

# نیازی که شوهرها بروز نمی دهند!

شاید به عنوان یک خانم باور نکنید اما مرد ها آن قدر به آرامش در محیط خانه احتیاج دارند که حتی در باره اش خیال پردازی هم می کنند



زهرا وافر | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی



تقریبا همه خانم ها توقع دارند که وقتی شوهرشان از سر کار به خانه برمی گردد، پرنثری و با صورتی شاد و خندان وارد خانه شود اما معمولا این اتفاق نمی افتد. مرد ها به محض رسیدن به خانه، طلب چای می کنند و روی مبل ولو می شوند! رفتاری که به مذاق خانم ها خوش نمی آید و دردسرساز هم می شود. داستان امروز و تحلیل روان شناسانه اش، مربوط به همین ماجراست.

در خانه ر ا باز کرد که ...

روز سختی را پشت سر گذاشته بود. به شکل سرسام آوری، ارباب رجوع داشت و دست آخر هم بایکی از مراجعان حرفش شده بود و بعد از دادو فریادی که مراجع بی اعصاب و پر توقع راه انداخته بود، رئیس وار داتاقش شده بود و بدن این که از ماجرا اطلاع داشته باشد، همه تقصیر ها را گردن او انداخته و حسابی توبیخش کرده بود. چشم هایش مدام به ساعت دیواری اتاق بود که زودتر کارش تمام شود و پناهه ببرد به خانه. وقتی عقربه کوچک ساعت روی عدد دو ایستاد، قبل از این که پرونده ها را جمع کند و چراغ اتاق را خاموش، قرص ژلوفن را از کشوی کوچک میزش برداشت و با ته مانده چای سرد شده اش، قورت داد، به این امید که قبل از رسیدن به خانه، سردش کمی آرام تر شود.

نزدیک خانه که رسید، یوی قورمه سبزی جا افتاده به مشامش خورد و ناخود آگاه، لبخند به لبش نشست و با خودش گفت: «بوی زندگی همینه!» کلید را داخل قفل در چرخاند با این خیال که وقتی در را باز می کند، بچه هایش بپرند در آغوشش و همسرش با لبخند سلام کند اما کلید را که چرخاند، خبری از هیچ کدام از خیال پردازی هایش نبود. بچه ها با هم قهر کرده و هر کدام در اتاق خود ناراحت نشسته بودند. از همه بدتر همسرش بود که با عصبی ترین حالت ممکن پشت میز ناهار خوری نشسته و سرش را بین دست هایش گرفته بود. چشمش که به او افتاد، با بی حالی سلام کرد و به دنیالش مثل مسلسل شروع کرد: «دیگه از دست این دو تا بچه دیوونه شدم، صبح تا شب دعوا دعوا! همه مسئولیت ها هم که روی دوش خودمه! مگه من چه قدر جون دارم؟ بشور، بساب، غذا بپز، بچه داری کن،

## پدرم پارانویدی است و مایل به درمان نیست!

دادن خود می پندار. پس هر چه شما بیشتر اصرار کنید، شک پدران بیشتر خواهد شد. در این مواقع باید به طرق غیر مستقیم وارد عمل شد.

از بقیه اعضا کمک بگیرید

راه معقول برای حل این مشکل، و انمود کردن به این است که تصمیم مراجعه و انتخاب در مانگر را خودش انجام داده است! بهتر است یک در مانگر خوب، ترجیحا خانم چون مردان دچار انو یا به در مانگر مرد اعتماد نخواهند کرد، پیدا کنید و از قبل با او هماهنگ شوید. سپس پیشنهاد در مان برای خود یا یکی دیگر از اعضای خانواده را مطرح کنید و از پدر بخواهید به عنوان همه راه شما مراجعه کنند. فقط مراقب باشید که حتی اگر یک بخش از این برنامه مشخص شود و لو برود مانند آشنایی قبلی شما با در مانگر، با توجه به شکاکیت پدر دیگر امکان در مان وجود نخواهد داشت و کار سخت خواهد شد. در پایان متذکر می شوم که در مان اختلالات شخصیتی مخصوصا در سنین بالا بسیار طولانی و سخت است، پس حتما باقی اعضای خانواده برای حفظ آرامش و نحوه ارتباط با پدر باید مشاوره دریافت کنند.

## خانمم بعد از قهر کردن به خانه پدرش می رود!

آدم های زودرنجی هستند که به دنبال توجه می گردند بنابر این کوچک ترین توجهی باعث تقویت این رفتار آنان می شود.

قهر را به لجبازی تبدیل نکنید

هر گونه جرو بحث، دعوا و مقابله به مثل به لجبازی بیشتر خانم تان منجر و باعث طولانی شدن زمان قهر می شود. سعی کنید با صبوری با این مسئله بر خور د کنید. هر گاه در موارد مشابه همسر تان این رفتار را

از خود نشان نداد یا به سوی آشتی قدم برداشت، به سرعت این رفتار او را تشویق کنید تا به تدریج رفتار قهر در او ضعیف و در نهایت حذف شود. همچنین در یک محیط مناسب و فضای آرام، با همسر تان گفت و گو کنید و به او بگویید: قهر کردن شیوه مناسبی برای حل مشکلات و مسائل زندگی نیست و هیچ کمکی به حل مشکلات نمی کند، پس بهتر است با هم صحبت کنیم تا نتیجه درست و منطقی برای حل مشکلات بیابیم،»

### بانوان

نیاز مرد به اداره خانه توسط زن!

### نظر کارشناسی

خانم های محترم! شاید باور نکنید اما مرد ها به قدری به آرامش در محیط خانواده احتیاج دارند که اغلب در باره بر خور د همسر و فرزندان شان در لحظه ورودشان به خانه و سپس آماده بودن غذایی گرم و خوشمزه، خیال پردازی می کنند! در واقع مرد ها احتیاج دارند که همسر شان امور خانه را اداره و از آن ها هم مراقبت کند. مرد از این که هنگام خروج از خانه همسرش بدرقه اش کند و هنگام ورود به خانه به استقبالش بیاید، احساس خوبی پیدا می کند. حتی اگر شما شاغل باشید، باز هم همسر تان مثل هر مرد دیگری از نظر روانی احتیاج دارد که شما برای او غذا بپزید، لباس هایش را بشویید و به امور خانه و بچه ها رسیدگی کنید تا او بتواند در خانه احساس آرامش کند. شاید این نیازی باشد که مرد ها در ظاهر چندان بروز ندهند، به ویژه اگر همسر شان شاغل باشد و شرایط سخت همسر شان را درک کنند اما باز هم به هر حال این نیاز وجود دارد. همین جا باید به این نکته هم اشاره کرد که آقایان نباید بعد از خواندن این مطلب، بی خیال کمک کردن به همسر شان شوند چرا که یکی از نشانه های یک شوهر خوب، کمک کردن به همسر در کار های خانه است.

وقت شناسی برای بیان دلخوری!

نکته دیگری که به عنوان یک خانم باید به آن توجه کنید، این است که همیشه زمان مناسبی را برای بیان ناراحتی ها و دلخوری های تان انتخاب کنید. وقتی که همسر شما خسته از سر کار می آید و بیشتر از هر زمان دیگری نیاز به آرامش دارد، وقت مناسبی برای گله کردن نیست! به احتمال زیاد در چنین شرایطی، همسر شما نه تنها توانایی درک صحبت شما و همدلی با شما را ندارد، بلکه در اغلب مواقع چنین گفت و گویی به ایجاد دعوا، تنش و دلخوری منجر خواهد شد. زمانی که همسر تان به یک آرامش نسبی دست یافت و آمادگی شنیدن حرف های شما را داشت، می توانید بدون جار و جنجال احساسات و ناراحتی های تان را با او در میان بگذارید و همدلی او را جلب کنید.

### قرار و مدار

روز خرید دفترچه

اگر معمولا آخر هر روز یادتون میاد که «هائی چرا فلان کار رو انجا» ندادم؟، در اولین فرصت یک دفترچه کوچک برای خودتون بفرین و همه کارهای کوچیک و بزرگی که باید انجا بشه رو توش یادداشت کنین...

### ما و شما

راهار تباطی باز ندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۲۹۴۵۷۶

✱در باره مطلب «یلدا را نتر کانیم»، می خواستم بگم که از الان ترس دارم که در دور همی یلدایی مان، داییم که به تازگی وار دبازاریایی شبکه ای شده، مخ ما را به کار بگیرد و اصرار پشت اصرار که بیابید تا روزی ۱۰ میلیون به حساب تان بیاید و.... امیدوارم مطلب شمارا بخواند و گر نه که ....

✱چاپ عکس انار کیلویی ۱۰ هزار تومان در همه صفحات زندگی سلام برای بعضی ها که قدرت خریدش را ندارند، اشتباه بود. زندگی سلام به جای این که به داد فقرا برسد، روز به روز در حال لاکچری شدن است.

✱آش انار؟ تصور ش هم سخته. برسد به دست مسئول صفحه سلامت!

✱قابلمه پارتی در شب یلدا از نظر فرهنگ ما، توهین به مهمان است. نباید توصیه ای را مطرح کنید که اجرا در کنش باعث خجالت کشیدن صاحبخانه شود.

✱یادداشت صفحه خانواده با موضوع «این خانه یا آن خانه، مسئله این است!؟» مشکل ۹۹ درصد زوج های جوانه و هیچ کاریش هم نمیشه کرد. فقط اعصاب شون خرد میشه و بس. حیف که خانواده ها هم درک نمی کنن.

✱فکر می کردم که یادداشت «چرا یلدا شبیه هندوانه می شوییم؟» طنز و خنده دار باشد اما خواندنش، باعث بد شدن حالم شد. چرا این جوری هستیم ما؟ کاش به ریشه یابی این موضوع هم پرداخته می شد.

✱با دیدن عکس هندوانه ای که داخلش انار بود، مغزم هنگ کرد!

## آرامش درونی، رمز موفقیت و محبوبیت «نور الهی»

انتشار عکسی از نماز خواندن هافبک پرسپولیس این نکته را یادآور می شود که نباید از مزایای روان شناسانه توجه

به معنویت در زندگی غافل شد



دکتر سیدعلی ظریفی | روان شناس

### چهره ها

کسانی که ارتباط بهتر و روزانه ای با پروردگار خودشان برقرار می کنند، از یک آرامش درونی خاصی برخوردار می شوند و یکی از راه های رسیدن به موفقیت، داشتن آرامش درونی است. به تازگی تصویری در فضای مجازی پخش شده که احمد نور الهی، هافبک باتعصب و کاپیتان پرسپولیس بعد از بازی ورد در مقابل پارس جنوبی در حال عبادت و نماز خواندن است. رفتار عبادی که تا حدودی دلیل محبوبیت و بی حاشیه بودن این بازیکن رامشخص می کند.

توجه به معنویت، سرعت پیشرفت را بیشتر می کند

هر کس اگر به درون خویش مراجعه کند، به درستی در می یابد که در تنگناهای زندگی و در سخت ترین شرایط تنها یک نفر توانسته به او کمک کند. این اعترافی است که بسیاری از افراد حتی کسانی که صاحب دین و مسلک نیستند، به آن تاحد زیادی اعتقاد دارند. حال اگر هر فردی بخواهد در هر زمینه ای گام بردارد، بهترین نیرویی که می تواند یاری کننده اش باشد، همان نیروی معنوی درونی است. همان چیزی که ما در اسلام از آن باندای فطرت خداجویی تعبیر می کنیم.

هریک از ما به عنوان یک فرد دیندار می پذیریم که اگر تمام شرایط مادی برای انجام یک امر فراهم باشد، ممکن است آن امر به سرانجام نرسد و براساس همان چیزی که ما اعتقاد داریم، نباید از حکمت و مصلحت الهی و دست تقدیر در تمام امور غافل شد. پیداست که اگر جوانی از درون، ایمان به وجود خالق یکتا داشته باشد و دست خداوند را بالای تمام شرایط ببیند، اعتماد به نفس او بالا رفته و با توکل به نیروی لایزال الهی مسیر پیشرفت و تکامل خویش را سریع تر و با قدرت بیشتری طی می کند و در این میان از هیچ نیروی مادی حتی اگر بسیار قوی و نیرومند باشد، نمی هراسد. او در مقابل تمام تهدیدها و دشمنی ها می ایستد و مبارزه می کند. این درست در جایی است که ایمان او درونی شده باشد و در رفتار و کردار او نمایان باشد.

جمله پروفیسور سمیعی در «دور همی» یادتان هست؟

بنابر این اگر بخواهیم در مجموع به نقش معنویت در پیشرفت توجه کنیم؛ باید بگوییم که معنویت باعث تقویت خودباوری، اعتماد به نفس، توکل، همکاری، نوع دوستی، خدمت به خلق، آرامش روحی، تهذیب نفس، خودسازی و .... خواهد شد و بدین ترتیب افرادی که در این راه کوشش می کنند، هر دو جنبه معنوی و مادی وجود خود را تقویت خواهند کرد و سعادت خود و جامعه را تضمین می کنند و هر روز بر پیشرفت شان افزوده خواهد شد. وقتی پروفیسور سمیعی، با آن جایگاه علمی در برنامه دورهمی مقابل چشم هزاران بیننده می گوید: «من اعتقاد دارم هر چه که دارم و به هر جایی که رسیدم از برکت علی ابن موسی الرضا (ع) است»، می تواند چراغی برای این راه باشد.

این است گوشه ای از نقش معنویت در پیشرفت. قلب و ذهن ما آماده پذیرش هر چیزی است و چه بهتر که معنویت را در خود تقویت کنیم، در درجه اول به پیشرفت و ترقی خود و سپس جامعه مان کمک خواهیم کرد. جمله آخر هم این که: «با خدا باش و پادشاهی کن، بی خدا باش و هر چه خواهی کن».



- زندگی سلام
- یک شنبه
- اول دی ۱۳۹۸
- شماره ۱۴۹۴

### مشاوره