



نسخه «من جدید» در سال جدید

با آغاز سال نو، بسیاری از ما تصمیم می گیریم تغییر کنیم، بهتر شویم و یک نسخه بهبود یافته از خودمان بسازیم؛ اما چرا اغلب این تصمیمات به نتیجه نمی رسند؟

دکتر پرستو امیری | متخصص روان شناسی سلامت

محوری

شاید لازم است قبل از هر کاری برای برنامه ریزی سال جدید، نیم نگاهی به سال گذشته داشته باشیم. در واقع رشد شخصی و پیشرفت در زندگی، اغلب نیازمند بررسی گذشته و بازنگری در رفتارها و تصمیم هاست. همه ما گاهی آرزو می کنیم که می توانستیم به گذشته برگردیم و به خود جوان تر و ناآگاه ترمان توصیه ای کنیم. اما اگر این توصیه ها فقط در حد حسرت و برنامه ریزی در ورطه رویا پردازی باقی بمانند، کمکی به آینده مان نخواهند کرد. بنابراین در این مطلب قرار است با چند سؤال کلیدی، مسیر تغییر را گام به گام مشخص کنیم تا شما بتوانید به جای رویا پردازی، تغییر را به واقعیت تبدیل کنید.

اگر به خود پار سال تان توصیه ای داشتید، چه می گفتید؟

برای پاسخ، سعی کنید شفاف و صریح باشید. این سوال مشخص می کند که از کدام بخش عملکردتان در سال گذشته ناراضی هستید و کدام حوزه ها نیازمند تغییرند. بیایید برای درک بیشتر چند مثال بخوانیم: باید زودتر از آدم هایی که حامله ابد می کردند، فاصله می گرفتیم؛ به جای منتظر ماندن برای زمان مناسب، دست به کار می شدم؛ کمتر خودم را سرزنش می کردم و بیشتر موفقیت هایم را می دیدم؛ بیشتر مراقب وضعیت سلامتی ام می بودم و کمتر کار می کردم. این توصیه ها نشان می دهد که در گذشته انتخاب هایی داشتید که امروز از آن ها پشیمانید.

چرا این توصیه را به خود پار سال تان می کنید؟
بعد از مشخص کردن توصیه، وقت آن است که عمیق تر بررسی کنید که چرا چنین توصیه ای به خودتان می کنید. آیا این توصیه از تجربه ای تلخ ناشی شده است؟ آیا فرصتی را از دست داده اید؟ برای مثال آیا به دلیل اهمال کاری یا ترس،

اعتماد به نفس بیشتر با داشتن خواهر

طبق مطالعه ای که در مجله «روان شناسی خانواده» منتشر شد، داشتن خواهر به بهبود سلامت روان و افزایش اعتماد به نفس کمک می کند و می تواند ما را به انسان بهتری بدل کند. این موضوع به خصوص در مورد مردان صدق می کند. به گزارش «اینده پندنت» کسانی که خواهر دارند، مهربان ترند و کمتر قضاوت می کنند و به خوبی می داندند که چه زمانی از بحث کناره گیری کنند.

● بررسی ۳۹۵ خانواده در این پژوهش

نتایج جدید، مطالعه قدیمی را که سال ۲۰۱۰ در مجله «روان شناسی خانواده» منتشر شد، تایید می کند و می گوید که داشتن خواهر باعث می شود به شخص بهتری تبدیل شوید. پروفسور لور اپادیا-واکر، از دانشگاه بریگهام یانگ، سرپرستی این مطالعه را برعهده داشت و ۳۹۵ خانواده با بیش از یک فرزند را بررسی کرد. محققان به بررسی پویایی ارتباطات خانوادگی پرداختند و سپس یک سال بعد، مجدداً هار را بررسی کردند. طبق تحلیل های آماری حضور یک خواهر به ویژه نوجوانان را «از احساس تنهایی، بی محبتی، احساس گناه، عذاب وجدان و ترس محافظت می کند». البته بزرگترین کوچک تر بودن خواهر و فاصله سنی مهم نبود. به گفته اپادیا-واکر «حتی با در نظر گرفتن تأثیر گذاری پدر و مادر بر فرزندان، نقش خواهر و برادر بسیار ویژه است و چیزی را به فرزندان می دهد که والدین از عهده اش بر نمی آیند».

● نقش آرامش بخش خواهران

خواهران زمانه ای که تحت فشار و اضطراب هستیم، اغلب تکیه گاه امن ما هستند. الکس جنسن، استادیار دانشگاه بریگهام یانگ، با توجه به شواهد روان شناسی، نقش آرامش بخش خواهران را تایید می کند. طبق مطالعات این دانشگاه، داشتن خواهر از احساس تنهایی، کمبود محبت، احساس گناه و ترس در نوجوان محافظت می کند، چه خواهر بزرگتر باشد چه کوچکتر. خواهران در نقش در مانگر ظاهر می شوند و به گفته اپادیا-واکر، داشتن خواهر افسردگی را کاهش می دهد. خواهران به رشد مهارت های اجتماعی فرزندان دیگر کمک می کنند و تحقیقات نشان می دهد مردانی که خواهر دارند در مصاحبت با زنان مهارت بیشتری دارند. علاوه بر این، خواهران به ما می آموزند که چگونه با تعارضات بر خور و اختلافات را بر طرف کنیم. جنسن می گوید «به شما کمک می کنند مهارت های اجتماعی مانند ارتباط، سازش و مذاکره را یاد بگیرید». پادیا-واکر هم با تایید این موضوع می گوید: «خواهر ها و برادر ها موقع دعوا باید احساساتشان را کنترل کنند، این مهارتی است که برای آینده زندگی باید آموخت».

● استقلال و بلند پروازی بیشتر

تونی کاسیدی، پژوهشگر دانشگاه اولستر، عضو تیمی از روان شناسان بود که سلامت عاطفی ۵۷۱ بزرگسال را آزمودند. او گفت کسانی که خواهر داشتند استقلال و بلند پروازی بیشتری داشتند. علاوه بر این، ما مطالعه دیگر دانشگاه بریگهام یانگ از تاثیر گذاری مهربانی خواهران خبر می دهو و تاکید می کند که تاثیر گذاری خواهر و برادر مهربان بر هم حتی از تاثیر گذاری پدر و مادر مهربان بیشتر است و فرزندان را به نگرش های خیر خواهانه سوق می دهد، همچنین روابط مثبت با خواهر و برادر تعیین کننده سلامت عاطفی و تاب آوری در سنین بالا ست.

اساس رفتار های مفید ساخته شود، نه تکرار عادت های مخرب و ...

۴ چرا خود پار سال تان نتوانست آن طور که می خواست باشد؟

پاسخ به این سوال موانع را برای ما مشخص می کند، موانعی که ممکن است هنوز هم اثر گذار باشند. مثلاً باور های غلط، عدم برنامه ریزی، کمال گرایی، تنبلی، آدم های ناسالم اطراف، شرایط محیطی سخت و پر چالش، نداشتن آگاهی، نداشتن مهارت و غیره. تازمانی که این موانع شناسایی و برای غلبه بر آن ها راهکار هایی اتخاذ نشوند، تغییر امکان پذیر نخواهد بود.

● چگونه می توانید امسال بر این موانع غلبه کنید؟

۵ چه کاری لازم است انجام شود تا این موانع در مسیر تغییر، باز هم در دسرساز نشوند؟
آیا لازم است اول باور ها و نگرش های تان را اصلاح کنید؟
باید مهارت خاصی یاد بگیرید؟ (مثل همین کاری که با خواندن این مقاله دارید می کنید!)
آیا مثلاً باید در مورد آدم های اطراف تان تجدیدنظر کنید؟ شما با این کار دارید سنگ های مسیر رشد و تغییر را از پیش پای تان بر می دارید و راه را برای خودتان هموار تر می کنید.

۶ چه چیزی به شما کمک می کند که به مسیر جدید تان متعهد بمانید؟

مهم ترین بخش ساختن یک من جدید، تعهد به تغییرات و حفظ آن هادر گذر زمان است. در خودتان و تجارب قبلی تان کندو کاو کنید، چه چیزی کمک کرده تا به یک برنامه، یک تغییر یا یک مسیر جدید متعهد بمانید؟ پیشنهاد من به شما چنین چیزهایی است: هر روز پیشرفت هایتان را بنویسید تا ببینید چقدر تغییر کرده اید؛ با یک دوست یا مربی در باره اهداف تان صحبت کنید تا انگیزه بگیرید؛ یک دفتر مخصوص برای ثبت مسیر رشدتان داشته باشید؛ محیط اطرافتان را تغییر دهید تا انگیزه تان حفظ شود؛ اهداف خود را به گام های کوچک و قابل دستیابی تقسیم کنید.

● قطره به خودتان پاداش می دهید؟

فراموش نکنید که خود پاداش دهی بخش بسیار مهمی از مسیر رشد است. این کار می تواند نوشتن یک یادداشت تشویق آمیز برای خود باشد یا برنامه ریزی برای یک سفر. مثلاً: بعد از هر پیشرفت کوچک، یک جایزه در نظر بگیرید؛ بعد از انجام یک کار مهم، یک روز را فقط به تفریح و استراحت اختصاص دهید؛ هر ماه چیزی که دوست دارید (مثلاً یک کتاب یا وسیله خاص) برای خودتان بخرید؛ بعد از رسیدن به یک هدف، یک سفر کوتاه برنامه ریزی کنید؛ هر روز برای خودتان یادداشت های کوتاه تشویق آمیز بنویسید.

● شما شایسته بهترین نسخه خودتان هستید

امسال با این هفت گام، تغییر را نه به عنوان یک آرزو، بلکه به عنوان یک پروژه عملی ببینید. شما شایسته بهترین نسخه از خودتان هستید.

کار گرم و پسر صاحبخانه عاشقم شده است

دختری ۱۹ ساله. کارگر یک خانه در بالاشهر هستم. از شناس بدمن، حالا که یک کار خوب پیدا کردم، پسر صاحبخانه عاشقم شده است. به او گفتم بی خیال من بشود چون اگر پدرش بفهمد، اخراج می کند اما دست بردار نیستم. چه کنم؟



بنفشه دولت آبادی | روان در مانگر و مشاور خانواده

مشاوره ازدواج

مخاطب گرامی، اختلاف طبقاتی در ازدواج می تواند به چالش ها و مشکلاتی منجر شود. برخی از این چالش ها می تواند شامل تفاوت های فرهنگی و اجتماعی، تعارض در ارزش ها و اولویت ها، مشکلات مالی و اقتصادی و نقش های خانوادگی متفاوت باشد. در عین حال موفقیت یک ازدواج بین افراد از طبقات اجتماعی مختلف بستگی به تعامل، فهم و همدلی زوجین دارد. البته نکته ای که اهمیت دارد این است که اگر دختر و پسر از نظر طبقه اجتماعی یکسان نباشند الزاماً به این معنی نیست که اگر ازدواج کنند آینده خوبی در انتظارشان نخواهد بود بلکه به این معناست که باید برای ازدواج دقت بیشتری داشته باشند تا دچار مشکلات احتمالی آینده نشوند. با این حال، چند توصیه به شما دارم.

● به هیچ عنوان عجله نکنید

اول این که لطفاً به هیچ عنوان عجله نکنید و به خودتان زمان بیشتری برای شناخت بدهید. استانداردها و ایده آل های او را بررسی کنید. یکی از راه های شناخت، بررسی استانداردها و ایده آل هاست. این که در ابتدا معیار او برای انتخاب شما چه بوده؟ و بر چه اساسی به شما علاقه مند شده؟ و آیا واقعاً شما در اولویت آینده او هستید یا خیر. پرسیدن این سوالات از همان ابتدا شما را از قصد و نیت او آگاه می سازد.



از هوش مصنوعی بی پرس

نمی تونم جلوی جمع نظر بدم!

اهل مطالعه هستم، اطلاعات خوبی دارم، اما هیچ وقت نمی جمع نمی تونم صحبت کنم؛ یا اگر صحبت کنم دستپاچه می شم، اتفاقی که در دور همی های عید امسال هم افتاد. چی کار کنم؟

ناتوانی در صحبت کردن در جمع و بروز اضطراب در این شرایط، یک چالش رایج است که بسیاری از افراد با آن دست و پنجه نرم می کنند. خوشبختانه، روش های مختلفی برای غلبه بر این مشکل وجود دارد و با تمرین و صبر می توانید در این زمینه پیشرفت قابل توجهی داشته باشید.

● ریشه های احتمالی مشکل

ترس از قضاوت | احتمالات ترس از این که دیگران شما را قضاوت کنند و نظرات منفی در مورد شما داشته باشند، یکی از دلایل اصلی اضطراب شماست. این ترس می تواند ریشه در تجربیات گذشته یا تصورات ذهنی منفی داشته باشد.

کمالات گرایی | اگر فردی کمالات گرا هستید، ممکن است انتظاراتی بسیار بالا از خودتان داشته باشید و نگران باشید که نتوانید به طور کامل انتظارات دیگران را برآورده کنید.

تجربیات منفی گذشته | تجربیات منفی قبلی در صحبت کردن در جمع، به عنوان مثال خجالت کشیدن یا تمسخر شدن، می تواند به شکل باور های محدود کننده در ذهن شما ثبت شود و در موقعیت های مشابه، احساسات منفی را در شما برانگیزد.

نگرانی از اشتباه | ترس از این که در صحبت کردن اشتباه کنید، صحبت نامفهوم داشته باشید یا فراموش کنید که چه می خواستید بگویید، می تواند شمارا از صحبت در جمع منصرف کند.

● راهکار های عملی برای غلبه بر مشکل

شناخت و پذیرش ترس | اولین قدم در غلبه بر اضطراب، شناخت و پذیرش آن است. به جای تلاش برای سرکوب احساسات منفی، سعی کنید آن را به عنوان بخشی از خودتان بپذیرید و به جای مقاومت در برابر آن، یاد بگیرید که چگونه آن را مدیریت کنید.

تمرین تدریجی | به جای مواجهه ناگهانی با موقعیت های ترسناک مانند حضور در جمع های بزرگ، سعی کنید به تدریج با محیط های کوچک تر شروع کنید.

آماده سازی | قبل از شرکت در هر جمعی، کمی وقت صرف آماده سازی کنید. موضوعات مورد علاقه خودتان را مرور کنید و چند نکته کلیدی را برای صحبت آماده داشته باشید.

تمرین در خانه | در خانه، جلوی آینه تمرین کنید و با صدای بلند صحبت کنید. این کمک می کند تا به خودتان عادت کنید و با صدای خودتان راحت تر شوید. می توانید از ضبط صدا استفاده و صحبت های خودتان را مرور کنید تا نقاط ضعف خود را شناسایی و بر طرف کنید.

به یاد داشته باشید این پاسخ جای مشورت با کارشناس را نمی گیرد و اگر مشکل شما شدید است و به تنهایی نمی توانید بر آن غلبه کنید، جست وجوی کمک حرفه ای از یک روان شناس یا در مانگر، می تواند بسیار مفید باشد.

نکته ها

۶ قانون خانه که هر کودکی باید بداند

۱- احترام گذاشتن زندگی را بهتر می کند

۲- اگر کاری کرد، مسئولیتش را قبول کند

۳- اگر شکر گزار باشد، شاد تر خواهد بود

۴- هر عضوی از خانواده باید وظایف را قبول کند

۵- خانواده همیشه برای کمک در کنارش هستند

۶- از چیزی که قرض گرفته باید خیلی خوب مراقبت کند

ترفند خانه داری

ترفندهای ریکآوری گیاهان آپارتمانی پس از سفر

عبار روی برگ ها را با یک دستمال مرطوب تمیز کنید تا فتوستتر بهینه شود. اگر گیاه نور زیادی دریافت کرده و برگ های آن سوخته است، آن را به محیطی با نور ملایم تر منتقل کنید.

هرس کردن برگ های آسیب دیده

حذف کنید تا انرژی گیاه صرف رشد جدید شود. برای گیاهانی مانند بگونیا، سانسوریا و فیکوس، هرس کردن برگ های آسیب دیده به تحریک رشد برگ های تازه کمک می کند.

بررسی آفات و بیماری ها | زب برگ ها، ساقه و خاک را از نظر وجود حشرات یا قارچ بررسی کنید. در صورت مشاهده آفات، از سموم ارگانیک یا روش های طبیعی مانند روغن نیم (Neem) یا اسپری آب و صابون استفاده کنید. برای مقابله با قارچ های سفید کاردار، یک محلول آب و جوش شیرین روی برگ ها اسپری کنید.

تقویت گیاه با کود مناسب | پس از چندروز، یک کود ملایم و رقیق شده (مانند کود مایع) برای تأمین مواد مغذی گیاه اضافه کنید. برای گیاهان بارش در بهار (مانند پتوس و فیکوس) کود نیتروژن دار و برای گیاهان گل دار (مانند ارکیده و بگونیا) کود فسفر دار مناسب است.

و معمولی!

● این همه از ضرها و آسیب های استفاده از گوشی قبل از خواب در صفحه نوشدید، اما هنوز بسیاری از مردم در رختخواب از گوشی استفاده می کنند تا به خواب بروند.

● هر قسمت این سریال نوجوانی، چند دقیقه است؟ می خوام ببینم باید چند ساعت وقت بذارم تا همه اش را ببینم.

● زندگی سلام. هنوز ۱۵، ۱۶ روز از شروع سال گذشته اما انگار به جای بهار وارد تابستان شدیم! خیلی گرمه.

ما و شما
<p>راه ارتباطی با زندگی سلام</p> <p>پیامک ۰۲۰۰۹۹۹۶۷۱۱ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶</p>

● شناخت والدین امروزی از نوجوان ها و علایق شون خیلی کمه. جای خالی این جور سریال ها در رسانه ملی خالیه که بر اساس فرهنگ ایرانی ساخته شده باشد.

● عکسی که برای مطلب «جلوی پف ها را بگیر» در صفحه چاپ کردین، بیشتر شبیه جای نیش پشه است تا یک پف ساده



- زندگی سلام
- یک شبیه
- ۱۷ فروردین ۱۴۰۴
- ۷ دیل ۱۴۴۶
- ۶ آوریل ۲۰۲۵
- شماره ۲۹۵۵

خانواده و مشاوره