



لذت هم نشینی کنار سینی چای

مغزتان را عادت دهید با به کارگیری بیشتر حواس پنج گانه، در زمان حال بماند و تمایل بیشتری به دور همی با

دیگر اعضای خانواده داشته باشد تا از استرس و افسردگی پیشگیری کنید

چیز این که «ذهن شان در گیر گذشته یا آینده است». فردی را تصور کنید که در باغی زیبا و با صفا نشسته است اما به جای لذت بردن از هم نشینی با دیگران و زیبایی های رنگارنگ و متنوع باغ، به گوشه ای رفته و غرق در مرور خاطره خود از رویدادی غم انگیز است. حالا فرد دیگری را تصور کنید که کنار گلدان کوچکش در خانه نشسته است و با تمام وجود زیبایی تک شاخه گل خود را نظاره، بویش را استشمام و لطافتش را لمس می کند یا در کنار بقیه اعضای خانواده و در کنار سینی چای گرم باغش، مشغول گپ زدن است. حدس می زنید حال کدام یک بهتر باشد؟! معمولا افراد اگر بیش از حد به گذشته فکر و مدام خاطرات خود را مرور کنند، به سمت افسردگی و اختلالات این چنینی می روند و در سوی دیگر، اگر زیاد به آینده فکر کنند و در اندیشه این باشند که چه اتفاقاتی ممکن است برایشان

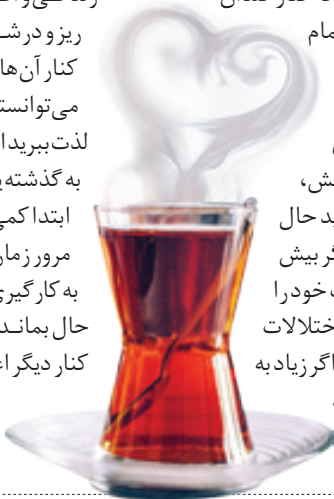
پیش آید یا این که به چه سر نوشتی دچار خواهند شد، به اضطراب، استرس و اختلالاتی از این دست دچار می شوند. در واقع کلید طلایی رسیدن به سلامت روان و لذت بردن از زندگی، «زندگی در زمان حال» است،

🔴 برای کیوتر ذهن تان دانه پیاپید

زندگی در لحظه یا «دم را غنیمت شمردن» مفهومی است که بسیار به آن پرداخته شده و همه ما می دانیم که باید قدر زمان حال را بدانیم، اما مشکل این جاست که وقتی مغز ما عادت کرده باشد که مدام درگیر فکر کردن به گذشته و آینده باشد، دیگر به این راحتی نمی تواند به زمان حال توجه کند. روان شناسان این گونه مثال می زند که «توجه»، همانند کیوتر فراری است که مدام بر می زند و به این طرف و آن طرف یا به گذشته و آینده بر می کشد. برای نگه داشتن این کیوتر در زمان حال، به اصطلاح روان شناسان، باید برای او دانه پیاپید یعنی با استفاده از یک سری تکنیک ها به مرور زمان مغزتان را عادت دهیم که در زمان حال بماند. یکی از این تکنیک ها یا دانه ها، استفاده از حواس پنج گانه است.

🔴 به بوی غذا توجه کنید و صدای قدم هایتان!

به عنوان مثال وقتی که غذا می خورید به جای این که در حین غذا خوردن مدام خاطرات تلخ گذشته تان را مرور کنید، از تمام حواس پنج گانه تان استفاده کنید که به غذا توجه کنید و از آن لذت ببرید. به طعم غذا، بوی غذا، گرمای مطبوع آن، شکل و ظاهر غذا و ... توجه کنید. یا مثلا وقتی که در خیابان قدم می زنید، به جای فکر کردن به آینده و پیش آیندهای نامعلوم آن، حواس تان به صدای قدم هایتان باشد، به خنکای هوایی که روی پوست تان حس می کنید، به مناظری که تماشا می کنید و ... ممکن است بعد از مدتی متوجه شوید زندگی و اطراف شما پر است از نعمت های ریز و درشتی که پیش از این بی تفاوت از کنار آن ها می گذشته اید. چه لحظاتی که می توانستید از داشته هایتان در زمان حال لذت ببرید اما با فکر و خیال های بیهوده راجع به گذشته یا آینده از دست داده اید. شاید در ابتدا کمی سخت باشد، اما با تمرین و به مرور زمان، مغز ما عادت خواهد کرد که با به کارگیری بیشتر حواس پنج گانه، در زمان حال بماند، تمایل بیشتری برای نشستن کنار دیگر اعضای خانواده به بهانه نوشیدن چای داشته باشد و از زندگی لذت بیشتری ببرد.



زهرافرا | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی



سینی چایی برای من نماد «گرم» و «آرامش» است. یادم هست زمانی که در خوابگاه دانشجویی بودم در یک روز زمستانی در تلویزیون صحنه ای زیبا دیدم. یک خانواده که دور هم نشسته بودند کنار بخاری و با هم حرف می زدند و می خندیدند و چای می نوشیدند، شاید هم قهوه، خلاصه یک چیزی که گرم بوده و بخار از آن بلند می شد. این صحنه حس عجیبی در من ایجاد کرد، انگار ناگهان تمام مفاهیم زیبای دنیا در ذهنم تداعی شد: آرامش، گرما، صفا، صمیمیت، زندگی و ... همان لحظه به بقیه هم اتاقی هایم نگاه کردم تا تاثیر این صحنه را بر آن ها هم ببینم ولی جز نگاه های سرد و بی تفاوتی که به صفحه تلویزیون خیره شده اند، چیز دیگری ندیدم! من اما آن لحظه خیلی چیزها را فهمیدم، زندگی و تمام زیبایی هایش برای من خلاصه شد در همان صحنه پیش پا افتاده و معمولی و با خودم عهد کردم که اگر در آینده خانواده ای تشکیل دادم، بعضی روزها جمع شویم دور هم و چای بنوشیم یا قهوه (یا هر چیز دیگری که گرم باشد و از آن بخار بلند شود) و با هم حرف بزنیم و بخندیم و از زندگی لذت ببریم. شما هم اگر خانه دارید، خانواده دارید و نوشیدنی گرمی که بخار از آن بلند شود، در این روزها و شب ها حتما این کار را بکنید و شک نکنید که زندگی یعنی همین! اما چرا این کار و تصمیم ساده، مهم و تاثیر گذار است؟

🔴 اشتباهی که هم استرس ز است و هم افسردگی آور وقتی به عنوان روان شناس، با مراجعی سرو کار داشته باشید که از اختلالات و دردهای روحی و روانی متغاولی

داده تصویری

بزرگ ترین ترس «رونالدو» قابل درمان است؟

به بهانه فاش شدن اصلی ترین نگرانی فوق ستاره پر تگالی در باره پسرش که به نظرش در اختیار داشتن امکانات مانع از تلاش او برای موفقیت در زندگی خواهد شد



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره



چند روز قبل صحبت هایی از حبیب نور ماگومدوف، قهرمان رقابت های UFC و دوست صمیمی کریس در باره رونالدو منتشر شد که نکته قابل تاملی دارد. حبیب فاش کرده که: «رونالدو به من گفت می خواهد پسرش جانشین او شود. وقتی کر بستیانو بچه بود فقط آرزوی داشتن یک چکمه ساده داشت اما اکنون پسرش همه چیز دارد. بزرگ ترین ترس او این است که پسرش انگیزه او را درمشابه او رانداشته باشد.» (منبع خبر: ورزش ۳) البته این دغدغه که آیا کودک کانی که همه چیز در اختیار دارند، می توانند پشتکار لازم برای پیشرفت در زندگی را داشته باشند، موضوع تازه ای نیست. در این موضوع بهتر است پیش از هر جمع بندی به نکاتی که در ادامه مطرح می شود، توجه داشته باشیم.

می بیند و در نتیجه با تمام قوا تلاش می کند تا در آن ها موفق شود، چرا که می داند موفق نشدن در آن گزینه می تواند بهای سنگینی داشته باشد.

🔴 تغییر مسیر آسان تر است

اگر کودکی از خانواده بر خور دار در زمینه ای موفق نشود، به قول معروف آسمان به زمین نمی آید چرا که او امکان آغاز فعالیت در حوزه جدیدی را دارد. همین سبک تر بودن پیامد انتخاب ها می تواند باعث شود تا افرادی

🔴 انرژی صرف گزینه های متعدد می شود در خانواده های بر خور دار به صورت معمول کودکان آشنایی با حوزه های مختلف را از همان سنین پایین دارند. کودک می تواند چندین رشته ورزشی را امتحان کند، با هنرهای مختلف آشنا شود و ... این تنوع موضوعات باعث می شود تا انرژی افراد بین گزینه های مختلف پخش شود. از طرفی در دسترس بودن گزینه های مختلف می تواند باعث شود تا فرد برای پیدا کردن گزینه مطلوب نیاز به زمان بیشتری داشته باشد. در نقطه مقابل اما فردی که از خانواده ای محروم است، گاهی تنها یکی دو گزینه جلوی خود

که در چنین خانواده هایی بزرگ می شوند، راحت تر مسیر زندگی خود را عوض کنند. شاید این موضوع در برخی مواقع چندان مثبت تلقی نشود اما توجه داشته باشید که اگر فرزند خانواده بر خورداری مسیر اشتباهی را آغاز کند، با خیال راحت تر می تواند تغییر مسیر بدهد.

🔴 پول نه، موضوع فرزند پروری است!

معمولا وقتی کارشناسان در خانواده های بر خورداری که فرزندان ناموفقی دارند، دقیق می شوند، اشکالات سبک فرزند پروری والدین جلب توجه می کند. به عنوان مثال والدین به شدت درگیر کارند و زمان کمی برای فرزندان خود دارند یا آن که والدین چنان کمال گرا هستند که نمی توانند ارزشی برای تلاش های فرزند خود قائل شوند. به عبارتی در این موارد این امکانات نیست که مشکل ایجاد کرده، بلکه رفتار والدین و سبک فرزند پروری آن ها است. توجه داشته باشید که این مورد (یعنی سبک فرزند پروری) موضوعی است که فارغ از وضعیت مالی خانواده، تعیین کننده وضعیت آینده فرزندان هر یک از ماست. خوشبختانه برخلاف وضعیت مالی که گاهی تغییر در آن، دست کم در کوتاه مدت دست ما نیست، هر کدام از ما می توانیم از همین امروز تغییراتی در سبک فرزند پروری خود ایجاد کنیم.



۵- تربیت گر خوبی باشد | مادر خوب باید مهارت های زندگی را بدون تعصب به فرزندش بیاموزد و به او یادآور شود که در محیط های اجتماعی دیگر هم آموزش های دیگری منتظر او خواهند بود.

۱+ ۵- انتخاب سبک فرزند پروری مناسب | یک مادر خوب سبک تربیتی مقتدرانه را در پیش می گیرد زیرا کودک در این سبک تربیتی به درستی درک می شود و مادر نیز تلاش زیادی برای ایجاد و حفظ یک رابطه مثبت با کودکش می کند. در کنار این مسئله، مادر مراقبت کننده حامی کودک خود است.

در تهیه این مطلب از سایت «هنر زندگی» کمک گرفته شده است

۳- صبور باشد | مادر در طول شبانه روز با چالش های فراوانی مواجه می شود که ممکن است بیشتر آن ها نیز از سمت فرزندانش باشد. در این شرایط مادر باید سعی کند خویشتن داری کند و با خونسردی به بررسی امور بپردازد و زمانی سراغ چالش بعدی برود که مسئله اول را حل کرده باشد.

۴- در دسترس باشد | خیلی مواقع پیش می آید که مادر آن سر کار هستند و در دسترس فرزند خود نیستند، اما مادر باید تا حد امکان، از طریق تماس تلفنی یا ارسال پیامک به او نشان دهد که حضور دارد و قابل دسترس است.

قرار و مدار

روز فکر کردن به راه حل های جدید

همه ما در زندگی با یک سری مشکلات کوچک و بزرگ روبه رو هستیم. امروز و در یک فرصت مناسب، به راه حل های جدید برای حل مشکلات تون فکر کنیم. این کار، معمولا دستاوردهای خوبی دارد. از مشورت با افراد کارشناس و قابل اعتماد هم در این زمینه می تونین استفاده کنیم.



ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۹۲۰۰
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

🔴 نکته جالب در باره پرونده زندگی سلام با موضوع تماشای فوتبال در ورزشگاه های دنیا، این بود که هیچ کدوم از این افراد از دود سیگار شکایت نکرده بودن، چیزی که خیلی زیاد در ورزشگاه های ایران ادیت کننده است و هیچ قانونی در باره اش وجود ندارد.

🔴 سلام. من ستون آشپزی رو خیلی دوست دارم. بیشترش کتین اگر میشه. برای صبحانه هم پیشنهادا هیجان انگیز بدین.

🔴 دار کوب، تنها مزیت کرونا برای من این بود که مامانم امسال، بی خیال خونه تکونی شده و میگه چون مهمون نداریم، نمی خواد خونه تکونی کنیم.

🔴 عجب عکس خفن و چشم نوازی از نیوکمپ در صفحه اول زندگی سلام چاپ کر دین. پرچم بار سایی ها بالاست. روزم رو ساختین، ممنون.

🔴 سر کار خانم عزیزی، من یک مرد هستم و مطلب «شایع ترین گلابه زن نان از شوهر شان» برام نکات بسیار جالبی داشت که اصلا نشنیده بودم. خوشحالم که از این به بعد، با این نگاه دقیق تر با همسر رفتار می کنم.

🔴 تنها آرزوی ورزشی من اینه که یک بار، بازی منجسترو آرسنال رو در ورزشگاه الدترافورد ببینم. خانم نیک، ت، ببین می تونی برام یک کاری بکنی تا به آرزوم برسم؟! زندگی سلام، برام عید امسال مون یک ویژه نامه بزن جان ما. سفر که نمیشه بریم، ببکاریم. حداقل شمایک کاری برامون بکنین.

حسنی، مشهد

خواهرم مدام زیر بارم را پیش مادر می زند

خواهری ۸ ساله دارم که به دروغ پیش مادر می رود و چیزهایی در باره من به مادر می گوید که اواز دست من عصبانی شود. مدام زیر بارم را می زند و مادر هم حرف هایش را باور می کند. چه کنم؟



ریحانه نودریان | کارشناس ارشد روان شناسی

باتوجه به پیامک کوتاه تان به نظر می رسد کنترل رابطه شما و مادرتان از دست شما خارج شده است و هیچ کاری هم از دست تان بر نمی آید. مادرتان هم بنا به دلایلی تنها حرف های خواهرتان را باور می کند. در واقع چنین موقعیتی، موقعیت بسیار راحت کننده و آزار دهنده ای است و هیچ فردی با داشتن چنین افکاری نمی تواند احساس خشنودی داشته باشد. در ادامه توصیه هایی به شما داریم.

🔴 مهارت کنترل خشم را بیاموزید

آنچه که شما نیاز دارید، مهارت کنترل خشم و حل مسئله است، این که بتوانید زمانی که از دست کارهای خواهرتان عصبانی و کلافه شده اید، احساس تان را مدیریت کنید و رفتاری به دور از پرخاشگری داشته باشید. خواهرتان هنوز دوران کودکی را می گذراند. نیازهای شما ممکن است در مواردی با یکدیگر در تعارض قرار بگیرد. به فرض شما نیاز به فضای خصوصی خودتان را دارید در حالی که خواهرتان با سر و صدای زیاد سعی در جلب توجه شما یا دیگر اعضای خانواده دارد.

🔴 از خواهرتان پیش مادر، بدگویی نکنید

نکته مهم این است که بدانید همان قدر که نیازهای شما مهم هستند، نیازهای خواهر و دیگر اعضای خانواده هم مهم اند. خوب است که روی بهبود مهارت های گفت و گو کردن خود تمرین کنید. این که بتوانید خواسته های خود را به دور از پرخاشگری و زور به دیگران بیان کنید. سعی کنید فضایی برای گفت و گو با مادرتان ایجاد و در آن فضا به دور از هرگونه بدگویی از خواهرتان در باره نیازها و خواسته های تان با مادر صحبت کنید و حتما به او نشان دهید که چقدر قدر دان زحماتش هستید. در آخر خوب است که از همکاری آن روان شناس من برای بهبود روابطتان کمک حرفه ای بگیرید.



زندگی سلام
یک شنبه
۱۷ اسفند ۱۳۹۹
شماره ۱۸۳۵

خانواده و مشاوره

