پیشنهاد امروز

امروز حواسمان باشد تمام صحبت هایمان بار مثبت داشته باشد و دور کلمات منفی و مفاهیم ناامید کننده را خط بکشیم.

اگر همسرتان این نشانه ها را دارد، شک کردن به او جایز نیست

زوج های مورد اعتماد

بعضی زوج ها مدام دنبال مچ گیری از یکدیگر هستند و هیچ وقت هم به نتیجه نمی رسند. به این زن و شوهرها باید گفت که گاهی هم نیمه پر لیوان را نگاه کنید، ذهنیت روشنی داشته باشید، خوش بین باشید و باور کنید که می توانید به شریک زندگی تان اعتماد کنید به خصوص اگر نشانه هایی را که در ادامه خواهید خواند در رفتار و کردار او می بینید، مطمئن باشید که او فرد قابل اعتمادی است. به گزارش «خبرآنلاین»، نشانه هایی که در ادامه می گوییم به شما اطمینان می دهند که شریک زندگی تان با شما صادق است. البته نداشتن این نشانه ها نباید باعث بی اعتمادی شود ولی از زن و شوهری که چنین رفتاری از یکدیگر می بینند، هیچ دلیلی برای بدبینی پذیرفته نیست.

وقتی احساساتش را با شما در میان می گذارد

وقتی شریک زندگی تان درباره افکار و احساساتش با شما روراست است و همه آن ها را با شما در میان می گذارد یعنی این که می توانید به او اعتماد کنید. وقتی همسرتان مقابل شما می نشیند و بدون سانسور، احساساتش را با شما در میان می گذارد بدون این که از قضاوت شدن هراس داشته باشد، بدون این که بابت انتقادهایی که ممکن است متوجه اش شود یا این که شاید بابت احساساتش مورد تمسخر واقع شود، همه آن چه را که در دلش می گذرد با جزئیات باز گو کند یعنی او فرد قابل اعتماد شما در زندگی خواهد بود. البته این را هم یادتان باشد که اگر همسر شما از آن قبیل آدم هایی نیست که بلافاصله هر آن چه که در دلش می گذرد با شما در میان بگذارد به این معنا نیست که قابل اعتماد نیست. بعضی آدم ها با حرف زدن، احساساتشان را به تدریج مطرح می کنند و بعضی ها به تنهایی نیاز دارند و زمان بیشتری می خواهند تا حرف دلشان را برای شما رو کنند.

وقتی همه جزئیات روزش را باز گو می کند

وقتی زن و شوهری چیزی برای پنهان کردن از یکدیگر نداشته باشند، طبیعی است زمانی که در پایان روز به هم می رسند همه آن چه جزئیات اتفاقات روز مره آن روز آن ها بوده را با یکدیگر در میان می گذارند. در واقع چیزی برای پنهان کردن وجود ندارد. با این وصف وقتی همسرتان خودش مایل است جزئیات روزانه اش را با شما در میان بگذارد و در این زمینه هیچ تردیدی هم ندارد یعنی این که به راحتی می توانید به او اعتماد کنید.

وقتی به شما اجازه حرف زدن می دهد

وقتی او نشسته است و سکوت می کند تا شما درباره روز بدی که داشته اید با خیال راحت حرف بزنید، یعنی این که همسرتان به احساسات شما احترام می گذارد اما در عین حال باید یک نکته یادتان باشد که قرار نیست همسر شما صرفا یک شنونده باشد اما اگر شما طرف شنونده ماجرا هستید اول اجازه بدهید همسرتان حرف هایش را بزند و بعد به او بگویید آیا کاری هست که بتوانید برای آرام کردنش انجام دهید؟ اما اگر طرف گوینده هستید در عین حال که باید بدانید سکوت همسرتان در برابر گفته های شما یک رفتار قابل احترام و قابل اعتماد است، گاهی اجازه بدهید او هم اظهار نظری بکند.

وقتی سوالات او مانند بازجویی کردن نیست

همیشه هم این طور نیست که وقتی همسرتان از شما سوال می پرسد، صرفا خیال بازجویی کردنتان را داشته باشد. گاهی سوال های متعددی که از شما می پرسد نشانه علاقه به مسئله ای است که در اطراف شما، کار یا در ستان وجود دارد. یادتان باشد وقتی همسرتان رو در رو درباره موضوعی از شما سوال می کند همواره به معنای بازجویی کردن و شک داشتن نیست چون می توانست این کار را مخفیانه هم انجام دهد و سراغ راه های دیگری برود اما وقتی رو در رو این سوال ها را از شما می پرسد می تواند به این معنا باشد که مسائل مربوط به شما برایش جالب توجه است.

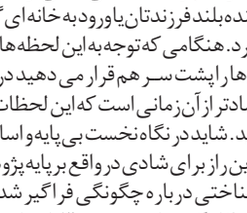
وقتی تلفن اش را به دست شما می دهد

طبیعی است که وقتی همسر شما در اتاق نیست و زنگ پیامک تلفن همراهش به صدا در می آید شما نباید به گوشی او سرکشی کنید اما وقتی به هر دلیلی دستش بند است برای مثال هنگام رانندگی است و تلفن همراهش را به دست شما می دهد تا برایش نگه دارید به این معناست که او چیزی برای پنهان کردن ندارد. البته این موضوع با قضیه ای که شما خودتان بخواهید پنهانی گوشی همراه همسرتان را کنترل کنید کاملا متفاوت است چرا که در آن موقعیت شما شم پلیسی تان فعال می شود و کاری را می کنید که در واقع نباید انجام دهید اما وقتی او از قرار دادن تلفن همراهش در اختیار شما ابایی ندارد پس دیگر دلیلی هم برای نگرانی وجود نخواهد داشت.

وقتی در چشم های تان نگاه می کند

یک دروغگو خوب می داند که هنگام گفت و گو نباید زیاد به چشم های طرف مقابلش نگاه کند بنابراین یک همسر دروغگو حتما حواسش خواهد بود که تا جایی که امکان دارد نگاهش را از نگاه شما بدزدد. وقتی همسر شما راستش را می گوید، مستقیم به چشم هایتان نگاه می کند. در ضمن یادتان باشد که یک همسر راستگو معمولا زیاد در اماتیک رفتار نمی کند چون راستش را می گوید نیازی به زیاده روی در رفتارهای این چنینی و به دست آوردن دل شما ندارد.

مثبت من



راز ۳ ثانیه ای شاد شدن زندگی!

شاد بودن اتفاقی است که همه ما دوست داریم به آن برسیم و حتی برای آن هزینه کنیم و وقت هم بگذاریم. در این مطلب قصد داریم به شما نشان دهیم که چگونه از یک زندگی تیره و تار و فاقد شادی به سمت یک زندگی سرشار از شادی و خوشحالی حرکت کنید. به گزارش «عصر ایران»، همه آن چیزی که شما برای تغییر زندگی تان نیاز دارید تنها یک ترفند ۳ ثانیه ای ساده است که توصیه می کنیم حتما آن را بخوانید و در زندگی تان به کار بگیرید.

برش های ناز ک شادی چیست؟

رمز آن این است: «توجه به چیزهای کوچکی که شادی به ارمغان می آورند.» این جمله ممکن است اندکی ساده و شاید هم مبهم به نظر برسد اما هنگامی که به چیزهای کوچکی که در طول روز موجب شادی ما می شوند، توجه بیشتری کنید چه نوشیدن یک لیوان آب خنک هنگامی که تشنه هستید یا احساس گرمای خورشید در یک روز سرد زمستانی، این موارد کوچک، کم کم روی هم جمع می شود و پیش از آن که متوجه شوید، دیدگاه و چشم اندازی جدید به موارد شادی آفرینی که در زندگی ما وجود دارند به دست خواهید آورد. به این لحظه های شادی «برش های ناز ک شادی» می گویند؛ زیرا ممکن است هر کدام تنها چند ثانیه طول بکشد. برای مثال، نخستین جرعه قهوه صبحگاهی که می نوشید، شنیدن صدای خنده بلند فرزندتان یا ورود به خانه ای گرم پس از یک روز سرد. هنگامی که توجه به این لحظه ها را آغاز می کنید و آن ها را پشت سر هم قرار می دهید در می یابید روز شما شادتر از آن زمانی است که این لحظات را نادیده می گرفتید. شاید در نگاه نخست بی پایه و اساس به نظر برسد اما این راز برای شادی در واقع بر پایه پژوهش های عصب شناختی درباره چگونگی فراگیر شدن عادات در انسان شکل گرفته است. ترفند ۳ ثانیه ای بر پایه یک برانگیزنده (برش ناز ک شادی)، یک روال (لحظه ای که ما متوجه آن شادی می شویم) و یک پاداش (زمانی که صرف لذت بردن از شادی می کنیم) شکل گرفته است.

پیامک‌های شما

برای آن که مشاوران و روان‌شناسان بتوانند پاسخ‌های مؤثرتری به سوالات و پیامک‌های 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.

۲۰۰۰۹۹۹ @zendegiisalam

*خواهر من ۲۴ ساله و خیلی پرخاشگر است، به طوری که حتی با پدر و مادرم و همسرش هم بد صحبت می کند و جلوی هر کسی بدرفتاری می کند. گاهی اوقات پسرش را هم که ۵ ساله است کتک می زند. لطفا راهنمایی مان کنید که چطور با خواهرم رفتار کنیم.

*خانمی هستم ۳۹ ساله با مدرک کارشناسی، مجرد و بیکار. تا الان موقعیت خوب ازدواج نداشتم. اطرافیان خیلی پشت سرم حرف می زنند. گناه من چیست که هر چقدر دعا کردم، جور نشد. راهنمایی ام کنید.

دوست عزیز! احساس تان را درک می کنیم. متأسفانه شرایط ازدواج برای بسیاری از جوانان به دلایل مختلفی فراهم نمی شود و سن ازدواج به طرز قابل توجهی افزایش یافته است؛ بنابراین تنها شما نیستید که دچار این شرایط شده اید و بنابراین اشکال و عیبی متوجه شما نیست. درباره داوری و حرف اطرافیان که شما را آزار می دهد باید باور داشته باشید که با معیارهای خودتان زندگی کنید نه با معیار دیگران. اگر بخواهید بر اساس نظر و قضاوت دیگران زندگی کنید هیچ گاه موفق نمی شوید همه آن ها را راضی نگاه دارید و در پی آن رنگ و روی آرامش را نخواهید دید و زندگی تان را به هدر می دهید! دیدگاهتان را به زندگی تغییر دهید و به خداوند امیدوار باشید و از او بخواهید بهترین عاقبت را برایتان مقدر کند. نگاهی نیز بیندازید به معیارهایی که برای ازدواج داشته اید. آیا منطقی و منصفانه بوده اند؟ شاید با تغییراتی در آن ها و کمی واقع بینی کسانی وجود داشته باشند که شایسته همسری با شما باشند. به هر روی تمام زندگی در ازدواج خلاصه نمی شود. سعی کنید به زندگی تان معنا ببخشید، فعالیت های اجتماعی و خیرخواهانه داشته باشید. دیگر زمینه ها و استعدادهایی را که به کمک آن ها می توانید به زندگی تان رنگ شادی، نشاط و امید ببخشید، مد نظر قرار دهید. یادتان باشد یکی از مهم‌ترین قدم هایی که برای داشتن احساس خوب در زندگی باید بردارید، بخشیدن خودتان است با امید به بخشایش خداوند و تغییر شیوه زندگی تان.

به خاطر گذشته‌ام به من کار نمی دهند

فردی ۳۸ ساله ام که هفت سال است اعتیاد به مواد مخدر را ترک کرده ام. به خاطر اعتیاد و سوابق زندانی که باعث آن اعتیادم بود، هیچ جا به من کار نمی دادند. به خدا پاکم و دوست دارم حالا از راه حلال پول به دست بیاورم. خدا شاهد اعمالم است که با این بیکاری و بی پولی در این چند سال شرایط پول در آوردن از راه خلاف را یاد داشتم ولی با بی پولی و بیکاری ساختم تا دیگر شرف انسانی را زیر پا نگذارم، از مال حرام دیگر بیزارم ولی هیچ کس باورم نمی کند. بچه من چه گناهی کرده؟ تا کی می توانم با این شرایط کنار بیایم؟

پاسخ اول

زهرا وفایی جهان
روان‌شناس عمومی

در سوالتان ذکر کردید که داشتن اعتیاد و حبس باعث بیکاری شما شده است و هم اکنون به دنبال این هستید که از راه حلال امرار معاش کنید. مخاطب گرامی آیا صرفا حبس سبب بیکاری شما شده است؟ به دنبال چه کارهایی هستید؟

خواسته های شغلی تان را بازبینی کنید

مخاطب گرامی، صرفا هفت سال اعتیاد و مدتی حبس علت بیکاری شما نمی تواند باشد زیرا می توانید در مشاغل گوناگون مشغول به کار شوید اما کارفرمای شما از گذشته شما اطلاعی نداشته باشد. صرفا در مشاغلی که نیازمند گواهی عدم سوءپیشینه هستند امکان فعالیت ندارید اما در مشاغل دیگر می توانید شروع به کار کنید. فقط در صورتی که محل زندگی شما منطقه ای کوچک باشد که همه اهالی آن جا همدیگر را می شناسند، می توان گفته شما را که «صرفا حبس سبب بیکاری شماست»، تایید کرد. منظورمان این نیست که دروغ بگویید و به همگان بگویید که سابقه حبس نداشته اید، منظورمان این است که نه دروغ بگویید و نه راستش را زیرا ماجرای حبس سبب شک و شبهه در کارفرما می شود. همچنین، شما در گذشته از راه خلاف قانون امرار معاش می کردید و معمولا مشاغل خلاف قانون، درآمد بیشتری هم دارند. امکان دارد اکنون مایل باشید شغلی باشد که درآمدی مشابه درآمد مشاغل قبلی تان به دست آورید. این مشاغل پردرآمد معمولا به افرادی واگذار می شود که مورد اطمینان باشند. هم اکنون شما به دنبال خلاف و شغل حرام نیستید اما دیدگاه دیگران این نیست و معمولا هر فرد را با توجه به گذشته اش می سنجند.

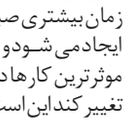
استعداد و سرمایه تان را بسنجید

در مرحله اول به شما توصیه می کنم که استعدادها و توانایی های خودتان را به اضافه سرمایه مالی که دارید بررسی کنید. سپس مشاغلی را که می توانید در آن ها مشغول به کار شوید (توصیه می شود مشاغلی باشند که نیازمند گواهی عدم سوءپیشینه نیستند) تعیین کنید و بعد جویای کار شوید. شاید شغلی را که الان بخواهید در آن مشغول به کار شوید خیلی ساده و کم درآمد باشد ولی به این فکر کنید که کار کردن در این شغل صرفا برای درست کردن یک پیشینه خوب برای خودتان است تا بتوانید از طریق این پیشینه خوب در مشاغل دیگر هم مشغول به کار شوید.

حتی به فکر تکرار رفتارهای گذشته تان هم نیفتید

در سوالتان فرمودید که می توانید از راه حرام هم درآمد داشته باشید ولی این کار را نکرده اید. لازم است که بگویم تکرار رفتار گذشته تان سبب می شود بیشتر در وضعیتی مشابه وضعیت فعلی تان فرو بروید. و فرمودید که چگونه و تا کی با این شرایط فعلی ام کنار بیایم؟ لازم است بگویم که قرار نیست که شما با این وضعیت کنار بیایید و محکوم به پذیرش این وضعیت نیستید. مخاطب گرامی تلاش کنید از این وضعیت رها شوید. تلاش کنید و پیشینه خوبی را برای خودتان درست کنید. امیدوارم پاسختان را دریافت کرده باشید.

پاسخ دوم



رضا یعقوبی
روان‌شناس بالینی

شما بر مشکل بزرگی به نام اعتیاد غلبه و هفت سال پاکی خود را حفظ کرده اید. این یعنی این که امتحان خود را پس داده اید و قادرید کارهای کوچک تر از آن را به راحتی انجام دهید. به نظر من پیدا کردن شغل کاری سخت تر از ترک اعتیاد نیست فقط باید کمی صبر و حوصله داشته باشید و به پیشنهادهایی که در ادامه می آید، توجه کنید.

دیگر دنبال خلاف نروید

پیدا نکردن کار، دلیل کافی برای رفتن به سمت خلاف و مصرف مجدد مواد نیست. اولین فردی که از مصرف مواد آسیب می بیند خود شما هستید. اگر انجام این کار می توانست مشکلات مالی شما را در درازمدت حل کند بدون این که آسیبی به شما یا جامعه برساند، ما خودمان به شما پیشنهاد می کردیم سراغ خلاف بروید ولی خودتان بهتر از هر فردی می دانید که این یک روش اشتباه است و نتیجه ای ندارد.

در گروه های خودیاری فعال شوید

به طور منظم در گروه های خودیاری مانند «NA» شرکت و سعی کنید از حمایت افراد شرکت کننده و راهنمای خودتان بهره ببرید تا بتوانید مشغول کار شوید. ماهیت این گروه ها این است که هیچ کمکی از بیرون دریافت نمی کند و هدفش این است تا افراد را مستقل و با اعتماد به نفس بار آورد. مشکلات و سختی ها برای انسان های بزرگ مانند ضرباتی است که آهنگر به آهن گداخته وارد می آورد تا از آن شیئی با ارزش بسازد.

اشتباهات تان را تکرار نکنید

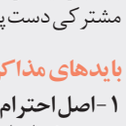
برای این که دیگران به شما اعتماد کنند شاید لازم باشد زمان بیشتری صبر کنید. حس اعتماد گاهی با گذر زمان ایجاد می شود و گاه با اثبات خودتان به دیگران. یکی از موثرترین کارها در این که افراد دیدگاهشان درباره شما تغییر کند این است که اشتباهات خود را تکرار نکنید.

هیچ گاه برای یادگیری دیر نیست!

اگر حتی دیگران به شما کار نمی دهند با وجود این باید به فکر ایجاد کردن یک کار یا خلق آن باشید نه این که منتظر باشید دیگران به شما کار بدهند. تغییر دیدگاه مردم کار زمانبری است و نمی توان انتظار داشت تا به سرعت تغییر کند. شما از تمام فرصت هایی که در اختیار دارید استفاده کنید و بیش از این که به محدودیت هایتان فکر کنید به موقعیت هایی فکر کنید که می توانید از آن استفاده کنید؛ برای مثال به موسسات کاریابی مراجعه کنید و سابقه کاری خودتان را به آن ها بگویید. این کار می تواند فرصت های جدیدی برای شما ایجاد کند. اگر لازم است مهارت جدیدی را بیاموزید. هیچ گاه برای یادگیری و آموختن دیر نشده است.

۱۴ ساله ام و دوست ندارم بروم سر کار

پسری هستم ۱۴ ساله با خانواده معمولی. امسال آن قدر به من می گویند برو سر کار که دارم روانی می شوم. هر چند می گویند که برای پولش هم نیست ولی من اصلا دوست ندارم بروم سر کار. نظر شما چیست؟



جواد غفوری نسب
مشاور

گفته اید که ۱۴ ساله هستید و خانواده اصرار زیادی به کار کردن شما دارند. نمی دانم در حال تحصیل هستید که اصرار به کار کردن شما دارند یا ترک تحصیل کرده اید. هر کدام از این دو حالت می تواند در خود توجیه و دلایل مخصوص به خود را درباره کار کردن شما داشته باشد.

تحصیل می کنید یا ترک تحصیل کردید؟

اگر ترک تحصیل کرده اید که می توان احتمال قوی داد اصرار آن ها به کار کردن شما برای ایجاد یک تغییر عمده در زندگی تان است یعنی با یادگیری یک مهارت شغلی آینده خود را تغییر دهید و موفقیت تان را تضمین کنید؛ اما اگر ترک تحصیل نکرده اید می توان اصرار آن ها را به این دلیل دانست که اعتقاد دارند شما تنها از طریق تحصیل نمی توانید آینده خود را تضمین کنید.

دیدگاه والدین تان را درک کنید

البته هر کدام از این دو احتمال که وجود داشته باشد، مسئله اساسی این است که شما با کار کردن موافق نیستید و اصرارهای خانواده شما را کلافه کرده است. برای این مسئله باید بتوانید ابتدا دیدگاه طرف مقابل خود را درک کنید و سپس با در نظر گرفتن واقعیت های موجود تصمیم بگیرید. به طور قطع والدین تان در کار کردن شما مزایایی می بینند که احتمالا خودتان به آن ها دقت نکرده اید و در طرف مقابل هم شما برنامه هایی برای خودتان دارید که از کار کردن جذاب تر هستند. در این جا شما باید بتوانید با والدین خود مذاکره کنید. یعنی بتوانید به آن ها به نتیجه مشترکی دست پیدا کنید که رضایت شما و آن ها را حاصل کند.

بایدهای مذاکره با والدین

۱- اصل احترام: اولین اصل در مذاکره با والدین، رعایت احترام است. هر چند شما بر اساس منافع خود تصمیم نهایی را اتخاذ می کنید اما این باعث نمی شود که احترام به والدین را فراموش کنید. بنابراین باید به تمام دلایل آن ها گوش کنید و منطق را فدای احساسات نکنید.

۲- اصل ترازوی تصمیم گیری: باید دقت داشته باشید که بهترین تصمیم، آن گزینه ای است که با در نظر گرفتن تمام شرایط و با آگاهی کامل اتخاذ می شود؛ بنابراین پس از شنیدن دلایل والدین تان فکر کنید و ببینید استدلال های آن ها تا چه حد با واقعیت هایی که شما از خودتان سراغ دارید منطبق است. باید عادلانه قضاوت کنید. همیشه در صحبت های طرف مقابل نکاتی وجود دارد که می تواند با شرایط شما متناسب باشد.

۳- داشتن برنامه مناسب: تا شما برنامه مناسبی برای زندگی خود نداشته باشید تمام تصمیم ها و مسیرهایی که برای خود اتخاذ می کنید، نمی توانند ضمانت اجرایی داشته باشند. باید بدانید که تا نتوانید برای خودتان هدف و مسیر مشخصی اتخاذ کنید، دیگران به خصوص والدین نمی توانند دیدگاه شخصی شما را درباره زندگی و برنامه های زندگی درک کنند و با شما همسو شوند.