



آن روی خانواده‌های اجاره‌ای

در ژاپن آژانس‌های کرایه افرادی که برای چند ساعت نقش اعضای خانواده را بازی می‌کنند، پر طرفدار شده؛ آیا نیاز به خانواده این قدر جدی است؟

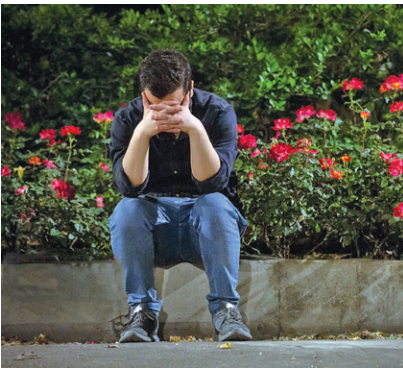
دکتر الناز علوی | متخصص روان شناسی

محوری

هزینه اجاره کردن فردی در ژاپن که برای چند ساعت نقش یکی از اعضای خانواده‌تان را بازی کند، بیش از ۳۰۰ یورو (۱۷ میلیون تومان) برای تسان آب می‌خورد. یکی از مردهای ژاپنی که مشتری یکی از این آژانس‌های کرایه اعضای خانواده است، می‌گوید: «آن‌ها دو ساعت این جا هستند تا با من حرف بزنند و برایم جشن تولد با حس و حال خانوادگی بگیرند. می‌دانم که زمان زیادی نیست اما وقتی این جا هستند، احساس می‌کنم که خانواده دارم و خاطرات زمانی که در خانه پدری ام بودم، برایم زنده می‌شود.» یکی از مردهایی هم که در این آژانس‌ها مشغول است، درباره حرفه‌اش می‌گوید: «بعد از ۲ یا ۳ ساعت، وقت جداشدن از افراد می‌رسد که آن‌ها با چشم خیس و پر از اشک به من زل می‌زنند، گریه می‌کنند و می‌گویند که واقعا باید بری؟ خانواده اجاره‌ای برای چند ساعت، روحیه آن‌ها را بهبود می‌بخشد.» حالا سوال این است که آیا واقعا داشتن خانواده این قدر مهم است؟ مگر داشتن خانواده به چه نیازهایی در انسان پاسخ می‌دهد؟

اولین، مهم‌ترین و تاثیر گذار ترین محیط برای همه خانواده او لپین و مهم‌ترین محیطی است که برای یک انسان نقش سازندگی دارد و نخستین مدرسه فرد محسوب می‌شود. محیط خانواده او لین بستر پرورش کودک‌ان است و او لین جایی است که کودک‌ان تعاملات بین فردی تاثیر گذار را تجربه می‌کنند. و وجود داشتن یا نداشتن ساختار خانواده، نقش مهمی در رشد فرد دارد. عادات و در س‌های اساسی زندگی، از کودکی آموخته می‌شوند و خانواده به عنوان منبعی برای تحقق این هدف عمل می‌کند. مزایای داشتن یک خانواده سالم و منسجم قابل انکار نیست اما چرا خانواده به این اندازه در زندگی انسان‌ها اهمیت دارد؟ در این قسمت با ۵ دلیل درباره اهمیت خانواده آشنا می‌شوید.

نکته ها



جبران ناپذیر ترین اشتباهات جوانان ۲۰ تا ۳۰ ساله

بعضی از جوانان در ۲۰ تا ۳۰ سالگی به دلیل شور و هیجان جوانی و تأثیر دیگران بر رفتارشان، اشتباهاتی می‌کنند. برخی از این اشتباهات اثر نامطلوبی بر زندگی آنان می‌گذارد و آینده آنان را تنباه می‌سازد تا جایی که با بالا رفتن سن شان از کارهای خود پشیمان می‌شوند. جبران ناپذیرترین اشتباهات جوانان ۲۰ تا ۳۰ ساله عبارتند از:

- تنها به فکر پول هستید.
- تخصص‌های لازم در کار خود را کسب نمی‌کنید.
- از خطر کردن به دلیل احتمال شکست فرار می‌کنید.
- نسبت به سلامتی‌تان بی اهمیت هستید.
- به فکر آینده نیستید.
- اطراف‌تان را پر از دوست می‌کنید.
- موقعیت خود را حتی اگر لازم باشد، تغییر نمی‌دهید.
- دیدتان به همه چیز منفی است.
- مشورت نمی‌کنید.
- اجازه می‌دهید دیگران برای شما تصمیم بگیرند.
- در همه کارها عجله دارید.

۲ امنیت جسمی، مالی و روانی

همه مادر بر همه‌های مختلف زندگی نیاز به محافظت داریم. کودکی که به دنیا می‌آید، به محافظت و نگهداری نیاز دارد و مفهوم معنای خطر را نمی‌داند. یکی از مهم ترین نقش‌های خانواده، تأمین امنیت در همه سطوح مانند امنیت جسمی، مالی و ... است. کودک‌ان معمولا نگران حفظ امنیت خود نیستند اما بزرگ سالان تازمان رسیدن به بلوغ جسمی و فکری، مسئولیت حفظ امنیت و مراقبت از آن‌ها را بر عهده می‌گیرند. حتی پس از آن هم خانواده هنوز برای تأمین امنیت فرزندان و دیگر اعضای خانواده نقش مهمی دارد. انسان در هر زمان می‌تواند به خانواده اتکا کند و پس از مبارزه با ناملایمات روزگار، به آغوش گرم خانواده بازگردد بنابراین خانواده این امنیت را فراهم می‌کند و این اطمینان را به فرد می‌دهد که در هر زمان پشتیبانی‌هایی دارد که می‌تواند به آن‌ها اتکا کند.

۳ عشق و مهرورزی

عشق هسته همه چیز است و هر چیزی را ممکن می‌سازد. بنیان یک خانواده مستحکم، بر اساس مهرورزی، مهربانی و محبت ساخته و به عبارت دیگر، خانواده بر پایه عشق بنا می‌شود. همه ما برای افزودن هر نوع ارزشی به جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم به عشق احتیاج داریم زیرا از طریق عشق است که می‌توانیم بهترین وجه خود را به نمایش بگذاریم. والدین الگوهای کامل و خوبی هستند و از بدو تولد بدون قید و شرط ما را دوست دارند. پدر و مادرها، بهترین‌ها را برای فرزندان خود می‌خواهند و برای پیشرفت و خوشحالی آن‌ها، از جان و دل مایه می‌گذارند. خانواده نقش مهمی در زندگی هر فردی ایفا می‌کند زیرا عشق را به روشی عملی به انسان می‌آموزد. علاوه بر این همدلی و مهربانی را که برای داشتن یک زندگی سالم و کامل لازم است، به انسان یاد می‌دهد.

۴ عزت نفس و هویت

داشتن عزت نفس و هویت از نیازهای هر انسانی است و در بستر خانواده شکل می‌گیرد. خانواده شخصیت و باورهای انسان را می‌سازد و ارزش‌های اخلاقی را به او می‌آموزد. همه ما دوست داریم که مورد احترام قرار بگیریم. احترام بخشی از عشق است و همه ما به افرادی که دوست‌شان داریم (صرف نظر از سن آن‌ها) احترام می‌گذاریم. خانواده بر اساس عشق و احترام متقابل بنا شده است بنابراین زمینه مناسبی برای دستیابی به عزت نفس بالا و احساس هویت قوی است.

۵ خاطرات

خاطرات تازمانی که زندگی می‌کنیم با ما می‌مانند و مانند همراهان نامرئی هستند که ما را به یاد گذشته می‌اندازند و برای آینده آماده می‌کنند. ما زمان زیادی را با خانواده خود می‌گذرانیم و در این زمینه خاطرات زیادی را در ذهن خود ثبت می‌کنیم. این خاطرات بخشی از هویت ما را تشکیل می‌دهند، رفتارمان را شکل می‌دهند و به طرز نامحسوسی بر انتخاب‌های مان در زندگی تأثیر می‌گذارند. ساخت این خاطرات در کنار دیگر اعضای خانواده و یادآوری‌شان، بسیاری از اختلال‌های روانی را از افراد دور می‌کند.

دوستم اعتراف نمی کند که مدام پشت سر من بدگویی می کند

و خوشبختی واقعی شما به پیشرفت و سلامت خودو عزیزان تان بستگی دارد. هر چه که دیگران می‌گویند، احساس می‌کنند یا انجام می‌دهند نباید بر خوشبختی و طرز فکر شما اثر بگذارد. قبل از این که دیر شود این مسئله را در ک کنید.

دختری ۲۴ ساله‌ام. یک دوست دارم که خیلی پشت سر من حرف می‌زند و بدگویی می‌کند. بقیه دوستانم به گوشم می‌رسانند. خودش زیر بار نمی‌رود و اعتراف نمی‌کند. چه کنم تا حالم بدتر نشود؟

دکتر سیدعلی ظریفی روان شناس

مشاوره فردی

مخاطب گرمی، همه ما در زندگی احساسات منفی مختلفی را تجربه می‌کنیم. گاهی اوقات به خوبی از پس آن‌ها بر می‌آییم و در بعضی مواقع اسیر سیاهی آن‌ها می‌شویم. یکی از این احساسات که ما را اسیر خودش می‌کند، این است که متوجه شویم کسی پشت سرمان بدگویی کرده و حرف زده است. در ادامه چند توصیه به شما دارم.

- خودتان را نگران نکنید** یکی از اولین کارهایی که باید از آن آگاه شوید و در کش کنید، این است که هیچ کاری از دست‌تان بر نمی‌آید! ممکن است بتوانید یک نفر را که پشت سرتان حرف زده است، خاموش یا توجیه کنید اما این کار را در باره چند نفر در جهان می‌خواهید انجام دهید؟ آیا می‌دانستید که آدمی مثل استیو جابز هم منتقدان زیادی داشته که از شیوه مدیریت و بازاریابی اوو حتی شخصیتش خوششان نمی‌آمده؟ نکته‌ای که می‌خواهیم عنوان کنیم این است که با وجود هر کاری که در زندگی‌تان می‌کنید و میزان موفقیت‌تان، همیشه آدم‌هایی هستند که مخالف شما باشند و ممکن است پشت سرتان حرف بزنند. شادی

مدیریت هیجانات کودکان در زمان تماشای فوتبال

یک کودک ۱۰ ساله بعد از شکست سنگین تراکتور برابر استقلال سکنه کرد؛ والدین برای پیشگیری از چنین اتفاقات تلخی چه کنند؟

فهیمة میرزایی | کارشناس ارشد روان شناسی

سوزه روز

تپ مسابقات لیگ امسال به خصوص که مشخص شدن تیم قهرمان و تیم‌هایی که سقوط کردند به روز آخر کشید، بالا بود. همین مسئله، استرس زیادی را به تماشاگران وارد کرد. چند روز دیگر هم مرحله نیمه‌نهایی و فینال مسابقات حساس جام‌حذفی شروع خواهد شد. در این بین، یک کودک ۱۰ ساله در تبریز پس از شکست سنگین تراکتور برابر استقلال با نتیجه دور از انتظار ۷ بر یک، سکنه قلبی کرد. به همین بهانه چند توصیه به والدینی داریم که هیجان فرزندان در زمان تماشای مسابقات فوتبال به اوج می‌رسد.

- چرا استرس فوتبال برای کودکان خطرناک‌تر است؟** هیجان اتفاق خوبی است اما وقتی کاذب باشد یعنی چیزی فراتر از یک حس خوب برای تخلیه روحی، به استرس تبدیل می‌شود. بر اساس تعریف روان‌شناسان هر چیزی که باعث ایجاد فشار روحی در فرد شود، استرس نام می‌گیرد. هر ورزشی چون نتیجه نامعلومی دارد پس هیجان آور و استرس‌ز است. تماشای فوتبال هم همین‌طور است، ضربان قلب را بالا می‌برد و باعث تخلیه هیجانی مخاطبان می‌شود. در روال بازی‌های حساس، این بلا تکلیفی بابت نتیجه، تغییر مدام احساسات و شکننده بودن شادی و غم، استرس فرد را بالایی‌برد. در این بین، هر قدر فرد از لحاظ سنی کوچک‌تر باشد، اطلاعات کمتری درباره استرس و راه‌های مدیریت آن دارد و سلامتی‌اش بیشتر تهدید می‌شود.

- این کودکان فوتبالی بیشتر در خطرند** اگر هنگام تماشای فوتبال توسط کودک‌تان، استرس بیش از حد و غیر قابل تحمل، اختلال رفتاری مثل پر خاشگری، عصبانیت، کم‌توجهی، حواس‌پرتی و حتی در صورت باخت تیم محبوب، افسردگی واضربا به سراغ او می‌آید و این احساس ناراحتی موقت هم نیست و تا مدت‌ها فرزندان‌را درگیر می‌کند، باید بدانید که این هیجانش از نوع منفی است. برخی کودکان هنگام تماشای فوتبال ناخن می‌چوند و موهایشان را می‌کنند. آثار سوء این هیجان‌های منفی به همین نشانه‌ها ختم نمی‌شود چون ترشح بیش از حد موادی مثل کاتکولامین، آدرنالین و نورآدرنالین، کودکان دچار زمینه‌یا مبتلا به بیماری‌های قلبی -عروقی، مغزی و اختلال‌های اعصاب و روان را گرفتار مشکلات شدیدی می‌کند و گاه صدمه‌های جدی به آن‌ها می‌زند. بنابراین باید حواس‌تان به کودکان باشد.
- توصیه‌هایی به والدین برای مدیریت هیجانات کودکان** اگر احساس می‌کنید کودک‌تان در زمان تماشای فوتبال دچار هیجان زیادی می‌شود، حتما قبل از شروع مسابقه به اندازه کافی به او آب و مایعات بدهید. در ضمن محیطی که در آن مسابقه را تماشا می‌کند، نباید گرم و بسته باشد و افراد زیادی هم آن جاحضور داشته باشند چون همه‌همه و محیط بسته باعث اضطراب بیشتر، هیجان منفی و بروز پر خاشگری می‌شود. از طرفی کودکانی که دچار هیجان منفی می‌شوند، بهتر است کنار گروه‌های هم‌سن فوتبال نبینند. نکته بعدی هم این‌که شما به عنوان پدر یا مادرش، قبل از تماشای فوتبال، سعی کنید مهارت کنترل خشم و استرس را به او بیاموزید. همچنین به او بگویید که هر تیمی ممکن است بر دیا ببازد و نتیجه فوتبال واقعا غیر قابل پیش بینی است پس امکان دارد تیم مورد علاقه‌ات بد بازی کند و ببازد. همچنین بگویید که او فقط قرار است یک مسابقه ورزشی را ببیند و سر نوشتش در دست این مسابقه و بر دو باختش نیست بنابراین به جنبه سرگرمی آن بیشتر از بقیه جوانب اهمیت بدهد.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام

پیامک ۲۰۰۹۹۹ و تلگرام ۹۳۵۴۲۹۴۵۷۶

***دیروز صبح، ویدئوی گزارش عربی گل سروش رفیعی به نساجی رو دیدم، بعدش دیدم در زندگی سلام باهاش مصاحبه کرد دین. برای من هم عجیبه که مازندرانیه و این قدر خوب، عربی گزارش می‌کنه.**

***کوهستان پارک مشهد یک زمانی چلنجر داشت که می‌رفت بالا و ۳۶۰ درجه می‌چرخید. خیلی ترسناک بود. تازه هر چیزی در جیب‌های افراد هم بود، از اون بالا پرت می‌شد روی زمین. یادش بخیر.**

***به جای چاپ کردن مطالبی درباره مضرات استفاده از گوشی برای کودکان، پیشنهاد بدین که به جاش چی بپوشون بدیم که دست از سرمون بردارن؟ مرموط به صفحه سلامت.**

***برگ سبز خودرو بر لیانس هاچک مدل 1395 به شماره پلاک ایران 36- 172 ط 29 شماره موتور BM151#F059242 شماره شاسی NAPH320ABG1005241 به نام مریم حسن زاده مفقود و فاقد اعتبار است.** (۱۴۰۲۰۶۶۶۱)

***در پرونده ترسناکترین وسایل شهریازی‌های جهان، گردباد شیطانی از نظر من، از همه ترسناک‌تر بود.**

***در باره مطلب «درس بزرگی از قهرمانی سرخ‌ها» می‌خواستم بگم از نایب قهرمانی سپاهان هم یاد می‌گیریم که اگر مغرور بشیم، بدجوری جریمه خواهیم شد. غرور، همه موفقیت‌های قبلی رو نابود می‌کنه.**

***من کلا از شهریازی خوشم نمیداد و درک نمی‌کنم که چرا یک نفر باید بره شهریازی تا در حد مرگ بترسه! هر وقت هم رفتم شهریازی، فقط سوار چرخ و فلک شدم، اون رو دوست دارم.**

***آقای شکوری، من استقلال‌ی ام ولی با گزارش‌های عربی‌ات حال می‌کنم. چقدر خوب که بی خیال فضای بعضی پیج‌ها و کانال‌ها شدی که می‌خوان استقلال‌ی و پرسپولیسی‌ها رو دشمن هم کنن. به عنوان یک استقلال‌ی، ازت ممنونم.**

مزایده عمومی نوبت اول

دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان در نظر دارد تعداد ۶ قطعه زمین مسکونی خود واقع در اراضی یعقوب آباد (بین کوشش ۵ و ۷ زمینهای نهضت سوادآموزی) به مساحت های ۲۱۸/۵ متر مربع ۱۷۵/۵ مترمربع ۲۶۸ مترمربع و سه قطعه هر کدام ۱۵۳ متر مربع را از طریق مزایده عمومی و مطابق آئین نامه معاملات دانشگاه بفروش برساند. متقاضیان شرکت در مزایده جهت بازدید، دریافت اسناد مزایده، تکمیل و تحویل آن از تاریخ انتشار آگهی به مدت ۱۰ روز کاری به آدرس: قوچان، دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان امور اداری (آقای صالحی) مراجعه نمایند. مبلغ فروش اسناد مزایده ۵۰۰۰۰۰ ریال که به حساب ۱۱۶۸۱۲۵۳۱۰۰۴ بانک صادرات به نام دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان واریز و فیش واریزی را هنگام دریافت اسناد مزایده تحویل نماید.

هزینه درج آگهی به عهده برنده مزایده خواهد بود.

تلفن تماس: ۰۵۱۴۷۰۱۱۸۵

۱۴۰۲۰۶۶۶۱/ش



- زندگی سلام
- یکشنبه
- ۳۱ اردیبهشت ۱۴۰۲
- ۱ دی‌القهده ۱۴۴۴
- ۲۱ می ۲۰۲۳
- شماره ۲۴۴۶

خانواده و مشاوره



خانواده و مشاوره

دکتر سیدعلی ظریفی روان شناس

مشاوره فردی

مخاطب گرمی، همه ما در زندگی احساسات منفی مختلفی را تجربه می‌کنیم. گاهی اوقات به خوبی از پس آن‌ها بر می‌آییم و در بعضی مواقع اسیر سیاهی آن‌ها می‌شویم. یکی از این احساسات که ما را اسیر خودش می‌کند، این است که متوجه شویم کسی پشت سرمان بدگویی کرده و حرف زده است. در ادامه چند توصیه به شما دارم.

- خودتان را نگران نکنید** یکی از اولین کارهایی که باید از آن آگاه شوید و در کش کنید، این است که هیچ کاری از دست‌تان بر نمی‌آید! ممکن است بتوانید یک نفر را که پشت سرتان حرف زده است، خاموش یا توجیه کنید اما این کار را در باره چند نفر در جهان می‌خواهید انجام دهید؟ آیا می‌دانستید که آدمی مثل استیو جابز هم منتقدان زیادی داشته که از شیوه مدیریت و بازاریابی اوو حتی شخصیتش خوششان نمی‌آمده؟ نکته‌ای که می‌خواهیم عنوان کنیم این است که با وجود هر کاری که در زندگی‌تان می‌کنید و میزان موفقیت‌تان، همیشه آدم‌هایی هستند که مخالف شما باشند و ممکن است پشت سرتان حرف بزنند. شادی

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام

پیامک ۲۰۰۹۹۹ و تلگرام ۹۳۵۴۲۹۴۵۷۶

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام

پیامک ۲۰۰۹۹۹ و تلگرام ۹۳۵۴۲۹۴۵۷۶

مزایده عمومی نوبت اول

دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان در نظر دارد تعداد ۶ قطعه زمین مسکونی خود واقع در اراضی یعقوب آباد (بین کوشش ۵ و ۷ زمینهای نهضت سوادآموزی) به مساحت های ۲۱۸/۵ متر مربع ۱۷۵/۵ مترمربع ۲۶۸ مترمربع و سه قطعه هر کدام ۱۵۳ متر مربع را از طریق مزایده عمومی و مطابق آئین نامه معاملات دانشگاه بفروش برساند. متقاضیان شرکت در مزایده جهت بازدید، دریافت اسناد مزایده، تکمیل و تحویل آن از تاریخ انتشار آگهی به مدت ۱۰ روز کاری به آدرس: قوچان، دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان امور اداری (آقای صالحی) مراجعه نمایند. مبلغ فروش اسناد مزایده ۵۰۰۰۰۰ ریال که به حساب ۱۱۶۸۱۲۵۳۱۰۰۴ بانک صادرات به نام دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان واریز و فیش واریزی را هنگام دریافت اسناد مزایده تحویل نماید.

هزینه درج آگهی به عهده برنده مزایده خواهد بود.

تلفن تماس: ۰۵۱۴۷۰۱۱۸۵

۱۴۰۲۰۶۶۶۱/ش

۳