

امروز کمی کودکی کن. یک نقاشی ساده، دویدن تا محل کار، با صدای بلند خندیدن و هر کار دیگری که سر حالت می آورد، فارغ از نظر و نگاه دیگران.

پیشنهاد امروز

از دنیای روانشناسی



فرصت عقد!

عباسعلی براتی، کارشناس ارشد روان شناسی

اولین عاملی که موجب تداوم داشتن یک ازدواج خوب می شودو بر هر عامل دیگری نیز مقدم است، دوستی و علاقه قلبی زن وشوهر نسبت به یکدیگر می باشد. به طور معمول، این علاقه در دوران عقد باعث می شودتازن وشوهریک فرصت خوب برای یک سری تصمیم گیری ها داشته باشند.

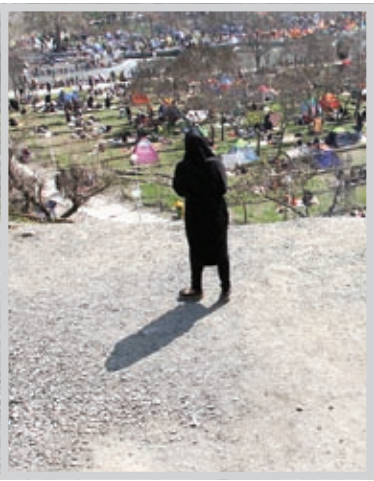
فرصت شناخت طرف مقابل

دوره عقدیک فرصت برای بازسازی است. در این مدت طرفین باید سعی کنند با شناخت کامل تر نسبت به یکدیگر، عیوب و کاستی های خودو طرف مقابل را بهتر بشناسند و نسبت به اصلاح آن ها اقدام کنند تا سازگاری در زندگی را سر لوحه کار خود قرار دهند. حال اگر هر کدام از زوجین خودرا عاری از هر گونه عیب و نقص دانسته و طرف مقابل را مقصر و دارای عیب بدانند و به هیچ وجه حاضر نباشد از موضع خود عقب نشینی کند، مسئله سازش به خطر افتاده و طرف مقابل دچار در ماندگی می شودو چاره ای جز جدایی نمی بیند!

صدافت عقد مهم است

در دوران عقد صدافت ویکدلی باهمسر تان را در عمل نشان دهید. رابطه گرم وصمیمی داشتن را در میدان عمل از خود بروز دهیدو این که کاملاً مستقل هستیدو هیچ گونه قیدوبندوو ایستگی به دیگری ندارید را بایددر رفتارو کردار خود نشان دهید.دوران عقد به دلیل این که به خصوص دخترهار خانه پدری هستند، باید با توجه به آن در موضوع مستقل بودن شان در تصمیم گیری دقت به خرج بدهندو در عین حال، پسرها هم باید این موضوع را درک کنند. بنابراین با شروع ازدواج، تمام وابستگی های حاشیه ای زن وشوهر به دیگران باید به حداقل ممکن کاهش یابدو خود را مقید و پاسخ گوی نیاز های همسر شان بدانندو وظایف خود را نسبت به طرف مقابل به درستی ایفا کنند چرا که در غیر این صورت این ذهنیت در فرد مقابل ایجاد می شود که به در زندگی نمی خورند.

شوهرم گاهی دست بزن دارد



زنی ۲۲ ساله. شوهرم بسیار بددهن است و گاهی دست بزن دارد. این رفتارش باعث می شود به مرگ فکر کنم. قبلا پسری را دوست داشتم. لطفا کمک کنید، چطور اخلاقتش را تغییر دهم و چطور آن پسر را فراموش کنم؟



روانشناس بالینی از دانشگاه فردوسی

در پیامک تان مطرح کرده اید که چگونه اخلاق همسر تان را تغییر دهید. واقعیت این است که ما نمی توانیم رفتار فرد دیگری را تغییر دهیم بلکه می توانیم با تغییر رفتار خود شاهد واکنش های متفاوت و تغییر رفتار دیگران باشیم. همه چیز از خود فرد شروع می شود، تا خودتان تغییر نکنید رفتار همسر تان تغییر نخواهد کرد. در بیشتر مواقع رفتار دیگران با فرد، بازتاب رفتار وی با آن هاست. خود را رابطه تان را به صورت عادلانه و منصفانه بازنگری کنید، دقت کنید چه رفتارهایی از شما سر می زند که سبب رفتار های همسر تان شده است؟ آیا با او باتندی صحبت می کنید یا با کنایه و تحقیر یا به بی بی اعتنائی می کنید یا ... واکتش همسر تان در مقابل رفتار تان چه بود؟ برای مثال زمانی که با او با سردی یا عصبانیت برخورد می کنید، همسر تان چه واکنش هایی نشان می دهد. واقعیت این است که ارتباط، جاده ای دو طرفه است؛ بنابراین رفتار اشتباه خود را بپذیرید و آن را رفع کنید.

مهارت های گفت و گو و ارتباط موثر را بیاموزید

ارتباط با سخن و گفت و گو آغاز می شود. اینکه چه می گوئید و چگونه می گوئید سر انجام گفت و گوی شما را تعیین می کند که به خشم، سردی یا بی توجهی منجر می شود یا به درک شدن، همدلی و تایید. دقت کنید در گفت و گو با همسر تان از به کار بردن کلمات و جملاتی که قضاوت آمیز هستند و موجب تحقیر، تهدید و سرزنش همسر تان می شود، خودداری کنید. این جملات به احساس ارز شمنندی فرد حمله می کندو به ارتباط شماو همسر تان آسیب های جبران ناپذیری می زند. از برچسب زدن های کلی بپرهیزید. هیچ گاه به او نگویید تو خودخواه، بی توجه، نامهربان و ... هستی. برچسب زدن های کلی باعث زبر سوال بر بدن هویت و شخصیت همسر تان می شود. انتظارات خود را با همسر تان در میان بگذارید. تازمانی که در باره نیاز هاو خواسته های تان صحبت نکنید هیچ فردی حتی نزدیک ترین افراد به شما نمی دانند که شما چه می خواهید.

به هیچ وجه به پسر مورد علاقه تان نیندشید از مهم ترین دلائل ازدواج، تمایل به داشتن صمیمیت

پدر و مادرم خیلی باهم دعوامی کنند

دختری هستم ۱۳ ساله. از کودکی تالان که به یاد دارم، پدر و مادرم خیلی اوقات باهم دعوامی کنند و خیلی وقت ها کار به جاهای باریک هم کشیده می شود و این باعث می شود که من بیشتر از پدرم دلسرد شوم. لطفا راهنمایی ام کنید.



جوادهغوری نسب روان شناس بالینی از دانشگاه فردوسی

گفته اید که والدین تان باهم دعوامی کنند و این تعارض های بین آنان شمارا از پدر تان دلسرد کرده است. خیلی سخت است افرادی که شما دنیای امن خود را به پشتوانه آن ها می سازید، باهم مشکل داشته باشند و شما نتوانید برای کمک به آن ها کاری انجام دهید. تحمل این شرایط بسیار سخت است اما شما باید در چنین شرایطی طوری رفتار کنید تا باری به مشکلات بین والدین تان اضافه نشود. در کنار مطالعه، دو پیشنهادی که در ادامه مطرح می کنم، به فکر کمک گرفتن از یک مشاور خوب و مجرب برای کسب مهارت مدیریت این موقعیت ها باشید.

۱- در اختلافات بین والدین تان به دنبال مقصر نباشید گاهی ممکن است در تنش بین دو فرد، ظاهر مقصر یکی از طرفین باشد؛ اما همیشه نمی توان در این موارد یکی را مقصر صد در صد بدانیم. به عبارت دیگر همیشه در تنش هایی که بین دو فرد اتفاق می افتد، هر دو به اندازه مشخصی سهم دارند. ممکن



پیامک های شما

برای آن که مشاوران و روان شناسان بتوانند پاسخ های مؤثرتری به سوالات و پیامک های شما بدهند، نیاز به اطلاعات بیشتری داریم؛ بنابراین همراه با درج سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی است، اجاره خانه، مخارج زندگی و ... الان هم چند ماه خود و خانواده» (همین اطلاعات را در باره فرد مقابل خود) بنویسید. لطفاً ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

@zendegiisalam ۲۰۰۹۹۹

*** لطفا در روزنامه تان درباره مضرات ازدواج پسر با دختر بزرگ تر از خودش گزارشی تهیه کنید.**

*** من زنی ۳۳ ساله و دارای دو فرزند، یک دختر ۱۰ ساله و یک پسر ۵ ساله هستم. شوهرم به علت بیماری، قادر به کار کردن نیست، همه مشکلات بر دوش من است، اجاره خانه، مخارج زندگی و ... الان هم چند ماه است بیکارم. دیگر خسته شدم، نمی توانم ادامه بدهم. من را راهنمایی کنید.**

*** پسری ۲۵ ساله ام، شغل آزاد دارم. همسرم ۱۳ سالش است، ۵ ماه است که عقد کرده ایم، نگرانم که او در چند سال دیگر از ازدواج با من پشیمان بشود. لطفا راهنمایی ام کنید. چه کار کنم که پشیمان نشود؟**

در ازدواج سالم و مناسب رعایت بسیاری از مسائل ضروری و الزامی است که از جمله مهم ترین آن ها تناسب سن طرفین با یکدیگر است. موضوع مهم دیگر نیز این است که آنها در سن ازدواج قرار داشته باشند، در مسئله شما هیچ کدام از این دو موضوع رعایت نشده است؛ یعنی علاوه بر متناسب نبودن سن شماو همسر تان، ایشان اصلاً در سن ازدواج به سر نمی برند. به هر حال نکته قابل توجه در پیامک شما احساس نگرانی از پیش آمدن موضوعی است که مطمئناً نیستید در آینده رخ می دهد یا خیر؟! شاید اصلاً چنین احساسی در همسر تان شکل نگرفت. شاید شما از مسئله ای در شخصیت و رفتار خودتان نگران هستید یا مسئله ای در زندگی تان وجود دارد که نگران تان کرده است که همسر تان را پشیمان کند. چون در این باره اطلاعاتی نداریم نمی توانیم در باره آن توصیه ای بکنیم جز این که اگر نکته جدی وجود دارد آن را رفع کنید تا مبادا در آینده به مشکلی برخوردید؛ ولی اگر به طور کلی چنین احساسی دارید، بهتر است برای تضمین زندگی مشترک موفق، مهارت های لازم برای برقراری ارتباط مناسب با همسر را بیاموزید، تفاوت های بین زنان و مردان را بدانید و برای حفظ ارتباط بالنده و جذاب بین خودو همسر تان تلاش کنید، اگر وظایف خودتان را در این رابطه به خوبی فراگیرید و به صورت مؤثر به کار ببندید، امیدواریم در آینده با مشکل جدی مواجه نشوید.

حسینی -اولین ها همیشه جذاب ترند! تجربه هایی که برای اولین بار در زندگی هر کدام از ما اتفاق می افتد، حال و هوای ویژه خود را دارد، هیجان ها، استرس ها، امیدها، خندیدن ها... از اولین روز ورود به مدرسه و اولین امتحان مدرسه گرفته تا اولین مصاحبه شغلی، اولین روز ورود به دانشگاه، اولین جلسه خواستگاری و... یکی از ناب ترین اولین ها، انتظار تولد فرزند اول است. تجربه نخستین بارداری هم برای زن و هم برای مرد با التهاب و دلهره و در عین حال شیرینی های ویژه خود همراه است. این تجربه ناب و خاص با احساساتی همراه است که می تواند تا آخر عمر همراه زوج بماند؛ بنابراین بسیار مهم است که دوره بارداری با خاطرات خوب و دلنشین همراه باشد و زن و مرد جوانی که در انتظار تولد نخستین فرزند خود هستند، باید ظرایف و نکات دقیق زیادی را رعایت کنند. در این شماره از ۵ روان شناس و مشاور «زندگی سلام» درخواست کردیم هر کدام ۳ توصیه ای که به نظر شان از مهم ترین توصیه هایی است که باید به زوج در انتظار فرزند، ارائه کرد، به ما بگویند که در ادامه این ۱۵ توصیه را با هم می خوانیم:



خانمت را در قرنطینه نگه دار!

عبدالحسن ترابیان؛ روان شناس

۱- از مهم ترین و حیاتی ترین وظایف یک مرد دادن امنیت است که برای تأمین امنیت همسر باردار، باید بیش از گذشته به خانم توجه، محبت و احترام عملی داشته باشد چون گفته می شودویار خانم باردار بیشتر ریشه روحی- روانی دارد و به این طریق می خواهد درک و دیده شودو میزان توجه اطرافیان را محک بزند. ۲- مرد باید مدت بیشتری از وقت خود را در کنار خانم بگذراندو سطح انتظارات خود را از خدمات دهی همسرش کاهش دهد و نقش های بیشتری را در منزل ایفا کند. ۳- به صورت کلامی و عملی از بارداری خانم ابراز رضایت و خوشحالی کندو در دوره بارداری سعی کند خانم پدری که با او خبری قرار گیرد و خبر های ناگوار را نزد همسر خود مطرح نکند و همین توقع را از اطرافیان نیز داشته باشد که امنیت روانی خانم را اولویت اول خود بدانند.



خیال همسر را راحت کن!

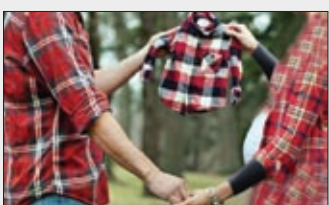
غلام محمدی؛ دانشجوی دکتری مشاوره دانشگاه اهواز

۱- گفت و گو: در باره مسائل مختلف دوران بارداری و همچنین بعد از تولد و برنامه ها و آرزو هایتان با همسر تان گفت و گو کنید و لذت ببرید. ۲- همراهی: در مراحل مختلف با ایشان همراه شوید؛ برای مثال همراهی وی برای رفتن دوره ای نزد پزشک یا همراهی ایشان در خواندن کتاب های بارداری و ... ۳- کاملاً مشهود است که زنان در دوران بارداری به دلیل تغییرات هورمونی و تغییر در ظاهر، نسبت به ظاهر خود دچار افکار منفی می شوندو بدیهی است که به این دلیل ناراحت باشندو احساس کنند که همسر شان به آن ها توجه نمی کند. ابراز محبت و توجه شما خیال وی را آسوده می کند که همچنان و تحت هر شرایطی دوست داشتنی است.



بای آرامش بچه در میان است

سپیده سلطان محمدلو؛ دانشجوی دکتری روان شناسی بالینی دانشگاه علوم پزشکی ۱- تأثیر اتفاقات دوران بارداری بر میزان تندرستی و سلامتی سال های بعد کودک خیلی مؤثر است، پس تأمین آرامش روحی همسران در این دوران خیلی مهم است. ۲- مصرف سیگار و دخانیات در هر زمان برای اطرافیان مضر است، ولی میزان مضر بودن این موارد در دوران بارداری چندین برابر می شود؛ پس به طور جدی باید از آن حذر کرد. ۳- حمایت همسر در دوران بارداری فقط به حمایت جسمی مربوط نمی شود، تأمین فضای روحی و وقت گذاشتن برای صحبت با همسر به مراتب اهمیت بیشتری دارد.



دور تعارضات خط قرمز بکش

سارا هجری؛ دانش آموزخته روان شناسی بالینی از دانشگاه فردوسی

در شرایط جسمی و روانی همسر در این دوران بسیار مهم است. با توجه به تغییرات هورمونی و جسمی گاهی خانم دچار حالت های افسردگی، اضطراب و غم و... می شود. زوج در ابتدا باید سعی در افزایش آگاهی و اطلاعات خود درباره دوره بارداری داشته باشد. در این راستا سه نکته توصیه می شود:

۱- مراقبت جسمی و روانی از همسر ۲- کاهش تنش ها و تعارضات در این دوره حساس ۳- بیان احساسات مثبت در والد شدن