



عکس از ایرونا

توصیه هایی به زوج ها برای محکم تر شدن و پویایی زندگی مشترک شان

پیوندی ناگسستنی

گروه خانواده و مشاوره



رضایت زوج ها از یکدیگر در زندگی مشترک، در واقع نگرشی مثبت و لذت بخش است که زن و شوهر از جنبه های مختلف روابط خود با یکدیگر دارند. پژوهش های متعدد در حوزه روان شناسی نشان داده که رضایت زوج ها در طول زندگی ثابت نبوده و با افت و خیزهایی همراه است. برای مثال، «انریچ» در حوزه چرخه زندگی به منحنی U معتقد است. او یک منحنی U شکل را با یک نقطه اوج در سال های اول، تنزل در هنگام تولد فرزندان و در نهایت صعود با رفتن فرزندان از خانواده ارائه می دهد. پژوهشگر دیگری به نام «میشل» نیز عقیده دارد نارضایتی زنان، موقع مدرسه رفتن فرزندان بیش از هر زمان دیگری بوده اما به محض این که فرزندان به سن نوجوانی می رسند، رضایت در زنان افزایش و تا دوره های بعد همچنان ادامه می یابد. سبیده دانایی با این مقدمه می نویسد که برای محکم تر کردن پیوند زوج ها و داشتن رابطه ای انگیزه بخش، پویا و شاد، راه های زیادی وجود دارد که ما برجسته ترین شان را تقدیم تان می کنیم.

همدیگر را برای رشد تشویق کنید

در یک رابطه خوب، هر دو طرف برای رشد و تغییر تشویق می شوند. اگر می خواهید کارتان را رها کنید و درستان را ادامه دهید، همسرتان باید از شما حمایت کند. اگر می خواهید کار جدیدی را امتحان کنید یا به کاری که در گذشته می کردید برگردید او باید پشتیبان شما باشد. شما هم باید او را از همین حمایت ها بهره مند کنید. همسرتان را

ارتباط های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن (دوشنبه ها - پنج شنبه ها)

ایا می دانید گاهی کوتاه آمدن چه کار سختی است؟ دوست دارید حرف شما به کرسی بنشیند، چون فکر می کنید درست است و حرف های همسرتان معنایی برایتان ندارد. یک قدم به عقب بردارید و کمی سیاستمدارانه تر به این مشاچه نگاه کنید. نتیجه منطقی آن چیست؟ اگر حق با همسرتان است، از این که آن را بپذیرید، نترسید. حرف او را قبول کنید یا هر دو، تا اندازه ای کوتاه بیایید و نظراتان را کمی تغییر دهید تا حس رضایت به تساوی تقسیم شود. نکته مهم این که سعی نکنید حتما حرف خودتان را به کرسی بنشانید. بی تردید، کوتاه آمدن و صلح کردن به رشد رابطه تان کمک می کند.

ضعف ها ی تان را بپذیرید

همسرتان از شما انتظار ندارد فوق العاده باشید و احتمالا شما هم چنین انتظاری از او ندارید. همه ما انسان هستیم و ممکن است ضعف هایی داشته باشیم. در واقع، برای این که رابطه ای ماندگار و جدی داشته باشید، باید اجازه دهید همسرتان از ضعف های شما آگاه شود، این باعث می شود درباره چیزهایی که آزارتان می دهد حساس تر شوید و به شما کمک می کند تا خودتان را در آن زمینه ها تقویت کنید.

زود و از دل ببخشید

هر زمان که با هم دعوا کردید، نگران نباشید که چه کسی می

برد و چه کسی می باز. از مشاچه ها و حرف هایی که زده می شود درس بگیرید و در پی یافتن راه حلی برای مشکل تان باشید. وقتی از دعوایی درس می گیرید، می توانید آن درس را در رابطه تان پیاده کنید تا از بروز دوباره آن مشکل در آینده جلوگیری کنید. همه این ها خیلی خوب است، اما کارتان تمام نشده است! همسرتان را ببخشید! خودتان را هم همین طورا دعوا تمام شده است، حالا دیگر باید از آن بگذرید. سعی کنید هیچ گاه از همسرتان کینه ای به دل نگیرید، زیرا این خشم و کینه تا جایی ادامه پیدا می کند که دیگر دوست نخواهید داشت رابطه تان را با او ادامه دهید.

در روابط تان مرزهای سالم بگذارید

ازدواج یک مرز می خواهد که نفوذپذیری آن نسبی باشد، طوری که به تمام دوستان و اعضای خانواده اجازه ارتباط دهد ولی در امور شخصی و برنامه های شما خللی وارد نشود. البته این موضوع درباره خویشاوندان درجه یک، کمی پیچیده می شود. این که به طور مثال در برنامه ریزی تعطیلات آخر هفته، وقت تان را با خانواده خود خواهید گذراند یا خانواده همسرتان؟ یا شاید برای اولین بار در خانه خودتان خواهید ماند؟ یا این که چه مقدار پشت تلفن و حضوری با خانواده تان حرف می زنید و درباره جزئیات زندگی تان اطلاعات می دهید؟ از مواردی است که با وجود مرزهای سالم، راحت تر تعیین می شود. البته فراموش نکنید که والدین خود را کنار نگذارید. شما تا آخر به عشق و حمایت آن ها نیاز دارید اما مرزی بین محدوده رابطه خود با همسر و رابطه با والدین در نظر بگیرید.

استفاده از وسایل ارتباطی را محدود کنید

استفاده افراطی از تلفن، می تواند خوشحالی را از خانه شما دور کند و حامل تنش باشد. هر چه بیشتر تماس و پیام دریافت کنیم، پریشان تر می شویم، فناوری مرز بین خانه و محیط کار را از بین برده است. البته این موضوع به خودی خود بد نیست و انعطاف بیشتری به انسان می دهد اما قرار نیست رئیس تان همیشه وقتی با شما تماس می گیرد، خبر خوبی به شما بدهد و تشویق تان کند و بگوید کاری که

روی پروژه انجام دادی، بی

نظیر بود. این تماس، گاهی ممکن

است آغاز یک بحران باشد پس با

ایجاد محدودیت، این تنش ها را

کم کنید؛ پست الکترونیکی خود

را فقط یک بار در شب چک کردن

اگر تماسی مهم نیست، پاسخ دادن

به آن را به فردا صبح موکول کنید.

هر شب در ساعت خاصی تلفن و رایانه

خود را خاموش کنیدو شبکه های اجتماعی

را چک نکنید.

[...]

هر زمان که با

هم دعوا کردید،

نگران نباشید که

چه کسی می برد و

چه کسی می باز.

از مشاچه ها و

حرف هایی که زده

می شود درس بگیرید

و در پی یافتن راه

حلی برای مشکل تان

باشید



خاطرات یک مشاور

عشق ۸۰ ساله!

دکتر امیرالایق

روان پزشک

این هفته داستان زندگی زوجی ۸۵ ساله را در ستون خاطرات یک مشاور خواهید خواند!

غره های عاشقانه!

از آن زوج های دوست داشتنی هستند. سن شان تقریبا ۸۵ سالی می شود. همیشه با هم می آیند و دیگر یک سالی است که حتی برای سرماخوردگی هم به من مراجعه می کنند! هر سری هم کمی از هم شکایت می کنند اما من اسمش را گذاشته ام غره های عاشقانه. پیرزن آستین هایش را بالا زده و من فشارش را چک می کنم، در همین هنگام مرد جوانی سبزه در را باز می کند، پیرمرد سریع برمی گردد و می گوید: «حاج خانم آستین ها تو بیا» حاج خانم سریع آستین هایش را پایین می کشد. بعد لبخند ملیحی می زند، سرش را به طرفم می آورد و نجوا می کند: «حاج آقا رو من حساسه، آخه خیلی خاطرمو می خواد». نگاه شان می کنم و ذوق زده فکر می کنم، یادم باشد بعدها به نوادگانم بگویم زبان طلی زمان عوض می شود. زمانی بود که «آستین ها تو بیا»، «دوست دارم» معنی می داد.

ترجمه

۷ سوال برای تشخیص ابتلا به نوموفوبیا

مترجم: یاسمین مشرف

منبع: hellogiggles.com

ما معمولا این جمله را که به گوشی مان متناد شده ایم، به شوخی می گویم اما محققان معتقدند چنین اعتیادی یک پدیده واقعی است. این محققان می گویند علائمی برای تشخیص نوموفوبیا به معنی ترس از جدایی از تلفن همراه یا در دسترس نبودن آن وجود دارد اما منظور می توانید متوجه شوید که به نوموفوبیا مبتلا هستید؟ پاسخ تان به هفت سوال زیر همه چیز را روشن خواهد کرد.

۱- دیوانه وار گوشی تان را جست و جو می کنید؟ شما بیشتر اوقات دیوانه وار کیف تان را جست و جو می کنید تا مطمئن شوید گوشی تان را به همراه دارید.

۲- خواب گوشی تان را می بینید؟ دیدن خواب های پریشان، یک اتفاق طبیعی است. در گذشته خواب های پریشان شما معمولا درباره چیزهایی مانند پر کردن ورقه امتحانی یا رفتن به مدرسه و... بود اما اکنون این که در یک خواب عجیب و غریب به دنبال گوشی تان بگردید، یکی از بزرگ ترین کابوس هاست!

۳- اگر گوشی تان را پیدا نکنید عصبی می شوید؟ شما می توانید شدت و ضعف ابتلا به نوموفوبیا را با سنجش میزان پر خاشگری و واکنش جدی تان در مواقعی که نمی توانید

گوشی تان را پیدا کنید، بسنجید.

۴- بدون گوشی تان به خواب نمی روید؟ اگر پس از رفتن به رختخواب تا گوشی تان را پیدا نکنید و آن را در زیر بالش تان قرار ندهید، نمی خواهید، شما به نوموفوبیا دچار شدید.

۵- به هیچ وجه با همراهِ شما نشن گوشی کنار نمی آید؟ در موارد نادری که تلفن تان را در خانه جا می گذارید، بدون توجه به این که چه مسافتی را طی کرده اید و چقدر از خانه دور شده اید، برمی گردید. در واقع شما دیر رسیدن به قرار یا سر کارتان را به این خاطر کاملا موجه می دانید!

۶- قانون را زیر پا می گذارید؟ اگر در مکانی باشید که استفاده از تلفن همراه در آن ممنوع است یا به شما گفته می شود باید گوشی تان را کنار بگذارید، نمی توانید از سرزنش دزدکی به گوشی، ارسال پیام یا بررسی پیام ها خودداری کنید.

۷- بدون گوشی هیچ جا به شما خوش نمی گذرد؟ همه مکان هایی را که سروس اینترنت خوبی ارائه می کنند، می شناسید یا به دنبال یافتن رمزهای عبور هستید زیرا از نظر شما غذا خوردن در رستوران یا صرف قهوه در یک کافی شاپ بدون حضور گوشی تان به هیچ وجه نمی تواند لذت بخش باشد.

به جای خود را صبور نشان دادن، از دلایل هشتم تان مرف بزنید

والدین و فرزندان



مالی، آن هم برای مدتی نامعلوم که ممکن است کوتاه یا طولانی باشد، برایتان امکان پذیر است، می توانید برای اجتناب از فرسودگی شغلی در طول زمان، به تغییر شغل به عنوان یکی از گزینه های احتمالی فکر کنید. فکر کردن به این گزینه به عوامل بسیار گسترده ای از جمله وضعیت تاهل، شرایط خانوادگی، امکان تغییر ثبات مالی و... بستگی دارد. اما اگر در شرایطی هستید که به هیچ وجه نمی توانید به تغییر کار خود فکر کنید، لازم است گزینه های دیگر را به دقت بررسی کنید: آیا امکان تغییر پست شما در اداره در آینده وجود دارد؟ پستی که انگیزه بیشتری برای انجام وظایف آن داشته باشید. ملزومات کسب چنین پستی چیست؟

با مافوق تان مشورت کنید

با این حال، اگر شرایط کاری شما طوری باشد که باید به



کارمندم و هیچ انگیزه ای برای ادامه کار ندارم

مردی ۲۹ ساله، دارای مدرک فوق لیسانس و کارمند یک اداره هستیم. سمت من در اداره مسئول دفتر است و هیچ انگیزه ای برای ادامه کار ندارم. از شرایط مالی ام راضی ام اما وقتی در محل کار به بطالت می گذرد. چه کنم؟

فرزانه شهریار دوست | روان شناس بالینی و دانشی آموخته دانشگاه علامه طباطبائی



این موضوع که فرد انگیزه ادامه شغل خود را نداشته باشد و احساس بیهودگی و بطالت وقت کند، در بین شاغلان شایع و البته بسیار ناراحت کننده است. امیدوارم توصیه هایی که در ادامه مطرح می شود، قدری بتواند به شما کمک کند.

مثلت پول، احترام و تاثیر گذاری

اجازه دهید ابتدا ببینیم مشکل از کجاش می شود. افراد شاغل زمانی از شغل خود احساس رضایت می کنند که شغل آن ها سه مولفه اصلی را برآورده سازد: اولین مولفه، درآمد است. شما زمانی رضایت شغلی خواهید داشت که در مقابل تلاش می که می کنید، دستمزد مکفی داشته باشید. عامل مهم دیگر احترام است؛ حتی اگر شغل شما درآمد کافی داشته باشد، اما احترام اجتماعی مناسبی دریافت نکنید، احساس رضایت درونی نخواهید داشت. در نهایت سومین مولفه تاثیر گذاری است که در کسب رضایت شغلی تاثیر به سزایی دارد.

دلایل بی انگیزه شدن

شغل شما از لحاظ عامل درآمد مشکلی ندارد و موجب رضایت نسبی شما شده اما به نظر می رسد عاملی که