

امرو یکی از داستان های شاهنامه را بخوان اگر سخت است می توانی از کتاب های داستانی در این زمینه استفاده کنی.

پیشنهاد
امروز

احساسی دارید، تنها نیستید. بیشتر زن و شوهرها همدیگر را دوست دارند؛ اما نمی دانند چگونه رابطه و زندگی عاشقانه و شادی داشته باشند. اگر می خواهید رابطه خوبی داشته باشید این ۵ قانون را در زندگی رعایت کنید.

احساس می کنند همسرشان به آنها احترام نمی گذارد در حالی که می دانند دوستشان دارد و این باعث می شود هر دو طرف احساس سر در گمی، ناامیدی و ناراحتی داشته باشند. به گزارش سایت «بدونیم» اگر شما نیز چنین

برخی زوج ها در زندگی مشترک، در شرایطی به سر می برند که واقعا خوشحال نیستند. آن ها همسرشان را دوست دارند و هرگز حاضر نیستند او را ترک کنند؛ اما با وجود این رابطه شان پر از بحث، درگیری و پشیمانی است. گاهی اوقات

قبل از این که افکار تان را به زبان بیاورید آن ها را بنویسید

به طور معمول در مواقعی که ناراحت هستیم، ناگهان رفتاری از روی عصبانیت مرتکب می شویم. در این شرایط بهترین کار این است که بنشینید و تمام چیزهایی را که در افکار تان هست، بنویسید. این کار باعث می شود احساس تان را بهتر درک کنید و به ریشه مشکل پی ببرید. پس از آن وقتی در باره مشکل با همسر تان صحبت می کنید، کمتر احساس ناراحتی می کنید و آرامش بیشتری دارید. در نتیجه حرفی نمی زنید که باعث آزدگی او شود و این یعنی نگرش مثبتی نسبت به حل مسائل دارید.

نیازهای تان را به زبان بیاورید

گاهی اوقات افراد از همسرشان انتظار دارند که فکر، احساس و نیازهای شان را پیش بینی کند. آن ها در این رابطه خود را حق به جانب می بینند؛ اما در واقعیت این انتظار غیر منطقی است. اگر همسر تان نتواند نیاز تان را پیش بینی کند ناراحت و خشمگین می شوید و این رفتاری منصفانه نیست. وظیفه شما این است که نیازهای تان را به زبان بیاورید و در مقابل، وظیفه همسر تان این است که به نیازهای تان پاسخ دهد.

هر روز با یکدیگر گفت و گو کنید

یکی از مهم ترین مسائل مشکل ساز در زندگی مشترک این است که زوج ها، دیگر تلاشی برای صحبت کردن با یکدیگر نمی کنند. به جای صحبت های جالب و بحث بر انگیز تمام گفت و گوها با سوالاتی تکراری مثل حالت چطور؟ یا کار چطور بود؟ شروع می شود؛ البته این سوالات در ابتدای بحث طبیعی است؛ اما زوج های شاد و موفق همیشه در باره علایق و سرگرمی های شان نیز صحبت می کنند. صحبت های کوتاه هیچ وقت دو نفر را به هم نزدیک نمی کند. اگر هر چیزی به هر دلیلی باعث شود از هم دور شوید دیگر احساس می کنید حرفی برای گفتن با هم ندارید. سعی کنید هر روز از همسر تان یک سوال جالب بپرسید؛ مثلا: آیا امروز چیزی باعث شد که بخندی؟ این گونه صحبت کردن برایتان لذت بخش تر و باعث می شود بیشتر به هم نزدیک شوید.



معرفی ۵ قانون برای بهتر شدن رابطه شما و همسر تان

گیر نمی دهیم، حرف می زنیم

پسر ۶ ساله ام بدون من به مدرسه نمی رود

پسر ۶ ساله ای دارم که با گذشت ۷ ماه از آغاز مدارس، بدون من به مدرسه (پیش دبستانی) نمی رود. چه کار کنم؟



الاقیانچی
دانشجوی دکتری
روانشناسی بالینی
دانشگاه شهید
بهشتی

با سلام. به طور طبیعی بچه ها در این سن میزانی از اضطراب را به هنگام دور شدن از محیط آشنا و امن خانه و ورود به محیط جدید و ناشناخته مدرسه نشان می دهند؛ اما انتظار می رود این اضطراب طبیعی به مرور زمان کاهش پیدا کند و کودک با محیط جدید احساس راحتی کند و بتواند به وظایفش عمل کند.

نشانه های دیگری هم وجود دارد؟

در صورتی که فرزندتان علاوه بر این مشکل، ترس شدیدی از جدا شدن و تنها ماندن، ترس شدید از آسیب دیدن و از دست دادن، کابوس های مکرر و شکایت های جسمانی مثل دل درد و تهوع دارد، از مشکلات شدیدتری رنج می برد که توسط روان شناس کودک قابل درمان است؛ بنابراین توصیه می شود به کلینیک های روان شناسی مراجعه کنید؛ اما در صورتی که مشکل به این شدت نیست، می توانید برای رفع مشکل از راهکار های زیر استفاده کنید:

• در ابتدا سعی کنید افکار و احساسات کودک تان را در باره همراهی نکردن تان شناسایی و بعد آن ها را تایید کنید؛ برای مثال



می توانید بپرسید: نگرانی اگر من باهات نیام چه اتفاقی بیفته؟ بعضی بچه ها از مدرسه، بچه ها و معلم های ترسن، تو چی؟ ممکنه نگران باشی که منواز دست بدم؟»
• سعی کنید به شیوه های مختلف به جای وابسته کردن او، مستقل بودنش را تشویق کنید؛ برای مثال وقتی تکالیف مدرسه را به اتمام می رساند، وقتی کارهای شخصی اش را انجام می دهد، مسئولیتش را در خانه انجام می دهد یا به تنهایی می خوابد به او بگویید آفرین که توانستی خودت تنها ای از پس کارات بر بیای و ...
• موقعیت های تنهایی برایش ایجاد کنید. این کار را از موقعیت هایی شروع کنید که تحمل شان برای کودک تان آسان تر است؛ برای مثال او را تشویق کنید با بچه های محله و نزدیک منزل تان بازی کند، اجازه دهید یک شب رانز داقوامی که بچه های

همسن او دارند بگذراند، در صورت امکان، اجازه دهید از سوپری سر کوچه خریدی انجام دهد و بدون اینکه بفهمد پشت سر او نظاره گرش باشید و دیگر موقعیت های مشابه را شناسایی کنید و او را با این موقعیت ها که شما در آن نیستید مواجه کنید (نکته طلایی در مان همین است) و در نهایت همراهی تان را در مسیر مدرسه حذف کنید. توجه کنید که در هر موقعیتی که کودک تان موفق شد او را حتما تشویق کنید و اگر هم نمی توانست، به هیچ عنوان او را سرزنش نکنید و تنها او را به ادامه دادن تشویق کنید ولی روند را قطع نکنید.

• بسیار مهم است که به صحبت های مستقیم و غیر مستقیم یا رفتار خود یا اطرافیان تان که نشان دهنده خطر ناک بودن دنیا و آدم هاست، توجه و تا جای ممکن آن ها را حذف کنید. احساس و افکار کودک تان نتیجه احساس و افکار ما و نوع تعامل تان با آن هاست؛ بنابراین اگر شما یا همسر تان فرد مضطربی هستید حتما برای درمان آن اقدام کنید.

• حواستان به فشار های موجود در محیط کودک تان باشد. فشار هایی مثل تغییر ناگهانی مدرسه، جابه جایی های مکرر ناگهانی، دعوای مکرر زناشویی، وجود سی دی فیلم های ترسناک. اگر کودک تان تبلت دارد آن را از نظر داشتن صحنه های ترسناک چک کنید.

• با مسئولان مدرسه در ارتباط باشید و تا جای ممکن همکاری آن ها را دریافت کنید.



زیرا اعتماد پایه و اساس زندگی مشترک است و بدون اعتماد زندگی دوام چندانی ندارد.
خوب فکر کنید : شما قبل از تصمیم گیری و انتخاب همسر هر چقدر که بخواهید، می توانید فکر کنید و این فکر، هزینه ای ندارد؛ اما بعد از ازدواج فرصت برای تفکر زیاد

بسیار متأسفانه اطلاعات تان برای پاسخگویی کافی نیست؛ به عنوان مثال نگفته اید که چه مسائلی را بیابان کردند که باعث ناراحتی شما شده و شما خواستگاری را به هم زده اید! با این حال در پاسخ به شما شهروند گرامی باید عرض کنم که:

با خودتان صادق باشید: با خود فکر کنید با توجه به مسائل بیان شده می توانید به زندگی با این فرد ادامه دهید یا نه؟ قطعاً مسائل مطرح شده آنقدر برای شما مهم بوده است که برای آن خواستگاری را به هم زده و همه چیز را خراب کرده اید و اینکه اگر توبه هم کرده باشید؛ دلتان از ایشان صاف خواهد شد یا نه؟ آیا طر حواره ای که از ایشان در ذهن شما شکل گرفته است؛ با گذشت زمان قابل تغییر است و شما می توانید به ایشان اعتماد کنید؟



دکتر هادی
غلام محمدی
مشاور،
دانش آموخته دانشگاه
شهید چمران

فردی به خواستگاری ام آمد و همه مراسم عادی برگزار شد، ابتدا همه چیز خوب بود ولی بعد حرف هایی از گذشته اش بیان کرد که من دیگر نتوانستم تحمل کنم و همه چیز را به هم زدم. الان بعد از دو هفته دوباره آمده و می گوید تمام کارهایش مربوط به گذشته بوده و الان توبه کرده است. آیا می شود به چنین شخصی اعتماد کرد؟ او دلیل بیان کردن این مسائل را داشتن صداقت می داند.



فکر می کردم رئیس دیگران هستم

تا یک سال پیش زندگی برایم خیلی سخت می گذشت چون افکارم خیلی آزار دهنده بود. همیشه تصور می کردم کاملاً درست فکر

به قلم شما

می کنم و این دیگران هستند که اشتباه می کنند. خودخواه نیستم ولی گاهی باعث رنجش دیگران می شدم. روابط اجتماعی خیلی بالایی دارم و دوستان بسیار زیادی که با بیشتر شان خیلی صمیمی ام اما همین افکار باعث می شد بعضی دوستان خوبم را از دست بدهم به خصوص در کارم. فکر می کردم همه چیز باید طبق برنامه پیش برود و اگر کوچک ترین مسئله ای در روند کار پیش می آمد، به شدت عصبانی می شدم و با اطرافیانم بد رفتاری می کردم!

• وقتی فهمیدم که...

طی این جریان و از دست دادن دوستانم، آنقدر سختی کشیدم تا بالاخره فهمیدم که من رئیس نیستم؛ بلکه یک انسان معمولی هستم و اطرافیانم نعمت های زندگی ام هستند و باید دل آن ها را به دست بیاورم و کم کم شروع کردم به تغییر دادن این نگرش غلط که مانع رشد بود و باعث می شد به جای پیشرفت، پسرفت کنم. یکی از دوستان خیلی خوبم کتابی به من معرفی کرد به اسم «ثر مرکب». پیشنهاد می کنم این کتاب را حتما بخوانید. دقیقاً تغییر من از زمانی شروع شد که این کتاب را مطالعه کردم چون فهمیدم کجای رفتارم اشتباه است. این کتاب کمک کرد تا عادت های بد را ترک و عادت های خوب را کم کم جایگزین آن کنم. بعد از خواندن این کتاب زندگی من روی غلتک رشد و پیشرفت افتاد. از آن زمان تا الان حالم خیلی خوب است و از زندگی و خودم راضی ام و هر وقت که با چالش روبه روم می شوم، برخلاف گذشته که حالم به شدت بد می شد؛ خیلی خوشحال می شوم و از چالش استقبال و سعی می کنم آن را حل کنم. قبلاً می ترسیدم با ترس های خودم روبه روشوم اما الان با تمام ترسی که دارم، خودم را در دل مسائل می اندازم. نمی دانید چه لذتی دارد وقتی از دل ترس، پیروز بیرون می آیم و می فهمم که آن ترس فقط یک توهم بوده است. قبلاً این جمله را درک نمی کردم اما الان با تمام وجود در کش می کنم. نمی خواهم بگویم الان دیگر هیچ مشکلی وجود ندارد ولی به درک و بینش جدید تر و قشنگ تری رسیدم که هم حال خودم عالی است و هم دیگران در کنار من حال بهتری دارند. قبلاً اگر می خواستم به کسی کمک کنم که در زمینه ای رشد کند اگر کم کاری می کرد ناخواسته اعتماد به نفسش را له می کردم در حالی که فکر می کردم اعتماد به نفسش را بیشتر می کنم، مثل یک والد کنترل گر اجازه نمی دادم خودش تصمیم بگیرد؛ اما الان اگر کم کاری کنند فقط عواقبش را گوشزد و کمک می کنم تا راهش را پیدا کنند. من نیز تلاش بیشتری می کنم تا در آن زمینه حرفه ای بشوم و بتوانم تجربیات خودم را برای آن ها بازگو کنم تا از من یاد بگیرند و برایشان الگو باشم چون وقتی مطلبی را آموزش می دهیم باید خودمان با آن درگیر شده باشیم. امیدوارم این تجربه که حاصل سختی و رنج چندساله من بود، باعث ایجاد حال مثبت و تغییر مثبت در نگرش حتی یک نفر بشود. «به قلم میم»

همراهان عزیز! شما هم می توانید «تلخ و شیرین» زندگی خودتان را برای ما به آدرس کانال تلگرامی زندگی سلام @zendegisalam بفرستید.