



این یک پیشنهاد به ظاهر عجیب و متفاوت است

اما می تواند به شما برای داشتن زندگی

بهتر کمک کند

ریحانه نودریان | کارشناس ارشد روان شناسی و واقعیت درمانگر



آیا تفکر در باره اتفاقات ناگوار زندگی می تواند به ما در داشتن زندگی بهتر کمک کند؟ شاید برایتان عجیب باشد که پاسخ این سوال مثبت است و تفکر به اتفاقات ناگوار زندگی می تواند در داشتن زندگی بهتر به ما کمک کند. در دنیای امروز که مقیاس زندگی خوب، بهره‌وری و لذت بیشتر است، شاید این گونه طرز فکر عجیب یا حتی مضحک به نظر برسد اما مکث گاه به گاه در زندگی و تفکر در باره اتفاقات ناگوار می که می تواند در زندگی رخ بدهد از چندین نظر می تواند برای داشتن زندگی بهتر سودمند باشد. در ادامه به تعدادی از آن ها اشاره می شود.

• مزایای روانی اندیشیدن سال ها پیش فیلسوفانی که خود را روانی می نامیدند، با اندیشه کردن در زندگی به این دریافت رسیدند که اگر انسان بتواند به صورت خود خواسته گاهی به مشکلات و ناگواری هایی که ممکن است زندگی در سر راهش قرار دهد بیندیشد، از مواهب زندگی بیشتر بهره خواهد

• آمادگی برای رخداد های بد اولین دلیل برای این که اندیشیدن گهگاهی به

گرانی ها باعث شده تا خانمم، زندگی را به کامم تلخ کند

خانمم هر وقت برای خرید کردن به بیرون از خانه می رود، در دسرهای من شروع می شود چون وقتی برمی گردد، تا یک ساعت به من غر می زند که چرا فلان میوه، فلان وسیله ای که باید برای خانه بخریم و... این قدر گران شده. هر چه می گویم که حرص نخور، اما اعصاب خودش را خیلی خرد می کند. مدام به من می گوید باید بیشتر کار کنی و زندگی را به کامم تلخ کرده است.

برنامه ریزی مالی داشته باشید، مدیریت اقتصادی این روز های زندگی تان ساده تر خواهد شد. برنامه مالی سالانه، ماهانه و هفتگی می تواند از بسیاری از بحث ها و تنش های مالی که در پیامک تان هم به آن ها اشاره کرده اید، جلوگیری کند و افق مشتری کی را پیش روی شما و همسرتان قرار دهد.

• شاید همسرتان در گیر تجمل شده تجمل، قانع نبودن، در ست مصرف نکردن، چشم و هم چشمی و بدون حساب و کتاب خرج کردن از جمله مواردی است که جزو

عادات غلط اقتصادی خانواده است و بی تعادلی در دخل و خرج خانواده می شود. شاید همسرتان در گیر چنین مشکلاتی شده است.

• نگرانی های اقتصادی تان را به همسرتان بگویید با همسرتان صحبت کنید. در پیامک تان ذکر کرده اید از رفتار همسرتان مبنی بر اظهار ناراحتی ایشان از قیمت اجناس و تورم، ناراحت هستید. در محیطی آرام و به دور از هر تنش در ابتدا به ایشان بیان کنید شما نیز از هزینه های اقتصادی سنگین که هم اکنون آحاد جامعه را در گیر کرده است، نگران و ناراحت هستید اما نمی توان مایحتاج ضروری خانواده را تهیه نکرد. سپس بیان کنید این سبک رفتاری وی به مرور زمان باعث دور شدن و ایجاد فاصله

عاطفی است و راه حل این موضوع نه نق زدن و غر زدن بلکه مدیریت مالی است.

• چند توصیه به همسرتان اگر همسرتان هم خواننده این مطلب باشد، باید چند توصیه کوتاه به او داشته باشم. ۱- از خرید های ناگهانی بپرهیزید. اگر چیزی را لازم ندارید و فقط از آن خوش تان آمده، ترجیحاً در برابر و سوسه خرید آن مقاومت کنید. ۲- بدانید که نیاز از خواسته متفاوت است. جنس مورد نیاز، چیزی است که واقعاً لازم دارید مانند مواد غذایی لازم برای تهیه ناهار، اما خواسته ها، آرزوها و هوس های ما و وسایل تزئینی منزل یا تنقلاتی نیست که لزوماً به آن نیاز نداریم. ۳- قبل از خرید، فهرستی از آن چه که نیاز دارید، تهیه کنید و تا حد امکان در همین باره با همسرتان مشورت کنید. صرفاً آن چه را در باره آن به توافق رسیده اید، خرید کنید و از خرید های غیر ضروری بپرهیزید.

اشتها را کم می کند، مناسب اتاق ناهار خوری یا آشپزخانه نیست، برعکس رنگ های روشن، شاد و آرامش بخش مناسب اتاق پذیرایی هستند. مطمئن شوید که رنگ هایی که انتخاب می کنید، مکمل یکدیگرند.

• سبک دکوراسیون به هماهنگی کمک می کند | خانه شما چه سبکی دارد؟ یا چه سبکی را دوست دارید؟ سنتی، مدرن یا تلفیقی از این نوع یا سبک دیگری را دوست دارید؟ سبک دکوراسیون نه تنها کار دکوراسیون را آسان می کند بلکه چون سلیقه و نحوه زندگی صاحبخانه را نشان می دهد، دارای اهمیت است. سبک دکوراسیون می تواند کلاسیک، مدرن، دریایی، استوایی، اروپایی، آسیایی یا هر چیزی که فکر آن را بکنید، باشد. مبلمان و وسایلی بخرید که با سبک و موضوع مد نظر هماهنگی داشته باشد.

• نور پردازی مناسب | یکی از اجزای طراحی داخلی که مردم اغلب فراموش می کنند، نور پردازی است. اندازه و مکان پنجره ها، موقعیت روشنایی ساختمان و قرار گرفتن چراغ ها همگی در چیدمان یک اتاق تفاوت ایجاد می کند چون به جز روشنایی، حال و هوای خانه را تغییر می دهد. پس از نور هایی استفاده کنید که شما را به این دو مورد نزدیک کند. لامپ و فلورسنت برای نور کلی و شمع و لامپ های کوچک برای نور پردازی های رمانتیک مناسب هستند.

رخ خواهد داد، یادآوری این نکته است که هیچ چیز در هیچ کجا پایدار نمی ماند. یا به زبان دیگر این نیز بگذرد که البته هم شامل رخداد های خوب است و هم رخداد های بد. آگاهی مداوم از این موضوع که هیچ چیز ثابت نیست به لذت از آن چه که اکنون داریم، منتهی می شود. در واقع زمانی که فرد بداند هیچ ضمانتی برای بقای آن چه که اکنون دارد وجود ندارد، بیشتر از آن چه که در این جا و اکنون هست، لذت می برد و با علم به این که چه بخوایم و چه نخواهیم، هیچ چیز پایدار نیست، دل بستگی اش به شرایط کاهش می یابد. بگذارید بر ای روشن تر شدن موضوع، یک مثال ملموس بزنم. دو پد را تصور کنید که یکی بعضی از اوقات به نبود فرزندش فکر می کند و دیگری هیچ گاه به امکان نبود فرزندش فکر نمی کند. پدر اول با علم به این که فرزندش بزرگ خواهد شد و از پیش او خواهد رفت، قدر دان لحظات بودن با فرزندش خواهد بود، اوقات بیشتری را با او خواهد گذراند و در باره نوع رفتارش با او مراقب تر خواهد بود. اما پدری که هیچ گاه در باره نبود فرزندش به هر دلیلی تفکر نکرده است، همواره فکر می کند که فرصت باقی است، می تواند بعداً برای او وقت بگذارد، می تواند بعداً با او صحبت کند یا می تواند بعداً به او محبت خود را نشان دهد.

• اصل خوگیری لذت سومین دلیل برای سودمندی مکث گهگاهی در زندگی و اندیشیدن در باره اتفاقات ناگواری که ممکن است برای ما رخ دهد، اصل خوگیری لذت است. انسان موجودی است که بسیار سریع به شرایطش خومی گیرد و فراموش می کند که چه چیز ها یا چه امکانات یا چه موهبت هایی هم اکنون در زندگی اش دارد. بسیاری از ما اکنون در شرایطی زندگی می کنیم که زمانی در گذشته ای نه چندان دور، رویای آن را داشته ایم اما هم اکنون از آن لذت نمی بریم. با تفکر گهگاهی به اتفاقات بد، تجدید میل به آن چه را که اکنون داریم و زمانی آرزویمان بوده است به دست می آوریم. مردی را در نظر بگیرید که زمانی رویای زندگی با دختر مد نظرش را داشته است که هم اکنون با او زندگی می کند، یا زنی که آرزوی داشتن فرزندى داشته یا فردی که رویای شغل خاصی را داشته و الا آن به آن دست یافته است. اگر این افراد به از دست دادن یا نداشتن یا نبود آن فرد یا موقعیت مد نظر فکر کنند، آن گاه امکان تجدید میل گذشته بر ایشان بیشتر خواهد شد و قطعاً لذت بیشتری از زندگی فعلی شان خواهند برد.

قرار و مدار

روز ضد عفونی کردن دستگیره های در

این روزها همه ما بعد از این که در فونه رو باز می کنیم، قبل از هر کاری، دست هامون را با مایع به مدت ۲۰ ثانیه می شوئیم اما معمولاً از ضد عفونی کردن دستگیره در، غافل می شوئیم. امروز دستگیره در فونه تون رو ضد عفونی کنین و یاد تون باشه که اون هم باید مداه ضد عفونی بشه.

ما و شما

راه را ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* در پرونده «داستان عکس ها و آدم ها»، خیلی جالب بود که همه مردم دنیا مثلاً من، اتاق شون خیلی به هم ریخته است! حتی خانم ها هم اتاق شون کثیف بود. به خصوص اون خانم چینی!

* من یک تعمیر کار خودرو هستم و نمی دانم چطور از مطلب «از پر فروش ترین ها» در کارم استفاده کنم تا در آمد بیشتر شود؟ خیلی متوجه منظور تان نشدم.

ماوشما: آگهی کی دو آدم باتوانایی اجتماعی بالا از خدمات شما استفاده کنن و راضی باشن باعث فر اگیری تر شدن مشتریان شما میشن.

* الان این عکاس از کجا پول در آورده که شش سال به ۵۵ کشور سفر کرده تا از اتاق ها شون عکس بگیره؟

* لطفاً یک ستون در زندگی سلام را اختصاص بدهید به قصه عکس هایی که در پرونده امروز زندگی سلام چاپ کردید. دو موردی که چاپ شده، بسیار جذاب بودند و به نظر خوب است که ادامه دار باشد.

* مطلب «نکات مهم خرید در روز های کرناوی» نکات بسیار خوبی داشت. ممنون که به فکر سلامتی ما در روز های سخت و ناگوار شیوع بیماری کرونا هستید.

* در پرونده زندگی سلام با موضوع تقریح و هیجان با آدر نالین اضافه، همچنین به ماتوصیه رفتن یا رفتن و هشدار در باره دستگاه های پارک های دنیا را می دهد که انگار اینا توی همین طر قه و شباندیز خودمونه!

* اتاق سرباز کنیایی که کنارش یک عالمه چوب گذاشته و ظاهر ا همون جاهم غذا در ست می کرده، خیلی جالب بود. منم یک اتاق همین جوری دوست دارم!

کتک خوردم، لایکم کنید

زنی مدعی شده که همسرش او را کتک زده و از فالوئر هایش می خواهد تا با لایک کردن از رفتار همسرش اعلام بیزاری کنند

ترکس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

شبکه های اجتماعی

تصویری عجیب از یک خانم در شبکه های اجتماعی پخش شده که طبق آن وی در پستی اینستاگرامی، عکس خودش را گذاشته و مدعی شده که همسرش او را کتک زده است. بعد هم پایین عکس نوشته هر لایک شما یک لعنت به همسر من است! و خب پست هم بالای چند ده هزار لایک گرفته است. البته شاید این عکس ساختگی باشد و اصلاً چنین اتفاقی برای این زن نیفتاده باشد (به دلیل دیگری گریه کرده باشد یا...) اما آن چه که قطعی به نظر می رسد، مبتلا شدن بعضی افراد به جنون گرفتن لایک است. اما چرا افراد برای جلب لایک و فالوئر دست به چنین کارهایی می زنند و من و شما می مخاطب با رنگی کردن آن قلب بی رنگ پایین پست، دقیقاً داریم چه کاری انجام می دهیم؟

• جلب توجه اصلاً بد نیست اما...

یکی از کاربر های شبکه های اجتماعی مانند اینستاگرام، جلب توجه است. هر چند شاید تر کیب «جلب توجه» در فرهنگ عمومی ما خیلی مثبت تلقی نشود اما در واقع کسب کردن توجه دیگران نه تنها ایرادی ندارد که مثبت هم است. جلب توجه دیگران پاسخی برای نیاز تعلق ماست و از این نظر برای رشد روانی متعادل ما ضروری است اما مشکلی که در فضای شبکه های اجتماعی و به ویژه اینستاگرام وجود دارد، امکان جلب توجه بسیار زیاد و ناگهانی توسط افراد است که به واسطه برخی مسائل جزو افراد آسیب پذیر هستند. اما منظور از افراد آسیب پذیر چیست؟

• چه افرادی به جنون لایک مبتلا می شوند؟

طبق نظر متخصصان ما تیپ شخصیتی خاصی که به دنبال جلب توجه زیاد باشد، نداریم. اما این به آن معنا نیست که افرادی که به دنبال جلب توجه به هر روشی هستند، به همدیگر شباهتی ندارند. برخی برر سی ها نشان می دهد رفتار های اغراق آمیز افراد در جلب توجه دیگران، بیشتر اوقات نشان دهنده گذشته در نا کافراد است. بیشتر این افراد در دوره کودکی و زمانی که نیاز به جلب توجه سازنده و مثبت از اطرافیان داشته اند، مورد بی توجهی شدیدی قرار گرفته اند. چنین افراد آسیب پذیری وقتی در محیطی چون اینستاگرام قرار می گیرند، ممکن است برای کسب توجه به هر کاری دست بزنند و به خود یا دیگران برای این منظور آسیب وارد کنند. مطالعات نشان داده است که کسب این توجه زیاد و به نسبت آسان می تواند باعث افزایش ترشح دوپامین و اکسی توسین

در مغز (هورمون هایی که در بروز احساس شادی و عشق نقش دارند) شود و از این طریق احتمال تکرار این رفتار ها را افزایش دهد. نکته تکان دهنده آن است که کسب توجه از هر جنسی که باشد چه مثبت و چه منفی، می تواند چنین تاثیری بر مغز افراد داشته باشد و این نکته بسیار مهمی است که برخی از ما به آن توجه کافی نداریم.

• مراقب باشید چه چیز هایی را لایک می کنید

لایک کردن، به اشتراک گذاشتن یا دنبال کردن پست ها صفحاتی که از چنین روش هایی برای جلب توجه استفاده می کنند، به هر نیتی که انجام شود، نتیجه ای یکسان خواهد داشت. شما با صرف هر نوع توجهی، حتی در کمترین حد آن یعنی فقط باز کردن پست مربوط، چنین رفتار هایی را تشویق می کنید. اهمیتی ندارد شما به چه نیتی پست را لایک می کنید یا چه کمنتی پایین آن می نویسید، نتیجه برای فردی که چنین محتوایی تولید کرده، یکسان است. اواز توجهی که از شما دریافت کرده، لذت می برد. پس نوبت بعد که چنین پست هایی را دیدید، بی توجه به نوشته زیرش که گفته به خاطر اعلام بیزاری لایک کنید یا معنای لایک شما لعنت به فلان فرد است و... توجه خود را از این افراد سلب کنید.



- زندگی سلام
- چهارشنبه
- ۱۵ مرداد ۱۳۹۹
- شماره ۱۶۶۳

خانواده و مشاوره

