

امروز یک تصمیم جدی بگیریم تا از مسائل بیهوده و مضر دوری کنیم، از حرف هایی که هیچ ثمره ای ندارند، از کارهایی که فقط وقت مان را تلف می کنند، از رابطه هایی که زندگی مان را هدر می دهند و...

چهره‌ها



خندیدن را توبه من هدیه کردی

مجید یی

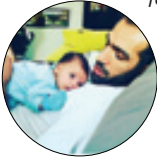
باز هم به آخر هفته رسیدیم و یک بار دیگر سری می‌زنیم به اینستاگرام چهره هایی که احساس خوب‌شان بابت در کنار خانواده بودن را با طرفداران شان به اشتراک گذاشته‌اند.



بایک جهان‌بخش، خواننده/او با انتشار این عکس با پسرش نوشت: «هدیه ام از تولد گریه بود! خندیدن را توبه من هدیه کردی.»



زیبا بروفه، بازیگر/او با انتشار این عکس نوشت: «این عشق جان همون برادرزاده ام است که الان پنج ماهشه و نفس عمش بر اش بند می‌یاد، الهی که خدا همه فرشته‌های کوچولو رو که داره و مراقب و محافظ جوجه جان منم باشه!»



حامد حدادی، بسکتبالیست/او که بازیکن تیم ملی بسکتبال و اولین لژیونر ایرانی کشور محسوب می‌شود با انتشار این عکس نوشت: «بچه خواهرم در بغلم، دایمی فدا ت.»



عباس غزالی، بازیگر/او با انتشار این عکس در حالی که چهره اش ششاش است، نوشت: «من در کنار برادرزاده و خواهرزاده‌های عزیزم.»

سرک



آیا لهجه مسئولان بر فراموشی شان تاثیر گذار است؟

پایدار

مولود

عضو هیئت مدیره انجمن مددکاری اجتماعی ایران گفت: باید مسئولیت اجتماعی توسط نهادهای دولتی و غیردولتی نهادینه شود و شهروندان با حقوق خود آشنا و از مسئولیت خویش در مقابل دیگران مطلع شوند چرا که پیگیری مسئولیت‌های اجتماعی باعث افزایش سطح مشارکت مردمی در عرصه اجتماعی می‌شود. آسیب‌های اجتماعی، مولود کاهش احساس مسئولیت نسبت به جامعه است.

شما در ست می فرمایید ولی اگر رفتاری ها اجازه بدهد ما جوان هایپیکر شغل و درآمدی می شدیم تا از این مولودها دیگر متولد نشود!

لهجه

نوزادان با لهجه خاص سرزمین خود گریه می کنند. زبان شناسان دانشگاه شهر «وورتسبورگ» آلمان دلیل این تفاوت را ویژگی های آوایی می دانند که در زبان مادری موجود است و کودک از والدین خود به دست می آورد. پس عمل کردن لهجه هم فایده ای ندارد برای داشتن لهجه خوب پدر و مادر تان باید خوش لهجه باشند.

فراموشی

باشگاه خبرنگاران جوان -عضو کمیسیون اجتماعی مجلس گفت: با ادغام وزارت ورزش و جوانان متأسفانه این وزارت خانه بیشترین توجه خود را به ورزش معطوف کرده و حیطه جوانان و مشکلاتشان به ورطه فراموشی سپرده شده است. آقای نماینده! باور بفرمایید مسئولان کاملاً بی تقصیرند این الزامیرو فراموشی زودرس، مسئول وغیرمسئول سرش نمی شود. در ست در جلسات تصمیم گیری و فصل بودجه بندی سر و کله اش پیدا می شود.

شماره پیامک زندگ سلام

۲۰۰۹۹۹

چرا تنفر دیگران برایتان خوب است؟!



چرا تنفرها منفی‌ند؟

انتقاد تنفر از خویشی است که به بیرون بر گشته است. باور ما این است که تنفر بیشتر نشانه ضعف، دشمنی و ترس است. تنفرها به این

بازر ش‌اند چون آن‌ها انعکاس واقعی هنجارهای فرهنگی ما هستند. در ست است، راحت باشید و بدانید که تنفرها هنجار هستند.

خودتان را تصور کنید که وسط یک استادیوم شلوغ ایستاده‌اید. بین صد هزار هواداری که فریاد می‌کشند و حداقل نصف آن فریادها شماراتشویق نمی‌کنند، می‌خواهید مسابقه بدهید. بعضی از آن ۵۰ درصد حتی از شما متنفر هستند. نه این که فقط متنفر باشند، به شما می‌گویند که چرا و چقدر از شما متنفرند. حتی ممکن است حرف‌های نفرت‌انگیزی هم درباره خانواده‌تان بزنند.

سایت «میگنا» با این مقدمه ادامه می‌دهد: درواقع شما در زندگی، هر روز وارد آن استادیوم می‌شوید و شاید تعداد کافی متنفر برای خودتان نداشته باشید. به در ست خواندید. توصیه ما این است که متنفرهای بیشتری داشته باشید. چرا؟ چون بین میزان موفقیت شما و تعداد کسانی که از شما متنفرند ارتباط مستقیم وجود دارد. همه افراد موفق منتقدان خود را دارند - حتی مایکل جردن و استیو جابز - با این حال به طور قابل توجهی موفق هستند.

متنفرها افرادی هستند که راه موفقیت را می‌دانند؛ ولی هیچ وقت خودشان سوار هواپیمایی که به آنجا می‌رود نمی‌شوند. داشتن متنفرها ارزش واقعی دارد. جین سیکسل؛منتقدفیلم معروف و بزرگ، نقدهای بسیار بدی درباره فیلم «سکوت برها» نوشت. واقعا از آن فیلم متنفر بود. اما سکوت برها برای اسکار نامزد شد.

همه این‌ها این واقعیت را تایید می‌کند که ما در زندگی به متنفرها نیاز داریم ولی نمی‌توانیم اسیر حرف‌هایی شویم که منتقدان درباره کارمان می‌گویند. متنفرها خیلی

پدر و مادر ما از هم متنفرند

پسری ۱۸ ساله هستم. فرزند آخر خانواده‌ام. پدر و مادرم ۳۰ سال است که باهم زندگی می‌کنند اما هنوز باهم دعوا می‌کنند، سازگاری ندارند و از هم متنفرند. از زندگی با آن‌ها بیزارم. به حرف‌های من گوش نمی‌دهند و مرا مسخره می‌کنند. دارند پیر می‌شوند، اما دست بردار نیستند. چه کار کنم؟



حسین محرابی
مشاور

و راهنمایی‌های دیگر اعضای خانواده‌تان نیز استفاده کنید چون قطعاً آن‌ها نیز با این مشکل مواجه بوده‌اند و می‌توانید از نتیجه اقدامات آن‌ها استفاده کنید.

پیشداوری منفی تکنید

از برخوردها و تصمیم‌گیری‌های احساسی بپرهیزید و سعی کنید آستانه تحمل خود را بالا ببرید. برای این کار تمرین‌صوری و پرهیز از رفتارهای تلافی‌جویانه و همچنین پرهیز از پیشداوری منفی را به شما توصیه می‌کنیم.

بگذارید خودشان به راه حل برسند

به هر حال در هر سن و سالی اختلاف سلیقه‌ها وجود دارد و درست است که در زندگی مشترک به مرور باید این اختلافات کمتر شود ولی این که شما انتظار داشته باشید که والدین‌تان چون سی سال زندگی کرده‌اند دیگر هیچ مشکلی نداشته باشند، دیدگاه درستی نیست چون در هر زمان و هر شرایطی ممکن است بین دو نفر اختلاف به وجود بیاید و شما نباید با توقع زیاد این حق را از آنان سلب کنید پس اجازه بدهید در بسیاری موارد خودشان به راه حل برسند.



به دنبال ایجاد شرایط عالی نباشید

بعضی از واقعیت‌های زندگی قابل تغییر نیست و باید آن را بپذیریم و شما اگر در تصورات‌تان به دنبال رابطه‌ای ایده‌آل و آرمانی برای والدین و زندگی رویایی برای خودتان هستید بهتر است با تعدیل سطح توقعات و انتظارات خود با واقعیت‌های زندگی که همان کم سازگاری پدر و مادر تان است کنار بیایید و به دنبال در ست کردن همه جزئیات نباشید.

درباره احساسات والدین تان قضاوت تکنید

درباره حس تنفری که از آن سخن گفته‌اید، بهتر است احتیاط بیشتری داشته باشید چون حس پدر و مادر تان نسبت به یکدیگر اگر در این حد منفی و همراه با تنفر بود بدون شک تاکنون اتفاقات بدتر و جدی‌تری را در خانواده رقم می‌زدند و همین که هنوز باهم زندگی می‌کنند یعنی این که به یکدیگر علاقه مند هستند.

شاید توصیه‌ها بتان عملی نیست

این که به حرف‌های شما گوش نمی‌دهند شاید به این دلیل باشد که راهکارهای ارائه شده از سوی شما قابلیت اجرایی ندارد یا ممکن است اختلاف سنی موجود بین شما و آن‌ها باعث شده که نظرات شما برایشان قابل درک و پذیرش نباشد؛ بنابراین اگر تصمیم دارید کاری برای بهبود این رابطه بکنید با مشورت گرفتن از متخصصان امر به دنبال یافتن راه‌حل عملی و همیشگی برای رفع کدورت‌های بین پدر و مادر تان باشید. در ضمن توصیه می‌شود با خواهران و برادران تان مشورت و سعی کنید از نظرات



عکس ترنیزی است

از خودم راضی نیستم



دختری ۲۴ ساله هستم. با پدرم رابطه صمیمی ندارم. وقتی سر و صدای کند از او متنفر می‌شوم و می‌ترسم در زندگی آینده هم مشکل داشته باشم. بی‌هدف هستم و از خودم راضی نیستم. چون به چیزهایی که می‌خواستم، نرسیده‌ام و دوست دارم مورد توجه و تایید بقیه باشم. تلاشم برای بهبود اعتقادات معنوی بی‌فایده است. لطفا راهنمایی ام کنید چون احساس می‌کنم زندگی‌ام بی‌هدف است.



ماده نیازی فر
داشجوی دکتری
روانشناسی بالینی
دانشگاه علوم
پزشستی و توانبخشی

وقتی فردی نسبت به خودش احساس خوبی نداشته باشد این حس کم کم به همه قسمت‌های زندگی و حتی برخی افرادی که با آن‌ها تعامل می‌کند، منتقل می‌شود و نتیجه‌اش نبود رضایت از زندگی است. شما بهتر است اول روی اعتماد به نفس تان کار کنید و وقتی آن را افزایش دادید، بهتر می‌توانید هدف مناسب برای خودتان پیدا کنید و به معنای جدیدی از زندگی برسید و راحت‌تر چالش‌های پیش‌رویتان را حل کنید. اولین قدم برای افزایش اعتماد به نفس، این است که یک قلم و کاغذ به دست بگیرید و شروع کنید به نوشتن ویژگی‌ها و توانایی‌هایی که در خودتان می‌بینید و آن‌ها را دوست دارید. این ویژگی‌ها هم می‌تواند ظاهری و انتسابی باشد و هم می‌تواند شامل توانایی‌ها و مهارت‌های اکتسابی باشد؛ برای مثال: رنگ پوستم را دوست دارم. مهربان بودم در دوست‌دارم، توانایی‌ام در فلان نرم‌افزار را دوست دارم... در مرحله بعد از اطرافیان و دوستان کمک بگیرید و از آن‌ها بخواهید ویژگی‌و توانایی‌های شما را که دوست