

هدایانه عمر کوتاه و نتیجه اعمال

■ امام حسن عسکری (ع) می‌فرماید: «شما عمر کاهنده و روزهای برشمرده‌ای دارید و مرگ به ناگهان می‌آید، هر کس تخم خیری بکارد به خوشی پُررود و هر کس تخم شری بکارد به پشیمانی پُررود. هر که هر چه بکارد همان برای اوست. کند کار را ببرد، از دست نرود و آرزمند آنچه را مقدرش نیست در نیابد، هر که به خیری رسد خدایش داده و هر که از شری زهد، خدایش رهانده.»

غررالحکم - جلد ۴ - ص ۳۲۹

سبک مراقبت

شیوه‌هایی برای تنظیم استرس نه حذف آن

استرس آنقدرها هم چیز بدی نیست!



اگر کسانی هستند که به شما وعده زندگی بدون استرس می‌دهند، بدانید که فریبکارانی بیش نیستند. تمام کتاب‌هایی را هم که به شما توصیه می‌کنند می‌توانید زندگی بدون استرسی داشته باشید، دور بریزید. زندگی بدون استرس سواى اینکه ممکن نیست، آش دهن‌سوزی هم نیست. انسان برای حرکت، به فشار و تحریک نیاز دارد. دقیقاً مثل یک کش که تا کشیده نشود، نمی‌تواند کاری را که به خاطر آن ساخته شده است انجام دهد، البته اگر کش بیش از حد کشیده شود، خاصیت و وضعیت مطلوب برای یک کش، مثل شل بودن نیست. ما هم برای این طراحی شده‌ایم که گاهی در زندگی «کش بیاییم»، البته که زندگی بدون فشار و کشش فوق‌العاده انسان چیز مطلوبی است، ولی هرگز نباید از «استرس و فشار سالم» گریخت، زیرا برای سلامت روانی انسان ضرورت دارد. ■■■

کلی‌نگر باشید و به مغزتان استراحت دهید
واقعیت این است که افراد جزئی‌نگر، بیشتر دچار اضطراب و استرس می‌شوند. نگاه به تصویر کلی رویدادها یا خود زندگی، اهمیت موضوعات جزئی را کاهش می‌دهد و به آرامش

کلی‌نگر باشید و به مغزتان استراحت دهید

واقعیت این است که افراد جزئی‌نگر، بیشتر دچار اضطراب و استرس می‌شوند. نگاه به تصویر کلی رویدادها یا خود زندگی، اهمیت موضوعات جزئی را کاهش می‌دهد و به آرامش

انسان کمک می‌کند. مهم‌ترین راهکارها برای رهایی از فشار و استرس بیش از حد اینها هستند: شاید آن قدر مشغله‌ای برای خودتان درست کرده باشید که حتی یک ساعت هم نتوانید به خودتان استراحت دهید، ولی چند دقیقه وقت دادن به خود قطعاً شما را نمی‌کشد. کارهای معمول را کنار بگذارید و برای چند دقیقه آن مشغله‌ها را فراموش کنید. هر کاری از دست‌تان بربی‌آید انجام دهید تا مغزتان به مرخصی

برود و موتورتان فرصت خنک شدن پیدا کند. تردید نداشته باشید که این استراحت کوتاه، کارایی شما را در ساعات باقیمانده روز بالا می‌برد. این استراحت کوتاه حتی ممکن است بارقه‌ای از الهام را در ذهن شما ایجاد کند و به شما این امکان را بدهد که با همکار، همسر، فرزندان و ارباب رجوع در دسترس‌ساز، آرام‌تر و صبورانه‌تر برخورد کنید. ■ عرق خودتان را در بیاورید شیوه دیگر مبارزه با استرس و فشار زیاد این

مسائل جزئی وقت نمی‌گذاریم و می‌توانیم وقت‌مان را صرف کارهای ارزشمندتری کنیم و کلافه و ناامید نشویم، بنابراین در مواردی که دچار فشار و استرس شدید می‌شویم، بهتر است به جای بد و بیراه گفتن به دیگران، عرق خودمان را در بیاوریم. ■ از ته دل بخندید

راه سوم مقابله با استرس این است که از ته دل بخندید. قدیمی‌ها می‌گفتند خنده بر دل درد بی‌درمان دواست. معلوم می‌شود عقل آنها خیلی بیشتر از ما می‌رسیده است. پژوهش‌های علمی نشان می‌دهند سیستم ایمنی بدن انسان در اثر شوخ‌طبعی تقویت می‌شود و هنگام شادی و خنده بسیار بهتر عمل می‌کند. به نظرم برای اینکه بتوانیم از ته دل بخندیم، بد نباشد که چند قدم عقب برویم و به رفتار و کردار و حرف‌های خودمان نگاه کنیم، واقعیت این است که ما غالباً خودمان و مشکلاتمان را زیادی جدی می‌گیریم. اگر یاد بگیریم که به خودمان و مشکلاتمان بخندیم، هم سالم‌تر خواهیم ماند و هم راه حل‌های بهتر و سریع‌تری را پیدا خواهیم کرد.

از آنجا که فضای زندگی ما پر از سر و صداهای مختلف است، شاید لازم باشد برای چند دقیقه فقط سکوت کنید و فکر هم نکنید و فقط «باشید». تجربه ثابت کرده است استرس بیش از حد، انسان را خلع می‌کند، بنابراین هر وقت که دیگران سعی می‌کنند شما را عصبانی کنند، باید خود را از شر حرارت آنها خلاص کنید و به جایی بروید که بتوانید خنک شوید.

دانسته‌ها و فوونی برای درمان افسردگی

حرکت به سوی شادمانی با حرکت درمانی

سبک سلامت

افسردگی یک بیماری روانی فراگیر است که میلیون‌ها نفر را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می‌دهد و می‌تواند منجر به احساس غم و اندوه مداوم، از دست دادن علاقه و بی‌انگیزگی در فعالیت‌های روزانه شود. در حالی که گفتار درمانی‌های سنتی در درمان افسردگی ضروری و ارزشمند هستند و کارایی بسیار بالایی دارند، درمان حرکتی نیز یک رویکرد منحصر به فرد و مؤثر ارائه می‌دهد که بدن، ذهن و احساسات را یکپارچه می‌کند. از طریق قدرت حرکت، ریتم و بیان خود، حرکت در مانی یک راه منحصر به فرد برای کشف احساسات، پرورش خودآگاهی و پرورش انعطاف پذیری ارائه می‌دهد. در این مقاله تأثیر حرکت در مانی را در درمان افسردگی بررسی و اصول، تکنیک‌ها و تأثیر عمیقی را که بر بهبودی عاطفی، ابراز وجود و رشد شخصی دارد، روشن می‌کنیم.

دکتر امیر خلیلی

نقش و کاربرد حرکت در مانی
حرکت درمانی با ادغام حرکت، موسیقی و بیان خلاق، رویکردی جامع و مجسم برای مواجهه با افسردگی و عوارض ناشی از آن ارائه می‌دهد. تخصصی می‌دهد که بدن دارای خرد ارزشمندی است و حرکت می‌تواند وسیله‌ای قدرتمند برای کاهش در خود، رهایی عاطفی و دگرگونی باشد. حرکت در مانگران که در هر دو روش حرکت و تکنیک‌های درمانی آموزش دیده‌اند، افراد را در کاهش احساسات، برقراری ارتباط مجدد با بدن خود، کشف راه‌های جدید برای ابراز خود و درمان راهنمایی یک راه فواید کلیدی در مان با حرکت برای افسردگی

نقش و کاربرد حرکت در مانی
حرکت درمانی با ادغام حرکت، موسیقی و بیان خلاق، رویکردی جامع و مجسم برای مواجهه با افسردگی و عوارض ناشی از آن ارائه می‌دهد. تخصصی می‌دهد که بدن دارای خرد ارزشمندی است و حرکت می‌تواند وسیله‌ای قدرتمند برای کاهش در خود، رهایی عاطفی و دگرگونی باشد. حرکت در مانگران که در هر دو روش حرکت و تکنیک‌های درمانی آموزش دیده‌اند، افراد را در کاهش احساسات، برقراری ارتباط مجدد با بدن خود، کشف راه‌های جدید برای ابراز خود و درمان راهنمایی یک راه فواید کلیدی در مان با حرکت برای افسردگی

نقش و کاربرد حرکت در مانی
حرکت درمانی با ادغام حرکت، موسیقی و بیان خلاق، رویکردی جامع و مجسم برای مواجهه با افسردگی و عوارض ناشی از آن ارائه می‌دهد. تخصصی می‌دهد که بدن دارای خرد ارزشمندی است و حرکت می‌تواند وسیله‌ای قدرتمند برای کاهش در خود، رهایی عاطفی و دگرگونی باشد. حرکت در مانگران که در هر دو روش حرکت و تکنیک‌های درمانی آموزش دیده‌اند، افراد را در کاهش احساسات، برقراری ارتباط مجدد با بدن خود، کشف راه‌های جدید برای ابراز خود و درمان راهنمایی یک راه فواید کلیدی در مان با حرکت برای افسردگی

نقش و کاربرد حرکت در مانی
حرکت درمانی با ادغام حرکت، موسیقی و بیان خلاق، رویکردی جامع و مجسم برای مواجهه با افسردگی و عوارض ناشی از آن ارائه می‌دهد. تخصصی می‌دهد که بدن دارای خرد ارزشمندی است و حرکت می‌تواند وسیله‌ای قدرتمند برای کاهش در خود، رهایی عاطفی و دگرگونی باشد. حرکت در مانگران که در هر دو روش حرکت و تکنیک‌های درمانی آموزش دیده‌اند، افراد را در کاهش احساسات، برقراری ارتباط مجدد با بدن خود، کشف راه‌های جدید برای ابراز خود و درمان راهنمایی یک راه فواید کلیدی در مان با حرکت برای افسردگی

نقش و کاربرد حرکت در مانی
حرکت درمانی با ادغام حرکت، موسیقی و بیان خلاق، رویکردی جامع و مجسم برای مواجهه با افسردگی و عوارض ناشی از آن ارائه می‌دهد. تخصصی می‌دهد که بدن دارای خرد ارزشمندی است و حرکت می‌تواند وسیله‌ای قدرتمند برای کاهش در خود، رهایی عاطفی و دگرگونی باشد. حرکت در مانگران که در هر دو روش حرکت و تکنیک‌های درمانی آموزش دیده‌اند، افراد را در کاهش احساسات، برقراری ارتباط مجدد با بدن خود، کشف راه‌های جدید برای ابراز خود و درمان راهنمایی یک راه فواید کلیدی در مان با حرکت برای افسردگی

حرکت در مانی یک رویکرد دگرگون‌کننده برای حمایت از مبتلایان به افسردگی در مسیر بهبودی ارائه می‌دهد. این روش درمانی از طریق قدرت حرکت، بیان عاطفی و کشف خود، مسیری مؤثر برای بهبود عاطفی، خودتوانمندسازی و انعطاف‌پذیری فراهم می‌کند

تکنیک‌های حرکت درمانی برای درمان افسردگی

۱. بداهه‌سازی: حرکت درمانی شامل حرکات بداهه برای تشویق خودانگیختگی، ابراز وجود و کاوش عاطفی است. افراد تشویق می‌شوند آزادانه حرکت کنند و به بدن خود اجازه می‌دهند بدون قضاوت یا انتظار حرکت را هدایت کنند. این فرایند اجازه می‌دهد از احساسات، رها شده و راه‌های جدیدی را جست‌وجو و کشف کنند.

۲. روئین‌های طراحی شده: حرکت درمانی ممکن است شامل حرکتهای از قبل طراحی شده نیز باشد. یادگیری و اجرای حرکات خاص باعث ایجاد حس ساختار مندی، نظم و موفقیت می‌شود. این کار در حالی که یک خروجی خلاقانه برای بیان عاطفی فراهم می‌کند، می‌تواند نفس را تقویت کند.

۳. تنفس و ذهن آگاهی: حرکت درمانی شامل تکنیک‌های تنفس و تمرکز حواس برای حمایت از افراد در ارتباط با بدن

مبتلا به افسردگی در نظر داشته باشند. این برنامه‌ها یک محیط پرورشی را فراهم می‌کنند که در آن شرکت‌کنندگان می‌توانند در حرکت درمانی شرکت کنند، با دیگری که تجربیات مشابهی را به اشتراک می‌گذارند ارتباط برقرار و از همسالان خود حمایت دریافت کنند.

۳. مراکز توانبخشی و برنامه‌های بهبودی: جلسات حرکت درمانی را می‌توان در مراکز توانبخشی و برنامه‌های بهبودی ادغام کرد تا از افراد به سمت بهبودی از افسردگی حمایت شود. جلسات حرکت درمانی را می‌توان برای تکمیل سایر روش‌های درمانی، ارتقای رفاه عاطفی، ابراز وجود و تاب‌آوری طراحی کرد.

۴. طرح‌های درمانی فردی: حرکت‌درمانگران، برنامه‌های درمانی شخصی‌سازی شده را متناسب با نیازها و ترجیحات منحصربه‌فرد هر شخص طراحی و ارائه می‌کنند. این طرح‌ها شدت افسردگی، توانایی‌های جسمانی و اهداف درمانی را در نظر می‌گیرند. جلسات فردی ممکن است شامل تمرینات حرکتی هدایت شده، حرکات آزاد، برنامه‌های حرکت طراحی شده و فعالیت‌های خلاقانه با هدف تسهیل بیان عاطفی و رشد شخصی باشد.

۵. ایجاد محیط امن و حمایتی: حرکت‌درمانگران محیطی امن، بدون قضاوت، دلسوزانه و پویا ایجاد می‌کنند که در آن افراد با احساس راحتی خود را ابراز می‌کنند. تمرین‌های اعتمادسازی، گوش‌دادن فعال و ارتباط شفاف به ایجاد فضایی کمک می‌کند که سلامتی عاطفی، خوددایی و تحول شخصی را تقویت کند.

۶. ادغام حرکت و موسیقی: جلسات حرکت درمانی شامل انواع تمرینات حرکتی، سبک‌های مختلف حرکت و موسیقی با توجه به پیشینه فرهنگی است که با ترجیحات و نیازهای عاطفی افراد هماهنگ می‌شود. استفاده از موسیقی به عنوان یک ابزار درمانی، تجربه عاطفی و حسی و امکان بروز آنها را افزایش می‌دهد و محیطی غنی و سیال برای درمان و ابراز وجود فراهم می‌کند.

۷. ادغام در زندگی روزمره: حرکت‌درمانی فراتر از اتاق درمان گسترش می‌یابد. افراد تشویق می‌شوند به روتین‌های حرکت و بیان خلاقانه در زندگی روزمره خود به عنوان وسیله‌ای برای مراقبت از خود و رفاه عاطفی ادامه دهند. درگیر شدن در فعالیت‌های بدنی منظم و جست‌وجو در رمان‌های هنری می‌تواند به عنوان ابزاری همیشه‌گی برای مدیریت علائم افسردگی و تقویت رشد شخصی تبدیل شود.

۸. پژوهشگر و متخصص حرکت درمانی

مدیرمسئول: محمد جواد اخوان
سردبیر: غلامرضا صادقیان
دبیر ویژه‌نامه: حسین گل محمدی
همکاران تحریریه: نیره ساری، نیره محمودی
حسن فرامرزی، محبوبه قربانی
چاپ: همشهری

کاشانه

جستار

ما اغلب می‌شنویم ولی گوش نمی‌دهیم گوش دادن همه چیز است



تلخیص
حسین
گل محمدی

اکثر ما فکر می‌کنیم وقتی با دیگران حرف می‌زنیم، همیشه به حرف‌هایشان گوش می‌دهیم. اما باید بدانیم که ما غالباً حرف‌های دیگران را فقط «می‌شنویم» و منتظریم نوبت‌مان برسد تا پاسخی هوشمندانه بدهیم. این کار، گوش‌دادن واقعی نیست، بلکه جعل کردن آن است و در واقع ذهن‌مان جای دیگری مشغول است. این مشکل تا حد فراگیر است؛ برای آن چه بپای می‌بریم؟ و چرا کمتر و کمتر گوش کردن به آدم‌ها چه چیزی را از دست می‌دهیم؟ آنچه می‌خوانید گزیده‌هایی از گفت‌وگو با کیت مرفی، نویسنده کتاب «خوب گوش نمی‌دهی: چه چیز مهمی را از دست می‌دهی و چرا؟» است که در وب‌سایت ووکس منتشرش و از سوی سیدمحمد ابوهاشمی ترجمه و در وب‌سایت ترجمان‌ناشر نشر شده است. مرفی می‌گوید در روابط انسانی گوش دادن همه چیز است.

ما اغلب می‌شنویم ولی گوش نمی‌دهیم
گوش دادن همه چیز است
ما اغلب می‌شنویم ولی گوش نمی‌دهیم
گوش دادن همه چیز است

ما اغلب می‌شنویم ولی گوش نمی‌دهیم
گوش دادن همه چیز است
ما اغلب می‌شنویم ولی گوش نمی‌دهیم
گوش دادن همه چیز است

ما اغلب می‌شنویم ولی گوش نمی‌دهیم
گوش دادن همه چیز است
ما اغلب می‌شنویم ولی گوش نمی‌دهیم
گوش دادن همه چیز است

ما اغلب می‌شنویم ولی گوش نمی‌دهیم
گوش دادن همه چیز است
ما اغلب می‌شنویم ولی گوش نمی‌دهیم
گوش دادن همه چیز است

ما اغلب می‌شنویم ولی گوش نمی‌دهیم
گوش دادن همه چیز است
ما اغلب می‌شنویم ولی گوش نمی‌دهیم
گوش دادن همه چیز است

ما اغلب می‌شنویم ولی گوش نمی‌دهیم
گوش دادن همه چیز است
ما اغلب می‌شنویم ولی گوش نمی‌دهیم
گوش دادن همه چیز است

ما اغلب می‌شنویم ولی گوش نمی‌دهیم
گوش دادن همه چیز است
ما اغلب می‌شنویم ولی گوش نمی‌دهیم
گوش دادن همه چیز است

ما اغلب می‌شنویم ولی گوش نمی‌دهیم
گوش دادن همه چیز است
ما اغلب می‌شنویم ولی گوش نمی‌دهیم
گوش دادن همه چیز است

ما اغلب می‌شنویم ولی گوش نمی‌دهیم
گوش دادن همه چیز است
ما اغلب می‌شنویم ولی گوش نمی‌دهیم
گوش دادن همه چیز است

ما اغلب می‌شنویم ولی گوش نمی‌دهیم
گوش دادن همه چیز است
ما اغلب می‌شنویم ولی گوش نمی‌دهیم
گوش دادن همه چیز است

از کجا بدانیم مخاطب الان واقعاً در حال گوش دادن به ماست یا نه؟

نشانه بارز گوش‌دادن واقعی نحوه پاسخ‌دادن است، سؤالاتی که شنونده از شما می‌پرسد و میزان جزئیاتی از حرف شما که به آنها دقت می‌کند. وقتی کسی در یک میهمانی شبانه، از شما می‌پرسد «شغل‌ت چیه؟»، «چند تا بچه داری؟»، «کدوم محله زندگی می‌کنی؟»، هدف آنها این نیست که واقعاً شما را بشناسند یا درک‌تان کنند. صرفاً دارند تلاش می‌کنند جایگاه شما را در طبقه‌بندی اجتماعی ذهنی‌شان پیدا کنند... آنها واقعاً به دنبال گوش‌دادن به شما نیستند. تنها می‌خواهند پوشه مناسبی را پیدا کنند که باید بروند شما را داخلش بگذارند و بروند سراغ نفر بعدی. این از آن دست مواجهه‌هایی نیست که عواطف درگیر شده‌اند و واقعاً تلاش دارید همدیگر را بشناسید... من عاشق این هستم که کاری کنم افراد خارج از این موضوعات متداول صحبت کنند تا بفهمم واقعا کی هستند. من شما را می‌شناسم، شغل شما این است، این تعداد فرزند دارید، مانند فلان، بی مقدمه وسط حرف پریدن واقعاً گستاخی به حساب می‌آید، انگار می‌خواهید بگویید از دماغ فیل افتاده‌اید و به همین خاطر آدم‌ها می‌ترسند با این کار شان و شخصیت‌شان زیر سؤال برود. سریع‌ترین راهی که می‌توانید شخصیت خودتان را زیر سؤال ببرید همین است که بدون گوش‌دادن به چیزهایی که در جریان بوده، ذهن خود را باز و شروع به حرف‌زدن کنید، به همین خاطر است که قبل از حرف‌زدن نیاز به تأمل دارید، البته ممکن است در این تأمل زیاده‌روی شود اما از نظر حرف‌زدن از زیر سؤال بردن همین است که مهم‌ترین بخش حرف، آخراز همه گفته می‌شود، بعد از اینکه به او اجازه دادید افکارش را جمع‌وجور و شاید بر اضطرابش غلبه کند و البته به این نتیجه برسد که بله، شما واقعاً دارید گوش می‌دهید. چیزهای زیادی هست که نمی‌شنوید به خاطر رفتاری که از خودتان در گفت‌وگو به نمایش می‌گذارید و سؤالاتی که نمی‌پرسید اطلاعاتی هستند که از آنها محروم می‌شوید یا به این خاطر که شنونده خوبی نبودید، متوجه آنها نشدید و این گوش‌ندان واقعاً شما را در صحبت کردن... من همیشه به مسائل مربوط به دیگران توجه می‌کنم. تمرکزت را از خودت و اضطرابت بردار و به بیرون توجه کن...

ما اغلب می‌شنویم ولی گوش نمی‌دهیم
گوش دادن همه چیز است
ما اغلب می‌شنویم ولی گوش نمی‌دهیم
گوش دادن همه چیز است

ما اغلب می‌شنویم ولی گوش نمی‌دهیم
گوش دادن همه چیز است
ما اغلب می‌شنویم ولی گوش نمی‌دهیم
گوش دادن همه چیز است

ما اغلب می‌شنویم ولی گوش نمی‌دهیم
گوش دادن همه چیز است
ما اغلب می‌شنویم ولی گوش نمی‌دهیم
گوش دادن همه چیز است

ما اغلب می‌شنویم ولی گوش نمی‌دهیم
گوش دادن همه چیز است
ما اغلب می‌شنویم ولی گوش نمی‌دهیم
گوش دادن همه چیز است

ما اغلب می‌شنویم ولی گوش نمی‌دهیم
گوش دادن همه چیز است
ما اغلب می‌شنویم ولی گوش نمی‌دهیم
گوش دادن همه چیز است

ما اغلب می‌شنویم ولی گوش نمی‌دهیم
گوش دادن همه چیز است
ما اغلب می‌شنویم ولی گوش نمی‌دهیم
گوش دادن همه چیز است

ما اغلب می‌شنویم ولی گوش نمی‌دهیم
گوش دادن همه چیز است
ما اغلب می‌شنویم ولی گوش نمی‌دهیم
گوش دادن همه چیز است

ما اغلب می‌شنویم ولی گوش نمی‌دهیم
گوش دادن همه چیز است
ما اغلب می‌شنویم ولی گوش نمی‌دهیم
گوش دادن همه چیز است

ما اغلب می‌شنویم ولی گوش نمی‌دهیم
گوش دادن همه چیز است
ما اغلب می‌شنویم ولی گوش نمی‌دهیم
گوش دادن همه چیز است