



حقوق عاطفی همسرت را بشناس

شناخت احساسات خود، حفظ احترام، بیان جرئت‌مندانه گلايه‌ها و ...

از حقوق عاطفی زوج‌ها بر یکدیگر از منظر روان‌شناسی است

فربیا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده



وقتی صحبت از حقوق زن و شوهر در قبال یکدیگر می‌شود، معمولاً به ذهن ما حقوق اقتصادی، اجتماعی، قضایی و ... خطور می‌کند. در مطلب امروز قرار است به حقوق کمتر شناخته شده به نام حقوق عاطفی در زندگی زناشویی بپردازیم. زندگی مشترک بر اصول و قواعد علمی و اخلاقی مبتنی است و چنان‌چه آن اصول شناسایی شوند، زندگی سرشار از سعادت و شادکامی تجربه خواهد شد. در زندگی مشترک لازم است زن و شوهر حقوق عاطفی خود را بشناسند و به طور متقابل این حق را برای طرف مقابل خود هم‌قائل شوند. هیچ حقی یک‌طرفه نیست. وقتی از این حقوق آگاه باشیم، مسلماً آرامش بیشتری در زندگی مشترکمان شکل می‌گیرد و کمتر باعث کدورت در ارتباط با هم می‌شویم. در ادامه به این حقوق اشاره خواهد شد.

۱ **تحقیر کردن اصلاً روا نیست**
عقیده و نظر مخالف داشتن در زندگی مشترک، کاملاً پذیرفته و محترم است. زن و شوهر حق ندارند مدام دیگری را به خاطر سلیقه‌اش مورد انتقاد، سرزنش و تحقیر قرار دهند. حق زن و شوهر این است که محترم شمرده شوند و یکدیگر را با احترام مورد خطاب قرار دهند. بنابراین تحقیر کردن و تحقیر شدن در زندگی مشترک اصلاً روا نیست. ازدواج دو نفر که معمولاً تفاوت فرهنگی، خانوادگی، اجتماعی و ... بایکدیگر دارند، نیاز به مدیریت دارد و به جای توهین و تحقیر یکدیگر، لازم

می‌پذیرد، قادر به درک و پذیرش احساس همسر نیز است.

۳ **تجربه عشق حق هر زوجی است**
دوست داشتن و دوست داشته شدن حق هر زوجی است. از هر فرصتی برای ابراز علاقه به همسران استفاده کنید.

در یک فرصت مناسب، ویژگی‌های اخلاقی و رفتاری خوب همسران را فهرست کنید و همیشه به نقاط منفی طرف مقابل فکر نکنید. همه ما ممکن است یک سری ایرادها داشته باشیم، مهم است

که برای رفع و تغییر آن‌ها تلاش کنیم تا علاوه بر همسر، خودمان هم احساس خوشبختی بیشتری داشته باشیم.

۴ **احترام یکدیگر را حفظ کنید**
همان قدر که احترام دیگر آشنایان و دوستان را در همنشینی‌ها نگه می‌دارید، به همسران هم احترام بگذارید. لطفاً فراموش نکنید که تحقیر همسر و ابراز علاقه نکردن به او، می‌تواند راه



خیانت زناشویی را بدون احساس گناه و عذاب وجدان هموار کند. این جمله را باید خیلی جدی گرفت تا زندگی مشترک موفق‌تری در انتظارتان باشد.

۵ **گلايه‌ها را جرئت‌مندانه بگویید**
جرئت‌مندی یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی است و راهکارهای متفاوتی برای اجرای آن وجود دارد. انسان جرئت‌مند به جای قهر بعد از ناراحت شدن و ... آن‌چه را حق خود می‌داند، با احترام و با در نظر گرفتن حقوق طرف مقابل به طور مستقیم ابراز می‌کند. شاید باورش برای‌تان سخت باشد اما همین بیان جرئت‌مندانه گلايه‌ها از همسر هم یکی از حقوق عاطفی است که باید دو طرف رعایت کنند.

۶ **زمانی را به گفت‌وگو اختصاص دهید**
تقریباً همه زن و شوهرها این شب‌ها زمان زیادی کنار هم و در خانه هستند. بهتر است به جای تخصیص صدرصد این ساعات طلایی به تماشای تلویزیون، سرزدن به شبکه‌های اجتماعی و ... به گپ و گفت بپردازید. سریال همیشه هست اما داشتن یک رابطه خوب با همسر بهترین دلگرمی برای دو طرف است.

۷ **سکوت ابزار خوبی برای تنبیه نیست**
کلام بهترین ابزار ارتباطی است. زوجی که در مهارت‌های ارتباطی ضعف دارند، معمولاً برای بقای روابط‌شان دست به کنترل و تنبیه طرف مقابل می‌زنند یا سکوت می‌کنند. سکوت این جانتها وسیله تنبیه دیگری و نوعی پر خاش به همسر نیست بلکه ابزاری است برای انتقال پیام، روشی ناکارآمد و به شدت آسیب‌زا! از آن جایی که رابطه همیشه دو سر دارد، گاهی بالا بردن مهارت‌های ارتباطی خودمان به ما کمک می‌کند کمتر مورد آزار واقع شویم. پویایی هر چه بیشتر تبادل عاطفی، نیاز به گفت‌وگو موثر بین زن و شوهر دارد و اگر این کار صورت نگیرد نمی‌توان انتظار یک رابطه پر از شور و صمیمیت را داشت. به عنوان نکته پایانی از شما می‌خواهم موانع ارتباطی مانند سرزنش و سرکوفت، نصیحت کردن، خشم و پر خاشگری، توهین، تحقیر، قهر کردن، مقایسه کردن و ... را از بین ببرید. گفت‌وگوی صمیمانه بدون قضاوت و تعصب را جایگزین کنید. اگر فرزند هم دارید به خاطر این که یک الگوی درست برایش باشید، حتماً مهارت را بنیاط موثر یاد بگیرید.

قرار و مدار

روز تلاش برای مدیریت خشم

بهانه برای عصبانی شدن از دست اطرافیان، دوستان، آشنایان، همکاران و ... همیشه وجود دارد اما از امروز تصمیم بگیرید که کمی مهربون‌تر با بقیه رفتار کنید و خشم‌تون رو بیشتر مدیریت کنید.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*مطلب «خواستگاری به شیوه سلبریتی‌ها» که در صفحه خانواده نوشته شده، جالب بود. معمولاً روزنامه‌رواز محل کار نمی‌برم خونه ولی این رومی برم تا شنب، دورهمی با دوتا پسر و خانم بخونیم.
*بعد از آشنایی با مامی سرسوماری به بهانه حضورش در دریاچه چیتگر تهران با «تیرانوز اروس ر کس» هم در صفحه نوجوان آشنا شدیم. داریم به کجای می‌ریم؟
*گفت‌وگوی خیالی‌تان با حافظ خیلی عالی بود و خیلی خندیدم. با سعدی و استاد فردوسی بزرگ هم گفت‌وگو داشته باشید.
*فرهاد آئیش ۵ صبح زنگ زده و خواستگاری کرده! انصافاً باید به مردی که ۵ صبح بیدار می‌شه، جواب مثبت داد!
*از پیشنهاد یلدایی زندگی سلام تشکر می‌کنم و امیدوارم که مردم هم با مهمانی رفتن در این شب، پروتکل‌ها را رعایت کنند هر چند خودم به دو مهمانی دعوت‌م و شوهرم اصرار دارد که باید به هر دو مهمانی سری بزنیم.
*درسته که این شب چله هم مثل عید نوروز و ... نمی‌شه با فامیل دورهم جمع شد، اما افق روشنی وجود دارد و به زودی با آمدن واکسن کرونا، این دوره هم می‌گذره.
*کسی که وقت سحر سخت کوش و بیدار است / فرشته است که نام خوشش پرستار است / سلامتی‌اش بخواهم از بزدان یقین / که حافظ اوزات پاک‌دادار است. همسر عزیزم، سید ابوالفضل حسینی، روز پرستار مبارک.

افزایش قابل تامل خودکشی زنان ژاپنی

واکاوی روان‌شناسانه گزارش CNN از ژاپن که در آن جالفتات خودکشی به خاطر کرونا بیشتر شده است



دکتر مهدی سوداوری | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

سوزه روز
بر خلاف باور عموم که غم و رنج عوامل اصلی خودکشی هستند، در اصل احساس گیر افتادن در شرایط ناخوشایند و نداشتن کنترل ناشی از آن نقش بزرگ‌تری در اقدام به خودکشی دارد. باز هم بر خلاف باور عموم که افکار خودکشی صرفاً به صورت «من می‌خواهم بمیرم» هستند، در واقع افکار و جملاتی مانند «هیچ راهی برای خارج شدن از این شرایط ندارم»، «حتی خواب هم احساس خستگی مفرط را کاهش نمی‌دهد» و ... هشدارهای مهم وقوع خودکشی است. بهانه‌گزارش CNN از ژاپن که گفته شده آن جالفتات خودکشی به خاطر کرونا بیشتر شده و تنها آمار خودکشی زنان ژاپنی امسال نسبت به سال گذشته ۸۰ درصد افزایش یافته و به ۲۱۵۳ نفر رسیده، نگاهی روان‌شناسانه به دلایل این موضوع خواهیم داشت.

کمک خواستن برای حل مشکلات روانی ضعف نیست

امسال با همه‌گیری کرونا و قرنطینه کامل در اوایل آن و بعد صرفاً خروج از خانه برای کار، حذف تعاملات اجتماعی، تقریحات و ... عملاً بخش‌های انرژی‌زای زندگی به حالت تعلیق درآمده و بخش‌های انرژی‌بر مانند کار و اضطراب و نگرانی از بیماری باقی مانده‌اند. این شرایط در کنار چشم‌انداز مبهم پایان همه‌گیری دقیقاً احساس نبود کنترل و گیر افتادن را ایجاد و تقویت کرده است. حال اگر یک پیش‌زمینه افسردگی را به آن اضافه کنیم، ترکیب بسیار خطرناکی خواهد شد. از سوی دیگر، معمولاً اقدام به خودکشی در زنان بیشتر از مردان است اما تعداد مردان فوت شده به دلیل خودکشی بیش از زنان بوده است زیرا مردان از روش‌های بالقوه مرگبار‌تری استفاده می‌کنند. اما این گرایش جنسیتی در سال‌های اخیر تغییر کرده و زنان نیز از روش‌های مرگبار برای خودکشی استفاده می‌کنند. شبکه‌های اجتماعی یکی از منابع آموزش روش‌های موثر خودکشی هستند، به همین دلیل اگر به بیشتر زبان‌های اروپایی جملاتی حاوی کلمه «خودکشی» را جست‌وجو کنید، نتایج نشان داده شده حاوی شماره تلفن اضطراری مراکز پیشگیری از خودکشی خواهد بود. متأسفانه فرهنگ ژاپن در این باره شباهت زیادی با فرهنگ ما دارد که کمک خواستن برای مشکلات سلامت روان را نشانه ضعف، ترسو بودن و دیوانگی قلمداد می‌کنند، در نتیجه متأسفانه با بروز یک عامل استرس‌زای شدید مثل کرونا، آمار خودکشی جهش ناگهانی می‌کند.

است یک مشاور هم این ویژگی‌ها را ارزیابی کند تا از شرایط فرزندتان اطمینان بیشتری حاصل کنید و گام‌های بعدی را مطمئن‌تر بردارید.

از فرصت کرونا استفاده کنید

بعد از کسب اطمینان به خاطر مشورت با یک مشاور و حصول نتیجه مثبت، درباره آمادگی نداشتن خانواده که احتمالاً بیشتر مالی است، از شرایط کرونایی که بر گزاری مراسم ممنوع است، استفاده و برپایی مراسم مفصل به‌مانی موقوف شود که آمادگی خانواده و فرزندتان بیشتر است و البته تهدید کرونا هم بر طرف شده باشد.

از فرزندتان در این مسیر حمایت کنید

در نهایت توصیه می‌شود در صورتی که عوامل اولیه ازدواج آگاهانه مهیاست، زمینه ازدواج فرزندتان را فراهم‌م‌و او را در این مسیر حمایت کنید. به طور قطع فرزندتان هم پیامدهای انتخاب خود را می‌پذیرد و با علاقه و تعهد، ازدواج خود را سامان خواهد بخشید. بدانیم ازدواج مقوله‌ای چندعاملی است که شکل گرفتن یا نگرفتن آن را صرافار اساس یک عامل قابل تامل (سن) ردیابید نمی‌کنیم و تصمیم‌نهایی بر اساس مجموعه‌ای از عوامل گرفته می‌شود.

بسیار مهم است که نوجوان‌تان حس کند می‌تواند به‌شما نزدیک شود بدون آن که مورد تجسس و قضاوت‌تان قرار گیرد.

۶ **وعده‌های غذایی را با هم صرف کنید**
با هم سر سفره نشستن، روش مناسب دیگری برای نزدیک‌ماندن به یکدیگر است. این کار فرصتی برای مکالمات روزمره است و فرزندتان را تشویق می‌کند تا در باره مسائلی بیش از امور روزمره هم با شما صحبت کند.

۷ **هوشیار باشید**
با این که بروز تغییرات در نوجوانی طبیعی است، مراقب تغییرات اساسی در روحیه، اخلاق، سطح انرژی و اشتیهای او باشید. اگر چیزهایی که پیشتر موجب خوشحالی نوجوان‌تان می‌شد دیگر چنین نیست، اگر او خودش را منزوی کرده و اگر توانش در انجام امور روزمره تغییر کرده است، از او درباره این موارد بدون قضاوت بپرسید. ممکن است او به کمک شما یا یک مشاور متخصص نیاز داشته باشد.

پسر ۱۸ ساله‌ام کار پیدا کرده تا با ازدواجش موافقت کنیم



اواخر سال گذشته بود که پسر ۱۸ ساله‌ام به من گفت عاشق دختری یکی از آشنایان شده است و قصد ازدواج دارد. آن زمان بیش دانشگاهی بود. من و پدرش هم دو مانع جلوی پایش گذاشتیم و گفتیم اگر دانشگاه قبول شود و کار هم برای خودش پیدا کند، بعد بررسی می‌کنیم. حالا هم دانشگاه قبول شده و هم کار پیدا کرده. علاقه‌شان هم دو طرفه است اما شوهرم می‌گوید سن پسرمان کم است، وضعیت مالی مناسب نیست و مخالف است. هر چند پسرم در حد یک آدم ۲۵ ساله می‌فهمد.

ازدواج ایشان مطرح نشده و طرف مقابل هم از آشنایان شماست اما در باره سن پسران چند نکته مهم و قابل برسی وجود دارد.

یک مشاور باید پسران را ارزیابی کند

مشاوران ازدواج مهم‌ترین دلیل برای رد ازدواج در سنین زیر ۲۰ را تغییر ملاک‌ها در انتخاب همسر پس از انسجام و شکل‌گیری هویت می‌دانند. در واقع افراد تا ۲۰ سالگی به هویتی منسجم دست نمی‌یابند و این احتمال وجود دارد که از انتخاب ازدواج خود در این سن پشیمان شوند. بنابراین مشاوران پیشنهاد می‌کنند دست‌نگه دارید اما آن‌چه مسئله سن را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد، بلوغ فکری، اجتماعی و عاطفی است که تا حدی شما به رفتارهای بزرگ‌تر از سن پسران اشاره کردید اما بهتر

۷ توصیه به مادرهای نوجوان‌دار

کمک خواستن از فرزندتان می‌تواند مؤید

اعتماد شما به او و توانایی‌هایش باشد. این قبیل روش‌ها، اعتماد به نفس فرزندتان را افزایش می‌دهد و او را به این باور می‌رساند که از عهده کارها بر می‌آید.

۴ **احساسات خود را کنترل کنید**
خشمگین شدن در مقابل گستاخی نوجوان‌تان ممکن است برای شما عادی

تلقی شود اما باید از عواقب این واکنش آگاه باشید و از آن پرهیز کنید. به یاد داشته باشید که شما انسانی بالغ هستید و نسبت به نوجوان‌تان توان بیشتری در کنترل خشم خود و هم در منطقی بودن دارید.

۵ **کارها را با یکدیگر انجام دهید**
صحبت کردن تنها راه برقراری ارتباط نیست! به خصوص در دوره نوجوانی بسیار عالی است که کارهایی را که خود و فرزندتان از آن‌ها لذت می‌برید، با یکدیگر انجام دهید مانند آشپزی، ورزش کردن و به‌پار کردن.

رفتم رحیم زاده | مترجم

دوران بلوغ و نوجوانی فرزندان، بازه‌ای حیاتی و تعیین‌کننده در روند رشد آن‌هاست. گاه نگرانی‌های‌تان به عنوان مادر، ناخواسته باعث آسیب به فرزندتان در این دوره حساس می‌شود اما با این نگرانی‌ها که با نافرمانی‌ها و طلب استقلال نوجوانان در این دوره تشدید می‌شود، چه باید کرد؟ در تعامل با نوجوان، نکاتی که در ادامه مطرح می‌شود، می‌توانند راهگشا باشند.

۱ **شنونده خوبی باشید**
اگر نوجوان‌تان برای در میان گذاشتن مسائل اش نگرانی نداشته باشد، با شما گفت‌وگو خواهد کرد. پس با دقت و علاقه به فرزندتان گوش دهید و بپندارید اگر از تجسس دوری کنید، امکان و کیفیت این گفت‌وگوها را افزایش خواهید داد.

۲ **بدانید نوجوان‌تان را معتبر بدانید**
کوچک شمردن مشکلات فرزندتان، به نوعی جدی نگرفتن او تلقی



بانوان



زندگی‌سلام
دوشنبه
اول دی ۱۳۹۹
شماره ۱۷۷۴

خانواده و مشاوره

