

# این دختر از جان ما چه می‌خواهد؟

قبل از خواندن کتاب‌های پر فروش «ریچل هالیس» مانند «خودت باش دختر» و «شر منده نباش دختر» باید به ۴ نکته توجه کنید



ترکس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

«ریچل هالیس» دو کتاب پرفروش در دو سال اخیر منتشر کرده که هر دوی آن‌ها نیز در ایران ترجمه و منتشر شده‌اند. هر دوی این کتاب‌ها خطاب به دختران است؛ «خودت باش دختر» و «شر منده نباش دختر» دو کتابی هستند که توسط نشر «کوله‌پشتی» و با گرفتن اجازه از خود مولف در ایران ترجمه و منتشر شده‌اند. البته چندین ترجمه دیگر هم از این دو کتاب موجود است که با عناوین دیگری به چاپ رسیده‌اند. این کتاب‌ها در زمره کتاب‌های خودیاری قرار می‌گیرند و هر چند از جهاتی قابل تامل هستند و برای بخشی از دختران و زنان مفید به نظر می‌رسند اما بی‌توجهی به چند نکته مهم در زمان مطالعه آن می‌تواند این کتاب‌ها را به محصولاتی مضر و آسیب‌رسان تبدیل کند.

### با احتیاط بخوانید که سطحی هستند

کتاب‌های هالیس را بسیاری از متخصصان حوزه روان‌شناسی، سطحی می‌دانند. البته خود هالیس نیز ادعایی در این زمینه ندارد. با توجه به سطحی بودن مباحث، نمی‌توان انتظار داشت با خواندن این کتاب، شما بتوانید راه برون‌رفت کارآمدی برای برخی مشکلات خود پیدا کنید. یادتان باشد کتاب‌های روان‌شناسی سطحی، تاثیری کوتاه مدت و موقت دارند و اگر شما در پی حل مسائل ریشه‌ای خود هستید، لازم است از روش‌های بهتری مانند مشاوره فردی بهره‌گیرید.

### از نقش مزیت‌های شخصی غافل نشوید

ریچل هالیس مادر چهار بچه است. این موضوعی است که خود او نیز بارها در کتاب‌ها و پادکست‌هایش به آن اشاره می‌کند.

## بعد از ازدواج ناموفقم، از خواستگاری رفتن خسته شده‌ام!

با همسرم خیلی مشکل داشتیم و بعد از دو سال جدا شدیم. الان هم سه سال از آن زمان می‌گذرد و ۳۵ ساله‌ام. هنوز مهریه‌اش را می‌دهم و حالا حالاها هم باید سکه بدهم. البته وضع مالی‌ام بدم نیست و به اصرار خانواده، چند وقتی است دوباره تصمیم به ازدواج گرفتم اما در این چند وقت احساس می‌کنم که دیگر به ازدواج میلی ندارم و از خواستگاری رفتن هم خسته‌ام چون مورد خوبی پیدا نکردم.



مشاوره ازدواج



راهله فارسی | مشاور

می‌فهمم که شما در شرایط بدی قرار گرفته‌اید. این که شما یک شکست داشتید باعث شده است نگاهتان به ازدواج منفی شود. قبل از این که دوباره به خواستگاری بروید، کمی روی شرایط خودتان تامل کنید که داشته‌های خوب زندگی‌تان چه چیزهایی است؟ این‌که شما یک طلاق داشتید و باید مهریه بدهید، قسمت‌های منفی زندگی‌تان است. این گونه متوجه شدم که شما قسمت‌های منفی خود را بیشتر می‌بینید. در ازدواج دوم فردی موفق تر است که بتواند فارغ از ازدواج اول با انگیزه‌های سالم و بهتری، دست به انتخاب بزند. بسیاری از افراد برای فرار از تنهایی، فشارهای خانوادگی و اجتماعی یا روکم کنی همسر سابق و خانواده‌اش یا ر فر

نیازهای عاطفی، جنسی، مالی و... بدون در نظر گرفتن معیارهای مناسب فقط برای فرار از شرایط موجودتن به ازدواج دوباره می‌دهند. تجربه نشان داده است، بسیاری از افراد بعد از طلاق بیشتر به دنبال بیان عیب و ایرادهای طرف مقابل هستند و به نقش و سهم خود کم و کاستی‌هایی که در انتخاب همسر در زندگی مشترک داشتند، توجه چندانی نمی‌کنند.



همزمان با وظایف مادری، البته او یک کارآفرین موفق نیز هست. اما او چطور می‌تواند همزمان به هر دو بخش زندگی خود برسد؟ جواب بسیار ساده است؛ هالیس برای فرزندانش پرستار دارد و البته روزانه نیز فردی برای انجام کارهای خانه، به کمک او می‌آید! در واقع هالیس از امکاناتی برخوردار است که بسیاری از زنان به آن دسترسی ندارند. یکی از انتقادات ثابت به ریچل هالیس در این سال‌ها، صحبت کم او درباره همین مزیت‌هایی است که او در زندگی‌اش دارد. این صحبت نکردن درباره مزیت‌های شخصی، می‌تواند بسیاری از خواننده‌ها را دچار داشتنی اشتباه کند؛ این‌که اگر آن‌ها به نتیجه مطلوب نمی‌رسند بابت تلاش نا کافی است! در حالی که در واقعیت، بخشی از پیشرفت هر یک از ما، حتی ریچل هالیس، وابسته به مزیت‌های شخصی ما شامل توانمندی‌ها، شرایط خانوادگی و البته جامعه‌ای است که در آن زندگی می‌کنیم.

### شاید این کتاب برای شما مناسب نباشد

بسیاری از منتقدان معتقدند کتاب‌های هالیس برای زنان سفیدپوست طبقه متوسط آمریکا نوشته شده است. زنانی که غالباً قربانی آسیب‌هایی چون اعتیاد، تجاوز، خشونت خانگی، خیانت همسر و... نیستند. این منتقدان می‌گویند این طرز فکر هالیس مبنی بر این‌که «تو مسئول شادی خودت و آن چیزی هستی که به آن تبدیل می‌شوی» برای زنانی که در زندگی با تبعیض یا آسیب‌ها دست و پنجه نرم می‌کنند، نه فقط مفید نیست که مضر هم هست چرا که بسیاری از این آسیب‌ها در بستری اجتماعی روی می‌دهند و اصرار برای نسبت دادن آن‌ها به انتخاب شخصی، تنها احساس شرم و یب بودن را در افراد تشدید و آن‌ها را وارد چرخه معیوب سرزنش خود و احساس ناکارآمدی می‌کند.

### نقش عوامل اجتماعی را کم رنگ نبینید

درست است که تلاش کردن، پشتکار، مثبت اندیشی و مواردی از این دست همه جای دنیا می‌تواند به نتایج مثبتی برسد اما سرعت رسیدن به نتیجه دلخواه قطعاً بستگی به موقعیت اجتماعی - اقتصادی آن فرد دارد. در واقع حذف تاثیر محیط اطراف،

## با تنش‌های محیط کار چه کنیم؟

بعضی از ما همکارانی داریم که هر روز

اعصاب ما را خط‌خطی

می‌کنند و وقتی دائمی

واکنشی اصولی

در برابر آن‌ها چیست



دکتر آذین تقی‌پور | روان‌شناس صنعتی و سازمانی

چند سال پیش که در یک اداره دولتی با چند نفر در یک سالن بزرگ کار می‌کردم، شاهد مشاجرات مختلف بین همکاران بودم. یکی از افراد با صدای بلند با تلفن صحبت می‌کرد. دیگری، آن قدر با بغل دستی خود حرف می‌زد که باعث می‌شد نتواند روی کارش تمرکز کند. یکی کولر را خاموش می‌کرد و آن یکی پشت سرش کولر را روشن می‌کرد. بعضی دیگر غذاهایی با بوهای آزاد دهنده می‌آوردند که باعث احساس بدحالی در همکاران می‌شد. از بوی عرق همکاران در گرمای تابستان و بوی جوراب‌شان وقتی پای خود را از کفش در می‌آوردند هم که بهتر است چیزی نگویم. افراد برای حل این مشکلات، راهکارهای مختلفی در نظر گرفته بودند. بعضی با قلدری، حرف و عقیده خود را اجرایی می‌کردند و عده‌ای هم همیشه کوتاه می‌آمدند و زجر می‌کشیدند. مثلاً یکی از همکاران خانم در گرمای ۵۰ درجه تابستان، به خاطر پایین بودن درجه کولر و سرمای زیاد اتاق، زیر پایش بخاری برقی گذاشته بود! اگر شما هم در چنین محیط پر جمعیتی کار می‌کنید، مطمئناً با موارد مشابهی، روبه‌رو شده‌اید. برای به حداقل رساندن این مشکلات و تنش‌ها، در نظر گرفتن نکاتی که در ادامه مطرح می‌شود، یاری‌دهنده خواهد بود.

کسب و کار

#### وجود تفاوت‌های فردی بین همکاران

رایج‌ترین کارکنانی که در یک اتاق با هم کار می‌کنند، افرادی از طبقه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی متفاوت بانگ‌رَش‌ها، علایق، شخصیت، عادات و خلقیات کاملاً مختلفی هستند و وجود اختلاف سلیقه بین آن‌ها کاملاً عادی و طبیعی است. پس باید بدانید اگر کسی نظر مخالفی با شما دارد، لزوماً به معنای دشمنی با شما یا لجبازی نیست بلکه صرفاً به دلیل وجود این تفاوت‌هاست.

#### از دعوا و مشاجره بپرهیزید

شاید شما بتوانید با قلدری حرف‌خود را به کرسی بنشانید اما باید این نکته را در نظر بگیرید که مفیدترین ساعات شبانه‌روز

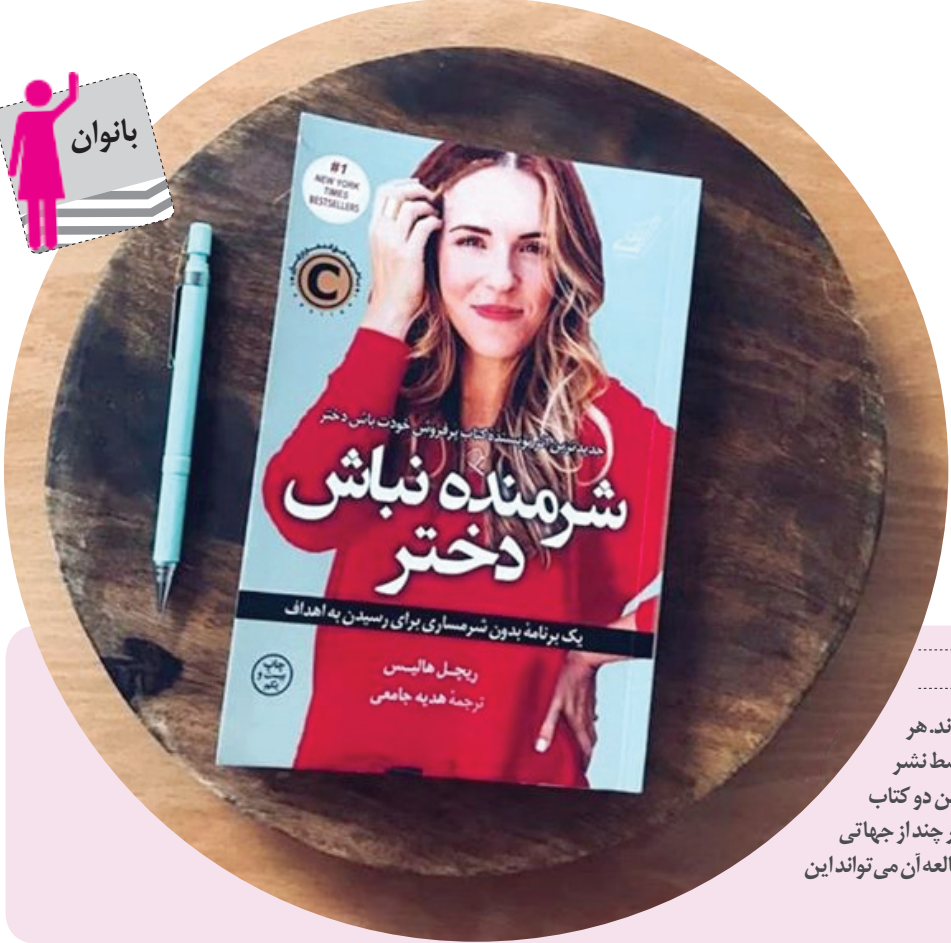
#### خود را در کنار همکاران تان هستید، پس

اگر محیط کاری تان پر تنش باشد، این تنش واضرا ب‌به شما هم منتقل خواهد شد و اولین فردی که آسیب خواهد دید، خود شما هستید. بنابراین برای آرامش خودتان هم که شده، گزینه دعوا و مشاجره را از راهکارهای تان حذف کنید.

#### مصالحه کنید

بهترین راه این است که سر مسائل مختلف، با هم اتاقی‌های خود به توافق برسید. به این منظور از مدیر خویش بخواهید جلسه گروهی تشکیل بدهد و راجع به برخی شرایط محیط کار از جمله دمای هوای اتاق، ساعات استراحت، نحوه صحبت کردن، بهداشت فردی، رعایت حریم خصوصی همکاران و باقی موارد مهم، به

بانوان



قرار و مدار

روز حساب و کتاب

امروز یک ساعتی با فودتون خلوت کنید و به این فکر کنید که تو زندگی چه کارهایی کردین که بهش افتخار می‌کنین و چه کارهایی کردین که ارزش فحالت می‌کشین



مشاوره زوجین

### باید ها و نباید ها

### بعد از ناراحت شدن همسر

واقع بین باشید. وقت‌هایی هست که همسر تان ناراحت است. ممکن است این ناراحتی از دست شما یا به خاطر کسی یا چیزی باشد که از تباطلی با شما ندارد. به گزارش «مردمان»، رفتار اشتباه در چنین مواقعی باعث بدتر شدن و گاهی هم ماندگار تر شدن شرایط نامناسب خواهد شد. بنابراین چند توصیه به شما داریم.

#### باید ها

- \* احساسات همسر تان را بپذیرید و درک کنید.
- \* احساسات تان را با او در میان بگذارید.
- \* به او بگویید که دوستش دارید.
- \* در زمان مناسب عذر خواهی کنید.
- \* به حرف‌های همسر تان گوش کنید تا دلیل ناراحتی او را بفهمید.

#### نباید ها

- \* احساسات یا منطق همسر تان را به صورت کلامی یا با زبان بدن نادیده گرفتن و کوچک شمردن.
- \* حالت دفاعی گرفتن.
- \* ترک کردن اتاق و هیچ چیز نگفتن.
- \* سعی در حل مشکل بدون در نظر گرفتن ناراحتی همسر تان.

#### چه حرف‌هایی را نباید بزنید ؟

در ادامه به نمونه‌هایی از جملاتی که در چنین شرایطی نباید از دهان تان خارج شود، اشاره می‌کنیم.
**چیز مهمی نیست:**
بله، برای همسر تان چیز مهمی است. احساسات و افکار همسر تان در خصوص آن موضوع اهمیت دارد.
**خودم برات در ستش می‌کنم:**
این که فکر کنید راه حل مشکل همسر تان پیش شماست باعث می‌شود فکر کند قصد دلسوزی برای او را دارید. در این شرایط همسر تان دوست دارد احساساتش در ک‌شودنه این که آرامش کنید.
**من نمی‌خواستم...**
: حالت دفاعی گرفتن فقط باعث می‌شود دعوایا بگیرد.
**حرف‌ها ت خیلی بی‌معنیه:**
ممکن است همسر تان دیدگاه متفاوتی به موضوع داشته باشد ولی به آن معنا نیست که نگرانی‌های او بی‌اهمیت و بی‌معنی هستند.
**...**
: این که هیچ چیز نگویید و اتاق را ترک کنید، بدون این که بگویید نیاز به کمی زمان دارید تا آرام شوید، اصلاً فکر خوبی نیست.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\* در پرونده زندگی سلام شنبه، تقریباً گفته‌اید که آب‌وهوا بر روان ما تاثیر نمی‌گذارد. سوال من این است پس چرا من این روزها به خاطر نزدیک شدن پاییز در دلم آشوب است؟

\* این خوراکی‌هایی را که برای دربی معرفی کردید، برای شب یلدا، شب تحویل سال، شب بازی ایران و پرتغال در جام جهانی و... هم معرفی کرده بودید! فوتبال را فقط باید با تاحمه دید نه خوردنی‌های دیگر، آن‌هم در بی حساس امسال!
**محمد امین، طرفدار استقلال**
\* به فردی که پیامک زده‌و گفته بچه‌دار نمی‌شویم، می‌خواستم بگم سبک زندگی‌تون رو درست کنین، بچه دار میشید. فست فود، آلودگی هوا و کم تحرکی رو کنار بذارید از همین امروز.
**مامان بتول، ۶۷ساله**

\* جای پرونده‌های علمی و خواندنی مانند همین موضوع «شخصیت ما بر گرفته از اقلیم ماست؟!»، در زندگی سلام به شدت خالی است.

\* بعد از خواندن مطلب معنادان شیک به شوهر و پسر م شک کردم.

\* در زندگی سلام پرونده‌ای در باره نیاز جوانان به ازدواج هم کار کنید که این روزها هیچ فردی، جدی‌اش نمی‌گیرد. اگر موانع ازدواج رفع نشود، چه کسی مسئول گسترش بی‌بندوباری در کشور خواهد بود؟

\* دوست عزیزم زرین جون، امروز آگهی سومین سالگرد فوت محمد عزیز رو دیدم و خیلی خیلی متاسف شدم. امکان دسترسی بهت رو نداشتم. گفتم شاید روز نامه رو بخونی. جایگاه بلند و آرامش برای برادر مهربان و دوست داشتنی‌ات آرزو مندم.



- زندگی سلام
- یک شنبه
- ۳۱ شهریور ۱۳۹۸
- شماره ۱۴۴۴

خانواده مشاوره