



## به حرف هاش گوش بده، همین!

شوهرهای محترم، چرا به یکی از ضروری ترین نیازهای همسر خود بی توجه هستید؟

زهرا وافر | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی



اگر شما مردی متاهل باشید، به احتمال زیاد قبول دارید که معمولاً از نظر برخی آقایان، صحبت‌های خانم‌ها خسته کننده، تکراری، بی فایده یا حتی اعصاب خرد کن است. بنابر این یا از

❖ **تقصیر منه که با تو در ددل می کنم!**

بادست‌هایی که پر بود از سبزی و میوه وارد خانه شدو با پشت پا، در خانه را محکم به هم کوبید. بعد در حالی که زیر لب زمین و زمان را مورد عنایت قرار می داد، کبسه‌های خرید را گذاشت روی پیشخوان آشپز خانه. این دومین باری بود که در ماه اخیر، بازن همسایه کناری سر نظافت را هپله‌ها حرفش شده بود. زن همسایه هر بار جو ری چشم ناز کمی کرد و بای محلی جوابش را می داد که مژگان، یک هفته تمام یا یادآوری رفتارهای او حرص و جوش می خورد! ناهار را روی میز چیده بود که وحید از راه رسید. خیلی با خودش کلنجار رفت که قضیه را بعد از ناهار برای او تعریف کند اما حریف خودش نشد. اولین قاشق غذا را که قورت داد، گفت: «امروز دوباره بازن همسایه بغلی حرفم شد! و وحید گفت: «ای بابا، دوباره حرفت شد! حالا بذار غذا مون رو بخوریم،

بعد! مژگان جواب داد: باشه...». بالاخره غذا تمام شدو وحید در حالی که کنترل تلویزیون را به دست گرفته بود، لم داد روی مبل راحتی. مژگان که طاقش تمام شده بود، شروع کرد: «آره داشتم می گفتم، امروز دوباره بازن همسایه بغلی بچشم شد، پیش گفتم قرار بود شنیه این هفته شمارا هپله هارو تمیز کنی د ولی طبق معمول...» وحید گفت: «عجب» مژگان گفت: «چی؟ و وحید در حالی که چشم هایش را ریز کرده بود و زیر نویس شبکه خبر را می خواند، جواب داد: «نوشته آلودگی هواداره به مرز بحرانی می رسه!» مژگان گفت:

«اصلا گوش میدی دارم چی میگم؟»

وحید گفت: «آره، آره، بگو، و او ادامه

داد: «گفتم طبق معمول یادتون

رفته وقتی نوبت تون میشه راهپله‌ها

رو تمیز کنید، اون وقت می دونی چه

جوابی بهم داد؟» وحید در حالی که همچنان با چشم‌های ریز شده زیر نویس شبکه خبر را می خواند، گفت: «اووم». مژگان گفت: «تو از کجای دونی چه جوابی بهم داد؟» وحید که انگار تازه از خواب بیدار شده بود، گفت: «هان؟ چی داشتی می گفتی؟! مژگان که حرصش گرفته بود، گفت: «اصلا به حرف‌های من گوش نمی کردی؟» وحید توهم که همش با همه دعوات میشه!» مژگان لب پاپیانش را با دندان هایش گزید و جواب داد: «تقصیر منه که باتو

در ددل می کنم، اصلا نمیشه باتو حرف زد.

بشین اخبارت رو نگاه کن!»، بعد رفت به

آشپز خانه و شروع کرد به شستن

ظرف‌ها، در حالی که اشک،

آرام از چشم هایش

فرو می ریخت.

### صحبت کردن برای تخلیه احساسات منفی

خانم‌ها نیاز حیاتی به صحبت کردن دارند، به ویژه زمانی که ناراحت و دلخور باشند. معمولاً از نظر آقایان صحبت‌های خانم‌ها خسته کننده، تکراری، بی فایده یا حتی اعصاب خرد کن است اما باید توجه داشته باشید که خانم‌ها به نفس «صحبت کردن» نیاز دارند. ممکن است یک زن بارها و بارها راجع به مسئله‌ای که برایش ناراحت کننده بوده صحبت کند، فقط به این دلیل که احساسات منفی خود را تخلیه کندو کمی به آرامش برسد.

❖ **تاثیرات واکنش‌های آقایان به در ددل‌های همسرشان**
وقتی خانم‌ها راجع به نگرانی‌ها و ناراحتی‌هایشان صحبت می کنند، مرد‌ها به چند شکل واکنش نشان می دهند. در ادامه به تاثیرات این واکنش بر روان همسران شان خواهیم پر داخت.
**از کوره در می روند**: عده‌ای که از همه بی حوصله‌تر هستند، از کوره در می روند و با جمله: «دوباره شروع شد؟» بحث را در گلولی همسرشان خفه می کنند! و تعجبی هم ندارد اگر همسران چنین افرادی از تجمع احساسات منفی سر کوب شده و حرف‌های ناگفته درونشان، دیر یا زود دچار افسردگی شوند.

**مثل مجسمه رویه‌روی همسرشان می نشینند**: دسته بعد آقایانی هستند که وقتی همسرشان در حال صحبت است، مثل مجسمه می نشینند و به روی او و بدون این که کوچک ترین عکس العملی نشان دهند، به نقطه نامعلومی خیره می شوند می توان انتظار داشت که همسران چنین افرادی، به دلیل احساس نادیده گرفته شدن، تمایل به پر خاشگری پیدا کنند.
**مدام اهل محل می دهند**: گروهی از آقایان هم وقتی همسرشان در حال صحبت است، مدام حرف او را قطع می کنند، اهل ارا نه می دهند، ایراد می گیرند و... همسران چنین افرادی نیز به مرور زمان خود به خود به سمت سکوت درن کشیده می شوند.

❖ **شوهرها حتما بخوانند**

اما عده خیلی از آقایان هستند که به درستی تشخیص می دهند نه تنها باید به همسران شان فرصت و اجازه حرف زدن بدهند، بلکه درک می کنند هدف خانم‌ها از صحبت کردن، نق زدن یا تکرار مکررات نیست بلکه آن‌ها بیشتر با هدف تخلیه احساسات منفی و سبک شدن صحبت می کنند و بیش از هر چیز به همدلی احساسی همسر خود نیاز دارند تا توصیه‌ها و رازبایی‌های دقیق و منطقی. پس اگر برای سلامت روحی و حتی جسمی همسر خود ارزش قائل هستید، به حرف‌های او با دقت گوش کنید و همدلی نشان دهید. تعجب نکنید، خانم‌ها در بسیاری از مواقع حرف‌های ناگفته شان را به شکل مشکلات روحی و دردهای جسمانی نشان می دهند.

## نمی دانم چرا هر روز بیشتر روی شوهرم

## حساس می شوم!

یک سال ونیم از شروع زندگی مشترک مان گذشته و نمی دانم چرا هر روز بیشتر روی شوهرم حساس می شوم. دوست ندارم، با هیچ خانمی صحبت کند، جلوی من اسم خانمی را ببرد یا تلفن خانم‌های همکار یا آشنایان را جواب دهد. شوهر خوب و دل پاکی است اما می ترسم غرورش کار دستش بدهد و عاشق زن دیگری شود. بابت این احساس، واقعا اذیت هستم، چه کنم؟

زهرا حسینی | مشاور و دانش آموز خسته دانشگاه علامه طباطبایی

مخاطب عزیز، اولین نکته مثبتی که در مشکل شما وجود دارد اعتراف صادقانه شما به دل پاکی همسر تان است که بسیار قابل تحسین است و نشان می دهد همسر شما رفتار غیر اخلاقی نداشته و این مشکل صرفا یک حساسیت ذهنی در شماست که بهتر است، رفع شود. نکته دوم، آگاهی شما به مشکل خودتان است.

برخی افراد متأسفانه با قضاوت شتاب زده و البته بدبینانه، سعی در درست دانستن برداشت‌های خود دارند و در مقابل آگاهی یافتن به این سوء برداشت‌ها مقاومت نشان می دهند اما این که شما خود اقدام به دریافت کمک کرده اید و به دنبال راهایی از چنین احساسات آزار دهنده‌ای هستید، نشان دهنده آگاهی و بینش شما در زندگی مشترک است.

❖ **علت حساسیت‌ها ی تان را بشناسید**

در باره علل این گونه حساسیت‌ها می توان به شیوه‌های فرز ندپروری و خاطرات کودکی و نوجوانی اشاره کرد. والدینی که زمینه‌های بدبینی یا بی اعتمادی را به دیگران یا به ایجابات سر یا سبک دلبستگی ناایمن در فرز ندان ایجاد می کنند، با تبعات و پیامدهای منفی آن به خصوص در ازدواج فرز ندان خود مواجه می شوند. همچنین مشاهده مشاجرات والدین یا پیمان شکنی یکی از والدین هم می تواند ذهن ما را به شریک زندگی حساس کند. در آخر، تجربه قبلی شکست عاطفی در فرد یا ازدواج از طریق ارتباط قبل از ازدواج هم می تواند زمینه ساز افکار حساسیت بر انگیز در این زمینه باشد.

❖ **چه باید کرد؟**

بہتر است در ابتدا برای رهایی از این احساسات درناک بدانید که این هایک سری افکار منفی هستند که واقعیت ندارند و تنها پذیرش این افکار به شما کمک می کند تا کمتر به آن‌ها بها بدیدید یا از آن‌ها فرار کنید. مثلاً یکی از راه‌های تشخیص افکار این است زمانی که افکار در دناک و حساسیت‌زا به سراغاتان می آید، تنها به اول افکار خود این عبارت را اضافه کنید که «الان متوجه شدم دارم فکر می کنم که...». و فکر خود را بنویسید تا به مرور متوجه شوید شما تحت تاثیر افکار قرار دارید نه واقعیت. همچنین به بررسی سواد و زبان این حساسیت‌ها بپردازید. آسیب‌هایی را که در بالاذکر شد، در یک ستون و فواید آن را در ستون دیگر قید کنید و به محاسبه آن دوبپردازید. آیا این همه آسیب ارزش دارد تا به حساسیت خود ادامه دهید؟!

❖ **از کنکاش بیش از حد بپرهیزید**

روشی که شما همسر تان را در روابط با دیگران محدود کرده اید آیا در رفع حساسیت و ایجاد احساس آرامش شما موثر بوده است؟ یا حساسیت شما روز به روز بیشتر شده و ناامنی بیشتری پیدا کرده اید؟! بنابر این تلاش کنید به ریشه‌های این حساسیت که در بالاذکر شد، پی ببرید و آن‌ها را رفع کنید. در ضمن و تا حد امکان از کنکاش و تعقیب رفتارها، مکالمات و روابط همسر تان بپرهیز کنید.

#### نظر کارشناس

#### قرار و مدار

#### روز بررسی قفل‌های خانه

علاوه بر قفل در ورودی نمونه که درست کار کردنش، امنیت منزل تون رو تامین می‌کنه، امروز قفل‌های اتاق‌ها، حمام و سرویس بهداشتی رو هم بررسی‌کنین و اگر لازمه عوض‌شون کنید.

## با جوراب، عروسکی فانتزی بسازید!

آیامی دانید که به جای صرف هزینه برای خرید اسباب بازی‌های گران، می‌توانید در خانه با مواد اولیه ارزان قیمت و در دسترس، عروسکی ساده و زیبا برای کودک‌تان با کمک خودش بسازید؟ به عبارتی هم برایش یک عروسک ساخته‌اید، هم خلاقیتش را به کار گرفته و هم برای مدتی سرگرم‌اش کرده‌اید.

❖ **وسایل مورد نیاز**

برای ساخت عروسکی که در این مطلب، درباره‌اش صحبت خواهیم کرد به سه جفت جوراب به رنگ‌های دلخواه نیاز دارید.

❖ **نحوه درست کردن عروسک**

۱- مطابق تصویر، جوراب‌ها را برش می‌زنیم و هر یک از آن‌ها را برای قسمتی از بدن عروسک به کار می‌بریم.
۲- برای ساخت بدن و سر خرگوش، دو لنگه از رنگ‌های مختلف جوراب را به شکل توپ برش دهید و داخلشان را با پنبه پر کنید. دست آخر، انتهای هر یک را بدوزید.
۳- برای گوش‌های خرگوش دو عدد جوراب را به شکل نواری برش دهید و با پنبه پر کنید و انتهای آن‌ها را بدوزید.
۴- پاها و دم خرگوش را نیز مطابق الگو برش دهید و پر کنید. دقت کنید برش پاها هم اندازه باشد و دم خرگوش کمی کوچک‌تر برش داده شود.
۵- به جای چشم‌ها، از دکمه‌های رنگی استفاده کنید. بینی و دهان خرگوش را با نخ و سوزن روی صورت آن بدوزید.
۶- به جای گل سر خرگوش می‌توانید از شکوفه یا گل‌های آماده موجود در بازار استفاده کنید.
۷- در انتها، لب‌های خرگوش را با رنگ یا مواد آرایشی صورتی کنید.
توصیه می‌شود این خرگوش زیبا و دوست‌داشتنی را در ازای یک کار خوب کودک، به او هدیه دهید.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۲

و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

❖ در باره پرونده ۲۰۰ فایده داشتن خواهر و برادر، می‌خواستم بگم که هیچی تو دنیا بهتر از داشتن خواهر و برادر نیست. قریون خواهر و برادر هام بر من.
ملکی
❖ الان برادر هم به برادر رحم نمی کنه! تو که بیست تافایده برادر داشتن رو گفتی، حداقل به چند تا ضرر خانواده شلوغ رو هم می گفتی! ایچه به دونه کافیه، همنو به سر انجام برسون، بقیه پیشکش.
❖ چهارشنبه پیش نوشیدیدر لوکرزا امورگ، کودکان ۱۵ سالگی به چهار زبان تسلط می یابند.
خوب چر انما یبندهای از آموزش و پرورش کشور مان به این کشور نمی رود تا ببیند سیستم آموزشی و کتاب‌های درسی در این کشور چگونه است که یک دانش آموز تا قبل از ۱۵ سالگی به چهار زبان مسلط می شود ولی در سیستم آموزشی ما یک دانشجوی دکترادر ۳۰ سالگی حتی ساده ترین جمله انگلیسی را هم نمی تواند بگوید.

❖ درباره مطلب «بلند کردن یواشکی جنس از مغازه‌ها»، هنوز باورم نمیشه که یارو با داشتن یک جزیره لاکچری، به خاطر ۲۰۰ دلار خودش را بیچاره کرد.
❖ برخلاف وعده تان در هفته پیش، باز م کمیک صفحه خانواده چاپ نشد. مثل مسئولان فقط وعده می دهید.
❖ پرونده امروز زندگی سلام، خیلی جالب بود. حیف که فردایک عالمه پیامک براتون می فرستن که در این شرایط اقتصادی، یک بچه هم زیاده. نداشتن توکل و اعتماد به روزی دهنده بودن خداوند، اصلی ترین دلیل تک فرزند ی در کشور است. حیف.
❖ پسر عزیز و داداش گل مون محمد جان، ۱۷ آذر تولدت رو تبریک می گیم و امیدواریم موفق و سلامت و تندرست باشی؛
از طرف مامان، بابا، فائزه و ثنا کوچولو



زندگی سلام  
سه شنبه  
۱۹ آذر ۱۳۹۸  
شماره ۱۴۸۴

#### مشاوره

#### بانوان