



اگر مدام نگرانید که چرا از همه پولدار تر نیستید

آدم خسته کننده‌ای هستید یا زندگی‌تان را کدو

بی هیجان شده، احتمالا شما یک FOBO هستید



عطیه نقوی پجنوردی | روان‌شناس



شما یک روال روزمره دارید، همه یا برخی قوانین شهروندی را رعایت می‌کنید، بودجه تعریف شده‌ای دارید، روابط و دوستان محدودی دارید، به سطح معمولی از تحصیلات رسیده‌اید، مسافرت‌های کمی رفته‌اید و به طور کلی جزو قشر متوسط جامعه‌اید. حالا به نظرتان آیا شما دارید رویای‌تان را زندگی می‌کنید؟ قطعاً نه! گاهی اوقات حین روزمرگی‌ها ممکن است از خودتان سوال کنید: شرایط فعلی من، همه آن چیزی بود که می‌خواستیم؟ ممکن است بعد از یک روز کاری وقتی روی مبل لم داده‌اید و در گوشی‌تان می‌چرخید یا با اطرافیان‌تان صحبت می‌کنید، از زندگی افرادی مطلع شوید که دارند فعالیت‌ها و کارهای جذاب و جالبی انجام می‌دهند و به خودتان می‌گویید ای کاش من هم می‌توانستم مثل آن‌ها باشم. به دنبالش احساساتی مثل ترس از این که خسته کننده شدید، احساس می‌کنید که پیرتر از سن‌تان هستید، زندگی را کدو بی‌ماجرایی دارید و ... به سراغ‌تان می‌آید. طبق مطالعات، اگر چنین احساساتی را دارید شما یک مورد FOBO هستید! این اصطلاح مخفف Fear of Being Ordinary یعنی ترس از معمولی بودن یا به عبارت دیگر، بهترین نبودن است. برای شکست دادن هر نوع ترسی، در قدم اول باید آن را ببیزیرید و قبول کنید اکنون چنین ترسی به جان شما افتاده است و سپس به سراغ ریشه‌های این ترس بروید.

❖ **دامن‌زدن شبکه‌های اجتماعی به این ترس**
آن‌چه در این فضاها می‌بینید، تنها پیام‌های انتخاب شده‌ای هستند که مجموعه داستان‌های ایده‌آل را به

متفاوت در بیشتر جنبه‌های زندگی مثل افکار، از دواج، لباس، غذا، چیدمان خانه و ... همه تلاش برای مبارزه با معمولی بودن و کاستن از رنج این ویژگی است! پیام ضمنی بیشتر صفحات افراد اینفلوئنسر یکی است: من شبیه بیشتر مردم نیستم، من متفاوت هستم و ... حقیقت این است که این افراد به جز نمایش خاص بودن، راه دیگری برای جذب مخاطب ندارند اما مسئله این است که دنبال کننده‌های این افراد هم بعد از مدتی، از خاص نبودن خودشان دلگیر یا افسرده می‌شوند.

❖ **شمشیر دولبه باورهای اشتباه درباره موفقیت**
متأسفانه معنای موفقیت در نظام‌های تربیتی و خانواده در طول تاریخ به طرز یاورنکردنی تحریف شده است و حالا بعضی از مانیز همان مفاهیم تحریف شده را به فرزندان‌مان منتقل می‌کنیم: «تو باید همیشه شاگرد اول باشی» «تو باید در بهترین دانشگاه درس بخوانی» «باید سعی کنی متفاوت از بقیه باشی»، «مثل فلانی زرتنگ باش»، «دنبال شغلی برو که پول بیشتری در بیاوری» و ...

این باورهای دیکته شده با محوریت ایده‌آل گرایی، شمشیر دولبه‌ای است که هم انگیزه مثبتی می‌شود برای پیشرفت و هم کشنده شور و اشتیاق آدم‌های معمولی و آرام است!

❖ **با این ترس چه کنیم؟**

❶ **روی ارزش‌هایتان تمرکز کنید** | هر انسانی در زندگی مسائلی را از زشمند می‌داند و برای آن‌ها جایگاه خاصی در ایدئولوژی و زندگی خود قائل می‌شود. مثلاً ممکن است برای شما احترام به قانون ارزش باشد و در همه جنبه‌های زندگی به این ارزش اهمیت بدهید اما دیگری این مسئله را ارزش نمی‌داند و قطعاً مسیرهای متفاوتی از شما را در پیش می‌گیرد. ارزش‌هایتان را مجدد برای خودتان مرور کنید.

❷ **عیب‌جویی از خودتان را کم کنید** | لطف‌دست از توبیخ و بازخواست خودتان ب‌دارید! شما باتوانایی‌ها و ویژگی‌های تعریف شده خودتان و در مسیر مختص به خودتان حرکت می‌کنید. عیب‌جویی و انتقادهای ناکارآمد مداوم از خودتان جز این که انرژی و اشتیاق‌تان به ادامه مسیر را از شما بگیرد، کاربرد دیگری ندارد.

❸ **اهداف‌تان در زندگی را مشخص کنید** | واقعا از زندگی چه می‌خواهید؟ چقدر از خواسته‌های شما در چار چوب شرایط فعلی شما واقع بینانه است و چقدر غیر واقع بینانه؟ بعد از مشخص کردن خواسته‌ها و اهداف‌تان به چرایی آن‌ها فکر کنید. چه دلیلی برای تعیین این اهداف دارید؟ این دلایل از درون شما برمی‌آید یا تحمیل شده دیگران است؟ جواب دقیق به این سوالات مشخص کننده اصالت اهداف شماست.

❹ **بهترین خودتان باشید** | در وظیفه و نقشی که به عهده‌دارید به خوبی عمل کنید. فرقی نمی‌کند قرار است این ساعت غذا بپزید یا یک مسئله پیچیده ریاضی را حل کنید یا روی یک خودرو برای تعمیرش کار کنید. هر کدام از این وظایف را با توجه به شرایط خودتان و بدون کمال‌گرایی به مطلوب‌ترین شکل ممکن انجام دهید.

❺ **شنونده صدای درون خودتان باشید** | فارغ از هیاهوی دنیای بیرون، همین لحظه و همین جاذبه صدایی درون شما بلند شده است؟ نیاز به استراحت دارید یا تفریح؟ نیاز به ارتباط دارید یا خلوت؟ تازمانی که صدای دنیای بیرون، اتفاقات و اخبار و رویدادها را تا آخر بالا برده‌اید صدای خودتان را نخواهید شنید. همه‌ما انسان‌های معمولی، گاهی به اشتباه افرادی را بیرون از این دایره می‌بینیم. شاید اگر دست از مقایسه خودمان با دیگران برداریم و به حال دل خودمان برسیم، بتوانیم همه را فارغ از جایگاه و مقام پرستیز ببینیم. معمولی بودن و معمولی زندگی کردن ضعف نیست، هرچند نباید از تلاش برای موفقیت دست کشید.

قرار و مدار

روز مرتب کردن کشورها

کشوها معمولاً یکی از مایه‌ایی هستن که کمتر فردی به مرتب بودنشون اهمیت میده، مالا چه کشورهای میز محل کار باشه، چه کشورهای توی فونه. امروز یک سری به کشورها بزنین و در صورت نیاز تمیزشون کنین.

ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
وتلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

❖ واقعا فکر نمی‌کردم مردم تو خونه شون، سگ هاسکی یا جغد نگهداری کنن! آخه چه جذابیتی دارن این حیوان‌ها؟ بچه‌ها شون نمی‌ترسن؟
❖ در صفحه سال‌مندان با بازیکر دوست داشتنی «اردشیر کاظمی» که بیش از ۸۰ سال عمر داره، یک گفت‌وگو داشته باشید. به نظرم تجربیات جالبی داشته باشن.

❖ به شخصه با این که مرد هستم اگر توی یک تعمیرگاه، ایگوانا نگهداری بشه، می‌ترسم برم داخل! نویسنده پرونده زندگی سلام با این که خانم بوده، خوب جرئت کرده بره داخل و گزارش تهیه کنه!
❖ در صفحه سلامت، غذاهای محبوب خارجی‌ها به خصوص ایتالیایی‌ها را هم معرفی و دستور پخت‌شان را منتشر کنید.

❖ ستون بانوان در زندگی سلام را هم مثل سال‌مندان، صفحه کنید.

❖ استرس و احساس این که کرونا گرفتیم، همه رو درگیر کرده‌ها. با کوچک‌ترین احساس سر درد و ... استرس می‌گیریم که نکنه کرونا گرفته باشیم. زندگی هاسخت شده واقعا.

❖ معمولاً هر سال روز آتش‌نشان، یک مطلبی در زندگی سلام کار می‌کردید اما این دفعه بهش هیچ اشاره‌ای نکردید. باور کنین ما خانواده آتش‌نشان‌ها، هر وقت همسر مون میره سر کار، استرس داریم. ستایش، همسر یک آتش‌نشان

نکته‌های کوچک تربیتی باتایچ بزرگ

مارال مرادی

مادران وقت بیشتری را با فرزندان می‌گذرانند و معمولاً این طور به نظر می‌رسد که مسئولیت تربیت صحیح فرزندان بیشتر بر عهده مادران است. مادران نکات تربیتی را می‌آموزند و با پدر خانواده به اشتراک می‌گذارند تا به یک روش صحیح و مشترک برسند. در ادامه همین مطلب، نکته‌های کوچک تربیتی اما با نتایج بزرگ در تربیت فرزندان مطرح خواهد شد.

۱ خوب گوش کردن به کودک

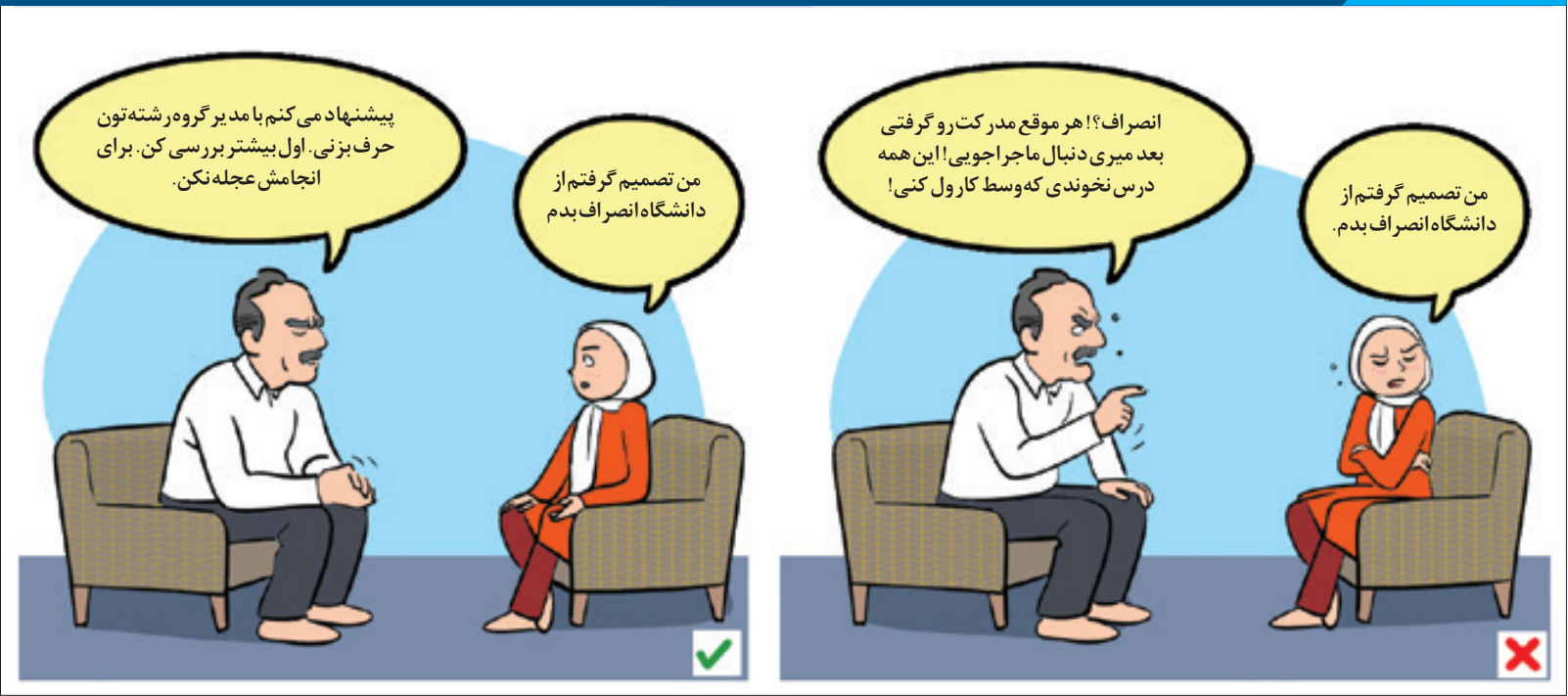
خوب گوش کردن والدین باعث می‌شود کودک احساس خود را با والدین مطرح کند و بر آن سرپوش نگذارد. اگر برای صحبت با کودک وقت گذاشته نشود، او احساس خواهد کرد به اندازه کافی خوب نیست و برای والدین بی اهمیت است. توصیه می‌شود برای صحبت کردن، پهلو به پهلو و در کنار هم بنشینید. همچنین نظر کودکان را درباره چیزهایی که به آن‌ها مربوط است، پرسیم. پیشنهاد دیگر این است که از تجربه‌های دوران کودکی خودمان و نیز وقایع زندگی خود کودک برای او حرف بزنیم، بچه‌ها عاشق این هستند که درباره خودشان بیشتر بدانند. در ضمن فراموش نکنید چنان‌چه کودک از خانواده محبت ببیند و به محبت بزرگ ترها اطمینان داشته باشد، همواره به عوامالی که موجبات آسایش وی را فراهم می‌کند، اعتماد کامل خواهد داشت.

۲ از چه زمانی و چگونه می‌توان به کودک مسئولیت داد؟

معمولاً بین ۳ تا ۵ سالگی، کودک هر چیزی را از روی تقلید یاد می‌گیرد. برای همین می‌توانید مرتب کردن

در زمان صحبت با فرزندان جوان‌مان، خود را در جایگاه مشاور ببینیم نه تصمیم گیر زندگی آن‌ها.

متن: نرگس عزیزی



پدر دختر مورد علاقه‌ام، بد زد توی پرم!

احساس حقارت شده‌اید و این احساس نباید سرکوب شود. باید در حضور یک روان‌شناس، درباره این احساسات حرف بزنید تا علاوه بر این که بار هیجانی این احساس را کاهش می‌دهید، برای تنظیم آن هم اقدامات لازم انجام شود. ممکن است در موقعیت‌های دیگر زندگی هم حرفی را بشنوید که شما را ناراحت کند اما این دلیل نمی‌شود تا این حد ناراحت شوید و فکر کنید دنیا به آخر رسیده است! این که شما در چه سطحی هستید، بیشتر به نگرش‌تان درباره خودتان مربوط می‌شود نه صرفاً نظری که دیگران درباره شما دارند، پس به جای تمرکز زیاد بر حرفی که شنیده‌اید، به فکر ایجاد یک نگرش منطقی درباره خودتان باشید.

❖ **به فکر حل این مشکل باشید**

قبل از حل این مشکل، وارد یک رابطه عاطفی دیگر نشوید. نباید قبل از حل مشکل قبلی‌تان، تن به از دواج بدهید زیرا می‌تواند رابطه جدید را

هم دچار آسیب کند. بهتر است این مسئله را تا حد قابل قبولی حل کنید و برای فرار از هیجانات تجربه قبلی، وارد ارتباط تازه نشوید. هرچند خودتان به این موضوع اذعان کرده‌اید که بعد از آن اتفاق به از دواج فکر نمی‌کنید اما این خلأ عاطفی می‌تواند شما را ناخواسته وارد رابطه دیگری کند که به شما آسیب برساند.

❖ **فرصت‌های از دواج را از دست ندهید**

به فرصت‌های دیگر زندگی‌تان امکان بروز بدهید. پس از آن که فرصت کافی را به حل مشکل‌تان اختصاص دادید و تا حد قابل قبولی از بار عاطفی این مشکل کاستید، می‌توانید برای رفتن به خواستگاری برنامه‌ریزی کنید و فرصت‌های دیگر زندگی‌تان را از دست ندهید. واقعیت این است شما در موقعیت سنی خودتان باید به نیازهایتان، به شیوه صحیح پاسخ دهید. پس بهتر است به جای سرکوب کامل نیازی مانند از دواج به فکر پرداختن صحیح به آن باشید.



زندگی سلام •
چهارشنبه •
۹ مهر ۱۳۹۹ •
شماره ۱۷۰۸ •

خانواده و مشاوره



بانوان

والدین و جوانان



مشاوره ازدواج

مخاطب گرامی، یکی از ملاک‌های مهم در ازدواج یک پسر، جلب رضایت پدر دختر است و به طور قطع، نظر و رضایت ایشان در ازدواج نقش تعیین کننده‌ای دارد. گویا شنیدن این جمله از زبان ایشان درباره این که عرضه ازدواج را نداری، احساس بسیار درناک و تحقیر کننده‌ای برای شما به همراه داشته است اما این که چرا بعد از آن اتفاقی دیگر نتوانستید ازدواج کنید و همیشه در فکر این مسئله باقی ماندید، موضوعی است



دکتر رضا یعقوبی | روان‌شناس بالینی

که به شما مربوط می‌شود نه صرفاً به آن‌چه به شما گفته شده است! آیا آن مرد، واقعیت مهمی را در زندگی شما آشکار کرده که تا این حد شما را به فکر فرو برده است؟ نکاتی را که در ادامه مطرح خواهد شد، برای حل مشکل‌تان مدنظر قرار دهید.

❖ **احساس حقارت‌تان باید مدیریت شود**

هیجانی که به دلیل آن اتفاق رخ داده، باید سرکوب و مدیریت شود. شما به خاطر حرفی که از پدر آن دختر خانم شنیده‌اید، دچار