



نکاتی که کمتر درباره اهمیت و چگونگی مدیریت احساسات مان شنیده ایم

کنترل زندگی با کنترل احساسات

منبع: lifehack.org

یاسمین مشرف | مترجم



دو دوست را در نظر بگیرید که بیشتر اوقاتشان را با یکدیگر سپری می کنند اما تفاوت های زیادی با هم دارند. یکی از آن ها مدام عصبی است. کوچک ترین اتفاق بد در او استرس، ناامیدی و پر خاشگوشی ایجاد می کند. همه اتفاقات اطرافش از ترافیک گرفته تا صف های طولانی و رفتار نامناسب همکارانش او را به شدت تحت

گام اول، شناخت احساسات است

اگر شما ندانید که معمولاً چه زمان هایی حساسیت ها و واکنش های بیش از حد از خودتان نشان می دهید، نمی توانید این واکنش ها را مدیریت کنید.

پس در اولین فرصت، شروع به بررسی این واکنش ها و نام گذاری آن ها کنید. گاهی تشخیص این که چه احساسی را تجربه می کنیم، مشکل است و نام گذاری، با شفاف ساختن موقعیت به پیشرفت ما در هدف مان کمک می کند.

کشف چرایی تجربه احساسات مختلف

وقتی تشخیص دادید که چه احساسی دارید، باید بدانید که چرا این احساس را دارید؟ شما باید مانند یک دوست از خودتان بپرسید:

«مشکل کجاست؟ چه چیزی باعث شده این احساس را داشته باشم؟» ذهن شما همواره به دنبال یک پاسخ خواهد بود. بیشتر اوقات، صرفاً بر داشت ما از یک موقعیت، نوع احساس ما درباره آن را شکل می دهد. دلیل عمده دیگر برای احساسات منفی ما این است که ارزش های ما در

تأثیر قرار می دهد و به طور کلی روحیه و شادابی او مستقیماً تحت تأثیر اتفاقات روزانه ای است که در اطرافش رخ می دهند. در طرف دیگر ماجرا، دوست او فردی است که اجازه نمی دهد تحت تأثیر اتفاقات کوچک قرار بگیرد. او که خودش درباره احساساتش تصمیم می گیرد، معمولاً همیشه شادتر از دوستش است. حالا این سوال پیش می آید که این دو نفر چه تفاوتی با یکدیگر دارند؟ چرا یک نفر با مدیریت احساساتش، زندگی بهتری دارد و دیگری با هر اتفاقی در روز به هم می ریزد؟ برای یافتن پاسخ این سوال ها با ما باشید.

هنگام بروز این احساسات، حضور

ندارند یا مورد احترام قرار نمی گیرند. به خاطر داشته باشید که همیشه این «چرایی»ها را ببینید و درباره شان فکر کنید.

چور دیگر به موضوعات و اتفاقات نگاه کنیم

پس از یافتن علت، چه باید بکنیم؟ گاهی اوقات ما باید طرز فکرمان درباره یک موقعیت را تغییر دهیم. افکار ما به طور مستقیم به احساسات مان منجر می شوند بنابراین اگر احساس بدی درباره یک موضوع خاص داریم، احتمالاً این تفکر نامناسب ماست که باعث ایجاد آن احساس شده است. اگر سعی کنیم به گونه دیگری به آن موقعیت یا موضوع نگاه کنیم، فوراً احساس بهتری پیدا خواهیم کرد. گاهی نیز صرفاً درک این موضوع که چرا در مواقع خاص احساسی خاص پیدا می کنیم، به فروکش کردن احساسات کمک می کند زیرا درک کردن، با خود آرامش به همراه می آورد.



سخت ترین بخش ماجرای مدیریت احساسات

انتخاب نوع واکنش در مقابل به موضوعات و اتفاقات مختلف، سخت ترین بخش ماجرا برای مدیریت احساسات است. نحوه واکنش و مدیریت احساسات، یک عادت است. افراد احساساتی، عادت کرده اند موقعیت های خاصی را با عصبی شدن واز کوره در رفتن همراه کنند. این که یاد بگیریم به احساسات مان گوش کنیم، آن ها را تشخیص بدهیم یا انتخاب شان کنیم، چیزی نیست که دوبار در هفته یا سر میز شام، آن را تمرین کنیم بلکه کسب این مهارت مهم به تمرین و جدیت

مستمر نیاز دارد. در نهایت

اگر بتوانیم احساسات

مان را کنترل کنیم،

زندگی به نحوی

که تصورش را نمی

کنیم بر ایمان تغییر

خواهد کرد. با کنترل

کردن احساسات، نه

تنها کنترل

زندگی را

به دست

می گیریم و

قدرت بیشتری

خواهیم داشت، بلکه

شادتر و سالم تر نیز خواهیم

بود زیرا به طور قطع ناراحتی

و استرس کمتری را تجربه

می کنیم.



ارتباط جنسیت فرزند با افسردگی پس از زایمان

افسردگی پس از زایمان، معمولاً در یکی از هر ۱۰ زن اتفاق می افتد و نتایج مطالعات جدید نشان می دهد که یکی از عوامل مهم بروز این موضوع و میزان آن به جنسیت فرزند بستگی دارد. به گزارش ایسنا و به نقل از ساینس، محققان دانشگاه کنت در انگلستان دریافته اند که احتمال ابتلا به افسردگی در میان مادرانی که فرزند آن ها پسر است در مقایسه با آن هایی که فرزند دختر دارند، ۷۹ درصد بیشتر است و مهم ترین عامل در این میان، تغییر در تعادل شیمیایی مغزی است. نتایج این تحقیق نشان داد افرادی هم که عوارض جسمی مرتبط با زایمان داشته اند، خطر افسردگی بعد از زایمان در آن ها ۱۷۴ درصد افزایش می یابد. دکتر سارا جانزو دکتر سارا امیر، نویسنده این مطالعه اظهار کردند: «جنسیت نوزاد و عوارض پس از زایمان می تواند به شناسایی این زنان برای حمایت از آن ها کمک کند. این یافته ها نشان داد که تولد یک پسر یا زایمان دشوار در افزایش خطر ابتلا به افسردگی بعد از زایمان موثر است. این مطالعه در بین ۲۹۶ زن انجام شد و نشان داد مادرانی که فرزند پسر به دنیا آورده اند، تقریباً دو برابر بیشتر احتمال دارد که به افسردگی پس از زایمان مبتلا شوند و در مادرانی که مشکلات زایمان داشته اند، این احتمال سه برابر می شود.» یافته های این بررسی در نشریه Social Science & Medicine منتشر شده است.

خواستگارم و ر شکسته است، چه کنم؟



بعد از شش سال زندگی مشترک با همسر در حالی که پسر یک ساله بود، طلاق گرفتم. الان پسر ۳ ساله است و به تازگی مردی به خواستگاری ام آمده که در مرحله آشنایی هستیم. او چند سال پیش ور شکست شده و از لحاظ مادی شرایط خوبی ندارد اما از لحاظ اجتماعی و ارتباط با پسر خوب است. اطرافیانم می گویند بی خیال این فرد شوم و مسائل مالی را جدی بگیرم. به نظر تان وقتی در کنار فردی آرامش داری، ممکن است به خاطر مسائل مالی این احساس از بین برود؟

مهسا جعفری نسب | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی



اولین نکته ای که باید به آن اشاره کنم، این است که افرادی چون شما در انتخاب شریک زندگی خود به معیار هایی توجه می

کنند که در دوران زندگی مجردی خود یا دوران ازدواج اول از شریک زندگی خود دریافت نکردند و به دنبال آن ویژگی مثبت، در افراد دیگر می گردند. ما در علم روان شناسی به آن «ایما گوترپی» می گوئیم که در آن هر فرد به دنبال نیمه گم شده خود نمی گردد بلکه به دنبال فردی می گردد که بتواند از طریق آن خلأ های وجودی اش را پر کند.

دلیل علاقه مندی شما به این فرد

اگر شما در زندگی قبلی خود خلأ هایی از موضوعات مطرح شده داشته باشید، فرد مد نظر را انسانی آرمانی می بینید در حالی که دیگران این موضوع را مهم نمی بینند. شاید همسر قبلی شما فردی درون گرا یا ساکت و تنها بوده و از لحاظ ارتباطات مخصوصاً با شما ملاک های مدنظر شما را نداشته و این موضوع شما را اذیت می کرده، در حالی که این فرد این گونه نیست و باعث جذب شما شده است.

مسئله مالی را بدون اهمیت ندانید

دومین نکته بحث مالی است که در زندگی مشترک، نقش بسیار پر رنگ و مهمی دارد. هر چند قبل از آن موضوع تفاهم و آرامش روانی خیلی بیشتر مدنظر است ولی در کنار این ها، موضوع مالی هم نقش به سزایی دارد. البته نه آن قدر که از آن بگذریم و نه آن قدر که بر جسته باشد و همه چیز را تحت الشعاع خود قرار دهد.

چند نکته قابل تامل درباره سن استفاده از لوازم آرایشی در ایران که به خردسالی رسیده است

منتظر در دسرهای بلوغ زودرس باشید!

صدیقه معدنی | روان شناس کودک



مدیر نظارت بر مواد غذایی و بهداشتی معاونت غذا و دارو در جدیدترین اظهاراتش از کاهش سن مصرف لوازم آرایشی به ویژه در بین کودکان خبر داده و گفته: «رواج مصرف لوازم آرایشی و بهداشتی در کودکان با سنین پایین، زنگ خطری است که در

آسیب های تشویق دختران خردسال به آرایش کردن

هم اکنون یکی از محبوب ترین کارها در میان خانم ها و دختر بچه ها، آرایش کردن است. دختران خردسال با الگو گرفتن و همانندسازی با مادر یا خواهر خود، در بازی های کودکانه با برداشتن لوازم آرایشی بزرگ تر ها و آرایش کردن خود یا عروسک شان، شور و اشتیاق آرایش کردن را نشان می دهند و متأسفانه به برخی موارد، مادرانی به اعتماد به نفس پایین و تحت تأثیر برخی چالش های ست مادر-دختری در فضاهای مجازی، دختران خود را به صورت مستقیم و غیر مستقیم تشویق به آرایش کردن و پوشش هماهنگ با خود می کنند. در این رقابت، معصومیت دختر بچه های کوچک دستمایه امیال فخر فروشانه بزرگ سالان می شود و این خود القای نوعی بلوغ زودرس در دختران خردسال است که به آن ها این مجوز را می دهد که تومی توانی مانند ما مان پوشش و آرایش داشته باشی!

۵ توصیه به والدین دختر بچه های علاقه مند به آرایش کردن

با توجه به آسیب های مطرح شده، بهتر است این رفتار ها را در مواجهه با کودکانی که تمایل زیادی به آرایش پیدا کرده اند، انجام دهید.



۱- از بیان هر کلام تند و کوبنده هر پیزر کنید. اگر می خواهید دخترتان به جای استفاده از لوازم آرایش به دنبال زیبایی های دیگری باشد، باید کمی در شیوه تربیتی تان تجدید نظر کنید و سعی در تقویت اعتماد به نفس فرزندتان داشته باشید.

۲- زیبایی های ظاهری و باطنی او را تشویق کنید. با تمجید از زیبایی دخترتان نه تنها نیاز به توجه او را اغنا می کنید بلکه وجود او را سرشار از امید و انرژی و اعتماد او را به خود جلب می کنید. این عبارات مثبت را به دخترتان هدیه کنید: «از این که امروز در جمع خوب و مودبانه صحبت کردی، به تو افتخار می کنم»، «این مدل مو خیلی بهت میاد»، «همیشه فوق العاده زیبا هستی» و....

۳- وسایل ارتباط جمعی مثل تلویزیون، کتاب ها و رمان ها، مجلات، فیلم ها، سایت ها و حتی بازی های کامپیوتری، گاهی کودکان را تحریک می کنند. بنابراین لازم است والدین قبل از تهیه آن برای فرزندانشان از محتوا و اثراتش آگاه باشند.

۴- در حضور کودکان خود آرایشی کمتری داشته و برای او توضیح دهید که این کار مخصوص بزرگ تر هاست و برای سلامت شما مضر است و همواره دختران را به آراستگی متناسب با سن شان تشویق کنید.

۵- لوازم آرایشی کودکانه ای برای آن ها بخريد که بیشتر جنبه سرگرمی دارند. در صورت علاقه کودک شما به استفاده از وسایل آرایشی، به کودکان تان بیاموزید به جای استفاده از کرم پودر از مرطوب کننده ها، ضد آفتاب های با درجه ۳۰ تا ۵۰ و به جای لاک برای براق شدن ناخن از وازلین استفاده کند.