

۹- عادت افرادی که ذهنی قدرتمند دارند

اگر در زندگی شخصی خود به دنبال موفقیت باشیم، باید تلاش کنیم قدرت ذهنی وروانی خود را به کار گیریم وبایدتازه‌ای به مسائل نگاه کنیم. قبل از هر چیز باید دانست که قدرت ذهنی همانند تمام مهارت ها، اکتسابی وقابل یادگیری است. «یوکن» به نقل از کتاب «کارهایی که افرادی با ذهن قدرتمند هیچ وقت انجام نمی دهند» نوشته «ایمی مورین» یکی از روان در مان های باتجربه به ۹ به عادت افرادی که ذهنی قدرتمند دارند، اشاره می کند.

۱- **هیجانات خود را کنترل می کنند**
شاید خیلی تصور کنند افرادی که ذهن قدرتمند دارند هیجانات خود را سرکوب می کنند، اما «مورین» در این باره می گوید: «این افراد به خوبی از هیجانات خود مطلع هستند» آن‌ها می دانند که احساسات شان چطور روی افکار و رفتار آن‌ها تأثیر می گذار. علاوه بر آن، می دانند که برای دست یابی به بالاترین میزان توانایی های خود، در جهت خلاف احساسات خود رفتار کنند.»

۲- **بسیار خوش بین هستند**
افراد با ذهن قدرتمند خوش بینی واقع بینانه را هر روز تمرین می کنند چرا که گاهی داشتن خوش بینی مثبت امکان پذیر نیست ومنفی باقی بیش از حد نتیجه معکوس دارد. «مورین» می گوید: «افرادی که ذهن قدرتمند دارند به خوبی می دانند که گاهی افکار شان درست نیست ودر تلاش اند تا منفی نگری خود را کنار بگذارند. پس افکار منفی خود را های کنندو جای آن راه فکرهای واقع بینانه می دهند.»

۳- **به راحتی مشکلات خود را حل می کنند**
«مورین» درباره افرادی با ذهن قدرتمند می گوید: کسانی که ذهن قدرتمند دارند، خود را نگران کار های بی نتیجه نمی کنند. پس به جای این که ا مشکلات خود ناراحت شوید وگله و شکایت کنید و مدام بگویند کاش این اتفاق نمی افتاد، به دنبال دلیل اشتباه باشید و تلاش کنید آن‌ها را بر طرف کنید. یاد بگیرد چطور خطرات را محاسبه کنید و بعد از آن به سمت جلوبروید.

۴- **با خودشان بسیار مهربان اند**
افرادی که ذهن قدرتمند دارند، خود را برای اشتباهات سرزنش نمی کنند و همواره با خودشان مهربان هستند، آن‌ها به گونه‌ای با خود حرف می‌زنند که انگار با یک دوست صمیمی صحبت می کنند. «مورین» در این باره می گوید: «افرادی با ذهن قدرتمند در مقابل انتقادات درونی خود می ایستند. آن‌ها اشتباهات شان را می بخشند و برای دست یابی به اهداف، به خود روحیه می دهند.»

۵- **مرز بندی های صیحیحی دارند**
افراد با ذهن قدرتمند همواره روی قدرت خود متکی هستند. «مورین» در این باره می گوید: «وقتی مرزهای فیزیکی واحساسی درستی نداشته باشید، قدرت خود را از دست می دهید! اما همواره کسانی که ذهنی قدرتمند دارند با رفتار قطعانه برای خود مرز بندی های درستی به وجود می آورند. این افراد خود را مسئول رفتارها، احساسات وافکار شان می دانند و نمی گذارند کسی برای آن‌ها تصمیم بگیرد.»

۶- **زمان را به خوبی مد یریت می کنند**
«مورین» در این باره می گوید: «افرادی که ذهن قدرتمند دارند به زمان اهمیت می دهند و آن را منبعی محدود تلقی می کنند، آن‌ها همواره در تلاش اند تا از وقت خود به بهترین وجه ممکن استفاده کنند. او ادامه می دهد: «این افراد بیشتر روی کارهای نتیجه بخش و پربازده تمرکز دارند و انرژی و وقت خود را برای مرور گذشته و کینه ریزی هدر نمی دهند.»

۷- **برای رسیدن به اهداف شان در تلاش هستند**
برای این که در زندگی به اهداف و خواسته های خود برسید، باید زمان صرف کنید. افرادی که ذهن قدرتمند دارند به خوبی به این مسئله واقف اند و می دانند انتخاب های امروز شان سبب تأثیر گذاری روی آینده می شود.

۹- **همواره پیشرفت خود را بررسی می کنند**
وقتی هر کاری را می توان آنان انجام دهید، خواهید توانست از تمام استعداد های خود بهره ببرید. ابتدا باید نقطه ضعف های خود را شناسایی و بدون پنهان نگارن را آغاز کنید. «مورین» در این باره می گوید: «افرادی که ذهن قدرتمند دارند به جای این که برای اشتباهات و شکست های خود پنهان بیاورند، به دنبال راهکار هایی هستند که به پیشرفت آن‌ها کمک می کند.»

پیامک های شما

لطفا در سئوالات خود «سن» میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) را درج کنید و ابتدای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید

راه ارتباطی مادر تلگرام

پیام رسان های داخلی

۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵

۲۰۰۹۹۹

خانمی ۳۱ ساله ام. از طریق کانال زندگی سلام با صفحه خواندنی تان آشنا شدم و حالا از طریق سایت، هر روز مطالب تان را می خوانم. خارج از ایران زندگی می کنم و به همین دلیل، و دکتر رفتن برایم سخت است. مشکل من این است که وقتی شاد و خوشحالم، به اندازه غذا می خورم اما وقتی ناراحت و صصبی ام، باید خیلی زیاد بخورم تا آرام شوم. بعدش حالم بد می شود و باید بروم سرویس بهداشتی و... چه کنم؟

پسری سه ساله دارم که دوستانش روی او لقب نامناسبی گذاشته اند. خودش چیزی به من نگفته اما چندباری شنیده ام که او را با آن لقب زشت صدا می زنند. به نظر تان من به عنوان پدر ش باید چه کار کنم؟ تذکر من به دوستانش، شرایط را بدتر نمی کند؟

چند وقت پیش در جاده تهران – کرچ تصادف سنگینی کردم و خانم ام که کنارم نشسته بود، از ترس بهیوش شد. تان خواندم، فقط شد و موالا از طریق سایت، هر روز مطالب تان را می خوانم. خارج از ایران زندگی می کنم و به همین دلیل، و دکتر رفتن برایم سخت است. مشکل من این است که وقتی شاد و خوشحالم، به اندازه غذا می خورم اما وقتی ناراحت و صصبی ام، باید خیلی زیاد بخورم تا آرام شوم. بعدش حالم بد می شود و باید بروم سرویس بهداشتی و... چه کنم؟

پسری سه ساله دارم که دوستانش روی او لقب نامناسبی گذاشته اند. خودش چیزی به من نگفته اما چندباری شنیده ام که او را با آن لقب زشت صدا می زنند. به نظر تان من به عنوان پدر ش باید چه کار کنم؟ تذکر من به دوستانش، شرایط را بدتر نمی کند؟



مغز تشنه شواهدی
ست که باورهای قبلی
اش را تایید کنند و
در نتیجه ما چیزهایی
را که بر روایت های
مد نظر مان منطبق
باشند، بدیهی فرض
می کنیم، قبول کنید
که این اتفاق برای شما
هم افتاده است. حتی
اگر خود را جزو کسانی
که شایعات را منتشر
می کنند نمی دانید به
احتمال زیاد دست کم
یک بار به طور تصادفی
یک خبر نادرست را
صرفا به این دلیل که
چیزی در ذهن تان
می گوید «درسته، می
دوستم» به اشتراک
گذاشته اید

می گوید «درسته، می دوستم» به اشتراک گذاشته اید. ما همچنین دوستدار یافتن الگوهایی هستیم که به ما اجازه به دهند همه شایعاتی را که در توییتر و جاهای دیگر مطرح می شوند، تایید کنیم. محققان معتقدند صرف تعجب و شگفتی هم می تواند یک عامل مهم باشد. یک چیز ساخته و پر داخته شده معمولاً بسیار عجیب تر از یک واقعیت است بنابراین انتشار آن نیز برای ما هیجان انگیز تر خواهد بود.

با این میزان از شایعات چه کنیم؟

تنها راه پیش رو حداقل در شرایطی که مهندسان طرح پلتفرم های رسانه ای مورد علاقه ما همچنان در جلوگیری از انتشار اخبار نادرست خوب عمل نمی کنند، این است که ما مغز تنبل خود را به کار واداریم. شاید ما موجوداتی با تعصبات زیاد باشیم اما لحظه ای فکر نکنیم به میزان معقول بودن خبر جدیدی را چیزهایی که از قبل آن‌ها را در دست می داریم مطابق بد هییم. این کار می تواند باعث شود مثلاً شواهد مبنی بر تغییرات آب و هوایی را مردود بدانیم یا به دنبال یافتن اطلاعاتی باشیم که اید ه گرم شدن زمین به طور طبیعی و بدون دخالت انسان را تایید می کنند. مغز تشنه شواهدی است که باورهای قبلی اش را تایید کنند و در نتیجه ما چیزهایی را که بر روایت های مد نظرمان منطبق باشند، بدیهی فرض می کنیم. قبول کنید که این اتفاق برای شما هم افتاده است. حتی اگر خود را جزو کسانی که شایعات را منتشر می کنند نمی دانید به احتمال زیاد دست کم یک بار به طور تصادفی یک خبر نادرست را صرفاً به این دلیل که چیزی در ذهن تان

و علوم را تباطات منطبق است. واقعیت ساده ای که باید بیذیریم این است که مغز ما دوست دارد فقط حقایق را باور کند که با نظام موجود باورهایش مطابقت داشته باشد. ذهن ما دارای تعصبات شناختی خاصی است؛ پیردازش اطلاعات بدون تفکر منطقی در باره آن‌ها منجر به تصمیمات آنی در بسیاری از زمینه ها می شود. ما گذشته را بهتر از آن چه بوده است تصور می کنیم؛ چیزهایی را که بیشتر تکرار شوند، بیشتر باور می کنیم و اجازه می دهیم اتفاقات جدید رنگ تازه ای به خاطرات گذشته ما بدهند. اما بخش عمده ای از علاقه ما به اخبار دروغ از تعصب ما به عقاید قدیمی مان ناشی می شوند. بسیاری از افراد چیزی را که به درستی آن شک داشته باشند با دیگران به اشتراک نمی گذارند بنابراین می توان گفت یک شایعه در صورتی انتشار بیشتری خواهد یافت که باعث شود فرد با خودش بگوید: «بله، در ست به نظر می رسد». متأسفانه ما تمایل شدیدی داریم هر خبر جدیدی را چیزهایی که از قبل آن‌ها را در دست می داریم مطابق بد هییم. این کار می تواند باعث شود مثلاً شواهد مبنی بر تغییرات آب و هوایی را مردود بدانیم یا به دنبال یافتن اطلاعاتی باشیم که اید ه گرم شدن زمین به طور طبیعی و بدون دخالت انسان را تایید می کنند. مغز تشنه شواهدی است که باورهای قبلی اش را تایید کنند و در نتیجه ما چیزهایی را که بر روایت های مد نظرمان منطبق باشند، بدیهی فرض می کنیم. قبول کنید که این اتفاق برای شما هم افتاده است. حتی اگر خود را جزو کسانی که شایعات را منتشر می کنند نمی دانید به احتمال زیاد دست کم یک بار به طور تصادفی یک خبر نادرست را صرفاً به این دلیل که چیزی در ذهن تان

عکس، لینک یا مقاله) را بررسی کردند. بررسی اطلاعاتی که از سال ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۷ منتشر شد، حاکی از آن بود که حدود ۱۲۶ هزار خبر جعلی توسط سه میلیون نفر بیش از ۴/۵ میلیون بار منتشر شده است.

نظروان شناسان درباره این رفتارها

از یک دیدگاه روان شناسانه، این موضوع زیاد هم عجیب نیست. طرح شایعات و اخبار جعلی به گونه ای است که دست روی نقاط ضعف شناختی انسان ها می گذار. محققان معتقدند دلیل بخش سریع تر و گسترده تر شایعات و اخبار دروغ این است که این نوع اخبار شگفت انگیز تر به نظر می رسند. تیم تحقیقاتی MIT در این باره نوشت: «ما به این واقعیت پی بردیم که اخبار نادرست جدیدتر از اخبار در ست هستند و از آن جایی که تمایل افراد به پخش اخبار جدید بیشتر است، انتشار و پخش این خبرها سریع تر و بیشتر صورت می گیرد.» «ریکا ترامبل» استاد علوم سیاسی دانشگاه لیدن هلند در این باره می گوید: «اصلی ترین نتیجه گیری که می توانیم داشته باشیم این است که موضوعاتی که عواطف را برمی انگیزند، بیشتر و سریع تر در شبکه های اجتماعی منتشر می شوند.» یافته ها در این زمینه با تحقیقات دیگری مانند روان شناسی

منابع: nbncnews.com popsci.com

این روزها اگر با دوستان یا فامیل های تان همکلام شوید یا سری به شبکه های اجتماعی بزنید، امکان ندارد خبرهای عجیب و غریب نشنوسید. بگذارید چند مثال برای تان بزنم. «میکن قیمت دلار به زودی از ۳۰ هزار تومان هم عبور خواهد کرد»، «پسر فلان مسئول رو با یک کشتی طلا در حال خروج از مرزهای دریایی گرفتند ولی اجازه ندادن رسانه ای بشه»، «باقی قبل صدای تیراندازی ممتد در اطراف کاخ ریاست جمهوری در تهران شنیده شد»، «از اول مهر دیگه پوشک تو بازار پیدا نمی شه» و این ها شایعات و اخبار نادرستی است که بیشتر مردم بدون هیچ پشتوانه علمی و منطقی به یکدیگر می گویند یا در شبکه های اجتماعی برای یکدیگر ارسال می کنند. در ادامه می خواهیم، نگاهی روان شناسانه به این رفتار و نتایج پژوهش هایی در این باره داشته باشیم.

یاسمین مشرف | مترجم



«باقی قبل صدای تیراندازی ممتد در اطراف کاخ ریاست جمهوری در تهران شنیده شد»، «از اول مهر دیگه پوشک تو بازار پیدا نمی شه» و این ها شایعات و اخبار نادرستی است که بیشتر مردم بدون هیچ پشتوانه علمی و منطقی به یکدیگر می گویند یا در شبکه های اجتماعی برای یکدیگر ارسال می کنند. در ادامه می خواهیم، نگاهی روان شناسانه به این رفتار و نتایج پژوهش هایی در این باره داشته باشیم.

شباهت اخبار دروغ و اتش

اگر تصور شما این است که اخبار جعلی بسیار زود انتشار می یابند، اشتباهه نمی کنید. تحقیقات نشان می دهد اخبار دروغ مانند آتش گسترش می یابند و نسبت به اخبار در ست ماندگاری بیشتری و طولانی تر ی نیز دارند. محققان با بررسی دقیق تئوئیر نتیجه گیری کردند که شایعات و اخبار جعلی، ۷۰ درصد بیشتر از اخبار در ست باز نشر و دست

به دست می شوند. یک تیم تحقیقاتی با هدایت «سینا آل» از موسسه فناوری ماساچوست (MIT) در این باره در مجله «ساینس» نوشت: «شایعات در همه زمینه ها به طور قابل ملاحظه ای بیشتر، سریع تر، عمیق تر و گسترده تر از حقایق بخش هستند و منتشر می شوند و شایعات و اخبار جعلی در زمینه های سیاسی نسبت به اخبار دروغ در زمینه های علمی،

تفند

انتخاب طرح و رنگ کت بر اساس نوع مراسم

آقایان معمولاً در مراسم رسمی، کت وشلوار به تن می کنند. این مراسم شامل عروسی،مصحابه های کاری یا حتی زمان هایی است که می خواهید تأثیر ی مثبت بر دیگران بگذارند اما حتی پوشیدن این مدل لباس نیز تخصصی می خواهد. به گزارش نتیان، اگر دوست دارید به بدانید در مراسم مختلف چه رنگ و طرح کتی مناسب شماست، در ادامه مطلب همراه ما باشید.

۱- **مراسم عروسی**: به احتمال زیاد، شما هم دوست دارید که در روز عروسی حتی به عنوان مهمان بدرخشید. زمانی که صحبت از رنگ کت در مراسمی چون عروسی می شود، بیشتر افراد، رنگ های تیره ای چون مشکی و سرمه ای فکر می کنند اما در فصل های گرم سال مانند بهار و تابستان می توان به رنگ های روشن دیگری هم فکر کرد. رنگ های سبز و بنفش پاستلی کم رنگ، جگری و طوسی پرنرنگ از رنگ هایی است که می توانید در مراسم عروسی به ویژه در فصل تابستان به تن کنید. این رنگ ها شما را متفاوت از دیگران می کنند و باعث می شود در جمع به زیبایی بدرخشید. اگر به دنبال کششی برای ست کردن با این رنگ ها می گردید، کشش های رسمی تر باشد. از این روز رنگ های پاستلی که برای مراسم عروسی پیشنهاد دادیم، مناسب این موقعیت نیستند. رنگ هایی که برای یک مصاحبه کاری به شما پیشنهاد می دهیم، رنگ هایی با تین جواهرات مانند شیمی و رنگ های خنثی چون خاکی، طوسی و مشکی هستند. کت هایی که رنگ خنثی دارند برای افرادی با سن بالاتر و کت های رنگی برای جوان تر ها مناسب است. اگر می خواهید کت تان را طرح دار انتخاب کنید، طرح های چهار خانه که بسیار کلاسیک و بی نهایت بهترین انتخاب برای تان خواهد بود. البته این کت ها را می توانید برای ملاقات های دوستانه و غیر رسمی در روزهای دیگر نیز به تن کنید. سرت این منظور، تیشرتی سفید رنگ به همراه کششی اسپرت ظاهر شما را از حالت خشک و رسمی خارج می کند.

۳- **گشت و گذار ها با خانواده یا دوستان**: زمانی که صحبت از گشت و گذار های بیرون از خانه می شود، ذهن فرد نیز به این سمت می رود که یک لباسی برای این موقعیت مناسب است؟ در این شرایط شما باید از تپ و رسمی و کلاسیک خود دور شوید و به سمت کت های اسپرت تر بروید. برای این منظور کت های طرح دار بهترین انتخاب خواهد بود. به عنوان مثال کت هایی با طرح های راه راه عمودی یا گلدار می توانند بهترین گزینه برایتان باشند. از آن جا که این مدل کت ها طرح های شلوغ و چشمگیری دارند، بهتر است دیگر لباس هایتان را ساده و رنگ های خنثی انتخاب کنید تا تعادل میان آن ها برقرار شود.

پسر ۲/۵ ساله ام ظهرها برای خوابیدن مقاومت می کند

پسر ۲/۵ ساله دارم که ظهرها به شدت برای خوابیدن مقاومت می کند. هر بار هم که نمی خوابد، شب ها آن قدر بداخلاق می شود که اعصاب من و پدرش را خرد می کند. چه کارش کنیم این وروچک را؟

عبدالحسین نرایان | کارشناس ارشد روان شناسی

مادر گرامی! پسر عزیز شما از دوره نوزادی خداحافظی کرده و وارد دوره کودکی اول شده است که از این مرحله به عنوان سن بی تعادلی یاد می شود. توجه داشته باشید که کودکان بر خلاف بزرگ سالان که رفتارهای عمدی مثل مقاومت، لجبازی، پرخاشگری و غیره دارند، با این واژه ها بیگانه هستند و برابر غرایز خود و تحت تأثیر محیط، رفتارهایی متناسب بامرحله رشد خود دارند.

رفتار کودک تان زودگذر است

در آغاز کودکی اول، هیچ رفتاری پایدار نیست و مرتب رفتارهای اقتضای سنی و تجربی جایگزین رفتارهای قبلی می شود، بنابراین اگر رفتاری از آن گذشته دارد، والدین باید امیدوار باشند که این رفتارهایی زودگذر است و هر روز رفتارهای جدید و قابل قبول تری را بروز خواهد داد.

مقاومت اش را عمدی ندانید

وقتی بپذیریم که کودک مقاومت عمدی در برابر خواسته ما ندارد، بهرانی و در کموقعیت سنی کودک را فراموش نمی شود، از اهرام عادت استفاده نمی کنیم. در این سن نمی توان عادت های پایدار و مستمری را از کودک انتظار داشت که مثلاًظهرها حتماًمثل بزرگ سالان بخوابد!

اصرار تان نوعی کودک آزاری است

فشار و تهدید و اجبار هم برای کودکی اول به خصوص سن ۲/۵ سالگی نوعی کودک آزاری است. در باره سن بی تعادلی که اشاره کردم، یعنی مرتب بودن ساعات خواب، مدت زمان خواب، نوع سرگرمی و بازی و میزان تغذیه و غیره کودک در این دوره ثابت نیست و والدین اعصاب پذیر از این تغییرات مداوم و فراز و فرود این رفتاری و خلقی کودک تان نمی شوند و همه این تغییرات را به حساب اقتضای سنی کودک می گذارند و نگران نیستند بلکه همه این تغییرات اعم از مطلوب یا نامطلوب بودن برای والدین، نشانه رشد کودک است.

نکاتی درباره دوره کودکی اول

والدین دلسوز که فرزندی در مرحله کودکی اول (دو تا شش سال) دارد، باید همواره به یاد داشته باشند که نیاز اساسی کودک برای

نظروان شناسان به همراه نتایج جدیدترین پژوهش ها درباره علاقه عجیب مردم به انتشار اخبار غیر موثق

عشق بشر به شایعه سازی

نظر یک روان شناس درباره دلایل «شهزاد عبدالمجید» برای مجرد ماندنش

کاش شکست عاطفی تان را مدیریت می کردید!

چهره ها

نگار مظلوم حسینی | دانشجوی دکتری روان شناسی بالینی

نقش های «شهزاد عبدالمجید» در سریال های نرگس، تپ سبد، معما و عصر بایبزی، کم و بیش در یاد بیننده های تلویزیونی مانده است. او در مصاحبه ای که به تازگی با «تی وی پلاس» داشته، درباره دلایل مجرد ماندنش می گوید: «مردی که بتواند به او تکیه کند، پیدا نکردم. در ضمن از نظر احساسی، پسری که به اندازه خودم باشد، پیدا نکردم. البته احساسات من دیگر جای ضربه خوردن و شکستن ندارد. من یک زانی که ایران نبودم، قرار بود با مردی ازدواج کنم. از لحاظ عاطفی و احساسی به هم نزدیک بودیم. بعد برای بازی در یک سریال قرارداد بستم و آدمم ایران. آن مرد بعد از یک هفته، دیگر به تماس هایم جواب نداد و بعد از دو هفته هم با یک خانم دیگر ازدواج کرد». در ادامه مطلب سه نکته روان شناسانه درباره این حرف ها مطرح می کنیم که ممکن است به در بعضی از دخترهای شبیه به این خانم بازیگر امدت بخورد.

● **نیاز به محبت باید دو طرفه باشد**
نظریه ای وجود دارد از روان پزشک معروفی به نام گلسر (Glasser) که در آن راجع به نیازهای اساسی انسان ها صحبت می کند. یکی از مواردی که در این نظریه بیان می شود، لزوم شبیه بودن زوج ها در بعضی از نیازهاست. برای مثال اگر طرفیت احساسی یا به قول گلسر، نیاز به محبت فردی به اندازه یک کاسه و نیاز به محبت همسر او به اندازه یک دیگ باشد، این ها در زندگی مشترک با هم به مشکل می خوردن چون برای فرد اول به محبت است که بیشتر از حد خودش محبت کند و پس مهم تمایلی هم به دیدن محبت بیشتر ندارد. پس مهم است که از نظر نیاز به محبت دو نفر که قصد ازدواج دارند، شبیه باشند اما در این جایک نکته مهم وجود محبت بیبینیم، محبت هم می کنیم؟ اگر انتظار داشته باشیم که تنها محبت بیبینیم ولی در ازای آن محبتی نکنیم، این رابطه شکننده خواهد بود.

● **تکیه کردن نباید معنای وابستگی بدهد**
در باره اصطلاح «تکیه کردن» هم کاش می توانستیم از این خانم بخواهیم درباره روی اصطلاح بیشتر توضیح دهد. آیا تکیه کردن معنی وابستگی می دهد؟ آیا منظور از تکیه کردن بهر آوره در کردن یک طرفه نیازهای ما بی توجهی به نیازهای فرد مقابل است؟ تکیه کردن سالم که نویدبخش روابط سالم است یعنی هر دو نفر بتوانند در راه رسیدن به اهداف و خواسته هایی که به طور مشترک روی آن توافق کرده اند به هم کمک کنند و برای هم چه از نظر مالی و چه احساسی نقطه اتکا به شمار بیایند و با هم همکاری داشته باشند. اگر انتظار داشته باشیم که هدفی را تنهیم

و کنیم و بی توجه به شرایط رابطه یا فرد مقابل آن را پیش ببریم، این انتظار را به جایی نخواهد برد. نکته بعدی که در صحبت های این خانم بازیگر وجود دارد، تجربه یک شکست عاطفی خیلی مهم است که بدانیم در صورتی که شرایط مشابهی برای ما پیش آمد، حتماً به روان شناس مراجعه کنیم. مراجعه به روان شناس به ما کمک می کند که بفهمیم کجا اشتباه کردیم؟ آیا فرد نامناسبی را انتخاب کردیم؟ آیا رفتارهای نادرستی داشتیم که باعث از بین رفتن رابطه شده است؟ نقش ما در این اتفاق چه بود و چطور می توانیم از وقوع مجدد آن محبتی نکنیم؟ روان شناس به ما کمک می کند که از این روزهای تلخ بگذریم و آماده شروع یک رابطه درست و منطقی باشیم ولی متأسفانه بیشتر افراد در شرایط مشابه از یک مرجع حرفه ای کمک نمی گیرند و نتیجه این می شود که یا به کلی کمک از دواج را می زنند یا زخم التیام نیافته از رابطه قبلی را با خود به رابطه جدید می آورند. خیلی دور از ذهن به نظر می رسد، فردی که به ما علاقه شدید دارد، ناگهان و در عرض یک هفته

