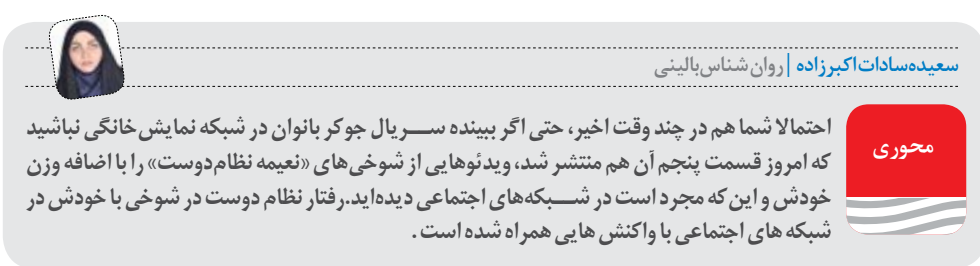




اشتباه «نعیمه نظام دوست» یا جنبه بالایش؟

شوخی‌های یک بازیگر زن با اضافه وزن و مجرد بودنش در جوکر بانوان مورد توجه قرار گرفته از پذیرش محدودیت‌ها و نقاط ضعف خود به جای خود تحقیری گفتیم



سعیده سادات اکبرزاده | روان شناس بالینی

محوری

احتمالا شما هم در چند وقت اخیر، حتی اگر بینده سریال جوکر بانوان در شبکه نمایش خانگی نباشید که امروز قسمت پنجم آن هم منتشر شد، ویدئوهایی از شوخی‌های «نعیمه نظام دوست» را با اضافه وزن خودش و این که مجرد است در شبکه‌های اجتماعی دیده‌اید. رفتار نظام دوست در شوخی با خودش در شبکه‌های اجتماعی با واکنش‌هایی همراه شده است.

❖ نشانگر عزت نفس و جنبه بالای او

شوخی‌های «نظام دوست» با اضافه وزن خودش و مجرد ماندنش در سریال جوکر، مورد توجه بینندگان قرار گرفته و باعث جذابیت بیشتر این برنامه شده است. این که او این مشکلات و نقض‌های خود را پذیرفته، حتی با آن‌ها شوخی هم می‌کند، نشانگر عزت نفس و جنبه بالای اوست. یکی از مهم‌ترین عواملی که به ما کمک می‌کند که زندگی خوب و موفق‌ی داشته باشیم، این است که نسبت به نقاط قوت و ضعف و همچنین محدودیت‌های خودمان آگاهی داشته باشیم و احساس خوبی در مورد خود داشته باشیم و از کسی که هستیم راضی و خشنود باشیم.

❖ احساس ارزشمندی از درون

یکی از مهم‌ترین مولفه‌های خودآگاهی، عزت نفس است. عزت نفس یعنی این که انسان خودش را بدون در نظر گرفتن

زندگی که ما کنترلی روی آن نداریم و تلاش برای تغییر بخشی که می‌توان آن را کنترل کرد. اما چرا پذیرش خود مهم است؟ چون پذیرش را می‌توان منبع شادی و قدرت دانست. تا وقتی که فرد به پذیرش نرسد نمی‌تواند برای تغییر تلاش کند. پذیرش باعث از بین رفتن انتظارات غیر منطقی می‌شود. در واقع وقتی که فرد بپذیرد قرار نیست همیشه بالاترین عملکرد در ادر همه زمینه‌ها داشته باشد، برای هر ناملاطمتی خودش را سرزنش نمی‌کند. فردی که پذیرش کامل دارد، وقتی که با شرایط تلخی مواجه می‌شود، از جملاتی مثل: «این منصفانه نیست»، «نباید این طوری باشد» و... استفاده نمی‌کند چون می‌داند این جملات فقط رنج خود را بیشتر می‌کند. در واقع مواجهه و پذیرش حقایق دردناک، در زمان حال به فرد کمک می‌کند تا برای کاهش درد رنج‌های زندگی اش اقدام کند و بتواند جنبه‌های مثبت و روشن زندگی‌اش را در نظر بگیرد، که هیچ ارتباطی به نقایص و ضعف‌هایش ندارد.

❖ چرایی فرار بعضی‌ها از پذیرش ضعف‌های شان

برخی افراد از پذیرش مشکلات و محدودیت‌های خود اجتناب می‌کنند. آن‌ها فکر می‌کنند اگر ضعف‌های خود را بپذیرند، راه را برای تغییر می‌بندند، اما در واقع ناراضیتی از خود و داشتن، افکار و احساسات منفی نسبت به خود باعث می‌شود که فرد منزوی شود. در این صورت به افسردگی هم دچار می‌شود و این باعث می‌شود فرد انرژی و توان کافی را برای تلاش و ایجاد تغییرات مثبت در زندگی نداشته باشد. پذیرش و حتی شوخی با مشکلات با ایجاد آرامش، انگیزه کافی را برای تلاش در ایجاد تغییر، فراهم می‌کند. البته نباید پذیرش را با تسلیم در برابر مشکلات و نقض‌هایی که دانست زیرا پذیرش یک آگاهی همراه با علاقه و انگیزه برای تغییر است نه تسلیم در برابر آن‌ها.

❖ راهکارهایی برای پذیرش خود

۱- دست از سرزنش و انتقاد زیاد از خود بردارید.

۲- خودگویی‌های منفی خود را تغییر دهید و آن‌ها را به چالش کشید تا از بروز افسردگی و دیگر اختلالات روانی نجات پیدا کنید.

۳- بپذیرید که هیچ انسانی کامل و بی عیب نیست.

۴- از زن بر چسب‌هایی مثل من دوست‌داشتنی نیستم برای همین تا این سن مجرد مانده‌ام چون من چاقم، بی‌ارزشم و... پر هیز کنید.

۵- برای بی‌همتایی خود ارزش قائل شوید.

❖ نکته پایانی

با پذیرش بدون قید و شرط خود و اصلاح باورهای منفی و نادرست در باره خود، انگیزه لازم را برای تغییر در خود و همچنین خود شکوفایی فراهم می‌کنید.

اتاق مشاوره

شوهرم بدون خط قرمز با زنان دیگر صحبت می کند

تقریباً ۱۵ سال است که از شروع زندگی مشترک گذشته است. شوهرم عطاری دارد.حالم خوب نیست و افسردگی گرفتم.شوهرم در صحبت با خانم‌ها،خط قرمزها را رعایت نمی کند و من حساس هستم. مثلاً درباره بیماری‌های مختص زنان با آن‌ها گپ می‌زنه. چه کنم؟



دکتر حسین محرابی | روان شناس و استاد دانشگاه

نیذیرفتن موارد مربوط به مسائل شخصی زنان و موضوعات جنسی یا تهیه بروشور‌های مربوط دادن متن ارسلان و...

شما چند نکته مطرح شده است که مطالبی را به اختصار راجع به آن‌ها خدمت شما عرض می‌کنم.

❖ افسردگی باعث تنش روحی می‌شود

یکی از مولفه‌های مهمی که در زمره نشانه‌های افسردگی به شمار می‌رود، منفی‌نگری و حساسیت بالاست که در متن ارسانی شما هم وجود دارد و همین امر ممکن است باعث ایجاد تنش روحی بیشتر در شما شود. بنابر این قبل از هر اقدامی بهتر است برای درمان این حالت اقدام موثرتری انجام دهید تا حساسیت شما به رفتارهای شوهرتان کمتر شود.

❖ با شوهرتان صحبت کنید

بسیاری از دغدغه‌های ناشویی با می انجامید. مهم‌ترین محدودیت این آزمایش که پژوهشگران آن را تصدیق می‌کنند، اتکا به داده‌هایی است که خود گیرها گزارش داده‌اند. گرچه پژوهشگران خوشبین هستند که این محدودیت‌ها باعث خواهند شد تا پژوهشگران در آینده معیارهایی روان‌شناختی را برای بررسی آثار بازی‌های ویدئویی جهان باز بر سلامت روان اتخاذ کنند.پژوهشگران یافته‌های خود را در ژورنال Medical Internet Research منتشر کرده‌اند.

مشاوره از دواج

نکات برنامه‌ریزی عروسی که هر زوجی باید بداند

به عنوان یک دختر و پسر بعد از چندین ماه یا چند سال که در عقد هستید، ناگهان با تدارک جزئیات بی‌پایانی مواجه می‌شوید. از مدیریت بودجه و تهیه فهرست مهمانان گرفته تا انتخاب محل برگزاری و «پسند» لباس عروس. این فرایندی می‌تواند طاقت‌فرسا باشد اما ضرورتی ندارد این‌طور باشد. به گزارش «ایندیپندنت»، تعدادی از بهترین کارشناسان این حوزه توصیه‌های خردمندانه‌شان برای برنامه‌ریزی بی‌استرس این روز بزرگ را در اختیار ما می‌گذارند.

❖ بودجه را تعیین کنید

«آن نیکلاس» برنامه‌ریز عروسی می‌گوید: «تعیین و پایبندی به یک بودجه واقع‌بینانه ضروری است. با تحقیق و بررسی شروع کنید. محل برگزاری، غذا و پذیرایی بزرگ‌ترین بخش بودجه شما را مصرف خواهند کرد». یک قاعده کلی این است که بیش از ۴۰ تا ۵۰ درصد کل بودجه را صرف این موارد نکنید زیرا به گفته نیکلاس، «هزینه بیش از حد در این بخش محدودیت هزینه برای سایر موارد ایجاد خواهد کرد». بیشتر اوقات، هزینه خدمات پذیرایی بر اساس قیمت هر نفر محاسبه می‌شود، بنابراین توجه داشته باشید که اندازه فهرست مهمانان شما تأثیر زیادی بر هزینه کلی جشن خواهد داشت.

❖ انتخاب محل مناسب

هیچ چیزی به اندازه مکان برگزاری در زیبایی و تجربه عروسی شما تعیین‌کننده نیست. «لورا بردبری»، مدیر بخش برگزاری عروسی در مکان‌های تاریخی توصیه می‌کند: «جست‌وجوی مکان برگزاری را زود شروع کنید، به‌طوری‌که از دست کم از یک سال قبل آغاز کرده باشید تا از مشکلاتی نظیر در دسترس نبودن مکان یا رضایت دادن به محلی نه‌چندان ایده‌آل اجتناب کنید. سپس، به تصویری که از روز عروسی دارید فکر کنید. آیا مراسمی رسمی یا غیررسمی مدنظر دارید؟ در شب برگزار شود یا در طول روز؟ دوست دارید خدمات پذیرایی را محل برگزاری ارائه دهد یا بتوانید خدمات

نکته‌ها

۷ جمله که به احساسات فرزندتان لطمه اساسی می‌زند

- همیشه به همه چیز گند می‌زنی!
- صد بار باید اینو بهت گوش زد کنم؟
- گر به نکن! زود خوب می‌شی!
- برای من نمایش بازی نکن!
- چرا نمی‌تونی مثل خواهر-برادر ت باشی؟
- همه کار برات کردم!
- تو خونه من زندگی می‌کنی پس باید قوانین من رو اجرا کنی!

مشاوره خانواده

افسردگی در چه خانواده‌هایی بیشتر دیده می‌شود؟

بیشترین بازه سنی افسردگی در ۱۸ تا ۴۴ سالگی و کمترین بازه آن بعد از ۶۰ سالگی است. بررسی‌های انجام شده نشان داد که ۵۰ درصد کودکان و نوجوانان و ۲۰ درصد بزرگ سالان علایم افسردگی را گزارش کردند. به گزارش «ایسنا» افسردگی در بانوان بیشتر از آقایان دیده می‌شود و اقدام به خودکشی در خانم‌ها دو برابر آقایان است اما خودکشی واقعی بیشتر در آقایان رخ می‌دهد.

❖ پدر و مادرهای کنترل‌گرا

به اضطراب و افسردگی، وسواس و غیره می‌گردد. این خانواده‌است که باورهای زیربنایی فرد در آن شکل گرفته و هویت و شخصیت اولیه او در آن بنا می‌شود. والدین با برخورد مناسب خود حس یا ارزش بودن، دوست داشتنی بودن، مفید بودن را به فرزندشان منتقل می‌کنند. خانواده‌ای که در آن کمال‌گرایی موج می‌زند، والدین فرزندشان را به سوی هدف آرمانی خود، یا به قولی زندگی نزیسته خود هل می‌دهند به این طریق فرزندشان را در مسیر افسردگی سوق می‌دهند.

ما و شما

راه‌نمایی بازندگی سلام

پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۶

❖ این حرف آقای دکتر در صفحه اول زندگی سلام که گفته «سیستم آموزش، مخاطب را از شعر بیزار می‌کند» خیلی به دلم نشست. شاید من به همین دلیل هیچ وقت نتوانستم با شعر ارتباط خوبی برقرار کنم.

❖ ستون اختلاف تصاویر، دشمن چشم آدم‌هاست! چشم‌های ما ن از حدقه در می‌آید تا اختلاف‌ها را پیدا کنیم.

❖ زانو درد جزو دردهایی است که در مان هم ندارد. نهایتاً باید پروتز کار گذاشته شود تا بهبود یابد. مربوط به تصفه سلامت.

❖ شعر «زندگی صحنه یکتای هنرمندی ماست»، از سهراب سپهری نیست؟ خیلی معروفه که!

❖ دلیل افسردگی و اضطراب این روزهای ما هم کشف شد، آلودگی هوا. مسئولان که با خودروی دولتی در شهر تردد می‌کنندو حتی پنجره‌ها را پایین نمی‌دهند اما مردم عادی در خطر بیماری هستند.



- زندگی سلام
- چهارشنبه
- ۱۲ دی ۱۴۰۳
- ۳۰ جمادی‌الثانی ۱۴۴۶
- اول ژانویه ۲۰۲۵
- شماره ۲۸۹۲

خانواده و مشاوره