

۳ عادت نابودگر خلاقیت

خلاقیت، یکی از مهم ترین عوامل افزایش کیفیت زندگی است. اگر شما ذاتا خلاق هستید یا علاقه مندید که ایده های جدید را به سرعت اجرایی کنید، باید از انجام سه کار اشتباه که خلاقیت شما را سر کوب می کند، فاصله بگیرید.

فراموش کردن

علائق و احساسات:

انسان های زیادی هستند که از اهمیت علاقه در پیشرفت امور و حتی شغل اصلی آگاهی دارند و بیشتر آن ها را کمبود وقت و انرژی برای رسیدن به علایق خود کلمه مند هستند. اگر شما هم همین طرز فکر را دارید به سرعت نگرش خود را عوض کنید و همان کاری را که علاقه دارید از همین امروز انجام دهید. ایستنا به نقل از سایه سترال می نویسد که حتی اگر وقت کافی ندارید، می توانید زمان خواب صبح را کاهش دهید و از زمان اضافی برای خلاقیت در حوزه مورد علاقه استفاده کنید.

انجام کارهای کیه

نظر خسته کننده هستند:

اگر چه انجام کار های روزمره و به ظاهر کسالت آوری مثل بیرون بردن زباله، کار در خانه، نظافت یا تمیز کردن اجاق گاز تقریبا برای همه خسته کننده است اما برای جلوگیری از سر کوب خلاقیت باید نگرش خود را در باره این وظایف تغییر دهید. پس از تغییر نگرش در زمینه کار های روزمره باید در مرحله بعد در انجام هر کاری برای خودتان یک مشوق ایجاد کنید. مثلا برای جارو کردن خانه، رسیدگی به باغچه یا خرید هفتگی برای خودتان یک هدیه کوچک در نظر بگیرید تا هر وقت هنگام انجام کار افکار منفی به سراغتان آمد، فقط به جایزه فکر کنید. روان شناسان معتقدند حفظ نگرش مثبت به کار های روزمره و تمرکز بر خود وظایف در شناخت حلقه گم شده یعنی لذت، تاثیر به سزایی دارد. پس در صورت پیروی از این روش به مرور از انجام کار های روزمره لذت خواهید برد.

وقت گذاشتن با دوستان بی انگیزه: کسانی که دایم در باره زندگی نگرش منفی دارند و همیشه افکار منفی شان را با شما در میان می گذارند، توانایی خاصی برای کشتن حس خلاقیت شما دارند بنابراین سریعتر از این افراد فاصله بگیرید و اگر نمی توانید برای همیشه آن ها را کنار بگذارید، بهتر است با خود تمرین کنید که هرگز غرق در افکار منفی آن ها نشوید. همیشه به دنبال شادی باشید. با دوستان موفق و خوشحال به گردش بروید تا موقعیت های پیش رو برای همیشه موفقیت را به سمت شما جذب کند.

سالمندان باید به داستانی منسجم از زندگی خود دست یابند. داستانی که در آن خاطرات خوش، موجب رضایت فرد از گذشته و خاطرات بد به عنوان بخشی از زندگی پذیرفته شده اند. ترکیب احساس رضایت فراگیر و کمی احساس تاسف بابت گذشته، موهبتی به شما خواهد داد به نام «خرد». پژوهش هانشان داده است صحبت در باره گذشته، خاطره گوینی و خاطره نویسی در سالمندی می تواند موجب کم شدن احساس افسردگی و تنهایی شود. بنابراین خودتان را به عنوان یک فرد خردمند دوست داشته باشید و راجع به تجارب زندگی تان با آدم هایی که دوست تان دارند، صحبت کنید.

۵- انجام فعالیت های ذهنی متنوع

بیشتر مردم این تصور دارند که سالمندی یعنی از بین رفتن توانایی های ذهنی که این یک باور غلط است. هر چند سالمندان در سرعت پردازش اطلاعات کندتر هستند اما در توانایی های کلامی و دانش اندوخته شده بهتر از جوان ترها عمل می کنند. سالمندان کوله باری از تجربه و دانش را به همراه دارند و باید با روش های تقویتی و جبرانی خود را به لحاظ ذهنی فعال نگه دارند. اگر فکر می کنید ممکن است قرار ملاقات ها، ساعات مصرف داروها و... را فراموش کنید، از روش های جبرانی مانند یادداشت کردن استفاده کنید. فعالیت های ذهنی مانند حل کردن جدول و مطالعه می تواند ذهن شما را آماده تر نگه دارد. این کار باعث می شود احساس بهتری در باره خود داشته باشید، کمتر احساس ناتوانی و وابستگی کنید و خلق شمانیز بهبودی دمی کند.

۶- خجالت نکشیدن از ضعف های جسمی

از خودتان مراقبت کنید. یک پزشک ثابت داشته باشید و به طور مرتب او را ملاقات کنید. دستورات پزشکی را یادداشت کنید تا فراموش تان نشود. از ضعف های جسمانی خود خجالت نکشید. جسم شما سال ها بار زندگی را به دوش کشیده و طبیعی است که نسبت به جوانی، ضعیف تر و کم تحمل تر شده باشد. به بدن تان و تجاربی که داشته است، افتخار کنید. با آن مهربان باشید و از بدن تان مراقبت کنید. هر قدر جسم شما فعال تر و سالم تر باشد، به همان میزان از نظر روانی نیز شما سر حال تر خواهید بود. با توجه به توانایی جسمانی تان حتما برنامه های ورزشی روزانه برای خود طراحی کنید. داروهای تجویز شده توسط پزشک، رژیم های غذایی سالم و ورزش منظم، می تواند سلامت جسمی و روانی شما را تقویت کند و سالمندی پر نشاطی را برای شما به ارمغان آورد.



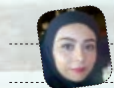
سلب کرده است. با این حال، استفاده آگاهانه از فناوری روز و به خصوص فضای مجازی با هدف رشد و شکوفایی بسیار پسندیده است و برای افرادی که به بلوغ عقلانی رسیده اند، استفاده از فضای مجازی ضرورتی انکارناپذیر است. شما هم به جای تقابل با والدین روی بلوغ عقلانی و ایجاد آمادگی هر چه بیشتر برای استفاده بهینه از ابعاد مثبت آن کار و رشد یافتگی خود را به والدین تان اثبات کنید تا آن ها استفاده تعریف شده از فضای مجازی را برای شما مجاز بدانند.



آشنایی با یک بیماری روانی که بیش از یک چهارم افراد ۶۵ سال به بالای جهان از آن رنج می برند

سالمندی منهای افسردگی

دکتر پرستو امیری | روان شناس سلامت



افسردگی، یکی از مهم ترین دلایل کاهش کیفیت و رضایت از زندگی در سالمندی است. طبق آخرین پژوهش های سازمان جهانی بهداشت، بیش از یک چهارم سالمندان دنیا از افسردگی رنج می برند و تقریبا آمار افسردگی سالمندی در خانم ها و آقایان برابر است. هر چند شیوع افسردگی در سالمندی بالاست اما این، بدین معنا نیست که افسردگی در سالمندی پدیده ای طبیعی است. افسردگی در سالمندی نیز یک اختلال محسوب می شود و نیازمند رسیدگی و درمان است.

علائم افسردگی در سالمندی

خلق افسرده، از دست دادن علاقه و لذت در فعالیت های معمولی، کاهش یا افزایش قابل توجه وزن، بی خوابی یا پر خوابی، کم تحرکی یا پر تحرکی روانی - حرکتی، خستگی بیش از حد یا از دست دادن مدام انرژی، احساس بی ارزشی یا گناه، کاهش توانایی تفکر یا تمرکز و افکار تکرار شونده در باره مرگ یا خود کشی، از علائم افسردگی است که باید به آن ها توجه کرد. متأسفانه افسردگی، اواخر عمر کمتر تشخیص داده در نتیجه کمتر به رسمیت شناخته می شود. این موضوع تا حدی به این دلیل است که سالمندان گاهی اوقات، شکایاتی را مطرح می کنند که باعث می شود پزشکان علائم معمولی افسردگی را متوجه نشوند مانند نگرانی از علائم جسمی، شناختی و حافظه، روابط اجتماعی یا مشکلات اقتصادی، خستگی، اختلال خواب، دردهای مزمن، مشکلات گوارشی، از دست دادن اشتها و....

راه های غلبه بر افسردگی سالمندی

همان طور که گفته شد افسردگی یک بیماری

انگیزه کافی ندارید، کافی است باتلاش مضاعف گام های اول را بردارید، مطمئن باشید انگیزه شما به مرور بیشتر خواهد شد و پس از گذشت مدتی، می توانید مانند قبل، از این فعالیت ها لذت ببرید. ارتباط با دیگران و فعالیت های بدنی مفرح به طور معناداری منجر به کاهش علائم افسردگی می شود. سعی کنید یک برنامه منظم روزانه داشته باشید و خود را موظف به انجام آن کنید. این فعالیت منظم به مرور موجب بهبود خلق شما خواهد شد.

۲- تغییر بیش تان در باره زندگی

یکی از دلایل افسردگی در هر سنی، داشتن شناخت و افکار منفی در باره خود، دیگران و دنیاست. این افکار منفی در سالمندی شامل مشکلات جسمانی، تنهایی، از دست دادن عزیزان و... می شود. اجازه ندهید افکار منفی، زندگی شما را تحت سیطره خود قرار دهد. به سالمندی نگاهی مثبت داشته باشید. بیش تان را به زندگی تغییر دهید. سالمندی هم بخشی از مراحل رشد انسان است. حالا وقت آن است که شما در کمال آرامش استراحت کنید، بدون

والدینم مخالف حضورم در شبکه های اجتماعی هستند

دوره چهار ساله نوجوانی دوم رقم می خورد. پس فرد ۱۶ ساله تا رسیدن به سن جوانی و بزرگ سالی و احراز هویت موفق، نیاز دارد حق اشتباه کردن را از خود یا حمایت والدین سلب کند. ۱۶ سالگی تداوم بحران ها و توفان های بلوغ است و اگر صرفا تحت تاثیر گروه همسالان باشیم و از تجربه و حمایت والدین فاصله بگیریم، مسلمان نوجوانی پر خطری را تجربه خواهیم کرد.

توصیه هایی به شما

آگاه باشید که فناوری جدید و فضای مجازی، حتی برای برخی بزرگ سالان به یک نوع اعتیاد و تهدید تبدیل شده و متأسفانه شاهد فروپاشی خانواده هایی هستیم که استفاده نا آگاهانه و افراطی از فضای مجازی دارند. با این حال برای رفع نگرانی فعلی شما، چند توصیه ارائه می شود.

مشاوره نوجوان

درد بر شما که مشکل خود را جرئت مندانه مطرح کرده اید. فراموش نکنید که مسخره شدن توسط دوستان، نمی تواند نگرانی مهم شما باشد بلکه تقابل با والدین و نبود درک متقابل بین شما و آن ها باید نگرانی اول تان باشد. نگرانی دوم تان هم باید درس و موفقیت های تحصیلی و تمرکز کافی روی

شما حق اشتباه کردن ندارید

از طرفی ۱۶ سالگی آغاز نوجوانی دوم است و عمده موفقیت ها و ناکامی های انسان در همین

رشد عقلانی، علمی و قرار گرفتن در یک رقابت سازنده با دوستان خلاق تان باشد. هر موضوعی که به جای اولویت های مطرح شده قرار گیرد، می تواند به جایگاه شما در خانه و مدرسه آسیب جدی وارد کند.

با معرفی ۵ نفر دیگر نگران ریاضی نباشید

از ابتلا به ریسک تا پیشرفتگاه

ثبت نام رایگان ۱۰ درصد تخفیف به مناسبت دهه گرامت

بوستان ریاضی

ثبت نام شروع شد

ریشه یابی	آموزش	جزوات	شبه ۱: ۳۸۹۱۱۵۴۸
درمان	به روش	طبقه بندی	بین علم ۲۶ و چهارراه دانشجو - پلاک ۹۷
ضعیف در	تورینگ	شده	شبه ۲: ۳۵۲۱۵۲۶۱
یادگیری			قاسم آباد - شریانی - ۷۰ - پلاک ۵۶

مهندس رضوانی ۰۹۳۷۶۱۷۵۲۳۳ - ۰۹۱۵۱۰۲۹۲۱۵

۰۹۱۵۵۱۰۱۲۳۳-۳۸۲۸۰۳۷

آموزشگاه موسیقی شمیم

آغاز ثبت نام ترم تابستانی با مدرسین مجرب آموزش کلبه ی ساز های سنتی و کلاسیک

ارایمی آموزش تخصصی کودکان

ملک آباد، هوشیار ۱ (ملک آباد ۱۳ اولین کوچه سمت چپ) پلاک ۱۴

۰۵۱) ۳۷۶۲۹۷۱۵

عینک آبی ریس

اپتومتریست محسن فرهی

بیش از ۳۰ سال سابقه در

تجویز عینک، درمان تنبلی

چشم، رفع انحرافهای غیر

فلجی کودکان

مشهد فلجین یک پلاک ۷۵

تلفن تماس: ۰۹۱۵۵۱۰۱۲۳۳-۳۸۲۸۰۳۷

لحاف، ملحفه و پارچه نوزاد و نوجوان، پتو تشک، بالش، حوله آشپزخانه و لوازم دکوری

۴۴ سال سابقه

لایکو

laico_mashhad

laico_mashhad

پنجراه سناباد - بین این سینا ۱۴ و ۱۶ نماینده انحصاری لایکو در مشهد

۰۵۱۳۸۴۸۲۱۲۰

۰۹۱۵۲۳۳۳۳۳۵

پذیرش انحصاری آگهی

صفحه ویژه تخفیفات

تلفن مشاور و راهنما: ۰۹۱۰۵۵۰۱۷۸۳ - ۰۹۳۳۱۱۵۳۷۵۵