



زندگی سلام
شنبه
۶ خرداد ۱۴۰۲
۷ دی القند ۱۴۴۴
۷ می ۲۰۲۳
شماره ۲۴۴۱

خانواده ومشاوره

دردسرهای مثبت‌اندیشی زورکی

مارک تراورز، روان‌شناس معروف آمریکایی به ما توضیح می‌دهد که چگونه مثبت‌اندیشی زورکی و بیش از اندازه می‌تواند به سلامت‌روان ما آسیب بزند. اگرچه نفس مثبت‌اندیشی می‌تواند ابزاری قدرتمند برای پشت‌سر گذاشتن شکست‌ها و چالش‌های زندگی باشد اما تحمیل کردن و همیشگی بودن آن ممکن است صدماتی به سلامت روان ما وارد کند و به ما اجازه ندهد که ریشه حقیقی مشکلاتمان را پیدا کنیم. در ادامه سه دلیل را برای این که چرا مثبت‌اندیشی زورکی آسیب‌زا است، بیان می‌کنیم:



هیجان‌ات واقعی را سرکوب می‌کند

مهار کردنِ احساسات و نقاب‌زدن روی آن‌ها یا یک لیخند برای رها شدن از یک موقعیت اجتماعی آزار دهنده می‌تواند مهارت اجتماعی خوبی باشد؛ اگر چه استفاده همیشگی از یک لیخند و فرار از روبه‌رو شدن با ناراحتی‌تان می‌تواند نشانه یک الگوی رفتاری مسموم و کهنه باشد. در پژوهشی که توسط مجله آکادمی مدیریت منتشر شده؛ کارمندانی که سعی می‌کنند در طول روز احساسات خود را زورکی و تقلبی مثبت نشان بدهند و سرشان تنها به کار خودشان باشد به مرور زمان در وضعیت احساسی بدتری نسبت به دیگران قرار داشتند. به‌طور کلی لیخند زدن برای حفظ ظاهر، خودفریبی است و تنها مواج‌به‌امر اجتناب‌ناپذیر یعنی رویارو شدن با احساسات واقعی را به تعویق می‌اندازد. جدا کردن دایمی خود از احساسات واقعی درونی بیشتر از این که مفید باشد آسیب‌زا است.

منجر به باورهای غیر واقع‌بینانه می‌شود

مقاله‌ای در مجله روان‌شناسی اجتماعی-تجربه‌ای منتشر شده که نشان می‌دهد، لیخند زدن مکرر ممکن است نتیجه معکوس داشته باشد. این خودعمل لیخند زدن نیست که باعث افزایش شادی و احساسات مثبت می‌شود بلکه لیخند اگر بازتابی از شادی درونی باشد وزن بیشتری در تراوی سلامت روان ما دارد. به بیان ساده این باور که «من خوشحالم چون لیخند می‌زنم» در اصل باید این باشد که «من چون خوشحالم، لیخند می‌زنم» یا به جای «من شکست‌ناپذیرم هیچ چیزی نمی‌تواند من را آزار دهد» باید بگوییم: «من آن قدر قوی هستم که از پس این مشکل به‌خصوص بر بیایم.»

تصور نادرستی را آنه می‌دهد

این مسئله امروزه به‌صورت ویژه در فضای مجازی روشن شده است که افراد به ندرت نقاط ضعف و شکست‌های زندگی خود را به اشتراک می‌گذارند که این یکی از ده‌ها دلیلی است که فضای مجازی با وجود گسترده‌گی، حمایت اجتماعی لازم، رای‌آری افراد را مهم‌نمی‌کند. در مجموع تظاهر مستمر به خوشحالی و مثبت‌اندیشی ممکن است منجر به ارائه تصویر نادرست از وضعیت عاطفی واقعی ما و موجب سردرگمی عاطفی شود و ممکن است بر دیگران طوری اثر بگذارد که به‌روش‌های غیرمفیدی با شما ارتباط برقرار کنند و مهم‌تر از همه مانعی برای دریافت کمک و حمایت‌های اجتماعی شود.

برای نوشتن این مطلب از «خبیرانلین»

کمک گرفته شده است

خیلی ساده بنیاد از دواج راوبران کرد. زن وشوهر باید ز مانی را برای بالا بردن کیفیت ازدواج شان بگذارند. از این شکل اختلافات بسیار زیاد دیده می‌شود. راهکار هم این است که زوج‌های جوان بلد باشند این بحران‌ها را مدیریت کنند.

اصول مدیریت بحران در روزهای ابتدایی

زندگی مشترک

مدیریت بحران در زندگی مشترک و آشنایی با این مقوله به کاهش تعارض‌ها کمک شایانی می‌کند. بدون تردید دیر یا زود و به سبب مسائل مختلف، مشکلات گوناگونی در زندگی زوج‌ها بروز می‌کند. در ابتدا باید گفت که زوج‌های جوان در مواجهه با مشکلات، ترس و واکنش به‌دل‌خوردن و ندادن و تسلیم نشوند.

۱ ساختن شخصیت مستقل

هر کسی یک سری علاقه‌مندی و وابستگی‌ها به خانواده خودش دارد و قرار نیست به محض جاری شدن صیغه عقد به یک‌باره این وابستگی قطع شود. باید فرد تلاش کند که این وابستگی‌ها را مدیریت کند که در آخر در کنار احترامی که برای خانواده‌اش قائل هست، نشان دهد که شخصیت مستقلی دارد که با همسرش به یک تصمیم‌نهایی می‌رسد و البته اگر نیاز به راهنمایی بود، روان‌شناس به‌عنوان یک فرد بی‌طرف و مسلط به حل مشکل بسیار کمک خوبی است.

۲ یادگیری مهارت مدیریت بحران‌ها

شخصیت همسران هر طور که باشد، شما هم نیاز به دوباره سنجیدن رفتارهای خود دارید. این باور که شما هم بی‌عیب و نقص نیستید، یک نوع آمادگی و انعطاف روحی ایجاد می‌کند که برای دستیابی به تفاهم ضروری است. ریشه بسیاری از مشکلات بلد نبودن مهارت‌های ضروری زندگی است. مثلاً مهارت مدیریت خشم و مقابله با استرس. مهارت خودآگاهی و حل مسئله و مهارت همدلی. شایان ذکر است توانایی حل مسئله و تصمیم‌گیری در مدیریت بحران‌ها نقش برجسته‌تری دارد.

۳ صبر و حوصله در گفت‌وگوی سالم دوطرفه

نوعروس و دامادها باید برای هم وقت بگذارند و در فضایی سالم با هم صحبت کنند. ما هر قدر که توانا باشیم به یک‌باره نمی‌توانیم ریشه مشکلات را خشک کنیم. صبوری کردن و حوصله به خرج دادن بسیار کمک‌کننده است.

۴ بزرگ‌نگردن مسائل زودگذر

در اوایل زندگی یک سری اتفاقات پیش می‌آید که خاص همان دوران کوتاه است مثل خرید برای عروس و داماد و جشن عروسی و... این مسائل به‌شدت اعصاب روان زوج‌ها را درگیر می‌کند که گرچه برای عده‌ای خیلی مهم است اما با کمی سعه‌صدر نشان دادن دوطرف این قضیه رفع می‌شود و خاطره‌بدی در اذهان به جانی ماندوگر نه متأسفانه گاهی تا سالان سال زندگی‌زوج‌ها را تحت‌تاثیر خودش قرار می‌دهد.

ارسال سوالات به صفحه خانواده پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹ تلگرام: ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

اصول خود را زیر پا

نگذارید

یک شیوه تربیتی وجود دارد که به شما پدر گرمی توصیه می‌شود و تحت‌تاثیر آن در سیستم خانواده، هر عضو در جایگاه واقعی خود قرار می‌گیرد و کودکان به جایگاه والدین احترام می‌گذارند و از عزت نفس مطلوبی برخوردار می‌شوند. در این سبک، ضمن احترام به خواسته‌های بچا و منطقی کودک، والدین تسلیم خواسته‌های نامتعارف او نمی‌شوند و با اعتراض یا پر خاشگری کودک، اصول مدنظر خود را زیرپا نمی‌گذارند و کودک در این شرایط، هنجارها و اصول خانواده را درک می‌کند و متوجه می‌شود والدین مقتدر، تسلیم‌زیاده‌خواهی او نمی‌شوند کودک از یک انسجام مناسب در ابراز خواسته‌هایش برخوردار می‌شود. در این بین، اگر رفتارهای خطرناک‌سازی مانند اعتصاب غذا تکرار شد، حتماً از یک مشاور کمک بگیرید.

تحت تاثیر غذا نخوردن قرار نگیرید

والدین مقتدر، تحت‌تاثیر قهر یا پر خاشگری یا حتی اعتصاب غذای کودک قرار نمی‌گیرند اما از طرف دیگر با خواسته‌های نامتعارف کودک، منطقی و با صبر و حوصله برخورد و تلاش می‌کنند تا او را متوجه کنند. توجه داشته باشید والدین در تعامل با فرزندان یا سبک پر خاشگرانه دارند و با خواسته‌نامتعارف کودک سخت برخورد می‌کنند که با این برخورد‌های خشن، رابطه‌ای با حاکمیت ترس شکل می‌گیرد و کودک در چنین وضعیتی برای تنبیه نشدن حتی جرئت ابراز خواسته‌های بحق خود را هم نخواهد داشت و این مورد به‌رشد و بالندگی کودک لطمه خواهد زد. سبک دومی که ممکن است والدین در پیش گیرند سبک منفعلانه است که هر چند مخالف خواسته‌های نامتعارف کودک هستند اما همواره تسلیم و فرمانبردار خواسته‌های ریز و درشت‌وی هستند و کودک در جایگاه والدین قرار می‌گیرد که این حالت هم آسیب‌زا است.



عجیب‌ترین دلیل در خواست طلاق یک نوعروس

نوعروس تهرانی به دلیل این که خانواده شوهرش برای خرید لباس عروسی به سلیقه‌اش توجه نکردند، تصمیم به جدایی از شوهرش گرفت؛ چرا این واکنش اشتباه است؟

محوری



فرباببرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

یکی از چالش‌برانگیزترین اتفاقات در اوایل زندگی مشترک، خریدها برای مراسم عقد و عروسی است. ماجرای که اگر به درستی مدیریت نشود، خطرات تلخی به یادگار خواهد گذاشت. مثل نوعروس تهرانی که دلیل اش برای طلاق در شبکه‌های اجتماعی پر بازدید شده است. این دختر جوان به قاضی دادگاه خانواده گفته: «روزی که برای خرید عروسی رفتیم، خانواده «سینا» کلی ایراد گرفتند برای خرید وسایل و تالار و کارت عروسی. آخر سر هم که رفتیم پیش دوستم که مزون لباس عروس دارد، وقتی من یک لباس به دلخواه و سلیقه خودم انتخاب کردم، سر انتخاب لباس آن قدر دخالت کردند که بحث‌مان شد و کار به دعوا کشید». شوهر او هم گفت: «آقای قاضی، دریا به خاطر یک لباس عروسی آمده دادخواست طلاق داده؛ من چطور می‌توانم روی این زن به عنوان شریک و همراه آینده حساب باز کنم؟ من هم تمایلی به این زندگی ندارم و هر چه شما حکم کنید انجام می‌دهم.» (منبع خبر: رکتا). در ادامه به واکاوی این پرونده طلاق از منظر روان‌شناسی پرداختیم.

طلاق به دلیل داشتن طرز فکرهای کودکان

در پرونده طلاق مذکور، اولین نکته‌ای که به‌شدت چشمگیر بود طرز فکرهای کودکان و نبود مهارت حل مسئله در زوج‌ها بود. اگر دختر و پسر ابتدا درباره خرید از دواج و میزان پولی که برای این منظور در نظر گرفته‌اند، گفت‌وگویی می‌کردند، شرایط متفاوت می‌شد. باید توجه داشت که در این مواقع، معمولاً پسر خانواده به لحاظ سلیقه هنوز وابسته به خانواده‌اش بوده و کاملاً متفک نشده است. بنابر این عروس

دختر ۴ ساله‌ام به شدت دچار چشم‌وهم‌چشمی شده است

پدری هستم که یک دختر دارم و او را خیلی دوست دارم. دخترم چهار ساله است و به‌شدت دچار چشم‌وهم‌چشمی شده است. مثلاً هر بار که از یک مهمانی به خانه‌مان برمی‌گردیم، تادو یا حتی سه روز، غری می‌زند که چرا بچه‌ان‌ها فلان وسیله را داشت و من ندارم. هر وقت هم عصبانی می‌شود، می‌گوید پس من دیگر غذای خورم! با او چه کنم؟



عبدالحسین تریاییان | روان‌شناس



تاثیر داد زدن یا پر خاشگری کودک، تسلیم

اوشوند و برخورد نظر خودشان، خواسته

کودک را اجابت کنند. در این صورت است

که کودک، والدین را شرطی می‌کند و

می‌تواند با اعتراض یا غذا نخوردن و قهر

و... همیشه خواسته نامتعارف خود را به

والدین تحمیل کند و بدین ترتیب یک

خانواده کودک‌سالار شکل می‌گیرد

که والدین دیگر مقتدر تلقی نمی‌شوند.

در چنین خانواده‌ای و در منظر کودک،

والدین نقش خدمه را دارند که این سبک

تربیتی راه به جایی نمی‌برد و کودکی

لجباز و زیاده‌خواه پرورش می‌یابد.

پدر گرمی، دختر

شما، کودکی اول را

تجربه می‌کند و تفکر

عینی دارد. او با دیدن

وسایل هم‌سالانش، داشتن آن‌ها را طلب

می‌کند و ممکن است دیگر چیزهای

جدید اطرافش را هم بطلبد بدون آن‌که

به منطقی یا غیرمنطقی بودن آن‌ها و

اصولی بودن نیازش، فکر کند. در این

مرحله رشد، ضرورت دارد والدین سبک

مدیریت‌شان مقتدرانه باشد و خود را

موظف ندانند که همه خواسته‌های

غیرمنطقی کودک را برآورده کنند و تحت

آگهی مزایده فروش اموال منقول شرکت سهامی زراعی اسلام آباد

شرکت سهامی زراعی اسلام آباد به استناد مجوز بیست و چهارمین مجمع عمومی مورخه ۱۴۰۱/۱۶/۱۴ قصد فروش اموال منقول با مشخصات ذیل را از طریق مزایده حضوری دارد، متقاضیان خرید می‌توانند از تاریخ انتشار آگهی لغایت پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخه ۱۴۰۲/۲/۲۳ جهت بازدید از اموال مزایده به محل انبار لوازم یدکی سهامی زراعی واقع در استان خراسان جنوبی، شهرستان قاین، شهر نیمبلوک شرکت سهامی زراعی مراجعه و در جلسه مزایده حضوری واقع در آدرس مذکور در ساعت ۱۰ روز پنجشنبه مورخه ۱۴۰۲/۲/۱۸ شرکت نمایند.

ردیف	مشخصات اموال
۱	لودر چرخ لاستیکی تیپ ZL30F مدل ۲۰۱۴ ساعت کارکرد ۵: هزار

- ۱- متقاضیان خرید اموال مذکور می‌بایست تا قبل از جلسه برگزاری مزایده مبلغ ۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال بابت ضمانت شرکت در مزایده به حساب شماره ۷۶۸۹۶۷۶۸۸ بانک کشاورزی بنام شرکت سهامی زراعی واریز و رسید آن را تحویل حسابداری شرکت نمایند.
- ۲- کلیه هزینه‌های مربوط به آگهی فروش، هزینه نقل و انتقال، مالیات فروش، هزینه‌های کارشناسی و غیره به عهده برنده مزایده خواهد بود.
- ۳- در صورت انصراف برنده اول مبلغ شرکت در مزایده به نفع شرکت ضبط خواهد شد.
- ۴- شرکت در رد یا قبول کلیه پیشنهادات مختار می‌باشد.
- ۵- متقاضیان می‌توانند در صورت نیاز به کسب اطلاعات بیشتر در ساعات اداری با شماره تلفن همراه ۰۹۱۵۵۶۲۱۵۰۵ آقای غلامرضا رستمی تماس حاصل نمایند.

هیئت مدیره شرکت

۳/۱۴۰۲۰۷۵۱۰

برگ سبز موتورسیکلت نیرنگ کار بنام علی
کوداسیایی به شماره انتظامی 54919-763
و شماره موتور 156FMNCV2010128357
و شماره شاسی NCV##125A8960308
مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۳۰۲۰۷۲۴۶/

واحد صفحه آرای روزنامه خراسان
سفارش می پذیرد
۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰
layout@khorasannews.com

کارت خودرو، برگ سبز، بیمه، معاینه فنی، کارت
سوخت خودرو کامیونت نسیان زامیاد داخلی مدل ون
مدل ۱۳۸۴ به شماره انتظامی ۱۲-۹۲۷ ج ۳۳ به
شماره موتور ۲۸۱۱۱۹ به شماره شاسی DV۶۲۱۲
بنام محمدحسین زاده گرجی مفقود شده و فاقد اعتبار
است
۱۳۰۲۰۷۵۱۵/

کارت خودرو، برگ سبز، بیمه، معاینه فنی، کارت
سوخت خودرو کامیونت نسیان زامیاد داخلی مدل ون
مدل ۱۳۸۴ به شماره انتظامی ۱۲-۹۲۷ ج ۳۳ به
شماره موتور ۲۸۱۱۱۹ به شماره شاسی DV۶۲۱۲
بنام محمدحسین زاده گرجی مفقود شده و فاقد اعتبار
است
۱۳۰۲۰۷۵۱۵/

برگ سبز خودرو برابرد تاکسی زرد مدل ۸۸
به نام لیلا قهرمانی بوزندان
شماره پلاک ۶۸ ایران ۶۴۹ ت ۱۵ شماره موتور ۳۲۱۰۶۹۴
شماره شاسی ۵۱۴۱۲۲۸۸۰۸۳۱۹۱
مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
۱۳۰۲۰۷۵۸۰/

کارت خودرو، برگ سبز، بیمه، معاینه فنی، کارت
سوخت خودرو کامیونت نسیان زامیاد داخلی مدل ون
مدل ۱۳۸۴ به شماره انتظامی ۱۲-۹۲۷ ج ۳۳ به
شماره موتور ۲۸۱۱۱۹ به شماره شاسی DV۶۲۱۲
بنام محمدحسین زاده گرجی مفقود شده و فاقد اعتبار
است
۱۳۰۲۰۷۵۱۵/

سند کمپانی خودرو هیوندا سوناتا مدل ۲۰۰۹
به شماره انتظامی ایران ۴۲-۳۹۷ ب ۵۹
به شماره موتور G4KE8831035 به شماره شاسی
KMHEU41DP9A536462 بنام نیما آز موده مفقود
شده و فاقد اعتبار است
۱۳۰۲۰۷۵۳۲/

سند کمپانی خودرو هیوندا سوناتا مدل ۲۰۰۹
به شماره انتظامی ایران ۴۲-۳۹۷ ب ۵۹
به شماره موتور G4KE8831035 به شماره شاسی
KMHEU41DP9A536462 بنام نیما آز موده مفقود
شده و فاقد اعتبار است
۱۳۰۲۰۷۵۳۲/

سند کمپانی برباید
به شماره پلاک ۲۶ ایران- ۵۵۲ ب ۸۶ و شماره موتور
۲۳۹۵۵۴۳ و شماره شاسی ۳۰۲۷۳۵۵ س ۵۱۴۲۲۹۰
متعلق به اتحادیه شرکت های تعاونی تولید روستایی
خراسان شمالی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۳۰۲۰۷۵۵۲/

سند کمپانی برباید
به شماره پلاک ۲۶ ایران- ۵۵۲ ب ۸۶ و شماره موتور
۲۳۹۵۵۴۳ و شماره شاسی ۳۰۲۷۳۵۵ س ۵۱۴۲۲۹۰
متعلق به اتحادیه شرکت های تعاونی تولید روستایی
خراسان شمالی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۳۰۲۰۷۵۵۲/