رسول خدا(ص) می‌فرمایند: هر فردی یتیمان را گرامی بدارد خداوی را گرامی خواهد داشت.

برگرفته از مفاتیح الحیاة، فصل شهروندان

اصول صحبت درباره احساسات و مسائل ناراحت کننده با همسر

از فن خلع سلاح و معاوضه استفاده کنید!

عطیه رضایی، روان‌شناس بالینی

هیچ چیزی جای گفت و گو درباره رنجش و ناخشـــنودی از یک اتفاق در زندگی مشترک یا گوش دادن به حرف‌ها و درک احساسات همسر ناراضی را برای خوشبخت شدن در زندگی مشترک نمی گیرد. تا وقتی سعی نکنید به احساسات ناخوشایند همسر خود توجه کنید و آن‌ها را بشنوید یا احساس تان را درباره یک مسئله ناراحت کننده به او بگویید، رنگ آرامش را نخواهید دید چون ممکن است بعد از مدتی دوباره مشکل جدیدی در رابطه شما و همسرتان پیش بیاید و دوباره ذهن‌تان درگیر شود. حل تعارض از طریق گفت و گو از مهارت‌های مهم زوج‌هاست که می‌توان به شیوه‌ای کاربردی از آن برای حل و فصل اختلافات استفاده کرد. سپیده دانایی می‌نویسد اما چرا نمی‌توانیم درست و اصولی درباره احساسات‌مان به همسرمان بگوییم؟

تصورات اشتباه برای گفت و گو درباره پیشامد بد باهمسر

بسـیاری اوقات، افکار و تصورات اشـتباهی بین همسـران وجود دارد که مانع از صحبت کردن آن‌ها با یکدیگر می‌شود. در ابتدا شناخت این برداشت‌های اشتباه باعث می‌شود قدم اول را در حل این گونه مسـائل برداریم: ۱- اگر با همسـرم صحبت کنم، خودم ضایع می‌شوم. ۲- اگر به همسرم بگویم چطور دلم را شکسـته، او را بیشـتر از خـود رانده‌ام. ۳- اگر به حرف‌های همسـرم گـوش کنـم، فکـر می‌کند کـه با او موافقم. ۴- اگر صحبت کنم و بگویم چه چیز آزارم می‌دهد، فاصله من و همسرم بیشتر می‌شود. ۵- اگر به سهم خود در بروز مشـکلات اعتراف کنم، همسرم دیگر مرا تحویل نمی‌گیرد یا علیه خودم از آن استفاده می‌کند.

اصول بیان احساسات ناراحت کننده با همسر

در ابتدا باید موقعیت مناسـبی را برای صحبت با همسر خود ترتیب دهید و ترجیحاً زمانی را انتخاب کنید که هر دوی شـما از نظر روحی و جسـمی آمادگـی گوش دادن به صحبت‌های یکدیگـر را دارید. نکته مهـم و حیاتی در مواجهه با این مسـائل هنر گوش کردن است که به واقع می‌تواند نیمی از راه حل باشـد. نکاتی که در ادامه بیان می‌شـود بر محوریت هنر گوش دادن بـه یکدیگر مطرح شده چون اعتقاد بر این اسـت تا زمانی که ما راه گوش دادن به حرف‌های یکدیگر را بر خود ببندیم و تنها متوجه حرف‌های خود باشیم، هیچ مشکلی حل نخواهد شد.

صمیمانه به حرف‌های همسرتان گوش کنید

سعی کنید با گوش کردن به دنیای همسرتان وارد شوید و از چشـم او به موضوع پیش آمده نگاه کنید یعنی به شـکل غیـر تدافعی و غیر رقابت جویانه از خودتان بپرسـید، همسـرم سعی دارد چه چیزی را به من بفهماند و روی چه مسئله‌ای در حرف‌های خود تاکید دارد؟ سـعی کنید بعد از مدتی کـه از صحبت‌های همسر شما گذشت به او خلاصه‌ای از مطالبی که گفته را بیان کنید. با این کار همسـر شما متوجه می‌شـود کاملا به حرف‌های او گوش می‌کنید و به صحبت کردن ترغیب می‌شود.

از فن معاوضه استفاده کنید

بیشتر زوج‌ها بدون این که بدانند دعوا بر سر چیست، با هم می‌جنگند و جر و بحث راه می‌اندازند و بدون این که منظور همسرشـان را درک کنند، درستی آن را زیر سوال می‌برند یا مخالفت می‌کنند. این روش کمک می‌کند، شـما به عنوان شنونده گوش کنید و ببینید همسـرتان چه می‌گوید یا شما به عنوان گوینده احسـاس کنید به حرفتان گـوش داده می‌شـود. به این صورت وقتی که در حال بحث بر سـر موضوعی هستید و یکی از شما آزرده یا عصبانی شد، شما یا همسرتان فرمان ایست می‌دهید و جای خود را به عنوان گوینده یا شنونده عوض می‌کنید و با این کار از تحمیل نقطه نظرهای خود دست برمی‌دارید و به دنیای همسرتان قدم می‌گذارید. با این کار از تنش میان شما و همسرتان کاسته می‌شود و روند گفت و گوی طبیعی را بدون هیـچ گونه عصبانیتی پی خواهید گرفت.

> روش خلع سلاح به شما کمک می‌کند به جای دفاع از گفته‌های خود بر گفته‌های همسرتان متمرکز شوید و از این طریق اختلاف پیش آمده را حل کنید

از فن خلع سلاح استفاده کنید

این روش به شما کمک می‌کند به جای دفاع از گفته‌های خـود بر گفته هـای همسـرتان متمرکـز شـوید و از ایـن طریق اختلاف پیـش آمده را حـل کنید. در ایـن تمرین شـما و همسـرتان به نوبت حقیقت دیدگاه طرف مقابل را کـه خالصانه بـا آن موافق هسـتید، کشـف می‌کنید و به طریقه‌ای خیرخواهانـه و مجاب کننـده آن را تصدیق خواهید کرد. این کار باعث می‌شـود موضـوع اصلی که باعث ناراحتی شـما یا همسـرتان شده اسـت کشف و از گفت و گوهای حاشیه‌ای پرهیز شود.

ناراحتی خود را آشکار کنید

یکی از راه‌های خاتمه دادن به دعوا این است که دست از سـرپوش گذاشتن روی ناراحتی خـود برداریـد تـا زخم هـای هیجانی شـما خودش را نشـان بدهد. می‌توانیـد بگویید: «مـن واقعـاً دارم اذیت می‌شـوم»، «سـردرد گرفتـم»، «اسـترس دارم»، «از اوضـاع پیش آمده می‌ترسـم» یـا «کم کـم دارم احسـاس می‌کنم، خسته و فرسوده شده‌ام.»

اعلام آتش بس کنید

یـک راه دیگـر این اسـت که بـه طـور صریح درخواسـت آتـش بـس کنیـد. می شـود گفـت «می‌تونیم کمـی اسـتراحت کنیم؟»، «این دعـوا مـا را به هیـچ کجا نمی‌رسـاند»، «نمی‌تونم ادامه بـدم، احتیـاج دارم یک کم استراحت کنم»، «چطوره کمی نفس بکشیم واستراحتی بکنیم؟» یا حتی «می‌شه تمومش کنیم و بعدا بـا هم گفت و گو کنیـم؟ من الان واقعا به این کار احتیاج دارم.»

فضای گفت و گو را عوض کنید

روش بعدی این است که به دعوا ادامه بدهید اما شرایط آن را عوض کنید. برای مثال با لحنی آرام بگویید: «میشه صداتو بیاری پایین لطفا؟»، «خوشـحالم کـه درباره اش بحث می‌کنیم اما خواهش می‌کنم فریاد نزن»، «لطفا از موضوع بحث دور نشو» یا «می‌تونی این حرف‌ها رو بدون هیچ قضاوتی دوباره بزنی؟»

از دید هم به موضوع نگاه کنید

گاهی می‌توانید تلاش کنید مشـکلات را از دیددیگری ببینیـد و در نتیجـه شـرایط را بهتـر کنید. به طـور مثال بگویید: «من حرف تو را نمی‌فهمم. کمکم کن بفهمم» یا «اجازه بده ببینم می‌توانم این مسئله را از نگاه تو ببینم.»

چهارشنبه‌ها: من و کودکم

فروشنده بازی!

الهام یوسفی

تا به حال دقت کرده‌اید که بچه‌ها تقریبا از سـن یک سالگی به بعد چقدر علاقه دارند کارهایی را کـه ما انجام می‌دهیم، تکرار کنند؟ آن‌ها به جای بازی با اسباب بازی‌هایشان ترجیح می‌دهند خودشان را با وسایلی سـرگرم کنند که پدر یا مادر را در حال کار با آن وسـایل می‌بینند مانند وسایل آشپزخانه یا ابـزار آلات فنی. پـدر و مادر بـه جای عصبانی شـدن، باید این تقلید کردن را فرصتی بدانند و بـرای آموزش رفتارهای درست از آن استفاده کنند. این همان فرصتی است که شما هـم می‌توانید با اندکـی خلاقیـت آن را تبدیل بـه یک بازی چند نفره برای خودتان و بچه‌ها کنید. به طور قرارداد اسم این بازی را می‌گذاریم فروشـنده بازی! البته این بازی برای بچه‌های بالای دو سال جذاب‌تر است. اول همراه کودک‌تان تصمیم بگیرید قرار است چه فروشگاهی داشته باشید یعنی او دوست دارد صاحب چه مغازه‌ای شود مانند کتاب فروشی، اسـباب بازی فروشـی، خوراکی فروشـی یا ترکیبی از همه این‌ها.... حالا فروشگاه‌تان را در گوشه‌ای از خانه برپا کنید. از کودک‌تان بخواهید همه اجناس را با سلیقه خودش روی میز بچیند. شما اولین مشتری او هسـتید. به مغازه کوچک او بروید و برای خریـدن از او کمک بخواهیـد. از او بخواهید درباره اجناس و قیمت‌هایی که دارند برای شما توضیح دهد. می‌توانید قبل از بازی همراه او چند تکه کاغذ در اندازه پول برش بزنید و روی آن را نقاشی کنید تا شبیه پول واقعی باشد. از این پول‌ها می‌توانید برای خرید استفاده کنید و اگر کودک بزرگ‌تر بـود هنگام بـازی، ارزش رقمی پول‌ها، شـمارش و جمع و تفریق را بـه او یاد دهید. کودک در حین بازی بسـیار بهتر از فضاهای دیگر می‌آموزد. می‌توانید نقش‌های تان را عوض کنید، او مشتری و شما فروشنده باشید. چون کودکان رفتارهـای مـا را تقلید می‌کنند، سـعی کنید بـه عنوان یک فروشنده، مودب، مهربان و صمیمی و راست گو رفتار کنید تا او هم وقتی فروشنده شد، همین رفتارها را اجرا کند. می‌توانید هنگام بازی به او بگویید که چطور می‌تواند چیزهایی را بخرد و از خریدن برخی وسایل چشم‌پوشی کند و قرار نیست همه چیزهایی را که دوست داریم، بخریم.

مزایای بازی

*آموزش رفتارهای مناسـب و تعامل با افراد در محیط‌های عمومی به عنوان مشـتری. *آموزش رفتارهـای صحیح به عنوان فروشنده. *یادگیری برخی از مهارت‌های یک شغل خاص و آشـنایی عملی با آن. *آموزش اعداد، ارقام، جمع و تفریق و مهارت‌های ساده ریاضی.

استرسی ام و از کاه، کوه می‌سازم!

۱۸ ساله‌ام و مدام بی دلیل استرس دارم و از کاه، کوه می‌سـازم. چگونه می‌توانم آرامش خودم را حفظ کنم؟

هدی معتمد الصنایعی
روان‌شناس بالینی

کورتیزول یکی از هورمون‌هایی اسـت که در مواقع خطر سـاز در بدن انسان ترشح و باعث می‌شود انسان در مقابل خطر بیرونی از خودش محافظت کند و حالت‌هایـی مانند بی‌قراری، تپش قلب، تعریق، خشـکی دهان و... در بدن بـه وجود آید. امـا گاهی ذهن به اشـتباه خطرهایی را تصور می‌کند که وجـود خارجی ندارد اما باعث بالا رفتن میزان هورمون کورتیزول می‌شـود بنابراین دچار اضطراب می‌شـوید. روش‌های درمانی مختلفـی برای اضطراب وجود دارد که یکی از موثرترین آن‌ها، رویکرد cbt است که جلسات درمان با روان‌شناس، بسیار برای شما سـودمند است. بخشی از تمرین‌هایی را که طبق این روش، می‌توانید انجام دهید، در ادامه توضیح خواهم داد.

به این ۲ موقعیت فکر کنید

ابتـدا به این موضـوع توجـه کنید که افـکار می‌تواننـد در ایجاد احساس اضطراب نقش داشته باشـند. به عنوان مثال موقعیتی را تصور کنیـد که در خانـه تنها هسـتید و صدایی را می‌شـنوید و ایـن فکر به سـراغ‌تان می‌آید که دزد اسـت بنابراین احسـاس اضطراب می‌کنید یا تصـور کنید در خانه تنها هسـتید، صدایی را می‌شنوید و فکر می‌کنید گربه اسـت که وسیله‌ای را انداخته اسـت بنابرایـن احسـاس اضطـراب نمی‌کنید. پس سـه عنصر اساسی در این رویکرد، موقعیت، فکر و احساس است که با تغییر افکار می‌توانید احساس بهتری داشته باشید.

توصیه‌هایی برای کنترل اضطراب

۱- توجه برگردانی: زمانی که افکار اضطراب آور دارید، به جای توجه به آن‌ها به موضوعات دیگر توجه کنید یعنی در همان لحظه توجه‌تان را به موضوع دیگری برگردانید.

۲- با افکار خودآیند وارد چالش شـوید: زمانی که فکر اضطرابی دارید با آن وارد چالش شـوید. چالشی سـه مرحله‌ای که کمک زیادی برای مدیریت استرس به شما خواهد کرد.

الـف) از خودتان بپرسـید من بـه چه دلیلـی آن قـدر از این فکر مطمئن هستم و باید بترسـم؟ آیا نوع دیگری هم می‌شود به این موقعیت نگاه کرد؟

ب) اگر شخص دیگری در این موقعیت بود، فضا را چگونه تحلیل می‌کرد؟ از دیگران سوال کنید اگر جای شما بودند، همین قدر مضطرب می‌شدند؟

ج) آیا قضاوت‌های شما بر اساس احساسات‌تان صورت می‌گیرد یا بر اساس آن چه واقعا هست؟ گاهی ممکن است در موقعیتی، شما رفتار شایسته‌ای داشته باشید و دیگران هم تایید‌تان کنند اما تنها به دلیل احساس تان، احساس اضطراب می‌شوید.

شوهرم فکر می‌کند خانواده‌ام دوستش ندارند

خانمی هستم ۲۴ ساله. حدود یک سال است ازدواج کرده‌ام. از شوهرم و خانواده‌اش راضی‌ام و خانواده خودم هم به همسرم احترام می‌گذارند و خیلی دوستش دارند ولی شوهرم می‌گوید خانواده من او را دوست ندارند. من هر چه با او در این‌باره حرف می‌زنم، باور نمی‌کند. فکر می‌کند حرف‌هایم برای دلخوشی اوست. همیشه در مواقع عصبانیت و ناراحتی من را مقصر عصبانیتش می‌داند.

منیژه مسگری
کارشناس ارشد
مشاوره خانواده

اطلاعات ارائه شـده توسـط شـما ناقص اسـت بنابرایـن نمی‌تـوان با اطمینـان درباره مسـئله مطرح شـده، نتیجه‌گیری کرد. اگـر درباره این که شـوهرتان برای بی‌علاقگـی خانواده‌تان به خودش دلیلی هم دارد یا نـه توضیح می‌دادید، توصیه‌های دقیق‌تری قابل ارائه بود. البته شما از عبارت احترام گذاشتن برای رفتار خانواده‌تان با همسـرتان اسـتفاده کردید که الزامـا معنای دوسـت داشـتن ندارد. با توجـه به ایـن که یک سال از ازدواج و ارتباط شوهرتان با خانواده‌تان می‌گذرد، تا حدودی طبیعی اسـت که هنوز در ارتباطات، احترام برصمیمیت تقدم داشته باشد. با این حال و چنان چه فرض کنیم همان طور که گفته‌اید خانواده‌تان رابطه خوبی با دامادشـان دارند، موضوع قابل بررسی است.

سپر دفاعی شوهرتان

مطابـق نظریه‌های شـخصیت شناسـی در علم روان‌شناسـی، افرادی وجود دارند که محبت و احترام دیگـران را درباره خود بـاور ندارند. این افراد با بی‌اعتمـادی به رابطه‌ها نـگاه می‌کنند و بیشـتر بـه دنبـال یافتـن دلیلـی بـرای نقض رفتارهـای مثبـت دیگرانـد. چنین واکنشـی بیشتر از این که موجب صمیمیت و نزدیکی شود، فاصله و مانعی برای رابطه به وجود می‌آورد و در واقع یک سپر دفاعی اسـت. دفاع در برابر ترس از نزدیکی و صمیمیت با دیگران و نیز ناشایسته دانسـتن خـود بـرای محبـت و احتـرام و توجه دیگران و همه این‌ها می‌تواند ناشـی از خود کم بینی، ناامنی و اعتماد به نفس پایین باشد.

بروز خشم به شیوه‌ای ناکارآمد

البته می‌توان این احتمال را هم در نظر گرفت که این گونه واکنش‌ها به نوعی بروز خشم و ناراحتی غیر مستقیم و سرکوب شده باشد که علت آن را هم می‌توان در رخدادهای مسیر رشـد یا در اتفاقات اخیر به طور مثال مشـکلات ازدواج و... جست و جو کرد ولی به هر حال شیوه‌ای ناکارآمد و انحرافی برای بیان ناراحتی‌ها و خشم است.

به مشاور مراجعه کنید

این‌ها که گفته شـد احتمالات است و البته دلایل دیگری هم می‌تواند وجود داشـته باشـد. سخن آخر این که بـرای بررسـی دقیق‌تر موضـوع و نیز حـل آن، لازم اسـت حضـوری به یـک متخصص روان‌شـناس مراجعه کنید تا چنان چه مشکل از همسـر یا خانواده‌تان بود به صورت حرفه‌ای حل و فصل شود.

فروشگاه بزرگ سفید
ماهیانه ۳۹۰ هزار تومان
اولین فروشگاه جامع کالاهای خانگی
با پرداخت دلخـــواه مشتریان محترم
وام ۱۰ میلیونی
فوری و آسان با پرداخت ۴۸ ساعته
اقساط ۳۰ ماهه
فروش اقساطی مبلمان ۲۰ ماهه (ویژه کارمندان محترم دولت)
سیسمونی کامل (اقساطی)
طلا
لوازم خانگی
کلیه اقلام سیسمونی
فـرش
مبلمان
پـرده
ابتدای جاده طرقبه، بین امام رضا(ع) ۳۳ و ۳۵ تلفن: ۰۹۳۹۴۵۵۴۹۰۲ -۰۹۱۵۱۰۹۳۰۸۴ -۹ -۳۵۵۹۱۰۰۶- ۰۵۱
جهت اطلاعات تکمیلی عدد ۴ را به شماره ۰۹۳۸۳۴۴۳۴۰۳ تلگرام نمایید