مهارت‌های مثبت ۱۸!

آشنایی با ۳ مهارت کاربردی برای نوجوان‌هایی که در انتهای تابستان امسال از مرز ۱۸ سالگی وارد دنیای بزرگ سالی می‌شوند

عکس تزیینی است

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

محوری

این تابستان شاید برای من و شما، تابستانی مانند سال‌های قبل باشد اما برای گروهی از افراد، این تابستان زمانی استثنایی است که احتمال دارد تا سال‌ها بعد آن را به خوبی به یاد بیاورند و این گروه ۱۸ ساله‌هایی هستند که امسال کنکور داده اند و قرار است در انتهای این تابستان، مسیر جدیدی را در زندگی‌شان آغاز کنند اما این مسیر جدید تنها ورود به دانشگاه نیست، شاید بهتر باشد آن را زمان ورود به دنیای بزرگ سالان توصیف کنیم. عبور از مرز ۱۸ سالگی و ورود به دنیای بزرگ سالان کار ساده‌ای نیست که شما یا هر فرد دیگری به آسانی از عهده آن بر بیایید. برای این منظور لازم است توانایی بیشتری در برخی مهارت‌ها کسب کنید؛ مهارت‌هایی که به شما کمک می کند تا اهداف خود را بهتر پیگیری کنید.

۱ برنامه‌ریزی بر مبنای اولویت‌ها

در طول تحصیل در مدرسه به شما برنامه آموزشی ثابتی داده می شد و در عین حال ارزیابی چند باره مواد آموزشی به شما کمک می کرد تا آمادگی بهتری برای امتحان پایان سال داشته باشید. در کنار آن به صورت معمول دانش‌آموزان زمان بیشتری را در خانه صرف می کنند و خانواده‌ها نیز نظارت بیشتری بر کار آن‌ها دارند اما با ورود به دانشگاه، داستان متفاوت است. بخش زیادی از مدیریت زمان در دست شماست و در صورتی که مهارت کافی در برنامه‌ریزی نداشته باشید، شکست در رسیدن به اهداف هیچ عجیب نیست.

نکته: بنابراین در برنامه‌ریزی‌های خود همیشه اولویت‌بندی‌هایتان را در نظر بگیرید. توجه داشته باشید که برخی فعالیت‌ها برای شخص ما ضروری هستند مانند درس خواندن در دوره دانشجویی یا حتی خوابیدن. اما برخی فعالیت‌ها ضروری نیستند ولی دوست داریم آن‌ها را انجام دهیم مانند صرف وقت در فضای مجازی. اولویت‌بندی بر مبنای ضرورت، یکی از ساده‌ترین اما در عین حال فراموش‌شده‌ترین نکات است.

۲ نه گفتن به وقت ضرورت

به احتمال زیاد شما نیز در خصوص اهمیت توانایی نه گفتن، زیاد شنیده‌اید. جدای از این که نه گفتن به برخی رفتارهای آسیب‌زا مانند همراهی در سیگار کشیدن یا امتحان ماده مخدر گل می‌تواند شما را از آسیب‌های زیادی حفظ کند، لازم است یاد بگیرید به برخی پیشنهادهای خوب نیز در زمان لازم نه بگویید. به عنوان مثال همراهی دوست در کوهنوردی رفتاری مثبت است اما قابل پیش‌بینی است که روز قبل از تحویل پروژه، انتخابی اشتباه است. یادتان باشد بعد از ورود به دنیای بزرگ سالان لازم است شما با توجه به اهداف شخصی و اولویت‌هایی که بر مبنای آن‌ها مشخص کرده‌اید، به گزینه‌هایی که برای‌تان مطرح می‌شود پاسخ دهید و هر چه بتوانید به موارد غیرضروری بیشتری جواب رد بدهید، موفقیت بیشتری کسب خواهید کرد.

نکته: بسیاری از ما می‌دانیم نداشتن جسارت کافی یکی از موانع مهم بر سر راه نه گفتن در زمان لازم است اما شاید تعداد کمتری از ما بدانیم کمال گرایی نیز می‌تواند گاهی تله‌ای باشد که باعث می‌شود نتوانیم در وقت ضرورت نه بگوییم. افراد کمال گرایی که دوست دارند تجارب متنوعی کسب کنند و از خود انتظار زیادی دارند، احتمال بیشتری دارد که به درخواست‌های دیگران، پیش از ارزیابی واقع‌بینانه، پاسخ مثبت دهند.

۳ مدیریت هیجانات ناخوشایند

در واقع بعد از ورود به دانشگاه بسیاری از افراد تازه در ارتباط با هم کلاسی‌های خود متوجه می‌شوند که ارتباط با برخی افراد می‌تواند چقدر آزاردهنده باشد. قسمت کلافه کننده ماجرا هم آن جاست که دانشگاه‌ها مانند دبیرستان‌ها ناظم ندارند تا شما بتوانید شکایت برخورد بد هم کلاسی‌تان را گزارش کنید. دست و پنجه نرم کردن با چنین مسائلی کار آسانی نیست. از طرفی فشارهای تحصیلی نیز بیشتر از قبل است و این وضعیت می‌تواند برای بسیاری کلافه کننده باشد. در آخر نیز موضوع دوری از خانواده در افرادی که برای تحصیل به شهر دیگری رفته‌اند، مسئله‌ای پرتنش است. با توجه به همه این موارد، بهتر است بدانید افزایش اضطراب بعد از ورود به دانشگاه هیچ عجیب نیست اما برای مدیریت این فشار، چند فعالیت لذت‌بخش و آرامش‌دهنده برای خودتان در نظر بگیرید. بهتر است برای مدیریت هیجانات منفی در روزهای سخت، روش‌های آرام‌سازی را هم یاد بگیرید و در آخر فراموش نکنید وقتی احساس فشار زیادی می کنید، هر چه زودتر کمک بگیرید، عوارض منفی این شرایط بر سلامت روان و جسم شما کمتر خواهد بود.

نکته: یکی از نیازهای ضروری در زندگی که گاهی اوقات فراموش و به آن کم لطفی می‌شود، نیاز به تفریح است. یادتان باشد تفریح می‌تواند به شما انرژی مضاعفی برای تکمیل فعالیت‌ها در سایر بخش‌ها بدهد و حتی خلاقیت شما را تقویت کند. پس حتی در سخت‌ترین شرایط نیز زمانی را برای انجام یک فعالیت مفرح (ولو خیلی کوتاه و در حد نیم ساعت) در نظر بگیرید تا بتوانید به شکل بهتری از پس مدیریت هیجانات منفی خود برآیید.

باید پشیمان شوید آقای «بهداد»!

«حامد بهداد» در اظهارنظری جالب درباره پشیمانی گفته که از بازی در یک فیلم بد یا داشتن رفتاری غلط پشیمان نمی‌شود و دلایلی آورده که از منظر روان‌شناسی قابل بررسی است

مهدی خراسانی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

چهره ها

«لذت می‌برم از زیستن، حتی به غلط. پشیمونی یعنی چی؟ زندگی کردم اون لحظه رو، وجود داشتم، به غلط. اصلا کی تعیین می کنه درست و غلط چیه؟ پشیمونی برای چی؟ برای این که یک فیلمی را بد بازی کردم یا یک رفتارم در جامعه غلط بوده؟» این‌ها جملاتی است که «حامد بهداد»، در یکی از مصاحبه‌های اخیرش گفته و دلایلی که برای این حرف‌هایش آورده از لحاظ روان‌شناسی قابل تامل است.

این فرمول شادی، دوام چندانی ندارد

لذت بردن از زندگی و در مقیاسی بزرگ‌تر، شادی، موضوعی است که مورد نیاز همه ماست و به دنبالش هستیم. برای رسیدن به شادی هر شخص یا گروهی نکات مختلفی را بیان می کند که در این میان جملاتی که از زبان افراد مشهور گفته می‌شود، به مذاق‌مان دلنشین‌تر می‌آید. حال هر چه این فرد مشهورتر باشد، اعتبار سخنانش نیز برای ما بیشتر می‌شود. نکته‌ای که هنگام برخورد با این جملات باید مراقب باشیم این است که این قبیل عبارات ما را اگر فتار نوعی خوش‌بینی ساده‌اندیشانه نکند. اگر چه «حامد بهداد» با این جملات قصد دارد به گمان خود برای شادزیستن، فرمولی را ارائه دهد که همان پشیمان نبودن از تصمیمات و رویدادهای گذشته است اما این شیوه برای شادزیستن دوام چندانی ندارد زیرا خیلی از تجربیات منفی ما در گذشته، فقط به گذشته محدود نبوده و تاثیر خود را تاکنون حفظ کرده است، لذا چگونه می‌توان از بعضی تصمیمات اشتباه پشیمان نبود؟

پشیمانی پدیده‌ای منفی نیست

درک این نکته که پشیمانی به خودی خود پدیده‌ای منفی نیست بسیار مهم است زیرا احساسات غم‌واندوهی که به خاطر پشیمانی ایجاد می‌شود، می‌تواند مشکل‌ساز باشد و بدتر از همه این که ممکن است احساس غم‌واندوه گاهی پایدار بماند و ما در گذشته بمانیم. بنابراین وقتی در مذمت پشیمانی صحبت می کنیم، در مذمت هیجانات منفی که به تبع آن می‌آید، صحبت می کنیم و چه بسا خود پشیمانی می‌تواند از بروز بسیاری از اشتباهات در آینده نیز جلوگیری کند. پس باید مواظب هیجانات منفی که از پشیمانی برمی‌خیزد، باشیم. با توجه به اهمیت این موضوع، در ادامه چند توصیه داریم تا از پشیمانی‌تان در هر موضوعی، نهایت استفاده را ببرید و تجربه‌ای گران‌بها کسب کنید.

با اسکن این کد می توانید این ویدئو را تماشا کنید

۳ توصیه برای داشتن پشیمانی اصولی

هنگام یادآوری تجربیات منفی زندگی، چند نکته را مدنظر قرار دهید:

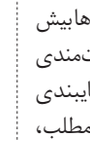
۱- مواظب باشید عزت نفس‌تان آسیب نبیند: همیشه، همه چیز دست شما نیست. زمانی که اتفاق بدی می‌افتد و خود را مقصر می‌دانید به این توجه کنید که عوامل دیگری نیز در این اشتباه دخیل هستند. اگر با دیگران حرف بزنید شاید به این نتیجه برسید که همه چیز دست شما نبوده و دیگران هم ممکن است در همان موقعیت، اشتباه مشابهی را انجام دهند. اگر به این نتیجه برسید که همیشه مقصر هر اتفاق بدی شما نیستید کمتر حسرت می‌خورید.

۲- از شکست‌ها، درس بگیرید: از تجربیات منفی گذشته به عنوان فرصتی برای افزایش توانایی خویش استفاده کنید. وقتی تجربیات خود را مرور می کنید، می‌توانید قضاوت کنید چه مهارت‌هایی را لازم است یاد بگیرید تا تجربیات منفی دوباره در زندگی شما تکرار نشود.

۳- در گذشته نمانید: با انتخاب اهداف معنادار و تلاش برای دستیابی به آن‌ها، زندگی خود را غنی‌تر سازید. این را هم مد نظر قرار دهید که در گذشته نمانید و از تجربیات‌تان به عنوان پلی استفاده کنید که می‌تواند شما را با سرعت بیشتری به اهداف آینده‌تان برساند.

متاهلم و نمی توانم آشنایی ۹ ساله‌ام را با خانمی دیگر قطع کنم!

۴۴ ساله‌ام و متاهل. ۹ سال پیش با خانمی هم سن خودم آشنا شدم و تا امروز این آشنایی ادامه داشته. حالا خداحافظی هم برای او سخت شده و هم برای من. همدیگر را دوست داریم و اصلا امکان ازدواج وجود ندارد. یک بار از او خداحافظی کردم اما چون ناراحتی قلبی دارد، کارش به بیمارستان کشید. یک بار هم او از من خداحافظی کرد و من نتوانستم. ماندیم چه کار کنیم؟



صدیقه معدنی | کارشناس ارشد روان‌شناسی

مشاوره زوجین

شما در این ۹ سال به همسرتان خیانت کرده‌اید و حتی زمانی را که حق طبیعی همسرتان بوده، با فرد دیگری گذرانده‌اید. از شما می‌خواهم برای تصمیم درباره ادامه یا قطع این رابطه مخفیانه، مسئله تعهد به همسرتان را در نظر بگیرید.

با مفهوم «تعهد» آشنا شوید!

در واقع تعهد به این نکته اشاره دارد که آیا افراد پس از مواجه شدن با مشکلات در زندگی مشترک، همچنان خواهان تداوم زندگی خود هستند یا به آن خاتمه می‌دهند؟ تا به حال فکر کردید علت تمایل شما به این خانم چیست؟ آیا تا به حال در صدد این برآمده‌اید که نقاط ضعف همسرتان را که موجب سرد شدن رابطه عاطفی‌تان شده به او بگویید یا خیانت را راه حل بهتری یافته‌اید؟! بر اساس الگوی سرمایه‌گذاری، تعهد توسط سه عامل احساس رضایت، کیفیت ارتباط با همسر و میزان سرمایه‌گذاری در رابطه با همسر تعیین می‌شود. زمانی که زوج‌ها انتظارات یکدیگر را برآورده کنند و جنبه‌های مثبت رابطه آن‌ها بیش از جنبه‌های منفی باشد، احساس رضایت‌مندی بیشتری می کنند و در نتیجه از تعهد و پایبندی بالاتری برخوردار می‌شوند. در ادامه مطلب، راهکارهایی برای خاتمه رابطه با نفر سوم و تداوم رابطه با همسرتان ارائه می‌شود.

پیگیر بیماری آن زن نباشید!

هر چیزی که باعث یادآوری شما از این رابطه می‌شود، از دسترس خود خارج کنید، مثل شماره تلفن او، هدایایش، مکان قرارهای ملاقات و.... در ضمن به نفر سوم پیام دهید که ادامه این رابطه برای شما مقدور نیست و برای آرامش روانی خود نیاز دارید تا سرمایه‌گذاری عاطفی منسجم، متمرکز و متعهدانه با همسرتان را در اولویت قرار دهید. مدتی از دسترس‌اش خارج شوید و این خداحافظی موقت را بدون توضیح مجدد به خداحافظی قطعی و بدون دیدار دوباره ختم کنید. پیگیر بیماری او هم نباشید چون هم اکنون شما در شرایطی نیستید که بتوانید برای درمانش کاری بکنید و فقط زندگی خودتان را نابود خواهید کرد.

عواقب این ۹ سال آشنایی را بپذیرید

هیچ وقت فراموش نکنید شما ۹ سال از زندگی مشترک‌تان را با فکر و حتی گفت‌وگو با فرد سومی گذرانده‌اید و این حتما موجب بی‌توجهی شما به همسرتان و شکل‌گیری چرخه معیوب و سرد عاطفی در رابطه شما و همسرتان شده است. پس لطفا در سرد شدن همسرتان یا بی‌توجهی‌اش به خودتان، مسئولیت رفتار خود را در شکل‌گیری آن بپذیرید و همواره سعی در رفع آن داشته باشید نه این که از آن به نفع ارتباط با نفر سوم کمک بگیرید. همچنین با همسر خود بر منابعی نظیر فرصت با هم بودن، عواطف و احساس‌های بین‌تان و دارایی‌های مشترک، سرمایه‌گذاری بیشتری کنید. توانایی‌تان را در حل تعارض‌های خود با همسرتان افزایش دهید تا مبادا بر سر هر دوراهی و کشمکش دوباره به فکر رابطه با نفر سوم بیفتید که این یعنی حل تعارض به روش ناکارآمد و مسامحه‌گرانه. از این رو هر قدر زوج‌ها در این زمینه کارآمدتر عمل کنند، رابطه بهتر و منسجم‌تری خواهند داشت.

قرار و مدار

روز تمیز کردن زیر فرش‌ها

امروز زمانی رو اختصاص بدین و فرش‌های خونه‌تون رو جمع کنید تا زیرش رو حسابی جارو بکشید. هر از گاهی خوبه این کار رو بکنید تا تمیزی رو در خونه‌تون نهادینه‌تر کنین...

تصویرساز: نداطاهری

بانوان

راهنمای ساخت یک آویز دکوری با استفاده از صدف‌های دریایی

در آخرین ماه تابستان قرار داریم و یکی از مقاصد محبوب گردشگری برای ما ایرانی‌ها، سفر به شمال و ساحل دریای خزر یا جنوب و ساحل خلیج همیشه فارس است. در این بین، همه ما خانم‌ها جمع کردن صدف را تجربه کرده‌ایم و علاقه وافری به این کار داریم. در این مطلب قصد داریم نحوه ساخت یک دکوری زیبا را با استفاده از صدف به شما آموزش دهیم تا هر بار که به این اثر هنری نگاه می کنید، خاطرات شیرین سفر را در ذهن مرور کنید.

وسایل مورد نیاز

برای ساخت این آویز به وسایل زیر نیاز دارید: حداقل ۱۲ عدد صدف، طناب کنفی، چسب حرارتی، کاموا یا نخ جیر (برای اتصال صدف‌ها) و میله چوبی.

مراحل ساخت

۱- در قدم اول برای این که صدف‌ها تمیز شوند و بوی ناخوشایندشان از بین رود، آن‌ها را یکی دو ساعت در سفید کننده قرار دهید. سپس، با آب و صابون صدف‌ها را بشویید.

۲- میله چوبی را بردارید و انتهای آن را به چسب حرارتی آغشته کنید. سپس، طناب کنفی را به دور آن بپیچید. این کار را تا جایی ادامه دهید که کل میله با طناب پوشش داده شود. در دو سر میله از چسب بیشتری استفاده کنید و دو سر آن را نیز بپوشانید.

۳- حدود ۳۰ سانتی متر طناب را به میله گره بزنید. این تکه برای آویزان کردن به کارتان خواهد آمد.

۴- در طول میله ۴ گره به فواصل مساوی بزنید.

۵- با در نظر داشتن چینش دلخواه صدف‌ها، کاموا (یا نخ جیر) را به وسط آن بچسبانید.

۶- بعد از اتصال صدف‌ها، نخ‌ها را به میله چوبی گره بزنید و این دکوری زیبا و چشم‌نواز را در خانه‌تان نصب کنید و از دیدنش لذت ببرید.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*حرف‌های شما درباره رموز «سعید فتحی روشن» در عصر جدید، منطقی بود اما احتمال‌های دیگه‌ای هم هست که در هر حال اجرای جذابی داشت. **حسن**

*بعد از مدت‌ها، یک پرونده خواندنی و سرگرم کننده داشتید. منظورم شعبده‌باز هاست که تمام مطلبش رو خوندم چون نتونستم نصفه و نیمه بذارمش زمین. ایول دارین.

*وااااااا، به ما چه و به شما چه که فاش شد! حالا انگار شاهکار کردین که فهمیدین! **آران**

*فیلم «جاده قدیم» که در صفحه خانواده درباره‌اش نوشتید، یکی از تلخ‌ترین فیلم‌های سینمای ایران بود که به پیشنهاد شما نشستم و دیدم و آخر هفته‌ام را نابود کردم! توهین نباشد به کسی اما به عنوان یک مرد از خودم بدم آمد.

* زندگی سلام؛ امروز ستون قرار و مدار نداشتی چرا؟

*درباره پرونده رموز شعبده بازها می خواستم بگم شگردهای این شعبده‌بازها که لو میره، واقعا حال آدم گرفته میشه که با اجراهاشون شوکه شده بوده!

*عکس اتاق مشاوره در صفحه خانواده خیلی خارجی بود. آخه کدوم راننده تاکسی تو ایران، کت و شلوار می‌پوشه! **صاحبی، راننده تاکسی**

*لطفا دیگر در زندگی سلام درباره نقاشی مونالیزا، مطلب نزنید.

*به ما چه که شعبده بازها چطوری این کارها رو انجام میدن، مهم اینه که ما رو سرگرم می کنن. دمشون هم گرم. **م. مرادی**