

خرید شب عید مدیریت نشود اعضای خانواده لطمه می بینند

حسین روزبهانی، دکتری روانشناسی بالینی و استاذ دانشگاه می گوید: بیشتر مخاطبان خرید، زنان هستند و حال شان با خرید خوب می شود، اما ایام شب عید خیابان ها شلوغ می شود و مشغله های کاری در دو ماه پایان سال زیادتر است. در چنین زمان هایی، زوجین باید نسبت به گفتار و رفتارشان دقت کنند و تکنیک گفت و گو کردن را بلد باشند. اگر قرار است نکته و خواسته های داشته باشند، زمانی بگویند که طرف مقابل در شرایط آرامی باشد. در غیر اینصورت نتیجه نخواهند گرفت و کار به بحث می کشد. در مطرح کردن خواسته ها از ضمیر «تو» استفاده نکنند و صحبت شان امری نباشد. در غیر این صورت جوابی نمی گیرند و اگر جواب بگیرند از سر رضایت نیست و روابط به سردی می رود. باید ابتدای صحبت شان، نیازها و خواسته های طرف مقابل مطرح شود و بعد درخواست خودشان را بگویند تا بعد پاسخ مثبت بگیرند...

صفحه ۱۰

خانه تکانی، جیب تکانی و تکانش های دیگر در آستانه سال نو

خانه تکانی لازم است، دل تکانی لازم تر

آقایان عزیز! بشور و بساب شب عید یک وسواس زنانه نیست



دکتر رسول دخت عبدیان، متخصص فیز یولوژی:

مراقب ستون فقرات خود در جابه جایی لوازم خانه باشید



دکتر بهروز فرزنگان، فوق تخصص مراقبت های ویژه:

پوست و ریه خود را فدای خانه تکانی نکنید

تلخی های پایان سال را به طراوت عیدانه بخشاییم

خودمانی



تک تک ما آن روزها را به یاد داریم و در خاطرات ما ثبت شده است و اگر گاهی مروری بر آنچه گذشت داشته باشیم، انگیزه بالاتری برای تحمل شرایط سخت خواهیم داشت. اگر برای همه چیز آمادگی داشته باشیم لذت بیشتری از آن خواهیم برد. به این ترتیب ترافیک شب های منتهی به عید تحمل پذیرتر خواهد بود. بی شک مدیریت خانه برای خانه تکانی با توانایی بیشتری صورت خواهد گرفت. همچنین شوق و ذوق خرید کردن که شگون شب عید است سخت نخواهد بود و با دست و دلبازی بیشتری انجام می شود.

بد نیست در آستانه سال جدید چند خانه تکانی را جانیندازیم. خانه تکانی ذهن و طلب بخشش از خدا برای همه قضاوت ها و گمان های بد. خانه تکانی چشم برای نگاه های ناپاک و یا نگاه های تند به پدر مادر و تسمخر و تحقیر دیگران. خانه تکانی گوش برای غیبت هایی که شنیدیم و عیب هایی که از دیگران گوش می شنیدیم و در نگاهمان رسوا شدند. خانه تکانی زبان برای تعام دروغ ها و تهمت ها، غیبت ها و تحقیر ها، توهین ها و ناسزاها. خانه تکانی دل برای حسدها، کینه ها، بخل و تکبری که قلبمان را به آن آلوده کردیم و در دل هایمان باقی ماند. خانه تکانی دست و گاه برای تمام سستی ها و کوتاهی هایی که با دست و باهایمان انجام دادیم و جاهایی رفتم که بیشتر و بیشتر از خدا دور شدیم. چنین خانه تکانی باعث می شود همان اوقاتی که از آن حرف می زنیم را شیرین تر کنیم و با آمادگی بیشتری به سراغ نوروز برویم. فراموش نکنیم فرزندان ما از ما می آموزند و برای فردای خود درست از خودمان کیی برداری می کنند. انرژی مثبت یا منفی ما به آنها منتقل می شود. مشارکت و کار دسته جمعی، همکاری، تعامل و صبوری را به یکدیگر منتقل کنیم و با آرامش و متانت خود هم در خانه، هم در محل کار، هم در خیابان های شهر با دلی آسوده و آرام به استقبال نوروز برویم.

ترافیک دم عید را به طراوت عیدانه بخشاییم و در روزهای منتهی به سال جدید خود را به قدم زدن در لابه لای سبزه ها و سنبل ها و گلبرگ ها، شکوفه های سیب و آلبالو میهمان کنید.

نیره ساری

«به دیگه بیخود گیر نده، تمیز شد»، «نه بابا اونچارو که نمی خواد، چندماه پیش تمیز کردیم»، «داشتی به روز تعطیل استراحت کنیم و بخوابیم»، «آخ آخ سیاتیکم گرفت»، «باز بوی چی راه انداختی؟»، «اینا که باهانش داری شیشه تمیزی می کنی تیشترتهای من نیست؟»، «ای بابا تازه کفش خریدی بودی که»، «هر چی پنجه ریختن تو بازار»، «من به هفته آخر اسفند پامواز در خونه بیرون نمی دارم» و...

اینها جملات تقریباً آشنایی است که جسته و گریخته می شنویم، به خصوص از سمت آقایان که از مشغله های یک سال به ستوه آمده اند و منتظر هستند هر چه زودتر تعطیلات از راه برسد و چند روزی را استراحت کنند. جملاتی که می تواند ارزش تمام نایب ها و لطف ها را به چشم بر هم زدن از بین ببرد و به قول معروف روزهای منتهی به سال جدید را با اوقات تلخی همراه کند. اوقات تلخی های دم عیدی شاید تکراری ترین موارد در ساله برای همه ما باشد اما قدری نگاه متفاوت می طلبد تا همان ها به لحظات شیرینی تبدیل شود.

هر دوشور و حال خاصی دارد و بخشی از زیبایی های شهرها و به خصوص کلان شهرها در شب و روزهای منتهی به عید مدیون همین بساطی های آخر اسفند است که رهگذران سر کیف می آیند و حتی با دیدن آنها ذوق می کنند.

همه ما نوروز ۹۹ و ۱۴۰۰ را به یاد داریم که به دلیل کرونا چه تلخی و سسکوتی بر شهر حکمفرما بود. نه انگیزه ای برای خرید و نه شوری برای آمدن بهار و عید. هر چه بود داشت. بسیاری از خانواده های ایرانی در غم از دست دادن ناگهانی و یکباره عزیزانشان عزادار بودند. هر کس در اطرافیان خود سیاه پوشی داشت و به حدی جوان روزها دلگیر بود که انگیزه و شوری برای آمدن بهار وجود نداشت. بهار منوط شده بود به دیدن تصاویر گذشته و تیریک هایی که از پشت قاب گوشی رقم می خورد. کسی نه جرئت خرید کردن داشت و نه تمایلی به آن و انگیزه ای در پشت آن وجود نداشت.

۷ روش برای ایجاد همدلی مفید و متعادل بیش از حد همدلی نکنید!

جستار



تا امید کردن عزیزان زندگی کنند. در نتیجه، افکار، احساسات و باورهایشان در پس زمینه قرار می گیرد. این نوع افراد معمولاً هرگز خود را در اولویت قرار نمی دهند. بنابراین احساسات فروگرفته زیادی دارند که می توانند در آینده برایشان مشکلاتی را ایجاد کنند. همدلی بیش از حد همچنین می تواند این طور باشد که مثلاً وقتی یکی از عزیزانتان رفتاری ناشایسته دارد، شما به سادگی لیخند می زنید و با آن همراه می شوید و خشم یا تردیدی را که در وجود شما شکل می گیرد، فرو می خورید. نمی توانید قبول کنید که هرگز به عزیزان خود «نه» بگویید یا درباره احساس واقعی خود صحبت کنید. این کار ممکن است حس خودخواهی را در شما تقویت کند.

روش هایی برای تعادل در همدلی

حالا که با مفهوم همدلی بیش از حد و آسیب های آن آشنا شدید می خواهیم شما را با هفت روشی که به کمک آنها می توان به تغییر این وضعیت، ایجاد تعادل و متحول کردن زندگی ناآرام، آشنا کنیم.

۱. به احساسات خود توجه کنید: اگر فردی هستید که بیش از حد همدلی دارید ممکن است کاملاً با احساسات خود هماهنگ نباشید. بنابراین باید به احساسات خود توجه کنید. باید در مورد عواطف و احساسات خود درک بهتری داشته باشید. در این صورت متوجه خواهید شد که واقعاً تا چه حد می توانید به کسی کمک کنید قبل از اینکه نیاز به مراقبت از خود داشته باشید. تلاش کنید وقتی چیزی را احساس کردید، آن را نام ببرید. اگر نمی دانید چه احساسی دارید، سعی کنید برای آنچه احساس می کنید نامی بسازید.

۲. مزرهای خود را بشناسید: برای اینکه بدانید مزرهای شما چیست، ابتدا باید مرحله بالا را تمرین کنید. توجه به احساسات خود. سپس، می توانید درک کنید که با کدام رفتارهای کمکی احساس راحتی می کنید و با کدام یک احساس

ناراحتی دارید. به تدریج شروع به تعیین حد و مرز در اطراف آن دسته از رفتارهای کمکی کنید که با آنها احساس ناراحتی دارید. برای مثال، ممکن است سعی کنید چیزی مانند این بگویید: «متأسفم، اما فردا نمی توانم بچه های شما را از مدرسه ببرم. من کارهای دیگری دارم و نمی خواهم خودم را بیشتر از حد درگیر کنم.»

۳. مراقبت از خود را تمرین کنید: این موضوع ممکن است مهم ترین مورد در این لیست باشد؛ قبل از شروع احساس خستگی یا رنجش، مراقبت از خود را تمرین کنید. هر روز مراقبت از خود را تمرین کنید، حتی اگر فقط برای پنج دقیقه باشد. برای نام بردن چند ایده، می توانید در سکوت بنشینید، مطالعه سبکی داشته باشید یا از جای داغ لذت ببرید.

۴. قبل از اینکه تصور کنید کسی به چه چیزی نیاز دارد، گوش دهید: ایسا اغلب سعی می کنید تمام زندگی دوستانتان را در زمانی که درد دارند، «تعیین» کنید؟ اگر چنین است، ممکن است آنچه را که دوستان واقعاً می خواهند نادرده بگیرد. در بسیاری از موارد، این شخص فقط از شما می خواهد که با مهربانی و بدون قضاوت به او گوش دهید. به یاد داشته باشید که فقط با گوش دادن بی سروصدا به آنها خدمات باورنکردنی می کنید و اگر در هر نقطه ای احساس کردید که مکالمه شما را خسته کرده است، می توانید استراحت کنید!

۵. همدلی مفید داشته باشید: تأکید می کنیم که همدلی متعادل خوب است! همدلی سالم به ما کمک می کند تا روابط عمیقی ایجاد کنیم. با این حال، مرزبازی بین همدلی مفید و همدلی مضر وجود دارد. وقتی به کسی کمک می کنید، توجه کنید آیا پس از آن احساس خستگی، رنجش یا تلخی می کنید؟ اگر چنین است، ممکن است به سمت همدلی مضر کشیده شده باشید. برای مقابله با این موضوع، دفعه بعد که به این فرد کمک کردید، گوش دادن به احساسات خود و تعیین حد و مرز را تمرین کنید.

۶. چیزی را کنترل نکنید: وقتی بیش از حد همدلی می کنیم، اغلب سعی داریم دیگران یا اطرافشان را کنترل کنیم. به عنوان مثال ممکن است سعی کنید رابطه دو نفر را با یکدیگر بهبود دهید و در تلاش باشید که یکی از آنها دیدگاه دیگری را درک کند. اما به یاد داشته باشید که شما در واقع نمی توانید هیچ یک از این افراد را کنترل کنید! بهترین اقدام شما برای همدلی در موردی مانند این، باز هم گوش دادن بدون قضاوت به هر دو طرف است، بدون توصیه، مگر اینکه از شما خواسته شود، و اجازه دهید که رابطه را اصلاح کنید.

۷. مأموریت شما نجات دیگران نیست: به عنوان یک فرد همدل، ممکن است افرادی را ببینید که نیاز به «نجات» دارند و در ابتدا ممکن است احساس خوبی داشته باشید که به آنها کمک کنید، بسیار خوب است که گوش شنوا برای یک دوست نیازمند باشید، اما توجه داشته باشید که چه زمانی سعی می کنید کل زندگی دوست خود را اصلاح کنید، به جای اینکه به او گوش دهید و سپس به او قدرت دهید تا تغییرات خود را ایجاد کند.