



آیه تواتا | روزنامه نگار

محوری

آخرین باری که به فرد عزیزی کمک کرده‌اید، کی بود؟ شاید وساطت کرده‌اید تا بتواند شغل مناسبی پیدا کند، میانجی یک قرار ملاقات شده‌اید، توصیه و مشورت ارز شمندی به او هدیه کرده‌اید یا حتی کار ساده‌ای مثل معرفی کردن یک لوله کش ماهر برایش انجام داده‌اید. وقتی می‌فهمید حمایت و همراهی شما باعث شده که دوست و آشنای عزیزتان چالش سختی را پشت‌سر بگذارد یا قدم مثبتی در زندگی‌اش بردارد، چه احساسی به شما دست می‌دهد؟ بیشتر مردم در این مواقع احساس خوبی دارند. ما بدون آن که توقع جبران و پاداش داشته باشیم، از سهیم شدن در موفقیت و خوشحالی دیگران لذت می‌بریم. خوب حالا به آخرین باری که از کسی در خواست کمک کرده‌اید، فکر کنید. خاطر تان هست کی بود؟ زمان زیادی از آن گذشته‌؟ خب، شما تنها نیستید. بین نگرش ما نسبت به ارائه و در خواست کمک، گسست زیادی وجود دارد. صرف‌نظر از جنسیت و فرهنگ، بیشتر مردم از کمک کردن لذت می‌برند اما برای در خواست کمک از دیگران یا خودشان کلتجرا می‌روند. چرا چنین است؟ چرا برای ما دشوار است که از دیگران کمک بخواهیم و چطور می‌توانیم این کار را آسان کنیم؟

نمی‌خواهیم سر بار باشیم

کسی که در خواست کمک می‌کند، خودش ر یک قدم عقب‌تر از دیگران می‌بیند و احساس سر بار بودن می‌کند در حالی که همه ما می‌دانیم اغلب مردم از کمک کردن به دیگران لذت می‌برند؛ پس شاید فقط لازم باشد که روی نحوه در خواست کمک کردن مان‌تمرکز کنیم تا احساس تحت فشار گذاشتن دیگران و سر بار بودن نداشته باشیم.

چطور؟

راهکار: در خواست‌تان را شفاف و مشخص مطرح کنید. کمک گرفتن یعنی جلب همراهی دیگری برای آسان‌تر شدن کارها نه این که کاری را تماماً به او بسپاریم. پس حواس‌تان به حد و مرز کمک گرفتن باشد. در خواست‌تان را در زمان مناسبی مطرح کنید؛ یعنی وقتی که طرف

ارسال سوالات
به صفحه خانواده
پیامک:
۲۰۰۰۹۹۹
تلگرام:
۰۹۲۵۳۲۹۴۷۶



دکتر حسین محرابی | روان‌شناس

مشاوره

ازدواج

مخاطب گرامی، هر چند اطلاعات کمی در اختیار ما قرار داده‌اید و بهتر بود شرایط سنی، شغلی، تحصیلی و خانوادگی خود و طرف مقابل را بیان می‌کردید اما در عین حال نکاتی را برای اطلاع‌شمار عرض می‌کنم که امیدوارم در گرفتن تصمیم‌نهایی به کمک‌تان بیايد.

به پاسخ این سوالات فکر کنید

قبل از هر چیز سعی کنید برای این سوالات

به پسرری علاقه دارم که او هم به من علاقه دارد. چند ماه پیش، ارتباطمان بعد از یک سال قطع شد ولی چند روز است که صبح و شب به من زنگ می‌زند. وقتی تلفن را جواب می‌دهم، خیلی اصرار می‌کند که هر طور شده، بروم او را ببینم. حس می‌کنم که موافق ازدواج‌مان نیست یا حداقل تصمیم‌اش برای ازدواج جدی نیست. چه کنم؟



پاسخ مناسبی بیايد: اول این که در یک سالی که ارتباط عاطفی داشتید به چه نتیجه‌ای رسیدید؟ دوم این که علت قطع ارتباط و چرایی شروع مجدد آن را با عقل و منطق بررسی کنید و سوم این که وقتی تصمیم‌اش برای ازدواج جدی نیست، چرا به تماس هایش پاسخ می‌دهید؟

علایمی که نشانه خوبی نیست

صرف نظر از نحوه برقراری ارتباط شما و درست یا نادرست بودن آن که آسیب‌هایش

مقابل خودش در گیر مشغله یا موقعیت‌های استرس‌زا نباشد. در خواست کمک را به بحث و گفت‌وگوهای طولانی راجع به موضوع دیگری گره نزنید تا صل حرف‌تان به حاشیه نرود. در باره میزان پیشرفت در کاری که بابتش کمک گرفته‌اید، به فرد مقابل باز خورد بدهید و قدر دانی را فراموش نکنید. قدر دانی لزوماً قرار نیست دادن هدیه ای گران قیمت باشد، یک یادداشت‌شکر یا تماس تلفنی

پسر مورد علاقه‌ام موافق ازدواج‌مان نیست!

واضح به نظر می‌رسد، اگر هر دو نفرتان در این باره هدف و برنامه‌ای داشتید، در یک سال باید به نتایج مشخصی مبنی بر ادامه یا قطع کامل آن می‌رسیدید، بنابر این به نظر می‌رسد شما هنوز اطلاعات قابل ملاحظه‌ای از وی ندارید و این اصلاً نشانه خوبی نیست.

اگر احساس می‌کنید کم رنگ شدن رابطه‌تان از طرف پسر مورد علاقه‌تان بوده، بهتر است این ماجرا تمام شود چون اگر بنا باشد این فرد هر گاه احساس خلأ و تنهایی داشته باشد برای زنگ تفریح به سراغ شما بیايد، نتیجه خوبی در انتظار این رابطه و شما نیست.

معیار هایتان را برای ازدواج مشخص کنید

اگر هدف‌تان از این رابطه رسیدن به ازدواج است، باید ابتدا معیارهای خود را برای انتخاب همسر مشخص کنید و سپس با

برگ سبز - کارت - سند کمپانی موتورسیکلت
جترو ۱۳۰۰ مدل ۹۲ به شماره پلاک ۷۶۸-۸۹۹۱۳
به شماره موتور: NCW130eHA32155 به شماره شاسی: 130H9210797 NCW*** بنام باسر فتائی
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۷۱/۱۲/۱۴

برگ سبز موتورسیکلت زیگما مدل ۹۵
به شماره پلاک ۷۷۵-۷۶۶۴۹ به شماره موتور: 0125N1D207770 به شماره تنه: N1D***125A9507875
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۷۱/۱۲/۱۴

صمیمانه کافی است که به فرد بگویید سهم او را در پیشبرد کار فراموش نکرده‌اید.

نمی‌خواهیم آسیب‌پذیر باشیم

یکی از بزرگ‌ترین موانع بر سر راه در خواست کمک، ترس از آسیب‌پذیر به نظر رسیدن است اما این ترس از یک سوء تفاهم ساده ناشی می‌شود. مردم، آسیب‌پذیری را نقطه ضعف می‌دانند در حالی که چنین نیست و حتی می‌شود آن را نقطه قوت دانست؛ وقتی به دیگران می‌گویید که راه حل همه مشکلات را نمی‌دانید، در واقع از قدرت‌تان در پذیرفتن واقعیت پرده برداشته‌اید. طبیعی است که ما توانایی انجام همه کارها را نداریم و اقرار به این موضوع، خود نوعی توانایی است. به علاوه شما با دریافت کمک و حمایت دیگران در مسئله‌ای ورسیدن به نتیجه دلخواه، در آن مسئله قوی‌تر خواهید شد.

راهکار: هنگام در خواست کمک ممکن است در موضع ضعف به نظر برسید اما این موضوع ربطی به آسیب‌پذیری ندارد. نحوه در خواست کمک شماست که تعیین می‌کند از چه جایگاهی نیازتان به حمایت را مطرح می‌کنید. برای مثال می‌توانید به جای بر زبان آوردن چنین جمله‌ای «تو کارم به مشکل خوردم، هیچ کس از عملکردم راضی نیست. می‌تونی کمکم کنی؟»، بگویید «من آماده‌ام که اقدام بعدی را بهتر انجام بدهم. می‌توانی با من همراهی کنی؟»

فرضیه‌سازی می‌کنیم

پیش از در خواست کمک مدام فکر می‌کنید «شاید نتونه بهم کمک کنه»، «شاید اصلاً دلش نخواد»، «شاید این قدر گرفتاره که وقتشو نداره»؟ خب این‌ها همه احتمالات اند اما اجازه بدهید دیگران خودشان در باره واکنش‌شان به در خواست شما تصمیم بگیرند. در واقع این احتمالات برای آن در ذهن ما قطار می‌شوند که دل‌مان نمی‌خواهد جواب منفی دریافت کنیم. ما پاسخ منفی را نوعی طرد می‌دانیم و به این ترتیب خودمان را از دریافت حمایت محروم می‌کنیم.

راهکار: قرار نیست همیشه «نه» بشنوید اما حتی در صورت رد شدن در خواست‌تان هم باید بدانید که «نه» پاسخی توهین آمیز و غیر منصفانه نیست. دلایل موجه مختلفی وجود دارد که دیگران بنا به آن‌ها نتوانند پاسخ مثبتی به در خواست کمک شما بدهند، پس «نه» شنیدن را نوعی رد و طرد قلمداد نکنید. به علاوه بالاتر یاد گرفتید که در خواست‌تان را از فرد مناسب و در زمان مناسب مطرح کنید تا احتمال رد شدنش را کاهش بدهید. وقتی در خواست کمک می‌کنید، فقط با «احتمال» دریافت نکردن حمایت مواجه هستید اما وقتی کمک نمی‌خواهید، «یقیناً» از دریافت حمایت محروم خواهید شد. در نهایت به لذتی که از کمک کردن به دیگران نصیب‌تان شده است، فکر کنید و به کسانی که خوشحالی و موفقیت شما برای‌شان مهم است، این شانس را بدهید که بهتان کمک کنند.

منبع: psychologytoday.com

خجالت نداره...

زندگی زناشویی هیچ کس کامل نیست و نباید بابت برخی چیزهای بد یهی نگرانی داشته باشیم و خجالت بکشیم

زوجین

خیلی چیزها در زندگی مشترک جزو حقوق هر دو طرف است و زن و شوهر، هیچ کدام نباید بابت بهره‌بردن از این بدیهیات خجالت بکشند، شرم‌منده باشند یا منتی سسر فرد مقابل بگذارند. برخی از این موارد را با هم مرور می‌کنیم:



هیچ چیز آن طوری که باید نیست و این جاست که باید در کنار هم باشند.

(۴) حرف‌زدن راجع به ترس‌ها و نگرانی‌ها
هر کسی نگرانی‌ها و ترس‌هایی دارد. نباید احساسات منفی را نادیده بگیریم و از بیان آن‌ها با خانواده خود به خصوص همسرمان خودداری کنیم.

(۵) کامل نبودن زندگی مشترک

زندگی مثل پست‌های اینستاگرامی و سریال‌های لاکچری شبکه‌نمایش خانگی نیست. اگر بخواهیم تظاهر کنیم که زندگی کاملی داریم هیچ چیزی جز اضطراب عایدمان نمی‌شود و روزی همه می‌فهمند که زندگی ما هم نقص‌هایی در روابط و مشکلاتی از جنبه مادی داشته است. پس تظاهر به خوب بودن نکنید و از وجود مشکلات خجالت نکشید، منتها کاستی‌های همسرتان را به دیگران نگویید. حریم خانواده را از هایش حرمت دارد.

داده تصویری

۶ توصیه برای تربیت

فرزندانی اجتماعی



است. ممنون از زندگی سلام که به این موضوع پرداخت.

فقط همین فلج اطفال را کم داشتیم که به سراغ فرزندان مان بیايد! خوب شد در صفحه سلامت درباره‌اش توضیح دادید.

در ستون آشپزی سایتی را معرفی کرده بودید که غذای هر روز را بهمان پیشنهاد بدهد. آیا غذاهای ایرانی هم دارد یا باید غذاهای عجیب خارجی با مواد اولیه غریب و گران را بپزیم؟

مثبت‌اندیشی سمی دقیقاً همان چیزی است که در شبکه‌های اجتماعی و توسط روان‌شناس‌های تقلبی ترویج و تبلیغ می‌شود.

چه خبر از آبله میمونی؟ لطفاً اطلاع‌رسانی کنید.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*داستان سیب توسرخ خیلی جالب بود. من تا حالا این میوه را نه دیده‌و نه در باره‌اش شنیده بودم. اگر این درخت هر جای دیگر دنیا بود یک منبع جذب گردشگر و درآمدزایی بود ولی حیف که به این موارد توجه نمی‌شود.

*لطفاً در زندگی سلام از بر خورد بدوالدین با فرزندان مقابل دیگران هم بنویسید. پدر من عادت دارد که همه جا و جلوی همه کس، من و برادر مرا تحقیر کند.

*عکس مشهور دکتر لیگارا ادیده بودم ولی نمی‌دانستم چه موضوع مهمی پشت این عکس

برگ سبز خودرو سواری جک J5 رنگ سفید روغنی
مدل ۹۶ به شماره موتور 4G93DDAG031434 به شماره شاسی 4893DDAG031434 به شماره شاسی NAKNG7248HB136436 به شماره انتظامی ۴۷-۹۲۷ به مالکیت سکینه همتی
نژاد مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۷۱/۱۲/۱۴

پاسپورت عراقی اینجناب رعد عناد کریم العیساوی مفقود و فاقد اعتبار است
از پاینده خواهشمند است به کنسولگری عراق تحویل دهد
۱۳۷۱/۱۲/۱۴

اینجناب محمد خالقیان مالک خودرو پیکان سواری سفید روغنی مدل ۸۲ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۱۴۹۰۱۳۸۰ به شماره شاسی ۸۲۵۳۰۳۸۰ و شماره موتور ۱۱۲۸۳۱۴۲۸۲۲ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد لطرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد ۱۳۷۱/۱۲/۱۴

اینجناب محمد خالقیان مالک خودرو پیکان سواری سفید روغنی مدل ۸۲ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۱۴۹۰۱۳۸۰ به شماره شاسی ۸۲۵۳۰۳۸۰ و شماره موتور ۱۱۲۸۳۱۴۲۸۲۲ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد لطرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد ۱۳۷۱/۱۲/۱۴

برگ سبز و اسناد کمپانی موتور سیکلت تاش 125cc CDI
مدل ۱۳۹۲ به شماره پلاک ایران ۴۵۴۴۳-۷۷۲ به شماره موتور 0124NE1139511 به شماره شاسی 125A9326339 بنام حسن ارجمند مفقود گردیده و اعتبار ندارد.
۱۳۷۱/۱۲/۱۴

برگ سبز و سند کمپانی خودرو براب مدل ۸۱
به شماره انتظامی ایران ۱۲-۶۷۷ و ۷۳ به شماره موتور ۰۰۴۲۱۴۶۰ به شماره شاسی ۵1412281886545 بنام حسن حجازی حسنه مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۷۱/۱۲/۱۴

اینجناب مهدیه عبدالصاحی مالک خودرو پژو ۲۰۶ تیپ ۲
به شماره انتظامی ۳۶-۳۱۵ ج ۳۱ به شماره موتور 165A0071515 به شماره شاسی NAA03E9GJ835757
و شماره شاسی ۱۱۲۸۳۱۴۲۸۲۲ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد لطرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد ۱۳۷۱/۱۲/۱۴

اینجناب مهدیه عبدالصاحی مالک خودرو پژو ۲۰۶ تیپ ۲
به شماره انتظامی ۳۶-۳۱۵ ج ۳۱ به شماره موتور 165A0071515 به شماره شاسی NAA03E9GJ835757
و شماره شاسی ۱۱۲۸۳۱۴۲۸۲۲ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد لطرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد ۱۳۷۱/۱۲/۱۴



زندگی سلام
یک جنبه
۵ تیر ۱۴۰۱
شماره ۲۱۹۰

خانواده و مشاوره