

امام سجاده (ع) می فرماید: حق کسی که به تونیک می کرده، آن است که از او سیاسی گزاری کنی و نیک می هایش را یاد کنی و از او به نیک می سخن بگویی و در پیشگاه خدا خالصانه دعا می کنی.

بر گرفته از مفاتیح الحیاء، فصل نظام اجتماعی

یادداشت



باید ها و نبایدهای روان شناسانه تماشای دربی

یکی از عواملی که باعث ایجاد هیجان مثبت و تخلیه انرژی می شود، ورزش است. ورزش نه تنها باعث پویایی فرد می شود بلکه از نظر روانی هم روی او تاثیر مثبت دارد. تماشای مسابقه های ورزشی هم می تواند چنین تاثیری داشته باشد به خصوص فوتبال. تحرک، پویایی، نتیجه غیر قابل پیش بینی و گاهی دور از انتظار و مشاهده تاکتیک ها و تکنیک های به کار رفته، هیجان بسیار زیادی را در بینندگان ایجاد می کند. میزان این هیجان ها در افراد مختلف، متفاوت است و به علاقه و تعصب آن ها به فوتبال و تیمی که بازی می کند، بستگی دارد. گاهی این تعصب ها باعث می شود تماشاگر دست به کار هایی بزند که اصلا عقلانی نیست و عکس العملی هیجانی است. پس فوتبال هم می تواند در برخی افراد هیجان مثبت ایجاد کند و در برخی دیگر منفی. هیجان مثبت باعث پویایی، تخلیه انرژی و احساس رضایتمندی تماشاگر فوتبال می شود. او طی مسابقه با بازیکنان همذات پنداری می کند و حتی ممکن است خود را در زمین فوتبال ببیند، با باخت آن ها گریه کند و با بردشان بخندد. بعد از بازی هم تحلیل می کند و همین کار باعث تعقل و بروز خلاقیت و توانایی بیان نظر و... می شود. اما اگر هنگام تماشای فوتبال استرس بیش از حد و دور از تحمل، اختلال رفتاری مثل پرخاشگری، عصبانیت، کم توجهی، حواس پرتی و حتی در صورت باخت تیم محبوب تان، افسردگی و اضطراب سراغ تان می آید و تا مدت ها درگیر تان می کند، باید بدانید هیجان تان از نوع منفی است. متأسفانه برخی افراد برای این

که با هیجان های منفی و احساس های بدی که همزمان با آن سرگشتان می آید، مقابله کنند به سیگار یا مواد غیر مجاز رو می آورند. برخی هم هنگام تماشای فوتبال ناخن هایشان را می جوند و موهایشان را می کنند اما آثار سوء این هیجان های منفی به همین نشانه ها ختم نمی شود چون ترشح بیش از حد موادی مثل کاتکولامین، آدرنالین و نورآدرنالین، افراد عروقی، مغزی و اختلال های اعصاب و روان را دچار زمینه یا مبتلا به بیماری های قلبی - کاتکولامین، آدرنالین و نورآدرنالین، افراد عروقی، مغزی و اختلال های اعصاب و روان را دچار مشکلات شدیدی می کند و گاه صدمه های جدی به آن ها می زند به خصوص وقتی تیم مورد علاقه شان در حال بازی با تیم قدری باشد و احتمال باخت آن زیاد. اگر احساس می کنید هنگام تماشای فوتبال دچار هیجان زیادی می شوید، حتما قبل از شروع مسابقه به اندازه کافی آب و مایعات بنوشید. یک راه دیگر برای این که کمتر هیجان ها خطر ساز شود، این است که محیطی که در آن مسابقه را تماشا می کنید، گرم و بسته نباشد و افراد زیادی هم آن جا حضور نداشته باشند چون همهمه و محیط بسته باعث اضطراب بیشتر، هیجان منفی و بروز پرخاشگری می شود. اگر شما هم زمینه پرخاشگری دارید قبل از مسابقه مدام به خودتان بگویید هر تیمی ممکن است ببر دیا باز دو نتیجه فوتبال واقعا قابل پیش بینی نیست پس امکان دارد تیم مورد علاقه ام بد بازی کن دیا بیازد. یادتان باشد هیجان در حد تعادل خوب است و هر چیزی از حد تعادل خارج شود، می تواند آسیب رسان باشد. منبع: دکتر محمد رضا خدایی، روان پزشک، سایت الود کتر

به همین سادگی

تزیین پنجره عشق!

یکی از کار های دوست داشتنی و حال خوب کن برای من، تزیین دیوار های خانه ام است! هر ضلع از دیوار یک پنجره را با یک طرح و یک مدل و با وسایل ساده و ابتدایی تزیین کرده ام! این قسمت از خانه پر از نشانه های مختلف و حال خوب کن برای خودمان است. برای یکی از این ضلع ها که ضلع زیر پنجره است با پارچه نمدی قرمز می که در خانه داشتم، تعداد زیادی ماهی قرمز برش زدم و به جای چشم ماهی ها، مروارید مشکی دو ختم و سپس ماهی هایم را با چسب حرارتی به دیوار چسباندم و به این شکل یک دیوار گچی و ساده را به یک دیوار منحصر به فرد تبدیل کردم که شبیه یک رودخانه است و تعداد زیاد ماهی قرمز در آن زندگی می کنند یا مثلا ضلع دیگر پنجره، یک طاقچه به شکل ابر داریم که زیر آن پر از قلب های قرمز و نشانه این است که از آسمان بر سرمان عشق می بارد. در ضلع دیگر، تعدادی قاب پلی استر زده ام که خودم آن ها را رنگ آکرلیک رنگ و داخلش را با جملات زیبا و انگیزشی پی کرده ام. در کنار قاب هایم دو عدد قاشق چوبی رنگ شده با رنگ آکرلیک قرار دارد که برای ما نشانه دو قاشق غذاخوری عشق است! خلاصه این که با همین کار های به ظاهر ساده، دور تا دور دیوار یک پنجره را پر از نشانه های مثبت کرده ام و روی زمین هم یک حوض آبی کوچک گذاشته ام و همین بخش کوچک از خانه برای ما پر از آرامش و حال خوب است و خیلی وقت ها فنجان چایمان را بر می داریم و کنار گل ها می نشینیم و جای می نوشیم. **فرنگیس یاقوتی**



بدترین اشتباهات در زندگی مشترک

بدانند زندگی زناشویی زمانی حفظ می شود که زوج ها ارتباطی موثر با هم داشته باشند و هر دو از انجام کار هایی که به رابطه شان آسیب می زند، اجتناب کنند. به گزارش برترین ها و در ادامه به رایج ترین اشتباهات زوج ها که بدترین اشتباهات در منزلزل کردن پا به پای زندگی مشترک است، اشاره می کنیم.

همه دختر و پسر ها با عشق از دواج می کنند، آن ها با این امید که آینده ای شاد در انتظار شان است، زندگی مشترک خود را شروع می کنند اما آمار روز افزون طلاق، حاکی از آن است که زوج های زیادی امید شان بر باد می رود. زن و شوهر ها به خصوص آن هایی که عمر زندگی مشترک شان از پنج سال کمتر است، باید

همین کم هستم، چه بخوای چه نخوای»، خودخواهی را ثابت می کند و نشان می دهد شما آن قدر به همسر و رابطه مشترک تان اهمیت نمی دهید که برای اصلاح اشتباهات خود تلاش کنید حتی وقتی که می دانید همسر تان بابت این موضوع ناراضی و آزرده است.

نپذیرفتن مسئولیت اشتباهات خود

همسران نا بالغی که هنوز نمی توانند مسئولیت رفتار ها و کار های خودشان را بپذیرند، معمولا زندگی های پر در دسری دارند. آن ها هرگز بابت اشتباهات خود عذر خواهی نمی کنند و فقط همسر شان را مقصر می دانند، برای رفتار های بد خود، بهانه تراشی و همسر شان را متهم می کنند که باعث و بانی ناراضی و ناراحتی آن هاست.

بی توجهی به رابطه زناشویی

رابطه زناشویی عاشقانه، همسران را به یکدیگر پیوند می دهد. نادیده گرفتن این جنبه از زندگی زناشویی می تواند اساس روابط تان را تحلیل ببرد.

تفریح نکردن

زوج هایی که فعالیت های مفرح ندارند، خودشان را از فرصت برقراری پیوندهای عمیق تر با یکدیگر محروم می کنند. این که تفریحات خود را از همسران کاملا مجزا کنید و مدام به سرگرمی هایی بپردازید که وقتی برای پرداختن به علاقه مندی های همسران باقی نمی گذارد، به ضرر زندگی مشترک شماست. حتما برای با هم بودن و با هم خوش گذراندن وقت بگذارد و روی لذت های همسران تمرکز کنید و فرصت هایی را بیهید که بتوانید با هم بیشتر بخندید و شادی کنید. به طور مثال، همین فردا تعطیل است، از فردا شروع کنید.

محق دانستن خود، ناشی می شود. همسران خودخواهی که از کار های همسران شان قدر دانی نمی کنند، ناراضی و خشم پنهان را وارد زندگی خود می کنند. این همسران حق به جانب، هرگز تحسین و تشکر نمی کنند اما در عوض مدام در حال شکایت کردن و ایراد گرفتن هستند.

زیر قول زدن

وفا نکردن به قول و قرار ها، اطمینان و اعتماد را بین همسران نابود می کند. عهد و پیمان های شکسته، یعنی نداشتن ارتباط خوب با همسر. به خصوص وقتی به همسر تان قول می دهید رازی را افشا نکنید و به این قول تان وفادار نمی مانید، در واقع به اعتماد او خیانت کرده و زندگی مشترک تان را به سمت نابودی، هل داده اید.

جر و بحث های ناشایانه

خطاهای گذشته را یادآوری کردن هنگام جر و بحث، جنبه منفی گفت و گوهای تان را تقویت می کند. جملاتی که با «تو همیشه» یا «تو هرگز» شروع می شود، معمولا همسر را به سبزه جویی ترغیب می کند. از گاه، کوه ساختن و یک مسئله کوچک و بی اهمیت را به معضلی پیچیده تبدیل کردن، تهدید به جدایی و هدف اتهام قرار دادن اعضای خانواده همسر و بحث کردن درباره آن ها، همه و همه مقدمات یک فاجعه را فراهم می کند. ناسزاگویی و خشونت بدنی، تقریبا تضمین کننده پایان رابطه است.

تمایل نداشتن برای برطرف کردن ضعف ها

داشتن این نگرش که «من

اهمیت ندادن به همسر

اگر تلاش ها و لطف های همسران را درک نکنید، موجب دلخوری و ناامیدی او خواهید شد. نادیده گرفتن همسر و اهمیت ندادن به او از



عکس: وحید بنیاد

پیامک های شما

لطفا در سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) درج کنید ابتدای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید

راه ارتباطی ما در تلگرام

شماره پیامک

zendegiisalam@
۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵

چند وقت بود احساس می کردم پدرم کمتر حواسش به من است. یک روز تعطیل، وقتی خسته نبود و داشت جای می خور، از او پرسیدم بابا دوستم داری؟ لبخندی زد و گفت: «می میرم برات!». حسم به زندگی عوض شد.

سوالم درباره مشکل خواهر ۱۲ ساله ام است که تازه به کلاس ششم ابتدایی رفته است. او کمی مغرور است و می ترسد در درس هایش نمره کم بگیرد و جوی یقیه تحقیر شود. در س ریاضی را خوب درک نمی کند و جرئت هم ندارد از معلم اش سوال کند زیرا معلم به دانش آموزان گفته است وقت ندار. دسوالی را جواب دهد. دختری ۱۷ ساله و فوق العاده استرسی هستم. در محیطی متشنج بزرگ شدم. برای مدرسه رفتن و هر چیز دیگری از استرس زیاد حالم بد می شود. خیلی از کارهایی را که دوست دارم، به دلیل استرس فراوان نمی توانم انجام دهم.

خواهر همسر من به علت نظارت نداشتن والدینش از طریق تلگرام با پسری آشنا شد که قبلا یک بار طلاقی گرفته و دو سال از او کوچک تر بود و از یک سال قبل مخفیانه با او ارتباط داشت که سرانجام منجر به ازدواج شد و لی به همدیگر مشکوک اند و مشاجره دارند. عاقبت دوستی های خیابانی که منجر به ازدواج شود، بهتر از این نیست.

۱۸ ساله و دانش آموز پشت کنکوری هستم. پارسال کنکور ناموفق داشتم، امسال رشته ام را عوض کردم و خیلی دوست دارم موفق بشوم اما متأسفانه اصلا خوب درس نمی خوانم. مشکل من این است که همه چیز را نیمه کاره رها می کنم مثل ورزش، درس و... و در کل هیچ کاری را تا آخر انجام نمی دهم.

چند روز پیش، شوهرم سفری یک هفته ای به دبی داشت و به خاطر شرایط کاری مجبور بود تنها برود. دو روز بعد از رفتنش، یک پیک موتوری دسته گل زیبایی آورد و گفت از طرف شوهر تان است! او از دبی زنگ زده بود تا نشان دهد در آن جا هم به فکر من است. چه از این بهتر!؟

ارتباط های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن



سوال از شما؛ پاسخ از مشاوران

والدینم ناراحت هستند که دخل و خرجم را از آن ها جدا کرده ام

پسری ۲۱ ساله ام. دانشجوی مهندسی مکانیک و مغازه دارم. مدتی است دخل و خرجم از خانواده جدا شده است و پدر و مادرم از این موضوع ناراحت هستند که چرا من بدون توجه به حرف های آن ها پول های خود را جمع می کنم و در اختیار آن ها نمی گذارم. این باعث شده است بین من و دو خواهر کوچکم تفاوت بگذارد. به دلیل وجود این مشکل، شب ها به خانه نمی روم. پدرم مهندس برق بازنشسته است.

ها از جمله گزینه هایی است که می تواند بر آن صحنه بگذارد یا در آن استناد ایجاد کند. به عنوان مثال اگر خانواده شما در بحران و گرفتاری مالی باشند و کمک شما بتواند آن مشکل را حل کند، آن وقت قضیه فرق می کند و بر همین اساس شایسته است که ابتدا با والدین تان رابطه صمیمی برقرار و سپس اولویت های خود را مطرح و در باره آن مذاکره کنید. همان طور که اشاره شد سبب انداز کردن کار درستی است که در حالت معمول کسی با آن مخالفت نمی کند و اگر دلایل و بر نامه های شما درست باشد و بتوانید برای خانواده هم به درستی بیان کنید، به لحاظ این که همه خانواده ها از روی خوشی فرزندان خود را دارند، شاید با شنیدن دلایل و صحبت های شما متقاعد شوند و با شما همراهی کنند. البته شاید شما با شنیدن صحبت ها و دیدگاه های والدین خود قانع شوید و بتوانید راهی پیدا کنید که رضایت آن ها هم جلب شود.

خودتان را جدا از خانواده تان نبینید

تک بعدی و صرفا مادی گر یا نه به موضوع نگاه نکنید بلکه زندگی خانوادگی خود را به صورت کل و یک پارچه تصور کنید چون همه زندگی مادیات نیست و به همین دلیل هم نباید همه جنبه های زندگی تان را تحت تاثیر خودش قرار دهد. توجه داشته باشید هر یک از والدین شما یا خودتان در این موضوع، می توانید با کمی گذشت و سعه صدر بیشتر شریلی را فراهم کنید که رضایت همه جانبه حاصل شود. به همین منظور می توانید از مشاور و افراد معتمد فامیل نیز کمک بگیرید.

توافقی بر سر این موضوع کرده باشند. با این حال، در ادامه نکاتی را برای اطلاع شما برادر گرامی عرض می کنم.

اهداف تان را به والدین تان بگویید

اولین اقدام شما، بهتر است فراهم کردن یک فضای صمیمی برای گفت و گو با والدین تان باشد و در این مذاکرات بر نامه ها و اهداف خود را با دلیل و منطق برایشان تبیین کنید و همین طور از آن ها هم بخواهید دلایل و انتظاراتی را که از شما دارند به طور مشخص بیان کنند. تا حد ممکن از ایجاد تنش و مشاجره جلوگیری کنید تا بتوانید به یک نتیجه مطلوب برسید.

به خانه برگردید

کدورت های گذشته، آفراموش کنید و به خانه برگردید. همان طور که می دانید در زندگی خانوادگی مسائل و موضوعاتی به مراتب مهم تر از مادیات وجود دارد که به لحاظ اخلاقی و انسانی با پول و مادیات قابل اکتساب و مقایسه نیست و این که به دلیل مسائل مالی رابطه شما با خانواده تان دچار مشکل شده اتفاق خوبی نیست و به طور قطع تاثیر منفی روی روابط اجتماعی شما خواهد گذاشت. بنابراین توصیه می کنم قبل از این که این مسئله گسترش پیدا کند و اطر افیان از آن مطلع شوند، از طریق گفت و گو و رسیدن به یک توافق، آن را حل کنید.

آن ها را متقاعد کنید

اقدام شما در نگاه اول در دست به نظر می رسد ولی حاشیه های آن و شرایط فعلی خانواده شما و دلایل و بر نامه های آن



حسین معراجی

مشاور

