

# از لحاظ روانی «بچه» هستیید یا «بالغ»؟!

اگر سن تان از ۲۰ سال گذشته اما هنوز قدر داشته‌هایتان را نمی‌دانید، مسئولیت رفتار هایتان را نمی‌پذیرید و... خودتان را بالغ ندانید

منبع: brightside.me

رسیدن به سن قانونی یا ظاهر شدن کامل علایم بلوغ جسمی دلیل این نیست که تبدیل به یک آدم بالغ از لحاظ روانی شده اید. برخی از افراد جوان و حتی میان‌سال از نظر فیزیکی رشد کرده‌اند اما در جنبه هیجانی و روانی، نه! این افراد هنوز راه زیادی

## ۱ هیجانات و احساسات تان را کنترل می‌کنید

یک فرد بالغ به جای این که به راحتی از چیزی یا کسی عصبانی شود و پر خاش کند، می‌تواند فوراً کنترل احساساتش را در دست بگیرد. بالغ بودن یعنی این که شما کمتر تحت تأثیر احساسات خود قرار می‌گیرید، به ندرت آشفته و پریشان می‌شوید و به شیوه‌ای نادرست واکنش نشان نمی‌دهید.

**مسئولیت رفتار های تان را می‌پذیرید** ما هر روز انتخاب‌هایی می‌کنیم و این انتخاب‌ها، پیامدهایی دارند. کسی که بالغ و عاقل است، مسئولیت رفتار ها و انتخاب‌هایش را می‌پذیرد. شما زمانی می‌توانید بگویید

به بلوغ رسیده‌اید که از خودتان خوب مراقبت کنید، بدانید مسئول شادی‌تان کسی جز خودتان نیست و هر چیزی که سر راه تان قرار می‌گیرد، نتیجه انتخاب‌های خودتان است.

## ۳ خودتان را دوست دارید

گاهی به راحتی نمی‌توانیم خود را همان گونه که هستیم بپذیریم، به خصوص وقتی دیگران مدام به ما می‌گویند باید تغییر کنیم. اما کسی که بالغ است، خود واقعی‌اش را می‌پذیرد و اعتماد به نفس دارد. اگر فرد بالغی باشید، برای آن چه هستید احساس رضایت و راحتی دارید و مدام به دنبال تایید گرفتن از دیگران نیستید. شما لزومی نمی‌بینید خودتان را طبق معیار های دیگران تغییر دهید تا مورد پسندشان باشید. البته که قطعاً

## رئیس مان خودش را ادانای کل می‌داند!

مشکلی که من و تعدادی از همکارانم داریم، بی‌توجهی مدیرمان به نظرات ماست. یک شرکت تبلیغاتی هستیم و کارمان تا حد زیادی سلیقه‌ای است. هر طرح پیشنهادی که به رئیس مان می‌دهیم، به ما می‌خندد و می‌گوید که خوب نیست! فقط حرف خودش را قبول دارد. از ابتدای امسال، چهار نفر از تیم ۱۲ نفره مان از شرکت رفته‌اند اما به خودش نمی‌آید. انتقادپذیر هم نیست. راه حل پیشنهادی تان رفتن است با این مشکل به نظر تان قابل حل است؟



دکتر رضا یاقوبی | روان‌شناس سلامت

توجه به این نکته مهم است که بدانید درباره ماندن در این شغل یا ترک آن، بهتر است خودتان تصمیم بگیرید نه کس دیگر. حتی روان‌شناس هم برای کمک به شما به جای این که بگوید بمانید یا بروید، بهتر است ترديدهای شما را بر طرف کند نه این که قاطعانه به جای شما تصمیم بگیرد.

### 🔴 ۳ گزینه پیش‌روی شما

پذیرش یک سری از واقعیت‌ها شاید بتواند به شما کمک کند. از جمله این که در مشاغلی که حالت رئیس و مروتوس دارند، سلسله مراتب قدرت باعث ایجاد محدودیت می‌شود. اگر رئیس شما سلیقه خاصی داشته باشد، می‌تواند برای شما مشکلات فراوانی ایجاد کند. گزینه‌های پیش‌روی شما شامل سازگاری و تحمل این شرایط، تلاش برای تغییر رفتار رئیس‌تان و ترک کردن این شغل است.

### 🔴 اگر تصمیم به تحمل شرایط گرفتید...

شاید ساده‌ترین راه این باشد که این شرایط را تحمل کنید مانند بسیاری از همکاران تان که به خاطر برخی نیازها مخصوصاً پول، فعلاً در این شغل باقی‌مانده‌اند. در صورتی که چنین تصمیمی می‌گیرید، می‌توانید امیدوار باشید که با گذر زمان خودبه‌خود تغییراتی به وجود آید. ممکن است رئیس عوض شود، موقعیت شغلی تازه‌ای برای شما به وجود آید یا توافق دیگری. این تصمیم معمولاً ریسک کمتری دار و پیشنهاد می‌شود که اگر برنامه خاصی برای بعدنذارید یا در اهل ریسکی نیستید، در همین شغل بمانید.

### 🔴 تغییر رفتار رئیس تان، سخت‌ترین راه حل است! اما راه حل بعدی این است که تلاش کنید تا رفتار



باشید، می‌توانید غرور تان را کنار بگذارید و چیز هایی را که نمی‌دانید یاد بگیرید، حتی از کوچک‌تر از خودتان. شما باور دارید که خیلی چیز ها را نمی‌دانید و همین باور باعث می‌شود به دنبال یادگیری بیشتر بروید.

## ۶ به دیگران محبت می‌کنید

محبت داشتن و همدلی کردن، بخشی از بالغ بودن است. شما به عنوان یک فرد بالغ به جای این که همیشه فقط خودتان را مهم و در اولویت بدانید، به دیگران و نیاز های شان نیز فکر می‌کنید. فرد بالغ می‌تواند از خودگذشتگی کند و گاهی خواسته‌های دیگران را به خواسته‌های خودش مقدم بداند. شمایی که بالغ هستید به موفقیت‌های دیگران حسادت نمی‌کنید بلکه از شادی آن‌ها شاد می‌شوید و در غم‌شان هم کنارشان خواهید بود.

## ۷ متواضع و باحیا هستید

اگر شما انسان با لغی باشید، اجازه نمی‌دهید هیچ موفقیت و مقام و جایگاهی شما را متکبر کند. شما با دیگران منصفانه و محترمانه رفتار می‌کنید و برای تان فرقی نمی‌کند که طرف مقابل تان چه کسی است و چه منصبی دارد، شما در برابر همه فروتنی می‌کنید. فرد بالغ نیازی نمی‌بیند خودش را بالاتر از بقیه نشان بدهد.

## ۸ از خودتان انعطاف نشان می‌دهید

زندگی همیشه هم طبق آن چه انتظار داریم پیش نمی‌رود و بالغ بودن یعنی این که بتوانید خودتان را با شرایط وفق دهید و از پانفیتید. سر سخت‌ویک دنده بودن و فقط از دیگران انتظار سازش و مدارا داشتن، کار انسان‌های نابالغ است.

## ۹ دیگران را زود قضاوت نمی‌کنید

شما می‌توانید با نگاه باز مسائل را ببینید و هر وقت لازم است خودتان را جای دیگران بگذارید. فرد بالغ به جای این که به دیگران بابت تفاوت‌هایی که دارند بر چسب بزند، می‌تواند پذیرای تفاوت‌ها باشد و میان خود و آن‌هایی که مثل خودش فکر نمی‌کنند به جای این که فاصله بیندازد، پل ارتباطی ایجاد کند.

## ۱۰ هیچ سنی را برای یادگیری دیر نمی‌دانید

بالغ بودن یعنی این که متوقف شدن را نپذیرید و فکر نکندنیازی به بهتر شدن ندارید یا برای یاد گرفتن دیر شده است. انسان بالغ باور دارد که همیشه فرصت و جایی برای بهبود وجود دارد. زندگی پُر از یادگرفتنی‌هاست و شما همیشه می‌توانید انسان بهتری از خودتان بسازید.

## بانوان

## دسته گل عروسی دست‌ساز!

با کمی خلاقیت می‌توانید دسته گل منحصر به فرد خودتان را

در زیباترین شب زندگی تان به دست بگیرید

فرنیکیس یاقوتی | مترجم

خیلی از عروس خانم‌ها بعد از پایان جشن عروسی، دسته گل عروسی‌شان را به عنوان یادگاری نگه می‌دارند. حالاً تصور کنید دسته گل زیباترین شب زندگی تان را خودتان با توجه به سلیقه تان درست کرده و پر ایش ز حمت کشیده باشید. نتیجه این که تا سال‌ها با دیدنش لبخند به لب‌هایتان می‌آید و به خودتان افتخار می‌کنید. باید توجه داشته باشید که درست کردن دسته گل عروسی، آن قدر که در ابتدا فکر می‌کنید سخت نیست، با کمی خلاقیت و دل دادن به این کار می‌توانید دسته گل منحصر به فرد خودتان را در روز جشن عروسی همراه داشته باشید. شاید باور نکنید اما برای درست کردن دسته گل عروسی از هر چیزی که بخواهید، می‌توانید استفاده کنید! در ادامه با هم نمونه‌های دسته گل‌های خلاقانه را مرور می‌کنیم، شاید یکی از این مدل‌ها جرقه‌ای در ذهن شما ایجاد کند که دست به کار شوید.

**استفاده از گل‌های پارچه‌ای:** در دسته گل عروسی منحصر به فردتان می‌توانید از تعدادی رز پارچه‌ای یا رزهایی که با روبان درست می‌شود، به جای گل طبیعی استفاده کنید. مزیت این مدل دسته گل این است که شما می‌توانید از مدت‌ها قبل آن را درست کنید و کنار بگذارید. در ضمن در آینده هم ماندگاری زیادی خواهد داشت و در صورت مراقبت، هیچ گاه خراب نخواهد شد. **استفاده از گل‌های خشک:** می‌توان گفت همه افراد عاشق گل‌های ریز لاوند هستند که کمتر گل فروشی به این نکته توجه دارد. می‌توانید در دسته گل عروسی از گل‌های خشک لاوندرا استفاده کنید و روی آن‌ها اسپری براق‌کننده بزنید تا توجه همه مهمان‌ها را به خود جلب کند.

**استفاده از شاخه‌های درخت انگور:** شما می‌توانید در دسته گل عروسی از شاخه‌های پرپیچ و خم و نازک درخت انگور در کنار گل‌های طبیعی استفاده کنید تا زیبایی خیره‌کننده‌ای بر خوردار شود. **استفاده از روبان‌های رنگارنگ:** برای بستن دسته گل عروسی از روبان‌های رنگی پارچه‌ای استفاده کنید. بهتر است گل‌های دسته گل همه از یک مدل و یک رنگ باشند. **استفاده از رزهای کاغذی:** رزهای کاغذی



زندگی‌سلام  
شنبه  
۷ دی ۱۳۹۸  
شماره ۱۴۹۹

## مشاوره

## قرار و مدار

## روز فکر کردن قبل از حرف زدن

یکی از مشکلات بسیاری از ما این‌ه که قبل از حرف زدن، فکر نمی‌کنیم و بعدش مسرت می‌فهریم که «ای بابا، این‌هه حرفی بود که من زدم!» امروز تصمیم بگیرین تو مصبت با دیگران -فرقی هم نمی‌کنه چه کسی باشه- قبل از گفتن هر حرف و جمله‌ای، فکر کنین.

## از دنیای روان شناسی

## توصیه پژوهشگران به والدین برای کاهش دسترسی فرزندان به اینترنت

طبیعی است که هر فردی در مقطعی از زندگی خود دچار احساس یاس، ناامیدی و افسردگی شود و آرامش خود را از دست بدهد اما افرادی وجود دارند که همواره جنبه‌های منفی زندگی را می‌نگردند که این موضوع تأثیر منفی بر روحیات آنان می‌گذارد. به جز افراد بدبین که همواره افکار منفی دارند و به بدترین چیزها در زندگی فکر می‌کنند و در واقع منتظر وقوع اتفاقات ناخوشایند هستند، عده‌ای هم وجود دارند که به خود ملامت‌گری معروف‌اند. در این افراد نوعی لذت بردن از رنج دادن و ملامت کردن خویش وجود دارد. آن‌ها دایم با تکرار جملاتی نظیر «من خوب نیستم»، «باز هم کارها را خراب کردم»، «هیچ کاری را درست انجام نمی‌دهم» بر رنج درونی خود صحنه می‌گذارند. به گزارش فارس به نقل از دیلی میل، نتایج بررسی‌های اخیر حاکی از آن است که دختران دست‌کم سه برابر بیش از پسران، خود را سرزنش می‌کنند. در بررسی بیش از ۱۹ هزار کودک ۱۴ ساله مشخص شده بیش از ۱۵ درصد آن‌ها از فرط خودسرزنی، حتی به عمد به خود آسیب‌رسانده‌اند و تقریباً سه چهارم این آمار را دختران تشکیل می‌دهند. کارشناسان این تحقیق مدعی شده‌اند نرخ افسردگی به میزان قابل توجهی در دختران افزایش یافته و همین موضوع آن‌ها را در معرض آسیب به خود قرار می‌دهد. آن‌ها تأکید کرده‌اند که رسانه‌های اجتماعی نظیر اینستاگرام به میزان قابل توجهی در شیوع بالای خودسرزنگری در دختران مقصر هستند.

## توصیه دانشمندان به والدین

دانشمندان دانشگاه وارویک که انجام‌دهندگان این پژوهش بودند از والدین تقاضا کرده‌اند دسترسی به اینترنت فرزندان خود را حداقل به میزان دو ساعت در روز کاهش دهند. این محققان ادعا می‌کنند، نوجوانانی که بیش از پنج ساعت در روز از رسانه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند، بیشتر دچار افسردگی می‌شوند و خودسرزنگری به مانعی در مسیر موفقیت آن‌ها تبدیل خواهد شد. در این مطالعه همچنین مشخص شد که نوجوانان خانواده‌های کم‌درآمد به طور قابل توجهی (بیش از ۴۸ درصد) کمتر از ثروتمندان از زندگی خود رضایت دارند.

## ما و شما

راه‌آر تباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹  
و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶۰۹

\* در باره پرونده زلزله‌بم، می‌خواستیم بگم که من یک فرهنگ‌یاز نهم‌هستم که سال ۸۲ در زلزله‌بم برای کمک به هموطنانم به آن‌جا رفتم. واقعا تاسف‌بار و ناراحت‌کننده بود. یادآوری آن صحنه‌های تلخ اگر به ایمن‌سازی خانه‌ها در برابر زلزله منجر نشود، بی‌فایده است. \* درباره مطلب والدینی که می‌خواستند نام بچه‌شان را برانکو بگذارند، باید بگویم که تب‌نام‌گذاری خاص در فامیل ما به جایی رسیده که هر فردی باید حرف اول اسم بچه‌اش از حرف اول نام پدر یا مادرش گرفته شود. \* من خودم ۱۰۰ بار در همین ستون ما و شما دیدم که مخاطب‌هایتان گفته‌اند لطفاً در زندگی سلام درباره معایب شبکه‌های اجتماعی مطلب نزنین. باز کارتون هفته‌تون، مرتبط با همینم. تشکر می‌کنم که این قدر به نظر مخاطب اهمیت داده میشه در زندگی سلام. \* پدر بزرگ من در بم طلافروشی داشته و بعد از زلزله، همه زندگی‌اش نابود شده. بیشتر طلاها یا رفته زیر خاک یا گم شده.

\* بهتر بود در پرونده سرگذشت لوگوها که هفته گذشته چاپ شد، به مواردی‌هایی هم اشاره می‌کردید. \* من همین جوری افسردگی دارم، بعد از خواندن پرونده زندگی سلام درباره خاطرات بسیار تلخ امدادگرهای بم، حالم بدتر شد. لطفاً پرونده‌های شاد بزنین. براتون پیشنهادی هم دارم. مثلاً بزنین که این روزها، چه آهنگی گوش بدیم؟ به جز هیرادو همایون. \* آقای صابری و همکاران خسته نباشید. اگر امکان دارد ستون‌های کوچکی هم به لطیفه و خاطرات تلخ و شیرین خوانندگان اختصاص دهید. باتشکر. **نسرین ابادیان**