

موثرترین شیوه ابراز علاقه به همسر چیست؟

حامد هاج وواج به گل رز نگاه کرد و با خودش گفت چرا با این که عاشقانه تر گس را دوست دارد، هیچ وقت نتوانسته رضایت او را در زندگی مشترک جلب کند؟!



زهرا وافر | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

محوری

از صبح حسابی مشغول بود. خانه را برق انداخته و کیک پخته بود و حالا داشت غذای مورد علاقه همسرش را درست می کرد. چیزی به رسیدن شوهرش از سر کار نمانده بود. غذا که جا افتاد با کلی تزئینات گذاشت روی میز ناهار خوری، با یک شاخه گل رز کنارش. همه چیز آماده بود. نشست روی کاناپه و به فکر فرو رفت. اولین سالگرد ازدواجشان بود و با خودش فکر می کرد شوهرش با چه هدیه ای قرار است غافل گیرش کند؟ طلا؟ لباس؟ یا حتی یک دسته گل؟ یا اصلا نکند طبق معمول، این مناسبت را هم مثل بقیه مناسبت ها فراموش کرده باشد. ذهنش به شدت در گیر شد و به فکر فرو رفت.

مردم شوهر دارند، ما هم شوهر داریم!

در مدتی که با هم زندگی کرده بودند، حامد به ندرت هدیه ای برای او خریده بود. حتی اگر هدیه ای هم می گرفت، معمولاً چیز چندان باارزشی نبود. یادش افتاد که چند ماه پیش حامد به مناسبت تولدش یک لباس ارز آن قیمت برای او خریده بود و خدامی داند هدیه اش تا چه حد تنوی ذوق او زده بود! تازه بماند که حتی تولدش را هم خودش یاد حامد انداخته بود. از یادآوری این خاطره آن قدر حرص گرفت که زیر لب با خودش گفت: «مردم شوهر دارند، ما هم شوهر داریم!» اما ته دلش خوب می دانست حامد مرد خوبی است و او را دوست دارد. هر چند از نظر او، عشق و محبت حامد هیچ وقت غلیظ نبود، هیچ وقت آن طور که او دلش می خواست به او محبت نمی کرد و حسرت به دلش مانده بود که حداقل برای یک بار هم که شده، حامد او را با یک هدیه جذاب غافل گیر کند. آهی از ته دل کشید و با خودش گفت: «این بار اگر فراموش کرده باشه و هدیه نخریده باشه، من می دونم اون!»

وقتی بحث حامد و نرگس بالا گرفت

زنگ در به صدا در آمد. با ذوق در را به روی همسرش باز کرد. حامد برق شادی را در چشم های تر گس دید، بعد غذای مورد علاقه اش را روی میز، کیک، گل رز و ... با تعجب پرسید: «خبریه؟» تر گس که حالا کمی وارفته بود، گفت: «نمی دونی امروز چه روزه؟ نه! یعنی واقعا یادت نمیدام امروز چه روزه؟» حامد این بار بدون معطلی گفت: «بابا دلت خوشه، من با این همه گرفتاری یادم نیست دیشب شام چی خوردم! حالا مگه چه روزه؟» تر گس این بار کمی صدايش را بالا برد و گفت: «واقعا که... امروز اولین سالگرد ازدواج من و تو روز به این مهمی رو فراموش کردی؟!» و بعدش هم بحث بالا گرفت.

چرا شوهرم این قدر بی احساس است؟

بعد هم تر گس زد زیر گریه، رفت به اتاقش، در را به روی خودش بست و شروع کرد به های های گریه کردن و شکایت از بخت و روزگار و پیشانی نوشت و سر نوشت و ... که چنین شوهر بی احساس و بی عاطفه ای را قسمت او کرده است! حامد هم هاج و واج، نشست روی صندلی، با اندوه به کیک و گل رز نگاه کرد و با خودش گفت که چرا با وجود این که عاشقانه تر گس را دوست دارد، هیچ وقت نتوانسته است رضایت او را در زندگی مشترک جلب کند؟! واقعا مشکل از کجاست؟

وقتی شیوه ابراز محبت بین زن و شوهر فرق می کند

نظر روان شناس

افراد در کیفیت ابراز و دریافت محبت با هم متفاوت اند. برخی به شکل زبانی محبت می کنند و دوست دارند محبت را به شکل زبانی دریافت کنند. برخی دیگر، آغوش و نوازش را برای ردوبدل کردن محبت ترجیح می دهند. در نهایت عده ای هم با هدیه یا نامه های عاشقانه محبت شان را ابراز می کنند و کسی را که هدیه بیشتری بخرد، عاشق تر می دانند! این مشکل اصلی حامد و تر گس بود و کاش آن هائی دانستند که هیچ یک از این روش ها بر دیگری برتری ندارد اما در یک خانواده موفق، افراد در پی کشف این هستند که هریک از اعضای خانواده شان، چه نوع ابراز علاقه ای را بیشتر دوست دارد و در عین حال راجع به نیاز های خودشان نیز با بقیه اعضای خانواده صحبت می کنند. در خانه ای که افراد به خواسته ها و نیاز های یکدیگر بی تفاوت و بی اعتنا باشند، عشق و علاقه روز به روز کم رنگ تر و روابط به مرور زمان سرد می شود. برای رفع این مشکل بهتر است اعضای خانواده به ویژه همسران در کنار هم فهرستی از توقعات و نیاز هایشان را تهیه کنند. در این فهرست، افراد خواسته هایشان را به ترتیب اولویت می نویسند. به عنوان مثال، این فهرست نیاز هایی است که یک زوج برای هم نوشته اند:

خواسته های خانم الفاز همسر: ۱- مرا بیشتر از کار هایی که انجام می دهد، مطلع کند. ۲- هر روز از محل کار با من تماس بگیرد و کمی صحبت کند. ۳- گاهی برای من گل بخرد.

خواسته های آقای الفاز همسر: ۱- همسر در مقابل خانواده اش احترام بیشتری به من بگذارد. ۲- همسر م به وضعیت درسی بچه ها بیشتر رسیدگی کند. ۳- وقتی من به خانه می آیم، همسر دم در به استقبال من بیاید.

خانم و آقای الف می توانند با هم قرار بگذارند هر هفته یکی از نیاز های یکدیگر را انتخاب و تمرین کنند که به آن نیاز توجه بیشتری داشته باشند و تلاش کنند تا حد امکان آن نیاز مشخص را بر آورده کنند. این موثرترین شیوه ابراز علاقه به همسر است. البته باید سعی شود نیاز هایی که در این جدول بیان می شود، کاملاً دقیق، عملی و جزئی باشد و از نوشتن خواسته های کلی اجتناب شود مثلاً بنویسید «همسر عاشق من باشد!» بلکه به صورت دقیق بنویسید که انتظار چه نوع رفتار های عاشقانه ای را دارید یا این که از چه چیز هایی عشق را بر داشت می کنید مثلاً بنویسید که همسر م را با کلمات زیبایی صدا بزنی یا گاهی بیرون از خانه دست مرا بگیرد، با هم قدم زنیم و ...

۴ نکته برای انتخاب مناسب ترین لباس تابستانی



بانوان

انتخاب لباس برای خانم ها در تابستان موضوعی چالش بر انگیز است؛ از یک طرف باید انتخاب هوشمندانه ای داشته باشند تا از گرمزدگی جلوگیری شود و از طرف دیگر، تابستان فصل به رخ کشیدن لباس های رنگارنگ برای حضور بانشاط در مجالس زنانه است. ما در این مطلب نکاتی را با شما در میان می گذاریم تا انتخاب لباس مناسب تری برای حضور در یک مهمانی خانوادگی یا دوستانه داشته باشید.

رنگ: برای انتخاب لباس می توانید از رنگ پوست، مو، چشم ها و خلق و خوی خود کمک بگیرید. به رنگ رگ های دست خود نگاه کنید. اگر گ های شما بنفش یا آبی باشد، پوست شما سرد است. اگر آن ها سبز باشند، پوست شما گرم است. اگر آبی و سبز نمایانگر باشند، احتمالاً دارای پوستی با رنگ خنثی هستید و می توانید با خیالی راحت رنگ مناسب را برای خود انتخاب کنید.

رنگ های تابستانه مناسب پوست سرد: صورتی، زردی، بنفش خالص و آبی یخی. برای خنثی کردن آن ها از خاکستری، سفید و طلایی استفاده کنید اما نارنجی و زرد تیره را دور کنید.

رنگ های تابستانه مناسب پوست گرم: عسلی و زیتونی.

در ضمن در انتخاب لباس ها می توانید از رنگ چشمانتان نیز کمک بگیرید تا سایه اندازی آن بر چهره شما تم زبانی تر ایجاد کند.

جنس لباس: استفاده از لباس ها و مانتو هایی که از کتان و ریون دوخته شده اند، برای این فصل بسیار مناسب است. این پارچه های سبک و نازک و بسیار خوب، می توانند سبب گردش جریان هوا در زیر لباس شوند. مشکل اصلی که پارچه ها و مانتو های نخی دارند، زود چروک شدن آن هاست اما یکی از راه های تشخیص شدت چروک شدن یک پارچه، این است که قسمتی از پارچه را در مشت تان بگیرید و فشار دهید. با مقدار چروکی که روی پارچه ایجاد می شود تا حدودی در صد چروکی آن دست تان می آید.

شال و روسری: در این فصل باید روسری های شرم، ابریشمی و لیز را کنار بگذارید و به سراغ شال ها و روسری های نخی بروید. تنوع رنگ این شال ها و روسری ها در تابستان فوق العاده است.

لباس های گشاد: فصل تابستان فصل پوشیدن پیراهن ها و شلوار های تنگ و چسبان نیست چون حسابی گرم تان می شود و احتمال عرق سوز شدن هم افزایش می یابد. شلوار های جین را در این فصل کنار بگذارید و شلوار های گشاد تر با پارچه های خنک را دم دست قرار دهید. در لباس های گشاد تر احساس راحتی بیشتری خواهید کرد و با عبور هوا از آن خنک تر می شوید. منابع: نمناک، ستاره، تپیکا

قرار و مدار

روز خالی کردن جیب های کیف

امروز جیب های کیف تون رو خالی و کیف تون رو درست و مسابی تمیز کنید. کاغذها و (سیدهای به درد نفور رو) هم بریزید دور تا نظم بیشتری به کیف و زندگی تون بدین.

تصویر ساز: ندا طاهری

ما و شما

راه ار تباطی باز زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹
و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶۰

* مشکل نابابری، در بسیاری از زوج هاست. چهار پسر و یک دختر دارم که سه نفر شان بچه دار نمی شوند و خیلی برای شان غصه می خورم. کاش به نقش سبک زندگی، تغذیه بد، آلودگی هوا و ... هم اشاره می کردید.

* قسمت آماری پرونده امروزان در باره این که ۵۰ درصد مشکل از مردها و ۵۰ درصد از خانم هاست، باور پذیر نبود.

* گاهی حرف های مشاوران در صفحات خانواده و به طور مثال همین امروز در پرونده، نشان می دهد در ک درستی از مشکل ندارند. توصیه های مشاور را خودمان می دانیم ولی تحمل شرایط بچه دار نشدن واقعا سخت است.

* دندان هایی که در صفحه سلامت چاپ کردید، با هیچ عادت مخربی خراب نمی شود!

* لطفا در ستون آشپزی، غذاهایی را معرفی کنید که به سبب زمینی نیاز نداشته باشد. خیلی گرون شده و مانمی خیرم تا رزون بشه.

* تصویر پسر ی که داره ناخن هاش رو می گیره، خیلی خنده دار بود. خخخ. چه لمی هم داده بود.

* باجناتی عزیزم، لطفا حواست باشه که شرایط مالی من به خوبی شما نیست و نمی تونم برای همسر م، کادوی لاچگری بخرم. لطفا این قدر برای تولد خانمت، سنگ تموم نذار.

۳

برای تلاش کودک امترا م قائل شوید

والدین و کودکان



اگر کنکور قبول نشوم از خجالت آب خواهم شد!



دختری ۲۰ ساله هستم. دو بار تجربه ناموفق کنکور داشتم که علت آن دیر شروع کردن بود و نتیجه مورد انتظارم را نگرفتم. با آن که اطرافیانم من را دختر با استعدادی می دانند و خودم هم همین طور ولی درس خواندن من این موقع ها تازه شروع می شود! اطرافیانم می گویند امسال حتما قبول می شوی، این سومین سال است که کنکور می دهم ولی نمی دانند که من چه اوضاعی دارم. رشته تجربی هستم و هدفم قبولی در پزشکی است. اگر قبول نشوم، جلوی فامیل و خانواده از خجالت آب خواهم شد. چه کنم؟



رمسا یزدیناه | کارشناس ارشد روان شناسی

مشاوره فردی

با توجه به نزدیک شدن زمان اعلام نتایج کنکور، پیشنهاد می شود کمی صبر کنید تا نتایج اعلام شود. اگر به نتیجه مطلوب رسیدید که هیچ، در غیر این صورت لازم است موارد مطرح شده را مدنظر تان قرار دهید.

عوامل پیش برنده و باز دارنده را شناسایی کنید برای رسیدن به هر موقعیتی به عنوان مثال قبولی

بباید. در خصوص عوامل پیش برنده هم بر نامه ریزی مناسبی برای رسیدن و اجرایی کردن آن ها داشته باشید.

علاقه و استعداد تان را بررسی کنید

آن طور که در پیامک تان ذکر کردید، شما درس خواندن برای کنکور را دیر شروع می کنید که همین موضوع یکی از مهم ترین دلایل موفق نشدن شماست. پس لازم است برای سال آینده بر نامه دقیقی تهیه و طبق آن عمل کنید. نکته دیگر، بررسی علاقه و استعداد و توانمندی شماست. ببینید که به چه رشته و شغلی علاقه مند هستید؟ اگر واقعا علاقه و استعداد تان در پزشکی است، پس مطمئن باشید که بایک بر نامه ریزی دقیق و تلاش مستمر، به زودی به هدف تان خواهید رسید.

شاید به نظر دیگران وابسته هستید

یکی از مهم ترین دغدغه های شما، خجالت کشیدن از آشنایان بابت قبول نشدن در کنکور است. آیا انتظار خودتان و اطرافیان تان از شما منطقی و متناسب با توان

