پیشنهاد امروز

امروز یک وسیله کوچولوی رنگی برای خودت بخر و توی اتاقت بگذار. این هدیه امروز است که به خودت می دهی.

تکنیک های شادی آفرینی همراه با همسرجان

حسینی- این مطلب هیچ مقدمه‌ای ندارد، بدون هر مقدمه‌چینی و مقدمه‌ژاپنی به شما زوج جوان و غیرجوان و وابستگان دور و نزدیک‌تان چند پیشنهاد داریم که اگر به آن‌ها عمل نکنید دیگر واقعا از دست‌تان ناراحت می شویم!

با فامیل شنگول تان رفت و آمد کنید!

شادی حق شماست. نگاهی به اطرافیان تان بیندازید، بچه شاد و شنگول و شیطون فامیل را پیدا و رفت و آمدتان را با او بیشتر کنید. این را جدی می گوییم. با آدم‌های اهل بگو و بخند و شاد بیشتر ارتباط خانوادگی داشته باشید.

ردخور ندارد این اصل غافلگیری!

کافی است یک روز همان کاری را بکنید که همسرجان می‌پسندد، دنبال بهانه و سالگرد و ماهگرد و خاطره گرد هم نگردید، ده دقیقه صبح زودتر از همسر بیدار شوید و همان یک جفت جورابی که دیشب از بساط سر خیابان (برای شوهرتان) خریدید یا کتاب شعری را که از عشق فقط عنوانش را یدک می کشد همین طوری یهویی (از دست‌تان در رفته و برای خانمتان) خریده‌اید، رونمایی کنید، آن هم وقتی از خواب بیدار شده و هنوز در فکر این است که بالاخره بلند شود صورتش را بشوید یا نه؟!

عشقولانه باشید

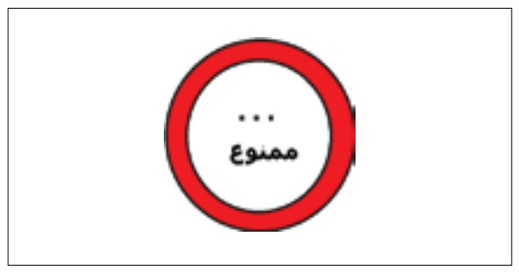
اصطلاح خوبی نیست ولی خب یادتان می‌آید وقتی در فکر جلب توجه ایشان بودید، چه جملاتی صادر می‌فرمودید؟! خب! حالا چرا...؟! نمی‌خواهیم هر کلمه‌ای را این جا بنویسیم، خوبیت!! ندارد.
این همه کارشناس و روان‌شناس دارند فریاد می‌زنند که رابطه زوجیت مثل یک نهال جوان است که به محافظت و رسیدگی نیاز دارد تا تازه بماند، جان بگیرد و ریشه بدواند، پس حواستان را به رابطه‌های عاطفی و عاشقانه با همسرتان جمع کنید. گاهی جملات عاشقانه متفاوتی با آن چه تا حالا به کار می‌برید، به زبان بیاورید.
همسرجان را با الفاظ زیبا خطاب کنید. ابراز عشق را جدی بگیرید. باور کنید شما استاد همین کارها هستید، بر منکرش لعنت!

فکر نکنید خیلی بزرگ شدید!

هر چقدر آن کودک طفلک زمین خورده درون‌تان را بیشتر تحویل

بگیرید و به وقتش دست نوازشی بر سرش بکشید، به نفع خودتان است و شادی و نشاط بیشتر دور و برتان می چرخد، یکی از آن وقت‌ها، ساعت‌هایی است که در خانه در کنار هم هستید و می‌توانید یک بازی دونفره انجام بدهید، احوال بازنده این بازی هم معلوم است دیگر، ظرف‌های شام امشب، دست‌هایش را می بوسد!

یک توصیه معکوس!



همیشه که نباید کاری انجام بدهید که شادی‌آور باشد، گاهی باید بعضی کارها را نکنید! گیر ندهید به همسرتان! یک چیزهایی هست که خودتان را هم بکُشید نمی‌توانید آن‌ها را عوض کنید، پس بپذیرید شان. همین یک فقره کلی از دعواها و بگومگوها و قهرهای بچه‌گانه پیشگیری می کند.

به قلم شما

سر جای خودم نبودم!

آن سال‌ها من آدمی پرانرژی و در اجتماع بسیار فعال بودم. تحسین‌های زیادی می‌شنیدم. ظاهرا همه چیز خوب بود. به گفته خیلی‌ها آدم خوبی بودم! و این انگار سرپوشی می گذاشت روی همه چیزی که من درباره خودم نمی‌دانستم. سرپوشی روی مهارت‌هایی که آن‌ها را بلد نبودم و ضعف‌هایی که اصلا آن‌ها را نمی‌شناختم. غصه‌هایی که در ارتباط با آدم‌ها می‌خوردم و اصطکاک‌هایی که در فعالیت‌های اجتماعی‌ام با آدم‌های مختلف پیدا می‌کردم، شده بود سوهان روحم. من که آدم صبوری بودم، اهل جدل نبودم. همیشه تلاش می کردم دل آدم‌ها را به دست بیاورم. من که هر کاری! برای هر کسی! از دستم برمی آمد انجام می‌دادم، این حقم نبود که در ارتباط با آدم‌ها این قدر اذیت بشوم؛ ولی وقتی تا این اندازه حقم ضایع می‌شد، قدرم دانسته نمی‌شد و حرمتم نگه داشته نمی‌شد، من که تا آن اندازه دلم از مهر بندگان خدا پر بود، دیگر نمی‌توانستم بعضی آدم‌ها را ببخشم. الان که دارم این‌ها را می نویسم شاید باید افسوس بخورم که چرا سال‌های زیادی از عمرم را با آن شرایط نامناسب طی کرده‌ام، ترجیح می‌دهم این کار را نکنم و به جای آن بگویم، چقدر خوب که آخرش به آن نقطه که باید می‌رسیدم، رسیدم، دیر رسیدم ولی اگر نمی‌رسیدم، چه؟! حالا چرا باید حسرت گذشته را بخورم؟! آن نقطه بدون اغراق در شبی رخ داد که حاصل یک تفکر عمیق و نگاهی بی‌رحمانه و قاطع نسبت به خودم بود. آن شب کلاه خودم را قاضی کردم. آن شب به خودم گفتم حاضرم تو را ببخشم و اشتباهاتت را نادیده بگیرم به شرط آن که شجاعت پذیرفتن اشتباهاتت را داشته باشی. شاید باور نکنید، آن شب به تمام گذشته‌ام نگاه کردم، گاهی بی‌رحمانه، گاهی منصفانه، گاهی سرزنش‌گرانه، گاهی تلخ و .... دیدم خیلی جاها حق با دیگران بود و من با تفکرات غیرمنطقی که ناخودآگاه آن‌ها را با خودم حمل می‌کردم، هم خودم را عذاب داده‌ام هم دیگران را. حالا راه‌حل چه بود؟ حالا با این کشف جدید باید خودم را بیشتر می‌خوردم؟! نه! یادم آمد که در آن زمان‌ها قصد آزار دادن دیگران را نداشتم، من فقط از جایی به قضایا نگاه می‌کردم که جای مناسبی نبود! حالا که فهمیدم، کافی است کمی جابه‌جا بشوم. دیدم در تمام اتفاقاتی که برایم افتاده کسی که بیشتر از همه ظلم دیده، خود من بودم و بیشترین ظلم هم از طرف خودم به خودم وارد شده! پس اولین کار این بود که با خودم آشتی کنم. خودم را بخشیدم و دقیقا پس از بخشیدن خودم بود که توانستم دیگران را هم ببخشم. از فردای آن روز همه چیز رنگ دیگری داشت. ارتباطات من بالنده و دوستی‌هایم منطقی شدند و به همین علت دیگر از احساساتی شبیه ترحم، بدخواهی، بدبینی، قضاوت و... خبری نبود. دفاع از حقم آسان‌تر شد و... تازه متولد شده بودم. زندگی‌ام تازه شروع شده بود. چقدر همه چیز سر جای خودش قرار دارد با این نگاه تازه. (ف.ا)

همراهان عزیز! شما هم می توانید «تلخ و شیرین» زندگی خودتان را برای ما به آدرس کانال تلگرامی زندگی سلام @zendegiisalam بفرستید.

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.

@zendegiisalam ۲۰۰۰۹۹۹

*پسری ۲۰ ساله هستم. پس از کنکور به دلیل مشکلات مالی دانشگاه نرفتم. الان مشغول به کارم. سال قبل با دختری آشنا شدم و حالا به هم علاقه‌مند شده‌ایم. او مدرک کارشناسی فیزیک دارد و من در حال یادگیری زبان انگلیسی هستم. به دلیل اینکه هر دو در خانواده‌ای مذهبی بزرگ شدیم، با هم زیاد حرف نمی‌زنیم؛ اما از احساس هم نسبت به یکدیگر مطلعیم. به والدینم چیزی نگفتم؛ اما می‌دانم موافق نیستند. به نظر شما ازدواج ما، البته چند سال دیگر اشتباه است؟

دوست عزیز! با توجه به مجموع شرایطی که بیان کرده‌اید، ظاهرا هیچ چیز بر اساس واقعیت، استوار و قابل تأمل نیست و تنها فرض وجود احساس علاقه‌مندی بین دو جوان به چشم می‌خورد. شما به دلیل مشکلات مالی نتوانسته‌اید به تحصیل ادامه بدهید و مشغول به کار شده‌اید، این امر نشان می‌دهد که برای تشکیل زندگی مشترک باید احتیاط بیشتری به خرج دهید و جوانب امر را با درایت بیشتری بسنجید. هنوز والدین‌تان هم مطلع نیستند، شما هم با طرف مقابل گفت و گوی چندانی نداشته‌اید، با توجه به سن‌تان هم به نظر می‌رسد که هنوز فرصت و نیاز بیشتری برای رسیدن به شرایط مورد نیاز دارید. نکته مهم دیگر هم این است که انسان در مراحل مختلف زندگی و دوره‌های زمانی آن، در معرض تغییراتی قرار دارد و با افزایش تجربه به معیارهای متفاوتی پایبند می‌شود که گاهی تفاوت‌های چشمگیری با معیارهای گذشته‌وی دارد؛ بنابراین به صورت جدی به شما توصیه می‌کنیم که از هم اکنون (به ویژه در امر انتخاب همسر) برای چند سال آینده تصمیم گیری نکنید.

همه مشکلات زندگی بر دوش من است

زنی ۳۳ ساله و دارای یک دختر ۱۰ ساله و 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 و نمی‌توانم ادامه بدهم. من را راهنمایی کنید.

در سوال‌تان توضیح نداده‌اید که بیماری همسرتان چیست و چرا ایشان قادر به کار کردن نیستند و آیا ناتوانی ایشان در حدی است که هیچ گونه کاری را نمی‌توانند انجام دهند یا شرایط دیگری بر زندگی‌تان حاکم است؟ چرا دوباره مشغول به کار نشده‌اید؟ آیا خانواده شما و همسرتان توانایی حمایت مالی شما را دارند؟ درباره کیفیت رابطه عاطفی با همسرتان نیز توضیحی ندادید.

این کارها را انجام دهید

به شما توصیه می کنم با توجه به وضعیت بیماری همسرتان و سطح توان ایشان، برایشان جویای کار باشید تا ایشان هم بتوانند در زمینه مشکلات اقتصادی، حمایتی داشته باشند. همچنین، بهتر است خودتان هم دوباره تلاش و شغلی جدید را برای خودتان پیدا کنید. از خانواده خود و همسرتان درخواست کمک و از آن‌ها حمایت، دریافت کنید. در صورتی که خانواده خودتان و همسرتان توانایی کمک کردن را ندارند بهتر است تلاش‌تان را بر روی شغل جدید خود و همسرتان متمرکز کنید. درباره احساس عاطفی‌تان نسبت به همسرتان توضیحی نداده‌اید و احتمالا تلاش مستمر شما تا کنون به دلیل حس عاطفی عمیق به همسرتان بوده است. از طرفی به دلیل اینکه همسرتان بیمار هستند، نمی توانید مسئولیت فرزندان را به ایشان واگذار کنید. پس بهتر است خودتان در زمینه حمایت از فرزندانتان تلاش کنید. در سوال‌تان مطرح کرده‌اید که نمی توانم ادامه دهم و برداشت بنده این است که دچار فرسودگی شغلی شده‌اید. بهتر است مدتی را با حمایت خانواده استراحت کنید و سپس دوباره مشغول به کار شوید. امیدوارم پاسخ سوالتان را دریافت کرده باشید.

دوست عزیز! چه شرایط دشواری را پشت سر می گذارید، در چنین شرایطی برای ما که خارج از فضای شما هستیم، گفتن هر حرفی راحت به نظر می‌رسد؛ اما می فهمیم که چطور این موقعیت را با سختی و به تنهایی طی می کنید. اصل مشکلی که شما را دچار بحران و نگرانی کرده و کاملا هم حق دارید، مسئله اشتغال خودتان و بیماری و ناتوانی همسرتان برای انجام کار است که ای کاش برای ما امکان حل این موضوع وجود داشت. این که با ارسال این پیامک شرایطتان را توضیح داده و درخواست راهنمایی کرده‌اید از امید شما حکایت دارد که در این تنگنا بهترین، موثرترین و مهم‌ترین سرمایه شماست. در این مجال تنها می‌توانیم از شما بخواهیم با راهنمایی گرفتن از کارشناسان در زمینه «مشاغل خانگی» یا کارآفرینان، تلاش کنید به کاری که به سرمایه اولیه چندانی نیاز ندارد، روی بیاورید، اگر با انرژی و امید دنبال این موضوع باشید، حتما به نتایجی خواهید رسید. یکی از خطراتی که افرادی با شرایط مشابه شما را تهدید می کند، گیر افتادن در سیستم‌های حمایتی است که متأسفانه، نه به طور کامل مشکل را حل می کند و نه اجازه رشد فردی به شما می‌دهد. ناامید بودن و دست از کار کشیدن و غصه خوردن هیچ تغییری در شرایط شما به وجود نمی‌آورد؛ ولی حرکت کردن و دنبال کارآفرینی بودن به شما انگیزه می‌دهد و همین اقدام اثرات مطلوبی بر روحیه شما خواهد گذاشت. مراکز و خیریه هایی وجود دارند که بدون این که شما را به سیستم های حمایتی اندک وابسته کنند، به شما کمک می کنند، مبتنی بر حتی کمترین و ساده‌ترین توانایی هایی که دارید، روی پای خودتان بایستید. نتایج عملکرد این مراکز بسیار امیدبخش و چشمگیر بوده تا جایی که نه تنها افراد و خانواده‌هایی را از بحران مشابه شما خارج کرده که آن‌ها را به جایی رسانده‌اند که می‌توانند از دیگران حمایت مالی بکنند! همچنین بسیار خوب است که با افرادی دلسوز و امین گاهی درددل کنید، دایره حمایتی خود را از طریق دوستان همدل و اعضای خانواده افزایش بدهید، این ارتباطات بسیار کمک کننده هستند و اجازه نمی‌دهند احساس تنهایی به شما فشار بیاورد. توکل‌تان به خدا باشد، حتما در دل این سختی، نطفه آرامش و رفع مشکلات هم نهفته است. مطمئن باشید افراد بسیار دیگری هم همانند شما در مشکلات غرق شده‌اند، سختی و دشواری همزاد زندگی آدمی است و بدانید خداوند به اندازه ظرفیت افراد به آن‌ها سختی می‌دهد، ظرفیت و صبر شما برای بسیاری از بانوان جوان، مثال زدنی و الگوست. همچنین بسیار مهم است که در این شرایط با خودتان مهربان باشید و از خودتان توقع زیادی نداشته باشید. شما یک انسان هستید، گاهی خسته می‌شوید، گاهی کم می‌آورید، گاهی دوست دارید به حال خودتان گریه کنید، گاهی اعتراض دارید به شرایطی که برایتان به وجود آمده و ... به خودتان حق بدهید که گاهی خسته باشید. از خودتان دلجویی کنید. با همه حقی که به شما می‌دهیم، گمان می کنیم با نیروی جوانی، پشتکار، عشق مادری و توکل بر خداوند بر این شرایط چیره خواهید شد.

زهرا وفایی جهان
روان‌شناس عمومی

زنم می گوید که مرا چیز خور کرده‌اند!

مردی ۴۳ ساله و دارای دو فرزندم. فرزند اولم پسر است و یک بار ازدواج کرده است ولی به علت گیر دادن های الکی همسرم جدا شدند و اکنون دوباره ازدواج کرده است. الان هم همسرم همان رفتارهای قدیمی را دارد. چه کار کنم؟ به آخر خط رسیدم. همسرم به من بدبین شده و می گوید تو را چیز خور کرده‌اند تا من را طلاق بدهی.

به طور معمول زمانی که فردی احساس خلاء و کمبود در روابط عاطفی می کند، سعی در جبران آن دارد ولی به خطا به جای آن که محبت را از شریک عاطفی خود (همسر) بگیرد (چون سختی هایی را در راه گرفتن محبت از همسر می‌بیند) سعی در جلب محبت فرزندان، دوستان و ... دارد. همسرتان با نصایح و دخالت‌های به ظاهر سازنده می‌خواهند فرزندشان را در کنار خودشان حفظ کنند و احتمالا تفسیرهای غیرمنطقی دارند؛ از جمله این که عروسم تمام محبت فرزندم را جلب خودش می کند و من تنها می‌شوم. با توجه به این که سرمایه عاطفی این مادر، به جای همسر، فرزند است بنابراین سعی کنید روابطتان را با همسرتان بهبود ببخشید و محبت و توجه خود را از ایشان دریغ نکنید. پیشنهاد می کنم برای جلسات زوج درمانی به روان‌شناس مراجعه کنید تا بتوانید مشکلاتی را که در روابطتان به وجود آمده است، حل کنید. با همسرتان صحبت کنید و این اطمینان را بدهید که قصد جدایی ندارید و درباره ویژگی‌های مثبت و خوبی هایی که دارند، صحبت کنید. شک هایی که دارند با مراجعه به روانشناس و در جلسات درمان، بیشتر ارزیابی می شوند و شما تنها می‌توانید درباره کارهایی که انجام می دهید و این که قصد جدایی ندارید، واضح و روشن صحبت کنید.

این نکات را به فرزندتان بگویید

لازم است این آگاهی‌ها را به فرزندتان بدهید:
۱-زمانی که ازدواج صورت می گیرد، اولویت زندگی، همسر می‌شود و مادر، پدر و ... در درجه دوم اهمیت قرار می گیرند.
۲-از وابستگی‌های خود بکاهید. اگر هنوز از لحاظ مادی و ... به خانواده وابسته هستید سعی کنید استقلال‌تان را به دست بیاورید چون همین وابستگی‌ها باعث می‌شود دیگران فکر کنند شما توانایی اداره زندگی را ندارید و به خودشان اجازه دخالت در زندگی را می‌دهند.
۳-به ظاهر موافقت کنید. گاهی برای حفظ احترام به بزرگترها باید با نظرات آن‌ها موافقت کنید؛ اما در نهایت آن چه را که واقعا درست است، انجام دهید.

هدی معتمد الصنایعی
روان‌شناس بالینی

کت و شلوار درجه ۱
۹۵ هزار تومان
انواع شلوار ۲۸ هزار تومان
انواع پوشاک مردانه، زنانه و بچگانه با قیمت تولید
۰۹۱۵۴۷۷۹۳۸۲
بلوار پیروزی نبش رضوی ۱۰
فروشگاه تولیدی پوشاک بزرگمهر
۹۶۰۲۹۵۴۳/۵