چالش خوشبختی

روز هفدهم: لطفا امروز تعدادی قلب قرمز کاغذی برش بزنید و پشت هر کدام از آن‌ها یکی از صفت‌های خوب همسرتان را بنویسید و قلب‌ها را در یک بطری خالی به همسرتان هدیه دهید.

توصیه‌هایی برای داشتن برنامه‌هایی دونفره با همسرتان

همسری برای تمام فصول!

فصل تابستان است؛ مدارس تعطیل و روزها کش‌دار و طولانی و شب‌ها کوتاه و عجول‌اند؛ فصلی بازیبایی‌های خودش اما با شرایط متفاوت. به گزارش «همشهری آنلاین» مهم‌ترین تفاوت آن، حضور بیشتر بچه‌ها در خانه و فراغت بیشتر آن‌هاست که باعث می‌شود شما به‌عنوان والدین، وقت کمتری برای خودتان و برای باهم بودنتان داشته باشید و این موضوع می‌تواند تأثیر منفی بر رابطه‌تان بگذارد. پس باید برای آن فکری بکنید.

شب و روز، هر کدام جای خود

یکی از مشکلاتی که باید برایش برنامه‌ای داشته باشید، ساعت خواب و بیداری فرزندان‌تان است. وقتی صاحب فرزند می‌شوید داشتن وقت خلوت با همسر، به‌خودی خود، کار سختی است چه برسد به این که بچه‌ها مجبور نباشند صبح زود برای رفتن به مدرسه بیدار شوند و بتوانند تا هر زمانی که دل‌شان می‌خواهد شب‌ها بیدار بمانند. در این صورت اگر شما بخواهید صبح زود سر کار بروید و زودتر از آن‌ها بخوابید، کار سخت‌تر هم می‌شود. بهتر است این قانون خانه‌تان باشد که در ساعتی خاص همه اعضای خانواده به اتاقشان بروند و بخوابند. این کار اگر از زمان کودکی انجام شود به‌صورت عادت درمی‌آید. به فراخور حال اعضای خانواده ساعت خاصی را مشخص کنید و از فرزندان‌تان بخواهید به بهانه این که تابستان است جای شب و روز را عوض نکنند. ممکن است تذکر شما برایشان مهم نباشد و کار خودشان را بکنند، در این صورت برنامه‌ها را طوری تنظیم کنید که شب‌ها خسته باشند، دیر نخوابند و شما وقتی برای باهم بودن داشته باشید؛ مثلا صبح‌ها آن‌ها را در کلاسی ثبت‌نام کنید که نتوانند تا ظهر بخوابند و عصرها کاری کنید که فعالیت بدنی داشته باشند تا خسته شوند و بتوانند خواب خوب و آرامی در شب داشته باشند.

اتاقی برای مامان و بابا

وقتی بچه‌ها مدت طولانی‌تری در خانه هستند و تکلیف، درس، مشق و امتحان ندارند، در همه جای خانه هستند و هر لحظه ممکن است خلوت شما را به هم بزنند. شاید نتوانید کاری کنید که شب‌ها زود بخوابند اما می‌توانید قوانینی را به آن‌ها آموزش دهید که بتوانید با همسرتان خلوت کنید. اگر در خانه اتاق جداگانه‌ای دارید، نخستین چیزی که باید به بچه‌ها بیاموزید این است که این، حریم شخصی شما و همسرتان است و هیچ کس بدون اجازه نباید وارد آن شود. وقتی در اتاق بسته است ابتدا باید در بزنند و اجازه بگیرند، بعد وارد شوند. این که فرزندان شما بدانند مادر و پدرشان گاهی نیاز دارند با هم تنها باشند، نه تنها بد نیست بلکه حس خوبی برای‌شان به همراه دارد. این در صورتی است که از ابتدا عادتشان دهید و این خلوت کردن تنها به معنای رابطه زناشویی نباشد. ممکن است قبل از خواب، کتاب بخوانید یا همسرتان روزنامه بخواند و درباره‌اش باهم حرف بزنید. شاید بخواهید درباره مسائل محل کار یا فرزندان‌تان گفت‌وگو کنید یا هر چیز دیگر، همه این کارها را در اتاق خوابتان، بدون حضور بچه‌ها انجام دهید. وقتی این رفتارهای عادی و گاهی در اتاقتان بسته باشد، دیگر حساسیت‌برانگیز نیست؛ مثلا همسرتان روی تخت دراز کشیده و شما نماز می‌خوانید، در را نیمه باز بگذارید تا بچه‌ها ببینند و چشم‌شان به بودن شما در یک فضای مستقل عادت کند. این اتفاق زمانی می‌افتد که شما برای باهم بودن‌تان برنامه داشته باشید و خلوت‌تان به این خلوت دونفره پایبند باشید تا بچه‌ها و دیگران به آن احترام بگذارند.

برنامه‌ای برای باهم بودن

تابستان فرصتی است برای مادری و پدری کردن بیشتر. اگر با همسرتان همسو باشید و برنامه‌هایی بچینید که هم بچه‌ها تفریح بیشتری داشته باشند و هم شما به بهانه آن‌ها باهم خوش بگذرانید، با یک تیر دو نشان زده‌اید. پسرتان به دوچرخه‌سواری علاقه دارد، او را با خود به پارک می‌برید تا دوچرخه‌سواری کند، به جای آنکه یکی از شما این کار را انجام دهد یا هر دو بروید اما سرتان در گوشی‌های موبایل‌تان باشد، برنامه بریزید که همه باهم به طبیعت بروید. کنار هم راه بروید، حرف بزنید، به جای بحث‌های تکراری و گفتن مداوم و مکرر مشکلات و چیزهایی مانند آن حرف‌هایی از جنس دوران نامزدی بزنید. مهم نیست با همسرتان این موضوع را در میان بگذارید، همین که شما به جای مطرح کردن خاطرات بد و مشکلات گذشته و حال و ترس‌های آینده، طوری به رابطه‌تان نگاه کنید که انگار روزهای اول آشنایی‌تان است، مسیر حرف به سمتی می‌رود که نتیجه‌اش حال بهتر هر دوی‌تان و همراهی ناخودآگاه همسرتان است. عصرهای طولانی تابستان وقت خوبی برای پرسه‌زدن‌های دونفره حتی با حضور بچه‌هاست.

من و تو در ۴ فصل سال

وقتی بچه‌ها کوچک‌تر هستند ممکن است سخت باشد که آن‌ها را به دیگران بسپارید تا دونفره به سینما، کوه یا سفر بروید اما کمی که بزرگ‌تر شوند، می‌توانید گاهی برای چند ساعت تنهایشان بگذارید یا آن‌ها را به پدربزرگ و مادربزرگ بسپارید و برنامه‌ای دونفره بچینید. اگر دل‌تان نمی‌آید بدون آن‌ها به رستوران یا کوه بروید، بهتر است بدانید بچه‌ها از دیدن پدرومادری که باهم خوشبخت هستند و یکدیگر را دوست دارند بیشتر لذت می‌برند تا این که حس کنند دلیل بودن والدین‌شان با هم، حضور آن‌هاست. قرار نیست تمام تابستان، تنها با هم برنامه داشته باشید، اما قرار هم نیست حالا که بچه‌ها بیشتر در خانه هستند، فرصت‌های دونفره‌تان کم شود. اگر فرزندان‌تان دوست دارند می‌توانید آن‌ها را به خانه مادربزرگ بفرستید؛ هم به بچه‌ها خوش می‌گذرد و هم شما شبی را مانند شب‌های اول ازدواج باهم خلوت کنید. هر فصلی از سال که باشد چیزی که مهم است مراقبت شما برای دور نشدن از هم و تجربه کردن حس‌های خوب در کنار هم و شرایط مختلف است. این تابستان با آمدنش می‌تواند تغییر دلچسبی در زندگی‌تان بدهد.

در چند ماه اول زندگی مشترک دوبار به همسرم سیلی زدم

من خانمم را خیلی دوست دارم و واقعا عاشقش هستم. چند ماه بیشتر نیست که ازدواج کرده‌ایم، در این مدت دو سه بار بحث و دعوا کردیم که دو بار به او سیلی زدم. خیلی ناراحتم و عذاب وجدان دارم؛ البته او چون مغرور است جواب من را می‌دهد، من هم عصبی می‌شوم و دیگر یادم می‌رود این خانم عشق من است و نباید او را بزنم. نمی‌دانم چه کار کنم، می‌ترسم اگر عصبی شوم دوباره کتک‌کاری کنم. باید راه حلی وجود داشته باشد؛ البته الان ۲ ماه است که باردار شده و من مراعاتش را می‌کنم؛ ولی دعوای آخری همین یک ماه پیش بود.

مصلح میرزایی
روانشناس بالینی از انستیتو روان‌پزشکی

خشم یک احساس طبیعی است و همه آدم‌ها خشمگین می‌شوند. آنچه مهم است بروز و از آن مهم‌تر نحوه بروز خشم است که به نظر می‌رسد مشکل شما همین مورد آخری است. نخست این که مسئله شما ممکن است دلایل زیادی داشته باشد؛ ولی اگر فعلا روی پرخاشگری‌تان تمرکز و بقیه را رها کنیم، مشکل شما به اصطلاح خشم‌های انفجاری ناگهانی است. این یک مشکل رفتاری است که در صورتی که خارج از رابطه زناشویی یعنی با افراد دیگر هم تکرار شود، ممکن است بیانگر حالت شدیدتری بوده و نیاز به دارودرمانی در کنار آموزش‌های کنترل خشم و آموزش مهارت‌های ارتباطی داشته باشد. کسی که دچار حمله خشم می‌شود نمی‌تواند واکنش منطقی به موقعیتی که در آن قرار دارد، نشان دهد و به طور طبیعی رفتار پرخاشگرانه یا دست کم غیرقابل پیش‌بینی خواهد داشت.

هرچه زودتر موقعیت خشم را ترک کنید

بهترین کار در این مواقع این است که خودتان را هر چه زودتر از موقعیت بیرون بیاورید. شاید بپرسید چگونه؟ ولی بهترین کار توجه به علایم فیزیولوژیک و بدنی است. به طور معمول پیش درآمد خشم، حالت برانگیختگی بدن با علایمی همچون افزایش ضربان قلب، گرم شدن صورت و انقباض عضلات صورت و دست و پاهاست؛ بنابراین این‌ها علایمی است که هروقت اتفاق افتاد در اندک زمانی به بروز کلامی یا فیزیکی پرخاشگری منجر می‌شوند؛ پس با پیداشدن این علایم در بدن خیلی زود از موقعیت خارج شوید، دست کم ۲۰ دقیقه تا نیم‌ساعت به شما کمک خواهد کرد آرام‌تر شوید.

حواستان را پرت کنید

تلاشتان این باشد در این ۲۰ دقیقه کمتر روی مرور ذهنی و درگیری ذهنی با مسئله مانور دهید و بیشتر سعی کنید کاری کنید تا حواستان پرت شود. مثل راه رفتن یا تماشای تلویزیون یا نفس کشیدن آرام و عمیق به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه با تمرکز روی بدن و نه هیچ چیز دیگر و اگر در خانه هستید، ترجیحاً در خانه نمانید.

شاید خشم‌تان مربوط به احوال درونی‌تان باشد

راهکاری که گفتیم یعنی کنترل به موقع موقعیت‌هایی که احتمال پرخاشگری وجود دارد، یک راه حل موقتی است. بهترین کار مشورت با یک روان‌شناس باتجربه است تا به شما کمک کند دلایل خشم خود را بدانید و از آن مهم‌تر راه‌های کنترل خشم و در عین حال راه‌های بیان سازنده خواسته‌های خود از همسرتان را بیاموزید. چون پرخاشگری در یک معنا راهی برای بیان خواسته‌ای است که فرد پرخاشگر احساس می‌کند طرف مقابل عمداً آن را پایمال کرده و او باید به شدیدترین وجه، طرف مقابل را متنبه کند و از خود حداکثر دفاع را به عمل آورد. ممکن است روان‌شناس علاوه بر راهکارهای فکری و عملی برای درک و تغییر مسئله، از یک روان‌پزشک برای تجویز دارو کمک بگیرد که پیشنهاد می‌کنم در صورت صلاحدید پزشک بپذیرید. ممکن است مسئله شما کمی هم مربوط به احوالات درونی و شخصی شما باشد و صرفاً خودش را در رابطه با همسر نشان دهد.

از همسرتان کمک بگیرید

مسئله بعدی کمک گرفتن از همسرتان است، سعی کنید به او نزدیک‌تر شوید، صرف نظر از میزان اختلاف و ناراحتی پیش‌آمده به او توجه و محبت کنید و به حرف‌هایش به‌ویژه بخش‌های منطقی‌تر خواسته‌های او بها بدهید. همهٔ مسائل زناشویی حل‌شدنی نیست. باور کنید همه همین طور هستند و هیچ زوجی را پیدا نخواهید کرد که توانسته باشند همه مسائل‌شان را حل کنند، مسئله اصلی، احترام متقابل به هم و به عقاید یکدیگر در قبال مسائل حل‌نشدنی است. سعی کنید به این مسئله توجه داشته باشید و در مقابل از اصرارهای خود برای اصلاح طرف مقابل دست بردارید و تمرکز را روی اصلاح خود قرار دهید. اصلاح خواسته‌های غیرمنطقی، اصلاح نیاز افراطی به کنترل همسرتان، اصلاح نداشتن اعتماد و احترام کافی به او و دنیای او.

عذاب وجدان کافی نیست

در نهایت این که عذاب وجدان برای تغییر کافی نیست، این خود بخشی از خشم‌های انفجاری است که باید به جای سرزنش خود و عذرخواهی کلامی، در عمل و رفتار، صبوری را تحمل کنید. حرف‌های بیشتری هست که از حوصله بحث ما خارج است ولی مشورت با روان‌شناس و روان‌پزشک را از یاد نبرید.

گریه مرد جلوی زنش اشکال دارد یا نه؟

لطفا درباره گریه مرد جلوی همسرش، توضیح بدهید. اشکال دارد یا نه؟

رضا یعقوبی
روان‌شناس بالینی

از دیدگاه روان‌شناسی سلامت، یکی از عواملی که باعث می‌شود مردان عمر کوتاه‌تری نسبت به زنان داشته باشند، سرکوب کردن احساسات و ابراز نکردن هیجانات است. در فرهنگ ایرانی بر برخی ویژگی‌ها در مردان بسیار تاکید و برخی رفتارها بسیار نهی شده‌است؛ مثلا این جمله را زیاد شنیده‌اید: «مرد که گریه نمی‌کند!». الگویی که از یک مرد در ذهن افراد ساخته شده، فردی است بسیار سرسخت، مقاوم و قدرتمند که می‌تواند در را تحمل کند و در مقابل ناراحتی‌ها و رنج‌ها خویشتن‌دار باشد. در این دیدگاه مرد خوب، مردی است که مانند کوه استوار و مانند فولاد سرسخت باشد. چنین مردی نباید در برابر مشکلات کمر خم کند و صفاتی مانند گریه کردن و درد دل کردن، صفاتی زنانه است. این موضوع تا جایی پیش رفته که برخی ویژگی‌ها برای زنان نیز مورد ستایش قرار می‌گیرد؛ مثل «شیرزن» یعنی برخی ویژگی‌های مردانه برای زنان هم ارزش تلقی می‌شود. این ویژگی‌ها بسیار جنبه فرهنگی دارد و ممکن است در نقاط مختلف کشور و اقوام مختلف متفاوت باشد؛ اما بحث ما در این جا به صورت کلی خواهد بود. درباره این که آیا گریه کردن مرد جلوی همسرش درست است یا خیر، باید چند نکته را در نظر گرفت:

۱- بیان احساسات برای همه انسان‌ها اعم از زن و مرد، کودک و بزرگسال خوب است. اگر موضوعی باعث خوشحالی ما می‌شود نباید جلوی ابراز این هیجان را که همان لبخند زدن یا خندیدن است، گرفت. درباره هیجان‌های منفی مانند غم، اندوه و عصبانیت نیز چنین است. اگر فردی دچار ناراحتی شدید است باید به او فرصت داد با گریه هیجان منفی‌اش را تخلیه کند. درباره افرادی که احساس عصبانیت می‌کنند هم همین طور است و این عصبانیت باید بیان شود نه این که سرکوب شود. البته باید بسیار دقت کرد که ابراز خشم و عصبانیت به فراگیری تکنیک‌هایی نیاز دارد تا به دیگران و خود فرد آسیبی وارد نکند. نکته مهم هم درباره هیجانات منفی و هم درباره هیجانات مثبت این است که ابراز این هیجانات باید کنترل شده باشد. خندیدن بلند و کنترل نشده مانند گریه و شیون، خارج از کنترل است. اشک ریختن و احساس پشیمانی با داد و فریاد زدن و یقه چاک دادن متفاوت است.

۲- یکی از ویژگی‌های مهم که برای مردان در زندگی زناشویی سفارش شده، داشتن اقتدار است. اقتدار نه به معنای مستبد و خودرای بودن بلکه به معنای قابل تکیه بودن است. مقتدر بودن یک ویژگی است که زن‌ها بسیار دوست دارند، همسرشان داشته باشد. عواملی که باعث از بین رفتن این اقتدار شود، به رابطه زناشویی و احساسات زن نسبت به مرد لطمه می‌زند. مردی که برای مشکلات کوچک بارها مقابل همسرش گریه کند، ممکن است اقتدارش را از دست بدهد و همسرش او را قابل اتکا نداند.

۳- لازم است که زن و مرد در کنار یکدیگر احساس امنیت کنند و حتی درباره بیان احساس‌شان نیز با یکدیگر راحت باشند. این اتفاق می‌تواند صمیمیت را در رابطه افزایش دهد؛ اما بیان احساسات منفی مانند گریه کردن اگر زیاد تکرار شود، صمیمیت را به نفرت تبدیل خواهد کرد. افرادی که دچار مشکلات اساسی هستند و ممکن است تا مدت‌ها در گیر افسردگی باشند و به همین دلیل زیاد گریه کنند، شایسته است با روان‌شناس در ارتباط باشند تا مشکلشان به صورت حرفه‌ای حل شود.

چیدمان

تزئین سرویس بهداشتی

انتخاب رنگ/ اگر فضای داخلی سرویس بهداشتی شما کوچک است، اصلا مهم نیست. می‌توانید با انتخاب رنگ مناسب و جذاب، کوچک بودن فضا را کمتر مورد توجه قرار دهید؛ البته توصیه می‌کنیم رنگ انتخابی شما ساده و ملایم باشد؛ مثلا کاشی آبی در کنار زمینه سفید، تضاد خوبی برای چیدمان سرویس بهداشتی کوچک ایجاد می‌کند.

انتخاب مصالح/ انتخاب مصالح مناسب یکی از مواردی است که می‌تواند فضای سرویس بهداشتی شما را بیشتر جذاب کند؛ برای مثال می‌توان گفت که در یک سرویس بهداشتی به نسبت کوچک، استفاده از کاشی و سرامیک و تناسب آن‌ها با روشویی و همچنین نورپردازی مناسب باعث به وجود آمدن فضایی شیک و جذاب می‌شود.

انتخاب جزئیات/ شاید برای بار اول، انتخاب سبک کلاسیک برای طراحی فضای داخلی یک سرویس بهداشتی کوچک، غیر اصولی به نظر بیاید؛ اما انتخاب صحیح لوازم جانبی و همچنین هماهنگ کردن آن‌ها با رنگ‌های لوکس، می‌تواند فضایی خاص و شیک در سرویس بهداشتی شما ایجاد کند؛ ولی دقت داشته باشید در فضای داخلی سرویس‌های بهداشتی کوچک حتما از رنگ سفید به عنوان رنگ اصلی استفاده کنید.

استفاده از کاغذ دیواری/ کاغذ دیواری یکی از مواردی است که می‌توانید با استفاده از آن، جلوه زیبایی به سرویس بهداشتی کوچک‌تان بدهید. سعی کنید از کاغذ دیواری‌های قابل شست‌وشو استفاده کنید تا بتوانید در صورت نیاز آن‌ها را بشویید. دقت کنید که طرح‌های ساده و عمودی باعث می‌شود سقف سرویس بهداشتی‌تان بلندتر دیده و در نتیجه فضای آن بزرگ‌تر از چیزی که هست نشان داده شود.

انتخاب آینه/ استفاده از آینه یکی از قدیمی‌ترین مواردی است که می‌تواند فضای داخل سرویس بهداشتی را بزرگ‌تر از آنچه هست نشان دهد. توجه داشته باشید که استفاده از آینه در طراحی سرویس‌های بهداشتی کوچک سبب می‌شود که فضای آن دو برابر حد معمول به نظر برسد.

انتخاب کابین دوش/ کابین دوش یکی از اساسی‌ترین مواردی است که در چیدمان حمام و سرویس‌های بهداشتی مشترک باید از آن استفاده کرد. در چیدمان سرویس بهداشتی کوچک با انتخاب کابین دوش شیشه‌ای می‌توانید از گرفتن فضای داخلی سرویس بهداشتی جلوگیری کنید و فضای داخلی سرویس را بزرگ‌تر نشان دهید.

منبع: سایت چاره‌چی