



گاهی تشخیص این که آیا ادامه دوستی با یک فرد به نفع شماست یا ضرر تان، دشوار است اما افراد نامناسب برای دوستی یک سری ویژگی‌های مشترک دارند

جواد غفوری نسب | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

ترجمه

دوست خوب، کمک زیادی به انسان می‌کند و در سختی‌ها و خوشی‌ها، با او شریک می‌شود. برعکس آن، دوست بد هم یکی از مهم‌ترین موانع موفقیت بعضی‌ها محسوب می‌شود. مانعی که در قدم اول، خیلی‌ها حاضر به پذیرش آن نیستند و در قدم

۱ راز دار نیست

اگر دوست‌تان بزرگ‌ترین راز زندگی شما را که از وی خواسته بودید به هیچ فردی نگویید، فاش کرد یا پشت سر شما، تهمت‌هایی به شما زد، توصیه می‌کنیم که دوباره به او اعتماد نکنید. این گونه موارد، نابودگر رابطه دوستانه است زیرا چنان گستاخانه هستند که امکان نادیده گرفتن آن‌ها وجود ندارد.

۲ انگیزه‌های تان را می‌کشد

اگر دوست‌تان مدام برنامه‌هایش را تغییر می‌دهد، همیشه دیر بر سر قرار حاضر می‌شود و فراموش می‌کند که تماس بگیرد، بدانید که احتمالاً مشکلی پیش‌روست و نمی‌توان خیلی روی او حساب باز کرد.

ارسال سوالات به صفحه خانواده پیامک: ۳۰۰۰۹۹۹ شبکه‌های اجتماعی: ۹۲۵۴۳۹۴۵۷۶

۱۹ ساله هستیم و نمی‌توانیم حرف دلم را به پدرم بگوییم!



نمی‌دانم چرا یا پدر و مادرم خیلی صمیمی و راحت نیستن. دیپلم دارم. دختری ۱۹ ساله‌ام و نمی‌توانم حرف‌م را حت به پدر و مادرم بگویم البته با پدرم راحت‌تر هستم ولی شغلی مدنظرم است که می‌ترسم اگر راهی پیدا کنم و با پدرم در میان بگذارم، او عصبانی شود. از طرفی هم نزدیک به سه ماهه است که این کار ذهنم را مشغول کرده است. لطفا راهنمایی‌ام کنید.

احترام اسماعیل زاده | روان‌شناس عمومی

مشاوره فردی

مخاطب گرامی، ظاهراً تمایل دارید که کار کنید و از طرفی نگران هستید که این موضوع را چگونه با کدام یک از والدین‌تان مطرح کنید که آن‌ها ناراحت یا عصبانی نشوند و برخورد شدیدی نداشته باشند. بیایید این موضوع را با هم بررسی کنیم.

تجربیات گذشته‌تان را مرور کنید

تجربیات خود را در زمینه حل مسئله مرور کنید و ببینید تاکنون چطور مسائل خود را با خانواده مطرح و حل می‌کردید و سبک حل مسئله شما چقدر کمک‌کننده بوده است. پیشنهاد در این زمینه این است که

ابتدا با والدی که راحت‌تر هستید؛ برای مثال پدرتان صحبت کنید. زمانی را برای صحبت انتخاب کنید که پدر شما هم آمادگی صحبت و شنیدن حرف‌هایتان را داشته باشد. بعد موضوعی را که ذهن شما را درگیر کرده است، بیان کنید و اگر کار کردن هدف شماست، دلایل آن را مطرح کنید و بعد نظر پدر خود را در این باره جویا شوید. اگر موافق بود که هیچ ولی اگر مخالف بود دلایل او را بشنوید و درباره آن تأمل کنید و بعد از چند روز فکر کردن می‌توانید دوباره صحبت کنید تا این گفت‌وگو به نتیجه برسد.

چرا به فکر کار کردن افتادید؟

شما درباره شرایط کنونی خود چیزی ننوشته‌اید که هم‌اکنون مشغول به تحصیل یا فعالیتی هستید یا نه. با توجه به سن‌تان چه شده است که به کار کردن فکر می‌کنید؟ به جز کار کردن هدف‌گذاری دیگری هم دارید یا نه؟ اگر والدین‌تان به هر دلیل با کار کردن شما مخالفت کنند، چه کاری انجام می‌دهید؟ درباره توانمندی‌ها و علایق خود فکر کنید و آن‌ها را بنویسید، این نکته مهم است که بدانید شما چه کارهای دیگری می‌توانید انجام دهید، وقتی شما انتخاب‌های بیشتری داشته باشید، بهتری می‌توانید تصمیم‌گیری کنید.

این دوست‌ها به درد دوستی نمی‌خورند!

بعدی، حاضر به ترک آن فرد نمی‌شوند. همان‌طور که هر از گاهی قفسه‌ها را مرتب می‌کنید، باید روابط دوستانه خود را نیز هر از گاهی مرتب و تمیز کنید. چندوقت یک بار درباره دوستی‌های خود ببندیشید و مطمئن شوید که از ادامه آن رابطه احساس خوبی دارید. البته گاهی تشخیص این که آیا ادامه این رابطه به سود شماست یا ضرر تان، دشوار است. در ادامه مطلب شش مورد از علایم یک رابطه دوستی بی‌ثمر را برایتان بازگو می‌کنیم.

۳ همنشینی با او مایه افتخار تان نیست

یک دوست باید مایه مسرت دوستش باشد یا فردی مورد اعتماد برای او. نباید این رابطه دوستی به نحوی باشد که شما دوست‌تان را از خانواده یا دیگر دوستان‌تان پنهان کنید. گرچه ممکن است هر فردی اشتباه کند اما اگر از فردی دایم رفتارهای غلط و اشتباه که مایه آبروریزی است، سرزد به‌طور قطع او را در فهرست افرادی که قصد قطع رابطه با آن‌ها را دارید، جای دهید.

۴ چیزی از او یاد نمی‌گیرید

دوستی‌ها بر پایه‌های احساس استوارند. اگر بیش از حرف‌های واقعی، درباره آب و هوا صحبت می‌کنید، ارتباط‌تان را کم کنید. اگر در حال

صرف‌ناهار با دوستی هستید اما در دل آرزو می‌کردید که جای دیگری یا با دیگری باشید، از خودتان علت‌اش را جویا شوید. اگر هنگامی که با او هستید، به این نتیجه می‌رسید که وقت‌تان در حال تلف شدن است، پس درباره قطع رابطه با او ببندیشید.

۵ هم گفتوگاتان نیست

گاهی درک این که یک رابطه دوستی باید پایان‌پذیرد، آسان است. به عنوان مثال به دلیل اختلاف‌های شدید در حوزه‌های فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی و ... اما گاهی دلایل و چرایی آن چندان آشکار نیست. در این گونه موارد پیشنهاد می‌کنیم که به احساس خود گوش

دهید. اگر احساساتی شبیه افسردگی، اضطراب، استرس یا نا‌کامی را تجربه می‌کنید، به این رابطه دوستی خاتمه دهید. اگر پس از ملاقات با یک دوست دچار استرس یا اضطراب می‌شوید، بدین ترتیب روان‌تان به شما می‌گوید که اوضاع خوب پیش نمی‌رود. او دیگر آدم سابق نیست اگر رابطه خود را با یک دوست از زمان دبیرستان حفظ کرده‌اید، بدانید که شما در اقلیت قرار دارید. یک نظریه روان‌شناختی معروف می‌گوید که بیشتر مردم نیمی از دوستان خود را هر هفت سال یک بار با دوستان جدید جایگزین می‌کنند زیرا اغلب مسیر زندگی‌شان با وقوع اتفاقاتی تغییر می‌کند. فارغ از شرایط پیش‌آمده، شاید دیگر حرفی برای بازگو کردن با یکدیگر نداشته باشند.

۶ پیش از قطع رابطه دوستی بخوانید

اگر بعد از خواندن نکات مطرح‌شده، تصمیم گرفتید که رابطه دوستی‌تان را قطع کنید باید بگوییم که پیش از هرگونه برنامه‌ریزی برای قطع رابطه، برای حل مشکلات یک رابطه دوستانه تمام تلاش خود را انجام دهید زیرا بازگرداندن رابطه‌ای که خاتمه یافته، آسان نیست. گاهی لزومی ندارد به‌طور رسمی اعلام کنید که قصد قطع ارتباط با دوستی را دارید فقط فاصله گرفتن از او کفایت می‌کند. در این گونه موارد، کمی از او فاصله بگیرید، وقت خود را با دوستان دیگر سپری کنید یا هر از گاهی با او ملاقات کنید.

۷ چطور با یک دوست نامناسب قطع رابطه کنیم؟

تأکید می‌کنم که ابتدا از تصمیم خودمینی بر قطع رابطه مطمئن شوید. هنگامی که پای در این مسیر گذاشتید، برگشتن و ارتباط دوباره بسیار دشوار است. تا وقتی که از دوست خود عصبانی هستید، تصمیمی دال بر قطع ارتباط نگیرید. تصمیم‌گیری را به بعد از آرام شدن هر دو نفر موکول کنید چرا که به‌طور قطع نمی‌خواهید از رفتار و کردار خود پشیمان شوید. آن‌چه را قرار است در گفت‌وگو با وی بر زبان آورید، یادداشت کنید. بر حسب میزان دوستی‌تان، بهترین زمان و مکان را برای انتقال پیام انتخاب کنید. چنان‌چه این شخص همکار یا همکلاسی شماست و هر روز قرار است با او مواجه شوید، به‌شخصه و رودررو اقدام کنید اما اگر از گاهی مجبور به ملاقات او هستید، به‌اولتفن بزیند یا یادداشتی برایش بفرستید. در موقعیت‌های اجتماعی رفتار محترمانه‌ای با دوست سابق خود داشته باشید و احترام یکدیگر را حفظ کنید.



سرای سالمندان برای آلزایمری‌ها، بد یا خوب؟!

دفاع تمام‌قد پسر «شهلا ریاحی» از گذاشتن مادرش که مبتلا به آلزایمر بوده در خانه سالمندان از منظر روان‌شناسی قابل بررسی است



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

بحث‌فرستادن یا نفرستادن سالمندان دچار آلزایمر به‌خانه سالمندان، بحث‌مختص جامعه‌و فرهنگ مانیست. این موضوع، مسئله‌ای است که تمام انجمن‌های حمایتی افراد مبتلا به آلزایمر در گوشه و کنار دنیا درباره آن حرف می‌زنند. اما این اواخر با فوت «شهلا ریاحی» و صحبت‌های پسرش در روز تشییع جنازه، بحث در این خصوص دوباره بالا گرفته است. «منوچهر ریاحی» در ویدئویی پربازدید در شبکه‌های اجتماعی می‌گوید: «مادر من آلزایمر داشتند. به‌خصوص در فیلم‌ها و سریال‌ها از خانه‌های سالمندان غول‌ساخته‌اند که حتی سلب‌ریتی‌های خارج از کشور به‌من‌بدو بیراهه می‌گفتند که چرا مادر را پررم‌خانه سالمندان! شاید در یکی‌دوتا از خانه‌های سالمندان، وضعیت مناسب نباشد اما سرای سالمندان جایی است که کاش من ۵ سال زودتر، مادر را به آن‌جا می‌بردم تا به‌اورسیدگی‌کنند. وقتی مادر خانه‌بود، ۵۳ بار پرستار عوض کردیم و خوب به‌اورسیدگی‌نمی‌کردند اما در خانه سالمندان هفته‌ای ۲ یا ۳ بار پزشک‌ها با تخصص‌های مختلف به‌وسرمی‌زدند و...» اما آیا استفاده از خدمات سرای سالمندان، کاری است که برای همه‌بیماران آلزایمری توصیه‌می‌شود؟

تقسیم‌بیماران آلزایمری به ۳ دسته

همه بیماران دارای آلزایمر، وضعیت یکسانی ندارند. شدت بیماری در افراد متفاوت بوده و البته یک فرد هم در طی سال‌ها و با پیشرفت بیماری، وضعیتش تغییر می‌کند. بر این اساس شکل مراقبتی که افراد نیاز دارند، همیشه یکسان نیست. شاید بهتر باشد برای تصمیم‌درباره فرستادن افراد دچار آلزایمر به سرای سالمندان، آن‌ها را به صورتی بسیار اجمالی به سه گروه مختلف تقسیم کنیم.

۱ آغاز بیماری

و فراموشی‌های مختصر:

بسیاری از افراد، در ابتدای زمان تشخیص بیماری‌شان، حافظه‌ای‌پاره‌پاره دارند. به این معنا که برخی مسائل را به خوبی به یاد می‌آورند و برخی مسائل دیگر را کلاً فراموش می‌کنند. این افراد در این زمان هنوز توان زندگی مستقل را داشته و تنها با دریافت کمی کمک از اعضای خانواده یا حتی کمک از فناوری‌های موجود در این زمینه، می‌توانند از عهده کارهایشان بر بیایند.

خانه‌پاسرای سالمندان؟

متخصصان معتقدند در این شرایط ادامه زندگی فرد در خانه شخصی‌اش، به‌واسطه آشنا بودن او با محیط، به آرامش روانی

قرار و مدار

روز مشورت کردن با دیگران

بهترین و پخته‌ترین تصمیم‌ها، زمانی گرفته می‌شوند که با چند نفر بزرگ‌تر و به خصوص متخصص در حوزه‌ای که می‌خواهیم درباره‌اش به یک جمع‌بندی برسیم، صحبت کنیم و مشورت بگیریم. از امروز، مواس‌تون بیشتر به مشورت‌کردن برای گرفتن تصمیم‌هاتون باشه.



ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۳۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*اگر راهکارهایی از جوش‌های صورت که در صفحه سلامت درباره‌اش نوشته‌اید که با لیمو‌چای سبز می‌توان از دست‌شان رها‌شد، درست باشد که هیچ فردی روی صورتش جوش نداشت!

*در پرونده زندگی‌سلام با موضوع «عادت‌هایی برای موفقیت شغلی»، عادت کریس رونالدو که با وجود این همه موفقیت در فوتبال از خودش راضی نیست، نکته جالبی برای موفقیت شغلی محسوب می‌شه.

*درباره مطلب اتاق مشاوره صفحه خانواده باید بگم که خیلی دلم برای اون مادر که کودک چهار ساله‌اش به خاطر سرطان فوت کرده، سوخت.

*در بخش «نقش مدیران در بازدهی شغلی» در پرونده دیروز، از بی‌توجهی مدیران به مسائل معیشتی و مالی کارمندان چیزی ننوشته‌اید. یکی از مهم‌ترین مشکلات مدیران امروزی، توجه نداشتن به وضعیت اقتصادی کارمندان‌شان است.

*مطلب «علایم کمبود اکسیژن در خون» به آلودگی هوا هم ربط داشته یا نه؟ آیا آلودگی هوا که مشکل امروز ماست، باعث کمبود اکسیژن در هوای می‌شود؟ به این سوال مهم در مطلب، پاسخ ندادید!

*بازی و ریاضی صفحه کودک، سرگرم‌کننده است. ممنون بابت این که، بچه‌هامون رو مشغول می‌کنین. *با دختر و پسر سردار سلیمانی در زندگی سلام مصاحبه کنید تا بیشتر از سبک زندگی ایشان، رفتارهایشان یا همسر و فرزندانشان و فامیل، توجه‌شان به اطرافیان و... بدانیم.

برای ساعاتی از روز، او به یک مراقب یا پرستار دسترسی داشته باشد.

خانه‌پاسرای سالمندان؟

باز هم منزل اما در این شرایط هر چند ماندن در خانه خود به واسطه این که محیط آشناست، برای فرد می‌تواند از جهاتی کمک‌کننده باشد اما دشوار است لذا اگر قرار به استفاده از پرستار در منزل باشد، باید فردی ثابت این مسئولیت را بر عهده گیرد چرا که تغییر مکرر پرستار می‌تواند فشار روانی زیادی را به فرد بیمار وارد کند.

آلزایمر با تمام قوا: در مراحل پیشرفته بیماری آلزایمر، نگهداری از

بیماران، کاری تمام‌وقت و به شدت انرژی‌بر است. این مسئله نه فقط از نظر جسمی، فشار زیادی را به مراقبان وارد می‌کند که از نظر روانی هم فشار بسیار بالایی به این افراد وارد می‌شود. از طرفی تغییرات شناختی، با تغییرات هیجانی زیادی نیز در این بیماران همراه است و همین می‌تواند مراقبت از این بیماران را به کاری دشوارتر از آن‌چه از دور به نظر می‌رسد تبدیل کند. استفاده از پرستاران تمام‌وقت در خانه، شاید به نظر گزینه خوبی باشد اما جدای از هزینه بسیار بالا، در بسیاری از مواقع، پرستار خیلی زود دچار فرسودگی می‌شود و از کار کناره می‌گیرد.

خانه‌پاسرای سالمندان؟

بنا بر توضیحات گفته شده و فقط در شرایط پیشرفته این بیماری، اگر امکان نگهداری از فرد سالمند متناسب با نیاز گفته شده میسر نباشد برای بسیاری از افراد، سرای سالمندان گزینه بهتری محسوب می‌شود که هم خود بیماران می‌توانند خدمات بهتری دریافت کنند و هم اعضای خانواده با روحیه‌ای بهتر مراقب او باشند. توجه داشته باشید که تعویض مکرر پرستار، جابه‌جا کردن بیمار از خانه این فرزند به آن فرزند و نداشتن برنامه ثابت و منظم، شرایطی به مراتب بدتر از خانه سالمندان برای فرد ایجاد می‌کند و حتی می‌تواند پیشرفت بیماری را تسریع بخشد.



باسکین این‌کد می‌توانید این ویدئو را تماشا کنید

۲



۱

