



## ویراژ روی اعصاب همسر

باج گیری عاطفی، تلاش برای حل همه مشکلاتش، تاسف خوردن به حال او و ... از رایج ترین رفتارهای ناخوشایند بعضی خانم ها در زندگی مشترک است که آسیب هایش را جدی نمی گیرند

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

### محوری

زندگی مشترک یک سری وظیفه های اخلاقی و رفتاری بر عهده زوج ها می گذارد که با انجام دادن آن ها زندگی شیرینی خواهند داشت و اگر نادیده بگیرند تلخی زندگی گریبان گیرشان خواهد شد. زوجین در زندگی مشترک نقش بسیار پر رنگ و جدی دارند که اگر به اهمیت نقش خود پی ببرند، دقت بیشتری به کلام و رفتارهای خود خواهند داشت. در مطلب امروز می خواهیم از رفتارهای رایج بعضی خانم ها بگوئیم که مصداق باز ویراژ دادن روی اعصاب شوهرشان است. با ذکر این توضیح که این مطلب نافی برخی رفتارهای اشتباه آقایان نیست که در مطالب بعدی به آن ها هم می پردازیم.

### ۱ بد گوئی از خانواده شوهر

یکی از ورود ممنوعه های مهم در زندگی مشترک که بسیار هم اتفاق می افتد، بد گوئی از خانواده شوهر است. بد گوئی کردن و توهین به اعضای خانواده شوهر حتی اگر حق با زن باشد، توصیه نمی شود چرا که شوهر نمی تواند سال ها پیوند عاطفی را که با خانواده خودش داشته، با یک رفتار اشتباه که در مقابل شما انجام داده اند، نادیده بگیرد. آن ها در هر حال برای شوهر شما عزیز هستند و اگر شما خیلی اذیت می شوید، سعی کنید در آرامش با شوهرتان در این باره گفت و گوی مودبانه داشته باشید.

### ۲ ورود به حریم خصوصی

یکی دیگر از مصادیق خرد کردن اعصاب شوهر، ورود به حریم شخصی اوست. زنانی که این موانع را می شکنند با این توجیه که چون من همسرش هستم به خصوص جست و جویهای بیش از حد در تلفن همراه او، دچار خطا شده اند. این خانم ها باید متوجه باشند که برخلاف تصورشان

با این کنترل گری ها، اول جور رابطه خودتان را آشفته می کنید و بعد این که راه های دروغ گوئی های جدید را به شوهرتان یاد می دهید.

### ۳ داشتن غرور بیش از حد

سومین رفتار اشتباه، داشتن غرور بیش از حد در مقابل شوهر است. زندگی مشترک یعنی همدلی و همراهی نه مغرور بودن. قهر کردن ها و توجه نکردن ها به شوهر در دراز مدت می تواند عوارض وخیمی به جا بگذارد.

### ۴ تصحیح اشتباهات شوهر در جمع

مورد بعد کنایه زدن و تصحیح اشتباهات شوهر در جمع است. این رفتار

### اتاق مشاوره

## دچار روزمرگی شدم و انگیزه های برای پیشرفت ندارم

کارمندی هستم که بیش از ۱۸ سال است در اداره مان مشغول کار هستم. در آدمم خوب است اما هیچ انگیزه ای برای پیشرفت ندارم. دچار روزمرگی شدم و وقتی در محل کار به بطالت می گذرد، راهنمایی ام کنید.



فرزانه شهریار دوست | کارشناس ارشد روان شناس بالینی



مخاطب گرامی، این موضوع که فرد انگیزه ادامه شغل خود را نداشته باشد و احساس بیهودگی و بطالت وقت کند، در بین شاغلان شایع و البته بسیار ناراحت کننده است. اجازه دهید ابتدا ببینیم مشکل از کجا ناشی می شود. افراد شاغل زمانی از شغل خود احساس رضایت می کنند که شغل آن ها سه مولفه اصلی را برآورده سازد: اولین مولفه، درآمد است. شما زمانی رضایت شغلی خواهید داشت که در مقابل تلاشی که می کنید، دستمزد مکفی داشته باشید. عامل مهم دیگر احترام است؛ حتی اگر شغل شما درآمد کافی داشته باشد، اما احترام اجتماعی مناسبی دریافت نکنید، احساس رضایت درونی نخواهید داشت. در نهایت سومین مولفه، تاثیر گذاری است که در کسب رضایت شغلی تاثیر بسزایی دارد.

### مراقب باشید که دچار فرسودگی شغلی نشوید

شغل شما از لحاظ عامل درآمد مشکلی ندارد و موجب رضایت نسبی شما شده اما به نظر می رسد عاملی که سبب کاهش رضایت شغلی و به تبع آن کاهش انگیزش شغلی شما شده، سومین مولفه یعنی استفاده نکردن از توانمندی ها و مهارت های شماست؛ توانمندی هایی که در دوران ۱۸ ساله شغلی خود کسب کرده اید و اکنون در شرایط فعلی کاریتان بدون استفاده مانده اند. در چنین شرایطی یکی از دشوار ترین تصمیمات ممکن،

به مرور اعتماد به نفس مرد را می شکنند و او را ضعیف می کند. اگر نیاز به تصحیح یکی از رفتارهای شوهرتان دارید، وقتی تنها هستید بگوئید نه در جمع دیگران.

### تلاش برای همه مشکلات او

حتی اگر مرد زندگی تان مشکلات مالی یا شغلی داشته باشد هم هرگز نباید سعی کنید او را به تنهایی از تمام مشکلاتش نجات دهید. با این کار، در نهایت شریک عاطفی تان تبدیل به فردی دودل و سرگردان می شود که جرئت قبول کردن مسئولیت آینده اش را ندارد. همیشه به خاطر داشته باشید که شما هم یک انسان هستید، نه یک ابر انسان که قدرت مدیریت و حل همه چیز را دارد.

### تاسف خوردن به حالش

مردان از زن هایی که به حالشان تأسف می خورند، خوش شان نمی آید. به خاطر داشته باشید صرف این که همیشه به لحاظ عاطفی و روانی پشتیبان شریک عاطفی تان باشید، دلیل نمی شود که رابطه تان عمیق و رضایت بخش باشد. شما باید حامی و الهام بخش مرد زندگی تان برای رسیدن به دستاوردهای تازه باشید، چیزی که یکی از راه های یک رابطه شاد است.

### مقایسه و داشتن توقع بیش از حد

مقایسه کردن، رفتار اشتباه بعدی است. این رفتار نامناسب، طرف مقابل را ابد اخلاق و بی انگیزه می کند و در آخر ماجرا، هیچ عایدی مثبتی نصیب زن نمی شود. مورد دیگر توقع بیش از حد است. وقتی چیزی می خواهید، با صبوری کردن و برنامه ریزی در زندگی سعی کنید تا به آن برسید نه با ایراد گرفتن و تحقیر کردن شوهر.

### باج گیری عاطفی

دادن حق حساب یا باج گیری عاطفی برای کنترل شوهر، علاقه و محبت را در زندگی مشترک نابود می کند. باج گیری عاطفی یعنی این که زن در شوهرش نقاط ضعف و حساسی را می شناسد که موقع ناراحتی یا هر زمان دیگری از آن ها استفاده می کند تا کنترل او را به دست بگیرد.

### ۹ خط و نشان کشیدن برای شوهر

تهدید کردن شوهر، رفتار مخرب بعدی است که آرامش را از بین می برد. وقتی خط و نشان کشیدن ها و اگر گفتن ها در زندگی مشترک زیاد شود، یعنی با تهدید و ترساندن زندگی را می رانیم و این یعنی فاجعه! مثلاً گفتن اگر فلان ساعت خانه نیایی، اگر فلان مسئله اتفاق بیفتد و ... باعث احساس بسیار بدی در شوهر خواهد شد و ریشه های زندگی مشترک را سست خواهد کرد.

## پرسش و پاسخ های ۱۰ ثانیه ای

وقتی به طرف مقابل اعتماد کردیم اما چندین بار آن را از بین برده و باز قول داده که تکرار نمی کند، چطور حرفش را قبول کنیم؟



در این شرایط، باید هر دو نفر با یکدیگر صادقانه حرف بزنند تا بتوانند اعتماد از دست رفته را برگردانند. صرفاً نمی شود که یک نفر تلاش کند ولی آن فرد دیگر فقط قول بدهد اما در عمل تغییری در رفتار هایش حاصل نشود. اولین قدم این است که طرف مقابل، اشتباهش را بپذیرد و در عمل به دنبال اصلاح خودش باشد.



فهیمة میرزایی، کارشناس ارشد روان شناسی

### ترفند

## ۴ اصل آراستگی که همه باید بلد باشیم

اهمیت پوشش در زندگی ما فراتر از بُعد زیباشناختی آن است چرا که پوشش ما بازتابی از شخصیت، ارزش ها و حتی خلق و خوی ماست. انتخاب های پوششی ما می توانند حرف های زیادی درباره ما بزنند، بی آن که خودمان کلمه ای به زبان آوریم. در ادامه از برخی اصول پوششی خواهیم گفت که هر کسی باید آن ها را بلد باشد.



پوشش تان کاملاً اندازه و متناسب به نظر برسد.

### ۳- همرنگ بودن کفش ها با کمر بند

هماهنگی رنگی در پوشش نقشی اساسی در بهبود ظاهر دارد. یکی از اصول مهم در استفاده از اکسسوری ها، همرنگ بودن کمر بند با کفش هاست. این امر باعث ایجاد هماهنگی بصری و هماهنگ شدن بخش های بالایی و پایینی پوشش برای داشتن ظاهری مرتب و آراسته می شود و همچنین توجه شما به جزئیات را نشان می دهد.

### ۴- دیدن نشدن ساق پا بعد از پوشیدن جوراب

استفاده از جوراب با طول ساق صحیح گرچه اغلب مورد غفلت قرار می گیرد اما یکی از جنبه های اساسی آراستگی است که تاثیر زیادی بر ظاهر دارد. بر اساس دستورالعمل، در پوشش رسمی مردانه، قد ساق جوراب باید به انداز ه ای باشد که پاها هنگام نشستن به طور کامل پوشیده باشد. این امر باعث می شود فرد ظاهر مرتب و آراسته ای داشته باشد. در معرض دید قرار گرفتن پوست پا می تواند توجه غیر ضروری را به خود جلب کند.

برای نوشتن این مطلب از «مجله مد» کمک گرفته شده است

### نکته ها

### ۷ الگوی رفتاری افرادی که همیشه منفی نگر هستند



- همیشه انتظار بدترین چیز ها را دارند
- مشکلات خود را بزرگ می کنند
- فقط شکایت می کنند و کاری برای تغییر اوضاع انجام نمی دهند
- تمجیدها یا باز خورد مثبت را نادیده می گیرند
- روی جنبه منفی همه چیز تمرکز می کنند
- معمولاً در گیر خود گوئی منفی می شوند
- لذت بردن از زمان حال برایشان دشوار است

### ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام

پیامک ۰۹۳۵۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۳۹۴۵۷۶

\* ما ۱۰ سال پیش یک صندوق خانوادگی داشتیم که خوب بود. اما الان ارزش پول یک جوری شده که اگر ۲۰ یا ۳۰ میلیون تومان هم جمع بشه، در نهایت می تونیم یک گوشتی بخریم و فایده نداره.

\* یکی از فواید معروف سر که سبب، برای کاهش وزن هست که در مطلب بهش اشاره نکردین.

\* من کلا از وام گرفتن و قسط دادن بدم میاد. حالا البته قرض الحسنه باز خوبه چون

سود نداره. \* بیچاره ما مردها. افسردگی هم به ما رحم نمی کنه. آخه چرا شیوع افسردگی های شدید در بین مردان ۵ برابر زنان باید باشه؟ \* مردی که در ۶۵ سالگی عاشق شده و هنوز نمی دونه همسری که می خواهد با او ازدواج کند، باید چه ویژگی هایی داشته باشد، پیش نیازهای متاهل شدن را ندارد. \* زندگی سلام. بازی دربی منچستر یونایتد و منچستر سیتی رو دیدی؟ عجب بازی بود. نیمه اول، سیتی برتر بود ولی یک-هیچ باخت. اما نیمه دوم کامبک زد و ۳ بر یک برد. از لیگ جزیره هم بنویس که چرا این قدر جذابه.