

خودمانی

۵ توصیه به مردان در تعامل با همسر

بانوی خانه را به رسمیت بشناسید

به عنوان یک مشاور در بسیاری موارد وقتی از «زن» در اتاق مشاوره یا صحبت‌های روز مره می پرسیم: «تو از زندگی چه می خواهی؟» یا این دو جواب رو به رو می شوم: «خوشبختی فرزندانم» یا «همیدانم!» تولد حضرت فاطمه(س) که روز زن نامگذاری شده است، انگیزه خوبی برای پرداختن به آن چیزی است که زنان واقعاً به آن نیاز دارند و همسران یا باید به آن توجه کنند.

او را به رسمیت بشناسید: باید اعتراف کرد راضی نگه داشتن و تفاهم با بانوی خانه کار سختی است. بنابراین یکی از نکات مهم که مناسب است یک مرد در نظر بگیرد این است که تمامیت وجود همسر خود را به رسمیت بشناسد. در مقطعی که زن فراموش می کند چه چیز از زندگی می خواهد، دلایل متعددی نهفته است. زن مانند گیاه است. نیاز به توجه همسرش دارد. در غیر این صورت مخصوصاً در زمانی که اعتماد به نفس صدمه دیده‌ای دارند زیاد دور از انتظار نیست که خواسته‌هایشان فراموش شود و با زنی غمگین رو به رو شویم. فراموش نکنید خانم‌ای که در آن شادی باشد بسیار زیباتر از ویلای لوکسی است که در آن غم باشد.

مقایسه نکنید: بحث و اختلاف نظر در هر رابطه‌ای طبیعی است. اما یکی از مخرب‌ترین بحث‌ها زمانی است که یک زن در آن با زن دیگر مقایسه شود. حتی اگر از دواج سنتی هم بوده باشد (البته در این دوره کمتر شاهد این اتفاق هستیم). باز انتخاب شما همین بوده. مقایسه از هر نظر، چه دست پخت، چه ظاهر، چه رفتار و... یکی از ناکارآمدترین نوع بروز خشم



است که می تواند خانه را به جهنم تبدیل کند. گوش شنوا باشید: معمولاً زن‌ها نیاز به شنیده شدن دارند. مخصوصاً اگر دامنه ارتباطات محدودی داشته باشند. واقعیت مهم اینکه معمولاً زن‌ها هنگام داشتن هیجان نیاز زیادی به صحبت کردن دارند. در این زمان شنونده خوبی باشید. کافی است این فضا را بدهیم که تخلیه هیجان صورت گیرد.

سبک نگرش

چگونه عادت‌های ذهنی منفی را در خود کنترل کنیم؟

خدا حافظی با ۶ ذهنیت منفی



ما علاوه بر عادت‌های بد فیزیکی مثل سیگار کشیدن یا با صدای بلند حرف زدن، دارای برخی عادت‌های ذهنی منفی نیز هستیم که در صورت عدم ترک آنان، ممکن است در زندگی روزمره با مشکلاتی جدی مواجه شویم. عادت‌های ذهنی عموماً غیرارادی هستند، بنابراین در پس زمینه ذهن ما اتفاق می افتند و از این رو می توان آن را عادت‌های ناخودآگاه نامید. این عادت‌ها در قلمرو ناخودآگاه می مانند تا اینکه ما نور آگاهی را بر آنها بتابانیم. به عبارت دیگر، ما از ذهن خود آگاه برای ورهایی از این عادت‌ها استفاده می کنیم. در اینجا شش عادت ذهنی ناخودآگاه آورده شده است که با آگاهی از آنها می توانیم سلامت روحی و جسمی خود را بهبود ببخشیم و در مسیر یک زندگی آرام و بدون اضطراب حرکت کنیم.

قضاوت کردن: ذهن ما به قضاوت عادت دارد و این کار را به صورت خودکار انجام می دهد. اما چگونه این عادت را ترک کنیم؟ راه حل این است که ابتدا از قضاوت ذهن خود آگاه شوید. وقتی متوجه شدید کسی را قضاوت می کنید، بلافاصله آن را رها کنید. نیازی به تحلیل بیشتر نیست. همین واقعیت که شما از قضاوت ذهن خود آگاه شدید برای تضعیف این عادت کافی است. به عنوان مثال، اگر ذهن شما می گوید: «بین چقدر این فرد جاق شده است»، به جای تجزیه و تحلیل بیشتر این فکر، توجه داشته باشید که ذهن شما این فکر را ایجاد کرده است، بنابراین باید آن را کنار بگذارید. هر بار که متوجه شدید در حال قضاوت هستید، آن را کنار بگذارید، متوجه خواهید شد که خیلی زود این عادت را ترک کرده‌اید.

مقایسه خود با دیگران: ذهن شما با مقایسه و تضاد، یک واقعیت ذهنی ایجاد می کند. بنابراین مقایسه در هسته اصلی کارکرد ذهن است. از سنین پایین، در مقایسه خود با دیگران، این احساس را در خود تقویت می کنید. برای مثال، ممکن است به این نتیجه برسید که در مقایسه با دیگرانی که بلندتر از شما هستند، قد شما کوتاه است. چگونه از این عادت خلاص شویم؟ جواب همان روش آگاهی است. هر زمان که ذهن خود را در حال مقایسه می بینید، بر آن نور آگاهی تابانید و سپس به جای اینکه داستان ذهن را باور کنید که دیگران بهتر از شما هستند، آگاهانه توجه خود را به ویژگی‌های مثبت در خود معطوف کنید. به خود یادآوری کنید که دارای ویژگی‌های منحصر به فردی هستید که باید آنها را گرامی بدارید و با آنها کار کنید.

سرزنش دیگران: سرزنش دیگران راهی آسان برای فرار از مسئولیت است. ذهن از این تاکتیک برای محافظت از ما در برابر آسیب‌های احتمالی استفاده می کند. ما اغلب گذشته خود را مقصر وضعیت فعلی مان می دانیم. ملاحظاتی با خود می گوئیم: «والدینم برای بزرگ کردن من درست عمل نکردند».

وقتی دیگران را سرزنش می کنیم، در واقع قدرت خود را از دست می دهیم. انرژی را که برای سرزنش دیگران هدر می دهیم، می تواند به شیوه‌ای بهتر در جهت رشد خود و یافتن راه حل برای مشکلات موجود سرمایه گذاری شود. در این موقعیت هم بهترین راه برای ترک این عادت ناخودآگاه این است که آگاهی خود را به آن برسانید. وقتی متوجه شدید که کسی را سرزنش می کنید، بر این نکته تمرکز کنید که چگونه می توانید از منابعی که در اختیار دارید برای ارائه راه حل‌ها و رسیدن به خواسته‌ها و ایده‌آل‌های خود استفاده کنید.

نفرت از دیگران: وقتی از کسی متفر هستید مدام به او فکر، به نوعی برای آن شخص انرژی می بینیم، در واقع صرف و او را به زندگی خود جذب می کنید. برخی از افراد از انرژی نفرت را به انتقام در جهت ایجاد انگیزه برای خود استفاده می کنند. اما این در درازمدت معکوس عمل کرده و انرژی شما را هدر می دهد که می تواند در نهایت به سلامت و تندرستی شما آسیب برساند. یک راه ساده برای از بین بردن نفرت این است که نسبت به فردی که باعث نفرت شما می شوند آگاه شوید. این شخص را به ذهن خود بیاورید و به جای تمرکز روی افکار منفی، آگاهانه احساساتی را که این فکر در بدن شما ایجاد می کند منحرف کنید. این تکنیک به این معنا نیست که بدون قید و شرط همه را دوست داشته باشید، بلکه به این مفهوم است که کینه‌ای را که در دل دارید کنار می گذارید تا انرژی خود را برای سرمایه گذاری در سایر فعالیت‌های سازنده به کار بگیرید.

راضی نگه داشتن سایرین: خشنود کردن مردم یکی دیگر از عادت‌های ناخودآگاه است که ما از دوران کودکی خود به آن عادت کرده‌ایم. بهترین راه برای جلوگیری از راضی نگه داشتن دیگران، پذیرش کامل خود است. شما باید خود را همان گونه که هستید بدون نیاز به تأیید خارجی بپذیرید. اگر مردم در مورد شما بد فکر می کنند، بگذارید این طور فکر کنند. بدانید که این طرز تفکر دیگران چیزی را در شما تغییر نمی دهد. خودخوری: حرف زدن یا خود بیشتر اوقات عملی غیرارادی است. وقتی آگاهانه به صحبت‌های خود توجه کنید، متوجه خواهید شد که برخی از آنها بسیار منفی و تحقیر کننده هستند. ممکن است عادت داشته باشید هر زمان که احساس کردید کار اشتباهی انجام داده‌اید، خودتان را سرزنش کنید. برخی از خودخوری‌های ما این گونه است: «این کار خیلی احمقانه بوده»، «می دانستم، آخرش این طور می شود»، «فکر می کردم که نمی توانم انجامش بدهم»، «این هم یک روز خسته کننده دیگر!» و این فهرست ادامه دارد. هنگامی که از صحبت‌های منفی خود آگاه شوید، می توانید آنها را به سمت نکات مثبت یا نیرو بخش سوق دهید. برای مثال، هنگامی که می گوئید «من خیلی احمقم»، آن را معکوس کنید و بگویید «من بسیار باهوشم!». هر کاری می تواند مثبت انجام شود، لازم نیست در این مورد زیاد فکر کنید.

زهرا درویشی، مادر دهه شصتی دارای ۴ فرزند:

سبک تربیت

مادری را

فدای هیچ شغل و فعالیت دیگری نکنیم



اگر مادر فکر اقتصادی داشته باشد می تواند با مدیریت درست، فرزندان را با دستپخت خودش تغذیه کند که این کار، هم به لحاظ اقتصادی به صرفه است و هم فرزندان با غذای سالم رشد می کنند و روحشان به ضمانت غذایی سالم با صفای روح مادر سالم می ماند. این قدیم گفته اند یک نفر کار کند و چند نفر نان بخورند اما امروزه به خاطر سوءمدیریت اقتصاد خانه، دو نفر کار می کنند اما نمی توانند سه نفر را اداره کنند، آن هم به خاطر خرجهای بیادیه و حاشیه‌ای. دلیل دیگر اینکه زمانیکه مادر با وجود فقر، فرزندی را در کودکی از دست می آورد و این در زندگی ما ثابت شد چرا که بعد از دنیا آمدن فرزند دومان خیلی اتفاقی مدیریت جهانگردی و روایتگری دفاع مقدس است که با وجود شاغل بودن و فعالیت‌هایی در زمینه فرهنگی، سیاسی و اجتماعی، اما بعد از تولد اولین فرزندش وظیفه مادری را در او لوپت همه گذاشته است و از همان ابتدای زندگی فرزندش را در اولویت قرار دهند و قید شغل را بزنند. این جمله این مادران زهرادرویشی متولد ۶۱ است. او دارای دو مدرک کارشناسی مدیریت جهانگردی و روایتگری دفاع مقدس است که با وجود شاغل بودن و فعالیت‌هایی در زمینه فرهنگی، سیاسی و اجتماعی، اما بعد از تولد اولین فرزندش وظیفه مادری را در او لوپت همه گذاشته است و از همان ابتدای زندگی فرزندش را در اولویت قرار دهد. او سال ۸۵ ازدواج کرد است و از همان ابتدای زندگی مشترکشان دوست داشت مادر چهار فرزند باشد. این اتفاق در زندگی او رقم خورد و حالا مادر سه دختر و یک پسر است.

اگر مادر دهه شصتی می گوید: از تصمیمی که گرفتم هیچ وقت پشیمان نشدم، هر چند بعد از تولد دومین فرزندم سرزنش شدم، اما اهمیت ندمم و حتی از سال ۹۱ با توجه به اهمیت فرزندآوری، با اینکه شوهرم دانشجوی بود و مشکلات اقتصادی خاص خودمان را داشتیم سومین فرزند را باردار شد و الان هم مادر چهار فرزند هستم. حالا که بزرگ شده‌اند و در سن رفتن به مدرسه هستند دوباره فعالیت‌های اجتماعی و فرهنگی ام را ادامه می‌دهم و از این بابت خیلی راضی و خوشحالم. در واقع جایی که لازم بود، مادرانگی را فدای شغل و هیچ فعالیت دیگری نکردم. درویشی درباره بهانه بعضی مادران از اینکه تربیت چند فرزند سخت است و مشکلات

سبک مراقبت

دکتر حسین روزبهانی دکترای روانشناسی و استاد دانشگاه:

۳ سال اول زندگی کودک یک مادر طلایی باشیم

حسین روزبهانی، دکترای روانشناسی و استاد دانشگاه با اعتقاد به اینکه بیشترین الگو برداری تربیتی فرزندان از مادرشان است و مدل شخصیتی شان از او شکل می گیرد به «جوان» می گوید: مادران باید رفتارها و عملکرد مناسبی را در سبک فرزندپروری و تربیت فرزندان داشته باشند. اگر بخواهیم فرزندان، رفتار درستی داشته باشند باید رفتار درستی را از والدین به خصوص مادر بیاموزند که این موضوع، همان الگو برداری مشاهده‌ای است.

دکتر روزبهانی بر حضور با کیفیت مادر در سه سال ابتدایی زندگی کودک تأکید می کند و می افزاید: کودکان تا هشت ماهگی اطرافیان را به یک شکل می بینند اما از هشت ماهگی پدر و مادر را می شناسند، اما بیشتر می خواهند کنار مادر باشند. از هشت ماهگی تا ۱۲ ماهگی اضطراب جدایی شکل می گیرد تا سه سالگی، اگر مادر در این مدت حضور نداشته باشد برای فرزند اضطراب جدایی ایجاد می شود که هم نشانه‌های جسمی دارد و هم روانی و بیشتر نشان دهنده در سن هفت سالگی زمانی که می خواهد به مدرسه برود دیده می شود.

این دکترای روانشناس درباره عواقب دوری مادر در این مدت می گوید: اگر دلبستگی این فرزند در سه سال اول زندگی شکل نگیرد او یک شخصیت وابسته پیدا می کند و دلبستگی او تا نیم می شود. ترس از طرد شدن پیدا می کند و در آینده هم ترس از رها شدن و رهاشدگی دارد. حال اگر این نیاز با محبت و حمایت مادر برطرف شود این طرح‌واره رهاشدگی رنگ می یازد. پس حضور مادر تا این حد کنار کودک ضروری است. کودکانی که دچار آسیب رهاشدگی هستند کودکانی بوده‌اند که مادرانشان یا حضور نداشتند یا حضورشان صرفاً فیزیکی بوده و آغوش گرمی برای آن کودک نبوده است. روزبهانی درباره

