



شعار ما «شنیدن
برای همه» است
(۱۵)



رهایی از سرما با
کمک خودیها
(۱۳)



آلودهترین مکانهای
اداره شما کجاست؟
(۱۲)



ورزش استخوانی
(۱۱)

بیدادقت هومان



سارا شریفی

درباره گریه کردن

گریه کردن اغلب نشانه ورود به حفره‌های عمیق عاطفی است، حفره‌هایی آکنده از اندوه که در مهم‌ترین قسمت‌های روحمان جا دارند و با هیچ چیزی از بین نمی‌روند؛ نه گذر زمان و نه دارو و مسکن... اندوه‌های عمیق ما اغلب از اتفاقاتی در گذشته می‌آیند که ما در مواجهه با آدم‌هایی بوده‌ایم که ما را تنها گذاشته‌اند، آدم‌هایی مهم در زندگی ما که بی‌دریغ دوستانشان داشتیم اما در نهایت ما را رها کرده‌اند. این آدم‌ها می‌توانند پدر و مادر، خواهر یا برادرمان باشند یا شریک و پارمان.

ما با یادآوری اینکه چقدر در زمان‌هایی که به آنها نیاز داشتیم تنهایمان گذاشتند، رهایمان کردند و آنطوری نبودند که باید، دردی عمیق درون قلبمان می‌پیچد، اندوه بالا می‌آید و اشک‌ها سرازیر می‌شوند. این اشک‌ها از درماندگی نیستند و اگر زبان داشتند چه موارد مهمی که می‌گفتند. اندوه ناشی از آدم‌های بزرگ زندگی ما ماندگارند و با هیچ دارویی از بین نمی‌روند اما در زمان‌هایی خودخواسته می‌توانیم با آنها روبرو شویم.

به اشک‌هایمان دور از احساس درماندگی و بیچارگی اجازه آمدن بدهیم و بعد دوباره به جریان زندگی بازگردیم و این بازگشتن مهم است.

بازدها و اندوه‌هایی که در حفره‌های عمیق قلب ما لانه کرده‌اند و از بین نمی‌روند، مواجه شویم و بدانیم تنها با اجازه ابرازشان می‌توان آنها را کنترل کرد.

نادیده گرفتن، سرکوب کردن و ناچیز دانستن این اندوه‌ها قطعاً حالمان را بد می‌کند.

گاهی به اشک‌هایمان اجازه دهیم از عمیق‌ترین حفره‌های قلبمان بچوشند و صورتمان را خیس کنند. اگر اشک‌هایمان زبان داشتند، چه می‌گفتند؟

آیا فرد جسوری هستید؟

چقدر به خودتان اطمینان دارید؟

این آزمون روان‌شناسی این توسط متخصصان دانشگاه UCLA آمریکا طراحی شده است. هدف از طرح این نوع آزمون‌ها این است که به عواملی که در زندگی ما مانع زندگی رضایتمند و شاد می‌شوند، پی ببریم. در این آزمون سوالات به گونه‌ای طراحی شده که نشان می‌دهد آیا شما خود واقعی‌تان را به خوبی می‌شناسید... (صفحه ۱۴)



خودکشی
Eating alcohol Eating death
ممنوع



دروغ نیست!

مواد مخدر باعث می‌شود
مادر شما گریه کند