

# عشق نه آن است که پنداشتیم!

آیا اگر مدام به فکر کسی باشیم و احساس کنیم زندگی بدون او برای مان ممکن نیست، یعنی عاشق او هستیم؟

فقط به حرف نیست بلکه عمل است	هدی بانکی   مترجم	محوری
<p>کلمه ها ارزشی ندارند اگر عمل پشت شان نباشد. گفتن چیزهایی که مردم دوست دارند بشنوند کار راحتی است و با همین کلمات می توانید آن ها را موقتاً شادو سپس هر جوری که مایلید از آن ها استفاده (یا سوء استفاده) کنید زیرا فکر می کنید مجبور نیستید عین حرفی که زده اید عمل کنید و حرف زدن هم هزینه ای برای تان ندارد، فقط کافی است حروف را به هم بچسبانید! وقتی می خواهید بدانید احساس واقعی کسی درباره شما چیست، به حرکات و رفتارش خوب توجه کنید. نحوه رفتار او نشان می دهد و افعا دوست تان دارد یا فقط حرفش را می زند.</p>	<p>عشق واقعی شبیه روح است که همه در باره اش حرف می زند اما هیچ فردی ی شاید تعداد کمی آن را دیده اند! بسیاری از ما ادعا می کنیم عاشقیم و این جمله را خطاب به طرف مقابل مان به زبان می آوریم: «من عاشق توام!» اما به راستی چه تعدادی از ما می دانیم عشق واقعی چیست؟ آیا اگر مدام به فکر کسی باشیم، یعنی عاشق او هستیم؟ یا وقتی که او تنها آدم زندگی ماست که خوشحال مان می کند یا اگر تمام زندگی مان برای این است که فرد به خصوصی را راضی و شاد کنیم، یعنی عاشق او هستیم؟ جالب است بدانید روان شناسان هم نظر با یکدیگر معتقدند که بیشتر افراد در درک مفهوم عشق دچار اشتباه هستند. در ادامه به تصورات اشتباه اما رایج</p>	<p>بسیاری از دختر و پسرهای دم بخت درباره عشق و مفهوم آن می پردازیم. منبع: <b>zoosk.com</b></p>
فراتر از یک احساس است	احترام گذاشتن است، نه اطاعت	از خود گذشتگی است بدون فدا کردن نیاز های خودتان
<p>احتمالاً زمان هایی پیش آمده که از دست افرادی که عاشق شان هستید، عصبانی شده باشید. مثلاً از دست پدر یا مادر تان، همسر تان، بهترین دوست تان یا حتی فرزندتان. اما بدون تردید همچنان دوست شان داشته اید. این عشق است، فراتر از احساسات موقتی که می آیند و می روند.</p>	<p>اگر کسی را دوست دارید، لزومی ندارد همیشه به او موافق باشید. در واقع، گاهی اختلاف نظر داشتن در هر رابطه سالمی وجود دارد به این شرط که با احترام با همدیگر رفتار کنید. اگر کسی واقعاً شما را دوست داشته باشد، آن قدر به شما و رابطه تان اهمیت می دهد که درباره مشکلات و اختلافات با شما گفت و گو کند و اگر از چیزی دلخور شد، با احترام و ناراحتی، احساسش را با شما در میان بگذارد. همه انسان ها گاهی در زندگی خود اشتباه می کنند.</p>	<p>در داستان ها و اشعار مدام درباره از خود گذشتگی و فداکاری در عشق گفته می شود و این که به جای گرفتن از عشق تان، باید همیشه چیزی به او بدهید. هر چند این توصیه ها مهم اند اما این مسئله نیز بی نهایت اهمیت دارد که نیاز ها و خواسته های خودتان را فدا نکنید. اگر در یک رابطه سالم و عاشقانه باشید، یعنی طرف مقابل تان هم مانند شما از خود گذشتگی و فداکاری داشته باشد، در این صورت نیازی نیست نگران و مضطرب باشید چون هر دوی شما می توانید به هم رسیدگی کنید و از هم منتفع شوید. اما اگر طرف مقابل تان مثل همسر، فرزند و ... خود خواه و خود پسند باشد، مهربانی و گذشت و توجه شما مورد سوء استفاده قرار می گیر د و نیاز های شما در این رابطه کاملاً نادیده گرفته می شود. این عشق نیست.</p>
در دورنج نیست	درون خود ماست	
<p>چند فیلم و سریال دیده اید که در دوزجر آدم های عاشق را نشان تان داده اند؟ مثلاً: «من فقط او» را می خواهم، بدون او نمی توانم زندگی کنم، نمی توانم بخورم یا بخوابم، درد عشق او از آرامی دهدو... خیلی از معادت کرده ایم که عشق را معادل در دورنج بدانیم اما این طور نیست. عشق، در دنا ک نیست هر چند زمان هایی که دچار اختلاف نظری اشتباهی می شویم، لحظاتی از اندوه، دلخوری یا خشم وجود دارند اما در درد عشق نباید یک روال همیشگی باشد. اگر چنین است پس احتمالاً در یک رابطه سمی هستید، نه رابطه عاشقانه!</p>	<p>فقط زمانی که قلب شما مملو از عشق به خودتان است، می توانید نوعی از عشق که در بیرون آن را جست و جو می کنید، بیابید. متقاعدمان کرده اند که عشق جایی از بیرون ما می آید اما از نظر علم روان شناسی این طور نیست؛ عشق از درون خود ماست. عشق واقعی فقط با عشق درونی پیدا می شود. عشق همان جایی می رود که هم اکنون در آن جا موج می زند. هر قدر در درون خود عشق بیشتری احساس کنید، راحت تر هم می توانید در دنیای بیرون آن را جذب کنید.</p>	

## ماجرای «لبخند زرد» چیست؟!

به بهانه ویدئوی پرباز دید و چند ثانیه‌ای که لبخند مصنوعی هواداری را در مسابقات هاکی روی یخ شکار کرده است

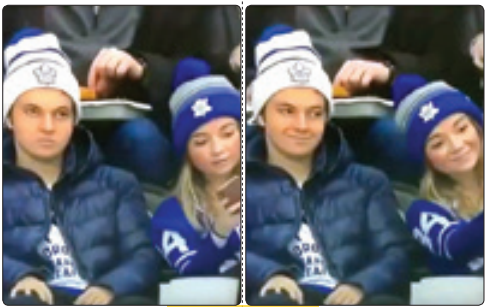
نگرش عزیزی   کارشناس ارشد مشاوره	شبکه های اجتماعی
<p>شاید شما هم این ویدئوی کوتاه را در شبکه‌های اجتماعی دیده باشید؛ ویدئویی که طی آن پسر جوان، تنها زمانی که قرار است از او عکسی گرفته شود، لبخند می زند و بعد از آن گویی ماموریت‌اش به پایان رسیده باشد، لبخند در کمتر از یک ثانیه از چهره‌اش محو می شود. این عکس که در انتهای مسابقه‌ای در لیگ هاکی روی یخ کانادا گرفته شده، خواهر و برادری را نشان می دهد که با وجود باخت سنگین تیم محبوب‌شان (۶ بر ۱) سعی دارند در زمان گرفتن عکس لبخند بزنند اما جدای از خود ویدئو، زیرنویس آن که اشاره به «لبخند زرد» پسر جوان دارد، توجه‌های زیادی را در فضای مجازی به خود جلب کرده است اما داستان این زرد بودن لبخند چیست؟</p>	

❖ **لبخندی مصنوعی و به نوعی بی محتوا!**

ترکیب «لبخند زرد» یا به زبان عربی «ابتسامه صفر» در نگاه اول ترکیب باهمسایمی برای این سبک لبخند زدن به نظر می‌رسد، یک لبخند مصنوعی و به نوعی بی محتوا. این ترکیب بیش از زبان فارسی یا حتی زبان انگلیسی، ظاهر ا در زبان عربی کاربرد دارد. هر چند به واسطه تاریخچه زبانی ما در استفاده از صفت زرد در ترکیب «نشریات زرد» که اشاره به بی کیفیت بودن دارد، غالب ما متوجه مفهوم ترکیب لبخند زرد نبودیم هیچ توضیح اضافی می شویم اما واقعاً چر ا زرد؟ چر ا رنگ زرد برای توصیف لبخندی مصنوعی انتخاب شده است؟

❖ **لبخند زرد از کجا آمده؟**

هر چند نمی توان با قاطعیت گفت اما به نظر می‌رسد لبخند زرد، اشاره به همان صورتک زرد لبخند به لبی دارد که طی دهه گذشته، همه ما آن را روزانه چندین و چند بار روی صفحات گوشی خود، رایانه و ... می بینیم (😏)، همان صورتکی که همیشه و در هر شرایطی لبخند به لب دارد! انگار که وقتی فرهنگ به ما دیکته می کند به وقت عکس گرفتن و به ویژه سلفی گرفتن باید لبخند بزیم، ما از همان صورتک الگوبرداری می کنیم. اما آیا این الگوبرداری و وادار کردن خود به لبخند زدن جلوی دوربین، انتخابی مضر برای سلامت روان ماست؟



با اسکن این کد می توانید این ویدئو را تماشا کنید

مطلب به آن اشاره شده است اما شاید در آینده ای نزدیک مطالعه ای روی همین لبخند های مصنوعی در عکس ها انجام و بعد مشخص شود تماشا ی تصاویر خودمان در حالی که لبخندی مصنوعی زرد بر لب داریم، می تواند ما را یاد زمان هایی ببرد که لبخند زدن برای مان دشوار است و در نتیجه استرس مان افزایش پیدا می کند. البته هنوز نتایج چنین مطالعه ای منتشر نشده است اما اگر چنین چیزی روزی تایید شود یا نشود، امیدواریم شما همیشه این قدر بهانه برای زدن لبخند های واقعی داشته باشید که کار به آوردن لبخند زرد روی لب ها نرسد.

## راز موفقیت باهوش ترین دختر جهان

دختری که در ۱۵ سالگی با هواپیمای ساخت خودش پرواز کرد

شاید برای شما هم جالب باشد که بدانید در دنیا، جوان های بسیاری هستند که بزرگترین دغدغه زندگی آن ها یادگیری علم و دانش است. یکی از این افراد، دختری کوبایی به اسم «سابرینا پاستار یسکی» متولد ۱۹۹۳ در شیکاگوست. هم اکنون «سابرینا» دانش آموخته دانشگاه هاروارد است و مدرک فیزیک کوانتوم دارد و مسئولان دانشگاه هاروارد آمریکا به او لقب اینشتین را داده اند. شعار او در زندگی این است که «وقتی خسته هستی بخواب و وقتی خسته نیستی فیزیک بخوان»، سابرینا هم اکنون در آستانه ۲۶ سالگی یکی از باهوش ترین دختران جهان است و تا امروز جوایز بین المللی زیادی را دریافت کرده و به همین دلیل، او را به نوعی رقیب اینشتین می دانند! در سستون بانوان امروز، با هم سه دلیل مهم موفق شدن او را در زندگی بررسی می کنیم تا ببینیم چرا تا به این اندازه عملکردی فوق العاده از خودش نشان داده است.

فرنیگیس یاقونی | مترجم

❖ **علاقه مندی به دانش و پشتکار**  
او در ۱۲ سالگی شروع به ساخت یک هواپیمای تک موتوره کرد و با پشتکاری خیره کننده، دو سال بعد از آن، هواپیمایش را در موسسه فناوری ماساچوست ثبت

## به خاطر ظاهر م از رفتن به خواستگاری امتناع می کنم!

پسری ۲۵ ساله ام که تصمیم به از دواج گرفتم ولی به خاطر ظاهر م از رفتن به خواستگاری امتناع می کنم و اعتماد به نفس خودم را از دست دادم. کمی ریزش مو دارم، بینی ام خوش فرم نیست، ابروهایم خیلی پر است و روی صور تم چند جوش بد خیم دارم. با این احساس م چه کنم؟ آیا مشکلم حل شدنی است؟



دکتر سیدعلی ظریفی | روان شناس

اولین سوال این که تعریف شما از اعتماد به نفس چیست؟ آیا اعتماد به نفس ظاهری، نقش مهمی در انتخاب شما دارد یا باطنی؟ نام دیگر اعتماد به نفس، خودباوری است یعنی قبول کردن خود. خودباوری یا اعتماد به نفس یکی از شرایط روانی است که شخص در آن به دلیل تجربه های قبلی، به توانایی ها و استعداد های خود در موفقیت انجام کار ها اعتماد و باور دارد. در ادامه، یک نکته در باره اعتماد به نفس خواهیم گفت و سپس چند توصیه به شما دارم.

قرار و مدار

روز تماشای یک کارتون قدیمی

کام و جری، دقلوهای افسانه ای، پینوکیو، فوتبالیست ها و... جزه کارتون هایی هستند که تقریباً همه دهه شصتی ها از دیدن شون خاطره های زیادی دارن. امروز با یک جست و جوی ساده در اینترنت، می تونین یک قسمت از اون کارتون ها رو ببینین...



ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۹۹۲۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

❖ بابت چاپ مطلب «همه چیز درباره ویروس قدرتمند آنفلوآنزا» بسیار ممنون. خواهر من هم از دور زپیش این بیماری را گرفته و الان اصلاً حالش خوب نیست. ظاهراً هم میگن دوره داره و باید چند روز بگذره. ❖ چرا در زندگی سلام درباره آلودگی هوامی نویسید؟ آیا روی روان مان هم تاثیر دار، دقیقاً فقط مشکلات جسمی دارد؟ آخه من از دیروز، خیلی اعصابم خرده و اضطراب زیادی دارم. دلش رو هم نمی دونم. ❖ در پرونده زندگی سلام، این که یک دادزن آن قدر به کارش تعهد داشته باشد که رژیم غذایی اش را رعایت کند، برایم خیلی جالب بود. ❖ چاپ دو عکس با تنسیج در صفحه خانواده، صفحه را خیلی مذهبی کرده بود. ❖ آقای محمدپور، ایول داری. هر سه تا مصاحبه عالی بود. هم جذاب بود و هم اطلاعات جالبی درباره این شغل داشت. ❖ الان دیگر کسی عبدالباسط گوش نمی دهد چون قاری های بسیار خوبی در جهان اسلام داریم اما من خودم که ۴۵ ساله ام، در جوانی بسیاری از تلاوت هایش را گوش دادم و خیلی هم دلنشین بود. ❖ من هم یک دادزن هستم که اتفاقی زندگی سلام رو الان دیدم. کاش از این هم می گفتمی که توز مستون به خاطر سردی هوا، خیلی کارمون سخت میشه. یخ می زنیم در حد تیم ملی، کسی هم در کم نمی کنه. بيمه و... هم که کلان داریم.

بانوان

❖ بی توجهی به ضعیف بودن دخترها در فیزیک

اگر شما فکر می کنید دختران ممکن

است علاقه ای به فیزیک نداشته باشند، سابرینا به شما می گوید که در این زمینه به احتمال زیاد اشتباه می کنید. به صورت کاملاً کلیشه ای اغلب مردم فکر می کنند دختران به فیزیک علاقه ندارند و به طور کلی در حوزه ریاضی از پسرها ضعیف تر هستند اما سابرینا یک مثال نقض این کلیشه است. دختری که عشق بی اندازه به فیزیک دارد و به این کلیشه ها توجهی نمی کند.

❖ **اتلاف نکردن وقت در شبکه های اجتماعی**

در زمانی که خیلی از نوجوان های هم سن و سال او درگیر مسائل حاشیه ای بودند، سابرینا نه تلفن همراه داشت و نه اکانت اینستاگرام و فیس بوک! در واقع او علائقی دیگری داشت و برخلاف خیلی از افراد، سعی می کرد زندگی اش را بر پایه علائق خودش پیش ببرد. شاید برایتان جالب باشد که تا این سن هنوز او تلفن هوشمند ندارد. منبع: **careergirldaily.com**



کرده اند. در ضمن در ارتباط با دیگران، با اعتماد به نفس رفتار کنید یعنی سرتان را بالا نگه دارید، قوز نکنید، شانه هایتان را عقب ببرید و مستقیم به مخاطب تان نگاه کنید.

❖ **به بلوغ روانی و فکری رسیده اید؟**

در پیامک تان هیچ اشاره ای به آمادگی هایتان برای ازدواج نکرده اید. آیا به بلوغ فکری، اقتصادی، روانی و... برای ازدواج رسیده اید؟ یقیناً شخصیت و عملکرد شما در زندگی و داشتن اخلاق درست و آمادگی کامل شما برای ازدواج، تاثیری بهتری بر شما خواهد داشت تا ظاهر تان.

❖ **از تکنیک های ان ال پی استفاده کنید**

خودتان را دوست داشته باشید و تصویری را که از خود دارید، بهبود دهید. اگر قصد دارید در جمعی حاضر شوید یا فعالیت جدیدی انجام دهید اما از انجام آن هراس دارید، از تکنیک های ان ال پی استفاده کنید. تصویری را که از خود دارید ویرایش کنید، بدین صورت که به یک رفتار در گذشته فکر کنید که در آن مهارت داشتید. سپس حس خوب را به اکنون بیاورید و جایگزین تصویر فعلی کنید. خواهید دید اضطراب شما کاهش می یابد و عملکرد بهتری خواهید داشت.



زندگی سلام  
یک شنبه  
۱۰ آذر ۱۳۹۸  
شماره ۱۲۷۶

مشاوره

۳