



ایراد «رامبد» و «شجاعی مهر» درست اما...

بخشی از صحبت‌های مجری و مهمان بر نامه‌خندوانه در باره این که هیچ جایی به ماهر ت‌های اجتماعی را یاد نمی‌دهند در شبکه‌های اجتماعی پر باز دید شد اما باید قربانی باشیم یا فعال ؟

نگر گس عزیز | کارشناس ارشد مشاوره



صحبت‌های هر مز شجاعی مهر در خندوانه در باره نبود آموزش در زمینه مهارت‌های اجتماعی که با تایید چندین بار در امید جوان همراه شد، باز تابز یادی در شبکه‌های اجتماعی داشت. شجاعی مهر در بخشی از صحبت‌هایش گفت: «هیچ کسی به من یاد نداد اگر خواستم احتمالا با جنس مخالف خودم (برای آشنایی از دواج) ارتباط برقرار کنم و ایشون رو به عنوان همسر خودم بپذیرم، چه کار باید بکنم؟ ... من هنوز نمی‌دونم خانم من اگر قهر کرد، من چه کار باید بکنم؟ ... در سیستم آموزشی، انگلیسی، ریاضیات، فیزیک و شیمی را یاد گرفتیم اما به ما مهارت‌های اجتماعی را یاد نمی‌دهند. ... و امید هم در این لحظه می‌گوید: «هیچ جا یادمان نمی‌دهند، هیچ جا.» این صحبت‌ها بهانه خوبی است تا نگاهی دوباره و اما این بار کمی متفاوت به موضوع آموختن مهارت‌های اجتماعی بیندازیم.

قدم‌های مثبت اما نا کافی

تا به امروز شما هم احتمالا به خوبی عوارض نا آشنایی با مهارت‌های ارتباطی را به چشم دیده‌اید. از دعوای کوچکی که تبدیل به ماجرای پریچ و خم می‌شود و عروس و دامادهایی که سر سال نشده، پایشان به دادگاه خانواده باز می‌شود. در این بین صحبت از جای خالی آموزش‌های ضروری در مدارس زیاد شده و می‌شود. البته اگر از حق نگذریم، طی سال‌های اخیر قدم‌هایی برداشته شده است و حالا دیگر در مقطع دبیرستان، دانش‌آموزان تحت عناوینی چون «تفکر و سبک زندگی» و «مدیریت خانواده و سبک زندگی» دست‌کم با بخشی از مهارت‌های اجتماعی آشنا می‌شوند. اما چرا باز هم نبود مهارت‌ها به چشم می‌آید و

برای حل این مسئله چه کار می‌توانیم انجام دهیم؟

فعال باشیم و نه قربانی

تا به حال چند بار چنین جملاتی را شنیده‌اید؟ «در مدارس ما چیزی که به در زندگی بخورد، یاد داده نمی‌شود، نهایتا انگیزه‌ال‌یاد میدن که اون به کار زندگی هم نمیداد» و و واکنش شما در برابر چنین جملاتی چیست؟ سر تکان داده و زیر لب برنامه‌ریزان آموزشی را مورد عنایت قرار می‌دهید؟ یا این که سراغ کتاب‌های آموزشی در زمینه مهارت‌های ارتباطی، منابع آنلاین یا کارگاه‌های مرتبط می‌روید تا بتوانید دست‌کم بخشی از کوتاهی متصدیان آموزش و پرورش را جبران کنید؟

شاید این حرف به مذاق بسیاری از ما خوش نیاید اما ما نمی‌توانیم همزمان یک قربانی منفعل ناراحت باشیم و بعد انتظار تغییر در زندگی خود را داشته باشیم. برای تغییر، بعد از آگاهی از کمبودهایی که در مدارس وجود دارد و در کنار مطالبه از متصدیان تا مسئولیت خود را بهتر انجام دهند، ناچاریم خودمان هم قدم‌هایی برداریم.

سخنی با والدین

اگر فرزند نوجوانی در خانه دارید، موضوع یادگیری مهارت‌های اجتماعی را جدی بگیرید. برای این منظور توجه کنید که صرف مطالعه کتاب‌هایی در این زمینه یا شرکت در برنامه‌های مدرسه (حتی به شرط داشتن کیفیت مطلوب) کافی نخواهد بود. باید در خانه هم شرایط مهارت‌آموزی و تمرین مهارت‌ها مهیا باشد. برای همین لازم است نه گفتن فرزندمان به خواسته‌هایمان را بی‌پذیریم. چرا که اگر نتواند به ما نه بگوید، مطمئن باشید که در روابط اجتماعی خود هم توان نه گفتن به وقت ضرورت را نخواهد داشت. لازم است دست از فشار آوردن به فرزندمان برای این که مانند ما فکر و عمل کند، دست برداریم. در غیر این صورت فرزندمان مدارا با دیگران را یاد نخواهد گرفت. همچنین باید به فرزندمان آزادی دهیم تا انتخاب کنند. با این کار نه فقط استقلال فرزندمان رشد می‌کند که به آن‌ها این امکان را می‌دهد تا باور کنند که بیش از هر کسی خودشان قرار است برای زندگی خود تصمیم بگیرند و مسئولیت آن را بپذیرا باشند.

۳ عامل موثر در شکل‌گیری شخصیت

منبع: Psychologytoday.com

اکرم فریدون مقدم | مترجم



همه‌ما از تأثیرات دوران کودکی بر شکل‌گیری شخصیت کنونی‌مان آگاهیم. دوران کودکی شبیه پایه و اساس یک خانه یا ساختمان است، تجربیات دوران کودکی پایه و اساسی است که بقیه زندگی ما روی آن ساخته می‌شود و اگر این پایه و اساس محکم و استوار نباشد، فرد دچار ضربه‌های روحی و جریحه‌دار شدن احساسات و حتی عقده‌های روانی و دیگر آسیب‌های دیگر می‌شود. در ادامه با چند عامل موثر در شکل‌گیری شخصیت‌تان آشنا شوید.



نحوه ارتباط والدین با فرزند

هر کدام از شما دوران کودکی متفاوتی نسبت به یکدیگر داشتید، رفتاری که والدین یا دیگر اعضای خانواده با فرزند داشتند، کم توجهی یا بی توجهی والدین، ناسازگاری والدین با هم، میزان حمایت و مراقبت والدین از فرزند و داشتن محبت به فرزند، همه این‌ها بر شخصیت‌تان تأثیر می‌گذارد.



فرزند چندم هستید؟

این که چندمین فرزند خانواده هستید، در شکل‌گیری شخصیت‌تان موثر است. فرزند اول خانواده به دلیل بزرگتر بودنش نسبت به دیگر فرزندان، الگو و راهنمای فرزندان دیگر است و از حس مسئولیت‌پذیری و تعهد بیشتری برخوردار است، پیرو قوانین است و همه نگرانی‌ها و سردرگمی‌های خانواده را به دوش می‌کشد و تحت فشار انتظارات والدین است. فرزند دوم مستقل‌تر و بی‌نیازتر از فرزند اول است و نگرانی و ناسامانی‌های خانواده در او کمتر احساس می‌شود. فرزندان وسط هم به دلیل توجه والدین به فرزند اول و آخر از توجه و محبت کمتر والدین برخوردارند و در حل مشکلات مهارت زیادی دارند. فرزندان آخر هم به دلیل کمتر بودن سنشان نسبت به دیگر فرزندان، وظایف کمتری به آن‌ها واگذار می‌شود در نتیجه نسبت به دیگر فرزندان حس مسئولیت و تعهد کمتری دارند و بسیار مورد توجه و محبت والدین هستند



نقش الگوها

این که چه الگویی داشته باشید، الگوی شما پدر یا مادر یا فرد دیگر در اجتماع باشد، در شکل‌گیری شخصیت شما نقش بسزایی دارد. فرد با مشاهده رفتار والدین و مربیان و همسالان خود مانند آن‌ها رفتار می‌کند و الگویی برای خود مشخص و از آن تبعیت می‌کند و هر قدر بیشتر جذب این الگوها شود میزان تأثیرپذیری فرد بیشتر می‌شود.

حالا نوبت تغییرات است

بعد از خواندن نکات مطرح‌شده، اگر شما به این قضیه پی‌بردید شخصیتی که الان دارید متأثر از دوران کودکی‌تان است، به مرحله خودآگاهی رسیدید و می‌توانید تغییراتی را در خودتان ایجاد کنید تا رخ‌های گذشته را التیام بخشد و آینده‌ای بهتر را رقم بزند. به جای مقید بودن به بایدها و نبایدهایی که ممکن است اشتباه باشند به خواسته‌ها و اهداف‌تان فکر کنید. تصمیم بگیرید کسی باشید که می‌خواهید باشید. کودکی‌هایمان بخشی از زندگی ماست. مانمی‌توانیم گذشته‌مان را تغییر بدیم اما می‌توانیم از زاویه دیگری به زندگی گذشته‌مان نگاه کنیم و از ناامی‌ها و تجربیات تلخ گذشته درس بگیریم و بیاموزیم که چگونه آینده بهتری بسازیم.

قرار و مدار

روز دعا کردن برای دیگران

امروز برای دوستان، نزدیکان یا آشناها تون که توی زندگی‌شون مشکلاتی هست، دست به دعا بردارین تا به امید خدا، گره از کارشون باز بشه. اگر کمکی هم از دست تون برمیاد، براشون انعام بدین، مطمئن بشین که انعام کار خیر باعث میشه که گره‌های کار هودتون هم باز بشه

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
وتلگرام ۰۹۳۵۲۳۹۴۵۷۶

* آقای بهرامی که در صفحه اول زندگی‌سلام، صحبت‌های‌تان را خواندیم، واقعا کار شما ستودنی و قابل تقدیر است. به همین بهانه می‌خواستم به همه بگم: ای که دستت می‌رسد کاری بکن. پیش از آن‌ک‌ز تو نیاید هیچ کار.
* عجب استخر خارق‌العاده‌ای در دبی افتتاح شده. عکسی که از زیر آب از اون شهر به ظاهر گم‌شده‌زدین رونیم ساعت دارم نگاه می‌کنم، هنوز یک سری وسایل و جنبه‌هاش هست که ندیدم!
* درباره مطلب صفحه خانواده، وقتی سال ۲۰۲۰ برای همه مردم دنیا، پر استرس‌ترین سال قرن بوده، برای ما ایرانی‌ها که جای خود داره. کمبود روغن، نون، برنج، شیر، حالا هم که قطعی برق و گرما. چه بلاهایی که سر سلامت روان مون در این چند سال نیومد.
* در زندگی‌سلام از نحوه سفر به ارمنستان برای زدن واکسن کرونا بنویسید.
* اگر میشه یک راه ارتباطی با آقای هادی بهرامی معرفی کنید به من. ۶ ماهه دنبال یک ضامن کارمند هستم که برای وام ازدواج ضامن باشه. آخره درسته تو این شرایط، یک جوان ۶ ماهه علاف یک ضامن بشه؟
* نویسنده ستون بانوان، یابانی دونه زیر زمین کجاست یا نفسش از جای گرم بلند میشه. خواهر من، زیر زمین این قدر هواش خفه و گرفته است که همیشه یک دقیقه رفت توش، بعد چه جوری به فضایی شیک و دلپذیر تبدیلش کنیم؟

خانم بدجوری با خانواده من، کار دو پنی‌ر است

میزان رفت‌وآمد ها را بررسی کنید

معاشرت با خانواده‌تان را کنترل کنید. ارتباط زیاد ایجاد کننده تنش و مشکل میان دو طرف می‌شود. این رفت و آمد را مدیریت کنید. به طور مثال شما خودتان بر حسب وظیفه و مسئولیتی که یک فرزند دارد با خانواده‌تان رابطه داشته باشید ولی ضرورتی ندارد همسر‌تان در همه سرکشی‌ها و آن‌هم هر هفته با شما همراه شود شاید کم کردن این روابط از تنش‌ها بکاهد.

دلیل دلخوری را پیدا کنید

گاهی اوقات برآورده نشدن برخی توقعات (هرچند منطقی و غیر منطقی) باعث ایجاد دلخوری و در بیشتر مواقع، شاید قطع رابطه شود. به عنوان مثال شاید همسر‌تان از خانواده شما توقع حمایت مالی داشته که برآورده نشده و حال این‌گونه در رفتار خود فرافکنی می‌کند. در نظر داشته باشید حتی اگر توقعات همسر‌تان را بی‌جا و بی‌موقع می‌دانید، باز هم می‌توانید برای پشتیبانی از نظرو ی هم که شده با خانواده‌تان گفت‌وگو و این سوء تفاهم را حل و فصل کنید. در کل بهتر است از همسر خود صبورانه دلیل این رفتارها را سوال کنید و هیچ گاه ایشان را قضاوت نکنید.

شلوغ و گل‌دار شمارا چاق و توپرنشان می‌دهد و طرح‌های تکرنگ شمارا اغر تر نشان می‌دهد. چنان چه صورت استخوانی دارید روسری‌هایی با طرح‌های اشکال هندسی و گل‌دار برای شما انتخاب مناسبی است.
نکته پایانی: روسری‌تان را کاملاً مرتب کنید. گره و تار روسری باید تمام مدتی که روی سر شماست منظم باشد، در غیر این صورت هر چقدر هم که روسری شما شیک و گران قیمت باشد، این خلختگی جذابیت شمارا می‌گیرد. برای نوشتن این مطلب از سایت نمناک کمک گرفته شده است

چند وقت پیش، خانم مرابه خاطر رفتارهای اشتباه‌اش با خانواده‌ام، تهدید به طلاق و جدایی کردم اما باز هم رفتارهایش را تغییر نداد. نزدیک به ۵ سال از شروع زندگی مشترک‌مان گذشته است، در همه این سال‌ها بدجوری با خانواده من، کار دو پنی‌ر است. نمی‌دانم چه کنم.



بنفشه دولت آبادی | کارشناس ارشد مشاور خانواده



مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، به جای تهدید خانم‌تان به طلاق که راه حل درستی نیست باید تلاش کنید تا رابطه بهتری بین همسر و خانواده‌تان ایجاد کنید. واضح است که اختلاف نظر بین همسر و خانواده شوهر بسیار طبیعی است بنابراین تلاش کنید به جای تصمیم گرفتن بر اساس افکار منفی، آرام آرام سطح روابط را بالا ببرید. اما چند توصیه به شما:

ما چرا امید پريت كنيد

اختلاف نظر و حساسیت‌های همسر‌تان را درباره خانواده‌تان شناسایی و به طریقی خانواده‌تان را از این مسائل مطلع کنید تا قدری در رفتار خودشان اصلاحاتی ایجاد کنند و از شدت مشکلات تا حدودی کاسته شود. همین‌طور حساسیت‌های

ترکیب شوند جذابیت شمارا کم خواهند کرد اما روسری‌تان‌جی، زرشکی، قهوه‌ای ویشمی را باخیال راحت سر کنید و زیبایی خودتان را به رخ بکشید. اما اگر خانم‌هایی با پوست تیره و برنزه دنبال روسری هستند که روی پوست‌شان بنشیند، هرگز سراغ تناژ کدر مثل دودی، بنفش تیره و قهوه‌ای نباید بروند. چون این روسری‌ها سبب می‌شوند صورت شما بیش از اندازه تیره به نظر برسد.

۲- مدل صورت اگر مدل صورت گردی دارید با تازدن گوشه‌های روسری از دو طرف، یعنی قسمتی که روی گونه‌های شما می‌افتد،

۳ نکته برای انتخاب شال و روسری

در نوع پوشش و هماهنگی لباس‌ها با هم باید دقت کنیم؛ چه مدل لباسی یا فرم بدن و رنگ پوست ما هماهنگی دارد. در این مطلب می‌خواهیم شما را راهنمایی کنیم تا روسری مناسب فرم صورت خودتان را پیدا کنید. انتخاب روسری و شال همیشه یکی از چالش‌هایی است که خانم‌ها با آن مواجه هستند. گزینیه‌های زیادی وجود دارد که باید در این انتخاب لحاظ شود تا بتوانید یک استایل شیک و مناسب بسازید.

۱- رنگ پوست | خانم‌هایی که رنگ پوست روشنی دارند بهتر است از روسری و شال‌هایی که رنگ خیلی روشن دارند، استفاده نکنند.



بانوان