

خانم های خانه امروز وقتی خواستید فهرست خرید را به همسر تان بدهید، یادتان نرود که برایش بنویسید: «خیلی دوست دارم، خدا را شکر که هستی.»

پیشنهاد امروز

از عالم مجازی



پیشنادهایی به آقایان برای شاد نگه داشتن همسرانشان

درج مطالب کانال های تلگرام در این ستون، به معنای تأیید تمامی محتوای آن نیست و تنها مطالب مندرج در این ستون تأیید می شود.
کانال تلگرامی «روان شناسان و مشاوران ایران رسا» مطلب زیر را با عنوان «راه های ساده برای شاد کردن خانم ها» برای اعضای خود منتشر کرده است.

- ۱- زن ها دوست ندارند میهمان ناخوانده داشته باشند؛ بنابراین به آن ها واقعاً ارزش دعوای نزاع را ندارد. به گزارش «باشگاه خبرنگاران»، اگر شما هم سر موضوعاتی که در ادامه این مطلب به آن ها اشاره خواهیم کرد با همسر تان مدام بگویمگو دارید، همین حالا شیوه رفتار تان را تغییر دهید.
- ۲- هر روز از همسر خود بپرسید چه کاری می توانید برایش انجام دهید؟
- ۳- بدانید که وقتی همسر تان اظهار سر دردمی کند چاره او مسکن نیست بلکه مهرورزی است.
- ۴- وقتی از شما خطایی سر می زند اظهار تاسف کنید.
- ۵- از تلاش های همسر تان تشکر کنید و ببینید که چقدر موثر است.
- ۶- به این فکر کنید که همسر تان بهترین زن دنیا، بهترین مادر برای فرزند تان و بهترین عروس برای مادر تان است و ببینید که او این گونه خواهد شد.
- ۷- خسیس نباشید و در ستایش همسر تان دست و دل بازی نشان دهید اما یادتان باشد میالغه نکنید.
- ۸- به همسر تان کمک کنید تا استعداد های نهفته اش را شکوفا کند.
- ۹- به جای هدایای گران بها و وقتتان را در اختیار همسر تان قرار دهید، نشان دهید که به او توجه می کنید.
- ۱۰- هر گز با همسر تان نجنگید در عوض آنچه را در ذهن دارید روی کاغذی بنویسید و همراه شاخه گلی به او بدهید.

خیلی حساسم!

خانمی ۳۰ ساله و شاغل هستم. خیلی حساسم با اندک چیزی ناراحت می شوم و به هم می ریزم. در آن لحظه هم قدرت تصمیم گیری ندارم، کاری می کنم که دوباره پشیمان می شوم. این رفتار هایم باعث شده، دوستانم را از دست بدهم. به من می گویند تو خیلی حساسی، تو را به خدا بگویند چه کار کنم؟



شما به تمرین مهارت های شناختی - رفتاری و کنترل هیجانی نیاز دارید، از آنجا که برای یادگیری هر مهارتی اول از همه به آموزش دیدن آن مهارت و بعد تکرار و تمرین برای نهادینه شدن آن مهارت نیاز است برای شروع، ابتدا روزانه افکار تان را یادداشت کنید، همه افراد روزانه فکر های اتوماتیک زیادی از ذهنشان عبور می کنند گاهی آنقدر سرعت آمد و رفت این فکر ها زیاد است که ما به آن ها آگاهی زیادی نداریم و تنها احساس ایجاد شده بر اثر آن فکر را متوجه می شویم مثل: شادی، غم، خشم، ترس، اضطراب و بعد از مدتی که توانستید به راحتی افکار تان را شناسایی کنید، نوع احساس و شدت هر فکر را هم مشخص کنید؛ مثلاً: «دوستم مریم از من خوشش نمی آید» این یک نوع فکر اتوماتیک منفی است و احساسی که می تواند ایجاد کند شامل غم، خشم و ... است. بعد از شناسایی فکر و احساس نوبت تغییر افکار منفی است وقتی افکار منفی شما تغییر کرد، احساسات هم تغییر می کند و آن وقت واکنش های رفتاری مناسب تری از خود نشان می دهید و نه تنها دایره دوستان تان کوچک نمی شود بلکه در میان دوستان تان محبوب تر خواهید شد. از آنجا که تکنیک های تغییر فکر بسیار گسترده است و با توجه به این که نوع فکر شما در انتخاب تکنیک مناسب دخیل است، پیشنهاد می کنم از یک روانشناس بالینی برای یادگیری و تمرین این مهارت ها کمک بگیرید.



کند که دوست دارید وی با شما رفتار کند. مسئولیت رفتار خود را بپذیرید. منتظر نباشید همسر تان تغییر کند تا رفتار شما هم تغییر کند. شما تغییر را از خود آغاز کنید. مطمئناً وقتی شما در رفتار خود تغییرات مثبتی ایجاد کنید، وی هم گام هایی را برای بهبود ارتباط بر خواهد داشت.

محبت کنید تا محبت ببینید

لطفاً محبت خود را ابراز کنید. متأسفانه گاهی اوقات زوجین در بیان و ابراز محبت به یکدیگر امساک می کنند، واقعیت این است که در زندگی زناشویی هر قدر محبت کنید، محبت دریافت خواهید کرد. این یک اصل مهم و اساسی در زندگی زناشویی است «محبت کنید تا محبت ببینید.»

انتظارات خود را با همسر تان در میان بگذارید

یکی از اشتباهات زوجین این است که با خود فکر می کنند «چون همسرم را دوست دارد باید بداند که چه محبتی نیاز دارم، چه انتظاراتی دارم و اگر نیاز خود را بیان کنم بی ارزش می شوم». واقعیت این است تا زمانی که در باره نیاز ها و خواسته هایتان صحبت نکنید، هیچ فردی حتی همسر تان نمی فهمد که شما چه می خواهید. انتظارات خود را صریح و روشن بیان کنید. دقت کنید این انتظارات باید واقعی و قابل دسترسی باشد؛ برای مثال می توانید به طور مشخص بیان کنید دوست دارید همسر تان با شما چگونه رفتار و به شما محبت و توجه خود را ابراز کند. در ضمن از همسر تان بخواهید که وی هم در باره نوع و روش محبتی که از شما می خواهد، صحبت کند تا به تدریج زبان مشترکی را در ابراز محبت به یکدیگر بیابید و صمیمیت بین خود را افزایش دهید.

تکاتی درباره افکار خود کشی داشتن

افکار خود کشی و فرار نشان دهنده تسلیم شماست و شما نباید متغعل رفتار کنید چون هر چه عقب نشینی کنید مشکلات و احساس تنفر شما پیشروی خواهد کرد. از طرفی طلاق همیشه اولین راهکار نیست. در پایان توصیه می شود با توجه به وجود افکار خود کشی در شما حتماً به یک روانشناس مراجعه کنید.

خانمی هستم ۳۱ ساله. دختری دارم ۱۵ ساله. شوهرم را دوست ندارم. ۱۶ سال با او زندگی کردم. در این چند سال زندگی همیشه به طلاق فکر کردم تا زگی فکریایی به سرم می زند مانند خود کشی یا فرار. باز هم جرات ندارم. زندگی ام جهنم شده است. شوهرم به رابطه زناشویی اهمیت نمی دهد و سرد بر خورد می کند. لطفاً راهنمایی کنید. واقعاً خسته شده ام.



نیاز به محبت، توجه، صمیمیت و ارتباط جنسی رضایت بخش، از مهم ترین دلایل ازدواج است. زوجین خواهان این هستند که در فضای زندگی مشترک، صمیمیت با همسر شان را تجربه کنند و همین احساس عمیق برای آنان انگیزه، توان و نیرویی به ار مغان می آورد که به ادامه زندگی شان امیدوار باشند و برای هر چه بهتر شدن آن تلاش کنند. چنین رابطه رضایت بخشی به خودی خود فراهم نمی شود؛ بلکه لازم است افراد آن را ایجاد کنند و رسیدن به این امر مستلزم آگاهی، تلاش و همکاری زوجین است.

به احتمال زیاد شما افسردگی دارید

به نظر می رسد شما دچار افسردگی شده اید. دقت کنید وقتی بین آنچه می خواهیم و آنچه که هست تفاوت زیادی به وجود آمده باشد فرد دچار افسردگی می شود. بین انتظارات شما از زندگی ایده آل و شرایطی که هم اکنون در آن به سر می برید، فاصله زیادی وجود دارد و همین امر موجب بروز احساس در ماندگی، افسردگی و افکار خود کشی در شما شده است. اختلال در روابط زوجین، فشار افکار منفی، مقایسه کردن های مکرر زندگی تان با دیگران، کمبود مهارت های برقراری ارتباط و بزرگنمایی مشکلات از دلایل روان شناختی است که عامل مهمی برای فراهم شدن زمینه افسردگی محسوب می شود. وقتی که شدت احساس افسردگی می کنید یا تمایل به خود کشی در خود احساس می کنید، مشکلات دائمی و طاقت فرسا به نظر می رسند

موضوعاتی که ارزش بگویمگو هم ندار د چه برسد به مشا جر ه و دعوای

عزیزم این ها مهم نیست!

گروه خانواده و مشاوره

مطمئناً هیچ زن یا شوهری از دعوای با شریک زندگی اش لذت نمی برد. در زندگی مشترک، موضوعات زیادی وجود دارد که موجب اختلاف نظر بین زوجین شده و گاهی به مشاجره ختم می شود اما برخی از آن ها واقعاً ارزش دعوای نزاع را ندارد. به گزارش «باشگاه خبرنگاران»، اگر شما هم سر موضوعاتی که در ادامه این مطلب به آن ها اشاره خواهیم کرد با همسر تان مدام بگویمگو دارید، همین حالا شیوه رفتار تان را تغییر دهید.



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

❖ درباره ازدواج نکردن جوانان ۶ دلیل آوردید که همه آن ها کذب هستند، عزیز من! مگر شما در جامعه نیستید، کمبود عزت نفس و خطای فکری و منطقه امن چیست؟ مشکل اصلی ازدواج بیکاری و بی پولی است. من دانشجو که نه کاری دارم نه پولی چطور ازدواج کنم؟ شما به من کار بدهید، من همین الان ازدواج می کنم. لطفاً نترسید، چاپ کنید حرف دل خیلی هاست.

❖ دختری هستم ۱۳ ساله، سطح اقتصادی خوبی داریم مادر و پدرم خیلی دعوا می کنند. پدرم مادرم را کتک می زند دیگر خسته شده ام، چه کار کنم؟ من دوست دارم خود کشی کنم.

❖ دختری ۲۰ ساله هستم و دارم برای کنکور می خوانم. ۴ سال است که با پسری رابطه دارم و خیلی به همدیگر علاقه داریم؛ اما خانواده هایمان به ازدواجمان راضی نمی شوند.

۴ سال آشنایی که از حدود ۱۶ سالگی شما آغاز شده است یعنی شما بحرانی ترین سنین نوجوانی تان را با هیجان آشنایی و ارتباط با یک پسر به سر برده

ایده که هنوز هم این هیجان بر شما غلبه دارد. بارها گفته ایم نوجوانی، دوره سختی است که احساسات شدید و هیجانات غلیظ اجازه واکنش منطقه را به فرد نمی دهد و آشنایی ها و وابستگی هایی که در این دوره شکل می گیرد، مبنای درستی ندارد و نمی تواند شرایط مناسبی برای انتخابی سالم و تشکیل زندگی مشترک باشد. شما الان درگیر درس خواندن هستید و آینده زندگی تان به تصمیمات و فعالیت های فعلی تان گره خورده است، با توجه به سن تان، کم کم در حال عبور از مراحل پایان نوجوانی هستید، سال های آینده خواهید دید که احساسات فعلی تان تا چه اندازه گذرا و ناپایدار است و به دلیل نداشتن تجربه کافی در زندگی نمی توانید تمام ابعاد موضوع را به طور درست و کامل ببینید و تصمیم بگیرید. به تجربه و تصمیم خانواده ها اعتماد کنید و اجازه دهید از این مرحله سنی عبور کنید تا دید کامل تر و منطقی تری به زندگی پیدا کنید تا مبادا با تصمیمی احساسی و نپخته، در سال های آتی زندگی تان با مشکلات و آسیب های جدی روبه رو شوید.



سارا اهرجریروانشناس بالینی ازدانشگاه فردوسی