



به بهانه آغاز به کار «وزارت تنهایی»

در ژاپن و انتخاب اولین وزیر برای این

پست، از معنای تنهایی، میزان

نگران کننده

بودن آن و راه‌های

مدیریت انش گفتیم



«تنهایی ما باهم فرق دارد!» وقتی سخن از تنهایی به میان می‌آید، ما با یک ابهام سرو کار داریم. تنهایی از نظر شما یعنی چه؟ معنای تنهایی برای شما مثبت است یا منفی؟ افراد پاسخ‌های گوناگون و گاه متناقضی به این پرسش تامل بر انگیز می‌دهند. این یک حقیقت است؛ تنهایی ما با هم فرق دارد! حتی نظریه‌پردازان مختلف روان‌شناسی، جامعه‌شناسی، فلسفه، عرفان و... هم تعاریف مختلفی از تنهایی ارائه داده‌اند. شاید بهتر باشد به جای این که دنبال یک تعریف واحد از تنهایی باشیم، در پی یافتن انواع معانی تنهایی در میان آدم‌ها و تاثیر آن بر زندگی آن‌ها باشیم.

در ابعاد مختلف روانی، عاطفی، فکری، درون فردی و بین فردی رخ بدهد. ممکن است فردی در یک بعد یا همزمان در ابعاد مختلف احساس تنهایی کند.

«تنهایی همیشه هم آن قدر بد و ناخوشایند نیست وقتی درباره تنهایی حرف می‌زنیم، بیشتر یک وضعیت آزاد دهنده و به لحاظ عاطفی، منفی در ذهن مان تداعی می‌شود؛ یک حالت ذهنی در ناک ناشی از احساس نداشتن رابطه با دیگران و همزمان میل به داشتن رابطه با آن‌ها. اما واقعیت این است که تنهایی همیشه هم آن قدر بد و ناخوشایند نیست. تصور کنید هرگز نمی‌توانستید تنها باشید، هیچ حریصم و خلوت شخصی و خصوصی نداشتید. تنهایی و خلوت با خود برای تفکر و برنامه‌ریزی یک نیاز اساسی است. تنهایی که خود فرد انتخاب کرده باشد، می‌تواند بستانی باشد برای خودشکوفایی و خلاقیت. گاه افراد نیاز دارند تنها باشند تا درباره خودشان، زندگی‌شان و برنامه‌های‌شان فکر کنند. بنابراین تنهایی لزوماً همراه با رنج و عواطف منفی نیست.

«کیفیت روابط، مهم‌تر از کمیت آن جالب است بدانید آن چه در ایجاد احساس تنهایی در افراد موثر است، تعداد کم روابط نیست بلکه کیفیت روابط است. شاید برای شما هم پیش آمده باشد که با وجود روابط و رفت و آمدهای زیاد، باز هم عمیقاً احساس تنهایی کرده باشید. واقعیت این است که برداشت افراد از کیفیت روابط‌شان و میزانی که نیازهای روانی، عاطفی و فکری‌شان در آن روابط پاسخ داده می‌شود، مهم‌تر از تعداد و اندازۀ این رابطه‌هاست. بنابراین ممکن است فردی روابط و معاشرت زیادی نداشته باشد اما احساس تنهایی هم نکند و بر عکس فردی روابط متعدد خانوادگی، عاطفی، اجتماعی و... داشته باشد اما عمیقاً احساس تنهایی کند.

«با تنهایی چه کار کنیم؟ بخش بهنجار و طبیعی تنهایی را بپذیرید! بپذیرید که انسان‌ها نیاز دارند گاهی تنها باشند. انسانی که نتواند از تنهایی خویش لذت ببرد و با خود گفت‌وگویی درونی داشته باشد، از معاشرت با دیگران هم لذت نخواهد برد. به جای دستپاچه و مضطرب شدن از تنهایی پیش آمده، به آن به چشم یک فرصت عالی در جهت رشد درونی و معنوی نگاه کنید.

«از افکار منفی درباره تنهایی بپرهیزید!»منطقی فکر کنید که علل احساس تنهایی شما چه می‌تواند باشد؟ شما معمولاً از کدام نوع تنهایی رنج می‌برید؟ آیا راه‌های اشتباهی برای فرار از تنهایی انتخاب نکرده‌اید؟ راه‌هایی که در نهایت شمارا اتهازت کرده باشد؟ گاهی افراد می‌خواهند تنهایی درونی‌شان را با روابط متعدد و سطحی پر کنند. فراموش نکنید همان طور که گفتیم تعداد روابط مهم نیست، اگر روابط شما یبت بخش نباشد و نیازهای اساسی شمارا ارضا نکند، باعث می‌شود بیش از پیش احساس تنهایی و سرخوردگی کنید.

«مهارت‌های ارتباطی را افزایش دهید!»بسیاری از افرادی که از تنهایی شکایت دارند، مهارت‌های ارتباطی ضروری برای برقراری روابط صمیمانه و رضایت‌بخش را بلد نیستند یا اعتماد به نفس کافی ندارند و به اصطلاح خجالتی هستند. اگر شما هم جزو این دسته از افراد هستید، مهارت‌آموزی کنید. نترسید، شاید ابتدا کمی سخت به نظر برسد اما هنگامی که بفهمید دیگران نیز مشتاق رابطه با شما هستند همه چیز آن‌طور که باید پیش خواهد رفت. در فعالیت‌های اجتماعی و داوطلبانه همسوا علائق و سلیقه‌تان شرکت کنید. در این فعالیت‌ها فرصت‌آشنایی با افرادی شبیه خودتان را پیدا می‌کنید.



«این شاید‌ها را بررسی کنید

ممکن است همسر شما دوست دارد مثل اوایل آشنایی، ابراز علاقه و تایید بیشتری از شما دریافت کند. بنابراین می‌توانید با ابراز علاقه، گذاشتن پیام‌های عاشقانه به شکل غیر منتظره و... او را غافلگیر کنید. شاید او دوست دارد شما بیشتر از گذشته به او در انجام کارهایش کمک کنید بنابراین یک سری کار از هایش را برایش انجام دهید یا بیشتر کمکش باشید. ممکن است عاشق دریافت هدیه در موقعیت‌های مختلف به شکل‌های مختلف باشد. شاید دوست دارد بیشتر برایش زمان بگذارد و فعالیت‌های مشترک بیشتری با یکدیگر و دو تایی داشته باشید. مثلاً با هم به خرید یا پارک بروید. شاید نیاز دارد کمی از زمان کاری خود را به خاطر بیشتر با او بودن کم کنید. شاید تماس فیزیکی و در آغوش گرفتن بیشتری از شما نیاز دارد. با دقت بیشتر به رفتارها، صحبت‌ها و سلیقه‌های اومی‌توانید زبان عشق او را حدس بزنید و با همان زبان با او مرواوه کنید. کمک گرفتن از مشاور و گفت‌وگو با وی هم به شما کمک بیشتری برای شناختن نیازهای طرف مقابل می‌کند.

مخلوط کردن رنگ‌ها چه چیزی اتفاق می‌افتد. همچنین اگر او هنوز نمی‌تواند قلم را درک کند، از انگشتان دست خود استفاده می‌کند تا مقدمه‌ای کامل برای نقاشی در آینده باشد.

«جورچین‌های شکلی» بازی فکری برای یک ساله‌ها یک نوع چالش در نوع کود کانه است. پس جورچین‌های پلاستیکی یا چوبی را مقابل او بگذارید و اجازه دهید با تمرین و تکرار، تلاش برای تطبیق اشکال با ابعاد و محل مناسب را خودش پیدا کند.

«بازی با اسباب‌بازی در سطل برنج» کودکان عاشق غوطه‌ور کردن دست‌های خود در خوراکی‌ها به‌ویژه سطل حبوبات یا برنج هستند. فرزند شما دوست دارد که برنج را بشناسد و لایه‌لای آن چیزهایی کشف کند، به خصوص وقتی که بتواند همان جابا فرو کردن اسباب‌بازی‌های خود در سطل بازی کند. پس یک ظرف بزرگ یا سطل را از برنج پر کنید و چند اسباب‌بازی ساده و کوچک کودک‌تان را داخل آن قرار دهید. او را تشویق کنید که اسباب‌بازی خود را پیدا کند. با این بازی جذاب تفریح جالبی را برای کودک یک ساله خود رقم بزنید.

برای نوشتن این مطلب از «نی‌نی سایت» کمک گرفته شده است

خانم می گوید یا عشقت را به من ثابت کن یا طلاق بگیریم!

سوال تان به کمک دیگران، در قدم اول در یک فرصت مناسب از خودش پرسید.

«زبان عشق خانم تان را کشف کنید با توجه به این که قبل از ازدواج آشنایی با هم داشته‌اید احتمالاً به روحیات و خواسته‌های وی شناخت نسبتاً بیشتری دارید. بهتر است ابتدا زبان عشق او را بشناسید و با دانستن آن کمک بیشتری به زندگی‌تان می‌شود. رایج‌ترین شیوه‌های دیگری می‌پسندد و اگر شریک زندگی‌اش آن را بیشتر ارضا کند و به آن پاسخ بهتری بدهد، بیشتر لذت می‌برد و حس خوب بیشتری از ازدواج و همسرش می‌گیرد.

۲ ماه و نیم پیش با دختری که بسه او علاقه مند بودم، عقد کردم. چند روزی است که مدام به من می‌گوید باید علاقه‌ات را به من ثابت کنی و نشاتم بدهی و گرنه باید زودتر از هم جدا شویم. نمی‌فهمم این حرفش یعنی چی؟ چه کار باید بکنم؟ چطور علاقه‌ام را نشان دهم؟ چه کنم؟

حساس شده یا...؟ در هر صورت شما دچار چنین مشکلی شده‌اید و می‌توانیم با پارهای توضیحات و تلاش شما برای به کارگیری چند راهکار، امیدوار باشیم که چالش شما حل و فصل شود.

«سوال تان را با خودش مطرح کنید در وهله اول باید گفت شما به عنوان همسر نزدیک‌ترین فرد به او هستید. با خودش صحبت کنید و او به شکل محترمانه و دوستانه پرسید من چه کارهایی باید انجام دهم که نشان دهنده اثبات علاقه‌ام به تو باشد؟ چه رفتارهایی از من تورا آزرده می‌کند؟ بنابراین به جای تلاش برای پیدا کردن پاسخ

فریاد البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مخاطب گرامی، شما در توضیح مسئله خود به قدر کافی شفاف سخن نگفتید. به هر حال چند

سوال در این بین مطرح است تا راهنمایی من، به صورت اصولی‌تری انجام شود. مثلاً هر کدام چند سال دارید و این که دقیقاً بعد از این مدت بسیار کوتاه از عقدتان چه اتفاقی افتاده است که همسرتان اسم جدایی را به زبان می‌آورد؟ آیا زندگی فرد دیگری را دیدم و یا خود مقایسه می‌کنید یا رفتار خاصی از شما دیده‌یا بین رابطه شما با خانواده‌تان



۶ بازی برای افزایش هوش کودک یک ساله

مارال مرادی | روزنامه‌نگار

بیشترین تعامل با کودک نوپا در خانه اتفاق می‌افتد، بنابراین باید در خانه بیشتر از هر جای دیگری برای آموزش و سرگرمی او برنامه‌ریزی شود. مادر به عنوان فردی که بیشترین وقت را با کودک می‌گذراند باید بازی‌های افزایش هوش کودک را بداند. در ادامه چند پیشنهاد برای بازی با کودک در یک‌سالگی که ضمن پرورش ذهن، هوش و خلاقیت او، ساعات خوشی را کنار کودک خود سپری کنید، مطرح خواهیم کرد.

۱ «تماشای عکس و نقاشی» انسان دادن عکس‌ها و توضیح درباره اشخاص درون عکس و نسبت آن با کودک و شرح موقعیت عکس ذهن کودک شمارا اخلاق خواهد کرد. ضمن این که حتماً از دیدن این همه عکس لذت خواهد برد.

۲ «توپ بازی» با فاصله کم روبه‌روی او روی زمین بنشینید و توپ را به سمت او به سمت جلو و عقب قل دهید. به علاوه این که شما می‌توانید به او آموزش دهید تا توپ را به یک محل مشخص، مانند یک سبد، پرتاب کند. قطعاً با چندین بار تلاش یک یا چند توپ او در سبد قرار خواهد گرفت.

۳ «خانه‌سازی» مجموعه‌ای رنگی از قطعات خانه‌سازی از محبوب‌ترین اسباب‌بازی‌های کودک یک ساله شماست. کنار او بنشینید و همراه هم به او یاد دهید که چطور قطعات خانه‌سازی یا بلوک‌ها را مثل یک برج بلند روی هم بچیند. با او همراه شوید تا خودش قرار دادن یک قطعه روی دیگری را بیاموزد.

۴ «نقاشی با انگشت» اچندرنگ انگشتی قابل شست و شوم مخصوص کودکان را تهیه و با قرار دادن چند کاغذ روی زمین خط و نقطه بکشید. نقاشی با انگشت اجازه می‌دهد تا کودک شمارنگ را لمس کند و یاد بگیرد که با

قرار و مدار

روز تغییر مدل مو

امروز یک تغییری تو مدل موها تون بدین، اگر لازمه با کمک یک آرایشگر این کار رو انجام بدین وگرنه خودتون، مثلاً جهت موها تون رو کمی تغییر بدین، هم یک تنوعی میشه و هم شاید مدل جدید بیشتر بهتون بیاد.

ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

«این خانم مزه‌دار که در مطلب «مزه‌ای که محصولش پسته و عروسک است!» با او صحبت کردین، خیلی بهتر از بسیاری از زنان شهری، برای خودش سرگرمی ایجاد کرده‌تا در کنار شغلش، حواشش به روحیه لطیف زانه‌اش هم باشد.

«مطلب سندروم «دنیای کثیف» در صفحه خانواده خیلی خوب بود. این روزها، همه تا حدودی بهش دچار شدن. چقدر خوب که درباره‌ش مطلب نوشتین تا با آگاهی، بتوانیم از آسیب‌هاش کم کنیم.

«در جواب اون افرادی که هی میگن در ستون آشپزی، فلان غذا رو زننن چون گوشت می‌خواد، فلان غذا رو زننن چون مرغ می‌خواد، الان دیگه طرز تهیه آبجوش رو هم نمیشه تو این ستون زد چه برسه به غذا!

«عروسک‌های خدیجه‌خانم که با وسایل بازیافتی ساخته شدن، هم زیبا بودن و هم خنده‌دار. به خصوص اون‌هایی که بهشون سرم وصل بود. جوری توپتو پیچیده بودن‌شون که به نظرم کرونا داشتن!

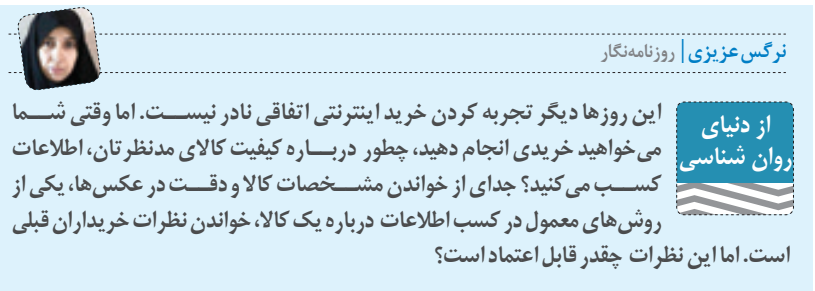
«من روزن یک گل تنونستم برای زنم بخرم، بعدش پیام مثل کریس برای خودم، ۸ میلیون یورویا به عبارتی ۲۴۰ میلیارد تومان ماشین بخرم و به خودم هدیه بدم؟ دل‌تون خوشه‌ها!

«در ستون بانوان در باره روش‌های آرایش کردن هم بنویسید. روش‌های به‌روز، نه روش‌های قدیمی. ممنون.

نظرات خریداران قبلی در سایت‌ها را

جدی بگیریم؟

نتایج یک مطالعه جدید که از چرایی ثبت نظرات متفاوت مشتریان درباره یک محصول مشابه در فروشگاه‌های اینترنتی پرده‌برداری داد



ثبت می‌کنند، نظرات منفی داشته باشند، بیشتر است. در نتیجه این موضوع با ثبت نظرات منفی توسط اولین خریداران، احتمال این که یک کالا در طول زمان امتیاز پایین‌تری کسب کند، افزایش می‌یابد. اما آیا این مورد به معنای آن است که نظرات خریداران پیشین قابل اعتماد نیست؟

«بالاخره به نظرات اهمیت بدھیم یا نه؟ این مطالعه از شش نظرات دیگر خریداران را به صورت کلی نفی نمی‌کند، بلکه تنها روی محدودیتی که این مورد دارد، تأکید دارد. با توجه به این محدودیت به عنوان مشتری فروشگاه‌های اینترنتی بهتر است به چند نکته توجه داشته باشیم.

«صرفاً به امتیاز نهایی کالا نگاه نکنید، بلکه نظرات را هم بخوانید.

«وقتی تعداد نظرات کم‌تر از ۱۰ مورد است، بهتر است احتیاط بیشتری در جمع‌بندی خود داشته باشید.

«اگر کالایی را در بیش از یک فروشگاه اینترنتی عرضه می‌کنند، حتماً نظرات ثبت‌شده در فروشگاه‌های مختلف را مطالعه کنید.

این مطالعه نیمه بهمن امسال (فوریه ۲۰۲۱) در نشریه Marketing Science منتشر شد. **نکته بسیار مهم:** فارغ از نتایج این تحقیق بین المللی، درباره کشور خودمان باید گفت متأسفانه بسیاری از فروشگاه‌های بزرگ اینترنتی با سامانه‌های سفارش غذا و... در کشور مناظران منفی را تایید نمی‌کنند، به راحتی و با مراجعه به کاربری خود می‌توانید متوجه این نکته شوید که بسیاری از نظرات شما برای خریدهای قبلی به بهانه‌های مختلف تایید نشدن.



زندگی سلام •
چهارشنبه •
۲۹ بهمن ۱۳۹۹ •
شماره ۱۸۲۱

خانواده و مشاوره

