

رایج ترین دلایل رها کردن نیمه کاره تصمیم ها و برنامه ها

شروع سال نو، فرصت بسیار مناسبی برای تغییر سبک زندگی و بهتر شدن آن است. بسیاری از مردم در روزهای ابتدایی سال که فرصت بیشتری دارند، برنامه های جدیدی برای خودشان می ریزند و اهداف جدیدی تعیین می کنند. با این حال و بعد از گذشت تنها چند روز، آن ها را نیمه کاره رها می کنند. نگاهی به رایج ترین دلایل این اتفاقات به شما کمک می کند با قدرت بیشتری به سمت اهداف تان بروید و موانع شکست در راه رسیدن به اهداف تان را بشناسید

مشاور

اکرم پرومند
کارشناس ارشد
روان شناسی بالینی

بی توجهی به آموزش های مورد نیاز برای رسیدن به هدف

ایده آل گرایی و کمال طلبی برای کسب نتیجه

نداشتن انگیزه و علاقه کافی برای انجام کار

مسئولیت پذیری پایین در قبال اهداف

ترس از شکست خوردن و اشتباه کردن

کمبود خودباوری برای موفق شدن

پافشاری نکردن در پیگیری هدف

ترس از مورد انتقاد قرار گرفتن

انتظار رسیدن به نتیجه در سریع ترین زمان ممکن

انتظار فراهم بودن همه شرایط برای انجام یک کار

پایین بودن سطح تحمل سختی ها و مشکلات

تمرکز بر اشتباهات گذشته و تکرار ذهنی آن ها

تردید در توانایی ها و شایستگی های خود

ترس از شکست در کارهای جدید

بی انگیزه شدن در میانه کار

مقاومت در برابر تغییر

طراح گرافیک:
طاها حامی فر

خانمم می گوید که هر چی بابام بگوید!



۳۴ ساله ام. یک ماه است با خانمم سر بحث بچه گانه ای قهر کردیم، من اشتباهم را قبول و معذرت خواهی کردم ولی خانمم قانع نشده است و هر روز حرف طلاق را پیش می کشد. می گوید، «بابام هر چی بگه». خیلی دوستش دارم و اگر اتفاقی بیفتد، نابود می شوم.

می آید و فردا از بین می رود و نباید نمای بدی به دلیل همین مسائل بچه گانه از دو طرف در بین خانواده ها به وجود آید و باعث از بین رفتن حرمت ها و دخالت خانواده ها شود. اگرچه شاید در این بین شما هم مقصر بوده اید و این مطلب را در خانواده خود با همسر تان بیان کرده اید که این کار را بسیار خراب تر کرده و باعث لجبازی همسر شما شده است.

● شیوه تصمیم گیری تان را مشخص کنید
ادعا کردید که همسر تان گفته: «هرچی بابام بگه». بنابراین در مرحله بعدی نیاز است با همسر تان درباره نحوه تصمیم گیری در زندگی مشترک صحبت کنید. اگر قرار است تصمیم گیرنده ایشان در تمام طول زندگی، پدر و مادر یا دیگر اعضای خانواده شان باشند یا حتی فرقی نمی کند خانواده شما برای شما، این مسئله باید در همین جا تمام شود و برای آن به یک تصمیم درست و متحد برسید. اگر قرار باشد دیگران برای شما در زندگی تصمیم گیری کنند، شما در لحظه لحظه زندگی خود با حاشیه ها و تفکرات جانبی زیادی روبه رو و فکر و ذهن تان مدام در گیر آن ها می شود و از هدف های اصلی خود در زندگی مشترک دور می شوید و جز بحث و تنش و قهر چیز دیگری برایتان باقی نمی ماند. این دیگر زندگی مشترک نیست بلکه زندگی چند نفری است که هر فردی حق دخالت و تصمیم گیری درباره آن را دارد و سکان دار آن همه افراد هستند غیر از خودتان.

● مهسا جعفری نسب | روان شناس بالینی
برای پاسخ دادن به سوال شما مخاطب گرامی، اولین نکته ای که باید به آن توجه شود موضوع پیش آمده ای است که به تنش بین شما و همسر تان منجر شده است. این که از دیدگاه شما این موضوع، مطلبی بچه گانه بوده و بعد شما معذرت خواهی کردید و همسر تان قانع نشده است، نشان می دهد دیدگاه همسر تان درباره آن موضوع با شما متفاوت است.

● علت قهر تان را به یکدیگر بگویید
این که شما یک ماه است با یکدیگر قهر هستید، برای هر دو نفر تان ضربه روحی بدی است. حالا هر چه که بوده، باید بدانید همسر تان با یک معذرت خواهی ساده نتوانسته از این موضوع بگذرد. بهتر است با همسر خود در این باره به صورت مفصل تری صحبت و علت قهر خود را در این باره بیان کنید تا سوء تفاهات از بین برود و نظرات او را هم در این باره بشنوید.

● فرد سومی را وارد ماجرا نکنید
در قدم بعدی لازم است با همسر خود این مطلب را در میان بگذارید، مسائلی را که قرار است بین شما دو نفر در زندگی مشترک پیش بیاید، تنها و تنها مربوط به شما دو نفر باشد و نباید هیچ فرد دیگری از آن باخبر شود چرا که این مسائل بین شما و مربوط به شماست و امروز پیش

می ترسم پسر م با ازدواج مجددم اذیت شود

زنی ۳۰ ساله و دارای یک پسر پنج ساله ام. متأسفانه از شوهر م به دلیل این که شنبه مصرف می کرد، جدا شده ام. دوست دارم دوباره ازدواج کنم ولی می ترسم پسر م اذیت شود. نمی دانم چه کار کنم؟ لطفا راهنمایی ام کنید.



رضایابی | روان شناس بالینی

ترس و تردید شما و هر مادر دیگری از ازدواج مجدد با وجود فرزند، تا حدی طبیعی است البته نه آن قدر که برای همه عمر مانع ازدواج شود. این که فرزند دلبنده شما به گمان شما اذیت شود، به چند عامل بستگی دارد که دانستن شان به شما برای مدیریت شرایط تان کمک خواهد کرد.

● نگرانی تان بی دلیل است

توجه داشته باشید که فرزند شما در سن پایینی است و قادر به ایجاد چالش و ابراز وجود در حد یک نوجوان با پدر جدید خود نیست و این موضوع قابل توجه است. پسر شما در واقع، بیشتر زمان خود را با شما سپری می کند تا پدر جدید خود، مگر این که همسر شما نیز فرزند یا فرزندان داشته باشد که موضوع بسته به سن و سال آن ها متفاوت خواهد بود. در مجموع فرزندی در سن پسر شما بیشتر مورد توجه مردان و به ویژه مردی است که نقش پدر او را خواهد داشت چرا که در رفتارش هیچ قصدی ندارد و بسیار معصوم و بی آزار است. بنابراین نگرانی شما تا حد زیادی بی دلیل است.

● دقت ویژه ای در انتخاب همسر داشته باشید
سابقه زندگی با فرد شیشه ای، باعث شکل گیری قالب های سخت و آزار دهنده ای در شما نسبت به مردان شده است که به شما حق می دهیم. با این حال، تنها راه حل شکستن این قالب ها، تجربه زندگی نسبتاً آرام و معمولی



یک داستان، یک بیماری

این بیماری را با افسردگی اشتباه نگیرید!

سپیده پور حسین

روان شناس

ناصر، همسایه دیوار به دیوار ما درم بود. مردی که همیشه دستش به نوازش گل و گیاه حساسی می گرفت. فردی که همیشه سر در گریبان زندگی خود بود و هرگاه یادش به زبان خانواده من می آمد، به نیکی و آرامش از او یاد می شد. اما چندی پیش وقتی بعد از مدت ها جویای حالش شدم، احساس کردم بعد از در گذشت همسرش و دور شدن بچه هایش از او، حال مساعدی ندارد. فرزندانش می گفتند او به بیماری افسردگی مبتلا شده اما چیزی که من از او می دیدم، فردی بود بیش از حد پر تنش و هیجان خواه که کل روز را به شخم زدن خاک پر از آهک جلوی در ساختمان خانه اش می گذراند. وقتی چند کلمه ای با او هم صحبت شدم، احساس کردم جملات با چنان فشاری از لایه لای دندان هایش بیرون می زند که بعضی کلمات ناقص و خیس به گوش من می رسد. ناصر با این که می دانست خاک آهکی برای باغچه و رشد گیاه مناسب نیست، همواره با عزت نفسی کاذب فعالیت و به امید محصول، تلاش می کرد.

● آشنایی با بیماری دوقطبی
بیماری دوقطبی، خود دو دسته است: «هیپومنیک» دوره شیدایی با مدت زمان حداقل ۴ روز و «منیک» دوره شیدایی با مدت زمان حداقل یک هفته. علائم این بیماری که الزاماً بیمار نباید دوره ای از افسردگی را گذرانده باشد، شامل این دسته از ویژگی هاست: عزت نفس کاذب، کاهش نیاز به خواب به گونه ای که در طول شبانه روز تنها سه ساعت خواب برای شخص کافی است، پرحرفی و با فشار صحبت کردن، پرش افکار و حواس پرتی، افزایش فعالیت های هدفمند یا بی هدف. شایان ذکر است این بیماری به قدر کافی شدید نیست که عملکرد اجتماعی و شغلی فرد را مختل کند اما چنان چه با نشانه های روان پریشی همراه شود، دوره منیک نام می گیرد و احتیاج به بستری شدن و تحت درمان بودن دارد.