

ساده لوحانه و خالی یا رمانتیک و آرمانی؟!

یکی از رموز خوشبختی این است که بدانید همسر تان را به چه شیوه‌ای دوست دارید

مشاوره زوجین

مجید زارعی | کارشناس ارشد مشاوره و نایب دبیر اتحادیه روان شناسی ایران

عشق برای بیشتر افراد موضوعی جذاب است و همه زن و شوهرها دوست دارند که زندگی عاشقانه‌ای داشته باشند. با این حال، تعریف عشق از منظر روان‌شناختی آن چنان دشوار است که نمی‌توان یک نسخه واحد برای خوشبختی همه در زندگی مشترک پیچید. برخی

از محققان و روان‌شناسان به تعریف و طبقه‌بندی عشق پرداخته‌اند. در ادامه و بعد از بررسی انواع علاقه به همسر، نکاتی درباره یک عشق کامل از نظر روان‌شناسی هم خواهیم گفت.

اصلا وجود

نداشته باشند.

این ویژگی اغلب در زوج‌هایی دیده می‌شود که مدت‌زیادی از ازدواج آن‌ها می‌گذرد، به خاطر بچه‌ها در کنار یکدیگر زندگی می‌کنند و فقط می‌خواهند رابطه را حتی اگر از نظر روانی و جسمی یکدیگر را ارضانکنند، نگه دارند.

علاقه رمانتیک: این عشق در بین

زوج‌هایی مشاهده می‌شود که رابطه آن‌ها تا اندازه‌ای تازه است و هوس و صمیمیت شدیدی بین‌شان وجود دارد. البته زوج‌هایی هم هستند که با مدیریت یک سری عوامل و به کارگیری چندین مهارت کار بردی در زندگی، این نوع علاقه را مدت بیشتری در زندگی‌شان ماندگار می‌کنند.

علاقه عاطفی: در این عشق، صمیمیت و

تعهد شدید اما کشش ضعیف است. عشق عاطفی در بین زوج‌هایی دیده می‌شود که مدت‌تقریب طولانی باهم هستند و از یکدیگر رضایت دارند اما

طبق نظریه روان‌شناسانه عشق «استر نبرگ»، هشت نوع شیوه وجود دارد که از طریق بررسی آن‌ها، عناصر عشق مشخص می‌شود. حالا اگر می‌خواهید که نوع عشق به همسر تان را بدانید و تلاشی برای افزودن چاشنی خوشبختی به زندگی مشترک‌تان داشته باشید، باید با این هشت مورد بیشتر آشنا شوید.

۱ فقدان عشق: در این رابطه هیچ یک از عناصر عشق حضور ندارد. این رابطه را در زندگی روزانه با مردم عادی داریم. اگر احساس‌تان درباره شریک زندگی‌تان از این نوع باشد، باید گفت که رابطه‌تان در معرض خطر است و باید هر چه زودتر، فکری برای خروج از این حالت بکنید.

۲ علاقه‌ای همدلانه: این احساس زمانی دست می‌دهد که کشش و تعهد به مقدار کم بین شما و همسر تان وجود داشته باشد یا احتمالاً اصلا وجود نداشته باشد اما صمیمیت در حد بالایی باشد. این احساسات را معمولاً در خصوص دوستان صمیمی داریم.

۳ علاقه‌ای هیجانی: علاقه‌های هیجانی مانند روابط دختر و پسرها قبل از ازدواج از ویژگی‌های روابطی است که در آن‌ها هوس شدید است اما صمیمیت و تعهد در سطح ضعیفی قرار دارند. این علاقه‌ها ماندگاری زیادی نخواهد داشت.

۴ علاقه خان: این عشق زمانی احساس می‌شود که تعهد قوی باشد اما کشش و صمیمیت در سطح پایینی قرار گیرند یا



آماده‌ای به مدرسه برگردی؟!

کارهایی که محصلان و والدین‌شان باید در این ۵ روز باقی‌مانده تا آغاز سال تحصیلی انجام دهند

فرزانه عطاران | مشاور تحصیلی

مشاوره تحصیلی

اگر این روزها برای رفتن به سر کلاس آماده می‌شوید، باید خود را آماده کنید که تعطیلی تابستان و گذراندن روزهای بدون دغدغه، به احتمال زیاد کل عادت‌های روزمره شما را تغییر داده است و با شروع مدرسه برای تان سخت خواهد بود تا بتوانید خود را دوباره با شرایط جدید وفق دهید. در این مطلب قصد داریم به شما کمک کنیم تا آغاز خوب و پر نشاطی را برای سال تحصیلی جدید داشته باشید.

۱ درس‌های سال قبل را مرور کنید
اگر برای مدت زمان طولانی مطالعه نداشته‌اید، بهترین کار این است که در چند روز باقی‌مانده خلاصه درس‌های سال قبل را به صورت روزنامه‌وار نگاهی بیندازید تا ذهن را برای پذیرش مسائل جدید آماده کنید.

۲ کتاب‌های امسال را بررسی کنید
یکی از رموز موفقیت در هر کاری، آینده‌نگری است. بنابراین باید آن چهره که در سال تحصیلی جدید یاد خواهید گرفت، فهرست کنید و برای هر یک از درس‌ها با توجه به شناختی که از خودتان دارید و سخت بودن آن درس، برنامه‌ریزی کنید که می‌خواهید چگونه آن کتاب را مطالعه کنید تا در درس کمتری در یادگیری اش داشته باشید.

۳ در هیچ درسی نباید ضعیف باشید
به عنوان یک هدف مهم برای خودتان، تصمیم بگیرید که امسال در هیچ درسی ضعیف نباشید. اگر می‌خواهید در معدل تان پیشرفت قابل ملاحظه‌ای داشته باشید و سال گذشته در یک یا

حتی چند درس ضعیف بودید، همین الان به دنبال تقویت آن درس‌ها به صورت پایه‌ای باشید. در این زمینه، یک مشاور تحصیلی می‌تواند به شما کمک زیادی بکند.

۴ وابستگی به موبایل را کاهش دهید
موبایل و لپ‌تاپ وسایلی هستند که حواس شما را پرت می‌کنند. به خصوص که ساعت زیادی را برای استفاده از آن‌ها اختصاص داده‌اید پس تا آن جا که می‌توانید ساعات کار با آن‌ها را کم کنید.

۵ ساعت خواب تان را تنظیم کنید
از آن جا که خواب در میزان یادگیری تان تأثیر گذار است، تنظیم ساعت خواب بسیار مهم است. پس از آن، شب‌ها زود بخوابید تا خواب شما در چند روز باقی‌مانده تا سال تحصیلی تنظیم شود.

۶ توصیه به والدین دانش‌آموزان
فرزند شما بیش از سه ماه مشغول سرگرمی بوده بنابراین انجام مجدد وظایف مدرسه برایش خوشایند نیست. به همین دلیل چند توصیه به شما داریم.

شوهر ۶۰ ساله‌ام در خانه فقط سودوکو حل می‌کند!

من خانمی ۵۰ ساله هستم و شوهرم ۶۰ ساله. وقتی به خانه می‌آید، صحبت نمی‌کند و سرش را به روزنامه‌های سودوکو می‌کند. همین صفحه سرگرمی روزنامه خودتان گرم می‌کند. خواهش می‌کنم راهنمایی کنید تا چه کار کنم؟



دکتر حسین محرابی | روان‌شناس



در خصوص موضوعی که مطرح کردید، چند نکته را خدمت شما تقدیم می‌کنیم و امیدواریم که راهگشا باشد.

مشاوره زوجین

تفاوت‌های فردی را در نظر بگیرید

یکی از تفاوت‌های موجود بین زن و مرد در این است که عموماً مردها تمایل به صحبت کردن درباره اتفاقات بیرون از منزل ندارند که بهتر است با اطلاع از این موضوع بتوانید سطح انتظار خود را تنظیم کنید. البته این یک بخش قضیه است و ممکن است کمتر صحبت کردن همسر شما دلایل دیگری از قبیل خستگی، مشکلات کار، کم‌حوصلگی ناشی از بالا رفتن سن، بیادداشتن مهارت ارتباطی و... نیز داشته باشد.

شما پیشقدم شوید

از طریق گفت‌وگو درباره یک موضوع مشترک و جذاب در فضای حاکم بر خانه تغییر ایجاد کنید و به نوعی خوراک لازم برای صحبت کردن را فراهم کنید. البته توجه داشته باشید که ادبیات مناسبی را به کار ببرید و دستور دادن، بازجویی کردن و اجبار وی برای حرف زدن درباره موضوعاتی که دوست ندارد، پرهیز کنید و به شکلی بحث را آغاز کنید که باعث موضوع‌گیری همسر تان نشود.

باز خود را مناسب بدید

یکی از دلایلی که موجب می‌شود میزان گفت‌وگوی زوج‌ها با یکدیگر کمتر شود، دادن بازخوردهای نامناسب به پیام‌ها و ارتباطات کلامی یکدیگر است. سعی کنید اگر موضوعی را مطرح می‌کنید، واکنش‌های مثبت و امیدبخش به او بدهید تا انگیزه بیشتری برای ادامه دادن پیدا کند. مثلاً با تمام وجود گوش کنید، از تأییدهای کلامی و غیر کلامی بهره‌گیرید و همدلی لازم

تفسیر منفی نکنید

گاهی اوقات برخی از خانم‌ها کمتر حرف زدن همسرشان را تعبیر به کم‌ارزشی، بی‌اعتمادی و سایر موارد منفی می‌کنند، در حالی که ممکن است واقعاً به این دلایل نباشد. بنابراین سعی کنید از تفکرات منفی پرهیز کنید.

قرار و مدار

روز توجه به خط عابر پیاده

همیشه باید از روی خط عابر پیاده رد بشیم اما ممکنه گاهی کنبلی کنیم یا مواس مون نباشه. امروز مواست رو جمع کن و فقط و فقط از روی خط عابر پیاده رد شو تا این



بانوان

با چه مدل لباسی لاغرتر به نظر می‌رسید؟

اگر برای شما هم پیش آمده که هر آن چه می‌پوشید باز هم چاق به نظر می‌رسد، نگران نباشید چرا که بعد از مطالعه این مطلب شما متوجه خواهید شد که چطور می‌توانید به سادگی و تنها با کمی ذکاوت، برای شرکت در مجالس زنانه لباسی انتخاب کنید که سایز تان را کمتر نشان دهد. **لباس‌های سایز بدنتان بپوشید:** اولین قدم برای لاغرتر به نظر آمدن، پیدا کردن سایز دقیق خودتان و پوشیدن لباس‌های سایز واقعی تان است. لباس‌های شل و نامرتب باعث می‌شوند شما سنگین‌تر از آن چیزی که واقعاً هستید به نظر برسید.

به طرح و رنگ لباس دقت کنید: لباس‌های تیره رنگ به خصوص مشکی به خوبی شما را کم‌وزن تر نشان می‌دهد. برخلاف آن رنگ‌های روشن شکل واقعی بدن تان را نمایش می‌دهند پس دور آن‌ها را خط بکشید. رنگ‌های مشکی، سورمه‌ای، زرشکی، بنفش و سبزه تیره رنگ‌های مناسبی برای شما خواهند بود. هر چه نقش و بافت پارچه لباسی که می‌پوشید ظریف‌تر و ساده‌تر باشد شما لاغرتر به نظر می‌رسید. بدون شک پارچه‌هایی با گل‌های بزرگ و برجسته و توبی شکل و چهارخانه‌های هم‌رشت بدترین انتخاب است اما لباس‌هایی با راه‌های عمودی باعث کشیده‌تر دیده شدن شما می‌شود. یکی دیگر از ترندهایی که به شما برای لاغرتر به نظر آمدن کمک می‌کند پوشیدن لباس‌های سرتاپا یک رنگ است. **لباس‌های بلند بپوشید:** لباس‌هایی بپوشید که قد شما را بلندتر نشان دهند پس لباس‌های ما کس و بلند یکی از گزینه‌هایی است که کمک می‌کند لاغرتر به نظر بیایید. اگر بالاتنه شما جاق تر است از بلوزهای ساده و بدون طرح همچنین برش دار استفاده کنید. حتی یقه پیراهنی که می‌پوشید هم در جاق یا لاغرتر به نظر آمدن شما نقش دارد. لباس‌های یقه هفت کمک می‌کند که بالاتنه شما ظریف‌تر و گره‌دندان کشیده‌تر به نظر بیاید برخلاف آن یقه‌های افقی مثل یقه گرد و یقه قایقی شانه‌های شمارا پهن‌تر و جاق تر نشان می‌دهد.

با کفش پاشنه بلند آشنی کنید: پوشیدن کفش پاشنه بلند برای خانم‌ها سختی‌های خاص خودش را دارد اما اگر می‌خواهید لاغر به نظر برسید ناچارید که از آن استفاده کنید. اگر لباس‌های پهنی دارید کفش‌های تخت و صندل بنددار را خط بکشید. کفش‌های نوک تیز برای شما مناسب هستند. کفش‌های به رنگ خنثی و نزدیک به رنگ پا کمک می‌کند لباس‌های شما کشیده‌تر دیده شود. منابع: بو ترین‌ها/چی بپوشیم/بیتوته

ما و شما

راه‌ار تباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* کاسپاس روببین، برای یک قیمه خودش رو راره می‌کشد بعد پسر من میره پیتزای خوره! آقای دیبالا، شما چرا؟! قرمه سبزی ندیده هستی مگه!
* مویه کارگر ساده هستم که همی الان زندگی سلام رو گوشه کوچه دیدوم. به چندروزیه که زندگی داره فشار زیادی میاره بهم. این «های» چوپان که گچکار بوده، امیداد بهم. مشت می‌باشن.
* یکی از مهم‌ترین دلایل خواندن اخبار تجاوز، کنجکاوای است که به آن اشاره نکرده‌اید.
* گیاهی شدن اسموتی‌ها، خیانت در حق این خوردنی خوشمزه است. لطفاً خرابش نکنین.

یک عاشق قدیمی اسموتی
* پرونده تبلیغ‌ها به خصوص اون پیدا کردن همسر برای بردپیست و خشکشویی که تم‌ا برحق تحریم کرده، عالی بود. خخخ. هنوز بعدی‌ه ربع کف کردم از ایده‌هاش!
* اون تبلیغ بانک... رومن هم دیده بودم و فکر می‌کردم که واقعاً سوتی دادن که سال آینده و تبریک گفتن! اصلاً هم خلاف واقع نبود به نظر.م. حداقل توجه من رو که جلب نکرد.
* پرونده تبلیغ‌ها، دقیقاً حال منه بعد از دیدن مطلب بانوان در صفحه سلامت. آخه مگه فقط روی پای خانم‌ها لک می‌افته‌اوا!!!!!!! لکی چرا اسم ستون رومی زنی، بانوان؟
* دوست عزیزم داش رضا عباسیان، دلم برای شروع مدارس و دیدن در پشت یک میز بی نهایت تنگ شده.

پس کی اول مهر میشه! **داداش گلت، سعید فاطمی**



زندگی سلام
چهارشنبه
۲۷ شهریور ۱۳۹۸
شماره ۱۴۲۱

خانواده مشاوره