پذیرش تغییرات لازم

۳- توافق بر سر قواعد تازه برای احیای رابطه

۴- تلاش متقابل برای حفظ جذابیت فیزیکی و عاطفی

۵- دادن فضای شخصی به همسر

روان شناسی

سرعت تر خوابیدن با تکنیک هوشمندانه «پیش رویا پردازی»

یک پزشک متخصص خواب می گوید تکنیک هوشمندانه ای به نام «پیش رویا پردازی» می تواند به شما کمک کند شب ها سریع تر به خواب بروید. دکتر الکس دیمیتریو، روان پزشک و متخصص خواب از کالیفرنیا، توضیح می دهد که آن چه او آن را پیش رویا پردازی می نامد، در واقع بسیار شبیه تجسم کردن است. او به نیویورک پست گفت: «همه ما آن احساس زیبای شروع به خواب رفتن را می شناسیم، بله، رویاها بصری اند و هرچه سیستم بصری را بیشتر به کار اندازید، سریع تر به خواب می روید.» به عبارت دیگر، هنگام نزدیک شدن به خواب، ذهن ما به طور طبیعی وارد حالتی می شود که تصاویر ذهنی و رویا پردازی های اولیه در آن آغاز می شود. او می گوید که اگر بتوانیم با استفاده از تجسم خلاقانه، این سیستم تصویر سازی ذهن را پیش از خواب فعال کنیم، می توانیم فرایند به خواب رفتن را تسریع کنیم.

📍گوسفند ها را قبل از خواب بشمارید دکتر دیمیتریو پیشنهاد می کند به جای گوسفند شمردن، صحنه ای آرام بخش را در ذهنتان تجسم کنید، مثلاً خودتان را تصور کنید که کف یک قایق روی دریاچه ای آرام شناورید. اما اگر واقعا دلشان می خواهند گوسفند بشمارید، بهتر است به جای حساب کردن تعدادشان، آن ها را مجسم کنید. او توضیح می دهد که فعالیت هایی مانند شمارش که به تمرکز کلامی یا عددی نیاز دارند، بیشتر از تجسم آرام بخش ذهن را تحریک می کند و ممکن است فرایند خوابیدن را مختل کند. نکته مهم در این روش این است که هر فرد باید صحنه ای را تصور کند که برای شخص او منحصر به فرد و آرامش بخش است، زیرا چیزی که برای یک نفر آرامش ایجاد می کند، ممکن است برای دیگری تأثیری نداشته باشد. به گفته دیمیتریو، تجسم این تصاویر آرام بخش می تواند ذهن را آرام و از پراکندگی افکار جلوگیری کند؛ آن چه به شما کمک می کند سریع تر به خواب بروید. 📍تجسم یک خاطره خوب او پیشنهاد می دهد خود را در صحنه ای خاص از یک خاطره خوب تجسم کنید، خواه سفر به ساحلی زیبا باشد یا جنگلی را ببیند.

📍من به عنوان یک آقا، با دیدن شوخی های خانم نعیمه نظام دوست با خودش در برنامه جوکر، خجالت می کشیدم. به نظر ارزش خودش را پایین آورد.

📍اگر مسئولان ما، نگاه جهادی حاج قاسم را داشتند که سردار حسینی در باره اش گفته حتی یک ریال یا دلار حق ماموریت نگرفت، ایران بهشت می شد. 📍وقتی خبر موفقیت نوجوانان در صفحه جوانه را خواندم، حس خوبی گرفتم. بعضی هامی گویند دهه هشتاد ای ونودی ها، به جایی نمی رسند اما الان که می بینیم، نمونه موفق هم زیاد دارند.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۰۹۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۲۶۷۴

📍مردمی بودن سردار سلیمانی و تلاشش برای رفع مشکلات مردم، نکته ای است که این روزها بسیاری از اطرافیان به آن اشاره می کنند. خدار حمتش کند.

📍مطلب «رجب، آغاز سفر بندگی» در زندگی سلام را خواندم و دلم شکست. بیابیم در ماه مبارک رجب، برای حل مشکلات همه جوان ها به خصوص آن هایی که خانه ندارند، دعا کنیم.



زندگی سلام
شنبه
۱۵ دی ۱۴۰۳
چوب ۱۴۴۶
۴ ژانویه ۲۰۲۵
شماره ۲۸۹۴

خانواده و مشاوره