

این صفحه در کنار ارائه مطالب خود نیاز به استفاده از عکس‌های واقعی و ملموس دارد. ما آماده‌ایم در خانه و فضای خانوادگی شما حضور یابیم و با ثبت عکس‌هایی از شما در حالات و فضاهای مختلف از آن‌ها در کنار مطالب صفحه با درج نام خودتان استفاده کنیم.

خوانندگان عزیز!

یک روان شناس تربیتی به مناسبت «روز نوجوان» توصیه‌هایی به والدین دارد

۹راه نفوذ به قلب نوجوان

مجید حسین زاده- فرداروز نوجوان است. روان شناسان این دوره را که از ۱۲ سالگی شروع می شود و تا ۱۸ سالگی ادامه می یابد، دوره هویت یابی، بلند پروازی و دوره تثبیت شخصیت می دانند. همچنین آن‌ها در باره رایج ترین مشکلات دوران نوجوانی با هم هم عقیده هستند که این مشکلات عبارت است از: بحران هویت، دروغ گویی، تمایل به رابطه با جنس مخالف، افسردگی، پر خاشگری و ... حسین سلیمان پور، روان شناس تربیتی در گفت و گویا زندگی سلام با بیان این مطالب ادامه می دهد : دوره نوجوانی دوره ای بحرانی است؛ بنابراین لازم است نکات مهمی را که والدین باید در ارتباط با فرزند نوجوان شان به آن‌ها توجه کنند به مناسبت روز نوجوان، به والدین یادآور شویم. والدین عزیز امیدوارم با به کارگیری نکاتی که در ادامه مطرح می شود، ارتباط موثرتری با نوجوان تان داشته باشید و به درون ناآرام او، آرامش ببخشید.



فرزند طلاق ملی دوست دارم سریع پولدار شوم

دختری ۱۶ ساله.ام. فکر می کنم چون فرزند طلاق هستم نمی توانم در آینده یک وکیل خوب و پولدار شوم. انگیزه خیلی خوبی دارم ولی دوست دارم سریع پولدار شوم تا سختی های زندگی ام یا یام یابد و هدف زندگی ام را روشن کنم؟

مشاور: سعید حامد قدسی، دانش آموخته روان شناسی

پرسش شما، پاسخ شما

همراهان گرامی! مدتی است با طرح یکی از سوالات در یافتی از مخاطبان، از شما می خواهیم تجربه یا دیدگاه خود را در باره آن سال کنید تا بهترین نظر در یافتی را با نام خودتان چاپ کنیم. در این شماره پاسخ و دیدگاه‌های تعدادی از خوانندگان به یکی از سوالات، همراه با پاسخ مشاور درج می شود:

از کودکی دختری تودار و منزوی بودم. در خانواده خوبی بزرگ شدم؛ اما به من محبت نمی شد و هم سن و سالانم با من همبازی نمی شدند. حالا که ۱۸ ساله هستم از جمع دوری می کنم. در صورتی که نه می ترسم و نه خجالت می کشم. اما از جمع بیزارم.

دوست دیگری بدون ذکر نام نوشته است: بر اساس تجربه ای که دارم بهترین راه حل برای مشکل شما انجام مشاوره با یک مشاور مجرب و مطالعه منابع مناسب طبق نظر مشاور است. ضمنا به علایق خود فکر کنید و در جست و جوی جمع و افرادی باشید که از بودن در بین آن‌ها بیشتر احساس راحتی می کنید، به مرور زمان نقاط مشترک مورد علاقه تان را پیدا می کنید.

آقای مهدی میرابی مقدم هم از خراسان شمالی با شعری پاسخ این مخاطب را داده است: بی خودی از جمع یاران جان من دوری مکن / در وصال دوستداران باش و مهجوری مکن / هر که نیک و بد کند بر خود کند، غمگین مشو / بی خودی خود را مرنجان، فکر این جوری مکن.

خانم فاطمه- م، هم نوشته است: شما احتمالا اعتماد به نفس پایینی دارید. سعی کنید از حضور در جمع های صمیمی خانوادگی شروع کنید و بعد با حضور در جمع های بزرگ تر که به آن‌ها علاقه مندید مثل کارگاه های آموزشی و همایش های مختلف بر این حس خود غلبه کنید. ارائه کنفراس و شرکت در بحث های جمعی در محیط هایی مثل دانشگاه و مدرسه هم مفید است.

دوست دیگری بدون ذکر نامش نوشته است: دوست عزیز! شما برای پیوستن و لذت بردن از حضور در جمع به انگیزه نیاز دارید. انگیزه ای که شما را وادار کند در جمع صحبت کنید و از این کار لذت ببرید. پیشنهاد من، کار گروهی با همان تیم و رگ است. شغل شما و درآمد شما باید به انجام یک کار گروهی وابسته باشد تا بتوانید از ارتباطات و حضور در جمع لذت ببرید.

اگر داستان واقعی از موفقیت‌های تجربه‌های خاص (تلخ و شیرین) خود یا اطرافیان‌تان دارید بر ایمان به آدرس moshaver@khorasannews.com

بفرستید تا در صورت تمایل با نام خودتان همراه با تحلیل کارشناسان ما چاپ شود تا دیگران نیز از تجربه‌های شما بهره‌مند شوند.

همسران

توصیه‌هایی برای شوهرها

نسیم احمدی، کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی- تقریباً یک ماه پیش در همین ستون، مطلبی را با عنوان «خانم‌ها بداند، ۴ نیاز شوهرها» منتشر کردیم. این بار توصیه‌هایی برای شوهرها داریم! همان‌طور که می‌دانید برای داشتن یک زندگی مشترک موفق، کافی است بدانید چگونه باید با همسرتان رفتار کنید. آن‌چه خوشبختی و موفقیت یک زندگی مشترک را تضمین می‌کند، آشنایی با مهارت‌های زندگی مشترک و به کارگیری آن‌هاست؛ بنابراین اگر می‌خواهید زندگی خوبی داشته باشید، مطالعه ادامه این مطلب را از دست ندهید.

۱- نیاز به امنیت

اولین فاکتور برای تجربه یک زندگی مشترک موفق، تقدیم احساس امنیت به همسر است. مرد، ستون خانواده است و مهم‌ترین نقش او ایجاد امنیت و حمایت است. رفاه روانی مهم‌ترین خواسته زن از مرد است؛ بنابراین شما باید شوهری باشید که به همسرتان حس امنیت می‌دهید.

۲- نیاز به درک شدن

برای تجربه یک ازدواج موفق، شنونده خوبی برای همسرتان باشید. زن‌ها به گفت و گو و برون‌ریزی احساسات و حرف‌هایشان نیاز دارند. باید بتوانید به عنوان یک همسر، شانه‌ای برای اشک‌های او باشید یعنی فردی باشید که او بتواند در کنارتان پناه بگیرد. او با شما درد دل می‌کند چون شما را دوست دارد. لازم نیست تازمانی که نخواسته، مشکلاتش را حل کنید بلکه فقط خوب گوش کنید.

۳- نیاز به قدرشناسی

احترام و قدردانی، راه ماندگار کردن عشق است. باید یاد بگیرید برای هر چیز کوچکی از همسرتان سپاس‌گزار باشید. هیچ وقت کارهایی که برای زندگی‌تان می‌کند و فداکاری‌هایش را وظیفه او نپندارید. بگذارید بانوی‌تان بداند قدرش را می‌دانید. حتی کوچک‌ترین لطف‌های او را یادداشت و به‌خاطرشان تشکر کنید. به او بگویید تا بداند چقدر برای‌تان مهم است و فراموش نکنید این یک نیاز طبیعی در خانم‌هاست.

۴- نیاز به محبوبیت

برای تجربه یک ازدواج موفق، بگذارید همسرتان بفهمد محبوب و مورد تایید شماست. به عنوان یک مرد و یک شوهر به بانوی خود عشق بورزید. قلب و ذهن یک زن دائم به شنیدن و دانستن این که دوست داشتنی و خواستنی و مطلوب است، نیاز دارد. با این کار عشق‌تان را همیشه زنده نگه می‌دارید و کاری می‌کنید که همسرتان با همه توان سعی در جبران عشق شما داشته باشد. برای یک زن، کم‌دوست‌داشته شدن بدترین اتفاق است. خانم‌تان را باید زیاد دوست داشته باشید و این عشق را مرتب به او یادآوری کنید. فکر کنید خودش می‌فهمد یا باید بداند که دوستش دارید. عشق یا بر از شدن زنده می‌ماند. این ابراز احساس، محبت خودتان را هم عمیق‌تر می‌کند.

مخاطب گرامی! این مرحله از سن که شما در آن عمرتان را سپری می‌کنید مرحله‌ای است بسیار حساس و پرهیجان و پراز زو و تحول. بنابراین کار بسیار سختی است که از محتوای پیامک‌تان بتوانم از شرايطی که در آن هستيد بيشتر بدانم؛ اما تلاش می‌کنم در ادامه این مطلب دانسته‌هایی را که برای موفقیت شما در زندگی‌تان درخور توجه است تقدیم کنم.

سازگار شدن با شریطر مز موفقیت شماست
در پیامک‌تان گفته‌اید فکر می‌کنم چون فرزند طلاق هستم نمی‌توانم در آینده یک وکیل خوب و پولدار شوم. ابتدا باید بگویم که فرزند طلاق بودن هیچ ایراد و نقعی برای شما محسوب نمی‌شود. هر انسانی در شرايطی زندگی می‌کند که امکانات و محدودیت‌هایی دارد و سازگاری با شرايط و واقعیت‌های زندگی، بزرگ‌ترین هنر انسان است. همیشه انسان‌های بزرگ از دل مشکلات و سختی‌ها پدید آمده‌اند و انسان‌های خوشبخت، انسان‌هایی هستند که تلاش کرده‌اند دانایی‌های خود را افزایش دهند و ناامید نشوند و سپاسگزار داشته‌هایشان باشند. بنابراین تلاش نکنید که با یادآوری این که فرزند طلاق هستید، راه موفقیت را برای خودتان ببندید.

پول خوب است اما...

به‌خاطر هدفی که برای زندگی‌تان یافته‌اید، به شما تبریک می‌گویم. من، این را که شما روزی یکی از برجسته‌ترین و کلای شهر بشوید با توجه به انگیزه‌تان، دور از دسترس نمی‌بینم. در خصوص پول باید گفت پول می‌تواند در شاد کردن شما و حل مشکلات زندگی‌تان نقش تاثیرگذاری داشته باشد، همچنین کسب ثروت از راه صحیح و کارآمد که سبب رشد جامعه شود نه تنها آسیمی به رشد جامعه و حقوق دیگران نمی‌زند بلکه می‌تواند به سلامت روانی شما و حتی جامعه منجر شود؛ اما همیشه انسان‌های ثروتمند و حتی موفق، شادترین و راضی‌ترین انسان‌ها از زندگی خود نیستند؛ بنابراین برای حل سختی‌های زندگی در این شرایط حساس به پیشنهاد من، به توانایی‌هایتان اعتماد کنید و هدف‌تان را با جدیت و پشتکار بیشتری دنبال کنید؛ اما این تصور که پول، خوشبختی می‌آورد را از ذهن‌تان بیرون کنید.

پاسخ مشاور

من از کودکی تودار بودم

انسان موجودی اجتماعی است و به‌تعاملات اجتماعی نیاز دارد، اما میزان نیاز هر انسان به‌تعاملات اجتماعی متفاوت است. روان‌شناسان افراد را به ۲ گروه کلی درونگر و برونگر تقسیم می‌کنند. افراد برونگر، به‌تعاملات اجتماعی زیادی نیاز دارند و از در جمع بودن لذت می‌برند و اگر تنها بمانند احساس بی‌حوصلگی به‌آن‌ها دست می‌دهد. در مقابل درونگر ایان بیشتر در درون خود زندگی می‌کنند، به‌تعاملات اجتماعی نیاز چندانی ندارند و ترجیح می‌دهند تنها باشند از تنهایی خود لذت می‌برند. البته درونگر ایان از جمع بیزار نیستند؛ اما تنهایی و خلوت خود را بودن در جمع کوچکی از دوستان‌تر دیک را به شلوغی و جمع‌های بزرگ ترجیح می‌دهند.

از جمع‌های کوچک شروع کنید

با توجه به آن‌چه گفته‌اید می‌توان ادعا کرد که در ایجاد صمیمیت و روابط نزدیک با دیگران دچار مشکل هستید. شما احتمالاً آدم درونگرای هستید. از سویی دیگر به علت نداشتن همبازی در کودکی در شکل دادن به دوستی و روابط صمیمانه مشکل دارید. در واقع نیاز کم‌شما به‌تعاملات و مهارت کم‌شما در ارتباطات انسانی همدیگر را تشدید کرده‌اند. بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید، شروع از جمع‌های کوچک دوستانه است. با یک یا دو دوست صمیمی به محیط‌های عمومی بروید و درباره مسائل مورد علاقه‌تان صحبت کنید. هرچه شما از ارتباط صمیمانه‌ای که برقرار کرده‌اید، لذت بیشتری ببرید، احتمال علاقه‌مند شدن‌تان به ادامه و گسترش آن نیز بیشتر می‌شود. سپس خود را مجبور کنید در جمع‌های بزرگ‌تر شرکت کنید. به‌خود بگویید چاره‌ای غیر از شرکت در این مراسم یا مهمانی ندارم و باید سعی کنم بهترین لحظات را در آنجا داشته باشم. وقتی انسان به انجام کاری مجبور می‌شود با گذشت زمان به‌آن کار عادت می‌کند و توانایی‌های لازم برای آن را در خود پرورش می‌دهد.

مکالمه‌های درونی‌تان را افزایش دهید

تمرین دیگر، تمرین سخنرانی است. در یک مورد خاص، سخنرانی تنظیم کنید و در جلوی آینه برای خود بخوانید. یک توصیه دیگر به شما، افزایش مکالمه درونی است. مکالمه درونی به بحث و مکالمه ای گفته می‌شود که در ذهن انسان در باره یک موضوع شکل می‌گیرد. گویی در ذهن انسان دو فرد مجزانشسته‌اند و دارند درباره موضوعی با یکدیگر گفت و گومی‌کنند. این تمرین می‌تواند مهارت استدلال و گفت و گو را در شما پرورش دهد. زمانی که برای صحبت کردن و شرکت در بحث‌های خانوادگی یا دوستانه آمادگی داشته باشید، قطعاً از تعامل با دیگران لذت خواهید برد.

مهارت‌های ارتباطی را به کار گیرید

به کارگیری مهارت‌های ارتباطی اصل اساسی ایجاد روابط دوستانه، عاطفی، کاری و تحصیلی است. اگر شما دوست دارید در زندگی تحصیلی و شغلی و همچنین زندگی مشترک خود موفق شوید باید مهارت‌های ارتباطی و توانایی ایجاد و حفظ روابط صمیمانه را فرا بگیرید. در راستای رسیدن به این هدف، علاوه بر مطالعه مطالبی که در همین صفحه بارها چاپ شده است، می‌توانید از مشاور متخصص یا کتاب‌های مفید بهره بگیرید.

دکتر مهدی سوداوری، دانش آموخته روان‌شناسی

چاردیواری

ضرورت مقاومت‌سازی چاردیواری زندگی

رهگذر-خانه‌ها را مقاوم می‌سازند، آن قدر که در برابر زلزله با ریشترهایی چند مقاومت کند و چتر امنیت اهل خوش باشد. برای این امر، هم هزینه می‌کنند و هم تلاش که با استاندارد دسای "سازه‌ها" از تهدید زمین لرزه عبور کنند. حق هم همین است، باید به هر قیمت شده زندگی را از چنگ مرگی چنین نجات داد؛ اما...، اما برای نجات زندگانی چندان که باید "چاردیواری" را استحکام نمی‌بخشیم و الا این همه ماجرا نباید پیش می‌آمد در زندگی‌ها که زلزله نیامده، هزار زخم، زبر او گیر کنیم و صدای مان را حتی برادرمان هم نشنود، برادرهایی که قدیم‌ها می‌گفتند "پشت" هم هستند و هر کس به برادران خویش دل گرم و پشت گرم بود و به قوت بازو و عظمت آبروی آنان می‌نازد. خواهرها که غمگسار برادر و پرورانه شمع نگاه او بودند. اصلاً زندگی بی برادر و خواهر بودن کم از یتیمی نداشت. خانواده‌هایی که پرجمعیت بودند، شکوهی خاص داشتند که در چشم‌ها می‌نشست. "چاردیواری" این خانواده‌ها بسیار محکم بود آن چنان که هیچ زلزله‌ای آن را آسیب نمی‌زد. برای قوام افرون تر این چاردیواری هم، همه می‌کوشیدند و اگر ترکی می‌افتاد بر کتچ چاردیواری همه دست‌ها برای ترمیم آن بلند می‌شد؛ اما حالا... انگار بعضی‌ها یادشان رفته است که برای زندگی سلامت، برای زیست مومنانه، برای همسایگی آرامش، به این نگاه ترمیم‌کننده نیاز دارند و باید برای زندگی خانوادگی خود "دولت مترمم" و ترمیم‌کننده تشکیل دهند تا اوضاع را بسامان کند. دولتی که هندسه آن را امام رضا (ع) با حروف نور نوشته است آنجا که برادر بزرگ‌تر را به منزله پدر" معرفی می‌فرماید و بر حرمت نهادن به عمود خیمه خوشناسونی تأکید می‌فرماید و یا کلامی که چنین حدیث می‌شود؛ به بزرگ‌تر هایتان احترام بگذارید و با کوچک‌ترها مهربان باشید و صلّه رحم کنید.... این "احترام" است که چاردیواری نهاد خانواده را چنان قوامی می‌بخشد که زلزله‌ها نتوانند بر آن خراشی اندازند. من متعقدم امروز بیش از زمان‌های پیشین نیازمند ارتقای فرهنگ صلّه رحم هستیم تا بتوانیم حق زندگی را ادا کنیم. برای این هم راه را باید در کلام امام رتوف یافت که در درس مهربانی می‌دهند؛ صلّه رحم نما اگر چه به شرت آبی باشد، بهترین صلّه رحم خودداری از ایدآ و اذیت ار حرام است....