برای آن هایی که با شروع دید و بازدیدها نگران ظاهر خود هستند

۶ اصل داشتن تصور مثبت از بدن خود

محوری

«آیا از وزن تان ناراضی هستید؟ چاره کار دست ماست...»، «مدت خیلی کمی مونده تا سال تحویل، نمی خوای با تغییر وزنت همه رو سورپرایز کنی؟»، «خسته نشدی از این قیافه‌ات، الان زمان تغییر شه...» و.... این‌ها گوشه‌ای از پیام‌های تبلیغاتی است که در این روزها به وفور در شبکه‌های اجتماعی دیده می شود. در دنیایی هستیم که چه بخواهیم چه نخواهیم هر روز با هزاران عکس پر زرق و برق در شبکه‌های اجتماعی روبه‌رو هستیم که دروغ یا راست، به ما نشان می‌دهند که آدم‌های اطراف‌مان زندگی شاد و موفقی را تجربه می کنند و انگار که ما از این قافله عقب مانده‌ایم. مشکل اما از آن جایی شروع می‌شود که همه چیز زندگی‌مان را با بقیه مقایسه می کنیم، از بشقاب غذا گرفته تا هیکلی که در آینه می‌بینیم! اگر به آدم‌های جامعه دقت کنید، می‌بینید آدم‌های خوشبخت آن هایی نیستند که یک قالب خاص، یک هیکل خاص یا یک مدل موی خاص دارند، بلکه کسانی هستند که خودِ واقعی‌شان را دوست دارند و تغییرات اطرافیان در روحیه‌شان تاثیری نمی گذارد. اگر شما از آن دسته افرادی هستید که با هر بار رفتن روی وزنه ترازو از خودتان و اندام‌تان متنفر می‌شوید، این یعنی رابطه‌ای که با خودتان برقرار کرده‌اید خدشه‌دار شده است. همه ما توسط عکس‌های خوش هیکل مانکن‌ها و حتی آدم‌های معمولی خیابان‌ها بمباران می‌شویم اما در این گیر و دار چطور می توانیم خودمان و بدن‌مان را بیشتر دوست داشته باشیم؟

۱ به یاد داشته باش که این تنها بدن توست

ما فقط یک بدن داریم. اگر همه عمر را با نفرت از بدنی که دارید سپری کنید، در واقع خود را در یک مکان منفی زندانی کرده‌اید. چرا درباره جایی که تمام مدت در آن هستیم (بدنمان) احساس بد و ناخوشایندی داشته باشیم؟ با درک این مسئله که این تنها بدن ماست باید سعی کنیم با انتخاب‌های سالم و ملاطفت از آن محافظت کنیم.

۲ تفاوت‌های خود را جشن بگیریم

نمی‌توانیم بدن و راهی را که در پیش داریم با دیگران مقایسه کنیم. چون همه ما با یکدیگر فرق داریم، شکرگزار آن چه هستید باشید. ترس را کنار بگذارید و طوری زندگی کنید که خودتان دوست دارید. وقتی به خود به جای نفرت علاقه نشان دهید نتایج خوب هم خود را نشان می‌دهند. توجه داشته باشید که نفرت و خجالت از شکل بدن، نتایج مثبت به دنبال نخواهد داشت. اگر بزرگ ترین منتقد از بدن خود هستید، با آن خوب رفتار نخواهید کرد و تصمیماتی که برایش خوب باشد، نمی گیرید. نوع تفکر ما نه تنها روی تصمیمی که می گیریم تاثیر می گذارد که روی خلق‌وخو و دیدگاه‌مان هم تاثیر گذار خواهد بود. مثبت بودن تمرین می خواهد، به ویژه اگر به بدرفتاری با خود عادت کرده باشید اما می‌توانید انجامش دهید. منتقد درونی خود را ساکت کنید و روی افزایش عادات مثبت کار کنید.

۳ خود را دوست بدارید و تغییر بکنید

درست است، بسیاری از افرادی که وزن خود را کم می کنند متوجه می‌شوند عزت نفس و اعتماد به نفس‌شان بالا رفته است اما دوست داشتن بدن خود نباید بسته به چند عدد روی ترازو باشد. باید خود را در تمام طول این فرایند دوست داشته باشید. در واقع هر چقدر احساس بهتری درباره خود داشته باشید، سلامت خود را بیشتر در اولویت قرار می‌دهید. وقتی خود را دوست بدارید، می خواهید سالم و فعال باشید و در کنار خانواده و دوستان بمانید.

۴ به قضاوت شدن ها توجه نکنید

کاملا متناسب شدن می‌تواند هدف همه اشخاص نباشد و این طبیعی است. برای این که نشان دهید به سلامتی‌تان اهمیت می‌دهید حتما مجبور نیستید دایم به باشگاه بروید یا مثل قهرمانان پرورش اندام شوید. کوچک‌ترین تصمیمات برای سلامتی مهم‌اند. شما تنها روی یک بدن کنترل دارید و آن بدن خودتان است. پس به هیچ کس دیگر اجازه ندهید درباره آن قضاوت کند.

۵ مراقبت از خود را تمرین کنید

وقتی احساس مثبتی به بدن خود دارید، متوجه می‌شوید چه زمانی به ماساژ یا مراقبت احتیاج دارید، متوجه می‌شوید بعد از ورزش به چه‌مقدار استراحت نیاز دارید. وقتی بدن می گوید خواب یا آب نیاز دارد، می‌فهمید. دیگر بهتر از قبل می‌دانید با چه غذاهایی آن را سیر کنید و پرخوری نمی کنید.

۶ حسرت هیکل قبل‌تان را نخورید

بعضی‌ها هستند که همیشه در حسرت اندامی که یک روز شبیه عروسک‌های باربی بوده گیر می کنند و همیشه و همه جا افسوس گذشته را می‌خورند. همان‌طور که زندگی در جریان است، بدن ما هم به‌طور مداوم تغییر می کند. اتفاقات زیادی در زندگی می‌تواند باعث ایجاد تغییرات در بدن شود. بچه‌دار شدن، ورزش کردن، بالا رفتن سن، شرایط روحی و... همه و همه می‌توانند باعث چاق یا لاغر شدن ما شوند. اما واقعیت این است که هر روز، شانس دوباره‌ای است برای این که بدن جدیدمان را دوست داشته باشیم. جدای از مسائل بزرگ‌تری که در زندگی وجود دارد، هنوز کلی فعالیت جذاب و باورنکردنی است که نباید بگذارید افسردگی به خاطر هیکل جلوی کشف و ماجراجویی کردنشان را بگیرد.

نکته: در نوشتن مطلب بالا از سایت های دونفره، چطور و بهداشت نیوز به عنوان منبع استفاده شده است.

یک شنبه ها

کسب و کار

تعطیلات نوروز را سکوی پرتاب کسب و کار خود کنید

مهندس حسین صادق فر
مشاور مدیریت

تقریبا همه افراد تعطیلات را دوست دارند و آن را فرصتی برای بازیابی قوای روحی و انجام کارهای مفرح و مورد علاقه خود می‌دانند. صاحبان کسب و کارها نیز از این مسئله مستثنا نیستند و به فرصتی برای تجدید قوا و تفریح نیاز دارند. تعطیلات نوروز که پیش رو داریم، می‌تواند فرصت خوبی برای رهایی از شر استرس‌های کاری تلقی شود اما اگر نکاتی را رعایت نکنیم این تعطیلات می تواند عذاب بیشتری برایمان داشته باشد. مثلا برخی طبق عادت کارهای اداری‌شان را با خود به تعطیلات یا سفر می‌برند. این کار می‌تواند موجب کاهش بهره‌وری کار و نیز لذت نبردن از تعطیلات شود. مسافرت باید موجب شود از کار جدا شویم و ذهن خود را خالی کنیم. برخی دیگر در تعطیلات دست از ارتباطات کاری خود بر نمی‌دارند. تلفن‌های کاری و ایمیل‌های همکاران را پاسخ می‌دهند و به آن‌ها پیام می فرستند و به پیام‌هایشان جواب می‌دهند. خوب است در تعطیلات به خود و دیگران احترام بگذاریم و از ارسال پیام یا برقراری تماس با سایر همکاران خودداری کنیم.

رابطه تعطیلات و بهبود بهره‌وری

اندکی تنفس و استراحت از ضرورت‌های هر کسب و کاری است. با اختصاص دادن وقت خود به تعطیلات، بهتر می خوابید و استرس کمتری خواهید داشت. از سویی ارتباط بهتری نیز با خانواده و افرادی که دوست دارید برقرار خواهید کرد. شواهد بسیاری بر موثر بودن تعطیلات در کاهش استرس و بهبود بهره‌وری در میان صاحبان کسب و کار بیان شده است. اگر چه لازم نیست برای لحظه به لحظه تعطیلات خود برنامه‌ریزی کنید اما بهتر است یک ایده و برنامه کلی از کارهایی که دوست دارید انجام دهید یا باید به سرانجام برسانید، داشته باشید.

با داشتن چنین برنامه‌ای از زمان خود محافظت می کنید و با استفاده درست از زمان می‌توانید حتی برای فعالیت‌های مفرح هم برنامه‌ریزی کنید. در روزهای تعطیل نوروز به کارهایی بپردازید که دوست دارید و در زمره سرگرمی‌های مورد علاقه شما محسوب می شود. تحقیقات نشان می دهد که افراد شادتر، سخت‌تر کار می کنند و بهره‌وری بیشتری در کار خواهند داشت. این تعطیلات به شما و خانواده‌تان انرژی و روحیه می بخشد و شما را قادر می‌سازد که در هنگام برگشت به کار تمرکز بهتری روی امور خود داشته باشید.

ارتباط های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن (یک شنبه ها - چهار شنبه ها)

رابطه والدین و نوجوان

به جای سخنرانی طولانی، حرف خود را در یک کلمه بگویید

متن: الهام یوسفی
تصویر: سعید مرادی

دختر ۱۲ ساله‌ام تا حالا یک بار به من نگفته که دوستم دارد!

دختری ۱۲ ساله دارم که اصلا نمی تواند احساساتش را بیان کند. تا حالا حتی یک بار هم من را که مادرش هستم بغل نکرده و نگفته دوستم دارم. کلا احساس می کنم در بیان احساسات و بروز آن، مشکل دارد. به نظرم این ویژگی شخصیتی در آینده برایش دردسرساز شود. مقدور است نظر مشاوران تان را در این باره بدانم.

عبدالحسین ترابیان | کارشناس ارشد روان‌شناسی

تربیت فرزند

مخاطب گرامی، به نگرانی که در خصوص دختر نوجوان خود مطرح کرده اید، دو نگاه می توان داشت: ۱- نگاه خطی که فقط مشکل فرزند مورد توجه و زیر نظر گرفته می شود و نوجوان برای تغییر رفتار تحت فشار قرار می گیرد که این مدل مداخله که اختلال را در وجود خودوی جست و جو می کنیم، توصیه نمی شود. ۲- نگاه سیستمی که کودک و محیط اطراف و اطرافیان او یک جا مورد توجه و کنکاش قرار می گیرد. با نگاه سیستمی به مسئله مد نظر، نقش محیط و آسیب های مربوط را بررسی می کنیم و صرفا مشکل را به شخصیت کودک مربوط نمی دانیم. با این حال، چند نکته را باید بدانید.

تغییر را از خودتان شروع کنید

هر مدل ارتباط بین فردی یک مهارت است که موفقیت یا ناکامی فرد با توجه به فرهنگ محیط و میزانی که از نظر روانی دیده شده، قابل ارزیابی است. توجه داشته باشیم که مدل ارتباطی و بروز هیجان‌ها و مدیریت آن، ارتباط مستقیم به فرهنگ و مدل ارتباطی والدین با یکدیگر و فرزندان دارد و برای هر گونه تغییر در رفتار و بروز احساسات، والدین باید تغییر را از خود شروع کنند.

شاید فرزندتان احساساتش را سرکوب می کند

برای بروز احساسات، دو مدل خانواده داریم: ۱- در خانواده بالنده که احترام گذاشتن به یکدیگر اهمیت زیادی دارد و نیازهای انسانی در حد متعارف ارضا می شود، فرزندان مطلوب ترین بروز احساسات را دارند و هیجانات مثبتی که مستمر از والدین دریافت می کنند به موقع هم بروز می دهند چون در خانواده بالنده امنیت روانی برقرار است و فرد ترس از بروز احساسات ندارد و احساسات او کاملا پذیرفته می شود. ۲- مشکل ارتباطی در خانواده های آشفته کاملا محسوس است چون در این گونه خانواده ها ترس حاکمیت دارد و در نتیجه در فضای ترس آلود، احساس امنیت نیست و به خصوص فرزندان برای در امان ماندن از تهدید و سرزنش و... یاد می گیرند باید احساسات و هیجان های خود را سرکوب و از بروز آن خودداری کنند.

۵ توصیه به شما

با این حال، پنج توصیه خدمت شما مادر گرامی ارائه می دهم.

۱- آسیب شناسی جدی داشته باشید که بروز ندادن احساسات فرزند و راثتی یا محیطی است و شما در مقابل فرزند احساسات و هیجانات مثبت بروز دهید.

۲- فرزند شما در آغاز نوجوانی است و نیاز به تایید و دیده شدن دارد که لازم است به اندازه و به موقع، نکات مثبت وی را یادآوری و موج مثبت به سمت او روانه کنید.

۳- فرصت کافی برای صحبت کردن به وی بدهید و برای تشویق وی به بروز احساسات باید گوش دادن فعال را تجربه کنید و از هر گونه سرزنش و مقایسه او با دیگران خودداری کنید.

۴- با ویژگی های نوجوانی بیشتر آشنا شوید و متناسب با سن او برخورد کنید و تعامل سازنده داشته باشید و کمک کنید با همسالان پر انرژی و مثبت، ارتباط بهتری برقرار کند.

۵- با رفتار و گفتار خود هر چه بیشتر در کانون خانواده به وی امنیت بدهید.

پسرعمویم تمایلی به ازدواج فامیلی ندارد!

دختری ۲۰ ساله ام و عاشق پسر عمویم شده ام. وضع مالی خانواده هر دو نفرمان شبیه به هم است و تقریبا از لحاظ فرهنگی هم کفو هستیم. پسرعمویم ۲۴ ساله است و تازه از سربازی برگشته و با خودرو کار می کند. در جواب ابراز علاقه های من می گوید که دوستم دارد ولی تمایلی به ازدواج فامیلی ندارد. هرچقدر می گویم که حرف آخر را بزن و نظرت را بگو، می خندد و می گوید که نمی توانم. چه کنم؟

دکتر سیدعلی ظریفی | مشاور خانواده

مشاوره ازدواج

ازدواج بزرگ‌ترین تصمیم زندگی انسان است. یک ازدواج صحیح می تواند زندگی شما را رنگ سفیدی دهد و یک ازدواج غلط رنگ سیاه به زندگی شما می‌پاشد. به نظر می رسد پسرعموی شما ترسی از این ازدواج همراه خود دارد.

شاید از ازدواج فامیلی می ترسد

شاید دلیل اصلی این ترس فامیل بودن شما باشد زیرا وجود ژن‌های مشترک میان زن و مرد در ازدواج فامیلی باعث می‌شود تا اختلالاتی در نوزاد به دنیا آمده، شکل بگیرد و از نظر جسمی و خصوصیات دیگر دچار مشکلاتی شود. به تازگی در گزارشی مشخص شده که کودکان حاصل از ازدواج‌های خویشاوندی دو برابر دیگران در خطر دچار شدن به نواقص مادرزادی هستند. این اولین و بالاترین حدس در خصوص پسر عموی شماست. با این حال و هر چه که هست، شما باید دلیل این ترس پسر عمویتان را کشف کنید تا با شناخت بیشتری درباره آینده‌تان تصمیم بگیرید.

تکلیف را در یک گفت و گوی رسمی یکسره کنید

از طرف دیگر اشاره کردید که او می گوید شما را دوست دارد ولی تمایلی به ازدواج ندارد و حرف آخر را نمی زند. این نکته را همیشه مد نظر داشته باشید که دوست داشتن لازمه ازدواج هست اما شرط ازدواج نیست. شاید او شما را فقط به عنوان دختر عمو دوست دارد و در ذهنش تصویری از زندگی مشترک را ترسیم نکرده است. ابتدا در یک مکان کاملا رسمی و به طور جدی از او بخواهید درباره آینده اش و اهدافش با شما صحبت کند. ببینید جایی در برنامه های او دارید یا نه. اگر جایی در برنامه هایش داشتید، از او بخواهید بیشتر توضیح دهد و تصمیم نهایی خودش را بگوید اما اگر دیدید جایی برای شما در نظر نگرفته است، بهتر است از این موضوع فاصله بگیرید و به ادامه زندگی خودتان فکر کنید. این را همیشه به خاطر داشته باشید که مهر و علاقه یک طرفه نتیجه ای نخواهد داشت. پس بهتر است با یک برنامه ریزی دقیق یک انتخاب صحیح و آگاهانه داشته باشید.