

۸ نابودگر عشق در دوران عقد

یک سری رفتار های خطر ساز هستند که شور و اشتیاق زن و شوهر های تازه از دواج کرده را

در اولین روز های با هم بودن به سر دی می کشانند



فربا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده



واقعیت این است که هر دختر و پسری که با هم عقد می کنند، هدف شان شادو سعادتمند ز زندگی کردن و خوشبخت شدن است اما در واقعیت زندگی گاهی این اتفاق نمی افتد.
موارد متعددی بودند که زن و شوهر تازه از دواج کرده با مشکلات زیادی روبرو می شوند و هنوز به خانه خود نرفته اند، ممکن است طلاق هم بگیرند. این مسئله بسیار نگران کننده است و شاید بپرسید که آن همه شور و اشتیاق و عشق اولیه چرا به این مرحله رسید؟ باید توجه داشت که یک سری رفتار ها در روابط زوج ها اگر زیاد و تبدیل به عادت شود، بدون این که خودشان متوجه باشند رابطه را به بن بست می رساند.
بهتر است دختر و پسر در باره رفتار های خود هوشیار باشند و بپذیرند که از دواج کرده اند و در قبال انتخاب خود مسئولیت دارند. در ادامه به چند مورد از رفتار های خطر ساز که شور و اشتیاق زن و شوهر های تازه از دواج کرده را در اولین روز های با هم بودن به سر دی می کشاند، اشاره خواهیم کرد.

۱ همچنان به خانواده تان وابسته هستید

تفاوت های فرهنگی و اقتصادی خانواده ها که عموماً قبل از عقد دیده می شود ولی خیلی جدی گرفته نمی شود و بعد از عقد که ارتباطات بیشتری صورت می گیرد، واقعیت جریان خودش را نشان می دهد از عواملی است که نیاز به مدیریت دارد.
همچنین گاهی اوقات دو نفر عقد کرده اند ولی همچنان سکان فکری و تصمیم گیری شان به عهده خانواده است و جالب این جاست که همیشه حق را به خانواده خود می دهند و حتی قصد فکر کردن به رفتار خود را هم ندارند. در چنین

تفاوت های فرهنگی و اقتصادی خانواده ها که عموماً قبل از عقد دیده می شود ولی خیلی جدی گرفته نمی شود و بعد از عقد که ارتباطات بیشتری صورت می گیرد، واقعیت جریان خودش را نشان می دهد از عواملی است که نیاز به مدیریت دارد.
همچنین گاهی اوقات دو نفر عقد کرده اند ولی همچنان سکان فکری و تصمیم گیری شان به عهده خانواده است و جالب این جاست که همیشه حق را به خانواده خود می دهند و حتی قصد فکر کردن به رفتار خود را هم ندارند. در چنین

بین وسایل کیف پسر ۱۹ ساله ام، قرص مشکوک دیدم

دیگر از دست پسر م خسته شدم. هر چقدر هم می گویم که بیا برویم پیش مشاور، گوشش بدهکار نیست. از چند سال پیش، سیگار می کشد. الان ۱۹ ساله است. چند روز پیش، به صورت اتفاقی بین وسایل کیفش، قرص ترامادول دیدم. خیلی نگرانش شدم. کمکم کنید.



🔴 شاید به این قرص اعتیاد پیدا نکرده باشد

سعی کنید وقت بیشتری را به او اختصاص دهید تا بتوانید ارتباط تان را با او بهبود ببخشید. بهبود ارتباط باعث می شود تا به حرف های تان بیشتر توجه کند. از سوی دیگر چون مطمئن نیستید که میزان مصرفش چقدر است، این اتفاق باعث می شود تا بتوانید تشخیص دهید به دارویی که در جیبش پیدا کرده اید، اعتیاد پیدا کرده است یا خیر.

🔴 به ترک اعتیاد ترغیبش کنید

وقتی ارتباط تان بهبود یافت، در صورتی که متوجه شدید به داروی مد نظر وابسته شده است، می توانید او را تشویق کنید تا به کلینیک ترک اعتیاد مراجعه کند و از طریق مصاحبه انگیزشی توسط روان شناس،

انگیزه لازم را برای ترک دارو و او ایجاد کنید. اگر همچنان برای اقدام به ترک مقاومت کرد و تمایلی نشان نداد، ببینید دلایلش برای نیامدن به جلسه مشاوره چیست؟ آن دلایل را بشنوید و سعی کنید رفتار های مثبتش را تشویق کنید تا انگیزه لازم را برای ترک رفتار های اعتیادی به دست آورد.

🔴 بگویید که اجازه ندار د در خانه سیگار بکشد

قوانین خانه را کاملاً مشخص کنید. یک موضوع مهم این است که شما به عنوان پدر یا مادر باید بتوانید اقتدار لازم برای حفظ قوانین و مقررات خانه را داشته باشید؛ مثلاً تا وقتی که فرزندتان در خانه است، اجازه دهید در حضور شما سیگار بکشد یا هر داروی دیگری را مصرف کند. حفظ اقتدار به معنای سلطه گری نیست بلکه به معنای ایجاد و حفظ یک سری قوانین اخلاقی و انضباطی است تا چار چوب خانواده حفظ شود و بر عکس مراقب باشید در خانواده شما فرزند سالاری حاکم نشود، چون اقتدار لازم برای تربیت فرزندتان را از دست خواهید داد.

خوبی انجام دهد. زیره یا کفلی خیلی سفت با هر قدمی که برمی دارد به پای شما آسیب می رساند.

۵- یک صندل خوب باید آن قدر نرم و انعطاف پذیر باشد تا بتواند به راحتی خم شود. از طرف دیگر زیره صندل نباید آن قدر شل و نرم باشد که سبب ایجاد درد کف پا شود. بهترین انتخاب برای کف صندل، زیره هایی با جنس چرم است تا در عین حال که نرم و انعطاف پذیر است از محافظت کند.

همچنین کف صندل باید از جنسی باشد که گرمای زمین را در فصل تابستان به پا منتقل نکند و پاراسوزاند.

۶- بهترین جنس برای یک صندل خوب، چرم است که هم بادوام است، هم زیبا، ضمن این که بوی عرق هم نمی گیرد. چرم به کار رفته در صندل ها به دو صورت طبیعی و مصنوعی است که البته چرم های مصنوعی ارزان تر هستند و از نظر دوام نرم بودن هم فرق چندانی با چرم های طبیعی ندارند. ۷- از خرید صندل های لانگشتی تا حد ممکن خودداری کنید. بند این صندل ها معمولاً بین انگشت شست پا و انگشت دوم قرار می گیرد و سبب زخم شدن این ناحیه می شود. معمولاً بین انگشتان به هم چسبیده، عرق و طوبیت جمع می شود که سبب عفونت و زخم خواهد شد.

باشید اگر تمایلی به گفت و گو در باره مشکلات زندگی مشترک ندارید، شما نمی توانید به تنهایی هم آن ها را برطرف کنید. حل مشکلات به تلاش دو نفره نیاز دارد و هر دو نفر باید مشارکت کنند.

۶ برای هم وقت نمی گذارید

وقتی دو نفر همدیگر را دوست دارند نباید با هم بودن وقت می گذارند. اما اگر یک نفر یا هر دوی به بهانه های مختلف از بودن با هم طفره برون د یعنی این که نسبت به هم سر شده اند و این اتفاق، عشق را کم رنگ می کند.

۷ دخالت های نابه جای دیگران را مدیریت نمی کنید

بسیار دیده شده که بعضی والدین با دخالت های مدام که از سر لسو زی هم هست، مشکلات و در دسر های زیادی را برای دختر و پسر های تازه از دواج کرده ایجاد می کنند. متأسفانه واقعیتی در این بین وجود دارد، گویا از این که فرزندشان قرار است صاحب یک خانواده جدید شود و از منزل پدری برود، وحشت می کنند.

۸ برای مراسم عروسی در گیر چشم و هم چشمی می شوید

قرار بوده که جشن عروسی برای شادی باشد و یک خاطره خوب باقی بگذارد ولی بسیار دیده شده که به دلیل مشکلات خانواده طرفین یا زیاده خواهی ها و چشم و هم چشمی به مشکلات زیادی می انجامد. حتی هنگام مراسم زن و شوهر عصبی و با هم قهر هستند!

🔴 چند توصیه به دختر و پسر های تازه از دواج کرده
یک یا چند مورد از موارد مطرح شده اگر وجود داشته باشد و زن و شوهر توان جمع کردن آن را در خود نیبندند و از مشاور هم کمک نگیرند، عواقب وخیمی خواهد داشت. عده ای به غلط تصور می کنند اگر به منزل خود بروند، مشکل به خودی خود حل می شود. عده ای هم سریع گزینه طلاق را انتخاب می کنند و توجیه آن ها این است که تا خانه خود مان نرفتم و بچهای هم نداریم، چه بهتر که جدا شویم! به هر حال هیچ کدام از این ها راه چاره نیست. ابتدا باید گفت اگر شرایط فکری و شخصیتی مناسب در فردی هنوز شکل نگرفته به فکر از دواج نباشد. اگر کسی وجود خود را در خانه نزد مادرش جا گذاشته بهتر است همان جا بماند. اگر کسی هنوز نپذیرفته که در برابر انتخابش برای از دواج مسئولیت صد در صد دارد به از دواج کردن فکر نکند. لطفاً اگر عقد کردید و دچار مشکل شدید حتماً از یک روان شناس و مشاور برای حل مشکل کمک بگیرید نه افراد غیر متخصص.

قرار و مدار

روز خرید کلاه آفتابی

در این روزهای گرم، اگر میپوش دستتین که زیر آفتاب کار کنی یا تصمیم داشتی در ساعات خلوت تر روز با رعایت پروتکل های بهداشتی قدم بزنی، متما یک کلاه آفتابی بفری و بذارین روی سرتون. اتمال گرم از دگی تون هم کمتر می شه...

ما و شما

راهار تباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹
وتلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶+۰

✳️ تصاویر چهره رویت ایوار حالت های مختلف که در صفحه اول زندگی سلام چاپ شده، بسیار جالب است و نشان می دهد که سرعت پیشرفت فناوری چقدر بالاست. شاید در آینده روزی برسه که تشخیص ندیم طرف مقابل مون آدمه یا روبات.

✳️ در زندگی سلام از راه های سرگرم شدن در این روز هایی که بیشتر ساعات به خصوص شب ها را در خانه هستیم، بنویسید. چند تاپیشنهاد خلاقانه و متفاوت بدید تا برای چند ساعت به مشکلات فکر نکنیم.

✳️ سکسکه که در صفحه سلامت در باره داش نوشتین، کلا چیز عجیبیه. منم چند وقت پیش باهاش در گیر شدم. روزی ۲ ساعت سکسکه می کردم، رفعم می شد، باز فر داش شروع می شد. الان که خوم.

✳️ چرا در ستون بانوان به آن ها در باره رعایت حریم محرم و نامحرم تذکر نمی دهید؟ باید دغدغه مسائل فرهنگی هم در این ستون داشته باشید. موفق باشید.

✳️ یادش به خیر بابا برقی. واقعاً اون آگهی ها خیلی روی ما تاثیر داشت و بعد از ۳۰ سال، هنوز گاهی وقتی می بینم که یک چراغ بدون دلیل روشن شه، می گیم هرگز نشه فراموش، لامپ اضافی خاموش و بعد خاموشش می کنیم.

✳️ سلام. جایزه برندگان مسابقه ۶۰+ چیه و چطور به آن ها داده می شود؟

✳️ دلم برای پدری که به صفحه خانواده و مشاوره پیامک داده و گفته که بچه هایم خرم تر مانگه نمی دارن، خیلی سوخت. قدر پدر ها را به خصوص در این روز های بیشتر بدانیم.

«تروما» در کمین کودکان در عصر کرونا

مشاهده حوادث استرس زا و شنیدن خبر های ناراحت کننده باعث بروز اختلالی در کودکان

می شوند که در صورت درمان نشدن، تأثیرات طولانی مدت می خواهند داشت

دکتر آزاده محولانی | روان شناس



فوت تعدادی از هموطنان مان بر اثر کرونا و خبر های ناراحت کننده در باره مسائل اقتصادی و...، مشاهده حوادثی همچون تصادف وسایل نقلیه، آتش گرفتن خانه، عمل های جراحی سخت، بیماری مهلک یکی از عزیزان، طلاق والدین و... ممکن است برای سیستم ادراکی کودک استرس زا باشد و منجر به بروز تروما یا همان ضربه روانی در وی شود. بروز تروما در دوره کودکی می تواند باعث تغییراتی در مغز وی شود، تحقیقات نشان داده اند که این تغییرات، حالت های هیجانی و کارکردهای شناختی همچون توانایی پردازش اطلاعات را در کودک مختل می کند. این مشکلات شساختی می تواند منجر به ناامیدی، عزت نفس پایین، حل مسئله ضعیف، مشکلات رفتاری، تعارض با دیگران، مدرسه گرایی، ترک تحصیل و مواردی از این قبیل در این کودکان شود. افرادی که با کودکان سرو کار دارند به خصوص والدین، معلمان و مشاوران باید از تأثیر حوادث آسیب زا بر کودکان آگاه باشند تا بتوانند سریع تر آن را تشخیص و در زمان مناسب کودک را برای انجام مداخلات مناسب ارجاع دهند. به خاطر داشته باشید کودکی که تجربه حوادث آسیب زا دارد، هرگز بدون مداخلات مناسب و به صورت خود به خودی بهبود نخواهد یافت. با این حال و در ادامه چند نکته در همین باره برای والدین ارائه شده است.

۱- پس از یک حادثه استرس زا به تغییرات اساسی در رفتار یا شخصیت کودک خویش یا واکنش های جدید جسمانی در وی مانند سر درد،

۵- این که «دیگر هیچ چیز نمی ترساند»... حساس باشید. این خیلی مراقب باشید زیرا ممکن است کودک را در معرض افراد یا موقعیت های خطرناک و آسیب زنده قرار دهد. به وی کمک کنید که درک کند بروز خشم، سرکشی، رفتار های پرخاشگرانه، ترک کردن خانه و قرار دادن خویش در معرض خطرات غیر ضروری برای اجتناب از درد آسیب حادثه ای که تجربه کرده است، راه مناسبی نیست بلکه این رفتار ها باعث می شود که بیشتر آسیب ببیند.

۶- به کودک خود کمک کنید تا ارتباط بین هیجانات غیر عادی خویش و تجربه حادثه آسیب زا را درک کند و راه هایی برای تخلیه هیجاناتش مانند نقاشی کشیدن، نوشتن راجع به آن موضوع، صحبت کردن، ورزش کردن و... پیدا کند. تمرینات بیشتر را می توانید در کتاب کمک به کودکان در حوادث استرس زا راهنمایی برای والدین و در مانگران کودک ک تالیف دکتر آزاده محولانی و دکتر علی فتحی آشتیانی که توسط انتشارات بعثت منتشر شده است، مشاهده کنید.



زندگی سلام
دوشنبه
۲۸ تیر ۱۴۰۰
شماره ۱۹۳۳

خانواده و مشاوره

