

زندگی برایم مفهومی ندارد

بشود؟

مهدی، جوانی ۲۷ ساله، مجرد و شاغل ضمن مراجعه به مرکز مشاوره می‌گوید: در زندگی‌م هر کاری می‌کنم باز هم احساس خلاء می‌کنم. فکر می‌کنم زندگی بی‌رنگ و لعاب است. گاه در عین شادی باز هم غم در دلم هست. زندگی برای من معنا و مفهوم خودش را از دست داده، نمی‌دانم چه کار کنم. گاهی اوقات دچار سردرگمی می‌شوم.

وقتی به این نقطه می‌رسید که زندگی هیچ معنا و مفهومی ندارد چه می‌کنید که از این وضعیت بیرون بیایید؟

کار خاصی نمی‌کنم شاید برای رهایی از این فکر با دوستانم قرار می‌گذارم که بیرون بروم. پارکی یا به جای تفریحی، که سر خودم را گرم کنم اما وقتی باز هم به خانه برمی‌گردم و یا با خودم خلوت می‌کنم همان فکرها دوباره به ذهنم خطور می‌کند. مانده‌ام چه کنم.

تا به حال با خودت خلوت کرده‌ای و جای آرامی رفته‌ای؟ پیشنهاد می‌کنم ذهنتان را آرام کنید. به جای خلوت و آرام بروید و سعی کنید ذهنتان را از نظر فکری رها کنید. چند نفس عمیق بکشید. برای این کار با چهار شماره از راه بینی نفس بگیرید. با سه شماره آن را حبس کنید و با پنج شماره آن را از راه دهان بیرون دهید. پس از چند نفس عمیق پرده سفیدی را مجسم کنید و فکر کنید که تمامی نگرانی‌ها از شما فاصله گرفته و به شکل یک دایره سیاه و پررنگ بر روی پرده نقش بسته‌اند. آنگاه سعی کنید این دایره سیاه رنگ و بزرگ به تدریج کوچک و کوچکتر شود، به طوری که پس از مدتی کاملاً محو شود و با محو شدن آن دوباره پرده سفید را بدون هیچ نقطه سیاه رنگی ببینید و احساس کنید ذهنتان از هر گونه نگرانی پاک شده است. در روز دقایقی را به خودتان اختصاص دهید. برای این کار چند نفس عمیق بکشید و در فضای آرام از خود بپرسید: راستی، خود درونی‌ام کیجاست؟ کسی که سالهای سال با من همراه است و احساسات، خواسته‌های درونی و خاطرات خصوصی‌ام را تشکیل می‌دهد کیست؟ چه کاری می‌توانم برای او انجام دهم؟ چگونه می‌توانم او را خوشحال‌تر سازم. در نظر داشته باشید که توجه به خواسته‌های خود درونی و برآورده ساختن آن سبب می‌شود بیش از پیش احساس پرتلازی بودن کنید.

این موارد می‌تواند شامل صحبت با خدا هم

خانم سمیه شاهسون

(کارشناس ارشد مشاوره)

جهت مشاوره فردی، قبل و بعد از ازدواج سه شنبه‌ها از ساعت ۱۳ تا ۱۵ مشاوره تلفنی و از ساعت ۱۶/۳۰ تا ۱۶/۳۰ مشاوره حضوری (با هماهنگی قبلی) با شماره تلفن: ۲۹۹۹۳۳۳۸



مشاور خانواده
خانم سمیه شاهسون

می‌توانید هر روز یا هر نوبت قبل از خواب، دقایقی را به ارزیابی رفتار روزانه خود اختصاص دهید و از خودتان سوال کنید در طول روز و شب گذشته چه کارهایی انجام داده‌اید، کدامیک از آنها مطابق معیارهای درونی شما بوده است و کدامیک نبوده است؟ در صورتی که احساس کردید از رفتارهایتان راضی نیستید، و طبق ارزشهایتان عمل نکرده‌اید تصمیم بگیرید متفاوت عمل کنید.

در ارزش‌ها و معیارهای خویش تجدیدنظر کنید: هر انسانی در طول رشد خود ارزشهایی را از خانواده و جامعه کسب می‌کند و آنها را درونی می‌سازد، ارزش‌های خاص و معیارهای درونی، ما را از درون هدایت می‌کنند و از انجام رفتارهای خاص بازمی‌دارند، لازم است هر از چند گاه به این ارزش‌ها فکر کنیم. ممکن است لازم باشد آنها را تغییر دهیم یا ارتقاء ببخشیم. فرآیند رشد آدمی ایجاب می‌کند که انسانها به مرور زمان در ارزشهای خود تجدیدنظر نمایند و ارزشهای قدیمی را با ارزشهای جدیدتر و انعطاف‌پذیرتر جایگزین کنند.

رعایت کردن اصول اخلاقی هم می‌تواند من را آرام کند؟

بله اگر شما خود را نسبت به معیارهای اخلاقی متعهد بدانید آرامتر هستید و باید در صورت انجام عملی مغایر با آنها رفتارتان را زیر سوال ببرید. اگر به خاطر رفتارهایتان احساس گناه می‌کنید، بدانید که با احساس گناه چیزی را تغییر نخواهید داد. پس لازم است که نسبت به خود گذشت داشته باشید و خود را ببخشید. گذشته از اینکه باید به خود یادآور شوید مطمئناً چیزی که شمارا برنجاند و ناراحت کند، اسباب رنجش آنها را نیز فراهم خواهد ساخت. بنابراین سعی کنید با دیگران رفتاری داشته باشید که انتظار دارید دیگران نسبت به شما داشته باشند و از ته دل خیرخواه آنان باشید.

به فعالیت‌های خیریه بپردازید: رشد معنوی و نزدیکی به خدا مستلزم این است که برای دیگران وقت بگذارید و در حد توان خود به آنها خدمت کنید. علاقه‌مندی به سلامت و رفاه آنان، برآورده ساختن نیازهای افراد نیازمند، عشق ورزیدن و مهربانی نسبت به آنان و بخشیدن انسانها در صورتی که نسبت به شما بدی کرده‌اند، سبب می‌شود که احساس آزادی و رهایی بیشتری کنید و رشد معنوی خود را ارتقاء ببخشید.



نقش خود را در این کره خاکی بیش از پیش بازباید. من از گذشته خودم دورم این مساله هم در روحیاتم تاثیر گذار است؟

بله... برعکس شما باید گذشته خود را ارزیابی کنید، به عقب برگردید و به سالهای سپری شده فکر کنید. آیا از نحوه و چگونگی سپری شدن این سالها راضی بوده‌اید؟ اگر قرار بود فرصت دوباره از خداوند می‌گرفتید این سالها را چگونه می‌گذراندید؟ چه کارهایی انجام می‌دادید؟ کدام یک از رفتارهای خود را تغییر می‌دادید؟ چه چیزی را در زندگی تغییر می‌دادید؟ پاسخ‌های خود را یادداشت کنید و سعی کنید آنها را به عنوان کارهای ناتمام گذشته خود در نظر بگیرید و خود را به انجام صحیح آنها ملزم کنید.

در مورد کارهای روزانه‌ام چطور؟

می‌توانید هر روز بر رفتارتان نظارت کنید:

آقای علی نظیف

کارشناس مشاوره تحصیلی تا مقطع پیش دانشگاهی

شنبه‌ها از ساعت ۱۳ تا ۱۴، مشاوره تلفنی با شماره ۲۹۹۹۳۳۳۸. مشاوره حضوری با هماهنگی قبلی



مشاور خانواده
آقای علی نظیف

آقای اکبر خوبکردار

وکیل دادگستری

در روزهای شنبه از ساعت ۱۱ تا ۱۵ با شماره تلفن: ۲۹۹۹۳۳۳۵ در خدمت خواهندگان خواهد بود.



مشاور خانواده
آقای اکبر خوبکردار

آقای سعید مجیدی نژاد

(وکیل پایه یک دادگستری و کارشناس ارشد حقوق خصوصی)

چهارشنبه‌ها از ساعت ۱۴/۳۰ الی ۱۶/۳۰ با شماره تلفن: ۲۹۹۹۳۳۳۸



مشاور خانواده
آقای سعید مجیدی نژاد