

رمزگشایی از ۲۵ ساله به نظر رسیدن مرد ۵۳ ساله!

نگاهی روان‌شناسانه به زندگی «ادسن برندو» ۵۳ ساله که ظاهر بسیار جوان او این روزها در شبکه‌های اجتماعی توجهات را به خود جلب کرده است



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

ادسن برندو متولد برزیل و هم اکنون ساکن هلند است. ادسن با این که ۵۳ سال دارد اما ظاهر بسیار جوان تر او توجهات زیادی را به خود جلب کرده است. بر اساس ظاهر، بسیاری او را جوانی بیست و چند ساله در نظر می گیرند، اما چه چیزی باعث شده تا او چنین جوان به نظر بیاید؟ ادسن درباره دلایل این جوان ماندن در سایت واکنات اینستاگرام خود توضیحاتی داده است. در کنار آن هم البته کتابی نوشته و از اسرار جوان ماندن بعد از ۴۰ سالگی در آن نوشته است. اما رمز این جوان ماندن جناب ادسن برندو چیست؟ و چطور می توانیم ما هم حداقل بخشی از سبک زندگی او را در زندگی خودمان پیاده کنیم؟

۷- رمز جوانی در یک نگاه

ادسن به صورت خلاصه و تیتروار چند نکته را در جوان ماندن خودش موثر می داند: تغذیه مناسب، ورزش و فعالیت بدنی و مثبت اندیشی. شاید همه ما ایده هایی در باره ورزش و تغذیه مناسب داشته باشیم (که البته پیشنهاد می کنیم بخش مربوط به این موضوع را هم حتما بخوانید تا ببینید تا چه حد برداشت شما نزدیک به سبک زندگی ادسن است) اما منظور ادسن از مثبت فکر کردن چیست؟

۷- ۱۰ توصیه برای تغییر نگرش و مثبت اندیشی

اگر در صفحه اینستاگرام ادسن چرخ بزنید، متوجه می شوید که بخش زیادی از توصیه های او مربوط به تغییر نگرش به زندگی و در کنار آن مثبت اندیشی است. نکات زیر بخشی از مواردی است که ادسن در صفحه خود به اشتراک گذاشته است. آن ها را بخوانید و سپس با ما همراه باشید که می خواهیم در باره یکی از آن ها کمی بیشتر صحبت کنیم.
۱- مثبت اندیش باشید. تفاوت بین یک روز بد و خوب در نگرش شماست.

۲- روز هایی که شما را شکست می دهند، همان روز هایی هستند که آدم بهتری از شما می سازند.

۳- منفی بافی دیگران را جدی نگیرید.

۴- مثبت بودن به معنای آن نیست که لازم است همیشه شاد باشید. به معنای آن است که حتی در روز های دشوار هم می دانید که روز های بهتری در راهند.



است، اما واقعاً چطور می توانیم از دست موضوعاتی که فشار روانی زیادی را به ما وارد می کنند، رها شویم؟

۷- با خودتان چند چند پد؟

قدم اول فهرست کردن احساسات، افکار و محرک های رفتاری خودتان است. تا وقتی ما به صورتی دقیق ندانیم که چه مسائلی ما را آزار می دهد، امکان حل و فصل آن ها را هم نخواهیم داشت. در این فهرست موضوعاتی از همین روز ها، خاطراتی از گذشته و دغدغه هایی برای آینده می توانند وجود داشته باشند. تمام آن ها را یادداشت کنید. نکته قابل توجه در این گام آن است که بسیاری از افراد حتی از فکر کردن به موضوعات آزار دهنده ابا دارند. آن ها دوست ندارند به این فکر کنند که من از حرف بقیه در باره انتخاب هایم می ترسم یا من خودم را بابت کار اشتباهی که یا زده

سال پیش انجام دادم، آدم بدی می دانم. تمرین این مرحله در دفعات می تواند به شما کمک کند تا بهتر دغدغه های خود را بشناسید.

۷- هر موضوع را خوب از یابی کنید

در این گام لازم است هر فکر را بر اساس فایده داشتن یا بی فایده بودن، ارزیابی کنید. توجه داشته باشید که در این مرحله بحث خوب یا بد بودن یک فکر مطرح

نیست، بلکه بحث فقط فایده داشتن یا نداشتن آن است. به عنوان مثال رفتار اشتباه مادر موضوعی در چندین سال قبل، می تواند رفتار بدی بوده باشد اما سرزنش خود تا سال ها بعد در بسیاری از مواقع انتخاب مفیدی برای ما نیست، چرا که انرژی زیادی را از ما می گیرد و می تواند عوارضی جدی بر سلامت روان ما داشته باشد.

۷- تغییر بده یا رها کن

وقتی از قالب خوب و بد ارزیابی کردن افکار خارج شویم و به دیده مفیدی بی فایده بودن به آن ها نگاه کنیم، راحت تر می توانیم گام سوم را برداریم. مواردی که مفیدند که وضعیت شان روشن است؛ نهایت آن است که لازم است کمی تغییر کنند تا استرس کمتری به ما وارد کنند، اما مواردی را که بی فایده اند حالا با این دید بهتر می دانیم که یا باید تغییراتی اساسی در آن ها دهیم یا به کل موضوع را رها کنیم. البته گاهی یک فکر در موقعیت هایی مفید و در موقعیت های دیگر بی فایده است. با تمرین و دقیق شدن روی افکار می توانید این موارد را از هم تفکیک کنید. البته رها کردن موضوعات آزار دهنده بی فایده اتفاقی نیست که یک شبه بیفتد، بلکه لازم است وقت و انرژی بیشتری برای این کار صرف شود یا از متخصص در این زمینه کمک گرفته شود.

۷- مراقبت جسمانی به شیوه ادسن

ادسن تأکید دارد که خوب ماندن او به واسطه رعایت یک سری نکات در تغذیه و سبک زندگی اوست. در برنامه غذایی او میوه و سبزیجات جایگاه ویژه ای دارند. او هر روز آب زیادی هم می نوشد. در عین حال میزان شکر در برنامه تغذیه ای او تا حد زیادی حذف شده است. ادسن از غذاهای فراوری شده و سرخ شده هم دوری می کند. او اهل سیگار و مواد مخدر هم نیست و در کنار رعایت چنین برنامه تغذیه ای، فعالیت بدنی خوبی هم دارد.

ادسن هر روز هفته ورزش می کند. برنامه ورزشی او ترکیبی از کار باوزنه و تمرین های هوازی است. به صورت معمول برنامه ورزشی او در هر روز بیشتر از ۴۰ دقیقه نیست اما تلاش می کند ترکیب حرکات به شکلی باشد که همه عضلات را تقویت کند.

در کنار تغذیه و ورزش، ادسن به خواب خود هم توجه دارد و نکته آخر هم این که هر چند او تا به حال جراحی زیبایی انجام نداده اما طبق گفته خودش توجه زیادی به پوست خود داشته است و به صورت مستمر از کرم های ضد چروک استفاده می کند.

قرار و مدار

روز تمیز کردن یخچال

امروز تمام قفسه ها و کشوهای یخچال فونه تون رو بررسی کنین. ممکنه یک سری

خوراکی ها توش باشه که فراب شده باشه و نیاز باشه که هرچه زودتر بندازین بیرون و اگر لازم بود، کتشمها رو کلا در بیارین و بشورین...

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* آخ! کمیک صفحه نوجوان با موضوع «علاقه ما مان ها به برنامه های آشپزی» در حد باین مونیخ عالی بود! دقیقاً ما مان من همین جور به. آخه مادر من، چرا وقتت رو می گیری به تماشای این برنامه ها دل ما رو هم آب میندازی؟

* درباره اختراع دو چرخه که در پر ونده «بحران ها، مادر اختراع ها» بهش اشاره شده، برام جالبه که اگر قرار بوده با پا زدن روی زمین سرعت بگیرن، اصلاً فایده داشته یا پیاده می رفتن، سریع تر به مقصد می رسیدن؟

* در پاسخ به مخاطبی که از آق کمال پرسیده بود که به صفحه دار کوپ چه نمره ای میده، باید بگم که نمره قبولی نمیده چون آق کمال مغرور و خود پسند نیست. * ماجرای اختراع چای کیسه ای خیلی جالب بود. سرباز ها وسط جنگ نیاز به چای داشتن و چون فرصت نبوده که دم بکشه، با پارچه می انداختن توی قوری! * خانواده های هپی و دنبال کردن پیج هایشان، واقعا اعصاب آدم رو خرد می کند. مسابقه تجمل گرایی راه انداخته اند. مربوط به مطلب «آموزهای اشتباه خانواده های اینستاگرامی» در صفحه خانواده. * نقاشی بچه ها را برای تحلیل، نزدیک به یک ماه پیش فرستاده ام و مدام در مطلب می نویسید که شاید هفته آینده نوبت شما باشد! پس چه زمانی نوبت ما می شود؟ * ما و شما: مخاطب گرمی، تعداد نقاشی هایی که به دست ما رسیده، زیاد است اما مطمئن باشید که به نوبت، چاپ خواهد شد.

آموزش ۳ روش ساده ساخت چادر بازی برای بچه ها

فاطمه قاسمی | خبرنگار

چادرهای بازی همیشـــه برای کودکان سرگرم کننده و جذاب بوده است. بچه ها این چادرها را دوست دارند چون از داشتن فضایی مخصوص، آرام و امن خودشان لذت می برند و به آن ها اعتماد به نفس می دهد. بزرگ ترها می توانند با استفاده از وسایل دم دستی و کم هزینه چادرهای بازی را به بهترین شکل طراحی کنند و بسازند و کودکان را ذوق زده کنند. در این مطلب سه ایده برای ساخت اتاق بازی پارچه ای آموزش داده می شود.

۱ چادر صحرایی

برای ساخت این چادر بسیار ساده به یک پارچه یا یک ملافه سبک و مقداری طناب احتیاج داریم. طناب را از دو طرف به جایی محکم کنید. پارچه را روی آن پهن کنید. قسمت بیرونی چادر را با تعدادی کوسن ثابت نگه دارید. می توانید برای جذاب تر کردن این چادر از ریسه های چراغی چشمک زن یا سده ها استفاده کنید.

۲ چادر سرخپوستی

برای ساخت این نوع چادر به ۴ تا ۸ قطعه چوب با طول یکسان، مقداری طناب و پارچه دلخواه نیاز دارید. ابتدا چوب ها را به صورت ایستاده در کنار یکدیگر قرار دهید و با استفاده از طناب آن ها را به یکدیگر متصل کنید. می توانید با سوراخ کردن قسمت بالایی چوب ها، طناب را از بین آن ها عبور دهید، در غیر این صورت باید طناب را از بالای چوب ها مطابق شکل عبور دهید تا محکم شوند. پس از اطمینان از اتصال چوب ها، قسمت پایین آن ها را از یکدیگر باز کنید تا چار چوب و پایه های چادر بازی شکل بگیرد. در نهایت با استفاده از چسب حرارتی، پارچه را دور این چوب ها نصب کنید.

۳ چادر سیرکی

برای ساخت این چادر به حدود ۱ تا ۱/۵ متر لوله پلاستیکی قابل انعطاف و خمیده شدن، مقداری پارچه و چیزی شبیه به قلاب برای نگه داشتن چادر از سقف نیاز داریم. مطابق تصویر قسمت بالای پارچه را با ریسمانی جمع کنید. سپس از قسمت جمع شده حدود ۲۰ سانتی متر پایین تر، لوله مدور را با استفاده از چسب حرارتی یا دوختن به پارچه محکم و ثابت کنید. برای علم کردن این چادر قسمت بالای چادر را با استفاده از قلاب یا تکه طنابی از سقف آویز کنید.

نزدیک می کند و انسان وقتی با درون دیگری آشنا می شود، احساساتی را در ک می کند که حس کنجکاوی اش را الرضا می کند.

زندگی مشترک مثل گذشته پر شور و هیجان نیست

۷- روش خاص ابراز دوست داشتن را کشف کنید

زن و شوهرها هر کدام با روش خاص خود دوست داشتن شان را بیان می کنند. برای مثال همسری با خرید یک شاخه گل دوست داشتش را ابراز می کند و دیگری ممکن است با آماده کردن صبحانه قبل از رفتن به سر کار این حس را ابراز کند، در زندگی مشترک کتان ابراز های دوست داشتن تان را کشف کنید، در باره اش صحبت کنید و برای افزایش آن ها تلاش کنید.

۷- به روان یکدیگر بیشتر توجه کنید

گاهی سری که دردمی کند، زبان بدنی است که دارد فریاد می زند چیزی هست که برای من غیر قابل تحمل یا آذیت کننده است. با همسر تان درباره رنج ها و آسیب هایش صحبت کنید. گاهی بی دلیل یکدیگر را در آغوش بگیرد و از احساساتی که در طول روز یا سال های زندگی با هم تجربه کرده اید صحبت کنید. این کار شما را به درون هم

حال روانی پسر و دختر کنکوری ام خوب نیست

۷- هر روز با ماسک تست بن زند

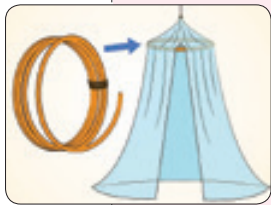
هر روز با ماسک و لباسی که قرار است در جلسه کنکور بپوشند، یک دفترچه سال قبل را بررسی کنند تا هم به شرایط عادت کنند و هم به نقاط ضعف و قوت خود پی ببرند. در ضمن، خواب و استراحت کافی و حداقل هفت ساعت فراموش نشود و در این روز ها به هیچ عنوان مطلب جدید نخوانند و تصور نکنند باید همه مطالب را بدانند.

۷- به ۳ نتیجه مهم درس خواندن فکر کنند

گفته اید که حال روانی شان خوب نیست. به همین دلیل از آن ها بخواهید به سه نتیجه مهم درس خواندن فکر کنند. طبیعی است که اولین هدف شان از درس خواندن قبولی در کنکور باشد اما بعد از آن چی؟ به این فکر کنند که این درس خواندن و قبولی در کنکور، آن ها را به کدام



بانوان



زندگی سلام
یک شبه
۲۶ مرداد ۱۳۹۹
شماره ۱۶۷۱

خانواده و مشاوره

