

امروز یکی از وقایع مهم زندگی ما را مرور کنیم؛ ببینیم چه در س های بر ایمان داشت. گاهی برای انجام کاری اصرار داشته ایم ولی انجام نشده است که حالا در می یابیم خیر ما در انجام نشدن آن بوده است.

پیشنهاد امروز

به مسئله پیش آمده فکر نمی کند بلکه باعث می شود اطر افیان نیز به گفته های او شک کنند. بعد به آن ها بگویید در باره گفته یا پیشنهاد آن ها فکر خواهید کرد، اگر موضوع اینجا تمام نشد و آن ها در این باره پافشاری کردند به آن ها یادآوری کنید که شما و همسر تان در زمان مناسب با هم همفکری می کنید و تصمیم خواهید گرفت. در مواردی که آن ها به حریم شما احترام نمی گذارند و خواهان تاثیر گذاری بیشتری در زندگی و تصمیمات شما هستند باید صریحا این موضوع را به آن ها یادآوری کنید که این موضوع را در زمان مناسب و با همسر تان بررسی خواهید کرد.

بر چسب هایی به نام مادر شوهر و عروس

این که ما یا چه نگرشی وارد زندگی جدید می شویم بسیار مهم است؛ برای مثال اگر به عنوان یک دختر خانم در خانواده ای بزرگ شده اید که مادر بزرگ و پدر بزرگ همه تصمیمات مهم را می گرفتند و این باعث عصبانیت و ناراحتی و غصه خور دن مادر تان از دست پدر شوهر و مادر شوهرش بوده، در این حالت احتمالا ذهنیت خوبی نسبت به خانواده شوهر نخواهید داشت؛ از طرف دیگر بیشتر ما در باره مادر شوهر یا عروس افکار منفی داریم که باعث جهت گیری و رفتار منفی در ما می شود؛ مثلا در نظر بگیرید اگر مادر ما از ما کاری را بخواهد که در توانمان نیست و بر ایمان سخت است کم پیش می آید که از دست او ناراحت شویم و تلاش می کنیم آن کار را انجام دهیم و اگر هم نتوانستیم موضوع خیلی کش پیدا نمی کند. حالا در نظر بگیرید اگر مادر شوهر از ما به عنوان عروس تقاضایی داشته باشد که حتی دشواری کمتری نسبت به تقاضای مادر ما ن دارد، چه فکری خواهیم کرد؟ چه واکنشی نشان می دهیم؟ اگر نپذیریم چه مسائلی پیش خواهد آمد؟ پیامدهای این نپذیرفتن حتی سال های سال گر بیابگیر ما خواهد بود.

اگر از خانواده همسر تان دلخورید ...

این مسئله اجتناب ناپذیر است پس برای آن آماده باشید. شما با خانواده ای جدید، وارد تعاملی شده اید که تاکنون تجربه نکرده اید در چنین ارتباطی حتما اختلاف نظر و سوء تفاهم پیش خواهد آمد. البته بهترین روش برای حل مسئله، ارزیابی در ست مسئله و اتخاذ بهترین و مناسب ترین تصمیم و در نهایت عملی کردن آن است. اول مسئله ای را که باعث ناراحتی شما شده است، بررسی کنید؛ مشکل اصلی چیست؟ اگر مادر یا خواهر یا نزدیکان خودتان این ناراحتی را به وجود می آورند چه فکری در باره آن ها می کردید؟ بعد سعی کنید خودتان را جای آن ها بگذارید و اتفاق پیش آمده را از نظر آن ها ببینید. وقتی به اینجا رسیدید متوجه می شوید که بهتر و منطقی تر دارید موضوع را بررسی می کنید. حالا بعد از تشخیص مشکل، آن را ارزیابی کنید؛ موضوع چقدر بر ایتان مهم است آیا نادیده گرفتن آن بهتر است یا صحبت کردن در باره آن؟ بعد که تصمیم گرفتید آن را خودتان عملی کنید.



که این دختر خانم در خانواده خود نیز این مشکل را داشته و در صد حل آن بر نیامده است یا به طور مثال، پسری که وقت شناس نیست و در خانواده خود، فردی اهمیت این موضوع را به او نیاموخته و چه بسا موقعیت ها و شرایط خوبی را نیز از دست داده است، بعد از ازدواج نیز بابت این قضیه مشکلات زیادی را با همسر خود پیدا می کند.

پدر و مادر همسر مثل والدین خودمان هستند؟

با این گفته که پدر و مادر همسر ما را مانند پدر و مادر خودمان بدانیم موافق نیستیم. اگر پدر و مادر همسر ما را فقط پدر و مادر عزیز همسر ما بدانیم مسئله خیلی راحت تر می شود. این موضوع را از همان اول در خودمان حل کنیم که همان احساس و احترامی که من نسبت به پدر و مادر خود دارم همسر من نیز نسبت به پدر و مادر خودش دارد و نباید هیچ وقت به دنبال تغییر این احساس باشیم چرا که جز آسیب زدن به همسر ما، فایده دیگری ندارد. اگر این مسئله را بپذیریم و در ارتباط با

چگونه با دخالت خانواده همسر مقابله کنیم؟

اول خونسردی خود را حفظ کنید. آدم عصبانی نه تنها خوب

باید پذیرفت که در این دوره زمانه ارتباط برقرار کردن با خانواده همسر به رعایت نکات ریز و دقیقی نیاز دارد. شاید بتوان ادعا کرد که اگر اصولی را رعایت نکنیم، کار چندان آسانی نیست که خودمان را در دل خانواده همسر جا کنیم. با این حال و به گزارش سایت «برترین ها»، نگران نباشید چون کار نشد ندار و ما می خواهیم به شما بیاوریم چطور بهترین عروس و داماد دنیا شوید!

اول عیب های خودتان را رفع کنید

اگر می خواهید ارتباطی خوب داشته باشید باید از شناخت خودتان شروع کنید و این در دسترس ترین منبع قابل تغییر است. شناخت ما از خود می تواند نقاط ضعف و قدرت ما را نشان دهد تا در صدد برطرف کردن این نقاط ضعف باشیم؛ برای مثال دختر خانمی که بسیار حساس و زودرنج است از کوچک ترین مسئله از طرف خانواده همسر ناراحت شده و باعث ناراحتی و تشنج در خانواده می شود. اگر دقت کنیم می بینیم

پیامک های شما

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 درباره فرد مقابل خود) بنویسید لطفاً ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

@zendegiisalam **۲۰۰۹۹۹**

✳ جوانی هستم ۱۵ ساله و دیگر میل به تحصیل و مطالعه ندارم و احساس می کنم تنها دارم و قتم را هدر می دهم در درس ریاضی هم کلی مشکل دارم و معدل بالایی ۱۹ است.

✳ دختری ۱۴ ساله و تنها فرزند خانواده ام. پدرم اگر دائم بداخلاق باشد عادت می کنیم اما او گاهی بسیار شاد، شنگول و خوش اخلاق می شود و چند ساعت بعد با یک بهانه دعوا می کند و فحش می دهد. جرات هم نمی کنیم بیرمیش دکت.

✳ پسری ۲۲ ساله هستم. ۳ سال است که با دختری در ارتباطم و قصد از دواج داریم. اطرافیان می گویند چون قبل از ازدواج با هم بودیم از این کار صرف نظر کنم؟ راهنمایی ام کنید.

دوست عزیز! طبیعی است دوستی ها و آشنایی های نامتعارفی که بین دختران و پسران جوان شکل می گیرد، از جایگاه شایسته ای برخوردار نباشد. متأسفانه این دوستی ها آسیب های زیادی را برای طرفین به همراه دارد؛ اما حال که قصد شما از این رابطه از دواج بوده، بهتر است بررسی همه جانبه و کاملی را نسبت به شخصیت طرف مقابل تان انجام دهید، ممکن است وی نیز تنها با شخص شما و انگیزه ازدواج و به منظور شناخت بیشتر با شما ارتباطی داشته است (که بهتر بود از ابتدا با آگاهی و نظارت خانواده ها صورت می گرفت تا در شرایط فعلی بتوانید از حمایت، همراهی و راهنمایی لازم آن ها نیز برخوردار شوید) در حال حاضر توصیه می کنیم بدون تعصب حتما از راهنمایی مشاوران ازدواج و خانواده تان بهره مند شوید و به طرف مقابل نیز همین نکته را یادآور شوید و اگر جمع بندی ها حاکی از این بود که شما برای هم مناسب نیستید از ازدواج بپاکدییگر منصرف شوید. با توجه به گذشت سه سال از آشنایی شما؛ یعنی حدوداً ۲۰ سالگی با ایشان آشنا شده اید که معمولاً آشنایی در این سن همراه با هیجان است و به شما اجازه کسب شناخت کافی نمی دهد. امیو یاریم با مجموع شناختی که در این مدت کسب کرده اید به همراه دریافت مشورت های تخصصی از مشاوران و خانواده ها بهترین تصمیم را بگیرید.

احساس می کنم که دیده نمی شوم



ماتده نیازی فر دانشجوی دکتری روانشناسی بالینی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

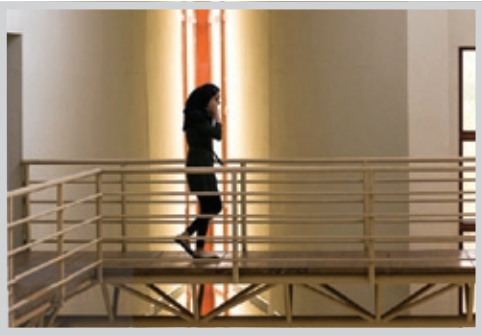
این که شما ۷ سال پیش به خواستگاران جواب مثبت نداده اید حتما در آن زمان دلیل قانع کننده ای برای آن داشته اید و چه بسا اگر به او جواب مثبت می دادید ممکن بود باز هم بنا به دلایلی که در او دیده بودید بعد از مدتی از تصمیم ازدواج تان پشیمان می شدید، پس نمی شود برای فردی افسوس خورد که شناخت کاملی از او ندارید و آنقدر هم در آن زمان به دلالتان ننشسته که بخواهید با او یک زندگی مشترک را شروع کنید. در توصیف وضعیت تان از تباه شدن به علت از دواج نکر دن صحبت کرده اید، بعضی دختران به دلیل این که از دواج را تنها و یا از اصلی ترین اهداف زندگی شان می بینند و همه انرژی روانی شان را صرف این هدف می کنند و بر این باورند که بعد از ازدواج قرار است در های خوشبختی و سعادت به روی آن ها باز شود و وقتی به این هدف نمی رسند یا دیر تر از زمان مورد انتظار شان می رسند زندگی شان را از دست رفته می بینند، احساس پوچی می کنند و در روابط بین فردی دچار آسیب می شوند. از طرفی این افراد وقتی وارد زندگی مشترک می شوند باز هم بعد از مدتی که تب و تاب و شور و آلیه کم می شود و همان احساس های منفی قبلی به شکل دیگر به سر افغان می آید و باز هم آن طور که فکر می کردند نمی توانند از زندگی لذت ببرند و جملاتی مثل حالا بعد از ازدواج خبری می نیست، ما عجله کردیم چی شد، قدر مجر دی ات را بدان و... حرف بسیاری از این گونه افراد است. هر چند که هیچ شکی در مزایای ازدواج در زمان مناسب و با فرد مناسب نیست و یک ازدواج خوب می تواند موجب رشد فردی،

همسرم فکر می کند هر کاری می کنم، اشتباه است!



نجمه طهماسبی دانشجوی دکتری روانشناسی بالینی در استینو روان پزشکی

و رود به زندگی مشترک که مثل عضویت در یک گروه است. هر گروهی معمولاً در طول عمر خود سه مرحله را پشت سر می گذارد. در مرحله اول شما و همسر تان (به عنوان اعضای یک گروه) برای یکدیگر جذابیت زیادی دارید، احتمالاً ساعات زیادی را با هم سپری می کنید؛ تحت تأثیر ویژگی های مثبت یکدیگر هستید و شاید چندان به تفاوت ها، ویژگی های منفی و اختلاف نظر ها دقت نکنید. در مرحله دوم، کم کم



احساسی و اجتماعی فرد شود. بهتر است شما اهداف دیگری را هم برای خودتان در نظر بگیرید و معنای زندگی تان را در رسیدن به هدف های متعدد به دست آورید در این شرایط از نظرو روی روانی هم به آرامش و رضایت درونی بیشتری می رسید و هم می توانید در ست تر و منطقی تر شریک زندگی تان را انتخاب کنید. در موقعیت های اجتماعی بیشتر حضور پیدا کنید و حواستان باشد که از سر تنهایی یا این که ممکن است دیگر فرد مناسبی برای ازدواج پیدا نشود برای زندگی تان کسی را انتخاب نکنید چون در این صورت عواقب این گونه ازدواج نقدر زیاد است که تنهایی و مجرد بودن به آن برتری دارد.

در حال حاضر شما و همسر تان مهارت لازم را برای گفت و گون دارید؛ پیشنهاد می شود برای یادگیری این مهارت، به صورت مشترک در کارگاه های مهارت ارتباطی و مذاکره شرکت کنید. در صورتی که به این توانمندی دست پیدا کنید می توانید در مرحله بعدی شوید؛ یعنی بار دیگر وارد صلح و سازش شوید. در صورتی که به شیوه فعلی ادامه دهید به احتمال زیاد در مرحله دوم متوقف خواهید شد. پیشنهاد می کنیم برای عبور از این مرحله دلشوار از هم گروهی خود (همسر تان) کمک بگیرید. قطعاً پیمو دن این مسیر بدون همکاری او ممکن نخواهد بود. برای شروع می توانید نظرات او را درباره رابطه تان بشنوید. از او درباره خواسته ها و نیاز هایش بپرسید و سعی کنید با همدیگر برای بهبود شرایط بر نامه ریزی کنید. موفق باشید!

خانمم بار و رابط دوستانه ام مخالف است



۳ سال است ازدواج کرده ام. بچه ای ۴ ماهه از خودناو هدیه گرفتیم. به دلیل شرایط شغلی هر هفته سه روز در خانه ام. خانمم کارمند است ولی بیشتر تمایل به ماندن در منزل پدری دارد و هر وقت دلش می خواهد او را به گردش می برم ولی وقتی بخوام یک ساعت با دوستانم به گردش بروم چنان برخورد می کند که از رفتن پشیمان می شوم. چه کنم؟



بنفشه دولت آبادی مشاور خانواده

ابتدا بگویم خیلی از افراد قبل از ازدواج نگران روابط دوستانه شان هستند و فکر می کنند این روابط را با ازدواج بچه دار شدن از دست می دهند. حقیقت امر این است که این روابط بعد از ازدواج از دست نمی رود بلکه تغییر می کند و این تغییر نتیجه تر کبیی از عواملی مثل کم شدن وقت آزاد و تغییر اولویت های زندگی برای زوج ها ست. زوج ها معمولاً از روابط همسر شان خارج از رابطه دو نفره شان استقبال نمی کنند، مخصوصاً وقتی همسر بخواهد بدون زن یا شوهرش با دوستانش روابط اجتماعی داشته باشد اما ارتباط با دوستان یک نیاز است و محدود کردن همسر در این مورد منطقی نیست. لازم است تأکید کنیم دور شدن از دوست های قدیمی و اختصاص دادن تمام وقت به رابطه با همسر، ممکن است بعد از مدتی حس بدی در شما ایجاد کند. در ادامه راهنمایی هایی ارائه می شود که کمک می کند ضمن از بین بردن حساسیت همسر تان دوستان تان را همچنان حفظ کنید.

برقراری تعادل بین رابطه با دوستان و همسر تان

زمان و انرژی لازم را بین رابطه با دوستان و رابطه با همسر تان تنظیم کنید. نگهداری از رابطه و چین، به صرف وقت، انرژی و تلاش نیاز دارد؛ بنابراین طبیعی است که وقت کمتری برای گذراندن با دوستان تان داشته باشید. این یک اصل است و وقتی آن را بپذیرید راحت تر می توانید برنامه ریزی کنید. دوستی ها تجربه های منحصر به فردی به ما هدیه می کنند که برای تقویت اعتماد به نفس ما مفید است اما فراموش نکنید حیف است به خاطر آن به رابطه با همسر تان خدشه وارد شود. بدیهی است با توجه به وضعیت تاهل و داشتن فرزند، نزدیک ترین فرد به شما همسر تان است نه دوستان تان، بنابراین پیشنهاد می شود دنبال تعادلی بگردید که به سازش با همسر تان آسیب وارد نکند؛ برای مثال وقتی که شما نیاز دارید اوقاتی را تنها با دوستان تان بگذرانید باید از قبل آن را برنامه ریزی کنید و برای همسر تان و دوستان تان شرایط را توضیح دهید و سعی کنید بخشی از دیدارهای حضوری را تا حد امکان با تماس های تلفنی جبران کنید.

روابط با دوستان تان را از همسر خود پنهان نکنید!

شما نباید روابطی را که با دوستان تان دارید از همسر تان پنهان کنید یا درباره آن ها به او دروغ بگویید. همسر شما باید بداند با چه کسانی ارتباط دارید. همین طور که حق شماس ت که از روابط همسر تان مطلع باشید. با همسر تان حرف بزنید برای او تعریف کنید که روابط دوستانه چقدر برای شما لازم و در روحیه شما مؤثر است و چقدر به آن ها نیاز دارید.

همسر تان را به روابط دوستی تشویق کنید

همسر تان را برای گسترش روابط دوستی های خوب تشویق کنید. اگر همسر شما دوست های زیادی ندارد می توانید به او برای گسترش روابطش کمک کنید. مطمئن باشید اگر همسر تان را در داشتن رابطه با دوستانش محدود کنید او هم به خودش اجازه می دهد چنین توقی درباره شما داشته باشد.