



مغفول مانده ترین راه تقویت ارتباطات

روز جهانی تعریف و تمجید از اطرافیان فرصت خوبی است تا از مزایای توجه به محبت ها، تلاش ها و ویژگی های خوب عزیزانمان بگویم

زهرافولادی | روان شناس

محوری

در زندگی روزمره، ما همواره در تعامل با دیگران هستیم؛ خواه در خانواده، در محیط کار، یا در میان دوستان. این روابط اجتماعی بر کیفیت زندگی ما تأثیر مستقیم دارند و هر چه این روابط قوی تر و سالم تر باشند، احساس رضایت و شادی بیشتری خواهیم داشت. یکی از بهترین راه ها برای تقویت این ارتباطات، توجه به نکات مثبت اطرافیان و قدر دانی از آن هاست. گاهی در گیر چالش های روزمره می شویم و فراموش می کنیم که محبت ها، تلاش ها و ویژگی های خوب عزیزانمان را ببینیم. اما وقتی یاد بگیریم که به جای تمرکز بر کاستی ها، نقاط قوت دیگران را ببینیم و از آن ها تشکر کنیم، نه تنها حال خودمان بلکه حال اطرافیانمان را نیز بهتر خواهیم کرد. امروز ۲۴ ژانویه روز جهانی تعریف و تمجید از دیگران است. به همین بهانه و در ادامه از این عمل ساده گفتیم که می تواند تأثیرات شگرفی در بهبود روابط، افزایش صمیمیت و ایجاد حس مثبت در جامعه داشته باشد.

۱ احساس امنیت عاطفی

روابط انسانی زمانی عمیق و معنادار می شوند که افراد احساس کنند برای دیگران ارزشمند هستند. وقتی ما به نکات مثبت اطرافیانمان توجه می کنیم و آن ها را مورد تحسین قرار می دهیم، این پیام را به آن ها منتقل می کنیم که برای ما اهمیت دارند. این کار باعث ایجاد احساس امنیت عاطفی و صمیمیت بیشتر می شود. در مقابل، اگر مدام از دیگران انتقاد کنیم یا خوبی هایشان را نادیده بگیریم، ممکن است روابطمان کم کم سرد و حتی تضعیف شود. در روابط دوستانه این مسئله اهمیت دارد. اگر دوستی همیشه در کنار شما بوده و از شما حمایت کرده است، قدر دانی از او باعث می شود که این رابطه پایدار بماند. در واقع، تشکر و تحسین ویژگی های خوب دوستان، نوعی سرمایه گذاری برای حفظ ارتباطات طولانی مدت است.

اتاق مشاوره

بازندانی شدن برادرم، مادرم صد سال پیر شد

دختری هستم که یک برادر بزرگ تر از خودم دارم. او به خاطر یک جرمی که مرتکب شده ۵ سال باید در زندان بماند. هنوز چند ماه بیشتر نگذاشته اما مادرم صدسال پیر شده است. مدام خودش را سرزنش می کند که در تربیت برادرم کم گذاشته و ... چطور مادرم را آرام کنم؟

زهرامتی شکیب | روان شناس

بابت اتفاقی که برای برادرتان رخ داده متأسفم و از این که برای مادرتان دلسوزی می کنید، خوشحالم. برای کمک به مادرتان در این شرایط دشوار، مهم است که به نیازهای احساسی و روانی او توجه کنید.

• با مادرتان درباره احساساتش حرف بزنید

فضای امن برای صحبت کردن ایجاد کنید و به مادرتان اجازه دهید احساسات خود را بدون ترس از قضاوت یا نصیحت بیان کند. به او بگویید: «می فهمم که الان خیلی ناراحتی» یا «اگر دوست داری، می تونی با من در مورد احساسات صحبت کنی». این جملات به او کمک می کنند که احساسات خود را تخلیه کند و شما هم ارتباط عمیق تری با او برقرار کنید.

• احساس گناه را مدیریت کنید

بسیاری از والدین در شرایط مشابه، خود را مقصر می دانند. مهم است که به مادرتان بفهمانید که تربیت فرزند یک فرآیند پیچیده است و عوامل متعددی (مانند دوستان، محیط اجتماعی، شرایط اقتصادی و...) در شکل گیری رفتارهای او نقش دارند. برای مثال می توانید بگویید: «مامان، هیچ کسی نمی تونه به تنهایی مسیر زندگی یک نفر رو کنترل کنه.» احساس گناه و

رواج دارد، معمولاً سالم تر و آرامش بخش تر هستند. در مقابل، محیط هایی که افراد در آن فقط به اشتباهات و کمبودهای هم توجه می کنند، پر از استرس و دلخوری خواهد بود. در یک خانواده که اعضای آن به جای سرزنش، از یکدیگر تشکر می کنند، جو خانه گرم تر و دلپذیرتر می شود. تصور کنید در خانه ای زندگی می کنید که پدر و مادر به جای انتقاد دایمی از فرزندانشان، از تلاش های کوچک آن ها تقدیر می کنند. این کار باعث می شود که فرزندان احساس ارزشمندی کنند و بیشتر تلاش کنند تا رضایت والدین را جلب کنند. یک محیط مثبت همچنین باعث کاهش تنش های روانی می شود. وقتی افراد بدانند که خوبی هایشان دیده می شود، کمتر احساس نارضایتی و خستگی می کنند. این کار همچنین به افزایش امید و انرژی مثبت در زندگی روزمره کمک می کند.

۴ تقویت حس قدر دانی در خودمان

قدر دانی از دیگران فقط برای آن ها مفید نیست، بلکه تأثیر مستقیمی بر روی ذهنیت و نگرش خودمانیز دارد. وقتی یاد بگیریم که روی نکات مثبت اطرافیان تمرکز کنیم، کم کم این عادت را پیدا می کنیم که در زندگی نیز بیشتر به زیبایی ها و خوبی ها توجه کنیم. افرادی که به طور مداوم قدر دان هستند، معمولاً خوش بین تر و شادتر هستند. آن ها به جای تمرکز روی کمبودها، به داشته هایشان فکر می کنند و این باعث می شود که احساس رضایت بیشتری از زندگی داشته باشند. از سوی دیگر، افرادی که همیشه به دنبال اشتباهات و کاستی های دیگران هستند، اغلب احساس نارضایتی و ناخشنودی می کنند. قدر دانی از دیگران همچنین به ما یاد می دهد که خودمان را نیز بیشتر دوست داشته باشیم. وقتی می توانیم خوبی های اطرافیانمان را ببینیم، یاد می گیریم که به نکات مثبت خودمان هم توجه کنیم. این کار به افزایش عزت نفس کمک می کند و باعث می شود که خودمان را با دید مثبتتری ببینیم.

۵ کاهش تنش ها و سوء تفاهم ها

قدر دانی و توجه به نکات مثبت دیگران می تواند نقش مهمی در کاهش تنش ها و سوء تفاهم ها داشته باشد. بسیاری از درگیری ها و ناراحتی ها ناشی از رخ می دهند که افراد احساس کنند تلاش ها و خوبی هایشان نادیده گرفته می شود. وقتی به جای تمرکز بر اشتباهات، روی ویژگی های خوب دیگران تأکید کنیم، احتمال دلخوری و بحث های بیهوده کمتر می شود. همچنین، قدر دانی باعث ایجاد فضایی مثبت می شود که در آن افراد احساس امنیت عاطفی دارند و کمتر دچار احساس دلخوری یا نارضایتی می شوند. این کار باعث می شود که حتی در مواقع اختلاف نظر، افراد با آرامش بیشتری صحبت کنند و از بحث های غیر ضروری پرهیز شود. در نتیجه، ارتباطات سالم تر، پایدارتر و عاری از تنش خواهند بود.

موفقیت

ترفندهای غلبه بر کمال گرایی بیش از حد

دکتر الن هندریکسن، روان شناس بالینی در مرکز اختلالات اضطرابی دانشگاه بوستون و نویسنده، که خود را هم فردی کمال گرا معرفی می کند، به دکتر سانجی گوپتا، خبرنگار ارشد پزشکی سی ان ان، می گوید که در این احساس تنها نیست و اغلب مراجعانش با معضل کمال گرایی دست و پنجه نرم می کنند. با این حال هیچ یک از آن ها نمی گویند که «من یک انسان کمال گرا هستم و همه چیز باید بی نقص باشد»، بلکه می گویند: «احساس می کنم دارم شکست می خورم. احساس می کنم از دیگران عقب افتاده ام. باید خیلی جلوتر از جایی که الان هستم، می بودم. هزار تا کار روی سرم ریخته و هیچ کدام را درست انجام نمی دهم و ...». او اضافه می کند: «این ها باعث می شوند من به این نتیجه برسم که شاید کمال گرایی توصیف درستی نباشد؛ چون به جای تلاش برای بی نقص بودن، بیشتر بر این متمرکز است که فرد هرگز احساس کافی بودن نمی کند».

• نکته که باید جدی بگیرید

به گفته او، برای رهایی از کمال گرایی نیازی نیست استانداردهایتان را پایین بیاورید یا کمتر تلاش کنید. فقط کافی است که این نکته را در نظر داشته باشید:

۱ تنها دستاوردهایتان معرف شما نیستند

می گوید که ما عادت کرده ایم خودم را با آنچه به دست می آوریم و موفقیت هایمان ارزیابی می کنیم. طبیعتاً همه ما از نمرات عالی، شغل خوب، رسیدن به اهداف ورزشی یا حتی موفق شدن در پختن یک غذای جدید خوشحال می شویم. اما هویت و ارزش ما فراتر از نتایج و موفقیت ها است. وقتی فرد عملکردش را با ارزش و هویت خود یکی بداند، در دام «ارزیابی بیش از حد» گرفتار شود.

۲ اجازه دهید تنبل درون شما را

شود! هندریکسن می گوید این که احساس کنید دارید توان و شخصیت خود را ارتقا می دهید خیلی خوب است، اما باید در برابر تمایل به این که سرگرمی های اوقات فراغت شما باید الزاماً سازنده باشند، مقاومت کنید. لازم نیست مدام یک مهارت تازه کسب کنید، چیز جدید یاد بگیرید یا یک کاری «خوب برای جسم و روح» انجام دهید.

از دنیای روان شناسی

یک کودک از هر ۱۲ کودک در معرض سوء استفاده آنلاین

طبق پژوهش های تازه، از هر ۱۲ کودک در جهان، یک کودک در معرض حداقل یکی از انواع استعمار یا سوء استفاده جنسی آنلاین قرار گرفته است. این موارد شامل اغواگری آنلاین، اغفالگری آنلاین، قرار گرفتن در معرض یور نوگرافی، ارسال ناخواسته یا زورکی پیامک جنسی یا هر زنگاری، سوء استفاده تصویری، اخاذی جنسی و بهره کشی جنسی است. محققان در مطالعه خود هشدار دادند که این رقم ضرورت «نیاز به افزایش قوانین و اقدامات پیشگیرانه اولیه برای ایمن نگه داشتن کودکان» را گوشزد می کند.

• آسیب های بی حد و حصر مجازی در

کمین کودکان

اغواگری و اغفالگری آنلاین روز به روز رو به گسترش است. شیانگ مینگ فنگ، دانشیار پژوهشی دانشگاه ایالتی جورجیا و نویسنده اصلی این پژوهش جدید به یورونیوز گفت: «در جات زیادی از تنوع در بین مطالعاتی که ما بررسی کردیم وجود داشت، اما همه آن ها به این واقعیت اشاره می کنند که اینترنت به صحنه جنایت تبدیل شده است و کودکان در سراسر جهان در معرض آسیب های بی حد و حصر قرار دارند.» وی افزود: «من عمیقاً نگرانم که خطر بهره کشی جنسی آنلاین و سوء استفاده از کودکان با دسترسی بیشتر به اینترنت و استفاده از تلفن های هوشمند، به ویژه در حال توسعه، افزایش پیدا خواهد کرد.»

• نحوه انجام این پژوهش

این پژوهش بر اساس پایگاه های اطلاعاتی و مطالعات متعددی که بین ژانویه ۲۰۱۰ و سپتامبر ۲۰۲۳ منتشر شده، استوار است.

نکته ها

۷ عادت خود تخریبگرانه

- خود تری دیدی مداوم
- بی توجهی به نیازهای شخصی
- ترس از رویارویی
- نگاه داشتن روابط سمی
- عذر خواهی بیش از حد
- سرکوب احساسات
- فقدان عشق به خود

یادمان

چرا خستگی زنان جدی گرفته نمی شود؟

به تازگی مطالعاتی توسط دانشمندان ناسا نشان داده که معمولاً خستگی زنان کمتر از واقعیت برآورد می شود، در حالی که خستگی مردان بیش از حد تخمین زده می شود. دانشمندان این موضوع را به این دلیل می دانند که زنان حتی در زمان خستگی هم تلاش بیشتری برای اجتماعی بودن دارند. از سوی دیگر، مردان بیشتر خسته به نظر می رسند زیرا در مکالمات و برخورد های اجتماعی توجه کمتری از خود نشان می دهند. محققان معتقدند که شناخت این تفاوت ها برای نظارت بر وضعیت فضا نوردان در فضا بسیار مهم است. بیش از نیمی از حوادث فضایی و هوایی به دلیل خستگی اتفاق می افتد، بنابراین ارزیابی دقیق خستگی می تواند جان افراد را نجات دهد.

• تخمین خستگی بر اساس نشانه های

غیر کلامی

دکتر مورگان استوسیک از مرکز فضایی جانسون ناسا در این باره توضیح داده که معمولاً خستگی زنان کمتر از آنچه خودشان گزارش می دهند و خستگی مردان بیش از آنچه خودشان بیان می کنند، برآورد می شود. در مأموریت های فضایی، فضا نوردان روزهای طولانی و پراسترسی را می گذرانند که باعث می شود مدیریت خستگی تبدیل به یک چالش همیشگی برای سازمان هایی مانند ناسا شود. دکتر

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۰۹۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۵۷۶

• صبحیه سجاده فقط دعا نیست. البته هر کدام از دعاهايش بر ارفع يك مشكل است اما در دل همان مناجات، راهكار هم ارائه می دهد.

• دلمه فلفل دلمه ای و بادمجان خیلی خوشمزه است. توصیه می کنم حتماً به عنوان يك غذای متفاوت تو بر نامه غذایی



- زندگی سلام
- چهارشنبه
- ۱۷ بهمن ۱۴۰۳
- عشمان ۱۴۴۶
- ۵ فوریه ۲۰۲۵
- شماره ۲۹۲۰

خانواده و مشاوره



خانواده ها قرار بگیره.

• ۹ سالگی؟ و اقا سمن مصرف سیگار و دخانیات رسیده به ۹ سالگی؟ والدین چی کار می کنن؟ اون بچه ای که در این سن سیگاری بشه، عاقبتش چی می شه؟

• در باره نهج البلاغه و به خصوص بخش نامه های امام علی (ع)، پیشنهاد می کنم یک مطلب در زندگی سلام کار کنید.

• زندگی سلام. آخرین هفته، هوای همه کشور خیلی سرد می شه. ما هر بار که سرد می شه، شیر های آب مون یخ می زنه.