



ترمیم زندگی مشترک در میان سالی

بحران میان سالی مسائل گسترده خود را دارد اما زوجین با یکسری ترفندها می توانند بهار دوم زندگی شان را هم پر شور و نشاط بگذرانند

فریبالبرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

محوری

اگر زندگی مشترک را به ساختن یک جعبه تشبیه کنیم، در ابتدای زندگی زوجین با توجه به نیازها و علایق خود این جعبه را می سازند و شروع به زندگی در آن می کنند. رفته رفته با توجه با افزایش سن، شاهد تغییر سبک و مدل نیازهای طرفین هستیم و نارضایتی هایی ممکن است شکل بگیرد. در واقع آن جعبه برای ادامه زندگی نیاز به تغییراتی خواهد داشت تا زوجین همچنان در آن، احساس راحتی کنند. به همین دلیل، لازم است رابطه خود را به روز رسانی کنید و بدانید هر کدامتان نیاز دارید چه چیزهایی را تغییر دهید. البته بحران میان سالی مسائل گسترده خود را دارد. معمولاً ناگهان سن خود را به خاطر می آورید و در باره زمان باقی مانده عمرتان دلوایس می شوید. سوالات مختلفی به ذهن خطور می کند و دچار تشویش و نگرانی خواهید شد و بحران هویتی در این زمان به سراغتان می آید. اما با یکسری ترفندها می توان با این دوره سنی رقیق شد و آن را به عنوان بهار دوم زندگی نگاه کرد.

شناخت دوباره نیازها و خواسته ها

در این سن لازم است فرد به شناخت حقیقی خود و نیازهای احساسی، عاطفی، عقلانی و تحلیلی رفتارهای فردی و اجتماعی اش برسد. داشتن آگاهی های لازم در زمینه شناخت خود و نیازها، ارتباط صحیح با کالبد و ضمیرهای آگاه و ناخودآگاه دستمایه قدرتمندی است که کمک می کند، انسان در چالش های زندگی مشترک جایگاه خود را بهتر

از دنیای روان شناسی

آیا مردان در مسیر یابی بهترند یا زنان؟

مردان به طور طبیعی مسیر یاب های بهتری نسبت به زنان هستند؛ آیا این نظریه درست است؟ این موضوع یک فرض فراگیر است که به طور عمیقی در تفکر غربی ریشه دوانده است اما ممکن است کاملاً درست نباشد. طبق یک مطالعه جدید و جامع، دلایل مناسبی برای شک کردن به این فرضیه وجود دارد. به طور خلاصه اگر تفاوت هایی وجود داشته باشد ربطی به این ندارد که مردان در این موضوع تکامل یافته ترند.



مردان در کارهای فضایی بهترند

این تحقیقات روی شناخت فضایی (spatial cognition) [به کسب، سازمان دهی، استفاده و بازنگری دانش در مورد محیط های فضایی مربوط می شود] متمرکز شده بود؛ جایی که با جمع آوری صدها مطالعه و چند فراتحلیل، دانشمندان را به این نتایج رساند: مردان در کارهای فضایی متعدد و با درجات مختلف از نظر آماری از زنان بهتر عمل می کنند. نویسندگان این تحقیق توضیح می دهند که این ایده بسیار محبوب است؛ تمایلی به توضیح تفاوت های جنسیتی به عنوان محصول انتخاب طبیعی به ویژه در روان شناسی تکاملی رایج است جایی که یک دغدغه در دیرینه نسبت به تفاوت های جنسیتی شناختی وجود دارد. این موضوع که با نام فرضیه سازگاری خاص جنسیتی شناخته می شود، آن را در مقایسه با گونه های دیگر توضیح می دهد. این مطالعه می گوید که مزیت نرها در مسیر یابی همیشه «مستندترین» تفاوت جنسیتی بوده است و تا کنون به عنوان یک پاسخ تکاملی به «تفاوت های جنسیتی در اندازه محدوده خانه» در نظر گرفته شده است. اندازه محدوده خانه به اندازه منطقه ای اشاره دارد که حیوان یا انسان برای فعالیت های روزانه خود در آن حرکت می کند.

تفاوت عملکرد در جهت یابی می تواند ناشی از عوامل فرهنگی باشد

برای تحقیق در این مورد، دانشمندان دانشگاه ایلینوی تفاوت جنسیت ها در «اندازه محدوده خانه و توانایی فضایی» در ۲۱ گونه مختلف از جمله انسان را مقایسه کردند. برخی دیگر از گونه های بررسی شده شامل شامپانزه ها، خرگوش های اروپایی، موش صحرایی، نوعی قورباغه سمی و... بوده اند. آن ها دریافتند شواهد بسیار کمی از تفاوت های جنسیتی در اندازه محدوده خانه وجود دارد که با نحوه مسیر یابی هر گونه ارتباطی داشته باشد. نویسندگان در این مطالعه نوشتند: «در طول نیم قرن گذشته، منابع قابل توجهی برای آزمایش فرضیه سازگاری خاص جنسیتی به عنوان توضیحی برای تفاوت های جنسیتی در توانایی های مسیر یابی صرف شده است. در یک متا آنالیز قبلی، متوجه شدیم که

خشکاندن ریشه های مشاجرات

تا می توانید از بگوگو کم کنید. مشاجرات وقتی روی هم تلنبار شود و انرژی های شان را در هم ضرب کنند، خستگی و کلافگی لازم برای رسیدن به آن احساس دوگانه و نقطه جوش را فراهم می آورند. از عیوب همسران چشم پوشی کنید و عشق ورزی به یکدیگر را فراموش نکنید. در این سن و سال، خشکاندن ریشه های مشاجرات بیش از هر زمانی، ضروری است.

غفلت نکردن از همدلی و تفریح

یکی از الزامات زندگی مشترک موفق که به خصوص با گذشت زمان، اهمیت آن بیشتر می شود، داشتن تفریحات مورد علاقه طرفین است که این ها موجب همدلی و شناخت بیشتر زوایای روحی طرف مقابل می شود و هم یادگارهای ماندگاری را به ارمان می آورد. معمولاً بعد از گذشت چندین سال از زندگی مشترک، فاصله والدین روز به روز بیشتر می شود و به یهانه رسیدگی به فرزندان، مسائلی مانند پدر داختن به یکدیگر و تقدیم عشق و هیجان در زندگی کمرنگ تر می شود.

صداقت و اعتماد به یکدیگر

رعایت ادب و احترام و حفظ حریم های شخصی طرفین و بالاخره داشتن صداقت نسبت به یکدیگر در هر سن و سالی به انسجام فضای خانه کمک می کند. یادآوری نکات مثبت همسر و رسیدن به این بلوغ فکری که تنها با تحول فکری، مطالعه و افزایش آگاهی هاست که فضای زندگی عوض می شود، خانه ای خواهیم داشت به دور از تنش و اضطراب که در آن با هم آسوده خواهیم بود.

اختصاص زمانی به خودتان

راهکار بعدی برای ترمیم زندگی مشترک در میان سالی، توجه به خودمان و اختصاص زمان هایی خاص به خودمان است. یعنی هر کدام از زوجین برای خودشان ارزشمندند، پس یک زمان خاصی را برای خودشان بگذارند. مثلاً یک خانم یا آقایایی که اصلاً برای خودشان زمان نمی گذارند، دچار مشکلاتی می شوند که بر کیفیت زندگی مشترک شان هم تاثیر گذار خواهد بود. خیلی مهم است که مایک زمانی برای خودمان داشته باشیم، برای فکر کردن و آرام کردن خودمان تا بتوانیم رفتارهای خودمان را در زندگی بهتر کنیم. همچنین منظور از توجه به خودمان آراسته بودن در هنگام رویارویی با همسر هم هست.

اتاق مشاوره

ترياک را ترک کردم اما بدجوری به سیگار وابسته شدم

مردی هستم ۳۵ ساله. شغل خوبی دارم و متاهل هستم. تقریباً از ۱۵ سال پیش به صورت تفریحی به تریاک معتاد شدم که الان خوشبختانه نزدیک ۳ سال است موفق به ترک آن به کمک قرص B۲ شدم. الان یک نگرانی دارم که به این قرص وابسته شوم و دیگری، سیگار که آن را هم از ۱۵ سال پیش کشیدم و نتوانستم ترک کنم. راهنمایی کنید.

رضامزبایی | کارشناس ارشد روان شناس بالینی

مخاطب گرامی، به شما بابت ترک اعتیاد به تریاک که مصرف آن آسیب های فراوانی دارد، تبریک می گویم. درباره کاهش وابستگی به قرص B۲ باید بگویم که متأسفانه یکی از شايع ترين اعتيادهاي جایگزین مشتقات تریاک است و نیاز به دو درمان مکمل دارویی و روان درمانی دارد که باید زیر نظر دو متخصص روان پزشکی و روان شناس بالینی انجام شود. بنابراین حتماً به کمک متخصص برای ترک B۲ اقدام کنید و نگذارید زمان بیشتر از این از دست برود. در ادامه چند توصیه به شما دارم.

از گروه معتادان گمنام کمک بگیرید

یکی از روش های تجربی و کارآمد مورد علاقه افراد معتاد، شرکت مستمر و برنامه ریزی شده در گروه درمانی معتبر و بین المللی «معتادان گمنام NA» است که از سال های دور، کارآمدی آن اثبات شده است. البته نیاز به پشتکار و انگیزه کافی برای شرکت مستمر و متابعت کافی از قوانین و مقررات گروه و حامی ایشیتان) انتخاب شده خودتان را دارد. شایان ذکر است که محوریت کار گروه NA تغییر سبک فکری و در نهایت سبک زندگی شماست که یکی از نتایج آن، ترک است. خوشبختانه افرادی که به شما در این مسیر کمک می کنند، راه بلدوزخم خورده اعتیاد قبلی خود بوده اند و این موضوع موجب می شود در یافت دقیق و درستی از شرایط شما داشته باشند و در ثانی مسیر کامل و بی نقصی را برای ترک اعتیاد شما ترسیم کنند.

از مشکلات فرار نکنید

سوال اصلی در باره شما این است که چرا مصرف تفریحی تان تبدیل به دایم شد و اصلاً چرا چنین تفریحی را برگزیدید؟ تفاوت منش و شخصیت شما در قیاس با افراد دیگر که بر عکس شما عمل می کنند، چیست؟ پاسخ سوالات یاد شده در باره شما تعیین کننده جدی مسیر درمان یا متأسفانه ادامه اعتیاد شما خواهد بود. متأسفانه برای ترک ماده مخدری، شما نیاز دارید با مسئله روبه رو شوید و تنش حل و فصل آن را به جان بخرید و با تخدیر و فراموشی از تنش های طبیعی زندگی فرار کنید و به نشنگی غیر طبیعی و مخرب و در نهایت تنش زای مواد پناه آورید. در نهایت فقط یک نفر است که می تواند شما را ترک دهد و آن فرد در درون خود شماست. مسیر های ترک و آدم هایی که حامی شما هستند، فقط به شما کمک می کنند خود درونی تان را ببینید و از او بیشتر متابعت کنید. این شما هستید که بر بستر ناامیدی یا امید و میل به زندگی مفید، تصمیم به بودن یا دود شدن می گیرید.

ترجمه

چرا بعضی ها در خانه بداخلاق اما

بیرون خوش اخلاق اند؟

فرنگیس یاقوتی | مترجم

منبع: medicaldaily.com

چرا بعضی از ما در خانه بداخلاق و عصبانی رفتار می کنیم در حالی که بیرون از خانه خوش برخورد هستیم؟ «دیورا ساوت ریچاردسون»، استاد روان شناسی در دانشگاه جورجیا ریچنز، یک جمله معروف دارد و می گوید آن کسی که باید از آن بترسیم غریبه ها نیستند، بلکه ما باید از نزدیک ترین و عزیز ترین افراد به خودمان بترسیم! او معتقد است ما سه نوع پرخاشگری داریم که پاسخی به این سوال می دهد چرا بعضی از افراد در خانه بداخلاق و عصبانی هستند اما در بین دوستان و بیرون از خانه، خوشحال و مودبانه رفتار می کنند.

پرخاشگری مستقیم در خانه

پرخاشگری مستقیم مثل داد و بیداد کردن بر سر افراد است. این شکل از پرخاشگری شامل فریاد زن، ضربه زدن و به کار بردن کلمات آزاردهنده است و در مردان شایع تر از زنان است. پرخاشگری مستقیم بیشتر نسبت به خواهر و برادر و افراد مهم و نزدیک اتفاق می افتد و احتمال کمتری دارد که در مورد دوستان استفاده شود. شما در مواجهه با خواهر یا برادر لازم نیست پرخاشگری غیر مستقیم داشته باشید و نیازی به منفعل بودن ندارید. ریچاردسون توضیح می دهد

که این موضوع ممکن است به این خاطر باشد که خواهر و برادر شما همیشه خواهر و برادر شما خواهند بود بنابراین بدون ترس از ابراز خشم و پرخاشگری با آن ها رفتار می کنید. همین مسئله می تواند یکی از دلایل اصلی باشد که افراد در خانه بداخلاق هستند اما بیرون از خانه، مراقب رفتار و گفتار شان هستند.

پرخاشگری غیر مستقیم در بیرون از خانه

پرخاشگری غیر مستقیم بدون درگیری و شامل شایعه پراکنی است و اغلب بیشتر از پرخاشگری مستقیم رخ می دهد و به طور مساوی بین هر دو جنس مشترک است. وقتی صحبت از دوستان ما می شود، پرخاشگری غیر مستقیم بهترین سلاح انتخابی افراد است. ریچاردسون معتقد است که این ممکن است به این دلیل

نکته ها

رفتاری که نشان می دهد

با فردی فریبکار سرو کار دارید

محققان مطالعات زیادی در باره نحوه رفتار افراد غیر صادق انجام داده اند و به نتایج بسیار جالبی رسیده اند. آن چه در ادامه می خوانید نشانه هایی بر اساس علم روان شناسی است که با فردی فریبکار روبه ر هستید.



۱- آدم های فریبکار رفتارهای ساختگی دارند.

۲- همیشه تلاش می کنند تنها ویژگی های مثبتی از خود نشان دهند.

۳- احساسات دروغینی از خود بروز می دهند.

۴- چیزی را می گویند که فکر می کنند مردم می خواهند بشنوند.

۵- سعی می کنند در آن واحد همه را راضی نگه دارند.

۶- نسبت به خودشان احساس پدی دارند.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۰۹۳۵۴۲۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۰۹۹۹

عجیبی بود.

* یادش بخیر بازی هفت سنگ، چه قدر خوب بود و چه حس و حالی بین بچه ها با این بازی ها به وجود می آمد.

* مطلب مزایای روزهای سرد در صفحه علاوه بر اون، نحوه تعامل با اطرافیان را هم یاد می گرفتن.

* رکوردهای تاریخی دهه هشتادی ها جالب بود. عجیب این که خبرش مورد توجه قرار نگرفته بود و من اصلاً نشنیده بودم.

* وای! چه خاطره داشتیم با پیکان. مایک بار باهاش رفتیم عروسی، شاید نزدیک ۱۵ نفر سوارش بودیم. یکهو دیدیم که دنده اش کنده شد! شرایط