

پول های پوسیده، نتیجه خروج از تعادل

یادداشت ۲روان شناس درباره عکس پر بازدید از یک گونی پر از پول های پوسیده یک پیرزن

انتشار عکسی از یک گونی پر از پول در حالی که همه آن ها پوسیده بودند، با واکنش های زیادی در شبکه های اجتماعی روبه رو شد. در توضیح این عکس نوشته شده است: «یک گونی اسکناس متعلق به یک پیرزن در یکی از روستاهای اردبیل پیدا کردن که تمام اسکناس ها پوسیده شدن. دارم فکر می کنم چه عطرای، چه کادوهای، چه لباسایی می تونسست بخره، چه رستوران هایی، سفرایی می تونسست بره، چه مهمونیایی می تونسست بگیره، چه سورپرایزی می تونسست بکنه. حیف...». در ادامه یادداشت دروان شناس را درباره این ماجرا خواهید خواند.



شادی، لذت و... راهم با دیگران سهیم شویم. فراهم کردن دورهمی هاوبرقراری وایط سازنده به پختگی انسان کمک می کند. پس خانم سالخورده این روایت، همان قدر که پول جمع کرده است، لذت و نشاط را هم دور ریخته است!

● **سلامت روان، یعنی تعادل**

همیشه این احتمال وجود دارد که از دو طرف بایفیتیم! افراط و تفریط، خط قرمزهای سلامت روان هستند. بعضی افراد در شرایط ناخوشایندی مثل خشم، تنهایی، غم، ناامیدی و... فقط با خرج کردن، احساس آرامش می کنند. (البته هیچ تضمینی برای آرامش و رضایت درونی شان وجود ندارد). عده دیگری امار جیح می دهند تمام درآمدها را برای روز مبادا نگه دارند. روز مبادایی که ممکن است همین امروز باشد و فرد به خاطر اضطراب از آینده، حاضر نباشد حتی یک اسکناس خرج کند. سلامت روان، در گرو تعادل داشتن است. برای برقراری این تعادل، چند راهکار وجود دارد: ۱- شناسایی انگیزه های درونی تان برای پس انداز افراطی یا ولخرجی ۲- حل مسائل مختلف به شکل سازگارانه؛ یعنی به جای این که بخواهید با پس انداز، برای خودتان احساس امنیت بخرید، حس ناامنی تان را درمان کنید. ۳- تهیه یک فهرست سود و زیان درباره پس انداز بیش از حد ۴- برنامه ریزی مالی منطبق بر میزان درآمد، هزینه ها و پس انداز مناسب.

نظر کارشناس اول

نگار فیض آبادی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

افراد ی هستند که با فکر به اصطلاح «مقتصد مآبانه»، جدی جدی زندگی را از خودشان می گیرند. حالا باز هم نقش خود افراد در خوشبختی شان پر رنگ می شود؛ قرار نیست همیشه کسی باشد تا زندگی را به کام مان زهر کند. گاهی خودمان به استقبال این تلخ کامی های روییم اما چرا افراد از پس انداز افراطی، استقبال می کنند؟

● **انگیزه های اصلی را در یابیم**

ترس از آینده، می تواند جهت گیری رفتاری آدم ها را مشخص کند. ترس از فقر، نیاز مند شدن و... موانع پول خرج کردن هستند اما واقعیت این است که آن خانم هم امروز دارد با فقر، دست و پنجه نرم می کند و احتمالا خودش بی خبر است! زیرا همین حالا، همه لذت های خوب و متعادل را از خودش دریغ کرده است. انگیزه هر کسی با دیگری، متفاوت است. اگر شما هم مدتی است برای خرج کردن، بیش از حد احتیاط می کنید، از خودتان بپرسید پس انداز بیش از اندازه، چگونه باعث احساس امنیت شما می شود؟ چه چیزی در درون شما نمی گذارد تا با رفع نیاز های واقعی تان، احساس لذت را تجربه کنید؟ اختلال های شخصیت، الگوهای نسبتا پایداری هستند که تاجار بد ذهنی و رفتاری شخص را شکل می دهند، انعطاف پذیر نیستند و در طول زمان بر احساس رضایت و عملکرد سازگارانه افراد، تأثیر منفی می گذارند. در اختلال شخصیت وسواسی – جبری، فرد درباره خودش و دیگران، خسیس است. «احتکار» هم به عنوان یک رفتار وسواس گونه در خدمت کاهش اضطراب است اما قطعا این رفتار، انتخاب بهنجاری برای کاهش اضطراب نیست. پول، علاوه بر این که نیاز های شخصی مان را بر طرف می کند، ابزاری است برای این که هیجان های مثبتی مثل

به خاطر خودخواهی خانم، هیچ تفاهمی با هم نداریم!

مردی هستم ۴۲ ساله، دانش آموخته علوم اجتماعی و راننده جاده. مدت ۱۵ سال است که ازدواج کرده ام و دارای یک فرزند دختر ۱۰ ساله هستم. متاسفانه از همان ابتدا به خاطر غرور و خودخواهی خانم هیچ گونه تفاهمی با هم نداشتم. چند بار قصد داشتم از هم جدا شویم ولی با ریش سفیدی بزرگان دوباره به زندگی مان برگشتیم. مشکل مان حل نشده، چه کنم؟

دکتر هادی غلام محمدی | مشاور خانواده

مشاوره زوجین

یک ازدواج موفق با سه مولفه معنا پیدا می کند و به دست می آید که معمولا به آن ها توجه نمی شود: ۱- **آمدگی**: معمولا در بسیاری مواقع آن را جدی نمی گیریم و می پنداریم که مگر ازدواج نیاز به آمادگی دارد؟ با توجه به متن پیامک تان به نظر می رسد که شما هم چنین نظری داشته اید! ۲- **انتخاب**: بایک آمادگی خوب می توانیم یک انتخاب خوب داشته باشیم. بسیاری از زوج ها بعد از انتخاب همسر، پرونده ازدواج را می بندند و فکر می کنند که دیگر تمام شد و فرد مورد علاقه خود را انتخاب کردم و خوشبخت خواهم شد در صورتی که زندگی موفق، ساختنی است. ۳- **رابطه**: امام مهم ترین مولفه، رابطه است. رابطه ای که در دل آن ارتباط بین زوج ها شکل می گیرد و آن ها یاد می گیرند که از یکدیگر و ازدواج شان باید مراقبت کنند و گرنه پژمرده می شود حتی اگر بهترین انتخاب را داشته باشند و البته این مسیر دوطرفه است و نیاز مند توجه هر دو فرد. با این مقدمه، چند توصیه به شما دارم.

● **گفت و گوی همدلانه فراموش نشود**

مدام در متن پیام تان اشاره کرده اید از همان ابتدا به خاطر غرور و خودخواهی خانم تان با هم تفاهم نداشته اید. سوال این است که برای مدیریت و حل این موضوع تاکنون چه کرده اید؟ آیا بدون انتقاد، تهدید، مقصر جلوه دادن و... به گفت و گوی همدلانه نشسته اید؟ شما



تنظیم کند. ولخرجی مغرط از یک سو و احتکار سرمایه از سوی دیگر، معنی و مفهوم زندگی کردن را تحت شعاع خودش قرار می دهد و در نهایت حس خوب زنده بودن را از فرد می زداید. حتما در اطراف خود دیده اید افرادی که همه سرمایه خود را در پستوها ذخیره می کنند؛ آن رانه صرف خود می کنند و نه به دیگران سودی می رسانند، فقط همیشه در حال انباشت هستند! سوالی که از این افراد می شود این است: هدف از زندگی، پول انباشت کردن است؟ خب بدش چی؟ آیا توانستید با انباشت پول، گذر زمان را هم ذخیره کنید؟ اساسا ارزش شما به چیست و زمان تان چقدر ارزش دارد؟ آیا پول برده شماست یا شما برده پول؟ اگر پول برای شما کار کند، در بازی بسیار جلوتر خواهید بود. پول صرفا یک ابزار برای شماست تا بتوانید نیاز های واقعی تان را به دست آورید. شک نکنید با تصور این که پول دستور دهنده است و باید مطیع آن باشید در زندگی یک فرد شکست خورده خواهید بود.

● **زمان را با هیچ پولی نمی توان به دست آورد**

یادتان باشد که اگر همیشه احساس وجود وضعیت اضطراری در زندگی تان دارید! (این پول ها باشه برای روز مبادا و این روز را هیچ فردی در زندگی شما ندیده)، باید بدانید که مشکل شما پول نیست بلکه رویکرد شما در مواجهه با مشکلات زندگی است که باعث می شود طعم خوش خرج کردن با خیالی آسوده را نچشید. اگر جزو این تیپ افراد هستید بهتر است به جمله سازنده ای که در ادامه اشاره می کنم با دقت توجه کنید، به این ترتیب رابطه ای مثبت و بهتر با پول برقرار خواهید کرد: «زمان و عمر شما ارزشمندتر از پول شماست! پول را با گذر زمان می توان کسب کرد اما زمان را با هیچ پولی نمی توان دوباره به دست آورد.»



آن چه که مادرها درباره تاثیرات سازنده آشپزی با فرزندشان نمی دانند

۶ فایده آشپزی با کودکان

اگر دختری یا پسر بچه ای در خانه تان داشته باشید، حتما تا حالا متوجه شده اید که آشپزخانه یکی از جذاب ترین نقاط خانه برای آن هاست اما آن قدر شتاب زندگی بالا ست و امور روزمره بر زندگی مان چیره شده که گاهی فراموش می کنیم از این ظرفیت می توان برای تربیت فرزندی بهتر استفاده کرد یا به عبارتی دیگر، آب در کوزه است و ما گرد جهان می گردیم! ما برای فرزندان مان سلامتی، توانمندی، هوش، شادی و استقلال می خواهیم اما چقدر به آن ها فرصت تجربه کردن می دهیم؟ از طرفی برای محکم شدن پیوند میان اعضای خانواده، علایق مشترک لازم است. در ضمن فعالیت هایی که هر فرد به اندازه توانایی خود بتواند سهمی در آن داشته باشد، به او احساس ارزشمند بودن می دهد. آشپزی یکی از شادترین اموری است که نباید از آثار سازنده اش غافل ماند. در ادامه به شش مورد از مهم ترین فواید آشپزی با کودکان اشاره می شود که چندین پژوهش انجام شده در همین باره توسط روان شناس ها، آن ها را اثبات می کند.

کودک قرار می دهد. در ضمن او امکان کار گروهی با شما و خواهر یا برادر هایش را هم تجربه می کند، که تجربه لذت بخش و درس آموزی برایش خواهد بود.

۵ مدیریت زمان و حل مسئله: در روند پخت و پز، شما و کودک تان ممکن است با اتفاقات ناگهانی روبه رو شوید که نیاز به تصمیم فوری و تغییر آنی داشته باشد و نتیجه هر چه باشد، برای کودک تان لذت بخش و تجربه ای متفاوت است. واکنش شما در چنین مواقعی از این منظر اهمیت دارد که به جای اعتراض و شکایت، به دنبال حل مشکل خواهید بود.

۶ کار هنری و تحریک خلاقیت: پختن ای خانگی یکی از بهترین گزینه ها برای یختن همراه با کودک است. صفحه گردی هم دارد که می توان به دلخواه روی آن هنر نمایی کرد و خلاقیت کودک را برانگیخت.

در پایان این نکته را باید یادآور شوم، کودکان غذاهایی را که در تهیه آن نقش داشته اند بهتر می خورند. برای داشتن فرزندی موفق و خانواده ای موفق تر لازم است آشپزی با کودک تان را در برنامه ریزی زندگی خود قرار دهید.

قرار و مدار

روز نوشتن نعمت ها

مواست به نعمت هایی که داری هست؟ امروز فوت کلاهت رو قاضی کن و به نعمت هایی که داری و ارزش اامت رد می شی، کمی فکر کن...



زوجین

چطور گفت وگویی جدی با همسرمان داشته باشیم؟

در طول زندگی مشترک تان زمان هایی خواهد بود که مجبورید گفت وگوهای جدی و سختی با همسر تان داشته باشید. این گفت وگوها در بار مسائل پیچیده و موقعیت های دشواری هستند که ممکن است هر دوی شما را عصبانی و ناراحت کنند و بیازارند، «برترین ها» با این مقدمه می نویسد که داشتن گفت وگوهای جدی و سخت نشان می دهد به اندازه کافی به همسر و زندگی مشترک تان اهمیت می دهید و این گفت وگوها را لازم می دانید. در این مطلب توصیه هایی برای تان داریم که چگونه مکالمه های سخت تان را پیش ببرید.

● **به یک مقدمه مناسب فکر کنید**: نگویید «می توانیم با هم حرف بزنیم؟» یا «ما باید با هم حرف بزنیم». صحبت خود را با جمله ای شروع کنید که معلوم شود موضوع مورد بحث تان حساس است. آشکارا بگویید که می دانید طرز فکر تان متفاوت است اما می خواهید با هم کاری هم به درک بهتری از طرز فکر های تان برسید. به یک مقدمه مناسب فکر کنید. چند جمله مناسب برای مقدمه: «من درباره... فکر کرده ام»، «نظر تو درباره... چیست»، «من می خواهم نظرت را درباره... دقیق تر بدانم». طفره نروید؛ بی حاشیه و ساده روی موضوع اصلی تمرکز کنید.

● **چه زمانی و کجا درباره موضوعی جدی حرف بزنید**: برای گفت وگوهای استرس رانگیز، همسر تان را به سینما و تئاتر نبرید. شما به جایی دنج و آرام برای گفت وگو نیاز دارید. زمان مناسبی را برای گفت وگوی جدی انتخاب کنید. هر دوی شما باید خونسرد و آرام باشید تا به نتیجه گیری مناسب برسید اما خیلی هم فاصله نیندازید. توافق کنید که چیزی حدود دو روز فرصت کافی است. در ضمن، صحبت های جدی و سخت را برای قبل و بعد از رابطه ناشویی تان نگذارید. اگر مکالمه را در خودرو یا هواپیما انجام دهید، یعنی او را در تله گرفتار کرده اید. درباره گفت وگو ی تان توافق کنید. خیلی بهتر است که خانه را از حضور بچه ها خالی کنید و همین جا حرف های تان را بزنید، مگر این که همسر تان ترجیح دهد در یک مکان عمومی مانند رستوران با هم گفت وگو کنید. ● **چند استراتژی برای داشتن گفت وگوهای جدی**: در خصوص ارتباط غیر کلامی تان هوشیار باشید. تماس چشمی تان را حفظ کنید. این را درک کنید که فهم شما از چیزی که همسر تان می گوید لزوما به معنی موافقت با آن نیست؛ پس از توضیح بیشتر خواستن برای درک بیشتر و رفع سوء تفاهم هراس نداشته باشید. به یک توافق واقعی برسید، نه ظاهری. سپس کمی به هم زمان دهید تا ببینید چگونه با مسئله بر خور خواهید کرد. تشخیص دهید چه زمانی به کمکی از بیرون نیاز دارید. اگر مشکل تان ادامه دار شد و در درساز، پس هر دوی شما نیاز دارید به یک مشاور مراجعه کنید.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* پرونده «عشقی که مرز نمی شناسد»، ثابت می کند که امام حسین (ع) در دل تمام انسان های حق طلب هستند، کمک شان می کنند.

* به جای ستون قرار و مدار در صفحه خانواده، سخن بزرگان و علما را چاپ کنید.

* گزارش پرونده زندگی سلام از عاشورا در آلمان جالب بود.

* چاپ مطلبی با عنوان «ایرانی ها ۴ برابر متوسط جهانی نوشابه گاز دار می نوشند» در روز هایی که همه با شله باید نوشابه بخورند، به نظر م کار بردی نبود.

* مشاور صفحه خانواده در پاسخ به پیامک مردی که گفته بود: «خانم به محضر رسیدنم به خانه به اتاقش می رود و در اقل می کند!»، خیلی طرف خانم را گرفته بود. به نظر م باید با این زن، بر خور دی قاطع و مردانه داشت تا حساب کار دستش بیاید.

* به مناسبت سالگرد زندگی سلام از نویسندگان این صفحات ممنونم که بیش از پنج سال برای فرهنگ سازی تلاش کردند و به عنوان یک مخاطب، از مطالعه اش لذت می برم.

* روز عاشورا ی امسال هم مانند سال های گذشته در خانه مادر بزرگ جمع شدیم و افتخار داشتیم که میزبان عزاداران حسینی باشیم. خداوند نذری های همه مشتاقان امام حسین (ع) را قبول بفرماید. آمین. **عباسی، مشهد**



زندگی سلام
چهارشنبه
۲۰ شهریور ۱۳۹۸
شماره ۱۴۱۵

خانواده مشاوره