



سخنی با زن و شوهر هایی که عمر زندگی مشترکشان از ۵ سال بیشتر شده است

جذاب تر شوید به جای تکراری شدن



فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاور خانواده

احساس تکراری شُدن زندگی مشترک، پدیده‌ای است که بعضی زن و شوهرها بعد از گذشت چند سال از شروع با هم بودن شُشان گرفتارش می‌شوند به طوری که حتی عده‌ای آن را طبیعی و اجتناب ناپذیر



رایج ترین اشتباهات زوج ها بعد از چند سال زندگی مشترک

این آسیب می‌تواند دلایل فراوانی از درون خانواده یاخارج آن داشته باشد که راه‌حل‌های متفاوتی را می‌طلبد. در آغاز زندگی مشترک، تجربه‌هایی وجود دارد که هر دو زوج خیلی روی آن‌ها وقت می‌گذارند. تجربه‌هایی مثل توجه به زندگی دو نفره، نوع پوشش، نوع رفتار و روابط زناشویی. عموماً خانم‌ها در اوایل از دواج سعی می‌کنند در خانه، لباس و آرایش مرتب داشته باشند، به آشپزی و سفره‌آرایی بپردازند و ... در مقابل مردها هم سعی می‌کنند که گل بخرند، به همسرشان کمک کنند، ابراز عشق و محبت داشته

باشند و ... معمولاً بعد از سه تا پنج سال اول زندگی مشترک و ورود فرزند به زندگی، زوج‌ها فراموش می‌کنند که خودشان رکن اصلی زندگی هستند. آن‌ها دیگر وقتی برای حرف زدن با هم نمی‌گذارند، تفریحی اگر باشد کاملاً منطبق با نیاز و خواسته‌های بچه می‌شود و زیبایی و آراستگی زن و شوهر برای همدیگر کم رنگ می‌شود. متأسفانه فراموش می‌کنند که خودشان همیشه به قدردانی، ابراز محبت، تعریف و تمجید از سوی یکدیگر نیاز دارند. یادشان می‌رود که روزی همدیگر را دوست داشتند. شاید برای همین است که در پنج سال اول زندگی مشترک، طلاق‌های فراوانی اتفاق می‌افتد.

۲ دلیل اصلی احساس روزمرگی در زندگی مشترک

به نظر می‌رسد عادی شدن و احساس روزمرگی در روابط زن و شوهرها علت‌های متفاوتی داشته باشد. یکی از این علت‌ها، افسانه‌سازی ذهنی در باره زندگی مشترک است. در واقع زوج‌ها قبل از ازدواج، تصورات کمال‌گرایانه‌ای درباره زندگی مشترک دارند و آن‌را با خود به خانه بخت می‌آورند. وقتی که واقعیت زندگی چیزی غیر از این تصورات را نشان می‌دهد، آن‌ها ساختن رویاهای‌شان را کم‌کم فراموش می‌کنند و تن به واقعیت می‌دهند و هیچ تلاشی نمی‌کنند. دلیل دیگری می‌تواند به دنبال مقصر های بیرونی باشد به این

معنی که ما دلیل اتفاق‌های زندگی مشترک‌مان را بیرون از رفتارهای خودمان بدانیم. در واقع ما دل‌مان می‌خواهد به نحو معجزه‌آسایی همه چیز خوب و رمانتیک باشد، در صورتی که خود ما هستیم که این جذابیت‌ها را باید بسازیم و ادامه دهیم.

۹ توصیه برای جذاب شدن نزد همسر

برای این که جذابیت‌های همسران برای یکدیگر حفظ شود، باید راهکارهایی که در ادامه مطرح می‌شود، به کار گرفته شود. با توجه به نکات مطرح شده، اگر چند سالی به شروع زندگی مشترک‌تان گذشته است، این ۹ توصیه را با دقت بیشتری بخوانید و به آن‌ها عمل کنید.

۱ زمانی در هفته را فقط با همسر تان باشید: شما احتیاج دارید که زمان‌هایی در هفته را فقط به خودتان و همسر تان اختصاص دهید. با هم توافق کنید و در یک وقت مشترک هفتگی فقط به خواسته‌های همدیگر اهمیت دهید و نه چیز دیگر.

۲ با هم و بدون بچه‌ها بیرون بروید: بدون بچه‌ها با یکدیگر قدم بزنید و صحبت کنید. این کار می‌تواند بسیاری از خاطرات خوش گذشته را دوباره زنده و شمارا مثل روزهای گذشته عاشق هم کند.

۳ همیشه حرف‌های تازه داشته باشید: برای این که با هم حرف بزنید، باید حرف‌تازه‌ای داشته باشید. به همین دلیل حتی اگر شده در حدیک لطفیه یا خبر جدید حرف‌تازه داشته باشید که برای همسر تان تعریف کنید. اگر اهل مطالعه باشید، هیچ مشکلی برای پیدا کردن موضوع در این باره نخواهید داشت.

۴ مانند تازه از دواج‌ها رفتار کنید: لباس‌های جذاب بپوشید. به خودتان بر سید و برای رابطه زناشویی اهمیت قائل باشید. آن‌گونه رفتار کنید که انگار تازه عقد کرده‌اید و همسر تان برای‌تان یک فرد

شگفت‌انگیز است. این یکی از رمز و رازهای رهایی از دلزدگی در زندگی مشترک است.

۵ از زبان عشق کمک بگیرید: زبان‌های پنج‌گانه عشق سرشار از ارادت، صمیمیت و احساساتی است که از قلب‌تان نشات گرفته است. زبان‌های پنج‌گانه عبارت اند از: وقت گذاشتن برای یکدیگر، گفتن کلمات تایید آمیز، تماس فیزیکی، هدیه دادن و خدمت به یکدیگر. جست و جو کنید که زبان عشق همسر تان کدام است و با آن زبان با او صحبت کنید تا زندگی‌تان، رنگ خوشبختی و آرامش بگیرد.

۶ یادداشت‌های عاشقانه بنویسید: یادداشتی عاشقانه که لای یک صفحه کتاب، زیر بشقاب یا روی در یخچال قرار داده شده است، حس بسیار خوبی برای همسر تان ایجاد می‌کند و مسلماً در هنگام خواندن آن لبخند تحسین برانگیزی بر لبان او خواهد نشاند.

۷ تماس چشمی برقرار کنید: هیچ وقت نگاهتان را از یکدیگر ندزدید و اگر در روز، دقایق اندکی در کنار یکدیگر هستید، همان لحظات را با عشق و آرامش به چشمان یکدیگر خیره شوید و لبخند بزنید.

۸ او را غافل گیر کنید: تلاش کنید با برنامه‌ریزی تفریحی متفاوت، رفتن به خانه یک دوست یا خرید هدیه، همسر تان را غافل گیر کنید. احساسی که افرادر چنین مواقعی تجربه می‌کند، بسیار پایدارتر و تاثیر گذارتر از زمان‌های دیگر است.

۹ شنونده خوبی باشید: تا به حال مطالب زیادی در همین صفحه در باره اصول گفت و گوبه همسر چاپ شده است که به نظر م لازم است سه مورد از آن‌ها را یادآوری کنم: خاطرات تلخ و منفی گذشته را برای یکدیگر دایم زنده نکنید، شنونده خوبی برای حرف‌های همدیگر باشید و بدون قضاوت، توهین و سرزنش، صحبت‌های همسر تان را بشنوید.

چند توصیه به والدین به بهانه بالا گرفتن ماجرای پخش آگهی‌های نامناسب بین برنامه‌های کودک

آگهی‌های نامناسب تلویزیونی در کمین کودکان



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره



این روزها داستان پخش آگهی‌های بازرگانی در بین برنامه‌های کودک با پخش چند آگهی بازرگانی جنجال برانگیز از شبکه پویا بالا گرفته است؛ تبلیغ کرم دور چشم، محصولاتی برای درمان سفیدی مو و البته یک تبلت ویژه کودکان، البته مورد آخر نه خود کالا که روش تبلیغ آن، از طرف بسیاری از والدین انتقاد شده است. در نهایت در ۲۹ فروردین، اداره کل بازرگانی در نامه‌ای اعلام کرد که آگهی‌های بازرگانی بین برنامه‌های کودک باید مبتنی بر موازینی باشد و رفتارهای آموزنده را تبلیغ کند. هر چند این نامه گام مثبتی تلقی می‌شود اما به نظر می‌رسد نکته‌ای مغفول مانده است چرا که در این نامه تنها روی «روش» تبلیغ تاکید شده است و ظاهراً محدودیت جدیدی درباره کالای مجاز برای تبلیغ مابین برنامه‌های کودک اعلام نشده است و هنوز مشخص نیست که بر فرض استفاده از روش مناسب آیا کرم دور چشم اجازه تبلیغ مابین برنامه کودک را خواهد داشت یا خیر؟

آگهی‌های بازرگانی شروع به پرسش‌ش‌کنند و هر چیزی را سریع باور کنند.

● گاهی به او فرصت امتحان دهید

در مقابل اصرار فرزندتان به خرید محصولاتی که تبلیغ آن‌ها را تماشا کرده است همواره مخالفت نکنید و هرازگاهی با خواسته فرزندتان (البته متناسب با بودجه خانواده و امکان استفاده از محصول) همراهی کنید. بعد از خرید اما حتماً

با او به گفت‌وگو بنشینید. از او بپرسید آیا محصول آن قدر که در تبلیغ نمایش داده شده، جالب بوده است؟ و آیا او هم مانند کودکان حاضر در تبلیغات، به محض رسیدن به آن محصول فوق‌العاده شاد شده است؟ یادمان باشد، نه فقط کودکان که بسیاری از بزرگسالان نیز در نتیجه مواجهه با تبلیغات، تصویری اغراق‌آمیز از محصولات پیدا می‌کنند. پس به فرزندتان فرصت دهید تا از همین سن پایین متوجه شود که آن‌چه در واقعیت می‌گذرد با آن‌چه در دنیای تبلیغات در حال گذراست، متفاوت است.



● با پرسش، ذهن او را فعال کنید

بررسی‌ها نشان می‌دهد کودکان حتی تا حدود هشت سالگی توان ارزیابی تبلیغات را ندارند و به راحتی هر ادعایی را باور می‌کنند. با توجه به این موضوع، اهمیت دارد که به ویژه در سنین دبستان به بعد، گاهی با طرح سوالاتی درباره تبلیغات، کودکان را به چالش بکشید. این که آیا واقعاً در چندانیه می‌شود غذایی را پخت یا این که آیا تبدیل یک نقاشی به یک خوراکی امکان‌پذیر هست یا نه؟ با طرح سوال، شما به نوعی ذهن او را عادت می‌دهید تا در مقابل ادعاهای



زندگی سلام
سه شنبه
۱۳۹۸ دی‌ماه
شماره ۱۳۰۳

خانواده مشاوره

سه‌شنبه‌ها

از دنیای روان شناسی

اینترنت در خدمت بهبود سلامت روان سالمندان!

تأپیش از این چندین مطالعه در باره تأثیر استفاده از اینترنت بر سلامت روان سالمندان انجام شده بودو طبق نتایج آن‌ها استفاده از اینترنت به صورت کلی می‌تواند به بهبود شاخص‌های مربوط به سلامت روان در سالمندان منجر شود. اما گروهی از محققان در پژوهشی جدید، در پی پاسخ به این سوال بودند که هر کدام از کاربرهای گوناگون اینترنت به صورت خاص چه تأثیری بر سلامت روان سالمندان دارد؟

● نحوه انجام این تحقیق

به این منظور گروهی از محققان دانشگاه مسی در نیویورک، ۱۱۶۵ فرد در گروه سنی ۶۰ تا ۷۷ سال را بررسی کردند. طبق یافته‌های آن‌ها این افراد به صورت کلی به سه منظور از اینترنت استفاده می‌کردند: روابط اجتماعی (مانند تماس اینترنتی با خانواده و دوستان)، استفاده به عنوان یک ابزار (مانند بانکداری الکترونیک) و کسب اطلاع (مانند خواندن مطالب مختلف و ...). هر چند در این مطالعه مشخص شد که هر سه استفاده از اینترنت می‌تواند باعث بهبود سلامت روان در این افراد شود اما روش تأثیر این سه با یکدیگر یکسان نبود.

● نتایج این تحقیق

به عنوان مثال فعالیت اجتماعی باعث کاهش احساس تنهایی و گسترش روابط اجتماعی افراد از این طریق باعث بهبود می‌شود. در مقابل استفاده به عنوان ابزار و کسب اطلاع، بیشتر باعث درگیر شدن افراد در فعالیت‌های معنادار دیگر در زندگی می‌شود که این موضوع به بهبود سلامت روان در آن‌ها منجر می‌شود. محققان این پژوهش معتقدند این مدل‌سازی می‌تواند به متخصصان حوزه سلامت سالمندان و حتی خانواده‌های آن‌ها کمک کند تا متناسب با نیازهای فردی هر کدام از سالمندان، برنامه‌های آموزشی و مداخله‌ای برای آن‌ها ترتیب دهند و بتوانند به شکلی موثرتر در این زمینه عمل کنند. این مطالعه در شماره ژانویه ۲۰۱۹ نشریه The Gerontologist چاپ شده است.

پیامک‌های شما

لطفا در سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) درج کنید ابتدای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید

شماره پیامک	راه ارتباطی مادر تلگرام و پیام‌رسان‌های داخلی
۲۰۰.۹۹۹	۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

📮 دختری ۱۳ ساله‌ام که به شدت از گربه می‌ترسم. یک بار که در خانه‌مان باز بود، گربه داخل خانه شد و نفس من بند آمد تا برادرم انداختش بیرون. از آن به بعد که تقریباً دو سال پیش بود، هنوز هم از دیدن گربه‌ای که به سمتم می‌آید، می‌ترسم و دلم یکهو می‌ریزد. چه کنم؟ 📮 خانمی ۲۵ ساله‌ام. دختری پنج ساله دارم به زودی صاحب فرزند دیگری می‌شویم. دخترم این روزها چند بار از من پرسیده است که من را بیشتر دوست داری یا برادر مرا؟ نمی‌دانم این سوال هایش به دلیل حسادت است یا نه ولی چطور دخترم را مهربانی‌آم‌دن برادرش بکنم تا به حسادت منجر نشود؟