



## ۸ توصیه طلایی برای پاک سازی روانی

همه ما دوست داریم روان مان را از چیزهای آزار دهنده و بی مصرف پاک و ذهن مان را نونوار کنیم اما چگونه باید به آن دست یابیم؟

هدی بانکی | مترجم



تجربه آرامش در زندگی های امروزی، هر روز سخت تر از گذشته می شود و واقعیتی انکار ناپذیر است. البته یک سری رفتارهای اشتباه هستند که مانند بنزین روی این قضیه ریخته و باعث شعله ور تر شدن آن می شوند. روح روانی شاد و با آرامش، قابل دستیابی است اما در قدم اول باید به پاک سازی آن مشغول شویم. احتمالا شما هم مثل من دوست دارید روح روان تان را از چیزهای آزار دهنده و بی مصرف پاک و ذهن تان را نونوار کنید اما چگونه؟

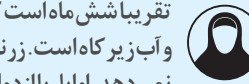
### ۱ صبح تان را آشفته نکنید

اگر صبح به محض بیدار شدن سراغ تلفن همراهتان بروید، به راحتی حتی قبل از این که از رختخواب بیرون بیایید، ذهن تان مشغول خواهد شد. در برابر این میل و عادت نادرست مقاومت کنید. شب ها هنگام خواب، تلفن همراهتان را هر جایی بگذارید غیر از اتاق خواب و با این کار یک فضای روانی امن برای خود درست کنید. قبل از شستن دست و صورت و خوردن صبحانه، اجازه دهید اخبار حوادث و...، فکر تان را آشفته و شلوغ کند.

### ۲ افکار منفی تان را به چالش بکشید

یکی از موضوعاتی که باید حتما از شرش خلاص شوید، افکار منفی است. این باورهای غیر منطقی ما را ترسو و منفعل و مضطرب و افسرده نگه می دارند. شاید به نظر تان راحت

اتاق مشاوره



تقریباً شش ماه است که با پسری آشنا شده ام اما به نظرم خیلی مرز و آب زیر کاه است. ز رنگ است و آمار در دست و حسابی از خودش به من نمی دهد. اوایل باز دواج موافق نبود اما الان که متوجه شده خانواده من پولدار هستند قصد از دواج دارد. سوالم این است که آیا مشاور می تواند تشخیص دهد که فرد نقش بازی می کند و در پاسخ به سوالات صداقت دارد یا نه؟



دکتر حسین محرابی | روان شناس



مهم تر از پاسخ سوالاتی که مطرح کرده اید، نکات حائز اهمیتی است که در پیام شما وجود دارد و به نظر می رسد ابتدا باید به آن ها توجه کنید. معمولاً کسانی که باشک و تردید در یک رابطه رفتار می کنند، ممکن است برای خود دلایلی داشته باشند که در هر صورت قابل تأمل است و در بیشتر موارد می توان گفت خیلی نباید به آن ها اتکا کرد زیرا به هر دلیلی این رفتار را داشته باشند حس خوبی را به فرد مقابل منتقل نمی کنند. درباره امتناع از دادن اطلاعات، این رفتار می تواند حاکی از ترس و احتیاط مفرط باشد و این که چه عامل تکران کننده ای باعث بروز چنین رفتاری شده است، به عنوان یک موضوع مهم می تواند مدنظر شما قرار گیرد. به طور طبیعی فردی که در یک رابطه مولفه هایی چون اعتماد، صداقت و شفافیت، رعایت نمی کند،

## رفتارهایی که شوهر تان از آن ها متنفر است

تنهایی کند؛ مردها با این کار مشکلی ندارند اما آن ها از این که خانم ها فکر می کنند تمام وقت آزاد مردشان باید به آن ها اختصاص داشته باشد نه هیچ چیز دیگر، ناراحت می شوند. مرد دوست دارد گاهی زمانی را به خودش اختصاص دهد؛ نباید تصور کرد این کار یک دیوار دفاعی است. وقتی زن و شوهر علائق شان را بشناسند و برای خودشان به تنهایی وقت بگذارند، در وقت های با هم بودن

به همسر و عشق زندگی شان نزدیک شوند و نگذارند او هیچ وقت احساس

برنامه ریزی برای تمام وقت آزاد شوهر! خانم ها دوست دارند تا حد ممکن



بانوان

مارال مراوی | روزنامه نگار

تا به حال فکر کرده اید چه کارهایی یک مرد را آزار می دهد؟ کارهایی که حتی ممکن است همسر تان را از شما دور کند. آیا می دانستید رفتارهایی که شاید از نظر شما یک کار عادی باشد، از نظر شوهر تان مناسب نیست و او را آزرده می کند؟ فقط کافی است پای در دلد یکی از آقایان بنشینید تا پی ببرید چه ناراحتی هایی در دل دارد.

به موسیقی دلخواه تان گوش دهید یا کتاب مورد علاقه تان را بخوانید. به طور کلی، حواس تان باشد تا بیشتر به علایق تان بپردازید.

### ۴ عادت گشت زنی در شبکه های مجازی را اصلاح کنید

همه می دانیم و بارها شنیده ایم که دنیای مجازی و رسانه های اجتماعی گوناگون همگی حواس پرت کن هستند و بخش بزرگ و بزرگی از مغز مان را اشغال می کنند. گفته می شود یک فرد معمولی، تقریباً یک چهارم از روز خود را صرف بالا و پایین کردن صفحات شبکه های مجازی می کند که هیچ ارتباطی هم با کار و حرفه او ندارد. حالا وقتش است که تمرکز ذهنی تان را دوباره تنظیم کنید؛ آیا واقعا باید دقیقه های با ارزش تان را در فضای مجازی تلف کنید؟!

### ۵ هر روز پیاده روی کنید

حتی یک پیاده روی ۱۰ دقیقه ای هم برای سلامت مغز مفید است. پیاده روی به قسمت های مختلف مغز کمک می کند تا بهتر با هم ارتباط برقرار کنند، قدرت تمرکز و حافظه را بالا می برد و حتی می تواند جریان خون به سمت مغز را افزایش بدهد. همچنین علاوه بر ورزش، تغذیه نیز برای سلامت و عملکرد مغز اهمیت دارد، به ویژه غذاهای سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ و آنتی اکسیدان ها مانند سالمون، تخم مرغ، بلوبری و مغزها و البته قهوه، چای سبز و شکلات تلخ.

### ۶ تلفن همراه تان را خانه تکانی کنید

هر اپلیکیشنی را که به دردتان نمی خورد و طی دو ماه گذشته از آن استفاده ای نکرده اید از گوشی تان پاک کنید. تمام شبکه های مجازی را که فقط باعث تضعیف اعتماد به نفس و برانگیخته شدن حس حسادت تان می شود، پاک کنید. نوتیفیکیشن های بیهوده را خاموش کنید. این را یانه کوچک جیبی باید ابزاری مفید و بی نهایت کاربردی برای تان باشد که «شما» آن را کنترل می کنید، نه این که رایانه شما را کنترل کند.

### ۷ عادت های خواب تان را اصلاح کنید

اگر می خواهید ذهن تان را پاک سازی کنید، رعایت بهداشت خواب مطمئناً یکی از بهترین راه های آن است. خواب عمیق کمک می کند سموم از مغز تان دفع شوند. خواب برای عملکرد مغز در دفع ضایعات ضروری است و پژوهش ها نشان می دهند هر چه خواب تان عمیق تر باشد، بهتر است.

### ۸ محیط زندگی تان را تمیز و مرتب کنید

درست است که در باره ذهن و مغز حرف می زنیم اما مطالعات نشان می دهند بی نظمی و آشفتگی با افکار منفی، افسردگی، اضطراب و کمبود خواب ارتباط دارد و تمیز و مرتب کردن محیط زندگی، همه این عوارض را کاهش می دهد چون ذهن تان را نیز پاک سازی می کند.



## پسر مورد علاقه ام، مرمر و آب زیر کاه است

مثلاً فردی که فقط برای زیبایی ظاهری بایک نفر از دواج می کند اگر به هر دلیلی این جذابیت ظاهری از بین برود ممکن است به راحتی ادامه زندگی منصرف شود.

### انسان پیچیده تر از چیزی است که تصور می کنید

در پاسخ به سوالاتی که مطرح کرده اید باید خدمتتان عرض کنم که هیچ گاه تصمیم مهمی چون انتخاب همسر را منوط به یک اظهار نظر نکنید زیرا شاید مشاور بتواند اطلاعات بیشتری از فرد به دست بیاورد ولی انسان پیچیده تر از آن است که بتوان در یک یا چند جلسه او را به طور کامل و از جنبه های مختلف شناخت و با قاطعیت موضوعی را اعلام کرد. هر چند که با توجه به توضیحات مطرح شده به قدر کافی اطلاعات مهم و قابل توجهی وجود دارد که بر این یک تصمیم گیری عقلانی و درست به شما کمک کند. به عنوان مثال حتی اگر با کمک مشاور مطمئن شدید که این فرد به شما علاقه مند شده و در بیان این علاقه صداقت دارد، آیا علاقه ای که به دلیل شرایط مالی خانواده شما ایجاد شده باشد از شمند است؟ در عین حال اگر اصرار بر ادامه دارید، توصیه می کنم حتما مشاوره پیش از ازدواج را به صورت حضوری در یک مرکز معتبر و دارای مجوز انجام دهید.

این است که شما چقدر عجیب هستید که با مردی زندگی می کنید که رفتار هایش را نمی پسندید. مردتان را تحسین کنید و مطمئن باشید که او همیشه قدر دان خواهد بود.

این جملہ ای است که خیلی از خانم ها از شوهران شان می پرسند؛ اما واقعا چرا مهم است که او در فلان لحظه خاص چه فکری در ذهن دارد و به چه می اندیشد، اگر کمی واقع بینانه نگاه کنید متوجه می شوید که این سوال چقدر می تواند برای شخص مقابل آزار دهنده باشد و او را از دنیای آرام خودش بیرون می کشد.

زمینه های بیشتری برای صحبت کردن و تحسین یکدیگر خواهند داشت. همه آدم ها به زمانی نیاز دارند که تنها باشند و فرصت نفس کشیدن داشته باشند.

تماس های مداوم! مردها وقتی مشغول کاری هستند، توجه پیش از انداز را دوست ندارند. ممکن است در ابتدا درباره تماس ها و توجهات پیش از انداز همسرشان اعتراضی نکنند ولی به مرور کلافه می شوند و حتی گاهی باروش های متفاوت سعی می کنند از جواب دادن طفره ببرند.

بدگوی در جمع! اگر شما شروع کنید در مقابل دیگران از همسر تان بد بگویید، اولین چیزی که به ذهن آن ها می رسد

## رفتارهای عجیب «عالمیان» به جای کنترل خشم

حذف زود هنگام نماینده تنیس روی میز کشور مان بدون آن که شایستگی خود را نشان دهد، دلایل غیر فنی و روان شناسانه زیادی داشت



فهمیه میرزایی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی



«نیمه عالمیان» در مسابقات تنیس روی میز المپیک ۲۰۲۰ مقابل حریفی قرار گرفت که سال ۲۰۱۹ موفق به شکست دادن او شده بود و امید زیادی به کسب پیروزی برابر این حریف داشت. در این بین و درست دوم بازی، عالمیان پس از اعتراض به داور، راکت خود را روی میز پرتاب کرد. در اواخر ست دوم هم او دوباره در اعتراض به تصمیمات داور به شکل تسمخر آمیزی سرویس های خود را روی هوا و به تور زد. در چنین شرایطی، ورزشکار با تجربه بریتانیایی نهایت استفاده از تمرکز نداشتن نیما کرد و یک برد آسان (۴ بریک) را به دست آورد. واضح است که این شکست، بیشتر از دلایل فنی به دلیل رفتارهای عجیب و غریب عالمیان ثبت شد. حالا شاید پرسید که رفتار این بازیکن که در زمان عصبانیت، توپ را از دبه هوا یا راکت را پرت کرد، درست بود یا نه؟ بهتر بود به جای این رفتارها چه واکنشی داشته باشد؟

### اعتراض، شیوه خودش را دارد



درست است که انسان به طور غریزی در زمان بروز خشم، واکنش خشونت آمیز خواهد داشت اما این موضوع در چارچوب قوانین و رفتارهای اجتماعی و رفتاری شایسته نیست و عقل سلیم محدوده خشم را تعیین می کند. نکته مهم ترین که او نماینده کشور مان در این مسابقات بود و باید شأن این جایگاه را حفظ می کرد.

### مری نیما هم مقصر بود

یک مربی با تجربه باید بداند که علاوه بر مسائل فنی باید حواسش به مدیریت رفتارهای بازیکن اش هم باشد. او می توانست با مداخله به موقع، شرایط را طوری دیگر ی رقم بزند اما این اتفاق در هیچ کدام از ست های بازی نیفتاد و نتیجه اش هم حذف نیما از المپیک بود. همچنین یک سری تکنیک ها برای کنترل خشم وجود دارد که بارها در همین صفحه درباره شان نوشته شده و نیما می توانست از آن ها کمک بگیرد تا شرایط دیگری را پیش رقم بخورد.

### قرار و مدار

### روز تماس با یک دوست قدیمی

فیر گرفتن از یک دوست قدیمی از دوران مدرسه، دانشگاه، سربازی و... که فاطرات زیادی باهش داریم، مس فیل فوبی بهمون میده و ما رو می بره به گذشته. امروز با یکی از دوست های قدیمی تون تماس بگیرین و چنتا از خاطرات شیرین تون رو با هم مرور کنین



### ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۰۲۰۰  
وتلگرام ۰۹۵۴۳۹۴۵۷۶

\*چه کارهایی می کنن مردم دنیا! آخه چه فرقی می کنی اسم کشور سیلان باشه یا سریلانکا. اصل اینه که رفاه در کشور باشه، اسمش چه اهمیتی داره.  
\*مطلب «نکات تغذیه ای» قبل و بعد از زدن واکسن کرونا» در صفحه سلامت سیلان خوب و مهم بود. می خواستم از شما بابت چاپ این مطلب، تشکر کنم. امیدوارم همه ما زودتر واکسن بنزیم و از این شرایط، خلاص بشیم.  
\*شوهر من در دوران انتخابات، هر شب تا ساعت یک یا ۲، می رفت تو همین کلاب هاوس و تحلیل های مختلف رو گوش می داد. کاملاً معتادش شده بود، الان خیلی کمتر میره ولی هر وقت میره، دیگه نمی تونه بیاد بیرون.

\*درباره پرونده زندگی سلام با موضوع «کشورهایی که اسم شان عوض شد»، می خواستم بگم که قدیمی ترین اسم ایران، پرشیا بوده و باید قسمتی از مطلب تان را به این موضوع اختصاص می دادید.  
\*پسر جوانی که پیامک داده و گفته که خانواده ما برای رفتن به خواستگاری باهام نمیان، باید مشاور بهش می گفت تو اول کار پیدا کن، بعد اگر نیومدن حرف بز. زندگی مشترک، شوخی نیست که.  
\*در زندگی سلام از تجربه کشور های مختلف دنیا در واکسن زدن به مردم شان بنویسید. بیشتر از همه کدام مدل واکسن را می زنند، چقدر موثر بوده، الان وضعیت شان چطور است و...  
\*ستون کلاس زبان را هر روز در صفحه جوانه چاپ کنید.



زندگی سلام  
یکشنبه  
۳ مرداد ۱۴۰۰  
شماره ۱۹۳۶

### خانواده و مشاوره

