



گل به خودی گلرهای آبی و صبر رادو

چرا پیام و پیغام فرستادن های «رحمتی» و «حسینی» و استوری هایشان بیش از هر چیز نشانه نپختگی خودان هاست؟



نا توانی این دو فوتبالیست در مدیریت هیجانات ناخوشایندشان دارد.

خیانت در امانت

گفت و گوهای خصوصی ما با دیگران، امانتی است که در اختیار دو طرف بحث قرار داده شده است. این که بدون اجازه، تصویر صحبت های خصوصی خود با دیگران را منتشر کنیم، بیش از هر چیز نشان از بی توجهی ما به این امر دارد.

مسائل حل نشده از گذشته

پیرو این بحث، بسیاری نوع بر خورد این دو دروازه بان را عجیب ندانسته و آن را مرتبط با رقابتی که این دو از گذشته با همدیگر داشتند، ما نزنند، بیش از همه نشان می دهد ما حاضر به گفت و گو نیستیم و گویی برای شنیدن نداریم.

مدیریت نکردن هیجانات ناخوشایند

طبق آن چه هر دو این دروازه بان ها ادعا کرده اند، طرف مقابل آن ها در خلوت روش متفاوتی در برخورد داشته است و در نتیجه هم هر دو از این دورویی عصبانی شده اند و در استوری ها به نوعی دست به افشاگری زده اند، اما شاید بد نباشد یادآوری کنیم که بیان عصبانیت و دلخوری شخصی به این شکل عمومی بیش از هر چیز نشان از

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

چهره ها

از جمعه صبح و با انتشار استوری «مهدی رحمتی» دروازه بان «شهر خودرو»، حاشیه ای تازه در بین فوتبالی ها شروع شد. او در این استوری بدون اشاره مستقیم به کسی، گلایه هایی را مطرح کرد. این که او از چه کسی گلایه داشت، در ابتدا و برای همه اهالی فوتبال چندان روشن نبود اما هنوز چند ساعتی از انتشار این استوری نگذشته بود که حسین حسینی، دروازه بان استقلال استوری گذاشت و به نوعی جواب رحمتی را داد. اما این انتهای داستان نبود. بعد از مدتی رحمتی تصویری از چت خصوصی بین خود و حسینی را منتشر کرد. واکنش کاربران شبکه های اجتماعی به این رفت و برگشت استوری ها بین این دو دروازه بان، منفی بود و بسیاری این سبک رفتارها را نپخته و غیر حرفه ای توصیف کردند، اما اگر بخواهیم به صورت جزئی از دلایل نادرستی این رفتارها بگوییم، به چه مواردی می توانیم اشاره کنیم؟

نیش و کنایه در عوض بیان مستقیم

واقعیت این است که استفاده از نیش و کنایه در گفتار، در زندگی این روزهای ما نقش بیش از حد پر رنگی دارد. از این منظر رحمتی و حسینی استثنا محسوب نمی شوند اما شاید بهتر باشد بدانید استفاده از نیش و کنایه در عوض بیان مستقیم و شفاف موضوعات، نشانه ناتوانی در بیان خواسته ها و مدیریت هیجانات است. از سویی این سبک ارتباطی در طولانی مدت همیشه به ایجاد سوء تفاهم و دلخوری دامن می زند.

استفاده از ایموجی هیس

هر دو این دروازه بان ها در این مجموعه استوری ها، از ایموجی «هیس» خطاب به فرد مقابل استفاده کرده اند.

ارتباط های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن

والدین و نوجوان وقتی فرزندان بد رفتاری دارد به جای تمرکز بر رفتارش، بر احساسات پشت سر ماجرا متمرکز شوید متن: نرگس عزیزی تصویر ساز: حسین نقیب



رابطه ام با همکار انم شکر آب شده، چه کنم؟

در محیط کار دچار تنش یا چند نفر از همکار انم شده ام، در یک اداره دولتی هستم و بعد از چند برخورد اشتباه من با آن ها که البته عذر خواهی هم کردم، رابطه شان با من شکر آب شده است. نمی توانم غرورم را بشکنم و دوباره عذر خواهی کنم یا از آن ها بپرسم که چرا دوباره با من صمیمی نمی شوید. چه کنم؟ ۳۷ ساله ام و مرد.

دکتر سید علی ظریفی | روان شناس

مشاوره شغلی



افراد شاغل برای داشتن آرامش و بهبود در روابط کاری به داشتن دوست و هم صحبت در محیط کار نیاز دارند. اساس روابط بر محبت و مهرورزی است. وقتی روابط انسان ها با یکدیگر بر اساس الفت و محبت باشد، بسیاری از گرفتاری ها از ایل می شود هر چه این دوستی و محبت زیادت تر باشد، باعث اتحاد و رفع دوگانگی و اختلاف می شود. ممکن است در زندگی روزمره برای انسان ها اختلاف نظر پیش بیاید که باعث قهر و جدایی از یکدیگر شود ولی نباید این قهر ها، مدت زمان زیادی ادامه یابد چرا که نتیجه آن کینه و عداوت خواهد شد. با این حال، چند توصیه به شما برای حل این مشکل در محیط کارتان دارم.

مشکل را ریشه یابی کنید

درباره اقدام برای آشتی و پایان دادن به وضعیت شکر آب تان با

قرار و مدار

روز گوش دادن به موسیقی اصیل ایرانی

چندتا آهنگ از خواننده های موسیقی سنتی کشورمون از سایت های قانونی دانلود کنید و در یک فرصت مناسب، به اون ها گوش بدین. روع تون تازه فواهد شد و لذت فواید برد از قطعه های گوش نواز و پر ممتوا.



ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* کلوپ، نمونه یک انسانه که ثابت می کنه با مطالعه اصولی در حوزه ای که در آن فعالیت داریم، پیشرفت خواهیم کرد و نباید در این مسئله شک کرد. * در صورت امکان با علی کریمی هم درباره بازیکنان سرشناس آن زمان بایرن مونیخ، خاطراتش از آن جاو زندگی حرفه ای شان گفت و گو کنید. ممنون. * بابت معرفی بازی های ارزان و خانگی در صفحه خانواده، متشکرم. عالی و جذاب بودند. * رکوردهای لیورپول، شو که کننده بود. البته کلا قرمزپوش ها در همه دنیا، بر طرفدار و موفق ترند و پرچم شان بالاتر است. یک کف مرتب به افتخار پرسپولیسی های لیورپولی. * درباره میزان مبلغ قرارداد کلوپ و دین محمدی نپر سیدید؟ می خوام ببینم اون زمان چقدر تفاوت داشته و الان چقدر؟ خخخ! * دین محمدی هم دنبال دیده شدن! داداش شما فقط یک سال هم تیمی کلوپ بودی، این قدر خوب شناختیش، بعدش ما بعد از ۱۰ سال زندگی مشترک، هنوز درست زن مون رو نشناختیم! * عسل جون، تولد ۱۰ سالگی ات مبارک. امیدوارم همیشه شاداب و سر حال ببینمت گلم. بابا جون سید محمود اصغری و مامان اکرم

بانوان

۱۰ توصیه برای پرورش قدرت تخیل کودکان

به جز خواندن داستان های تخیلی، یک مادر چه راه های دیگری برای پرورش قدرت تخیل فرزندش دارد؟

راشیه قلی زاده | مترجم

منبع: parents.com

آیا از حرف زدن کودک تان با خودش یا بلند حرف زدن او با اشیاء و در و دیوار نگرانید و همیشه سعی در گفتن حقایق و اثبات فرم واقعی چیزها دارید؟ دست نگه دارید! لازم است تخیل کودک را راه بگذارید و ما هم بخشی از آن را به عهده بگیریم. در مواجهه با نقاشی یا هر اثری از کودک هرگز آن را با رنگ با فرم واقعی مقایسه نکنیم و نگوییم در دستش این است و آن گونه نیست. این روزها فایده خواندن کتاب ها و داستان های تخیلی بر کسی پوشیده نیست اما برای یک مادر چه راه های دیگری برای پرورش قدرت تخیل فرزندش وجود دارد؟

فواید تقویت قدرت تخیل کودک

کودکی که قدرت تخیلش تقویت شده، کودکی مستعدتر با اعتماد به نفس تر و با قدرت حل مسئله در زندگی است. اگر قدرت تخیل رها باشد کمتر چیزی مانع انسان در رسیدن به ناممکن هاست. ما می توانیم از موقعیت های گوناگون بهره ببریم و هر موقعیتی را به فرصتی تبدیل کنیم. در ضمن باید تلویزیون را محدود کنیم چرا که تلویزیون محتوای حاضر و آماده به کودک می خوراند و تخیل را تبدیل به تقلید می کند.

توصیه هایی برای تقویت قدرت تخیل

راه های بی شماری بسته به شرایط زندگی و تجربیات افراد برای تقویت قدرت تخیل فرزند ان شان وجود دارد، کافی است به یاد داشته باشیم ما در تحریر و تقویت قوه تخیل کودک به ویژه در سه سال ابتدایی زندگی او نقش پررنگی داریم. ۱ از کودک بخواهید داستانی که برای او خوانده اید جور دیگری به پایان برساند. ۲ کودک را در پخت غذا یا شیرینی مورد علاقه اش شرکت دهید و یکی، دو قلم در دستور را حذف کنید و او برای قرار دادن جایگزین مناسب کمک بخواهید. ۳ در سفر یا پیاده روی از کودک بخواهید برای ابرها، سنگ ها و برگ ها اسمی انتخاب کند یا بگوید به چه چیزی شبیه اند.

۴ وقتی کودک در موقعیتی گیر کرده و کمک طلب می کند، فوری و مستقیم سراغ راه حل نروید او را به فکر کردن تشویق کنید، ابتدا نظر او را بپرسید و از او راهکار بخواهید. ۵ همیشه از یک مسیر به مهل، مدرسه یا منزل اقوام نزدیک نروید و راه های مختلف را انتخاب کنید. ۶ موزیک (ترجیحا بدون کلام) بگذارید و در پایان از کودک بخواهید داستان یا حداقل نامی برای آن انتخاب کند. ۷ هر از گاهی با او وارد بازی نمایشی شوید و برای مدتی بخشی از خانه را به کلینیک، فروشگاه، مدرسه یا بانک تبدیل کنید و در نقش های مختلف ظاهر شوید. فراموش نکنید این کودک است که هدایت بازی را برعهده دارد. ۸ از او سوال کنید که اگر نیروی شگفت انگیزی داشت چه کارهایی می کرد؟ این کار به ویژه قبل از خواب لذت خاصی به مغز کودک می دهد. ۹ از کودک بخواهید خودش لباس هایش را با هم بست کند یا ظرف میوه را بچیند یا در چیدمان و دکور نظر بدهد و کمک تان کند. ۱۰ جعبه جادو درست کنید. جعبه ای خالی که به سلیقه خود در موقعیت های مختلف کلکسیون از اشیای مختلف در آن قرار دهد. برای هر کدام شخصیتی در نظر بگیرید، اسم بگذار و داستان بگوید.



زندگی سلام
سه شنبه
۲۹ بهمن ۱۳۹۸
شماره ۱۵۴۲

خانواده و مشاوره