

امروز روی یک کاغذ با دستخط خودت یک شعر زیبایی عاشقانه برای همسرت بنویس و آن را بگذار در کیفش، بعد برو دنبال بقیه کارهای روزانه ات.

**پیشنهاد
امروز**

۵ عامل افزایش سازگاری و صمیمیت زوجین در میانسالی

عاشقی در میانسالی!

رضان بیایی؛ روان شناس بالینی

زوجین در دوره میانسالی با صاحب فرزندانی هستند که ممکن است در آستانه بلوغ، انتخاب رشته تحصیلی، انتخاب شغل و حتی انتخاب همسر و ازدواج باشند یا خود در معرض تصمیم گیری های مهمی مثل خرید مسکن، ادامه تحصیل، سرمایه گذاری، مهاجرت، تغییر شغل، یا حتی تغییر محل زندگی باشند یا نیازمند طرح و ابراز انتظارات درونی و عاطفی و بین فردی خود با همسرشان باشند که همه موارد ذکر شده در مجموع به گفت و گو در فضایی امن و پذیرنده و مبتنی بر درک متقابل نیاز مبرم دارد تا در نهایت به توافق بینجامد. در ادامه به ۵ مورد از عوامل سازگاری و صمیمیت زوجین در میانسالی اشاره می شود.

۱- پذیرش ایمن

صمیمیت نیاز جدی زوجین در این دوره است، این توانایی که زوج بدون هیچ دلهره یا نگرانی افکار، نیازها و توقعات خود را در هر زمینه ای برای همسر خود طرح کنند از طرفی شاهد همفکری و همراهی مدبرانه وی باشند و نه بی فکری و مخالفت مستبدانه و گاهی بسیار مردانه یا زنده وی، اولین عامل سازگاری و صمیمیت بین زوجین است.

۲- پذیرش صورانه

در دوره میانسالی شما با فراز و نشیب های بزرگ و کوچک بسیاری مواجهید که از مهم ترین آن ها

مسائل فرزندان نوجوان و جوان است، تحصیل، کار، ازدواج، فیقان و به تازگی شبکه های اجتماعی و بی مهارتی های ارتباط افراطی با آن ها از مهم ترین این مسائل است. به دلیل تفاوت های بسیار دنیای شما به عنوان یک مرد یا زن با همسر و فرزندان خود، انرژی بسیاری نیاز دارید تا صر فاً به حرف های همسر یا فرزند خود گوش دهید، تاکید می کنم فقط گوش دهید بدون هیچ قضاوت یا واکنش قطع کننده ارتباط باو. در دوره میانسالی به دلیل قدری کم حوصله تر، با تجربه تر و داناتر شدن، معمولاً بی هیچ گوش دانی به نصیحت کردن تمایل دارید. مراقب باشید به حرف های حتی به نظر کوتاه فکانه فرزندو حرف



عکس تزئینی است

خواستگارهایم از من راضی اند ووالدین شان ناراضی

دختری ۱۹ ساله و دانشجوی الهیات هستم. از نظر مذهبی، اجتماعی و اقتصادی از جایگاه خوبی بر خور دار هستم. به خواستگارهایی که ملاک های من را دارند، اجازه می دهم به خواستگاری بیایند ولی وقتی می آیند آقا پسر شان راضی است؛ ولی خانواده های شان ناراضی هستند. به همین دلیل جواب منفی می دهم. چه کار کنم؟



با سلام، با هم بخش های مختلف پیامک تان را بررسی می کنیم تا بتوانیم آگاهانه با مسئله مواجه شویم.



فاطمه شبیک
روانشناس عمومی

چرا راضی؟ چرا ناراضی؟
اشاره کر دید که خدا را شکر شرایط تان از بعضی لحاظ خوب است، پس چه می شود که خانواده هایی که می آیند ناراضی هستند؟ لازم است عوامل این ناراضیاتی را با مشورت با اعضای خانواده (حداقل با مادر تان) بیابید و



اشاره کر دید که به بعضی خانواده هایی که ملاک های شما را دارند، اجازه می دهید برای خواستگاری بیایند، با توجه به این که خروجی قیف ملاک های تان خانواده هایی می شوند که ناراضی هستند؛ زیرا این عوامل که ممکن است ملاک های تان به اندازه کافی مناسب نباشد؟ پس منطقی به نظر می رسد که ملاک های تان را دوباره بررسی کنید.

من یا خانواده ام؟

در کل پیامک تان به تمامی از ضمیر اول شخص

مفرد (من) استفاده کرده اید و در باره نظیر والدین (یا اطرافیان تان) و نحوه بر خور دآن ها با این مسئله، چیزی نگفتید. آن ها هم با شما هم عقیده هستند؟ لازم می دانم که نکاتی را یادآوری کنم: نخست این که انتخاب همسر و ازدواج زمانی انجام می شود که اطلاعات و تجربه (پختگی) مادر بر ابر بزرگی و اهمیت این تصمیم، اندک و ناچیز است. به همین دلیل تصمیم خانواده در کنار تصمیم فرد اهمیتش آشکار می شود؛ زیرا اولاً از دواج پیوند دو نفر نیست، بلکه پیوند خانواده هاست و حذف هر کدام از این دو سطح تصمیم گیری (فرد- خانواده) زیان های جبران ناپذیری را به دنبال خواهد داشت.

جواب منفی بدهم یا...؟

به نظر می رسد اکنون به این نتیجه رسیده اید که این شیوه (یعنی جواب منفی دادن) و به عبارتی پاک کردن صورت مسئله، کار آمد و مفید نیست، زیرا مسئله تان همچنان به قوت خودش باقی است. همواره برای حل یک مسئله راه حل های بی شماری وجود دارد، فقط کافی است دست به قلم شوید و در مرحله اول هر راه حلی را (حتی خنده دار) که به ذهن تان می رسد فقط یادداشت کنید. در مرحله بعد بررسی کنید که کدام یک امکان عملی شدن دارد یا این که ممکن است بیشتر موثر واقع شود. در نهایت، یک به یک آن ها را امتحان کنید.

۴- وقتی در سی را خواندید و خود را آماده دیدید، برای خود زمان تعیین کنید و در زمان معین، تست بزنید. سعی کنید از همان روز اول تست زدن را با مدیریت زمان یاد بگیرید. ۵- در زمان مطالعه، خود را به جای طرح سوال بگذارید، به تمام موارد دقت داشته باشید و تمام تصاویر، عکس ها، پاورقی ها، نمودار ها و خط به خط مطالب درسی را بررسی و مطالعه کنید. علاوه بر تسلط روی مطالب و مفاهیم، جزئیات مطرح شده در آن ها را نیز فرا بگیرید تا در تست زنی موفق تر باشید. ۶- علت اشتباهات خود را پیگیری کنید، به سوال هایی که اشتباه جواب داده اید دقت کنید و علت را بیابید؛ برای مثال اگر توجه شما کافی نبوده یا در محاسبات تبحر لازم نداشته اید، با تمرین آن را کسب کنید یا دو مرتبه به سراغ متن درس فته و این بار بهتر آن را مطالعه کنید. ۷- شرکت در یک کتکور آزمایشی تسلط شما را در تست زنی افزایش می دهد زیرا یاد خواهید گرفت که چگونه از زمان و معلومات تان استفاده کنید.



نکات مهم در تست زنی

۱- هیچ وقت قبل از مطالعه کامل کتاب درسی، به تست زدن نپردازید. ابتدا آن مبحث را به طور دقیق مطالعه کنید و مطمئن شوید به درستی آن را درک کرده اید، در غیر این صورت تست زدن بی فایده است و حتی شما را

نک مثال رایج با توضیح مصداقی

زن: دیگه از بس کار می کنی مارو فراموش کردی آخه به بیرونی به مسافرتی به خریدی، خسته شدیم تو این خونه. خودت هم خسته می شی.

مرد خسته: باز شروع کردی، تفریح که نمی رم برای شما ز حمت می کشم که راحت زندگی کنین، منم دوست دارم وقت داشتم و پول کافی که خرید و سفر بریم ولی فعلاً نمی تونم.

مرد خسته ولی متوجه: حق با شماست، بعضی وقت ها خودم خسته می شم، ممنون که به فکر من هستید، مشخصه شما هم خسته شدید، موافقت فردا شب بریم سینما آخه فردا سه شنبه است (بلیت نیم بهاء).

در این مثال مرد با هوشمندی هم همسر خود را آرام کرده و هم در حد توان خود موجب تفریح خانواده شده البته همیشه به همین منوال پیش نمی رود و باز ممکن است همسر ناراضی باشد ولی بی شک همسر مرد دوم آرامش و توجه بیشتری کسب کرده، نسبت به همسر مرد اول که خود این امر تعیین کننده اصلی روند این مکالمه خواهد بود، دو و بی اعتیایی یا گذشت و مصالحه؟ به خاطر داشته باشید زنان به شدت نسبت به بی اعتیایی و بی توجهی و درک نشدن از سوی مردان واکنش نشان می دهند و مردان نیز نسبت به زیر سوال رفتن اقتدار و جبروت مردانه و در یک کلام بی احترامی خود حساس هستند.

از دنیای روان شناسی



رابطه جالب تجربه انجام کارهای هنری و استرس!

مطالعه جدیدی که در دانشگاه در کسل انجام شده است، نشان می دهد چه بسا کودکان با شید و یک چک طرح بی نام و نشان، در هر حال پر داختن به کار های هنری باعث می شود سطح هورمون های مرتبط با استرس به شدت در بدن شما کاهش یابد. به گزارش ایسنا و نقل از ساینس دیلی، هر چند محققان دانشکده پرستاری و مشاغل بهداشتی در کسل بر این باورند که تجربیات قبلی در زمینه خلق آثار هنری می تواند تأثیر انجام کارهای هنری بر کاهش استرس را افزایش دهد، اما مطالعه آن ها نشان می دهد که تمام افرادی که به خلق آثار هنری دست می زنند به یک میزان از فواید مربوط به کاهش استرس بهره مند می شوند. محققان امیدوار بودند که آثار کاهش استرس در افرادی که تجربه بیشتری در زمینه خلق آثار هنری دارند، بیشتر باشد، اما نتایج نشان داد که میزان کاهش هورمون استرس ربطی به تجربیات قبلی افراد ندارد. از این نظر نتایج حاصل از این تحقیق جالب توجه به نظر می رسد. در این مطالعه ۳۹ فرد بزرگسال ۱۸ تا ۵۹ ساله مورد آزمایش قرار گرفتند و به مدت ۴۵ دقیقه در یک برنامه خلق آثار هنری شرکت کردند. سطح کورتیزول قبل و بعد از این دوره هنری اندازه گیری شد. نیمی از افراد شرکت کننده تجربیات محدودی در زمینه آثار هنری داشتند. محققان دریافتند که در ۷۵ درصد شرکت کنندگان سطح هورمون کورتیزول بعد از ۴۵ دقیقه پر داختن به کارهای هنری کاهش می یابد. هر چند تغییراتی در میزان کاهش هورمون کورتیزول در بدن افراد مختلف وجود داشت اما نتایج نشان داد که هیچ ارتباط معناداری بین تجربیات هنری گذشته و میزان کاهش این هورمون وجود ندارد.



* پسر ۲۲ ساله هستم و همسر ۲۰ ساله است، یک سال و نیم است در دوران عقدیم و در شرکتی استخدامم. رابطه ام با همسر به دلیل دخالت های پنهانی خواهر و مادرش خراب شده است و کارم به دادگاه و طلاق کشیده. مدام می گوید تو سرد و رقیق باز هستی و من طلاق می خواهم، چه کار کنم راهنمایی ام کنید.

* آخر ما دختر های نجیب و مومنی که وضع مالی پدرمان خوب است چه گناهی کرده ایم که آقای پسر های خوب به این دلیل به سراغ ما نمی آیند چون فکر می کنند از پس مختار ما بر نمی آیند ولی بسیاری از همین دختران، بسیار قانع تر و فهمیده تر از دخترانی هستند که وضع مالی آنچنانی ندارند. خیلی از این گونه خانواده ها ملاک انتخاب دامادشان نجابت، اخلاق، ایمان و البته جریزه خود پسر است! معصومه از مشهد

* ۳۸ سال باشوهرم زندگی کردم ولی هر چه زمان می گذر د تنفرم از او بیشتر می شود چون او فردی است که هیچ تلاشی برای زندگی ام نکرده است. مدام یا خواب است یا می گردد! راهنمایی ام کنید.

* خانمی ۲۷ ساله هستم و شاغل. کمتر از یک سال است زندگی مشترک خود را شروع کرده ام. همسر به من خیانت کرده است و اظهار پشیمانی می کند. دیگر به او اعتماد ندارم. چه کار کنم؟