

تمرین امروز برای
یک تغییر بزرگ

گام به گام تغییر

۵ اصل رفع اختلاف خواهرها و برادرها

مسئولیت پذیر باشید

بی برو برگرد باید سهم خودتان را در مشکل پیش آمده بپذیرید و گر نه مسیرتان به بیراهه می رود. قبول کنید هیچ مشکلی بین دو نفر پیش نمی آید مگر این که هر کدام از طرفین در یک جای کار کمی دچار خطا شده باشند، شاید این خطاهای کم، زیادتکرار شده اند یا یک فرآیند بیمار گونه و ناسالم شکل گرفته که کار بیخ پیدا کرده است به هر حال افکار و رفتار شما هم در شکل گیری آن تعیین کننده بوده است. وقتی مسئولیت رفتارتان را بپذیرید، آمادگی فکری و روانی برای رفع و حل مشکلات نیز پیدا می کنید.

از اصل گفت و گو کمک بگیرید

بعد از این مراحل می توانید با خواهر یا برادری که باوی دچار مشکل شده اید یا اگر موضوع تمام فضای خانواده را متأثر کرده است، با تمام اعضای خانواده گفت و گو کنید. برای این کار خودتان با آن هاتماس بگیرید، اگر به دلیل اختلاف و مشکلی که پیش آمده، روابطتان آن قدر متشنج و شرکاب شده که نمی خواهید یا احساس می کنید صلاح نیست یا نگرانید که به تماستان پاسخ داده نشود یا در صورت پاسخ دادن به تماستان شرایط گفت و گو می مناسب پیش نیاید و احتمال دارد دوباره با هم جر و بحث کنید، می توانید با یک پیامک کوتاه او را به گفت و گو دعوت کنید یا یکی دیگر از اعضای خانواده یا نزدیکان را مأمور به انجام این کار بکنید. بسیار مهم است که زمان مناسبی را برای این کار در نظر بگیرید و از تعبیر «نشست» یا «جلسه خانوادگی» برای فضای گفت و گوینان استفاده کنید. تلاش کنید با اطلاعات و شناختی که از اعضای خانواده دارید، زمان مشترکی را تعیین کنید که کسی مجبور نباشد از کار مهمی برای شرکت در نشستتان بزند. در این نشست موارد ذیل را احترام عایت کنید:

میزبانی شایسته ای انجام دهید. اجازه ندهید کدورت پیش آمده بر کیفیت رفتار همیشگیتان در میزبانی از خواهر و برادرها تأثیر بگذارد و ترجیحا روال گذشته را در پذیرایی و انجام وظیفه میزبانی رعایت و حفظ کنید.

افراد غیر ضروری را دعوت نکنید. فقط اعضای خانواده

نبره حسینی- شاید برای شما هم پیش آمده باشد که هر قدر تلاش می کنید کانون خانوادهتان گرم و گیر باشد، ولی متأسفانه باز هم گاهی، مسائل و اختلافاتی پیش می آید که شما به عنوان یک جوان عاقل و بالغ با خواهر و برادرانتان و حتی گاهی با پدر و مادرتان دچار مشکلاتی بشوید که در مواردی هم کار بیخ پیدا می کند. برای مدیریت این جو فضای سنگین و نامطلوب توصیه هایی در ادامه مطرح می شود:

پیش از هر اقدامی فکر کنید

اگر ما عادت کرده بودیم همین یک اصل طلایی را در زندگی و پیش از انجام هر کاری رعایت کنیم، می توانستیم امیدوار باشیم بسیاری از مشکلات مان کاهش یابد؛ البته به شرط ها و شروط ها؛ یعنی این که این فکر کردن باید ویژگی هایی داشته باشد که به برخی از آن ها اشاره می کنیم:

فکر باید منطقی باشد. لابد می گوید فکر و منطق با هم آمیخته اند؛ ولی این طور نیست. ما بارها فکر می کنیم ولی بر اساس داده ها یا فرضیاتی که ممکن است اصول منطقی نداشته باشند؛ مثلاً یکی از تفکرات غیر منطقی همین است که فکر کنیم حق با ما است؛ در حالی که همیشه این طور نیست؛ همیشه به طور کامل این طور نیست. وقتی فکر می کنیم حق با ما است در شرایطی (مثل زمانی که با شخصی درگیری یا اختلافی پیدا کرده ایم) تمام فضای فکری مان این است که ما چرا به گونه ای مدیریت کنیم و پیش ببریم که حق مادران اثبات شود. برای پرهیز از این اشتباه باید با انواع تفکر غیر منطقی و مغالطات رایج آشنا شویم تا بتوانیم آگاهانه از بروز آن ها در فرآیند تفکرمان پیشگیری کنیم.

فکر باید جامع باشد. یعنی به تمام جوانب موضوع نگاه کنید. دلایل مختلفی را که باعث بروز مشکل شده است در نظر بگیرید؛ زیرمعمولایک علت وجود ندارد و شبکه ای از علت ها دست به دست هم می دهند و مسئله یا موضوعی را تشکیل می دهند. فکر باید بر اه حل متمرکز باشد. مافکر می کنیم تا مسئله یا موضوعی را حل بکنیم؛ بنابراین فکر کردن برای این که حتماً ما برنده بازی باشیم، یا از زیر بار مسئولیت مان شانه خالی کنیم و دیگری را مقصر جلوه دهیم، نقشه بکشیم تا زیرآب کسی را بزنیم و امثال این گونه افکار از همین ابتدا باطل است. فقط فکری قابل قبول است که روی بازی برنده-برنده تمرکز 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 این هم راهی درج سوالات خود، سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی-اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده (همین اطلاعات را در باره فرد مقابل خود) بنویسید. لطفاً ابتدای پیامک خود، کلمه «مشاوره» را بنویسید.

۱۰۶۱- جوانی ۲۹ ساله ما مدرک کارشناسی، متاهل و بیکار. همه کار کرده ام. خواستم بگویم زندگی برآیم تبدیل شده به مرگ. التماس دعا. ۱۰۶۲- پسری هستم ۲۵ ساله. حدود یک سال و نیم است که با خانمی ۳۰ ساله عقد موقت کرده ام و زمانی که خانواده ام فهمیدند، بسیار ناراحت شدند، در شرایطی که دو طرف به یکدیگر علاقه داریم و کمی هم به عقد مضری فکر می کنم. از نظر شما این کار درست است؟

۱۰۶۳- پسری ۱۸ ساله ام. دو سال پیش با دختری هم سن خودم آشنا شدم طوری که هر یک از ما، دیگری را بهتر از خودش می شناخت و با اعتماد به این شناخت با دیگران بحث و دعوا داشتیم. پس از ۶ ماه آشنایی و به هم زدن به دلیلی به خواست خود آشنایی مان به پایان رسید. حالا دوست دارم دوباره رابطه ام با او مثل قبل باشد، چه کار کنم؟

۱۰۶۴- خانمی هستم ۳۲ ساله. از ازدواج ۸ سال می گذرد. مشکل من و شوهرم تنبلی من است و بارها به من گفته است که از همه نظر از تو راضی ام جز خانه داری؛ چه کار کنم؟ ۱۰۶۵- پسری ۲۰ ساله ام. چگونه به دختر دایم که یک سال از من کوچک تر است، علاقه ام را ابراز کنم؟ ۱۰۶۶- صفحه خانواده و مشاوره خیلی آموزنده است.

zendegisalam
به کانال تلگرامی زندگی سالم بپیوندید

دوستان هم را!

متأسفانه برخی سوالات شما به طور ناقص به دست ما می رسد که علت آن حجم زیاد متن پیامک است؛ با توجه به این که هر چه سوال شما مشروح تر و همراه با اطلاعات دقیق تری باشد، پاسخ گویی بهتری نیز انجام می گیرد، پیشنهاد می کنیم سوالات مشروح را از طریق ایمیل یا تلگرام من زندگی سالم، به آدرس zendegisalam@ برای مان بفرستید.

فرمان روزنامه صبح ایران
یکشنبه ۱۳۹۴، ۱۵ ربیع الاول ۱۴۳۷، شماره ۱۹۱۵۲

از امروز به نعمت هایی که دارم، نگاه می کنم و برای داشتن یکایک آن ها خدا را شکر می کنم. یادم می ماند، شرایطی می توانست طوری باشد که من از داشتن این نعمت ها محروم باشم پس در هر لحظه بر این موضوع آگاهم که خداوند نعمت های زیادی به من داده است و من شکر گزار هستم.

در مسیر ازدواج

از دواج بالغانه!

سید حامد قدسی، روان شناس- یکی از رایج ترین نکاتی که به عنوان پیش نیاز در بحث ازدواج مطرح می شود، رسیدن به بلوغ است. در ادامه این مطلب به توضیحاتی درباره ۴ نوع بلوغ که قابل توجه تر است، پرداخته ایم.

بلوغ سنی: (معمولاً کارشناسان حداقل سن را برای ازدواج بالاتر از هجده سال مطرح می کنند. نکته مهم پختگی، درک و آمادگی فرد برای ازدواج است و گاهی این آمادگی ها الزاماً با سن شناسنامه ای فرد تناسب ندارد؛ یعنی ممکن است یک فرد هجده ساله واقعاً به بلوغ رسیده باشد ولی یک فرد سی ساله هنوز آمادگی های لازم را کسب نکرده باشد). فردی که بالغ نباشد خواسته هایش را از ازدواج نمی داند، نیاز هایش را نمی شناسد و ممکن است تنها به دستور یا پیشنهاد خواسته دیگران یا حتی به خاطر کنجکاوی تن به ازدواج دهد. چه بسا افرادی که در سنین بسیار پایین ازدواج کرده اند و پس از این که به بلوغ سنی رسیده اند، احساس کرده اند ازدواج شان ازدواجی نبوده که می خواسته اند.

بلوغ روانی: افرادی که به بلوغ روانی نرسیده اند، تحمل فشارهای روانی و سختی ها را ندارند و چنین فردی در بسیاری از مراحل زندگی که همسرش نیاز دارد به او تکیه کند یا نیمی از مشکلات زندگی را به دوش او بسپارد، به راحتی شانه خالی می کند و همسر او مجبور خواهد شد خودش به تنهایی مسیر زندگی را طی کند یا به دام خودش باشد که برای حل مشکلات قدم بر می دارد؛ همچنین تحصیلات بالاتر نمی تواند یا بزرگوارانی فرد برای ازدواج باشد؛ بلکه میزان متکی بودن او به خودش و توانایی هایش بارزترین نشانه بلوغ روانی طرف مقابل است.

بلوغ ناشویی: با توجه به توضیح های فراوان دینی در خصوص روابط ناشویی در ازدواج و تأثیر آن در ارتباطات زوجین، فردی که می خواهد ازدواج کند، باید قبل از ازدواج آگاهی های فراوانی در این باره از طریق تحقیق و مطالعه کتاب های معتبر و شرکت در جلسات مشاوره به دست آورد.

بلوغ فکری: فردی را برای ازدواج انتخاب کنید که توانمندی و قدرت تصمیم گیری مناسبی داشته باشد. شما می توانید برای تشخیص این موضوع، برای طرف مقابل در خصوص بسیاری از مشکلات احتمالی در زندگی مشترک سوالاتی مطرح کنید و منتظر پاسخ های وی بمانید. معمولاً افراد دارای بلوغ فکری بسیار فعال هستند و در بسیاری از مشکلات به دیگران یاری می دهند، برای زندگی خوش برنامهریزی و نظم خاصی دارند و هدف های مناسبی را در زندگی دارند.

کیف، در س، مدرسه

موفقیت آمیز ترین روش مطالعه

راضیه حافظ شعرباف، کارشناس و مشاور تحصیلی- یکی از روش های مطالعه که تأثیر گذاری زیادی بر موفقیت دانش آموزان دارد، pqqr نام دارد. این روش در سراسر جهان آموخته شده و موفقیت آمیز بودنش هم به اثبات رسیده است. در ادامه این مطلب به توضیحاتی درباره این روش که ۸ مرحله دارد، خواهیم پرداخت. فراموش نکنید آشنایی با این روش، تضمین کننده موفقیت شما نیست؛ بلکه به کارگیری و عمل به آن است که باعث موفقیت شما خواهد شد.

مرحله اول: این مرحله که باید تنها ۲ دقیقه وقت شمارا بگیرد، مطالعه اجمالی مطالب یک بحث یا فصل را در برمی گیرد.

مرحله دوم: این مرحله شامل مطرح کردن سوال از قسمت های مختلف هر فصل است. سوال ها باید دقیق و کوتاه با توجه به تیت هر های هر بحث باشند و حداکثر ۵ دقیقه وقت دانش آموز را بگیرد؛ بنابراین هر محشی را می خواهید بخوانید در باره آن سوالاتی در ذهن تان مطرح کنید تا در زمان مطالعه، ناخودآگاهتان به دنبال پاسخ های آن باشد تا همین امر، باعث خسته نشدن از مطالعه و بالا رفتن بازدهی تان شود.

مرحله سوم: در مرحله خواندن تکمیلی، مرحله سوم این روش محسوب می شود. در این مرحله، دانش آموز باید تمرکز کافی داشته باشد و با هدف، دنبال پاسخ دادن به سوال هایی باشد که در ذهنش شکل گرفته است. در این مرحله، کمیت و کیفیت هر دو مهم است و تقریباً ۳۰ درصد یادگیری اتفاق می افتد و نباید توقع داشت که ۱۰۰ درصد یادگیری در این مرحله انجام شود.

مرحله چهارم: ثبت و یادداشت برداری در این مرحله اتفاق می افتد. مطلب در این مرحله باید عمیق تر و پاراگراف به پاراگراف خوانده و بررسی شود تا یادداشت برداری اصولی در ذهن ماندگار شود.

مرحله پنجم: در این مرحله، دانش آموز به تجزیه، تحلیل و تفکر درباره مطلب می پردازد؛ همچنین دانش آموز باید مطالب خوانده شده را با دانش های قبلی اش ارتباط دهد.

مرحله ششم: این مرحله شامل اشکال یابی و رفع آن هاست. دانش آموز در این مرحله، مطالب خوانده شده را بررسی می کند و نقاط ضعف و قوت خودش را شناسایی و برای رفع نقاط ضعف به دنبال راهکار هایی مانند سوال پرسیدن از معلم و... می رود.

مرحله هفتم: مهم ترین مرحله در یادگیری، مرحله از بر خوانی است. این مرحله حلقه گمشده یادگیری معروف است؛ برای مثال دانش آموزی که در جلسه امتحان می داند پاسخ سوال در کدام قسمت کتاب است؛ اما جواب یادت نمی آید، مرحله از بر خوانی را به درستی انجام نداده است. در این مرحله، دانش آموز زمانی می تواند ادعا کند که یک مطلب را به خوبی فرا گرفته است که بتواند با کنار گذاشتن کتاب، نکات مهم آن را به کمک حافظه اش مرور کند.

مرحله هشتم: مرحله آخر روش pqqr، مرور مطالب یاد گرفته شده است. در این مرحله دانش آموز باید بعد از گذشت دوروز به مرور مطالب بپردازد تا این عمل او مانند چتر عمل کند و مانع پریدن مطلب از ذهنش شود.

خود نشان بدهید.
فقط و فقط درباره مشکل پیش آمده صحبت کنید.

پای افراد دیگر مخصوصاً کسانی که حضور ندارند و موضوعات متفرقه دیگر را به میان نکشید.

از هر گونه توهین و بی احترامی پرهیز کنید.

احساساتتان را به صورت شفاف و کامل بیان کنید. (در این باره در آینده مطالبی خواهیم داشت)

حرم خود و دیگران را حفظ کنید

اگر در سنین جوانی و بزرگسالی به سر می برید، نه در کار دیگران دخالت کنید و نه اجازه بدهید بیش از آن چه وظایف خواهری و برادری است در کار شما دخالت شود.

به وظایف تان عمل کنید

با اصرار بیش از اندازه در پی رسیدن به نتیجه نباشید، شما نمی توانید هیچ کسی را تغییر دهید، فقط می توانید با تشخیص درست، کار درست را انجام دهید.

خانمی هستم ۲۴ ساله. حدود یک سال است ازدواج کرده ام. از شوهرم و خانواده اش راضی ام و خانواده خود هم به همسرم احترام می گذارند و خیلی دوستش دارند ولی شوهرم می گوید خانواده من او را دوست ندارند. من هر چه با او در این باره حرف می زنم، باور نمی کند. فکری می کند حرف هایم برای دلخوشی او است. همیشه در مواقع عصبانیت و ناراحتی، من را مقصر عصبانیتش می داند.

از کیفیت ارتباط خانواده شما با او است. بهتر است در ابتدا به علل احتمالی چنین رویدادی اشاره شود.

مشاور: زهره حسینی، دانش آموخته مشاوره

در یک جبهه باشید

از علل دیگر تداوم این احساس می توان به نحوه برخورد شما با این مسئله اشاره کرد. آنچه در سال های ابتدایی زندگی مشترک مهم است اثبات در یک جبهه بودن با همسر است. به نظر می آید همسرتان به درک بیشتری از جانب شما نیاز دارد و اگر آنچه تاکنون از طرف شما انجام شده است صرفاً قانع کردن ایشان بوده، کافی نیست چرا که شمارا به نتیجه مطلوب هم نرسانده است.

سوال های هدف دار بپرسید

گاهی از همسرتان بپرسید: «اگر خانواده ام چگونه رفتار کنند، نشان دهنده علاقه آن ها به شماست؟» یا «به نظرت اگر پدرزن یا مادرزن دامادش را دوست داشته باشد، چگونه باید آن را نشان دهد؟» طرح این پرسش ها به درک بهتر او کمک می کند و اطلاعات دقیق تری از نیاز او به دست می آید.

راه حل هم شما باید هم شوهرتان

با این حال، بخش اول و مهمی از راه حل این مسئله به شوهرتان برمی گردد که با افکار منفی یا باورهای غیر منطقی مقابله کند و به جایگزین کردن افکار یا باورهای درست و کارآمد اقدام کند که البته اگر از مشاوره حضوری بهره بگیرید، موفق تر است. بخش دوم

هم متوجه خود شماست که در مقام شنونده در برابر حرف ها یا گله های شوهرتان کاملاً سکوت کنید و صرفاً احساس او را منعکس کنید (به طور مثال بگویید: «پس از این رفتار ناراحتی!») یا «به نظرم دلخوری!») دفاع از خانواده تان تنها باعث تشدید احساس ناراحتی یا تنهایی همسرتان می شود پس دفاع با توجه رفتارهای آن ها را کنار بگذارید.

