



خطری به نام نازپروردگی!

چرا تلاش بیشتر پدر و مادرهای امروزی برای پرآورده کردن محال ترین آرزوهای فرزندشان، خیانت در حق اوست؟

زهرا وافر | کارشناس ارشد روان شناس بالینی

تربیت فرزند

چندی پیش مراجعی داشتم که خانم میان سالی بود و نگران دختر ۱۷- ۱۸ ساله اش بود. به گفته خودش بعد از سال ها خدا یک دختر به او داده بود که تمام زندگی اش در همین یک دختر خلاصه می شد. مشکل این بود که مادر از این که دوستان دخترش با برخی حرفه ها و رفتارها موجبات ناراحتی دخترش را فراهم آورده بودند، عصبانی شده بود و به شکل پنهان از دختر، کاری کرده بود که رابطه دخترش با دوستانش قطع شود تا دیگر کسی دخترش را ناراحت نکند! حالا نگران بود که تنهایی دخترش و قطع رابطه اش با دوستان، موجب افسردگی او نشود. در ادامه بعد از بیان یک تجربه شخصی از عاقبت چنین افرادی، نکاتی مهم درباره خطرهایی که این نوع تربیت والدین برای فرزندان ایجاد می کند، مطرح خواهد شد.

● ماجرای دختری که به تازگی طلاق گرفت

داستان این مادر و دختر خیلی برای من آشنا بود. یاد دوران مدرسه خودم افتادم، این که همیشه در هر کلاسی حداقل یک نفر بود که کسی نباید کمتر از گل به اومی گفت چون اگر مادر آن فرد می فهمید، فرمایش مدرسه بود و از عالم و آدم شکایت می کرد! یاد همان نازک نارنجی های مدرسه افتادم که معمولاً تنها بودند و دوستان چندانی هم نداشتند، چون محبوب نبودند و بیشتر بچه های کلاس از آن ها کینه داشتند. یاد خودم

عاشق بازیگری ام ولی خانواده ام می خواهند از من دکتر بسازند!



علاقه مندی به حرفه بازیگری هستم اما طی انتخاب رشته تحصیلی ام در مدرسه، سه سال است که وارد رشته تجربی شدم. خانواده خیلی اصرار دارند از من دکتر بسازند تا آن وقت بتوانند به پسرشان اقتدار کنند. مادرم به هر بهانه به من می گوید که آینده خوشی اصلاً برایت نمی بینم، هیچ فردی پشتم نیست جز خدا. پیام من را به مشاوران برسانید لطفا.



مهدی خراسانی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

مشاوره فردی

با سلام و آرزوی موفقیت

برای شما، پاسخ به این سوال نیازمند اطلاعات دیگری نیز است. با

این حال برای انتخاب رشته تحصیلی یا شغل مناسب، چند نکته را به شما یادآوری می کنیم تا منطقی بودن نظر و تصمیم تان را به درستی، بررسی کنید.

● غیر از علاقه، استعداد هم مهم است

در سوال خود مطرح کرده اید که به حرفه بازیگری علاقه مند هستید اما آیا غیر از علاقه، استعداد بازیگر شدن را نیز در خود تشخیص داده اید؟ برای بررسی این که شما این استعداد را دارید یا خیر بهتر است از استادان این حرفه کمک بگیرید زیرا غیر از علاقه، بهتر است استعداد این حرفه را داشته باشید. در این صورت مسیر تبدیل شدن به یک بازیگر توانمند را با سرعت بیشتری نسبت به دیگران طی خواهید کرد.

● حمایت خانواده خود را به دست آورید

اگر شما استعداد بازیگری را به مثابه پدر در نظر بگیرید، برای رشد و تبدیل شدن این پدر به یک

● اهمیت موضوع انتخاب شغل را دست کم نگیرید

فرست مراجعه به مشاور شغلی-تحصیلی مناسب را از دست ندهید. توصیه ما به شما دوست عزیز این است که برای بررسی بیشتر این موضوع، به مشاوره شغلی تحصیلی مراجعه داشته باشید زیرا موضوع انتخاب شغل می تواند تاثیر بسیار زیادی در آینده زندگی شما داشته باشد و در صد بسیار زیادی از رضایت شما از زندگی در سال های بعدی زندگی تان به رضایت از شغل و محیط شغلی بر می گردد.

● فرق بین «محبت» و «برآورده کردن بیش از حد نیازها»

در این جایک نکته باریک تر از موجود دارد که هر پدر و مادری حتما باید مدنظر قرار دهد. فرق بین «محبت» و «برآورده کردن بیش از حد نیازها» چیست؟ برای محبت پدر و مادر به فرزندشان هیچ حد و مرزی نمی توان قائل شد یعنی نمی توانیم بگوییم این مقدار به فرزندتان محبت کنید، نه کمتر و نه بیشتر. هر چه بیشتر به فرزندمان محبت کنیم، بهتر است. کودکی که از محبت سیراب شده باشد، مسلماً شخصیت سالم تری خواهد داشت. پس تا می توانید به فرزندان تان محبت و توجه کنید. محبت و توجه شما هر چه قدر هم که زیاد باشد، هیچ وقت فرزند شمارا لوس و نازپرورده نمی کند. آن چیزی که یک کودک را لوس، نازپرورده و پر توقع می کند، برآورده کردن بیش از حد نیازهاست یعنی کودکی که هیچ وقت «نه» نشنود، به هر چیزی که می خواهد حتما برسد و تمام خواسته هایش بی کم و کاست برآورده شود حتی اگر غیر منطقی باشد. کودکی که هیچ وقت مسئولیتی که متناسب با سن او باشد به او داده نشود و هرگز با هیچ چالشی مواجه نشود از ترس این که مبادا اذیت شود یا برایش سخت باشد، کودکی که عادت کند همیشه و هر جا دیگران برایش کارهایش را انجام دهند و در خدمتش باشند، به دلیل اشتباهاتی که مرتکب می شود توبیخ نمی شود و همیشه هر کاری که خواهد می تواند انجام دهد اما دیگران نباید کاری که او را ناراحت می کند انجام دهند، در این دسته قرار می گیرد.

● نسلی ضعیف تربیت نکنیم

اطراف ما پر است از بچه هایی که به سنی رسیده اند که باید خودشان غذا بخورند اما پدر و مادر غذا در دهان شان می گذارند، در سنی هستند که باید خودشان لباس بپوشند یا بند کفش شان را ببندند اما پدر و مادر این کارها را برایشان انجام می دهند. والدین از یک اصل مهم روان شناسی غافل اند که یک کودک برای رشد سالم باید سطح بهینه ای از چالش و ناکامی را تجربه کند. البته چالش و ناکامی اگر زیاد باشد، قطعاً به رشد روانی کودک صدمه می زند اما اندکی چالش و ناکامی در برخی موارد لازم است. کودک باید بیاموزد که برای رسیدن به خواسته هایش تلاش کند و قرار نیست لزوماً به همه آن چه که می خواهد برسد. باید بیاموزد که متناسب با سنی که دارد، مسئولیت هایی را نیز به عهده بگیرد. در چنین شرایطی که والدین تلاش می کنند که فرزندان شان را در زورق و به دور از دره ای ناکامی و چالش بزرگ کنند، باید برای انسان هایی که در آینده خواهیم داشت نگران باشیم، برای شخصیت هایی خام، ضعیف، پر توقع و...

۱۰ بویی که باید استشمام کنید!

نتایج جدیدترین تحقیقات دانشمندان درباره این که استشمام چه بویی، چه کارکرد روانی دارد؟!

ترجمه

فرنگیس یاقوتی | مترجم

منبع: rd.com

یک گروه از روان شناسان به تازگی بعد از چندین ماه بررسی بوهای مختلف به این نتیجه رسیدند که استشمام بوهای مختلف روی نحوه رفتارهای انسان تاثیر مستقیم دارد و می تواند باعث شادکامی و تغییر روحیه انسان شود. یکی از پژوهشگران این تحقیق بعد از پایان این پژوهش، جمله جالبی گفته که مورد توجه قرار گرفته است. او گفته که یکی از کلیدهای خوب شدن حال انسان ها، دقیقاً زیر بینی شان است!

۱ بوی مرکبات | انرژی بخش

اگر نیاز به انرژی دارید، کافی است مرکبات را بو کنید. بوی میوه های حاوی ویتامین سی باعث شادابی و انرژی می شود. تحقیقات نشان می دهد عطر لیمو باعث کاهش استرس می شود و روی روان انسان تاثیر مثبت دارد.

بوی چمن | آرامش بخش

روی چمن ها راه نروید اما کنارشان بنشینید زیرا محققان به این نتیجه رسیده اند که ماده شیمیایی که از چمن به ویژه چمن تازه کوتاه شده پخش می شود، باعث احساس شادمانی خواهد شد.

بوی نعناع | آذایش عملکرد ورزشی بهتر

ورزشکارانی که هر روز برگ نعناع را بومی کنند، عملکرد ورزشی بهتری دارند و تنفس بهتری انجام می دهند.

بوی رزماری | تقویت مغز

رزماری در درجه اول به عنوان یک طعم دهنده شناخته می شود اما تحقیقات نشان می دهد که رزماری باعث تقویت قدرت مغز می شود. بو کردن دسته رزماری باعث می شود شما کارهای پیچیده و سخت را بهتر انجام دهید.

بوی پودر بچه | احساس امنیت

اگر شما هم از بوی پودر بچه خوش تان می آید، به این دلیل است که از این بویک خاطره نوستالژیک در ذهن دارید. کارشناسان می گویند که بوی

پودر بچه باعث ایجاد احساس امنیت در فرد

می شود، مانند احساسی که در کودکی داشتیم.

۶

بوی نان | مهربان تر می شوید

همه ما تا به حال تجربه خوردن و احتمالاً بویدن نان را داشته ایم اما به احتمال زیاد نمی دانستیم که بویدن نان باعث می شود تا مهربان تر شویم. در واقع بوی نان انسان را نرم تر می کند!

بوی سیب | افزایش امیدواری

افراد زیادی هستند که تمایل دارند تا سیب را قبل از خوردن، بو کنند. جالب است که بدانید بویدن سیب باعث افزایش امیدواری به آینده در افراد می شود، به ویژه در صبح.

بوی گل یاس | تقویت خلق و خو

در باره بو کردن گل رز خیلی چیزها شنیده اید اما پژوهشگران می گویند که بهتر است استوقودوس و یاس را جایگزین گل رز کنید. استوقودوس باعث کاهش اضطراب می شود و می توان از آن به عنوان درمان بی خوابی استفاده کرد. یاس نیز باعث تقویت و بهتر شدن خلق و خوی می شود.

بوی دارچین | تقویت تمرکز

آرزوی همه ما به ویژه دانش آموزان و دانشجویان این است که قدرت حافظه و تمرکزمان را به بالاترین سطح ممکن برسانیم اما به احتمال زیاد تا امروز نمی دانستیم که بوی دارچین باعث افزایش حافظه و تمرکز می شود.

بوی کاج | کاهش استرس

طبق نتایج این پژوهش، میزان استرس و اضطراب در بین شرکت کنندگان در زمان قدم زدن در میان درختان کاج و بویدن آن ها بسیار کاهش یافته است.

۱۰



قرار و مدار

روز لامپ های سوخته!

امروز شما مسئول رسیدگی به لامپ های توی فونه تون باشید! همه لامپ ها رو بررسی کنید و هر کدوم که سوخته بود رو با لامپ جدید عوض کنید...



با شوهرهای وابسته به مادر چه کنیم؟

بانوان

منبع: bridestory.com

فاطمه قاسمی | مترجم

دل بستگی و صمیمیت مرد به مادرش تنها ایرادی ندارد بلکه نشانه سلامت عاطفی اوست. اگر این رابطه از نوع متعادل خودش باشد به این ترتیب مرد عشق، احترام و محبت را به بهترین شکل به همسرش ارائه می دهد. در این حالت فرد وابسته به خانواده فقط در مواردی خاص برای حل مشکلات به سراغ خانواده می رود و برای تصمیم بهتر، از آن ها حمایت فکری و کاری می گیرد اما وابستگی عاطفی زمانی نامطلوب و مشکل ساز می شود که این رابطه، استقلال، اظهار نظر و خلاقیت را از مرد بگیرد.

● توصیه هایی برای مدیریت چنین شرایطی

حضور بزرگ ترها و تجربه آن ها همیشه برای افراد ارزشمند بوده اما در برخی موارد در زندگی های امروزی بزرگ ترها ناخواسته به جای پیوستگی، باعث اختلاف و گسستگی بین زوج های جوان می شوند. همسر چنین مردی بودن کار راحتی نیست اما راه هایی برای درک بهتر و مقابله با این شرایط وجود دارد که به برخی از آن ها می پردازیم.

پیشنهاد قطع رابطه ندهید: قبول کنید قبل از شما، مادرش در زندگی او بوده است. پیشنهاد قطع ارتباط با مادرش بدترین راهکاری است که پیش می گیرید چرا که این موضوع باعث موضع گیری و لجابت بیشتری خواهد شد. با قیام دادن همسر در شرایطی که بین شما و مادرش یکی را انتخاب کند، احتمالاً بازنده شما هستید. **بیش از حد حساسیت نشان ندهید:** جبهه گیری نکنید، منصف باشید و این نیاز همسر تان را درک کنید. بدگویی از خانواده همسر موجب سلب اعتماد او به شما می شود. به وابستگی شوهر تان با خانواده اش بیش از اندازه حساسیت نشان ندهید.

از وابستگی شوهر تان انتقاد نکنید: در جایی که همسر تان به طور مستقل درباره موضوعی اظهار نظر می کند حتماً و را تحسین و تشویق کنید. در ضمن هرگز به طور مستقیم از وابستگی همسر تان انتقاد نکنید، چون به طور معمول در برابر انتقاد مستقیم شما احساس حقارت می کند و به جای حل مشکل، مقاومت و از خود دفاع می کند.

نتایج این وابستگی را یادآور شوید: جنبه هایی را که این وابستگی به ضرر زندگی تان تمام می شود شناسایی کنید. با گفت و گویی آرام در نهایت احترام او به خانواده اش، نتیجه منفی وابستگی اش را به او یادآور شوید.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۹۹۲۰۰
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* یادداشت تان درباره خود کنی، به جا و به موقع بود. من کارشناس فرهنگی هستم و نمایان نوجوانان امروزی به خود کنی برای مورد توجه قرار گرفتن رادر کنی کنم. * اگر ممکن است در مطالب آشنایی صفحه سلامت، بنویسید که برای بخت شان به چه قدر زمان نیاز است؟ به نظرم غذای دیرپز، حداقل ۵ ساعت زمان نیاز داشت! * بعد از دیدن تیتراژ پاپیز در سلامت، باورم نمیشد که به زودی، یک پاپیز دیگه به عمرم اضافه میشه! آخ جون. * در باره اتاق مشاوره چاپ شده با موضوع «خوشگل نبودن شوهرم شادی را از زندگی مان گرفته!»، می خواستم بگم که متاسفم و اسه اونایی که تونزدگی مردم دخالت می کنن و یه شوهر رو از چشم زنش می اندازند. درباره آن خانم هم این ها همش نشونه چشم و هم چشمیه که با شوهرش پزیده. متاسفم. **محمد** * بهترین تر فند برای بزرگتر شدن خانه های کوچک که در ستون بانوان نوشته اید، بر نامه ریزی دولت برای آزان شدن مسکن است نه ترندهای خنک و مسخره تان. * مطلبی با عنوان «چرا آقایانوس هایخ نمی زند؟» در صفحه نوجوان چاپ شده که این روزها هر ننه قمری می داند که چون آیش شور است و مقدارش زیاد، یخ نمی زند! بالتازار جان، اگر است می گویی جواب بده که چرا قیمت دلار زیاد شد ولی قیمت طلا داره میاد پایین؟ * عروس گلم «فروغ»، از این که در مراسم خواستگاری موفق شدیم تورو به عنوان دختر خودمون انتخاب کنیم، خداوند رو شاکر هستیم.

آقا جون و مامان طاهره