

۱ ابراز ناراحتی همسر را زیر سوال نبرید، در عوض همدلانه با او همراهی کنید



نکته: حتی اگر احساس می‌کنید همسر تان در باره توصیف شرایط خود اذراق می‌کند، این موضوع را بیان نکنید. در عوض همدلانه به او نشان دهید که متوجه خستگی او هستید. جملاتی مانند: «درست می‌گی، چهره‌ات هم خسته است. الان من چه کار می‌تونم بکنم؟» یا «معلومه که خیلی خسته هستی، بیا بشین من بقیه کارها رو می‌کنم»، می‌تواند تنش موجود را کم و شمارا در این زمان دشوار به هم نزدیک‌تر کند.

۲ اصراری به انجام کارها صرفاً به روش مطلوب خودتان نداشته باشید و به همسر تان اجازه دهید به روش خود کارها را پیش ببرد



نکته: برای انجام بسیاری از کارها، روش‌های متفاوتی وجود دارد که غالب آن‌ها هم به یک اندازه در دست و قابل قبول هستند. اگر روش همسر تان با شما در انجام کاری متفاوت است، آن را موضوعی برای انتقاد قرار ندهید، چرا که این کار می‌تواند باعث تضعیف اعتماد به نفس او در انجام آن کار شود و احتمال تلاش دوباره او را کاهش دهد. این مسئله جدای از تاثیر مخرب این انتقادهای غیر ضروری بر رابطه دوقره شماست.

آداب گذر از روزهای دشوار تولد فرزند

۴ نکته برای همسرانی که تازه بچه‌دار شده‌اند و می‌خواهند در کنار هم از عهده روزهای اول و تنش‌زای والد شدن خود بر بیایند

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

در موقعیت‌های تنش‌زا، این که همسران بتوانند در کنار هم حرکت کنند و با شرایط جدید کنار بیایند، گاهی بسیار دشوار است. طبق بررسی‌های روان‌شناسان، یکی از موقعیت‌های تنش‌زا و دشوار برای همسران، زمانی است که آن‌ها والد می‌شوند. بچه‌دار شدن می‌تواند فشار زیادی را به والدین جوان و کم‌تجربه وارد کند و در این بین بی‌توجهی به برخی نکات می‌تواند اوضاع را بدتر سازد. در این مطلب می‌خواهیم چهار نکته را که لازم است والدین جوان برای کم کردن تنش و افزایش همدلی بین خود، مد نظر داشته باشند، مرور کنیم. البته رعایت این چهار نکته تنها برای این گروه از همسران مفید نیست و همه همسران در روزهایی که تحت فشار هستند (مانند روزهای قرنطینه خانگی و...) می‌توانند با رعایت این موارد، تنش موجود در رابطه را کاهش دهند و فضای همدلی و همراهی را تقویت کنند.

از تفسیر رفتارها و ذهن‌خوانی همسر خودداری و در صورت نیاز از او سوال کنید



نکته: ذهن‌خوانی و تفسیر رفتارهای همسر بر اساس تصورات شخصی، یکی از موضوعاتی است که می‌تواند رابطه شما دوقره را به شدت تحت تاثیر قرار دهد. این مسئله به ویژه در روزهایی که تحت فشار هستید، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند، چرا که تحت فشار بودن باعث می‌شود آستانه تحمل ما کاهش یابد. هر زمان رفتاری از همسر تان به نظر تان عجیب آمد، در عوض تفسیر شخصی، به طور شفاف و در آرمش از او سوال کنید و بدون پیش‌داوری به حرف‌های او گوش دهید.

در عوض کنایه، درخواست خود را شفاف مطرح کنید



نکته: متأسفانه یکی از عادت‌های رفتاری جا افتاده در برخی افراد، استفاده از نیش و کنایه برای بیان خواسته‌ها و موضوعات مدنظر است. بررسی‌ها نشان می‌دهد این روش بیان خواسته، هم دلخوری‌ها را تشدید می‌کند و هم احتمال انجام خواسته مدنظر را کاهش می‌دهد. پس به جای بیان غیر مستقیم، روشن، مستقیم و با احترام درخواست خود را با همسر تان در میان بگذارید.

برای درس خواندن خیلی تحقیر شدم

دانشجوی رشته معماری هستم و هرچه فکر می‌کنم، اگر همین امشب از ادامه تحصیل انصراف بدهم برایم نسبت به فردا شب، سود بیشتری دارد! شرایط مالی ام هم خوب نیست و باید هر چه زودتر به فکر آینده ام باشم. به دلیل درس خواندن بارها تحقیر شدم و هر جا می‌نشینم، می‌گویند الکی درس نخوان چون بعضی بیکار خواهی ماند. راهنمایی ام کنید.



رضایبایی | روان‌شناس بالینی



مخاطب گرامی، تصمیم شما برای تحصیل در ست بوده اما چند نکته را لازم است خدمت‌تان عرض کنم تا تصمیم آگاهانه‌تری در این دوره حساس و مهم از زندگی‌تان بگیرید. شما به تحصیل روی آوردید تا برای حفظ بقای خود، مهارت‌های بیشتری کسب کنید و البته عقلانی‌اش هم همین است



مدهای دمده زنانه

خیلی‌ها اسیر مد هستند و نمی‌خواهند از آن عقب بمانند در حالی که خیلی از مدهای قدیمی سوژه خنده امروز است

مهسا کسنوی | روزنامه‌نگار

از سال‌ها پیش و به محض ورود صنعت مد به بازار جهانی و تحت تاثیر قرار گرفتن افراد جامعه به ویژه خانم‌ها، صنعت مصرف‌گرایی بین مردم رواج یافت و به دنبال آن هر سال مدهای جدید جاگزین مدهای قدیمی‌تر شد. این گونه چیزهایی که سال قبل از نظر بیشتر مردم و کارشناسان مد زیبا و جذاب به نظر می‌آمدند، سال بعد زشت و قدیمی شدند. برای این که منظور من را بهتر متوجه شوید کافی است نگاهی به عکس‌های چند سال پیش خود بیندازید. آن وقت این قدر موضوع مد را جدی نمی‌گیرید و نگران نیستید که از مد روز عقب بمانید. در ادامه به بررسی مدهایی می‌پردازیم که در این چند سال بسیار مورد توجه بودند و حالا از نظرمان زشت و زنده هستند.

● کلیس بزرگ

حتماً شما هم چند سال پیش را یادتان می‌آید، زمانی که زدن کلیس‌های بزرگ مد بود و هر خانمی با زدن هر کلیس حداقل ۱۰ سانت به قدش اضافه می‌کرد. اما حالا که به آن روزها نگاه می‌کنیم می‌بینیم که کلیس بزرگ انتخاب چندان درستی نبود.

● آی ام کوین!

به شما قول می‌دهم، هیچ چیز مثل پوشیدن لباس‌هایی با نوشته‌های بزرگ شمارا در آینده خجالت‌زده نخواهد کرد.

حالا تصورش را بکنید که روی آن بزرگ نوشته شده باشد: «من یک ملکه‌ام» شاید شما همین الان یک لبخند ریز ناشی از خجالت گوشه لب‌تان نشسته باشد چون چند سال پیش شاید شما هم یکی از همین مانتو‌ها را می‌پوشیدید و معتقد بودید چون مد است پس زیباست.

● شلوارهای دم‌پا گشاد

هر سال مدل‌های مختلف شلوار مد می‌شود. یک دوره شلوارهای چسب‌ور است، در دوره‌ای دیگر شلوارهای گشاد و مام استایل یا حتی پاره‌و حالا مدتی است که دوباره شلوارهای

ریشه در افراط و بی‌برنامگی نظام دانشگاهی در تعلیم تحصیل کردگان بدون تناسب با نیاز جامعه دارد.

● فرض‌تان در باره ترک تحصیل غلط است

جامعی مانند جامعه در حال توسعه ما را به اصطلاح «بهشت کارآفرینان» می‌نامند بدین معنا که پر است از فرصت‌ها و نیازهای پاسخ داده نشده که هر کدام می‌تواند سرآغاز کسب و کاری کوچک یا بزرگ شود و نمونه آن را بسیار می‌بینید. البته در برخی از آن‌ها به آموزش و تدبیر هوشمندانه طرح کسب و کار نیاز است. بیشتر کارآفرینان موفق و باتدبیر به مد تحصیل یا دانش تجربی خود به موفقیت رسیده‌اند یا به مد وجود تحصیل کرده‌های پر امید، کسب و کار خود را سامان داده‌اند. بنابراین فرض شما غلط است که تحصیل بی‌فایده است و راه به جایی نمی‌برد. تحصیل به قصد تسخیر میزی در ادارای یا استخدام

● در کنار ادامه تحصیل، مهارت‌آموزی کنید

نکته آخر این که ماصر فاتح تحصیل نمی‌کنیم که آینده شغلی خود را رقم بزنیم. به نظر شما، آیا یک پدر یا مادر تحصیل کرده موفق‌تر نیست یا حتی یک راننده تاکسی تحصیل کرده احترام و امنیت بیشتری برای من و شما به ارمغان نخواهد آورد؟ در مجموع، بی‌شک تحصیلات تبعات بسیاری در زندگی شخصی و اجتماعی شما خواهد داشت و در ست مانند سرمایه‌ای است که آن‌را از هیچ بادمبارانی گزندنی نیست و اگر برگ سبزی (پول) نباورد، بی‌شک زندگی سبزتر و صبورانه‌تری را باعث خواهد شد. البته توصیه اکید می‌کنم که در کنار ادامه تحصیل، مهارت‌آموزی را در زمینه‌های مورد علاقه‌تان جدی بگیرید.

● لباس‌های پولکی و مروارید دوزی

لباس‌های پولکی یا مروارید دوزی را حتماً هر خانمی در یک دوره از زندگی‌اش تجربه کرده، امکان ندارد مادر بزرگ‌تان و مادر تان یک عکس با این مدل لباس‌ها نداشته باشند. به همین دلیل این مدل لباس‌ها را نباید در مراسم خیلی مهم بپوشید و مطمئن باشید سال بعد از پوشیدن آن‌ها پشیمان خواهید شد.

● پوست خیلی برنزه

تیره کردن پوست از آن جایی مورد استقبال مردم قرار گرفت که برخی از پولدارهای اروپایی برای تعطیلات به ساحل رفتند و وقتی برگشتند پوست‌شان چند درجه تیره شد. از آن روز به بعد بقیه مردم برای این که نشان دهند پولدار هستند، شروع کردند به آفتاب گرفتن. این رویداد کم‌کم به بقیه جهان رسید و تا جایی ادامه یافت که خانم‌ها تر جیح می‌دادند از کرم پودر چند درجه تیره‌تر برای پوست خود استفاده کنند و آرایش‌ها به سمت برنزه شدن پیش رفت. حالا که به تصویر خودمان در آن دوره نگاه می‌کنیم شاید از میزان شدید تیرگی پوست‌مان خنده‌مان بگیرد.

قرار و مدار

روز خرید ماسک طرح‌دار برای بچه‌ها

شیوع دوباره کرونا و این که گفته می‌شود محل جدیدش برای کودکان هم فطرناکه، نیاز به رعایت پروتکل‌ها رو بیشتر می‌کنه. امروز یک ماسک طرح‌دار که بیشتر داروفونه‌ها دارن برای بچه‌تون بفزین تا تنوعی براش بشه و از ماسک زدن لذت ببره نه این که فسته بشه...



ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۲
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* در باره پرونده زندگی سلام می‌خواستم بگم که حالا هی شبکه‌ای فیلم جوמוنگ رو بازپخش کنه تا همون یک درصد از مردم که ندیدنش هم ببینن و بیفتن دنبال یادگیری زبان کره‌ای!

* در تاریخ ۳ مرداد در صفحه مثبت ۶۰ باره اندازه‌گیری فشارخون با فشارسنج، ای کاش گفته می‌شد که بهتره در اندازه‌گیری برای اولین بار از هر دو دست فشارخون چک شود، اگر در هر دو دست یکسان بود که هیچی ولی اگر یکی از دست‌ها فشارش بالاتر از دیگری بود، بهتر است برای اندازه‌گیری‌های بعدی از همان دستی فشارخون گرفته شود که قبلاً بیشتر بوده است.

* مثال‌هایی که در مطلب «ناهماهنگی شناختی، بلای جدید جان مردم در روزگار کرونایی» بیان شده، دقیق بود و در ذهن بسیاری از افراد شکل گرفته که امیدوارم پاسخ‌شان را گرفته باشند.

* اکنون یادگیری هرزبانی به جز انگلیسی که در کشور اشباع شده، می‌تواند بازار کار بهتری داشته باشد مثلاً آلمانی و اسپانیایی خیلی درآمزا است، به ویژه چینی. * پرونده «تب‌زبان جوמוنگ» خیلی خواندنی بود. خسته نباشید.

* مسئولان وزارت بهداشت هم هر روز به جای واکسن زدن به مردم، یک دلیل جدید برای شیوع کرونا پیدا می‌کنند. در ست است که مردم باید رعایت کنند اما سرعت واکسن زدن هم باید بیشتر شود.

درس‌هایی از سمی‌ترین عکس المپیک!

شناگر انگلیسی که قبل از شروع مسابقه‌اش در ماراتن حساس المپیک ۲۰۲۰ مشغول بافتنی است، تصمیم در سنی گرفته یا نه؟

حسین عبیدی | کارشناس ارشد روان‌شناسی

چهره‌ها

تصویری از توماس دیلی شناگر تیم ملی انگلیس که چند روز قبل مدال طلای شیرجه ۱۰ متر را در المپیک برای کشورش کسب کرد، در شبکه‌های اجتماعی منتشر شده که با لباس شنا و دقایقی قبل از شروع مسابقه‌اش، در حال بافتنی است و لقب سمی‌ترین عکس المپیک ۲۰۲۰ تا این لحظه را به آن اختصاص داده‌اند! جالب است بدانید انجام چنین فعالیتی به ویژه قبل از یک رویداد استرس‌زا، می‌تواند به سلامت روان کمک کند. تحقیقات متعدد پژوهشگران هم ثابت کرده کارهای هنری مانند بافتنی، قلاب‌بافی، تریکوبافی و... تاثیر مثبتی بر سلامت روان ما دارد و این مزایا مخصوص زنان با سالمندان نیست و برای جوانان اعم از مرد و زن هم فایده دارد. در ادامه به چند مورد از آن‌ها اشاره خواهد شد.



● کاهش اضطراب

یکی از مهم‌ترین فوایدی که افراد با انجام هنرهای دستی از جمله بافتنی و قلاب‌بافی می‌توانند کسب کنند، کاهش اضطراب است.

این تاثیر در گروه‌های سنی مختلف تایید شده است اما چرا بافتنی می‌تواند اضطراب را کاهش دهد؟ متخصصان بر این باورند انجام فعالیتی که به تولید محصول بینجامد، احساس مفید بودن و توانمندی را در افراد افزایش می‌دهد و به نوعی رضایت را از خود را تقویت می‌کند. یادتان باشد هر چه بیشتر احساس توانمندی کنید، با آشنفگی کمتری می‌توانید فشارهای زندگی را تحمل کنید.

● تقویت هر ۲ نیم کره مغز

همزمانی حرکت میل و نخ در هر دو دست تا حد زیادی هماهنگی مغز را بهبود می‌دهد. چنان چه مدل پیچیده‌ای برای بافتنی انتخاب شود، تبحر ذهنی، ریتم و هماهنگی را افزایش می‌دهد. احتمالاً حیرت کنید ولی بافتنی در حقیقت یک فعالیت درمانی برای تمام اشخاص است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد افرادی که مبتلا به اختلال‌های روانی هستند، چنان چه مجبور به تمرکز و توجه روی یک فعالیت مثل بافتنی شوند بهبود می‌یابند. حرکات آرام‌بخش، تکراری و دقیق سبب می‌شود که ذهن شما همراه با بدن تان حرکت کند و هر دو نیم کره مغز تان فعال شود.

● نکته پایانی

همان‌طور که گفته شد این روزها دیگر بافتنی را فعالیتی محدود به افراد سالمند یا زنان نمی‌دانند. در واقع تجربه متخصصان در کشورهای دیگر، نشان می‌دهد از این فعالیت می‌توان به عنوان روشی کمکی برای بهبود وضعیت روانی گروه‌های مختلف بهره برد. کاری که این ورزش شکار انگلیسی هم به درستی در حال استفاده از مزایای آن است.