

مشاور : اکرم برومند

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

۹ ویژگی بارز افراد مسئولیت پذیر

اینفوگرافیک : طاهای حامی فر



نشریه



می خواهیم از ادامه تحصیل صرف نظر کنیم

۲۱ ساله و دانشجوی کارشناسی عمران هستم. وضعیت اقتصادی خوبی ندارم. احساس می کنم راه را اشتباه رفته ام. می خواهیم از ادامه تحصیل صرف نظر کنیم چون هر چای روم، می گویند هر چه درس بخوانی، باز هم بیکار خواهی ماند. خیلی تحقیر شدم. چه کار کنم؟

شما به تحصیل روی آوردید تا برای حفظ بقای خود، مهارت های بیشتری کسب کنید و معقول نیز همین است که آدمی تلاشش را برای بهینه کردن شرایط امروز و فردای خود انجام دهد. نکته این جاست که شما تلاش های بسیاری را دیده و شنیده اید که به سرانجام مطلوب نرسیده است. به طور مثال راننده تاکسی که لیسانس مکانیک یا قضایی که لیسانس کشاورزی است یا فوق لیسانس روان شناسی که هنوز بیکار است و بسیاری دیگر. مشکل این همه تحصیل کرده بیکار، ریشه در بی حاصل بودن تحصیل ندارد بلکه ریشه در افراط و بی برنامه گی نظام دانشگاهی در تعلیم تحصیل کردگان بدون تناسب با نیاز جامعه دارد.

سراغ کار آفرینی نمی رویذ؟

جوامعی مانند جامعه در حال توسعه ما را اصطلاحاً «بهشت کارآفرینان» می نامند بدین معنا که پر است از فرصت ها و نیازهای پاسخ داده نشده که هر کدام می تواند سرآغاز کسب و کاری کوچک یا بزرگ شود و نمونه آن را بسیار می بینید البته در برخی از آن ها به آموزش و تدبیر هوشمندانه طرح کسب و کار نیاز است. بیشتر

بعد از ۳۰ سال همدیگر را درک نمی کنیم!

عاشق همسر هستم اما او هیچ احساسی به من ندارد. صحبت های ما همیشه به مشاجره و دعوا ختم می شود، در ضمن ۳۰ سال است که با هم زندگی می کنیم. چه کار کنیم تا همدیگر را بهتر درک کنیم؟ لطفا راهنمایی ام کنید.

مخاطب گرامی، هر چند اطلاعات زیادی از جمله سن، جنسیت، شغل و... را در اختیار ما قرار نداده اید ولی با این حال، موارد زیر را برای اطلاع شما عرض می کنم که امیدوارم روند زندگی تان را تغییر دهد.

نکاتی درباره احساس همسر تان به شما

این که گفته اید همسر تان هیچ حسی به شما ندارد، ممکن است تصور برداشت شما از رفتار های وی باشد و امیدوارم که خیلی به واقعیت نزدیک نباشد چون اگر هیچ احساسی وجود نداشته، امکان تداوم زندگی مشترک شما به مدت ۳۰ سال خیلی کم بود. بنابراین قبل از هر اقدامی لازم است که با تمرین مثبت اندیشی، ذهنیت خودتان را درباره این موضوع تغییر دهید و در این باور تردید ایجاد کنید. به طور قطع رفتار های سرد و بی تفاوتی های همسر تان در باره شما در ایجاد و تشدید این باور نقش زیادی داشته است ولی فراموش نکنید که بی توجهی و سرد شدن روابط، فقط به علت بی احساسی نیست و می تواند دلایل مختلفی داشته باشد. بنابراین سعی کنید دلایل این رفتار ها را بشناسید تا بهتر بتوانید برای رفع آن ها برنامه ریزی کنید.

از دید همسر تان به موضوعات نگاه کنید

به تفاوت های فردی توجه و سطح انتظارات خود را تعدیل کنید. هر انسانی صفات شخصیتی منحصر به فرد و سابق مخصوص به خود را دارد بنابراین وجود تفاوت های فردی امری بدیهی است، به خصوص اگر دونهفر از لحاظ جنسیتی نیز با هم متفاوت باشند، این اختلاف فاحش تر خواهد بود. بر همین اساس برخی از رفتار های همسر تان ممکن است از دیدگاه شما معنای خاصی داشته باشد در حالی که شاید از نظر او چندان مهم نباشد. پس بهتر است رفتار های وی را از منظر جنسیتی خودتان قضاوت نکنید. نکته دیگری که در ایجاد کدورت بین زوج ها

نقش زیادی دارد، میزان انتظارات آن ها از یکدیگر است و به طور طبیعی هر اندازه این توقعات بیشتر باشد، دلخوری بیشتری نیز به دنبال خواهد داشت بنابراین شایسته است سطح خواسته های خود را تعدیل کنید.

در نحوه گفت و گوها تجدید نظر کنید

در ادبیات و محتوای گفت و گوهای خود تجدید نظر کنید. این که همواره صحبت های شما به مشاجره ختم می شود، نشانه وجود اشکال در زمان، مکان، محتوا و ادبیات شما و همسر تان در مذاکرات است. برای ایجاد یک گفت و گوی اثر بخش ابتدا به همسر تان بگویید که نیاز دارید راجع به موضوعات زندگی مشترک با ایشان صحبت کنید و سپس از وی بخواهید که زمانی را برای این کار مشخص کند. گفت و گوی خود را با گلیا به مندی، شکایت و محاکمه کردن شروع نکنید و سعی کنید مشکلات را به ترتیب اولویت و با آرامی، بیان و برای هر مورد دلایل و پیشنهاد های خود را نیز مطرح کنید. اشتباهات همسر تان را مستقیم و با حالت تحقیر بیان نکنید و هنگام صحبت، از ویژگی های مثبت او نیز نام ببرید. آرامش خود را حفظ کنید و از بی احترامی و توهین به وی بپرهیزید تا او نیز اجازه چنین کاری را به خودش ندهد.

همسر تان را درک کنید

اگر انتظار دارید که همسر تان شما را درک کند، لازم است که ابتدا شما این کار را بکنید و به نحوی رفتار کنید که بفهمد او را درک می کنید. درک متقابل زمانی اتفاق می افتد که هر یک از زوج ها از خودش شروع کنند و منتظر طرف مقابل نمانند. همین که شمار زمان های خستگی و بی حوصلگی همسر تان، دلخوری ها و مشکلات خود را مطرح نکنید، از تلاقی کردن پرهیز کنید و به ویژگی های مثبت وی نیز اشاره داشته باشید، نشان دهنده درک کردن ایشان است و حس خوبی را به وی منتقل می کند.



به همین سادگی

تبدیل وسایل ساده به جذاب!

فرنگیس یاقوتی



یکی از کارهایی که من هم مانند بقیه مردم از انجام دادن لذت می برم و حال خوبی به من می دهد، تغییر وسایل معمولی و ساده و تبدیل آن ها به یک وسیله جذاب دیگر است. به طور مثال چند وقت قبل یک دفترچه جلد مقوایی قهوه ای معمولی داشتم که تصمیم گرفتم با پارچه نخی گل دار جلدش کنم و کمی آن را از این وضعیت ساده در بیآورم. اولش ترسیدم که نکند خراب شود و همین جلد هم دیگر به دردم نخورد اما عزم را جزم کردم تا در سشت کنم. پارچه گل گلی را دقیقاً مانند زمان مدرسه که دفتر ها را جلد می کردیم، برش زدم و بعد با استفاده از چسب آهن یک لایه خیلی خیلی نازک روی یک طرف جلد مقوایی زدم و حدود ۶ دقیقه صبر کردم تا کمی چسب خشک شود و بعد از گذشتن این زمان پارچه را به مقوا چسباندم و صافش کردم. بعد به همین شکل بقیه قسمت های دفتر را چسباندم. این صبر کردن حدود ۶ دقیقه قبل از چسب زدن خیلی مهم است و باعث می شود پارچه خیلی محکم بچسبد به شکلی که اصلاً قابل جدا شدن نیست. بهتر است از چسب حرارتی استفاده نشود چون ممکن است زیر پارچه ها صاف و یک دست نشود اما با چسب آهن اگر یک لایه نازک هم چسب بزنید، هم خیلی خوب می چسبد و هم کاملاً صاف در می آید و خیلی هم محکم است. بعد از چسباندن همه قسمت های پارچه به دفتر، آن را زیر یک کتاب سنگین گذاشتم تا کاملاً خشک شود. از این دفتر برای نوشتن آرزوها و هدف هایم استفاده می کنم. تقریباً هر هفته شنبه ها سراغ آن می روم و چند خطی درباره آرزوهای کوچک یا بزرگ آن هفته ام می نویسم. کارهایی که دلم می خواهد تا پایان هفته آن ها را انجام دهم. بعد از انجام شدن هر کار کنار آن یک تیک می گذارم، هفته هایی که همه نوشته هایم تیک انجام شدن می خورد، باحال ترین هفته ها هستند و بیشترین احساس رضایت از زندگی را در من ایجاد می کنند. خلاصه این که دفتر آرزوها باید یک چیز دست ساز باشد که مثل آن هیچ کجا پیدا نشود، درست مثل آرزوها و هدف های هر فردی برای خودش.



رضایابی
روانشناس بالینی



حسین مخرابی
مشاور

ارتباط

با صفحه خانواده و مشاوره

سوالات خود را به شماره ۲۰۰۹۹۹ پیامک یا به راه ارتباط تلگرامی ما به آدرس (@ZendegiSalam) یا شماره ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵ ارسال کنید.