



۹ مهارتی که رضایت زوج‌ها از یکدیگر را به بالاترین حد ممکن می‌رساند

شکوفایی عشق

گروه خانواده و مشاوره



کای وینچ (Guy Winch)، یکی از سرشناس‌ترین روان‌شناس‌های حوزه خانواده است که کتاب‌های زیادی هم در این باره نوشته است. او بیشتر از ۲۰ سال است که به زوج‌ها برای بهتر شدن زندگی مشترک‌شان کمک می‌کند و عقیده دارد که شادی و رضایت در یک رابطه به ۹ عامل اصلی بستگی دارد و مهم‌ترین که این عوامل در نهادمان نیستند و باید آن‌ها را یاد بگیریم و تمرین کنیم. به گزارش «بیرترین‌ها»، او از عادت‌هایی صحبت می‌کند که به زوج‌ها کمک می‌کند تا سال‌های سال از رابطه خود راضی و خشنود باشند.

۱ هیجانات همدیگر را درک کنید

منظور ما از درک هیجانات این است که نه تنها وقتی همسران دچار دردسری شد باید خودتان را جای او بگذارید، بلکه باید حین بحث و جدل‌ها و دعوای‌تان هم این کار را بکنید. البته در بحبوحه اختلافات افراد بسیار اندکی هستند که می‌گویند: «تو حق داری چنین احساسی داشته باشی و من این را درک می‌کنم.» به نظر می‌رسد گفتن این حرف همه چیز را بهتر می‌کند، اما این‌طور نیست. این کلمات می‌توانند جادو کنند! همسر شما خواهد فهمید که شما احساسات او را درک می‌کنید و حتی شما هم ناراحتید و احساسی مانند او دارید. این درک و همدلی باعث می‌شود عصبانیت فروکش کند و احساسات منفی فراموش شود.

۲ ادب و توجه داشته باشید

همه ما تمایل داریم اهمیت ریز رفتارهای مودبانه و توجه را دست‌کم بگیریم و به همین دلیل معمولاً یک چرخه معیوب

ندارد. این بدترین کاری است که می‌توانید بکنید. این رویکرد در بیشتر مواقع منجر به درگیری‌های مکرر و جدایی عاطفی می‌شود. برای این که از بروز چنین شرایطی پیشگیری کنید باید در تصمیم‌گیری‌های مهم، نظر همسران را هم به‌ر سید زیر این تصمیم‌ها هم برزندگی شما و هم برزندگی همسران تأثیر می‌گذارند.

۴ گمانه‌زنی نکنید

وقتی همسران حرفی می‌زند که خنثی است یا حتی حرف‌قشنگی می‌زند، سعی نکنید کلماتش را برسی و قضاوت کنید. باین رفتار، حرفه اختلافی را می‌زنید که وجود ندارد. در هیچ شرایطی گمانه‌زنی نکنید، فقط از همسران به‌ر سید دقیقاً چه منظوری داشته است.

۵ همدلی کنید

همدلی یعنی این که بتوانید خودتان را به جای فرد دیگری تصور کنید و طبق این فرض و برداشت به او بازخورد دهید، حمایتش کنید، دل‌داری‌اش بدهید و با هم شادی‌ی غمگین باشید. شاید فکر کنید بعد از سال‌ها زندگی کردن با همسران همدیگر را خوب می‌شناسید اما این توجه و علاقه نشان دادن‌ها نمی‌تواند اصل مشکل در رابطه‌تان باشد. برای این که دچار این اشتباه نشوید، همدلی را تمرین کنید. سعی کنید خودتان را جای همسران بگذارید، چشم‌های‌تان را ببندید،

۳ همکاری داشته باشید

برخی از همسران آن قدر به همدیگر عادت می‌کنند که انگار با هم، هم‌اقل هستند! هر کسی زندگی خودش را دارد و در چنین شرایطی معمولاً عقاید و نظرات طرف مقابل نادیده گرفته می‌شود و در تصمیم‌گیری‌ها شرایط وجود

شخصیت او را بگیرد و خود را در موقعیتی که او در آن هست تصور کند. سعی کنید بفهمید چه احساسی دارد. عقیده و نظر خود را درباره مسئله‌ای که پیش آمده فراموش کنید، سعی کنید هیجانات طرف مقابل را درک کنید. این کار به شما اجازه می‌دهد همدلی خود را نشان دهید؛ این برای یک رابطه سالم و شاد ضروری است.

۶ قدردانی کنید

از هر فرصتی برای قدردانی از همسران استفاده کنید. شاید باور نکنید ولی این کلمات هم جادو می‌کنند! همسر شما احساس خواهد کرد که مفید است، به او نیاز دارید و می‌فهمد که واقعاً این‌طور فکر می‌کنید. مطمئن باشید شما هم کلماتی چون «متشکرم» را بیشتر خواهید شنید؛ نه فقط بابت کارهای بزرگ، بلکه حتی برای کارهای عادی و روزمره.

۷ کارهای همسران را دست‌کم نگیرید

تمام رابطه‌ها به حد و حدود و تعهدات و مسئولیت‌های‌تان دارند و شما نباید هیچ چیزی را در رابطه خود دست‌کم بگیرید. برای این که در یک رابطه هر دو طرف راضی باشند، باید روی آن کار کنید، یاد بگیرید که با هم حرف‌بزنند و مشکلات را حل و با هم سازش کنند. حرف‌ها و کارهای همسران را بی اهمیت فرض نکنید، چون در این صورت او نیز همین کار را خواهد کرد.

۸ همسران مسئول شادی شما نیست

خیلی‌ها فکر می‌کنند فردی که دوست‌شان دارد، مسئول احساس شادی و رضایت آن‌هاست. این فقط تا حدی درست است. شادی شما به عهده هیچ فرد دیگری نیست، مسئول آن خود شما هستید. اگر قبل از شروع رابطه‌تان زندگی شادی نداشتید، این رابطه فقط می‌تواند موقتاً شرایط‌تان را بهتر کند چون کمی بعد، احساسات گذشته بر خواهند گشت. شما خودتان معمار شادی و رضایت‌تان هستید، این را هرگز فراموش نکنید.

۹ پشت‌سر همسران حرف‌بدی‌نزنید

هرگز در غیاب همسران درباره‌اش چیز بدی نگویند. مشکل فقط این نیست که او دیر باز و دیر متوجه خواهد شد و خواهد رنجید، بلکه مشکل شما نیز دیر باز و دیر حل خواهد شد اما مادر یا دوست‌تان که از همسر خود پیش شوکتا کرده‌اید، حرف‌های بد شما پشت سر همسران را هرگز فراموش نخواهد کرد. هوشمندانه‌تر عمل کنید و مشکلات خود را بین خودتان حل و فصل کنید.



سخنی با زنان به بهانه اعلام نتایج جدیدترین پژوهش بهزیستی درباره نقش زنان در کاهش آسیب‌های اجتماعی

مراقب سلامت روان‌تان باشید

فریا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

● راهکارهای تأمین سلامت روان‌تان

راهکارهای تأمین سلامت روان‌تان توسط خانواده و اجتماع که درباره اهمیتش نکات قابل توجهی مطرح شد عبارتند از: اعمال جاذبه‌های رفتاری نیکو توسط شوهران، تکریم پدر و مادر توسط فرزندان، نگاه درست و عادلانه و توجه به همه ابعاد وجودی زنان، ارتقای موقعیت و دسترس‌سی آنان به امکانات برابر تحصیلی و آموزشی، کسب درآمد و سایر خدمات اجتماعی.

● ۱۰ توصیه کلی به زنان

با این حال، خودتان هم باید برای بهبود سلامت روان خود تلاش کنید. در ادامه، نکاتی برای راهنمایی بیان می‌شود. البته مواردی که به آن‌ها اشاره خواهد شد، هیچ‌گاه جایگزین مراجعه حضوری به مشاور یا تماس با مراکز مشاوره بهزیستی، نیست و نخواهد بود. ۱- هر روز ورزش کنید و لو ورزش ساده و ابتدایی در منزل. ۲- در رابطه با همسران یا بخش‌ده باشید. ۳- از رسانه‌های اجتماعی، به شکل عاقلانه و منطقی استفاده کنید. ۴- اجازه ندهید مسائل کوچک، شمارا از پا درآورد. ۵- دایم به خودتان یادآوری کنید که به عنوان یک انسان، ارزشمند هستید. ۶- توانمندی‌های خود را دست‌کم نگیرید. ۷- مطالعه کنید. ۸- خودتان را دوست داشته باشید. ۹- با دوستان خوب و اخلاق‌مدار مروده کنید. ۱۰- بر داده‌ها و داشته‌های فعلی‌تان بیشتر تمرکز کنید حتی اگر چندان زیاد نباشد.



زندگی‌سلام
بک‌شنبه
۳۱ تیر ۱۳۹۷
شماره ۱۰۹۴

خانواده مشاوره

یک‌شنبه

یک داستان، یک بیماری

پسر م قدرت کنترل ادراش را ندارد

سپیده پورحسین

روان‌شناس

هر چه به نظر پسر بچه پنج ساله‌ای خوشایند و لذت بخش می‌آمد، برای او پوشک گرفتن سعید تهیه کرده بودم. از انواع خوراکی‌های خوشمزه گرفته تا هر نوع اسباب بازی که دیدنش حتی بزرگ سال‌ها را به وجود هیجان می‌آورد اما بی‌فایده بود. درست از شروع سه سالگی سعید، مشغول سرو کله‌زدن با او شدم تا امروز که پنج سالش در حال تمام شدن است و هنوز هم توانایی نگه داشتن ادراش را ندارد. دیگر واقعا خسته و کلافه‌ام و از هر راهی که می‌توانستم وارد شدم اما انگار همه درها به رویم بسته شده! گاهی مطمئن می‌شوم این بچه واقعا قصد لجبازی با من را ندارد اما نمی‌توانم باور کنم که کنترل این اتفاق، واقعا از دسترس و توانایی هایش خارج است. گاهی هفته‌ها هایش می‌کردم و می‌گذاشتم راحت باشد و به ادامه دوران خریدسالی‌اش برسد و گاهی هم یک ماه پشت سر هم با انواع و اقسام تنبیه‌ها و ادراش می‌کردم تا به خواسته‌ای که از او داشتم، عمل کند. نتیجه هر دو چیزی نبود جز مستأصلی و بیشتر در مانده شدن خودم. با این حال این اواخر، احساس می‌کردم دیگر خودش هم از بازی با هم‌سن و سال‌هایش خجالت می‌کشد، از این که به خاطر دست شویی‌گر دنش باید به چشم‌های عصبانی من خیره می‌شد و از این که پشت سر هم در هفته باید به پدرش ببخشید می‌گفت. سعید بیچاره من گناهی نداشت. او هر روز ناتوان‌تر از قبل می‌شد و من بی‌ملاحظه‌تر. این شد که به پیشنهاد همسرم پیش یک روان‌پزشک رفتم.

● اختلال بی‌اختیاری ادرار

علایم این بیماری که ریشه روانی دارد و با مراجعه به روان‌پزشک، قابل درمان است، عبارت است از: تخلیه مکرر ادرار در بستر یا لباس به صورت غیر ارادی، حداقل دو بار در هفته به مدت سه ماه متوالی و سن زمانی کودک باید حداقل پنج سال باشد.

فست‌اوبل

چیدمان

اشتباهات فراری‌دهنده آرامش از خانه!

فنگ شویی یعنی ایجاد هماهنگی و تعادل در فضای خانه. اگر می‌خواهید خانه‌ای پر از انرژی مثبت و احساس آرامش داشته باشید، باید تغییراتی را بر اساس راهنمای فنگ شویی انجام دهید و تمام چیزهایی را که بر خلاف قوانین فنگ شویی در خانه به کار برده‌اید، حذف کنید. به گزارش «بیرترین‌ها»، در ادامه با چند مورد از اشتباهات فنگ شویی که معمولاً مردم در خانه مرتکب می‌شوند، آشنا می‌شوید.

● قرار دادن آینه مقابل در

بیشتر مردم راهروی ورودی خانه را با یک میز کنسول و آینه‌تزیین می‌کنند و آینه را مقابل در قرار می‌دهند. این کار در فنگ شویی، منع شده است زیرا انرژی مثبتی که وارد خانه می‌شود پس از برخورد با آینه به بیرون از خانه منعکس می‌شود.

● کف پوش‌های متفاوت اتاق‌ها

در فنگ شویی کف پوش به منزله بنیان خانه هاست. اگر کف پوش‌های هر اتاقی متفاوت باشد یعنی در تداوم استحکام بنیان خانه خللی ایجاد شده است. پس بهتر است از کف پوش‌های یک شکل در اتاق‌های خانه استفاده کنید.

ادامه این مطلب فردا در همین ستون چاپ می‌شود.