

گام به گام تا تغییر

تغییر امروز و فردا
یک تغییر بزرگ

فرمان روزنامه صبح ایران
دوشنبه ۲۸ دی ۱۳۹۴ . ۷۰ ربيع الثاني ۱۴۳۷ . شماره ۱۹۱۷۰

امروز تصمیم می گیرم کارهای عقب مانده را با برنامه ریزی انجام دهم. دلایلی که مانع شده است آن کار را انجام دهم، مرور می کنم، شاید برخی از آن ها غیر منطقی باشند یا با احساس خوب این روزهایم بتوانم بر بعضی از آن ها غلبه کنم. احساسم را نسبت به کارهایم مرور می کنم. اگر انجام کاری برای رسیدن به هدفم ضروری است، حتما نسبت به آن احساس خوبی دارم چون مرا به خواسته ام می رساند.

بهره مندی از مشاوره پیش از ازدواج انجام گیرد. یقیناً در صورت نبود شرایط و مهارت های لازم، ازدواج در چنین سنی با تنش هایی همراه می شود؛ بنابراین بهتر است هر دختر و پسر در صورت ازدواج در این سن ها به بررسی این شرایط بپردازند و در صورت فقدان آن ها، هر چه سریع تر به آن دسترسی یابند. از جمله این شرایط می توان به استقلال مالی، استقلال عاطفی، مسئولیت پذیری، هویت یابی و... اشاره کرد.

علل فردی مربوط به قبل از ازدواج

گاهی دیده شده است افراد قبل از دستیابی به استقلال عاطفی و رسیدن به وابستگی سالم، متاهل می شوند که آثار و پیامدهای آن در زندگی مشترک به صورت انتقال اسرار، مشکلات و مسائل زوج به دیگران بروز می یابد؛ بنابراین لازم است فرد قبل از رسیدن به استقلال و احساس توانمندی برای جدایی عاطفی، ازدواج را تا زمانی که از این مرحله با موفقیت گذر کند، به تأخیر اندازد. در واقع بعضی افراد به جای انتقال از دوره وابستگی به دوره استقلال در همان دوره وابستگی متوقف می شوند؛ همچنین وابستگی متقابل هم می تواند جزو علل دیگر این مشکل باشد برای مثال در همین پیامک ممکن است غیر از آن که خانم به مادرش وابسته است، مادرش هم به شدت به دخترش وابستگی داشته باشد و قادر به جدایی عاطفی از فرزند و هر کارند او نباشد؛ بنابراین مدام برای زندگی او نگران است و با کنجکاوی یا ارتباط بیش از حد، سعی می کند وابستگی دو جانبه خود را حفظ کند و قادر نیست استقلال او را به رسمیت بشناسد. نهایتاً کمبود اعتماد به نفس، ضعف در مهارت تصمیم گیری و حل مسئله نیز باعث حفظ وابستگی فرد توسط ترس از جدایی از دیگران می شود.

علل آسیب زای بعد از ازدواج

نیود مرز بندی صحیح و به موقع از طرف زوجین باعث بروز دخالت های والدین و دیگران در زندگی مشترک شان می شود. زندگی مشترک زوجین بعد از ازدواج باید دارای مرز ناشویی مشخص باشد تا از این طریق

مجید حسین زاده- «دیگر نمی توانم خانواده ات را تحمل کنم»، «از دست پدر و مادر خسته شده ام»، «چرا مادر ت به من گفت که آن کار را نکنم» و «چرا پدرت در مهمانی دیشب با من آن طور رفتار کرد» و... این ها بخشی از دیالوگ های زن و شوهر هایی است که در مدیریت رفتار ها و گفتار های شان با خانواده همسر، موفق نبوده اند و گاهی به دلیل نداشتن مدیریت، زمینه دخالت خانواده های شان را در زندگی مشترک شان ایجاد کرده اند.

پیامک شما

باتوجه به این که پیامک های زیادی در این حوزه به دست ما می رسد، تصمیم گرفتیم یکی از آن ها را که نکات جالبی هم در آن اشاره شده است با توضیحات کامل تر و کلی تری چاپ کنیم تا راهکار هایی را به همه زوجینی که در این زمینه مشکل دارند، ارائه داده باشیم. متن این پیامک به این شرح است: «آقای هستم ۱۹ ساله. ۳ سال است که ازدواج کرده ام و تازه مجلس دامادی ام را گرفته ام. همسر م به مادرش وابسته است. به او می گویم برویم یک شهر دیگر زندگی کنیم تا شرایط زندگی مان خیلی بهتر شود؛ ولی همسر می گوید: «نه!» همیشه هر اتفاقی در زندگی مان می افتد سریع آن را به مادرش و دیگران می گوید و من هر چه می گویم او بر خلاف من حرف می زند و همیشه با هم جدال داریم و هر چه به مادرش می گویم در زندگی ما دخالت نکند، فایده ندارد.»

ازدواج هم پیش نیاز دارد

«زهره حسینی»؛ کارشناس ارشد مشاوره در گفت و گو با زندگی سلام می گوید: خوب است بدانیم برای این که فردی در زندگی مشترک موفق باشد بهتر است قبل از ازدواج یکسری شرایط را در خود ارزیابی و در صورت وجود این ویژگی ها و خصوصیات اقدام به ازدواج کند یعنی تازمانی که فرد از وجود این معیار ها و آمادگی ها در خود مطمئن نشده برای تشکیل زندگی دست نگه دارد. در تحقیقات اخیر روان شناسی از ازدواج در سن زیر ۲۰ سال باید با احتیاط و بررسی بیشتر

پیامک های شما ۲۰۰۰۹۹۹

دوستان عزیز!

برای آن که مشاوران و روان شناسان بتوانند پاسخ های مؤثرتری به سوالات و پیامک های 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 در باره فرد مقابل خود) بنویسید. لطفاً ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

* پسر ۱۴ ساله است. خیلی بددهان، لجباز و عصبی است و همیشه به فکر کارهای خلاف است. راهنمایی ام کنید.
* جوانی هستم ۳۸ ساله که ۱۵ سال است ازدواج کرده ام و دارای ۲ فرزند دختر هستم. همسر م بعضی اوقات به حرفم گوش نمی کند فقط حرف دوستانش برایش مهم است. زندگی بر ایمان سخت شده است و یکسره با هم بحث می کنیم. لطفاً راهنمایی ام کنید.

* مردی هستم ۳۲ ساله. تا به حال دو بار ازدواج ناموفق داشته ام، قبلاً وضع مالی خوبی داشتم. برای بار سوم ازدواج کرده ام، حالا پول ندارم. داریم جدای شویم. راهنمایی ام کنید.

* پسر ۲۱ ساله هستم، خیلی احساس تنهایی می کنم و غمگینم. بعضی اوقات که یاد گذشته ای افتم خیلی حسرت آن روزها را می خورم. از شرایط فعلی ام، راضی نیستم و دوست دارم شرایط تغییر کند، شاد باشم و به هدف هایی که دارم برسم؛ ولی هر زمان که می خواهم برای رسیدن به هدف هایم تلاش کنم بعد از چند روز بی انگیزه می شوم و احساس تنهایی اذیت می کند.

* ۳۰ سال دارم. می خواهم با دختری ازدواج کنم؛ ولی او یک بار ازدواج کرده است و ۲۲ سال دارد. دو سال است که به یکدیگر علاقه داریم. مادر م مخالفت می کند. چه کار باید بکنم؟
* جوانی ۲۴ ساله هستم. یک سال و ۹ ماه است که عقد کرده ایم. در این چند وقت دو ماه با هم رابطه خوبی نداشتیم. الان هم یک ماه است که یکدیگر را ندیده ایم. همسر فقط دنبال بحث کردن است و مادرش همیشه در زندگی مان دخالت می کند. لطفاً کمک کنید.

* دختری هستم فوق العاده مهربان و به نظر بقیه خوش تیپ. سنم ۲۷ سال و مدرک تحصیلی ام کارشناسی ارشد است و امسال در یک اداره خوب، کار پیدا کردم. حقوق هم مناسب است؛ اما خوشحال نیستم به دلیل اینکه از دواج نکرده ام. خودم نمی دانم چرا، اما دوست دارم ازدواج کنم.

کارمان می خواست به طلاق بکشد که خانم باردار شد

رابطه خانم با من خیلی خوب بود؛ ولی الان رابطه مان سرد شده است. همه اش احساس می کنم که به اجبار کنار هم هستیم. حتی یک بار کارمان به طلاق می خواست کشیده شود که خانم باردار شد حتی آن جهم کوتاه نیامدم ولی صحبت بزرگ ترها و اطرافیان این بود که چون خدا خواسته که او باردار شود، حالا زندگی ات را ادامه بده. الان احساس می کنم افسرده شدم و در گوشه ای خلوت می کنم و سیگار پشت سیگار می کشم. قابل توجه شما هم این که در زندگی نگذاشتم خانم کم و کسری و حسرتی رو بچشم و همیشه در حد توانم او را از خودم راضی نگه داشتم.

برادر گرامی! با توجه به متن پیامک تان این گونه برداشت می شود که زندگی مشترکی از روی اجبار دارید و رابطه تان بنا به دلایلی که متأسفانه نگفته اید و در پیامک تان به آن اشاره ای نکرده اید، سرد شده است. با این حال، کار اشتباه شما زوج گرامی این بوده است که قبل از اینکه مشکل تان را خودتان یا زیر نظر یک مشاور رفع کنید، تصمیم گرفته اید بچه دار شوید.

خلوت کردن راه حل نیست

شما در حال حاضر به اینجا رسیده اید که ادامه زندگی برایتان سخت شده است و به گفته خودتان در گوشه ای خلوت کرده اید؛ ولی بدانید انکار کردن مشکلات و گفت و گو نکردن و حل نکردن آن ها سودی ندارد و به ضرر خودتان و زندگی تان است؛ بنابراین با مشکلات رو به رو شوید و

به شدت از استخر عمیق شنا می ترسم

حسینی- ترس از موقعیت های پر خشی شرایط و موارد خاص، به راحتی در شمار مصادیق فوبیا یا ترس های مرضی قرار نمی گیرد. با توجه به اطلاعاتی که در این

پرسش آمده است و از سوی دیگر ترس از شنادر استخر عمیق تقریباً در بسیاری از افراد تا حدی وجود دارد و طبیعی است، بنابه گفته «رضانبیایی» روان شناس بالینی

به نظر می رسد نگرانی شما نیز طبیعی باشد. همچنان که نوجوانان زیادی همین مسئله را تجربه می کنند.

رو به رو شدن با این شرایط در کنار یک مربی توانمند و دلسوز و عمل به توصیه های وی، قطعاً مشکل شما را حل خواهد کرد؛ ولی اگر از موقعیت فرار کنید فقط شرایط را سخت تر می کنید.



خیالتان راحت باشد نوجوانان زیادی همانند شما این مسئله را تجربه کرده اند و می کنند و با عمل به این توصیه، حالا با چشم های بسته تا اعماق استخر عمیق شیرجه می روند، شما هم حتما می توانید این کار را بکنید.



شما باید همراه و در کنار مربی و زیر نظر ایشان، آهسته آهسته و طی مراحل وارد آب شوید و به خود فرصت دهید تا به مرور زمان حضور و شنادر استخر عمیق را تجربه کنید.

این کارشناس توصیه می کند که شما با مربی شنای خود گفت و گو کنید و موضوع را با ایشان در میان بگذارید. خوشبختانه مربیان خوبی در محل استخرها حضور دارند که با درک روانی هنرجوی خود، می توانند کمک مؤثری به وی بکنند.



خانه ای دور تر از والدین در نظر گرفته شود و از نظر زمانی فاصله دیدار با دفعات ارتباط با آن ها به هفته ای یک بار و در مدت زمان کمتر از ۳ ساعت محدود باشد تا فرد امکان جدایی را کم کم برای خود فراهم آورد.

شنونده خوب باشید

در این مواقع یکی از زوجین با مذاکره با همسرش باید به آسیب های زندگی بدون مرز بندی اشاره و تصمیم جدی خود را مبنی بر محدود کردن نقل و انتقال مسائل زندگی مشترک با دیگران مطرح کند و به صورت مشترک هر دو برای بنا کردن فرهنگ جدید متناسب با اهداف و توانمندی های خود تلاش کنند؛ همچنین با توجه به این که احترام والدین واجب و ضروری است، بهتر است در برابر پیشنهاد های آن ها سکوت کنید و شنونده خوبی باشید؛ اما اجرای آن ها را به توافق و هم فکری با همسر موکول کنید تا به مرور زمان آن ها هم استقلال و توانمندی شما را برای مدیریت زندگی جدید به رسمیت بشناسند.

برای کاهش روابط ضربتی عمل نکنید

راه حل مهاجرت به شهری دیگر نیز برای کاهش وابستگی و دخالت بزرگ ترها شاید موثر باشد؛ اما در صورت وابستگی خانمی به مادرش احتمال دارد جدایی از او به افسردگی در غربت یا پر خاشگری و لجبازی منجر شود؛ بنابراین بهتر است از نظر مکانی

چیدمان

تزئین گلدان با شاخه های درخت!

داشتن گل و گیاه در داخل خانه می تواند روح تازه ای به شما و دیگر اعضای خانواده تان بدهد. حالا اگر گلدان گل هایی هم که در خانه دارید، با کمک ترگفتن از طبیعت تزئین شده باشد طبیعتاً تاثیر گذاری آن ها بیشتر خواهد بود؛ بنابراین در این مطلب قصد داریم به شما راهکار ساده ای برای تزئین گلدان با شاخه های درخت ارائه بدهیم. بیهوده نمی نویسند که اگر یک روز برای گردش



از عالم مجازی

عشق همین اطراف است

کاتال «اوچ زندگی» مطلب ذیل را در تلگرام منتشر کرد. زوجی، تنها دو سال از زندگی شان گذشته بود که به تدریج با مشکلاتی در جریان مر اوقات خود مواجه شدند به گونه ای که زن معتقد بود از این زندگی بی معنا بیزار است؛ زیرا همسرش طرفدار رمانتیسم نبود، به همین علت روزی به شوهرش گفت که باید از هم جدا شویم.

شوهر پرسید چرا؟ زن جواب داد: من از این زندگی سیر شده ام دلیل دیگری وجود ندارد.

تمام عصر آن روز شوهر به آرامی سیگار می کشید و حرفی نمی زد. زن غمگین شد و در این اندیشه بود که شوهرش حتی برای ماندن، او را متقاعد نمی سازد. تا اینکه شوهرش از او پرسید: چطور می توانم تورا از تصمیمت منصرف کنم؟ زن گفت تو باید به یک سوال من پاسخ دهی اگر پاسخ تو مرا راضی کند من منصرف می شوم، سپس ادامه داد: من گلی را که در کنار پرتگاه روئیده بسیار دوست دارم؛ اما نتیجه چیدن آن گل مر خواهد بود آیا تورا برای من می چینی و می آوری؟ شوهر کمی فکر کرد و گفت فردا صبح پاسخ این سوال تو را می دهم. صبح روز بعد زن بغد و متوجه شد شوهرش در خانه نیست و روی میز نوشته ای زیر فنجان شیر گرم دیده می شود. در آن نوشته شده بود: عزیزم، من آن گل را نخواهم چید؛ اما بگذار علت آن را برایت توضیح دهم: اول اینکه تو هنگامی که با رایانه تایپ می کنی مرتکب اشتباهات مکرر می شوی و به جز گریه چاره دیگری نداری، من باید زنده باشم تا بتوانم اشتباهات تو را تصحیح کنم.

دوم اینکه تو همیشه فراموش می کنی با خود کلید ببری، من باید زنده باشم تا در را برای تو باز کنم. سوم اینکه تو همیشه به رایانه نگاه می کنی و این نشان می دهد نزدیک بین هستی، من باید زنده باشم تا روزی که پیر می شوی ناخن های تو را کوتاه کنم.

به همین دلیل مطمئناً کسی وجود ندارد که بیشتر از من عاشق تو باشد و من هرگز آن گل را نخواهم چید. اشک های زن جاری شد، به خواندن نامه ادامه داد: عزیزم! اگر توا پاسخ من خرسند شدی لطفاً در راباز کن زیرا من نانی که تو دوست داری را در دست دارم. زن در راباز کرد و دید شوهرش همچنان در انتظار ایستاده است. زن اکنون می دانست که هیچ کس بیشتر از شوهرش او را دوست ندارد. آری عشق همان جزئیات ریز معمولی و عادی زندگی روزانه است که خیلی ساده و بی اهمیت از کنار آن می گذریم.

