



برای آن هایی که با شروع دید و باز دید ها نگران ظاهر خود هستند

۶ اصل داشتن تصور مثبت از بدن خود

محوری

«آیا از وزن تان ناراضی هستید؟ چاره کار دست ماست...»، «مدت خیلی کمی مونده تا سال تحویل، نمی‌خوای با تغییر وزن‌ت همه رو سورپرایز کنی؟»، «خسته نشدی از این قیافه‌ات، الان زمان تغییرشه...» و... این‌ها گوشه‌ای از پیام‌های تبلیغاتی است که در این روزها به وفور در شبکه‌های اجتماعی دیده می‌شود. در دنیایی هستیم که چه بخواهیم چه نخواهیم هر روز با هزاران عکس پر زرق و برق در شبکه‌های اجتماعی روبه‌رو هستیم که دروغ یا راست، به ما نشان می‌دهند که آدم‌های اطرافمان زندگی شاد و موفقی را تجربه می‌کنند و انگار که ما از این قافله عقب مانده‌ایم. مشکل اما از آن جایی شروع می‌شود که همه چیز

۱ به یاد داشته باش که این تنها بدن توست

ما فقط یک بدن داریم. اگر همه عمر را با نفرت از بدنی که دارید سپری کنید، در واقع خود را در یک مکان منفی زندانی کرده‌اید. چر دار باره جایی که تمام مدت در آن هستیم (بدنمان) احساس بد و ناخوشایندی داشته باشیم؟ یاد رک این مسئله که این تنها بدن ماست باید سعی کنیم با انتخاب‌های سالم و ملاطفت از آن محافظت کنیم.

۲ تفاوت های خود را جشن بگیریم

نمی‌توانیم بدن و راهی را که در پیش داریم با دیگران مقایسه کنیم. چون همه ما با یکدیگر فرق داریم، شکر گزار آن چه هستیم باشیم. ترس را کنار بگذارید و طوری زندگی کنید که خودتان دوست دارید. وقتی به خود به جای نفرت علاقه نشان دهید نتایج خوب هم خود را نشان می‌دهند. توجه داشته باشید که نفرت و خجالت از شکل بدن، نتایج مثبت به دنبال نخواهد داشت. اگر



۳ خود را دوست بدارید و تغییر بکنید

درست است، بسیاری از افرادی که وزن خود را کم می‌کنند متوجه می‌شوند عزت نفس و اعتماد به نفس‌شان بالا رفته است اما دوست داشتن بدن خود نباید بسته به چند عدد روی ترازو باشد. باید خود را در تمام طول این فرایند دوست داشته باشید. در واقع هر چقدر احساس بهتری در باره خود داشته باشید، سلامت خود را بیشتر در اولویت قرار می‌دهید. وقتی خود را دوست بدارید، می‌خواهید سالم و فعال باشید و در کنار خانواده و دوستان بمانید.

۴ به قضاوت شدن ها توجه نکنید

کاملا متناسب شدن می‌تواند هدف همه اشخاص نباشد و این طبیعی است. برای این که نشان دهید به سلامتی تان اهمیت می‌دهید حتما مجبور نیستید دایم به باشگاه بروید یا مثل قهرمانان پرورش اندام شوید. کوچک‌ترین تصمیمات برای سلامتی مهم‌اند. شما تنها روی یک بدن کنترل دارید و آن بدن خودتان است. پس به هیچ کس دیگر اجازه ندهید در باره آن قضاوت کند.

۵ مراقبت از خود را تمرین کنید

وقتی احساس مثبتی به بدن خود دارید، متوجه می‌شوید چه زمانی به ماساژ یا مراقبت احتیاج دارید، متوجه می‌شوید بعد از ورزش به چه مقدار استراحت نیاز دارید. وقتی بدن می‌گوید خواب یا آب نیاز دارد، می‌فهمید. دیگر بهتر از قبل می‌دانید با چه غذاهایی آن را سیر کنید و پر خوری نمی‌کنید.

۶ حسرت هیکل قبل تان را نخورید

بعضی‌ها هستند که همیشه در حسرت اندامی که یک روز شبیه عروسک‌های باری بوده گیر می‌کنند و همیشه و همه جا افسوس گذشته را می‌خورند. همان‌طور که زندگی در جریان است، بدن ما هم به‌طور مداوم تغییر می‌کند. اتفاقات زیادی در زندگی می‌تواند باعث ایجاد تغییرات در بدن شود. بچه دار شدن، ورزش کردن، بالا رفتن سن، شرایط روحی و... همه و همه می‌توانند باعث چاق یا لاغر شدن ما شوند. اما واقعیت این است که هر روز، شانس دوباره‌ای است برای این که بدن جدیدمان را دوست داشته باشیم. جدای از مسائل بزرگ‌تری که در زندگی وجود دارد، هنوز کلی فعالیت جذاب و باور نکردنی است که نباید بگذارید افسردگی به خاطر هیکل جلوی کشف و ماجراجویی کردنتان را بگیرد.

نکته: در نوشتن مطلب بالا از سایت‌های دونفره، **چطور و بهداشت** نیز به عنوان منبع استفاده شده است.

کسب و کار

تعطیلات نوروز را سکوی پرتاب کسب و کار خود کنید



مهندس حسین صادق فر

مشاور مدیریت

تقریبا همه افراد تعطیلات را دوست دارند و آن را فرصتی برای بازیابی قوای روحی و انجام کارهای مفرح و مورد علاقه خود می‌دانند. صاحبان کسب و کار هانیز از این مسئله مستثنا نیستند و به فرصتی برای تجدید قوا و تفریح نیاز دارند. تعطیلات نوروز که پیش رو داریم، می‌تواند فرصت خوبی برای رهایی از شر استرس‌های کاری تلقی شود اما اگر نکاتی را رعایت نکنیم این تعطیلات می‌تواند عذاب بیشتری بر ایمان داشته باشد. مثلا برخی طبق عادت کارهای اداری‌شان را با خود به تعطیلات یا سفر می‌برند. این کار می‌تواند موجب کاهش بهره‌وری کار و نیز لذت نبردن از تعطیلات شود. مسافرت باید موجب شود از کار جدا شویم و ذهن خود را خالی کنیم. برخی دیگر در تعطیلات دست از ارتباطات کاری خود بر نمی‌دارند. تلفن‌های کاری و ایمیل‌های همکاران را پاسخ می‌دهند و به آن‌ها پیام می‌فرستند و به پیام‌هایشان جواب می‌دهند. خوب است در تعطیلات به خود و دیگران احترام بگذاریم و از ارسال پیام یا برقراری تماس با سایر همکاران خودداری کنیم.

● رابطه تعطیلات و بهبود بهره‌وری

اندکی تنفس و استراحت از ضرورت‌های هر کسب و کاری است. با اختصاص دادن وقت خود به تعطیلات، بهتری می‌خواهید و استرس کمتری خواهید داشت. از سویی ارتباط بهتری نیز با خانواده و افرادی که دوست دارید برقرار خواهید کرد. شواهد بسیاری بر موثر بودن تعطیلات در کاهش استرس و بهبود بهره‌وری در میان صاحبان کسب و کار بیان شده است. اگر چه لازم نیست برای لحظه به لحظه تعطیلات خود برنامه‌ریزی کنید اما بهتر است یک ایده و برنامه کلی از کارهایی که دوست دارید انجام دهید یا باید به سرانجام برسانید، داشته باشید. با داشتن چنین برنامه‌ای از زمان خود محافظت می‌کنید و با استفاده درست از زمان می‌توانید حتی برای فعالیت‌های مفرح هم برنامه‌ریزی کنید. در روزهای تعطیل نوروز به کارهایی بپردازید که دوست دارید و در زمه سرگرمی‌های مورد علاقه شما محسوب می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که افراد شادتر، سخت‌تر کار می‌کنند و بهره‌وری بیشتری در کار خواهند داشت. این تعطیلات به شما و خانواده تان انرژی و روحیه می‌بخشد و شما را قادر می‌سازد که در هنگام برگشت به کار تمرکز بهتری روی امور خود داشته باشید.

پسر عمویم تمایلی به ازدواج فامیلی ندارد!



دختری ۲۰ ساله ام و عاشق پسر عمویم شده‌ام. وضع مالی خانواده هر دو نفرمان شبیه به هم است و تقریبا از لحاظ فرهنگی هم کفو هستیم. پسر عمویم ۲۴ ساله است و تازه از سربازی برگشته و با خودرو کار می‌کند. در جواب ابرار علاقه‌های من می‌گوید که دوستم دارد ولی تمایلی به ازدواج فامیلی ندارد. هر چقدر می‌گویم که حرف آخر را بن و نظرت را بگو، می‌خندد و می‌گوید که نمی‌توانم. چه کنم؟



دکتر سیدعلی فربیغی | مشاور خانواده

ازدواج بزرگ‌ترین تصمیم‌زدگی انسان است. يك ازدواج صحیح می‌تواند زندگی شما را رنگ سفیدی دهد و يك ازدواج غلط رنگ سیاه به زندگی شما می‌پاشد. به نظر می‌رسد پسر عموی شما ترسی از این ازدواج همراه خود دارد.



مشاوره ازدواج

● شاید از ازدواج فامیلی می‌ترسد

شاید دلیل اصلی این ترس فامیل بودن شما باشد زیرا وجود زن‌های مشترک میان زن و مرد در ازدواج فامیلی باعث می‌شود تا اختلافاتی در نوزاد به دنیا آمده، شکل بگیرد و از نظر جسمی و خصوصیات دیگر دچار مشکلاتی شود. به‌تازگی در گزارشی مشخص شده که کودکان حاصل از ازدواج‌های خویشاوندی دو برابر دیگران در خطر دچار شدن به نواقص مادرزادی هستند. این اولین و بالاترین حدس در خصوص پسر عموی شماست. با این حال و هر چه که هست، شما باید دلیل این ترس پسر عمویتان را کشف کنید تا با شناخت بیشتری در باره آینده‌تان تصمیم بگیرید.

● تکلیف را در یک گفت و گوی رسمی یکسره کنید

از طرف دیگر اشاره کردید که او می‌گوید شما را دوست دارد ولی تمایلی به ازدواج ندارد و حرف آخر را نمی‌زند. این نکته را همیشه مد نظر داشته باشید که دوست داشتن لازمه ازدواج هست اما شرط ازدواج نیست. شاید او شمارا فقط به عنوان دختر عمو دوست دارد و در ذهنش تصویری از زندگی مشترک را ترسیم نکرده است. ابتداء یک مکان کاملاً رسمی و به‌طور جدی از او بخواهید در باره آینده‌اش و اهدافش با شما صحبت کند. ببینید جایی در برنامه‌های او دارید یا نه. اگر جایی در برنامه‌هايش داشتيد، از او بخواهید بیشتر توضیح دهد و تصمیم نهایی خودش را بگوید اما اگر دیدید جایی برای شما در نظر نگرفته است، بهتر است از این موضوع فاصله بگیرید و به ادامه زندگی خودتان فکر کنید. این را همیشه به خاطر داشته باشید که مهر و علاقه یک طرفه نتیجه‌ای نخواهد داشت. پس بهتر است با یک برنامه‌ریزی دقیق يك انتخاب صحیح و آگاهانه داشته باشید.



دختر ۱۲ ساله‌ام تا حالا یک بار به من نگفته که دوستم دارد!



دختری ۱۲ ساله دارم که اصلا نمی‌تواند احساساتش را بیان کند. تا حالا حتی یک بار هم من را که مادرش هستم بغل نکرده و نگفته دوستم دارم. کلا احساس می‌کنم در بیان احساسات و بروز آن، مشکل دارد. به نظر من این ویژگی شخصیتی در آینده برایش در درس ساز شود. مقدور است نظر مشاوران تان را در این باره بدانم.



عبدالحسین ترابیان | کارشناس ارشد روان‌شناسی

تربیت فرزند

مخاطب گرامی، به نگرانی که در خصوص دختر نوجوان خود مطرح کرده‌اید، دو نگاه می‌توان داشت: ۱- نگاه خطی که فقط مشکل فرزند مورد توجه و زیر نظر گرفته می‌شود و نوجوان برای تغییر رفتار تحت فشار قرار می‌گیرد که این مدل مداخله که اختلال را در وجود خودوی جست و جوی می‌کنیم، توصیه نمی‌شود. ۲- نگاه سیستمی که کودک و محیط اطراف و اطرافیان او یک جامورد توجه و کنکاش قرار می‌گیرد. با نگاه سیستمی به مسئله مد نظر، نقش محیط و آسیب‌های مربوط را بررسی می‌کنیم و صرفا مشکل را به شخصیت کودک مربوط نمی‌دانیم. با این حال، چند نکته را باید بدانید.



● شاید فرزندتان احساساتش را سرکوب می‌کند

برای بروز احساسات، دودمل خانواده داریم: ۱- در خانواده‌بالنده که احترام گذاشتن به یکدیگر اهمیت زیادی دارد و نیازهای انسانی در حد متعارف ارضا



- زندگی‌سالم
- یک‌شنبه
- ۲۶ اسفند ۱۳۹۷
- شماره ۱۲۸۶

خانواده مشاوره