

تله‌های دوست‌یابی

به بهانه روز جهانی بزرگداشت دوستی از مرزهای رفیق‌بازی یا دوستی واقعی گفتیم والگوهای رفتاری که انتخاب دوست و تداوم این روابط را تحت تأثیر قرار می‌دهند



دکتر نجمه عابدی شرق اروان‌شناس

محوری

دوستی، ریشه‌ای عمیق در طبیعت انسان دارد و از دیرباز تاکنون، انسان‌ها برای برقراری ارتباطات صمیمانه و پایدار با یکدیگر تلاش کرده‌اند. اما چرا دوستی تا این حد مهم است؟ و مرز میان رفیق‌بازی و داشتن دوست واقعی کجاست؟ ۲۵ دسامبر روز جهانی دوستی بود و امروز هم در بعضی کشورها روز تماس با یک دوست است و فرصت خوبی محسوب می‌شود تا به اهمیت روابط دوستانه در زندگی مان پی ببریم.

اهمیت و فواید داشتن دوست

دوستی، صرفاً گذراندن اوقات خوش با یکدیگر نیست. این رابطه، تأثیری شگرف بر ابعاد مختلف زندگی ما می‌گذارد که بعضی از آن‌ها عبارتند از:

سلامت روان: داشتن دوستان صمیمی به کاهش استرس، اضطراب و افسردگی کمک می‌کند. همچنین، دوستی، احساس تعلق و امنیت را افزایش می‌دهد و به بهبود عزت‌نفس می‌انجامد. **رشد شخصی:** دوستان، ما را به چالش می‌کشند، به ما الهام می‌بخشند و به رشد و توسعه شخصیت مان کمک می‌کنند. **حمایت اجتماعی:** در لحظات سخت، دوستان همواره در کنار ما هستند و از ما حمایت می‌کنند. این حمایت، به ما قدرت می‌دهد تا بر مشکلات غلبه کنیم. **شادی و لذت:** دوستی، منبعی سرشار از شادی و لذت است. خندیدن با دوستان، لحظات فراموش‌نشدنی را برای ما رقم می‌زند.

چهره‌ها

تصمیم در س‌آموز آقا «کریم»

سر مربی موقت پرسپولیس گفته که من به سر مربیگری فکر نمی‌کنم چون تجربه لازم را ندارم، دید گاهی که یکی از رویکردهای گمشده در پذیرفتن مسئولیت هاست؛ اما چطور به چنین پیشنهادهای نه‌بگوییم؟



دکتر الناز علوی | متخصص روان‌شناسی سلامت

«کریم باقری» در نخستین نشست خبری به عنوان سر مربی موقت پرسپولیس گفته: «تشکر ویژه‌ای از خوان کارلوس گاریدو و ژاوی اولیوا دارم. آن‌ها زحمات زیادی در پرسپولیس کشیدند تا موفق باشند. من زیاد به سر مربیگری فکر نمی‌کنم. حرفی است که در این ۱۰ سال زیاد زده‌ام و علاقه‌ای به این کار نداشتم. باید با کسب تجربه این فرایند دقیق را طی کنید. در این زمینه تجربه لازم را ندارم. جایگاه من سر مربیگری پرسپولیس نیست. به عنوان مربی می‌توانم به سر مربی تیم کمک کنم و این کار را راحت‌تر می‌توانم انجام بدهم. از باشگاه هم انتظار انتخاب یک سر مربی خوب در حد نام پرسپولیس را دارم.» این دیدگاه مدیرونی، یکی از رویکردهای گمشده در پذیرفتن مسئولیت هاست. افرادی که بدون تجربه و سواد کافی به خاطر قدرت طلبی، خود را همه فن حریف و لایق هر جایگاه و مسئولیت در کشور می‌دانند و ضربات سنگینی به کارآمدی سازمان‌ها، ادارت و ... می‌زنند. اما چطور باید به این دیدگاه و شجاعت دست یافت؟

فواید دو جانبه گفتن «بلد نیستم»

شجاعت می‌خواهد و وقتی پیشنهادی به ما برای پذیرفتن یک مسئولیت در حوزه‌های مختلف سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و ... می‌شود خودمان می‌دانیم در سطح آن کار نبوده و اطلاعات و تجربه کافی نداریم، نپذیریم و جواب منفی بدهیم. اما بعضی از ما قبول نداریم که در برخی چیزها اطلاعات مان کم است یا اصلاً اطلاعاتی نداریم. خالاً ممکن است حالت‌های مختلف دیگری داشته باشد مثلاً اطلاعات مان قدیمی باشد، کامل نباشد، اصلاً غلط باشد و ... اما گفتن جمله «بلد نیستم» و نپذیرفتن آن مسئولیت، هم برای شما فایده دارد، هم برای اطرافیان که می‌تواند، کار فرمای شما باشد، مردم باشند، طرفداران یک تیم باشند و همچنین باعث صرفه جویی در زمان می‌شود. وقتی شما کاری را که بلد نیستید و در آن تبحر کافی ندارید، می‌پذیرید، مجبور می‌شوید زمان زیادی را برای پیشرفت آن حوزه اختصاص بدهید.

تازه این مربوط به زمانی است که به موفقیت برسید و گر نه هم زمان را هدر دادید و هم کار به شکست انجامیده است. از آن طرف، عمر خودتان هم هدر رفته است و شاید در همان فرصت، می‌توانستید به پیشنهادهای دیگری جواب مثبت بدهید که تخصص بیشتری در آن حوزه‌ها داشتید.

افزایش اعتماد دیگران به شما

وقتی یک نفر کاری را قبول می‌کند که با کیفیت پایینی آن را انجام می‌دهد، حتی نمی‌تواند به عنوان یک روزمه موفق از آن جلوی دیگران یاد

هستند که در روابط ما با دیگران تأثیر می‌گذارند. این تله‌ها، ریشه در تجربیات کودکی و روابط گذشته دارند و می‌توانند انتخاب دوستان و تداوم دوستی‌ها را تحت تأثیر قرار دهند.

بعضی از آن‌ها عبارتند از:

تله‌ها شدگی: افرادی که در این تله گرفتار شده‌اند، از نزدیک شدن به دیگران می‌ترسند و انتظار دارند که در نهایت رها شوند. این افراد، اغلب روابط سطحی ایجاد می‌کنند و از تعهد می‌هراسند.

تله وابستگی: افرادی که در این تله گرفتار شده‌اند، به شدت به تأیید و حمایت دیگران نیاز دارند و از تنهایی می‌هراسند. این افراد، ممکن است در روابط خود، نقش قربانی یا نجات‌دهنده را ایفا کنند.

تله بی‌اعتمادی: افرادی که در این تله گرفتار شده‌اند، به دیگران اعتماد ندارند و تصور می‌کنند که دیگران به آن‌ها آسیب می‌رسانند. این افراد، اغلب روابطی سرد و بی‌اعتماد ایجاد می‌کنند.

چند تله رایج دیگر: انواع دیگر تله‌ها مانند تله کمال گرایی، تله انتقادگری و تله بی‌ارزشی هم می‌توانند بر انتخاب دوستان و تداوم دوستی‌ها تأثیر بگذارند.

چگونگی تأثیر تله‌ها بر انتخاب دوستی و تداوم آن افرادی که در تله‌های روانی خاصی گرفتار شده‌اند، اغلب به سمت افرادی جذب می‌شوند که تله‌های مشابهی دارند. به عنوان مثال، فردی که در تله‌ها شدگی گرفتار است، ممکن است به فرد دیگری که از تعهد می‌هراسد، جذب شود. همچنین تله‌های روانی، باعث ایجاد الگوهای تکرار شونده در روابط می‌شوند. به عنوان مثال، فردی که در تله وابستگی گرفتار است، ممکن است بارها و بارها روابطی قرار گیرد که در آن‌ها به شدت به طرف مقابل وابسته می‌شود. تله‌های روانی، می‌توانند به روابط آسیب بزنند و باعث ایجاد مشکلات ارتباطی شوند. به عنوان مثال، فردی که در تله بی‌اعتمادی گرفتار است، ممکن است به طور مداوم به طرف مقابل شک کند و باعث ایجاد تنش در رابطه شود.

یکی از مهم‌ترین دارایی‌های زندگی

دوستی، یکی از مهم‌ترین دارایی‌های زندگی است. برای داشتن روابط دوستانه سالم و پایدار، باید به شناخت خود و تله‌های روانی خود بپردازیم. همچنین، باید یاد بگیریم که چگونه با دیگران ارتباط برقرار کنیم و به آن‌ها اعتماد کنیم. با آگاهی از اهمیت دوستی و شناخت تله‌های روانی، می‌توانیم روابط دوستانه قوی‌تر و پایدارتری را تجربه کنیم.

اتاق مشاوره

خانم مدام به خانواده‌ام ایراد می‌گیرد

خانم را دوست دارم اما خیلی به خانواده‌ام ایراد می‌گیرد. اصلانی می‌تواند رابطه خوبی با مادر و خواهر من داشته باشد. او را به جدایی تهدید کردم اما بی‌فایده بود. راهنمایی کنید.



بنفشه دولت آبادی | روان درمانگر و مشاور خانواده



مخاطب گرامی، اختلاف نظر بین همسر و خانواده شوهر بسیار طبیعی است اما این که همسر تان را تهدید به طلاق کرده‌اید، راه حل درستی نیست. تلاش کنید به جای فکر کردن به طلاق، رابطه مساعدی بین همسر و خانواده تان ایجاد کنید. می‌توانید به همسر تان بگویید نباید انتظار داشته باشد که همه طبق الگوها و سلاقی و رفتار کنند. در قدم بعدی، اختلاف نظر و حساسیت‌های همسر تان را درباره خانواده تان شناسایی و به روشی خانواده تان را از این مسائل مطلع کنید تا قدری در رفتار خودشان اصلاحاتی ایجاد کنند و از شدت مشکلات تا حدودی کاسته شود. همین طور حساسیت‌های خانواده تان را هم بشناسید و به اطلاع همسر تان برسانید تا در تعامل با خانواده شما بیشتر رعایت کنند.

سیاست مرده‌ان تان را به کار بگیرید

همیشه سعی کنید در غیاب خانواده، حق را به همسر تان بدهید تا ایشان تصور نکند شما وی را تنها رها کرده‌اید. سیاست مرده‌ان خود را در زندگی مشترک به کار بگیرید و سعی کنید در برابر همسر و خانواده تان با رعایت احترام، واکنش جدی نشان دهید. به طور مثال اگر واکنشی منفی از طرف خانواده و همسر تان شروع شد، خیلی جدی ولی صبورانه و محترمانه واکنش نشان دهید و بگویید این طرفه و جدی رفتار برای افراد بالغی مثل شما و اقاربعد و بهتر است این غائله اتمام کنید ولی اصلاً قهر نکنید بلکه به هر دو طرف نشان دهید از این گونه رفتار‌های آن‌ها بسیار ناراحت هستید.

رفت و آمد ها را مدیریت کنید

معاشرت با خانواده تان را کنترل کنید. ارتباط زیاد، تنش و مشکل میان دو طرف ایجاد می‌کند. این رفت و آمد را مدیریت کنید. به طور مثال، شما خودتان بر حسب وظیفه و مسئولیتی که یک فرزند دار یا خانواده تان رابطه داشته باشید ولی ضرورتی ندارد همسر تان در همه سرکشی‌ها و آن‌هم هر هفته با شما همراه شود، شاید کم کردن این روابط از تنش‌ها بکاهد.

همسر تان را تهدید نکنید

گاهی اوقات برآورده نشدن برخی توقعات (هر چند منطقی و غیر منطقی) باعث ایجاد دلخوری و در بیشتر مواقع، قطع رابطه می‌شود. به عنوان مثال، شاید همسر تان از خانواده شما توقع حمایت مالی داشته که برآورده نشده و حال این گونه در رفتار خود فراقتمی می‌کند. در نظر داشته باشید حتی اگر توقعات همسر تان را بی‌جاوی موقع می‌دانید، باز هم می‌توانید برای پشتیبانی از نظر وی هم که شده با خانواده تان گفت و گو و این سوء تفاهم را حل و فصل کنید. در کل بهتر است از همسر خود صبورانه دلیل این رفتار ها را سوال کنید و هیچ گاه ایشان را قضاوت و تهدید نکنید.

از دنیای روان شناسی

روحیه همکاری بچه‌های اول بیشتر است یا آخر؟

این بحث بیش از یک قرن است که ادامه دارد: «آیا ترتیب تولد در شکل‌گیری شخصیت نقش دارد؟ آیا فرزندان اول واقعاً وظیفه‌شناس‌تر و کوچک‌ترین بچه‌های خانواده خلاق‌ترند یا آنچه در مورد تفاوت نقش فرزندان گفته می‌شود، کلیشه‌هایی ناقص بر اساس شواهد ضعیف هستند؟». پس از چندین دهه ادعاهای متناقض، مطالعه‌ای که اخیراً منتشر شد، می‌گوید روان‌شناسان معتقدند می‌توان درباره تفاوت نقش‌ها، دست کم در یک مورد، با قطعیت بیشتری سخن گفت. آن یک مورد هم به نقش فرزندان میانی در خانواده برمی‌گردد.

نتایج بزرگ‌ترین مطالعات در این باره

به گزارش گاردین، در یکی از بزرگ‌ترین مطالعاتی که تاکنون در مورد ترتیب تولد، تعداد اعضای خانواده و شخصیت افراد انجام شده است، محققان کانادایی داده‌های بیش از ۷۰۰ هزار داوطلب را جمع‌آوری کردند و دریافتند که کودکان میانی نسبت به سایر خواهر و برادر هایشان، در مورد «همکاری کردن» امتیاز بالاتری کسب می‌کنند. این ارزیابی در خانواده‌هایی که فرزندان بیشتری دارند، نشان داد و وقتی افراد به عنوان بخشی از یک گروه بزرگ‌تر رشد می‌کنند، بیشتر احتمال دارد که در آن‌ها شخصیت مشارکتی شکل بگیرد. مایکل اشتون و کیوم‌لی، استادان روان‌شناسی دانشگاه براک در اونتاریو و دانشگاه کلگری در آلبرتا، این ایده را که ترتیب تولد و تعداد فرزندان‌ی که با هم بزرگ شده‌اند، بر شخصیت تأثیر معناداری ندارد، به چالش کشیدند. آن‌ها در مقاله‌شان نوشتند: «شواهد به دست آمده نشان می‌دهد که ویژگی‌های شخصیتی به‌عنوان تابعی

نکته‌ها

۶ ترند کاهش استرس در شب قبل از امتحان

- خلاصه یادداشت‌ها را مرور کنید نه خود مطالب را
- وسایل تکنولوژی را خاموش کنید
- از تنش‌ها دوری کنید
- در بازه زمانی طولانی‌تری استراحت کنید
- تمامی وسایل مورد نیاز امتحان را آماده کنید
- خواب‌تان را به هم نریزد

زوجین

۴ بمب ساعتی زیر پای زوجین

روان‌شناسان معتقدند که روابط عاشقانه نه به‌خاطر نبود عشق بلکه به‌دلیل اشتباهاتی که زوج‌ها از وجود آن‌ها بی‌خبرند، فرو می‌باشد. به گزارش راهنما تو، به گفته آن‌ها این اشتباهات، مانند یک بمب ساعتی هستند و خیلی تدریجی پایه‌های اعتماد، صمیمیت و ارتباط را از بین می‌برند.

۱ سرزنش‌های نابجایی که شریک زندگی را تبدیل به دشمن می‌کنند

وقتی مشکلی پیش می‌آید، سرزنش کردن طرف مقابل آسان است، از فراموشی یک سالگرد تا مشکلات مالی، سرزنش باعث می‌شود تمرکز از حل مسئله به سمت دلخوری تغییر کند.

۲ خاموشی احساسی و انتخاب سکوت به جای حرف زدن

بسیاری از زوج‌ها سکوت را با آرامش اشتباه می‌گیرند. در واقع، خاموش شدن احساسی شبیه به برداشت از یک حساب

بانکی مشترک است—در نهایت موجودی این ارتباط تمام می‌شود و وقتی متوجه می‌شوید که کار از کار گذشته است.

۳ فرضیات مسوم کنند و این که فکر می‌کنید همه چیز را می‌دانید

این که فرض کنید همه چیز را در باره شریک زندگی‌تان می‌دانید، یک اشتباه بسیار کوچک اما مرگبار است. این فرضیات اغلب به روایت‌های

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام پیامک ۰۹۹۹۰۲۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۲۹۴۵۷۶

• بر نامه «درس‌هایی از قرآن» یکی ویژگی جالب و جذاب داشت که در مدت بسیار کم، نکات بسیار زیادی را مطرح می‌کرد. • مطلب «پاسخ به «چرا» های عجیب و غریب!» در صفحه جوانه خواندنی بود. • هر وقت اذیت شدن زنان در خانه و خانواده کاهش پیدا کرد، بعدش به سراغ شیوع شوهر آزاری‌های ناآگاهانه بروید.



- زندگی‌سلام
- شبهه
- ۱۴۰۳ دی ۸
- ۱۶ جمادی‌الثانی ۱۴۴۶
- ۲۸ دسامبر ۲۰۲۴
- شماره ۲۸۸۸

خانواده و مشاوره

از ترتیب تولد و تعداد خواهر و برادرها متفاوت است».

پروش شخصیت مشارکتی‌تری با داشتن خواهر و برادر بیشتر مطالعات قبلی شواهدی مبنی بر باهوش‌تر بودن فرزندان اول نشان داده بود و مطالعه این محققان کانادایی هم این موضوع را امشاهده کرد. اما این محققان تفاوت‌های دیگری را هم مشاهده کردند؛ اینکه افرادی که خواهر و برادر بیشتری داشتند، در دوییزگی مرتبط با همکاری، یعنی «موافق بودن» و «صدقت-فروتنی» امتیاز بالاتری کسب کردند. در مطالعه آن‌ها اشاره شده که امتیاز فرزندان وسطی در این زمینه‌ها از فرزندان اول و کوچک‌ترین بچه، بالاتر بوده است. داشتن خواهر و برادر بیشتر شخصیت مشارکتی‌تری را پرورش می‌دهد، در حالی که فرزندان وسط بودن مستلزم پیوند‌های خوب نه‌تنها با مادر و پدر بلکه با خواهر و برادر‌های کوچک‌تر و بزرگ‌تر از خود است و شاید به همین دلیل آن‌ها بیش از دیگران آماده همکاری‌اند.



مربوط به صفحه خانواده مورخ ۵ دی.

• من در دوران نوجوانی، همیشه بر نامه‌های قرائتی‌روتماش می‌کردم. الان مشغله‌هام زیاد شده و فرصت نمی‌کنم.

ولی خیلی چیزها از کلاس‌های تلویزیونی ایشان یاد گرفتم.

• خداوند آقای قرائتی را حفظ کند. خدمات ایشان برای ترویج فرهنگ نماز و توجه به نماز، ستودنی بوده است.

• زندگی‌سلام. گاریدو که اخراج شد از پرسپولیس. به نظرت، حالانوبت موسیمانه نیست که از استقلال بره؟