خراسان روزنامه صبح ایران
یکشنبه ۱۶ اسفند ۱۳۹۴. ۲۶ جمادی الاول ۱۴۳۷. شماره ۱۹۲۱۰

پیشنهاد امروز

امروز دست از سر گذشته بردار، فقط درس های آن را بگیر و امروزت را متفاوت با دیروز سپری کن. امروز آدم دیگری باش؛ مهربان تر، شاداب تر، راضی تر و شکرگزارتر

عکس تزئینی است

۱۵ توصیه برای جوانانی که مجبورند تنها زندگی کنند

تنها میان خانه

حسینی- زندگی در کنار خانواده حلاوتی دارد که هیچ چیز جای آن را پر نمی کند، این را از کسانی بپرسید که متأسفانه خانواده خود را از دست داده اند و دیگر سایه پدر و مادر را بر سر خود ندارند. از طرفی ممکن است برای برخی افراد شرایطی پیش بیاید که مجبور باشند تنها زندگی کنند؛ برای مثال به تنهایی در شهر دیگر یا حتی کشور دیگری مشغول به تحصیل هستند یا مجبورند دور از نزدیکان و اقوام در شهر دیگری کار کنند. به این عزیزان چه دختران چه پسران جوان اکیدا توصیه می کنیم تا حد ممکن تلاش کنند در کنار خانواده خود زندگی کنند و در صورت امکان از شرایط انتقال تحصیلی یا شغلی استفاده کنند؛ اگر به هر دلیلی این امکان وجود ندارد و در سن ازدواج به سر می برند حتما با یک انتخاب خوب، همسری انتخاب کنند و با تشکیل خانواده به این شرایط تنهایی پایان بدهند. اگر شرایط ازدواج هم برایتان فراهم نیست و فعلا مجبور هستید برای مدتی تنها زندگی کنید، توصیه هایی را برای مدیریت بهتر این شرایط (به ویژه برای بانوان) مطرح می کنیم.

۱ - تنهایی تان را اعلام نکنید. نیازی نیست همه آگاه باشند شما به تنهایی زندگی می کنید. این امر یک مسئله خصوصی است و در برخورد و تعامل با اطرافیان به ویژه همسایه ها و ساکنان محل به گونه ای رفتار کنید که اجازه نیابند در این باره از شما سوالاتی بپرسند، اگر هم حدس هایی در این زمینه بیان کردند به خودتان یادآوری بکنید هیچ وظیفه ای ندارید که به این پرسش پاسخی بدهید و این مسئله به کسی ارتباطی ندارد.

۲- با قاطعیت صحبت کنید. به خاطر داشته باشید با قاطعیت صحبت کردن نه به معنای بی احترامی است و نه پرخاشگری. محکم صحبت کنید تا دیگران بدانند شما فردی قاطع هستید که به راحتی نمی توانند با زبان چرب ونرم وارد حریم زندگی تان شوند.

۳ - از ایمنی منزل مطمئن شوید. اگر در خانه استیجاری سکونت دارید یا خانه خود را عوض کرده اید، حتما قفل در ورودی را عوض کنید و از شرایط ایمنی و حفاظتی خانه مطمئن شوید و با اضطراب و دلهره زندگی نکنید.

۴- از پرده مناسب، در خانه استفاده کنید. بررسی کنید که خانه شما از هیچ طرف در معرض دید نباشد و اگر چنین منفذی وجود دارد مانع مناسبی برای آن ایجاد کنید.

۵- ارتباطات تان را مدیریت کنید. با کسانی که آن ها را به طور کامل نمی شناسید، آن قدر صمیمی نشوید که به راحتی وارد زندگی شما شوند و از همه چیز زندگی تان سر در بیاورند.

۶- ارتباط با آدم های مورد اطمینان. حتما با یکی دو خانواده مورد اعتماد بین اقوام یا دوستان قدیمی (باز هم تأکید می کنیم مورد اعتماد و اطمینان) ارتباطات مناسبی داشته باشید تا در صورت بروز مشکلات احتمالی بتوانند به شما کمک کنند.

۷- از چراغ و لامپ های حساس به حرکت استفاده کنید.

۸- زمان هایی که در خانه به تنهایی حضور دارید، سرتان را به کاری مفید و مؤثر مثل یک کار هنری گرم کنید یا به مطالعه بپردازید.

۹- به هر مهمانی که دعوت می شوید، نروید. همواره شئونات خود را در نظر بگیرید و بدانید بخشی از اعتبار و ارزش شما را کسانی تعیین می کنند که با آن ها نشست و برخاست دارید و بسیاری از افراد، شما را با دوستانی می شناسند که با آن ها رفت و آمد می کنید؛ بنابراین از رفتن به هر مجلس و محفلی خودداری کنید هم برای سلامت روان خودتان هم برای حفظ امنیت بیشتر.

۱۰ - فعالیت های خیر خواهانه- ارتباطتان را با مجالس علمی، دینی و خیریه ها بیشتر از گذشته برقرار کنید تا احساس تنهایی شما را آزار ندهد.

۱۱ - دیگران مسئول تنهایی شما نیستند. یاد بگیرید کارهایتان را خودتان انجام بدهید و انتظارات تان را از دیگران به حداقل برسانید.

۱۲ - اگر قرار است برای تعمیر وسایل خانه یا رفع مشکلی که پیش آمده است، افراد غریبه وارد خانه شوند، در صورت امکان از دوستان خانوادگی مورد اعتمادتان بخواهید در کنار شما حضور داشته باشند.

۱۳ - بانوانی که در آپارتمان تنها زندگی می کنند بهتر است یک جفت کفش مردانه پشت در ورودی خود بگذارند و وانمود کنند همسرشان در همین نزدیکی است. همچنین در تماس های ناآشنا یا مراجعان غریبه با لحن مناسب صحبت کنند.

۱۴ - به نظافت خانه و پاکیزگی و مرتب بودن آن اهمیت بدهید. محل زندگی شما بیش از هر کسی باید برای خودتان مهم باشد؛ پس به این مقوله با دیده احترام نگاه کنید و اجازه ندهید نامرتبی فضای خانه شما را آشفته سازد و روحیه تان را خراب کند.

۱۵ - به تفریح و نشاط خود اهمیت بدهید. با روش های سالم، با هماهنگی با افراد مورد اعتماد به این امر توجه کنید تا تنهایی تان زمینه ساز مشکلات و بی حوصلگی های روانی برایتان نشود.

چگونه فرزند خوبی برای خانواده باشیم؟

لازمه فرزند خوب بودن، داشتن احساس مسئولیت و صرف وقت بیشتر با خانواده است. آیا می خواهید بدانید که چطور می توان فرزند خوبی برای خانواده خود بود؟ پس این مطلب را بخوانید.

* از خودتان بپرسید چه ویژگی هایی باید داشته باشم تا فرزند خوبی باشم؟ به ویژگی هایی که به نظرتان در شما کمبودی از آن حس می شود، بیشتر بپردازید. هدفی تعیین کنید و در پی آن قدم بردارید. نگذارید دوستان یا نیازهای خودخواهانه شخصی تان، شما را از این راه دور سازند.

* هر روز، زمانی را در کنار خانواده سپری کنید. سعی کنید در مسائلی که به مشارکت نیاز دارند شرکت کنید.

* زندگی خود را بدون چشمداشت، وقف پدر و مادر خود کنید. پدر و مادر، قوت ما در زندگی هستند. وقف زندگی خود، بهترین کاری است که یک فرزند می تواند برای پدر و مادرش انجام دهد. با این کار شما، آن ها بسیار خوشحال خواهند شد و احترام و ارزشی دوطرفه بین شما ایجاد خواهد شد.

* به آن ها نشان دهید که مراقب شان هستید. همیشه در شادی و ناراحتی ها، شریک شان باشید. مراقب شان باشید. کاری کنید که حضورتان را در کنار خودشان احساس کنند.

* از آن ها درس بگیرید. والدین همیشه دوست داشته اند که تجارب خود را به فرزند خود انتقال دهند. ما همیشه فرزند والدین خود هستیم بنابراین با آن ها مشورت کنید.

* در درس ها و کارهایتان کوشا باشید. خوش درخشیدن در درس ها و محیط های کاری، والدین را همیشه خوشحال می کند و باعث می شود احساس غرور در آن ها ایجاد شود و به شما افتخار کنند و ببینند که زحمات شان به هدر نرفته است. مایه افتخارشان باشید. بنابراین پله های ترقی را حداقل به دلیل زحمات آن ها سریع تر طی کنید!

* فرزندی مطیع باشید. از دستورات و رهنمودهای والدین خود پیروی کنید. آن ها تجارب بیشتری نسبت به ما دارند که ما با سپری کردن زمانی نسبتا طولانی به آن ها می رسیم.

* از انتظارات والدین دور نشوید. والدین انتظار دارند که فرزندشان در زندگی کارهای غلط انجام ندهد و ارزش های خانوادگی را زیر سوال نبرد. به آن ها این اطمینان را بدهید که ارزش های خانوادگی بسیار برایتان اهمیت دارد.

* سعی کنید مسائل را درک کنید. سعی کنید مسائل را از دید آن ها ببینید نه خودتان. به آن ها این اطمینان را بدهید که فرزند باهوش پدر و مادرتان هستید.

* همیشه در پی خوشحال کردن والدین تان باشید. کارهایی مثل هدیه دادن، گردش و تفریح با آن ها می تواند آن ها را خیلی خوشحال کند.

پیامک های شما

۲۰۰۰۹۹۹

دوستان عزیز!

برای آن که مشاوران و روان شناسان بتوانند پاسخ های مؤثرتری به سوالات و پیامک های شما بدهند، نیاز به اطلاعات بیشتری داریم؛ بنابراین همراه با درج سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) بنویسید. لطفا ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

* هر روز صبح که از خانه با دو فرزندم خارج می شویم تحت بمباران همسرم قرار می گیریم به نظر شما چه کنم؟

زندگی سلام: دوست عزیز! متأسفانه در پیامک شما هیچ اطلاعات مناسب و مؤثری نوشته نشده است و امکان پاسخ گویی به آن وجود ندارد. در صورت تمایل متن کامل مشکل خود با همسرتان را از طریق کانال زندگی سلام یا ایمیل برایمان بفرستید.

* من ۱۵ سال است که ازدواج کردم. دو پسر ۱۱ و ۲ ساله دارم. شوهرم اخلاقش خوب است، فقط زود عصبانی می شود. مشکلم پسر ۱۱ ساله ام است که تا پایه پنجم خوب درس می خواند؛ اما الان در پایه ششم افت شدیدی پیدا کرده است. ناگفته نماند که پایه ۴ و ۵ را در غیرانتفاعی درس خوانده است. من و پدرش دیپلم داریم. در آبان ماه من عمل کردم و تا یک ماه استراحت داشتم به خاطر عمل سختی که انجام دادم. نگران وضعیت درسی او هستم.

* دختری ۱۹ ساله ام. در سال اول دانشگاه غیرانتفاعی تحصیل می کنم. از وضعیت مالی و اجتماعی خوبی برخوردارم. خواهر و برادرهایم همگی ازدواج کرده اند. خیلی احساس تنهایی می کنم. دوست دارم زودتر ازدواج کنم ولی هنوز موفق نشدم. لطفا راهنمایی ام کنید برای فرار از تنهایی چه کار باید بکنم؟

* درصورت امکان به سوالات بیشتری در بخش مشاوره جواب بدهید. در کل تمام مطالب در طول هفته من را راضی نگه می دارند. از تلاش و زحمت تک تک شما عزیزان بی نهایت سپاسگزارم. **زهرا. ن**

* مردی هستم ۳۱ ساله. ۱۲ سال است که ازدواج کردیم و خدا به ما فرزند نداده. سال قبل به شیرخوارگاه مراجعه کردیم و سرپرستی فرزندی را به عهده گرفتیم. این بهترین هدیه خداوند به من و همسر فداکارم بود.

* پسری ۱۵ ساله هستم و علاقه زیادی به ورزش پارکور دارم. ۳ سال پیش من دوبار به تشنج دچار شدم. مادر و پدرم اصلا راضی نمی شوند و می گویند که این ورزش به درد تو نمی خورد. کمک می خواهم.

مشاوره زوج

همسرم چند روز خوب است اما دوباره پرخاشگر می شود

من ۲۱ سال دارم. ۴ سال است ازدواج کرده ام. همسرم کارشناس مهندسی معماری است و ۳۰ سال دارد. یک دختر ۲ ساله دارم. شوهرم مردی پرخاشگر و عصبی است. چند وقتی با من و دخترم خوب است طوری که احساس خوشبختی می کنم، اما دوباره آدم پرخاشگر و زودرنجی می شود. دائم غر و سرکوفت می زند و بی محبت می شود. خسته شدم نمی دانم چه باید بکنم.

حسین محرابی، مشاور

خواهر گرامی! قبل از هر چیز لازم است که شما و همسرتان به یک شناخت مناسب از روحیات همدیگر برسید تا بتوانید نسبت به نیازهای عاطفی و معنوی یکدیگر واکنش مناسب تری نشان بدهید. برای کسب این شناخت هم بهتر است گاهی از زاویه دید طرف مقابل به قضایا نگاه کنیم و خود را در شرایط وی تصور کنیم. توجه به تفاوت های فردی و مهم تر از همه تفاوت دیدگاه های زن و مرد نکته دیگری است که گاهی باعث اشتباه در برداشت و قضاوت های نادرست می شود و اگر بخواهید این اشتباهات و خطاها را به حداقل برسانید هم شما و هم شوهرتان باید اطلاعات خود را نسبت به روحیات و ویژگی های جنس مخالف افزایش دهید.

شرایط را مدیریت کنید

در پیامک تان نوشته اید که گاهی رفتارهای شوهرتان خیلی خوب است. پس می توان نتیجه گرفت که تا حدودی شرایط و محیط روی نحوه رفتار وی موثر است و شما می توانید با تشخیص این مسئله و شناسایی محرک هایی که باعث آرامش و خوش رفتاری وی می شود، آن ها را تقویت کنید و همچنین با شناخت محرک ها و شرایطی که باعث برهم خوردن تعادل و بدرفتاری در شوهرتان می شود، آن ها را کمرنگ و مشکل تان را حل کنید. در این شرایط می توان گفت شما در موارد زیادی می توانید از بروز تنش پیشگیری کنید.

علت های پرخاشگری شوهرتان را بیابید

تقریبا هر رفتاری به دنبال علت های روانی و فیزیولوژیکی اتفاق می افتد و شوهر شما نیز از این امر مستثنی نیست؛ بنابراین سعی کنید به دنبال شناخت علت رفتارهای پرخاشگرانه وی باشید و به مرور چیزهایی که او را عصبی می کند، شناسایی و سپس برای رفع آن ها برنامه ریزی و اقدام کنید.

در روزهای خوشی با شوهرتان متفاوت باشید

نوشته اید شوهرتان چند وقتی با شما و دخترتان خوب است طوری که احساس خوشبختی می کنید. یک نکته مهم این است که نوع رفتار شما در زمان هایی که شوهرتان خوب و خوش رفتار است باید با زمان هایی که بداخلاقی می کند، متفاوت باشد به گونه ای که وی نتیجه خوب رفتار کردن خود را در رفتار مناسب شما مشاهده کند و همواره طوری رفتار کنید که تقویت کننده رفتارهای مناسب و بازدارنده رفتارهای پرخاشگرانه وی باشید.

شوهرتان را درک کنید

شما هیچ اشاره ای به مشکلات شوهرتان نکرده اید. اگر به علت های بداخلاقی و پرخاشگری شوهرتان پی بردید، بهتر است به جای اذیت و طرد کردن او، تلاش کنید او را درک کنید و بدانید که احتمالا خودش هم از این گونه رفتارها راضی نیست و در صورتی که شما و اطرافیان با حمایت و راهنمایی مناسب بتوانید اعتماد او را مبنی بر پشتیبانی به او اثبات کنید به مرور از فشارهای روانی اش کم می شود و رفتارش بهتر خواهد شد.

مشاوره فردی

عکس تزئینی است

خیلی خیال پردازی می کنم

دختری ۲۵ ساله، مجرد و دارای مدرک کارشناسی هستم. خیلی خیال پردازی می کنم. همیشه ذهنم درگیر است. خسته شدم، در خانه همصحبت ندارم دلم می خواهد با دوستان و همسن و سال هایم باشم ولی پدری سخت گیر دارم. لطفا راهنمایی ام کنید.

نسیم احمدی، روان شناس بالینی

دوست عزیز! انسان نسبت به دیگر موجودات، توانایی های زیادی دارد که می تواند از آن ها در راستای تداوم زندگی و پیشرفت سود ببرد. یکی از این توانایی ها، قوه تخیل است. قوه تخیل در میزان موفقیت در برنامه های زندگی بسیار موثر است. در زندگی روزمره افراد نیز تخیل و خیال پردازی نقش موثری در رفتارها و اخذ تصمیمات و تعامل با دیگران دارد. بسیاری از اقدامات انسان ابتدا در تخیل و ذهن پرورش داده می شود آن گاه از قوه به فعل در می آید؛ اما اگر به صورتی در بیاید که همه فعالیت ها را درگیر کند حالت مرضی می گیرد و کم کم شما را از دنیای واقعی جدا می کند و دچار اختلال می شوید.

راهکارهای درمان خیال پردازی

برای درمان خیال بافی های افراطی، توجه به نکات و عمل به راهکارهایی که در ادامه بیان می کنیم ضروری به نظر می رسد:

◆ یکی از روش های مؤثر این است که کشی به مچ خود ببندید و با شروع خیال پردازی آن کش را بکشید و رها کنید؛ طوری که اندک سوزشی به دست وارد شود و آن گاه شروع به شمارش معکوس کنید؛ مثلا یک عدد پیچیده مثل ۶۵۸۹۲۳۴ را انتخاب و سعی کنید هفت تا هفت تا از آن کم کنید تا به صفر برسید. در طول روز، زمان ویژه ای را به فکر کردن درباره مسائل و خیالاتی که به ذهن شما خطور می کند و تمرکزتان را به هم می زند، اختصاص دهید؛ برای مثال، ساعت ۴ تا ۵ بعد از ظهر، زمانی است که شما می توانید به این خیال پردازی بپردازید.

◆ ورزش را جزو ضروری ترین فعالیت های خود قرار دهید و هر روز حداقل یک یا نیم ساعت ورزش کنید. مخاطب گرامی با توجه به این که نوشته اید پدر سخت گیری دارید و در نتیجه همصحبت و دوستی ندارید به منظور تغییر روحیه و زندگی تان چند راهکار پیشنهاد می شود.

◆ قدردان آدم های خوب در زندگی تان باشید: گاهی اوقات کارهایی را که دیگران برایمان می کنند نمی بینیم تا وقتی که دیگر آن کارها را برایمان انجام نمی دهند. نباید این طور باشید. برای چیزهایی که دارید، کسانی که دوست تان دارند و مراقب تان هستند، قدرشناس باشید.

◆ کسانی را که اذیت تان کرده اند ببخشید: این که دیگران را ببخشید به این معنی نیست که باز به آن ها اعتماد کنید. فقط نباید وقت تان را برای متنفر شدن از کسانی که اذیت تان کرده اند، تلف کنید چون باید حسابی مشغول دوست داشتن کسانی باشید که دوست تان دارند.

◆ به استقبال تغییر بروید: سخت ترین قسمت رشد کردن این است که چیزهایی را که به آن عادت کرده اید کنار بگذارید و با چیزهایی جلو روید که برایتان جدید است.

◆ کارهایی بکنید که در آینده از خودتان متشکر باشید: کارهایی که هر روز انجام می دهید مهم تر از کارهایی است که هر از گاهی انجام می دهید. آنچه امروز انجام می دهید مهم است چون یک روز از زندگی تان را به ازای آن می دهید. سعی کنید کاری باشد که ارزش آن را داشته باشد.

کیف، درس، مدرسه

فراموشی مطالب درسی ممنوع!

راضیه حافظ شعرباف، کارشناس و مشاور تحصیلی- برنامه ریزی می کنید و با هر سختی و مشقتی مطالب یک درس را می خوانید به امید این که به خوبی آن را یاد بگیرید و فراموش نکنید اما بعد از چند روز که دوباره به آن نگاه می کنید، چیزی از مطالب آن درس یادتان نمی آید! در دو شماره گذشته ستون به نظریه های علمی درباره دلایل فراموش کردن مطالب و رایج ترین دلایل آن شامل داشتن اضطراب، عجله در مطالعه و تغییر شرایط محیط مطالعه پرداختیم. در این شماره درباره راهکارهایی صحبت می کنیم که مانع فراموش کردن مطلب در ذهن مان شویم و میزان فراموشی مان را به حداقل برسانیم.

مطالب را به خوبی یاد بگیرید

برای این که مطالب یک درس به خوبی در ذهن مان باقی بماند باید آن را به خوبی یاد بگیریم. زمانی که مطالب را به خوبی یاد نگیریم، مقصر فراموش کردن شان خودمان هستیم؛ بنابراین تمام تلاش تان را بکنید تا در مرحله یادگیری، مطالب جدید را کامل و به خوبی فرا بگیرید.

دنبال فراموشی کاذب نروید

از فراموشی کاذب دوری کنید. طبیعی است که انسان بعضی مطالب درسی و بعضی کارهایش را فراموش کند اما فردی که مدام به خودش یادآوری می کند که نمی تواند مطالب را به خوبی در ذهنش نگه دارد و فراموش کار است، دچار فراموشی کاذب می شود و این فرایند معیوب مدام تکرار می شود.

به کاربردهای درس تان فکر کنید

دلیلی برای یادآوری مطالب در ذهن تان برای خودتان داشته باشید. قصد و هدف تان را از خواندن درس مشخص کنید و یک بار برای همیشه به این فکر کنید که چرا مثلا باید ادبیات، فیزیک یا زیست شناسی بخوانید. اگر موقع خواندن مطالب درسی به خصوص درس های کاربردی تر به کاربرد آن ها فکر کنید، خیلی بهتر آن ها را فرا می گیرید و امکان فراموش کردن شان خیلی کاهش پیدا خواهد کرد.

تمرکزتان را بیشتر از قبل کنید

حواس تان را جمع کنید. در زمان مطالعه هرقدر تمرکز بیشتری داشته باشید، مطالب را دیرتر فراموش خواهید کرد و یادگیری تان هم بهتر خواهد شد. همچنین عواملی که مخل یادگیری است را در زمان مطالعه از خودتان دور کنید؛ برای مثال، تلفن همراه یکی از وسایلی است که به شدت کارایی شما را در زمان مطالعه کاهش می دهد.

مطلب مبهم را حفظ نکنید

مطمئن شوید که مطلب را درک کردید و نگذارید بعضی مطالب درسی در ذهن تان مبهم باقی بماند. حتما و حتما مطالب درسی که برایتان قابل فهم نیست را دوباره بخوانید، سوال بپرسید و رفع اشکال کنید چرا که مطالب مبهم خیلی زود فراموش می شود.