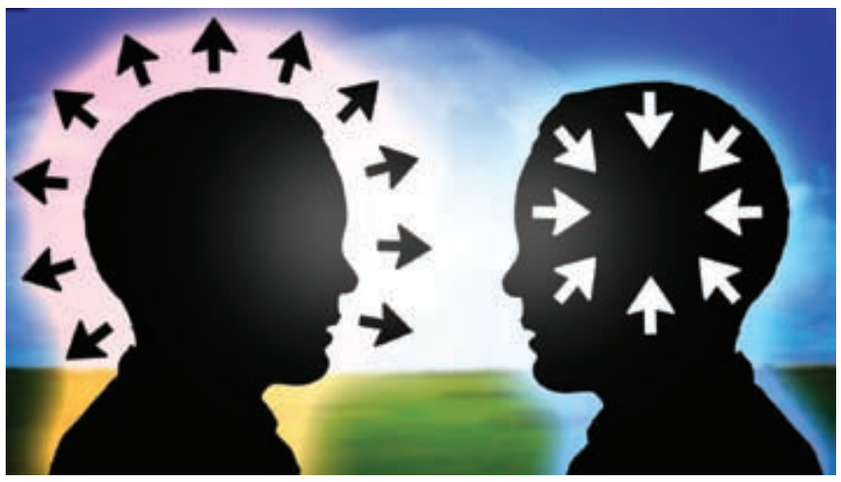
معرفی کتاب شما در «زندگی سلام»

همراهان گرامی! اگر نویسنده کتابی هستید که با موضوعاتی در «زندگی سلام» مرتبط است و علاقه مندید در این صفحات به دیگران معرفی شود، می توانید دو نسخه از کتاب تان را همراه با معرفی کاملی از خود (اطلاعات فردی، تخصصی، زمینه فعالیت و سوابق تان) برای ما به نشانی: مشهد- بولوار شهید صادقی- مؤسسه فرهنگی، هنری خراسان- تحریریه روزنامه- گروه زندگی سلام بفرستید تا در صورت تایید نهایی به خوانندگان روزنامه معرفی شود.

با دیگران به از این باش که هستی!

علیرضا عبدی، روان شناس- هر فردی ویژگی های اخلاقی خودش را دارد. یکی خیلی سریع و با یک مسئله کم اهمیت عصبانی می شود و یکی هم جنبه بالایی دارد. یکی حال و حوصله صحبت و شوخی با دیگران را ندارد و دیگری فقط به دنبال این مسائل است. یکی حرفش را رک می زند و یکی با نیش و کنایه می گوید. بالاخره هر فردی یک سری ویژگی های اخلاقی دارد و اگر ما می خواهیم که شرایط در محل تحصیل، کار و حتی خانه برای مان اعصاب خرد کن نشود باید بتوانیم با این افرادی که خیلی با هم فرق می کنند، کنار بیاییم. افرادی که ممکن است دقیقا رفتارهایی بر خلاف میل باطنی و سلیقه ما داشته باشند و اگر نتوانیم این تضادها را به درستی و با فراگیری مهارت سازگاری کنترل کنیم برای مان مشکلاتی ایجاد می شود.



سازگاری نقش حیاتی دارد

سازگاری یعنی کنار آمدن با دیگران و اگر بتوانیم با شرایطی که برایمان به وجود می آید و آدم های اطراف مان بهتر کنار بیاییم روی عملکرد خودمان تاثیر گذاشته ایم. اگر فردی چنین توانایی را نداشته باشد و قادر به سازگاری خود با محیط اطرافش نباشد به طور طبیعی دچار استرس و تنش می شود و حتی در روابط بین فردی خود نیز با مشکل مواجه خواهد شد. نتیجه این ناسازگاری در حوزه های مختلف شغلی، تحصیلی و خانوادگی خود را نشان می دهد و روی عملکرد فرد تاثیر معکوس دارد. به همین دلیل سازگاری با محیط بسیار مهم و حیاتی است.

سازگاری نادیده گرفتن خود نیست

سازگاری با شرایط به معنای انکار خود و ارزش هایی که به آن پایبند هستیم، نیست. سازگاری یعنی در عین این که خود را با محیط و اطرافیان مان وفق می دهیم هویت خود را نیز حفظ کنیم. در این تعریف ما خودمان هستیم با باورها و ارزش هایی که به آن پایبند هستیم، اما مهارت کنار آمدن با انسان ها و شرایط را نیز داریم. در واقع سازگاری این معنا را دارد که ما بتوانیم با انسان ها مدارا کنیم و انعطاف پذیر باشیم؛ اما باز هم باید یادآور شد که این موضوع به معنای فراموشی و زیر سوال بردن هویت خودمان نیست.

ویژگی های ناسازگارها را بدانید

افراد ناسازگار به دلیل مشکلات شخصیتی که دارند نمی توانند با محیط و اطرافیان به خوبی ارتباط برقرار کنند. افراد پرتوقع، خودخواه یا خودشیفته، افرادی که از دیگران انتظارات زیادی دارند، افرادی که انعطاف ناپذیر هستند، افراد سخت گیر و بالاخره کسانی که خود را بالاتر از دیگران می بینند جزو افراد ناسازگار تعریف می شوند. این گروه از افراد به دلیل نداشتن مهارت سازگاری، عملکردهای ضعیفی در دیگر جنبه های زندگی شان دارند؛ بنابراین اگر این ویژگی ها را در شخصیت تان دیدید به فکر اصلاح خودتان باشید. برای سازگاری با انسان ها ابتدا باید بعضی باورهای غلط مان را تغییر دهیم. اگر این تصور را داشته باشیم که از دیگران برتر هستیم، دیگران قابل اعتماد نیستند و ... این باورها در نحوه سازگاری ما با انسان ها تاثیر منفی می گذارد بنابراین تغییر باورها می تواند یکی از تکنیک های کسب مهارت سازگاری باشد، اما کنار آن باید مهارت های ارتباطی خود مانند مهارت حل اختلاف و مدیریت استرس را برای سازگاری با افراد افزایش دهیم.

مودب باشید

از کلماتی مانند «بفرمایید» و «متشکرم» در صحبت هایتان بیشتر استفاده کنید؛ اما زیاد از حد هم آن ها را به کار نبرید. مودبانه اما قاطعانه «نه» بگویید و اگر بار نخست به جواب منفی شما توجه نشد، روی حرف خود تاکید کنید برای مثال بگویید: «می فهمم اما ...»

سازگاری را ارزش بدانید

انسان، موجودی اجتماعی است و به همین دلیل باید مهارت سازگاری با اطرافیان خود را داشته باشد. مهم ترین اقدام برای داشتن سازگاری ارزش دانستن این مهارت است. افراد باید مهارت سازگاری را یک ارزش و خصلت پسندیده بدانند چون در سایه داشتن چنین مهارتی می توان رشد کرد و نتایج مثبتی را به دست آورد. اگر مهارت سازگاری را با ارزش بدانیم، می توانیم در یادگیری مهارت های ارتباطی و تغییر باورها و ارزش ها موفق عمل کنیم.

خودتان را محدود نکنید

از آن جا که واکنش های مردم در مقابل هر یک از رفتارهای شما متفاوت است، بهتر است همان طور که صلاح می دانید عمل کنید و از واکنش منفی آن ها ناراحت نشوید. برای شروع ارتباط اگر از طرف مقابل تان روی خوش ندیدید و احساس کردید به صحبت و ارتباط با شما تمایلی ندارد بهتر است بدون آن که ناراحت شوید یا واکنش غیر منطقی و بی ادبانه ای نشان دهید از خیرش بگذرید و به حرف ها و یا حرکات آزار دهنده اش اعتنا نکنید.

بهانه به دست دیگران ندهید

همان طور که گفتیم معمولا افرادی که مشکلات شخصیتی دارند مانند افراد خودشیفته، بدبین و پرخاشگر به سختی می توانند با دیگران و محیط سازش داشته باشند؛ البته موارد دیگری مانند اختلالات روانی و اعتیاد هم می تواند روی روند سازگاری افراد تاثیر بگذارد. ممکن است در اطراف ما افرادی وجود داشته باشند که به دلایل مختلف جزو آدم های ناسازگار محسوب شوند. این افراد ممکن است از افراد نزدیک یا اعضای خانواده مان باشند یا همکار و یک فامیل دور. هر چند نوع روابط انسان ها در هریک از این طبقه بندی ها متفاوت است اما بهترین اقدام برای مواجه شدن با افراد ناسازگار قرار دادن یک مرز و حریم بین خود و آن هاست. افراد ناسازگار حساسیت هایی دارند که با تحریک هریک از آن ها ممکن است مشکلات ناسازگاری فرصت بروز پیدا کند. به همین دلیل بهتر است با شناسایی این نقاط ضعف باعث تحریک آن ها نشویم.

ارتباط چشمی برقرار کنید

این رفتار در هنگام گفت و گو می تواند نشانه توجه، علاقه و درگیری باشد. در حین گفت و گو اگر مستقیماً به چشمان فردی که با او حرف می زنید نگاه کنید، می توانید صمیمی بودن خود را به او انتقال دهید، اما اگر هنگام گفت و گو با اشخاص به جای دیگری خیره شوید نامطمئن بودن خود را القا کرده اید و اگر بیش از اندازه به چشمان او نگاه کنید احتمالا احساس بدی پیدا می کند و به این نتیجه می رسد که او را زیر حمله قرار داده اید. نگاه کردن بی وقفه به چشمان مخاطب نه درست است و نه ضرورت دارد. وقتی با دیگران حرف می زنید به حالت های نگاه های خود دقت کنید و بکوشید که به تدریج از نگاه های خود استفاده بهتری کنید. نگاه کردن آرام و پیوسته، و گاه برگرفتن این نگاه به گفت و گو حالت مشخص تر و دوستانه تری می دهد.

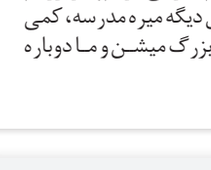
دنبال ایجاد تنش نباشید

سعی کنید تا جای ممکن از ایجاد تنش بین خود و افراد ناسازگار جلوگیری کنید و هنگام برقراری ارتباط به گونه ای صحبت کنید که احتمال به وجود آمدن سوءتفاهم پیش نیاید چون با تحریک افراد ناسازگار باعث شدت تنش بین خود و آن ها خواهید شد مخصوصا اگر فرد ناسازگار جزو کسانی باشد که ارتباط نزدیکی با آن ها دارید مانند همکار یا دوست نزدیک، بهتر است این موارد را لحاظ کنید تا مانع بروز تنش و ناسازگاری بیشتر شود.

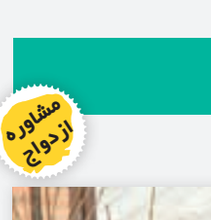
چهره ها

من و پسرم حریف می طلبیم!

مجیدی- ستون چهره هفته را این بار اختصاص داده ایم به موضوعاتی خانوادگی که عبارت است از: همبازی شدن پسر و پدر، تبریک تولد برادر، شرکت با دختر در کلاس آشپزی، توجه به بزرگ شدن فرزندان و قدم زدن در دمای زیر صفر درجه با همسر!



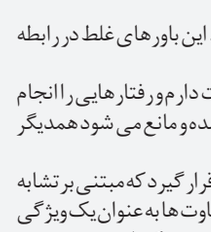
***پیمان معادی** با انتشار این عکس در اینستاگرام شخصی اش نوشت: من و پسرم یک تیم فوتبال دستی شدیم، حریف نبود دیگر!؟



***سید مهدی رحمتی** بعد از درخشش در داربی ۸۱ با انتشار این عکس نوشت: داداش جون تولدت مبارک. داداش دارها قدر همو بدونن.

***رزیتا رزاقی** هم با انتشار این عکس در کنار همسرش نوشت: زیر صفر درجه! باورتون میشه! فقط برای چند لحظه با همسرم از ماشین پیاده شدیم! حتی نمی تونین تصورش رو هم بکنین! خوبه کنار همیم!

***المیرا شریفی مقدم** هم که با دیدنش یاد اخبار می افتیم، با انتشار این عکس نوشت: زندگی با همه بد و خوبش در حال گذره. گاهی از گذر عمر غافل میشیم و قدرش رو نمی دونیم. خدا کنه به موقع بفهمیم و برگردیم به زندگی و از لحظه لحظه اش لذت ببریم. امروز داشتم فکر می کردم پسر بزرگم رفته پیش دبستانی و سال دیگه میره مدرسه، کمی هول کردم! بچه ها دارن بزرگ میشن و ما دوباره کوچیک.



مشاوره اتاق مشاوره

اخلاق تندی با خانواده ام دارم

مشاوره نوجوان

دختری ۱۲ ساله هستم. اخلاق تندی با خانواده ام دارم. لطفاً راهنمایی ام کنید.

مشاور: عباسعلی براتی، روان شناس

با توجه به این که شما ۱۲ ساله هستید باید بدانید در آغاز دوره نوجوانی قرار دارید و در این دوران رشد و تکامل جسمی و ذهنی سریع است. نوجوانی مرحله ای از زندگی است که باید شما در آن توانایی ها و دیدگاه اجتماعی خود را گسترش دهید، ارزش ها و اعتقادات خود را باز بینی و آن ها را تقویت کنید، چرایی و چگونگی زندگی خودتان را بازیابی کنید تا بر اساس آن بتوانید رفتار خود را هدایت کنید چون این مرحله از زندگی، زمان هویت یابی شماست.

مشکل تان را غیر قابل حل ندانید

شما باید دوره نوجوانی را با آرامش و آگاهی بگذرانید و جواب سوال هایی که ذهن تان را مدت ها درگیر کرده است، پیدا کنید. این که شما چه فردی هستید و چه جایگاهی در خانواده و جامعه دارید کمک خواهد کرد تا بسیاری از دغدغه ها و درگیری های فکری تان کاهش یابد و اخلاق تندتان تغییر کند. خیلی نگران رفتارهایتان نباشید و خودتان را غیر قابل اصلاح ندانید چون نوجوانی یک دوره انتقال است، انتقال از دوره کودکی به دنیای بزرگسالی و بسیاری از ویژگی ها مانند استقلال طلبی، تخیلات و احساسات شدید در این دوره در راستای کسب هویت شما به وجود می آید. البته باید راه های درست کنار آمدن با آن ها را یاد بگیرید و به کار ببندید. راه حل هایی که در ادامه توصیه می شود به شما کمک خواهد کرد مسیر زندگی خود را با آرامش و اعتماد بیشتری طی کنید.

وقتی خسته اید گفت و گو نکنید

این که خودتان احساس می کنید در رفتار با اعضای خانواده برخورد تندی دارید، خود بیانگر این است که می خواهید و دوست دارید در خودتان تغییر و تعادل ایجاد کنید تا دچار افراط و تفریط در رفتارتان نشوید. این نگرش شما قابل تحسین است. با این حال باید ضمن حفظ احترام بزرگ ترها و قوانین خانواده نسبت به وظایف خود و پذیرش مسئولیت و انجام دقیق آن ها پایبند باشید. زمانی که خسته هستید و کم حوصله اید وارد گفت و گو و بحث و جدل های بی پایه با دیگر اعضای خانواده نشوید. سعی کنید موقعیت شناس باشید و زمانی با دیگر اعضای خانواده گفت و گو کنید که آن ها نیز آمادگی پذیرش شما را داشته باشند. در این زمان بهتر است با آن ها درد دل کنید و هر آن چه که در ذهن شماست و باعث ایجاد دغدغه و نگرانی تان می شود را با خانواده که بهترین حامی و یاور شما هستند در میان بگذارید و از آن ها کمک بگیرید.

راهکارهایی برای رسیدن به آرامش روانی

همچنین اوقات مناسبی پای صحبت های آن ها بنشینید و با دقت به سخنان آن ها گوش کنید. زمان مشخص و مناسبی را به ورزش و بازی و سرگرمی های سالم بپردازید. به اندازه کافی و در شرایط کاملا مساعد خواب و استراحت داشته باشید. مراقب نوع غذای مصرفی و فاصله وعده های آن باشید. اوقات فراغت خود را با یک یا چند حرفه و مهارتی که به آن علاقه مند هستید پر کنید. هنرهایی مانند طراحی و نقاشی، خواندن کتاب های شعر، قصه و داستان یا دیگر مهارت های حرفه ای مانند خیاطی یا بافندگی می تواند ضمن غنی کردن اوقات فراغت شما به نحو مطلوب آرامش روحی و روانی شما را تامین کند. از طرفی با افزایش مهارت های اجتماعی و حرفه ای شرایط زندگی خانوادگی را برای خودتان آسان تر کنید. گوش دادن به نوای دلنشین قرآن کریم یا قرائت قرآن توسط خودتان به هر اندازه ای که فرصت دارید در این زمینه بسیار اثر بخش و سازنده خواهد بود.

من و همسرم رابطه خوبی با هم نداریم

مشاوره از دواج

خانمی هستم ۳۴ ساله که از همسرم حدود ۲ سال بزرگ تر هستم. متاسفانه رابطه خوبی با یکدیگر نداریم. سال ۹۰ با این که دختر خانه بودم با او ازدواج کردم. همسرم یک از دواج ناموفق هم داشته که حاصل از دواجش یک فرزند دختر است که از یک سالگی کنار ما بود و اکنون مرا مامان صدا می کند. حاصل از دواج ما هم یک دختر است. چه کنیم که مشکلات مان برطرف شود؟

مشاور: فائقه رزاقی، دانش آموخته رشته مشاوره

مشکلات ارتباطی زوجین تجربه ناخوشایندی است که می تواند ایجاد کننده یا افزایش دهنده نارضایتی از زندگی باشد؛ اما نکته مهم و خوشایند این است که ما با تغییر رفتارها و باورهایمان می توانیم این مشکلات را به حداقل برسانیم. سوال تان را بسیار کلی مطرح کرده اید و به نوع مشکلی که با همسرتان دارید، نپرداخته اید از این رو ناگزیریم پاسخ کلی به سوال تان بدهم و امیدوارم که موثر واقع شود.

یک باور غلط اما رایج درباره همسر

مشکلات ارتباطی معمولا به دنبال باورهای اشتباهی که درباره یک رابطه داریم، ایجاد می شوند. این باورهای غلط در رابطه های نزدیکی مانند رابطه همسری بیشتر موجب بروز مشکل می شوند.

از جمله باورهای غلط در رابطه همسران این است که همسر من باید آن فردی باشد که من دوست دارم و رفتارهایی را انجام دهد که مطابق با میل یا ارزش های من است. این باور غلط باعث جنگیدن مداوم همسران با هم شده و مانع می شود همدیگر را همان گونه که هستند، بپذیرند.

قبل از ازدواج به منظور تجربه ازدواج موفق، لازم است حتماً معیارهایی برای انتخاب همسر مدنظر قرار گیرد که مبتنی بر تشابه و تناسب دو طرف ازدواج با یکدیگر باشد؛ اما پس از ازدواج، تمرکز بر تفاوت ها و از آن بدتر قضاوت تفاوت ها به عنوان یک ویژگی منفی و منفور نه تنها به بهبود ارتباط کمکی نمی کند بلکه اوضاع ارتباطی میان همسران را به وخامت می کشاند.

زمانی که به رفتار همسرمان به عنوان رفتاری متفاوت با آن چه ما انجام می دهیم یا حتی انتظار انجامش را از همسرمان داریم، بنگریم، آرامش بیشتری را تجربه می کنیم تا زمانی که آن رفتار را به عنوان رفتاری زشت، غیر قابل قبول یا احمقانه در نظر بگیریم. زمانی که روی تفاوت خودمان تمرکز می کنیم راحت تر می توانیم همسرمان را بپذیریم؛ اما وقتی او را با کلماتی مانند غیر عادی، عجیب و غریب و ... توصیف می کنیم راه بهبود رابطه را به روی خود بسته ایم. باور غلط «او باید همان گونه ای باشد که من می خواهم» باعث ایجاد رفتارهای «قضاوت»، «ایرادگیری» و «سرزنش» می شود.

به تفاوت ها احترام بگذارید

شوهر شما قبلاً ازدواج کرده است و فرزند هم دارد و شما به قول خودتان دختر خانه بوده اید. در این حالت باید توجه داشته باشید برای بهبود رابطه نیاز است بپذیرید همسر شما گذشته ای متفاوت داشته و باورها و خلقیات او با شما متفاوت است، اما آن چه با وجود این تفاوت ها باعث ایجاد رابطه خوب می شود، پذیرفتن و احترام گذاشتن به تفاوت هاست.

بپذیریم برای تجربه یک رابطه خوب و موفق نه بناست همسرمان شبیه ما شود و نه بناست ما شبیه او بشویم بلکه نیاز است برای تقویت رابطه کارهای موثری انجام دهیم؛ برای مثال تشویق و توجه کردن به رفتارهایی که مورد پذیرش ماست و تمرکز نکردن روی رفتارهایی که مبتنی بر تفاوت های ماست، می تواند گام موثری برای بهبود رابطه باشد. باور سالمی که می گوید: «من و همسرم متفاوتیم؛ اما می توانیم با وجود تفاوت ها رابطه ای خوب بسازیم» می تواند رفتارهای موثری مانند «تشویق»، «توجه» و «احترام» را ایجاد 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 همراه با درج سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) بنویسید. لطفا ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

۸۱۶۱- چطوری می تونم سوالی از مشاورهای صفحه زندگی سلام بپرسم؟

زندگی سلام: دوست عزیز شما می توانید سوال خود را از ۳ راه برایمان ارسال کنید: ارسال با پیامک، از طریق ایمیل و یا ارسال به کانال زندگی سلام در تلگرام.

۸۱۶۲- پسری ۲۰ ساله هستم. نامزد دارم ولی ۸ سال است که به دختری از اقوام مان علاقه مندم. چطور مهرش را از دل بیرون کنم؟

۸۱۶۳- زنی ۳۵ ساله هستم. سیزده سال است که ازدواج کرده ام. شوهرم به علت ورشکستگی اصلا اهمیتی به من و دخترم نمی دهد، فقط بیشتر اوقاتش را با دوستانش می گذراند. هروقت هم شکایت می کنم می گوید: «ناراحتی، طلاق بگیر.» مرا راهنمایی کنید.

۸۱۶۴- جوانی هستم ۲۳ ساله. زنم همیشه به من شک دارد. او حتی به خواهر خودش هم شک دارد، چون خواهرش چند تا پیام به من داده است، رابطه من با خانواده خودش را هم قطع کرده است. من سعی کردم خاطرش را جمع کنم ولی نشد. هر شب می پرسد کسی پیام نداده؟ کسی زنگ نزده؟ مانده ام چه کار کنم؟

۸۱۶۵- خانمم روزی شاید دو بسته سیگار می کشد، خاک هم می خورد. خواهش می کنم بگویید چه کار کنم؟ راهنمایی ام کنید.

۸۱۶۶- جوانی ۲۲ ساله هستم. ۲ سال است ازدواج کرده ام؛ اما فکر می کنم زود ازدواج کردم!

دوستان همراه!

متاسفانه 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 کانال «زندگی سلام» در تلگرام برای مان بفرستید.

پرسش شما پاسخ شما

خوانندگان گرامی!

تجربه مشابه یا بهترین پاسخی که از سوی شما برای این پرسش ارسال شود، با نام خودتان منتشر خواهد شد. شما می توانید پاسخ های خود را به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک یا به آدرس moshavere@khorasannews.com ارسال کنید

با سلام. جوانی ۲۱ ساله هستم و در خدمت مقدس سربازی به سر می برم. شغل من نقاشی خودرو است و بیش از حد عاشق کارم هستم. ۳ سال است که می خواهم ازدواج کنم و به خانواده هر ماه یک دختر را که خودم انتخاب می کنم معرفی می کنم. آن ها هم کلافه شدند از این کار و لی به نتیجه نمی رسیم. خواهش می کنم راهنمایی ام کنید. خسته شدم از کارهای خودم.

دیدگاه مردم درباره پیامک شما

همراهان عزیز وگرامی لطفا برای بیان دیدگاه های خود درباره پیامک ها، شماره کد آن را در ابتدای مطلب خود درج کنید.

۸۱۰۳- دختری ۱۱ ساله و بسیار حساس و زرنگ دارم؛ اما او دختر تنی ما نیست بلکه دختر برادر شوهرم است که به دلیل جدایی او از همسرش از ۲ ماهگی سرپرستی اش با ما بوده است، حال باید در چه سنی این موضوع را با او در میان بگذارم که به روحیه اش لطمه ای وارد نشود. ۳ فرزند دیگر نیز دارم.

خواهر عزیز! بچه ای که از ۲ ماهگی تحت تربیت شما بوده است اگر برای رضای خدا بوده پس دلیلی ندارد زندگی، افکار، آینده و آرامش او را خراب کنید. به خدا توکل و اعتماد کن که راه رستگاری همین است.