امام صادق (ع) می فرمایند:
یکی از نشانه‌های مومن پرهیز از اسراف است.
برگرفته از مفاتیح الحیاة، فصل امور اقتصادی

تجزیه و تحلیل یک نوع ارتباط بیمار که در آن یکی از زوج ها شخصیت وابسته شدید یا اعتماد به نفس پایینی دارد

رابطه اسیدی!

گروه خانواده و مشاوره

هر انسانی با تجارب اولیه کودکی خود که منجر به شکل گیری باورهای اساسی درباره خودش و جهان اطرافش می‌شود، وارد روابط مشترک می‌شود. افراد به طور معمول، عشق و حمایت والدین‌شان را تجربه می کنند که منجر به باورهایی مانند «من دوست داشتنی هستم» و «من شایسته هستم» می‌شود. این باورها به نوبه خود باعث می‌شود فرد در بزرگ سالی دیدگاه مثبتی درباره خود داشته باشد. افرادی که عشق و حمایت کافی دریافت نکرده‌اند، در مقایسه با افراد دارای کارکرد سالم، تجارب منفی بیشتری دارند که ممکن است به باورهایی مانند «من دوست داشتنی نیستم» و «من بی کفایت هستم» منجر شود. به گزارش هفته‌نامه سلامت، این باورها به ویژه آن‌هایی که عمدتا در نتیجه تجارب ناگوار دوران کودکی شکل می گیرند، می توانند هسته اصلی اختلافات زناشویی باشند.

● ۴ ویژگی ارتباط موفق زوج‌ها

رابطه زناشویی بر چهار محور استوار است. درست مانند پایه‌های یک میز که باعث ایستادن آن می شود، زندگی هم بر این چهار محور استوار می شود. اول مسائل عاطفی یعنی بیان احساسات، دوم تفکر به این معنا که زن و شوهر چقدر با یکدیگر همفکری می کنند، سوم روابط زناشویی و در آخر هم مسائل اقتصادی. با توجه به این تعریف، پایه رابطه زناشویی هر فرد می تواند نسبت به دیگری قوی تر یا ضعیف تر باشد. البته ناگفته نماند در این بین، نیازهای خودآگاه و ناخودآگاهی هم وجود دارند که خیلی مهم هستند.

● تعریف نیازهای خودآگاه و ناخودآگاه

بعضی از نیازها خودآگاه هستند مانند رابطه زناشویی یا تفریحات مشترک و برخی دیگر ناخودآگاه هستند مانند نیاز به امنیت. همه افراد دوست دارند امنیت داشته باشند و فردی که در کودکی کنار والدینش احساس امنیت را تجربه نکرده، دوست دارد با همسر خودش این امنیت را به دست بیاورد، آن هم به هر قیمتی حتی با کنترل‌گری شدید. در واقع ناامنی باعث کاهش اعتماد به نفس می شود و او اعتماد به نفس نداشته خود را با کنترل فرد مقابلش جبران می کند و رابطه به اصطلاح «اسیدی» از همین جا آغاز می شود.

● رابطه اسیدی یعنی چه؟

روابط اسیدی از افرادی سر می زند که اعتماد به نفس پایین یا ترس از دست دادن دارند یا شخصیت‌های وابسته‌ای هستند. این افراد هر کاری می کنند تا طرف مقابل‌شان را نگه دارند؛ از ارتباط جنسی افراطی گرفته تا کنترل‌گری شدید و.... در نهایت رفتار زن و شوهرها با یکدیگر باعث می‌شود نظم زندگی‌شان به هم بخورد و از تعادل خارج شود. این رابطه‌ها به رابطه‌های بیمارگونه تبدیل می‌شود و فردی که اعتماد به نفس ندارد یا ترس از دست دادن دارد، حتی گاهی همسرش را ناخودآگاه به زنجیر می کشد و راه نفس کشیدن را به واسطه کنترل‌گری زیاد بر او می بندد. گاهی نیز این افراد به علت ترسی که دارند هر نوع تحقیر و توهینی را هم تحمل می کنند که مبادا همسرشان را از دست بدهند چون احساس امنیت ندارند و اضطراب همه وجودشان را فرا گرفته است.

● زمان مشکل زا شدن رابطه اسیدی

بعضی اوقات رابطه های اسیدی سال ها طول می کشد و هیچ کدام از دو طرف هم شکایتی ندارند. دلیل این اتفاق این است که یکی از دو طرف بدبینی اش را به پای عشق می گذارد و دیگری هم آن را می پذیرد و پیش خود فکر می کند چون همسرش او را بیش از اندازه دوست دارد کنترلش می کند. به همین علت هر دو این وضعیت را پذیرفته‌اند و زندگی‌شان ادامه پیدا می کند اما زمانی که کوچک‌ترین بحرانی این تعادل را به هم بزند، به طور قطع مشکل پیش خواهد آمد.

● شیوه ابراز محبت درست به همسر

برای این که بتوان محبت را نثار دیگران کرد، باید به خواسته‌ها، نیازها و دغدغه های آن‌ها توجه داشت. گفت و گو زمانی صمیمانه و عاطفی خواهد بود که صرفا به رد و بدل کردن اطلاعات پرداخته نشود. به طور مثال «فردا ساعت چند برمی گردی؟»، «حتما میوه بخری»، «مراقب بچه‌ها باش» و... این صحبت‌های روزمره، ظاهرا گفت و گوست اما فضایی صمیمانه ایجاد نمی کند. گفت و گوی صمیمانه بار عاطفی دارد و با درک عاطفی و هیجان همراه است و یکی از نیازهای اساسی انسان هاست. سعی کنید شنونده خوبی باشید و به سخنان طرف مقابل واکنش‌های مناسب نشان دهید. یادتان باشد چشم‌پوشی از خطاها باعث می شود صفا و صمیمیت در فضای خانواده حاکم شود. آگاهانه اشتباهات همدیگر را نادیده بگیرید و آگاهانه ببخشید و عفو کنید. همه ما همیشه نیازمند نوازش‌های عاطفی هستیم، پس به نیاز هم احترام بگذاریم.

● تعریف رابطه دوستانه بین همسران

رابطه دوستانه بین همسران مبتنی بر شناخت و به گونه‌ای محترمانه و همراه با محبت است. برخلاف عشق‌های آتشین، این روابط ممکن است بسیار کُند پیشروی کند اما بسیار مستحکم است. نکته مهم این که نباید فراموش کنید رفاقت و تفاهم در زندگی مشترک لازم است ولی کافی نیست و زن و شوهر علاوه بر این نوع رفاقت و دوستی، باید گاهی اوقات با جرقه‌هایی از احساسات و تمایلات، آن را زیباتر و هیجان انگیزتر کنند.

پیامک‌های 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
شماره پیامک
۲۰۰۰۹۹۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵

هر روز صبح که از خواب بیدار می شوم با دیدن پدرم که به تازگی از یک بیماری سخت شفا پیدا کرده و سایه اش بالای سرم است، خوشحال‌ترین و خوشبخت‌ترین دختر روی زمین هستم. خدایا شکرت.

پسری هستم ۱۹ ساله، دیپلم و سطح اقتصادی خوبی دارم. از جواب پس دادن به پدر و مادرم متنفرم. یکسره باید به آن‌ها توضیح بدهم کجا می روم و می خواهم چه کار کنم. تا به من گیر می دهند، عصبانی می شوم. پدرم هم از این موضوع ناراحت است که چرا پرخاشگری می‌کنم.

دختری جوان، مجرد و در دهه سوم زندگی‌ام هستم. کارشناسی دارم. خودم را برای تحصیل در رشته‌ای که استعداد کمی در آن داشتم، سرزنش می کنم زیرا فرصتم تلف شده و در تحصیلاتم موفق نبوده‌ام، چگونه خودم را ببخشم؟ همچنین مادری مسن دارم که نمی داند چه خواستگاری را با چه ملاک‌هایی باید به خانه خود راه بدهیم. پدرم اصرار دارد که پسر حتما خانه داشته باشد.

پسری ۲۴ ساله‌ام. خیلی وسواسم زیاد شده است. برای گرفتن هر تصمیمی چه کوچک و چه بزرگ، زمان زیادی می گذارم و معمولا هم از انجام آن منصرف می شوم. قدرت ریسک پذیری‌ام به شدت کاهش یافته است.

پدر دو فرزند پسر هستم و به تازگی از همسرم جدا شدم. یک خانم خوب با تمام معیارهای من پیدا شده اما به نظرم برای ازدواج مجدد کمی زود است. در ضمن پسرهایم فعلا با مادرشان هستند ولی قرار است با من زندگی کنند، چون الان شرایط نگهداری‌شان را ندارم، مانده‌ام چه کار کنم.

دانشجویم. یک نفر از دوستانم را که فامیل ماست، به دلیل این که هم‌رشته‌ای هستیم، رقیب آینده شغلی خودم می‌دانم و مدام از رو به رو شدن با او اجتناب می کنم. دوست ندارم کسی از من بالاتر باشد. جالب این جاست که رشته‌ام روان‌شناسی است.

دوشنبه‌ها و پنج‌شنبه‌ها

ارتباط کلامی غلط و جایگزین صحیح آن

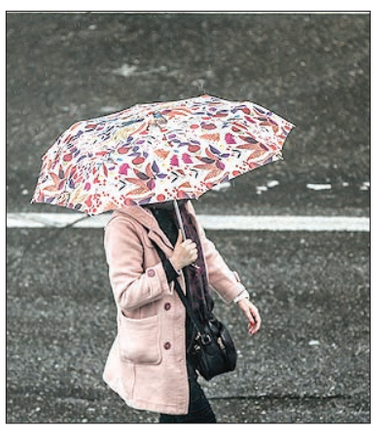
سوال از شما؛ پاسخ از مشاوران

پسر مورد علاقه‌ام می تواند خوشبختم کند؟

دختری ۱۹ ساله‌ام، دو سال است به پسری ۲۳ ساله وابسته شده‌ام. خیلی همدیگر را دوست داریم و نمی توانم از او جدا شوم. او به من پیشنهاد ازدواج داده است، آیا می تواند من را خوشبخت کند؟ لطفا راهنمایی‌ام کنید.

زهره حسینی
مشاور و دانش‌آموخته دانشگاه علامه طباطبایی

مخاطب عزیز، معمولا یکی از مهم‌ترین نگرانی ها در ازدواج این است که من پس از ازدواج با این فرد خوشبخت می شوم یا نه؟ بهتر است بدانیم مشاوران ازدواج در پاسخ به این سوال، سوال دیگری را مطرح می کنند و آن را مهم‌تر می دانند: «خود شما چقدر احتمال می دهید بتوانید دیگری را خوشبخت کنید؟» در واقع با پاسخ به این سوال، درمی یابید مهارت خودآگاهی اولین گام برای ازدواج موفق است. مهارت خودآگاهی به ما کمک می کند از نقاط ضعف و قوت خودآگاه شویم و به طور قطع کسی که خود را بهتر بشناسد، در ازدواج انتخاب بهتری خواهد داشت و می تواند معیارهای دقیق‌تر و ملاک‌های مناسب‌تری برای انتخاب شریک زندگی خود برگزیند. فردی که خودش را شوخ‌طبع می داند، احتمال بیشتری دارد که در گزینش فرد مدنظرش شوخ‌طبعی را ملاک قرار دهد تا فردی که بدون آگاهی از خصوصیات خود دست به انتخاب می‌زند. بنابراین بهتر است برای گرفتن پاسخ خود، ابتدا به شناخت دقیق‌تر ویژگی های خود و سپس شناخت طرف مقابل بپردازید.



● بررسی پسر مورد علاقه‌تان براساس معیارهایتان

یکی از آسیب های روابط قبل از ازدواج، وابستگی دو طرف است که خود مانعی برای شناخت دقیق و انتخاب آگاهانه محسوب می شود که شما هم دچار آن شده‌اید. پیشنهاد می شود برای رسیدن به شناخت دقیق‌تر، از یک فرد آگاه یا مشاور ازدواج کمک بگیرید تا دچار خطای کمتری شوید. دقت کنید ایشان چقدر از ملاک های ازدواج شما را دارد، به همان میزان شما با اطمینان بیشتری اقدام به ازدواج خواهید کرد و پاسخ منطقی‌تری به سوالی که مطرح کرده بودید، خواهید داد.

● خوشبختی بستگی به خودتان دارد

خوب است بدانیم هیچ فردی صددرصد نمی تواند تشخیص دهد که ایشان می تواند شما را خوشبخت کند یا نه. اول آن که خوشبختی تعریف مشخصی ندارد که بتوانیم تخمین دقیقی از میزان خوشبختی ارائه دهیم بلکه بر اساس نگاه و تعریف افراد، متغیر است. دوم آن که خوشبختی در زندگی مشترک یک تعامل است یعنی تلاش مجدانه دو نفر برای رسیدن به خوشبختی مهم است. به همان میزان که انتظار می رود دیگری ما را خوشبخت کند، دیگری هم انتظار دارد ما برای خوشبختی او تلاش کنیم. پس در صورت ازدواج نیاز است به تقویت مهارت‌های زناشویی بپردازید.

● بررسی پیش نیازهای دیگر ازدواج

در نهایت آن چه بیشتر در پیامک شما برجسته است، بعد عاطفی و احساسی ازدواج است یعنی وابستگی و علاقه زیاد، در حالی که برای داشتن ازدواج موفق نباید از ابعاد منطقی دیگر از جمله تشابهات مذهبی، فرهنگی، امکانات مالی و شغلی، موافقت والدین و... غافل شد.

پنج شنبه‌ها: مشاوره تحصیلی

یادداشت برداری به روش کُرنِل-بخش دوم

نویسنده: دکتر شکیلا یوسفی، متخصص روان شناسی سلامت

نتایج پژوهش های علمی نشان می دهد بیشترین بازدهی در مطالعه بر مبنای یادداشت برداری صحیح حاصل می شود. پنج شنبه هفته گذشته، نکات اصلی یادداشت برداری به روش کُرنل مطرح شد که از طریق آرشیو قسمت زندگی سلام، سایت khorasannews.com در دسترس است.

● یادآوری نکات اصلی روش کُرنِل

به صورت کلی در این روش باید برگه یادداشت برداری‌تان را مشابه تصویر انتهایی این مطلب به چهار قسمت تقسیم کنید. در طول کلاس، نکات مهم را در قسمت سمت راستی که بزرگ‌تر است، بنویسید. قسمت راهنما برای نوشتن نکات کلیدی، اصطلاحات مهم و سوالات و قسمت خلاصه هم برای نوشتن خلاصه مطالب در قالب یک یا دو جمله در نظر گرفته شده است.

● توضیحات تکمیلی این روش

قسمت عنوان مطالب، برای نوشتن عنوان، زمان و دیگر اطلاعاتی که در سازمان‌دهی بهتر مطالب می‌توانند مفید باشند در نظر گرفته شده است. هنگام مطالعه یادداشت‌هایی که به این روش تهیه کرده‌اید، دست‌تان را روی قسمت نکات مهم (در ستون سمت راست) بگذارید و سعی کنید نکاتی را که در این قسمت یادداشت کرده‌اید، از روی نگاه کردن به اطلاعات ستون سمت چپ به خاطر بیاورید. این شیوه یادگیری نه تنها کمک‌تان می کند نکات مهم درس را راحت‌تر به خاطر بسپارید، بلکه باعث می شود به اهمیت هر نکته نیز پی ببرید. در صورتی که هدف‌تان فقط حفظ کردن خط به خط اطلاعات است و نیازی به تحلیل و درک عمیق مطالب ندارید، توصیه می شود از روش کُرنل استفاده نکنید. این روش اگرچه سرآمد روش‌های یادداشت برداری است، فقط زمانی واقعا به دردتان خواهد خورد که به تحلیل و جمع بندی اطلاعات نیاز داشته باشید. همان طور که می دانید یکی از موز موفقیت در یادداشت برداری، بهره بردن از سه گام اصلی است: مشاهده، ثبت و مرور. این سه گام در روش کُرنِل این گونه اجرایی می شود: **مشاهده**: به دقت گوش کنید و تصمیم بگیرید طبق آن چه شنیدید، خواندید یا بحث و گفت و گو کردید، چه چیزی را می خواهید روی برگه کاغذ بیاورید. **ثبت**: هنگام برگزاری و بعد از کلاس یادداشت برداری کنید. **مرور**: برای کمک به یادگیری و بازخوانی اطلاعات در آینده، آن چه را که نوشته‌اید، مرور کنید.

عنوان مطلب:	
یادداشت برداری	راهنما
.....	.....
خلاصه	
.....	

در پنج‌شنبه آینده می‌خوانید

یادداشت برداری به روش طبقه‌بندی رئوس مطالب