

برای خوشبختی هندا ۱۲۵ کافی است!

پرباز دید شدن وید تویی در شبکه‌های اجتماعی از یک زوج جوان روی ترک موتور و لذت بردن شان از لحظات ساده زندگی، چند نکته درس آموز دارد



دکتر نجمه عابدی | روان‌شناس بالینی

محوری

در دنیایی که دائماً در معرض بمباران پیام‌هایی درباره اهمیت داشتن ثروت، تجمل و مادیات برای تجربه خوشبختی در زندگی هستیم، دیدن زوج جوانی که با یک موتورسیکلت ساده هوندا ۱۲۵ در جست‌وجوی خوشبختی هستند، جذابیت‌های خاص خودش را دارد. ویدتویی از این زوج که در حال گفت‌وگو درباره فلسفه زندگی خود بر روی موتورسیکلت هستند، به سرعت در فضای مجازی دست به دست شد. این مرد می‌گوید: «به خدا برای خوش بودن، یک هندا ۱۲۵ کافی‌ه، دنبال چیزهای خاص نیاشین، دنبال آدم خاص باشین». در ادامه و از منظر روان‌شناسی، چند نکته درباره صحبت‌های مطرح شده در این ویدئو مطرح خواهیم کرد.

تلنگری برای تجدید نظر درباره خوشبختی

در این ویدئو، این زوج جوان که دو بچه دارند، توضیح می‌دهند که چگونه با انتخاب یک زندگی ساده و به دور از تجملات، به خوشبختی واقعی دست یافته‌اند. آن‌ها معتقدند که برای خوشبخت بودن، نیازی به ثروت هنگفت و دارایی‌های مادی فراوان نیست، بلکه می‌توان با قدردانی از داشته‌ها و لذت بردن از لحظات ساده زندگی، به آرامش و رضایت خاطر رسید. حرف‌های این زوج جوان در دنیای امروز که بسیاری از مردم در گیر رقابت‌های نفس‌گیر برای کسب ثروت و موقعیت اجتماعی هستند، می‌تواند تلنگری به ما باشد تا در مورد تعریف خود از خوشبختی تجدید نظر کنیم. هر چندی‌ا کاش این زوج عزیز از کلاه ایمنی هم استفاده می‌کردند تا خطری آن‌ها را تهدید نمی‌کرد اما شاید وقت آن رسیده که از تعقیب

از دنیای روان‌شناسی

کلاس‌های کم‌جمعیت کمکی به بهبود نمرات دانش‌آموزان نمی‌کند؟

یافته‌های جدید پژوهشگران آموزش نشان می‌دهد که کوچک کردن کلاس درس نمی‌تواند به افزایش نمرات و انعطاف‌پذیری دانش‌آموزان به خصوص در خانواده‌های کم‌درآمد کمک کند. کاهش تعداد شاگردان در یک کلاس حتی شاید مانع از این شود که آن‌ها بهترین عملکرد خود را داشته باشند. به گزارش «دیجیاتو»، نتایج همچنین نشان می‌دهند که افزایش تعداد معلمان نمی‌تواند به بهبود عملکرد درسی دانش‌آموزان کم‌برخوردار کمکی کند. در عوض، آن‌ها می‌گویند که معلمان باید بسیار منظم باشند و خبرگی خود را برای بهبود یادگیری دانش‌آموزان به کار بگیرند.

معایب کلاس‌های کوچک‌روی انعطاف‌درسی

نتایج این پژوهش با بررسی داده‌های بیش از ۲۰۷۰۰ دانش‌آموز دبیرستانی ژاپنی و چینی با خانواده‌های کم‌درآمد حاصل شده است. پژوهشگران می‌گویند که سیاست‌گذاران آموزش باید روی معلمان با کیفیت سرمایه‌گذاری کنندو منابع مالی را برای کم کردن تعداد دانش‌آموزان کلاس‌های درس هدر نهند. معلمان با کیفیت که می‌توانند به‌خوبی از روش‌های آموزش استفاده و نظم کلاس را برقرار کنند، انعطاف‌درسی را در دانش‌آموزان افزایش می‌دهند. برعکس، تأکید بی‌مورد روی کاهش دانش‌آموزان یک کلاس کمکی به افزایش انعطاف نمی‌کند. کلاس‌های کوچک حتی می‌توانند معایبی برای انعطاف داشته باشد. انعطاف درسی عبارت است از توانایی دانش‌آموز برای مقاومت در برابر تأملایمات و عملکرد خوب در مدرسه. این انعطاف ثابت نیست و می‌توان آن را تغییر داد و به اتفاقاتی که درون مدارس و کلاس‌ها رخ می‌دهد،

اتاق مشاوره

دوستانم بارها از پشت‌به‌من خنجر زدند

پسری ۱۹ ساله هستم. به یک نفر نیاز دارم که بتوانم با او درددل کنم و من را درک کند. به دوستانم اعتماد ندارم چون بارها از پشت‌به من خنجر زدند. فشار زیادی روی روان من است. دارم منفجر می‌شوم اما یک هم‌صحبت ندارم. چه کنم؟



دکتر مهدی سوداوری | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

با سلام خدمت شما خواننده محترم، داشتن دوست خوب و هم‌صحبت یکی از مهم‌ترین نیازهای انسان است. همه ما به دوست نیاز داریم، فارغ از سن و سال‌مان. چه در کودکی، نوجوانی و حتی سال‌های دوسان خوب همواره برای یک زندگی خوب مهم هستند. با توجه به توضیحاتی که در پیامک‌تان مطرح کردید و داشتن دوست برای‌تان در دسر ساز شده، چند توصیه به شما دارم.

● **اصل و اساس دوستی** اصل و اساس دوستی، فعالیت مشترک است؛ یعنی باید یک فعالیت مشترک پیدا کرد تا بر مبنای آن یک دوستی شکل بگیرد. فعالیت‌هایی مانند طبیعت‌گردی، هم‌کلاسی بودن و... و امثال آن می‌تواند به شما در مسیر دوستیابی اصولی کمک کند.

● **نمی‌توان به دوستان متکی بود** اما در باره درددل کردن و بیان غم

مذ و چشم و هم چشمی، به دنبال چیزهایی باشید که برای شما واقعاً مهم هستند.

۳ قدردانی باعث شادی می‌شود

قدردان داشته‌های خود باشید. به‌جای تمرکز بر روی چیزهایی که ندارید، به داشته‌های خود در زندگی توجه کنید و بابت آن‌ها قدردان باشید. شکرگزاری برای نعماتی که دارید، به شما کمک می‌کند تا شادتر و راضی‌تر باشید. دقیقاً مثل همین زن و شوهر که می‌بینید شاید خودروی آن چنانی ندارند اما از زندگی شان راضی هستند و شاد به نظر می‌آیند.

۴ وقت خود را با عزیزان خود بگذرانید

هیچ چیز بارزش‌تر از گذراندن وقت با افرادی که دوستشان دارید، نیست. روابط قوی با خانواده و دوستان، یکی از مهم‌ترین عوامل خوشبختی است. این هم دقیقاً همان چیزی است که در این ویدئوی پربازدید، توجه‌تان را باید به خودش جلب کند.

۵ بهانه‌های کوچک برای شادی پیدا کنید

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 معنایی شود. 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 همه‌اهل خانه است؛ بنابراین یاد بگیریم شادی را از هم دریغ نکنیم، حتی اگر بهانه کوچکی وجود داشته باشد.

۶ قدرت تخریب افکار منفی را دست کم نگیرید

این را بدانیم که بی تردید 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 لیخند کفایت می‌کند.

۷ خوشبختی یک مقصد نیست...

زندگی را صرف انجام کارهایی نکنید که از آن‌ها لذت نمی‌برید. به دنبال علایق و سرگرمی‌های خود بروید و زمانی را به انجام کارهایی اختصاص دهید که شما را شاد می‌کنند. این ویدئو یادآوری می‌کند که خوشبختی یک مقصد نیست، بلکه یک سفر است. با انتخاب زندگی ساده و معنادار و تمرکز بر روی چیزهایی که واقعاً برای ما مهم هستند، می‌توانیم به خوشبختی واقعی دست پیدا کنیم.

چیدمان

۷ اصل انتخاب مبلمان برای خانه‌های نقلی

این روزها با گسترش آپارتمان‌نشینی و افزایش جمعیت استقبال مردم از خانه‌های نقلی بیشتر شده است و یکی از چالش‌های زندگی در چنین خانه‌هایی، انتخاب مبلمان است. در واقع با زندگی در چنین فضاهایی افراد ناچارند از تمام فضا نهایت استفاده را ببرند و علاوه بر خرید لوازم مناسب آن‌ها را طوری بچینند که اتاق را بزرگ‌تر و کارآمدتر نشان دهد. به گزارش «راهنما تو»، امروز قصد داریم چند ترفند کاربردی برای چیدمان مبلمان در آپارتمان‌های کوچک را به شما آموزش دهیم.



دیوار تیره قرار گرفته است یا یک صندلی سفید در مقابل یک پس زمینه مایل به سفید را تصور کنید.

۵- **استفاده از فضای گوشه و کنج** به دنبال مبلمانی باشید که بتواند گوشه‌ها را به خوبی پر کند. قطعاتی که از فضاهای کوچک و کم‌کاربرد حداکثر استفاده را می‌برند. می‌توانید از مبلمان‌های کوچک و عتیقه که به‌طور خاص برای قرارگیری در گوشه‌ها طراحی شده‌اند، استفاده کنید.

۶- **تناسب اندازه فرش با فضا** بسیاری از افراد فکر می‌کنند که باید در فضاهای کوچک از فرش کوچک استفاده کنند. در حالی که برعکس است. فرشی که انتخاب می‌کنید حداقل باید تا پایه‌های جلویی مبلمان امتداد داشته باشد. در غیر این صورت با انتخاب فرش کوچک فضای اتاق شما کوچک‌تر از آنچه هست، به نظر خواهد رسید.

۷- **خرید مبلمان پایه‌دار** هر چه نور و هوای بیشتری در اتاق جریان داشته باشد، فضای آن بزرگ‌تر به نظر خواهد رسید و قرارگیری مبلمان پایه‌دار در چنین مکان‌هایی می‌تواند با انتقال نور و هوا فضا را بزرگ‌تر و دل‌بازتر جلوه دهد.

نکته‌ها

۶ اشتباه والدین که آینده مالی فرزندان را خراب می‌کند

۱- به فرزندان اجازه شکست خوردن نمی‌دهید

۲- جلوی فرزندان در باره مسائل مالی بحث می‌کنید

۳- اورا از خرید چیزی که نیاز دارد، منع می‌کنید

۴- راه‌های پس‌انداز را به او یاد نمی‌دهید

۵- فرزندان را برای انتخاب شغل آینده‌اش تحت فشار

می‌گذارید

۶- شخصیت او را قدر تمند بار نمی‌آورید

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۳۹۴۵۷۶

● این شرکت‌های استارت‌آپی که در صفحه اول زندگی‌سلام در باره فشن نوشتن، چقدر طرح‌های خلاقانه و عجیبی دارن. هیچ محدودیتی برای ذهن شون قائل نیستن و به دنبال اجرایی کردن نشدنی‌ها هستن.

● یک سوال از نویسنده زندگی‌سلام داشتم. آیا ا دواج هم‌راهنه به جای عاشقانه، در ایران هم در حال رشد و سیقت است؟ چیزی

که ما می‌بینیم، برعکس آن است.

● در باره مطلب «بعد از تمرین و ورزش چی بخوریم؟» اگر بعدش چیزی بخوریم که هر چی برای کاهش وزن تلاش کردیم، بی‌فایده میشه!

● استارت‌آپ پیدا کردن بهترین همسر از طریق DNA، جالب‌ترینشون بود. اگر درست کار کنه، می‌تونه به انتخاب بهتر و کاهش طلاق منجر بشه.

● باز هم در باره دهکده هال‌اشات مشهور به مروریاتریش، بنویسین. خیلی جالب و دیدنی بود. تا حالا اسمش رو نشنیده بودم. مربوط به صفحه جوانه.

ویژه



وی ادامه داد: اکنون با تصویب این طرح، پس از حدود ۳ هفته دیگر طی فرآیندهای مورد نیاز به شهرداری ابلاغ خواهد شد. شهردار منطقه تأکید کرد: با اجرایی شدن این طرح برای نخستین بار مردم منطقه قرقی و مهرگان می‌توانند طبق ضوابط طرح پاسخگویی سیدعلی حسینی ملک‌آباد، شهردار منطقه درباره این طرح اظهار کرد: برای بهبود وضعیت مناطق منصل شهری در منطقه ۳ شهرداری مهرگان و قرقی، اجرای طرح تفصیلی در دستور کار شهرداری قرار گرفت. روند آن طی شد و خوشبختانه دپرواز این طرح به تصویب و تأیید شورای عالی شهرسازی و معماری کشور رسید.

بلاتکلیفی پایان گرفت؛

تصویب نهایی طرح تفصیلی مهرگان و قرقی در شورای عالی شهرسازی و معماری کشور

طرح تفصیلی ناحیه منصل شهری مهرگان و قرقی با تصویب در شورای عالی شهرسازی و معماری کشور طی سه هفته آینده به شهرداری مشهد ابلاغ خواهد شد. به گزارش روابط عمومی شهرداری منطقه سه، محدوده منصل قرقی و مهرگان از سال ۱۳۹۱ به محدوده شهر مشهد الحاق شده است اما به علت عدم وجود طرح تفصیلی، پاسخگویی به شهروندان در حوزه شهرسازی برای انجام ساخت و ساز و همچنین خدمت‌رسانی در حوزه عمرانی نیز به مشکلات متعددی مواجه شده بود. در سال ۱۳۹۳ قرارداد برای تهیه طرح تفصیلی این محدوده منعقد شد، اما با توجه به مشکلات عمده‌ای که برای تأمین خدمات و پاسخگویی به شهروندان وجود داشت، تهیه این طرح به طول انجامید تا اینکه با همت مدیریت شهری به‌ویژه پیگیری‌های متعدد شهرداری منطقه سه این طرح سال گذشته آماده و پس از تأیید در تاریخ ۱۸ شهریورماه سال ۱۴۰۲ به تصویب کمیسیون ماده ۵ رسید. در صورت تجلسه کمیسیون مقرر شد تدقیق محدوده صورت گرفته، پس از اخذ تأییدیه

و غصه‌ها، قطعا دوستان یکرنگ و صادق بسیار مهم هستند اما در جوامع امروزی دیگر چون گذشته نمی‌توان بر دوستان متکی بود.

چون همه انسان‌ها در گیر زندگی شخصی خود هستند و هر کسی هزاران مشکل دارد. به محض شروع درددل اغلب طرف مقابل می‌خواهد اثبات کند که مشکلات او از شما بیشتر است! در دنیای امروز روان‌شناس و تراپیست می‌تواند محرم اسرار شما باشد و با تخصصی که دارد، هم گوش شنوا باشد و هم راهنما برای حل مشکلات به صورت اصولی. توصیه اکید این است که به یک روان‌شناس با توجه به شرایط روانی که دارید و گفتید «دارم منفجر می‌شوم و...» مراجعه کنید.

● **از نوشتن کمک بگیرید** اما اگر به هر دلیلی دسترسی به درمانگر مورد اعتماد ندارید، نوشتن درددل هم راهکار خوبی است، یا صدامی خود را با گوشی موبایل خود ضبط کنید. تخلیه هیجانی این دوروش تا حد زیادی مشابه صحبت با دوستان است.

● **نسبت به دوستی بدبین نباشید** اینکه آخر این که نسبت به دوستی، بدبین نباشید. اگر تا امروز دوستان امین و یکرنگ نداشته‌اید، سعی کنید با افزایش فعالیت‌های اجتماعی خود مثل کلاس‌های مختلف رقص، کوهنوردی، طبیعت‌گردی، کارهای نیکوکارانه و... مانند آن‌ها یک گروه دوستی سالم و خوب برای خود ایجاد کنید. چون دوستان خوب در بحران‌ها یک طناب نجات خواهند بود.