پیشنهاد امروز

امروز برای ایجاد هیجان در خانه غذایی متفاوت درست کنیم. غذایی که با ذائقه همه اعضای خانواده جور دربیاید و البته هزینه زیادی هم نداشته باشد. شاید ایده درست کردن یک سالاد با انواع سبزیجات بد نباشد!

۱۵ شیوه افزایش سازگاری با همسر

عشق و محبت بین زن و شوهر از ارکان نظام خانواده است اما با گذشت زمان و سپری شدن شور و شوق اوایل ازدواج، گاهی این فکر به ذهن همسران می آید که بعد از چند سال زندگی میزان علاقه آنان به هم، چقدر تغییر کرده است. «جام جم آنلاین» می نویسد: هدف از ارائه توصیه هایی که در ادامه می آید، آموزشی آسان برای ارتقای سازگاری و توجه کردن به ویژگی های مثبت یکدیگر، افزایش اعتماد به نفس، کاهش اضطراب و تنش های موجود در جهت افزایش بهداشت و سلامت روان است.

عکس تزئینی است

۱- خانواده یک مجموعه است

خانواده زمانی موفق خواهد بود که همه اعضای آن در یک محفل با کمال صمیمیت و شادی زندگی کنند. چون وجود هر نوع مشکل و ناهماهنگی حتی از سوی یک عضو، کل خانواده را دچار ناراحتی می کند؛ پس، از انجام هر رفتاری نظیر مقایسه کردن، تحقیر، طعنه زدن و... پرهیز کنید.

۲- زندگی مشترک عرصه کمال است نه صحنه پیکار

در رفع بحران ها مانند یک تن واحد عمل کنید. یار و یاور هم باشید. کوشش نکنید بر دیگری تسلط بیابید، با هم و در کنار هم باشید نه رودررو هم.

۳- از ابراز محبت به یکدیگر دریغ نکنید

ابراز محبت به موقع در زندگی مشترک، علاقه، نشاط و طراوت به وجود می آورد. این امر فقط لازمه روزهای نخستین ازدواج نیست بلکه با گذشت زمان نهال نوپای زندگی به درختی تناور تبدیل می شود که نیاز بیشتری به آبیاری دارد. با ابراز محبت و نشان دادن عشق و علاقه به هم می توان این درخت تناور را برای همیشه با نشاط، بارور و با طراوت نگه داشت.

۴- عاشقانه به هم نگاه کنید

نحوه نگریستن هریک از ما به دیگری به «چگونه بودن ما» بستگی دارد نه به «چگونه بودن او». زبان نگاه، زبان موثری است. شما با نگاه کردن به طرف مقابل، به او می فهمانید که به صحبت کردن با او علاقه مندید. اگر او سخن می گوید، شما همچنان که تبسمی بر لب دارید به صورت و چشم او نگاه کنید. این حالات شما، اثر معجزه آسایی در ایجاد صمیمیت و عشق دارد.

۵- در پنهان کردن پشیمانی خود پافشاری نکنید

وقتی یکی از شما اشتباه کردید، صادقانه و صمیمانه به آن اعتراف کنید. مراقب باشید که احساسات همسرتان را جریحه دار نکنید. صداقت و اظهار پشیمانی و ندامت، تنها راه علاج است زیرا قبول نکردن اشتباه و نپذیرفتن خطا اختلاف را دامن می زند و تا زمانی که به اشتباه خود معترف نشوید و صمیمانه از همسرتان پوزش نخواهید، رابطه زناشویی ترمیم نمی شود.

۶- هر موضوعی را به شیوه ای خاص با همسر خود در میان بگذارید

اگر فکر می کنید گفتن موضوعی ضرورت ندارد و نگفتن آن آینده شما را تهدید نمی کند، اصراری در برملا کردن آن موضوع نداشته باشید اما هنگام بیان مسئله ای که در گذشته داشته اید، ابتدا بخشی از آن را فاش کنید. به این معنی که از مسائل کوچک تر و کم اهمیت تر شروع کنید. اگر همسرتان ظرفیت پذیرش آن را داشت به تدریج مسائل مهم تر را پیش بکشید.

۷- در مطرح کردن مسائل ناخوشایند سعی کنید خود را هم دخالت دهید

به جای این که بگویید چرا با فلانی این طور برخورد کردی؟ بگویید: کاش با او این طور برخورد نمی کردیم.

۸- پیشداوری نکنید

به جای جست و جو در اعمال و رفتار همسرتان و پیشداوری کردن، سعی کنید مستقیماً از خود او سوال کنید. گفت و گوی مستقیم و بدون کنایه یا پیچیده و در لفافه با همسر شک و تردید را از بین می برد و مشکل آسان تر حل می شود.

۹- اشتباه های یکدیگر را به رخ هم نکشید

به رخ کشیدن و منت گذاشتن پایه های زندگی مشترک را سست می کند، از این کار در هر زمینه ای به شدت پرهیز کنید.

۱۰- سفره دلتان را پیش غریبه ها باز نکنید

اگر خطایی از همسر خود دیدید، زود از کوره در نروید. سفره دلتان را نزد هر کسی، خصوصا نزد پدر و مادرتان، باز نکنید زیرا این کار سبب سرافکندگی همسرتان می شود و امکان آشتی را بسیار ضعیف می کند. زمانی که رابطه شما با همسرتان تیره شده، آرامش خود را حفظ کنید، متین و خونسرد باشید، وگرنه رفتارتان غیرمنطقی می شود و ممکن است دست به کاری بزنید یا حرفی بگویید که سبب پشیمانی شود.

۱۱- برای هم وقت بگذارید

اگر می خواهید عشق و علاقه خود را به همسرتان تداوم بخشید، باید برای با هم بودن و ابراز محبت زمان کافی اختصاص دهید. روزهای نخستین ازدواجتان و خاطرات زمان آشنایی تان را به یاد آورید و برای یکدیگر بازگو کنید.

۱۲- تلافی جو نباشید

اگر بخواهید با لجبازی اشتباه همسرتان را تلافی کنید، همه پل های رابطه با همسرتان را خراب کرده اید. با گذشت و فداکاری همسرتان را برای همیشه مدیون بزرگ منشی خود سازید.

۱۳- انعطاف پذیر باشید

با چشم پوشی و نرمش می توان از بروز تنش های بی دلیل پیشگیری کرد. موارد اختلاف را صرفا به نیت رسیدن به دیدگاه مشترک طرح کنید، نه برای تکرار و تثبیت کدورت و دشمنی.

۱۴- یکدیگر را نیازارید

همسر آزرده شریک خوبی برای زندگی نیست؛ پس اجازه ندهید یکنواختی و کسالت، غبار غم را بر زندگی تان بیفشاند و هر دوی شما را آزرده خاطر کند.

۱۵- به همسرتان احترام بگذارید

احساساتش را درک کنید. منظور از درک احساسات آن است که همسر خود را آن طور که هست بشناسید (از نظر خصوصیات اخلاقی، عقلانی، ایمانی، ایده ها، آرزوها، احساسات و عواطف...). احترام گذاشتن به همسر عبارت است از پذیرش وی آن طور که هست و ارزش گذاشتن به شخصیت و کمالات او که مظاهر آن در گفتار، کردار و فرهنگ های مختلف متفاوت است.

از عالم مجازی

چگونه در زندگی مشترک هیجان ایجاد کنیم؟

درج مطالب کانال های تلگرام در این ستون به معنای تأیید تمامی محتوای کانال نیست و تنها مطالب مندرج در این ستون تأیید می شود. کانال تلگرامی «روانشناسی راهبردی» این مطلب را برای اعضای خود منتشر کرده است.

یکنواختی و نبود تنوع در زندگی مشترک، یکی از عوامل مهم در ایجاد دلسردی و دوری روحی زن و مرد از همدیگر است.

۱- خصوصیات فردی همسر خود را شناسایی کنید. این که از چه رنگی خوشش می آید؟ چه غذاهایی را دوست دارد؟ به چه تفریحاتی علاقه مند است؟ چه نوع فیلم هایی را می پسندد؟ چه گُلی را دوست دارد؟ و چیزهایی از این قبیل...

۲- اگر قرار است فهرست خریدی را به همسرتان بدهید به جای نوشتن اقلام مورد نظر روی یک ورق پاره، از یک ورق زیبا و ترجیحاً رنگی استفاده کنید. در ابتدا یک جمله محبت آمیز بنویسید و آخر فهرست هم عبارت «دوستت دارم» را فراموش نکنید.

۳- ورق های کوچک رنگ و وارنگی که این روزها در بازار فراوان شده است، خیلی مناسب هیجان بخشی به زندگی شماست! هر باریک نامه کوتاه در حد چند جمله روی یکی از آن ورق ها بنویسید و در جایی از خانه که در معرض دید همسرتان است، بچسبانید.

۴- هر چند وقت یک بار یک نامه بنویسید و آن را در جیب یکی از لباس های همسرتان پنهان کنید. وقتی آن را پیدا کند و بخواند قطعاً شگفت زده خواهد شد.

۵- روز تولد شوهرتان به جای این که مستقیم کادویش را تقدیم کنید، هدیه را در جایی پنهان کنید و بعد روی تعدادی از برگه های کوچک فلش بزنید و او را به سمت جایی که هدیه را در آنجا قرار داده اید، هدایت کنید.

۶- بدون هیچ مناسبتی وقتی که در محل کار است به او زنگ بزنید و بگویید دلتان برایش تنگ شده!

۷- بپرسید چه غذایی دوست دارد تا برایش بپزید.

۸- به او بگویید که از این که او را دارید چقدر خوشحالید و عاشقانه دوستش دارید.

۹- همیشه در برابر او خدا را شاکر باشید که همسری هم چون او برایتان مقدر کرده است.

۱۰- نیازی نیست برای جشن تولدش کیک بزرگ و گران قیمت بخرید. این که خودتان کیک تولدش را درست کنید لذت بخش تر خواهد بود.

۱۱- برایش گُل بخرید! این کار ساده تأثیر فوق العاده ای بر روحیه اش خواهد گذاشت.

۱۲- ظاهر آراسته ای داشته باشید.

۱۳- تلاش کنید برای بیشتر وعده های غذایی که با هم هستید یک سورپرایز داشته باشید.

پیامک‌های شما

برای آن که مشاوران و روان‌شناسان بتوانند پاسخ‌های مؤثرتری به سوالات و پیامک‌های شما بدهند، نیاز به اطلاعات بیشتری داریم؛ بنابراین همراه با درج سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) بنویسید. لطفا ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

۲۰۰۰۹۹۹ @zendegiisalam

*۲ سال است عقد کرده ایم. شوهرم اخلاق های زنانه دارد و این موضوع خیلی آزارم می دهد. از شما راهنمایی می خواهم.

*پسری ۱۴ ساله و خیلی عصبی هستم. خانواده ام هم همین را می گویند. کمکم کنید.

*همسر من با اخلاق، افکار و اعمال خودش در ۲۵ سال زندگی مشترکمان مرا به نابودی کشاند. دچار وسواس شدید است. به شدت خودخواه و بسیار فحاش و بداخلاق است. فقط به خاطر خدا و دو فرزندم زندگی می کنم.

*دختری ۱۵ ساله هستم با سطح مالی متوسط. یک سال است که به پسر عموی ۱۸ ساله ام علاقه مند شده ام. هر کاری می کنم در دید او خوب باشم ولی احساس می کنم او به من توجه ندارد. نمی دانم چه کار کنم او به من توجه کند و مرا دوست داشته باشد. خواهش می کنم کمکم کنید.

دوست عزیز! شما که آن قدر خردمند هستید که برای مشکلتان مشورت می کنید حتما می دانید که در سن و سالی که در آن به سر می برید برخی احساسات و تغییرات خلقی بر شما غلبه دارد که اجازه نمی دهد بتوانید عاقلانه و بالغانه به موضوعات نگاه کنید و تصمیم بگیرید. هیجانات بر احساسات سایه می اندازد و کارتان را سخت می کند. از سوی دیگر شما می دانید که برای ازدواج باید به شرایط و ویژگی هایی برسید که معمولا در این سنین فراهم نمی شود. از این مسائل که بگذریم (که البته توصیه می کنیم از طریق سایت روزنامه به آرشیو مطالب صفحه مراجعه کنید و مطالب مفصل تری در این باره بخوانید) این که شما تلاش کنید رفتار و ویژگی هایی داشته باشید که پسری از شما خوشش بیاید، برایتان چه معنایی دارد؟ فکر نمی کنید کسی که شما را دوست دارد باید به خاطر خودتان و همان گونه که هستید دوست تان داشته باشد نه به دلیل ویژگی هایی که ظاهرسازی است. تلاش کردن برای این که کسی از ما خوشش بیاید فریب دادن خود و طرف مقابل است، همیشه خودتان باشید تا هر کسی به شما علاقه پیدا کرد به خود واقعی تان علاقه داشته باشد. آیا به نظرتان این بهتر نیست؟

حرف همدیگر را نمی فهمیم

پسری ۲۵ ساله هستم. سه سال است که با دختر عمویم ازدواج کرده ام. همه به ازدواج مان راضی بودند. در این مدت همیشه با هم بحث و دعوا داریم. حتی یکی از بحث هایمان به دلیل دخالت خانواده ها به ۹ ماه جدایی انجامید و تا طلاق پیش رفت؛ متاسفانه حرف همدیگر را نمی فهمیم. همسرم بیشتر به مسائل جزئی اهمیت می دهد و حس می کنم خواسته های حتی کوچک من برایش مهم نیست. به نظر شما چه کار کنم؟

فاطمه شیبک
روانشناس عمومی
از دانشگاه تربیت مدرس

تقریبا چند سال اول زندگی مشترک (۲ تا ۵ سال)، سال های پر تلاطمی است؛ چون زوجین در مرحله گذار از استقلال دوران تجرد و حرکت به سمت به دوش گرفتن وظایف و مسئولیت های یک زندگی مشترک هستند. همه ما برای تجربه زندگی موفق و داشتن رضایتمندی دو طرفه از ازدواج، نیازمند آموزش های خاصی هستیم. علاوه بر آموزش هایی که از والدین مان دریافت می کنیم که گاهی نیز می تواند دچار نقص باشد، چاره کار استفاده از تجارب افراد متخصص در زمینه خانواده و زوج است. کافی است به مشاوران خانواده مراجعه و در کلاس های مهارت های زندگی شرکت کنید یا حتی کتب خوب موجود در این حیطه را مطالعه کنید. این که همه به ازدواج تان راضی بودند جای خوشحالی دارد زیرا شما ۵۰ درصد از شرایط رضایتمندی زناشویی را دارا هستید. برای تحقق الباقی لازم است همسرتان را از نیازها و احساسات درونی تان آگاه کنید البته بر اساس اصول ابراز احساسات که بارها در همین صفحه به آن اشاره کرده ایم؛ زیرا بهترین راهکار برای مقابله با هر گونه دخالت خانواده ها همدلی و صمیمیت شماست. در این صورت متوجه خواهید شد که توجه همسرتان به چیزهای جزئی بخشی از سرشت اوست که مکمل نگاه کل گرایانه شما در زندگی است.

تفاهم کسب کردنی و ساختنی است

بعد از ازدواج دوره ای وجود دارد که زوجین بیشتر از همدیگر انتقاد می کنند؛ زیرا زوجین با عادت ها و رفتارهای همسرشان بیشتر مواجه می شوند که در برخی موارد هم برای فرد پذیرفتنی نیست. اشاره کردید که حرف یکدیگر را نمی فهمید، این مسئله نیازمند تلاش برای رسیدن به فهم و درکی مشترک در باب موضوعات مختلف است؛ زیرا حتی زوجین موفق هم در همه موضوعات با یکدیگر تفاهم ندارند؛ تفاهم کسب کردنی و ساختنی است. چگونه؟ در هر موضوعی ابتدا نظرتان را به همراه ادله بیان کنید و سپس به جمع بندی مشترک برسید که لازم است ترکیبی از هر دو نظر باشد. نخستین تمرین فهم مشترک تان را به موضوع فهرست کردن قوانینی برای جلوگیری از آسیب بیشتر به رابطه تان اختصاص دهید؛ برای مثال آنچه مربوط به ناخوشی های این مدت بوده را کنار بگذاریم و تحت هیچ شرایطی مرورشان نکنیم یا این که در هر موضوعی باید با هم مشورت کنیم و خود را متعهد بدان ها بدانیم حتی اگر طرف مقابل گاهی قوانین را فراموش کرد.

همسرم به من شک دارد

دختری ۲۱ ساله هستم. یک سال از زندگی مشترکمان می گذرد و همسرم یک سال از من بزرگ تر است. او خیلی شکاک است و در این مدت نتوانسته ام در اخلاقش تغییری ایجاد کنم چندین بار در این باره با او صحبت کردم؛ اما هر بار می گوید حوصله ندارم دیگر نمی دانم چه کار کنم. او را خیلی دوست دارم؛ اما نسبت به من شکاک است و نمی گذارد به تنهایی بیرون بروم و...

نجمه طهماسبی
دانشجوی دکترای روانشناسی بالینی در انستیتو روان پزشکی

با سلام. دوست عزیز به نظر می رسد همسر شما دچار نوعی وسواس فکری است که برای بهبود آن لازم است حتماً به روانشناس بالینی مراجعه کنید. البته گاهی شکاک بودن افراطی مربوط به مسائل فرهنگی است و با گذشت زمان کمی بهبود می یابد و بیشتر در اوایل ازدواج دیده می شود؛ اما با توجه به گفته شما گویا گذشت زمان تأثیر چندانی روی رفتار همسرتان نداشته است بنابراین حدس ما درباره وسواس فکری قوی تر می شود. در این صورت به نظر می رسد که باید این مسئله را جدی بگیرید و حتماً به متخصص مراجعه کنید؛ زیرا این موضوع می تواند آثار مخربی بر رابطه شما داشته باشد. گاهی اوقات نیز سختگیری و شک به همسر می تواند یک ویژگی شخصیتی باشد که در زمینه های دیگر و سایر ارتباطات فرد هم دیده می شود؛ برای مثال اگر همسر شما نگران بدخواهی همکاران یا آسیب دیدن از جانب سایرین نیز است، احتمالاً دارای چنین شخصیتی است. اگر مورد اخیر وجود دارد توجه داشته باشید که با وضعیت دشواری روبه رو هستید و حتماً باید با یک متخصص مشورت کنید؛ اما درباره خود شما دوست عزیز، لازم است بدانید که در این گونه موارد معمولاً اطمینان بخشی و اعتمادسازی از جانب شما، تغییر چندانی در رفتار همسرتان ایجاد نخواهد کرد، بنابراین باید تلاش کنید ضمن اعتقاد به حقوق خود، راه هایی برای ابراز مناسب تر خواسته هایتان بیاموزید. توصیه می شود کتاب های خودیاری در زمینه مهارت جرأت مندی و فنون مذاکره را مطالعه کنید.

آرایشگرم و خیلی استرس دارم

پسری هستم ۱۸ ساله، دیپلمه و آرایشگر هستم. در کارهایم خیلی استرس دارم و وقتی شروع به کار می کنم استرس تمام بدنم را فرا می گیرد. لطفا راهنمایی کنید.

اکرم برومند
روان‌شناس بالینی
دانش‌آموخته دانشگاه شاهد تهران

همه ما گاهی دچار استرس می شویم و به طور کلی، استرس اجتناب ناپذیر است. استرس واکنش طبیعی بدن در شرایطی است که باید سریع تر عمل و از تمام نیروی فکری و جسمی خود استفاده کنیم ولی همین نیروی محرک اگر بیش از حد لازم باشد ما را از حرکت باز می دارد. در نتیجه استرس بیش از حد ما را فلج می کند و به مرور زمان آسیب های روانی و جسمی ایجاد می کند. همه ما به شکلی متفاوت به موقعیت های استرس زا واکنش نشان می دهیم. چیزی که برای ما استرس زاست ممکن است برای فرد دیگری عادی باشد. بهترین راه برای کنترل استرس فکر کردن درباره آن است. خوب است در این مواقع از خود سوال کنید «چرا من استرس دارم؟» بنابراین ابتدا دلیل استرس خود را کشف کنید و آن را به چالش بکشید. اگر می توانید منبع استرس را حذف کنید؛ گاهی حذف منبع استرس ممکن نیست؛ برای مثال شما نمی توانید سر کار آرایشگری تان نروید. در چنین شرایطی با استفاده از راهکارهایی که در ادامه گفته می شود می توانید منبع استرس را کم کنید.

راه های کاهش استرس

نوشتن احساسات روی یک برگ کاغذ به شما اجازه می دهد تا به علت واقعی استرس و فشار روانی خود پی ببرید. با نوشتن احساسات می توانید علاوه بر کسب حس بهتر به استرس های خود سمت و سو بدهید. بسیاری از اوقات ما به دلیل واقعی تنش ها و استرس های ایجاد شده در خودمان واقف نیستیم، گاهی اوقات احساس ناراحتی می کنیم بدون آن که دلیل واقعی آن را بدانیم. با نوشتن به عمق بیشتری از احساسات خود اشراف خواهیم یافت و راحت تر می توانیم مشکلات مان را ریشه یابی کنیم.

تجسم یک منظره زیبا می تواند ذهن شما را از یک موقعیت استرس زا دور کند. هر گاه فرصت کردید، چشم های خود را ببندید و مکانی آرام و زیبا را مجسم کنید و آن را با تمام وجود حس کنید. حتما یک فعالیت ورزشی مستمر و منظم داشته باشید. به جرات می توان گفت بهترین روش های خودیاری برای کاهش استرس، ورزش کردن است و شما به معنای واقعی کلمه قادر خواهید بود فشار روانی وارد بر خود را کاهش دهید.