توصیه هایی به آن ها که این روزها با «ای کاش... ، ای کاش...» روزگار می گذرانند

چه کنیم با حسرت های زندگی‌مان؟!

گروه خانواده و مشاوره

محوری

معمولا همه انسان ها در زندگی شان برای خودشـــان «ای کاش ...»هایی دارند. به طور مثال می گویند: «ای کاش در جوانی برای پزشک شدن درس می خواندم»، «ای کاش فلان زمین را می خریدم»، «ای کاش در دانشگاه بهتری قبول می شدم»، «ای کاش قدر پدر و مادرم را تا زنده بودند بیشتر می دانستم» و ... . این روزها هم بالا و پایین رفتن قیمت دلار و طلا، گفتن «ای کاش... » را به جزئی جدایی ناپذیر از زندگی بعضی ایرانی ها تبدیل کرده است! تا چند وقت پیش که قیمت دلار هر روز بالا و بالاتر می رفت، جمله هایی همچون «ای کاش کمی دلار خریده بودیم»، «ای کاش همه پول های مان را به طلا تبدیل می کردیم» و صدها ای کاش دیگر را اگر خودمان نگفته باشیم، بارها و بارها شنیده ایم. حالا هم به بهانه پایین آمدن قیمـــت دلار و طلا، ای کاش هایمـــان رنگ دیگری گرفته اســـت. «ای کاش همه طلاهایمـــان را دیروز می فروختیم»، «ای کاش دلارهای مان را به موقـــع می فروختیم» و صدها ای کاش دیگر کـــه می گوییم یا از زبان بعضی ها می شنویم. در ادامه مطلب نکات جالبی درباره حسرت خوردن در زندگی خواهید خواند.

دومین احساس منفی رایج

زندگی کوتاه تر از آن است که بخواهید ثانیه ای از آن را به حسرت بگذرانید.

با این حال حسرت و پشیمانی دومین احساس منفی رایجی است که معمولا انسان ها هر روز آن را احساس می کنند. انسان همان زمانی که مفهوم «ای کاش» را می شناسد، احساس پشیمانی را تجربه می کند. به گزارش سلامت نیوز، معمولا ما به جای استفاده از آن چه در اختیار داریم در آن چه گذشته و از دست رفته غوطه می خوریم. روان شناسان بر این باورند که آن قدرها هم بد نیست اگر هر از چند گاهی به این فکر کنید که چه می شد اگر کارها جور دیگری پیش می رفت. اما چیزی که مهم است پیامد این افکار است.

همه چیز دست شما نیست

علم جامعه شناسی می گوید ما باید درباره رفتار دیگران، در متن آن قضاوت کنیم. فردی که عملکرد غیرقابل قبولی دارد، باید با توجه به فشارها و شرایطی که در آن قرار داشته، وی را قضاوت کرد. در نظر نگرفتن زمینه ها، خطایی است که ما دایم درباره خودمان مرتکب می شویم. بعضی افراد وقتی به شکست های خودشان فکر می کنند، این عوامل را فقط به اشتباهات شان یا بدشانسی ربط می دهند اما گاهی عملکرد بد آن ها ناشی از خطا یا بدشانسی نیست. بنابراین و در این صورت سرزنش کردن خود کاری غیرضروری است.

زمانی که اتفاق بدی می افتد و خود را مقصر می دانید، به این توجه کنید که عوامل دیگری نیز در این اشتباه دخیل هستند که در کنترل شما نیستند. همه گاهی تا اندازه ای مستاصل و درمانده می شوند که این مسائل باعث افسردگی شان می شود اما اگر با دیگران حرف بزنید شاید به این نتیجه برسید که همه چیز دست شما نبوده و دیگران هم ممکن است در همان موقعیت، اشتباه مشابهی را انجام داده باشند. اگر به این نتیجه برسید که همیشه مقصر هر اتفاق بدی شما نیستید، کمتر حسرت می خورید.

جوان ترها بیشتر حسرت می خورند

پژوهش های متعدد نشان می دهد هر قدر به سن انسان افزوده می شود، تمایل به مقصر انگاشتن خود کمرنگ تر می شود و افراد به عوامل زمینه ای بیشتر اهمیت می دهند. شاید این به دلیل آن است که بالاخره هر انسانی درخواهد یافت که زندگی در حسرت و پشیمانی، فرصت لذت بردن را از شما می گیرد.

احساس پشیمانی به یک شرط بد نیست

احساس پشیمانی درباره یک موضوع نشان دهنده اهمیت آن است اما افسوس خوردن بی فایده است. از خودتان بپرسید چه کار متفاوت یا بهتری می توانستید انجام بدهید و حالا چگونه می توانید آن را جبران کنید. ذهن تان را برای اتفاقات مشابه در آینده آماده کنید تا مانع اشتباهات بعدی شوید. پشیمانی می تواند شما را برای عملکرد درست در موقعیت های مشابه آماده کند.

البته به شرط این که شما توان و اختیار کافی برای پیشگیری از اشتباهات را داشته باشید. اگر شما قادر به مدیریت موقعیت های مشابه در آینده نباشید، بدون شک حسرت های بیشتری در انتظارتان خواهد بود.

می توانست بدتر باشد

وقتی افسوس می خورید معمولا به این فکر می کنید که ای کاش همه چیز جور دیگری پیش می رفت اما در واقع آن چه شما می خواهید این است که کارها بهتر انجام می شد. اکنون به این مسئله طور دیگری نگاه کنید: «چه می شد اگر کارها بدتر از این پیش می رفت؟» در المپیک تابستانی ۱۹۹۲ بارسلونا یک روان شناس در مراسم اهدای مدال ها متوجه شد که برنده مدال برنز لبخند می زند و چهره برنده مدال نقره مغموم است. چطور ممکن است جایگاه سوم از جایگاه دوم بهتر باشد؟ او نتیجه گرفت که مغز ما در مواجهه با شکست ها با توجه به رویکردی که ما نسبت به مسائل داریم، عمل می کند. از خودتان بپرسید محتمل ترین جایگزین برای هر کدام از این ورزشکاران چه بود؟ برنده مدال نقره جایگاه اول را از دست داد؛ یعنی او تمام توجه ها، سخنرانی ها و تحسین های بی نظیر را از دست داده است. جایگاه دوم، اولین جایگاه بازنده هاست: «چه می شد اگر من یک درصد بیشتر تلاش می کردم؟» جایگاه دوم فقط به موقعیت بالاتر نگاه می کند اما برنده مدال برنز به جایگاه پایین تر از خودش توجه دارد. او آن قدرها هم به برنده شدن نزدیک نبود و اگر کمی کمتر تلاش می کرد در جایگاه چهارم قرار می گرفت؛ بدون مدال، بدون توجه و بدون این که فردی از او یادی کند. نفر سوم فقط از موقعیت خود لذت می برد و کمتر به مدال طلا اهمیت می دهد.

پژوهش ها درباره دانش آموزان نیز نتایج مشابه دارد. کسانی که نمره ۱۸ می آورند از کسانی که نمره ۱۹ می گیرند، راضی ترند. در حالی که هر دو نمره خوبی گرفته اند. کسانی که نمره ۱۹ گرفته اند به خود می گویند: «اگر کمتر می خوابیدم، بیشتر تمرکز می کردم، کمتر بازی می کردم و ... الان ۲۰ گرفته بودم.» در حالی که دانش آموزی که نمره ۱۸ گرفته است به نمره ۲۰ فکر نمی کند و از این که نمره اش کمتر نشده، راضی است.

اصول صحیح حسرت خوردن

اولا خـوب اسـت اثـرات منفی احساس پشیمانی را با راهکارهای مثبت جبـران کنید. احساس پشیمانی زمـانی مذموم است که عـادت همیشگی تان باشد. امـا اگـر بخواهید تجربیات و اتفاقات گذشته را بررسی و از آن استفاده کنید، این احساس حسرت و افـسوس مـی توانـد مفید باشد. با این حال و اگر می خواهید خودتـان را بـه عنوان یـک انسـان بـا حق اشـتباه در برخی از موارد بپذیرید و در عین حال شاد باشید، به این موارد توجه کنید:

* از احساس پشیمانی و حسرت به عنوان ابـزاری استفاده کنید تا در آینده عملکرد بهتری داشته باشید.

*وقتی افسوس می خورید، سعی کنید به جای فکر کردن به موقعیت از دست رفته، به موارد بدتری که می توانست بیفتد فکر کنید.

*درباره خطایی که باعث ایجاد افسوس شده است، صادقانه بیندیشید و خودتان را بـرای چیزی که مقصرش نیستید، سرزنش نکنید.

مراقب حسرت های فردایتان باشید

گاهی اشتباهات گذشته راهی برای رشد هستند اما گاهی هم اثر مثبتی ندارند. پختگی یعنی بتوانید تفاوت این دو را درک کنید. یادتان باشد حسرت و پشیمانی بـرای اشتباهی که گذشته، نتیجه آن را تغییر نخواهد داد. از فرصت های پیش رو استفاده کنید تا آن چه را از دست رفته است، جبران کنید مبادا که روزی حسرت امروز را بخورید.

بعضی افراد وقتی به شکست های خودشان فکر می کنند، این اتفاق را فقط به اشتباهات شان یا بدشانسی ربط می دهند اما گاهی عملکرد بد آن ها ناشی از خطا یا بدشانسی نیست. زمانی که اتفاق بدی می افتد و خود را مقصر می دانید، به این توجه کنید که عوامل دیگری نیز در این اشتباه دخیل هستند که در کنترل شما نیستند بنابراین سرزنش کردن خود کاری غیر ضروری است.

چهارشنبه ها

دکوراسیون داخلی

انواع سبک های آینه کاری در خانه

راحله عجم اکرامی

طراح و ایده پرداز در زمینه دکوراسیون داخلی

در مطالب چهار شـنبه های گذشته این ستون، شـما را با ایده پردازی هایی درباره دکوراسـیون داخلی منزل آشـنا کردیم. چیدمان اتاق پذیرایی، اتاق نشیمن، اتاق خواب، آشپزخانه و اتاق دانش آموز به بهانه شروع سال تحصیلی مواردی بود که بـه آن ها پرداخته شـد. به مدت چهار هفته، سـعی داریم تا شـما را با روش های متفاوت اسـتفاده از آینه و انواع آن برای جذاب تر شدن دکوراسیون خانه تان آشنا کنیم. به آینه کاری به سبک مدرن در مقالات پیش رو خواهیم پرداخت. در این سلسله مطالب، سبک هایی از آینه کاری را برای لوکس تر جلوه دادن منزل تان به شـما معرفی می کنیم که کمتر شنیده اید و به شدت هم کاربردی است. بنابراین با ما همراه باشید تا بهترین چیدمان داخلی از آن منزل شما باشد.

تاریخچه استفاده از آینه کاری شکسته

این روزها بـرای متفاوت جلوه دادن خانه، راهکارهای بسـیاری ارائه شـده اسـت. طراحی متفاوت سـقف، دیوار و کف پـوش منزل هر کـدام می تواند ایده مناسبی برای رسـیدن به یک دکوراسیون متفاوت باشـد. با این حال، شکی در این نیست که آینه کاری سـبب منحصر به فرد شدن منزل شما می شود زیرا سبکی اسـت که از دوره ساسـانیان تا کنون مورد توجه بوده است، به شکلی که در گذشته قصر پادشاهان با استفاده از آینه کاری با سبک های متفاوت تزیین می شـده است. در سـده دهم میلادی از ونیز به داخل کشور آینه وارد می شد و به دلیل مسافت طولانی، متخصصان این حرفه همیشه با بار شکسته آینه روبه رو می شدند. به همین دلیل از روش های متفاوتی برای آینه کاری توسط آینه های شکسته استفاده شده و طراحی هایی متفاوت در این زمینه شکل گرفته است. برای رسـیدن به طرح اولیه روی دیوار یا سقف به یک متخصص حرفه ای نیاز است. سـپس با استفاده از یک خط کش، میز برای برش آینه، الماس مخصوص برای برش و قلم برای طراحی طرح اولیه می توان کار را آغاز کرد. آینه برش خورده و چسـب سـیریش و گچ نرم، مواد اصلی برای ایده پردازی و آینه کاری محسوب می شـود. آینه هایی که برای این کار اختصاص داده شده است، رنگ های متفاوتی دارند. شما بر حسب سلیقه و نیاز خود می توانید از رنگ طلایی، برنزی، مشکی، دودی، سبز، آبی و رنگ های متنوع دیگر بهره بگیرید. از همین رو به سـادگی می توانید با هر تم رنگی هارمونی رنگ را در فضا مشـاهده کنید. در مطالب بعدی شما را با سه سبک آینه کاری لوزی، جورچین و آنتیک آشنا خواهیم کرد و توضیحات کاملی درباره شان خواهیم داد.

تربیت فرزند

لزوم برخورد والدین با خواسته‌های غیرمنطقی بچه‌ها

نحوه واکنش نشـان دادن والدین در برابر خواسـته های کـودکان از چهار سـالگی بـه بعـد، مـی توانـد باعـث لـوس شـدن آن هـا در بـزرگ سـالی شـود. بنابرایـن خانواده ها باید غیر مستقیم با خواسته های غیر منطقی کودکان برخـورد کنند. حالا این سـوال پیش می آید که چـرا و چگونه، کودکان ناز پرورده می شـوند؟ به گزارش باشـگاه خبرنگاران، «فاطمه منفـرد پویا» در این باره نکاتی را می گویـد که در ادامه مطلب خواهید خواند.

مخالفت با فرزند تا ۱۸ ماهگی ممنوع!

در خصوص این که چرا بعضی از کودکان نـاز پـرورده مـی شـوند، بدانید کـه تمام نیازهـای کـودک بایـد تـا ۱۰ ماهگی او برطـرف شـود و از ۱۰ ماهگـی بـه بعـد کودک متوجه می شود که ممکن است با خواسته های او موافقت نشود.

البتـه ۱۰ تا ۱۸ ماهگی سـنی حسـاس اسـت که اگـر نیازهـای کودک بـرآورده نشود، اضطراب جدایی می گیرد. از ۱۸ ماهگی تـا چهار سـالگی کـودک متوجه می شـود ممکن اسـت گاهی با خواسـته هایش موافقت نشـود و زمانی که والدین متوجـه شـوند در نیازهای کودک شـان منطقی وجود ندارد، می توانند به صورت غیـر مسـتقیم در برابـر نیازهـای کودک مخالفت کنند.

از چهار سـالگی به بعد، کودک مفهوم نه را می فهمـد و باید با خواسـته هـای غیر منطقی اش برخورد غیر مستقیم شود.

مخالفت والدین نباید تنبیهی باشد

کـودک از چهـار سـالگی بـه بعـد ممکن است ناز پرورده شـود. از چهار سالگی به بعد کودک معنای نه گفتن را می فهمد و باید متوجه شود که این کار خوب است یا نه و خانواده ها باید از این سـن به صورت تدریجـی این موضـوع را به کـودک خود آموزش دهند.

از شـش سـالگی به بعد کودک بـا بایدها و نبایدها آشـنا می شـود که ایـن موضوع بایـد توسـط خانـواده بـه صـورت جدی (نه به صـورت تنبیـه) به کـودک آموزش داده شود. در خور ذکر است که سه نوع خانـواده در تربیـت کودک وجـود دارد، خانـواده های سـهل گیـر، سـخت گیر و خانواده هـای مقتـدر. گفتنی اسـت که خانواده های سهل گیر به همان اندازه که خانواده های سخت گیر می توانند آسیب برسانند، آسیب زا هستند.

ارتباط های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن (دوشنبه ها - پنج شنبه ها)

همسرم خیلی روی بچه مان حساس است

خانمی ۲۷ سـاله و دارای یک فرزند یک ساله هسـتم. همسرم واقعا مرد خوبی است ولی به شدت روی تنها بچه مان حساس است و به خاطر رفتار های او جلوی همه مرا کتک می زند.

هدی معتمد الصنایعی | روان شناس بالینی

مشاوره ازدواج

احتمالا همسـرتان احساسات بسیار زیادی به فرزندتان دارد که هر بار و با هر اتفاق و ناراحتی که پیش می آید، بسیار به هم می ریزد و احتمالا شما را مسئول اتفاقات افتاده می داند که باعث می شود خشمگین شود و شما را کتک بزند. این که شوهرتان را دوست دارید و خوبی هایش را می بینید، قابل ستایش است. اما درباره میزان این کتک ها، دفعات تکرار و شـدت شـان چیزی ننوشته اید و بسیار مهم است که در صورت نیاز و در خطر بودن جان تان، از صدای مشـاور بهزیسـتی یا پلیس اجتماعی و ... کمک بگیرید. با این حال و در اشـتباه بودن این رفتار همسرتان شکی نیست اما در ادامه چند توصیه برای تان دارم.

شاید شوهرتان مسئولیت پذیر نیست

قبل از هر چیز بهتر است مسئله مسئولیت پذیری همسر شما بیشتر بررسی شود. آیا قبول مسئولیت برایش سخت اسـت؟ افرادی که این گونه هسـتند، همیشـه از دیگران توقع دارند و طلبکار، ناراضی و خشمگین هستند و عادت دارند مسئولیت اتفاقات را به گردن دیگران بیندازند. به طور مثال اگر شوهرتان، شما را مسـئول اتفاقات افتاده توسط فرزندتان می داند، به این مشکل دچار است. اگر این طور است، باید یک روان شناس به ایشان آگاهی بدهد و کمک شان کند تا مشکل حل شود.

شاید شوهرتان دنبال کسب توجه است

موضوع دیگری که باید به آن توجه شـود، این است که آیا وجود فرزند باعث نشـده شـما خواسـته های همسرتان را نادیـده بگیرید؟ معمـولا وقتی کودک تـازه متولد می شود، مادر و کودک برای مدتی با هم یکی می شوند چون نیازهای اولیه کودک مرتب باید رفع شود و پدر احساس تنهایی و فکر می کند خواسته های او برآورده نمی شود. بنابراین ممکن است ناخواسـته از فرزندش خشـمگین شود ولی چون نمی تواند خشمش را به کودک ابراز کند، ناخواسته این خشم را به شما ابراز می کند. در این صورت توصیه اکید می شود که به نیازهای همسرتان بیشتر توجه کنید.

آسیب های رفتار شوهرتان را به او بگویید

مسئله دیگر این که بهتر است همسرتان برای مدیریت خشم از یک روان شناس کمک بگیرد و این که شما هم به وی بگویید که هر بار با این اتفاق چه قدر شـما آسـیب می بینید و این اتفاق نه تنها به شما بلکه به فرزندتان هم آسیب می زند زیرا کودک هم در آرامش نخواهد بود. در ضمن بهتر اسـت همسـرتان ارزش های خودشان را در رابطه با شما و فرزندتان تعیین کنند یعنی مشخص کنند در آینده چطور همسر و پدری می خواهند برای شما و فرزندتان باشند؟ در این باره چه اصول اخلاقی و رفتاری برای شان مهم است؟ و این که فرزند که بزرگ شد، چگونه پدری را در ذهن تداعی کند؟ پـدری که تکیه گاه امنی بـوده و باعث عشق و امنیت بیشتر خانواده می شده یا پدری که نه تنها آرامش نمی داده بلکه خشـونت و نبود احسـاس امنیت را در خانواده پرورش می داده اسـت؟ صحبت درباره چنیـن موضوعاتی، به طور قطع و به مرور روی ذهن شـوهرتان تاثیر خواهد داشـت. امیدوارم که شرایط تان بهتر شود.

پیامک‌های شما

لطفا در سـوالات خود «سـن، میزان تحصیلات، شغل، سـطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خـود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابـل خود) درج کنید. ابتـدای پیامـک کلمـه «مشـاوره» را بنویسـید.

راه ارتباطی ما در تلگرام و پیام رسان های داخلی
۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵

شماره پیامک
۲۰۰۰۹۹۹

تو این آشـفته بازار و مسـائلی که باعث رنجش خاطر مردم شده، موضوع کاظمیان و بلوچی طنز جالبی بود که جایش در صفحه خانواده نبود. ممنون.

انصاریان فقط به دنبال معروف تر شدن و دیده شدن دوباره است و انتظار نمی رفت که این قدر به او در همین زمینه کمک شود.

نوجوانی ۱۸ سـاله ام که عاشـق یک خانم بازیگر هسـتم. اتاقـم پـر از عکس ها و دیالـوگ هـای مانـدگار اوسـت. مطلب تان درباره عشـق جواد به مونیکا، جالب و خواندنی بود اما بسوز دپدر عشق که حتی دلم نمی آید یکی از عکس های او را از روی اتاق بکنـم. هر روز بیشـتر شـیفته اش می شوم.

یک پسـر ۹ سـاله دارم که بـه تازگی رفتارهایـش خیلـی نگرانم کـرده. او می گویـد سـوپرمن شـده اسـت. عاشـق این شـخصیت و فیلم هایش اسـت. به تازگی میگه من صداهایی رو می شـنوم که هیچ فردی نمـی تونه بشـنوه یا مثلا من پشـت سـرم دو تا چشـم دارم و می تونـم همه رو ببینم. این حرف هاش خیلی نگرانم کرده. باید چه کار کنم؟

دوست دارم با یک انسان خوب، کمی درد دل کنـم. دعا کنیـد آن انسـان خوب، پیدا شود.

شوهری ۳۵ ساله دارم. پنج سال است که با هم ازدواج کرده ایم. با هم هیچ مشکلی نداریـم و بی نهایت خوشـبختیم. شـوهرم شـش ماه پیش، پدرش را به خاطر سرطان از دسـت داد. از اون به بعـد، هر وقت یادش می افته، اشک هاش سرازیر میشه. هر قدر هم دلداری اش می دهم، بی فایده اسـت. به نظرتون باید چـه کار کنم که حالش بهتر بشـه؟ نمی ذاره تابلوی عکس باباش رو از دیوار خونه بردارم.

مـن ۲۴ سـاله ام و شـوهرم ۲۸ سـاله است. دو سال از شروع زندگی مشترک مان گذشته اسـت. تقریبا پنج ماه پیش متوجه خیانت شوهرم شدم. بعد از آن، من را ترک کرد و حتی یک زنگ هم به من نمی زند. برای طلاق در حال انجام روال قانونی هستم اما نمی خواهم بدون گرفتن انتقـام، پایم را از زندگی اش بیرون بکشم. هنوز امید دارم که برگردد اما در ذهن ام نمی توانم او را ببخشم. فکر انتقام و شـیوه اش، خیلی اذیت ام می کند. چه طـور باید انتقام بگیـرم که بعدش پشیمان نشوم؟

صفحه آرایی
واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان
سفارش می پذیرد
۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰
layout@khorasannews.com