

غمگینی تحمل ناپذیر متولد شدن!

در گفت و گو با یک روان شناس بررسی کردیم: چرا بعضی از ما در سالروز تولد مان اندوهگین می شویم؟



الیه توانا | روزنامه نگار

گفت و گو

برای آن‌هایی که از روزها و هفته‌ها قبل از سالگرد تولدشان با فکر کردن به جشن و هدیه و غافل گیری خوش اند، ناراحتی روز تولد چندان قابل درک نیست. شاید حتی متولد‌های غمگین را دست بیندازند یا پشت سرشان بگویند «آخه آدم روز تولدش بُخ

می کنه؟» اگر جزو این گروه هستید، خواندن این مطلب به شما کمک می کند کسانی را که شبیه شما فکر نمی کنند، درک کنید. اگر هم جزو آن‌هایی هستید که سوال این مطلب، مسئله شماست احتمالا جواب تسان را در گفت و گو ی من با «سعید بی نیاز»، کارشناس ارشد روان شناسی بالینی پیدا کنید.

دستاوردهای شان سنجیده می شوند، دستاوردهایی که طبق قوانین نانوشته باید در سنین مشخصی کسب شوند.

سوال دقیق و درستی است. ما در خلأ زندگی نمی کنیم؛ در خصوص اجتماع مان، با ارزش ها و کلیشه‌های اجتماعی احاطه شده‌ایم اما در نهایت این ما هستیم که تصمیم می گیریم بر اساس این کلیشه‌ها زندگی کنیم یا خیر. مثلا در باره پیشرفت مالی در ایران، دچار سندروم «پ‌پ» هستیم؛ منظورم از این اصطلاح خودساخته، این است که جامعه از فرد توقع دارد پول پیش یک خانه را جور کن، بعدیک پراید بخر، بعد پراید را به پژو تبدیل کن و «پ»های دیگر... یا مثلا در

بر ما گذشته است، راضی نیستیم. به این وضعیت در روان شناسی وجودی، می گویند «زندگی نزیسته»؛ یعنی زنده بوده‌ام اما زندگی نکرده‌ام. این جمله برای هر کس معنای متفاوتی دارد؛ یکی می خواهد آدم تأثیر گذاری باشد، یکی دنبال آموختن است، هر کس ارزش‌های متفاوتی دارد که وقتی مطابق با آن‌ها زندگی نمی کند، افسوس می شود زندگی نزیسته. در موقعیت‌هایی مثل سالگرد تولد که این زندگی نزیسته به آدم یادآوری می شود، غم بیشتر نمایان می شود.

بخشی از قضیه به بیرون از ما بر نمی‌گردد؟ در جامعه آدم‌ها بر اساس

زمینه تحصیل، سندروم «ک ک ک» یعنی همان کنکورهای پیاپی را داریم که فرد به خودش تحمیل می کنديا تحمیلش را از سوی اجتماع می پذیرد. چه کسی گفته ما باید از نردبان‌هایی که اجتماع تعیین کرده، بگذریم؟ وقتی ارزش‌های شخصی فدای این کلیشه‌ها می شود، یعنی مثلاً کسی که یادگیری برایش مهم است ولی خودش را اسیر «ک ک ک» می کند، عقب ماندن از این کلیشه در موقعیتی مثل سالگرد تولد، اذیتش می کند.

طبق گفته شما در خلأ زندگی نمی کنیم، پس چطور می توانیم درگیر کلیشه‌های اجتماعی نشویم؟

درست است که ما در شعاع ارزش‌های تعیین شده از سوی اجتماع قرار داریم ولی در نهایت این ماییم که تصمیم می گیریم. این تصمیم، هزینه هم دارد. سخت است آن طوری که اجتماع بر من تحمیل می کند نباشم یا بخشی از خواسته اجتماع باشم که با ارزش‌های شخصی ام سازگار است ولی می ارزد. ارزشش هم به این است که موقع مرور زندگی ام، بینم روندی که در پیش گرفته‌ام، همانی است که همیشه می خواسته‌ام.

اگر به آن سمت قضیه یعنی خوشحالی از تولد دقیق شویم، آیا این جشن گرفتن نوعی واکنش دفاعی در برابر مرگ نیست؟ غم‌روزی تولد، معمولاً ناشی از حسرت است؛ از این که برمی گردم و زندگی را ام‌انگاه می کنم و می بینم چیزی نبوده که من می خواسته‌ام و گرنه اضطراب مرگ اتفاقا حس سالمی است. لازمش داریم به این دلیل که بدانیم وقت مان محدود است، باید کارهایی انجام بدهیم و بعد هم برویم. بدون مرگ و اضطراب مرگ، زندگی بی‌انتهایی که هر وقت دل مان بخواهد کارهایی در آن انجام بدهیم، معنی ندارد. درواقع ترس از مرگ، ترس ناسالمی نیست که بخواهیم سرکوبش کنیم. اگر این زندگی را، از وقتی که در اختیار خودمان است یعنی از نوجوانی به بعد، پرشور زندگی کرده باشیم جشن گرفتنش عجیب نیست. اما اگر این جشن، بعد از تجربه کردن آن غم باشد می توان آن را به عنوان واکنشی دفاعی در نظر گرفت.

کسانی که سالگرد تولد، غمگین شان می کند باید نگران خودشان باشند؟ به نظر من می شود به عنوان یک فرصت به آن نگاه کرد. بخشی از وجودشان دارد هشدار می دهد که توانگار خیلی از آن چه از زندگی ات گذشته راضی نیستی. به قول خانم «توران میرهادی»، غم بزرگ را به کار بزرگ تبدیل کن. این جمله البته آن قدر در فضای مجازی تکرار شده که به ضد خودش تبدیل شده است ولی این وجهش را که کنار بگذاریم، حرف خیلی درستی است. اندوهی که این افراد تجربه می کنند، غم بزرگی است ولی می شود به عاملی تبدیلیش کرد که فرد سال‌های پیش رو را با ارزش‌های شخصی اش زندگی کند.

اگر می توانست مطابق ارزش‌های شخصی اش زندگی کند، این کار را نمی‌کرد؟

فقط بحث توانستن نیست؛ باید انتخاب کند و هزینه‌هایش را هم بپردازد. فرض کنیم می خواهید با اسکی از نقطه الف به نقطه ب برسید. یکی با بالگرد می آید و می گوید تورا می رسانم. همراهش می رود؟ در این مثال چیزی که اسکی کردن به شما می دهد، ارزش است و نقطه ب، هدف. برای پیدا کردن ارزش‌ها، باید بفهمیم روندهایی که بهمان انرژی و خوشحالی می دهد، چه چیزهایی هستند و نه هدف‌ها. بعضی‌ها برای خودشان هدف‌های الف و ب و پ را تعیین و تصور می کنند با محقق شدن آن‌ها خوشحال خواهند بود. ولی بعد از رسیدن به آن‌ها، ممکن است به این نتیجه برسند که چقدر بی‌معنی بوده‌اند. دلیلش هم این است که راه را با پا لنگرند، رفته‌اند. برای همین، معتقدیم پیدا کردن ارزش ما مهم است اما چطور این کار را کنیم؟ بعد از مشخص کردن هدف‌ها، وجه مشترک همه‌شان را شناسایی کنیم. وجه مشترک، همان ارزش هاست. این کار به کمک گرفتن از یک متخصص نیاز دارد. اگر غم عمیقی را تجربه می کنم، یک درمانگر وجودی می‌تواند به من کمک کند ارزش‌هایم را پیدا کنم و به اجرای آن‌ها متعهد شوم. حسرت‌ها به هر حال وجود دارند ولی وقتی مطابق ارزش‌های شخصی زندگی کنیم، افتخارها بر افسوس‌ها غالب خواهند بود.

در زمان عصبانی شدن باید یک لیوان یا ظرف را بشکنم!

نمی‌دانم چرا عادت کرده‌ام وقتی در خانه‌ام به هر دلیلی عصبانی می‌شوم، باید یک لیوان یا ظرف را بشکنم تا آرام شوم. ۲۴ ساله‌ام و خانواده‌ام بیش از حد به من گیر می‌دهند. چندبار تلاش کردم تا دست از این عادت بردارم و حتی مادر، م، ظرف‌ها و لیوان‌ها را قا یم می‌کند اما بالاخره پیدایشان می‌کنم و.... چه کنم؟



دکتر رضا یعقوبی | روان‌شناس سلامت

گاهی روش‌هایی که برای بیان عصبانیت خود به کار می‌بریم، نه تنها تأثیر مثبتی بر حل مشکل ندارد بلکه وضع را از آن چه هست، بدتر می‌کند. عوامل مختلفی می‌تواند در زود عصبانی شدن افراد موثر باشد از جمله ناراضیاتی از شرایط موجود، انتظارات برآورده نشده، مصرف سیگار یا مواد مخدر و ... با این حال و با توجه به پیامک‌تان مشخص است تحت تأثیر حرف‌های افراد خانواده تا این حد عصبی می‌شوید که به شکستن ظرف یا لیوان اقدام می‌کنید اما چون ما هنوز اطلاعات دقیقی از شما نداریم، به طور قطع نمی‌توانیم در باره دلایل این مشکل شما نظر بدهیم. با این حال، چند توصیه به شما داریم.

به احساسات‌تان احترام بگذارید؛ اما...

احترام گذاشتن به احساسات یعنی به رسمیت شناختن آن‌ها. یعنی قبل از هر اقدامی بتوانید به خود بگویید الان چه حسی دارید: عصبانی هستید یا خوشحال؟ سرخالی‌دارا یا احت؟ هیچ‌یک از احساسات ما غیرواقعی نیست. حتما دلیلی برای آن وجود دارد؛ اما مدیریت آن احساس مهم است.

به عاقبت کار تان فکر می‌کنید؟

وقتی عصبانی هستید قبل از هر اقدامی چند لحظه مکث کنید. از اقدام عجولانه خودداری و سعی کنید به خودتان فرصت تصمیم‌گیری بدهید. با خودتان فکر کنید هرگاه عجلوانه اقدام کردید چه عواقبی داشته است؟ آیا باز هم شکستن ظرف‌ها می‌تواند سودی برای شما داشته باشد؟ در ضمن مشکلات‌تان را با خانواده از راه گفت‌وگو و منطق حل کنید. در فرصت‌های عادی و در فضای مناسب (موقع خوردن چای و ...) در باره موضوعاتی که به خاطر آن عصبی می‌شوید، حرف بزنید و انتظارات خودتان را با اعضای خانواده در میان بگذارید. متقابلا انتظارات اعضای خانواده را از خودتان بشنوید و در باره توانایی انجام دادن یا ندادن آن‌ها گفت‌وگو کنید. این کار باعث پیشگیری از تنش و عصبانیت در فضای خانواده می‌شود.

عکس ترنیتا ساسل

قرار و مدار

روز توجه بیشتر به دانش آموزها

در روز دانش آموز فوبه که راننده ها و موتورسوارها، مواس شون بیشتر به این قشردر کوچه و خیابون باشه به فصوص در اطراف مدرسه‌ها ته گاهی دانش آموزها مواس شون نیست و یکهو می‌پزن وسط خیابون...



تربیت فرزند

۲ فایده مهم بوسیدن فرزند ان

خیلی طبیعی است که پدر و مادرها فرزند ان خود را در آغوش بکشند و ببوسند. دلیل این کار هم مشخص است، عشق و علاقه‌ای که به فرزند ان خود داریم باعث این کار می‌شود اما شاید برایتان جالب باشد که بدانید این بوسیدن و در آغوش کشیدن دو فایده مهم برای کودک دارد:

باعث افزایش آی کیوو هوش کودک می‌شود ممکن است شما شنیده باشید که بغل کردن، بوسیدن و محبت کردن به کودک باعث مشکلات رفتاری و وابستگی کودک می‌شود اما باید به شما بگویم این حرف کاملا اشتباه است. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد محبت، بوسیدن و در آغوش کشیدن کودک باعث افزایش آی کیوو هوش اومی‌شود. تحقیقاتی که در مرکز پزشکی واشنگتن با انجام اسکن مغزی از کودک ان انجام شده است نشان می‌دهد کودک انی که عشق و محبت بیشتری دریافت کردند، ۱۰ درصد هیپوکامپ (مرکز یادگیری و حافظه در مغز) بزرگ‌تری دارند نسبت به کودک انی که عشق و علاقه و توجه کمتری را در یافت کرده‌اند این عشق و علاقه و محبت را پدر و مادر می‌توانند از طریق بوسیدن و در آغوش کشیدن و لمس کردن کودک ان به آن‌ها بدهند. دریافت این توجه و عشق و محبت باعث احساس امنیت در کودک و در نهایت باعث اتصالات نورونی و رشد بیشتر مغز کودک می‌شود که این موضوع به باهوش شدن کودک می‌انجامد.

باعث آموزش شناخت و همدلی به کودک می‌شود

ابر از علاقه به کودک، علاوه بر ایجاد ارتباط بهتر بین کودک و والدین، باعث رشد بهتر شخصیت و رفتار کودک می‌شود. کودک انی که توجه فیزیکی از پدر و مادر خود دریافت می‌کند، بیشتر به اهمیت نیازها و احساسات دیگر افراد آگاه هستند و در کودکی و بزرگ سالی رفتار بهتری را با دیگران و تعاملات بیشتر و بهتری را با دوستان و اعضای خانواده خود دارند.

نکته مهم:

این دو نکته را گفتیم تا یادآور شویم حتما قبل از خواب، فرزندتان را ببوسید و در آغوش بگیرید و به او بگویید چقدر دوستش دارید تا کمک‌زیادی به کودکتان برای تضمین موفق شدنش در آینده کرده باشید.

منبع: همشهری آنلاین

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

«اختلاف طبقاتی در دنیا داره زیاد میشه و برای هیچ کسی هم مهم نیست. البته جالب بود که تقریباً تمام خانواده‌هایی که در پرونده زندگی سلام بهشون اشاره شده، زن خوب نبودن و تقریباً از صفر شروع کردن. به خصوص اون خانواده «مارس» که از شیرینی خانگی به بزرگ‌ترین کارخانه شکلات‌سازی رسیدن.

«یک هزار و ۶۶۱ هجری میلیارد تومان که مال ثروتمندترین خانواده جهان، یعنی چقدر؟ مغزم سوت کشید! اگر پراید ۵۰ میلیون باشه، با این پول میشه ۲۳ میلیون پراید خرید!» این صفحه سلامت، کلاروی اعصابه. آخه با عشق من یعنی آدامس هم در افتادین و میگین چون اضافه وزن دارم، نباید بخورم. یکی به داد من برسه!

«از خانم علی‌علی‌پور با قرار داد تپلی که شوهرش با پرسپولیس بسته، عجیب بود که رفته سراغ قاپ‌آیفون ۱۱! چقدر هم خیت شده که همه فهمیدن! خخخ!» «تیتز» چهار نعل به سوی ثروت؟ که در پرونده مزورهای خانواده‌های ثروتمند دنیا زدید، نشان از عصبانیت شما و حسادت نویسنده به چنین خانواده‌هایی و ثروت‌شان دارد. ماوشما: تیتز ما اشاره به لوگوی شرکت هرمس داره که چنداسب در حال دویدن هستند.

«چرا در زندگی سلام پرونده‌ای در باره سبک زندگی مردم لبنان کار نمی‌کنید؟

«پرونده امروز فقط حسرت مارو برانگیخت. ما کجا، اونا کجا؟ راستی از قطع شدن بارانه‌ها خبر جدیدی ندارید؟

«خانم وافر، این داستان مرا جعه‌کننده شما شبیه یکی از زن‌های فامیل ما بود که جدا شد سراین که شوهرش کچل بود. من خانم ولی واقعاً بعضی زن‌ها، خوب فکر نمی‌کنند و بر اساس حرف دیگران، تصمیم‌های تلخی می‌گیرند.



زندگی سلام •
دوشنبه •
۱۳ آبان ۱۳۹۸ •
شماره ۱۴۵۵

مشاوره



بانوان



شیک پوشی به رنگ پاییز

در فصل پاییز خوب است که لباس، کیف و کفش‌مان هم تحت تأثیر رنگ‌های فصلی قرار بگیرند



منبع: outfitrends+bestproducts

فاطمه قاسمی | مترجم

در فصل پاییز بد نیست با کمی سلیقه و البته بدون صرف هزینه زیاد همه چیز از لباس‌ها گرفته تا چیدمان منزل تحت تأثیر رنگ‌های فصلی قرار بگیرند. زرد، خردلی، نارنجی، طیف‌های مختلف رنگ قرمز و سبز، آبی نفتی و خاکستری، رنگ‌های الهام گرفته از پادشاه فصل‌ها، پاییز است که به جرئت می‌توان گفت اغلب این رنگ‌ها را در کم‌لباس‌تان خواهید یافت. قرار نیست هماهنگ کردن رنگ‌ها و پوشش پاییزی مسئله‌ساز شود، فقط کافی است با کمی خلاقیت و انتخاب هوشمندانه لایه‌های لباسی، کفش و کیف با در نظر گرفتن راحتی، در ست در کنار هم قرار بگیرند تا برای حضور در یک مهمانی زنانه، بهترین پوشش را انتخاب کرده باشید.

است از سایه‌های تیره و روشن این رنگ در ترکیب با رنگ‌های دیگر استفاده کنید.

تضاد در پاییز با سرزندگی طرح‌های گل‌گلی: شال گردن، روسری یا کیف دستی با گل‌های گرمسیری روشن و شاد با مانتو یا پالتوی ساده که بیشتر یادآور فصل‌های گرم‌تر سال هستند، در یک روز بارانی و سرد باعث ایجاد حس شادی در وجودتان می‌شود. در ضمن مانتوهای پرطرفدار چهارخانه با طیفی از رنگ‌های گرم به همراه شلوار کتان یا جین، ایده‌ای مناسب برای پوشش پاییزی است. لباس‌های شطرنجی یا چهارخانه معمولاً غیررسمی هستند و راه آسان رسمی‌تر کردن این تیپ، پوشیدن چهارخانه‌ها با شلوار کتان سیاه است.

طوسی، هم‌نشینی عالی با همه رنگ‌ها: ست طوسی با رنگ‌های دیگر هماهنگی خوبی دارد. یکی از ترکیب رنگ‌های زیبا و رسمی برای پاییز، ترکیب رنگ‌های زرشکی و طوسی است. پوشیدن پالتوی ماتو ی پشمی پاییزه طوسی به عنوان لباس رویه به همراه شال گردن و روسری با رنگ‌های گرم مثل آجری، قرمز و زرد پاییزی ایده‌آل به نظر می‌رسد.

عکس ترنیتا ساسل