



دکتر حسین محرابی | روان شناس

مشاوره ازدواج

«من پسری با انگیزه، پرتلاش و باحیا هستم» «من دختری هستم که

علاقه زیادی به خانواده دارم و به خاطر خانه داری ام بین دخترهای فامیل، معروف هستم»، «من در تصمیم گیری هایم، همیشه منطقی عمل می کنم تا در آینده پشیمان نشوم» و ... شاید شما هم در جلسات خواستگاری، حداقل یکی از این عبارتها را شنیده باشید و اگر هم هنوز به سن ازدواج نرسیده اید در جریان باشید زیرا به زودی خواهید شنید! با این حال و همان طور که می دانید امروز یکی از دغدغه های جوانان دم بخت، این است که چگونه در جلسات خواستگاری به حرف های طرف مقابل شان اعتماد کنند. هر چند بهترین راه حل، تحقیق دقیق درباره طرف مقابل و خانواده اش است اما در مراسم خواستگاری، تکنیک های کشف پنهان کاری هم می توانند به کمک شما بیایند.

ناهماهنگی زبان با بدن

ما انسان های می توانیم زبان مان را وادار به دروغگویی کنیم اما بدنمان رانه، چون وقتی دروغ می گوئیم، بدنمان با گفته هایمان هماهنگ نمی شود. در واقع بدن ما همیشه راست می گوید؛ به طور مثال وقتی فردی بخواهد به دروغ به چیزی پاسخ مثبت بدهد، ممکن است سرش همزمان کمی به عقب برود که این حرکت به معنی «خیر» است. درحقیقت مغز ما طوری طراحی شده است که تمام واکنش های طبیعی بدن را با هم هماهنگ می کند، به طور مثال، اگر فردی به شما گفت که «از دیدنت خیلی خوشحالم» اما لحظه ای اخم هایش در هم رفت یا روی بینی اش چین افتاد، بدانید راست نمی گوید. یادان باشد به چشم تان بیشتر از گوش تان اطمینان کنید

آن چه دختر و پسر های دم بخت برای تشخیص صحت و سقم صحبت های طرف مقابل باید بدانند

کمک گرفتن از تکنیک «سوال کردن معکوس»!



تصویر ساز: مریم باقری

یادرد جواب «آیا شما اهل عبادت هستید؟»، می گوید: «چه سوال خوبی! بگذار برای ت داستانی را تعریف کنم...». فلسفه بافی نوعی طفره رفتن است. شما فقط یک سوال مطرح کردید و او نیم ساعت از این درو آن در می گوید. دست خودش نیست، او می خواهد موضوع اصلی را بپوشاند و ناخواسته آن قدر پرحرفی می کند که موضوع بین حرف ها گم شود. جواب های دروغ معمولاً بسیار طولانی تر از حد طبیعی است و در نهایت هم نمی فهمید بالاخره پاسخ طرف مثبت بود یا منفی؛ به طور مثال وقتی از طرف مقابل تان درباره وابستگی او به والدینش سوال می کنید و او از مزایای نداشتن وابستگی می گوید، محترمانه حرفش را قطع و دوباره سوال تان را مطرح کنید و از او جواب مستقیم بخواهید. برای مثال بگویید: «فکر

کنم منظورم را درست بیان نکردم. منظورم این بود که...»

اضطراب شدید و واکنش های غیرعادی

اضطراب نشانه های زیادی دارد. اگر چه این مسئله در جلسه آشنایی کاملاً طبیعی است اما وقتی علایم اضطراب فقط زمانی بروز می کند که شما موضوع حساسی را پیش می کشید، خوب چشم و گوش تان را باز کنید. یادتان باشد دروغگویی یا پنهان کاری برای هیچ فردی آسان نیست و او هر قدر بخواهد این نشانه ها را پنهان کند قادر نیست علایم ناخودآگاه نظیر عرق کردن، سرخ شدن یا پریدن رنگ چهره، خشک کردن عرق بالای ابرو قبل از شروع و حین صحبت و ... را از نظر ها دور کند. برای

فهمیدن این موضوع، می توانید بحث و موضوع حساس را به درازا بکشانید و علایم اضطراب و واکنش های جانبی دیگر را بررسی کنید. ممکن است یک پرسش خاص فرد را دچار چنان اضطرابی کند که گلویش خشک و مجبور شود مرتب آب دهانش را قورت دهد، زیادی لب هایش را زبان بزند یا دستانش را به هم بمالد. واکنش شدید هیجانی هم از جمله نشانه های نداشتن صداقت است.

ایجاد مانع بین شما و خودش

نشستن راحت از نشانه های صداقت است. بنابراین اگر خواستگار شما طوری نشستنه است که احساس می کنید می خواهد در زمین فرو برود یعنی حالت بدنش کاملاً بسته، دست ها به بدن چسبیده، پشت خمیده و سر پایین است، احتمالاً یا دارد از خجالت آب می شود یا دروغ می گوید؛ البته خجالت نا حدی طبیعی است، اما بیش از حد معمولش، توجیه ندارد. فرد دروغگو شاید ناخودآگاه موانعی را بین خود و شما بگذارد به طور مثال گوشی، خودکار، کتاب، ظرف میوه یا هر چیز دیگری که دم دستش باشد چرا که این کار به او احساس امنیت بیشتری می دهد.

سوال معکوس مطرح کنید

یکی از مهم ترین راهکارها برای تشخیص ادعای راست و دروغ در جلسات خواستگاری، طرح سوالات معکوس است به نوعی که خواسته خود را به صورت معکوس بیان کنید. تکنیک «سوال کردن معکوس» در این مواقع به کمک شما خواهد آمد. مثلاً خانم می تواند درباره نحوه خرج کردن از آقا چنین سوال کند: «به نظر شما این چیز بدیهه که تمام درآمد خودمون رو جز برای نیاز های ضروری و اولیه خرج نکنیم و اون رو پس انداز کنیم؟ مسافرت نریم، مهمانی ندهیم، خرید نکنیم و ...» شما در این روش با شیوه ای غیر مستقیم، خواسته خود را درباره خسیس بودن طرف مقابل و ... به نوع دیگری مطرح کرده اید و پاسخی نزدیک تر به واقعیت خواهید شنید.

کنکوری ام و احساس می کنم روز کنکور موفق نمی شوم!

دختری کنکوری هستم و در این مدت باقی مانده تا شروع مارا تن نفس گیر کنکور، هر روز استرسم بیشتر می شود. در آزمون های آزمایشی، رتبه ام زیر هزار است اما احساس می کنم در روز کنکور، موفق نخواهم شد. با این مشکل چه کنم؟ در ضمن بهترین شیوه مطالعه برای این روز های باقی مانده چیست؟



فرزانه عطاران | مشاور تحصیلی

مخاطب گرامی، شما قسمت زیادی از راه را با موفقیت گذرانده اید. در این ماه های آخر و به خصوص فروردین، افت زیادی در ساعت مطالعه بیشتر داوطلبان وجود دارد و این تنها مختص شما نیست. این نکته به شما کمک خواهد کرد تا حدودی از استرس تان کاسته شود. از این رو برای بهبود مطالعه، چند توصیه برای شما داریم.

فرصت مطالعه مباحث جدید

باید توجه داشته باشید که در نهایت تا آخر اردیبهشت ماه فرصت مطالعه مباحث جدید از هر درسی را دارید و مطالعه مباحث جدید از اردیبهشت به بعد توصیه نمی شود. بنابراین درس های خود را با دقت بررسی کنید. در صورتی که نیاز می بینید، مطالعه مبحث جدیدی را که تا کنون به خوبی مطالعه نکرده اید، در همین ماه حداکثر اردیبهشت، شروع کنید.

خودتان را با دیگران مقایسه نکنید

فقط به روند مطالعاتی خود بپردازید و به هیچ وجه خودتان را با دیگران مقایسه نکنید زیرا این کار تنها استرس شمارا در ایام سر نوشت ساز دستخوش تغییر خواهد ساخت. به خصوص برای شما که استرس بالایی هم دارید، توجه به این نکته ضروری تر به نظر می رسد.

دروس عمومی را جدی بگیرید

علاوه بر مطالعه روزانه دروس عمومی حتماً اقدام به دزن تست های زمان دار کنید. بررسی

آزمون های زمان دار برای دروس عمومی سرعت عمل شمارا افزایش می دهد و باعث افزایش دقت شما در مواجهه با تست های دروس عمومی در کنکور سراسری می شود. در ضمن در این زمان باقی مانده سراغ تست های تالیفی نروید و اولویت اول شما، تست های ۱۰ سال اخیر باشد. بهترین کار این است با توجه به این که سبک سوالات در تمامی دروس مانند سال های گذشته است، تمام تمرکز خودتان را روی سوالات کنکور سراسری بگذارید.

با معضل فراموشی این گونه رفتار کنید

تفکر فراموشی به علت نزدیکی به کنکور سراسری در ذهن بیشتر داوطلبان وجود دارد و فقط از میزان مطالعه شما می کاهد و به استرس تان اضافه می کند و دچار وسواس در مطالعه می شوید و تمامی مباحث را مجدد مطالعه می کنید. این کار وقت شمارا به شدت خواهد گرفت. مطمئن باشید اگر این زمان باقی مانده را با دقت و با برنامه اصولی مطالعه و جمع بندی کنید با نهایت آمادگی ممکن در جلسه آزمون حاضر خواهید شد

شبیه سازی محیط کنکور

سه روز در میان در قالب آزمون رسمی از خود امتحان بگیرید. دقت داشته باشید که در این آزمون ها شما باید خود را در جلسه کنکور سراسری تصور کنید و با لباس رسمی به آزمون پاسخ دهید و بعد از برگزاری آزمون با دقت جواب هایش را بررسی کنید. در ضمن دفترچه سوالات عمومی دیگر گروه های آزمایشی را بررسی کنید. برای این که در دروس عمومی جهش بزرگی داشته باشید، سوالات عمومی گروه های دیگر از خود آزمون بگیرید.



- زندگی سلام
- چهارشنبه
- ۳۱ فروردین ۱۳۹۸
- شماره ۱۲۹۳

خانواده مشاوره

چهارشنبه ها

رزم و رازهای تغییر



دکتر شکילה یوسفی

متخصص روان شناسی سلامت

همه ما در لحظه لحظه های زندگی مان دوست داریم که تغییرات مثبتی در خودمان، رفتارهای مان و شخصیت مان ایجاد کنیم. در این بین و قبل از هر چیز باید جرئت تغییر کردن را در خودمان ایجاد کنیم. ۲۷ اسفند سال گذشته و در مطلبی باتیتر «۴ ویژگی که بر اساس روایات باید برای تغییر کردن مثبت در آستانه سال نو داشته باشید» که از طریق آرشیو سایت روزنامه خراسان قابل بازدید است، پیش نیاز های تغییر را مطرح کردیم. از این هفته می خواهیم بر اساس روایات و آیات در همین ستون درباره ۱۴ گام برای تغییر کردن، بیشتر بنویسیم. پس با ما همراه باشید.

اراده کلید موفقیت شماست

این عبارت را بارها از مردم و دوستان و ... شنیده ایم که، وقتی می خواهند آرزوهای خود را عملی کنند، می گویند: «نمی شود و انجام پذیر نیست» و با ناامیدی به خود می گویند: «دیوانه شده ای... این کار نشدنی است». افراد زندگی را به گونه ای که دوست دارند انتخاب می کنند و شخصیت شما دقیقاً همانی است که فکر می کنید. اگر بتوانید ذهن خود را قوی کنید، زندگی خود را بهتر کرده اید. شاید بپرسید که برای موفق شدن چه باید کرد؟ (امام علی (ع) می فرمایند: «ریشه اراده، دور اندیشی و حاصل آن پیروزی است.» غرر الحکم، ج ۴). توجه داشته باشید که انتقادهای و ملات ها بعد از شکست مهم نیستند، کلمات منتقدان شما بی نتیجه و رفتنی است اما آن چه ماندنی و سر نوشت ساز است، اراده برای رسیدن به هدف و ساختن زندگی بهتر برای خود است. اراده کلید موفقیت شماست و باید بدانید که رسیدن به هدف، بزرگی نیروی اراده را می طلبد و همچنین باید از نیرو و استعداد خود استفاده کنید یعنی از آن چه که شما را در رسیدن به موفقیت کمک می کند. امام باقر (ع) می فرمایند: «شخصی را که در کار دنیا پیش تیل باشد، دوست ندارم» (کافی، ج ۵، ص ۸۴) و حضرت علی (ع) نیز می فرمایند: «هر کسی در عمل کوتاهی کند، به اندوه گرفتار شود.» (نهج البلاغه، ج ۲۷). اگر بدانید که دقیقاً به دنبال چه هدفی هستید و برای چه به خاطر رسیدن به آن تلاش می کنید، همان طور که امام باقر (ع) بیان می کنند که اندکی کار کنید تا بسیار متمتع شوید (منتخب میزان، ج ۴۱۸)، کمک بزرگ و مهمی برای شماست. داشتن برنامه و اراده لازم برای اهداف و دنبال کردن آن ها با توجه به استعدادهایتان می تواند باعث موفقیت بزرگی برای شما شود. بیایید این چند جمله را با هم تکرار کنیم: بار آمده پولادین به استقبال تغییر می روم، با تلاش و اراده ام در زمان مناسب به تمام اهداف می رسم، دنیا پر را به گونه ای که می خواهم می آفرینم، در فرهنگ لغت من کلمه «نمی شود» و «نمی توانم» وجود ندارد. نکته: برای نوشتن این مطلب از کتاب «جرئت تغییر داشته باش» نوشته «رسول ابراهیمی آشپور» کمک گرفته شده است.

اعطای مدرک مورد تایید
وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

ثبت نام حضوری و تلفنی
مشهد - بلوار شهید صادقی
(سازمان آب، صادقی ۱۸ - شماره ۲۵)
تلفن: ۳۷۰۰۹۲۲۵
ساعت پاسخگویی: ۱۸ - ۱۰
ثبت نام اینترنتی
www.edu-kh.ir

ثبت نام ترم فشرده بهار

عکاسی پیشرفته

محمدرضا جابرفروش
سه شنبه ۱۶-۲۰
۲۵ ساعت - ۳۲۰ هزار تومان

نورپردازی چهره

علی حسینیان
دوشنبه ۱۶-۱۹
۲۰ ساعت - ۳۱۰ هزار تومان

مبانی عکاسی

مهدی پیرسلامی
یکشنبه و سه شنبه ۳۰-۱۸-۲۰
۲۵ ساعت - ۲۵۰ هزار تومان

فتوشاپ مقدماتی تا پیشرفته

علیرضا عشقی
یکشنبه و سه شنبه ۲۰-۱۸-۲۰
۴۰ ساعت - ۳۰۵ هزار تومان

ایندیزاین

علی کنویسی
چهارشنبه ۲۰-۱۷-۲۰
۴۰ ساعت - ۳۹۰ هزار تومان

دوره مقدماتی عناصر داستان

هادی تقی زاده
پنجشنبه ۱۹-۱۶-۲۰
۲۰ ساعت - ۲۰۰ هزار تومان

دوره پیشرفته عناصر داستان

علی موسی زاده
شنبه ۱۸-۱۴-۲۰
۲۰ ساعت - ۲۱۰ هزار تومان