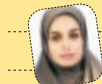


روی اعصاب همسرت ویراژ نرو!

رایج ترین اشتباهات زن و شوهر ها که باعث بالا گرفتن اختلاف ها در زندگی مشترک می شود

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده



ارتباط بین یک زن و شوهر، یک باره و ناگهانی به کشمکش و شکست نمی رسد بلکه رفتارهای نامناسب، دقت نداشتن روی گفتمان، بی مهارتی و بسیاری موارد دیگر



۹ اشتباه شوهرها

۱ مقایسه کردن همسر با زنان دیگر: مقایسه کردن، احساس حقارت به زن می دهد و فکر می کند مهم ترین زن در زندگی شوهرش نیست، حتی اگر یک مقایسه کوچک باشد.

۲ بی توجهی به احساسات زن: برخی مردان احساسات همسر، ناراحتی ها، درد دل ها و... را درک نمی کنند و هیچ توجهی به تغییرات ظاهری و روحی- روانی همسرشان ندارند.

۳ فراموش کردن رویدادهای مهم زندگی: برخی مردان اتفاقات مهمی مثل سالگرد

۱ کنترل کردن شوهر: زنانی که مثل جاسوس به شوهر خود

نگاه می کنند و منتظر هستند شوهر یک لحظه نباشد و فوراً شروع به جست و جو در گوشی، کیف و لباس او می کنند، چرا به خوشبختی امیدوارند؟

۲ شوهر را مثل کودک دیدن: برخی زنان در زندگی مشترک در جایگاه مادر قرار می گیرند و قصد تربیت شوهر را در هر لحظه دارند. آن ها مدام ایراد می گیرند، دایم بکن نکن می گویند، خط مشی تعیین می کنند و برای فهم شوهر جایگاهی نمی گذارند.

۳ احترام قائل نشدن برای اوقات تنهایی مرد: تمام مردان به لحاظ روانی به اوقاتی برای خلوت و تنهایی خود احتیاج دارند. اگر زنی این حق را برای شوهر قائل نباشد، اشتباه بزرگی مرتکب شده است.

۴ توهین کردن به شوهر در جمع: گله از شوهر در جمع نه تنها مشکلی را حل نمی کند بلکه مشکل را بیشتر و کار را برای داشتن یک گفت و گوی مناسب، سخت خواهد کرد.

می شود تا مرد جایگاه ویژه ای در قلب زن برای خودش باز کند. **۷ اعتیاد به بازی با گوشی:** این هم از مواردی است که این روزها به فراوانی بیش از حدی رسیده است. برخی مردان برای رفع خستگی کاری یا... خود به بازی با گوشی می پردازند اما وقتی این اعتیاد از حد طبیعی فراتر برود، منجر به دلسر دی زن می شود.

۸ گوش شنوا نبودن: اگر وقتی زن شروع به صحبت می کند، مرد بای بی توجهی و بی حوصلگی به زن نگاه و گاهی هم اعتراض کند، متأسفانه در حال تلاش برای از بین بردن عشق در زندگی مشترک شان است.

۹ مشورت نکردن با همسر: مردانی که تصمیمات مربوط به خانواده را یک نفره و بدون نظر خواهی از همسر می گیرند، نقش همسرشان را کم رنگ و کم رنگ تر خواهند کرد.

۹ اشتباه خانم ها

۵ وقت گذرانی بیش از حد با دوستان: ارتباط با دوستان تاثیر خوبی بر روحیه فرد دارد اما اگر بیش از حد باشد، تعادل زندگی را به هم می ریزد به خصوص وقتی که مانع انجام مسئولیت های افراد در زندگی مشترک شان شود.

۶ پرسیدن این که به چی فکر می کنی؟ این هم یکی از سوالات پوچی است که برخی زنان خیلی زیاد از شوهر خود می کنند و هر طور شده هم به دنبال شنیدن یک جواب قانع کننده هستند.

۷ صحبت نکردن درباره مشکلات: برخی زنان موقع بروز مشکل در زندگی مشترک شان، حرفی نمی زنند و با سکوت یا بغض، انتظار دارند شوهرشان حدس برزند مشکل چیست! سکوتی که فقط باعث بیشتر شدن مشکل می شود نه حل آن.

۸ توجه نکردن به آراستگی: زنانی که با دلیلی مثل بچه دار شدن و داشتن کار زیاد، اصلاً به خود زیبایی ظاهری شان در خانه اهمیتی نمی دهند و به مسائل زناشویی بی توجه می شوند، باعث سردی روابط شان با شوهر شان خواهند شد.

۹ غرغر کردن دائمی: زنانی که بیشتر اوقات در حال شکوه و شکایت از شوهر و خانواده اش و... هستند و دایم اعتراض می کنند و غر می زنند، نه تنها به نتیجه نمی رسند که شوهر شان را هم از خودشان دور خواهند کرد.

بانوان

توصیه هایی به مادران برای مدیریت دعوای بچه ها که از بزرگ ترین چالش های مادرانه است

همدلی آری، داوری هرگز

منبع: babygearspro.com

راضیه قلی زاده

یکی از بزرگ ترین چالش های مادران به عنوان کسانی که بیشترین وقت را با فرزندان می گذرانند، مدیریت دعوای کودکان است و این که وظیفه آن ها هنگام کشمکش میان کودکان چیست؟ وقتی شاهد تنش میان کودکان هستیم، خونسرد باشیم، سخنرانی نکنیم و لحنی آرام و همدلانه در پیش بگیریم. همدلی یعنی احساسات هر دو طرف را تایید کنیم، بی طرف باشیم و مثل یک گزارشگر، احساسات و کنش در گرفته میان دو طرف را روایت کنیم. توجه کنیم که با طر فدار ی از یکی، به بچه دیگر حس «بچه بد» یا «قربانی بی پناه» را می دهیم و احتمال بروز مجدد کشمکش بر سر همین موضوع در او افزایش می یابد. به طور کلی باید بدانیم در تنش های میان کودکان چه در تنش های خواهر – برادری و چه تنش در زمین بازی تا حد امکان مداخله نکنیم.

• دستبندی کشمکش میان کودکان

با توجه به پنج موردی که در ادامه مطرح می شود، می توانیم دریابیم که کشمکش میان کودکان از چه نوعی است و در چه شرایطی مداخله ضروری است و شکل این مداخله باید چگونه باشد.

۱- بگذارید نویاپان اسباب بازی ها را از دست هم بکشند، این ویژگی بازی آنان است. تنها چیزی که مداخله کردن به بچه ها می آموزد، این است که آن ها برای حل مسائل خود به ما وابسته هستند. مادران عزیز کار ما حل اختلاف کودکان نیست. منظور از حل اختلاف، این است که از کودک بخواهیم اسباب بازی اش را به دیگران بدهد یا نوبتی بازی کنند یا هر دو با هم اسباب بازی را بگیرند! یادمان باشد هر چه در این موقعیت ها بیشتر بگوییم، بچه ها کمتر یاد می گیرند.

۲- داوری کردن میان کودکان بپرهیزید زیرا اگر داوری شما عادلانه و منطقی نباشد که به احتمال زیاد نیست، منجر به بدترین نوع تعاملات میان کودکان با هم می شود. یک داوری بد می تواند عامل تداوم کشمکش های میان کودکان شود که نتیجه تبعیضی است که ما خواسته یا ناخواسته میان بچه ها قائل شده ایم. توجه کنیم وقتی با مداخله ما دعوا خاتمه یافت، دنبال این قضیه باشیم که مقصر چه کسی بوده یا دعوا چگونه شروع شده است.

۳- کشمکش های کودکان چیزمانی جای نگرانی دارد؟ معمولاً برای کودکانی که والدین شان با هم یا با دیگران دایم در نزاع هستند، این رفتار به یک امر عادی و روتین در

قرار و مدار

روز درست کردن قهوه امروز واسه خودتون قهوه درست کنید. فرقی نمی کنه از این مدل های فوری یا دم کردنی. می تونین روش های مختلف درست کردنش رو توی اینترنت پیدا کنید

موفقیت

چگونه توقع خود را از دیگران کم کنیم؟

توقعات، بخشی از زندگی ما هستند بنابراین باعث بروز بسیاری از استرس ها و اضطراب ها در ما می شوند، به این صورت که اگر دیگران توقعات ما را برآورده نکنند، دچار ناراحتی و نارضایتی می شویم. همین موضوع در بسیاری مواقع باعث ناراحتی مان از دیگران می شود و باید قبول کرد که بخشی از این انتظارات، قابل قبول نیست. به گزارش باشگاه خبرنگاران، «زهرامام» روان شناس درباره مزایا و چگونگی کم کردن توقعات از دیگران نکاتی را مطرح می کند که در ادامه خواهید خواند.

• ضرورت خودباوری

معمولاً اغلب افرادی که خود را باور ندارند، قدرت حل مسئله ضعیفی دارند، به این معنا که توقعات زیادی از اطرافیان خود دارند. البته انتظارات ما از زندگی ما را شکل می دهد اما برای کم کردن انتظارات، شخص باید به درجه ای از خودباوری و شناخت برسد و سعی کند قدرت حل مسئله را در خود بالا ببرد تا در نتیجه اعتماد به نفس او افزایش یابد و انتظار تنش از دیگران، مدیریت شود. در ضمن سعی کنید همواره خود واقعی تان باشید و از نقش بازی کردن و مقایسه خود با دیگران بپرهیزید.

• خواسته های تان معقول و دست یافتنی باشد

موفقیت در زندگی برپایه خواسته های یک شخص شکل می گیرد، پس سعی کنید خواسته های تان معقول و دست یافتنی باشند و از داشتن خواسته های ایده آل بپرهیزید. همچنین همواره به خود احترام بگذارید و برای شناخت خودتان وقت صرف کنید، به این معنا که توانمندی ها و ضعف های تان را بشناسید و آن ها را برطرف کنید.

• با ذهن خوانی به جایی نمی رسید!

سعی کنید از خطاهای شناختی مانند ذهن خوانی پرهیز کنید زیرا تا وقتی با دیگران صحبت و خواسته ها و انتظارات مان را بیان نکنیم، آن ها نمی دانند که ما چه خواسته ای از آن ها داریم. پس در رابطه ای که هستید، خواسته های خود را به طور شفاف برای طرف مقابل بیان کنید. صحبت کردن در لفافه در صورتی که طرف مقابل تان متوجه ماجرا نشود، بیشتر باعث ناراحتی شما خواهد شد تا او. توصیه پایانی این هم که سعی نکنید دیگران را تغییر دهید، بلکه تغییرات باید از خودتان آغاز شود به این معنا که دید خود را در باره موقعیت ها و افراد تغییر دهید و نگرش مثبتی داشته باشید.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰

و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* برای مطلب صفحه سلامت در باره سیخ آلومینیومی که باعث آلزایمر میشه، نکفتید از چه سیخی استفاده کنیم به جا ش؟

* تصاویر گرفته شده از مریخ، واقعا شبهه برانگیز بود. به نظرم ما ناسا الکی میگه اون ها واقعی نیست چون می ترسه از مریخی ها!

* خانم دکتر امیری، مطلب تان در صفحه خانواده برای من که به تازگی طلاق گرفته ام، واقعا کاربردی بود. احساس می کنم بعد از خواندنش، حالم بهتر شد و آرام تر شده ام.

* بایدین تیترز زندگی سلام در باره حمله نکردن مریخی ها به زمین، بیشتر استرسی شدم تا به آرامش برسم! *عجب رویی دارن مردن این دور هوزمانه! طرف پیامک زده خانمم قبول نمی کند که خانواده من از خانواده او بهترند، بعد شما بهش جواب دادین! طرف خودش هم مشکل داشته به نظرم. آخه این چه نوع صحبت کرده که خانواده من از تو بهترن.

* از نویسندگان صفحه کاناپه بابت مطالب جذاب و خواندنی، تشکر می کنم.
راحله رشیدیان وزیری
* برای شادی روح اموات به خصوص دوست عزیزمان، بپروژ داوری یک فاتحه بخونین.

رضا زاهدی و حامد سیادت

* پدر عزیزمان، تاج سرمان، امید قلب مان، سهرنگ علی گل محمدی، ۱۵ مرداد روز تولدتان را تبریک می گویم.
شارمین، آرشیدا



زندگی سلام
چهارشنبه
۱۶ مرداد ۱۳۹۸
شماره ۰۱۳۸۹

خانواده مشاوره