۱ **شخصی نگری ممنوع**
از شخصی نگری و این که فقط به فکر خودتان باشید، به شدت بپرهیزید

۲ **فداکار بودن**
توجه کافی به اصلی ترین نیاز همسرتان یعنی احساس امنیت را که با گذشت و فداکاری برای خوشبختی وی به دست می آید، مدنظر قرار دهید

۳ **پرانرژی بودن**
ارتباط کلامی و صحبت کردن پرانرژی و مشتاقانه در عین خستگی برای همسرتان، نشانه عشق شماست

۴ **تایید همسر**
در صحبت با همسرتان، گوش هایتان را ببندید و قلب تان را باز کنید. تاییدش کنید و به وی توجه خاص داشته باشید

۵ **جلب اعتماد**
با رفتارهای شبهه ناک و حساسیت زا در زندگی مشترک، همسرتان را به خود بی اعتماد نکنید

۶ **مراقب رفتار خود بودن**
بخش زیادی از رفتارهای زنان، بازتاب رفتار همسران شان است، هرچه بکارید، درو خواهید کرد بنابراین در رفتارهایتان خیلی دقیق تر شوید

۷ **با محبت بودن**
اهمیت نوازش و محبت محترمانه با همسرتان را به هیچ وجه نادیده نگیرید

۸ **عذرخواهی کردن**
اگر رفتار خشن و اشتباهی انجام دادید، حتما با رفتارهای جبرانی به ترمیم رابطه بپردازید و نگویید با گذشت زمان فراموش می کند

۹ **مقتدر بودن**
زنان به اقتدار و رهبری شما می بالند، آن را در عمل و گفتار ابراز کنید و نشان دهید. قوی و آغازگر کارهای مهم باشید

۱۰ **ابراز کلامی عشق**
ابراز کلامی و رفتاری عشق و صمیمیت به همسرتان، نیاز زندگی مشترک است. وی به شدت مشتاق شنیدن ابراز کلامی شماست

۱ **حفظ احترام**
عزت و احترام شوهرتان را به ویژه در رفتارهای کلامی حفظ کنید و ارتقا دهید

۲ **ارتقای صمیمیت**
صمیمیت، گرمی و رابطه دوستانه با شوهرتان، باید برایتان در اولویت باشد

۳ **حمایت از شوهر**
حمایت و تایید مرد به ویژه در سختی ها را فراموش نکنید

۴ **فراموشی اشتباهات**
هرگز رفتارهای اشتباه گذشته شوهرتان را به وی یادآور نشوید به خصوص در کدورت ها

۵ **زندگی در حال**
همیشه سعی کنید در حال و اکنون زندگی کنید چرا که شما بر گذشته و آینده هیچ کنترلی ندارید

۶ **محاکمه نکردن**
از محاکمه اشخاص دور و نزدیک شوهرتان بپرهیزید

۷ **توجه به نیاز زناشویی**
توجه کافی و عاشقانه به نیاز جبری (یعنی همان نیاز زناشویی) شوهرتان داشته باشید

۸ **پرهیز از جدل**
از جدل درباره موضوعاتی مانند نوع مراوده با آقایان، محیط کارش و... پرهیز کنید

۹ **زدن حرف های عاشقانه**
مردان با شنیدن این جمله به شما مشتاق تر می شوند: «خیلی خوشحالم که با تو ازدواج کردم.»

۱۰ **صبور بودن**
در ابتدای ازدواج صبور باشید و از خطاهای شوهرتان گذشت کنید و هر مسئله کوچکی را تبدیل به بحران نکنید

توصیه هایی طلایی به زوج ها برای شیرین تر شدن زندگی مشترک شان

عاشقانه

رضا زیبایی، روان شناسی بالینی

شرط اصلی زوجیت، تعامل عاطفی است و صرفا یک قرارداد اجتماعی نیست. به زبان ساده زن و مرد با ازدواج، قرار است عاشقی را تجربه کنند و نه صرفا جبر تاهل را. برای رسیدن به این مقصود، به ۱۰ رفتار مهمی که هر کدام از زوج ها باید به آن ها عمل کنند اما کمتر از آن ها اطلاع دارند، اشاره می کنیم. واضح است دانستن این نکات به تنهایی کافی نیست و آن چه زندگی مشترک را عاشقانه و دوست داشتنی می کند، عمل به این هاست. در ادامه توصیه هایی به مردها و زن ها در همین باره خواهیم داشت.

ارتباط کلامی غلط و جایگزین صحیح آن

سوال از شما؛ پاسخ از مشاوران

مدام یاد تلخی های گذشته‌ام می‌افتم

استرس زیادی دارم و مدام یاد تلخی‌ها، ناراحتی‌ها و تحقیرهای گذشته می‌افتم و از مشکلات و سختی‌های آینده و فردا می‌ترسم.

فریبا البرز
کارشناس ارشد مشاوره خانواده

همه ما تجربه‌های ناخوشایندی داشته‌ایم که در گوشه‌ای از ذهن‌مان ثبت شده و مرور آن‌ها برای ما عذاب‌آور است. یادآوری و تفکر درباره خاطرات ناگوار گاهی تا آن جا پیش می‌رود که انرژی و توان ادامه زندگی را از انسان سلب می‌کند و این جاست که باید از خودمان بپرسیم بالاخره با این خاطرات تلخ چه باید کرد؟

● راهکارهایی برای فراموش کردن گذشته

با دور ریختن احساسات و عواطف مربوط به خاطرات دردناک خود، آن‌ها را فراموش کنید. فراموش کردن گذشته نیاز به تلاش فراوانی دارد. برای فراموش کردن گذشته باید قبول کنید نمی‌توانید آن را تغییر دهید و در مواجهه با شکست هر کاری از دست‌تان برمی‌آمده، کرده‌اید. افکارتان را بشناسید. اگر می‌بینید مدام درگیر گذشته هستید با ملایمت افکارتان را به زمان حال برگردانید. یک دنیای تازه را تجربه کنید. به دنبال پیدا کردن جهت‌های تازه در زندگی‌تان باشید حتی اگر شده با یک سرگرمی جدید.

● آشنایی با پدیده ترس از آینده

اگرچه ترس و نگرانی از آینده، مسئله شایعی بین انسان‌هاست اما شناخت این پدیده و راهکارهای کنترل و کاهش آن، به شما کمک خواهد کرد از تبدیل این ترس طبیعی به افسردگی و اضطراب مزمن جلوگیری کنید و حتی از آن به عنوان فرصتی برای معنا بخشیدن بیشتر به زندگی بهره ببرید.

● علل ترس از آینده

ترس از ناشناخته‌ها: چون آینده سرشار از ناشناخته‌ها و اتفاقات غیرقابل پیش‌بینی است بنابراین گاهی ترس آور می‌شود.

ترس از شکست: در هر مقطعی از زندگی، موفقیت در عواملی مشخص، رضایت فردی از خود و زندگی‌مان را در پی دارد و گاهی هم باعث ترس از شکست در آینده می‌شود.

ناتوانی در یافتن معنای زندگی: زندگی بدون هدف، فلسفه و معنای تعریف شده پر از نگرانی است. اگر ندانیم از زندگی چه می‌خواهیم و خوشبختی‌مان را در چه چیز خواهیم یافت، آینده در دید ما چیزی جز یک تصویر مبهم و تار نخواهد بود و نتیجه بلا تکلیفی و نداشتن چشم‌انداز، نگرانی‌هایی است که در دراز مدت به اضطراب فراگیر و عمیق تبدیل خواهد شد.

● چگونه ترس از آینده را کاهش دهیم؟

گام اول در غلبه بر هر مشکلی در محدوده روان آدمی، خودشناسی است. شما اگر بتوانید به علت اصلی هراس‌تان از آینده پی ببرید، نیمی از راه را برای کنترل این ترس پیموده‌اید.

فلسفه زندگی را کشف کنید: در هر مرحله و در هر یک از اتفاقات زندگی، معنا و فلسفه‌ای برای خود بیابید. زندگی همواره جاری و بسیاری از حوادث زندگی اجتناب ناپذیر است. منابع سازنده معنا در هر دوره از زندگی و در هر شخص متفاوت است اما این منابع باید به کلیت زندگی ما جهت دهند و دلیلی برای زیستن و فراتر از آن، برای بهتر زندگی کردن فراهم آورند.

برنامه‌ریزی کنید: برنامه‌های کوتاه مدت‌تان را در راستای اهداف و معنای زندگی تنظیم کنید. اگرچه بیشتر مردم اهداف بلند مدتی را ذهن خود دارند اما شما برای رسیدن به اهداف کوتاه مدت هم برنامه‌ریزی کنید. هنگامی که هر روز بدانید برای چه تلاش می‌کنید و قرار است به کجا برسید، آینده برایتان روشن خواهد بود و هر شکست را دست‌اندازی گذرا در مسیر رسیدن به اهداف بلند مدت‌تان خواهید دانست.

واقع بین باشید: در عین واقع گرایی، مثبت اندیش باشید و بدانید که دو چیز ترس از آینده را شدت می‌بخشد: انکار وضعیت فعلی و ناامیدی از بهبود شرایط در آینده. داشتن برآوردی واقع بینانه از جایگاهی که امروز در آن قرار گرفته‌اید، توقعات شما را از آینده تغییر و ترس از شکست را کاهش می‌دهد. از سوی دیگر نگاه امیدوارانه و نگرش مثبت، راه را بر اضطراب‌هایی که شما را هر روز درگیر خود می‌کند، می‌بندد.

پیامک‌های شما

لطفا در سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) درج کنید
ابتدای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید

راه ارتباطی ما در تلگرام
@zendegiisalam
۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵

شماره پیامک
۲۰۰۰۹۹

بهترین لحظات زندگی‌ام، روزهایی است که فرصتی پیدا می‌کنم تا به دیدن مادرم بروم. نشستن کنارش برایم از همه دنیا ارزشمندتر است. دوستت دارم، مادر عزیزم. **رضا عظیمی، مشهد**

دختری ۱۸ ساله‌ام. خیلی پدر و مادرم را دوست دارم و خیلی دلسوز مادرم هستم اما به دلیل تبعیض‌های مادرم بین من و برادرانم، خیلی اذیت می‌شوم و گریه می‌کنم. وقتی برادر کوچکم به من بی احترامی می‌کند، انتظار دارم مادرم جلویش را بگیرد اما طرف او را می‌گیرد و برادرم لوس‌تر می‌شود. به مادرم گفتم این کار را نکند اما فکر نمی‌کند کارش بد است. چطوری با این تبعیض کنار بیایم؟

عاشق دختری لر هستم. پدر دختر می‌گوید که فقط به لرها زن می‌دهیم. مادر دختر هم قبول کرده ولی پدرش نه. به نظرتان چه کار کنم؟

چاپ مطلب «وظیفه شما تربیت کودک نخبه نیست!» فوق‌العاده بود. من فرزندم در مدرسه این گونه تربیت شده و چنان دچار خودشیفتگی شده که نه موفق شده به دانشگاه برود، نه هنری برای خود کسب کرده است و نه هم خود را محتاج نصیحت پدر و مادر می‌داند. الان که ۳۵ سال دارد، مبتلا به بیماری روانی است و موجودی بی‌مصرف و سرگردان بار آمده است. لطفا این گزارش‌ها را ادامه بدهید یا تکرار کنید.

چرا تصویر کودک عینکی مرتبط با مطلب «وظیفه شما تربیت کودک نخبه نیست»، موخرمایی با چشمان رنگی است؟

پسری پنج ساله دارم. هم حافظه‌اش ضعیف است و هم این که بیشتر کلمات را نمی‌تواند به خوبی تلفظ کند.

پنج شنبه‌ها: مشاوره تحصیلی

یادداشت برداری به روش نمودار درختی

دکتر شکیلا یوسفی، متخصص روان‌شناسی سلامت

در این روش، مطالب به شیوه‌ای منظم طبقه‌بندی می‌شوند. متأسفانه بیشتر دانش‌آموزان از این روش برای خلاصه‌نویسی استفاده می‌کنند، در حالی که خلاصه‌نویسی نیازمند تحلیل و جمع‌بندی اطلاعات است. وقتی هدف‌تان از مطالعه فقط به حفظ کردن اطلاعات محدود می‌شود، به راحتی می‌توانید مطالبی را که به این روش طبقه‌بندی کرده‌اید، کاملا به ذهن بسپارید. در ضمن می‌توانید پرسش‌ها و کلمات کلیدی را که هنگام مرور یادداشت‌ها به ذهن‌تان می‌رسند، در حاشیه‌های برگه یادداشت اضافه کنید. بیشتر کتاب‌های درسی به گونه‌ای تدوین می‌شوند که دانش‌آموزان بتوانند رئوس مطالب را بدون دشواری از متن کتاب استخراج کنند. هر فصل از کتاب با یک عنوان کلی شروع می‌شود و سپس همین عنوان کلی در قالب بخش‌های کوچک‌تری که هر کدام عناوین خودشان را دارند، توضیح داده می‌شود. هر پاراگراف نیز معمولا به تبیین فقط یک نکته اختصاص دارد. چنین ساختار طبقه‌بندی شده‌ای برای استخراج رئوس مطالب مناسب است. ساختارهای طبقه‌بندی شده به خوبی در حافظه دیداری ثبت می‌شوند و به همین دلیل، با برخی روش‌های خاص یادگیری سازگاری دارند. این روش برای مطالبی از قبیل صیغه‌های فعل، آرایه‌های ادبی و دسته‌بندی مطالب در دروسی مانند زیست که قابل سازمان‌دهی باشند، استفاده می‌شود. در این روش مطالب به صورت یک درختچه و به کوتاه‌ترین شکل ممکن، مانند شبکه به هم متصل می‌شوند که متن کلیدی در وسط صفحه قرار می‌گیرد و مطالب فرعی، مانند شاخه‌های درخت به آن وصل می‌شوند. با این حال، این روش هم بی‌عیب نیست. گاهی ساختار محتوایی که مطالعه می‌کنید، قابل طبقه‌بندی نیست. با تحمیل طبقه‌بندی به چنین محتوایی، فقط خودتان را به عذاب می‌اندازید. در نتیجه، این روش فقط در شرایطی کاربرد دارد که با محتوای قابل طبقه‌بندی سر و کار داشته باشید. از طرف دیگر، وقتی رئوس مطالب را به روش کلاسیک طبقه‌بندی می‌کنید، به راحتی نمی‌توانید بین اطلاعاتی که به شاخه‌های مختلف تقسیم شده‌اند، ارتباط برقرار کنید. پس این روش در مواردی که قصد دارید بین مجموعه اطلاعات طبقه‌بندی شده، ارتباطات انتزاعی برقرار کنید، کاربرد ندارد. در ادامه، مثالی از یادداشت برداری به این شیوه را می‌بینید.

در پنج‌شنبه آینده می‌خوانید
یادداشت برداری به روش درخت حافظه