

## با خودت سازگار باش

آن آدم قبلی را کجا جا

گذاشتید؟ شما کجا

هستید؟ از کی دیگر

تبدیل به ما شدید؟ چند

وقت است که «هن» نبوده‌اید؟ پرسش این است که چطور در جایگاه درست یک رابطه قرار بگیرید بدون اینکه هویت خودتان را گم نکنید. این تصور وجود دارد که یک رابطه مشترک هویت و گذشته فرد را تغییر می‌دهد و چه بسا به آن آسیب می‌زند، در آن مداخله می‌کند و آزادی عمل افراد را محدود و مخدوش می‌کند.

چطور ممکن است در یک رابطه مشترک قرار بگیریم، باهم تجربه‌های متفاوت و مشترک بسازیم بدون اینکه خواسته‌ها، علاقمندی‌ها و رؤیاهای شخصی‌مان را محدود کنیم؟ آیا اصلاً چنین چیزی امکان دارد؟

● **آنچه باید انجام بدهیم:** ما باید یاد بگیریم هدف‌هایمان را کمی دست کاری کنیم. یک رابطه صمیمی ایجاد کنیم بدون اینکه بخواهیم شخصیت خودمان را تحت تأثیر این رابطه قرار بدهیم. ما باید خودمان باشیم، چون تنها در این صورت است که خوشحال‌تر و خوش‌بین‌تر باشیم. اگر یک آدم قوی، مستقل و با اعتماد به نفس باشیم تا یک رابطه سازگار با هم‌دلی و همراهی بسازیم.

● **تنها راهی که می‌توانیم خودمان را در آن حفظ کنیم:** برای خواسته‌های خودمان بهای زیادی قائل باشیم. وقتی دو نفر در یک رابطه صمیمی و عاشقانه قرار می‌گیرند در حقیقت خودشان را در یک تجربه جدید و هیجان‌انگیز قرار می‌دهند. آنها به هم علاقمند می‌شوند، چون به یک تعریف ثابت و مستقلی از رابطه و علاقمندی معتقد هستند. ما دیگری را دوست داریم چون او را با افکار، خواسته‌ها و نیازهایمان سازگار می‌بینیم.

● **برای تمایلات جنسی خودمان و رابطه جنسی مشترک ارزش قائل شویم:** رابطه جنسی فقط بیان و ابراز عشق دو جنس نیست. این یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های انسان‌های بالغ و بزرگسال است. زمانی که به نیازهای جنسی خودمان اهمیت می‌دهیم برای خودمان و رابطه ارزش بیشتری قائل هستیم. این یعنی بدون ترس درباره نیازهای جنسی، ترس‌ها، نگرانی‌ها، لذت‌ها و هیجان‌ها حرف بزنیم و از اینکه خودمان باشیم هراسی نداشته باشیم.

● **چه کار نکنیم؟:** تلاش برای پیدا کردن نیمه گم‌شده، نیمه کامل‌کننده و تلاش برای کامل شدن یک ایده اشتباه و رایج است که بیشتر از هر چیز در تربیت اشتباه به ارث رسیده است. متأسفانه هیچ کس قرار نیست ما را کامل کند ما با نقص‌هایمان باقی خواهیم ماند مگر اینکه بخواهیم آنها را به خاطر خودمان از بین ببریم. برای اینکه آدم بهتری باشیم هیچ کس نمی‌تواند کمکی نکند و این بیش از هر چیز یک تلاش فردی است. ما با دیگران ارتباط برقرار نمی‌کنیم تا کامل شویم ما در کنار دیگران فقط می‌توانیم بیشتر یاد بگیریم و بیشتر تجربه کنیم.

● **ما هرگز نمی‌فهمیم احساس دیگری دقیقاً چیست:** فقط به این دلیل که یک زوج هستیم و همدیگر را در بسیاری از جنبه‌ها شناخته‌ایم به معنای آن نیست که همه افکار، ایده‌ها و تصورات هم را می‌شناسیم، ما حتی نمی‌توانیم از تصور دیگری راجع به خودمان کاملاً مطمئن شویم. به همین دلیل نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم هر چیزی که دیگری واقعا فکر یا احساس می‌کند را بشناسیم.

● **ما یک نقش مشترک بازی نمی‌کنیم:** در هر رابطه‌ای هر کسی نقش و وظیفه خودش را دارد. کسی جای دیگری نیست و نقش‌ها کاملاً مشخص است. ما نباید در دیگری ذوب شویم. رابطه را دو فرد متفاوت پیش می‌برند. ما نباید تلاشی برای پر کردن نقش هم داشته باشیم. ما نمی‌توانیم وظیفه دیگری را در جایگاه همسر یا والد پر کنیم. همین که بتوانیم در جایگاه خود باشیم کافی است.

**از رابطه عاشقانه دست برداریم:** یک پیوند عاطفی قوی در یک رابطه معنادار و عاشقانه شکل می‌گیرد. رابطه عاشقانه ما با رعایت هویت فردی یکدیگر و عشق‌ورزی به کسی که در کنار ما است ایجاد می‌شود.

همسرانه
ریحانه دوستدار

## ۸ راه برای آموزش مهارت کنترل خشم به بچه‌ها



کودکانه
الهام آزاد

نداشتن مهارت کنترل خشم، دردسر خیلی از ما بزرگسالان است. مهارتی که اگر از بچگی آموخته بودیم، حالا آدم‌های معقول‌تر، کم‌دردسرتر و سالم‌تری بودیم. اگر می‌خواهید فرزندان دوست‌شدن با احساساتش را یاد بگیرد و توانایی بروز هیجاناتش به شیوه مناسب را داشته باشد، شاید نخستین قدم، آموزش مهارت کنترل خشم باشد. کودک باید یاد بگیرد که همه احساسات و هیجانات او، در جای خود با ارزش هستند و مسأله مهم این است که آنها را به شیوه‌ای درست ابراز کند.

برای آموزش این مهارت با فرزندان کارهای زیر را انجام دهید:  
۱. فرزندان را با احساساتش آشنا کنید. از او بخواهید که درباره احساساتش حرف بزند و فرق بین احساساتی مثل خشم، کینه، غم، پشیمانی و... را به او بشناسانید. وقتی بتواند نام درست احساسش را بگوید، یعنی به احساساتش اشراف پیدا کرده و می‌تواند آنها را مهار کند.

۲. احساسات او را درک کنید و اگر لازم بود، تأیید کنید. بگویید می‌فهمید که عصبانی است و اگر شما هم جای او بودید احتمالاً عصبانی یا دلخور می‌شدید. اما حالا برای رفع این احساس یا ابراز آن باید یک راهی پیدا کنیم.

۳. به تکرار بگویید که عصبانیت روش خوبی برای ابراز خشم نیست. نباید پر خاشگری کند، نباید چیزی پرت کند، خودزنی کند یا دیگران را کتک بزند. داد زدن را ممنوع کنید و برای فحاشی، جریمه در نظر بگیرید.

۴. در قالب داستان و تئاتر، کتاب خواندن و نقاشی کشیدن، روش‌های مدیریت خشم را به او یاد بدهید. مثل شمردن تا ۱۰، فرستادن ۵ تا صلوات، قدم زدن و نفس عمیق کشیدن و...

۵. وقتی خشمگین است با او بازی کنید. بازی‌هایی که به تمرکز احتیاج کمی دارند، تکرار حرکتی داشته و ساده هستند بهترین گزینه‌ها برای این جور وقت‌ها به شمار می‌آیند. مثل حیاب درست کردن با حباب ساز یا باد کردن بادکنک.

۶. به او یاد بدهید قبل از هر اقدامی، به نتیجه رفتار پر خاشگرانه‌اش فکر کند. مثلاً آسیب دیدن خود، آسیب دیدن دوستانش، رنجاندن دیگران و... که هیچ کدام مشکل را برطرف نمی‌کنند و زحمت او را برای حل مسأله بیشتر خواهند کرد.

۷. اگر فرزندان حاضر به اجرای روش‌هایی که برای کنترل خشم به او یاد داده اید نشد و همچنان با جیغ و فریاد و پر خاشگری سعی در حل مسأله داشت، به او بی‌توجه باشید و بگویید فقط وقتی می‌توانید به او گوش کنید که حرفش را در آرامش و منطقی به شما بگوید.

۸. دقت کنید که بهترین الگو برای فرزندان، خودتان هستید. بچه‌ها رفتار شما را ثبت و ضبط می‌کنند و درست عین شما رفتار خواهند کرد. پس خودتان را قبل از او اصلاح کنید. وقتی خشمگین می‌شوید، به جای داد و فریاد کردن، به او بگویید من الان عصبانی‌ام. وقتی عصبانیتم برطرف شد صحبت می‌کنیم.

عادت‌های شخصی و اخلاق‌های فردی و اجتماعی ما نقش زیادی در موفقیت‌های کاری و شغلی‌مان دارند و ریشه بسیاری از موفقیت‌ها و شکست‌هایمان در همین خصوصیات است. اگر شکست‌های پی در پی در کار کلافه‌تان کرده و نمی‌توانید به جایگاهی که می‌خواهید برسید، باید یک بار دیگر رفتارهایتان را بررسی کنید. اگر شما هم این نشانه‌ها را دارید باید به فکر تغییرات باشید.

– اگر از کسانی هستید که برنامه‌ریزی ندارید و با شعار هر چه پیش آید خوش آید کار می‌کنید، شکست‌هایتان چندان عجیب نیست. بخصوص برای شما که یک خانم شاغل هستید و برای هماهنگ کردن کار و زندگی بیشتر به برنامه‌ریزی نیاز دارید. لازم نیست برنامه‌ریزی‌تان بی‌نقص و دقیق و ساعت به ساعت باشد. کافی است هدف‌هایتان را در نظر بگیرید و براساس آن و برای حرکت‌های بعدی برنامه داشته باشید. برنامه‌های شما باید مشخص، قابل اندازه‌گیری و وابسته به زمان باشند.

برنامه‌های مبهم تأثیری در موفقیت ندارند.  
– بعضی‌ها برای امتحان کردن موفقیت‌های جدید ترسو هستند. احتیاط تا حدی خوب است اما گاهی باید کمی نترس باشید تا موفق شوید. غلبه بر ترس از شکست، نخستین قدم به سمت پیروزی است. اگر کاری هست که باید انجام دهید، نخستین قدم را بردارید؛ حتی اگر به ظاهر بسیار ساده و اولیه به نظر برسد. اگر رؤیایی داشته‌اید که از دنبال کردنش می‌ترسیدید، هنوز فرصت هست؛ هیچ وقت فرصت امتحان کردن را از دست ندهید. – اگر اوایل برای دنبال کردن رؤیاهایتان به مشکل برخوردید سریع ناامید نشوید. زود ناامید شدن یکی از آن ویژگی‌هایی است که منجر به شکست و عدم موفقیت می‌شود. اگر تا نشانه‌های شکست را می‌بینید از رؤیاهایتان دست می‌کشید و تلاش نمی‌کنید، باید بدانید بزودی پیشرفت‌تان متوقف می‌شود. گاهی شکست‌های اولیه و کوچک راه را هموارتر می‌کنند و اجازه نمی‌دهند اشتباهات بزرگتری مرتکب شوید.

– وقتی به کارهایتان باور و اعتقاد ندارید توقع نداشته باشید موفق شوید. اول از همه باید برای هدف‌ها و رؤیاهایتان دلایلی داشته باشید که خودتان را برای دنبال کردن آنها متقاعد کند. باور داشتن به درست بودن هدف و راهی که طی می‌کنید، نقش مهمی در موفقیت‌تان دارد. اگر می‌خواهید طرح تازه‌ای را در محل کار برعهده بگیرید سعی کنید دلایلی پیدا کنید که باعث شود به این هدف تازه باور پیدا کنید. این کار باعث می‌شود با اطمینان قدم بردارید و همه تلاش‌تان را به کار بگیرید.

– برای انجام ندادن وظایف‌تان در محل کار مدام در حال بهانه تراشی هستید؟ پس انتظار نداشته باشید موفق شوید. همه ما می‌توانیم برای کار نکردن و انجام ندادن وظایف‌مان بهانه‌هایی پیدا کنیم اما این نشان می‌دهد که شما به کار مسلط نیستید یا تنبل هستید و علاقه‌ای به کار ندارید. هر کدام از این نشانه‌ها می‌تواند شما را به سوی عدم موفقیت سوق دهد.

## شکست می‌خورید اگر...



موفقیت
یگانه خدای