



۶ ویژگی افراد خوشحال در روزهای کرونایی

این روزها که بیشتر افراد با استرس کرونا دست و پنجه نرم می کنند و کاسه صبرشان به خطر قرنطینه خانگی لبریز شده افرادی هستند که احساس بهتری دارند

منبع: psychcentral.com

هدی بانکی مترجم

محوری

این روزها در حالی که بیشتر افراد با استرس و بیقراری های کرونا دست و پنجه نرم می کنند و از قرنطینه ای که مجبور به تحمل آن هستند، گله دارند و احساس ناراحتی می کنند، عده ای نیز هستند که انگار زندگی کاملاً متفاوتی با بقیه برای شان در جریان است. این افراد انگار نه «استرس» دارند و نه «بیقرار بیرون رفتن» هستند. در واقع شرایط حاکم فعلی آن ها را در موقعیتی قرار داده که به دلایل جدی و قابل تأملی، احساس بهتری پیدا کرده اند. می دانم به چه فکر می کنید: «چطور چنین چیزی ممکن است؟ آیا این آدم ها خودخواه هستند یا از ناراحتی و اضطراب و درد دیگران لذت می برند؟». در ادامه، به این سوالات پاسخ داده می شود.

ویژگی های افراد خوشحال در این شب و روزها

شش دلیل این که بعضی از افراد این روزها حال بهتری دارند و توانسته اند شرایط کنار بیایند، عبارتند از:

۱ کسانی که کودکی و نوجوانی پر درد دسری داشتند

اگر دوران کودکی شما پر از اتفاق های غیر قابل پیش بینی بوده یا همیشه مجبور بوده اید، تصمیم هایی بگیرید که مناسب سن و سال تان نبوده و به شما سخت گذشته است، پس سال هایی را پشت سر گذاشته اید که شمارا برای لحظات و رویدادهای سخت زندگی آماده و آیدیده کرده است. شما یاد گرفته اید در موقعیت های آشفته کننده و دشوار، تحمل و تمرکز خود را حفظ کنید و بلید چگونه متکی به نفس باشید. مهارت ها و تجربیاتی که شما اندوخته اید، اکنون در این بحران جهانی، کمک زیادی به شما می کنند و شما را یک سو گردن بالاتر از بقیه نگه می دارند بنابراین چندان مضطرب و پریشان نمی شوید.

ارتباط های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن

والدین و کودکان

در عوض جملات کلی برای تشویق فرزندان برای سرگرم ساختن خود، او را ترغیب کنید تا یک فعالیت مشخص را از سر بگیرد

متن: نرگس عزیزی
تصویر ساز: حسین نقیب



با شریکم به دلیل اوضاع بد بازار، مدام جر و بحث داریم

در مغازه های با یکی از دوستانم شریک هستم. اوایل که سوددهی کار بالا بود، با هم خوب و خوش بودیم اما به تازگی که اوضاع بازار خوب نیست، با هم به مشکل خوردیم. او اشتباهات خودش را قبول نمی کند و به همین دلیل مدام با یکدیگر جر و بحث داریم. چه کار کنیم که رفتار منطقی تری با من در این شرایط داشته باشد؟



مصطفی نجمی | کارشناس ارشد روان شناسی

مشاوره شفلی

افراد به دلایل مختلفی با هم شراکت می کنند که از جمله این موارد می توان به نیاز به منابع مالی بیشتر، سوددهی بالاتر، نیاز به تخصص دیگری، ترس از شکست، دلسوزی، رفاقت و ... اشاره کرد، اما به یاد داشته باشید که یکی از مهم ترین مولفه ها برای شراکت موفق، این است که فعالیت ها و ویژگی های شخصیتی شما و همکاران، تا حد امکان مکمل یکدیگر باشند.

به عنوان مثال ممکن است که شما به دلیل دارا بودن مهارت های ارتباطی مناسب در امر فروشنده گی فرد موفق باشید و در طرف

مقابل همکاران با تامین منابع مالی لازم می تواند به فرایند کسب و کار شما رونق دهد. در این جا همکاری شما و همکاران تکمیل کننده فرایند کسب و کارتان خواهد بود. در صورتی که شما و شریک کاری تان تکمیل یکدیگر نباشید، با در دسر هایی در مسیر همکاری روبه رو خواهید شد. در ادامه چند توصیه به شما برای حل مشکل تان داریم.

تعیین وظایف در فرایند همکاری امری لازم است

با تعیین و تخصیص حوزه وظایف خود و همکاران، می توانید گام موثری در

فرایند همکاری و تعامل با یکدیگر بر دارید و از شکل گیری بسیاری از سوء تفاهم ها جلوگیری کنید. وظایف را می توانید به شکل روزانه، هفتگی یا ماهانه تعیین کنید و بر لزوم انجام آن متعهد باشید. در صورت انجام نشدن وظایف از سوی هریک از طرف ها، با آسیب شناسی چرایی انجام نشدن وظیفه، می توانید با کمک گرفتن از تجربیات متقابل یکدیگر بر این مشکل غلبه کنید. عدم تعیین دقیق وظایف موجب سردرگمی و فرافکنی در انجام کارها می شود و به تبع آن هریک از شما با انتقاد کردن از یکدیگر، دیگری را مسئول کننده فرایند کسب و کارتان خواهند بود. همکاری شما را دچار مشکل می کند.

از فنون مذاکره کارآمد استفاده کنید در پیامک تان به این نکته اشاره کرده اید که این روزها مدام با شریک تان جر و بحث دارید. یکی از مهم ترین بخش های فرایند شراکت، استفاده از فنون مذاکره موثر به منظور رفع تعارضات و اختلافات احتمالی است. قبل از هر چیز آگاه باشید که بروز اختلاف و تعارض

احساساتی شدن پیدا کرده اند و چیزی در درون خود حس می کنند. حتی اگر این احساسات منفی باشند باز هم بهتر از بی احساس بودن هستند؛ تجربه بدی نمی تواند باشد!

کسانی که چالش های اساسی را پشت سر گذاشتند

بعضی از افراد هم اکنون و پیش از شروع ماجرای کرونا، درگیر مشکلات و بحران های بزرگی در زندگی خود بوده اند. برای این اشخاص، موقعیت پیش آمده می تواند مانند قرصی مسکن یا یک زنگ تفریح و استراحت باشد. ضمناً آن ها می بینند که همه مردم درگیر بحران فعلی اند و همین مسئله تا حدودی احساس امنیت و آرامش به آن ها می دهد. نه این که دل شان بخواد بقیه هم مثل آن ها مشکل داشته باشند و در عذاب باشند، نه؛ بلکه فقط احساس می کنند تنها نیستند و دیگران هم مانند آن ها مشکلاتی دارند.

احساسات تان را بیذیر و قوی شوید

اگر هریک از موارد گفته شده شامل حال شما می شود (حتی به اندازهای کوچک)، پس احتمالاً بابت حس خوبی که در این شرایط دارید، کمی احساس گناه می کنید. شاید تصور کنید که در دست نیست در بحرانی این چنینی، حال تان خوب باشد و احساس خوشایندی داشته باشید اما باید خیال تان را راحت کنیم که اشتباه می کنید! شما نمی توانید احساسات خود را انتخاب کنید و هرگز نباید خودتان را بابت احساساتی که دارید سرزنش کنید و مورد قضاوت قرار دهید اما این به عهده شماست که از هیجانات خود به روشی مثبت استفاده کنید و این تنها مختص به شرایط بحرانی موجود نیست. بنابراین اگر دچار سندروم FOMO هستید، احساس تنهایی می کنید، از دوران کودکی به سختی ها عادت یا یک عمر با بی احساسی زندگی کرده اید، شاید لازم باشد این احتمال را بررسی کنید که در دوران کودکی، هیجانات و احساسات تان نادیده گرفته می شده است. این مسئله اغلب به سختی دیده یا به خاطر آورده می شود اما بار سنگینی به دوش تان می گذارد که مجبورید تمام سال های بزرگ سالی تان آن را با خود حمل کنید. حالا که فرصت بیشتری دارید، می توانید از آن برای شناخت و کنکاش بیشتر خودتان استفاده کنید و چالش های کودکی تان را به خاطر بیاورید و به جای این که خودتان را بابت احساساتی که دارید و داشتید ملامت کنید، آن ها را بیذیر و قوی تر شوید. همه ما این قدرت را داریم که از این زمان چالش برانگیز و پر رمز و راز برای شناخت بهتر خود و در مان زخم های مزمن و روحی مان استفاده کنیم.

قرار و مدار

روز امید دادن به کودکان

این روزها (رسانه ها به اندازه کافی، فبرهای نگران کننده ای درباره کرونا به فودر بچه ها میدن. امروز در یک فرصت مناسب، کنار بچه تون بشینین و بهش امید بدین که این شرایط به زودی درست میشه، دوباره با هم مریخ پارک و

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* از صفحه خانواده و مشاوره باید خیلی تشکر کنم که حرف دل خیلی از خانم ها رو زد. فقط کاش قبل از شروع سال جدید می زدن چون بعدش مردها ۲۴ ساعته تو خونه بودن. شاید اون موقع یک تلنگری بهشون می خورد. * درباره پرونده می خواستم بگم که تماشا می لایو یک عالمه از حجم اینترنت مون رو کم می کنه اما بیشتر این هایی که لایو می دارن، نه وقت مردم برآشون مهمه و نه پول شون. * تماشا می لایوهای بشیر حسینی، حوصله می خواد و اقا. من یک بار چند دقیقه ای از شو رو دیدم، نصف کلماتشو رو نفهمیدم. همه اش اصطلاحات فریهنگانی بود! * جالبه که پر تماشاگر ترین لایوها، مخرب ترین لایوها ست! فرهنگ غنی ایرانی مون داره به بجا میره، نه نمی دونم! * مردی که در باره راسته بودن گفته بود که مردها چرا به این سوسول بازی ها، با کمک مشاور، جواب خوبی بهش داده شده بود. اگر نشن تو خونه به خودش نرسه، ناراحت نمیشه و ممکن نیست در دام خیانت بیفته و گرفتار بشه؟ * چرا در پرونده «تسخیر شب ها توسط لایوها» یک لایو طنز یاد می معرفی نکردین؟ لایوهای جواد خواجهی که یک هنرمند مشهوریم هم محسوب میشه، گزینه خوبی بود. * در زندگی سلام یک نظر سنجی بگذارید تا ببینیم که کدام ستون، پر خواننده ترین ستون است؟ نظرات من: سرگرمی و قصه صفحه کودک، مطالب تصویری و اتاق مشاوره های خانواده، آشپزی سلامت، بالاتر از نوجوان. بقیه هم نظر شون رو بگن.

رمز گشایی از ویژگی های

یک کتاب جذاب از دید کودکان

این سوال خیلی از مادر هاست که چه کتابی برای فرزند خردسال مان بخریم که تبدیل به کتاب محبوب او شود؟



نرگس عزیزی | روزنامه نگار، منابع: frontiersin.org و CNN

یکی از فعالیت های مورد علاقه مادران و کودکان، خواندن کتاب داستان است اما شاید شما دوست داشته باشید، پیش از خرید یک کتاب، برآوردی از میزان محبوب بودن یک کتاب برای فرزندتان داشته باشید. آیا ویژگی هست که به ما کمک کند تا بتوانیم یاد در نظر گرفتن آن، احتمال محبوبیت یک کتاب داستان را برای فرزندمان افزایش دهیم؟

پژوهشی جالب روی کودکان ۳ و ۴ ساله

محققان دانشگاه وندر بلیت در نشویل آمریکا به تازگی نتایج پژوهشی را منتشر کرده اند که می تواند ایده خوبی به مادران و البته پدران درباره کتاب های محبوب برای کودکان بدهد. برای این منظور آن ها دو کتاب داستان را انتخاب کردند و برای کودکان ۳ و ۴ ساله خواندند. کتاب های انتخاب شده، از یک نویسنده بودند و از جهات زیادی به همدیگر شباهت داشتند. اما از یک بعد آن ها از همدیگر متفاوت بودند. یکی از کتاب ها اطلاعاتی درباره انواع حیوانات به صورت توصیفی در اختیار کودکان قرار می داد در حالی که کتاب دیگر درباره این که بخش های متفاوت بدن چطور کار می کند، به زبانی کودکانه اطلاعاتی را ارائه می داد. خواندن این کتاب ها توسط یک نفر انجام می شد. بعد از خواندن کتاب ها از کودکان درباره این که دوست دارند کدام کتاب برایشان دوباره خوانده شود، سوالاتی می شد. شما فکر می کنید کودکان کدام کتاب را بیشتر انتخاب می کردند؟

کودکان کدام کتاب را انتخاب می کردند؟

در این بررسی کودکان بیشتر تمایل داشتند تا کتابی که مسائل رایبه زبانی ساده توضیح داده بود دوباره



زندگی سلام
سه شنبه
۲ اردیبهشت ۱۳۹۹
شماره ۱۵۷۹

خانواده و مشاوره