

امروز حواسمان باشد با خودمان مهربان باشیم، توقع زیادی از خود نداشته باشیم تا از دیگران هم انتظارات زیاد و نامعقول نداشته باشیم.

پیشنهاد
امروز

چهره ها



قد پسر م از من بلند تر شده!

مجیدی

تنها فردی که هر پدر و مادری همه عمر و سرمایه شان را برایش می گذارند تا او بزرگ شود و هیچ لذتی برایشان از دیدن رشد مادی و معنوی اش دلنشین تر نیست، فرزند است. نادر سلیمانی، یکی از آن هاست که از دیدن بزرگ شدن فرزندش خوشحال است و احساس خوبی دارد.



نادر سلیمانی، بازیگر
این بازیگر که بیشتر در سریال ها و فیلم های طنز بازی می کند، با انتشار این عکس نوشت: «وقتی قد پسر ت بلندتر از قد خودت میشه، این جور میشه!»



نیما کریمی، مجری
نیما کریمی در کنار همسرش زینب زارع که هر دو از مجریان تلویزیونی به شمار می روند بیش از ۱۰ سال از شروع زندگی مشترک شان گذشته است، با انتشار این عکس نوشت: من و همسر جان کنار آب های نیلگون خلیج فارس، بندرعباس. خوبه که با همیم!



محمدرضا علیمرادانی، بازیگر
این هنرپیشه که این روزها بیشتر به دلیل گویندگی انیمیشن دیرین دیرین، مطرح شده است با انتشار این عکس نوشت: «خوشبختی، داشتن دوست داشتنی هانیست! دوست داشتن داشته هاست. خداوند روی اندازه شا کرم که داشته هام دوست داشتنی ترین های من هستند. همسر مهربانم و دختر پرمهرم در هر شرایطی همراهی من بودند و هستند. همیشه به جودی نظیر شون افتخار می کنم و قدر دان معرفت و رفاقت پر مهر دوست داشتنی ترین داشته هام هستم و خواهم بود. امیدوارم داشته هاتون رو با تمام وجود دوست داشته باشید و احساس خوشبختی تون زندگی همه تون جاری باشه. یاقح.

دیوانه شدم از دست حساسیت های زنم!

مردی هستم ۲۶ ساله. ۴ سال از ازدواج مان می گذرد. واقعا دیوانه شده ام از دست همسر. خدا نکند به یک خانم نگاه یا صحبت کنم. شغل همانداری است. در ضمن با هم، همکاریم. خودش به تازگی اعتراف کرد که من حسودترین آدم روی زمین هستم. هر قدر کمک هم می خورد، فایده ای ندارد. می گوید من را طلاق بده، تا فراموش کنم و رویت حساس نباشم.



سزنش کردن تنان علت این احساس باشد. مخاطب گرامی!، این طبیعی است که هر زنی همسرش را تنها برای خود بخواهد و نسبت به روابط او با زنان دیگر حساسیت نشان دهد اما گاهی این حس تملک از شکل طبیعی خود خارج شده و باعث ایجاد تنش و درگیری در زندگی مشترک می شود. اگر بخواهیم این احساس را طوری توصیف کنیم که شما آن را بهتر متوجه شوید باید بگوییم که «حس تملک زئانه» تقریبا معادل با «غیر مردانه» است.

کتک زدن حسادتش را بیشتر می کند

در پیامک خود مطرح کرده اید که برای حل مشکل تان از تنبیه بدنی استفاده کرده اید که این اصلا خوب نیست و بسیار آسیب زاست چرا که کتک زدن زن توسط مرد این احساس را به وی می دهد که مردش او را دوست ندارد و بنابراین زن احساس سرخوردگی می کند و حسادتش هم طبیعتا بیشتر از قبل خواهد شد.

دلایل این بدبینی را بیابید

در ابتدا باید تشخیص داد که چرا او به چه دلیلی همسر شما دچار این حسادت و بدبینی شده است؟ شاید رفتار خودتان اعم از بی توجهی به نیازهای همسرتان، ابراز علاقه نکردن تان و حتی بی احترامی با

همسر م هر روز قلیان می کشد

همسر م ۲۵ ساله است. او هر روز قلیان می کشد. کلافه شدم. بارها به او گفته ام اما می گوید نمی خواهد قلیان را کنار بگذارد. خسته شدم. کم کم دارم نسبت به او سرد می شوم. لطفا راهنمایی کنید.

گذاری؟» از وی پرسید که فکر می کند اگر مصرف روزانه را ادامه دهد در آینده چه پیامدهای نامطلوبی رخ خواهد داد؟ و اگر مصرف کاهش یابد یا قطع شود چه فوایدی خواهد داشت؟

احساسات خود را بیان کنید

احساسات خود را به نمایش نگذارید؛ برای مثال با اخم کردن یا به هم گویدن در اتاق، بلکه بیان کنید. با استفاده از جملاتی که با ضمیر «من» شروع می شود همسر تان را از احساس تان آگاه کنید. مثال: «من کلافه شدم و زجر می کشم می بینم هر روز این همه سم وارد بدنت می کنی.»

درخواست برای تغییر رفتار

به او بگویید: «حقاقل زمان هایی که در خانه هستم در حضور من قلیان نکش یا انتظار دارم تلاش کنی بتوانی کنارش بگذاری. من تا آخر با تو هستم به من بگو در این باره چه کاری می توانم برایت انجام بدهم؟» در ضمن با بازگو کردن توانمندی ها و نقاط مثبت همسر تان، بر آن ها تاکید کنید که لازمه آن، این است که از قبل فهرستی از ویژگی های مثبت همسر تان را یادداشت کرده باشید.

نتیجه را ارزیابی کنید

اگر با مقاومت همسر تان مواجه شدید، مقابله نکنید، مقابله نکنید و مقابله نکنید! در این صورت لازم است مراحل را بررسی کنید تا نقص را بیابید و دوباره اقدام کنید.



پیش از اقدام به هر کاری لازم است مدتی (حدود دو هفته) را به مشاهده دقیق رفتار قلیان کشیدن همسر تان اختصاص دهید تا بهتر متوجه شوید که اصولا چه زمان هایی بیشتر مصرف رخ می دهد؟ از چه زمانی مصرف بیشتر شده؟ چه حالات هیجانی منفی به مصرف منجر می شود؟ ببینیدشید که پیش از این وقتی دچار احساسات منفی می شد به جز قلیان کشیدن چگونه خود را آرام می کرد؟ پاسخ به این سوالات به شما کمک می کند به علت اصلی که قلیان کشیدن پیامد آن است پی ببرید.

رفتار مورد نظر را مشخص کنید

چون نمی توان همه رفتارها را به یکباره تغییر داد هدف را تغییر یک رفتار قرار دهید؛ برای مثال، قلیان نکشیدن در حضور شما، کاهش دفعات مصرف، کاهش زمان مصرف یا.... رفتار را بدون قضاوت و سرزنش توصیف کنید و از تهدید بپرهیزید؛ مثلا نگویید: تو باید این کار را بکنی وگرنه من....

همدلی کنید

به شوهر تان نشان دهید که برایش اهمیت قائلید و اصرار شما به دلیل نگرانی بابت سلامت وی است. جملاتی که با چرا شروع می شود مقاومت طرف مقابل را برمی انگیزد و او را به دفاع و می دارد پس به جای «چرا» از عبارات هایی که با «چگونه» و «چطور» شروع می شود بهره ببرید. به جای «چرا این زهرماری را کنار نمی گذاری؟» بگویید: «چه می شود که قلیان را کنار نمی



فاطمه شبیک روانشناس عمومی از دانشگاه تربیت مدرس

به دلیل تنهایی فقط خانه را تمیز می کنم، من خواهر وسطی هستم و خواهرانم ازدواج کرده اند. الان هم خواستگار خوب نمی آید. افراد ۶۰ ساله به خواستگاری ام می آیند. فقط از خدا می خواهم از من راضی باشد تا امسال بچرم، همیشه در خانواده ام دعواست، همه دوستانم خانه، ماشین، بچه و شوهر دارند. من هیچ ندارم.

از ۱۴ سالگی قصد فرار از خانه را داشتم اما جرات نکردم ترسیدم بابایم سخته کند و گرنه به آخر خط رسیدم. یک داداش معتاد دارم که همیشه گیر می دهد. دلم می خواهد از خانه فرار کنم تا کسی به من توهین نکند.

سلام دوست عزیز. متوجه شرایط بسیار سخت شما هستیم و خیلی متأسفیم که شما در چنین وضعیتی قرار دارید. گاهی در شرایط سخت، آدم ها برای رها شدن از رنج و درد به راه حل هایی فکر می کنند که ممکن است در نهایت باعث ایجاد درد و رنج بیشتری برای آن ها شود؛ فرار از خانه در شمار این نوع راه حل هاست که اگر چه در ظاهر ممکن است مفید به نظر برسد اما می تواند به خودی خود مشکلات بیشتری را ایجاد کند؛ برای مثال می تواند شما را در محیط ها و در تماس با افرادی قرار دهد که به مراتب از محیط فعلی و برادر شما از درنده تر هستند.

در عوض ما پیشنهاد می کنیم که به فکر ایجاد تغییراتی مثبت در محیط فعلی باشید. شک نداریم که شما هم مثل هر انسان دیگری دارای علایق و توانمندی هایی هستید؛ در نتیجه، به جای مشغول شدن به کارهای خانه، به فکر انجام یک کار سرگرم کننده تر با بازدهی بیشتر باشید؛ مثلا می توانید حرفه ای را بیاموزید و به دنبال آن مشغول به کار شوید. قرار گرفتن در محیط های اجتماعی هم می تواند تا حدی از آسیب های محیط خانه جلوگیری کند و هم شما را با افراد جدیدی آشنا کند و در نتیجه شانس پیدا کردن دوست یا خواستگار را افزایش دهد. اگر اجازه یا امکان کار بیرون از منزل وجود ندارد سعی کنید کاری مناسب پیدا کنید که امکان انجام آن در خانه هم وجود داشته باشد (مثلا خیاطی و امثال آن). به علاوه، به نظر می رسد که شما از حمایت های اجتماعی اطراف خود چندان استفاده ای نمی کنید. شما به خواهر ها و دوستان تان اشاره کردید؛ می توانید برای شادی بیشتر و کم کردن فشارهای زندگی، با این افراد رفت و آمد داشته باشید و به این صورت هم از کمک ها و حمایت های آن ها بهره مند شوید و هم متقابلا شما به آن ها کمک کنید چون حتی کمک به دیگران و مفید بودن برای آن ها هم می تواند باعث رضایت بیشتری از زندگی شود. در پایان فراموش نکنید که موارد گفته شده، تنها راه حل های موجود نیستند؛ پس ناامید نشوید، کنار نکشید و بهانه نیاورید. اگر استفاده از این راه حل ها برای شما امکان پذیر نیست بیشتر فکر کنید، مطمئن هستیم که راه حل های بهتری برای دهن خودتان خواهد رسید و حتی می توانید از همفکری اطرافیان هم استفاده کنید. بدانید که فقط خودتان می توانید شرایط را بهتر بسازید.

امروزه بیشتر مشکلات ما در روابط بین فردی مان، به دلیل نوع ارتباطی است که با دیگران داریم چرا که بیشتر در ارتباطات شخصی و اجتماعی مان به دلیل نداشتن ارتباط کارآمد، در ست و سنجیده دچار احساساتی مانند ترس، خشم، غم، تنفر، تهدید و ناکامی می شویم. به گزارش «باشگاه خبرنگاران»، یکی از سبک های ارتباطی که به طور معمول با هیجانات و احساسات ناخوشایند ارتباط تنگاتنگی دارد، باجگیری و سلطه گری در روابط بین فردی است. گاه فردی سعی در استثمار دیگران دارد و برای رسیدن به اهدافش با نیرنگ و مهارت های سلطه جویی از دیگران استفاده می کند.

باجگیران عاطفی. دقیقا چه افرادی هستند؟

باجگیری عاطفی، شکل بسیار موثری از استثمار است که در آن نزدیکان به طور مستقیم یا غیر مستقیم مارا تهدید می کنند که اگر کاری را مطابق میل آن ها انجام ندهیم، تنبیه می شویم. باجگیر ها دوستان نزدیک، همکاران یا اعضای خانواده ما هستند. کسانی هستند که ما دوستان داریم. در رفتار همه آن ها یک پیام اصلی وجود دارد آن، این که اگر آن طور که من می خواهم رفتار نکنی، هر چه دیدی از چشم خودت دیدی! باجگیری عاطفی آهسته آهسته و به شکل خزنده بر ما چیره می شود. در مقابل این باج خواهی تعادل خود را از دست می دهیم، سلامتمان به خطر می افتد، احساس شرم و گناه می کنیم و اعتماد به نفس و اثر بخشی مان از بین می رود.

دسته بندی باجگیر های عاطفی

به طور معمول باجگیر ها به ۴ دسته تقسیم می شوند: **دسته اول، تنبیه کنندگان:** این گروه افرادی هستند که دقیقا به ما می گویند ما چه می خواهیم و این که در صورت سرپیچی از خواسته شان چه عاقبتی خواهیم داشت و چه بلایی به سرمان می آورد. این گروه به آشکارترین شکل ممکن باجگیری کرده و خواسته هایشان را به صورت آشکار یا با سکوت خود عملی می