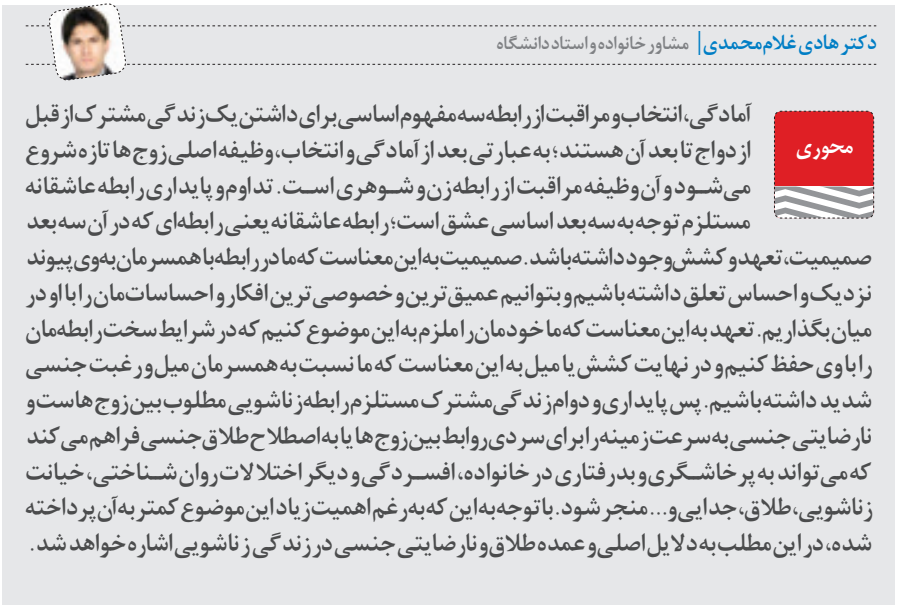




۵ مہرم سرد شدن رابطه زناشویی

آشنایی با دلایل اصلی نارضایتی جنسی زن و شوهرها از یکدیگر

که به سرعت رابطه آن‌ها را به سردی می‌کشاند



دکتر هادی غلام‌محمدی | مشاور خانواده و استاد دانشگاه

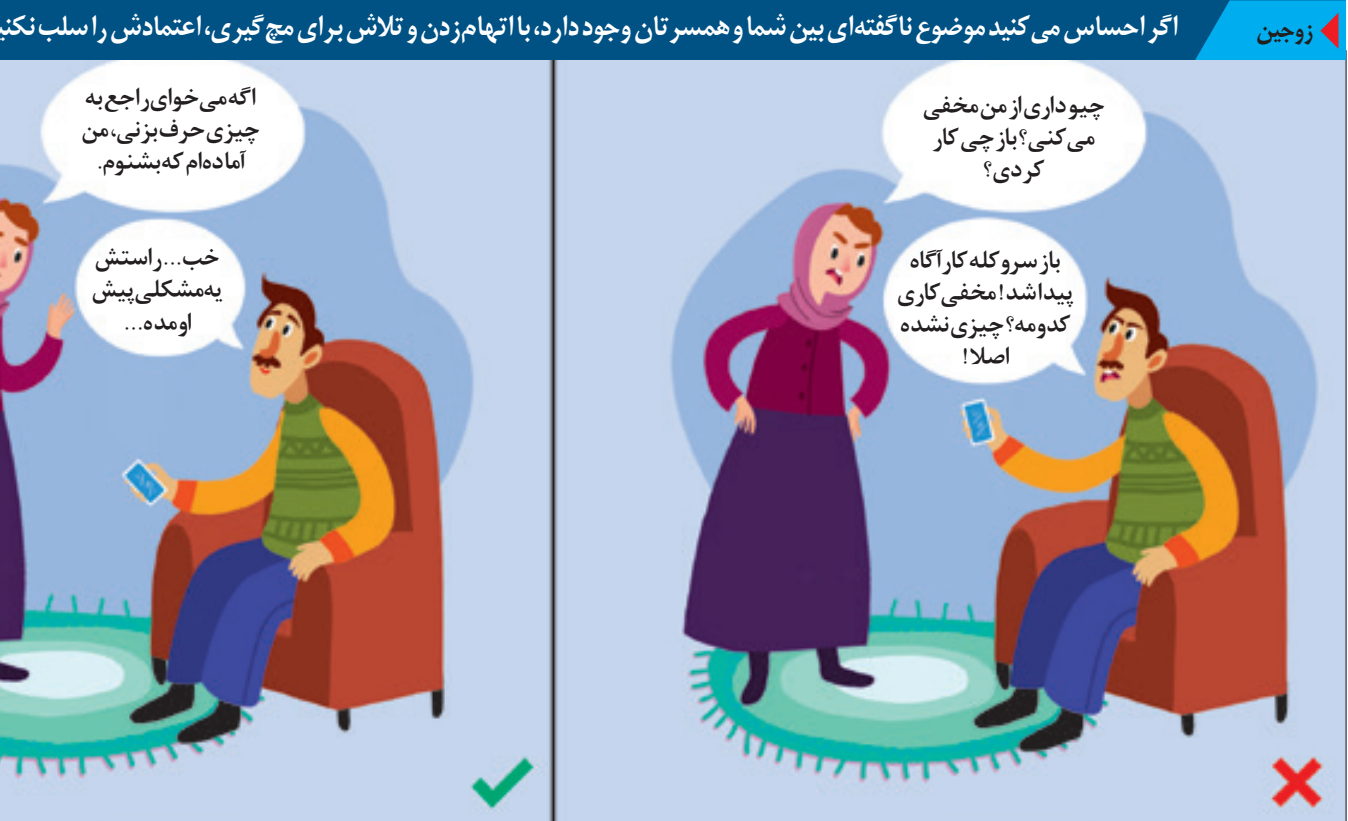


آمادگی، انتخاب و مراقبت از رابطه سه مفهوم اساسی برای داشتن یک زندگی مشترک از قبل از دواج تا بعد آن هستند؛ به عبارتی بعد از آمادگی و انتخاب، وظیفه اصلی زوج‌ها تازه شروع می‌شود و آن وظیفه مراقبت از رابطه زن و شوهری است. تد اوم و پایداری رابطه عاشقانه مستلزم توجه به سه بعد اساسی عشق است؛ رابطه عاشقانه یعنی رابطه‌ای که در آن سه بعد صمیمیت، تعهد و کشش وجود داشته‌باشد. صمیمیت به این معناست که ما در رابطه با همسرمان به‌وی پیوند نزدیک و احساس تعلق داشته‌باشیم و بتوانیم عمیق‌ترین و خصوصی‌ترین افکار و احساساتمان را با او در میان بگذاریم. تعهد به این معناست که ما خودمان را ملزم به این موضوع کنیم که در شرایط سخت رابطه‌مان را با وی حفظ کنیم و در نهایت کشش یا میل به این معناست که ما نسبت به همسرمان میل و رغبت جنسی شدید داشته‌باشیم. پس پایداری و دوام زندگی مشترک مستلزم رابطه زناشویی مطلوب بین زوج‌هاست و نارضایتی جنسی به سرعت زمینه‌رایی سردی روابط بین زوج‌ها یا به اصطلاح طلاق جنسی فراهم می‌کند که می‌تواند به پر خاشگیری و بد رفتاری در خانواده، افسردگی و دیگر اختلالات روان شناختی، خیانت زناشویی، طلاق، جدایی و... منجر شود. باتوجه به این که به رغم اهمیت زیاد این موضوع کمتر به آن پرداخته شده، در این مطلب به دلایل اصلی و عمده طلاق و نارضایتی جنسی در زندگی زناشویی اشاره خواهد شد.

۱ سردمزاجی یکی از زوج‌ها

این همان مشکلی است که شادی و نشاط را در رابطه زوج‌ها از بین می‌برد و باعث ناکامی یکی از آن‌ها در رابطه می‌شود. در این حالت یکی از زوج‌ها تمایلات

ارتباط‌های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن



یک حیوان ترسناک هر شب در خواب دنبالم می‌کند

نمی‌دانم چرا چند وقتی است که خواب آشفته، زیاد می‌بینم. تقریباً هر شب یک حیوان ترسناک در خواب دنبالم می‌کند و نمی‌توانم از دستش فرار کنم. توان حرکت دادن دست و پایم را در خواب ندارم. وقتی بیدار می‌شوم، حالم خوب نیست. اهل تلاش و کوشش هستم اما مشکلاتم زیاد است. چه کنم؟



دکتر نجمه عابدی شرق | روان‌شناس بالینی



مخاطب گرمی، شمارا درک می‌کنم که حالتان خوب نباشد. حس بدی است که هر شب یک حیوان ترسناک در خواب دنبالتان کند و نتوانید از دستش فرار کنید. مشکل شما با توجه به توضیحاتی که درباره خواب‌هایتان می‌دهید، خیلی شبیه فلج خواب است. فلج خواب زمانی اتفاق می‌افتد که فرد هنگام خواب، هوشیاری خود را به دست می‌آورد ولی نمی‌تواند دست و پای خود را حرکت دهد. دیدن این نوع خواب طبیعی

ژنتیکی، گرفتگی عضلات پا و بدن و مصرف بعضی از داروهارا نام برد. البته برای بررسی بیشتر بهتر است به یک روان‌شناس مراجعه کنید.

۴ توصیه به شما

۱- بعد از بیدار شدن در رختخواب نمانید زمانی که بیدار شدید و دوباره این خواب‌های ترسناک را دیدید، سریع تر بلند شوید و کمی آب به صورت خود بزنید و مشغول برنامه‌های روزانه شوید زیرا ماندن در رختخواب و بررسی بیشتر خواب‌ها نه تنها کمکی به حل مشکل شما نمی‌کند بلکه باعث ترس و اضطراب بیشتر شما می‌شود.

۲- برنامه هفتگی از الگوی خواب تان تهیه کنید

یک برگه بردارید و روی آن یک جدول رسم کنید. ساعات خواب، بیداری و این که آیا دوباره این خواب‌ها را دیده‌اید یا نه و همچنین تعداد بیدار شدن نیمه شب تان را یادداشت کنید. با این کار شما متوجه الگوی خواب خود می‌شوید و اگر بی‌نظمی‌هایی در ساعات خواب و بیداری دارید، آن را شناسایی می‌کنید. تعداد

خود داشته‌اند. علت آن را این گونه بیان می‌کنند که همسرشان را دوست نداشته‌اند و از بودن با همسرشان لذت نمی‌برند. بعضی از زوج‌ها هم می‌گویند که به مرور زمان در رابطه با همسرشان سرد شده‌اند و صمیمیت‌شان با همسرشان کاهش یافته است. هر چه هست، کاهش صمیمیت بین زوج‌ها به سردی جنسی کشیده خواهد شد.

۴ تنوع ندادن به رابطه

برقراری رابطه جنسی همیشه و به یک صورت به مرور زمان باعث تکراری شدن رابطه و یکنواختی آن می‌شود به گونه‌ای که در بسیاری از مواقع نیاز است که زوج‌ها با تنوع در پوشش، تنوع در مکان و محیط و همچنین نحوه رابطه به زندگی مشترک غنای بیشتری بدهند. در همین زمینه زن و مرد بار سیدگی به خود و رعایت نظافت و نکات بهداشتی به افزایش قوای جنسی همسر خود کمک کنند.

۵ وجود اختلالات جنسی

وجود اختلالات جنسی از قبیل زود انزالی، دیرانزالی، مشکلات نعوظ، کاهش میل جنسی و واژنیسموس با مقایست درناک از جمله اختلالات جنسی هستند که هر یک به نحوی باعث ایجاد مشکل در رابطه جنسی زوج‌ها می‌شود و نارضایتی جنسی آن‌ها را به دنبال خواهد داشت. به عنوان مثال مردی را در نظر بگیرید که خیلی زود به نقطه اوج می‌رسد و خانم ایشان با انبوهی از امیال جنسی ارضان شده در رابطه را می‌شود و تکرار این موضوع در بلندمدت مشکلات زیادی از جمله طلاق جنسی را در پی خواهد داشت.

اولین و مهم‌ترین توصیه برای درمان

برای راهکارهای درمانی در این زمینه نمی‌توان چند توصیه کلی داشت و در صورت ایجاد طلاق جنسی و مشکل در رابطه جنسی به عنوان اولین راه‌حل، خوب است که علت آن را بیابیم. آیا علت این است که به همسرم علاقه ندارم یا متأسفانه آدمی هستم که به لحاظ جنسی دچار تنوع‌طلبی شده‌ام یا نیاز دارم که تنوعی اساسی به رابطه جنسی با همسرم بدهم، آیا علت این مشکل ناشی از اختلالات جنسی است یا از تفاوت‌های زن و مرد در این رابطه آگاهی کافی ندارم؟ و... مراجعه به روان‌شناس یا مشاور خانواده در چنین مواقعی، ضروری به نظر می‌رسد.

قرار و مدار

روز خوشحال کردن یک نفر

امروز یکی از عزیزان تون رو در یک حرکت خاغلگیرکننده، خوشحال کنید. لازم هم نیست یک هدیه گرون قیمت بفرین، یک پیامک بامال، یک تماس تصویری و گپ‌زدن درباره موضوع موردعلاقه‌اش و یادآوری خاطرات فوش گذشته... می‌تونه باعث خوشحالی بشه.

ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹۹

وتلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* خسرو شکیبایی عزیز، هنرمند بسیار دوست‌داشتنی بود. یک بار درباره او و این که چطور این قدر محبوب شد، پرونده‌ای در زندگی سلام کار کنید. باپسرش هم گفت و گو کنید، نکات جالبی درباره پدر داره. * من خیلی از این کار حامداً هنگی بدم میاد. یعنی چی که مهمان برنامه رو بترسونیم تا بقیه بخندن؟ هر خنده‌ای ارزش نداره آقای آهنگی.

* درباره مطلب «چقدر بستنی بخوریم؟» در صفحه سلامت می‌خواستم بگم که باید به جیب‌مون نگاه کنیم تا به این سوال پاسخ بدیم. الان قیمت بستنی این قدر گرون شده که نمی‌شه مثل قدیم، زیاد بستنی خورد. * بر خلاف نظر کارشناس، من به صورت تجربی به این نتیجه رسیدم که عینک آفتابی رو فقط باید از دست فروش‌ها خرید. هم قیمتش خیلی مناسبه، هم خوب کار می‌کنه. بشکنه هم دلت نمی‌سوزه. * چاپ پیامک یک مخاطب که گفته دوست صمیمی شوهر سابقم به خواستگاری ام آمده، قبح این ماجرا را می‌شکند. بی اخلاقی و بی بندوباری در حال بیشتر شدن است، حداقل نگذاریم قبح‌شان ریخته شود. * قرار و مدار امروز برای هدر ندادن زمان، چیزی است که همه ما می‌خواهیم انجام بدهیم اما شدنی نیست. نمی‌دانم مشکل از کجاست اما خیلی زمان را هدر می‌دهیم.

بانوان

۶ اشتباه رایج برای

خواباندن بچه‌ها

منبع: pintrest

مهسا کسنوی | روزنامه‌نگار

یکی از چالش‌هایی که تقریباً همه والدین به خصوص مادرها با آن درگیر هستند، خوابیدن بچه‌ها در ساعتی مشخص است. معمولاً بچه‌ها علاقه‌ای به خوابیدن نشان نمی‌دهند. این بد خوابی ممکن است روی خلق و خوی کودک شما تاثیر بگذارد و موجب استرس و اضطراب و بد خلقی او شود، به همین دلیل است که داشتن خواب کافی و منظم برای کودکان بسیار مهم و اساسی است. در ادامه به بررسی روش‌هایی برای خوابیدن منظم کودکان می‌پردازیم و از رایج‌ترین اشتباهات در این حوزه می‌گوییم.

۱ قبل از خواب به او کافئین یا قند می‌دهید

خوردن نوشیدنی‌های کافئین‌دار و حاوی قند قبل از خواب باعث بی‌خوابی و تکرر ادرار خواهد شد و این باعث می‌شود کودک شما نتواند خوب بخوابد. سعی کنید از دادن نوشیدنی‌هایی چون چای، قهوه و نوشابه و خوراکی‌هایی مثل شکلات

به کودکان خود حدود دو ساعت قبل از خواب پرهیز کنید. خواب‌بیدار شدن و تکرر ادرار خواهد شد و این باعث می‌شود کودک شما نتواند خوب بخوابد. سعی کنید از دادن نوشیدنی‌هایی چون چای، قهوه و نوشابه و خوراکی‌هایی مثل شکلات به کودکان خود حدود دو ساعت قبل از خواب پرهیز کنید.

۲ توقع دارید که یک باره بخوابد

از کودکان خود نخواهید که به یک باره بخوابند. بگذارید قبل از خواب کارهایی که آن‌ها را آرام می‌کند، انجام دهند. برای مثال قبل از خواب یک نقاشی درباره اتفاقات روزانه خود بکشند یا عروسک خرسی خود را در آغوش بگیرند و کتاب داستان بخوانند.

۳ مسواک زدن را مرتب انجام نمی‌دهد

مسواک زدن را قبل از خواب به یک نشانه برای این که زمان خوابیدن رسیده، تبدیل کنید. کودک شما باید بداند زمانی که مسواکش



زندگی سلام •
چهارشنبه •
۱۹ خرداد ۱۴۰۰ •
شماره ۱۸۹۹

خانواده و مشاوره

