



وقتی مدل معروف مسلمان به دنیای مد پشت کرد

زمانی که انتخاب های روزانه ما در تضاد با ارزش هایمان باشد استرس زیادی را تحمل می کنیم

«حلیمه عدن، شجاعت بازگشت به ارزش ها را داشت



ترنس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

محوری

چهار سال قبل ورود حلیمه به دنیای مد سر و صدای زیادی به پا کرد چرا که او سیاه پوست است، مهاجری سومالیایی تبار که در کمپ پناهجویان در کنیا متولد شده و البته مسلمان و محجبه است. از طرفی حلیمه از خانواده ای با وضعیت اقتصادی پایین در آمریکا بوده و با توجه به همه این شرایط، ورود او به دنیای مد و آغاز به کار به عنوان مدل برندهای معروف، اتفاقی نادر و به نوعی خارج از عرف این صنعت محسوب می شود. هر چه بود حلیمه در این چهار سال شهرت قابل توجهی به دست آورد، عکسش روی مجلات معروفی چون وگرفت و در نمایش های مختلف مد شرکت کرد. در همه این موارد حلیمه موهایش را پوشانده بود و البته به پوشیدن هر لباسی تن نداده بود اما با وجود این، صحبت های اخیر حلیمه نشان می دهد که در تمام این مدت در زندگی او بر خلاف آن چه از بیرون دیده می شده، چیزی در ست کار نمی کرده است.

بشت کردن به جذابیتهای دنیای مد حلیمه به تازگی تصمیم جدید خود را از طریق صفحه شخصی اش در اینستاگرام اعلام کرد؛ او گفت که دیگر حاضر به ادامه کار به شکل سابق نیست و به دلیل

شدت ناراحتی به هق هق می افتد. در واقع حلیمه طی این سال ها احساس گناه شدید بابت برخی انتخاب هایش داشته اما توان اعلام این ناراضیاتی و پشت کردن به این موقعیت را نداشته است اما آیا این موقعیت برای شما آشنا نیست؟

تجربه ای که بسیاری از ما تجربه اش کرده ایم

بسیاری از ما در دوره هایی از زندگی مان ممکن است انتخاب هایی داشته باشیم که با ارزش هایی که به آن باور داریم، در تضاد باشد. این ارزش ها ممکن است صداقت باشد، ممکن است تن دادن به چالپوسی باشد یا ممکن است چون حلیمه حجاب و پوشش منطبق با اعتقادات مذهبی باشد. زمانی که انتخاب های روزمره ما در تضاد با ارزش هایمان باشد، استرس زیادی را تحمل می کنیم. ممکن است چون حلیمه از شدت فشار و استرس به گریه شدید بیفتیم و با ناراحتی خودمان را سرزنش کنیم. اما از این جا به بعد ممکن است انتخاب بعدی ما یا آن چه حلیمه انجام داده است، متفاوت باشد.

انتخابی بسیار دشوار

وقتی در زندگی کاری مخالف با ارزش ها و باور هایمان انجام می دهیم، به صورت کلی دو انتخاب در مقابل خود داریم. یکی این که فشار ناشی از انجام این کار را تحمل کنیم و به انجام آن کار ادامه دهیم. با ادامه دادن این روش البته ممکن است ناچار شویم استرس و فشار زیادی را برای سال ها تحمل کنیم تا در نهایت بعد از سال ها دست کم تاحدی به این وضعیت عادت کنیم. اما به جای انجام کارهای مخالف ارزش هایمان، می توانیم انتخاب دیگری داشته باشیم؛ انتخابی مشابه حلیمه. انتخاب شجاعانه و کنار گذاشتن کارهایی که در تضاد با ارزش های زندگی ما هستند، کار ساده ای نیست. چنین

انتخابی شجاعت زیادی می خواهد چرا که در بسیاری از مواقع لازم است ما بر فشار اجتماعی دور و اطراف خود فائق شویم یا ممکن است ناچار باشیم از منافع مادی و کسب درآمد بیشتر چشم پوشی کنیم. در همین مورد، بعد از اعلام تصمیم جدید حلیمه تعداد افرادی که به انتقاد از تصمیم او پرداختند کم نبودند و البته که حلیمه با اعلام این موضوع به موقعیت شغلی پر درآمدی پشت کرده است. به واسطه همین فشار ها هم هست که برخی مواقع افراد بر گشت به آن چه باور دارند و تغییر مسیر در زندگی را برای مدت ها به تعویق می اندازند.

با همدلی با خودتان، شجاعانه تصمیم بگیرید

اگر شما هم در چنین موقعیتی هستید؛ یعنی شرایطی که ناچار از انجام کاری متضاد با ارزش های شخصی تان هستید، خودتان را بابت به تعویق انداختن انتخاب مسیر متفاوتی دایم سرزنش نکنید چرا که سرزنش دایم با افزایش فشار، ممکن است خود تبدیل به مانعی برای بازگشت از مسیر رفته شود. یادمان باشد بازگشت و زندگی بر اساس ارزش ها کاری دشوار و پر استرس است. شاید ناچار شویم از نظر مالی فشار بیشتری را تحمل کنیم، سرزنش اطرافیان را به جان بخریم و موقعیت هایی را در زندگی از دست بدهیم. پس در عین حال که با خودتان بابت این تاخیر در بازگشت همدلی می کنید به خودتان یادآوری کنید که زندگی منطبق بر ارزش ها، آرامش درونی عمیق تری را می تواند تامین کند.

در نهایت خالی از لطف نیست اگر جمله ای از آدام گرنت، روان شناس و نویسنده معروف را مرور کنیم که می گوید: «موفقیت چیزی بیش از رسیدن به اهداف است؛ موفقیت زندگی بر اساس ارزش هایمان است.»



۵ اشتباهی که این روزها حال مان را بد می کند

۴

زیاده روی در معاشرت با افراد گله مند

۵

پرسه زنی و غرق شدن در فضای مجازی

نگار فیض آبادی

کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

پاسخ شما به این سوال مثبت است، به نظر می رسد که دچار نوعی خود سرزنشی و تنبیه خود شده اید.

در همه موقعیت های زندگی خود سرزنشگر هستید؟

آگاه باشید که افراد خود سرزنشگر از یک سو معمولاً کمبود ها و نقاط تاریک را بزرگ می پندارند و از سوی دیگر نقاط مثبت را کم رنگ حتی نادیده می انگارند. به عنوان مثال در همین پیامی که شما ارسال کردید، به رغم اذعان به رعایت پروتکل ها، همچنان خودتان را مقصر ابتلای والدین تان به کرونا می دانید. به عبارتی شما با کم رنگ جلوه دادن نقاط مثبت از جمله رعایت پروتکل ها و ارتباط مبالغه آمیز بیماری والدین به بیماری قبلی خودتان، زمینه را برای سرزنش خود فراهم کرده اید. حال اگر در موقعیت های دیگر زندگی روزمره شما، اعم از موقعیت های عاطفی، شغلی، اجتماعی و... این خود سرزنشگری وجود داشته باشد، نیازمند کمک های تخصصی روان شناختی جهت بهبود شرایط جدید هستید. در این صورت با کمک یک روان در مانگر مجرب ضمن بازسازی شناختی و فراگیری برخی تکنیک های شناختی رفتاری و در صورت لزوم استفاده از درمان های تحلیلی می توانید در جهت رفع این مشکل گام مؤثری بردارید.

بعد از مبتلا شدن والدینم به کرونا، افسرده شدم

کند، امری آسیب زنانه و ناتوان کننده از زیبایی می شود و از جمله پیامدهای آن، بروز نشانه های و سواس، افسردگی و... است.

خود سرزنش را کنار بگذارید

آن طور که در سوال تان مطرح کردید به نظر می رسد که بعد از ابتلای والدین تان به کرونا، خودتان را در این زمینه مقصر می دانید و احساس گناه ناشی از این موضوع باعث سرزنش کردن خودتان شده است. با توجه به رعایت پروتکل های بهداشتی که در سوال تان مطرح کردید، به نظر می رسد که در این خصوص شما بیش از حد به خود سخت می گیرید و از آن جا که راه های ابتلا به کرونا، با توجه به شیوه سرایت این بیماری بسیار وسیع است، ابتلای والدین تان الزاماً به معنای انتقال این بیماری از طرف شما نبوده است و خود سرزنشی شما در این خصوص متناسب با موقعیت موجود نیست. نکته ای که بسیار حائز اهمیت به نظر می رسد این است که آیا شما در دیگر مسائل زندگی تان از جمله مسائل شغلی، عاطفی، اجتماعی و... هم با وجود تلاش هایی که انجام می دهید، باز هم خودتان را سرزنش می کنید و مسبب آن رویدادی می دانید؟ اگر

چند وقت پیش مبتلا به کرونا شدم و بعد از ۲ هفته قرنطینه خانگی، به دیدن پدر و مادرم با رعایت کامل پروتکل های بهداشتی رفتم. هم ماسک زدم و هم با فاصله نشستم و کمتر از ۱۰ دقیقه دیدم شان اما ۳ روز بعد، هر دو نفر شان مبتلا شدند که خدا را شکر خوب هم شدند. اما بعد از آن روز، خیلی عذاب وجدان دارم هر چند به نظر من از من نگرقتند. فکر می کنم دچار افسردگی هم شدم ام، چه کنم؟



مصطفی نجمی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

است ولی زمانی که میزان ترس و اضطراب موجب اختلال در عملکرد طبیعی شود، امری ناهنجار ارزیابی می شود. به عنوان مثال ترس و اضطراب شما از ابتلای خودتان یا اعضای خانواده به بیماری کرونا موضوعی طبیعی و حتی لازم است چرا که این میزان معقول از ترس و اضطراب به عنوان نیروی محرک ای باعث رعایت هر چه بیشتر پروتکل های بهداشتی توسط شما می شود و انگیزه شما را به منظور اجتناب از رفتار های پر خطر افزایش می دهد اما اگر ترس و اضطراب شما به میزانی باشد که به رغم رعایت پروتکل های بهداشتی همچنان احساس نگرانی و اضطراب در خصوص ابتلای خود و دیگر اعضای خانواده به بیماری کرونا داشته باشید به نحوی که عملکرد روزانه شما مختل

کرونا پدیده ای است که با توجه به سرعت انتشار و ویژگی مهار ناپذیر خود، جهان را با بحران مواجه کرده است. این بحران هر چند در ظاهر ماهیتی صرفاً پزشکی دارد ولی در حقیقت پدیده ای چند بعدی است که آثار و پیامدهای مختلفی از جمله در حوزه های روان شناختی دارد. با توجه به این که سوال شما مخاطب گرامی نیز در حوزه روان شناختی است، در ادامه نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

ترس تان از کرونا معقول است اما...

وجود سطح معقولی از ترس و اضطراب در انسان به منظور حفظ بقا نه تنها مفید بلکه امری لازم

قرار و مدار

روز انجام یک بازی قدیمی با بچه ها

گرگم به هوا، قایم باشک، فاله بازی و ... از بازی های نوستالژی هستن که بعضی بچه های امروزی، به جای آن ها فقط سراغ بازی های گوشی تلفن همراه و رایانه میرن. امروز در یک فرصت مناسب بنشینین و با بچه ها فاله بازی کنین...

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹۹ و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* پرونده زندگی سلام درباره «مشوق های هراسناک دنیای امروز» هر خواننده ای را به فکر فرو می برد. یک قسمتش واقعاً برای من جالب بود که گفته بودید: «همه ما خوب و بد را تشخیص می دهیم پس چرا در عمل جور دیگری رفتار می کنیم و انتخاب مان فرق می کند؟»

* در عکس ستون قرار و مدار صفحه خانواده با این توضیح: «روز تلاش برای مدیریت خشم»، خود اون فرد که داره کوزه هارو می شکنه به جای مدیریت خشم، وات دفاز؟!!

* دیدن چهره شاد و مهربان «مهران رجی» همیشه انرژی بخش بوده است. خدایوت، دمتون گرم زندگی سلامی ها.

* به جای نوشتن درباره خود کشی زنان در ژاپن و بررسی دلایلش که ربطی به ما ندارد، آمار نوجوانان کشورمان را که در همین چند ماه اخیر خبر خود کشی شان پخش شده منتشر کنید.

* ویژه نامه زندگی سلام برای پلدا خیلی قشنگ و خواندنی شده بود.

* طبیعتاً همه پنیز پیتزا رو برای کش آور دنش دوست دارن، حالایک کم ضرر داشته باشه هم مهم نیست. * بعد از خواندن صفحه جوانه امروز، متوجه شدم که چرا این قدر دوست دارم به کانادا بروم، چون تکیه کلام من دقیقاً شبیه به آن هاست! خخخ. مربوط به مطلب «بخشید؛ تکیه کلام پر کاربرد کانادایی ها»

رمز و رازهای شیک پوشی در منزل

مازل مرادی

خانم های عزیز، این روزها که به خاطر شرایط کرونا نمی توانیم مهمانی و دورهمی ز تانه داشته باشیم، دلیل نمی شود به تیپ و پوشش مان در منزل اهمیت ندهیم. در این مطلب می خواهیم نکاتی را برای خانم هایی که شکم بزرگی دارند، بگویم که چگونه هم لباس های متفاوت ببوشند، هم شکم شان زیاد به چشم نیاید. همراه ما باشید.

۸ بهترین نوع پارچه برای لباس شما جنس کتان، ابریشم و پلی استر است.

۴ نکته درباره انتخاب شلوار

۱ بهتر است شلوار دم پا گشاد انتخاب و از پوشیدن شلوار های بسیار گشاد در منزل اجتناب کنید. برای پنهان کردن شکم تان شلوار های گشاد یک سره هم انتخاب مناسبی است.

۲ کمر شلوار تان باید بالای شکم وزیر آن قرار نگیرد بلکه روی شکم شما قرار بگیرد تا شکم شما نصف دیده شود.

۳ اگر به پوشیدن شلوار جین علاقه دارید شلوار جینی را انتخاب کنید که اندازه آن از اندازه واقعی شما یک سایز بزرگ تر باشد تا به راحتی دور کمر شما قرار گیرد و شکم شما را ببوشاند.

۴ شلوار هایی که کمر کوچکی دارند، نبوشید.

۲ نکته درباره انتخاب دامن

۱ مناسب ترین نوع دامن برای شما دامن های تنگ با کمر پهن است.

۲ برای کوچک تر دیده شدن شکم تان دامن هایی را که خط کمر آن پایین تر است انتخاب کنید.

در تهیه این مطلب از «سایت نمناک» کمک گرفته شده است



زندگی سلام • سه شنبه • ۲ دی ۱۳۹۹ • شماره ۱۷۷۵

خانواده و مشاوره



بانوان