چالش خوشبختی

روز سوم: گذاشتن یک آلارم با یک جمله عاشقانه در گوشی همسرتان برای ساعتی که او در خانه نیست.... مثلا ساعت ۱۱ که همسرتان سر کار است، گوشی همسرتان آلارم می‌زند و او با تعجب به گوشی نگاه می کند و پیغام عاشقانه شما را می بیند و قطعا لبخند می‌زند.

پسر ۲۰ ساله ام سرگردان است

سلام من یک پسر ۲۰ ساله دارم که حرف من را نمی فهمد، سرگردان است، نه درس می خواند و نه سرکار می رود. تمام وقتش را با دوستانش می گذراند و خیلی پرخاشگر هم هست.

سارة قربانی؛ دانشجوی دکترای روان شناسی بالینی در انستیتو روان پزشکی

در ابتدا سلام عرض می کنم خدمت شما و ممنون از همراهی تان با صفحه مشاوره. در سوال شما چندین مسئله وجود دارد، یکی مشکل در برقراری رابطه با فرزندتان، دیگری نگرانی شما نسبت به بی مسئولیتی آینده تحصیلی و شغلی او و در نهایت مشکل پرخاشگری که هر کدام نیاز به بررسی ها و راه کارهای متفاوتی دارد. اگر مشکلاتی که ذکر کرده اید به قدری شدید است که به آسیب به خود فرزندتان یا دیگران منجر می شود حتما به درمانگر مراجعه کنید.

بهبود رابطه

در ابتدا باید قبول کنید که شما نمی توانید فرزندتان یا هر کس دیگری را تغییر دهید، فقط می توانید انعکاسی از رفتارهای خود را در او ببینید. شما می توانید در تصمیم گیری و انتخاب هایش به او کمک کنید که اولین عامل، همان طور که خودتان هم ذکر کرده اید برقراری رابطه ای صحیح است تا صحبت های شما را درک کند.
برای داشتن رابطه ای بهتر، سعی کنید اوقات لذت بخشی را فراهم کنید. داشتن چنین موقعیت هایی به صرف هزینه و وقت زیادی نیاز ندارد بلکه با گفتن یک صبح بخیر همراه با لبخند و خوردن صبحانه با یکدیگر و داشتن روحیه ای شاد و پرانرژی فراهم می شود.
* سعی کنید فرزند خود را در کارهای روزانه مانند خرید و آشپزی همراه خود کنید. می توانید در همین اوقات درباره کارهای روزمره با یکدیگر صحبت کنید.
* تلاش کنید شوخ طبع باشید و به اشتباهات خود بخندید و با این کار به فرزند خود یادآوری کنید که انسان می تواند اشتباه کند و او می تواند اشتباهاتش را با شما در میان بگذارد.
* سعی کنید او را تشویق و همواره او را به توانایی هایش دلگرم کنید. با این کار پیامی که به او می رسانید این است که "من به تو اعتماد دارم".
* برای برقراری یک رابطه دوطرفه همواره به فرزندتان احترام بگذارید.
* به او ابراز عشق کنید. برای این کار علاوه بر این که می توانید به صورت کلامی به او بگویید که دوستش دارید، می توانید با کارهایی مثل ضربه به شانه او به همراه یک لبخند این پیام را برسانید.
* از جمله کارهایی که نباید در برقراری رابطه صحیح انجام دهید: داد و فریاد، غرغر کردن، تذکر دادن، سخنرانی و التماس است.

نگرانی نسبت به بی مسئولیتی

گاهی نوجوانان و جوانان در راه استقلال و احساس شایستگی به طور افراطی به محیط خارج از خانواده روی می آورند در حالی که توقع دارند خانواده مسئولیت زندگی آن ها را به عهده بگیرد یا بالعکس، والدین توقع دارند فرزندانشان مسئولیت خودشان را بپذیرند، در حالی که به آن ها استقلال نمی دهند.
* سعی کنید بین توقعتان از استقلال و مسئولیت پذیری فرزندتان تعادل ایجاد کنید. در این راه، هر چه بیشتر سعی کنید که او را نصیحت و از جملات دستوری استفاده کنید، به آن ها توجهی نمی کند چون او استقلال فکری خود را در خطر می بیند. کارهایی که از او می خواهید به صورت پیشنهاد مطرح کنید و این پیشنهادها همراه با دلیل باشند.
* فرصت هایی برای مسئولیت پذیر شدن برایش فراهم و بعضی از امور را به او محول کنید در عین حال تا به انجام رسانیدن آن ها صبور باشید.
* وقتی انگیزه وجود داشته باشد، تنها کاری که باید انجام داد، رفتن و گام برداشتن است. در او انگیزه ایجاد کنید تا مثلا برای رفت و آمدهایش یک ماشین بخرد و در عین حال خودتان سریع آن را برآورده نکنید، بگذارید پسرتان احساس نیاز کند. از او بخواهید که بخش اعظم پول آن را خودش تهیه کند تا نیاز به کسب درآمد در او ایجاد شود.
* خودتان الگویی از مسئولیت پذیری برای او باشید و سعی کنید با چنین افرادی معاشرت کنید تا همواره الگوهای مناسبی در دسترس فرزندتان قرار داشته باشد. مواظب باشید که او را با کسی مقایسه نکنید.
* در عین داشتن صمیمیت و حمایت گری، زمانی که فکر می کنید لازم است، تصمیم های قاطعی بگیرید؛ مثلا زمانی که مطمئن هستید دوستی او را به سمت رفتارهای پرخطری مانند اعتیاد سوق می دهد.
* در نهایت این که سعی کنید توقعات خود را از جوان ۲۰ ساله خود زیاد بالا نبرید. صبور باشید و به او فرصت دهید.

پرخاشگری

در واقعیت، پرخاشگری روش موثری است که باعث می شود دیگران خیلی سریع تسلیم شوند و با فرد پرخاشگر کنار بیایند و او سریع به خواسته هایش برسد. در صورتی که شما قاطع باشید و نه دعوا کنید و نه تسلیم شوید، فرزندتان متوجه می شود که روش پرخاشگری دیگر کارساز نیست و این رفتار در او کاهش پیدا می کند.
* سعی کنید رابطه شما با فرزندتان به جنگ قدرت تبدیل نشود. برای این کار نباید در زمان عصبانیت با وضع قدرت، رفتار فرزندتان را تغییر دهید چرا که به طور معمول نتیجه عکس می دهد و به بدرفتاری بیشتر منجر می شود. در صورتی که لازم است دستوری بدهید یا نه بگویید باید صریح و بدون انتقاد و سرزنش آن را بیان کنید.
در صورتی که پرخاشگری زیاد باشد و احتمال آسیب به دیگران وجود داشته باشد، لازم است که از روان درمانی و یادگیری مهارت های کنترل خشم استفاده کنید.

می خواهم نفر اول کنکور شوم

دختری هجده ساله هستم، بدون اینکه درس بخوانم فقط با گوش‌دادن در کلاس نمره خوبی می گیرم، هیچ علاقه‌ای به تجربی نداشتم و به همین دلیل، بیشتر درس ریاضی را می‌خواندم. رشته‌ام تجربی است، از تابستان در فکر نفر اول شدن در کنکور بودم؛ ولی تنبلی کردم. الان به تجربی علاقه‌مند شده‌ام و می‌خواهم شروع کنم برای کنکور. احساس می کنم استعداد خوبی دارم و می‌توانم در این چند روز باقیمانده نفر اول شوم؛ ولی نمی‌دانم چطور؟ لطفا راهنمایی ام کنیم.

صبا اشرفی
مشاور تحصیلی، دانش آموخته دانشگاه محقق اردبیلی

دوست عزیز، همان‌طور که اطلاع دارید رشته علوم تجربی مخاطبان زیادی در کشور دارد و هر دانش‌آموز رشته تجربی نیز به قبولی در بهترین رشته و رتبه تک رقمی فکر می کند؛ این یعنی وجود رقابت شدید در این گروه. مطمئنا کسانی هستند که از مدت‌ها پیش برای این آزمون برنامه‌ریزی کرده و با پشتکار زیاد به مطالعه پرداختند و قبولی در بهترین رشته و بهترین دانشگاه حق این افراد است امّا به خاطر داشته باشید که این قانون مطلق نیست و عوامل زیادی در موفقیت در کنکور دخیل هستند. یکی از این عوامل استعداد است که اگر همراه با پشتکار باشد و کمی چاشنی برنامه‌ریزی هم به آن بیفزاییم، بهترین نتایج حاصل خواهد شد.

باید بیشتر تلاش کنید

شما از رقبای خود عقب‌تر هستید امّا این بدان معنا نیست که امکان موفقیت شما وجود ندارد بلکه کار شما کمی سخت‌تر از سایرین خواهد بود، چرا که در این روزهای باقیمانده باید با تلاش بیشتری جلو بروید. در این مدت حتما برنامه‌ریزی داشته باشید و در برنامه خود هم دروس عمومی و هم دروس اختصاصی را بگنجانید، در کنار مطالعه و خواندن، حتما تست بزنید و به پاسخ‌های تشریحی توجه کنید چرا که بیشتر مواقع، کنکور تکرار سال‌های قبل است. درس‌ها را به سرعت و تمرکز مرور و از درسنامه یا خلاصه مباحث هر درس استفاده کنید چون فرصت نخواهید کرد تمام کتاب‌ها و دروس را از اول به صورت عمقی مطالعه کنید. دروسی که ضرایب بالا و تاثیرگذار دارند، بیشتر مدنظرتان باشد و در پایان ذکر این نکته ضروری است که باید واقع‌بین باشید و بیش از اندازه رویاپردازی نکنید. اگر امسال به هر دلیلی موفق به کسب نتیجه دلخواه خود نشدید مطمئن باشید سال آینده رتبه تک رقمی کنکور تجربی متعلق به شما خواهد بود. شاد و سربلند باشید.

دخترم بعد از تصادف هوش و حواس درستی ندارد

دختری سی ساله دارم که چهار سال قبل در اثر تصادف به کما رفت و حالا هوش و حواس درستی ندارد. هر خواستگاری که برایش می آید او را نمی‌پسندد، خیلی برایش غصه می‌خورم، می‌ترسم با وضعیتی که دارد نتواند ازدواج کند. چه کار کنم؟

مصلح میرزایی
روانشناس بالینی از انستیتو روان پزشکی

سلام مادر گرامی،
ما از پیامک شما اطلاعات بسیار کمی درباره مسئله دخترتان داریم. همکاران ما در روزنامه چندین بار هم پیگیر شدند تا اطلاعات کامل‌تری بگیرند چرا که به طور طبیعی با صحبت بیشتر می‌توانستیم شما را بهتر راهنمایی کنیم، ولی این اتفاق نیفتاد و در دسترس نبودید. مسئله دختر شما می‌تواند دست کم به چند دلیل باشد:
اول این که ممکن است به دلیل ضربه مغزی و عوارض بعد از آن، دخترتان مشکلی در ذهن و قوای ذهنی خود (مثلا حافظه یا تکلم) پیدا کرده یا این که مسائلی در روحیه و روان وی پیدا شده باشد که احتمال وجود هر دو به طور همزمان اصلاً بعید نیست.

دو کار انجام دهید

پیشنهاد من این است که دست کم دو کار انجام دهید. ما دخترتان را ندیده ایم و بدون بررسی کامل شناختی و رفتاری نمی‌توانیم نظر بدهیم. با این حال، اول با پزشک معالج وی که احتمالاً متخصص مغز و اعصاب است، برای مسئله ازدواج مشورت کنید. اگر پزشک معالج ایشان در شرایط فعلی وضعیت ذهنی و بدنی وی را برای به عهده گرفتن مسئولیت‌ها و توان ادارهٔ خود مثل یک فرد معمولی و طبیعی، مناسب تشخیص می‌دهد، یک قدم جلو هستید.
قدم بعدی، مشورت با یک روانپزشک است؛ چرا که متاسفانه عدهٔ زیادی از آسیب دیدگان مغزی مشکلاتی مثل افسردگی، وسواس، نوسانات خلقی و مشکلاتی در کنترل هیجان‌های خود دارند که این مسائل نیاز به درمان روان پزشکی مستمر دارد و در کنار روان پزشک هم خیلی خوب خواهد بود اگر ایشان تحت نظر یک روان‌شناس بالینی، مسائل شخصی خود را بتواند مطرح کند و ضمن تقویت روحیه و گرفتن راهنمایی، بتواند درباره ازدواج کردن یا نکردن در وهلهٔ اول و با چه کسی و چه شرایطی ازدواج کردن، تصمیم‌های منطقی بگیرد. منظورم این است که فقط خواست شما برای ازدواج ایشان کافی نیست و بهتر است همه مسائل کنار هم قرار بگیرند و در نهایت تصمیمی گرفته شود که به نفع دخترتان و آیندهٔ اوست.
فرد برای ازدواج حتماً باید از لحاظ روحی در شرایط نسبتاً باثباتی باشد و بتواند با چالش‌ها و مسائل آن به خوبی کنار بیاید. چون ازدواج به خودی خود استرس‌زاست حتی برای فردی که مشکلی مثل دختر شما برایش پیش نیامده است؛ برای نمونه، داشتن هدف و برنامه نسبتاً روشن از ازدواج، توان مدیریت مسائل عاطفی-ارتباطی، توان برقراری روابط صمیمانه و جنسی و مسئولیت‌پذیری در قبال همسر و فرزندان در آینده، همه نیازمند داشتن آمادگی‌های روانی و رفتاری است. بنابراین مسئله ساده ای نیست و صرف این که دخترتان را کسی نمی‌پسندد، تنها مسئله مهم در ازدواج نیست و بین این که او نمی‌تواند در شرایط فعلی یا آینده از پس مسئولیت‌های ازدواج بربیاید یا نمی‌خواهد قبول کند، تفاوت زیادی وجود دارد که همه نیاز به بررسی دقیق دارد.
با این حال، با مشورت پزشکان و روان‌شناسان صاحب صلاحیت و نیز تامین حمایت‌های عاطفی و خانوادگی برای دخترتان می‌توانید به او کمک کنید که تصمیم مناسبی در این زمینه بگیرد.

ترجمه

۵ گام تا تبدیل رویا به واقعیت

اغلب، دانش‌آموختگان دانشگاه‌ها مملو از رویا هستند؛ اما ما در هر سنی ممکن است بخواهیم وارد مسیر کاری جدیدی شویم، به جمع تازه‌ای ورود پیدا کنیم، در میانه زندگی به مدرسه باز گردیم یا حتی فعالیت سیاسی داشته باشیم. زنان و دانشجویان بسیاری می گویند «من می خواهم کار دیگری انجام دهم. از کجا باید شروع کنم؟» پیشنهاد می کنیم: به ندای قلب خود گوش دهید و تصویرسازی کنید. برنامه های اهداف خاص خود را پیگیری کنید و از اهمال کاری بپرهیزید.

اینجا ۹ گام برای محقق کردن رویاهای شما وجود دارد

۱- درباره رویاهایتان تصویرسازی کنید و هر بار که می گویید «واقعا آرزو می کنم» آن را یادداشت کنید. روی آرزوهایی تمرکز کنید که در حال پدیدار شدن هستند و برایتان معنادارتر به نظر می آیند.
۲- تصویری از خود درون رویا بسازید تا جایی که بتوانید خودتان را واقعا در مکان جدید ببینید، این مکان جدید می تواند خانه، کار یا... باشد.
۳- فردی را در رویای خود تصور و با او درباره معایب و مزایای آرزویتان صحبت کنید؛ اما تا زمانی که متقاعد نشده اید، با دقت از رویای خود محافظت کنید و از زود به اشتراک گذاشتن آن با بقیه بپرهیزید. قرار است رویایتان را از دست کسانی که این طور صحبت می کنند، محافظت کنید: «می خواهی این کار را بکنی؟ حتما شوخی می کنی. این غیر ممکن است.»
۴- از رویایتان خارج شده و کار مثبتی کنید. کاری انجام دهید. اگر قرار است وارد محیطی جدید شوید، اول از همه درباره آن اطلاعات کسب کنید. اگر برای بازگشت به مدرسه برنامه‌ریزی می کنید، برنامه‌ها را بررسی کنید. اگر در جست‌وجوی عشق هستید، جایی را پیدا کنید که بهترین مکان برای ملاقات فردی جدید است.
۵- همزمان که افکارتان را روی کار جدید متمرکز می کنید، رضایت و قدردانی نیز ابراز کنید. درها باز خواهند شد. شهود شما هدایتتان می کند و افرادی را جذب می کنید که کمکتان خواهند کرد.
۶- از اهمال بپرهیزید. فهرستی از آنچه که برای شروع نیاز دارید، تهیه کنید. آیا لازم است به مدرسه برگردید؟ پرستار بچه استخدام کنید؟ وسایل جدید بخرید؟ برای دانشگاه یا برنامه‌های فارغ‌التحصیلی اقدام کنید؟ قدم اول چیست؟
۷- برنامه کاری ایجاد کنید. فهرستی گام‌به‌گام و منطقی مطابق با رویایتان بسازید. سناریویی کامل بسازید از آنچه که باید دقیقا برای موفقیت انجام دهید.
۸- بعد از این که به تمام جنبه‌ها فکر کردید، رویا و برنامه کاری‌تان را برای موفقیت با همسر، شریک یا دوستتان به اشتراک بگذارید تا مشوقتان شوند.
۹- سپس برنامه‌تان را تا انتها پیگیری کنید. برخی متخصصان می گویند برای موفقیت سه راه کلیدی وجود دارد: برنامه‌تان را تا انتها پیگیری کنید. برنامه‌تان را تا انتها پیگیری کنید. برنامه‌تان را تا انتها پیگیری کنید!
هر گاه درباره رویایتان تصویرپردازی و برای تحقق آن به خوبی برنامه‌ریزی کنید، منفی باف ها هم نمی توانند شما را از مسیرتان خارج کنند.

مترجم: مریم بابایی‌فرد؛ روان‌شناس، دانش‌آموخته دانشگاه خوارزمی
منبع: سایکولوژی تودی