

توصیه هایی به آن ها که این روزها با «ای کاش...، ای کاش ...» روزگار می گذرانند

چه کنیم با حسرت های زندگی مان؟!

گروه خانواده و مشاوره



معمولا همه انسان ها در زندگی شان برای خودشان «ای کاش ...»هایی دارند. به طور مثال می گویند: «ای کاش در جوانی برای پزشک شدن درس می خواندم»، «ای کاش فلان زمین را می خریدم»، «ای کاش در دانشگاه بهتری قبول می شدم»، «ای کاش قدر پدر و مادرم را تا زنده بودند بیشتر می دانستم» و ... این روزها هم بالا و پایین رفتن قیمت دلار و طلا، گفتن «ای کاش ...» را به جزئی جدایی ناپذیر از زندگی بعضی ایرانی ها تبدیل کرده است تا چندوقت پیش که قیمت دلار هر روز بالا و بالاتر می رفت، جمله هایی همچون «ای کاش نمی دلار خریده بودیم»، «ای کاش همه پول های مان را به طلا تبدیل می کردیم» و صداهای کاش دیگر را اگر خودمان نگفته باشیم، بارها و بارها شنیده ایم. حالا هم به بهانه پایین آمدن قیمت دلار و طلا ای کاش هایمان رنگ دیگری گرفته است. «ای کاش همه طلاهایمان را دیروز می فروختیم»، «ای کاش دلارهای مان را به موقع می فروختیم» و صداهای کاش دیگر کسه می گویم یا از زبان بعضی ها می شنویم. در ادامه مطلب نکات جالبی درباره حسرت خوردن در زندگی خواهید خواند.

دومین احساس منفی رایج

زندگی کوتاه تر از آن است که بخواید ثانیه ای از آن را به حسرت بگذرانید. با این حال حسرت و پشیمانی دومین احساس منفی رایجی است که معمولا انسان ها هر روز آن را احساس می کنند. انسان همان زمانی که مفهوم «ای کاش» را می شناسد، احساس پشیمانی را تجربه می کند. به گزارش سلامت نیوز، معمولا ما به جای استفاده از آن چه در اختیار داریم در آن چه گذشته و از دست رفته غوطه می خوریم. روان شناسان بر این باورند که آن قدرها هم بد نیست اگر هر از چند گاهی به این فکر کنید که چه می شد اگر کارها جور دیگری پیش می رفت. اما چیزی که مهم است پیامد این افکار است.

همه چیز دست شما نیست

علم جامعه شناسی می گوید ما باید در باره رفتار دیگران، در متن آن قضاوت کنیم. فردی که عملکرد غیر قابل قبولی دارد، باید با توجه به فشارها و شرایطی که در آن قرار داشته، وی را قضاوت کرد. در نظر نگرفتن زمینه ها، خطایی است که ما دایم درباره خودمان مرتکب می شویم. بعضی افراد وقتی به شکست های خودشان فکر می کنند، این عوامل را فقط به اشتباهات شان یا بدشانسی ربط می دهند اما گاهی عملکرد بد آن ها ناشی از خطای بدشانسی نیست. بنابراین و در این صورت سرزنش کردن خود کاری غیر ضروری است. زمانی که اتفاقی بدی می افتد و خود را مقصر می دانید، به این توجه کنید که عوامل دیگری نیز در این اشتباه دخیل هستند که در کنترل شما نیستند. همه گاهی تا اندازه ای مسئول و در مانده می شوند که این مسائل باعث افسردگی شان می شود اما اگر با دیگران حرف بزنید شاید به این نتیجه برسید که همه چیز دست شما نبوده و دیگران هم ممکن است در همان موقعیت، اشتباه مشابهی را انجام داده باشند. اگر به این نتیجه برسید که همیشه مقصر هر اتفاقی بدی شما نیستید، کمتر حسرت می خورید.

می توانست بد تر باشد

وقتی افسوس می خورید معمولا به این فکر می کنید که ای کاش همه چیز جور دیگری پیش می رفت اما در واقع آن چه شما می خواهید این است که کارها بهتر انجام می شد. اکنون به این مسئله طور دیگری نگاه کنید: «چه می شد اگر کارها بدتر از این پیش می رفت؟» در المپیک تابستانی ۱۹۹۲ بارسلونا یک روان شناس در مراسم اهدای مدال ها متوجه شد که برنده مدال برنز لبخند می زند و چهره برنده مدال نقره غمگین است. چطور ممکن است جایگاه سوم از جایگاه دوم بهتر باشد؟ او نتیجه گرفت که مغز ما در مواجهه با شکست ها با توجه به رویکردی که ما نسبت به مسائل داریم، عمل می کند. از خودتان بپرسید محتمل ترین جایگزین برای هر کدام از این

جوان ترها بیشتر حسرت می خورند

پژوهش های متعدد نشان می دهد هر قدر به سن انسان افزوده می شود، تمایل به مقصر انگاشتن خود کمتر نگ تر می شود و افراد به عوامل زمینه ای بیشتر اهمیت می دهند. شاید این به دلیل آن است که بالاخره هر انسانی در خواهد یافت که زندگی در حسرت و پشیمانی، فرصت لذت بردن را از شما می گیرد.

احساس پشیمانی به یک شرط بد نیست

احساس پشیمانی در باره یک موضوع نشان دهنده اهمیت آن است اما افسوس خوردن بی فایده است. از خودتان پرسید چه کار متفاوت یا بهتری می توانستید انجام دهید و حالا چگونه می توانید آن را جبران کنید. ذهن تان را برای اتفاقات مشابه در آینده آماده کنید تا مانع اشتباهات بعدی شوید. پشیمانی می تواند شما را برای عملکرد در دست در پیشانی های مشابه آماده کند. البته به شرط این که شما توان و اختیار کافی برای پیشگیری از اشتباهات را داشته باشید. اگر شما قادر به مدیریت موقعیت های مشابه در آینده نباشید، بدون شک حسرت های بیشتری در انتظار تان خواهد بود.

از ارتباط های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن

(دوشنبه ها - پنجشنبه ها)

رابطه معلم و شاگرد



همسرم خیلی روی بچه مان حساس است

خانمی ۲۷ ساله و دارای یک فرزند یک ساله هستیم. همسرم واقعا مرد خوبی است ولی به شدت روی تنها بچه مان حساس است و به خاطر رفتار های او جلوی همه مرا کتک می زند.

هدی معتمد الصنایعی | روان شناس بالینی



احتمالا همسر تان احساسات بسیار زیادی در فرزند تان دارد که هر بار و با هر اتفاقی و ناراحتی که پیش می آید، بسیار به هم می ریزد و احتمالا شما را مسئول اتفاقات افتاده می داند که باعث می شود خشمگین شود و شمارا کتک بزند. این که شوهر تان را دوست دارید و خوبی هایش را می بینید، قابل ستایش است. اما در باره میزان این کتک ها، دفعات تکرار و شدت شان چیزی نوشته اید و به خانواده ها باید از این سن به صورت تدریجی این موضوع را به کودک خود آموزش دهند. از شش سالگی به بعد کودک با یادها و نیاپها آشنا می شود که این موضوع باید توسط خانواده به صورت جدی (نه به صورت تنبیه) به کودک آموزش داده شود. در خور ذکر است که سه نوع خانواده در تربیت کودک وجود دارد، خانواده های سهل گیر، سخت گیر و خانواده های مقتدر. گفتنی است که خانواده های سهل گیر به همان اندازه که خانواده های سخت گیر می توانند آسیب برسانند، آسیب زا هستند.

شاید شوهر تان مسئولیت پذیر نیست

قبل از هر چیز بهتر است مسئله مسئولیت پذیری همسر

واحد صفحه آرایشی روزنامه خراسان
سفارش می پذیرد

صفحه آرایشی



[...]

بعضی افراد وقتی به شکست های خودشان فکر می کنند، این اتفاق را فقط به اشتباهات شان یا بدشانسی ربط می دهند اما گاهی عملکرد بد آن ها ناشی از خطای بدشانسی نیست. زمانی که اتفاقی بدی می افتد و خود را مقصر می دانید، به این توجه کنید که عوامل دیگری نیز در این اشتباه دخیل هستند که در کنترل شما نیستند بنابراین این سرزنش کردن خود کاری غیر ضروری است.

مراقب حسرت های فر دایتان باشید

گاهی اشتباهات گذشته راهی برای رشد هستند اما گاهی هم اثر مثبتی ندارند. پختگی یعنی بتوانید تفاوت این دو را درک کنید. یادتان باشد حسرت و پشیمانی برای اشتباهی که گذشته، نتیجه آن را تغییر نخواهد داد. از فرصت های پیش رو استفاده کنید تا آن چه از دست رفته است، جبران کنید مبادا که روزی حسرت امروز را بخورید.

چهارشنبه ها

دکوراسیون داخلی

انواع سبک های آینه کاری در خانه



راحله عجم اکرامی

طراح و ایده پرداز در زمینه دکوراسیون داخلی

در مطالب چهارشنبه های گذشته این ستون، شما را با ایده پردازی هایی درباره دکوراسیون داخلی منزل آشنا کردیم. چیدمان اتاق پذیرایی، اتاق نشیمن، اتاق خواب، آشپزخانه و اتاقی آموز به بهانه شروع سال تحصیلی مواردی بود که به آن ها پرداخته شد. به مدت چهار هفته، سعی داریم تا شما را با روش های متفاوت استفاده از آینه و انواع آن برای جذاب تر شدن دکوراسیون خانه تان آشنا کنیم. به آینه کاری به سبک مدرن در مقالات پیش رو خواهیم پرداخت. در این سلسله مطالب، سبک های آینه کاری را برای لوکس تر جلوه دادن منزل تان به شما معرفی می کنیم که کمتر شنیده اید و به شدت هم کاربردی است. بنابراین با ما همراه باشید تا بهترین چیدمان داخلی از آن منزل شما باشد.

تاریخچه استفاده از آینه کاری شکسته

این روزها برای متفاوت جلوه دادن خانه، راهکارهای بسیاری ارائه شده است. طراحی متفاوت سقف، دیوار و کف پوش منزل هر کدام می تواند ایده مناسبی برای رسیدن به یک دکوراسیون متفاوت باشد. با این حال، شکی در این نیست که آینه کاری سبب منحصر به فرد شدن منزل شما می شود زیرا سبکی است که از دوره ساسانیان تا کنون مورد توجه بوده است، به شکلی که در گذشته قصر پادشاهان با استفاده از آینه کاری با سبک های متفاوت تزیین می شده است. در سده دهم میلادی از ونیز به داخل کشور آینه وارد می شد و به دلیل مسافت طولانی، متخصصان این حرفه همیشه با پار شکسته آینه رو به رو می شدند. به همین دلیل از روش های متفاوتی برای آینه کاری توسط آینه های شکسته استفاده شده و طرحی هایی متفاوت در این زمینه شکل گرفته است. برای رسیدن به طرح اولیه روی دیوار یا سقف به یک متخصص حرفه ای نیاز است. سپس با استفاده از یک خط کش، میز برای برش آینه، الماس مخصوص برای برش و قلم برای طراحی طرح اولیه می توان کار را آغاز کرد. آینه برش خورده و چسب سیریش و گچ نرم، مواد اصلی برای ایده پردازی و آینه کاری محسوب می شود. آینه هایی که برای این کار اختصاص داده شده است، رنگ های متفاوتی دارند. شما بر حسب سلیقه و نیاز خود می توانید از رنگ طلایی، برنزی، مشکی، دودی، سبز، آبی و رنگ های متنوع دیگر بهره بگیرید. از همین رو به سادگی می توانید با هر تم رنگی هارمونی رنگ را در فضا مشاهده کنید. در مطالب بعدی شمارا با سه سبک آینه کاری لوزی، جورچین و آنتیک آشنا خواهیم کرد و توضیحات کاملی درباره شان خواهیم داد.



پیامک های شما

لطفا در سولات 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: مادر تلگرام
و پیام رسان های داخلی
شماره پیامک
۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵
۲۰۰۰۹۹۹

تو این آشفته بازار و مسائلی که باعث رنجش خاطر مردم شده، موضوع کاضمیان ویلوجی طنز جالبی بود که جایش در صفحه خانواده نبود. ممنون. انصاریان فقط به دنبال معروف تر شدن و دیده شدن دوباره است و انتظار نمی رفت که این قدر به او در همین زمینه کمک شود. نوجوانی ۱۸ ساله ام که عاشق یک خانم بازیگر هستم. اتاقم پر از عکس ها و دیالوگ های ماندگار است. مطلب تان درباره عشق جواده به مونیکا، جالب و خواندنی بود اما بسوز پدر عشق که حتی دلم نمی آید یکی از عکس های او را از روی اتاق بکنم. هر روز بیشتر شیفته ام می شوم.

یک پسر ۹ ساله دارم که به تازگی رفتار هایش خیلی نگرانم کرده. او می گوید سوپرمن شده است. عاشق این شخصیت و فیلم هایش است. به تازگی میگم من صد اهایی رو می شنوم که هیچ فردی نمی تونه بشنوه یا مثلا من پشت سرم دو تا چشم دارم و می تونم همه رو ببینم. این حرف ها ش خیلی نگرانم کرده. باید چه کار کنم؟

دوست دارم با یک انسان خوب، کمی درد دل کنم. دعا کنید آن انسان خوب، پیدا شود.

شوهری ۳۵ ساله دارم. پنج سال است که با هم ازدواج کرده ایم. با هم هیچ مشکلی نداریم و بی نهایت خوشبختیم. شوهرم شش ماه پیش پدرش را به خاطر سرطان از دست داد. از اون به بعد، هر وقت یادش می افته، اشک ها اش سرازیر میشه. هر قدر هم دلدار ای ام می دهم، بی فایده است. به نظر تون باید چه کار کنم که حالش بهتر بشه؟ نمی دارم تا بگوی عکس بابا اش رو از دیوار خونه بردارم.

من ۲۲ ساله ام و شوهرم ۲۸ ساله است. دو سال از شروع زندگی مشترک ما گذشت اما تقریبا پنج ماه پیش متوجه خیانت شوهرم شدم. بعد از آن، من راترک کردو حتی یک رنگ هم به من نمی زند. برای طلاق در حال انجام روال قانونی هستم اما نمی خواهم بدون گرفتن انتقام، پایم را از زندگی اش بیرون بکنم. هنوز امید دارم که برگرد اما در ذهن من نمی توانم او را ببخشم. فکر انتقام و شیوه اش، خیلی اذیت ام می کند. چطور باید انتقام بگیرم که بعدش پشیمان نشوم؟