

زندگی بدون اضطراب



ظریفیان

در دنیای پرشتاب و پرتنش امروز، استرس تبدیل به همراه همیشگی بسیاری از ما شده است. از فشارهای کاری گرفته تا مشکلات شخصی، همه می توانند بر سلامت روان و جسم ما تأثیر بگذارند. اما آیا راهی برای کنترل و کاهش این احساس ناخوشایند وجود دارد؟ جواب مثبت است. در این یادداشت، چند راهکار مؤثر و قابل اجرا برای فرار از دام استرس را بررسی می کنیم. با شناخت و به کارگیری این روش های ساده اما قدرتمند، می توانیم زندگی آرام تر، سالم تر و رضایت بخش تری داشته باشیم.

چند راهکار مؤثر برای مقابله با استرس

استرس، چه در اثر فشارهای شغلی باشد، چه مسائل شخصی، می تواند سلامت روان و جسم فرد را دچار آسیب کند. بعضی افراد در مقابل استرس، به رفتارهای ناسالم مانند مصرف دخانیات، پر خوری یا مصرف مواد مخدر پناه می برند که این راه حل های موقتی، در طولانی مدت مشکلات بیشتری ایجاد می کنند. بنابراین، مهم است روش های سالم و اثبات شده را بیاموزید و از آن ها بهره مند شوید، چرا که استرس کنترل نشده، می تواند منجر به بیماری های جدی شود. اما خبر خوب این است که این مشکل قابل پیشگیری و مدیریت است.

فعال باشید

ورزش نقش کلیدی در کاهش استرس دارد، هر چند به طور مستقیم آن را از بین نمی برد. اما توانایی کاهش شدت احساس غم و اضطراب را دارد. فعالیت های ورزشی، حتی پیاده روی ساده، به تشریح هورمون های شادی کمک می کند و احساس خوب و آرامش را تقویت می کند.

با دیگران ارتباط برقرار کنید

حمایت اجتماعی، رمز مهمی برای عبور از بحران استرس است. داشتن شبکه ای محکم از دوستان، خانواده و همکاران، نه تنها مشکلاتتان را آسان تر می کند، بلکه احساس تنهایی را کاهش می دهد و احساس تعلق و آرامش را در شما تقویت می کند.

خودتان را به چالش بکشید

تعریف اهداف جدید، چه در محل کار و چه در زندگی شخصی، می تواند اعتماد به نفس شما را افزایش دهد. یادگیری مهارت های جدید مثل زبان خارجی یا ورزش های جدید، حس موفقیت و خود شکوفایی را در شما تقویت می کند و در نتیجه احساس رضایت و آرامش بیشتری خواهید داشت.

کمک به دیگران

فعالیت های داوطلبانه یا کمک های اجتماعی، نه تنها دیگران را حمایت بلکه خود شما را انعطاف پذیرتر و آرام تر می کند. هر روز، حتی با کارهای کوچک، به دیگران لطف کنید؛ این کار، راهی مؤثر برای کاهش استرس و احساس خوشبختی است.

کنترل اوضاع را در دست بگیرید

یکی از دلایل اصلی استرس، احساس بی کنتری است. بنابراین، سعی کنید در هر وضعیت، میزان کنترلی که دارید را شناسایی و مدیریت کنید. این حس کنترل، آرامش و رضایت درونی را بیشتر می کند.

وقت گذاشتن برای خود

مدیریت استرس نیازمند زمان و توجه به خود است. چند شب در هفته را به فعالیت های لذت بخش، استراحت یا ورزش اختصاص دهید. این کار نه تنها به بازسازی قدرت روحی و جسمی کمک می کند، بلکه تمرکز و شادی را به زندگی تان می آورد.

اجتناب از عادات ناسالم

مصرف الکل، سیگار و مصرف زیاد کافئین، عادت هایی موقتی در مقابل استرس هستند که در بلند مدت چه بسا آسیب های جبران ناپذیری به سلامت وارد کنند. بهتر است راه های سالم تر مانند تنفس عمیق، مراقبه و ورزش را جایگزین آن ها کنید.

کار هوشمندانه تر

در روزهای پر مشغله، تمرکز بر اولویت ها مهم است. کارهای مهم و تأثیرگذار را شناسایی و روی آن ها تمرکز کنید. از هدر دادن وقت برای امور کم اهمیت پرهیز کنید. این کار به کاهش فشار کاری و حس موفقیت می انجامد.

نگرش مثبت

با نگاه مثبت و قدر دانی، قدرت مقابله با استرس را افزایش دهید. پایان هر روز، سه شاخص از نکات مثبت یا موفقیت هایی را که در طول روز داشته اید، یادداشت کنید. این عادت، احساس رضایت و آرامش درونی را تقویت می کند و راهکاری مؤثر برای پیشگیری از استرس است.

قهوه را نجوشانید

در گذشته های دور تصور می شد که قهوه اثر منفی بر روی فشارخون و ابتلا به بیماری های قلبی عروقی دارد. در حالی که یافته های جدید خلاف آن را ثابت می کنند. با این همه، نتایج مطالعات جدیدی که در این باره انجام شده است، واقعیت دیگری را نشان می دهد، برخی از روش های تولید قهوه، مانند جوشاندن سبب می شود که کنترل بد خون LDL و به دنبال آن خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی افزایش یابد. از این رو و بر اساس این تحقیقات توصیه شده است برای نوشیدن قهوه سنگین از روش های فیلتری استفاده شود.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۲۸۹۳۰۰ پیام رسان: ۰۵۴۴۵۸۰۶

نقطه سر خط

درباره ازدواج مجدد که ضرورتی ممکن در هر سن و موقعیتی است

پیش نیازهای لازم

ازدواج مجدد و به عبارتی ازدواج دوم یا سوم کمی سخت تر از ازدواج اول است، اما این معنا را نمی دهد که فرد حتی اگر در سنین سالمندی باشد نیاز به ازدواج مجدد ندارد. ازدواج دوم می تواند تجربه ای چالشی یا هیجانی باشد. شما می توانید با تکیه بر تجربه هایتان ازدواجی موفق تر و رضایت بخش تر را شروع کنید. البته این را هم نمی توان فراموش کرد که ازدواج مجدد می تواند با چالش هایی مانند مسائل مالی طلاق قبلی، مراقبت از فرزندان و ساگزاری با همسر جدید همراه

باشد. بنابراین ازدواج مجدد هم می تواند آرامش بخش و هم می تواند طوفانی باشد. اگر می خواهید زندگی مشترکی را شروع کنید چند توصیه برایتان داریم؛
● اعتماد به نفس برای انتخاب همسر در ازدواج مجدد بسیار مهم است. اینکه شما ترس از انتخاب داشته باشید می تواند ازدواج پیش رویتان را هم دچار مشکل کند.
● هنگامی که طلاق اتفاق می افتد همتان به سمت پوشاندن معایبتان و مقصر جلوه دادن طرف مقابل حرکت می کند. سهم خودتان را در مشکلات زندگی گذشته تان کم رنگ نکنید. آن را بپذیرید و برای اصلاحش اقدام کنید تا بتوانید در ازدواج

سمیرا منشادی ازدواج دوم شبیه ورق زدن فصل تازه یک کتاب آشناست. می دانیم قصه «با هم بودن» چیست، اما این بار شخصیت ها، دغدغه ها و حتی سرعت داستان فرق کرده است. کسی که پس از طلاق یا فوت همسر دوباره تصمیم به زندگی مشترک می گیرد، نه همان جوان پر شور سابق است و نه به طور کامل بی زخم و خاطره. سن بالا رفته، مسئولیت ها بیشتر شده است و گاهی بچه ها هم در میان اند. کدکانی که باید آرام آرام با حضور یک «بزرگ تر جدید» کنار بیایند. زمان گذشته از جدایی هم مهم است. دل سوگوار چه از داغ همسر از دست رفته و چه از رنج طلاق، نیاز به التیام دارد. عجله، پایه های رابطه تازه را سست می کند. از آن سو جای خالی همدی صمیمی و نیاز به تکیه گاهی عاطفی، آدم را به سوی انتخاب دوباره می کشد. رازکار در یافتن تعادلی ظریف میان این دو خواسته است: نه شتاب پراز هول، نه وسواس فلج کننده. فرقی نمی کند چند ساله ایم یا چه موقعیتی داریم؛ آنچه ازدواج مجدد را دوام می دهد، صداقت در باره محدودیت ها، گفت و گو درباره آینده و احترام به گذشته یکدیگر است. اگر فرزندی در کار است، گوش سپردن به احساس او و ساختن حس امنیت، اولویت دارد. در نهایت، ازدواج دوم فرصتی است برای ساختن خانه ای گرم تر با دانسته های امروز. نه تکرار اشتباه های دیروز. در ادامه، علی کاظمی دلویی، مشاور و روان شناس خانواده از مسیرهای امن تر برای انتخاب شریک و چگونگی کنار آمدن با خاطرات گذشته می گوید.

پیش رو موفق عمل کنید.
● معیارهای خودتان را برای ازدواج در نظر بگیرید. درست است که می خواهید دوباره ازدواج کنید، اما بدان معنا نیست که فردی را انتخاب کنید که تناسب ظاهری، مالی، سنی، فرهنگی و... با شما ندارد.
● گاهی فشارهای خانواده، فشار مالی و تنهایی شما را به سمت ازدواج مجدد می کشاند. باید این را بدانید که این ها دلایل کافی برای ازدواج نیست. بدون در نظر گرفتن معیارهای مناسب فقط برای فرار از شرایط موجود نباید تن به ازدواج مجدد داد.

با چه کسی ازدواج کنیم؟

انتخاب فرد مناسب برای شروع زندگی مجددا اهمیت دارد. گاهی شما با فردی آشنایی شوبیده همسرش فوت کرده، یا در دوران نامزدی طلاق گرفته است و حالا قصد ازدواج مجدد دارد. اگر شما هم در این گونه مواقع بر سر دوراهی انتخاب مانده اید به چند نکته اشاره می کنیم که می تواند درایتان راه گشا باشد.

- بهترین گزینه برای ازدواج مجدد افرادی هستند که در نامزدی از همسرشان جدا شده اند. حال چه خانم یا چه آقا.
- اگر شما فرزندی دارید، بهترین گزینه برایتان افرادی هستند که فرزند ندارند. اگر شما و شخص مقابل فرزند داشته باشید با ازدواج گروه سوم فرزندان به جمعتان اضافه می شود که این امر می تواند چالش های فراوانی به دنبال داشته باشد.
- اگر قرار است با فردی که از همسرش جدا شده است ازدواج کنید، به طور جدی در مورد علت طلاق و انگیزه های ازدواج مجددش از او سؤال بپرسید.
- در صورتی که تصمیم گرفته اید با فردی ازدواج کنید که همسرش فوت کرده است باید بدانید بی توجهی به غم و غصه های همسرتان هیچ چیز را تغییر نمی دهد. به احساسات او بی توجهی نکنید، بهتر است به او اجازه دهید تا با شما صحبت کند. اما نباید شما و احساساتتان را نادیده بگیرید. در این ارتباط باید به شما هم احترام گذاشته شود و این فوت ارتباطی به رابطه تان نداشته باشد.

زمان مناسب برای ازدواج مجدد

با در نظر گرفتن موارد گفته شده می توان برای ازدواج اقدام کرد. اما سؤال اینجاست که چه زمانی برای ازدواج مجدد می توان اقدام کرد؟ این موضوع بسیار با اهمیت است که ازدواج دوم در زمان مناسب اتفاق بیفتد. سه نکته در این مورد هست که باید آن را در نظر بگیرید؛

- برای اقدام به ازدواج مجدد باید به طور کامل طلاق اتفاق افتاده باشد. گاهی فرد با تصور اینکه طلاق عاطفی در زندگی مشترک مجوزی برای ارتباط با فرد دیگر یا مجوزی برای ازدواج است اقدام به برقراری ارتباط می کند. در حالی که زمانی باید ارتباط با ازدواج صورت بگیرد که به صورت قانونی طلاق ثبت شده باشد.
- فاصله زمانی مناسب تا ازدواج مجدد برای زن و مرد متفاوت نیست. اما به طور کلی باید شش ماه تا یک سال از ثبت طلاق قطعی گذشته باشد. توصیه می کنیم ابتدا وارد فاز آشنایی شوید. مانند ازدواج اولتان تا شش ماه هم یکدیگر و هم خانواده ها را ارزیابی کنید و از نزدیک خانواده ها را بشناسید. بعد از گذشت یک سال می توانید اقدام به ازدواج مجدد کنید.
- طی کمتر از شش ماه از طلاق هنوز فرد درگیر خاطره ها و تداعی گذشته است. هر چه طول زمان زندگی مشترک فرد زیاد تر باشد یعنی پنج یا هفت سال بعد از زندگی مشترک اقدام به طلاق کرده باشد. نیاز است این فاصله زمانی با ازدواج مجدد بیشتر شود. زیرا این تداعی خاطره ها و هیجان های منفی باید فروکش کند.



علی کاظمی دلویی
مشاور و روان شناس خانواده؛
گاهی فشارهای خانواده، فشار مالی و تنهایی شما را به سمت ازدواج مجدد می کشاند. باید این را بدانید که این ها دلایل کافی برای ازدواج نیست. بدون در نظر گرفتن معیارهای مناسب فقط برای فرار از شرایط موجود نباید تن به ازدواج مجدد داد

مشاوره را فراموش نکنید

قرار است فصل جدیدی در زندگی تان شروع شود. برای اینکه با کمترین چالش ها روبه رو شوید توصیه می کنیم از همان لحظه اولی که وارد رابطه ای به قصد ازدواج می شوید به مشاوره مراجعه کنید. گاهی با توجه به آسیب ها و صدمه های روحی که از ازدواج قبلی خورده اید، شاید نتوانید انتخاب مناسبی داشته باشید. در حالی که کمک گرفتن از فردی مورد اعتماد و مشاوره می تواند راه گشای مناسبی برایتان باشد.

فرزندان در ازدواج مجدد

ازدواج با فردی که فرزندی از ازدواج قبلیش دارد یکی از حساس ترین موضوعات است، چرا که می تواند زندگی جدیدتان را دچار چالش های زیادی کند. اگر تصمیم گرفته اید با فردی که از ازدواج قبلی اش فرزندی دارد ازدواج کنید باید حساسی در مورد این موضوع با او و البته خودتان صحبت کنید. به هر حال وجود فرزند به معنی وجود یک سری مسئولیت های مهم برای شما و همسر آینده تان است که باید تکلیفش از همان ابتدا مشخص شود. به همین خاطر به شما چند نکته را در ادامه یادآوری می کنیم تا بتوانید

- از همان ابتدای آشنایی در مورد مسئله فرزند یا فرزندانش بپرسید که مسئولیت نگهداری آن ها با چه کسی است؟ (مادر یا پدری که جدا شده)
- بپرسید که در مقابل شما چه مسئولیت هایی خواهید داشت. اگر امکان دارد هر از گاهی با آن ها بیرون بروید یا حتی برای مدتی میزبان آن ها در خانه تان باشید.
- در صورتی که شما دختری یا پسر مجرد هستید باید این را در نظر بگیرید که برای نگهداری فرزند یا فرزندان طرف مقابل درگیر ترحم نشوید.
- در صورتی که قبول کردید به عنوان پدر یا مادر فرزند باشید باید با آن ها مانند فرزندان خودتان رفتار کنید.
- هر چه سن بچه های ازدواج اول کمتر باشد شما بهتر می توانید با آن ها ارتباط برقرار کنید. به طور مسلم ارتباط برقرار کردن با نوجوان یا جوان به مراتب سخت تر از کودک یک یا دو ساله است.
- اگر پذیرفتید که فرزند همسرتان با شما زندگی کند، باید نحوه برقراری ارتباط صحیح را آموزش ببینید.