



زندگی مشترک تان در خطر است بی عشق!

نشانه‌های یک رابطه زن و شوهری که خالی از علاقه است و معمولاً زوج‌ها آن را جدی نمی‌گیرند

فریالبرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مشاوره زوجین

زن و شوهرها هر کدام تعریف خاص خود را از عشق دارند که ممکن است با دیگری متفاوت باشد. این تعاریف متفاوت، می‌تواند تحت تأثیر محیط خانوادگی و اطرافیان فرد باشد که برداشت از عشق و رفتار عاشقانه با همسر را در پی دارد. حفظ روابط عاشقانه و داشتن یک زندگی مشترک موفق همراه با عشق مستلزم تلاش و توجه است. اگر از آن دسته افرادی هستید که گاهی از خودتان می‌پرسید برای همه عشق و علاقه روزهای ابتدایی از دواج کجا رفته، باید بدانید که دانستن نشانه‌های یک رابطه بدون عشق به تغییر شرایط زندگی مشترک تان کمک خواهد کرد. در ادامه به اصلی‌ترین نشانه‌های یک رابطه زن و شوهری که خالی از علاقه است و زوج‌ها جدی‌شان نمی‌گیرند، اشاره خواهیم کرد. نشانه‌هایی که زوج‌ها به محض مشاهده باید برای حذف‌شان از زندگی مشترک برنامه‌ریزی کنند تا زندگی‌شان از چاشنی عشق، محروم نشود.

۱ بیشتر وقت تان را دور از هم سپری می‌کنید
درست است که هر کدام از زوج در طول روز باید مدتی را تنها سپری کنند، اما رابطه سالم، رابطه‌ای است که هر دو نفر بتوانند هویت و استقلال شخصی خود را حفظ کنند، اما اگر این تنهایی و استقلال بیش از حد باشد، دو نفر به دلیل این که دل‌شان نمی‌خواهد یکدیگر را ببینند، تنهایی را انتخاب می‌کنند. این نشانه بسیار بدی است و نشان دهنده از بین رفتن عشق در رابطه است و نباید بی‌توجه از کنارش عبور کرد.

۲ صحبت‌ها ی تان به جر و بحث ختم می‌شود
وقتی دو نفر عاشق یکدیگرند، از مصاحبت و همنشینی با یکدیگر لذت می‌برند اما

زوج‌هایی که عشق در رابطه آن‌ها از بین رفته یا کمتر نگ شده است، کمتر با یکدیگر صحبت می‌کنند و وقتی هم گفت‌وگویی انجام می‌شود معمولاً به دلخوری و درگیری انجام می‌شود. وقتی بیشتر صحبت‌ها در یک زندگی مشترک به دعا و منتهی می‌شود، مسلماً بعد از مدتی ترجیح داده می‌شود که کمتر مکالمه‌ای انجام شود. زمانی که نتوان در باره مشکلات صحبت کرد، موضوعات و اختلاف سلیقه‌ها روز به روز بیشتر و بیشتر می‌شوند و به جای پیدا شدن راه‌حل‌هایی برای آن‌ها، ریشه‌دارتر خواهند شد.

۳ هر دو یتان، طرف مقابل را خودخواه می‌دانید
در یک رابطه سالم هر یک از طرف‌ها دوست

دارد برای طرف مقابلش کاری انجام دهد که او را خوشحال کند، اما در یک ارتباط خالی از عشق، هر فردی بیشتر به خودش فکر می‌کند و کمتر به دیگری توجه دارد. در نهایت ممکن است هر یک از آن‌ها خودخواه‌تر شود و فقط خودش را مدنظر قرار دهد. بعد از گذشت زمان در چنین رابطه‌هایی، احترام‌ها از بین می‌رود و رابطه مختل می‌شود. بنابراین وقتی هر دو نفر، طرف مقابل را خودخواه می‌دانند، آژیر خطر در زندگی مشترک به صدا درآمده و باید به آن توجه کرد.

۴ کاری به کار هم ندارید
این ساده‌ترین راهی است که خبر از اتمام عشق در یک رابطه می‌دهد. مثال‌های عینی از کار نداشتن زوج به یکدیگر، عبارتند از: زن و شوهر مدت‌هاست با یکدیگر ارتباط برقرار نمی‌کنند، احساسات‌شان را با هم در میان نمی‌گذارند، درباره اتفاقاتی که روزانه برایشان می‌افتد با هم صحبت نمی‌کنند، در تصمیم‌گیری‌ها از مشورت کردن با دیگری خودداری می‌کنند، کلی مسائل مخفی از هم دارند و ...

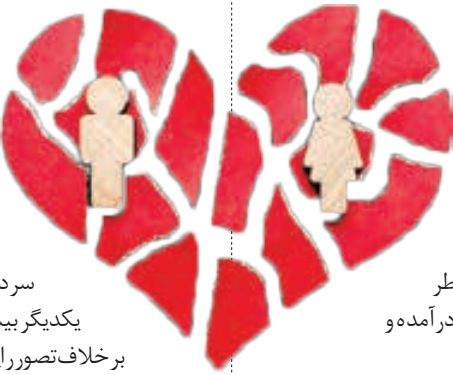
۵ به هم اعتماد نمی‌کنید

وقتی یک زن و شوهر به مرحله‌ای می‌رسند که هیچ اعتمادی به طرف مقابل، حرف‌ها و رفتارهای او ندارند، واضح است که لذتی هم از آن زندگی نخواهند برد. زوج‌هایی که روزهای خوب زندگی‌شان را به یاد نمی‌آورند، اولین واکنش‌شان به رفتارهای اشتباه یکدیگر، خشمگین شدن است و مدام با رفتارهای ناشایست همدیگر را ناامید می‌کنند، با چه دلایل منطقی منتظر چشیدن طعم خوشبختی در زندگی مشترک‌شان هستند؟

۶ انتظار دارید که همسر تان آدم دیگری شود
اگر هر روز منتظر دیدن تغییری در همسر تان هستید که سال‌هاست اتفاق نیفتاده، باید بدانید که این موضوع، نشانه خوبی نیست. اگر شخصیت طرف مقابل تان پر از چیزهایی است که دوست ندارید و آرزو دارید که یک روزی بتوانید آن‌ها را تغییر دهید، باید فکری به حال این مشکل بکنید. به طور مثال و در یک گفت‌وگوی اصولی، درباره مسائلی که به نظرتان باید حل و فصل شود، صحبت کنید و به جای تحقیر کردن و کنایه‌زدن به دنبال یافتن راه‌حل باشید.

۷ مسائل زناشویی را کنار گذاشته‌اید
اگر ارتباط جسمی و زناشویی، مدت‌هاست که در زندگی مشترک تان کنار گذاشته شده و حتی کنار یکدیگر نشستن هم برای تان جذابیتی ندارد، باید حواس تان را بیشتر جمع کنید. اگر زندگی زناشویی تان به مرحله‌ای رسیده که چند علامت ذکر شده را دارد، باید اقدام جدی در این زمینه صورت بگیرد. با دست‌روی دست گذاشتن، سردی و بی‌تفاوتی تان نسبت به یکدیگر بیشتر خواهد شد. در ضمن و برخلاف تصور رایج، راه‌حل این مشکل طلاق نیست و می‌توان با وقت گذاشتن دو طرف برای زندگی و کمک گرفتن از یک مشاور متعهد به نتایج مثبت دست یافت.

۸ تلاشی برای شاد کردن همسر تان ندارید
اگر شما با همسر تان، تمام کارهایی را که قبلاً برای شاد کردن یکدیگر انجام می‌دادید مثل گرفتن جشن تولد یا از دواج، بیرون رفتن‌های دو نفره، سورپرایز کردن یکدیگر و ... را کنار گذاشته‌اید و غرق در امور شخصی خودتان شده‌اید، خبر از خالی شدن زندگی تان از عشق و علاقه می‌دهد.



قرار و مدار

روز پوشیدن تی شرت با رنگ شاد

امروز سرى به کمد لباس‌ها تون بزین و یکی از تی شرت‌ها تون رو که رنگ شادتری داره، برای پوشیدن انتخاب کنین. این کار هم باعث بهتر شدن حال خودتون میشه و هم اطرافیان تون.

ما و شما

راه‌آر تباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹۹
و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

❖ واقعاً دیدن افرادی که این قدر عاشق علم آموزی هستند، شوکه می‌شوم. فردی که در زندگی سلام با او مصاحبه شده، مهندسی معدن خوانده و به جای این که بگوید دیگر برای پیگیری رشته مورد علاقه‌ام دیر شده، تازه از دوره کارشناسی ارشد وارد علم تاریخ شده. ایول بهش.

❖ پیشنهاد ساخت درخت آرزوها برای کودکان که در ستون بانوان ذکر کرده بودید، جذاب بود. برای سرگرم کردن بچه‌ها در این روزها، به این شیوه‌های خلاقانه‌بیش از قبل نیاز داریم.

❖ درباره پرونده «جهانی جذاب در لابه‌لای نسخ خطی» می‌خواستم ببینم که آیا این آقای دکتر به جز هیئت علمی، درآمد دیگری هم دارد یا نه؟

❖ مطلب «۹ تصمیمی که از گرفتن‌شان پشیمان خواهید شد» درس‌های زیادی برای یادگرفتن داشت. به ویژه موارد نقاب‌زدن و تسلیم شدن در شرایط سخت.

❖ کمیک صفحه نوجوان درباره کرونا و روزهای بارانی، واقعاً درست و دقیق بود. الان از صبح تو مشهد دانه بارون میاد و خیف که نمیشه رفت بیرون.

❖ پرونده درباره معرفی شغل مورخ علم، عالی بود. لطفاً شغل‌های کمتر شناخته شده دیگر را هم معرفی کنین.

❖ در قسمت «آنتی کرونا» از روش‌های خانگی برای درمان کرونا ننویسید. عمومی من به کرونا مبتلا شده و در قرنطینه خانگی است. مثلاً باید چه چیزهایی بخورد و چه کار کند؟



کمدتکانی با روش «کنماری»

بر اساس این روش وسایلی که اطراف تان است اگر برای شما شادی و رضایت به همراه ندارد باید از دوروبر تان دور شوند

فاطمه قاسمی

شاید بیشتر شما از وجود برخی لباس‌های توی کمدتان بی‌خبر باشید، حتی گاهی پیش آمده که این بی‌خبری تا جایی بوده که یک لباس یا روسری تکراری هم خریده باشید! کمد لباس‌ها، معمولاً آخرین جایی است که شما به عنوان یک خانم برای مرتب کردن به سراغش می‌روید و زمانی به فریادش می‌رسید که از شدت شلوغی و درهمی، درهایش نیمه‌باز می‌ماند و وضعیت جالبی ندارد! از آن‌جا که مادر جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که وسواس جمع‌آوری اشیاء داریم، عجیب نیست که کتابی به نام «جادوی نظم» از «ماری کوندو»، زنی اهل ژاپن و روش نظم‌دهی او به نام روش کنماری باعث تحول در نحوه سازمان‌دهی وسایل موجود در خانه‌ها شود. بر اساس این روش وسایلی که اطراف تان است اگر برای شما شادی و رضایت به همراه ندارد باید از دوروبر تان دور شود چون محیط نامرتب روی سلامت روان شما تأثیر می‌گذارد، اما چطور باید این روش را اجرا کرد؟

لباس‌های لطیف و خوش‌بو ش‌پوش‌پنه‌ای سهم کمتری در خرید شما داشته باشند یا به دلیل تغییر سلیقه بعضی رنگ‌ها را نخرید.

❖ **لباس‌های اضافه را ببخشید:** احساس این که قرار است برخی از لباس‌های مازادتان را به هر دلیل مثل کم‌و زیاد شدن وزن ببخشید، انگیزه‌شمارا برای خلوت کردن کمد لباس‌تان بالا می‌برد. پس حین مرتب کردن کمد از همان ابتدا لباس‌هایی را که برای بخشیدن به دیگران مناسب هستند به شرط این که کهنه نباشند، کنار بگذارید. اگر کمدتان آن قدر بزرگ است که بتوانید گوشه‌آن را سبزی برای لباس‌های اضافه اختصاص دهید در اولین فرصت تهیه کنید.



❖ **مرتب‌سازی بکنید:** پس از دسته‌بندی لباس‌ها، آن‌ها را باید به شکلی سازمان‌یافته و قابل دسترسی کنار هم قرار بدهید. برای استفاده بهینه از فضای کمد بهتر است از ابزارهایی مثل قلاب‌ها و گیره‌های لباسی استفاده کنید. لباس‌ها و وسایل را بر اساس رنگ یا کاربرد مرتب کنید و موارد ضروری را تر آ جلوی چشم قرار دهید. در کشور هم لباس‌ها را به روش رولی و عمودی بچینید تا مقابل دید باشند، به این ترتیب هر لباس بارنگ دلخواه راحت‌تر و سریع‌تر پیدا می‌شود.

❖ **برای مرتب کردن کمد برنامه‌هنگی و فصلی داشته باشید:** داشتن برنامه ثابت برای مرتب کردن کمد لباس‌ها مانع از آن می‌شود که بعد از چندوقت، دوباره با کمدی شلوغ مواجه شوید که مرتب کردنش زمان زیادی از شما بگیرد. ضمن این که با رعایت این برنامه، هر بار زمان کمتری هم صرف نظافت، مرتب‌سازی و تفکیک لباس‌های می‌شود.

❖ **کمد تان را خالی کنید:** همه چیز را از کمد لباس خود بیرون آورید و با دستمال مرطوب قفسه‌ها را تمیز کنید. لباس‌ها را به ترتیب دسته‌بندی کنید؛ شلوارها، پیراهن‌ها، و وسای دیگر... این وسط لباس‌هایی هستند که استفاده نمی‌کنید اما به آن‌ها تعلق خاطر دارید، بابت خریدنش پول زیادی دادید و حالا با وجود بی‌استفاده بودن، حاضر نیستید کنار بگذارید یا فقط به این امید نگه‌داشتید که «بالاخره می‌روزی لازم می‌شه!» این تصورات را کنار بگذارید چون باعث می‌شود که به این زودی‌ها از لباس‌های اضافه و تلنبار شده گوشه کمدتان خلاص نشوید.

❖ **تصمیم‌گیری و خدا حافظی بکنید:** در این مرحله تکلیف خودتان را با تک‌تک لباس‌های توی کمد روشن می‌کنید. با روش کنماری باید تصمیم بگیرید که چه چیزی را نگه‌دارید، به دیگران ببخشید یا دور بیندازید. به این ترتیب که هر لباسی را که برمی‌دارید، فکر کنید که آیا هنوز هم می‌تواند شادی شما را به همراه داشته باشد؟ آیا لباس اندازه تان است یا باید برای پوشیدنش تغییر سایز بدهید؟ کهنه شده است یا لکه‌دار؟ و ... در غیر این صورت آن را جدا کنید و در قسمت «لباس‌های کنار گذاشتنی» قرار دهید. اگر برای نگه‌داشتن هر لباس خیلی به شک افتادید، به احتمال خیلی زیاد قرار نیست از این به بعد هم استفاده کنید. سعی کنید در این مرحله کمی سختگیرانه عمل کنید.

❖ **تجربه کسب کنید:** کمی به لباس‌های کنار گذاشتنی و لباس‌های خوش‌شانسی که حفظ‌شان کردید، بیشتر فکر کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا این به بعد خرید آگاهانه‌تری نسبت به قبل داشته باشید. مثلاً لباس‌های پلی‌استر نسبت به

۸ فایده روان‌شناختی ورزش کردن



نرگس عزیزی
کارشناس ارشد مشاوره

پسر بچه‌ای دارم که به من و مادرش، مشت می‌زند!

۶ سال از دواج می‌گذرد، زندگی خوبی دارم ولی پسر ۵ ساله‌ام بعد از رفتن به مهد، رفتارهایش تغییر کرد. به حرف من و مادرش گوش نمی‌دهد، هر وقت هم برایش چیزی نمی‌خریم یا به رفتارهایش اعتراض می‌کنیم، به من و مادرش، مشت می‌زند. لطفاً راهنمایی ام کنید با او چطور رفتار کنم؟ تنبیه هم روی او اثر ندارد.



عبدالحسین ترابیان | کارشناس ارشد روان‌شناسی

تربیت فرزند

فرزند پنج ساله شما پر خاشگری آشکار و مداومی دارد که باعث نگرانی تان شده است. ضرورت دارد با نگاهی آسیب‌شناسانه به تغییر خلق و، به دنبال علل پر خاشگری باشید چون با نگاه خطی به کودک و تنبیه یا ملایمت و باج‌دهی نتیجه‌ای نگرفته‌اید. آگاه هستید که یک عامل قطعی پر خاشگری، ناکامی یا احساس ناکامی است. باید بررسی شود کودک در مهد، منزل یا محیط اجتماعی، احساس ناامنی یا ناکامی دارد و دلیل آن چیست؟

❖ **به او احساس امنیت بدهید**

موضوع دیگری که باید مدنظر قرار گیرد، احساس ناامنی و تهدید شدن کودک است که می‌تواند باعث

❖ **تنبیه فقط تأثیری دارد**
اگر با خواسته‌های نامعقول کودک، مقتدرانه برخورد شود و کودک از طریق پر خاشگری امتیاز دریافت نکند، رفتار پر خاشگرانه‌اش خاموش می‌شود. ما می‌توانیم با تسلیم نشدن در برابر نیازهای غیر متعارف، رفتار نامعقول کودک را خاموش کنیم و لی با تنبیه، رفتار موقتاً متوقف می‌شود و وقتی اهرم فشار برداشته شد، دوباره بروز می‌کند.

❖ **۳ توصیه به شما پدر گرامی**
با توجه به نکات مطرح شده، چند پیشنهاد برای شما پدر گرامی داریم:
۱- پیگیر علل تغییر خلق کودک با نگاه آسیب‌شناسی و سیستمی باشید و زمینه‌های پر خاشگری را شناسایی و حذف کنید.

۲- نقش والدین در بروز تغییر خلق کودک را مدنظر قرار دهید و بپذیرید برای هر تغییر در کودک، والدین باید در رفتار و تعامل خود با کودک تجدید نظر کنند.

۳- ضرورت دارد والدین در مواجهه با کودک به ویژه مسائل تربیتی، یکصدا باشند و انسجام بیشتری داشته باشند تا کودک دچار تعارض و دوگانگی نشود.