



سبک بر نامه‌ریزی

۵ نکته درباره مدیریت استرس در شرایط دشوار مالی

خود را مقابل اخبار منفی اقتصادی نبازیم

تر جمه و تنظیم: محمدرضا سهیلی فر
امروزه موضوعات پولی و مالی فکر بسیاری از ما را به خود مشغول کرده است. طبق نظر سنجی‌های روانشناسی انجام شده، قریب به اتفاق مردم، پول را یک عامل مهم استرس آور می‌دانند. حتی وقتی اوضاع اقتصادی به ظاهر در وضعیت مطلوبی قرار دارد، مشکلات مالی، بسیاری از مردم را نگران می‌کند، اما مانند بسیاری از عوامل استرس‌زا که روز مره درگیر آنها هستیم، این تنش‌های اضافی را هم می‌توان مدیریت کرد. در هر زمان که با دشواری مالی روبرو و شویم، استراتژی‌های سلامتی روان به‌وجود دارند که با مدیریت استرس به کمک شما و خانواده‌تان می‌آیند. در این گزارش برخی راهکارهای مبارزه با استرس وقتی نگرانی مالی و اقتصادی وجود دارد را با هم مرور می‌کنیم.

- ۱- آرام باشید و تمرکز کنید
- ۲- آرامش خود را حفظ کنید
- ۳- استرس خود را مدیریت کنید
- ۴- از اخبار منفی اجتناب کنید
- ۵- با دیگران صحبت کنید
- ۶- با مشاوران حرفه‌ای مشورت کنید
- ۷- با متخصصان مشورت کنید
- ۸- با متخصصان مشورت کنید
- ۹- با متخصصان مشورت کنید
- ۱۰- با متخصصان مشورت کنید

مطالب منفی زیادی در روزنامه‌ها و تلویزیون در مورد نابسامانی اوضاع اقتصادی انتشار می‌یابد.البته لازم است در جریان آنچه در اطراف شما اتفاق می‌افتد قرار بگیرید، لیکن سعی کنید آنچنان غرق در برخی افرای‌های

طرح: منصور محمد تبریزی | جوان

راه‌های معینی که شما و خانواده‌تان می‌توانید هزینه‌های زندگی را کاهش دهید را پیدا و یادداشت کنید. پس از برنامه‌ریزی مالی بابت نحوه تنظیم دخل و خرج خانواده، به آن برنامه خاص متعهد باشید و مرتباً آن را مرور کنید. اگر چه در کوتاه‌مدت ممکن است دچار اضطراب شوید لیکن روی کاغذ آوردن برنامه و متعهد ماندن به آن می‌تواند استرس شما را تا حدی کاهش دهد

۱- آرامش خود را حفظ کنید

اگرچه اخبار منفی اقتصادی در روزنامه‌ها و تلویزیون در مورد نابسامانی اوضاع اقتصادی انتشار می‌یابد، اما سعی کنید آنچنان غرق در برخی اخبار منفی نشوید تا آنجا که به شما آسیب برساند. سعی کنید با متخصصان مشورت کنید تا بتوانید راه‌های مناسبی برای مدیریت استرس خود پیدا کنید. همچنین می‌توانید منجر به مناقشات و بحث بیشتر میان ملاحظه‌شریک تجاری یا حتی اعضای خانواده نشوید. در صورتی که این مسائل موجب فشار بر شما می‌شوند، در باره رفتاری که ممکن است از شما بروز کند، هوشیار باشید. شما می‌توانید قبل از اینکه مشکلات حادث‌تر شود، از یک مشاور و روانشناس کمک بگیرید یا به یک کلینیک بهداشت روان مراجعه کنید.

۴ – فرصت‌های چالش‌انگیز را به فرصتی برای رشد و تغییر واقعی مبدل کنید
در شرایط دشوار اقتصادی گر چه کمی سخت به نظر می‌رسد، اما می‌توانید از فرصت‌های مختلف برای ارزیابی موقعیت شغلی و مالی خود و ایجاد تغییرات مورد نیاز، استفاده کنید. به راهکارهایی فکر کنید که اینگونه چالش‌های اقتصادی می‌توانند به یافتن راه‌های سالم‌تر مقابله با استرس به شما کمک کنند. مثلاً سعی کنید پیاده‌روی کنید. این کار روشی ارزان برای یک شروع خوب است. به عنوان مثال، صرف شام در خانه و همراه دیگر اعضای خانواده نه تنها می‌تواند در هزینه شما صرفه‌جویی کند، بلکه قریابت بیشتری بین اعضای خانواده ایجاد می‌کند. به منظور ارتقای مالی، یادگیری یک مهارت جدید هم می‌تواند مفید باشد. مثلاً از طریق دوستان و کارفرمای خود یا پیدا

سبک‌تربیت

لرزم تأخیر در تأمین خواسته‌های کودک

دکتر سعید اعظمی*

تربیت فرزند در محیطی غنی و پرخوردار از لحاظ مالی فی نفسه مشکل‌ساز نیست، بلکه در صورت تعادل و برنامه‌ریزی صحیح می‌تواند زمینه‌ساز رشد خلاقیت، افزایش توانمندی‌های شناختی و آموختنی کودک شود. این گروه از والدین که دغدغه مالی ندارند، می‌توانند امکانات آموزشی و رفاهی متنوعی برای فرزندان خود تدارک ببینند که در نهایت باعث می‌شود استعدادهای و توانمندی‌های بالقوه فرزندانشان به‌تدریج برسد. اما سوآلی که مطرح است این است که آیا فرزندپروری کارآمد لزوماً وابسته به تمکن مالی والدین است؟ پاسخ این سؤال کاملاً روشن است. خیر. اگرچه توانمند نبودن والدین به لحاظ مالی، به‌طور مستقیم (فراهم کردن امکانات آموزشی و رفاهی متعدد برای فرزندان) و غیرمستقیم (کاهش تنش و اضطراب پیرامون مسائل مالی بین والدین) در بهبود شاخص‌های فرزندپروری آنان نقش دارد. اما شاهد آن هستیم که خانواده‌های بسیاری نیز با شرایط مالی متوسط و حتی ضعیف، توانسته‌اند فرزندان بسیار کارآمدی تحویل جامعه دهند. از سویی دیگر امروزه، مقاله‌ها به‌چالش‌های تجمل‌گرایی و نقش آسیب‌زای آن در فرزندپروری مورد توجه متخصصان این حوزه قرار گرفته است.

دکتر سعید اعظمی*

دکتر سعید اعظمی*
در تأمین خواسته‌های کودک کمی تأخیر کنید
اریکسون به‌عنوان یکی از روانشناسان برجسته‌ای که در زمینه رشد و تحول کودک نظریه‌پرداز ی کرده، معتقد است کودک در اوایل زندگی نیازمند «والدین مراقبی» پایدار و محبت‌آمیز است. به این ترتیب که کودک هر وقت به آنان نیاز دارد نه تنها به‌فوریت در دسترس باشند، بلکه با محبت و آغوش باز پذیرای وی باشند. اریکسون در عین حال معتقد است تجربه میزانی از ناکامی و تأخیر در ارضای نیازها در این مرحله از زندگی برای رشد سالم و ویژگی‌های شخصیتی و روانشناختی کودک در بزرگسالی ضروری است. از این رو می‌توان گفت تأمین تمامی خواسته‌های معقول و غیرمعقول فرزندان به‌پشتوانه تمکن مالی والدین، نوعی انحراف از مسیر طبیعی رشد محسوب می‌شود. کودکی که

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک رفتار



آسیب‌های تجمل‌گرایی از منظر روانشناختی

مسابقه تجمل برنده ندارد

دکتر زینب علی‌مددی*

تجمل‌گرایی نقطه مقابل نیازهای اولیه است. تجمل‌گرایی نیاز فرد به نمایش دادن داشته‌هایش است. معمولاً این گروه از افراد یک احساس بی‌ارزشی درونی دارند که الزاماً با واقعیت تطابق ندارد، ولی باورهای مغرب این گروه باعث می‌شود ارزشمندی خود را در ظاهر جلوه دهند تا مورد توجه دیگران قرار بگیرند. بسیاری از ما رفتارهای خودبزرگ‌بینانه یک فرد خودشگفته را دیده‌ایم. این رفتارها از احساس دردناک حقارت نشئت می‌گیرد.

تجمل‌گرایی برای جلب تأیید دیگران

تجمل‌گرایی می‌تواند به دلیل نیاز فرد به تأیید دیگران باشد، یعنی فرد چندان قصد بزرگ جلوه دادن خود را ندارد، ولی تأیید و تعجید دیگران برایش اولویت پیدا کرده است. حتی برخی از این افراد صرفاً در صورت تأیید دیگران می‌توانند به زندگی‌شان ادامه دهند. این مسئله ممکن است بسیار گسترده‌تر هم باشد، یعنی عملاً باعث می‌شود آنها برای دیگران زندگی کنند. مثلاً پول زیادی برای دیگران خرج می‌کنند تا تأیید آنها را به دست آورند و بعداً همین مسئله باعث خشم درونی آنها می‌شود.

مسابقه‌های بی‌پایان و خسته‌کننده

تجمل‌گرایی می‌تواند حاصل چشم‌همچشمی و به عبارتی حسد باشد. البته حسد هم ریشه در احساس حقارت دارد. در این ترتیب می‌توان مشاهده کرد که فرد وارد یک مسابقه بی‌پایان می‌شود. برای اینکه موضوع روشن شود، فرض کنید به یک مسابقه دعوت شده‌اید. در این شماره قرار است زیباترین لباس انتخاب شود. عده‌ای داور هستند و عده‌ای هم به عنوان نمایشگر لباس‌ها حاضرند. اینجا داور و نمایشگرها از هم متفاوتند و در دو گروه جداگانه قرار دارند، ولی در مسابقه حسادت، داورها همان نمایشگرها هستند که اصولاً با هم رقابت دارند، پس هیچ‌گاه همدیگر را تأیید نمی‌کنند، چون هر کس می‌خواهد برتری‌اش را مطرح کند. از سویی دیگر توجه کنید که معمولاً مسابقه مدت محدودی دارد و حال اگر یک مسابقه قرار باشد هر روز برگزار شود به نظر شما چقدر خسته‌کننده خواهد بود؟ در واقع اینها افرادی هستند که در تله تجمل‌گرایی می‌افتند و وارد یک مسابقه با پایانی نامعلوم می‌شوند که برنده ندارد. شرکت‌کنندگان این رقابت افرادی خواهند بود که از احساس حقیرانگاری خویش رنج می‌برند و به توانمندی و ارزش خود واقف نیستند. تجمل‌گرایی در واقع یک نیاز روانی است و نه نیاز به قدرت، زیرا این نیاز فقط در صورتی معنی پیدا می‌کند که فرد خود را در جایگاهی قرار دهد که قابل مشاهده برای دیگران باشد و اگر تماشاکاری وجود نداشته باشد دچار احساس ناکامی و شکست می‌شود. فرد تجمل‌گرا با این نمایش دوست دارد موقعیت خود را بالاتر از دیگران نشان دهد و با این کار در اطرافیان احساس تحقیر شدن را القا می‌کند که خود باعث اشکال در ارتباط بین افراد خانواده و دوستانش است. این افراد معمولاً فاقد احساس مبدلی هستند و حاضرند برای احساس بزرگی و برتری هر نرنجی را در دیگران برانگیخته کنند.

رفتاری اعتیادآور

از دیگر ویژگی‌های تجمل‌گرایی افزایش آن طی زمان است، چون هر بار لازم است فرد نسبت به دفعه بعد بهتر به نظر برسد و حداقل خود را در حد قبلی نگه دارد. البته واضح است که این شرایط باعث افزایش نگرانی خود او خواهد شد. به عبارتی تجمل‌گرایی یک دوره معیوب ایجاد می‌کند که از احساس حقارت شروع می‌شود و با تحقیر دیگران ادامه می‌یابد و نمی‌توان پایانی برای آن متصور شد. از این منظر تجمل‌گرایی شبیه به یک رفتار اعتیادی است. معمولاً افرادی که دچار وابستگی به مواد می‌شوند ابتدا از نوعی هیجان ناخوشایند رنج می‌برند، سپس با مصرف مواد به شکلی موقت و کاذب حال خود را خوب کرده و هر بار برای رسیدن به لذت باید مصرف را بیشتر کنند. بعد از اینکه این وضعیت عادت آنها شد دیگر از آن لذت نمی‌برند، بلکه اکنون از روی اجبار آن را مصرف می‌کنند. در واقع ترک تجمل‌گرایی شهادت زیادی می‌خواهد و به علاوه لازم است افراد درگیر در این مسئله اشخاصی که با آنها ارتباط دارند را تغییر دهند، افرادی که بتوانند ارزش یک دوستی را درک کنند و در فکر

شخصیت خودشگفته در بزرگسالی می‌شود. چنین افرادی طاقث نشیندن نه و مخالفت با خواسته‌های خود را ندارند و با هر مخالفتی به شدت و با خشونت‌آمیزترین شکل ممکن برخورد می‌کنند، در نتیجه در زندگی زناشویی خود نیز به دلیل همین گرایشات رفتاری بسیار مستعد طلاق هستند.

مقبولیت به خاطر توانایی مالی نه قابلیت‌های درونی

دسته آخر از این افراد به دلیل اتکالی بیش از حد به توان مالی خانواده و عدم احساس نیاز به رشد دیگر مهارت‌ها و توانایی‌های درونی خود، زمینه را برای ایجاد ضعف در عزت‌نفس و حس خودارزشمندی فراهم می‌آورند. به این ترتیب که کودک به منظور برقراری ارتباط با دیگران به جای اتکا به قابلیت‌ها و توانمندی‌های درونی خود، تنها به تمکن مالی خانواده متوسل می‌شود و از طریق ولخرجی برای دوستان، سعی در جذب آنان دارد. این شیوه ابتدا خوب جواب می‌دهد و دیگران را در اطراف وی جمع می‌کند، اما بعد از مدتی خود فرد نیز متوجه این موضوع می‌شود که علت محبوبیت و مقبولیتش نزد دوستانش، توانایی مالی و نه قابلیت‌های درونی‌اش است که منجر به تعمیق احساس بی‌ارزشی و بی‌کفایتی در وی می‌شود. به‌طور کلی از نظر روانشناسی تحولی، تمکن مالی خانواده خواسته‌هایی است که در زنگ تفریح با فرد این ساختار می‌شود و در مقابل وجود حدی از عدم ارضای زمینه‌ساز پویایی و رشد را گانیمس خواهد شد.

به‌والدین توصیه می‌شود هر از گاهی زمینه تحمل ناکامی و عدم ارضای فوری نیازهای فرزندان خود را فراهم آورند و با عباراتی همچون «لان بچمه چی میشه؟» «کنه ناراحت بشه؟» «کنه گرم به کنه؟» و… خود را نگران نکنند. ساختار و فرمول بندی بدن انسان با تأخیر در ارضای تحمل‌سختی‌ها شناخت و آن را لازمه پویایی خود، به‌زیستی روانشناختی و حرکت در مسیر طبیعی رشد ویژگی‌های شخصیتی می‌داند.

مشاور و دکترای روانشناسی عمومی

دکتر سعید اعظمی*

افراط و فوریت بیش از حد در ارضای نیازهای غیر حیاتی کودک، منجر به انحراف از مسیر طبیعی رشد کودک خواهد شد