



تله های عشقی

به بهانه روز از دواج به رایج ترین اشتباهاتی اشاره می کنیم که در کمین دختر و پسر های دم بخت امروزی برای تشکیل زندگی مشترک است



ژیوس ملک سعیدی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

محوری

عشق را می توان مجموعه ای از احساسات و افکار شدت یافته و تکثیر شونده و هیجانات غالبی دانست که بر نظام باور ها و نگرش فرد تاثیر می گذارد. همچنین تغییراتی را در ساز و کار های جسمی و زیستی او موجب می شود. به دلیل اثر متقابل و فزاینده ای که جسم و روان انسان در این گونه تعاملات دارند و همچنین تمایل ذهن بر یکپارچگی روان و دوام بقا، هر فردی مستعد انواع خطاهای شناختی در تشخیص عشق حقیقی و هدفمندی آن است. به بهانه روز از دواج به برخی از رایج ترین اشتباهاتی می پردازیم که ممکن است شما را به دام عشق دروغین و پیامدهای ناخوشایند آن بیناندازد؛ که شامل هر سن و موقعیتی می شوند. به همین روی خوب است خود را با پیش کنیم تا این احساس گرمابخش، ما را به مسیر درست و امنی رهنمون شود.

۱ ظاهر و زیبایی: به طور حتم زیبایی پائسنیدن ظاهر طرف

مقابل مان، یکی از عوامل ایجاد عشق است. با لحاظ این نکته که زیبایی یک امر نسبی و منتسب به فرهنگ و زمان است، معیار و مقیاس آن، همیشه سلیقه ای و متغیر بوده است. بنابراین اساس یک رابطه پایدار را نمی توان به مدت زیادی منوط و معطوف به امر متغیری مانند زیبایی ظاهری کرد. در این صورت هم، توقع کارکرد درستی از قوام یک رابطه سالم نمی توان داشت. لازم است بدانیم جذابیت انسان ها، فراتر از الگوهای رایج تحمیلی و تغییر یی است و به عوامل مختلفی بستگی دارد که به خصایص منحصر به فرد هر انسانی بر می گردد؛ همچنین زیستن در چنین عصری، اقتضا

نشستن زیاد باعث افزایش افسردگی می شود

نتایج مطالعات جدید نشان می دهد، میزان بالای نشستن و کم تحرکی با افزایش افسردگی مرتبط است. «جا کو میر»، استاد یاز حرکت شناسی در دانشگاه ایالتی آریووا و نویسنده اصلی مقاله، گفت: «نشستن کاری است که ما همیشه بدون فکر کردن به آن انجام می دهیم اما بر سلامت روان ما تاثیر می گذارد».

● پژوهشی بر روی ۳ هزار نفر

«میر» می گوید که در مارس ۲۰۲۰، ما می دانستیم که کووید قرار است بر رفتار ما و کارهایی که می توانیم انجام دهیم به روش هایی که نمی توانستیم پیش بینی کنیم، تاثیر بگذارد. بنابراین به همراهی از محققان برای دریافت تصویری فوری از این تغییرات، پاسخ های نظر سنجی را از بیش از ۳۰۰۰ شرکت کننده در مطالعه از ۵۰ ایالت دریافت کردیم. شرکت کنندگان خود گزارش دادند که چقدر زمان صرف انجام فعالیت هایی مانند نشستن، تماشای صفحه نمایش و ورزش کرده اند. با استفاده از مقیاس های بالینی استاندارد، آن ها همچنین تغییراتی را در بهزیستی روانی خود نشان دادند (مانند افسردگی، اضطراب، احساس استرس، تنهایی). او ادامه می گوید: «ما می دانیم زمانی که فعالیت بدنی افراد تغییر می کند، به طور کلی به سلامت روان آن ها مربوط می شود، اما قبلا چنین داده های جمعیت زیادی را در پاسخ به یک تغییر ناگهانی ندیده ایم».

● افزایش احساس افسردگی، اضطراب و

تنهایی با کم تحرکی
داده های نتایج سنجی نشان داد شرکت کنندگانی که دستور العمل های

می کند برای دوام و گرمای رابطه نسبت به سلامتی و ظاهر خود اهمیت بیشتری قابل شویم.

۲ موقعیت اجتماعی و ثروت: هر شغلی اقتضائات، مزایا و محدودیت های خود دارد. در نظر بگیریم، اگر بنا بر هر دلیلی این مورد برای ما ملاک انتخاب همسر شده است، چنان نباشد که مانند مورد اول توجه ما را از مواضع مهمتری غافل کند. موقعیت اجتماعی و ثروت می تواند دایمی نباشد و تحت الشعاع رفتار های دیگر فرد قرار گیرد.

۳ فرار از تنهایی: تنهایی بر خلاف آن چه فضای پیرامون ما تبلیغ می کند، چنان چه به خود شناسی رسیده اوز احترام به

خود و عزت نفس خوبی بر خود دار باشیم، می تواند آرامش بخش، بالنده و در رشد ما موثر باشد. برای این مهم، لازم است به نیاز ها، علایق و خواسته های خود واقف باشیم و بدانیم چگونه باید با وجود محدودیت ها از خود مراقبت کنیم. به طور خلاصه تنهایی با یکپارگی خود را نمی توانیم به صورت موثر با دیگران پر کنیم. تنهایی ممکن است اقتضای دوره ای از زندگی هر شخصی باشد. آن را بشناسیم و بهره ببریم.

۴ شناخت ناقص، تصاویر ساختگی: باید توجه داشت که در حال حاضر افزایش کسب آگاهی و دانش در شناخت انسان ها تا اتخاذ تصمیم مناسب، ضروری بوده و امکانی است که راحت تر از گذشته در دسترس ما قرار دارد؛ بنابراین از از دواج به عنوان نجات دهنده استفاده نکنیم، چرا که چنین نیست. ازدواجی که منجر به رشد ظرفیت های هر انسان شده باعث دوام سلامت جسمی و روانی او و جامعه است، کمال مطلوب ماست. بنابراین با هر ابزار سالمی که در دست داریم بدون عجله برای آگاهی و شناخت خود و طرف مقابل کوشش کنیم و به هر میزان می توانیم پیامویم. همچنین عملکرد افراد در طی زمان را در نظر داشته باشیم و تصاویر ذهنی را که از آن ها ساخته ایم ملاک قرار ندهیم.

۵ بحران ها و زخم های گذشته: رنج ها و محدودیت ها و نحوه سازش ما با مشکلات یا نادیده گرفتن آن ها، مسائل حل نشده و فقدان هایی که در زندگی ما ایجاد می کنند، باورها و نگرش های ما را به زندگی می سازند. بسیاری از مسائلی که در گذشته و کودکی چه بسا سهمی در ایجاد آن ها نداشته ایم، چنان چه به درستی حل و فصل نشوند و در پذیرش و بهبود آن ها ناکو شیم، چالش ها و زخم های جدیدی برای ما می سازند که در نتیجه یا در راستای همان دردها ست. هر چه آگاه تر و دانش آموخته تر باشیم، مسیر روشن تری خواهیم داشت و رنج کمتری خواهیم کشید. عشقی که برای جبران فقدان باشد، به رفع آن کمکی نمی کند.

۶ احساسات و هیجانات شدید: این همان نکته «کور بودن عشق» است. در مسیر هیجانات شدید، گاه چنان برانگیختگی دامنه داری ایجاد شده است که فرد با وجود آگاهی از خصوصیات متفاوت و شرایط نامناسب، قادر نیست از طرف مقابل دست بردارد و عزت نفس مخدوش شده خود را باز یابد. در چنین حالتی و تمام موارد مطرح شده، حمایت افراد فهیم، مطالعه، افزایش آگاهی، پرورش خود در نهایت، همراهی یک متخصص مجرب می تواند سختی بازگشت از مسیر اشتباه را در طی زمان آسان تر کند و ما را از عواقب تله عشقی رها سازد.

اتاق مشاوره

رویم نمی شود از مادرم عذر خواهی کنم

دختری ۱۹ ساله هستیم. یک سال است که مادرم خیلی روی من حساسیت داشت و با هم دعوا زیاد داشتیم. این رابطه سمی ادامه داشت تا چند وقت پیش که با هم قهر کردیم. حالا می خواهم از او عذر خواهی کنم اما رویم نمی شود. چه کنم؟



بنفشه دولت آبادی | مشاور خانواده

مخاطب گرمی، باید خدمت شما بیان کنم قطعا زندگی در چنین شرایطی خوشایند نیست. درباره سخت گیری خانواده به خصوص مادر تان باید سعی کنید به آن ها ثابت کنید که شما بزرگ شده اید و نیازی به این همه محدودیت ندارید.

● برای آشتی پیش قدم شوید

هر چه بتوانید در زمان هایی که به اصطلاح مادر تان گیر می دهد و قصد کنترل شما را دارد با احترام به او پاسخ دهید و از کوره در

نروید بیشتر می توانید او را با خودتان هم نظر کنید و موفق شوید. اگر مادر تان رفتاری با شما انجام داده که ناراحتان کرده، آن را فراموش کنید و در اولین فرصت مناسب به سراغش بروید و به او بگویید که می خواهم با شما صحبت کنم. لازم نیست حتما به کلمه آشتی اشاره کنید. با صحبت کردن مشکل خود را حل کنید. ر و راست باشید و حرف دلتان و انتظارات تان را به او بگویید و به جای کناره گیری و دعوا بازن دیک شدن به او مسئله را حل کنید. اگر نمی توانید مستقیما با او صحبت کنید با یک کمک، شبکه های اجتماعی یا نوشتن نامه با او ارتباط برقرار کنید.

● مصادیق حساسیت های مادر تان را

بشناسید
رفتار ها، ظاهر، انتخاب ها و چیز هایی که

تفکر کارآمد

تکنیکی برای بیرون کشیدن ایده های خلاقانه از حصار ذهن

سید سوزنا ساداتی | روزنامه نگار موفقیت

برای موفقیت در زندگی و افزایش بهره وری مان باید از الگوهای قدیمی و اشتباه تصمیم گرفت و انتخاب که لبریز از خطاهای شناختی بود، دور شویم و کارآمد فکر کنیم. یکی از جنبه های مهم تفکر کارآمد هم «تفکر دیوانه وار» است. تفکری که ما را از حصار محدودیت ها خارج می کند تا در دنیای بزرگ تری ایده پردازی کنیم.

● ایده هایی که ز ندانی می شوند

گاهی اوقات ممکن است یک ایده جذاب به ذهن ما خطور کند اما بلافاصله آن را پس می زنیم چون یا خودمان آن ایده را نشدنی و احقانه فرض می کنیم؛ یا نگران تحقیر و برچسب زنی اطرافیان مان هستیم. ما ایده های جذابی را نادیده می گیریم چون فکر می کنیم غیر عملی و دشوار هستند؛ در حالی که بسیاری از اوقات در دل این افکار که جرئت شناسایی و تراش دادن آن ها را نداریم فکر های خوبی است که فقط باید مواجهه در ست و منطقی با آن ها داشته باشیم تا کاربرد ی و واقعی شود.

● افکار دیوانه واری به عمر بشر

باید به یاد داشته باشیم هزاران سال است بسیاری از اتفاقات خوبی که زندگی میلیارد ها انسان را راحت تر از قبل کرده ابتدا ایده هایی دیوانه وار بودند؛ اما صاحب آن فکر جسارت دنبال کردنش را داشت و امروز ایده اش بدیهی تصور می شود. ایده هایی که از زمان خودشان جلوتر بودند و حتی در دنیای امروز هم شاهدشان هستیم. تصور کنید نولان در سینما و گوار دیولا در فوتبال می خواستند ادامه دهنده اتفاقاتی باشند که دیگران رقم زدند، در این صورت هیچ وقت در حرفه شان تبدیل به افراد درجه یک نمی شدند. البته ترس از ایده های دیوانه وار عجیب نیست. هزاران سال قبل، تبعیت از گروه عامل مهمی در زنده ماندن

تکنه ها

۶ تکنیک راحت برای داشتن مودب ترین بچه فامیل

- ۱- یاد دادن کلمات مودبانه به کودک
- ۲- آموزش احترام گذاشتن به کودک
- ۳- یاد دادن اجازه گرفتن
- ۴- آموزش تشکر کردن
- ۵- یاد دادن ناپسند بودن قطع کردن حرف دیگران
- ۶- نهی کردن او از داد زدن

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۰۹۳۵۳۲۹۲۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۹۹۹۹

فرزگی رو هم آموزش بدین. اونم خیلی گروه ولی بچه ها دوست دارن.

● انداختن زباله و در دسر هایی که برای جان مای ها و دیگر آزیان ایجاد می کند، بسیار تلخ و مایه تاسف است. مربوط به پرونده «همه از جنس اقیانوسیم».

● لطفا در صفحه خانواده و مشاوره یک مطلب در باره از های دستیابی به زندگی شادتر به خصوص برای زنان میان سال هم بنویسید. خیلی های مان بلد نیستن. من خودم خانه دار هستم و دچار روزمرگی ام. ولی می خواهم شادتر باشم.

● صحبت های آقای غواص در باره شغلش و پاسخ هایش به سوالات مردم از او، خیلی جالب بود. مثلا برای من هم سوال بود که اگر شما بلد نباشم، نمی توانم غواصی کنم که جوابم را گرفتم.
● در باره مطلب «قصه صبر و تمرکز»، باید قبول کنیم که اوسمار، شانس آورد که استقلال کم آورد و پرسپولیس قهرمان شد. اگر استقلال نساجی رو برده بود، صبر و تمرکز این مر بی برزلی، تیش به نایب قهرمانی ختم شده بود.
● طرز تهیه مگنوم خانگی رو در صفحه سلامت آموزش دادین، سالار با طعم توت



- زندگی سلام
- شنبه
- ۱۹ خرداد ۱۴۰۳
- اولین الجبهه ۱۴۴۵
- ۸ ذی قعد ۲۰۲۳
- شماره ۲۷۷۷

خانواده و مشاوره