

## پرسش و پاسخ های ۱۰ ثانیه ای

**این که دلتنگی برای همسر در دوران نامزدی از طرف دختر بیان بشود، بد است و وجه نامناسبی دارد یا نه؟**

اگر از دوران نامزدی، منظور تان این است که رابطه تان رسمی و زندگی مشترک آغاز شده است، خیر، نه تنها مشکلی نیست که اگر بیش از حد نباشد، خوب هم هست. توجه داشته باشید که هیچ جاده یک طرفه ای در ارتباط وجود ندارد و همه چیز باید دو طرفه باشد.

فهیمة میرزایی، کارشناس ارشد روان شناسی

موفقیت

## نکات مهم هنگام صحبت با دیگران

بلد بودن نحوه گفت و گو با دیگران مهارتی اجتماعی است که به شخصیت فرد ربطی ندارد. این مهارت بیشتر به توانایی درک کردن احساسات دیگران و آموختن رفتارهای مناسب در حین گفت و گو بستگی دارد. اگر می خواهید هنگام صحبت کردن با دیگران راحت تر باشید و گفت و گوهای لذت بخش تر و مفیدتری داشته باشید، از اشتباهاتی که در ادامه مطرح می شود، پرهیز کنید.

**تصور این که هیچ کس نمی خواهد با شما حرف بزند** | اگر نگران هستید که به اعتماد به نفس یا «طبیعی» به نظر نمی رسید، باید بدانید که نکته اصلی را نادیده گرفته اید: از فکر کردن درباره خودتان دست بردارید. به جای تصور این که دیگران تمایلی به صحبت کردن با شما ندارند، صحبت کردن و ارتباط با دیگران را نوعی لطف و محبت به آن ها بدانید.

**شروع گفت و گو بدون این که چیزی برای گفتن داشته باشید** | اگر کسی سرد و غیر صمیمی یا غرق در افکارش به نظر می رسد، ورود به فضای شخصی او و گفتن «سلام چطوری؟» نمی تواند موجب شکستن یخ ارتباطتان شود. در این شرایط ابتدا اجازه بگیرید، مثلاً بگویید: «سلام. می توانم با شما صحبت کنم؟» یا «ببخشید، می توانم از شما سوالی بپرسم؟» باید مطمئن شوید که سوال یا جمله ای برای گفتن در ذهن دارید. هدف اصلی ایجاد فرصتی برای طرف مقابل است که بتواند بدون احساسی ناخوشایند به شما پاسخ دهد.

**استفاده از تلفن همراه** | نگاه کردن به تلفن همراه هنگام صحبت کردن با دیگران یکی از اشتباهات رایج در مکالمه است. وقفه طولانی در گفت و گو ممکن است شرایط را ناخوشایند کند و موجب بی حوصلگی افراد شود. این وقفه می تواند موجب خستگی دیگران شود و آن ها را ترغیب کند که گوشی خود را بیرون بیاورند.

**با صدای بلند حرف زدن** | همه ما می دانیم که در محیط های شلوغ و پرسرو صدا یا بلند صدا برای شنیده شدن حرف هایمان مفید است، ولی با صدای بلند حرف زدن همیشه روش مناسبی نیست. با صدای بسیار بلند حرف زدن هم آزاردهنده است و هم ممکن است درک حرف های شما را سخت تر کند. بنابراین همیشه صدای تان را متناسب با جایی که در آن هستید و کسی که با او صحبت می کنید، تعدیل کنید.

**تلاش برای مسلط شدن بر مکالمه** | این حالت زمانی رخ می دهد که سعی می کنید بر کل فرایند مکالمه تسلط داشته باشید. برای این کار دیدگاه ها و گفته های تان را محور اصلی مکالمه قرار می دهید و از مشارکت معنادار دیگران جلوگیری می کنید. تسلط بر مکالمه در بدترین حالت نوعی زورگویی کلامی است که در آن دایم صحبت و حرف دیگران را قطع می کنید تا کنترل کامل خود را حفظ کنید. **استفاده زیاد از جملات کوتاه** | معمولاً گفتن جملات کوتاه راهی عالی برای شروع مکالمه است، به ویژه اگر طرف مقابل را نشناسید یا فقط بخواهید مدت کوتاهی با او گپ بزنید. ولی استفاده از این جملات پس از آب شدن یخ ارتباط شمارا در موقعیتی متزلزل قرار می دهد. جملات کوتاه به تنهایی نمی توانند موجب ادامه مکالمه شوند. اگر به حرف های پیش پا افتاده و جملات بی اهمیتی مانند «امروز چقدر هوا گرم است» ادامه دهید، مکالمه خسته کننده می شود و به سرعت پایان می یابد. بنابراین باید پس از جملات کوتاه و ساده برای شروع مکالمه سراغ جملاتی بروید که مکالمه شمارا عمیق تر می کنند.

برای نوشتن این مطلب از فرارو کمک گرفته شده است

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام  
پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام

\*چه خوب که در ایران زیبایی مان هم دیدنی هایی مثل دشت کویر داریم. ممنون از هم چنین شاید شما برای از دواج تان هدف منطقی نداشته اید و همسر تان تحت تاثیر جو عاطفی و هیجانی از دواج کرده است و حالات تحت تاثیر جوامع اجتماعی خواهان جدایی است. هر چه هست نباید برای طلاق عجله کرد و طبیعتاً بخشیدن مهریه در این شرایط، نیاز به بررسی مسئله به صورت دقیق و با وسواس زیاد توسط یک زوج درمانگر متعهد و متخصص دارد.

یک فرهنگی باز نیست

\*تن ماهی برای سلامتی مضر است. چو آن را تبلیغ می کنید؟ هر چند خود ماهی آن قدر گران شده که مردم باید تن ماهی بخورند.

\*فرزند من لجباز نیست ولی در برابر حرف های من و پدرش، خودش را به آن راه می زند. لطفاً درباره برخورد با چنین



## ۶ اشتباه رایج کارمندان

کار بیش از حد، شرکت نکردن در کارهای

گروهی، افزایش ندادن مهارت های شغلی و...

باعث عملکرد نامناسب در محیط کار می شود



فرزانه شهریار دوست | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

**تربیت فرزند**  
اشتباهات در کار همیشه اتفاق می افتد. مهم نیست که چقدر با تجربه باشید، اجتناب ناپذیر است که حداقل یک یا دو اشتباه در مقطعی از کارتان رخ دهد. برخی از این اشتباهات کاری می توانند بسیار عواقب بدی برای شما داشته باشند. همه آن ها بر حرفه ای بودن شما و عملکردتان به عنوان یک کارمند تاثیر می گذارند. در ادامه چند نمونه از رایج ترین اشتباهات انجام شده در محل کار را ارائه کرده ایم که باید مراقب آن ها باشید و از آن ها اجتناب کنید.

### ۱ کار بیش از حد

همه ما می خواهیم در محل کار نمونه باشیم، خودمان را ثابت کنیم و نشان دهیم که به خاطر توانایی هایی که داریم، شایسته ارتقا هستیم. شاید چند پروژه اضافی را بر عهده بگیریم یا به امید این که شایستگی ما را متوجه شوند، بیشتر از توان مان قول بدهیم. اما اثبات ارزش و توانمندی خود دقیقاً با کار بیش از حد یکسان نیست. ارزش شما به عنوان یک کارمند، همیشه با میزان کاری که انجام می دهید برابر نیست بلکه به کیفیت کار مربوط می شود. کار بیش از حد می تواند منجر به استرس، از دست دادن تمرکز، کاهش کلی کیفیت کار و در نهایت فرسودگی شغلی شود.

### ۲ کم کاری

درست مانند کار بیش از حد، کم کاری یکی دیگر از اشتباهات رایج کاری است که به دلایل واضحی می تواند مشکل بزرگی ایجاد کند. به عنوان یک کارمند، شما در زمان کاری که برای آن حقوق دریافت می کنید، باید کار کنید. اگر خیلی کم کار می کنید یا با توجه اندکی به کیفیت کار خود، کار می کنید، نه تنها منابع مجموعه را هدر می دهید و مانع از انجام کار همکارانی می شوید که

از دنیای روان شناسی



## رابطه مسواک زدن و سلامت روان

بر اساس تحقیقات جدید، حفظ بهداشت خوب دهان و دندان، سلامت روان را بهبود می بخشد و خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش می دهد. دانشمندان ژاپنی دریافتند افرادی که بهداشت دهان و دندان را به خوبی رعایت می کنند، برای مثال به طور منظم مسواک می زنند، سلول های عصبی بیشتری در هیپوکامپ (بخشی از مغز که برای حافظه ضروری است)، دارند. تحقیقات آن ها به ارتباط بین بیماری لته و از دست دادن دندان و کاهش ماده خاکستری در مغز و کاهش سلامت روان اشاره دارد.

**عملی که از کوچک شدن مغز جلوگیری می کند**

دکتر ساتوشی یاماگوچی نویسنده اصلی این مطالعه از دانشگاه توهوگو می گوید: «از دست دادن دندان و بیماری لته که به التهاب بافت اطراف دندان گفته می شود می تواند باعث انقباض لته ها و لق شدن دندان ها شود، بسیار شایع است، بنابراین ارزیابی ارتباط احتمالی آن با زوال عقل بسیار مهم است.» وی ادامه داد: «مطالعه ما نشان داد که این شرایط ممکن است در سلامت ناحیه مغزی که تفکر و حافظه را کنترل می کند، نقش داشته باشد و به افراد دلیل دیگری برای مراقبت بهتر از دندان های خود بدهد.»

**نحوه انجام این پژوهش**

در این مطالعه ۱۷۲ شرکت کننده ژاپنی از میانگین ۶۷ سال که در ابتدا مشکل حافظه نداشتند، بررسی و ارزیابی شدند. در افراد مبتلا به بیماری خفیف لته، از دست دادن دندان با سرعت سریع تر انقباض مغز در هیپوکامپ چپ مرتبط بود؛ بخشی از مغز که برای یادآوری زبان و کلمات بسیار اهمیت دارد. همین پدیده در افراد مبتلا به بیماری شدید لته که دندان های بیشتری داشتند هم شناسایی شد. این نتایج اهمیت حفظ سلامت دندان ها و نه فقط حفظ آن ها را نشان می دهد. شرکت کنندگان تحت معاینات دندان پزشکی و آزمون های حافظه قرار گرفتند و اسکن مغزی برای اندازه گیری حجم هیپوکامپ را در ابتدا و دوباره چهار سال بعد انجام دادند تا به رابطه بین مسواک زدن و افزایش سلامت روان پی ببرند. سال گذشته، یک مطالعه بین المللی که بیش از یک میلیون نفر را شامل شد، نشان داد که احتمال ابتلا به آلزایمر در افرادی که بهداشت دهان و دندان ضعیفی دارند، ۲۱ درصد بیشتر است. این یافته ها در مجله Neurology منتشر شده است.

برای نوشتن این مطلب از «ایسنا» کمک گرفته شده است

## شوهرم خواهش می کند

## مهریه ام را ببخشم تا طلاق بگیرد

قبلاً یک بار طلاق گرفتم و چند ماه بعد دوباره از دواج کردم. مهریه ام ۱۱۰ سکه است. چند وقتی است که شوهرم می گوید بیا مهریه ات را ببخش تا من راحت تر بتوانم از تو جدا شوم. اولش عاشقم بود اما الان می گوید که از از دواج با من پشیمان شده و دوستم ندارد. چه کنم؟



دکتر حسین شرافتی | روان شناس

مخاطب گرامی، گفته اید چند ماه بعد از طلاق از دواج کردید. از منظر روان شناسی فاصله زمانی بین دوزندگی بعد از طلاق، باید نزدیک یک سال باشد. بنابراین تا زمانی که شما پس از طلاق به بازسازی عاطفی و شناختی نرسیده اید، نباید اقدام به از دواج مجدد می کردید. زیرا شما با ورود به رابطه بعدی به دنبال جبران تمام کمبودها و ناکامی های رابطه قبلی تان بوده اید و احتمالاً از دواج جدیدتان با هیجان زندگی همراه بوده است. باید شما سهم خود را در بن بست و رسیدن رابطه قبلی می شناختید و خود را از لحاظ شخصیتی و شناختی بازسازی می کردید و این زمان بعد از جدایی قبلی باید حدود یک سال طول می کشیده است.

**برای بخشیدن مهریه باید شرایط را بررسی کنید**

شاید مسئله ای وجود دارد که باعث درگیری طولانی مدت بین شما شده است. بهتر است یک مرحله به عقب برگردید و ببینید آیا واقعاً چیزی وجود دارد که باعث درگیری طولانی مدت شما

دو نفر و برهم زن عشقتان شده باشد؟ در صورت امکان به رفع آن بپردازید. همچنین شاید شما برای از دواج تان هدف منطقی نداشته اید و همسر تان تحت تاثیر جو عاطفی و هیجانی از دواج کرده است و حالات تحت تاثیر جوامع اجتماعی خواهان جدایی است. هر چه هست نباید

برای طلاق عجله کرد و طبیعتاً بخشیدن مهریه در این شرایط، نیاز به بررسی مسئله به صورت دقیق و با وسواس زیاد توسط یک زوج درمانگر متعهد و متخصص دارد.

**چرا شوهرتان پشیمان شده؟**

شوهرتان گفته از از دواج پشیمان شده و دوستتان ندارد. دلایل شوهرتان از بی میلی به ادامه زندگی مشترک را جویا شوید. شاید یکی از دلایل همسر تان تفاوت سنی زیاد باشد یا تفاوت های شخصیتی یا مزاجی مثل بی ثباتی هیجانی، حساسیت بیش از اندازه به انتقاد و...

**عاشق بودن شوهرتان کافی نبوده است**

در پیامک تان گفته اید با مردی آشنا شدم که اوایل عاشقم بود و کاش می دانستید

کودکانی هم ما را راهنمایی کنید.

\*می خواستم از طریق زندگی سلام به همشهریان مشهدی ام بگویم این روزها که شهرمان میزبان زائران آقار(ع) است لطفاً با آن ها مهربان باشید و هوایشان را داشته باشید تا خدای نکرده پیش و لی نعمت مان سرافکنده نشویم. التماس دعا.

\*عکس های پرونده دیروز زندگی سلام واقعی بودن؟ مطمئن هستید که فتوشاپ نبودند؟ آخه خیلی قشنگ بودن.

\*برای پیشگیری از بروز میخچه پا مطلب نوشته بودید، کاش برای درمانش هم یک مطلب بنویسید. باتشکر.

\*برای کاری که تمام سعی اثار انجام دادی و نشد، غصه نخور، مطمئن باش به صلاح ت

مجید