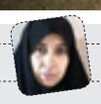
۵ ویژگی دخترهای شاد و موفق

به بهانه روز دختر به آن‌ها توصیه‌هایی بر اساس مطالعات روان‌شناختی برای افزایش میزان رضایت از زندگی و احساس شادمانی داریم



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

محوری

مطالعات جدید نشان می‌دهد طی سال‌های اخیر میزان شادی و رضایت از زندگی در زنان در کشورهای مختلف کمی کاهش یافته است. با توجه به این مسئله، مناسبت روز دختر را بهانه خوبی دیدیم تا به موضوع شادی در دختران بپردازیم و ببینیم عوامل موثر در شادی، شامل چه مواردی می‌شود و چطور می‌توانیم دختران شادتری باشیم؟

۱ داشتن هدف در زندگی

مطالعات مشخص کرده است داشتن هدف در زندگی هم تاثیر مثبتی بر احساس شادمانی دارد و هم می‌تواند رضایتمندی در زندگی را افزایش دهد. البته که عجیب هم نیست چرا که وقتی هدف مشخصی در زندگی داریم، انگیزه بالاتری برای تلاش داشته و البته با دشواری‌ها هم راحت‌تر می‌توانیم کنار بیاییم.

نکته مهم | هر چند داشتن هدف تاثیر مثبتی بر احساس شادمانی و به زیستی روانی ما دارد اما توجه داشته باشید اگر در حوزه هدف‌گذاری تنها یکی دو بُعد از ابعاد مختلف زندگی را در نظر داشته باشیم، به احتمال زیاد شادمانی ما افزایش نخواهد یافت. به همین دلیل هم دخترانی که تمام تمرکزشان را صرفا بر درس خواندن یا ازدواج می‌گذارند، در طولانی مدت به احتمال زیاد احساس شادمانی‌شان کاهش می‌یابد. برای پیشگیری از این مسئله در هدف‌گذاری، به ابعاد مختلف زندگی مانند رشد فردی، روابط خانوادگی و اجتماعی، کار و کسب درآمد و سلامت جسمی خود توجه داشته باشید.

۲ افزایش عزت نفس

داشتن احساس مثبت به خود و توانمندی‌های شخصی، یکی دیگر از موضوعاتی است که با احساس شادمانی در زندگی ارتباط دارد. متاسفانه بسیاری از دختران در جامعه ما از کودکی به واسطه باز خورد اطرافیان، در این زمینه دچار مشکل هستند. آن‌ها خودشان را دست کم می‌گیرند، برای نیازها، خواسته‌ها و اهداف خود ارزش کمتری قائل می‌شوند و تصور می‌کنند هر چه توجه و انرژی کمتری را صرف خود کنند، بهتر است.

نکته مهم | بخشی از باور نداشتن دختران به توانمندی‌هایشان ناشی از اطلاعات نادرستی است که به آن‌ها ارائه می‌شود. این اطلاعات نادرست به نوعی به دختران این تفکر را القا می‌کند که آن‌ها به قدر پسران بااستعداد نیستند یا در زمان تصمیم‌گیری توان استدلال ندارند و... یکی از بهترین راه‌های مقابله با این مسئله کسب اطلاعات درست و معتبر در حوزه تفاوت بین دو جنس و توانمندی‌های دختران است.

۳ داشتن دوستان صمیمی

مطالعات نشان می‌دهد داشتن دوستان صمیمی می‌تواند احساس شادمانی در دختران را به صورت محسوسی افزایش دهد. دریافت حمایت عاطفی، داشتن اوقات خوش و انجام فعالیت‌های لذت‌بخش همراه با دوستان از مواردی است که به نظر می‌رسد می‌تواند احساس شادمانی را در افراد تقویت کند.

نکته مهم | درست است که روابط دوستانه ما می‌تواند بر احساس شادمانی تاثیر مثبت بگذارد اما یک نکته را فراموش نکنید. اگر دوستی دارید که عادت به انتقاد از شما دارد، در طولانی مدت ممکن است این فرد نه تنها احساس شادمانی را در شما افزایش ندهد که به واسطه این انتقادها، تاثیر منفی بر عزت نفس شما بگذارد و به این ترتیب احساس شادی را در شما کاهش دهد. پس به کیفیت روابط خود با دوستان و نوع منش آن‌ها هم توجه داشته باشید.

۴ بهره بردن بیشتر از هوش هیجانی

یکی از عوامل دیگری که مطالعات، نقش آن بر احساس شادمانی دختران را تایید کرده است، هوش هیجانی است. به صورت خیلی خلاصه می‌توان هوش هیجانی را توانایی شناخت و کنترل احساسات خود و دیگران دانست. مطالعات نشان می‌دهد هر چه فردی در هوش هیجانی توانمندتر باشد، احساس شادمانی بیشتری هم در زندگی می‌کند. شاید این موضوع به واسطه توانمندی افراد در شناخت و مدیریت احساسات ناخوشایند خود باشد. اگر فرد به درستی بتواند تشخیص دهد چه زمانی عصبانی، غمگین یا درگیر احساس گناه است، می‌تواند با راهکارهایی از شدت این احساسات ناخوشایند بکاهد.

نکته مهم | تغییر در توانمندی ما در زمینه هوش هیجانی موضوعی نیست که یک شبه حاصل شود. پس اگر تصور می‌کنید با احساسات خود بیگانه‌اید یا وقتی که درگیر احساسی ناخوشایند هستید، نمی‌توانید خود را مدیریت کنید، بدانید که برای تغییر نیاز به تلاش دارید. ممکن است چند ماه طول بکشد تا آرام آرام با پیشرفت در این مسیر، تغییر شما به چشم بیاید. پس ناامید نشوید و با کمک کتاب‌های تخصصی و معتبر در این زمینه یا متخصصان آموزش دیده به تلاش خود ادامه دهید.

۵ دست برداشتن از کمال گرایی منفی

اگر کسی به شما بگوید کمال گرایی می‌تواند احساس شادمانی را کاهش دهد، چه خواهید گفت؟ اگر به نظرتان این گزاره درست است، پس با ما همراه باشید چرا که می‌خواهیم نکته مهم و مغفولی را در این زمینه با شما در میان بگذاریم.

کمال گرایی همیشه باعث کاهش احساس شادمانی نیست بلکه در موقعیت‌هایی می‌تواند حتی احساس شادمانی را افزایش دهد. کمال گرایی مثبت یا سازنده زمانی است که فرد در موقعیت‌های مختلف تلاش‌های کمال گرایانه خود را پیگیری می‌کند ولی همزمان نگرانی زیادی درباره نتیجه کار ندارد. مطالعات نشان می‌دهد این سبک کمال گرایی باعث کاهش احساس شادی نمی‌شود اما کمال گرایی منفی یا مخرب زمانی است که فرد همزمان با تلاش‌های کمال گرایانه، نگرانی‌های زیادی هم در خصوص کیفیت کار دارد. وقتی تلاش‌ها با این نگرانی‌ها همراه می‌شوند، آن وقت شکل مخرب به خود می‌گیرند و نه فقط احساس شادمانی را کاهش می‌دهند بلکه عوارضی جدی بر سلامت روان فرد می‌توانند به جا بگذارند.

نکته مهم | اگر فرد کمال گرایی هستید و همزمان نگرانی زیادی درباره کیفیت کارها دارید، توجه داشته باشید که فشار به خودتان برای این که «نباید» نگران باشید هیچ فایده‌ای ندارد. در واقع با تکرار ذهنی این که «من نباید نگران باشم» نه تنها قدم مثبتی برنداشته‌اید که به احتمال زیاد نگرانی‌تان هم افزایش خواهد یافت. در عوض این روش سعی کنید نگرانی خود را بپذیرید و با تمرین‌های مکرر ذهنی به خودتان یادآوری کنید که این نگرانی می‌تواند بیاید و برود. البته پذیرش چنین موضوعی همیشه کار آسانی نیست و شاید بهتر باشد از متخصصان آموزش دیده برای مدیریت این مسئله کمک بگیرید.

قرار و مدار

روز پیاده‌روی در ساعات خنک‌تر

کرونا، ضرورت در خانه ماندن و محدودیت‌های تردد شبانه باعث شده تا تحرک افراد به کمترین حد ممکن برسد. امروز به خصوص در ساعت‌هایی که هوا یک مقدار خنک‌تره با رعایت کامل پروتکل‌های بهداشتی، در جاهایی که تردد کمتری صورت می‌گیره، پیاده‌روی کنین. در تغییر روحیه خیلی تاثیر داره.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*در آیین‌های سنتی که با کمک عروسک‌ها برگزار می‌شه و شما در صفحه اول زندگی سلام درباره‌شان نوشتین، چقدر زیباست که مردم دل بچه‌ها را شاد می‌کنن تا خداوند به برکت دل‌های پاک آن‌ها، باران رحمتش را نازل کند.

*متن و تصویر پیرمردی که در صفحه دارکوب چاپ شده و می‌خواد آبگوشت درست کنه، عالیه. یک ربع خندیدم. عالی، عالی.

*چرا همه نویسنده‌های صفحه جوانه را تقریبا خانم‌ها تشکیل می‌دهند؟ آیا این از آن طرف دیوار افتادن نیست؟

*درباره پرونده انیمه، به نظر من که انیمه‌ها فوق العاده‌ان. من خودم تا حالا یک عالمه انیمه دیدم و می‌بینم و حسابی هم عالی بوده و شاد شدم. از بیکاری هم خیلی بهتره، مخصوصا توی این ایام کرونا. **فرشته، ۱۷ ساله**

*فعل تیتر پرونده زندگی سلام در مطلب «وقتی عروسک‌ها باران می‌خواستند» اشتباه است. عکس‌های مطلب نشان می‌دهد که این آیین‌های سنتی همچنان برگزار می‌شود بنابراین به جای می‌خواستند باید می‌نوشتید می‌خواهند. این درست‌تر است.

*یک پیشنهاد به صفحه دارکوب داشتم که دیگر چهره بازیگرها را نکشد چون اصلا شناخته نمی‌شن. الان حامد بهداد بیشتر به احسان علیخانی شبیه شده تا حامد بهداد!

آقا محمدطاهای چابک و بخشنده

تحلیل روان‌شناسانه نقاشی پسری ۸ ساله که نکات جالبی درباره ویژگی‌های شخصیتی‌اش دارد

دکتر فریده ناصری | روان‌شناس بالینی

نقاشی ابزار بیان بسیاری از حالات و ویژگی‌های درونی آدمی بر صفحه کاغذ سفید است. رنگ‌ها و توزیع آن‌ها و همچنین انتخاب نمادها و چگونگی چینش آن‌ها توسط کودک در صفحه نقاشی راهنماهای خوبی هستند تا دریابیم درون ذهن و دل او در لحظه شروع و خاتمه نقاشی چه می‌گذشته است. نقاشی کودکان حاوی اطلاعات روان‌شناختی زیادی است که البته مطلق هم نیست و نباید تصور کرد گویای تمام زوایای شخصیت یک کودک است. در این بین و حتما در زمان ارسال نقاشی به شماره تلگرامی ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ این عبارت را هم بنویسید: «مربوط به قسمت تحلیل روان‌شناسانه نقاشی» و علاوه بر نام، سن فرزندتان را هم حتما ذکر کنید. امیدوارم هفته بعد، تحلیل نقاشی فرزند شما چاپ شود.

تحلیل روان‌شناسانه نقاشی آقا محمدطاها

۱- با یک نگاه کلی به نمادهایی که در نقاشی آقا محمدطاها وجود دارد، باید گفت او پسری مهربان، چابک، شجاع و با اعتماد به نفس بالاست و هوش عملیاتی و محیطی بسیار بالایی دارد. همچنین پدر و مادرش را بسیار دوست دارد. او هیجانات و انرژی بسیار زیادی دارد و ابتکار و خلاقیت بالایی در ذهنش شکل گرفته است. همچنین فضای سبز و شهربازی را بسیار دوست دارد.

۲- نوشتن اسم بابا در بالای نقاشی، نشان از حضور و وجود پدر به عنوان وزنه مهم زندگی خانوادگی در نقاشی آقا محمدطاها دارد و این که پدرش را خیلی دوست دارد.

۳- استفاده از رنگ آبی در نقاشی، نماد سخاوت در نظر گرفته می‌شود. این بخشندگی و سخاوت در بیشترین حد ممکن به دلیل استفاده زیاد از این رنگ در نقاشی، خود را نشان داده بنابراین آقا محمدطاها، پسری بخشنده و باسخاوت است.

۴- درخت، معرف قدرت نیرو و حیات است و تنه درخت به منزله نحوه قرار گرفتن در بین دیگران و چگونگی رابطه با زندگی عینی و روزمره را برجسته می‌کند. محمدطاها می‌خواهد اثبات خویشتن، اعتماد به خود و نیرومندی‌اش را در نقاشی نشان دهد.

۵- موضع و نحوه قرار گرفتن درخت روی خط عمودی مرکزی زمین، نشان دهنده استقلال محمدطاهای عزیز و وجود تعادل بین نیاز به ایمنی از سمت پدر و مادر و میل به تماس و ارتباط برقرار کردن با دیگران است.

۶- جنگل که با رنگ آبی محصور شده، گاهی حمایت کننده و گاهی تهدید آمیز است. جنگل از یک زاویه، حالتی از درگیر بودگی و حمایت کنندگی و به عبارت دیگر معرف نیاز به حمایت بیشتر از سمت مادر است.

۷- کشیدن خط زمین به معنای چابکی، نشاط، فعالیت و پرانرژی بودن است. خوش‌بینی به زندگی را هم نشان می‌دهد. آقا محمدطاها کارهای عملی را بیشتر از مطالعه دوست دارد.

۸- بالگرد را در این نقاشی می‌بینید؟ کشیدن این وسیله گرایش به قدرت و اعتلا را در حد بیشتری آشکار و گاهی هم اراده فرد به منظور غلبه بر موانع را برجسته می‌کند.

۹- کشیدن بالگرد جنگی یا سربازان جنگی در این نقاشی قبل از هر چیز مبین تعارض و پرخاشگری است. حضور سربازان نشان دهنده خشم والدین یا درگیری شدیدی است که کودک ناظر آن بوده و در نتیجه به تصویر کشیدن سربازان جنگی، ترس آقا محمدطاها را از واکنش‌های خشونت‌آمیز بیشتر نشان می‌دهد.

توصیه‌هایی به والدین آقا محمدطاها

برای کشیدن خورشید در پایین صفحه و محصور شدن جنگل با رنگ آبی، می‌توان معانی رمزی زیادی تحلیل کرد اما مهم‌ترین آن‌ها اضطراب و مشکلات ارتباطی است. از آن جا که آقا محمدطاها هوش محیطی بسیار بالایی دارد نیاز بیشتری به جلب توجه و تایید و گرفتن عزت نفس از سوی والدینش احساس می‌شود. سایه زدن اطراف درختان در عین حال که تسلط مادر و پدر را بر زندگی کودک نشان می‌دهد، می‌تواند نشانه اضطراب کودک هم در مهارت‌های ارتباطی باشد که نیاز به بررسی دارد. توصیه آخر هم این که شما پدر و مادر گرامی باید زمان بیشتری برای صحبت کردن، بازی و همراه شدن در کارهای آقا محمدطاها برایش بگذارید.

مدام نگرانم که دیگران نگویند عکس پروفایل من زشت است

مدتی است دچار وسواسی شده‌ام که مدام عکس پروفایل تلگرامم را بررسی می‌کنم و آن را بیش از حد عوض می‌کنم. در ذهنم دچار این شک هستم که نکند عکس پروفایلم خوب نباشد. مدام نگرانم که دیگران نگویند عکس پروفایل من زشت است. به همین دلیل، واتس‌اپ را حذف کردم.

فهمیه میرزایی | کارشناس ارشد روان‌شناسی

مشاوره فردی

کاش به جنسیت و سن‌تان در پیامک اشاره می‌کردید. با این حال، وقتی که انسان به یک موضوع، یک رفتار یا یک گفتار و به طور کلی به هر چیزی بیش از حد اعتدال فکر کند و این افکار او را آزار بدهد، به اختلال وسواس مبتلا شده است. در ادامه چند توصیه به شما داریم.

عزت نفس‌تان پایین است | به نظر می‌رسد که شما دچار فقدان عزت نفس هستید چون برایتان بسیار مهم است که از طریق عکس پروفایل خودتان را به دیگران بشناسانید. وقتی فردی می‌خواهد خودش را از طریق دیگری غیر از اصالت خودش، غیر از شخصیت خودش، توانمندی‌هایش و... به دیگران بشناساند، می‌خواهد در قالب فضای مجازی مثل تصویر پروفایل یا استیکر و... نگاه دیگران را به خودش تغییر دهد، دغدغه این را دارد که دیگران که عکس پروفایل من را می‌بینند چه تفکری درباره من خواهند داشت؛ این جا بحث نداشتن یا پایین بودن عزت نفس پیش می‌آید. در این بین بهتر است از یک مشاور برای افزایش عزت نفس کمک بگیرید.

روی پروفایل‌تان عکس نگذارید | شاید بهترین راهکار برای حل این مشکل در قدم اول، پاک کردن صورت مسئله حداقل برای زمان محدود باشد. بنابراین در این مواقع، راهکار آسان‌تر این است که اصلا روی پروفایل‌تان عکس نگذارید. این طوری کلا راحت‌تر خواهید بود و ذهن‌تان درگیر این موضوع نمی‌شود که الان چه عکسی روی پروفایل هست یا چه ویژگی‌هایی دارد و نظر دیگران در این باره چه خواهد بود و... راهکار دیگر این است که عکس یا تصویری برای پروفایل بگذارید که ساده و مربوط به خودتان نباشد مثل تصاویر گل‌ها یا عکس تاریخی و مناظر طبیعت که به کسی یا چیزی برنخورد یا اگر کسی می‌بیند، نتواند بر آن اساس قضاوتی درباره شما انجام بدهد. این راهکارها باعث می‌شود که وسواس شما هم در این زمینه به مرور کاهش یابد.

به مرور مشکل را حل کنید | اما اگر تمام این کارها را انجام دادید و باز هم ذهن‌تان همچنان درگیر این ماجرا بود که هر لحظه بخواهید عکس پروفایل‌تان را بررسی کنید، می‌توانید با خودتان یک قراری بگذارید. مثلا با خودتان بگویید که من هر هفته، یک نوبت تصویر پروفایلم را عوض می‌کنم و این کار را در بعد از ظهرهای جمعه انجام خواهم داد. یک زمان و ساعت دقیق را برای انجام این کار مشخص کنید. مثلا ۱۲ ظهر که شد، تصویر پروفایل‌تان را عوض کنید و تصویر دیگری بگذارید و با خودتان قرار بگذارید که هفته‌ای بیشتر از یک نوبت تصویر را تغییر ندهید. بعد کم کم هر هفته را تبدیل به هر دو هفته کنید و بعد از آن تبدیل به هر ماه.

شاید این مشکل در دسرساز تر شود | شاید لازم باشد که مدتی از شبکه‌های اجتماعی دور باشید چون این ابزار و حضور در این بستر و فضا، نباید باعث تنش و وسواس و سلب آرامش شما شود. با این حال، در صورت نیاز از یک مشاور متخصص برای ریشه‌یابی و حل این مشکل کمک بگیرید چون به نظر می‌رسد این مسئله دلایل روان‌شناختی داشته باشد که اگر حل نشود، در بقیه مراحل زندگی‌تان هم دردسرساز خواهد شد.

چند توصیه کلیدی برای اتو کشیدن اصولی

بانوان

مارال مرادی | روزنامه‌نگار

بسیاری از خانم‌هایی که لباس‌های خود و اعضای خانواده را اتو می‌کنند، نمی‌دانند با کوچک‌ترین اشتباهی، ممکن است به لباس آسیب برسانند یا بافت لباس را برای همیشه از بین ببرند چرا که ممکن است لباس اتو کشیده برای دقایقی صاف و مرتب باشد اما پس از مدتی چروک می‌شود و ظاهرش تغییر می‌کند. قبل از اتو کشیدن لباس کارهایی را می‌توان انجام داد تا زمان اتو کشیدن کمتر اذیت شویم.

آویزان کردن لباس روی طناب | برای این که کمتر به اتو کشیدن احتیاج داشته باشید، می‌توانید از چوب لباسی استفاده کنید. چوب لباسی را داخل لباس قرار دهید، به همان صورتی که می‌خواهید لباس را داخل کمد قرار دهید، بعد چوب لباسی را به طناب آویزان کنید. با این روش هم حجم کمتری گرفته می‌شود و هم کمتر چروک می‌شود.

لوله کردن لباس‌ها | کافی است لباس‌ها را به جای تا کردن، رول کنید و در کشو بچینید؛ علاوه بر این که لباس‌ها چروک نمی‌شوند، فضای بیشتری داخل کشو برای لباس‌های دیگر در اختیار خواهید داشت. در این صورت اگر بخواهید لباس را اتو بکشید خیلی راحت‌تر این کار انجام می‌شود.

کارهای لازم هنگام اتو کشیدن

۱- استفاده از فویل آلومینیومی | برای این که زمان اتو کشیدن به نصف کاهش یابد، زیر روکش میز اتو را با فویل آلومینیومی بپوشانید. فویل باعث می‌شود که علاوه بر اتو، میز اتو هم گرم باشد. به این ترتیب می‌توانید همزمان هر دو روی لباس‌ها را اتو کنید.

۲- از لباس‌های نازک‌تر شروع کنید | از لباس‌هایی شروع کنید که نیاز به دمای کمتری برای اتو کشیدن دارند و کم کم به سمت لباس‌هایی بروید که نیازمند گرمای بیشتری هستند. به این ترتیب، دیگر نیازی نیست منتظر بمانید تا اتو داغ یا خنک شود تا با خیال راحت به اتو کشی بپردازید.

۳- به جهت اتو کشیدن لباس توجه کنید | لباس را به صورت مستقیم و بدون زاویه اتو نکشید. بهترین حالت آن است که اتو را به صورت چرخشی و دورانی روی لباس بکشید چرا که این کار باعث تغییر سایز لباس نمی‌شود.

۴- از اتو محافظت کنید | در استفاده از اتو باید دقت و از آن محافظت کنید. پس از استفاده از اتو، آب داخل مخزن را خالی کنید چرا که ممکن است آب رسوب کند و به مخزن آسیب برساند. در نتیجه لباس کثیف اتو می‌شود. هر چند وقت یک بار، مخزن اتو را با سرکه بشویید تا مخزن آب تمیز شود. علاوه بر این پس از استفاده از اتو، صفحه فلزی را با دستمال تمیز پاک کنید تا لکه‌ای روی لباس ایجاد نکند.

برای نوشتن این مطلب از سایت «تصویر زندگی» کمک گرفته شده است