

روز دوازدهم: امروز در کنار همسران قدم بزنید و دست های یکدیگر را بگیرید. مهم نیست چند سال است از دواج کرده اید، مهم این است که عشق را باید زنده نگه دارید.

چالش خوشبختی

توصیه هایی برای مدیریت و رفع مشاجراتی که با همسران پیش می آید

رفع مشاجره زوجین با ۵ گام

باشید. هرگز نباید تصور کنید از تمام نیازهای همسران آگاهی و آن ها را برآورده می کنید. این موضوع به شما کمک می کند درباره نیازهایش از او پرسید. نتیجه این کار، القای احساس امنیت و احترام به همسر است.

۵-۸- در حل هر مسئله اولویت شما حفظ حریم خانواده باشد: گاهی اتفاق هایی می افتد که فرزندان و خویشان وندان کلمات تند و زننده ای از همسران می شنوند که ناشی از اختلاف سلیقه آن هاست. برای جلوگیری از بروز این اتفاق ها، زن و شوهر پیش از تصمیم گیری و ابراز نظر درباره مسائل مختلف نزد دیگران باید از نظرات یکدیگر آگاه باشند. حفظ احترام همسر و حریم خانواده و ابراز احساس های مثبت به همسر در حضور دیگران مهم است. این کار می تواند باعث رفع کدورت و استحکام رابطه زن و شوهر شود.



این نکته باید خودخواهی و غرور را کنار گذاشت و از همدلی و درک متقابل استفاده کرد.

۴- هدیه را فراموش نکنید: خشمزمانی نمایان می شود که افراد، احساس قدرشناسی و رضایت نکنند. آن هادر این زمان، عصبی، فرسوده و افسرده می شوند. همسران باید برای پیشگیری از بروز چنین علایم و نشانه هایی، روش های نشان دادن محبت و برقراری ارتباط دوستانه را بیاموزند. با دادن هدیه، دسته گل، کارت تبریک و به زبان آوردن جمله کوتاه «دوست دارم» می توان محبت را بروز داد و زمینه برقراری ارتباط دوستانه را فراهم کرد.

۵- وقت شناسی را رعایت کنید: درخواست ها باید در زمان مناسب بیان شود. اگر یکی از زوجین از همسر خود که مشغول کار است، درخواستی کند، پاسخ او به احتمال زیاد از روی حوصله و خوشایند نخواهد بود. همسران باید زمان مناسبی برای بیان درخواست های خود انتخاب کنند.

۶- منبع تامین سوخت عاطفی همسران شوید: مخزن سوخت عاطفی افراد باید با اعتماد به نفس و احساس های مثبت پر شود تا انرژی لازم برای زندگی فراهم شود. همسران باید برای پر نگه داشتن این مخزن به یکدیگر احترام بگذارند، همدیگر را تشویق و کلمه های محبت آمیز نگار هم کنند.

۷- به همسران حسن امنیت را القا کنید: به همان میزان که همسر خود را می شناسید، ممکن است از افکار او هم بی اطلاع

شوید منظور وی را درک کرده اید. حرف هایش را قطع نکنید. نیاز ها و نگرانی هایش را یادداشت کنید. خلاصه ای از نگرانی ها و نیازهای همسرتان را بازگو کنید تا متوجه شود به حرف هایش گوش داده اید.

مرحله گفت و گوی محترمانه: پس از گوش دادن به همه حرف های همسرتان، از نیازها، نگرانی ها و مسائلی که باعث ناراحتی شما شده، با آرامش و احترام سخن بگویید. همسران را سرزنش نکنید. در جست و جوی راه حلی باشید. از او بخواهید خلاصه حرف های شمارا بازگو کند. او نیز باید به نیازها و نگرانی های شما توجه کند و آن ها را به یاد سپارد. گاهی در شرایطی که رسیدن به توافق دشوار است، درخواست کمک از فرد سوم سودمند است.

در گفت و گو برای حل تعارض با همسر خود این نکات را رعایت کنید:

۱- ارتباط چشمی را حفظ کنید: وقتی همسرتان حرف می زند، به چشم هایش نگاه کنید و با این کار نشان دهید به صحبت هایش توجه می کنید. هر ۳-۲ دقیقه یک بار، حرف هایش را جمع بندی و بازگو کنید. این روش به همسران که ممکن است آشفته و عصبی باشد، کمک می کند به آسانی و با اطمینان، احساس هایش را به زبان بیاورد. استفاده از زبان بدن با حرکت هایی مانند تکان سر، او را به حرف زدن تشویق می کند.

۲- آرامشتان را حفظ کنید: وقتی اختلاف درگیری اوج می گیرد، حفظ آرامش دشوار است. وقتی مشاجره و درود بدل شدن عبارتها و کلمات نامناسب افزایش می یابد و خشم بر دو طرف حاکم می شود، نتیجه ای جز بروز احساس های بد و آسیب دیدن ندارد. بهترین راه برای مهار مشاجره و نزاع، پیشگیری است. این توصیه برای پیشگیری از اختلاف و درگیری به شما کمک می کند.

۳- به درک متقابل برسید: شاید مهم ترین عامل در هر رابطه، تحمل است. تحمل، توانایی است که به سادگی می توان به دست آورد و به دیگران نیز منتقل کرد. همچنین، تحمل، به معنای احترام به نیازهای یکدیگر است. برای اجرای موفقیت آمیز

در باره هر موضوع اختلافی فریاد می زنید و به یکدیگر توهین می کنید.

در بیشتر اوقات روز ترش رویی می کنید و با همدیگر حرف نمی زنید.

به طور مداوم از یکدیگر عصبانی می شوید و بی دلیل و طولانی مدت با هم صحبت نمی کنید.

گام به گام تا حل تعارض

مرحله توقف: وقتی مشاجره و درگیری بالا می گیرد، یکی از همسران باید ادامه بحث را متوقف کند و هر دو فضای مشترکشان را ترک کنند و به اتاق جدا گانه ای بروند.

مرحله تایم اوت: توقف درگیری به معنای حل و فصل مشکل نیست، بلکه مهلتی است تا طرفین آرام شوند و به حالت عادی بازگردند. زن و شوهر، در حین مشاجره هیچان زده می شوند. وقتی این اتفاق می افتد، میزان ضربان قلب، تنفس، نبض و هورمون آدرنالین خون افزایش می یابد. یکی از اهداف این مرحله، آرام کردن افراد است. هر فرد به اتفاقی می رود و ۱۵-۱۰ دقیقه بی سروصدا می نشیند. در این فرصت، دستتان را روی شکم بگذارید و نفس بکشید. کم کم سرعت نفس کشیدنتان را کم کنید و عمیق تر نفس بکشید. پس از چند لحظه آرام خواهید شد.

مرحله بازگشت: وقتی آرام شدید، بازگردید و آرام درباره مشکل پیش آمده با همسرتان صحبت کنید. اگر هنوز احساس آرامش نمی کنید، بحث درباره مشکل را به زمان دیگری موکول کنید.

مرحله گوش دادن فعال: برای اینکه با نیازها و نگرانی های همسرتان درباره مشکل پیش آمده آشنا شوید، باید با دقت به صحبت هایش گوش کنید و با طرح سوال های گوناگون، مطمئن

ناسازگاری و اختلاف بین بیشتر زوج ها ناخودآگاه ایجاد و تشدید می شود. بسیاری از آن ها بدون اینکه بدانند و متوجه باشند، طرف مقابل را می رنجانند و دلخوری و عصبی می شوند و به همین دلیل در زمان مشاجره، تحریک پذیر و حساس می شوند. به گزارش «مینگنا» حل تعارض از مهارت های بین فردی است که می توان به شیوه ای نظام مند از آن برای حل و فصل اختلافات بین همسران استفاده کرد. فن هایی که در ادامه می خوانید به شما کمک می کند ناسازگاری ها را در روابط بین خود و همسرتان مدیریت کنید. ابتدا بهتر است نشانه های وجود تعارض را در همسران شناساید.

برخی از مهم ترین نشانه های هشداردهنده در مشاجرات همسران

اگر در طول هفته دست کم در ۳ موقعیت از موقعیت های ذیل قرار می گیرید، یعنی زندگی شما سرشار از تعارض است:

نمی توانید با همسرتان درباره موضوعی خاص با آرامش صحبت کنید.



بسیار زیاد جوش زندگی ام را می زنم

جوانی ۱۸ ساله و دیپلم ناقص هستم و بسیار زیاد جوش زندگی را می زنم و خیلی افسرده ام. بعضی وقت ها آرزوی مرگ می کنم. لطفا کمکم کنید.



و برخی هم در تحصیل و درس خواندن مستعد هستند. با خودتان روراست باشید. آیا تنها راهی که شما را به موفقیت می رساند، درس خواندن است. اگر جواب مثبت است، باید تلاش خود را مضاعف کنید تا بتوانید به مدارج بالای علمی دست پیدا کنید. اگر جواب منفی است زمان را از دست ندهید و وقت خود را صرف کاری که در آن استعدادی ندارید، نکنید. مراکزى مانند مراکز فنی و حرفه ای به ارائه آموزش های کوتاه مدت علمی و عملی در زمینه های مختلف می پردازند. می توانید از آن ها بهره مند شوید.

۴- عجله نکنید: باغداری را در نظر بگیرید که باغ سبب دارد. به نظر شما آیا منطقی است که این باغدار در زمستان که هنوز در خنایش شکوفه هم نداده است، انتظار محصول داشته باشد. دوباره تأکید می کنم که شما هنوز در ابتدای راه هستید. بلندپروازی های بی پایه و زندگی در آینده فقط موجب می شود زمان حال را از دست بدهید و از تلاش و کوشش برای ساختن آینده دست بکشید. برای ساختن آینده به تلاش و پشتکار احتیاج دارید و نه تخیل و تصور.

۵- دیگران مهم هستند، اما شما هم مهم هستید: شاید در این میان نگران افراد خانواده خود یا برخی از دوستانتان نیز باشید. این خوب است که شما دغدغه دیگران را داشته باشید؛ اما تا نتوانید برای خودتان کاری انجام دهید و شرایط خوبی ایجاد کنید، هیچ گاه توان کمک به دیگران را نخواهید داشت. انسان اول باید تغییر را در خودش ایجاد کند بعد در دیگران.



عکس از نسیم است

دوست خوبم، اینکه نگران آینده خود هستید من را خوشحال می کند و آن را به فال نیک می گیرم؛ اما اینکه این نگرانی به حدی رسیده که باعث شده افکرت و ذهن شما درگیر شود، به گونه ای که احساس افسردگی می کنید، ناراحت کننده است. کاملاً طبیعی است که یک جوان ۱۸ ساله دست نزنندگی خود باشد و برای پیشبرد آن دست به انتخاب و تلاش بزند. حالا ببینید بررسی کنیم هم اکنون چه چیزی حال شما را از خوب به بد تغییر داده است. خبر خوب اینکه ۱۸ ساله هستید و به اصطلاح در ابتدای راه اید و انگیزه و تلاش و پشتکار در شما به صورت بالقوه وجود دارد. آن چیزی که در گفته های شما متوجه شدم، دیپلم ردی بودن شماست که یکی از عواملی است که نگرانان می کند؛ البته نوشته اید که دیگر چه مواردی وجود دارد که نگرانی شما را تشدید می کند؛ ولی به طور کلی مهم ترین مسئله ای که دغدغه شما شده، آینده است. بهترین راه برای کاهش نگرانی هایی که در باره آینده دارید، برنامهریزی متناسب با امکانات و توانمندی ها برای آینده است. انجام این راهکارها می تواند در ابتدای امر برای شما مفید باشد:

۱- چه توانمندی هایی دارم؟ چه امکاناتی دارم؟ همیشه برای شروع یک کار، مهم ترین موضوع امکانات لازم است که باید همراه خود داشته باشید؛ برای مثال وقتی می خواهید به سالن ورزشی بروید، حتماً با خود آلبسه و کفش ورزشی همراه می برید. برای اینکه بدانیم در آینده چه کارها و اقداماتی می توانیم انجام دهیم، ابتدا باید بدانیم که چه کارهایی در توان ماست و قادر به انجام آن هستیم. حتی اگر در این فهرست هیچ گزینه ای هم وجود نداشت، باز هم نگران نشوید. فرصت برای آموختن همیشه وجود دارد. به ویژه برای شما که هنوز در ابتدای دوره جوانی هستید.

۲- چه توانمندی هایی باید به دست آورم؟ بزرگ ترین اشتباه ما این است که برای آموختن محدودیت قائل می شویم. حتی ممکن است اعتقاد داشته باشیم که برای آموختن یکسری مهارت ها دیر شده است. این کاملاً نادرست است. باور داشته باشید که ۱۸ سالگی بهترین زمان برای فراگیری مهارت های مورد نیاز شما در زندگی است.

۳- مسیر پیشرفت من از کجا می گذرد؟ صادقانه بگویم! واقعاً برای برخی افراد ادامه تحصیل و درس خواندن گزینه مناسبی نیست! برخی افراد استعداد بیشتری در مشاغل فنی و مهارتی دارند



جواد غفوری نسب مشاور خانواده دانشگاه فردوسی

شوهرم نمی گذارد از خانه بیرون بروم

خانمی ۲۲ ساله و دارای فرزندی ۴ ساله ام و ۶ سال است که خانه دارم. شوهرم نمی گذارد از خانه بیرون بروم؛ فقط با خودش یا با مادرش بیرون می روم آن هم خیلی کم. ما ۴ سال تفاوت سنی داریم.



نسیم امیری روان شناس بالینی از استیتو روان پزشکی



رابطه با دیگران است. این بیش توجهی به خواسته های دیگران بیشتر ناشی از راهبردی برای اجتناب از ایجاد تعارض با دیگران در پیش گرفته می شود. چنین فردی پس از مدتی با احساس افسردگی و سرخوردگی روبه رومى شود. هر دو روش مذکور امکان ارتباط سالم را مختل می سازد.

روش صحیح در مطرح ساختن نیازها شیوه تعاملی جراتمندانه است. در این روش نیازها و عقاید فرد با صداقت و صراحت ابراز می شود و به طر ف مقابل هم اجازه داده می شود تا در صورت داشتن عقاید مخالف دلایل خود را مطرح سازد. ویژگی مهم در خواست معقولانه نحوه بیان درخواستتان است. ابتدا از جملاتی

استفاده کنید که مضرات ادامه یافتن رفتار کنونی را بیان می کند، سپس درخواست تغییر رفتار را مطرح و رفتار جایگزین را پیشنهاد کنید و پیامدهای مثبت آن را بر شمارید.

توجه کنید این شیوه را در فضایی از آرامش امتحان کنید تا همسرتان هم تمایل بیشتری به پذیرش سخنان شما داشته باشد. می توانید در ابتدا این شیوه را درباره مسائلی که مشکل کمتری در رابطه با آن وجود دارد یا با دیگر افراد امتحان کنید. در صورتی که در ایشان رفتارهای پر خاشگرانه و تکانشی سراغ دارید، از امتحان این شیوه به تنهایی و بدون نظارت یک خانواده در مانگر اجتناب و برای مشاوره به روان شناس یا خانواده در مانگر مراجعه کنید تا با بررسی دقیق مسائلی که در ابتدای پاسخ مطرح کرده ام، کمک موثری دریافت کنید.

۱۰ نکته کلیدی برای چیدمان بهتر منزل

تا به حال توجه کرده اید که برخی افراد با حداقل امکانات و فضاطرح های جذابی برای چیدمان منزل خود اجماعی کنند؟ نکات ساده و کاربردی در این زمینه وجود دارد که سایت «نمناک» به آن می پردازد.

وسایل اضافه را در اتاق استراحت قرار دهید/خانه را با وسایل شلوغ نکنید تا فضا برای مانور داشته باشید. این کار برای افرادی که می خواهند از بودجه کم استفاده کنند، مناسب است در واقع لازم نیست همه فضای خانه را با وسایل پر کنید. بودجه را صرف وسایل زیاد نکنید بلکه صرف وسایل با کیفیت کنید.

پوستر را در ارتفاع دست آویزان کنید/ در گالری ها و موزه ها پوستر را در وسط و مرکز ۵۷ اینچ تا ۶۰ اینچ آویزان می کنند. (چشم متوسط انسان ها سطح ۵۷ اینچ می بیند).

چطور وسایل را با فرش تنظیم کنید/ سه راه برای تنظیم وسایل با فرش وجود دارد. فرش به اندازه کافی بزرگ باشد تا همه سطح زمین را بگیرد، این کار باعث می شود که منزل مجلل تر به نظر بیاید. می توانید ۱۲ تا ۱۸ اینچ سطح زمین را خالی بگذارید. اگر اتاق کوچکی دارید، پهن کردن یک فرش بهترین انتخاب است تا پهن کردن قالیچه های کوچک. فقط پایه های جلویی صندلی ها را روی فرش قرار دهید.

جلب توجه کنید/ اوسایلی که جلب توجه می کند می تواند یک هودز یا در آشپزخانه باشد یا یک اثر هنری در اتاق نشیمن یا یک تابلو در اتاق خواب؛ چیزهایی را انتخاب کنید که جلب توجه می کنند؛ مثل شومینه و چراغ سووی دید را در نظر بگیرید / جلب توجه از هر اتاق به اتاق دیگر متفاوت است. بهترین گزینه برای جلب توجه دیگران، ورودی خانه است چون هر شخصی در ابتدا ورودی منزل را تماشا می کند.

کنار گذاشتن برخی وسایل/ اگر وسایلتان با هم تطبیق ندارد از آن استفاده نکنید، آن را کنار بگذارید شاید جای دیگر به کارتان آمد، مثلاً شاید زمانی منزل خود را تغییر دهید و به جای بزرگتر نقل مکان کنید. مقیاس / اوسایلی که در مغازه خوب به نظر می آید ممکن است در منزل شما مثل فیلی در یک اتاق باشد یا ممکن است خیلی کوچک باشد؛ بنابراین مقیاس خیلی مهم است.

اضافه کردن لامپ/ در آشپزخانه کابینت ها با چراغ است و همه چراغ ها در ساختن یک بستند و نور متفاوت دارند و همین چراغ ها جلب توجه زیادی می کنند.

ایجاد درخندگی با وسایل متناسب/ بستگی به سلیقه شما دارد که از چه وسایلی برای چیدمان استفاده کنید. هر چه بیشتر سعی کنید نتیجه بهتری هم می گیرید. هماهنگی وسایلی که با هم متناسب نیستند جلوه زیبایی به منزل نمی دهد؛ مثل صندلی مربعی یا یک قفسه کتاب و یک لوستر بزرگ در یک اتاق منظم نتیجه خیلی رضایت بخشی ندارد.

همه خلایق ت های را که بر حسب علاقه است، کنار بگذارید/ راهنما داشتن باعث یک شروع خوب می شود حتی اگر بعضی وسایل با فضا سازگار نباشد.

