کتاب باز

گام به گام تا همزیستی رضایت‌بخش

سارا حجی‌پور

این کتاب نوشته دکتر ویلیام گلسر و کارلین گلسر است که دکتر علی صاحبی آن را ترجمه کرده است. گلسر به خاطر ابداع رویکرد واقعیت درمانی در عرصه روان‌پزشکی معروف شد و از سال ۱۹۷۵ با رویکرد واقعیت درمانی به‌عنوان روان‌پزشک مشغول به کار شد.
از سال ۱۹۸۰ تمام همت خود را برای یافتن پاسخ این پرسش که «چرا بسیاری از انسان‌ها در روابط خود ناخشنودند؟» متمرکز کرد. دکتر گلسر مؤسسه واقعیت درمانی را تأسیس کرد که بعدها با نام مؤسسه ویلیام گلسر، آموزش تئوری انتخاب و واقعیت درمانی را به علاقه‌مندان ارائه داده است.
این کتاب با الهام از تئوری انتخاب به دنبال آن است که گام به گام راه و شیوه کنارآمدن و همزیستی رضایت‌بخش را آموزش دهد. مطالعه این کتاب و به کارگیری توصیه‌های آن، که مهم‌ترینش «دست کشیدن از روان‌شناسی کنترل بیرونی» است، زندگی زناشویی شادمانه و مسرت‌بخشی را برایمان به ارمغان می‌آورد.
شرط اول اثربخشی آموزه‌های کتاب پیش رو این است که بپذیریم زندگی زناشویی یک «انتخاب» است، «انتخابی» که روی ژن‌های ما برنامه‌ریزی نشده است و از همین رو ناچاریم درباره آن بیاموزیم. از دیدگاه تئوری انتخاب مهم‌ترین دستورالعمل‌های ژن‌های انسان که هیچ راهی برای فرار از آن وجود ندارد و همگان از آن پیروی می‌کنند، پنج نیازی است که باید در تمام عمر آن‌ها را ارضا کنیم. این نیازها عبارت‌اند از:
نیاز به عشق و احساس تعلق
نیاز به آزادی
نیاز به پیشرفت و خودشکوفایی
نیاز به تفریح
نیاز به بقا و زنده ماندن.
اگر درباره روابط خود طرح پرسش می‌کنید و به جای دیگرسوزی، میل به یادگیری و خودسازی در شما وجود دارد، پیشنهاد ما این است که کتاب حاضر را که به تازگی به چاپ بیست و هشتم رسیده است، مطالعه کنید. یکی از نقاط قوت این کتاب پرداختن به جنبه‌های کاربردی و انضمامی برخوردهای ما در زندگی مشترک است و فقط رویکردی نظری به مسئله ندارد.



مشخصات کتاب:
نام: ازدواج بدون شکست؛ حل معمای ازدواج با تئوری انتخاب
نویسنده: دکتر ویلیام گلسر و کارلین گلسر
ترجمه: دکتر علی صاحبی
ناشر: سایه سخن
تعداد صفحات: ۲۴۰
قیمت: ۱۲۰ هزار تومان همراه با CD

تیک سلامتی

چگونه بعد از افطار سرحال باشیم؟



مصرف مواد قندی در وعده افطار سبب ایجاد بی‌حالی و خواب‌آلودگی می‌شود.
کارشناسان تغذیه توصیه می‌کنند برای جلوگیری از کاهش شدید قند خون بعد از خوردن شیرینی جات، وعده غذایی افطار را به دو مرحله تقسیم کنیم؛ ابتدا با خرما، آب یا سوپ شروع کنیم تا معده برای خوردن غذا آماده شود و در مرحله دوم، غذای اصلی را میل کنیم که آن هم باید به آرامی خورده شود.
همچنین باید وعده‌های غذایی کوچک به جای یک وعده بزرگ میل شود. این کار می‌تواند در طول ساعت‌های بعد از افطار انجام شود که سبب می‌شود دستگاه گوارش به شکل مفیدتری عمل کند. افزون بر این، خوردن میوه و سبزیجات تازه روند گوارش را تسهیل می‌کند، بنابراین باید از خوردن غذاهای آماده پرهیز شود.

نکته روز

ممنوعه‌های آشپزخانه



شادفر

- گذاشتن کتری، قوری، سماور و ظروف محتوی نوشیدنی و غذاهای داغ در لبه میز، خطرناک و دردسرآفرین است.
- قراردادن اجاق گاز در معرض جریان باد، نزدیک پنجره و در مجاورت پرده آشپزخانه ناایمن است.
- استفاده از قرص برنج برای پیشگیری از خراب شدن برنج بسیار خطرناک است.
- گرفتن دستگیره قابلمه و دیگ با لبه آستین لباس به جای دستمال، تهدیدکننده سلامت فرد است.
- قراردادن اجسام سنگین یا چند تکه در قفسه‌ها یا کابینت‌های ردیف بالا به دلیل خطرناک بودن ممنوع است.
- بازی کردن کودکان در آشپزخانه مجاز نیست.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۵-۳۷۲۸۸۸۸۱-۰۵۱ داخلی ۲۲۸
پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹ پیام‌رسان: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰

دوپینگ‌های انگیزشی

قدردانی از دیگران افزون‌بر ایجاد انگیزه سبب پیوند بیشتر افراد باهم نیز می‌شود

سوژه روز

معصومه متین‌نژاد| «خرید هدیه پیشکش، حتی انتظار قدردانی و تشکر هم ندارم، ولی وقتی می‌بینم تا این اندازه درباره کارهایی که با عشق برایشان انجام می‌دهم، بی‌تفاوت‌اند، دل‌سرد می‌شوم. بعضی روزها حتی حوصله این را ندارم که یک غذای ساده بپزم.»
مشابه این جمله‌ها را زیاد شنیده‌ایم؛ از افرادی که با عشق یا احساس وظیفه، لطف و محبتی در حق دیگران می‌کنند، اما با بی‌تفاوتی یا پاسخ‌های منفی روبه‌رو می‌شوند؛ مسئله‌ای که بی‌ربط به این توصیه دینی هم نیست که ناسپاسی و قدرنشناسی را از گناهان کبیره می‌داند، فقط به این علت که سبب بی‌انگیزشی و دل‌سردی فرد در انجام کارهای نیک و خیر می‌شود. امیدواریم این گونه نباشد ولی اگر شما هم جزو آن دسته از افرادی هستید که تا امروز درباره این مقوله در زندگی‌تان کم توجه بوده‌اید، پیشنهاد می‌کنیم حتما مطلب امروز ما را بخوانید که چکیده‌ای از صحبت‌های دکتر علی کاظمی، روان‌شناس و خانواده‌درمانگر، است.



مثبت، منفی یا خنثی؟

ارتباط ما از این سه دسته خارج نیست؛

ارتباط یا نوازشگری مثبت

مانند تشویق یا پاداش‌های کلامی، تأیید و توجه کردن مثبت یا هدیه‌های کلامی مانند تعریف کردن.

ارتباط یا نوازشگری خنثی

استفاده از واژه‌ها یا رفتارهایی که هیچ بار عاطفی‌ای به مخاطب منتقل نمی‌کند، مانند بیان یک جمله خبری.

ارتباط یا نوازشگری منفی

مانند تنبیه و سرزنش یا واکنش‌های منفی.

در بین این سه روش ارتباطی، فقط ارتباط یا نوازشگری مثبت است که سبب ایجاد انگیزه و رشد و عملکرد مثبت در فرد می‌شود، مانند قدردانی و تشکر که یکی از همین نوازش‌های مثبت به حساب می‌آید.

شرط هر ارتباط سالم، کارآمد بودن آن است

درصورتی که رابطه ما با دیگران نتیجه و پیامدی به دنبال داشته باشد، می‌توان گفت که ارتباط برقرار کرده‌ایم. بنابراین شرط هر ارتباط سالم، کارآمد و مثبت بودن آن است. از این رو باید گفت که قدردانی و سپاسگزار بودن از دیگران نشانه‌ای از ارتباط سالم و سلامت روان است؛ چه در روابط بین فردی و چه اجتماعی.

انواع مسیرهای ارتباطی

ما به دو صورت با دیگران ارتباط برقرار می‌کنیم؛ کلامی و غیرکلامی. در ارتباط کلامی از واژه، جمله و مکالمه برای برقراری رابطه استفاده می‌کنیم، مانند «سلام. از دیدنتون خوش‌وقتم». در ارتباط غیرکلامی یا رفتاری با عملکرد و رفتاری مانند زبان بدن سعی در انتقال پیام به دیگران داریم، مانند اینکه در پاسخ به پرسش فردی، فقط لبخند بزنیم یا اخم کنیم.

همه نیازمند تأیید و توجه هستند

همه ما در زندگی نیازمند تأیید و توجه دیگران هستیم، خواه کودکی خردسال باشیم یا فردی سالمند. برای نمونه، کسی که در فوتبال بیش از دیگران تمرین می‌کند و به خودش سخت می‌گیرد یا کارمندی که بیش از همه تلاش و پشتکار دارد و به نظم و انضباط کاری توجه می‌کند، انتظار قدردانی و تشکر و دریافت پاداش از طرف مدیر یا رئیسش را دارد و اگر خلاف این اتفاق بیفتد، سرخورده می‌شود و پس از مدتی کارکردش منفی خواهد بود، چون تفاوتی بین خودش و دیگران ندیده است.
بنابراین تأیید طلبی در ذات همه ماست و اگر دیگران در قبال کار یا فعالیت مثبتمان توجهی نکنند و از ما قدردانی نشود، خیلی زود به حالت انفعال می‌رسیم. پس قدردانی عامل وانگیزه مهمی در شکل‌دهی رفتارهای مثبت ماست و کمک می‌کند که در مسیر درستی حرکت و رشد کنیم، مانند کودکی که به دلیل خط خوبش یا نمره‌های عالی‌اش در درسی تشویق و این موضوع انگیزشی برای تمرین و پشتکار بیشتر او می‌شود.

قدردانی سطح و مرتبه دارد

گفتیم که قدردانی نیازی اساسی در وجود همه ماست و همه با هر جنسیت و سنی نیازمند آن هستیم تا برای ادامه مسیر و رشد و تعالی بیشتر انگیزه کافی داشته باشیم، موضوعی که به نوع رابطه یا سطح ارتباط ما با هم نیز بستگی ندارد. یعنی اینکه اگر ارتباط نزدیکی مانند پدر و فرزندی با هم داشته باشیم یا غریبه باشیم، در اصل مسئله تغییری ایجاد نمی‌کند، فقط در کیفیت و شیوه‌های قدردانی ما کمی تغییر به وجود می‌آورد. به عبارت ساده‌تر، ما از همان شیوه‌ای که برای قدردانی از همسرمان استفاده می‌کنیم، برای همکارمان استفاده نخواهیم کرد، یا نوع تشکر از یک کودک با فرد بزرگ‌سال متفاوت خواهد بود. اجازه بدهید با هم به برخی شیوه‌های قدردانی نگاهی بیندازیم. شیخ صدوق در کتاب «امالی» به نقل از امام سجاد(ع) چکیده این حق را به تمامیت چنین بیان می‌کند: «حق کسی که به تو خوبی کرده، آن است که سپاسگزارش باشی و خوبی‌اش را به زبان بیاوری و منتشر سازی و در حقش خالصانه دعا کنی.»

پایین‌ترین سطح قدردانی

پایین‌ترین سطح قدردانی، توجه به رفتار فرد است. تصور کنید روز تولد همسرتان است، اما پولی برای تهیه هدیه ندارید. نادیده گرفتن این مناسبت بزرگ‌ترین اشتباهی است که می‌توانید انجام دهید، درحالی که می‌توان با قدری توجه به احساس همسر و نوازشگری کلامی یا چهره‌ای، همان تأثیر مثبت هدیه دادن را در طرف مقابل ایجاد کرد، مانند: «ببخشید عزیزم، امسال وضع مالی‌ام خوب نبود و نتوانستم هدیه‌ای در شأنت بخرم. تولدت مبارک.»

نوازشگری کلامی

نوازشگری کلامی سطح دیگری از قدردانی است، مانند بیان جمله‌ای زیبا به مناسبت تولد همسرتان به او: «امشب از همیشه زیباتر شده‌ای. تولدت مبارک تنها ستاره آسمان زندگی‌ام.»

قدردانی رفتاری

اگر بخواهیم برای قدردانی مراتبی تعریف کنیم، قدردانی رفتاری بالاترین سطح را خواهد داشت. یعنی از حوزه توجه و کلام فراتر می‌رود و فرد با رفتار آن را نشان می‌دهد، مثل تهیه هدیه یا انجام کاری مثبت برای او، مانند اینکه برای روز تولد همسرتان یک سفر دونفره چندروزه ترتیب بدهید.

قدردانی رسمی

انتشار کار خوب یک نفر و قدردانی از او در فضاهای رسمی مانند روزنامه، تلویزیون یا شبکه‌های اجتماعی، سطح دیگری از قدردانی است که معمولا در روابط رسمی‌تر مانند دو همکار یا رئیس و کارمند اتفاق می‌افتد.

قطع‌کننده چرخه نباشید

انجام کار خوب و تلاش برای تکرار آن، کمترین اثری است که قدردانی در زندگی‌مان دارد، ولی باید یادمان باشد که عمل قدردانی نیز رفتار پسندیده‌ای است که آن هم با دیده شدن و تأیید و تشکر تکرار خواهد شد. یعنی همان طور که رفتار خوب ما نیازمند قدردانی است، رفتار خوب فردی که قدردانی می‌کند هم نیازمند پاسخی شایسته از طرف ماست تا این چرخه ادامه پیدا کند. برای نمونه، اگر همسرتان برای روز تولد شما برنامه‌ای ترتیب داده یا هدیه خریده است، حتما به او یادآور شوید که این کارش برایتان ارزشمند بوده است و از او برای این کارش سپاسگزارید. شک نداشته باشید که این رفتار شما به او انگیزه لازم برای تکرار این کار یا رفتارهای مشابه را خواهد داد.

طرح: مجید صالحی/ شهرآرا