

از امروز تصمیم بگیریم برای عبور از خیابان حتما صبر کنیم چراغ عابر پیاده سبز شود سپس از روی خط عابر پیاده رد شویم و یا از پل عابر پیاده استفاده کنیم.

پیشنهاد

امروز

درباره یک احساس که این روزها کمتر در بین مردم رایج است

همدلم باش!

که بیشتر این‌را حل‌ها نه تنها کاربردی نیستند بلکه مشکلی را هم برطرف نمی‌کنند. گاهی اوقات نیاز است که فقط دیگران را درک کنیم و بس.

پرهیز از راهکار دادن در همدلی: راه حل‌هایی که در زندگی ما چاره ساز است ممکن است برای دیگران راه حل کاربردی نباشد پس بهتر است از راهکار دادن پرهیزید.

قضاوت نکنید: سعی کنید در باره مشکلات طرف مقابل قضاوت نکنید. گاهی اوقات ما نه تنها در باره مشکلات دیگران قضاوت می‌کنیم بلکه در باره شخصیت فرد هم نظر می‌دهیم یعنی مشکلات وی را به شخصیت وی ربط می‌دهیم. این گونه، مشکلات وی را چند برابر می‌کنیم.

به وی برچسب نزنید: اگر فردی در برهه‌ای از زمان دچار مشکل شد به سرعت برچسب بی‌سوخت، بی‌دلی...

... و به او نزنید چرا که بعضی مشکلات ناخواسته وارد زندگی انسان می‌شود، بدون آنکه شخص بخواهد.

گاهی کمکی بیش از همدلی نیاز است: یادتان باشد بعضی از مشکلات به چیزی فراتر از همدلی ساده نیاز دارند و توقع نداشته باشید با یک همدلی ساده برطرف شوند؛ بنابراین گاهی برای کمک به دیگران آستین بالا بزنید و از لذت‌رویی کمک به دیگران بهره‌برید.

در همدلی از مشکلات کوه نسازید: از مشکلات وی کوه نسازید و سعی نکنید آن‌ها را بسنجد بزرگ و غیرقابل حل جلوه دهید بلکه سعی کنید با آسان‌سازی از ضربه سختی که خورده است بکاهید.

چه عواملی مانع همدلی با دیگران می‌شود؟

برچسب‌زدن، قضاوت و پیشداوری، درشت‌نمایی مشکلات به وجود آمده و برعکس آن کوچک‌نمایی مشکلات دیگران که از نظر آن‌ها اهمیت زیادی دارد، مانع همدل شدن با دیگران می‌شود. همچنین نصیحت کردن، سرزنش کردن مدام، غفلت و بی‌توجهی به دیگران و به‌رخ کشیدن توانمندی‌های خود هم از جمله عوامل مهم دیگری است که مانع برقراری ارتباط در ست با دیگران و درک احساسات آن‌ها از طریق همدلی می‌شود.

تکاتی درباره مهارت همدلی

مرز دخالت و همدلی: سعی کنید در مشکلات طرف مقابل به طور جدی مداخله نکنید. بعضی از افراد به علت نداشتن آگاهی سعی می‌کنند در هر مسئله‌ای ورود پیدا کنند و برای هر مشکلی راه حلی دارند

■ **الهام‌ناتیان؛ روانشناس بالینی**

ما هر روز چقدر خودمان را به جای دیگران می‌گذاریم؟ چقدر احساسات آن‌ها را درک می‌کنیم و به اصطلاح چقدر همدلی می‌کنیم؟ سوالی که مطرح می‌شود این است که آیا شما اصلا روزانه با دیگران همدلی می‌کنید؟ یا اصلا چرا باید همدلی کنیم؟

توصیه می‌کنیم برای یافتن پاسخ این سوالات، ادامه این مطلب را بخوانید.

همدلی همان هم‌احساسی است

همدلی، یا هم‌احساسی، توانایی درک و اشتراک احساس دیگران با مشاهده وضع حال و هیجان‌های آنان است. همچنین همدلی به معنی خود را به جای دیگران قرار دادن و درک احساسات و عواطف از نگاه آنان است.

چرا باید با دیگران همدلی کنیم؟

همدلی کردن موجب استحکام روابط می‌شود و احساس خوبی در طرف مقابل ایجاد می‌کند و مهم‌تر از همه موجب می‌شود دیگران هم این همدلی را نسبت به ما داشته باشند. همدلی موجب می‌شود فرد احساس کند برای شما مهم است و به احساساتش توجه دارید و شریاطش را آنگونه که هست درک‌و نوعی آرامش و تعلق خاطر در وی ایجاد می‌کنید و این موجب نزدیک شدن به هم و ایجاد احساس مثبت در وی می‌شود. زوجین هم باید توجه داشته باشند که ریشه بسیاری از افسردگی‌ها و دل‌مردگی‌ها در روابط فرا زناشویی و توجه نکردن به احساسات یکدیگر است به گونه‌ای که فرد احساس می‌کند مورد توجه همسر، دوست، خانواده‌اش و دیگران نیست چرا که هیچ‌گونه باز خورد مثبتی از جانب آنان دریافت نمی‌کند و این خود موجب سردی و کمرنگ شدن روابط می‌شود. فرد در دنیایی قرار می‌گیرد که هیچ‌گونه محرک یا پاسخ عاطفی از جانب دیگران دریافت نمی‌کند و این اندیشه را که مورد توجه دیگران نیست در ذهن می‌پروراند و کم‌کم دچار اختلالاتی چون اضطراب، افسردگی و علایمی چون بودن می‌تواند به احساس مفید بودن آن‌ها خشم، پرخاشگری و... می‌شود.



نکاتی خواندنی درباره خصوصیات و نیازهای دوره سالمندی که پیر و جوان باید بدانند

از نیاز به کارآمد بودن تا تفریح

عزیزان داشته باشیم.

نیاز به امنیت

نیاز به امنیت یکی دیگر از نیازهای مهم و اساسی افراد سالمند است. این نیاز در طول زندگی همواره همراه ماست، اما در طول دوران کهولت همانند دوران کودکی به علت آسیب‌پذیری و ناتوانی ما بیشتر مورد توجه است. این که آن‌ها بدانند با توجه به آسیب‌پذیر بودن، افرادی را دارند و کسانی هستند که در مواقع لزوم در کنار آن‌ها باشند بسیار مهم و اثرگذار است.

تفریح در سالمندی

سالمندان هم مانند افراد جوان و میانسال نیاز به تفریح و سرگرمی دارند. تفریح در این دوران متفاوت از سایر دوران است. در این دوران سرگرمی آن‌ها بیشتر وقت‌گذرانی یا دوستان و شبکه‌های همدل با آن‌هاست. آن‌ها میل شدیدی به مرور خاطرات گذشته و درس‌ها و تجربیات خود دارند. شنونده‌فعال مهمی در خلق انسان‌ها داشته بنابراین لازم است توانایی همدلی و درک بیشتری با این

هم توانایی و اقتدار گذشته را دارند و می‌توانند افرادی موثر باشند و در کارها و تصمیم‌گیری‌ها، نظرآتشان دارای اهمیت است. ما می‌توانیم با سپردن بعضی فعالیت‌ها با توجه به توان آن عزیزان و مشارکت دادن آن‌ها در کارهای مختلف به ارضای این نیازشان کمک کنیم. واضح است که وظایف محوله نباید بیش از توان آن‌ها باشد که احساس بی‌کفایتی و ناامیدی گریبان‌گیرشان شود.

نیاز به درک بیشتر و همدلی

برای سالمندان مهم است که همچنان و حتی بیشتر از گذشته مورد توجه و احترام فرزندان و اطرافیان باشند.

ممکن است در این دوران واکنش‌های آن‌ها به مسائل هیجانی‌تر باشد، به این معنی که کم‌طاقت‌تر و تکانشی‌تر از گذشته باشند. رقیق‌القلب‌تر و انتقادی‌تر شوند و مسائل را زود به دل بگیرند، در نتیجه ناراحت و عصبانی شوند.

همه‌ما می‌دانیم که ضعف قوای جسمی تأثیر مهمی در خلق انسان‌ها داشته بنابراین لازم است توانایی همدلی و درک بیشتری با این

هر چند سن ورود به دوران سالمندی ۶۵ سال و بالاتر از آن ذکر شده اما چیزی که مسلم است، این است که سالمندی با شروع تغییرات فیزیکی و روانی در بدن همراه است که آهسته‌ما را در بر می‌گیرد. شرایط محیطی، اتفاقات خوب و بد زندگی، شرایط روانی و روحی افراد، داشتن یا نداشتن افراد حمایتگر در اطراف فرد در شروع، شکل‌گیری و رضایتمندی یا نارضایتی دوران سالمندی افراد نقش دارد. به گزارش «سالم‌نیوز»، با توجه به اینکه در جامعه ایران افراد سالمند در هر خانواده‌ای وجود دارند که مایه رحمت و برکت خانواده هستند، لازم است تا ما اندکی در باره خصوصیات و نیازهای افراد در این دوران اطلاع داشته باشیم. با توجه به این که همه ما این دوران را خواهیم داشت، کمی مطالعه درباره این دوران کمکی می‌کند تا هم خود آماده گذراندن بهینه این دوران باشیم و هم بتوانیم همدلی و درک‌رستی از عزیزان این سنین در کنارمان داشته باشیم.

رویش احساس کارآمدی در سالمندی

سالمندان نیاز مبرمی دارند تا باور کنند هنوز

بعد از طلاق همه خانواده‌ام علیه من شدند

دختری ۲۲ ساله ام که طلاق گرفته‌ام. میزان تحصیلاتم فوق دیپلم است. یک ماه است که در یک شرکت کار می‌کنم. سطح مالی متوسطی دارم و خانواده‌ام خیلی سنتی هستند. از همسرم در عقد به دلیل اعتیادش جدا شدم. وقتی مجرد بودم مادرم اصرار داشت زودتر ازدواج کنم. زمانی که به خواستگارم جواب مثبت دادم مخالفت کرد ولی بعد رضایت داد. بعد از عقد هم اصرار کرد که جدا شوم. حالا با خانواده‌ام دچار مشکل شده‌ام. همیشه بر سرم منت می‌گذارند و مادرم خیلی به من بی‌احترامی و توهین می‌کند. تمام اعضای خانواده‌ام علیه من شدند. اکنون در شرایطی هستم که اصلا با مادرم و خانواده‌ام صحبت نمی‌کنم.



یک از دواج ناموفق شرایط را به هم می‌ریزد و به زمان خاص خودش نیاز دارد تا اوضاع و احوال شما و خانواده‌تان سر و سامان بگیرد و آرام شود. ببینید مسئله شما را بیشتر بررسی کنیم.

بررسی پیامدهای ازدواج ناموفق

از دواجی که به هر دلیل به طلاق ختم می‌شود پیامدهایی دارد که یکی از آن‌ها این است که فرد به لحاظ روحی به هم می‌ریزد که چرا این شرایط باید برای او پیش بیاید و جوابی که به این سوال می‌دهد مهم است چون قدم‌های بعدی را بر اساس آن برمی‌دارد. خلق افراد بعد از طلاق پایین می‌آید و این می‌تواند از احساس غمگینی تا احساس افسردگی و لذت‌نبردن از زندگی گسترده باشد. نکته دیگر این که افراد در برخورد با این شرایط واکنش‌های مختلفی نشان می‌دهند بعضی افراد در حالت افسردگی می‌مانند، بعضی‌ها به دنبال هدف جدید در زندگی می‌روند، بعضی‌ها پرخاشگر و از همه چیز شاک می‌شوند و گاه‌ای پرخاشگری را متوجه خود می‌کنند و به خود آسیب می‌رسانند یا پرخاشگری را متوجه دیگران می‌کنند و به دیگران آسیب می‌رسانند. همچنین پناه‌بردن به سیگار، مواد مخدر یا دعوای دیگران نمونه رفتارهایی است

مادر خانمم بهانه می‌گیرد

جوانی ۲۶ ساله دارای شغل آزاد و درآمد متوسط هستم. نه مشکل مالی دارم نه رفتاری. از هر لحاظ سالمم. خانمم ۱۷ ساله است و حدود ۲ سال و نیم است که عقد کرده‌ایم اما مادر این مدت خانمم از خودش اختیاری ندارد. مادرش بهانه می‌گیرد و دنبال گرفتن طلاق اواز من است. خانمم را بد جور از من دور کرده است در صورتی که او، من را دوست دارد ولی هر چه مادرش بگوید، همان کار را می‌کند.



خانمتان خیلی تحت تأثیر حرف‌های مادرش است و شما هم از این مسئله رنج می‌برید اما هر قدر نسبت به این قضیه حساسیت بیشتری نشان دهید بیشتر او را از خود دور می‌کنید، چرا که همسران همواره گمان می‌کنند شما هیچ وقت او را درک نمی‌کنید. گاهی برای تغییر آرام‌یک صفت شخصیتی ناپسند به رنامه‌ریزی اصولی، گذشت زمان و حفظ آرامش احتیاج دارید تا رفته‌رفته او را به استقلال فکری و شخصیتی مطلوب برسانید. به یاد داشته باشید که شما دونفر زن و شوهر هستید و قرار است سالیان طولانی با یکدیگر زندگی دوستانه و مشارکت‌صمیمانه داشته باشید. پس قرار نیست هریک دیگری را سر جای خود بنشاند.

احترام مادر زن تان را نگه دارید

گاهی به حرف‌های مادر همسر تان به عنوان یک فرد بی‌طرف نگاه کنید شاید در صدی از آن‌ها چندان بد هم نباشد. اگر همیشه از این بعد ببینید که تمام این‌ها حرف‌های یک مادر زن مداخله‌گر و دشمن است که فقط خواهان بدبختی شماست هرگز نمی‌توانید مشکل را حل و حس آرامش در خود ایجاد کنید و همیشه در موضع جبهه گرفتن هستید. سعی کنید محترمانه با ایشان از نزدیک صحبت کنید و دقیقاً ببینید چه می‌خواهد و اقعاً دنبال چه چیزی است؟ به‌اواز علاقه‌ای که به زندگی و همسر خود دارید، بگویید و برای حفظ زندگی و همسر، کمک بخواهید. با این رفتار، ایشان بدون این که متوجه باشد دیگر مقابل شما نیست و این بار در کنار تان خواهد بود.



فریا البرز مشاور خانواده دانش‌آموز خانه طباطبائی

شما با فردی از دواج کرده‌اید که حدود ۹ سال از شما کوچک‌تر است. اختلاف سن شما به خودی خود باعث ایجاد تفاوت‌های جدی فکری بین شما دونفر می‌شود. شما یک مرد جوان هستید و ایشان یک دختر نوجوان! فراموش نکنید که شما با یک دختر نوجوان ازدواج کرده‌اید، دختر کم‌سن و سالی که خصوصاً از نظر خانواده و مادرش توانایی لازم برای تصمیم‌گیری و تشخیص خوب و بد را ندارد. در چنین شرایطی پای دخالت‌ها و اعمال نظر و سلیقه از جانب مادرش به میان کشیده می‌شود و چون خانمتان تا به حال همیشه به کمک مادر نیاز داشته، حالا هم با دخالت و اعمال نظر ایشان مشکلی ندارد.

شرایط عقد را در نظر بگیرید

نکته‌ای که لازم است مدنظر داشته باشید این است که شما هنوز دوران عقد اسپری می‌کنید و خانمتان نیز در خانه پدری زندگی می‌کند و به‌طور عملی به آنجا و جوا هم بر خانواده تعلق دارد. پس نمی‌توان انتظار داشت که یک دختر نوجوان قاطع و محکم در مقابل دخالت اطرافیان بایستد، در جایی که اعتماد به نفس لازم و کافی را ندارد.

چه باید کرد؟

در ابتدا لازم است که آرامش خودتان را حفظ کنید. مسئله طلاق که خانواده همسر تان مطرح می‌کنند، کوچک و پیش پا افتاده نیست که به سادگی و سریع و بدون رضایت شما انجام شود. در ست است که



برای آن که مشاوران و روان‌شناسان بتوانند پاسخ‌های مؤثرتری به سوالات و یک‌های 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 لطفاً ابتدای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید.

@zendegiisalam ۲۰.۹۹۹

* پسری هستم ۱۵ ساله، فکرم بسیار مشغول آینده است. می‌خواهم پزشک شوم؛ اما اعتماد به نفس ندارم. همیشه خودم را با دیگران مقایسه می‌کنم. خانواده‌ام نیز زیاد موفق نیستند.



چقدر خوب است که به فکر آینده هستی و می‌خواهی تصمیم در ست‌گیری و مسیر مناسبی برای رسیدن به اهدافت انتخاب کنی. از پیامکی که فرستادی به نظر می‌رسد از مشکلی که داری کاملاً آگاه هستی و این یعنی بیشترین و بزرگ‌ترین قدم را برای رفع موانع برداشته‌ای. به نداشتن عزت نفس و مقایسه کردن خودت با دیگران اشاره کرده‌ای، حتماً می‌دانی که این نکته یک خطای فکری است که باعث می‌شود نتوانی به داشته‌ها و توانایی‌های خود اعتماد کنی و در مقابل انتظارات و توقعات نامناسبی از خودت داشته باشی. برای رفع این بخش مشکل لطفاً به آرشو صفحه مشاوره در سایت روزنامه خراسان مراجعه کن (در این ستون مجال پرداختن بیشتر به این موضوع وجود ندارد) این که خانواده‌ات در چه سطحی هستند، اصلاً مانع جدی برای رسیدن تو به اهداف نیست، این که توانایی‌های خودت را باور داشته باشی و نگاهی به هدف بلندمدت خودت باشد، تعیین‌کننده است. برای پزشک شدن هم بهتر است با مشاور تحصیلی مجرب و متعدد مشورت کنی و راهنمایی‌های لازم را برای شیوه درست مطالعه و انتخاب رشته و... بگیر. البته درباره برخی از این مسائل در این صفحه هم مطالبی قبلاً درج شده که می‌توانی بخوانی.

* کمبود عزت نفس و خطای فکری؟! اقعاً مشکل اصلی از دواج این است؟ من دانشجویاگر شغلی داشته باشم حتماً دواج می‌کنم. لطفاً از کارشناسان واقعی و آگاه استفاده کنید.

* من ۱۳ ساله‌ام. خانواده‌ام سطح اجتماعی متوسطی دارند، هر گاه از مدرسه به خانه می‌آیم پدرم یا من دعوا دارم، گاهی اوقات به اتاقم می‌روم و به فکر فرار از خانه یا خودکشی می‌افتم؛ گاهی آن قدر عصبی می‌شوم که خود زنی می‌کنم. خواهش می‌کنم کمک کنید.

دیگر کم آورده‌ام.