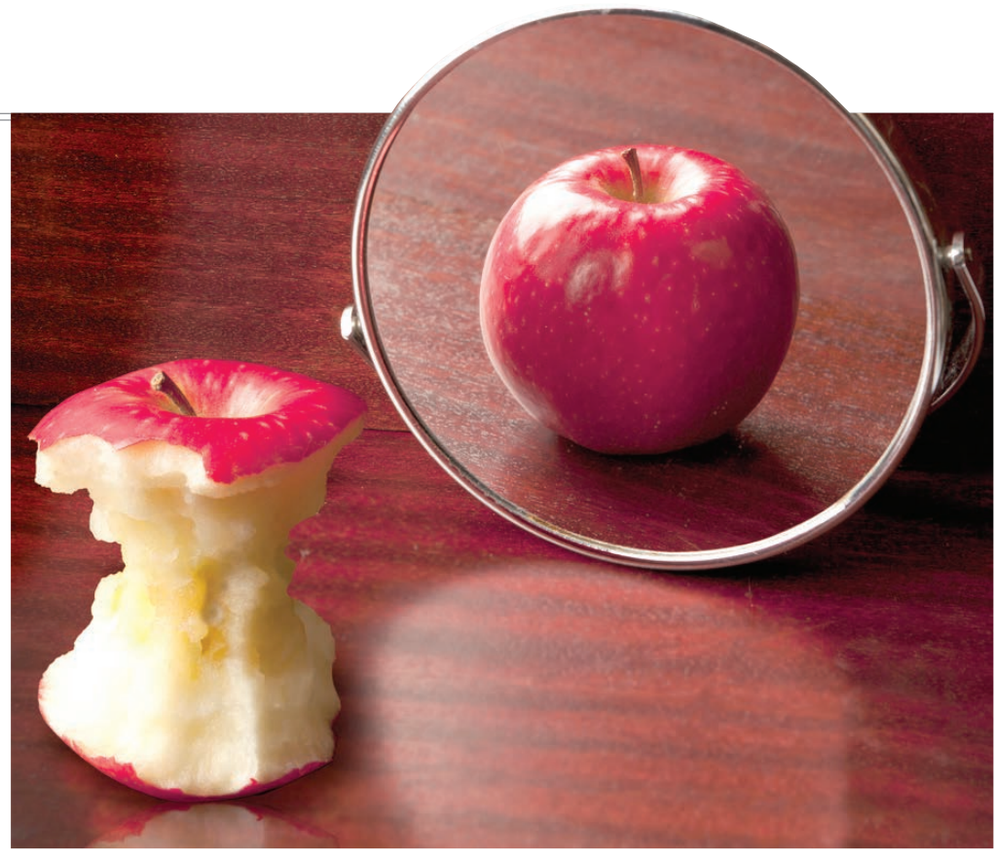
خراسان روزنامه صبح ایران
دوشنبه ۲۰ آذر ۱۳۹۶. ۲۲ ربیع الاول ۱۴۳۹. شماره ۱۹۷۰۳

پیامبر اکرم(ص) می فرمایند:
مردم چیزی همانند دانشی که آن را می گسترند، صدقه نمی دهند.
برگرفته از مفاتیح الحیاة، فصل خدمات عمومی



نکاتی درباره خودواقعی، خودایده آل و تاثیر این ۲ بر داشتن از دواج موفق

ازدواج برای جبران کمبودها ممنوع!

نگار مظلوم حسینی، کارشناس ارشد روان شناسی بالینی از دانشگاه تهران

یکی از نکاتی که دختر و پسرهای دم بخت، کمتر برای ازدواج به آن توجه می کنند و تاثیر قابل ملاحظه ای بر ازدواج موفق دارد، توجه به خودواقعی و خودایده آل است. در ادامه این مطلب بعد از ارائه تعریف دقیق این دو، راهکارهای شناخت خودواقعی و خودایده آل مطرح می شود و دلایل اهمیت توجه به این ها توضیح داده خواهد شد.

● خود واقعی چیست؟

در تعریف خودواقعی می توان گفت تصور واقعی ما از خودمان است. چیزی که الان هستیم و حاصل تجربه ها و رویدادهای زندگی ماست. خودواقعی شامل تمامی نقاط قوت و ضعف فعلی ماست. به طور مثال، من دختری ۲۵ ساله با تحصیلات دیپلم، کارمند، دارای قد ۱۵۰، مهربان، ناتوان در «نه گفتن»، مستعد افسردگی و مشتاق برای کمک به دیگران هستم. این ها مجموعه ای از ویژگی ها و صفاتی است که در من وجود دارد. چه آن ها را دوست داشته باشم، چه نداشته باشم.

● توصیه هایی برای شناخت خود واقعی مان

برای شناختن خود واقعی مان می توانیم از مهارت های خودآگاهی کمک بگیریم. می توانیم از دوستان نزدیک و آشنایان بخواهیم ما را توصیف کنند و به صفات مشترکی که بیان می کنند، فکر کنیم. مهارت خودآگاهی، مهارت مهمی است و همان طور که از اسمش پیداست به ما کمک می کند خود را بهتر بشناسیم و در ادامه آن، به شناخت از دیگران برسیم و بتوانیم ارتباط سالمی با اطرافیان خود برقرار کنیم. برای شناخت خود واقعی تان می توانید:

*به نقاط قوت خود بیندیشید و آن ها را یادداشت کنید.
*به ضعف های خود بیندیشید و آن ها را یادداشت کنید.
*مهم ترین ایراد خود را یادداشت کنید و در پی اصلاح آن باشید.
*مهم ترین نقطه قوت خود را یادداشت کنید.
*کدام ویژگی خود را مایل نیستید دیگران ببینند؟ چرا؟
*چه ویژگی هایی را پنهان می کنید و از این کار چه هدفی دارید؟
*از زندگی چه انتظاراتی دارید؟

فکر کردن به این سوالات به شما کمک می کند خودتان را بهتر بشناسید.

● خود ایده آل چیست؟

اما ما خود دیگری هم داریم که آن را خودایده آل می نامیم. آیا تا به حال پیش نیامده تصور کنید در یک دانشگاه تراز اول جهان پذیرفته شده اید؟ آیا تا به حال رویای دریافت یک مدال طلا در المپیک را نداشته اید؟ آیا تا به حال خود را صاحب یک پنت هاوس در بهترین نقطه دنیا تصور نکرده اید؟ یا این که دوست داشته باشید ترفیع رتبه بگیرید و پیشرفت کنید، حرفه ای شوید یا یک قهرمان، سوپر مدل و ... شوید. همه این ها می توانند مثالی از خودایده آل یا آرمانی شما باشند. همه انسان ها یک خودآرمانی دارند. خودایده آل آن چیزی است که من می خواهم باشم ولی هم اکنون نیستم. ممکن است در راستای خودایده آل ام حرکت کنم یا نکنم. ممکن است خودایده آل من قابل دسترسی باشد یا نباشد. به طور مثال من می خواهم لاغرتر باشم، تحصیلات بیشتری داشته باشم، پولدارتر باشم، اجتماعی تر باشم و .... همان طور که می بینید خودایده آل، می تواند به دست بیاید یا صرفا رویای ما باشد. خودایده آل بخشی از خود است که می خواهیم آن باشیم یا این که مایلیم دیگران ما را به آن صورت ببینند. جملاتی نظیر این که «کاش من هم این ویژگی را داشتم» یا «چه خوب بود کمی قد بلند تر بودم» نشان دهنده خود ایده آل فرد است.

> ملاک ما برای انتخاب همسر باید رسیدن به آرامش و خوشبختی در کنار او باشد نه این که دنبال فردی بگردیم که جبرانی برای کمبودهای ما باشد

● تاثیر خودواقعی و خودایده آل در ازدواج

فرض کنید من همیشه آرزو داشته ام دکتر شوم اما نیستم؛ حالا با ازدواج با فردی که دکتر است گمان می کنم به این احساس شکستم غلبه کرده ام. اگر من همیشه دوست داشته ام انسان اجتماعی تری باشم ولی نیستم و همسرم را بر اساس این موضوع انتخاب کنم، بعدها در موقعیت های اجتماعی ممکن است دچار مشکل شوم یا به این که همسرم مدام در معرض توجه باشد، حسادت کنم. اگر من رویای رفتن از ایران را در سر داشته باشم و به اولین خواستگاری که مقیم خارج از کشور است، جواب مثبت بدهم، مشکلاتی برایم ایجاد خواهد شد که هیچ گاه فکرش را هم نمی کردم. توجه داشته باشید از دواج با دکتر یا فردی که خارج از ایران سکونت دارد، به خودی خود اشتباه نیست اما در صورتی که تنها دلیل ما برای ازدواج این معیارها باشد، مشکل زاست.

● برترین ملاک برای انتخاب همسر

ملاک ما برای انتخاب همسر باید رسیدن به آرامش و خوشبختی در کنار او باشد نه این که دنبال فردی بگردیم که جبرانی برای کمبودهای ما باشد. ازدواج موفق، ازدواجی است که ما را در مسیر رشد قرار دهد. این که زوج به همدیگر کمک کنند تا در مسیر پیشرفت شخصی، اجتماعی و شغلی قرار بگیرند، بسیار پسندیده تر است تا این که سرپوشی برای ناکامی هایشان باشد.

یادداشت

چرا وقتی تنها هستم باید تلویزیون روشن باشد؟

مجید ابهری، آسیب شناس و رفتار شناس اجتماعی

«شما نیاز دارید تا حواس تان پرت شود و از خودتان دور باشید. نمی خواهید مجبور شوید با آن چه هستید، روبه رو شوید یا این که از تنها ماندن با خودتان وحشت دارید. شما به دنبال عوامل خارجی هستید تا صداها و سوالات درون تان را خاموش کنید. برای پیدا کردن آرامش باید حواس تان را پرت کنید.» کسی که در گیر چنین عادتی است، در مکالمات غالب است و می تواند ۲۰ دقیقه بی وقفه صحبت کند بدون این که به دیگری اجازه حرف زدن بدهد اما راهکارهای رفتاری برای غلبه بر این سندروم:

۱-مهارت های برقراری ارتباط با دیگران را تمرین کنید: تنهایی و گوشه گیری مولود ضعف مهارت های ارتباطی است. وقتی با دیگران ارتباط بیشتری برقرار می کنید نیاز کمتری دارید که تنهایی تان را با رادیو و امثال آن پر کنید. یک مکالمه موفق و دلچسب می تواند ساعت ها موجب گفت و گو و برقراری ارتباط شود.

۲-طفره رفتن و انکار را کنار بگذارید: انرژی تان را بر یک کار خاص متمرکز کنید تا آن را درست و کامل انجام دهید. در همین هفته گذشته، چند ساعت را با نگرانی و دلواپسی درباره کارهایی که باید انجام می دادید اما نتوانستید آن ها را به انجام برسانید به بطالت گذراندید؟ اگر تمام آن پنج، ده، پانزده دقیقه ای را که بیهوده تلف کردید با هم جمع کنید به این نتیجه می رسید که می توانستید یک، دو یا چندین ساعت از وقت خود را صرف کارهای مفید و لازم کنید. اشتباه نکنید، من نمی گویم باید دایم کار کنید و به کار معتاد شوید بلکه منظورم این است که از عمر و وقت خود به نحو احسن استفاده کنید. فعالیت هایی مانند نقاشی، ورزش، جمع کردن تمبر و سکه نه تنها استرس های جسمی را از بین می برد بلکه فواید روحی و روانی با ارزشی را در اختیارتان می گذارد.

۳-افکار منفی را از ذهن تان بیرون کنید: نگرانی ها، مشکلات و دغدغه های خودتان را یادداشت و به طور هفتگی آن ها را مرور کنید. این که موضوعی اهمیت دارد به معنای آن نیست که باید مدام درباره اش فکر کنید. شما عادت کرده اید خود را درگیر مسائل مختلف کنید. این تمرین به شما کمک می کند چرخه نجواهای ذهنی تان را خاموش کنید و به افکارتان سر و سامان دهید.

ارتباط کلامی غلط و جایگزین صحیح آن

سوال از شما؛ پاسخ از مشاوران

داخل جیب شوهرم سیگار پیدا کردم

داخل جیب شوهرم سیگار پیدا کردم ولی نمی دانم باید چطور برخورد کنم؟ لطفا راهنمایی ام کنید.

رضا یعقوبی
روان شناس بالینی

پیدا کردن سیگار در جیب همسرتان این شک را ایجاد کرده که چیزی را از شما مخفی می کند و احتمالا می خواسته این واقعیت پنهان بماند. هر چند هنوز هیچ چیز قطعی نیست و نمی توان مطمئن بود که این سیگار متعلق به همسرتان است یا خیر! اما به هر حال یافتن چنین چیزی در جیب همسر، بیشتر شک را به آن سمت می برد که احتمالا سیگار متعلق به خودش است. حتی اگر ثابت شود سیگار متعلق به فرد دیگری است، این کار عاقلانه ای نیست که همسرتان آن را در جیب خودش پنهان کند، به هر حال اکنون مهم ترین کار عکس العمل شما در برابر چنین اتفاقی است و این که بهترین کاری که می توانید انجام دهید، چیست؟

● واقعیت را بیان کنید

بهتر است هنگام مواجه شدن با چنین شرایطی در زندگی زناشویی، این اتفاق را به همسرتان بگویید و به او بفهمانید متوجه این موضوع شده اید. شاید دلیل این پیشنهاد ما این است که شما با این کار به همسرتان می فهمانید که حواس تان به زندگی مشترک تان هست و این اتفاق از چشم تان پنهان نمانده است. این موضوع کمک می کند تا همسرتان برای پرداختن به کارهای اشتباه، احساس امنیت نکند.

● احساستان را به همسرتان بگویید

بیان واقعیت به تنهایی کافی نیست! شما باید احساسی را که درباره این موضوع در شما شکل گرفته، به همسرتان انتقال دهید. بهتر است این اتفاق را ناخوشایند توصیف کنید و از پرسیدن سوالاتی که جای بحث باقی می گذارد، خودداری کنید. به طور مثال به جای این که بپرسید: «تو سیگار می کشی؟» بگویید: «دوست ندارم در لباس همسرم سیگار پیدا کنم» چون این سوال می تواند باعث شود او واقعیت را انکار کند یا بگوید که سیگار متعلق به او نیست و این گاهی باعث می شود از شما به دلیل تهمت زدن، باز خواست کند و حتی از شما طلبکار شود! پس بهتر است جای سوال باقی نگذارید و احساستان را به شیوه ای درست بیان کنید.

● رفتارهای دیگر همسرتان را ببینید

بسیار مهم است ببینید آیا بار اول است که متوجه این رفتار همسرتان می شوید یا خیر؟ آیا رفتارهای مشکوک دیگری هم از او دیده اید، به طور مثال بوی مشکوک روی لباسش، رفت و آمد با دوستان مصرف کننده و .... اگر چنین رفتارهایی را قبلا هم مشاهده کرده اید، حدس شما برای مصرف سیگار همسرتان قوی تر خواهد بود و با اطمینان بیشتری می توانید او را باز خواست کنید در غیر این صورت نمی توان چندان مطمئن بود که همسرتان به سیگار وابسته شده باشد. نکته دیگر این که آیا در روزهای اخیر متوجه تغییراتی در رفتار همسرتان شده اید یا خیر؟ آیا به تازگی اتفاقی در زندگی همسرتان افتاده که باعث حالاتی مانند اضطراب، افسردگی یا استرس در او شده باشد؟ این نکات از این نظر اهمیت دارند که می توانند به عنوان یک عامل شروع کننده و تداوم بخش به مصرف او انگیزه بدهند. بنابراین نحوه صحیح برخورد با همسرتان می تواند بسیار مهم باشد.

پیامک های شما

لطفا در سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) درج کنید
ابتدای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید

راه ارتباطی ما در تلگرام
@zendegiisalam
۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵

شماره پیامک
۲۰۰۹۹۹

پدری ۳۱ ساله ام. هفته ای یک روز بعد از پایان ساعت کاری، دختر چهار ساله ام را به پارک می برم و با هم خوش می گذرانیم. همسرم هم از این ماجرا استقبال می کند چون بیشتر وقتش را با بچه می گذراند. در مجموع خیلی خوش می گذرد.

دخترم ۲۳ ساله و دانشجوی رشته کارشناسی هتل داری است. او تک فرزند و اوضاع اقتصادی مان متوسط است. در ۱۹ سالگی به دلیل رابطه نامشروع همسرش در دوران عقد جدا شد و الان به جنس مخالف بی اعتماد شده است. چه کنم؟

مردی ۳۸ ساله ام دارای دو فرزند، کار و درآمد خوب. در زندگی هیچ کمبودی ندارم و فقط از مشکلی رنج می برم. از ۱۷ سالگی تا کنون گرفتار سیگار شدم. بعد از آن تفریحی گرفتار تریاک شدم ولی سه سال است ترک کردم و اصلا هوس نمی کنم البته با کمک قرص b۲. الان از وابسته بودن به قرص و از همه مهم تر سیگار رنج می برم.

دختری ۱۹ ساله ام. پارسال که کنکور دادم، همه امید قبولی در بهترین رشته را از من داشتند اما رد شدم و سه روز تمام گریه کردم. امسال هم ۳۰ فروردین، برادرم به دنیا آمد و من نتوانستم سه ماه آخر را درس بخوانم و رتبه کنکورم از پارسال بدتر شد. در رشته ای که از آن متنفرم، قبول شدم. حالا هم پسری اول به بهانه جزوه به من نزدیک شده و برخلاف نظر من، اصرار دارد بدون اطلاع خانواده ها با هم بیشتر آشنا شویم. نمی توانم به او بگویم که دست از سرم بردارد چون می تواند چهار سال درس خواندنم را برایم زهرمار کند. چه کار کنم؟

خانمی ۲۴ ساله ام و یک پسر دارم. شوهرم اجازه نمی دهد به تنهایی بیرون یا حتی خانه اقوام نزدیک بروم. به همه بدبین است البته بنا به گفته خودش من را دوست دارد. الان من با فامیل به دلیل همین اخلاق بدش قطع رابطه کردم. بدزبان است و دست بزن هم دارد.

ترجمه

چرا عادات بد ترک نشدنی است؟!

نازنین تاتاری

همه ما از عادت های نادرست در زندگی خود رنج می بریم، عادت هایی که خودمان مقصر اصلی به وجود آمدن آن ها هستیم اما قدرت ترک شان را نداریم. همین ابتدای مطلب بدانید که داشتن عادات بد به معنای انسان بد بودن نیست حتی اگر این عادات تاثیر منفی بر سلامت شما داشته باشند.

● توجیهات ما برای ترک نکردن عادات بد

اگر برای ایجاد تغییر در خود یا ترک عادت های بدتان مشکل دارید، به احتمال زیاد از یکی از جملات زیر برای توجیه رفتارهای اشتباه تان استفاده می کنید: ۱-تا کنون که این عادتم تاثیر زیادی روی من نگذاشته و زمان و تلاش زیادی لازم است تا این عادت بد م را ترک کنم. فکر نمی کنم که این همه تلاش ضروری باشد. ۲-از زمانی که یادم می آید، این کار را انجام می دهم و فکر نمی کنم بتوانم این عادت را ترک کنم.

● چرا ترک عادت های بد سخت است؟

امروزه عادت های ناپسند شکل پیچیده ای به خود گرفته اند و هر چند از آثار منفی آن ها آگاه هستیم، باز هم قادر به کنار گذاشتن شان نیستیم. به عنوان مثال ممکن است تماشای فوتبال یا حضور سر جلسه امتحان باعث افزایش استرس شما شود. راه حل همیشگی شما برای کاهش استرس تان، جویدن ناخن، خوردن شکلات یا حتی سیگار کشیدن است و شما از ضررهای تمام این رفتارها اطلاع دارید اما باز هم انجام شان می دهید. حال مثالی دیگر می زنیم، تصور کنید شخصی به شما می گوید، بین این دو یکی را انتخاب کن: «یا همین الان به تو ۱۰۰ دلار پول بدهم یا هفت سال بعد هزار دلار پول بدهم؟» شما به طور قطع ۱۰۰ دلار را انتخاب می کنید زیرا تاثیر آنی تصمیم خود را باور دارید و وجود میزان کمتر پول می بینید. همانند این اتفاق برای عادات بد نیز می افتد و چون شما تاثیر آنی این عادات را می بینید، حاضر به ترک آن ها نمی شوید.

● چگونه از عادات بد دست بکشیم؟

هر روز خود را بررسی کنید: بهترین راه برای بررسی خود، نوشتن است. اگر از پیشرفت تان یادداشتی نداشته باشید، احتمال از دست دادن آن زیاد است. نوشتن باعث می شود تا زمان ها و شرایطی را که دچار لغزش می شوید، بفهمید و برای مقابله با آن ها راهکاری بیابید.

سیستم پاداش و مجازات داشته باشید: زمان هایی که بر سر حرف خود ایستاده اید و عادت بدتان را انجام نمی دهید، به خود پاداش بدهید. پاداشی که در نظر گرفته اید نباید ارزش مادی زیادی داشته باشد بلکه باید برای شما ارزشمند باشد. تنها نکته ای که در تعیین تنبیه اهمیت دارد، آن است که شما را تا حدی از نظر احساسی ناراحت کند تا از انجام دوباره آن پشیمان شوید.

به آینده فکر کنید: نگذارید ترس از شکست مانع تلاش شما برای رهایی از عادات ناپسند باشد. باید بدانید ترک عادات ناپسند کار آسانی نیست اما جایگزینی این عادات با رفتارهای خوب باعث افزایش سلامتی جسم و روان می شود و همچنین احتمال موفقیت تان را در آینده افزایش می دهد.

منبع: لایف هک