



سبک مراقبت

نحوه مواجهه همسران در برابر یک چالش جدی

وقتی مرد بچه‌دار نمی‌شود!

■ محمدرضا سهیلی‌فر

«وقتی نتیجه آزمایش را گرفتیم، فهمیدم همسرم مشکل دارد و قادر به بچه‌دار شدن نیست. نمی‌دانستم چگونه به او بگویم و چه رفتاری داشته باشم، جدای از غم و غصه خودم، به شدت نگران بر خورد خانواده همسرم بودم، چون پدر و مادرش خیلی نوه دوست داشتند و منتظر ورود یک عضو جدید به خانواده بودند، حالا با این شوک غیر منتظره، نمی‌دانستیم چکار کنیم.» جملات بالا، نمونه حرف‌هایی است که تقدیر برای برخی زوجین جوان

■ مبنای ازدواج شما چه چیزی بود؟

زوجینی در ارتباط باهم موفقند که رابطه‌شان بر پایه عشق و علاقه معقول و متعهدانه و نه صرفاً علاقه عاطفی یا هیجانات زودگذر بنا شده باشد و اگر چنین باشد، در کنار یکدیگر و در سایه پیوند مقدس ازدواج آرامش و امنیت بیشتری پیدا می‌کنند. در زندگی زناشویی، گاهی در اثر فقدان بعضی محرک‌ها احساس امنیت و آرامش دچار نوساناتی می‌شود. در این بره، چنانچه عشق واقعی بر پایه تعهد و وفاداری طرفین باشد، نبود یا حذف بعضی از عوامل مهم دوام و بقای پیوند زناشویی نمی‌تواند خللی در موتور جلو برنده زندگی به‌وجود آورد. طبیعی است پس از ایجاد پیوند مقدس ازدواج، یکی از مؤلفه‌های تقویت‌کننده دلبستگی و دلگرمی همسران در زندگی، حضور فرزند خواهد بود. لیکن چنانچه به دلایلی این امر محقق نشد، پیوند ازدواج نباید لطمه ببیند بلکه باید دوام و بقا پیدا کند و این موضوع تأثیری بر شدت علاقه و طوفر به هم نداشته باشد، چون اساس زندگی بر بنای عشق صمیمی، تعهد و طوفه بنا شده است. اینطور نیست؟ کاملاً در‌ست است که وجود فرزند می‌تواند بر تحکیم زندگی مشترک و امید به آینده زوجین مؤثر باشد، اما صرفاً تضمین خوشبختی زوجین نیست!خودتان دیداید که بسیاری از خانواده‌ها با داشتن فرزند هم نتوانستند در کنار هم به آرامش برسند و علاوه بر خود، سرنوشت فرزند معصوم‌شان را هم دچار بحران کرده‌اند.

■ خونسرد باشید! دنیا که به آخر نرسیده‌است

یک رابطه درست عاطفی انگیزه کافی در زوجین به‌وجود می‌آورد تا امیدوارانه در کنار هم زندگی کنند و با مشکلات اقتصادی و غیراقتصادی کنار بیایند و عوامل ناراحتی و

سبک تربیت

ناامیدی از جمله نداشتن فرزند را تا حد ممکن نادیده بگیرند و تأثیر آن در زندگی خود را کم‌رنگ کنند. به عبارت دیگر، چیزی که نیست را فدای چیزی که ساخته‌اند و وجود دارد، نکنند. اگر ازدواج براساس یک رابطه منطقی زود گذر صورت نگیرد – که سمی‌ترین شیوه ازدواج است – و بر پایه انتخابی درست و عاقلانه محقق شود، زندگی مشترک به‌رغم هر مشکلی از هم نمی‌پاشد. گاهی یکی از زوجین نتیجه آزمایش را تحویل می‌گیرد و در تمام راه بر گشت به خانه به این فکر می‌کند که چگونه موضوع را با همسر خود مطرح کند و پس از شنیدن این خبر واکنش او چه خواهد بود؟ اولین توصیه این است که خونسرد باشید. دنیا به آخر

نرسیده‌ا در ذهن خود، شروع به سناریوسازی و تجسم عکس‌العمل‌های طرف مقابل نکنید. نظیر سایرین هم در اولویت نخواهد بود. عموماً زن یا شوهری که بابت توانایی می‌شوند حتی شاید به‌دلیل نگرانی از نحوه برخورد همسر با دیگران، ترجیح دهند این راز را برای مدت‌ها در سینه نگه دارند، ولی عاقلیت باید بتوان شجاعانه موضوع را مطرح کرد. راهکار چیست؟ احساسات خود را مدیریت کنیم و آرام و صادقانه موضوع را با همسرمان در میان بگذاریم. قبشش خود را آماده کنیم، شاید با شنیدن این خبر شوکه و به‌شدت ناراحت شود و در نهایت به او فرصت دهیم تا از آدانله بهترین انتخاب را برای خود داشته باشد. این نوع رفتار ما موجب می‌شود او با ما احساس همدردی کند و احتمالاً تمام تلاش خود را برای حل مشکل انجام دهد. بنابراین اگر همسرتان که مشکل جسمی دارد را به واقع شایسته دوست داشتن و زندگی زناشویی می‌بینید و جزو همسران دهن‌بین نیستید

واکنش زنان و مردان در مواجهه با خبر بچه‌دار نشدن باهم فرق دارد. مردان اغلب در پذیرفتن ناتوانی خود برای فرزندآوری مقاومت کرده و متعاقب آن احساس اضطراب، ناتوانی و افسردگی می‌کنند. حتی ممکن است در برابر پیشنهاد درمان مخالفت کنند. در این هنگام می‌توان به شوهر خود روحیه داد و خاطر نشان کرد اگر نتواند بچه‌دار شود، ولی در کنار او می‌ماند و مشترکاً نباید اجازه دهند زندگی که تاکنون به اتفاق هم ساختند، دچار آسیب شود

درد و غم ناشی از ناآرامی می‌کند. نباید از یاد برد که مقصری برای این مشکل وجود ندارد، بنابراین برای رویارویی و کنار آمدن با چنین مسئله‌ای باید به‌ذنبال راه‌حل مناسب بود و با تقویت مهارت‌های خودمدیریتی و ارتباط‌گیری این موقعیت دیرباور و مضطرب‌کننده، مدیریت و خود را آماده پذیرش موضوع و انعکاس آن به اطرافیان کرد. همچنین باید تلاش کرد همسر خود را از واکنش‌های ناپسند احتمالی اطرافیان محافظت کرد.

رقم می‌زند و آنها را در اوایل زندگی‌شان که موتور محرک و جلو برنده آغاز یک زندگی کاملاً گرم و فعال است، دچار شوکی ناگهانی می‌کند. نباید از یاد برد که مقصری برای این مشکل وجود ندارد، بنابراین برای رویارویی و کنار آمدن با چنین مسئله‌ای باید به‌ذنبال راه‌حل مناسب بود و با تقویت مهارت‌های خودمدیریتی و ارتباط‌گیری این موقعیت دیرباور و مضطرب‌کننده، مدیریت و خود را آماده پذیرش موضوع و انعکاس آن به اطرافیان کرد. همچنین باید تلاش کرد همسر خود را از واکنش‌های ناپسند احتمالی اطرافیان محافظت کرد.

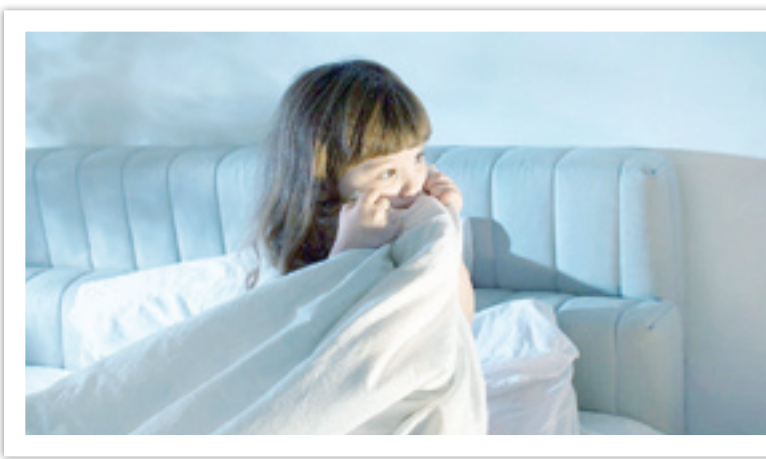
که بلافاصله تلفن را برداشته و موضوع را با خانواده خود مطرح می‌کنند، کار پسندیده این است که به همسرمان بگوییم: «این مشکلی نیست، مسئله‌ای است که برای هر دوی ما پیش آمده و باید این بحران را به‌نوعی مدیریت کنیم. ما می‌توانیم به کمک هم از پس آن بر بیاییم. تمام کوشش خود را می‌کنیم و اجازه نمی‌دهیم کسی خللی در رابطه ما به‌وجود آورد. در نهایت اگر تمام راه‌ها را امتحان کردیم و به نتیجه نرسیدیم، می‌توانیم کودکی را به فرزند یپذیریم. مهم این است که ما یکدیگر را اداریم.» البته طبیعی است که اوضاع همیشه به این شکل پیش نمی‌رود.

■ واکنش زنان و مردان متفاوت است

واکنش زنان و مردان در مواجهه با خبر بچه‌دار نشدن با هم فرق دارد. مردان اغلب در پذیرفتن ناتوانی خود برای فرزندآوری مقاومت کرده و متعاقب آن احساس اضطراب، ناتوانی و افسردگی می‌کنند. حتی ممکن است در برابر پیشنهاد درمان مخالفت کنند. در این هنگام می‌توان به شوهر خود روحیه داد و خاطر نشان کرد اگر نتواند بچه‌دار شود، ولی در کنار او می‌ماند و مشترکاً نباید اجازه دهند زندگی که تاکنون به اتفاق هم ساختند، دچار آسیب شود. خود را آماده کنیم، شاید با شنیدن این خبر شوکه و به‌شدت ناراحت شود و در نهایت به او فرصت دهیم تا از آدانله بهترین انتخاب را برای خود داشته باشد. این نوع رفتار ما موجب می‌شود او با ما احساس همدردی کند و احتمالاً تمام تلاش خود را برای حل مشکل انجام دهد. بنابراین اگر همسرتان که مشکل جسمی دارد را به واقع شایسته دوست داشتن و زندگی زناشویی می‌بینید و جزو همسران دهن‌بین نیستید

برای سلامت فردا، چاره ترس امروز کودک مان باشیم

ویرانی وجود کودک بالرزهای کوچک!



مادرهای به اصطلاح بزرگ، بیشتر ترس‌ها کتسایی هستند و کودکان آنها را به دلایل مختلف و به صورت مستقیم و غیرمستقیم از محیط و دیگران می‌آموزند. در حالی که برخی از ترس‌ها واقعی و طبیعی هستند، این نوع ترس‌ها در ترس‌ها غیرواقعی و بیمارگونه هستند، اینگونه ترس‌ها را باید در کودکان ریشه‌یابی کرد و از بین برد. پدیدگی رنگ، لرزش دست و پا و بدن، عرق کردن، تپش قلب، خشکی دهان، لکنت زبان، تهوع و... از نشانه‌های ترس است. ترس‌های طبیعی جای نگرانی و همچنین نیازی به درمان ندارد و جزو مراحل رشد کودک است. مرضی شدن ترس دو شاخص اساسی دارد که عبارت است از مدت زمان طولانی و شدت زیاد. در صورتی که ترس‌ها شکل مرضی پیدا کردند، بهتر است به متخصص مراجعه کنید. ترس‌های کودکان در طول زندگی به تدریج شکل می‌گیرند. وقتی پرستار غریبه‌ای

سبک زندگی

سبک زندگی۸۸۹۸۴۷۱۹

سبک رفتار



جامعه شناسان نگاهی متفاوت با مرو جان خودیاری دارند

تغییر خود یا تغییر جامعه، مسئله این است

پس انداز کن و کمتر خرج بتراش تا بتوانی با پول هایت سرما به گذاری کنی و به وقتش، زندگی ات را بسازی. این توصیه‌های خودیاری لابد به گوش شما هم خورده است، نقل قول‌هایی از زاکربرگ یا وارن بافت، که راه و رسم «خود ساخته شدن» را یاد می‌دهند. مرشدان خودیاری، همگی می‌خواهند «خود» ما را تغییر دهند و تغییری چشم‌گیر در زندگی افراد به وجود بیاورند، اما جامعه‌شناسان نظری دیگری دارند. آنچه می‌خوانید مقاله کریگ شیملیس (Craig Schamelis) مدرس دانشگاه آزاد برلین در این زمینه است که با ترجمه فاطمه زلیکانی در وب‌سایت ترجمان منتشر شده و با اندکی تلخیص در ادامه می‌آید.

سال گذشته با دختر ۱۳ساله‌ای درباره دانش گفتگو می‌کردم. در جمع دوستانم و خانواده بوم و داشتم می‌گفتم «دانش غیر از اطلاعات اجتماعی وارد بحث شده است. بنابراین، با دقت گوش می‌дам، او اصرار داشت بین اطلاعات و دانش تفاوتی وجود ندارد و هر دو آنها یکی هستند، اما مطمئناً این گونه نیست. تفاوت اطلاعات و دانش مانند تفاوت کتاب‌های «خودیاری» و نگاه موشکافانه علوم اجتماعی است. کتاب‌های خودیاری، همانند اطلاعات، مجموعه‌ای از داده‌های غیرمستقیم هستند. استفاده از آنها مانند آن است که افراد واقعیت‌های ناآزموده بی‌شماری را تجربه کنند. حال آنکه، علوم اجتماعی، همانند دانش، از داده‌های جمع‌آوری شده و روش‌هایی استفاده می‌کند که افراد بسیاری در طول زمان آنها را پدید آورده‌اند. دانش برآمده از علوم اجتماعی فرضیه‌هایی را مطرح می‌کند که برای پژوهش‌هایی بیشتر به کار می‌آیند، مانند زمانی که جامعه‌شناسان «خود» را بخشی از جهانی می‌دانند که در آن معنای وجه‌نمادین دارند و سپس تغییرات آن جهان را بررسی می‌کنند. هستی‌شناسی، شاخه‌ای از فلسفه است که در گذشته بیش از ۵۰ سال، هیچ یک از این افراد از طبقه‌ای که به آن تعلق داشتند فراتر نرفت، اما این افراد غافل از تأثیرگذاری طبقه اجتماعی، زندگی خویش را به گونه‌ای رو