



۱۰ قاتل خاموش روابط زوجین

برخی رفتارها هستند که زوجین تصورش را هم نمی کنند اما به مرور ریشه های یک زندگی مشترک را نابود می کنند

فریالبرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

محوری

خشونت خانگی علیه همسر، خیانت، اعتیاد و ... مشخص است که به طلاق ختم خواهد شد. اما برخی رفتارها و نگرش ها هستند که به اعتماد، درک و صمیمیت در یک رابطه آسیب می زنند و چون کسی آن ها را خطرآمیز نمی داند، به تعبیری قاتل خاموش روابط هستند. اگر شما با همسرتان در رفتار با یکدیگر وارد الگوهای منفی شوید، به یکدیگر و از دواجتان آسیب می زنید. در ادامه نگاهی به قاتلان خاموش روابط زن و شوهری می اندازیم که زوجین امروزی کمتر آن ها را جدی می گیرند.

۱ گفتن «من همینم که هستم»

اگر این باور در ارتباطتان وجود دارد که «من همینم که هستم» و این که باب داشتن تغییر مثبت در زندگی را بستید و اجازه نمی دهید روابطتان به سمت بهتری حرکت کند، باید منتظر طلاق عاطفی و بعد هم احتمالاً جدایی باشید. این تصور که همسر م باید حتماً با همه ویژگی های شخصیتی من کنار بیاید، حتی آن هایی که اشتباه است، قطعاً باعث افزایش محبت بین زوجین نخواهد شد.

۲ خشونت عاطفی با همسرتان

اگر فکر می کنید کنترل تان روی زندگی روزانه همسر خود با واکنش های منفی شما به او که نوعی خشونت عاطفی محسوب می شود، ایرادی ندارد باید بدانید روزی می رسد که از دواج شما به نقطه پایان خواهد رسید. مگر این که دست از چنین نگرشی بردارید و برای مخالفت با بعضی رفتارهای همسرتان در فرصت مناسب و به طور منطقی یا و صحبت کنید

۳ شکستن قول

هیچ فردی نمی خواهد زندگی مشترک را با فردی ادامه دهد که غیر قابل اعتماد است و زیر قول و قرار هایش می زند. چون با شکسته شدن هر قول، اعتماد طرف مقابل از بین می رود و شالوده زندگی سست می شود. بنابراین شکستن قول هم یک قاتل خاموش روابط زوجین است.

۴ مهارت گوش دادن ضعیف

گوش دادن فعال به طرف مقابل و صحبت با او یکی از ارکان اصلی ارتباط خوب است. افرادی که مهارت گوش دادن ضعیفی دارند، نمی توانند هنگام گوش دادن افکار و نظرات دیگران، بین افکار خود و آن ها تفاوت قائل شوند، به راحتی حواس شان پرت می شود و وسط صحبت دیگران می پرند. هنگام گوش دادن به دیگران سعی کنید خود را جای آن ها بگذارید و نظرات آن ها را درک کنید.

۵ حسود بودن

یکی از رفتارهای رایجی که همسران را از شما دور و از دواجتان را به مرور با چالش های متعددی روبه رومی کند، نشان دادن حسادت های غیر منطقی و بعد از آن هم، تند شدن با همسرتان است. حسود بودن باعث می شود که همسرتان حس بدی داشته باشد و به مرور دلسر شود.

۶ نداشتن گذشت در زندگی

همه مادر زندگی اشتباهاتی مرتکب شده ایم. اگر حق اشتباه را از طرف مقابل بگیریم ابتدا به سلامت روحی و روانی خودضرر به زده ایم. از آن طرف هم نداشتن گذشت و بخشش باعث می شود که بعضی اشتباهات قابل بخشش به یک بحران غیر قابل مدیریت تبدیل شود که قطعاً اشتباه است.

۷ پنهان کردن اطلاعات مهم

لازم نیست در مورد همه چیز با شریک زندگی خود صحبت کنید، اما اجتناب عمدی از طرح موضوعات دشوار و پنهان کردن اطلاعات یا احساسات مهم می تواند به یک رابطه آسیب برساند. اجتناب به طور کلی می تواند باعث ایجاد رنجش شود و راه برای به دست آوردن راه حل برای یک مشکل مسدود کند. پنهان کردن اطلاعات و سرکوب احساسات می تواند منجر به مشکل و اختلال در روابط شود.

۸ انتقاد بدون پیشنهاد سازنده

انتقاد از شریک زندگی خود بدون ارائه بازخورد یا پیشنهاد سازنده می تواند منجر به حالت تدافعی و رنجش شود. در انتقاد، استفاده از جملات تعمیم یافته مانند «تو همیشه...» یا «تو هرگز...» اقدامات مثبت طرف مقابل را نادیده می گیرد و احساس سرزنش و رنجش را منتقل می کند. چنین اظهاراتی معمولاً اغراق آمیز است و می تواند باعث شود که شریک زندگی شما احساس کند مورد حمله قرار گرفته یا این که مورد قدر دانی قرار نگرفته است.

۹ لحن تمسخرآمیز

تحقیر به این معنی است که با فرد مقابل خود با اهانت و تمسخر رفتار می کنید و این احساس را به او می دهید که نظراتش بی ارزش است. به گفته جان گاتمن، زوج درمانگر و متخصص روابط عاطفی، تحقیر چهارمین عامل اصلی طلاق در روابط ناشویی است. نام های تحقیرآمیز، لحن تمسخرآمیز هنگام صحبت و شوخی های خصمانه از اشکال مختلف تحقیر همسر هستند.

۱۰ انتظارات غیر واقعی از همسر

سر خوردگی با برآورده نشدن خواسته ها: یادتر خواهد شد. باید متوجه شوید کدام توقعات شما بر پایه باورهای نادرست در ازدواج بوده و کدام ها غیر واقعی هستند. داشتن انتظارات غیر واقعی از همسر یکی از قاتلان خاموش روابط زوجین محسوب می شود.

اتاق مشاوره

خانواده ام در ماجرای گم شدن دلارهای مان به برادر م مشکوک شدند



مادر م در خانه اش، همیشه مقداری طلا و دلار نگهداری می کند. چند روز پیش در آن جا مهمانی بود و برادر م با همسرش هم بودند. بعد از رفتن آن ها، مادر م متوجه شد که مقدار زیادی از دلارهایش نیست و قبلاً هم سابقه داشته است. حالا همه به برادر م و همسرش مشکوکیم. نمی دانیم باید چه کنیم. راهنمایی کنید.



دکتر حسین محرابی | روان شناس و مدرس دانشگاه

مخاطب گرامی، اطلاعات زیادی در اختیار ما قرار نداده اید و این مسئله به لحاظ جنبه حیثیتی، نیاز به بررسی و مستندات دقیق تری دارد تا بتوان کسی را متهم کرد بر اساس آموزه های دینی هم قبل از حاصل شدن اطمینان نمی توان چنین اتهامی را به فردی وارد کرد. با این حال، نکاتی را برای راهنمایی خدمتتان عرض می کنم.

• شواهد و مستندات شما چیست؟

اولین سوالی که در این جا مطرح است و شما باید به آن پاسخ مناسبی بدهید، این است که بر اساس چه شواهدی شما مطمئن هستید که در گذشته و حال، برادرتان و همسرش به سرقت دلار اقدام کرده اند؟ سوال دوم این که آیا این شواهد مدارک محکمه پسند است یا بر اساس احتمالاً مطرح شده است؟ سوال سوم این که در گذشته چه اقداماتی در برابر این ادعای سرقت آن ها، انجام داده اید؟

• اگر مظنون همسر برادر تان است...

اگر شخص مظنون از نظر شما همسر برادر تان است، سعی کنید در یک فرصت مناسب و با ادبیاتی آرام و منطقی موضوع را به برادر تان منتقل کنید و از او بخواهید که با مشورت و همفکری شما راهکار درستی را برای برگرداندن دلارها و هدایت همسرش پیدا کند. همواره به دنبال راهکارهایی باشید که درگیری و هیاهو نداشته باشد بلکه آثار شرمندگی و اصلاح رفتار را در پی داشته باشد. توجه داشته باشید که تحقیر فرد و بردن آبروی او نه کمکی به شما می کند و نه موجب هدایت و اصلاح رفتارش می شود.

• اگر مظنون برادر تان است...

اگر مظنون برادر تان است و فقط همه برادر تان را به مرور با چالش های متعددی روبه رومی کند، نشان دادن حسادت های غیر منطقی و بعد از آن هم، تند شدن با همسرتان است. حسود بودن باعث می شود که همسرتان حس بدی داشته باشد و به مرور دلسر شود.

روان شناسی

تمرکز کردن؛ هر روز سخت تر از دیروز!

حتماً برایتان پیش آمده است که ساعات طولانی مشغول کار باشید، اما یکهو بیینید هنوز کارتان را شروع نکرده اید یا پیشرفت آن چنانی نداشته اید و حواستان مدام از وظایفی که به شما محول شده، به سمت فعالیت های دیگری که به نظر تان ضروری است، پرت می شود. به گزارش «سی ان ان»، دکتر «کلوریا مارک» استاد انفورماتیک دانشگاه کالیفرنیا می گوید: «در سال ۲۰۰۴، بررسی ما درباره متوسط بازه توجه به صفحه نمایش عدد دو دقیقه و نیم را نشان می داد. چند سال بعد متوجه شدیم که این بازه تمرکز ۷۵ ثانیه شده است و حالا در یافته ایم که مردم تنها قادرند ۴۷ ثانیه روی صفحه نمایش متمرکز باشند. همچنین اگر افراد حین کار روی پروژه اتمام دادن وظیفه حواس شان پرت شود، حدود ۲۵ دقیقه طول می کشد تا دوباره روی همان کار متمرکز شوند. مارک می گوید: «تحقیقات نشان می دهد که ۲۵ دقیقه و ۲۶ ثانیه طول می کشد تا دوباره بر پروژه یا کار اصلی مان متمرکز شویم».

• چیزی به نام فرد چند کاره نداریم

همان طور که شنیدیم، قابلیت انجام دادن چند کار به طور همزمان در عصر هجوم اطلاعات و رویارویی با آن ها، مهارتی ارزشمند به شمار می رود. اما مارک می گوید جز موارد نادر و استثنایی، چیزی به نام فرد چند کاره نداریم و جز در حالتی که یکی از کارها خود کار است، مانند جویدن آدامس یا راه رفتن، اغلب نمی توان دو کار سخت و پرزحمت را همزمان انجام داد. به عنوان مثال، وقتی در جلسه ای حضور دارید، نمی توانید همزمان ایمیل هم چک کنید و وقتی روی یک کار متمرکز شده اید، کار دیگر از دستتان در می رود. به گفته مارک، در واقع شما جهت تمرکزتان را بین دو کار به سرعت تغییر می دهید. این تغییر توجه سریع، استرس را ایجاد می کند، فشار خون



و ضربان قلب را بالا می برد و از نظر روان شناسی هم استرس، خستگی بیشتر، بروز اشتباه و کاهش بهره وری را به دنبال دارد. به گفته مارک، برای افزایش تمرکز باید درباره چگونگی استفاده از فناوری هوشیار و آگاه باشیم و درباره استفاده بهینه از آن برنامه ریزی و زمان بندی کنیم. در این صورت می توانیم از اختلال ایجاد کردن آن در زندگی و فعالیت های روزمره جلوگیری کنیم.

نکته ها

۶ اشتباه نابخشودنی در اوایل کار جدیدتان



- ۱- دیر رسیدن به محل کار
- ۲- نداشتن حد و مرز در ارتباط با همکاران
- ۳- وارد جمع شایعه پرانگشان شدن
- ۴- استفاده زیاد از تلفن همراه در محل کار
- ۵- وانمود کردن به متوجه نشدن
- ۶- نپرسیدن درباره وظایف تان

ترفندهای خانه داری

تمیز کردن کفگیرهای چوبی مثل روز اولش!

پدهای تمیز کننده کفگیر و ظرف چوبی را بشوید. هرگز ظروف چوبی را در ماشین ظرف شویی نشوید زیرا خشک شدن سریع می تواند باعث آسیب شود و تمیز کننده ظرف شویی سطوح چوبی را کهنه می کند.

۳ بشوید و با حوله خشک کنید! هر گونه کف را کاملاً بشوید، سپس از یک حوله تمیز استفاده کنید تا بلافاصله قاشق چوبی را خشک کنید. اجازه ندهید ظروف چوبی به تنهایی در هوا خشک شوند زیرا طوبت باقی مانده می تواند باعث تاب برداشتن یا ترک خوردن شود.

۴ در سرکه خیس کنید تا بوها از بین بروند! مقدار مساوی آب داغ و سرکه را در یک لگن یا کاسه ای که مناسب قاشق و کفگیر چوبی است، مخلوط کنید تا محلول رقیق ایجاد شود. قاشق را در محلول قرار دهید و تا نیم ساعت خیس کنید. با آب داغ آن را بشوید و بلافاصله با حوله خشک کنید. برای کمک به کاهش بوی سرکه می توانید یک قاشق چای خوری آب لیمو اضافه کنید.

قاشق های چوبی ابزاری مفید برای آشپزخانه ای هستند بنابراین برای حفظ و نگهداری از آن ها باید تمام روش های موثر را فرا گرفت. دانستن اصول تمیز کردن و نگهداری صحیح ظروف چوبی، آن ها را برای سال ها حتی دهه ها تمیز، سالم و زیبا نگه می دارد. به گزارش راهنما، در این مطلب سعی کرده ایم هر چه را که باید درباره تمیز و سالم نگه داشتن کفگیر، ملاقه و قاشق چوبی بدانید، به شما آموزش دهیم.

۱ بلافاصله پس از استفاده بشوید! پس از استفاده از قاشق چوبی، ابتدا آن را زیر آب گرم بشوید. آن را در سطل آب خیس نکنید، زیرا آب ظرف می تواند حاوی باکتری هایی باشد که می توانند توسط چوب جذب شوند. خیساندن همچنین می تواند باعث شکافتن یا ترک خوردن ظروف چوبی شود.

۲ با دست بشوید! برای شست و شوی روزانه از مایع ظرف شویی ملایم و آب گرم استفاده کنید. با انگشتان خود، یک اسفنج یا سایر

۳ با دست بشوید! برای شست و شوی روزانه از مایع ظرف شویی ملایم و آب گرم استفاده کنید. با انگشتان خود، یک اسفنج یا سایر

۴ با دست بشوید! برای شست و شوی روزانه از مایع ظرف شویی ملایم و آب گرم استفاده کنید. با انگشتان خود، یک اسفنج یا سایر

۵ با دست بشوید! برای شست و شوی روزانه از مایع ظرف شویی ملایم و آب گرم استفاده کنید. با انگشتان خود، یک اسفنج یا سایر

۶ با دست بشوید! برای شست و شوی روزانه از مایع ظرف شویی ملایم و آب گرم استفاده کنید. با انگشتان خود، یک اسفنج یا سایر

۷ با دست بشوید! برای شست و شوی روزانه از مایع ظرف شویی ملایم و آب گرم استفاده کنید. با انگشتان خود، یک اسفنج یا سایر

۸ با دست بشوید! برای شست و شوی روزانه از مایع ظرف شویی ملایم و آب گرم استفاده کنید. با انگشتان خود، یک اسفنج یا سایر

۹ با دست بشوید! برای شست و شوی روزانه از مایع ظرف شویی ملایم و آب گرم استفاده کنید. با انگشتان خود، یک اسفنج یا سایر



زندگی سلام
دوشنبه
۱۱ تیر ۱۴۰۳
۱۶۴۵ هجری
اول جولای ۲۰۲۲
شماره ۲۷۴۵

خانواده و مشاوره