



زهرامتی شکیب کارشناس ارشد روان شناسی

بارها در همین صفحه

مخوری
خانواده و مشاوره، متذکر شدیم که برای رسیدن به موفقیت و در واقع تحقق بخشیدن به رویاها، اولین گام داشتن برنامه‌ریزی مناسب است. بیشتر افراد تمایل زیادی به برنامه‌ریزی و استفاده از برنامه‌های روزانه، ماهیانه و سالیانه دارند و این جای خوشحالی است اما گاهی با وجود برنامه‌ریزی، افراد در دو حیطه اجرای برنامه یا رسیدن به اهداف مد نظر ناکام می‌شوند. این که چه عواملی در برنامه‌ریزی موجب شکست آن یا تأثیر نداشته باشد به سزای برنامه‌بروند کارهاست، به صورت خلاصه در این نوشتار بیان می‌شود.

۱ مکتوب نکردن برنامه‌ریزی

بسیاری از افراد برنامه‌ریزی خود را مکتوب نمی‌کنند و تصور می‌کنند همین که در ذهن‌شان باشد که چه کارهایی می‌خواهند انجام بدهند، کافی است. در صورتی که طبق تحقیقات متعدد روان‌شناسان، ثابت شده افرادی که برنامه‌های خود را می‌نویسند، ۴۰ درصد به انجام آن‌ها نزدیک‌تر هستند چرا که انرژی روانی شما به جای این که صرف یادسپاری برنامه‌تان شود، صرف عمل به آن خواهد شد. نوشتن برنامه برای انجام کارهای مهم کاری بسیار حرفه‌ای است که نیازمند آموزش‌های مناسب است اما در قدم اول، استفاده از چک لیست برای این که بدانید چه کارهایی باید انجام شود و چطور، پیشنهاد می‌شود. چک لیست‌هایی می‌تواند در ۳ حالت چک لیست روزانه، ماهیانه و سالیانه نوشته شوند.

۲ برنامه‌ریزی ساعتی

در گذشته بیان می‌شد که برای برنامه‌ریزی، بهتر است تمام کارهای خود را ساعت به ساعت بنویسیم و بدانیم دقیقاً در هر دقیقه روز چه کاری می‌خواهیم انجام دهیم. به طور مثال: ساعت ۷ صبحانه، ساعت ۸ مطالعه، ساعت

۹ تماشای تلویزیون و ... تکنیک برنامه‌ریزی ساعتی از بزرگ‌ترین اشتباهات در فرایند برنامه‌ریزی است زیرا علاوه بر این که اضطراب زیادی را به شما وارد می‌کند، در دراز مدت انگیزه کافی برای اجرای برنامه را از شما می‌گیرد. بهترین نوع برنامه‌ریزی، برنامه‌ریزی شناور است. مثلاً شنبه، مطالعه ۲۰ صفحه از کتاب فلان. این شیوه برنامه‌ریزی این امکان را فراهم می‌کند که شما در ساعتی که از لحاظ روحی آمادگی بیشتری دارید، مطالعه خود را شروع کنید و بازدهی بهتری داشته باشید و علاوه بر آن اگر به هر دلیلی امکان عملی شدن برنامه در یک روز مشخص وجود نداشته، امکان جبران آن در روزهای بعد وجود دارد و این امر به کاهش اضطراب شما به ویژه در برنامه‌ریزی‌های تحصیلی کمک خواهد کرد.

۳ در نظر نگرفتن واقعیت‌ها

سعی کنید با توجه به ویژگی‌های شخصی خودتان طوری برنامه‌ریزی کنید که به انجام همه آن‌ها برسید و مفیدترین کارها را انجام دهید. اگر در برنامه خود کارهایی بنویسید که نتوانید یا وقت نکنید آن‌ها را انجام دهید، بعد از مدتی انرژی و انگیزه شما برای این کار کم می‌شود و

دیگر آمیدی به برنامه‌ریزی نخواهید داشت. اهدافی را که واقع‌گرانه باشند و با تئپ شخصیتی شما و توانایی و استعداد شما مطابقت داشته باشند، تعیین کنید. بپذیرید که همه ممکن است اشتباه کنند یا گاهی کارها طبق برنامه پیش نمی‌رود. برای حوادث پیش‌بینی نشده آمادگی پیدا کنید. بپذیرید اگر به هر دلیلی نتوانستید بخشی از کارهای برنامه‌ریزی روزانه خود را انجام دهید، از انجام سایر کارهای خود هم منصرف نشوید. دقت کنید که به هیچ وجه این اشتباه را مرتکب نشوید و در واقع انجام ندادن یک کار، به معنای انجام ندادن دیگر برنامه‌ها نیست.

۴ نداشتن اولویت‌بندی مناسب

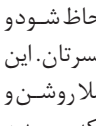
بهترین راه اولویت‌بندی، شیوه‌ای است که به نام «ماتریس آیزنهاور» مشهور است. به این ترتیب که ما باید کارهای خود را طبق ۴ اولویت دسته‌بندی کنیم: مهم و فوری، مهم و غیر فوری، غیر مهم و فوری، غیر مهم و غیر فوری.

دوستان شوهرم معتادند و شوهرم هم رفیق‌باز

نزدیک یک سال از شروع زندگی مشترک می‌گذرد و مشکلی دارم که خیلی نگرانم کرده است. شوهرم خیلی رفیق‌باز است. هفته‌ای چندبار با دوستانش به باغ‌های شخصی می‌رود. تا جایی که می‌دانم چند نفر از دوستانش، آدم‌های سالمی نیستند و حتی سیگاری و معتادند. راهنمایی ام کنید، می‌تسم شوهرم سیگاری یا معتاد باشد؟



فهیمة ملکی | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی



از خواسته شما در آن لحاظ شود و هم بخشی از خواسته همسران. این توافق باید به صورت کاملاً روشن و واضح باشد اما از آن‌جا که رسیدن به این توافق از راه گفت‌وگو حاصل می‌شود، برای انجام گفت‌وگویی نتیجه‌بخش با توجه به مشکل‌تان، رعایت چند نکته لازم است.

در باره دوستان شوهرتان بدگویی نکنید

باید دقت کنید که گفت‌وگوی خود را با سرزنش و انتقاد از رفتار همسران شروع نکنید، در سوال خود گفته‌اید

مخاطب گرامی، این طور به نظر می‌رسد که شما و همسران، درباره نوع و میزان ارتباط با دوستان، نظرات متفاوتی دارید. داشتن اختلاف نظر درباره مسائل مختلف امری کاملاً طبیعی است چون شما دو فرد مستقل هستید اما نحوه برخورد با این اختلاف نظر‌ها مهم است. یکی از راهکارهای مفید هنگام رو به رو شدن با اختلاف نظر‌ها رسیدن به توافق دو طرفه است. توافق دو طرفه یعنی توافقی که هم بخشی



بانوان

تربیت فرزند غیر خجالتی با ترفندهای مادرانه

مهسا کسنوی | روزنامه‌نگار

یکی از دغدغه‌های هر مادری، تربیت کودک است. این که چگونه کودکی داشته باشیم که در محیطی جز خانواده، اعتماد به نفس صحبت کردن و احیای حق خود را داشته باشد یا به اصطلاحی ساده تر خجالتی نباشد، ترفندهایی دارد که راهنمای مادرها در راه رسیدن به این هدف خواهد بود. هر کودکی بالاخره وارد اجتماع خواهد شد و پیش‌نیاز موفق بودن در جامعه داشتن برخورد درست و خجالتی نبودن است. چه بهتر ما به عنوان مادری که ساعت‌های زیادی از روز را در کنار فرزندمان سپری می‌کنیم، این اصول را از کودکی به فرزندمان خود بیاموزیم. در این مطلب چند راهکار برای خجالتی نبودن فرزندمان را بررسی خواهیم کرد.

جدی گرفتن ارتباط‌های غیر کلامی
اجتماعی بودن فقط داشتن ارتباط کلامی نیست. شاید برای این که کودک شما خجالتی بودن را کنار بگذارد ابتدا باید روی زبان بدن او کار کنید. مهارت‌های اجتماعی غیر کلامی، مانند تکان

دادن دست و لیخند زدن از آن کارهایی است که می‌توانید برای شروع به کودک خود بیاموزید.

دادن مسئولیت به کودک

برای فرزند خود نقش خاصی در منزل

نیازهای خود در باره همین مسئله فکر کنید تا بتوانید آن‌ها را به صورت واضح و مشخص به همسرتان بگویید.

قضایات نکنید، پیشنهاد بدهید

سعی کنید شما هم متقابلاً دلایل و نیازهای همسران به ارتباط با دوستانش را بدون قضاوت بشنوید. بعد از صحبت کردن درباره احساسات و نگرانی‌ها و خواسته‌ها برای رسیدن به توافق دو طرفه پیشنهاد خودتان را درباره مدیریت کردن روابط دوستانه و رابطه دو نفره به همسران بدهید و از همسران هم بخواهید پیشنهادش را مطرح کند. اگر پیشنهادها اختلاف زیادی داشت، هر دو نفر پیشنهاد اول‌تان را تعدیل کنید تا زمانی که به توافقی برسید که برای هر دو نفر قابل قبول است.

نگرانی‌هایتان را با شوهرتان در میان بگذارید

نگرانی‌های خود را بیان کنید. نگرانی‌ها و احساسات‌تان درباره موضوع مورد بحث را صرفاً از زبان خودتان (بدون پرداختن به رفتارهای همسران و دوستانش) بیان کنید. سپس با انجام مراحل قبلی که

نکاتی درباره ترس‌تان از سیگاری شدن شوهرتان

درباره بخش دیگر سوال شما یعنی امکان مصرف سیگار و سالم نبودن

فضای دوستانه همسران، باید به چند نکته توجه کنید. همان طور که خودتان مطرح کرده‌اید ارتباط با دوستانی که سوء مصرف مواد داشته باشند، خطر گرایش به مصرف سیگار و مواد را افزایش می‌دهد اما به جز این مسئله دلایل دیگری هم در این گرایش دخیل هستند که لازم است دقیق‌تر بررسی شود؛ برای مثال اگر همسر شما به عنوان یک راهکار برای دوری کردن از مشکلات و استرس‌ها به مصرف سیگار تمایل داشته باشد، بررسی این مشکلات و پیدا کردن راه‌های دیگر برای حل آن‌ها می‌تواند مانع از روی آوردن ایشان به مصرف سیگار شود؛ بنابراین لازم است درباره دلایل دیگر این گرایش بررسی بیشتری شود. ضمن این که برای سالم‌تر شدن فضای روابط دوستانه، پیشنهاد می‌شود امکانی برای آشنایی و رفت‌وآمد با دوستان دیگری که به نظر‌تان از نظر علایق و روحیات به همسران نزدیک‌تر هستند، فراهم کنید.

خود گوش دهید و سپس با تعریف خاطراتی مشابه از دوران کودکی خود مانند «من هم در روز اول مدرسه عصبی می‌شدم» یا «محیط‌های شلوغ من را در کودکی می‌ترساند» به او احساس تأیید شدن بدهید. این را یادتان نرود قرار نیست کودک شما یک‌باره تغییر کند و به یک بچه اجتماعی تبدیل شود برای این کار شما باید صبور باشید و تغییرات را کم‌کم در او ایجاد کنید.

انتخاب دوست مناسب

نقش دوست در زندگی کودک خیلی مهم است. در حقیقت کودکان خود را به دوستان و اطرافیان خود شبیه می‌کنند. پس اگر می‌خواهید کودک کتان خجالتی را کنار بگذارد دوستانش را باید جوری انتخاب کنید که خجالتی نباشند. همچنین می‌توانید در مدرسه از معلمش بخواهید او را کنار دانش‌آموزان اجتماعی‌تر بنشاند.

نداشتن جرئت‌مندی

بسیاری از اوقات دیده‌شده که افراد برنامه خوبی هم برای خود تهیه می‌کنند و طبق اصول هم پیش می‌روند اما یک پیشنهاد یا خواهش دیگران از آن‌ها و نداشتن توانایی نه گفتن‌شان، باعث می‌شود نتوانند آن را پیش ببرند و به اجبار، تن به خواسته‌های دیگران بدهند. اگر شما هم جزو این دسته از افراد هستید و می‌خواهید قدرت نه گفتن را در وجود خودتان تقویت کنید، جرئت‌ورزی توانایی بیان احساسات است با رعایت ادب و طرف و حقوق دو طرف. بدانید که نه گفتن، بی‌احترامی به دیگران نیست. دلیل خود را برای نه گفتن به طرف مقابل توضیح دهید. قبول کنید که شما نمی‌توانید چند کار را با هم انجام دهید.

نداشتن انگیزه‌های بیرونی و درونی

نقش انگیزه‌های درونی و بیرونی در موفقیت برنامه‌ریزی بسیار پررنگ است. برای این که در شروع کردن یا تداوم انجام برنامه‌ها یا تنبیلی و کاهلی مواجه نشوید، برای خودتان یادش در نظر بگیرید. به عواقب کار خود فکر کنید. اهداف بزرگ و مناسبی برای خود تعیین کنید. درمان تنبیلی را از کارهای کوچک شروع کنید. طبق قانون «یک دقیقه»، هر کاری را که زمانی معادل یک دقیقه برای انجام دادن نیاز دارد همین الان انجام دهید.

مدیریت نکردن عوامل حواس پرتی

ایمیل‌ها، چت‌ها، صحبت‌ها و شبکه‌های اجتماعی، تماس‌های تلفنی و ... همه این‌ها مانعی برای انجام درست و به موقع برنامه‌ریزی‌های ما می‌شوند. اگر می‌خواهید کنترل روز‌تان را در دست بگیرید و نهایت تلاش‌تان را بکنید، دانستن چگونگی به حداقل رساندن حواس پرتی‌ها و مدیریت وقفه‌ها، خیلی مهم است. کار کردن در محیط با سر و صدای زیاد، نور نامناسب و مزاحمت‌های فراوان، یعنی از دست دادن زمان و انرژی حین انجام کار و در نتیجه یعنی کارایی کمتر.

ارزیابی نکردن برنامه‌ریزی‌ها

در پایان هر روز، هر سه‌وا به فواصل مناسب چک لیست برنامه‌ها را ارزیابی کنید. این کار کمک می‌کند نقاط ضعف و قوت خود را در برنامه‌ریزی بررسی و در رفع آن اقدام کنید. در نهایت گاهی اوقات با وجود برنامه‌ریزی دقیق و اجرای منظم، مانع بیرونی موجب محقق نشدن اهداف شما می‌شود، بپذیریم که گاهی شرایطی پیش می‌آید که کنترلش در حیطه اختیار ما نیست و این مسائل نباید مانع نسبت به انجام برنامه‌مان مایوس کند.



قرار و مدار

روز مصرف بیشتر لبنیات

نوشیدن شیر، دوغ و ... یا خوردن ماست، پنیر، کره و ... برای سلامتی لازم است. امروز برای میان‌وعده هم می‌تونین یک چیز برای خودتون درست کنین که از لبنیات درست شده باشه، مثلاً شیربرنج یا فرنی و ... کلا مواس‌تون باشه که مصرف لبنیات تون کم نشه...



ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۳۵۳۹۴۵۷۶

* خانم «مهدیه هوشیار» همسر آقای گنج‌زاده، ماهم مثل شما در بازی فینال سجاد، فریدم و زنده شدیم تا او به مدال طلا رسید. خدا را شکر که چیز خاصی نبود و آن مدال، خیلی جسیبید ما.

* دقیقاً یک ربع یا کمتر «تظاهرات بیماری کرونا به سن و میزان آلودگی بستگی دارد» در صفحه سلامت درگیر بودم تا بفهمم تظاهرات یعنی چی؟ کجا تظاهرات شده و ...!

* بهتر بود در مطلب «۹ واکنش اصولی به بدگویان پشت سرمان» یک تذکر هم به غیبت‌کنندگان می‌دادید که چه عاقبت تلخی در دنیا و آخرت، در کمین‌شان خواهد بود.

* پرونده زندگی سلام با موضوع «پشت‌صحنه یک مدال غافلگیرکننده»، نشان داد که پشت هر مرد موفق یک زن است.

* در ستون قرار و مدار، یک روز رو اختصاص بدین به این که هی آه بشکیم، آه بشکیم و آه بشکیم. باور کنیم که در این شرایط، لازم است.

* بگویند تا مردم بیشتر رعایت کنند.

یک پرستار

در ستایش «خانه»

در این روزهای خانه‌نشینی

زهرافرا | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی



چند وقتی می‌شود که کرونا مهمان ناخوانده جهان ما شده است؟ دقیقاً اش را نمی‌دانم اما خوب می‌دانم که از آن روز به حال، مادر بزرگم یا از خانه بیرون نگذاشته است، مگر چندبار برای موارد ضروری. چند وقت پیش که با او تماس گرفته بودم، پرسیدم: «امان جون! خسته نشدی این قدر توی خونه بودی؟ ان شاء... به زودی واکسن می‌زنی و می‌تونی از خونه بیای بیرون». مادر بزرگ گفت: «نه مادر جون! اصلاً ناراحت نیستم از این که توی خونه‌ام. کجا بهتر از خونه خود آدم؟ خدا نکته به وقت بلایی به سر آدم بیاد که آدم تنوته توی خونه خودش باشه. شماها یادتون نمیداد، اون زمان که تهران بمباران بود، مجبور بودیم بریم اطراف تهران هر روز به جا آواره باشیم تا چون خودمون رو حفظ کنیم. اون روزها که دور از خونه مون بودیم، روزهای خیلی سختی بود و الا تو خونه که به آدم سخت نمی‌گذره!»

خطرهای از شب‌هایی که زلزله می‌آمد

جواب مادر بزرگ مرا به فکر فروبرد. یاد کودکی‌ام افتادم که بعد از تجربه یک زلزله شدید، چند شبانه‌روز آواره بودیم. پشت سر هم پس‌لرزه می‌آمد و ما می‌ترسیدیم به خانه آوارمانی خودمان که طبقه‌نهم یک آپارتمان ۱۰ طبقه بود، باز گردیم. اگر پس‌لرزه‌شدیدی می‌آمد، چطور می‌توانستیم قدامی نجات دهیم؟ طبقه‌نهم یک آپارتمان قدیمی نجات دهیم؟

چند شب در ساختمانی که به خیال خودمان امن‌تر بوده سر بردیم، با خیل مردمی که مثل خودمان ترسیده و مضطرب بودند. اما در نهایت چه شد؟ همه‌مان آن قدر از «بی‌خانه‌بودن» در عذاب بودیم که کم‌کم ترس را کنار گذاشتیم و به خانه‌هایمان باز گشتیم، ترجیح دادیم پس‌لرزه‌های پی‌درپی را در خانه‌های ناامن خودمان تاب بیاوریم و در عوض در «خانه خودمان» باشیم.

خانه چیز عجیبی است...

خدا کند که جنگ، سیل، زلزله یا هر چیز دیگری انسان را «بی‌خانه» کند. درد دور بودن از خانه را فقط کسی می‌فهمد که طعمش را چشیده باشد. چقدر روزها را شمردیم برای به پایان رسیدن محدودیت‌ها؟ چقدر نفرین فرستادیم به کرونا که خانه‌نشین‌مان کرده است؟

بله، این که مدام در خانه باشیم سختی‌های خاص خودش را دارد اما از آن سخت‌تر شاید این باشد که به‌هر دلیلی، نتوانیم در خانه خودمان باشیم. خانه همان تکه‌ای از زمین است که ما فرمانروایش هستیم، در دیوارش را همان شکلی می‌کنیم که خودمان دوست داریم، ریتم زندگی را در آن به همان گونه‌ای در می‌آوریم که خودمان می‌پسندیم، جایی که رنگ و بوی خودمان را دارد، جایی که خاطره‌زیستن مادر این دنیا بر گوشه و کنارش بسته است.

خانه همان جاست که در آن خانواده‌ای داریم. کسانی که دوست‌مان دارند و دوستانشان داریم. شاید خانه همان «بهشت» ماست که نادیده‌می‌گیریمش، که سبک می‌شماریمش، مگر روزی که آن را از دست بدهیم....