

امشب از صميم قلب يك دعای خاص و متفاوت بكن . برای چه کسی دعای كنی و چه دعایی؟

پیشنهاد
امروز

۱

خاطرات شاد خود را باز گر دانید

گاهی حواسمان نیست، اما با گذر زمان، کم کم اشتیاق و توجه مان نسبت به هم از بین می رود. در ابتدا، رابطه ما سرشار از درک و بخشیدن یکدیگر است اما با گذشت زمان این احساسات کمتر می شود. خب، اکنون زمان آن رسیده تا این احساسات را به رابطه ما باز گر دانیم. شروع تمام این اتفاقات را به یاد بیاورید. یادآوری خاطرات شیرین، کمک می کند تا محبوب خود را درست مانند زمانی که تازه عاشق شده بودید، ببینید.

۲

نپرسید «امروز چطور گذشت؟»

هر بار که این سوال کسل کننده را می پرسیم باید منتظر شنیدن پاسخی کسل کننده نیز باشیم: «خوب بود، تو چی؟» این مکالمه به نزدیک تر شدن ما به هم کمکی نمی کند و برعکس ممکن است رابطه را با معمولی کردن آن، خراب کنیم. سعی کنید در پایان روز چیز دیگری از همسر خود بپرسید. مثلاً «امروز، روز جالبی سر کار بود؟»، «تازگی ها اتفاق خنده داری افتاده؟»، «اخبار امروز را شنیده ای؟»، «چیزی توجه ات را جلب کرده؟» مطمئناً از بیوایی و صمیمیت مکالمات خود تعجب خواهید کرد.

۳

متخصص یکدیگر باشید

از سلیقه ها، اولویت ها و عادات همسر خود چه می دانید؟ آیا دقیقاً (نه بر پایه حدس و گمان) می دانید چه چیزی شریک زندگی شما را خوشحال می کند؟ در پرسیدن سوال در این باره تردید نکنید. همچنین در رویدادها، موقعیت ها و سرگرمی های مختلف به واکنش های او دقت کنید. باید برای شاد کردن محبوب خود این اطلاعات را در اختیار داشته باشید

۴

برای بیرون رفتن با هم، خلاق باشید

«ده مکانی که آخر هفته های فراموش نشدنی برای شما می سازند»، «بست ایده رایگان که قرار ملاقات شما را بسیار مانتیک می کند»- ایده های موثر فراوانی را می توانید به صورت آنلاین پیدا یا از خلاقیت خود استفاده کنید. شبی گرم و نرم در خانه همراه با پیتزا و یک فیلم خوب می تواند در انتظار شما باشد و...

۵

از مشکلات دور بمانید

استرس ها در زندگی مدرن حتی شادترین روابط را تحت تاثیر قرار می دهند. به همین دلیل است که وقتی با همسر خود هستید باید خیلی حواستان باشد که از نگرانی ها دور بمانید. سعی کنید بدون تظاهر، به آنچه شریک زندگی تان می گوید کاملاً گوش کنید. یاد بگیرید از انجام کارهای مشترک لذت ببرید. به روزمرگی همسران واقعا توجه کنید. نمی توانید مانع مشکلات مربوط به شغل تان باشید اما می توانید به شیوه خود قدرتی درونی برای مقابله با آن ها پیدا کنید.

۶

دست از مشاخره بردارید

وقتی که هیجانات آنقدر زیاد شده اند که هر لحظه ممکن است منفجر شوید، به خودتان بگویید پیش از آنکه تمام پل های پشت سرت خراب شود، مشاخره را تمام کن. و بعد پیشنهاد یک وقفه بدهید. می توانید مشاخره را ده دقیقه بعد (عصر و یا هفته بعد و...) ادامه دهید. این مکث، تنش های احساسی را کاهش می دهد و باعث می شود شادی / رضایت، اعتراض / عدم رضایت / تنهایی است. احساسات عمیق تر همدلی بیشتری در پی دارند.

۷

احساسات واقعی خود را نشان دهید

بیشتر اوقات فقط مراقبیم مثل رضایت یا خشم را نشان دهیم. به عبارت دیگر، واکنش نهایی خود را نسبت به یک موضوع نشان می دهیم؛ اما احساسات در سطح متوسط نیز ارزش ابراز شدن دارند- آن دسته از احساساتی که خط فکری و احساسی شما را به شریک زندگی تان نشان می دهند. این احساسات شامل شادی / رضایت، اعتراض / عدم رضایت / تنهایی است. احساسات عمیق تر همدلی بیشتری در پی دارند.

۸

از صمیم قلب عذر خواهی کنید

عذر خواهی نقش بسیار مهمی در روابط ایفا می کند، اما باید از قلب شما برآید. وقتی که باید عذر خواهی کنید، صادقانه خطای خود را بپذیرید و راهکار خود را برای جبران آن بازگو کنید. به یاد داشته باشید که صداقت مهم است. تنها حقیقت است که باعث می شود همسر تان شما را درک کند و عمیقاً شما را ببخشد.

۹

خواسته های تان را بازگو کنید

هر چه رابطه طولانی تر باشد، انتظار ما از شریک زندگی مان بیشتر می شود، می خواهیم همه چیز را درباره مان بدانند تا در برآوردن مبهم ترین خواسته های ما هم سهیم باشند. در نتیجه، حتی بدون این که قبلاً درباره خواسته های خود چیزی گفته باشیم، خود را سزاوار برخی واکنش ها از سوی همسرمان می دانیم و اگر این واکنش ها ایجاد نشود، احساس می کنیم بی عاطفه است و این گونه است که یک رابطه از بین می رود، اما می توان این مشکلات را به راحتی حل کرد، فقط نباید فراموش کنیم که خواسته های خود را بیان کنیم. مطمئن باشید این کار جواب می دهد.

۱۰

خواستنی باشید

برای بسیاری از افراد عبارت «خواستنی بودن» به معنی چیزی است که در حوزه خصوصی تر روابط زناشویی رخ می دهد، اما منظور ما این است که در فعالیت های روزانه، جذاب و خواستنی باشید. شاید همسر تان از آواز خواندن شما حین ظرف شستن، لذت می برد، اما دوست ندارد وقتی ماسک صورت استفاده می کنید، شما را ببیند. هم شما و هم همسر تان باید مراقب واکنش های طرف مقابل باشید. سپس زمانی را به صحبت کردن درباره آنچه شما را سرشوق می آورد اختصاص دهید. یکدیگر را سرگرم و متحیر کنید و الهام بخش هم باشید.

چند راهکار برای داشتن رابطه ایده آل با همسران

من با تو خوشبختم!

برای بهتر شدن سطح روابطمان چه می کنیم؟ به طور معمول دست روی دست می گذاریم تا بهتر شدن رابطه به خودی خود اتفاق بیفتد؛ اما چرا باید چنین کنیم؟ وقتی توان و اراده دارید، می توانید پیاموید که مهربان تر و با محبت تر باشید. به گزارش سایت «چطور» چند راهکار بالا به بالا به کمک می کند تا در کنار تقویت جسم به تقویت احساسات خود نیز بپردازیم و رابطه ای ایده آل داشته باشیم.

متأسفانه سفره دلم را برای همه باز می کنم!

متأسفانه خصلت بسیار بدی دارم و هنگام صحبت در جمع، سفره دلم را برای همه باز می کنم. به همین دلیل بعد از هر دیدار، عذاب وجدان دارم، چه کار کنم؟



مهسا جعفری نسب
روانشناس بالینی

در پاسخ به سوال شما مخاطب گرامی بهتر است بیان کنم این موضوع می تواند به دو دلیل اتفاق بیفتد: دلیل اول آن است که شما احساس می کنید اطرافیان تان، مشکلات شما و موضوعاتی را که برایتان مهم است، در کمی کنند و وقتی در جمعی قرار می گیرید که موضوعات بحث آن ها دقیقاً موضوعاتی است که شما نتوانسته اید آن را در بین اعضای خانواده بیان و نظر موافق آن ها را جلب کنید، در نتیجه به طور ناخواسته بغض درونی خود را تخلیه می کنید ولی وقتی آن را بیان کردید و کمی آرام گرفتید، منطقی تان وارد کار می شود و دچار عذاب وجدان می شوید. دلیل دوم برای باز کردن سفره دلتان می تواند، صداقت بیش از اندازه شما و اعتمادی که به اطرافیان خود دارید باشد، ولی بعد از این که موضوعی را مطرح کردید با خود فکر می کنید اگر برای آن من شکلی پیش بیاید، خودم مسبب آن بوم و نباید هر چیزی را در هر جمعی بیان می کردم.

بررسی راهکارهای حل مشکل تان با توجه به علتش

ابتدا بهتر است ریشه یابی کنید کدام یک از دلایل بالا عامل باز کردن سفره دلتان در جمع می شود، سپس بر اساس آن، به اقدام مناسب دست بزنید. اگر ریشه این کار دلیل اول باشد، بهتر است سبک ارتباطی خود با اعضای خانواده و دیگر افراد را تغییر دهید که برای این کار بهتر است با شرکت در کلاس مهارت های زندگی که یکی از آن ها شامل ارتباط

۱۰ ساله ام، پدر و مادرم دیگر دوستم ندارند!

دختری ۱۰ ساله هستم. از وقتی برادرم به دنیا آمده مادر و پدرم دیگر من را دوست ندارند. چه کنم؟!



سوسن قهرمانی
دانشجوی دکتری
روانشناسی بالینی در
استنتوروان پزشکی

در ابتدا باید از شما تشکر کنم که ناراحتی خود را با مادر میان گذاشتید و درک می کنم که در موقعیت ناراحت کننده ای هستید. این که آدم احساس کند پدر و مادرش او را دوست ندارند احساس ناخوشایندی است. در سؤال تان نگفته اید که چه مدت است برادر تان به دنیا آمده اما من این طور فرض می کنم که برادر تان به تازگی به دنیا آمده است. در واقع بسیاری از دختر ها و پسر ها وقتی خواهر یا برادر جدیدی به زندگی آنها می آید، این احساس را دارند که پدر و مادر مثل قبل آن ها را دوست ندارند؛ اما وقتی با پدر و مادرشان صحبت می کنند آنها حرف هایی می زنند که آرامش بخش است.

• بگوئید که ناراحتید!

پیشنهاد اصلی این است که سعی کنید با پدر و مادر خود در باره احساس و نگرانی خود صحبت کنید و برای آنها توضیح دهید که از این مسئله ناراحت هستید. وجود شما برای خانواده مهم است و باید بگویم که قرار نیست با پدر و شما، جای شما را در خانواده بگیرد. در واقع هر یک از بچه ها برای پدر و



مادر، جایگاه خاص خود را دارند. خیلی وقت ها پدر و مادر به این دلیل فرزند دیگری به دنیا می آورند چون می خواهند که فرزند آنها، خواهر یا برادر دیگری داشته باشد تا سال های آینده با هم دوست و صمیمی باشند و از یکدیگر حمایت کنند؛ مثلاً، دایی، خاله، عمو و عمه که خواهر و برادر های پدر و مادر هستند، رابطه دوستانه ای با پدر و مادر شما دارند. برای اطمینان از این گفته ها می توانید در باره آنها با پدر و مادر خود صحبت کنید. در صورتی که احساس می کنید پدر و مادر کاملاً به برادر تان توجه می کنند، به طوری که اصلاً به شما توجهی نمی شود، لازم است که والدین شما از این مسئله آگاه شوند؛ بنابراین به طور مستقیم با از طریق فردی مورد اعتماد مثل مادر بزرگ آنها را از ناراحتی خود آگاه کنید تا بتوانند مشکل را حل کنند.

خود آگاه کنید و از آنها بخواهید که برای شما هم وقت بگذارند. همچنین می توانید به آنها پیشنهاد دهید که در مراقبت از برادر تان به آنها کمک کنید. توجه کنید که شما این امتیاز را دارید که خواهر بزرگ تر هستید و توانایی انجام کار هایی را دارید که برادر تان هنوز از آن توانایی ها برخوردار نیست. به همین دلیل پدر و مادر روی توانایی شما حساب می کنند و شما را دوست و همراه خود می دانند؛ برای مثال شما به مدرسه می روید و دوستانی در مدرسه دارید.

می توانید بازی کنید و در آینده هم می توانید این ها را به برادر تان آموزش دهید.

همه چیز در رویا خوب بود

به قلم شما

زندگی من به دو دوره مجزا تقسیم می شود. پیش از ۲۰ سالگی و پس از ۲۰ سالگی که در واقع در دوره دوم، یک زندگی کاملاً جدید را شروع کردم. من در یک خانواده از طبقه متوسط جامعه زندگی می کردم. شاید هم بتوان گفت متوسط رو به پایین، خانه ما در یکی از مناطق پایین شهر بود. مجموع این شرایط باعث می شد حسرت های زیادی در دلم بماند، حسرت زندگی خوب، حسرت لباس خوب، حسرت امکانات و وسایل زیاد و... با این حال از همان دوران بچگی رویاهای زیادی در سرم بود، در رویا هایم ادامه تحصیل می دادم و مهندس می شدم و به چیز هایی که می خواستم می رسیدم و زندگی بهتری را تجربه می کردم؛ اما آن ها فقط یک رویا بودند و در واقعیت با چیز های دیگری روبه رو بودم.

• روزهای خوب آغاز شدند

تا این که بالاخره روزهای خوب آغاز شدند و تغییرات بزرگ و مهم زندگی من رخ دادند. من در ۲۰ سالگی آرام آرام با قوانین جهان هستی آشنا شدم و عمیقاً فهمیدم دنیا آن طوری نیست که من می بینم و فهمیدم واقعا آدم به هر چیزی که دوست دارم، می توانم برسد، هر چیزی را که بخواهد می تواند به دست بیاورد. با تغییر ها و روش های مختلفی آشنا شدم، با تجاری آشنا شدم که در همین مسیر قرار داشت و به خوبی فهمیدم نگرش یعنی عینکی که به وسیله آن به همه چیز چشم می دوزی و نگاه می کنی و دنیا را می بینی و من نگرشم را تغییر دادم. من یاد گرفتم اگر دنبال موفقیت هستم باید قوانین رسیدن به آن را پیدا و از آن تبعیت کنم.

• دو رژیم موفقیت!

من سعی کردم دو رژیم را رعایت کنم، یکی خوراک های ذهنی مثبت که برای آن از کتاب های مثبت، سمینار ها، نماهنگ ها و موسیقی های مثبت کمک گرفتم و دیگری معاشرت های مثبت بود که منظور از آن ارتباط با آدم های بزرگ است، آدم هایی که چیزی را برای آموختن به من دارند، چون ما متأثر از میانگین خصوصیات ۵ فردی هستیم که با آن ها ارتباط داریم. با رعایت این دو رژیم، من در زندگی قابل تغییر زیادی کردم، من کسی بودم که با آن همه حسرت در کودکی و نوجوانی به سر می بردم، حسرت های ساده ای که روی زندگی ام سایه انداخته بودند، حسرت لباس خوب، گاهی حتی حسرت خوردن ساندویچ خوب، ولی حالا اوضاع تغییر کرده است. من به لحاظ مالی و معنوی، شخصیتی و فکری رشد زیادی کرده ام و موقعیت فعلی ام ۵ سال قبل حتی قابل مقایسه نیست. باید باور کنیم با تغییر نگرش می توانیم دنیای خودمان را تغییر بدهیم.

همراهان عزیز! شما هم می توانید «تلخ و شیرین» زندگی خودتان را برای ما به آدرس کانال تلگرامی زندگی سلام zendegiisalam@ بفرستید.