

# بهترین واکنش ها به شنیدن «چقدر زشتی»

بازیگر نقش «روناک» در «نون خ» گفته که با شنیدن یک جمله عجیب درباره ظاهر م از طرف یک دوست خیلی دلم شکست؛ در این موقع باید چه کنیم؟



بعضی از ما به خصوص در چهره مان، ایرادهایی داریم. مثلاً بینی مان بزرگ است، موهای سرمان ریخته یا ... ممکن است فردی در اطرافیان مان پیدا شود که با این مسئله شوخی نابه جا کند یا حتی به ما بگوید که «چقدر زشتی». «صهبا شرافتی» بازیگر نقش روناک در سریال «نون خ» در مصاحبه جدیدش، بحث متفاوت و تلخی را باز کرد که بسیار در فضای مجازی دیده شد. او گفت: «با شنیدن آن جمله عجیب درباره ظاهر م از طرف یک دوست، خیلی دلم شکست. دوستم گفت که من خیلی زشتم». اما در این مواقع که دیگران درباره ظاهر مان نظر نامناسبی می دهند، باید چه واکنشی داشته باشیم؟

#### مدام با خود می گفتیم نکند من خیلی زشتم!

«صهبا شرافتی» در یک ویدئوی پربازدید در شبکه های اجتماعی گفته: «اوایل خیلی اذیت می شدم که درباره ظاهر م، دایر کت های بدی دریافت می کردم. این باعث می شد که خیلی ناراحت شوم. خیلی باخود فکر منفی می کردم که نکنند آن آدم راست می گوید، نکنند من خیلی زشتم، نکنند اگر این کار را بکنم بهتر می شوم خیلی نکنم های دیگر در ذهنم بود. یک بار من این را از یک آدم خیلی نزدیک هم شنیدم و این بود که خیلی م را اذیت می کرد و خیلی دلم شکست ... اما بعد از مدتی گفتم من همین که هستم و ظاهر م همین است دیگر ...»

#### از دنیای روان شناسی

## شغل هایی که مانع زوال عقل می شوند

طبق تحقیقاتی که به تازگی در مجله پزشکی آکادمی عصب شناسی آمریکا با عنوان «عصب شناسی» منتشر شد، اگر شغلان سبب می شود از مغز تان بیشتر کار بکشید، حافظه و عملکرد مغز تان در آینده بهتر خواهد بود. به گزارش نیویورک پست، در این پژوهش که در نروژ انجام شده است، محققان برای آزمایش این که چه میزان از مغز باید استفاده کرد روی ۷ هزار نفر با ۳۰۰ شغل مختلف مطالعه کردند.

#### ارزشمندی شغلی که تفکر پیچیده را می طلبد

دکتر ترین هالت ادوین، نویسنده این پژوهش، از بیمارستان دانشگاه اسلو، می گوید: «میزان نیازمندی مشاغل مختلف به قدرت شناختی را بررسی و محرک های شناختی در دوره های مختلف زندگی یعنی دهه های ۳۰، ۴۰، ۵۰ و ۶۰ شناسایی کردیم که با کاهش خطر ابتلا به اختلالات شناختی خفیف بعد از دهه ۷۰ زندگی مرتبط بود». او در ادامه افزود: «بر اساس این نتایج، ارزشمندی شغلی که تفکر پیچیده را می طلبد بر جسته می شود، زیر مهارت حافظه و تفکر در دوران پیری را تأمین می کند.»

#### از مدیریت و معلمی تا کالت و داروسازی

طبق آزمونش، افرادی که در شغلشان به پایین ترین میزان قدرت شناختی نیاز داشتند ۶۶ درصد بیشتر با خطر آسیب شناختی مواجه بودند. نویسندگان این پژوهش تأکید کردند که نیاز به قدرت شناختی با توجه به افراد متفاوت است و حتی ممکن است افراد در موقعیت شغلی یکسان به قدرت شناختی متفاوتی نیاز داشته باشند. آن ها همچنین تأکید کردند که این تحقیق بر اساس استوار است نه بر دلایل. به گفته ادوین، «این نتایج نشان می دهد که هم تحصیلات و هم اموری که مغز را در حین کار به چالش می کشند، نقش مهمی در کاهش خطر ابتلا به اختلالات شناختی در آینده بازی می کنند». به گفته او، برای تعیین دقیق شغل های چالش برانگیز شناختی که برای حفظ مهارت های تفکر و حافظه بسیار مفیدند، تحقیقات بیشتری نیاز است. طبق این مطالعه، شغل هایی که به عملکرد مغز سالم کمک می کنند عبارتند از: مدیریت، معلمی، و کالت، مددکار اجتماعی، مهندسی، پزشکی، دندان پزشکی و داروسازی و فیزیک دانی. علاوه بر این، پژوهشی که سال گذشته در «النت» منتشر شد، ۵ شغلی که افراد را بیشتر در معرض خطر زوال عقل قرار می دهد، معرفی کرد. این شغل ها عبارت بودند از: فروشندگان، دستیار پرستار، کشاورزان و تولیدکنندگان محصولات دام.

هم چنین دختری با چنین ویژگی هایی می تواند محبوب باشد و مورد توجه قرار گیرد. پس اولین نکته این که اگر ظاهری متفاوت با دیگران داریم، سعی کنیم ویژگی های متفاوت خودمان را در وجودمان پیدا و شخصیت قوی در خود ایجاد کنیم تا ظاهر مان باعث ناراحتی مان نشود بلکه از متفاوت بودن به عنوان ابزاری برای نشان دادن شخصیت متفاوت مان استفاده کنیم.

### ویژگی های منفی را با مدام و مثبت تان را با خود کار فہرست کنید

نکته دوم هم این که اگر از شنیدن انتقادهایی که دیگران به ظاهر مان می کنند مانند این که «تو بینی بزرگی داری» یا «چشمان با صورتت درشت است و زشتی» ناراحت می شویم، بهتر است قبل از شنیدن چنین جملاتی از دیگران سعی کنیم با رنج این متفاوت بودن روبه ر شویم و کنار بیااییم و آن را بپذیریم. یک تمرین مناسب برای این پذیرش این است که روی یک تکه کاغذ با مداد بنویسیم: «من بینی بزرگی دارم در عوض ...»، «من صورت درشتی دارم در عوض ...» و تمام ویژگی هایی را که به خاطرش احساس ضعف می کنیم، یادداشت کنیم. بعد از آن با خود کار ادامه ولی هار اینویسیم و به ویژگی های مثبت خود اشاره کنیم. مثلاً «من بینی بزرگی دارم در عوض می توانم زیبا و تاثیر گذار صحبت کنم یا در عوض می توانم با صحبت های شیرین دیگران را بخندانم». سعی کنید حداقل ۱۰ تاز ویژگی های منفی و مثبت تان را یادداشت کنید و بعد از این که چند بار این جملات را خواندید، جملاتی را که با مدام نوشته اید، پاک کنید و فقط جملات خود کاری را نگه دارید. به این شکل تاثیر و بار منفی جملات کم می شود و از شنیدن چنین جملاتی کمتر به هم می ریزید.

### انتقاد از ظاهر تان را جدی نگیرید

نکته سوم این که گاهی اوقات این انتقادات صحیح نیست و شخص مقابل از زروی حسادت و برای ضربه زدن به شما و تنها برای این که به ویژگی ها و توانایی های مثبت شما حسادت می کند، شروع به انتقاد و توهین به ظاهر شما می کند. شما بهتر است به جای توجه به ظاهر کلمات گفته شده به باطن ضعیف و بیمار شخص مقابل توجه کنید و به جای ناراحت شدن از این جملات به او یادآور شوید که هیچ انسانی کامل و بی نقص نیست و من تمام ویژگی های منفی و ایراد هایم را می دانم اما در تلاش برای رشد و کامل شدن و بهتر شدن ویژگی هایی در خودم هستم که می توانم تغییرش دهم نه چیزهایی که به وجود آمدن و تغییرش دست من نیست اما ممنون از این که یادآوری کردی.

#### اتاق مشاوره

## خانمم می گوید دخالت های مادر مرا تحمل کن!

مردی ۳۴ساله هستم. خانم ۲۸ساله. هر دو کارمند هستیم و یک فرزند داریم. مشکلم این است که خانم دربارہ دخالت های بیش از حد مادرش در زندگی مان هیچ واکنشی نشان نمی دهد. حتی برای خریدهای مان نظر می دهد. به همسر م اعتراض کردم اما خانم می گوید تحمل کن و چاره ای نیست. چه کنم؟



و بسیار قوی با والد خود برقرار می کنند و انگار که این دو، یک نفر هستند و معتقدند ایجاد حد و مرز با والد کار اشتباهی است و وقتی من این عمل را انجام بدهند فکر می کنند اشتباه کرده اند و احساس گناه می کنند. این افراد همه افکار، احساسات و رفتارهای ناهمخوان با والد اسر کوب می کنند و اگر زمانی بخواهند این زنجیر ها را پاره کنند و نقش مستقلی بیابند به شدت احساس گناه می کنند.

#### از طر حواره در مانگر کمک بگیرید

برای در مان طر حواره گرفتار / خود تحول نیافته که با توضیحات شما در پیامک تان به نظر می رسد همسر تان با آن در گیر است، مانند دیگر طر حواره به مان نیاز به مر اجمع به روان شناس طر حواره در مانگر است. احتمال دارد که تلاش شما برای تغییر همسر تان اگر به شیوه غیر اصولی انجام شود، نتیجه معکوس بدهد. اما طر حواره در مانگر پس از انجام تست و مصاحبه، طر حواره یا طر حواره های فرد را شناسایی می کند و بعد از تشخیص طر حواره فرد، شروع به طر حواره در مانی می کند. در پایان این طر حواره روی افراد مختلف در جه بندی دارد و دارای شدت و ضعف است که در جلسات در مان باید بررسی شود. از آن جا که همسر شما شاغل یا دوست صمیمی) جدا کنند. از نظر هنجانی به هم وابسته اند و هریک به تنهایی نمی توانند بدون حمایت دیگری به حیات ادامه دهند، زیر امحواره به همدیگر احتیاج دارند. این افراد پیوند نر دیک

#### فائزه سجادی راد | روان شناس

مشاوره زوجین

مخاطب گرمی، همسر شما به جای یک واکنش منطقی و تلاش برای حفظ حریم خصوصی زندگی مشتر کتان به شما گفته که دخالت های مادرش را تحمل کنید. احتمالاً همسر شما مبتلا به طر حواره، خود گرفتار و تحول نیافته است. در ادامه چند نکته در باره علل به وجود آمدن این طر حواره می گویم که به شما کمک خواهد کرد.

#### قادر نبودن به زندگی بدون حمایت دیگران

افراد دارای طر حواره «گرفتار / خود تحول نیافته» معتقد هستند بدون حمایت دیگران قادر به ادامه زندگی و تجربه شادی نیستند. احساس می کنند وجودشان با دیگران ادغام شده است و هویت جداگانه ای ندارند. این افراد حریم خصوصی ندارند و در هم آمیختگی زیادی با دیگران دارند.

#### نداشتن حد و مرز با والد

افراد دارای طر حواره گرفتار / خود تحول نیافته، در کسب هویت فردی احساس بی کفایتی دارند. حد و مرز هویت خود را نمی دانند و نمی توانند هویت خود را از هویت شخص دیگر (والدین، همسر، رئیس یا دوست صمیمی) جدا کنند. از نظر هنجانی به هم وابسته اند و هریک به تنهایی نمی توانند بدون حمایت دیگری به حیات ادامه دهند، زیر امحواره به همدیگر احتیاج دارند. این افراد پیوند نر دیک

#### تربیت فرزند

## ترفند های تربیتی برای جلوگیری از لجبازی کودک

بچه ها به دلایل مختلفی پدر فتاری می کنند اما شایع ترین دلیل آن بی حوصلگی و کسل شدن است. آن ها متوجه می شوند که رفتارشان تأثیر گذار است، به خصوص اگر بتوانند با استفاده از آن، به چیزی که می خواهند برسند. گاهی هم میل به قدرت داشتن، دلیل پدر فتاری های آن هاست چرا که این روشی است برای کودک تا بتواند تلاش و قدرت کنترل خود را اثبات کند. به همین دلیل مهم است که نحوه صحیح مدیریت این رفتار ها را بلد باشید. به گزارش «روزیاتو»، راهکار هایی که در ادامه از آن ها صحبت می کنیم زندگی شما به عنوان پدر و مادر را ساده تر خواهند کرد.

**با آرامش و خونسردی بیشتری با او برخورد کنید!** بچه ها اغلب از رفتار والدین خود تقلید می کنند، بنابراین باید با آموزش حفظ آرامش و خونسردی به فرزندان، به رفتار او شکل دهید. اگر زمانی که شروع به جیغ و داد می کند، شما هم سرش فریاد بکشید، این رفتار بر ایش عادی و طبیعی خواهد شد. بنابراین، به جای این کار، به او روش دیگری برای مدیریت احساساتش نشان دهید.

**به او حق انتخاب دهید!** حق انتخاب دادن به کودک کمک می کند نیاز به قدرت داشتن و کنترل داشتن روی امور خود در او را ضا شود. بنابراین مثلاً اگر باید هم اسباب بازی هایش را جمع می کرد هم دندان هایش را مسواک می زد، از او بپرسید که دوست دارد اول کدام را انجام دهد.

**او را از پیامدهای منفی احتمالی کار هایش آگاه کنید!** «چون من می گویم!» پاسخ خوبی به کودکی نیست که می خواهد بداند چرا نباید کاری را انجام دهد. همیشه سعی کنید با فرزندان صحبت کنید و بر ایش توضیح دهید که اگر پدر فتاری کند چه اتفاقی ممکن است بیفتد و چر انباید برخی کار ها را انجام دهد. او را از عواقبی که کار هایش ممکن است داشته باشد، آگاه کنید تا بتواند یاد بگیرد و در آینده تصمیمات بهتری برای خود بگیرد.

**یک برنامه روزانه برایش تنظیم کنید!** به فرزندان کمک کنید که یک برنامه روزانه مناسب برای خود داشته باشد، مثلاً ممنوعیت تماشای تلویزیون از یک ساعت مشخص به بعد، کمک به شستن ظرف ها،

#### از او بپایمدهای منفی احتمالی کار هایش آگاه کنید!

«چون من می گویم!» پاسخ خوبی به کودکی نیست که می خواهد بداند چرا نباید کاری را انجام دهد. همیشه سعی کنید با فرزندان صحبت کنید و بر ایش توضیح دهید که اگر پدر فتاری کند چه اتفاقی ممکن است بیفتد و چر انباید برخی کار ها را انجام دهد. او را از عواقبی که کار هایش ممکن است داشته باشد، آگاه کنید تا بتواند یاد بگیرد و در آینده تصمیمات بهتری برای خود بگیرد.
**یک برنامه روزانه برایش تنظیم کنید!** به فرزندان کمک کنید که یک برنامه روزانه مناسب برای خود داشته باشد، مثلاً ممنوعیت تماشای تلویزیون از یک ساعت مشخص به بعد، کمک به شستن ظرف ها،

#### نکته ها

## ۹ ویژگی کار آفرینانه برای پیشرفت شغلی



- ۱- انگیزه
- ۲- خلاقیت
- ۳- فن مذاکره و اقناع
- ۴- داشتن چشم انداز
- ۵- سر سختی
- ۶- ریسک پذیری
- ۷- اعتنا ف پذیری
- ۸- قاطعیت
- ۹- همکاری

#### ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۲۰۰۹۹۹۶۰۰ و تلگرام ۹۳۵۴۲۴۹۵۷۶

\* به نظر م به این زودی ها هم از مد نمی افته.
\* این تصمیم خانم های کاشانی برای نصب پنل های خورشیدی تحسین برانگیز بود اما این که ۴ سال دیگه به سوددهی می رسه، نکته منفی است که باید یک فکری براش بکنن.
\* زندگی سلام. لیگ برتر خیلی حساس و پیچیده شد. به نظر ت استقلال ی هاز الان می تونن آماده جشن قهرمانی بشن دیگه؟ بازی هاشون که خیلی راحت تره.

\* پرچم خانم ها همیشه بالا ست. مربوط به مطلب «نجات روستا با نخستین مزرعه خورشیدی زنانه».
\* فواید بی نظیر شنا برای سلامتی رو که همه می دونیم، فقط می مونه قیمت بلیت استخر که امیدوارم تابستون امسال، افزایش چند برابری نداشته باشه.
\* ایده های از مد افتاده در دکوراسیون داخلی که در صفحه خانواده نوشتم، هنوز خیلی هاشون در ایران، مد هست.