



اراده، انعطاف پذیری، ادب، اصالت، اعتمادسازی و ...

از ویژگی های مهمی هستند که همه شان

با الف آغاز می شود و قوی شدن

در آن ها لازمه موفقیت است



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره



داشتن برخی ویژگی ها در زندگی می تواند مسیر موفقیت را برای ما آسان تر کند و در عین حال از ما فرد بهتری در خانواده، محیط کار و در ارتباط با نزدیکان بسازد. این ویژگی ها گاهی آن قدر در زندگی ما اثر دارند که اگر آن ها را سرنوشت ساز توصیف کنیم، اغراق نکرده ایم. در این مطلب به سراغ تعدادی از این ویژگی ها رفته ایم که همه آن ها یک وجه مشترک دارند؛ همه آن ها با الف آغاز شده اند که اولین حرف الفباست. این آغاز یکسان به شما کمک خواهد کرد تا بهتر این موارد را به خاطر بسپارید و بتوانید بهتر برای تقویت این ویژگی ها در خود، قدم بردارید.

❖ اشتیاق به یادگیری

اشتیاق به یادگیری برای تمام عمر، یکی از آن ویژگی هایی است که در هر زمینه ای که فعال باشید، به کارتان خواهد آمد.

اشتیاق و علاقه داشتن به یادگیری به شما انگیزه می دهد برای بهتر شدن خودتان در زمینه های کاری یا یادگیری مهارت‌های هنری، تلاش کنید و خود را به نسخه بهتری از انسانی که تا پیش از این بودید، تبدیل کنید. یکی از موانع مهم بر سر راه اما بلندپروازی و کمال گرایی است. قدم به قدم پیش رفتن در مسیر یادگیری می تواند مانع سرخوردگی شود و انگیزه ما برای یادگیری را زنده نگه دارد.

زینب خانم خوش سلیقه و خلاق

تحلیل روان شناسانه نقاشی دختری ۵ ساله که نکات جالبی درباره ویژگی های شخصیتی اش دارد



دکتر فریده ناصری | روان شناس بالینی

رنگ ها و توزیع آن ها و همچنین انتخاب نمادها و چگونگی چینش آن ها توسط کودک در صفحه نقاشی راهنماهای خوبی هستند تا در باییم درون ذهن و دل او در لحظه شروع و خاتمه نقاشی چه می گذشته است. نقاشی کودک کان حاوی اطلاعات روان شناختی زیادی است که البته مطلق هم نیست و نباید تصور کرد گویای تمام زوایای شخصیت یک کودک است.

تحلیل روان شناسانه نقاشی زینب خانم

۱- کشیدن رنگین کمان به منزله پلی بین آسمان و زمین در نقاشی، معرف نیاز به قدرت و حمایتی سحرآمیز است تا بتوان در پناه آن به آرامش دست یافت. رنگین کمان نشانه تمایل بیشتر به محبت مادرانه و جست و جوی حمایت اوست. در ضمن، او مادر اخیلی دوست دارد و البته به مادر وابسته است.
۲- خانه، امن ترین جایی است که یک کودک در آن احساس امنیت می کند. کشیدن خانه کوچک بایک پنجره بسته و تیره در نقاشی، اضطراب ارتباطی یا امتناع از دیدن پاره ای از چیزها را برجسته می کند. ترسیم در خانه مبین میل گسترده نقاش به ایجاد ارتباط با دیگران است.
۳- هیجان پذیری زینب جان الگو گرفته از شخصیت مادری بر هیجان است. استفاده زیاد از رنگ آبی در

پهنه یک آسمان آبی، نشانه این ادعاست.

۴- قسمت بالای خانه به سمت راست و پایین آن به سمت چپ تمایل دارد و جهت یابی خطوط نشان می دهد زینب جان به رغم گرایش به ایجاد ارتباط با دیگران از این کار امتناع و مانند خانه ترسیم شده حالت دفاعی خود را حفظ می کند که باید دلیل این مسئله بررسی شود.
۵- کشیدن خورشید در نقاشی، نماد پدر و قبل از هر چیز مبین اقتدار و خلاقیت مرد در خانه است. زینب خانم، پدر عزیزش را خیلی دوست دارد.
۶- کشیدن درخت در نقاشی، چگونگی رابطه کودک با زندگی عینی و روزمره را برجسته می کند. زینب جان می خواهد به اثبات خویشتن و استقلال و نیرومندی خودش اشاره کند تا همه بدانند که او بزرگ شده و می تواند از عهده مسئولیت هایی که به

الف های سرنوشت ساز

انرژی خود را متناسب با ارزش ه ا صرف کنیم و احساس بهتری درباره خود داشته باشیم.

❖ اصالت

لازمه اصالت داشتن، آگاه بودن از ارزش های اخلاقی است. پس اگر آگاهی لازم در باره ارزش های شخصی خود پیدا کرده باشید، نیمی از راه برای این بخش را رفته اید. وقتی شما بتوانید متناسب با ارزش های شخصی تان زندگی کنید، اصالت را وارد زندگی کرده اید. البته برای اصالت داشتن، ضروری است شجاعت لازم برای اعلام نظرات خود را داشته باشیم. نظارتی که گاهی ممکن است چندان هم از آن استقبال نشود. تمرین در خلوت برای بیان نظرات یکی از ساده ترین تمرین هادر این زمینه است. این ویژگی را ما خود، پیش در آمدیکی دیگر از ویژگی های این فهرست یعنی اعتمادسازی هم محسوب می شود، پس آن را جدی بگیرید.

❖ انعطاف پذیری

انعطاف پذیری یکی از آن ویژگی هایی است که در وضعیت این روزهای ما بسیار مورد نیاز است. این که تصمیم هایی متناسب با شرایط جدیدی که پیش می آید، بگیریم، کار آسانی نیست. بررسی هانشان می دهد بخشی از این دشواری، به نه واسطه شرایط بیرونی که به واسطه افکار و



وی داده می شود، بر بیاید.

۷- بررسی ابعاد درخت هم نکات قابل توجهی دارد. درخت ترسیم شده هم سطح خانه، گل ها و آدمی فری است. هر اندازه درختی که ترسیم می شود کوچک تر باشد، کودک بیشتر خود را کوچک می پندارد، به خود اعتماد ندارد و از تایید خویشتن می هراسد. به طور کلی به خود ناززنده سازی می پردازد. همچنین یک درخت بسیار کوچک نشانه وابستگی کودک است. به نظرم زینب جان سعی می کند گذشته خود و اتفاقات گذشته خانواده را به دست فراموشی بسپارد و توجه خود را به سمت آینده معطوف کند.

۸- موضع مرکزی درخت همراه با غلبه جهت یابی به سمت چپ، معمولا اثر کسانی است که تا حدی مستقل اما خواهان تضمین های ایمن کننده هم هستند بدین معنا که به سوی آینده گام بر می دارند به شرطی که از حمایت های مادرانه و پدانه بر خوردار

باور هایی است که ما داریم. این که تصور می کنیم «تلاش فایده ندارد» یا «من بدشانس تر از این حرف هام». برای داشتن انعطاف پذیری لازم است افکاری را که مانع این مسیر هستند، شناسایی کنیم. این کار البته آسان نیست اما خبر خوب این که تا به امروز افراد زیادی این مسیر را رفته اند و تجربه آن هانشان می دهد که این کار شدنی است.

❖ اراده

در ذهن هر کدام از ما فهرستی از آرزوهای عملی نشده وجود دارد. گاهی حتی ما این آرزوهای عملی نشده را به زبان هم نیاورده ایم، چه برسد به این که برای آن ها تلاش کرده باشیم. برای رسیدن به خواسته هایمان در زندگی یکی از موضوعاتی که زیاد می شنویم، موضوع اراده است. اما چطور می شود اراده قوی تری داشته باشیم؟ یکی از ساده ترین کارها، نوشتن تجارب موفق قبلی مان است. بیشتر ما تا امروز توانسته ایم به تعدادی از خواسته هایمان در زندگی برسیم. تهیه فهرستی مکتوب از آن ها می تواند به ما کمک کند تا دید بهتری درباره توانمندی های خود پیدا کنیم و از زندگی بر چسب هایی چون «بی اراده» یا «بی عرضه» به خودمان فاصله بگیریم. توجه داشته باشید دن چنین بر چسب های منفی بسیار شایع است پس انجام این تمرین را جدی بگیرید.

❖ ادب و احترام

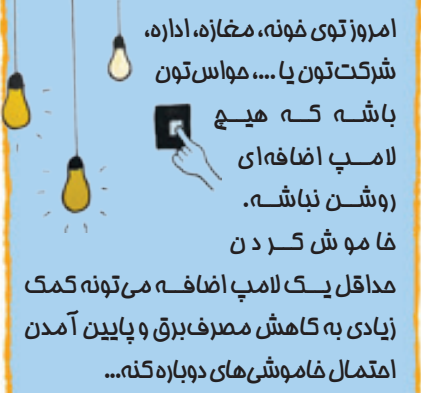
کدام یک از ماست که درباره اهمیت ادب و احترام گذاشتن به دیگران نتواند سخنرانی کند؟ اما در مقام عمل گاهی اوقات می بینیم به بهانه های مختلف این مورد مهم را فراموش می کنیم. یکی از روش هایی که می تواند از رفتارهای نامناسب پیشگیری کند، شناسایی موقعیت هایی است که در آن ها رفتار نامناسبی داشته ایم. پیدا کردن وجه مشترک بین این موقعیت ها به ما کمک می کند تا بتوانیم آسان تر اهی برای بهتر کردن برخورد هایمان پیدا کنیم.

❖ اعتماد سازی

اعتماد سازی در اطرافیان، یکی از برگ های برنده ای است که می تواند هم تضمین کننده روابط خانوادگی و دوستانه قوی باشد و هم در محیط کاری به شدت اهمیت دارد. هر چند صحبت در این باره آسان است اما در عمل برای بسیاری از ما کار چندان آسانی نیست. یکی از نکاتی که می تواند به ما کمک کند تا با پایبندی به تعهدات و قول هایمان، اعتماد سازی کنیم، شناخت در دست توانمندی هایمان است. اگر قرار باشد خارج از توان خود قولی بدهیم، شکستن قول و قرار دور از انتظار نخواهد بود. البته در کنار شناخت توانمندی های شخصی، مهم است که توان نه گفتن به وقت ضرورت را هم تمرین کرده باشیم.

قرار و مدار

روز خاموش کردن حداقل یک لامپ اضافه



ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰

وتلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

❖ باستان شناس های دنیا هم دنبال بهانه هستن و گر نه مشخصه این فرشی که تصویرش در زندگی سلام چاپ شده، ایرانه. از ۱۰۰ متری داد می زنه که ایرانه.

❖ مصاحبه با آقای سجاد سالاروند، مردی که بدون پا این قدر تلاش کرده و این همه موفقیت کسب کرده، بر ایم جالب بود. درباره آدم های موفق و پولدار هم در زندگی سلام ورموز موفقیت شان، مطلب برزید. ❖ معنی کارتون با موضوع «بعضی مسئولان در چه حالی هستند؟!» در صفحه دار کوب را نمی فهمم. کدوم مسئول ما، وقتی جلوش میکروفن باشه، سرش رو می کنه زیر زمین؟ ❖ سلام. کاش در زندگی سلام روز چهارشنبه به لباس های کرمانجی خراسان شمالی با پیشینه تاریخی زیاد هم اشاره می کردید.

سعید مرادی، بجنورد

❖ این همه پرونده از پشتکار و تلاش افراد موفق که با سختی های عجیب و غریب به آرزو هاشون رسیدن در زندگی سلام چاپ می کنین اما چرا روی من هیچ تاثیری نداره؟ واقعا چرا انگیزه نمی گیرم؟ فقط من این جوری هستم آیا؟

مرتضی، یک ۲۹ ساله بیکار

❖ مطلب «گریه جای خنده را گرفت» واقعا دردآور است. حداقل هر کدام از ما باید تلاش کنیم در حد توان مان برای اطرافیان زندگی بهتری فراهم کنیم.

مشکلم گفتن مسائل خصوصی

زندگی ام به همه است

زندگی ام پر از مشکلات مختلف شده و یک ویژگی ام باعث شده تا مدام برای خودم در دسر تازه ای در دست کنم. هر وقت در جمع دوستانه یا فامیلی می نشینم، بعد از چند دقیقه، سفره دایر ابرایشان باز می کنم و مسائل خصوصی زندگی ام را می گویم. دست خودم هم نیست، بیکهوپی می شود. چه کنم؟



مهسا جعفری نسب | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

مخاطب گرمی، این رفتار شما که به درستی هم در بار داش یک سری نگرانی هایی دارید، می تواند به دو دلیل اتفاق بیفتد. دلیل اول آن است که شما احساس می کنید اطرافیان تان، مشکلات شما و موضوعاتی را که برایتان مهم است، درک نمی کنند و وقتی در جمعی قرار می گیرید که موضوعات بحث آن ها دقیقاً موضوعاتی است که شما نتوانسته اید آن را در بین اعضای خانواده بیان و نظر موافق آن ها را جلب کنید، در نتیجه به طور ناخواسته بغض درونی خود را تخلیه می کنید و لوی وقتی آن اربان کر دیدو کمی آرام گرفتید، منطق تان وارد کار می شود و دچار عذاب وجدان می شوید. دلیل دوم برای باز کردن سفره دل تان می تواند صداقت بیش از اندازه شما و اعتمادی باشد که به اطرافیان خود دارید ولی بعد از این که موضوعی را مطرح کر دید با خود فکر می کنید اگر برای من مشکلی پیش بیاید، خودم مسبب آن بودم و نباید هر چیزی را در هر جمعی بیان می کردم.

❖ اما باید چه کنید؟

ابتدا بهتر است ریشه یابی کنید کدام یک از دلایل بالا عامل باز کردن سفره دل تان در جمع می شود، سپس بر اساس آن، به اقدام مناسب دست بزنید. اگر ریشه این کار دلیل اول باشد، بهتر است سبک ارتباطی خود با اعضای خانواده و دیگر افراد را تغییر دهید که برای این کار بهتر است با شرکت در کلاس مهارت های زندگی که یکی از آن ها شامل ارتباط موثر و خود آگاهی است یا مطالعه کتاب هایی با چنین موضوعاتی، به مهارت های زیادی در این زمینه دست یابید ولی اگر ریشه مشکل شما به دلیل دوم می گردد، بهتر است قبل از هر چیز به شناخت کاملی از اطرافیان خود دست یابید و افراد قابل اطمینان را پیدا کنید تا در مواقعی که احساس می کنید به اصطلاح، موضوعی روی دل تان سنگینی می کند، بتوانید نزد آن افراد رفته و با خیال راحت سفره دل خود را باز کنید تا از گفته های خود پشیمانی هم نداشته باشید. بعد از این اقدامات با خود بیندیشید از این که تمام مسائل زندگی خود را برای همه بیان می کنید، می خواهید به چه هدفی دست یابید؟ آیا می خواهید به آرامش دست یابید که اگر موضوع این قرار است، راهکار آن پیدا کردن افراد مطمئن است که بسیار اثر بخش است؛ اما اگر دلایل دیگری دارد سعی کنید آن موضوع را حل کنید نه این که با بیان کردن آن برای همه و نبود دسترسی به راه حل، با دست خودتان به مشکلات تان بیشتر دامن بزنید چرا که با حس عذاب وجدان بعد از بیان مسائل، خود را بیشتر در دامن اندوه مشکلات گرفتار می سازید.



زندگی سلام
شنبه
۲۶ تیر ۱۴۰۰
شماره ۱۹۳۱

خانواده و مشاوره

