



نگاهی روان شناسانه به اظهار بی علائگی مردها از همراهی با همسرشان در خریدهای نوروزی

کلافگی مردها در ضیافت تفریح خانم‌ها!



فرزانه شهریار دوست | روان شناس بالینی، دانشی آموخته دانشگاه علامه طباطبائی



وقت گذاشتن برای خرید، یکی از آن مباحثی است که خانم‌ها به آن علاقه مند بوده و برای برخی آقایان، سوهان روح است! روزهای پایانی سال، بیشتر از هر زمان دیگری با خرید کردن پیوند خورده است. بیایید نگاهی روان شناسانه به این موضوع داشته باشیم تا شاید بتوانیم با توصیه‌هایی به زوج‌ها، این ماجرا را بهتر مدیریت و خریدهای پایان سال را برای مردها و خانم‌ها، شیرین تر کنیم.

مشکلی که جهانی است!

این روزها، خانم‌ها پاسخ‌های متعددی در برابر یک سوال یکسان از شوهرشان می‌شنوند. سوال خانم‌ها: «امروز خرید برویم؟» و اما جواب شوهرها: «نه حوصله‌اش را ندارم!»، «با خواهرت برو!»، «من حوصله چند ساعت علاقی تو بازارها رو ندارم!»، «ای بابا! باز آخر سال شد، بدبختی ما شروع شد!»، «آخه کی تو این بازارهای شلوغ میره خرید؟»، «حالا همون لباس‌های قبلی مگه چه ایرادی داره؟» و ... اگر خانم باشید، به احتمال زیاد پاسخ‌های مطرح شده برایتان آشنا به نظر می‌رسند! به خصوص در روزهای پایانی سال، ممکن است

نیست؛ در مراکز خرید برخی کشورها، مکان‌هایی برای بازی آقایان تعبیه شده تا خانم‌ها با خیال راحت به خرید خود برسند و آقایان از بی حوصلگی رهایی یابند!

چرا آقایان از خرید کردن فراری‌اند؟! اولین و مهم‌ترین مسئله‌ای که باید به آن اشاره کرد این است که شما به عنوان خانم، اجتناب همسر خود را از همراهی در خرید کردن به چه حسابی می‌گذارید؟ بی‌توجهی به شما؟ بی‌حوصلگی؟ بی‌علاقگی به شما؟ تبیلی؟ اهمیت نداشتن شما؟ تقریباً برای بیشتر آقایانی که از خرید کردن در روزهای پایانی سال فراری‌اند، ممکن است هیچ کدام از دلایل بالا صدق نکنند. آن چه مهم‌ترین علت اجتناب مردان از خریدهای پیش از نوروز می‌شود، تفاوت دیدگاه دو جنس متفاوت درباره خرید کردن است. احتمالاً شما در پاساژها و مراکز خرید با این صحنه مواجه شده‌اید که خانمی شاد و پرانرژی مشغول خرید است و همسرش بی‌حوصله و دمی به نظر می‌رسد و صرفاً دنبال خانم کشیده می‌شود. بسیاری از این قبیل مردان به خرید کردن به چشم یک وظیفه نگاه می‌کنند که مجبورند همچون دیگر وظایف زندگی

انجام دهند نه یک تفریح. این در حالی است که بازارگردی برای بسیاری از خانم‌ها یک تفریح لذت بخش است. بسیاری از زنان با بازارگردی، دیدن مغازه‌ها و خرید کردن از فشارها دوری می‌کنند، در حالی که همسرشان به این کار با دید وقت تلف کردن می‌نگرد و ترجیح می‌دهد نوع تفریح متفاوتی داشته باشد. دلیل بعدی می‌تواند ساختاریافتگی ذهنی آقایان و پراکندگی ذهنی خانم‌ها هنگام خرید باشد. شاید شما نیز این تجربه را داشته باشید که قصد خرید کیف داشته‌اید اما هنگام بازگشت از خرید، همه چیز خریده باشید به جز کیف که هدف اصلی خرید بود! برعکسش نیز صادق است. آقایان زمانی که برای خرید شیء خاصی به بازار می‌روند، معمولاً تمام دقت و تمرکز خود را معطوف به خرید همان شیء می‌کنند. این یکی از دلایلی است که ممکن است مردان را از همراهی با خانم‌ها هنگام خرید فراری دهد.

توصیه‌هایی برای خانم‌ها

حالا که از تفاوت دیدگاه ذهنی خانم‌ها و آقایان درباره موضوع خرید مطلع شدید، به این تفاوت احترام بگذارید و برای با برنامه خرید کردن، تلاش کنید.

هدف دار خرید کنید

به جای خرید کردن آشفته وار و از این مغازه به آن مغازه و از این پاساژ به آن پاساژ رفتن، کنش دار شدن خرید و خسته کردن خود و همسرتان، از قبل به این فکر کنید که امروز دقیقاً قصد خرید چه چیزی دارید؟ کدام مراکز خرید مناسب تر هستند و زودتر به نتیجه خواهید رسید؟

زمان مناسبی را انتخاب کنید

حال که بر این موضوع اشراف دارید که خرید کردن برای همسرتان ناخوشایند است، اگر زمان نامناسبی را برای خرید، انتخاب کنید به طور مثال زمانی که او بسیار خسته است، به کلافگی وی هنگام خرید دامن خواهید زد و زمان خرید برایش آزاردهنده تر خواهد بود. بنابراین زمان مناسبی را به خرید اختصاص دهید و طول مدت خرید را به حداقل برسانید.

توصیه‌هایی برای آقایان

اول از هر چیز به این فکر کنید که خرید کردن دقیقاً به همان اندازه‌ای که برای شما مسخره و عذاب‌آور است، به همان اندازه برای همسرتان مفرح و لذت بخش است و این تفاوت علاقه باید به نحو مناسبی متعادل شود.

به نیاز همسرتان احترام بگذارید

همراهی همسرتان در خرید، فرصت مناسبی برای معاشرت کردن بهتر شماست به شرط آن که سعه صدر بیشتری داشته باشید. با انتخاب روز مناسب، زمان خلوت تری از روز، درخواست او را برای دوری از خرید آشفته وار و خرید با برنامه که خستگی کمتری به همراه داشته باشد، همسرتان را در خرید همراهی کنید. غرغر کردن و مثل روایت دنبال همسر کشیده شدن، کام هر دوی شما را تلخ می‌کند و سبب می‌شود فرصت لذت بردن از باهم بودن دو نفره به هدر برود.

برای بچه‌ها فکری کنید

معمولاً هنگام خرید، بچه‌های کوچک گرسنه می‌شوند، گریه می‌کنند، نیاز به دست شویی رفتن پیدا می‌کنند، خسته می‌شوند و از شما می‌خواهند هر چه زودتر به خانه بروید. این فشارها هم مادر خانواده را که در حال خرید است ناراحت و هم پدر خانواده را کلافه تر می‌کند و در نهایت علاوه بر این که خاطره بدی از خرید کردن برای هر دوی شما رقم می‌خورد، بچه‌ها نیز از خریدهای طولانی و بازارهای شلوغ اذیت می‌شوند. سعی کنید در صورت امکان راهکاری برای این موضوع پیدا کنید. به طور مثال از اطرافیان خود بخواهید مسئولیت مراقبت از بچه‌ها را برای چند ساعت به عهده بگیرند.

خطرات یک مشاور

کدام قسمت از طبیعتیم؟!

دکتر المیرا لایق

روان پزشک

احترام به انتخاب‌های غیرممنوعه!

اواسط شهریور بود که به تولد دوستش دعوت شدیم. در حالی که داشتم لباسش را می‌پوشاندم، چشمش به یک کلاه پشمی لایه لای لباس‌ها افتاد و گفت که می‌خواهد کلاه را سرش بگذارد. باوجود توضیح من که با این کلاه گرم‌ت خواهد شد و بهتر است در سرما آن را سر کنی، کلاه را سرش کرد. در بین راه از آینه خودرو نگاهش می‌کردم. دست به کلاه نمی‌زد، در تمام مهمانی هم با این که می‌دانستم گرمش شده، کلاه را برنداشت. به طور قطع خیلی‌ها در آن مهمانی به ما خندیدند اما من خوشحال بودم و با خودم می‌گفتم این اولین انتخاب پسر سه ساله من است. باید یاد بگیرم به انتخاب‌های غیرممنوعش احترام بگذارم.

اطرافیانم مانند زلزله‌اند!

دکتر جان اطرافیان من دو دسته‌اند. یک سری زلزله ۲ یا ۳ ریشتری که فقط جیم را می‌لرزاندند خالی می‌کنند. یک سری هم ۸ ریشتری که جانم را می‌لرزاند. – با این حساب اطرافیان تان همه زلزله هستند یا ریشترهای متفاوت؟! – ای گل گنتی!

– و شما چی؟ نقش شما در زندگی اطرافیان تان چیست؟ – خانمش سریع می‌پرد وسط حرف ما و می‌گوید: «ایشان آشفشان هستن، یک دفعه شله می‌کشن و همه رو می‌سوزونن».

هر سه با هم می‌خندیم و مرد ادامه می‌دهد: «امیدی به ما میره اصلاح بشیم؟» – بله تا همه تون از طبیعت میان، جای امید هست!

حالا از آن موقع دارم به خودم و اطرافیانم فکر می‌کنم. کیا سیل هستند؟ کیا بارون؟ کیا بادن؟ کیا نسیم؟ ... اصلاً خودم کدوم قسمت طبیعتیم؟

حالم که خوب است...

یک ماه قبل که آمد، فقط پنج دقیقه تاخیر در ویزیتش داشتم. چنان مطب را روی سرش گذاشت که هنوز صدای فریادش در گوش من است. این بار ۱۵ دقیقه تاخیر به دلیل شرایط خاص یک بیمار داشتم و منتظر زلزله‌ای جدید بودم اما با چهره‌ای خندان وارد شد، سلام گرمی کرد و در جواب عذرخواهی من گفت: «ای-هن حرفیه؟!» در پایان ویزیت از نگرانی اولیه ام برایش گفتم و این که رفتارش متعجب کرد. خندید و گفت: «وقتی حالت خوب نیست، نایبه‌ها به اندازه یک سال می‌گذرد. صدای آدم‌ها حتی خنده‌شان پتکی است که بر سرت می‌کوبند. نگاه‌هایشان سنگینی می‌کند. خلاصه این که این انتظار سخت است اما وقتی حالت خوب است، ساعت هالذت بخش هستند، صدای کچش هم برایت آهنگ دارد و نگاه‌ها مهربانند.» حق باو است، حالم که خوب است ترافیک فرصتی است برای دیدن و بترین‌های رنگارنگ، حالم که خوب است برق هم که می‌رود فرصتی است برای زمزمه یک ترانه اما حالم که بد است...

[...]

منتبه الهام پوهنی

نمونه: سعید مرادی

انتخاب یک فرد برای

تشکیل زندگی مشترک

یکی از مهم ترین

تصمیم های زندگی

هر شخصی است. برای

گرفتن چنین تصمیمی

لازم است که شما در

شرایط مناسب ذهنی

باشید



خواستگارم فرزندی یک ساله دارد

دختری ۲۰ ساله ام. در عقد بودم که طلاق گرفتم. بصری ۲۵ ساله با یک فرزند که حدود یک سال است، طلاق گرفته. حالا اصرار به ازدواج با من دارد. به نظر شما به همین دلایلی که عرض کردم اختلافی بین ما به وجود نمی‌آید؟ و حتماً بگویید چگونه با پدرم این موضوع را مطرح کنم؟ واقعاً گیج‌م و از همه چیز می‌ترسم. وضعیت زندگی ام خیلی به هم ریخته است.



تینا امیری | روان شناس بالینی از انستیتو روان پزشکی

ازدواج تصمیمی است که به بررسی کافی و همه جانبه نیاز دارد. در گرفتن این تصمیم، اشتیاق و تمایل دوطرف بسیار حائز اهمیت است. در سوال شما مهم ترین نکته این است که هم شما و هم فرد جدیدی که تمایل به ازدواج دارد، پیش از این انتخاب نامناسبی داشته‌اید.

دلایل شکست ارتباطات قبلی بررسی شود

هر چند این موضوعی نیست که به خودی خود، فردی را بدون

شدن این دلایل، از تصمیم به ازدواج خودداری کنید. به طور معمول افرادی که در ارتباطات خود ناموفق ظاهر می‌شوند، از نبود برخی مهارت‌های ارتباطی یا الگوهای تکرار شونده نامناسب در برقراری ارتباطات خود رنج می‌برند که با شناسایی این موارد، فرد می‌تواند ارتباطات شادتر و موفق تری را تجربه کند. همان طور که گفته شد برای برطرف کردن این ضعف‌ها پیش از هر چیز لازم است از آن‌ها آگاه شوید. از خواستگار جدید خود نیز بخواهید این دلایل را بررسی کند و به او توضیح دهید به چه دلیل، این موضوع از اهمیت برخوردار است.

نکاتی درباره بچه دار بودن خواستگار تان

مسئله بعدی، حضور فرزند در زندگی خواستگار جدیدتان است. شما در سوال خود اشاره نکرده‌اید که آیا فرزند ایشان باو زندگی می‌کند یا با همسر سابقش. این موضوع نیز از آن جهت حائز اهمیت است که در صورتی که فرزند خواستگار فعلی تان پس از ازدواج با شما زندگی کند، لازم است شما از توانایی روبه رو شدن با چالش‌های تربیت و بزرگ کردن او برخوردار باشید. پرورش و تربیت فرزند، کاری خطیر و لازم است پیش از گرفتن این تصمیم از این موضوع

که آیا شما از توانایی انجام آن برای فرزندی که خود به دنیا نیاورده اید، برخوردار هستید یا خیر آگاه باشید. به خاطر داشته باشید در صورت گرفتن چنین تصمیمی شما مسئولیت پرورش و مهرورزی به او را همچون فرزند خود پذیرفته‌اید. از خود سوال کنید پس از این که فرزند خود را به دنیا آورید آیا همچنان قادر خواهید بود باو بدون تبعیض رفتار کنید. در صورتی که تصمیم نهایی شما ازدواج با خواستگار فعلی تان بود، حتماً زمانی را برای شکل گیری رابطه با فرزند ایشان در نظر بگیرید تا رفته رفته بتوانید زندگی با آن کودک را در یک خانه به خوبی آغاز کنید. از سوی دیگر دور از ذهن نخواهد بود که خواستگار فعلی تان و همسر سابق ایشان به دلیل حضور فرزند مراداتی با یکدیگر داشته باشند. لازم است این موضوع را با ایشان مطرح کنید و پیش از ازدواج، از چگونگی این تعاملات آگاه باشید تا در صورت توافق برای ازدواج پس از آغاز زندگی مشترک با مشکلی مواجه نشوید.

شتاب زده عمل نکنید

انتخاب یک فرد برای ادامه زندگی مشترک یکی از مهم ترین تصمیم‌های زندگی هر شخصی است. برای گرفتن چنین تصمیمی

لازم است که شما در شرایط مناسب ذهنی باشید. به احتمال بسیار، شما هم اکنون رابطه پیشین خود را به طور کامل به پایان نرسانده اید. حتی اگر از لحاظ بیرونی این کار را انجام داده باشید چندین ماه طول خواهد کشید تا شرایط ذهنی شما به حالت پیش از شروع این مشکلات باز گردد. در چنین شرایطی تصمیم برای آغاز یک رابطه دیگر، کار عاقلانه‌ای نیست و ممکن است شما در حالی که همچنان متأثر از رابطه قبلی خود هستید، تصمیمی بگیرید که پس از مدتی آن را صحیح ندانید. بنابراین کمی به خود فرصت دهید و زمانی که خود را در شرایط مناسب تری یافیتید، تصمیم بگیرید. در این باره می‌توانید از یک متخصص، کمک‌های لازم را دریافت کنید.

گفت و گو با پدر

در سوال خود درباره دلایل نگرانی تان از مطرح کردن مسئله و مشکلات احتمالی ناشی از بیان آن به پدر خود چیزی نگفته‌اید اما به صورت کلی در صورتی که تصمیم شما، تصمیم متعادل کننده‌ای باشد و برای نگرانی‌های ایشان دلایل موجهی داشته باشید قادر خواهید بود پدرتان را نیز با خود همراه سازید. در این زمینه می‌توانید پرسش خود را دوباره و این بار به صورت واضح تری مطرح کنید تا به آن پرداخته شود.



صفحه ویژه تخفیفات

پذیرش انحصاری آگهی

تلفن مشاور و راهنما:

۰۹۳۳۱۱۵۳۷۵۵

۰۹۱۰۵۵۰۱۷۸۳

