



دکتر مهدی سوداوری | روان شناس و مدرس دانشگاه

محوری

هر وقت صحبت از گفت‌وگو بین دو جوان برای ازدواج پیش می‌آید، تصویر سریال‌های کمدی که دختر و پسر به اتاقی می‌روند و درباره رنگ یا غذای مورد علاقه صحبت می‌کنند، به ذهن می‌آید. البته واقعاً برخی از افراد همین موارد سطحی را در مورد همسر آینده به عنوان تفاهم یاد می‌کنند. اما در واقعیت ملاک‌های انتخاب چیست؟ در یک لایه دیگر، بعضی از افراد و حتی مشاورها به بررسی و تطبیق شخصیت زوجین می‌پردازند. مثلاً درون‌گرایی یا برون‌گرایی و صفاتی از این قبیل. این‌گونه صفات گرچه مهم هستند اما اساسی نیستند چون هیچ دو فردی صد در صد همسان نیستند. به مناسبت سالروز ازدواج حضرت علی(ع) و حضرت فاطمه(س) که روز ازدواج نام‌گذاری شده است، در ادامه نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

مهارت‌های ارتباطی و مهارت‌های زندگی مهم‌ترین فاکتورهایی که باید در نظر گرفت، مهارت‌های ارتباطی و مهارت‌های زندگی است. این که فرد مقابل و البته خود ما، چقدر مهارت‌های اولیه ارتباطی را بلد هستیم. مهارت‌هایی مانند حل مسئله، انعطاف‌پذیری، توان دیدگاه‌گیری یعنی توان بررسی موضوع از زاویه شخص مقابل، احترام مقابل، توان آسیب‌پذیر شدن در مقابل همسر و... این موارد بنیادی می‌تواند به زوجین برای مقابله با مشکلات طول زندگی کمک کند. نمی‌توان از فردی که حاضر به قبول مشکلات احتمالی خود نیست، انتظار انعطاف‌پذیری در حل مشکلات را داشت. یا فردی که راهکار حل مسئله‌اش قهر کردن و سر سنگین شدن است، هیچ گاه توان رسیدن به راهکار مشترک را ندارد. برای

داده تصویری

ارتباط همسران

به جای گو سری زدن و سرزنش، احساس واقعی‌تان را با او در میان بگذارید



اتاق مشاوره

سرمایه ندارم اما می‌خواهم وارد شغل آزاد شوم

خانمی هستم که سرمایه ندارم و تجربه کار آزاد هم ندارم اما می‌خواهم مغازه بزنم. چندتا شغل خانگی مدنظرم است اما نمی‌دانم کدام مورد بهتر است. سرمایه اندکم را با کارگری به دست آوردم و می‌توسم نابود شود. راهنمایی کنید.

فرزانه شهریار دوست | روان‌شناس بالینی

مشاوره فردی

مخاطب عزیز، اشاره کرده‌اید که سرمایه خود را به سختی و با تلاش بسیار فراهم کرده‌اید و بیم از دست دادن آن را دارید. از طرفی هنوز تجربه کافی برای راه‌اندازی یک کسب و کار جدید ندارید. با توجه به این موضوع، پیشنهاد می‌کنم برای شروع یک کسب و کار جدید و راه‌اندازی مغازه، بیشتر درنگ کنید.

با شغل خانگی شروع کنید

شاید بهتر باشد در وهله اول با گام‌های کوچک‌تر و قدری ساده‌تر و با ریسک کمتر شروع کنید. به عنوان مثال مشاغل خانگی که خودتان هم اشاره کردید، احتمالاً نیاز به سرمایه کمتری خواهند داشت. این روزها برخی مشاغل خانگی بدون تأسیس مغازه و از طریق تبلیغات معرفی خدمات یا کالای خود در فضای مجازی رشد کرده‌اند. پس از رونق یافتن کسب و کار خانگی، آن‌گاه می‌توانید به رونق و گسترش شغل خود در سطوح بالاتر فکر کنید.

از باتجربه‌ها مشورت بگیرید

حتماً خود شما به این موضوع واقف هستید که در بازار کار علاوه بر اندوخته مالی، نیاز به اندوخته تخصصی و آگاهی درباره آن پیشه وجود دارد. بنابراین درباره مشاغل پیشنهادی که در ذهن دارید، حتماً با افراد خبره و مطمئن در آن صنف، مشورت کنید. بسیاری از مشاغلی که در نظر ما

در مقابل همسر هم به پوشیدن این ماسک ادامه دهیم و بترسیم که او ممکن است از نقاط ضعف ما سوءاستفاده کند، هیچ‌گاه قادر به ایجاد یک رابطه عمیق عاطفی نخواهیم شد.

داشتن هدف مشترک نه الزاماً علایق مشترک

نکته بعدی در انتخاب همسر هدف مشترک است. آن‌چه باعث ثبات رابطه می‌شود، هدف مشترک است، نه علایق مشترک. علایق مشترک برای شکل دادن به دوستی مهم هستند، اما برای شکل دادن یک رابطه عاطفی ما به هدف مشترک نیاز داریم. مثل فرزندپروری، پیشرفت شغلی یا هر هدف دیگری که هر دو نفر در آن مشترک باشند. در این‌جا باید گفت که خارج شدن از تنهایی، هدف موجهی برای ازدواج نیست. چون فردی که توان تحمل خود را در تنهایی و خلوت خویش ندارد، چگونه می‌تواند فرد دیگری را تحمل کند؟

سرورود به مرحله بررسی تفاهم

حالا بعد از این که خود ما و فرد مقابل، فاکتورهای بنیادی اولیه را دارا بودیم، وارد مرحله بررسی تفاهم می‌شویم. تفاهم یعنی این که معنی کلمات بنیادی نزدیک به هم باشند. مفاهیمی چون زن، مرد، همسر، عشق، پول، رابطه مشترک... چه معنایی برای شما دارند؟ آیا طرف مقابل هم همین طور فکر می‌کند؟ مثلاً یک نفر پول را منبع قدرت و پایگاه اجتماعی می‌داند، یک نفر پول را وسیله رفاه. فرد اول به سراغ سرمایه‌گذاری و خرید باغ و ملک و خودرو می‌رود تا به دیگران نشان دهد که فردی محترم است اما فرد دوم دوست دارد به سفر برود، تفریح کند و از پول لذت ببرد. اگر این دو نفر با هم ازدواج کنند، همیشه بحث مالی و نحوه درآمد و هزینه کردن آن یکی از مهم‌ترین چالش‌های آن‌ها خواهد بود.

خودمان برای ازدواج مناسب هستیم؟

با بررسی این مفاهیم اصلی می‌توان پی برد که آیا طرفین در مسائل اصلی تفاهم دارند یا به اصطلاح حرف هم را متوجه می‌شوند یا خیر. خلاصه باید گفت ازدواج با فرد در ست بسیار خوب است و ازدواج با فرد نامناسب بسیار درآور. اما آخرین نکته این که، ما همیشه دنبال فرد مناسب هستیم اما سوال مهم‌تر این است که آیا خود ما فرد مناسبی برای ازدواج هستیم؟ آیا خود ما از سلامت روان کافی برای ازدواج برخورداریم؟ اول به خود بپردازیم بعد به دیگران.

موفقیت

شکست هیولای اضطراب با ۴ قدم

اضطراب، همان هیولای خاموشی است که آرام و بی‌صدا زندگی ما را تسخیر می‌کند. در روزهایی که افکار منفی بی‌وقفه در ذهن مان می‌چرخند، حتی یک اشتباه ساده می‌تواند مثل فاجعه به نظر برسد. اگر اضطراب، کنترل زندگی‌تان را به دست گرفته، زمان آن رسیده است که آن را بهتر بشناسید. اما چطور می‌توانیم از چرخه ترس و نگرانی بیرون بیاییم؟

اضطراب چیست و چرا به سراغ مان می‌آید؟

به گزارش روزیاتو، اضطراب واکنشی طبیعی و تکاملی است که بدن ما را در برابر تهدید محافظت می‌کند. این حالت، بخشی از واکنش «جنگ یا گریز» است که وقتی احساس خطر می‌کنیم فعال می‌شود. اما اگر این واکنش به‌طور دائم و بدون دلیل روشنی فعال باشد، به یک اختلال مزمن تبدیل می‌شود.

۴ قدم برای رام کردن هیولای اضطراب

گام اول: شناخت و توقف افکار مارپیچی مهم‌ترین قدم، درک واکنش بدنی هنگام شروع اضطراب است. بدن وارد حالت دفاعی می‌شود. به‌جای این که فکر کنیم «چیزی وحشتناک در حال رخ دادن است»، باید به خودمان یادآوری کنیم که «قلبم تند می‌زند چون دچار اضطرابم، نه چون چیزی واقعاً غلط است». این ذهنیت کمک می‌کند تا نفس مان را آرام‌تر کنیم و از شدت واکنش بکاهیم.

گام دوم: بازنگری در زبان و ذهنیت

نحوه صحبت با خودمان روی رفتار و احساس مان تأثیر می‌گذارد. اگر داریم به خودمان بگوییم «نمی‌تونم» یا «باید حتماً فلان کار رو بکنم»، در واقع به اضطراب اجازه می‌دهیم که زندگی‌مان را محدود کند. اگر به جای آن بگوییم: «من با شک و تردید مشکل دارم» یا «برایم سخت است که با عدم قطعیت کنار بیایم»، هم اضطراب را می‌پذیریم و هم خودمان را ناتوان نمی‌دانیم. این تغییر زبان می‌تواند اولین

نکته‌ها

ویژگی عجیب ذهن‌های خلاق



- ۱- پرنرژی و متمرکز است
- ۲- بازیگوش و منظم است
- ۳- واقع‌بین و اهل رویاپردازی است
- ۴- برون‌گرا و درون‌گراست
- ۵- محافظه‌کار و سرکش است
- ۶- حساس و شاد است

تربیت فرزند

راهی برای پرورش مسئولیت‌پذیری و اخلاق در کودکان

دوران کودکی یکی از مهم‌ترین مراحل زندگی هر فرد است؛ دورانی که در آن پایه‌های شخصیت شکل می‌گیرد و مسیر رشد روانی، اجتماعی و اخلاقی تعیین می‌شود. به گزارش «ایسنا» پرسشگری، اهمیت زیادی در زندگی انسان دارد و اگر کودکان، پرسشگر شوند، می‌توانند بهتر فکر کنند، مسئولیت‌پذیر تر باشند و درست‌تر تصمیم بگیرند؛ راهی که از کلاس‌های فلسفه آغاز می‌شود و تا زندگی اجتماعی ادامه دارد.

اولین محیط اجتماعی رسمی کودک

اگر در این دوره سنی کودکان حمایت

نشوند و رشد ذهنی و اجتماعی آن‌ها به

درستی هدایت نشود، ممکن است در آینده نتوانند با شرایط زندگی به خوبی کنار بیایند. ناتوانی در برقراری روابط سالم، ضعف در تصمیم‌گیری‌های اخلاقی و عدم مسئولیت‌پذیری، تنها بخشی از پیامدهای غفلت در این دوره است. مدرسه ابتدایی اولین محیط اجتماعی رسمی کودک است که نقش پررنگی در شکل‌دهی به مهارت‌های رفتاری و اجتماعی او دارد. این محیط فرصتی فراهم می‌آورد تا کودک مهارت‌هایی چون همکاری، همدلی،

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام

«درباره «ابن خلدون» نوشتید که متفکر مسلمانی است که دانش جامعه‌شناسی امروز مرهون تلاش‌های اوست. جالبه که من اصلاً اسم ایشون رو تا حالا یک بار هم نشنیدم.

«مطلب «آنتی‌هیستامین‌های طبیعی را بشناسیم» در صفحه سلامت خیلی جالب بود. من حساسیت زیادی دارم و خسته شدم از بس قرص خوردم.

«صحبت‌های حجت الاسلام سوری که گفتن زندگی زمانی زیباست که به علاوه خدا باشد، خیلی به دلم نشست. ان‌شاء... به حق امام جواد علیه السلام در راه درستی قدم برداریم.



- زندگی سلام
- چهارشنبه
- ۷ خرداد ۱۴۰۳
- اول دی‌الحجه ۱۴۴۶
- ۲۸ می ۲۰۲۵
- شماره ۲۹۹۹

خانواده و مشاوره