

گام به گام تا تغییر

تلاش می‌کنم توقعاتم از دیگران کاهش بدهم. هر گاه انتظاری از دیگران در من شکل گرفت، ابتدا از خود می‌پرسم آیا من حق داشتن چنین انتظاری را از او دارم؟ آیا وظیفه‌اوست که برای من این کار را انجام دهد؟ آیا بهتر نیست تا می‌توانم از دیگران کمتر درخواست کمک و توقع انجام کار را داشته باشم؟ و نهایتاً این که اگر کسی دیگر از من چنین انتظاری داشت، واکنش من چه بود؟

از دنیای روان شناسی

مهم ترین مولفه شخصیتی افراد محبوب چیست؟

پژوهشگران دانشگاه کوئینز لند استرالیا با مطالعه روی رفتار شخصیت های محبوب جوامع انسانی موفق به ارائه نظریه ماهیت شخصیت محبوب یا کاریزماتیک شدند. همه ما دوست داریم در بین دوستان و آشنایان مان شخصیتی محبوب باشیم و همیشه این سوال برای مان بی جواب مانده است که مهم ترین ویژگی افراد محبوب چیست؟ گاهی با خودمان فکر کرده ایم که شاید اگر ظاهر زیبایتری داشته باشیم، اگر مدرک تحصیلی بالاتری داشته باشیم، اگر اوضاع مالی مان بهتر شود و... محبوب می شویم؛ اما بعد از آن نمونه هایی به یادمان آمده اند که آن شرایط را داشته اند؛ ولی محبوب و کاریزماتیک نبوده اند. به گزارش ایسنا، محققان در تحقیقاتی جامع دریافته اند که بر خورداری از ویژگی رفتاری سرعت در تفکر و رفتار، نقشی اساسی در داشتن شخصیت کاریزمایا مورد علاقه توده مردم دارد. دکتر ویلیام وان هایپل، محقق دانشگاه کوئینز لند در همین باره اظهار کرد: در مطالعات ما مشخص شد که هوش اجتماعی مفهومی فراتر از توانایی در کارهای درست است. وی در ادامه افزود: مهارت هوش اجتماعی تر کیبی از دقت و سرعت ذهنی در انجام کارهای بسیار مهم است.

هوش بالا مهم ترین مولفه نیست

در این تحقیق، پژوهشگران با بررسی شخصیت های برخی افراد محبوب منتخب دریافته اند که مهم ترین مولفه رفتاری آن ها قدرت تصمیم گیری سریع بوده است. پژوهشگران همچنین با انتخاب گروهی از داوطلبان و دوستان صمیمی آن ها به برگزاری یک نظر سنجی بر مبنای شخصیت های کاریزماتیک، خنده دار و تیزهوش اقدام کردند. آن ها در ادامه از داوطلبان خواستند که به ۳۰ سوال عمومی با سرعت پاسخ دهند. پس از بررسی نتایج آزمون محققان دریافته اند داوطلبانی که به سوالات ذهنی با سرعت بیشتری پاسخ داده اند، احتمال دریافت عنوان شخصیت کاریزماتیک از سوی دوستانشان بیشتر از دیگران است. دکتر وان هایپل، محقق ارشد این پژوهش در باره مولفه های رفتاری سازنده شخصیت کاریزماتیک گفت: در گذشته نیز از نقش مولفه سرعت ذهنی در ایجاد شخصیت کاریزماسخن به میان آمده بود؛ اما بیشتر روانشناسان معتقد بودند که فاکتور هوش یا IQ مهم ترین مولفه است. وی در ادامه افزود: در این مطالعه مشخص شد که توانایی پاسخ به سوالات سخت به نسبت توانایی واکنش در موقعیت های مختلف اجتماعی در کمترین زمان، اهمیت کمتری دارد.

ترفند

اجاق گاز ترابریق بینداز



روی گاز شما از جرم و غذاهای سررفته انباشته شده است؟ ما به شما کمک می‌کنیم بدون دردسر، آن را تمیز کنید. وقتی روی گاز شما پر از موادی باشد که در حین آشپزی سر رفته و یا ریخته شده، خصوصاً اطراف شعله های گاز، لازم است که هر چه زودتر این جرم های انباشته شده را نظافت کنید. برخی غذاها در حین جوشیدن سر می روند که این مسئله سبب باقی ماندن آب و مواد غذایی روی گاز می شود. این مواد باید در اولین فرصت ممکن پس از خنک شدن گاز تمیز شوند چون این لکه ها ممکن است سفت شده باشند و از بین بردن و تمیز کردن آن ها سخت تر شود. به علاوه، وقتی مجبورید باقی مانده های چندین بار سر رقتن و یا ریختن غذا روی گاز را تمیز کنید این کار سخت تر هم می شود. در ادامه راهکارهای تمیز کردن گاز، مطرح می شود.

مواد و وسایل مورد نیاز: آب داغ، مایع ظرف شویی، دستکش پلاستیکی، اسکاچ، جوش شیرین و دستمال کاغذی.

روش کار: داخل سینک ظرف شویی آب داغ بریزید و مایع ظرفشویی را به آن اضافه کنید. میله های آهنی روی گاز، شعله ها و دکمه های کنترل گاز را جدا کنید. سپس دستکش پلاستیکی خود را دست کنید و آن ها را درون آب قرار دهید. سپس آن ها را خوب آب بکشید و در جا ظرفی بگذارید تا در معرض هوا خشک شوند. حالا اسکاچ خود را خیس کنید و با دست پچلا کنید. با سمت مخصوص ساییدن اسکاچ، روی گاز را بسایید. مقدار کمی از جوش شیرین (تایک) قاشق غذاخوری را روی هر لکه ای که مقاوم است بمالید و مقدار کمی آب روی جوش شیرین بریزید. اجازه دهید جوش شیرین و آب تر کوب شوند و شروع به از بین بردن لکه های باقی مانده کنند. دوباره به سراغ لکه های سوخته باقی مانده بروید و تر کوب آب و جوش شیرین را تمیز کنید. در این لحظه، باقی مانده لکه ها باید نرم شده باشد و با کمی تلاش پاک شود. آن ها را با آب داغ و تمیز بشویید و با دستمال کاغذی پاک پاک چر تمیز خشک کنید.

تذکر: جوش شیرین و آب به نرم کردن مواد سررفته سوخته کمک می کند. اجازه دهید این تر کوب برای ۵ دقیقه روی لکه ها باقی بماند، بعد آن را تمیز کنید. از اسکاچ های بدون مواد ساینده برای تمیز کردن نواحی اطراف شعله های گاز استفاده کنید تا سطح گاز را خط نیندازید.



شاد باشید

برای ورود به سالمندی و طی آن، باید اندوخته هایی را از قبل به همراه خود ببریم. توصیه اکید می شود، اندوخته تان را از نشاط و سرزندگی لبریز کنید. این امر باعث می شود شما همواره با خود انرژی لازم برای انجام فعالیت ها به صورتی مؤثر و نیز حضوری اثر بخش برای خود و دیگران را به همراه داشته باشید. برای انباشاط بودن به هزینه مالی و حتی زمانی و مکانی نیازی نیست، تنها چیزی که شما باید برای این امر مهم در نظر بگیرید، یک خواست و اراده واقعی است که با تصمیم قاطع حاصل و با چهره ای بشاش آغاز می شود که آن را باید از همین حالا که سال ها تا سالمندی فاصله دارید، به کار ببندید.

کار کنید

هیچ گاه با توجیه هایی از این قبیل که پیر شده ام، از ما گذشته است، دیگر نمی توانم... و دست از فعالیت بر ندارید. کار و کوشش به فرموده معصومین، تفریح مومن است.



نکات قابل توجه در فرایند اصلاح: باتوجه به تجربه سی ساله شما، در این بخش به بیان چند نکته کلی که می تواند در مسیر اصلاح و رباط پس از کشف نقاط ضعف و قوت مفید واقع شود، می پردازیم. ۱- توصیه می کنم خود را به صورت انفرادی در ذهن جوش محک بزیند و به بافتن ریشه مشکلات خود و آگاهی از آن بپردازید. برای کسب نتیجه بهتر، لازم است اشتباهه کوتاهی خود را به پای دیگری ننویسید و به جای اینکه به دنبال مقصر بگردید، در صدد رفع نقاط ضعف خود برآیید. ۲- زمان و شیوه گفت و گو کردن بسیار مهم است؛ به طور مثال در صورتی که پس از تحلیل رفتار خود، متوجه مشکلاتی در رفتار همسر تان شدید؛ برای بیان این مسائل در یک زمان مناسب و با لحنی آرام به گفت و گو بپردازید. ۸- در فکر سازندگی باشید که همسر تان صحبت می کند و وسط کلام او نیا بیید و بار امش کامل و دقت به صحبت های وی گوش فرا دهید. ۴- هرگز در بیان اشتباهات همسر، از ضمیر «تو» استفاده نکنید. «شما» بهترین ضمیر خطاب در چنین مواقعی است و قدرت اثر پذیری و نفوذ کلام شما را صد برابر می کند و حس مورد سوء استفاده قرار گرفتن را در طرف مقابل ایجاد نمی کنید. ۵- دلخوری، دل مشغولی های ذهنی، نیاز ها و خواسته های تان را بیان کنید. اما از عبارات انتقاد کننده و سرزنش کننده اجتناب کنید. ۶- از سرزنش، مقایسه منفی و تهدید پیر هیزید. ۷- صادقانه صحبت کنید بدون هیچ ر و در با یستی با حفظ حریم و احترام، اندیشه و احساس خود را در باره یی توجهی بیان کنید و از نیاز خود اصد برابر می کنید و حس مورد سوء استفاده قرار نه تخریب ز ندگی. برخی مواقع مشاهده می شود که یکی از زو جین برای پایان دادن به مسئله، سکوت اختیاری کند و یا گاهی اوضاع را متشنج می سازد و یا پاکر در صورت مسئله، مشکل را باقی می گذارد. ۹- اگر طرح مسئله به صورت مستقیم ممکن نباشد از کمک مشاور ی آمین و کار دان بهره بگیرید. در پایان یادآور می شوم که ایجاد تغییر، کار بسیار دشواری است. اما اگر شما و همسر تان اراده لازم، اراده داشته باشید، پیودن این مسیر سهل و آسان خواهد شد. البته به دو شرط، اولاً همراه و پشتیبان یکدیگر باشید، ثانیاً صورت و ر د بار بمانید.



آن است؛ این طور به نظر می رسد که احساس فعلی شما غمگینی است و در واقع همان پیامد نا کامی از دست دادن دختری است که به آن علاقه دارید. همچنین برای اینکه در گیری شما با خانواده کمتر شود، بهتر است که با اعضای خانواده گفت و گو کنید و چنانچه از ماجرای علاقه شما اطلاع ندارند، در باره احساسی که به دختر عموی خود داشتید، با خانواده صحبت کنید و حرف های آن ها را بشنوید؛ با این کار آن ها نیز متوجه علت ناراحتی شما می شوند و این موضوع با گفت و گو قابل بررسی و حل خواهد بود.

به خودتان کمک کنید: شما باید به خودتان کمک کنید تا بتوانید با این موضوع کنار بیایید؛ احتمالاً مسئله به تأخیر انداختن بیان این احساس از جانب شما، بی دلیل نبوده است. مردان معمولاً مدتی بدون آنکه عشق خود را بیان کنند با رفتارهای غیر کلامی، عشق خود را نشان می دهند؛ در این فاصله هر چه رفتارهای غیر کلامی زن پذیرا تر باشد، مرد برای بیان و اظهار کلامی آماده تر می شود و هر چه واکنش هاور رفتارهای غیر کلامی او طرد کننده تر باشد، مرد از اظهار مستقیم و کلامی عشق خود دوری می کند و آن را به تأخیر می اندازد؛ این به تأخیر انداختن به دلیل این است که می ترسد با بیان کلامی و مستقیم، معشوق خود را از دست بدهد و باعث شود که از او فاصله بگیرد و دوری کند. این موضوع ممکن است برای شما هم پیش آمده باشد، لذا خود را بی دلیل سرزنش نکنید. در صورتی که نتوانستید با افکار خود کنار بیایید، حتماً با یک مشاور حضوری در این باره صحبت کنید. بازروی موفقیت برای شما.

دلسر دی سی ساله

عاشق همسر هستم؛ اما او هیچ احساسی نسبت به من ندارد. صحبت های ما همیشه به مشاجره و دعوا ختم می شود. در ضمن ۳۰ سال است که با هم زندگی می کنیم. چه کار کنیم تا همدیگر را بهتر درک کنیم. لطفاً راهنمایی کنید.

فریالبرز؛ مشاور خانواده

با سلام و عرض ادب خدمت شما مخاطب گرامی، ممنون از اینکه صفحه ما را انتخاب کردید و امیدوارم که با خواندن این مطالب به نتایج مثبتی برسید.

نکته بسیار مهمی که در پیام تان به چشم می خورد این است که نوشته اید، این ۳۰ سال از زندگی مشترک شما و همسر تان می گذرد. ۳۰ سال زندگی زمانی بسیار طولانی است و در طول این سال هاریشه های رفتاری در زندگی، محکم شده و جزو عادت های زندگی مشترک می شوند. می توانم با اطمینان بگویم که شما در این سال هانسبت به موضوع اختلافات بی تفاوت نبودید و راه هایی برای حل مشکل خود در پیش گرفته اید؛ اما به نظر می رسد که جواب مثبتی به دست نیامده است. در این نوشتار سعی می شود که شما را با مواردی تازه آشنا کنیم و به این مسئله از زاویه جدیدی بنگریم.

چند پرسش اساسی: معمولاً علت اصلی مشکلات زن تان شویی از نبود آگاهی در باره مهارت های ارتباط مؤثر ناشی می گیرد. گاهی اوقات ما به قدری درگیر اصلا ح رفتارهای طرف مقابل می شویم که رفتارهای خود را فراموش می کنیم. لذا رجوع و بازنگری به رفتار و نوع ارتباط خود با همسر تان را در اولویت اول اصلاح این رابطه قرار دهید. بدون جهت گیری و پیش داوری به صورت عادلانه و منصفانه خود را باطنه تان را با پرسش و پاسخ هایی از قبیل «آیا رفتارهای من سبب بی توجهی همسر شده است؟ کدام رفتار من باعث ناراحتی او می شود؟ چه موقع و در چه شرایطی آن کار را انجام می دهم؟ در آن شرایط واکنش همسر من چیست؟ و...» محک بزیند و نقاط ضعف و قوت خود را بیابید.

عوامل ایجاد دلسر دی در همسران: برای اینکه بتوانید رفتارهای خود را به درستی محک بزیند، لازم است برخی کارهایی را که باعث ایجاد دلسر دی در همسران می شود نام ببریم. مواردی مانند: سخت گیری، خشم و کنترل نکردن آن، تعصب و بی اعتمادی، زندگی دیگران را بهر خ همسر کشیدن، ترس رویی، بیان بیش از حد گله ها، ناسزاگویی و اهانت، چشم و هم چشمی، لجاجت، توقعات بی جا، انتقاد ناپذیری، ناسپاسی، سوء تفاهم، جرو بحث افراطی بر سر مسائل گوناگون و گاه کم اهمیت و مواردی از این قبیل.

از ازدواج دختر عمومیم عصبانی ام!

چند سال بود به دختر عمومیم علاقه داشتم و نمی توانستم به او بیگویم و حالا او دارد عقد می کند و من افسرده و عصبانی ام؛ خانواده ام خیلی به من گیر می دهند. لطفاً کمک کنید.

احترام اسماعیل زاده؛ روان شناس عمومی

با سلام خدمت شما برادر گرامی، قطعاً شما احساس می کنید که در حال از دست دادن کسی هستید که دوستش دارید و طبیعی است، حال ناخوشایندی داشته باشید. در ابتدا لازم می دانم که در باره عشق های یک سویه یا یک طرفه توضیح کوتاهی خدمت شما ارائه کنم. **عشق یک سویه:** عشق معمولاً مدت ماضیقی می ماند، مانند یک راز، مانند دانه ای در خاک، تا زمانی که دانه ترک بر دارد و آرام آرام سر از خاک درآورد. عشق به کسی که از علاقه ما به خودش خبر ندارد، عشقی یک سویه است. معمولاً عشق یک سویه، عشقی نا کام است و شدت نا کامی آن به ایده آل سازی فرد از کیفیت ارتباطش با فرد مورد علاقه بستگی دارد. هر چه جذابیت این ارتباط در نظر فرد بیشتر باشد، به طور طبیعی نا کامی آن نیز شدیدتر خواهد بود. حسن نا کامی تا زمانی که این عشق بیان شود و ارتباط مدنظر به ثمر نرسند، ادامه خواهد داشت و در غیر این صورت حس مذکور فرد را به چالش خواهد کشید.

چه باید کرد؟ برادر گرامی! درست است که شما به دختر عموی خود علاقه مند بودید؛ اما باید با خود بیندیشید که در باره علاقه خود چه کاری انجام داده اید؟ همچنین بیان کرده اید عصبانی هستید، از خود پیر سید که دقیقاً از چه چیزی عصبانی هستید و چه قسمتی از این عصبانیت به خود شما بر می گردد و چه قسمتی متوجه دیگران می شود؟ وقتی موضوع عصبانیت شما مشخص شود، بهتر می توانید تصمیم بگیرید که در باره عصبانیت خود چه کاری انجام دهید. احساس دیگری که شما در باره اش صحبت کردید، افسردگی است. آنچه در باره افسردگی حائز اهمیت است، میزان و شدت

نگرش در ست به سالمندی

همانند دیگر موضوعات زندگی، پایه ای ترین نکته داشتن نگرشی در ست، منطقی و واقعی به موضوع است. این که نگاه درستی به زندگی و معنایی از آن برای خود داشته باشیم، تأثیری بنیادین بر تمام ابعاد زندگی ما دارد. در این مورد خاص نیز نگرش صحیح بر دو مسئله مهم استوار است:

یک- زندگی در دنیا فقط یک فرصت موقت و گذراست و همه ما در زمین حکم مسافرا را داریم و روزی باید آن را به مقصد نهایی ترک کنیم. پذیرش و باور این امر ما را از دل بستن های عمیق که موجب در نذاک شدن دوره سالمندی می شود، برهیز می دهد.

دو- سالمندی نیز یک دور و طبیعی عمر همانند دور ه های پیشین است و اصلا ر خداد منفی و بدی نیست. اصلاً دوره های زندگی با این نگاه قابل ارزش گذاری (خوب و بد) نیستند.

* نکته طلایی در این بخش هم، آن است که

پیامک های شما

۲۰۰۰۹۹۹

بوستان عزیز!

برای آن که مشاوران و روان شناسان بتوانند پاسخ های روزانه ترتری به سوالات و پیامک های شما بدهند، نیاز به اطلاعات بیشتری داریم؛ بنابراین همراه با برج 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.

مخاطبان گرامی، پیامک های شما رسید و در نوبت پاسخگویی مشاوران است:

- * دختری هستم ۳۲ ساله سختی های زیادی کشیدم تا الان هم خواستگاران زیادی دارم ولی...
- * شوهرم به خاطر خواهرش بدی های زیادی در حق من کرده است و الان خواهر او با برادر من ازدواج کرده است که بهم مشکل دارند...
- * دختری ۲۵ ساله، مدرک کارشناسی-وضع مالی نسبتاً خوبی دارم، پدرم بازنشسته و مادر دو سال است به رحمت خدا رفته اند، به دلیل بیماری مادرم حاضر به ازدواج نبودم حالا...
- * دختری ۱۴ ساله هستم-حدود یازده ماه است که ازدواج کرده ام و خیلی هم همسر مرا دوست دارم؛ اما...
- * زنی ۲۶ ساله هستم- همسر ۲ سال است که فوت شده. یک ماه قبل از فوت همسر...
- * خانمی ۳۸ ساله هستم که تاکنون نتوانستم ازدواج کنم- خانواده ام در حد متوسط هستند، افسردگی و حرف های دیگران آزار می دهد...
- * دختری ۱۸ ساله هستم- سال گذشته کنکور دادم؛ ولی قبول نشدم- امسال دوباره می خواهم شرکت کنم؛ اما...
- * من پسر ۲۳ ساله و دانشجوی کاردانی هستم. در حقیقت هم درس می خوانم، هم کار می کنم- سطح اقتصادی ام معمولی است، دوست دارم ازدواج کنم؛ اما...



دوستان همراهِ!

متأسفانه در 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 تر ی باشد، پاسخ گویی بهتری نیز انجام می گیرد، پیشنهاد می کنیم سوالات مشروح را از طریق ایمیل یا تلگرام «زندگی سلام» به آدرس zendegisalam@، بر ای مان بفرستید.