

## به شما زوج محترم

# پیشنهاد می شود

حسینی – به خیر و خوشی و سلامتی تعطیلات نوروز را به پایان رسانیده اید و به حالت معمول و عادی زندگی .... نه! دست نگه دارید، برگردید! این همه طبیعت رستخیز کرده و این همه آیین و سنت اجرا شده که من و شما با تغییر سال نو، تکانی به خودمان و زندگی مان بدهیم و به قول معروف به از این شویم که هستیم!

### یک چاله بکنید!



دست بردارید، این که پار سال کی چی گفت که شما را ناراحت کرد و شما هم نق و غر مریوطه را به سر همسر خالی می کردید، مریوط به پار سال بود و پار سال هم تمام شد و رفت. برای چیزی که نیست، حرفی دارید؟! چاله ای را که کندید با همین چیز ها پر کنید و رویش خاک بریزید و نهال دوستی بنشانید که قرار است کام دل بر آرد.

### آن ها افسانه بودند!



باور کنید حتی در هزار و یک شب هم ردپایی از آن ها نمی یابید، نمی دانم کار کدام اجنبی غریزه وطن فروشی بود که تا توانست داستان فرسایی کرد در باره این که به طور پیش فرض بین مادر زن و داماد، عروس و مادر شوهر، جاری ها و وای... وای... رویم به دیوار و زبانه لال و هفت خانه دور باد بین خواهر شوهر و زن داداش شکراب است! شما هیچ شاهد علمی، هیچ گواه تاریخی و هیچ نظریه ای پیدا نمی کنید که این موضوع را اثبات کند، امسال را با تغییر این باور دیرین، انقلابی کنید!

### 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 در باره فرد مقابل خود) بنویسید لطفاً ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

@zendegiisalam ۲۰۰.۹۹۹

\* من یک نوجوانم. شما چر ابرای تمام سوالات قشر نوجوان می گوید! اقتضای سن تان است ؟ یا سوال کامل نیست. به همان چیزی که می بینید جواب درست بدهید. آدم اینجوری از مشورت کردن منصرف می شود.

\* دانشجوی ترم آخرم و پاییز سال آینده سر کار می روم. من و خانمی از اقوام، صحبت کردیم و رابطه مان جدی شده و از همدیگر خوششان آمده است. هر دوی به دین و دستورات دینی مقید هستیم. من مسئله صحبت با نامحرم به صورت پنهانی را قبول ندارم و مخالفش بوده و هستم و به خانواده خودم اطلاع داده ام. به ایشان هم گفتم که می خواهم رابطه مان رسمی شود. او هم قبول کرد و تنها پدرش نمی داند. فعلاً نمی توانم عروسی کنم و گرفتن تا تکلیف کار مشخص شود، نامزدیمانیم. خودش مشکلی ندارد اما پدرش قبلاً گفته با هر کسی از دواج کنی نمی گذارم نامزدی ات زیاد باشد، مانده ام بین دوراهی که بروم شرایط پدرش را قبول کنم یا صبر کنم تا در سم تمام شود؛ یعنی حداقل پنج، شش ماه دیگر. نمی توانم این مدت از او بی خبر باشم و با او حرف نزتم. اگر شرایط پدرش را قبول کنم خیلی برایم سخت می شود.

خوشحالم که فرد مورد نظرتان را یافته اید. در باره نکته ای که نگرانان کرده است، باید بگویم چر ا پیش از روبه رو شدن با موضوع، احتمال مخالفت پدر ایشان را می دهید؟! بهترین راه این است که در خواستگاری رسمی با ایشان صحبت کنید، شاید به راه حل میانی رسیدید. همچنین مانمی دانیم منظور ایشان از مدت زمان طولانی چقدر است؟ شاید اصلاً ۵ یا ۶ ماه زمان مورد نظر و مطلوب ایشان باشد. شاید پس از آشنایی با شما و پذیرفتن تان به عنوان دامادشان، شرایطتان را قبول و همراهی کردند. ذهن تان را نسبت به کاری که هنوز مطمئن نیستید قطعاً رخ خواهد داد، در گیر نکنید. بزرگترها با هم گفت و گو و ماجرا را حل می کنند. نظر دختر ایشان هم شرط است. از سویی شاید با سطحی از ارتباط شما با شرایطی موافق بودند و... می بینید چند احتمال وجود دارد و شاید خود ایشان راه حل بهتری برایتان داشت. به خواستگاری بروید و به خاوند تو کل کنید.

## خواستگار بعد از شنیدن جواب رد، تهدیدم می کند



لطفا کمکم کنید. خانمی هستم ۲۸ ساله. ۴ سال پیش خواستگاری داشتم که از من جواب رد شنید. از همان زمان مرا تهدید به اسید پاشی و ... می کند که نباید از دواج کنی. خسته شدم. چه کار کنم؟



حسین محرابی مشاور

خواهر گر امی، باتوجه به وضعیتیه که بیان کرده اید ظاهراً خواستگاری وی و همچنین پاسخ شما به ایشان رو ال عادی و معمول خود را طی نکرده یا اینکه توافقات دیگری بین شما وجود داشته که نقض آن ها موجب عصبانیت نامبرده شده است چون بروز چنین رفتاری در انجام خواستگاری های معمول و خانوادگی معید به نظر می رسد. با این حال و با عنایت به شرایط موجود، مواردی را خدمت تان عرض می کنیم.

**این موضوع را با خانواده خود مطرح کنید**  
از آنجایی که به راحتی نمی توان از هر گونه تهدیدی عبور کرد، اگر خانواده شما از موضوع اطلاع ندارند، سعی کنید در اولین فرصت آن ها را مطلع کنید و با همکاری آن ها راه حل مناسبی را برای خاتمه دادن به این مسئله پیدا کنید؛ البته توجه داشته باشید که حتی الامکان موضوع را با عضوی از خانواده (مانند مادر یا پدر) که حدس می زنید برخورد منطقی تری با موضوع خواهد داشت در میان بگذارید و اگر احیاناً برادر نوجوان یا جوان دارید، به لحاظ اینکه ممکن است تصمیمات احساسی بگیرند، از در گیر شدن در این مشکل دور نگه دارید.



#### راه های ارتباطی خود را قطع کنید

در اسرع وقت مسیرهایی را که نامبرده با شما ارتباط برقرار می کند، مسدود کنید و با تعویض شماره تلفن همراه خود پاسخ ندادن به شماره های نامبرده یا خطوط ناشناس در تلفن منزل و محل کار، سعی کنید گیرنده پیام وی نباشید.

#### به خواستگاران جدید پیندشید

در عین حال که نباید به سادگی از کنار تهدیدهای این آقا بگذرید ولی ایشان نمی توانند مانع از دواج شما شوند؛ بنابراین اگر واقعا به از دواج با وی فکر نمی کنید بهتر است با حفظ آرامش خود به موقعیت های جدید بیندیشید و به هیچ عنوان موقعیتی را به دلیل حرف ها و تهدیدات وی کنار نگذارید.

#### با خانواده اش ارتباط برقرار کنید

بعد از اینکه موضوع را با خانواده خودتان مطرح کردید، یکی از راهکار های پیشنهادی این است که از طریق خانواده شما با یکی از اعضای خانواده آن آقا هماهنگی لازم برای یک گفت و گوی صمیمی انجام شود و موضوع را به شکلی محترمانه و منطقی با آن ها در میان بگذارید و از آن ها بخواهید فرزند خود را متقاعد کنند.

#### به حمایت های قانونی توجه داشته باشید

در صورت قانون جاری کشور برای این گونه موارد، راهکار های لازم را ارائه کرده است و اگر از شیوه های گفت و گو و مسالمت آمیز به نتیجه مطلوب نرسیدید و رفتارها و تهدیدهای وی همچنان ادامه داشت، می توانید با انجام مشاوره حقوقی، از طریق مراجع ذی صلاح به شیوه قانونی اقدام کنید.

نوبتی هم باشد نوبت به سر رسیدن تعطیلات نوروز و مواجه شدن با این واقعیت است که هر تعطیلات نیز پایانی دارد و باید در سال جدید بار و حیه ای مضاعف به محل کار برگشت؛ اما مسئله ای که ممکن است بعد از تعطیلات پر رنگ شود مسئله کسالت بهاری یا خستگی بعد از تعطیلات است. بسیاری از افراد دوست دارند تعطیلات همچنان ادامه داشته باشد یا وقتی به سر کار شان باز می گردند احساس خستگی و خواب آلودگی ناشی از فصل بهار را دارند و خود را کم انرژی تر از آنچه باید می بینند. «نی سیایت» برای غلبه بر این احساس پیشنهادهایی مطرح می کند:

#### برنامه ریزی بلندمدت انجام دهید

اگر برنامه و چشم اندازی بلندمدت داشته باشید، مطمئناً به خستگی خودتان می خندید و برای شروع دوباره استین های تان را بالا می زنید! در واقع چیزی که در اینجا اهمیت دوچندان دارد هدف است. اگر به همان اهداف تکراری هر ساله بسنده کنید شاید هیچ انگیزه ای برای شروع کار در سال جدید نداشته باشید، اما اگر اهداف و برنامه های خلاقانه ای در سرتان باشد دست کم انگیزه اجرایی کردن آن ها را دارید که نیازمند انرژی شماست. برنامه ریزی و اهداف نوآورانه چیزی است که اگر قبل از تعطیلات درباره اش فکر کرده باشید، در ایام پس از تعطیلات می توانید به اجرایی شدنش فکر کنید. پس یک هدف خاص تنظیم کنید و برای آن برنامه ریزی کنید. این چیزی است که به مغز شما تمرکز مثبت و انگیزه های برای پیشرفت خود و دوری از افسردگی و کسالت را می دهد.

#### تغییر در ساعات انجام کارها

اگر شرایط اجازه می دهد در فصل بهار ساعات کاری خود را تغییر دهید؛ برای مثال روز هایی که توان تمرکز بر انجام کار های تان را ندارید، ساعات کمتری کار کنید و زمان بیشتری را به خودتان و کارهایی که دوست دارید اختصاص دهید. در واقع قابلیت تغییر زمان انجام کارها، ابزاری کارآمد برای زمان هایی

## خانمم بددهن و عصبی است



جوانی ۲۸ ساله ام. دارای مدرک دیپلم هستم و همسر م مدرک سیکل دارد. از لحاظ مالی در شرایط متوسط هستیم حدود ۸ سال است که ازدواج کرده ایم و یک بچه چهار ساله هم دارم. تنها مشکلی که با خانم دارم این است که خیلی عصبی و بددهن است و همه کارهایش را می خواهد با عصبانیت و پر خاشگری انجام بدهد؛ البته ما به هم خیلی علاقه داریم؛ ولی حس می کنم که این حالت، شخصیت درونی اوست که نمی تواند تغییرش بدهد، من هم خیلی تلاش می کنم که با آرامش کاری بکنم که به حالت عادی برگردد ولی موفق نشدم.



با سلام خدمت شما. اینکه پیگیر مسائلی هستید که در زندگی زناشویی تان مشکل درست می کند، علامت خوبی است و علاقه شما به زندگی و همسر تان را نشان می دهد. از پر خاشگری عامل درونی و ژنتیکی نیست، بلکه یک جوهر رفتار اکتسابی است.

#### قدم اول

اولین قدم برای تغییر رفتار های پر خاشگرانه این است که واقعا همسر تان خودش هم بخواهد تغییر کند. برای این منظور لازم است با او بنشینید و سعی کنید با هم سود و زیان رفتار های پر خاشگرانه اش را بررسی کنید. مسلماً با بررسی بیشتر، متوجه می شود که رفتار های پر خاشگری فقط در کوتاه مدت می توانند برایش سودمند باشند. این کار باعث افزایش انگیزه ایشان به تغییر رفتار هایشان می شود.

#### قدم دوم

قدم دوم این است که همسر تان موقعی که عصبانی می شود به خودش دقت کند و ببیند این عصبانیت را در کجای بدنش احساس می کند. چون به طور معمول پر خاشگری حتماً روی یک قسمت از بدن تاثیر می گذارد؛ مثلاً بعضی افراد شروع عصبانیت را با تپش قلب شان احساس می کنند. بعضی آن را در بازوهای خود احساس می کنند و... مهم است که همسر تان متوجه این موضوع شود و سعی کند این علامت بدنی را به خاطر بسیار دوزودتر



سیده سلطان محمدلو دانشجوی دکتری روان شناسی بالینی دانشگاه علوم پزشکی

### مثبت من

پیشنهادهایی برای غلبه بر کسالت و خستگی پس از تعطیلات

## نوروز به سر آمد و آمد زمان کار!

همچون فصل بهار است. اگر چنین امکانی وجود ندارد دسعی کنید حداقل زمان ناهار و استراحت را خارج از محیط کار سپری کنید. هر زمان که احساس کسالت کردید نفسی عمیق بکشید یا کمی قدم بزنید. تحقیقات نشان داده، تنفس در فضای آزاد می تواند سیستم عصبی را آرام کند و به مغز انرژی دوباره دهد و تمرکز و خلاقیت را بهبود بخشد.

#### به میز کار تان سرو سامان دهید

هیچ چیز نمی تواند بیش از دیدن یک میز کار شلوغ با انبوهی از بر که ها و وظایف انجام نشده که پس از تعطیلات انتظار تان را می کشد شما را کلافه و سر درگم کند. پس چه خوب بود قبل از این که محل کار تان را برای تعطیلات تر کمی کردید، به میز تان سرو سامان می دادید. آغاز سال نو کاری با میزی مرتب می تواند به مغز شما در تمرکز بر کارهایی که برای شان برنامه ریزی کرده اید کمک کند.

#### کارهای تان را فهرست کنید

برای برنامه های جدید باید فهرستی از وظایف را برای خودتان تهیه کنید. بهتر است این کار را چند روز قبل از بازگشت به محل کار انجام دهید و موکول کردن آن به شبی که فردایش به سر کار می روید ممکن است سبب درگیر شدن ذهن و استرس شود و این خود عامل بی خوابی شده و روز بعد که به سر کار می روید به دلیل کم خوابی احساس کسالت خواهید کرد، پس شب قبل از بازگشت به محل کار به خوبی استراحت کنید.

#### انجام کارهای خلاقانه یا گروهی

محققان عقیده دارند هوای خوب قوه تخیل و احساسات آدمی را تقویت می کند؛ بنابراین انجام کارهایی که نیازمند خلاقیت هستند یا پرداختن به کارهای گروهی با این مقاطع زمانی به شدت هم خوانی دارد. به دیگر بیان مهارت های بین فردی از جمله احساس همدلی و همراهی با دیگران یا هوش احساسی در انسان با شرایط آب و هوایی ارتباط مستقیم دارد.