

## دوشنبه‌ها خاطرات یک مشاور

### رابطه ام با آدم ها نقطه ای شده !

دکتر المیرا لایق  
روان پزشک

این هفته مطالبی در باره رابطه یک پیرمر دبا آدم ها که نقطه ای شده، خانمی که خاطر اتش آزارش می دهد و فردی که می خواهد به هر قیمتی شده به عشق اش برسد، خواهید خواند.

#### ● رابطه های خطی با اطرافیان!

بیمار اولم پیر مردی ۷۰ ساله بود. به من گفت: «رابطه ام با آدم ها نقطه ای شده است، «پر سیدم: یعنی چه؟ او گفت: «یا پشت شان یک نقطه می گذارم و این یعنی تمام یا چند نقطه که یعنی ادامه دارد.» انگار هر آدمی با اطرافیان شان رابطه ای خاص دارد. مثلاً به رابطه های خطی فکر کردم. زیر برخی آدم ها رami توان خط کشید. بعضی ها را خط خطی کرد و برخی را باید دور شان خط کشید.

#### ● بهترین و بد ترین خصوصیت آدم ها!

بیمار بعدی خانمی ۵۰ ساله است و به شدت نگران کم شدن حافظه اش است. اصرار می کند لطفاً دارویی بنویسید که حافظه ام را زیاد کند.

بیمار دیگر خانمی است ۳۵ ساله که می گوید خاطر اتش آزارش می دهد و اصرار دارد دارویی به من بدهید تا حافظه ام را پاک کند

... و من مثل همیشه با خودم تکرار می کنم که بهترین و بدترین خصوصیت آدمی همین فراموشی است.

#### ● دوست دارم چشم هایم باز باشد!

می گوید دیگر نمی توانم تحملش کنم چون گاهی اذیتم می کند. حال من به شما می گویم: چشم های تان را ببندید: هیچ ویت از دیت تان نکرده اما حال را مد برای همیشه شمار اتنها گذاشته و رفته. حالا چشم های تان را باز کنید: روبه روتان نشسته، حرف می زند اما گاهی اذیت تان می کند. شمار انمی دانم اما من دوست دارم چشم هایم باز باشد. خیلی وقت ها دنیا همین است به همین سادگی.

#### ● به آدم ها حق انتخاب بدهیم

یکی از بیمار هایم می گوید: حالا شما این همه حرف زدید اما من به هر قیمتی شده به دستش می آورم... نگاهش می کنم با خودم زم زمه می کنم که با زور و اصرار نمی شود آدم ها را کنار خودمان نگه داریم. آن وقت حتی اگر جسم شان با ما باشد، فکر شان جای دیگری پرواز می کند. به آدم هایی که دوست داریم، حق انتخاب بدهیم. صدای پر نده ها در طبیعت دلنشین تر از قفس خواهد بود.



**پیامک های شما**

لطفا در سولات خود «سن میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) درج کنید (بندای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید

راه ارتباطی مادر تلگرام و پیام رسان های داخلی

شماره پیامک

۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵

۲۰۰۹۹۹

✉ بسیار ممنون از صفحه خوب تان، مطالبی که در باره بازیگر ها نوشته می شود بسیار خواندنی، جذاب و درس آموز است. لطفا این مطالب را بیشتر کنید. البته اگر آگهی ها بگذار د. ✉ چرا جواب سوال من را نمی دهید؟ عاشق رئیسم شدم. او ۳۱ ساله است و یک دختر دارد. هر بار می بینم اش، دست و پایم را گم می کنم. می دامن رفتارم اخلاقی نیست اما حاضرم برایش بمرم. گاهی به سرم می زند که حسرم را به او بگویم. چه کنم؟

✎ اعتیاد عجیبی به خوردن نوشابه پیدا کرده ام. اگر موقع ناهار نیازشود یک لیوان نخورم، واقعا غذا به دلم نمی چسبد و مدام احساس می کنم که غذا چیزی کم داشته است. چطور این تمایل نامناسب را از لحاظ پزشکی مدیریت کنم. ✉ مادری ۳۸ ساله ام. پسر ی ۱۶ ساله و دختری ۱۲ ساله دارم. احساس می کنم که برای اذیت کردن من، دست به یکی می کنند. شلوغ کاری هایشان تمامی ندارد. گاهی مجبور شام می کنم که جدا از یکدیگر در اتاق هایشان بنشینند تا دقایقی استراحت کنم و صدای شان را نشنوم. بعد می بینم که از کانال کولر با هم حرف می زنند. انگار من را دشمن خودشان می دانند و برای شکست دادنم بر نامه ریزی می کنند!

✎ من چهار سال پیش ازدواج کردم. بعد از دو ماه فهمیدم که شوهرم هم معتاد است و هم با یک زن متاهل ارتباط دارد. تصمیم گرفتم زندگی کنم و او را بسازم. بعد از اعتیادش را ترک کرد و هم رابطه های نامناسبی را. بعد از یک سال دوباره معتاد شد و دوباره با تالش من، ترک کرد. این روز ها خیلی رفتار هایش خوب شده اما تقریبا از شش ماه پیش، هیچ حسی به او ندارم و می خواهم جدا شوم اما می ترسم که در آینده پشیمان شوم. چه کنم؟

✉ درباره مطلب تان برای این که بچه ها تلویزیون و گوشی تا ۲ سالگی نبینند، شدنی نیست. شما در کره دیگری زندگی می کنید؟

## صفحه آرایی

واحد صفحه آرایی روزنامه خراسان سفارش می پذیرد

۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

layout@khorasannews.com

جدیدترین اظهارات ثروتمندترین مرد کره زمین درباره برنامه روزانه اش

# هر روز ۳ تصمیم با کیفیت را اجرایی می کنم!

منبع: economicclub.org

«جفری پرستون بزوس»، کارآفرین و سرمایه گذار در زمینه اینترنت و مدیرعامل و مؤسس شرکت «آمازون» به عنوان ثروتمندترین مرد کره زمین، برنامه های روزانه جالبی دارد.او که کمتر اهل مصاحبه است، به تازگی و در مصاحبه ای تصویری با

زندگی تان را با ذکر و الهام قلبی گرفته اید. البته به شدت هم اهل مشورت هستیم اما حس خوبم به انجام یک کار، حرف نهایی را می زند تا آن تصمیم را بگیرم و اجرایی کنم.»

#### زود می خوابم و زود هم بیدار می شوم

مؤسس شرکت «آمازون» درباره برنامه زندگی روزمره اش اظهار کرد: «من زود به ر ختخواب می روم و زود هم بیدار می شوم. دوست دارم صبح ها این طرف و آن طرف بپلکم و بچرخم. دوست دارم روز نامه بخوانم، قهوه بنوشم و با فرزند نام قبل از رفتن شان به مدرسه صبحانه بخورم.»

#### جلسات کاری ام را ساعت ۱۰ صبح برگزار می کنم

ثروتمندترین فرد جهان درباره جلسات کاری اش هم گفت: «معمولا اولین جلسه کاری روزانه ام را ساعت ۱۰ صبح برگزار می کنم. من جلساتی را که به فکر زیادانی نیاز دارند، قبل از ناهار برگزار می کنم و هر کار دیگری هم که فکر را به چالش می کشد مانند این جلسات، ساعت ۱۰ صبح انجام می دهم. از ساعت پنج بعد از ظهر به بعد دیگر نمی توانم درباره چیزی فکر کنم. بنابراین همه چیز را به ساعت ۱۰ صبح روز بعد موکول می کنم.»

#### طرز تفکر «بزوس» تأیید شده است!

نکته جالبی که مجری درباره این ادعای «بزوس» مطرح می کند، این است: «دو دهه تحقیقات علمی در باره تصمیم گیری، طرز تفکر بزوس را تأیید می کنند. توانایی ما در تصمیم گیری در طول روز رو به کاهش می گذارد. دانشمندان از این پدیده به عنوان «خستگی تصمیم» یاد می کنند. اگر هر تصمیمی قدرت ذهنی ما را تحلیل می برد کاستن از تعداد تصمیم ها در طول روز عاقلانه خواهد بود.»

#### ۸ ساعت خوابیدن در روز برایم اولویت دارد

در حالی که برخی از افراد موفق جهان مانند «ماريسا

یاسمین مشرف | مترجم

موفقیت

کارمند شرکت پست بودم

او در آگوست ۲۰۱۳ روزنامه «واشنگتن پست» را خرید و در مارس ۲۰۱۸ با ۱۱۲ میلیارد

دلار دارایی ثبت شده به عنوان ثروتمندترین فرد جهان معرفی شد. این کارآفرین موفق که به طور قطع می تواند چیزهای زیادی درباره قوانین کار و تجارت به دوستان ران پیشرفت در کار و زندگی بگوید، در این مصاحبه بنا داشت نکاتی را درباره داستان موفقیتش با مخاطبان به اشتراک بگذارد.

او قبل از هر چیز درباره روزهای ابتدایی شروع به کارش گفت: «شاید شما به خاطر نداشته باشید اما من مثل دیروز به خاطر دارم که بسته ها را با خودرو به اداره پست می بردم و امیدوار بودم که روزی بتوانم کامیون بالابر تهیه کنم.»

#### بین زندگی و کارم تعادل برقرار کرده ام

او همچنین گفت که کارش را در شرکت «آمازون» با پنج نفر آغاز کرده است. جالب است بدانید این شرکت هم اکنون دارای ۵۰۰ هزار نیروی کار است. بزوس (با خنده) درباره شروع کارش با پنج نفر افزود: «من همه کارهایم را از اندازه های کوچک شروع کرده ام.»

او به عنوان ثروتمندترین فرد جهان اظهار کرد: برخلاف آن چه انتظار می رود روال روزمره آرام کم مشغله ای دارم و تعادلی را که باید بین کار و زندگی وجود داشته باشد حفظ کرده ام.

#### تصمیم گیری با الهام قلبی!

«بزوس» درباره نحوه تصمیم گیری هایش و اجرایی کردن آن ها گفت: «بهترین تصمیماتم در زمینه تجارت و زندگی با ذکر درونی و قلبی گرفته شده اند نه با تجزیه و تحلیل. اگر می توانید با تجزیه و تحلیل تصمیم بگیرید، این کار را بکنید اما در نهایت مشخص می شود که مهم ترین تصمیمات

## اعتیاد برادر دختر مورد علاقه ام مهم است؟

برادر دختر مورد علاقه ام معتاد است. او دختری بسیار زیباست و فوق لیسانس جامعه شناسی دارد. پدرش هم کارمند است. به نظر من، خودش مهم است ولی می خواستم بدانم اعتیاد برادر زن آینده ام بر زندگی من تأثیری خواهد داشت یا خیر؟



زهرا حسینی | مشاور و دانش آموزخته دانشگاه علامه طباطبائی

از دواج در فرهنگ ما فقط از دواج دو نفر با هم نیست بلکه از دواج دو خانواده یا یکدیگر است. روابط پس از ازدواج، معمولا محدود به رابطه با اعضای درجه یک خانواده (پدر و مادر) نمی شود و عروس و داماد نیز همواره درگیر روابط با اعضای درجه دو یعنی خواهر و برادر همسر خود هستند.

#### ● از جوانب دیگر مشکلی ندارید؟

مخاطب محترم، متأسفانه ما اطلاعات دقیقی از ویژگی های دیگر دختر مدنظر تان نداریم.مثل میزان تشابه یا اختلاف شما از نظر فرهنگی، مالی، اعتقادی، تحصیلی، میزان آشنایی شما با ویژگی های اخلاقی و شخصیتی... و در صورتی که در دیگر ملاک ها نگرانی خاصی ندارید و صرفا نگرانی شما همین موضوع است که البته تقریبا بعد به نظر می رسد، توجه شما را به چند نکته اساسی در باره این موضوع جلب می کنم.

#### ● اعتیادش صنعتی است یا سنتی؟

در ابتدا بهتر است از نوع میزان ومدت اعتیاد ایشان اطلاعاتی داشته باشید. به طور قطع می دانید که اعتیاد به مواد صنعتی مشکلات شدیدی برای خود فرد و اطرافیان ایجاد می کند. بنابراین با آگاهی و آمادگی بیشتری با مسئله بر خودر خواهید کرد.

#### ● نگرش تان به فرد معتاد چگونه است؟

نکته بعدی نگرش و طرز تلقی شما در باره فرد معتادی است که با یک رابطه سببی به او وصل می شوید. نگرش شما همواره در باره یک فرد معتاد چه بوده است؟ فردی که نیازمند کمک و رفتار محترمانه با مست یا معتاد را همواره باید تنها گذاشت، تحقیر و طرد کرد تا بالاخره به خود بیاید و اعتیاد را کنار بگذارد؟ بهتر است بدانیم افراد معتاد در مقابل نگاه تحقیر آمیز و سرزنش کننده دیگران بیشتر به مواد پناهی می برند تا ناز و راحتی خود

### مشاوره نوجوان

ضمن عرض تبریک خدمت شما مخاطب گرامی بابت شروع سال تحصیلی، ظاهرا تصمیم گرفته اید دوستان جدید داشته باشید و در این باره احساس نیاز کرده اید که همکاری کنید. از این بابت بسیار خوشحالیم که به اهمیت داشتن دوست خوب واقف هستید. در ادامه، نکاتی برای کمک به شما مطرح می کنیم.

#### ● تأثیرات دوست بر زندگی ما

انتخاب دوست تأثیرات زیادی در زندگی شما خواهد داشت. دوستیابی نوجوانان موضوعی حساس و سر نوشت ساز برای آن ها تلقی می شود و داشتن مهارت دوست یابی نوجوانان به آینده بهتر آن ها کمک می کند چرا که دوست خوب می تواند در رشد معنوی و اخلاقی، رشد تحصیلی و ادب و شخصیت شما تأثیر داشته باشد. دوست خوب می تواند در بالابردن ارزش های دینی و مذهبی، اعتقادات در ست و نوع رفتار و شیوه سخن گفتن شما تأثیر مثبت بگذارد.

نوع لباس پوشیدن، راه رفتن، سخن گفتن و حتی جسارت و سخنوری شما در جمع از تأثیر دوستان خوب است. بهتر است قبل از دوست شدن و ایجاد رابطه در سطح بالا به موارد مشترک بین خود و او توجه کنید یعنی با کسی رابطه دوستی برقرار کنید که در علایق، سلیقه ها، ویژگی های خانوادگی و مواردی که در خود سراغ دارید به شما نزدیک باشد.

#### ● اصول یافتن دوست جدید

ساده و بی پیراه باشید و تا آن جایی که امکان دارد شما آغاز گر ارتباط باشید. مفرور نباشید زیرا این رفتار موجب صعبانیت و دوری دیگران از شما می شود.

خیلی رسمی و خشک نباشید زیرا این رفتار نیز مانع نز دیکی دیگران به شماست. در مقابل، گشاده رو، مهربان و خوش

