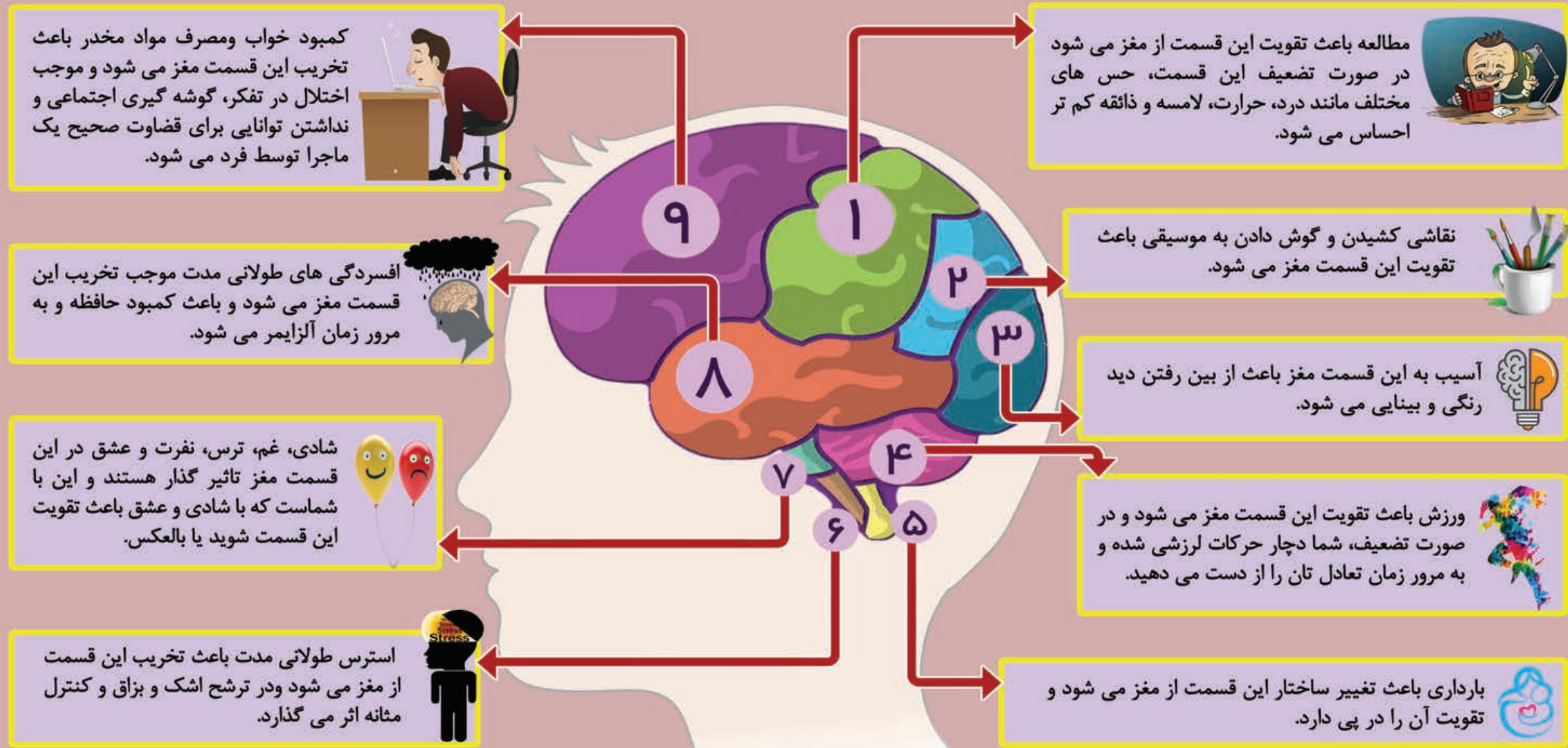


عوامل تقویت و تضعیف مغز

کارشناس: دکتر الهه رعیت نواز، روان پزشک



مقایلهی از تصور ات، علایق و نیاز های یکدیگر داشته باشند و مشکلات مربوط به تفاوت سنی زیاد به تدریج و همراه با بالا رفتن سن بیشتر می شود.

● شما آماده ازدواج مجدد نیستید

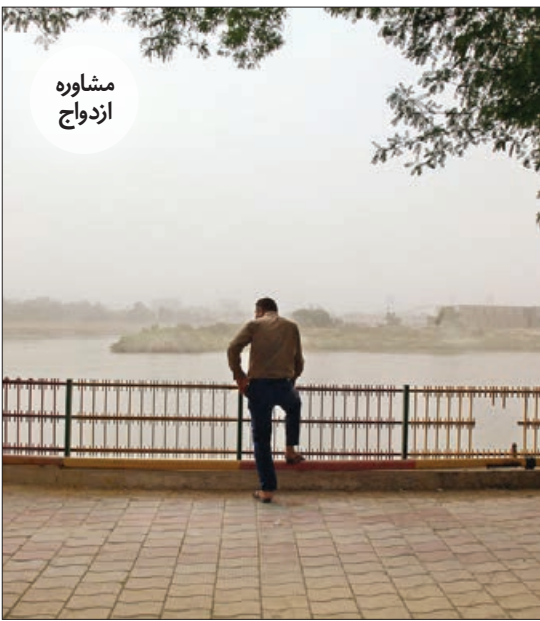
رضایت از وضعیت فعلی و نداشتن آمادگی، به نوعی موانع ازدواج شما هستند چرا که تا وقتی شما احساس کمبود و نیاز نداشته باشید به تغییر فکر نخواهید کرد و حتی اگر فکر هم بکنید به لحاظ این که آمادگی آن را ندارید و از تغییر می ترسید هیچ اقدامی برای آن انجام نخواهید داد. در مجموع و با توجه به نکاتی که شما بیان کرده اید، پیشنهاد می کنم برای این اقدام عجله نکنید و حتماً برای مشاوره حضوری به یک متخصص مراجعه کنید.

● تکلیف تان را با خودتان روشن کنید

هم اکنون شما دلخوشی های خاص خود را دارید و داشتن آزادی های کامل، بازخواست نشدن از سوی همسر، دور بودن از مسئولیت ها و توقعات همسر و فرزند و همچنین عادت کردن به این شرایط، باعث شده از تغییر بترسید، به خصوص این که تجربه جدایی قبلی شما نیز مزید بر علت شده است و شاید ترس از این دارید که دوباره همه آن اتفاقات و مشکلات برای تان تکرار شود. با وجود این، شما باید ابتدا با خودتان به یک نتیجه قطعی برسید که آیا می خواهید از دواج کنید یا نه؟ آیا می توانید مسئولیت این تصمیم و اقدام خود را بپذیرید؟

● نیاز به تشکیل خانواده را نادیده نگیرید

این که گفته اید از زندگی خود راضی هستید، جای بحث دارد چرا که رضایتمندی و خوشبختی امری نسبی است و چه بسا در شرایط مختلف افراد بنا به مصلحت یا برای پرهیز از ریسک، رضایت خود را در سطوح اولیه احساس می کنند اما این موضوع، هیچ گاه به منزله رضایت کامل نیست و همچنین تضمینی برای تداوم آن وجود ندارد زیرا تداوم وضعیت مطلوب، بستگی به عوامل زیادی دارد و با گذر زمان، شرایط نیز تغییر می کند و چه بسا که ملاک ها و معیار های خشنودی شما نیز عوض شوند. به هر حال هر انسانی در بازه زمانی عمر خویش، علاوه بر نیاز های فیزیولوژیکی، یک سری نیاز های عاطفی و روانی مانند نیاز به دوست داشتن و دوست داشته شدن، نیاز به احترام، نیاز به ارزشمندی، نیاز به امنیت و... نیز دارد و هر چند که شاید در برهه ای از زمان بتوانید آن ها را نادیده بگیرید یا جایگزین کنید ولی هیچ گاه پایداری و تداوم لازم را نخواهد داشت زیرا وضعیت جسمی و روحی شما همراه با بالا رفتن سن تغییر می کند. نکته دیگری که لازم است توجه شما را به آن معطوف کنم نقش بی بدیل خانواده در این فرایند است چرا که در هر مرحله از زندگی با کار کرد های متناسب با همان دور برای انسان امنیت و دلگرمی ایجاد می کند و تحت هیچ شرایطی امکان جایگزین کردن نهاد یا سیستم دیگری به جای آن وجود ندارد. بنابراین توجه داشته باشید که این سبک زندگی نیز به نوبه خود دارای فرصت ها و تهدید هایی است که برای تشخیص درست این فرصت ها و چالش ها باید نگاهی جامع و عمر نگر داشته باشید و در این دیدگاه، علاوه بر جنبه شخصی و فردی به بعد اجتماعی و گزینه هایی مانند شرایط فرهنگی، دیدگاه و عرف جامعه و غیره نیز عنایت داشته باشید تا بتوانید بهترین تصمیم را بگیرید.



مشاوره ازدواج

۴۲ ساله ام و می ترسم با دختر خاله ۲۲ ساله ام ازدواج کنم!

۴۲ ساله ام و حدود ۱۰ سال است متار که کرده ام. مادرم اصرار شدیدی دارد با دختر خاله ۲۲ ساله ام ازدواج کنم. خودم از ازدواج مجدد واقعا می ترسم و از شرایط زندگی ام راضی ام. لطفا راهنمایی ام کنید. در ضمن خانواده خاله ام نیز موافق هستند.

همان طور که می دانید انتخاب همسر یکی از مهم ترین تصمیم های دوران زندگی است و اگر این انتخاب بر مبنای اصول و معیار های درست و عقلانی صورت نگیرد، پایدار ی لازم را نخواهد داشت. با توجه به این که شما یک تجربه ناخوشایند در زندگی قبلی خود داشته اید، انتظار می رود دقت و بررسی بیشتری در این زمینه داشته باشید. در پیامک شما چند نکته مهم و اساسی وجود دارد که در ادامه به بررسی آن ها می پردازیم.

● اختلاف سنی تان و اقعاز یاد است

بدون شک انسان در مراحل مختلف زندگی، رویکردهای متفاوتی دارد و بر مبنای این دیدگاه، هدف ها و برنامه های زندگی اش را تنظیم می کند. تفاوت سنی بیش از دو دهه می تواند فاصله عمیقی بین زن و شوهر ایجاد کند چرا که عملاً در یک مرحله سنی نیستند که نیاز ها، علایق و زبان مشترک داشته باشند و به طور طبیعی نمی توانند درک

همسر ۲ بار خیانت کرده است

۳۰ ساله ام، دیلم و وضع مالی متوسطی دارم. پنج سال است ازدواج کردم و یک دختر دو ساله دارم. در این مدت همسر من دو بار خیانت کرده و با پسری که قبل از ازدواج آشنا بوده، رابطه داشته است ولی قسم می خورد که دیگر تکرار نمی شود اما من فکرم مدام در گیر است و به کارم آسیب رسانده و عذاب می کشم. نمی دانم چه کار کنم.

مخاطب گرامی وقتی دنبال علت یابی برای خیانت هستیم، اصلاً به این معنی نیست که برای خیانت زناشویی توجیه منطقی پیدا کنیم یا شمار ا مقصر تمام مشکلات بدانیم. در واقع پس از بررسی علت می توانیم به حل و رفع مشکل بپردازیم چرا که ممکن است شما هم با تغییر یک سری رفتار ها کمک کننده باشید.

● دلایل خیانت زنان

۱- درک نشدن عواطف و آرزوهای زن به دلایل هم صحبت نبودن و وقت نگذاشتن همسرش برای وی که در این شرایط نیاز های عاطفی اش از دید شوهرش نادیده گرفته می شود. ۲- زن احساس تنهایی مطلق و بی کسی در منزل می کند. ۳- ابراز نشدن احساسات از سوی مرد در باره مزیت های همسرش مانند زیبایی، تغییرات ظاهری و... در این حالت زن احساس بی ارزشی می کند. ۴- شنیدن ابراز علاقه و احساس توسط فرد دیگری به او. ۵- زن در زندگی زناشویی از نظر روابط جنسی و حتی عاطفی ارضا نمی شود. ۶- شوهر رفتار های خشن و بددهنی دارد. ۷- ازدواج اجباری و... همسر شما وقتی به رابطه نامناسب قبلی اش برگشته، نشان دهنده این است که خود را کاملاً از آن گذشته رها نکرده است. معمولاً آن چه در این حالت می خواهد، احساساتی است که در این باره تجربه کرده و دیدی است که در آن زمان به خود داشته است و باز گشت به رابطه گذشته می تواند باعث شود زن احساس جوانی، سرزندگی و جذابیت کند.

● چه باید کرد؟

فراموش نکنید حل این مشکل به چاره اندیشی و راه حل منطقی نیاز دارد و با قول دادن و قسم خوردن مشکلی حل نمی شود. ابتدا بهتر است با خودتان فکر کنید آیا واقعا می توانید او را ببخشید یا نه؟ اگر جواب مثبت است، قدری رفتار های خود در زندگی را تحلیل کنید اگر فکر می کنید می توانید تغییرات مثبت ایجاد کنید، پس دست به کار شوید. با همسر تان صحبت کنید و کمبود هایش را از دیدگاه وی بشنوید. لطفاً هرگز برای آرامش دادن به خود به انتقام جویی و مقابله به مثل متوسل نشوید. به همسر تان از حس ناراحتی که دارید بگویید البته بدون سرکوفت زدن و توهین کردن. کارهایی را که ایشان می تواند برای حس اعتماد بخشی دوباره و آرامش برای شما انجام دهد، از او بخواهید. توجه داشته باشید این مسئله خیلی جدی است و برای حل آن هر دو طرف باید تلاش کنند. اگر نمی توانید همسر تان را ببخشید، به خاطر حساسیت موضوع و این که دختری دو ساله دارید، از شمامی خواهم قبل از هر تصمیم جدی دیگری، حتماً از یک مشاوره حضوری کمک بگیرید تا با بررسی همه زوایای زندگی مشترک تان، بهترین تصمیم را بگیرید.

۲۷ ساله ام و هنوز ناخن می جوم

مردی ۲۷ ساله ام. از زندگی ام راضی ام و زن و بچه خوبی دارم. از کودکی ناخن هایم را می جوم و هنوز هم نتوانستم آن را ترک کنم. به محض استرسی شدن، ناخن برای خودم نمی گذارم. جلوی دیگران از ناخن هایم خجالت می کشم. چه کار کنم پرونده این مشکل بسته شود؟ قدیم ها مادرم فلفل هم به دستم زده بود ولی خوب نشدم.

به نظر می رسد سال هاست در گیر عادت رفتاری ناخن جویدن هستید که شما را اذیت و ناراحت می کند و تمایل دارید که این عادت رفتاری را ترک کنید ولی تا کنون موفق نشده اید. بیایید مسئله شمارا بیشتر بررسی کنیم.

● دلایل ناخن جویدن

جویدن ناخن که معمولاً در کودکان و جوانان یا بزرگ سالان دیده می شود، یکی از رفتار های تکرار شونده است که موجب آسیب رساندن به ظاهر فرد می شود. بیشتر افرادی که دچار این عادت هستند، این قدر ناخن هایشان را می جوند که دچار خون ریزی می شوند. نوک انگشتان این افراد همیشه قرمز و زخمی است و احتمال عفونی بودن آن ها هم بسیار زیاد است. این مسئله بر اعتماد به نفس آن ها نیز تاثیر منفی دارد. بیشتر افرادی که به این عادت مبتلا هستند، وقتی استرس دارند با کمک این عادت خود، به آرامش و تسکین می رسند. جویدن ناخن تأثیری آرامش بخش بر اعصاب دارد و میزان تحریک اعصاب را کاهش می دهد. به طور خلاصه، جویدن ناخن فعالیتی است برای تحریک اعصاب در مواقعی که افراد احساس استرس و بی حوصلگی دارند.

● راهکار های کمک کننده به شما

علت ریشه ای رفتار ناخن جویدن، استرس و اضطرابی است که شما دارید و سال هاست اضطراب خود را از طریق این رفتار نشان می دهید. در قدم اول نیاز است به حل و فصل ریشه ای اضطراب های خود از طریق مشاوره های حضوری بپردازید. با این حال باید بدانید روش های درمانی مختلفی برای ترک این عادت وجود دارد. یک راه، دارو درمانی برای کنترل اضطراب و افسردگی است که باید توسط روان پزشک، تجویز شود. رفتار درمانی هم شامل تمرینات برگرداندن عادت و درمان کنترل محرک است. همچنین درمان کنترل محرک، به شناختن و ریشه کن کردن محرکی می پردازد که موجب این عمل می شود. برای از بین بردن عادت ناخن جویدن، می توانید از جایگزین کردن یک عادت مفید و سازنده در مواقعی که استرسی می شوید، استفاده کنید. در پایان از راه هایی مانند پوشاندن ناخن ها با نوار های لاستیکی برای جلوگیری از جویدن ناخن ها هم استفاده می شود.



مشاوره فردی