امام صادق (ع) می فرمایند: ای جابر! شیعیان ما شناخته نمی شوند مگر با نیکی به والدین.

برگرفته از مفاتیح الحیاة، فصل خویشاوندان

۷ راهکار «مثبت نگری»

مترجم: نازنین تاتاری – منبع: دکتر Lewishowes نویسنده نیویورک تایمز

مثبت اندیشی یکی از ثابت شده ترین عوامل پیشرفت است. فرقی نمی کند که مرد باشید یا زن، دانشجو باشید یا شاغل، جوان باشید یا پیر، چرا که در همه این حالت ها برای زندگی تان اهدافی دارید و نرسیدن به هر کدام از آن ها باعث ناراحتی و حتی ناامیدی در زندگی تان خواهد شد. تحقیقات متعدد روان شناسی ثابت کرده است که انسان های مثبت اندیش، شانس بیشتری برای موفقیت نسبت به انسان های منفی نگر در همه عرصه های زندگی شان دارند و لذت بیشتری هم از زندگی می برند. آن ها معمولا با ایجاد کوچک ترین مشکلی، در ناامیدی و احساس شکست غرق نمی شوند و سعی می کنند هر چه سریع تر راهی برای مدیریت موقعیت پیدا کنند. انسان های مثبت اندیش اعتقاد دارند که همه مشکلات حل نخواهند شد و تنها کافی است با امید به آینده روشن و اعتماد به نفس، همه تلاش تان را برای حل مشکلات به کار ببرید.

توصیه‌هایی برای «مثبت نگر» شدن

دانستن مزایای جسمی و ذهنی داشتن تفکر مثبت که حال تان را بهتر می کند و حتی احتمال ابتلا به فشار خون بالا، افسردگی و استرس را کاهش می دهد، یک سوال را در ذهن تان مطرح خواهد کرد. چگونه می توان مثبت اندیش و مثبت نگر شد؟ اگر می خواهید افکار تاثیر گذاری داشته باشید و مثبت تر بیندیشید، به توصیه هایی که در ادامه مطرح می شود، عمل کنید.

۱

تمرکز بر نکات مثبت هر چند کوچک

اگر در تمام طول روز فقط از مشکلات تان صحبت کنید، هیچ اتفاق خوبی برای شما نخواهد افتاد. روی نکات مثبت تمرکز کنید، هر چند که کوچک و ناچیز باشد. به طور مثال زمانی که در ترافیک گیر کرده اید از گوش دادن به آهنگ مورد علاقه تان لذت ببرید.

۲

شروع روز با نگاه مثبت

هر طور که صبح خود را آغاز کنید تا پایان شب همان گونه خواهد بود. آیا تا به حال دیر از خواب بیدار شده اید؟ به احتمال زیاد در آن روزها، احساس کسالت و بی حوصلگی بر شما غلبه خواهد کرد و حس می کنید که «امروز روز من نیست». این پیش داوری منفی درباره روزی که در پیش دارید، کل روز شما را خراب خواهد کرد. به جای این جمله، جلوی آینه بروید و با خود صحبت کنید! خیلی راحت به خودتان بگویید که باید روز خوبی در انتظارم باشد. از جملات مثبت استفاده کنید تا روزی عالی داشته باشید.

۳

حفظ و تقویت حس شوخ طبعی در موقعیت های ناراحت کننده

به خودتان آموزش دهید که حتی در موقعیت های بد هم می توان خندید. از دل تمام تراژدی ها می توان یک داستان طنز بیرون کشید. به اتفاق خنده داری که برایتان افتاده، بیندیشید یا احمقانه ترین اتفاقی را که در آن لحظه ممکن است برایتان بیفتد، تجسم کنید. حفظ و تقویت حس شوخ طبعی یکی از بهترین راهکارها برای برون رفت از ناامیدی مطلق است.

۴

مهربان تر بودن با روان خود

صحبت های منفی با خود، به مرور زمان روح شما را آزرده می کند و از درون شما را می شکند و این تفکر را که «من همیشه بازنده هستم» یا «هیچ کاری را به درستی انجام نمی دهم» در شما نهادینه می کند. هروقت متوجه شدید که دارید با خودتان با لحن منفی صحبت می کنید، به چیز دیگری غیر از مسائل خود فکر کنید، مانند فیلمی که به تازگی دیده اید یا اتفاقی که به تازگی برای دوست تان افتاده است. توصیه کلی در این قسمت این است که با خودتان مهربان تر باشید.

۵

درس گرفتن از شکست

شما کامل نیستید، اشتباه خواهید کرد و شکست را تجربه خواهید کرد. به جای تاسف برای شکستی که خورده اید، بهتر است از آن درس بگیرید و در موقعیت های بعدی آن را دوباره تکرار نکنید. نگاه تان به شکست، کسب تجربه باشد نه تمام شدن یک ماجرا.

۶

رفاقت با افراد مثبت نگر

هنگامی که در محاصره افراد مثبت نگر هستید، گوش شما پر از اظهار نظرها، داستان ها و پیش بینی های مثبت خواهد شد. کلمات مثبت آنان در شما نفوذ خواهد کرد و خط فکری شما را تحت تاثیر قرار خواهد داد. پیدا کردن این گونه جمع های دوستانه مشکل است اما حداقل می توان از حضور در جمع هایی که فقط از مشکلات حرف زده می شود، دوری کرد.

۷

تمرکز بر زمان حال

این جمله به معنای امروز یا این ساعت نیست بلکه به معنای همین لحظه است. ممکن است که امروز، رئیس تان شما را توبیخ کرده باشد اما آیا اتفاقی که در همین لحظه برای شما می افتد، نیز بد است؟ تمام اتفاقات بدی را که تا این لحظه برایتان افتاده است از یاد ببرید و فقط بر همین لحظه تمرکز کنید و از آن لذت ببرید. تمرکز بر اتفاقات بد، باعث ایجاد منفی نگری در رویدادهای آتی می شود.

نکته پایانی

تمامی راه حل های مطرح شده در این مطلب به راحتی قابل اعمال کردن در زندگی هر شخصی است اما کمی اراده می خواهد. نکته مهمی که همه ما از آن اطلاع داریم، تاثیر تفکر ما در اتفاقاتی است که برای مان می افتد و هر چه مثبت نگرتر باشیم، زندگی روی خوش تری به ما نشان خواهد داد. بنابراین بار دیگر به راه حل های این مطلب نگاهی بیندازید و موفقیت را مهمان زندگی تان کنید.

در امتحان نمی توانم به سوالات پاسخ دهم

دختری ۱۳ ساله‌ام. وقتی درس می‌خوانم و دوباره از خودم می‌پرسم، عالی جواب می‌دهم ولی در جلسه امتحان، نمی‌توانم به درستی پاسخ سوالات را بدهم و نمی‌دانم مشکلم کجاست؟

فرزانه عطاران
مشاور

بسیار خوب است که از الان به فکر آینده خود هستید و با بررسی نقاط ضعف خود، در صدد برطرف کردن آن ها هستید. در پاسخ به سوال تان باید گفت مشکل شما این است که مطالب در حافظه بلندمدت تان ذخیره نمی شود. شما پس از مطالعه لحظه‌ای، مطالب را می گیرید ولی چون آن ها را مرور نمی کنید در بلندمدت نمی توانید مطالب را به یادآورید. برای نتیجه گرفتن در امتحان مربوط به هر درس، باید مراحلی را که در ادامه مطرح می شود، به درستی انجام دهید.

در طول هفته درس‌ها را مرور کنید

هنگام درس دادن هر موضوع توسط معلم، به دقت و با تمرکز کامل درس را گوش دهید و در همان روز پس از مراجعه به منزل، آن را مطالعه و تعدادی از تمرین های کتاب و چند نمونه سوال امتحانی را بررسی کنید تا به تسلط کافی برسید. همچنین در طول هفته، متن کتاب را یک بار دیگر مطالعه و تمام فعالیت ها، کار در کلاس ها و تمرین ها را بررسی کنید و به آن ها پاسخ دهید.

آخر هفته از خودتان امتحان بگیرید

آخر هر هفته از مطالبی که در طول هفته مطالعه کرده اید، از خودتان امتحان بگیرید. پیشنهاد می شود شرایط مشابه امتحان مدرسه را برای خود فراهم کنید و پس از پایان، امتحان خود را تصحیح و نقاط ضعف تان را شناسایی و برطرف کنید. برای تسلط بیشتر و تبادل اطلاعات، می توانید در زمان های مشخص با دوستان همکلاسی خود به مطالعه مشترک بپردازید و با آن ها جلسه پرسش و پاسخ بگذارید تا اشتباهات تان را بهتر بیابید.

همسرم تمایلی به رابطه زناشویی ندارد

با همسرم هم سن هستیم. هر دو ۴۰ ساله‌ایم. همسرم تمایلی به رابطه زناشویی ندارد. من هم یک مرد هستم. هرچه صبر و محبت می کنم، بی‌فایده است.

رضا زیبایی
روان‌شناس بالینی

مخاطب گرامی، چندین فرض ممکن درباره چرایی و علت مشکل طرح شده توسط شما را برمی شماریم و در ادامه، راه‌حل های پیشنهادی را مطرح می کنیم.

فرض اول و راه‌حل آن

گاهی یکی از زوج ها به طور ناخودآگاه بی علاقگی و بی میلی خود را به طرف دیگر نسبت می دهد (فرافکنی) تا از احساس بد بودن یک رابطه بکاهد البته در برخی شرایط بحرانی به ویژه در دعوا، ممکن است خود را لو دهد و منویات درونی خود را برون ریزی کند اما پس از خاتمه ماجرا، توجیهاتی مانند عصبانی بودن و از این قبیل را بیاورد و منکر ادعای خود شود. شاخصه اصلی این شخصیت ها «ترس از ابراز واقعی خواسته خود است» که به شدت از عوارض و عواقب طرح آن واهمه دارند. در این شرایط، راه‌حل چیست؟ می توانید حدس بزنید ازدواجی که چندین سال از آن گذشته و خانم بی‌میل به آقاست به این سادگی ها قابل برگشت نیست. البته راه درست این است که صحت و سقم فرض طرح شده توسط روان شناس در ابتدا ارزیابی شود و میزان شدت و حدت بی میلی، علل آن، زمان شکل گیری، فرض های درست و غلط خانم در شکل دادن آن، میزان عامل بودن شما در شکل گیری آن و مواردی از این دست همگی واکاوی و بررسی شود و سپس با توجه به متغیرهای ذکر شده، روان شناس تلاش خواهد کرد مسیرهای ممکن را برای ترمیم احتمالی رابطه در پیش بگیرد.

فرض دوم و راه‌حل آن

فرض دوم تاکید بر نقش خودشماست که معمولا زوج ها آن را فراموش می کنند. هیچ وقت فکر کرده اید آیا شما رفتارهای سهوی یا عمدی انجام داده‌اید که آرام آرام میل و رغبت همسرتان را کاهش داده است تا جایی که علنا یا عملا سردی خود را ابراز می کند؟ برای مثال مردان و زنانی که قدری سوءظن و بددلی را به ارث برده اند بدون هیچ شواهدی بارها همسران خود را به تندی مواخذه می کنند که متاسفانه با محتوای خیانت نیز همراه است در صورتی که فرد مواخذه کننده اصلا فکر نمی کند در حال انتقال انرژی منفی کاهنده عشق و علاقه به طرف مقابل است، پس دقت بیشتری کنید و رفتارهای خود را مورد تامل و وارسی حتی به کمک یک متخصص روان شناس قرار دهید تا درباره افراط و تفریط های فکری و رفتاری خود آگاه‌تر شوید و در مدیریت رابطه با همسرتان آن را به کار ببندید. البته راه‌حل اصلی این است که زواید رفتاری و کنشی خود را از زبان همسرتان بشنوید. نوشتن راه خوبی است، به واسطه احساس امنیت نویسنده و پیشگیری از جدل بین زوج، که این موضوع می تواند دوطرفه باشد هر چند این تمام کار نیست.

فرض سوم و راه‌حل آن

فرض سوم تاکید بر نقش خانم شماست. تعجب بسیاری از مردها و از جمله شما در این است که ما کار ناشایستی نکرده ایم و از سویی علاقه و اشتیاق نیز به همسر خود داریم ولی نمی دانیم چرا وی این قدر سرد است و کوچک ترین خطاها موجب قطع رابطه و بهانه گیری های مکرر و در نهایت بروز بی میلی و تهدید به طلاق می شود. اگر زن از ابتدای ازدواج، همسر خود را انتخاب نکرده و به وی اشتیاقی نداشته باشد، متاسفانه رفتارهای عاشقانه همسر نتیجه برعکس خواهد داشت. تعبیر حال همسر شما این است که اگر هیچ میلی به غذا نداشته باشید و میزبان سمج و بی خبر از همه جا دایم به شما تعارف کند، تعارف های او را محبت وی تعبیر نمی کنید بلکه آزار خود می دانید. حال اگر از همان غذا بدتان هم بیاید به دلیل خصوصیات خاص خود غذا یا خاطرات و تجربیات قبلی، موضوع بی میلی تشدید هم می شود. نکته مهم در این جا که به کار شما سوال کننده محترم می آید، این است که به هیچ وجه به اجبار نخواهید، همسرتان شما را دوست داشته باشد و با شما همان گونه گرم باشد که شما با وی هستید. تنها کاری که می توانید انجام دهید، دادن آزادی اختیار در تصمیم گیری به او است. شما فقط طرح اشتیاق خود را به قدر کفایت داشته باشید تا وی را از سوی خود مطمئن کنید. به زبان ساده بگوییم درمان درد شما «خواستگاری مجدد» و واقعی شما از همسرتان و بله گفتن مشتاقانه امروز وی و نه ناآگاهانه چندین سال قبل است. هر گونه زور و اجبار و تهدید و محدودیت و متاسفانه تحقیر و تخریب، فقط خاموش کردن آتشی است که به نسیمی باز شعله می گیرد.

واکنش هفته

واکنش خارجی‌ها به آرایش دختربچه ۳ساله توسط مادرش

منبع: یاهو

«لیریانا» کوچولو عاشق آرایش و میکاپ است اما بعد از آن که ویدئوها و فیلم های منتشر شده از او توسط مادرش در فضای مجازی جزو ویدئوهای پربیننده در دنیا قرار گرفت، برخی نظرات کاربران درباره این موضوع چندان هم خوشایند نبود. به گزارش تابناک، ماجرا به چند روز پیش برمی گردد که «سوالا» مادر «لیریانا» ویدئویی از آموزش آرایش کردن دختر سه ساله خود را در فضای مجازی قرار داد اما زمانی که یکی از این ویدئوها توسط دو صفحه مشهور مد و زیبایی در فضای مجازی باز نشر شد، حساسیت ها بالا گرفت. در یکی از این ویدئوها، «لیریانا» در حال استفاده از کرم پودر، سایه چشم و ریمل مژه برروی صورت خود است و در حالی که از یک رژ لب براق برروی لبان خود استفاده می کند و بوسه‌ای به سمت دوربین می فرستد، این ویدئو را به اتمام می رساند. این ویدئو ۵۰۰ هزار بار در اینستاگرام دیده شد اما بیشتر افرادی که این ویدئو را دیدند، این کار را تصدیق و تأیید نکردند زیرا آن ها بر این باور بودند که این کار پیام درستی را به مخاطبان نمی رساند. یکی از این افراد گفت: «دیگر این دختر به هیچ وجه باور نمی کند که بدون آرایش هم زیباست.» بسیاری از کاربران به طور مستقیم خشم خود را به «سوالا» مادر «لیریانا» به دلیل انتشار این ویدئوها نشان دادند و او را به دزدیدن کودکی «لیریانا» متهم کردند. یکی از نظردهندگان ابراز نگرانی کرد و گفت: «خیلی بد است. بچه ها باید بازی کنند نه این که برای والدین خود کسب درآمد کنند.» با این حال، «سوالا» در پاسخ به این نظرات به یاهو گفت: «لیریانا آرایش خود را از ابتدا تا انتها به تنهایی انجام می دهد و من فقط آن جا می نشینم و کارهایی را که او انجام می دهد ضبط می کنم. او عاشق تقلید از تمام کارهای من است. به معنای واقعی کلمه همه چیز او باید مثل من باشد مانند لباس هایمان، آرایش و مدل موهایمان.» او در قسمتی دیگر از این مصاحبه و برای دفاع از خود گفت: «من ابتدا این ویدئوها را برای خانواده‌ام ضبط می کردم بنابراین زمانی که با چنین نظراتی از سوی مردم مواجه شدم و به من می گفتند که در تلاش برای کسب درآمد به وسیله او هستم یا پاکی و معصومیت را از او می گیرم یا کاری می کنم که او خودش را بدون آرایش دوست نداشته باشد، گیج و سر در گم شدم. من فکر نمی کنم هیچ مادری دوست داشته باشد که چنین حالات منفی را در فرزندش ایجاد کند. همه این ها فقط برای سرگرمی است. حالا دیگر نظرم عوض شده و بیشتر مراقبم.»

رستوران تراس
واحد نمونه بهداشتی سال ۱۳۹۶ مشهد
آماده عقد قرارداد با سازمان ها و نهادها و آژانس های مسافرتی و ادارات
پذیرایی خاص در محیط جذاب و متفاوت را با تراس تجربه کنید
آدرس: مشهد- بلوار امامت بین امامت ۶ و ۸
شماره تماس: ۰۵۱۳۱۶۶۰
رستوران تراس TERRACE
ع/۹۶۲۰۳۳۵۲