



۴ گام برای خودمانی تر شدن با همسر

آیامی دانید تعریف روان شناسانه صمیمیت چیست و زوج ها چطور می توانند به آن دست یابند؟

عبدالحسین تریان | کارشناس ارشد روان شناسی



همه زن و شوهرها دوست دارند با هم صمیمی تر شوند تا احساس خوشبختی بیشتری کنند اما معمولاً چون تعریف دقیق این عبارت را نمی دانند، به این مهم دست پیدا نمی کنند. صمیمیت از آن دسته



● صمیمیت یعنی شریک شدن

صمیمیت به احساس نزدیکی، رودر بایستی نداشتن و شریک شدن در دنیای خصوصی دیگری گفته می شود. افرادی که با یکدیگر صمیمی می شوند، می توانند بدون کنترل کردن یکدیگر با هم ارتباط برقرار کنند، حرف دل شان را به یکدیگر بگویند و ارتباطی عاشقانه، دوستانه و لذت بخش با همدیگر داشته باشند.

● صمیمیت شامل ۸ قسمت است

شکل یخته صمیمیت که در ارتباط بین زن و شوهر دیده می شود، شامل هشت قسمت است: «همکاری صمیمانه زوج ها با هم؛ تعهد و پایدنی آن ها به یکدیگر و زندگی مشترک شان؛ رضایت از رابطه عاطفی و

احساس استقلال زن و شوهر برای ارتباط با خانواده و دوستان؛ بالا بودن اعتماد به نفس و عزت نفس زن و شوهر، به میزانی که زوج ها می توانند عقاید و نگرش های خود را ابراز، اختلاف نظر های خود را حل و فصل و احساسات و عواطف خود را برای یکدیگر بدون داشتن هیچ دغدغه ای بیان کنند.»

● چرا صمیمی شدن با همسر مهم است؟

صمیمیت باعث می شود ارتباط بین زن و شوهر محکم تر شود و آن ها به یکدیگر وفادار تر و متعهد تر باشند. زن و شوهر های صمیمی بیشتر با هم می سازند، از زندگی مشترک خود راضی تر هستند و زندگی شان دوام بیشتری دارد و دلایل این است که صمیمیت، حال کلی رابطه را خوب می کند. وقتی حال

کلی رابطه خوب شود، معمولاً توجه بیشتری به یکدیگر خواهند داشت و کمتر از هم دلخور خواهند شد.

● ۴ توصیه برای افزایش صمیمیت در زندگی مشترک

حالا که اهمیت صمیمیت با همسر برایتان روشن شد، راهکار های رسیدن به آن را بررسی می کنیم.

خود را مشتاق سازش نشان دهید

شما و همسر تان یک گروه هستید؛ بنابراین تاجایی که می توانید در کنار هم باشید. پس وقتی نیمه دیگر وجودتان حضور ندارد، تصمیم نگیرید. شرایط را با هم بسنجید و با هم تصمیم گیری کنید در باره همه چیز، خواه آن موارد کوچک یا بزرگ باشد. خود را مشتاق سازش و سازگاری نشان دهید.

۲ در برابر انتقادها به سرعت موضع نگیرید

هر چه شما صریح تر و روشن تر افکار، احساسات، نیاز ها و خواسته هایتان را با همسر تان در میان بگذارید، رابطه صمیمانه تری خواهید داشت. همچنین باید سعی کنید به همسر تان و نیاز هایش توجه کنید، آن چه را می گوید درست و کامل بشنوید، در برابر انتقاد هایش به سرعت موضع دفاعی نگیرید و هنگام بروز مشکلات و سوء تفاهم ها فقط وی را مقصر و مسئول ندانید تا بخش بزرگی از راه رسیدن به صمیمیت با همسر تان را پیموده باشید.

۳ کنار هم بودن های دو نفره را جدی بگیرید

یکی از کارهایی که به افزایش صمیمیت شما منجر می شود، تلاش برای ساختن یک فضای دو نفره و خصوصی است. گاهی قید بودن در کنار دوستان و خانواده و حضور در جمع را بزنید و فضایی بسازید که فقط شما و همسر تان در آن حضور داشته باشید. اگر فرزند دارید، گاهی چند ساعتی از یک فرد معتمد بخواهید از فرزندتان مراقبت کند تا شما و همسر تان با هم وقت بگذرانید. در این فضای دو نفره مهم نیست دقیقاً چه کارهایی انجام می دهید، مهم با هم بودن شماست. با هم بیرون رفتن، تفریح و مسافرت کردن، مشارکت در فعالیت هایی همچون آشپزی، تعمیر وسایل منزل و نظافت می تواند نمونه کارهایی باشد که در این فضای دو نفره، شما و همسر تان انجام می دهید.

کل کل کردن را فراموش کنید

متأسفانه بعضی همسران بر داشت های اشتباهی از صمیمیت دارند و مرتکب اشتباهاتی می شوند. برخی از همسران برای ایجاد صمیمیت از الفاظ محبت آمیز و خودمانی بیشتر استفاده می کنند اما باید بین صحبت صمیمانه و صحبت کردن خارج از چار چوب و شأن خانواده تفاوت قائل شد. این که افراد به بهانه صمیمی بودن از هر لفظی که به زبان شان می آید، بدون توجه و فکر استفاده کنند، واقعاً خطرناک است. شما و همسر تان هر قدر هم با یکدیگر صمیمی باشید نباید حتی وقتی تنها هستید با یکدیگر خارج از حوزه ادب صحبت کنید. آن چه باعث یکدیگر خارج از حوزه ادب صحبت کردن از بین برود، گاهی تنها شوخی های روزمره و به اصطلاح کل کل کردن هاست. این شوخی ها ادبیات محاوره ای خاص خود را دارد که بین برخی نوجوانان و دوستان در کوچه و خیابان رد و بدل می شود و بیشتر بیانگر شخصیت نازل اجتماعی است. استفاده از این الفاظ اصلاً در شان و حرمت رابطه زوج هان نیست.

قرار و مدار

روز چسب زدن به درز پنجره ها

هوا تقریباً در همه نقاط کشور سرد شده و بهتره که به فکر عایق کاری در و پنجره ها در برابر سرما باشیم. امروز یک سری به پنجره ها بزنین و دور تا دور قاب شون رو



ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

● تصویر پیام ارسال شده به فضا برای ارتباط با آن ها جالب بود. هر چند فقط آدمش معلوم بود و بقیه علایمش برای من قابل فهم نبود چه برسد برای فضایی ها! ● بازی «با کرم های شکمو آشنا شوید» در صفحه نوجوان، حداکثر به درد کودک می خورد من به که از صبح تا شب پای بهترین بازی های رایانه ای با گرافیک خفن هستم. ● مهران، ۱۴ ساله ● مطالبی همچون «مواد غذایی که بهتر از آنتی بیوتیک است» را در صفحه سلامت بیشتر چاپ کنین. هر چه درمان رایحه سمت داروهای سنتی ببریم، به نفع مان است. ● در مطلب «ایج ترین اشتباهات والدین برای مدیریت دعوی کودک» به این نکته اشاره نکردم اید که چرا در قدیم، اصلاً این موضوع در درس ساز نمی شد ولی الان من خودم چند خانواده را می شناسم که به خانه خواهر، دایی و... نمی روند چون بچه های شان با هم نمی سازند. ● زندگی سلام با همه ادعایش در باره ورود به حوزه های مختلف سبک زندگی، از تأثیرات گرانی بنزین بر مردم، سبک زندگی شان، سخت شدن زندگی شان و... ننوشته و به جایش از ارتباط با فضایی ها نوشته است. دیگر زندگی سلام نخواهم خواند. ● ما و شما: مخاطب گر امی، علاقه مندی کم مخاطب ما بماند اما ما نباید چنین موضوعاتی که مرتبط با اقتصاد خانواده است معمولاً در «دخل و خرج»، ضمیمه شنبه های روزنامه خراسان بررسی می شود.

بانوان

هر شب برای بچه ات لایایی بگو!

لایایی گفتن به رشد مهارت های کلامی، عاطفی، عقلی، احساسی و... کودک کمک می کند

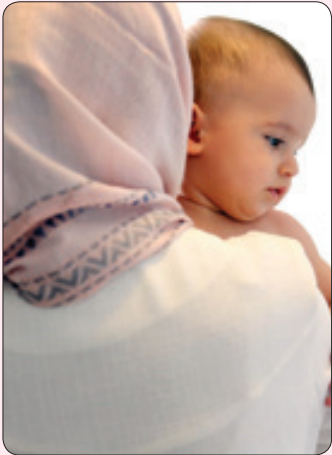
یکی از عاشقانه ترین لحظات در دنیای زیبای مادرانه، لایایی خواندن مادر برای کودک دلبندش است. لایایی نوعی آهنگ و آواز ملایم است که باعث آرامش و به خواب رفتن بچه ها و به خصوص نوزادان می شود و در بین مادر های قدیمی هم بسیار رایج بوده است. در این مطلب با فواید لایایی خواندن برای کودکان و این که از چه سنی بهتر است برای کودک لایایی بگوییم، آشنا خواهید شد.

لایایی باعث آشنایی کودک با کلماتی تازه می شود و خواندن این کلمات در لحنی آهنگین به رشد زبانی کودک کمک شایانی می کند.

تقویت قوه شنوایی: رشد شنوایی تا هفته بیستم کامل می شود و رشد مغز هم تا پیش از هفته بیست و چهارم و جنین می تواند به صداهایی که از خارج رحم مادر می شنود، واکنش نشان و پاسخ دهد. هر چه این کنش و واکنش بیشتر و بهتر صورت پذیرد، هوش شنوایی و رشد این توانایی در نوزاد بهتر و بیشتر خواهد بود.

تقویت پیوند عاطفی با والدین: کودکی که از دوران جنینی و نوزادی با صدای پدر و مادر خود مأنوس بوده و به آن ها علاقه مند شده است، احساس بهتری به آن ها دارد و از شنیدن این صداهای آشنا لذت بیشتری می برد.

منابع: مجله خانواده، آنا و مهر



● مزایای لایایی گفتن

چند مورد از مزایای ثابت شده لایایی گفتن برای بچه ها عبارتند از:

ایجاد احساس امنیت در کودک: اگر کودک در آغوش مادر یا پدر باشد و برایش لایایی گفته شود، یکی از ناب ترین احساسات زندگی خود را تجربه می کند و می تواند با تکیه بر مهر بی بدیل پدر و مادر، آرامش یابد و به خواب برود.

کمک به رشد زبانی کودک: خواندن

نهایی حتی اگر موافق آن نباشید، باز هم به او کمک خواهید کرد تا به اهدافش برسد. به طور کلی باید برای نابودی ترس درونی فرزندتان، از همین امروز تلاش و برنامهریزی کنید.

● عزت نفس اش را افزایش دهید

مسئله دیگر این که عزت نفس پایین، سبب شکل گیری احساس ضعف و ناتوانی در فرزندتان می شود به گونه ای که نمی تواند خود را باور و از توانمندی ها و قابلیت های درونی اش به جا و به موقع استفاده کند. مثلاً در موقعیت هایی که باید حرفش را بزند یا از حقوقش دفاع کند، بیشتر سکوت و منفعلانه عمل می کند. توجه داشته باشید که همه ما نقاط ضعف و قوت متفاوتی داریم. کسی که نایفه موسیقی است، ممکن است آشپز خوبی نباشد اما هیچ کدام از این قابلیت ها ارزش درونی فرد را تعیین نمی کند. شناسایی توانایی ها و نقاط قوت، باعث می شود زمانی که به خودشک می کنیم با یادآوری آن ها، دوباره احساس قدرت کنیم. این دقیقاً کاری است که شما باید برای کمک به دخترتان بکنید تا آن را انجام دهد و با کشف استعدادش، عزت نفس خود را بازیابد.

این دوران در کنار هم باشید و مشکلات احتمالی را پیش بینی و برایش برنامه ریزی کنید تا نگرانی هایتان بر طرف شود. این مسئله باعث بیشتر شدن اشتیاق هر دوی شما برای ورود این هدیه دوست داشتنی به زندگی مشترک تان خواهد شد. حتی لازم است در این خصوص همسر تان با یک روان شناس در باره نگرانی ها و ابعاد مختلف مسئله صحبت کند.

● محبت پدرانه را در شوهر تان برانگیزید

آخرین مطلب این که سعی کنید در کنارش باشید و از مقابله جدی با تصمیم اشتباه شوهر تان دوری کنید زیرا باعث می شود همسر تان احساس کند برای حرفش ارزشی قائل نیستید. به جای مقابله، بیشتر با افرادی که فرزندتان کوچکی دارند و با داشتن آن ها عشق را تجربه می کنند، رفت و آمد کنید تا حس محبت پدرانه در همسر تان شکل بگیرد و برای ورود کوچولو ی تان آمادگی لازم را پیدا کند.

دخترم دانشجوی پزشکی و بی نهایت خجالتی است!

یک فرزند دختر دارم که ۱۸ ساله است. امسال رشته پزشکی قبول شد. از کودکی بی نهایت خجالتی بود. او را جاه و کلاس های مختلفی بردم تا هم ترسش بریزد، هم خجالتش اما هنوز خوب نشده است. الان با توجه به رشته ای که قبول شده، هم خودش و هم من نگران این اخلاقی هستیم. حتی یک دوره کلاس فن بیان رفت، زیاد مفید نبود و گفتند باید ادامه بدهد اما چون هزینه اش زیاد می شود، نرفت. چه راه حلی می دهید؟



رمیسا یزدینپناه | روان شناس



این که گفته اید از کودکی، دخترتان خجالتی و ترسو بوده، می تواند به این معنا باشد که دخترتان با یک مسئله ریشه ای و عمیق مواجه است. در ادامه چند توصیه به شما داریم.

● فرزندتان باید خودش را باور کند

در ابتدا لازم است کمی در باره سبک تربیتی و فرزند پروری خود، ببینید و شنید و تأملی داشته باشید که در سال های ابتدایی مراحل رشد فرزندتان، چگونه با او برخورد می کردید و ارتباط

شوهرم حوصله بچه ندارد!

من ناخواسته باردار شده ام. الان هم شوهرم اصرار دارد بچه مان را سقط کنیم. دلم اصلاً راضی به سقط نیست ولی شوهرم می گوید هم شرابخوش را نداریم و هم اصلاً حوصله بچه را ندارد. چهار سال از شروع زندگی مشترک مان گذشته است. چه کنیم؟ شوهرم ۳۱ و من ۲۷ ساله و تحصیلات هر دویمان زیر دیپلم است.



مهسا جعفری نسب | روان شناس بالینی



باید برای حل آن ها چه کاری انجام داد؟

● نمی توانید بگویید حوصله اش را نداریم

موضوع اول شاید بحث مسائل مالی و مسائل بعدی، ترس از پیشرفت تحصیلی، تربیت درست، تلاش برای رشد شخصیتی کودک و... باشد. همه این ها درست است و باید برای آن برنامه ریزی کرد تا به تصمیمی خوب در این زمینه دست یافت اما تا زمانی که وقت مان برای فرصت های خوب زندگی کردن و بچه دار شدن در بهترین سن هم از دست نرود، مسئله مطرح شده برای شما فرق

● شاید شوهر تان شو که شده است

همچنین در نظر داشته باشید که مردوزن، نگاه متفاوتی به این مسئله دارند و تا زمانی که با آن مواجه نشوند، شاید نتوانند نگاه شان را عوض و با آن مقابله کنند ولی با گذر زمان و مواجه شدن با ابعاد جدیدی از مسئله، طرز نگاه شان فرق می کند. شاید رویه و شدن ناگهانی همسر شما با این مسئله او را کمی شوکه کرده و بعد با شنیدن اولین ضربان قلب کودک، نظرش عوض شود.

● نگرانی های شوهر تان را بر طرف کنید

در ضمن مسئله مهم بعدی این است که در