ترفندهای ایجاد حس خوب در لحظات معمولی

تصویری پربازدید از یک زوج تهرانی، بهانه‌ای شد تا از ضرورت استفاده زن و شوهرها از لحظات ساده بدون نیاز به تجملات عجیب‌وغریب برای خلق حس خوب و شادی در زندگی مشترک بگوییم

بنفشه دولت آبادی | روان‌درمانگر و مشاور خانواده

محوری

بعضی از ما فکر می‌کنیم که برای داشتن یک روز خوب در کنار همسرمان، حتما باید به رستورانی بسیار گران‌قیمت، کافه یا آب‌میوه‌فروشی لاکچری و... برویم. به تازگی، حرکت یک زوج تهرانی در کنار خیابان فکر همه را درگیر کرد. نحوه نشستن این زوج در کنار خیابان و روی زمین، برخی کاربران را به این فکر واداشته که همدلی و صمیمیت، نیاز زیادی به ثروت ندارد و می‌توان در کنار خیابان هم خوشحال بود. هرچند نمی‌توان از اهمیت تمکن مالی برای احساس خوشبختی در زندگی مشترک گذشت اما مهم این است که برای شاد بودن، درگیر تجملات عجیب‌وغریب نشویم و بدانیم که هر لحظه ساده‌ای می‌تواند برای خوشحال‌بودن و داشتن حس خوب در زندگی مشترک فرصتی ویژه باشد.

شادی‌های کوچک را از هم دریغ نکنیم

نکته اصلی در ازدواج سالم و پایدار، حفظ آرامش و خوشبختی در روابط آن است. مهم نیست چه چالش‌هایی در زندگی‌مان وجود دارد، باید سعی کنیم برای حفظ زندگی و سلامت روان‌مان شعله شادی و خنده را در زندگی خود متعادل نگه داریم. برخی افراد معیارهای خاصی برای شاد بودن دارند و باید بگوییم شادی برای هر شخص به صورت خاصی معنا می‌شود. عده‌ای شادی را در پول و ثروت می‌دانند و عده‌ای در رسیدن به آرزوها، اما شادی در زندگی مشترک با چیزهای کوچک هم قابل دست‌یابی است. فراموش نکنیم شادی زن یا شوهر مساوی با شادی همه اهل خانه است؛ بنابراین یاد بگیریم شادی را از هم دریغ نکنیم، حتی اگر بهانه کوچکی وجود داشته باشد.

۳ توصیه برای داشتن حس خوب در زندگی مشترک

در ادامه به ۳ حالت اصلی برای داشتن حس خوب در زندگی مشترک اشاره می‌کنیم که زوج‌ها باید مد نظر قرار دهند.

۱ برنامه‌ریزی برای رسیدن به خواسته‌ها؛ باید برای خواسته‌هایی که از زندگی داریم، بیشتر تلاش کنیم و این با اندکی وقت گذاشتن و طبق برنامه‌ریزی دقیق پیش‌رفتن به ما کمک خواهد کرد تا انگیزه بهتری نسبت به قبل پیدا کنیم و فاصله بین خواسته‌ها و داشته‌ها را کم کنیم. در این حالت است که حس خوبی بین زن و شوهر به وجود خواهد آمد.

۲ تمام خواسته‌ها نباید مادی باشد؛ باید این مسئله را فراموش کنیم که تمام خواسته‌های ما باید جنبه مادی و تجملاتی داشته باشد؛ زیرا این تفکر ما را به سمت روباتیک شدن زندگی سوق خواهد داد و از حس انسانیت می‌کاهد. تفکر واقعی درباره روند زندگی مشترک، تنظیم معقول خواسته‌ها را در پی دارد و آرامش را به زندگی مشترک خواهد آورد.

۳ وقت گذاشتن برای شادی‌های جزئی؛ با شادی‌های جزئی سعی کنیم خلأ شادی کامل را پر کنیم و خود را از ناراحتی و ناشاد بودن تا حدی فاصله دهیم. این شادی جزئی می‌تواند وقت گذاشتن برای دیدن یک فیلم طنز یا نمایش کمدی باشد یا خواندن چند لطیفه با مزه کنار همسر. درست است که در فاصله نگاه کردن به نمایش مشکلی از زندگی ما کم نمی‌شود، اما همان شادی اندک و جزئی می‌تواند ما را تا حد زیادی از ناراحتی دور کند.

قدرت تخریب افکار منفی را دست کم نگیرید

این را بدانیم که بی‌تردید افکار شاد ما را شاد و افکار منفی حال‌مان را خراب می‌کند؛ بنابراین قدرت تخریب افکار منفی را دست کم نگیرید. یک زن یا شوهر باید بداند به خاطر خوشبختی خودش هم که شده باید همسر شاد و خوشبختی داشته باشد. این معادله ساده‌ای است. برای رسیدن به این هدف یک لبخند کفایت می‌کند.

از قدردانی تا تشویق و درک همسر

برای تجربه حس خوب در زندگی مشترک، اولا باید به این نتیجه برسیم که نمی‌توانیم همسرمان را تغییر دهیم، زیرا قطعا شخصیت او شکل گرفته است پس سعی کنیم که او را همان‌طوری که هست، بپذیریم. از تشویق کردن او در انجام مسئولیت‌های اجتماعی و شخصی و زندگی غفلت نکنیم. از تلاش همسرمان حتی کوچک قدردانی و در تصمیم‌گیری‌ها به او کمک کنیم. همچنین شرایطی را فراهم کنیم که استعدادهایش را نمایان کند و با بهره‌گیری از قدرت تعریف و تمجید ما بدرخشد. به جای خرید هدایای گران‌قیمت می‌توانیم برای همدیگر وقت بگذاریم و حرف بزنیم. به گفته‌های همدیگر گوش کنیم. محبت خودمان را به زبان بیاوریم. یقینا هرچه در خانه شادتر باشیم و ارتباط بهتری با همسرمان داشته باشیم، انرژی بیشتری داریم تا صرف کار و زندگی کنیم و قطعا در بقیه مراحل زندگی هم موفق‌تر خواهیم بود.

استعدادهایم سوخت و افسرده شدم

پسری هستم ۲۷ ساله. استعدادهایی داشتم که چون به موقع کشف نشد، نابود شد و سوخت. ادامه تحصیل هم ندادم و از شغلم راضی نیستم. الان افسرده شدم. شرایط زندگی‌ام باید بهتر از این می‌بود. راهنمایی کنید.

رضا زیبایی | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

مشاوره فردی

شما فقط ۲۷ سال دارید و اگر به‌جای ناامیدی تصمیم به تلاش و برنامه‌ریزی بگیرید، به‌نظر می‌رسد که هنوز فرصت کافی برای ادامه تحصیل و پیشرفت شغلی دارید. البته احتمالا به دلایلی که در ادامه مطرح می‌شود، میل شما به تحصیل کاهش و احساس خود کم‌بینی در شما افزایش یافته است. این برداشت من طبق آن چیزهایی است که در پیامک‌تان به آن‌ها اشاره کردید.

از خودکم‌بینی تا افسردگی

یکی از مشکلات شایع در افراد با محوریت «خود کم‌بینی»، پذیرش نشدن بی‌قید‌وشرط توانایی‌ها و برخی محدودیت‌های موقعیتی و گاه جبری است. معمولا آرزوهای نامتعارف و انتظارات سطح بالا در فرد، موجب شکل‌گیری احساس ناتوانی و ناکامی و در نهایت ناامیدی مفرط و همه‌گیر می‌شود و به نوعی همان که شما از آن یاد کردید، یعنی «افسردگی» شما را در بر می‌گیرد؛ بنابراین تلاش کنید در حال و اکنون زندگی کنید تا از ناکامی و ناامیدی فاصله بگیرید. شما هم‌اکنون کار می‌کنید و از نظر جسمی سالم هستید و بی‌شک می‌توانید پیشرفت و در بسیاری از حوزه‌های مهارتی در شغل خود ترقی کنید.

خودتان را بدون شرط بپذیرید

پذیرش بی‌قید و شرط، همین جا معنی پیدا می‌کند که شما برای مفید بودن و در واقع خود بودن اکنون‌تان، نباید هیچ شرطی بگذارید. شما به هر ترتیب الان این جا هستید با همین شرایط و مشخصات و هرگز نمی‌توانید به گذشته برگردید و چیزی را عوض کنید، در حالی که ذهن شما مدام درگذشته سیر می‌کند و در واقع افسردگی، نتیجه بودن و ماندن مفرط در گذشته با محوریت حسرت است. انتخاب با شماست؛ در گذشته بمانید و حسرت بخورید یا انرژی و همان استعدادها و توانایی‌هایی را که فکر می‌کنید کشف شده، بر کار و زندگی جاری خود متمرکز کنید. بی‌شک نتیجه بهتری از بودن با محوریت پذیرش خود می‌توانید بگیرید تا از نپذیرفتن آن‌چه هستید.

هدف‌های خود را مشخص کنید

اولا توجه داشته باشید که راه خوشبختی فقط از دانشگاه نمی‌گذرد بلکه کارآفرینی و مشاغل مهارتی بسیاری هم مورد نیاز جامعه است و هم دارای شأن و منزلت اجتماعی و انسانی، ولی با پشتکار بیشتر و خلاقیت شغلی افزون‌تر نسبت به مشاغل استخدامی. آن‌چه گفته شد برگرفته از این اندیشه است که اگر چرایی بودن را درک کنیم و برای آن تعریف درست و انسانی داشته باشیم، با هر چگونگی، سازگاری بهتری داریم و در چگونگی‌های متفاوت با اطمینان و آرامش طی مسیر می‌کنیم. در واقع، دلیل بسیاری از آشفتگی‌های آدمی، نداشتن معنا و هدف برای زندگی کردن است نه سخت زندگی کردن.

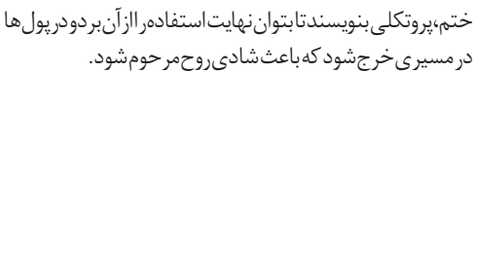
ارسال سوالات به صفحه خانواده
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹
تلگرام: ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

نکته ها

۸ توصیه برای مثبت‌ماندن بین آدم‌های منفی

مثبت‌اندیشی در شرایط سخت، هنر است. دوری کردن از آدم‌های استرس‌زا همیشه ممکن نیست اما به کمک تکنیک‌های درست می‌توانید بین افراد پراسترس از خود محافظت کنید.

۱. درگیر احساسات این افراد نشوید.
۲. به یاد داشته باشید که همه چیز موقتی است.
۳. از قبل به چگونگی رفتار با این افراد فکر کنید.
۴. روی پیش‌بینی‌های مخرب‌شان تمرکز نکنید.
۵. اعتماد به‌نفس و آمادگی برای عبور از بحران را در خودتان بالا ببرید.
۶. به چیزهایی فکر کنید که برای آن‌ها سپاسگزار هستید.
۷. انعطاف‌پذیر باشید.
۸. دنبال مقابله مثل با افراد منفی نباشید.



کاهش ۵ برابری مهارت‌های کودکان با تماشای صفحه نمایشگرها

از دنیای روان شناسی

آیا استفاده از تلویزیون به عنوان وسیله‌ای برای سرگرم کردن کودک می‌تواند آثار نامطلوبی بر روان او داشته باشد؟ به گزارش نیویورک پست، نتایج مطالعه‌ای نشان داده که پاسخ می‌تواند مثبت باشد و هر چه کودکان نوپا زمان بیشتری را برای تماشای صفحه نمایش تلویزیون، رایانه، تبلت یا گوشی‌های هوشمند صرف کنند، احتمال تاخیر در روند رشدشان بیشتر می‌شود.

از دست‌دادن فرصت یادگیری مهارت‌های حل مسئله

بر اساس پژوهشی که در مجله «جاماپدیاتریک» منتشر شد، این تاخیرها می‌تواند در مهارت‌های ارتباطی، انجام دادن حرکات ظریف، حل مسئله یا مهارت‌های فردی و اجتماعی بروز یابد. دکتر «جیسون ناگاتا»، دانشیار متخصص اطفال در دانشگاه کالیفرنیا در سانفرانسیسکو می‌گوید: «در واقع مدت‌زمانی که کودک مقابل صفحه‌نمایش‌هایی مانند تلویزیون یا تبلت غیرفعال است، ممکن است باعث شود کودک فرصت یادگیری مهارت‌های حل مسئله تعاملی را از دست بدهد.» زمانی که استفاده از صفحه نمایش تعاملی یا فیزیکی نباشد، کودکان بی‌تحرک می‌شوند و همین باعث می‌شود نتوانند مهارت‌های حرکتی بزرگ و اصلی را تمرین کنند.

نحوه انجام این پژوهش و نتایج آن

طی پژوهشی که بین ژوئیه ۲۰۱۳ تا مارس ۲۰۱۷ انجام شد، بیش از ۷ هزار کودک ژاپنی بررسی شدند و بر اساس گزارش‌های مادران‌شان اندازه‌گیری کردند که این کودکان در یک سالگی روزانه چند ساعت از صفحه نمایش استفاده می‌کنند. محققان همچنین نحوه عملکرد کودکان نوپا را در چندین آزمایش رشد در سنین ۲ و ۴ سالگی بررسی کردند. این پژوهش نشان می‌دهد کودکانی که تا سن ۲ سالگی تا ۴ ساعت در روز را جلوی صفحه نمایش می‌گذرانند، ۳ برابر بیشتر از دیگران با خطر تاخیر رشد مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله مواجه‌اند. کودکانی که ۴ ساعت یا بیشتر را جلو صفحه نمایش می‌گذرانند، همچنین تقریبا ۵ برابر بیشتر در معرض مهارت‌های ارتباطی توسعه‌نیافته قرار دارند و خطر رشد نکردن مهارت‌های فردی و اجتماعی و ضعف مهارت‌های حرکتی در آن‌ها ۲ برابر می‌شود. به گفته محققان، در ۴ سالگی مسائل مربوط به ارتباط گرفتن و مشکلات مهارت‌های حل مسئله هنوز مشهود بود.

مادران جوان بیشتر مراقب باشند

این پژوهش همچنین نشان داد مادران کودکانی که زمان بیشتری را جلوی صفحه نمایش می‌گذراندند، اغلب جوان‌اند، اولین بار است که مادر می‌شوند، سطح درآمد و تحصیلات‌شان پایین‌تر است و بیشتر احتمال دارد با افسردگی پس از زایمان دست‌وپنجه نرم کنند. محققان البته هشدار داده‌اند که این پژوهش محدودیت‌های متعددی داشته است؛ از جمله این که میزان تماشای صفحه نمایش در کودکان را مادران گزارش کرده‌اند و این که محتویات آموزشی داشته‌اند یا سرگرمی، جداسازی نشده‌اند. مدت زمان قرار گرفتن در برابر صفحه نمایش مشابه نیست. برای مثال تماشای برنامه‌های آموزشی یا تماس ویدئویی با خانواده از تماشای منفعلانه تلویزیون یا ویدئوهای سریع تیک‌تاک فرق دارد.

برای نوشتن این مطلب از «اینديپندنت فارسی» کمک گرفته شده است.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*این کار که وسایل زندگی برای خانواده‌های نیازمند در مراسم‌های ختم تهیه بشه، به جای تاج گل، بسیار هوشمندانه است. جزو کارهایی است که خیراتش تا سال‌ها برای فرد نیکوکار نوشته خواهد شد.

*صفحه جوانه، تاوقتی قاشق و چنگال هست چه نیازی است که ما درباره چاپستیک بدانیم و اطلاعات‌مان را بالا ببریم؟

*درباره مطلب «جذاب‌ترین اتفاقات در تعطیلات تابستونی دهه شصتی‌ها»، من با اون هواپیما خیلی خاطره دارم. چقدر با خواهر و برادرها بازی کردیم. یادش به خیر! مرحوم پدرم هم گاهی با ما بازی می‌کرد. روحش شاد.

*پرونده زندگی سلام با موضوع «بسته‌های نیکوکاری در مراسم‌های ختم» ترویج کار خیر است که می‌توان از آن در شهرهای مختلف الگوبرداری کرد. حتی هزینه مراسم هفتم را هم می‌شود به چنین کارهایی اختصاص داد.

*این روزها همه اضافه‌وزن دارن و بیش از حد غذا می‌خورن. جالبه که شما درباره ۶ علامتی که به اندازه کافی غذا نمی‌خورید، نوشتید!

*فتونکته درباره اعتماد، قابل تامل بود. آقایان و خانم‌ها، فرزندان، خیلی مواظب باشید اشتباهی نکنین که اعتماد بهتون از بین بره. واقعا مهمه.

*زندگی سلام، از مشکلات دانشجویان پزشکی بنویس. همه فکر می‌کنن که ما پول پارو می‌کنیم در صورتی که فقط وضع مالی بعضی از دکترها خوبه، نه همه‌شون!

*پیشنهاد می‌کنم به مراکز رسیدگی به مساجد، برای مراسم‌های ختم، پروتکلی بنویسند تا بتوان نهایت استفاده را از آن برد و در پول‌ها در مسیری خرج شود که باعث شادی روح مرحوم شود.

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید جی ال ایکس آی مدل ۱۳۸۵ پلاک ایران ۳۶- ۹۱۲ ط ۹۸ ش شاسی ۱۷۵۴۳۹۴ ش موتور ۱۴۱۲۲۸۵۹۷۹۱۲۵S بنام **مجتبی محمدپور** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۲۶۵۴

برگ سبز و سواری ساپیاSE ۱۳۱ مدل سال ۱۳۹۵ به شماره پلاک ۳۷۴ ق ۴۹ ایران ۷۴ به شماره موتور M۱۳۵۷۴۱۰۵۸ و شماره شاسی NAS۴۱۱۱۰۰G۳۶۲۰۵۵۹ به نام **آقای حسین حسینی** مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۳۲۷۰۴

برگ سبزپژو ۲۰۶هاچ بک مدل ۱۴۰۱ سفید به شماره انتظامی ایران ۱۲-۶۹۷ب ۱۲ به شماره موتور ۱۶۵A۰۲۱۵۱۶۴ و شماره شاسی NAAP۰۳EE۶N۳۱۵۰۸۹ بنام **سجاد خزاعی** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۲۶۳۹

برگ سبز خودرو پراید جی تی ایکس آی مدل ۸۸ پلاک ایران ۳۶- ۷۱۴ س ۳۲ ش موتور ۳۰۲۴۱۴۳ ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۸۰۰۳۹۴۶ **یحیی خداداده** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۲۶۶۱

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه

شرکت کانی ساز پاژ (سهامی خاص) در حال تصفیه بشماره ثبت ۱۱۰۰۴ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۲۶۷۱۵۲

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت فوق دعوت می شود که جهت شرکت در مجمع عادی سالیانه در تاریخ ۱۴۰۲/۶/۱۸ ساعت ۱۰ صبح اصالتا یا وکالتا بنشانی کارخانه به آدرس کیلومتر ۱۸ جاده کلات - جاده فارمد- اولین آسفالت سمت چپ - پای ترانس برق دارای کدپستی ۹۳۵۸۱۱۵۹۴۶ حضور بهم رسانند.
دستور جلسه:
۱- استماع گزارش مدیر تصفیه در رابطه به عملکرد حقوقی و اجرایی
۲- تعیین تکلیف اموال منقول و غیرمنقول
۳- تصویب صورتهای مالی سال ۱۴۰۱
۴- سایر موارد
محمدجواد قندری – مدیر تصفیه ۳۲۶۵۵

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی زعفرانکاران خراسان شماره ثبت ۱۰ – شناسه ملی ۱۰۳۸۰۰۰۲۲۴۰

جلسه مجمع عمومی عادی شرکت تعاونی زعفرانکاران ساعت ۹صبح چهارشنبه مورخه ۱۴۰۲/۶/۲۲ در محل ساختمان مقبره سید اسماعیل بجستان واقع در بلوار کشاورز تشکیل می گردد از کلیه سهامداران محترم دعوت می شود با در دست داشتن دفترچه عضویت در جلسه حضور یابند و یا وکیل/نماینده خود را کتبا معرفی نمایند ضمنا یاداور میشود تعداد آراء وکالتی هر عضو حداکثر ۳رای و هر شخص غیر عضو تنها یک رای خواهد بود و اعضای متقاضی اعطای نمایندگی می بایست بهمراه نماینده خود ظرف ۷روز از تاریخ نشر آگهی در محل دفتر شرکت تعاونی حاضر تا پس از احراز هویت و تایید وکالت،برگه ی ورود به مجمع را دریافت نمایند.
دستور جلسه:
۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرسی ۲ - طرح و تصویب صورتهای مالی ۱۴۰۱ شرکت
۳- تصویب بودجه پیشنهادی ۱۴۰۲ ۴- انتخاب بازرسی اصلی و علی البدل
توضیح : داوطلبان عضویت در بازرسی شرکت از تاریخ نشر آگهی حداکثر ظرف ۷ روز جهت ثبت نام وارائه مدارک لازم به دفتر شرکت تعاونی مراجعه نمایند. ۳۲۵۷۸