

امروز یکی از عکس های همسر تان را که به آن علاقه دارید، روی آینه بگذارید و روی یک کاغذ بنویسید توی این عکس خیلی خوشگلی! و کاغذ را زیر عکس بچسبانید.

پیشنهاد
امروز



۵ مسئله مهم در مراقبت از خود

آموزش:

بخشی از مراقبت و توجه شما نسبت به خود منوط به یادگیری و آموزش مهارت ها یا دانش های جدید است. هر چیزی که به آموزش و رشد شما وابسته است به مفهوم مراقبت از خود هم وابسته است.

و در پایان...

هر چیزی که شما را در ارتباط با جهان قرار می دهد در سلامت شما موثر است. آنچه لازم است بدانید این است که بی توجهی به هر کدام از این نیازها باعث می شود دچار اضطراب و نگرانی و متحمل فشار زیادی شوید. زمانی که به اندازه کافی از خود مراقبت نمی کنید و به نیازهایتان نمی پردازید این نیازها ناگهان و در موقعیت هایی به ظاهر عجیب، گریبان شما را می گیرند. مثلا یکپو و وسط فروشگاه اشک هایتان سر زیر می شود یا با فرزندان بر سر موضوع بسیاری از زشی درگیر می شوید. احساس خستگی و بی طاقتی هم بخش جدایی ناپذیر وجود شما می شود؛ آنقدر که کیفیت زندگی و رابطه با فرزندان به شدت پایین می آید.

برای مراقبت از خود شما باید ۵ نیاز اساسی خود را بشناسید.

مراقبت های جسمی:

مراقبت های جسمی یعنی به اندازه کافی استراحت کنید، غذای خوب بخورید، آب کافی بنوشید، ورزش کنید و بیماری ها را درمان کنید. داشتن یک مجموعه برنامه مراقبت های فردی به شما کمک می کند تا وضعیت سلامت جسمی خود را بهبود بخشید.

مراقبت های روحی:

این یعنی احساسات تان را به خوبی بشناسید و راه سازگاری با آن ها را بلد باشید. بیان احساسات، کنترل کردن آن ها، حرف زدن با دیگران و توجه به نیازهای عاطفی و درونی، راهی است که شما را در اعتدال روحی قرار می دهد.

روابط اجتماعی:

برای مراقبت از خود، شما نیاز به روابط اجتماعی کافی دارید. انزو و تنهایی با مسئولیت بزرگی که به عهده شماست زندگی تان را دشوارتر می کند.

خجالت می کشم به خانواده ام بگویم بروید خواستگاری

پسری هستم ۲۰ ساله، مدتی است به دختری علاقه مند شده ام که ۳ سال از من کوچک تر است. به دلیل این که مشکلات مالی زیادی دارم حتی از گفتن موضوع به خانواده ام خجالت می کشم. من دانشجو هستم و در کنار درس خواندن سر کار هم می روم و تمام هزینه هایم را خودم می پردازم. این مسائل اصلا برای پدرم مهم نیست و می گوید هر وقت کار کردی و پول داشتی می توانی ازدواج کنی. در این اوضاع دیگر هیچ چیزی برایم مهم نیست، روزی هزار فکر به سرم می زند.

ضروری است اما وجود عواملی در کنار این عشق، زندگی را برای ازو جین آرام تر می سازد و به عنوان امنیتی در آینده آن ها اثر گذار است. بهتر است قبل از اقدام به ازدواج، برای آینده شغلی و درآمد خود برنامه ای بچینید و تا حد امکان به آن دست یابید و سپس با دستی بازتر در راستای تحقق این هدف مهم گام بردارید. ضمن اینکه شما در کنار درس و دانشگاه سر کار می روید و از پس مخارج شخصی خود بر می آید ولی آنچه به عنوان یک شغل و درآمد برای زندگی مشترک تعریف می شود سرمایه ا ی است که نیاز به تلاش بیشتری دارد تا خیال خانواده خودتان و همسر آینده تان را بابت این امر راحت سازید.

از راهنمایی های خانواده کمک بگیرید

در آخر کلام، لازم است بعد از تمام راهنمایی ها بیان کنم که اگر نسبت به فرد مورد نظر شناخت کافی و لازم را پیدا کرده اید و برای آینده خود برنامه ای دقیق و حساب شده و معقوله ریخته اید با خانواده خود صحبت کنید و از آن ها کمک بخواهید تا بهترین راه را برای شما انتخاب کنند و با مشورت همدیگر در این راه خطیر قدم بردارید چرا که خانواده شما خواهان خوبی شما هستند و می خواهند از دواج برای شما طمعی شیرین و دلچسب داشته باشند نه طمع تلخ نا کامی هایی که شاید به علت یک اشتباه کوچک، تمام زندگی آینده تان را در برگیرد و به مخاطره اندازد.



مهسا جعفری نسب
روانشناس بالینی

پسر ۲۲ ساله ام از دخترها متنفر است

خانمی ۴۱ ساله و شاغل هستم و سطح اقتصادی ام متوسط است. پسری دارم ۲۲ ساله که با خانواده و فامیل رابطه خوبی برقرار نمی کند و از جنس مخالف تنفر دارد و قصد ازدواج ندارد. لطفا راهنمایی ام کنید.



با سلام. به نظر می رسد که در باره ازدواج پسر تان با وی دچار تعارض شده اید. برای حل یک مسئله ابتدا باید علت های به وجود آمدن آن را به دقت و با وسواس شناسایی کنید.

علت را ریشه یابی کنید

ممکن است که فرزندان با این ابر از مخالفت، در صدد جلب توجه شما باشد و به صورت غیر مستقیم بخواهد شما را به سوی خود بکشاند تا پای درد دل ها و احساساتش بنشینید. متأسفانه بیشتر توجهات ما به فرزندان با دستور دادن و درخواست هایمان برای اصلاح رفتار وی همراه است بدون این که بدانیم آن ها چه چیزی را تجربه می کنند یا فرزندان این گونه تصور می کند که شما در حال کنترل کردن وی هستید و استقلال را نادیده گرفته اید؟

فرزندان آینه رفتار والدین

حال به نظر شما این چیزی که اسمش را تنفر می گذارید از کجانشات می گیرد؟ و از چه زمانی شروع شده؟ آیا خشم فروخورده حاصل از مشاهده روابط ناشاد میان والدین است؟ انتظار دارید که فرزندان تعامل خوبی با اطرافیانش برقرار کند اما آیا چنین روابطی را در خانواده تجربه کرده است؟ اگر پاسخ منفی است پس چگونه می توان چنین انتظاری از وی داشت؟

رابطه خوب، بستر اطاعت پذیری

پیش شرط این که فرزندان مان ارزش های ما را بپذیرند و از ما اطاعت کنند، این است که رابطه خوبی با آن ها برقرار کنیم. با توجه به اینکه شاغل



فاطمه شبیک
روانشناس عمومی
از دانشگاه تربیت مدرس تهران



فاطمه شبیک
روانشناس عمومی
از دانشگاه تربیت مدرس تهران

پیامک های شما

برای آن که مشاوران و روان شناسان بتوانند پاسخ های مؤثرتری به سوالات و پیامک های شما بدهند نیاز به اطلاعات بیشتری داریم. بنابراین همراه با درج سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) بنویسید لطفاً ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

zendegiisalam@ ۲۰۰۹۹۹

✳️ مردی ۳۷ ساله و متأهلم. سال های زیادی است که از افسردگی، استرس و وسواس رنج می برم. به دلیل شکست هایی که داشتم، در حال حاضر دیدن کابوس در خواب خیلی اذیتم می کند، طوری که لحظات کابوس در بیداری هم رهایم نمی کندو به یادم می آید. از زنده بودن عذاب می کشم، عصبی، بد خلق و بیشتر اوقات افسرده ام و از زندگی ز ناشو بی لذت نمی برم. راهنمایی ام کنید چه کار کنم؟

✳️ از چه سنی هویت جنسی بچه ها شکل می گیرد؟ دخترانی که بازی و لباس پسرانه دوست دارند نیاز به درمان دارند؟

✳️ خانمی هستم ۲۵ ساله. ۳۰ سال است که در دوران عقد به سرم می برم؛ شوهرم را دوست دارم. او ۲۸ ساله است. الان به دلیل مشکلاتی ۶ ماه است که جدا زندگی می کنیم و خانواده شوهرم خیلی در مسائل مداخلت می کنند، طوری که باعث از هم گسسته شدن زندگی ما شده اند. شوهرم دهن بین است و هیچ اختیاری از خودش ندارد، طوری که خانواده اش گفته اند یا زنت را انتخاب کن یا ما را، الان نمی دانم چه کنم. بیماری ام اس هم دارم و استرس برایم مضر است. لطفا کمکم کنید.

✳️ روزنامه بچه بازی نیست که شما پیام های مهم مردم را چاپ نمی کنید ولی پیام های بچه ده ساله که پدرش به او گفته قدت کوتاه است، چیزی بخور را چاپ می کنید. تازه این یکی از پیام هاست. لطفا حرف های مهم را در قسمت مشاوره چاپ کنید.

دوست عزیز! سپاسگزاریم که نظر تان را بر ایمان ارسال کردید. آن چه میزان اهمیت یک پیام را مشخص می کند، چیست؟ و وقتی مخاطبی به اقتضای سن و سال خود با مسئله ای درگیر است که شاید به نظر افراد دیگری بی اهمیت، تمسخر آمیز و غیر قابل طرح باشد؛ نقش ما کمک به کسی است که آن قدر با موضوع درگیر است که برای این صفحه پیامک فرستاده است تا مشورت و راهنمایی بگیرد؛ آیا بهتر نیست به دغدغه های دیگران احترام بگذاریم؟



۵ مسئله مهم برای افرادی که به تنهایی از فرزندان نگهداری می کنند

نگهداری از فرزند تنها با یک بال

چطور از خود مراقبت کنید؟

برای مراقبت از خود و پرداختن به نیاز های فردی چند راهکار ساده وجود دارد. توجه به این راهکارها به شما کمک خواهد کرد تا احساس قدرت بیشتری کنید:
با دوستان تان حرف بزنید:
یک والد تنها همیشه درگیر این مسئله است که دیگران مشکلات و سختی های او را به عنوان یک پدر و مادر مجرد درک نمی کنند. تجربه هایی مثل جدایی، مشکلات مالی، افسردگی پس از جدایی، مشکلات فرزند ی که والد دیگری را از دست داده، مسائلی نیستند که به راحتی بیان شوند. اما خیلی وقت ها این تصورات اشتباه هستند. دیگران هم درکی از شرایط شما دارند. هر چند که آن ها چنین تجربه ای نداشته باشند اما خیلی از افراد متوجه هستند که چه فشاری متحمل شده اید. یک مکالمه دوستانه در باره احساسات و نیاز هایتان باعث می شود باری که روی دوستان سنگینی می کند تا اندازه ای سبک شود.

بنویسید:

نوشتن درباره احساسات و افکار، یک روش استاندارد برای تخلیه روانی است. هر روز صبح درباره احساسات تان بنویسید، اینکه چه خواهید کرد؟ چه می خواهید؟ از چه چیزی ناراحت هستید و چه باید بکنید. چند جمله کوتاه را یادداشت و به خودتان کمک کنید تا ذهن تان امور را دسته بندی کند.

از مشاوره کمک بگیرید:

اگر احساس می کنید درگیر احساسات بدی شده اید یا اگر دوست دارید وضعیت روحی تان را بهبود دهید؛ اما نمی دانید چگونه، با یک مشاور، یا روان درمانگر گفت و گو کنید. این افراد می توانند با بررسی وضعیت روحی شما کمک های مؤثری در اختیارتان بگذارند تا احساس ضعف، اندوه، ترس و ناتوانی را از بین ببرید.