

امام صادق (ع) می فرماید: خداوند دشمن دار دمردی که دهانش را به دعا گشودو بگوید: «خدا یا روزی ام ده» ولی ترک کسب کند.

بر گرفته از مفاتیح الحیاء، فصل امور اقتصادی

نگاهی روان شناسانه به دلایل کاهش رضایت مندی زوج ها از یکدیگر و توصیه هایی برای مقابله با آن

# زندگی‌های آدامسی!

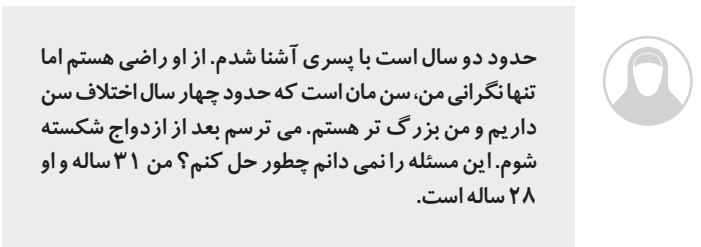


د کتر پرستو امیری، متخصصی روان شناسی سلامت

«با یک راننده تاکسی درباره بهتر بودن ازدواج های سنتی و زندگی شیرین و پایدار نسل قدیم حتی در سخت ترین مشکلات صحبت می کردیم. واژه سازی قشنگی کرد. گفت زندگی های الان شده #زندگی‌های–آدامسی. اولش شیرین است اما بعد که بی مزه شد آن را دور می اندازند.» این بخشی از توثیتی است که به تازگی مدیر مسئول روزنامه خراسان منتشر کرده است. در ادامه نگاهی روان شناسانه به چرایی این موضوع و راه حل های مدیریت آن خواهیم داشت.



## می ترسم بعد از ازدواج شکسته شوم!



حدود دو سال است با پسری آشنا شدم. از او راضی هستم اما تنها نگرانی من، سن مان است که حدود چهار سال اختلاف سن داریم و من بزرگ تر هستم. می ترسم بعد از ازدواج شکسته شوم. این مسئله رانمی دانم چطور حل کنم؟ من ۳۱ ساله و او ۲۸ ساله است.



احترام اسماعیل زاده  
روان شناس عمومی

مخاطب گرامی، ظاهر تصمیم دارید با آقایی ازدواج کنید که از شما کوچک تر است و این فاصله سنی شما را نگران کرده است و می ترسید بعد از ازدواج تا ن شما شکسته شوید اما نقش و تاثیر بیشتر بودن سن خانم از آقا، در زندگی مشترک چیست؟

#### ● مسئله سن موضوع مهمی است اما ...

اگر چه نمی توان در باره عدد دقیق فاصله سنی زوج ها و نقش آن در موفقیت و شکست زندگی مشترک، قانون یکسانی برای همه افراد صادر کرد اما به یقین تناسب سنی از جمله موازین زیربنایی و اساسی در ازدواج است که بی توجهی به آن پیامدهای خودش را خواهد داشت. ازدواج، پیوند بین دو انسان و دو خانواده است که اجزای اصلی و اساسی آن، زن و مرد هستند. هر قدر بین این اجزا و عناصر، هماهنگی، تناسب و سنخیت بیشتری باشد، آن پیوند استوارتر، مستحکم تر، پرمعرت و لذت بخش تر خواهد بود. علت اساسی بیشتر مشکلات، اختلاف نظر ها و ناسازگاری های زندگی مشترک، نبود تناسب و هماهنگی بین زن و شوهر است. بنابراین، شناخت اموری که موجب هماهنگی و تناسب بین زوج ها می شود، ضروری و لازم است. یکی از این امور، مسئله تناسب و هماهنگی در سن زوج هاست.

#### ● نظر طرف مقابل در این باره چیست؟

همان طور که در دنیای امروز خیلی ارزش ها تغییر کرده، در بحث ازدواج نیز ارزش ها دست خوش تغییراتی بوده و هم اکنون پذیرش در این باره برای افراد و خانواده ها خیلی بیشتر شده است. اگر ازدواج سنجیده و آگاهانه باشد و تناسب در مولفه های دیگری مانند سطح تحصیلات، شغل، موقعیت اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خانواده ها، تناسب ظاهری و ... وجود داشته باشد، سن می تواند به عنوان یک عامل چالش بر انگیز در نظر گرفته شودو مطرح باشد. نکته حائز اهمیت این است که کدام یک از مولفه ها برای شما و طرف مقابل تان مهم تر است؟ به طور مثال اگر شما در سال های آینده شکسته تر به نظر برسید، نظر طرف مقابل تان در باره شما چقدر تغییر می کندو این موضوع برای او چقدر مهم است؟ اساسی که در این باره دارید، مهم است، احساس خود را با این آقا در میان بگذاریدو صحبت کنید، این کار به شما کمک می کند این حس شما در جایگاه درست بنشیند.

#### ● شرایط فیزیولوژی شما و طرف مقابل مهم است

در نظر داشته باشید فاصله سنی ۲ یا ۳ سال و بزرگ تر بودن دختر از پسر مشکل چندانی پیش نمی آورد. توجه داشته باشید که همیشه تناسب کامل اتفاق نمی افتد و طبیعی است که ناهماهنگی هایی بین شرایط زوج ها وجود داشته باشد ولی تعداد و میزان آن مهم است. همچنین شرایط فیزیکی و فیزیولوژی مردوزن باید در نظر گرفته شود که در افراد مختلف، متفاوت است و به کمک مشاور می توانید به شناخت بهتری در باره آن برسید. ازدواج به عنوان سنگ بنای اولیه زندگی مشترک، بسیار حائز اهمیت است و بالطبع اگر تمامی جوانب آن تا حد امکان به طور صحیح در نظر گرفته شود، مدیریت این زندگی راحت تر خواهد بود.

## احساس می کنم استعدادهایم نابود شده است!



مردی ۲۷ ساله و دیپلم هستم. به دلیل ادامه تحصیل ندادن، احساس بوجی می کنم. با توجه به شرایط شغلی ام، اصلانمی توانم درس بخوانم. احساس می کنم استعدادهایم نابود شده است. افسردگی دارم. کمکم کنید.



رضایبایی  
روان شناس عمومی

#### ● دلایل کاهش میل تان به ادامه تحصیل

این دلایل عبارتند از: نیاز مبرم به کسب درآمد و تبع آن وقت کم و خستگی مفرط برای ادامه تحصیل، قیاس شرایط خود با برخی افراد به نظر موفق دور و نزدیک و به دنبال آن احساس ناامیدی و ناکامی که خود موید و مسبب ماندن بیشتر و بیشتر شما در غم و یاس می شودو توجّه نا آگاهانه شما به نداشته های خود به جای داشته های خود. با این حال و در مجموع برای برون رفت از شرایط مطرح شده، باید به موارد مطرح شده در ادامه توجه و تأمل ویژه ای داشته باشید.

#### ● آرزوهای نامتعارف نداشته باشید

یکی از مشکلات شایع در افراد با محوریت «خود کم بینی»، پذیرش نشدن بی قید و شرط توانایی ها و برخی محدودیت های موقعیتی و گاه جبری است. معمولاً آرزوهای نامتعارف و انتظارات سطح بالا



### دلایل کم دوام تر شدن زندگی های مشترک امروزی

زندگی های امروزی استفاده می شود. اما آیا واقعا عشق بعد از چندسال زندگی مشترک تمام می شود؟ پاسخ به این سوالات نیازمند داشتن یک دیدگاه چند جانبه به مسئله عشق و ازدواج است. برای مثال شاید یکی از علل این که زندگی های امروزی کم دوام تر و

در باره عشق و علاقه در زندگی مشترک، باورهای فرهنگی زیادی وجود دارد از جمله این که ازدواج باعث از بین رفتن عشق می شود یا رابطه همه زن و شوهر ها بعد از گذشت چند سال سرد می شود یا حتی همین اصطلاح زندگی آدامسی که در باره

### تصورهای اشتباه درباره کاهش عشق با گذشت زمان

زندگی مشترک این مولفه پرت رنگ تر و قوی تر است، این برداشت را دارند که اوایل زندگی بیشتر عاشق یکدیگر بوده اند و به مرور زمان از عشق آن ها کاسته شده است. این در حالی است که معمولاً به مرور زمان دو جنبه دیگر عشق یعنی صمیمیت و تعهد پخته تر و قوی تر خواهد شد و آن چه تعیین کننده یک رابطه مشترک موفق است، تعادل بین این سه مولفه است. شور و شوق بعد انگیزشی رابطه است و در واقع، آن چیزی است که باعث می شود زن و شوهر ها برای یکدیگر جذاب و خواستنی باشند بنابراین بسیار طبیعی است که در ابتدای زندگی، بیشترین بخش رابطه زن و شوهر ها را به خود اختصاص دهد. به مرور زمان و با شناخت بیشتر، زن و شوهر ها در دیگر جنبه ها با یکدیگر صمیمیت پیدا می کنند. برای مثال صمیمیت عاطفی، روان شناختی، عقلانی، معنوی، اجتماعی

### توصیه هایی برای افزایش رضایتمندی از زندگی مشترک

شود، نه این که میدانی باشد برای جنگ قدرت. با یکدیگر وقت بگذرانید: کار زیاد، مشغله فرزندان و ... بهانه های خوبی نیستند برای غافل شدن از یکدیگر. فعالیت های دوفره مانند پارک رفتن، فیلم دیدن و هر فعالیتی که برای هر دوی شما جذاب است می تواند باعث افزایش رضایتمندی شما از زندگی مشترک شود. ابراز احساسات کنید: این حرف ها که از ما گذشته، من با قنارم دوست داشتم رانشان می دهم و نیازی به گفتن نیست و ... را فراموش کنید. با گفتن یک جمله محبت آمیز یا قدر شناسانه، خرید

یک شاخه گل و ... به همسر تان نشان دهید که چقدر به او علاقه دارید و معجزه آن را ببینید! مهارت آموزی کنید: زندگی مشترک یک مهارت است و مانند هر مهارت دیگری نیازمند یادگیری است. در این باره می توانید به کلاس ها، سایت ها و کتاب های معتبر رجوع کنید. یکی از جامع ترین کتاب ها در این زمینه کتابی است تحت عنوان «مهارت های زندگی زناشویی»، نوشته «متیو مک کی» و ترجمه «دکتر شهرام محمدخانی». در هر مرحله و در هر مشکلی به یاد داشته باشید زندگی مشترک، بازی نیست که یک برنده و یک بازنده داشته باشد. در زندگی مشترک یا هر دوفر می برند یا هر دو نفر می بازند.

#### ترند

### چه رنگی را با چه رنگی هماهنگ کنیم؟

بسیاری از ما در طول روز بیشتر رنگ های سفید، سیاه، طوسی و قهوه ای را برای لباس خود انتخاب می کنیم چون هم راحت تر با هم ست می شوند و هم زمان زیادی برای فکر کردن و هماهنگ کردن رنگ ها لازم نیست اما کافی است با کمی هنرمندی و ذوق و سلیقه، دورنگ متفاوت را به زیبایی کنار هم قرار دهیم و با ترکیب رنگ های جدیدتر و شادتر، شیک و جذاب تر به نظر برسیم.

**سبز و بلوطی:** اگر لباسی سبز رنگ دارید آن را با کفش، کیف و زینت آلات بلوطی ست کنید. این دورنگ در کنار هم بسیار عالی و باشکوه به نظر می رسند.

**قرمز روشن یا سرخابی:** از آن جا که مغز ما بین گرم و رنگ ها ارتباط برقرار می کند رنگ قرمز روشن، دارای بیشترین درجه گرمی و طیف نوری است، بهتر است اگر لباسی به رنگ قرمز داریم آن را با رنگ سرخابی ست کنیم و معمولاً این ترکیب رنگی با بیشتر پوست ها و رنگ موها همخوانی دارد.

**ارغوانی و سبز یشمی:** شاید در ابتدا این ترکیب رنگ آن هم برای لباس، بیشتر تند و جلف به نظر بیاید اما اشتباه نکنید همراهی سبز یشمی با ابی روشن یا ارغوانی، کاملاً این تصور را از بین می برد و تندی رنگ ارغوانی را خنثی می کند. به گزارش پیوتنه، در واقع این ترکیب رنگ با بیشتر پوست ها همخوانی دارد و باعث می شود رنگ پوست شما به اصطلاح باز شود.

**خردلی و خاکی:** اگر لباسی به رنگ خردلی در گوشه کمد شما افتاده و معمولاً هم جایش فقط همان جاست و از آن استفاده نمی کنید، بهترین زمان این است که آن را با یک پیراهن یا شلوار خاکی رنگ ست کنید و بپوشید. این ترکیب رنگ، تنی طلایی رنگ به پوست شما می بخشد و آن زرق و برق و تندی رنگ خردلی را از بین می برد. در کنار این ترکیب، استفاده از زیورآلات طلایی رنگ نیز بسیار مناسب است. این ترکیب همچنین برای افراد میان سال هم مناسب است.

**سرخابی و آبی لاجوردی:** این ترکیب رنگ برای خانم هایی که وارد دوره میان سالی شده اند، مناسب است چون که سرخابی رنگی جوان پسنند و در عین حال زنانه است و قرار گرفتن رنگ ابی لاجوردی در کنار آن، تندی رنگ سرخابی را خنثی می کند و ترکیب مناسبی است برای کاهش توجهات به سیاهی دور چشم!

سوالا ت خود را به شماره ۲۰۰۹۹۹ یا یک به راه ارتباطی تلگرامی ما به آدرس @ZendedegiSalam یا شماره ۰۲۱۵۲۰۳۹۱۵ ارسال کنید

ارتباط

باصفحه خانواده ومشاوړه