

# مراقبت از زندگی مشترک در روزهای شلوغ کاری



بدهید. جایی را انتخاب کنید که در افزایش روحیه و تحمل هر دو نفر شما برای گفتگو موثر باشد. گفتگو در موقعیتی که می‌دانید طرف مقابل سخت کار می‌کند و خسته و نگران است نباید در آخر شب یا موقع ترک خانه شکل بگیرد. اگر هدف شما کمک به حل مشکلات است باید این مساله را درک کنید که در موقعیت‌هایی پرتنش و خستگی نباید آغاز کننده یک گفتگو باشید.

برای اینکه گفتگوها، نشان‌دهنده همدلی شما باشند لازم است از جملاتی که انگشت نشانه را به سوی طرف مقابل می‌گیرند اجتناب کنید. نگویید: «تو به من بی‌توجهی» به جای چنین جمله‌ای بگویید: «وقتی با من حرف نمی‌زنی نگران می‌شوم.» جملات شما نشان‌دهنده میزان همدلی هستند.

یکی از مهم‌ترین موضوعاتی که باعث افزایش استرس‌های کاری می‌شود مساله پول است. زمانی که گمان می‌کنید مشکل و نگرانی ناشی از پول است بهتر است مستقیماً به همین موضوع اشاره کنید و به حواشی پروبال ندهید. اگر شما درک خود را درباره نگرانی‌های مالی ابراز کنید او کمتر احساس تنهایی خواهد کرد.

## مدیریت همه چیز

چیزی که باعث می‌شود استرس‌های کاری شدیدتر شوند کار کردن زیاد است. گاهی لازم است برای کاهش استرس طرف مقابل با او همکاری کنید. هرگز گمان نکنید هیچ کاری از شما بر نمی‌آید. بدون شک مواردی وجود دارد که شما می‌توانید برای پیشرفت کار در آن سهم شوید. چیزی که باعث فشار و استرس کاری می‌شود پذیرفتن همه مسئولیت‌هاست. در چنین موقعیت‌هایی بهتر است از او بخواهید برخی از مسئولیت‌ها را زمین بگذارد تا شما آنها را به عهده بگیرید.

مدیریت در زمان بحران‌های کاری گاهی به این معناست که فقط بپذیرید که او از اوقات دیگر درگیرتر است و بنابراین برای انجام کارهای دیگر در دسترس نیست. مدیریت شرایط گاهی هم به این معناست که از برخی از فعالیت‌های روزمره یا تفریحی بگذرید تا زمانی که شرایط بهتر شود.

علاوه بر این شاید برای شما ممکن باشد که برخی از کارها را مدیریت کنید مثلاً ایمیل‌ها را دسته بندی کنید، پاسخگوی مشتری باشید و یا وظیفه دیگری را متناسب با موقعیت شغلی برعهده بگیرید.

خوب است درباره این مساله هم با هم گفتگو کنید

خود را برای کمک کردن مشتاق نشان بدهید و در یک رابطه فعال باشید. رابطه شما وقتی خوب پیش می‌رود که محدودیت‌ها، سختی‌ها و دشواری‌ها را بپذیرید. همیشه، همه چیز وظیفه یک نفر نیست گاهی لازم است شما هم وظایف بیشتری به عهده بگیرید.

بسیاری از ما زمانی که در رابطه نادیده گرفته می‌شویم و یا رفتار طرف مقابل نسبت به ما تغییر می‌کند خود را در موقعیت قربانی تصور می‌کنیم. وسوسه قرار گرفتن در موقعیت قربانی در رابطه همه گیر است. در بسیاری از موارد این اولین واکنش در برابر مشکلات است: «تو به من هیچ توجهی نمی‌کنی»، «تو هیچ وقت برای من و خانواده‌ات فرصت نداری»، «تو با کارت ازدواج کرده‌ای» و یا «رابطه عاطفی ما قربانی شغل تو شده است».

چنین جملاتی متداول و رایج هستند. اگرچه این احساسات قابل درک هستند اما به حل مشکل کمکی نمی‌کنند. این فقط باعث می‌شود طرف مقابل در موضع دفاعی قرار بگیرد. همه چیز را ساده بگیرید و اجازه ندهید اوضاع پیچیده شود. برای ساده‌تر کردن مشکلات می‌توانید به او برای کمک پیشنهاد بدهید: «من نگران این همه استرس هستم. می‌توانم کمکت کنم؟»

## یک گفتگوی شایسته

یک راه ساده برای حل مشکلات و همراهی با کسی که دچار نگرانی است تلاش برای یک گفتگوی صمیمانه و همدلانه است. گاهی لازم است وقت کوتاهی را پیدا کنید و موقعیتی فراهم کنید تا یک گفتگوی شایسته شکل بگیرد.

بدون موضع‌گیری و بدون اینکه هدف خود از گفتگو را گلیه و شکایت از مشکلات تعیین کنید با هم درباره چیزهایی که گذشته و چیزهایی که اتفاق خواهد افتاد حرف بزنید. بهتر است مکان گفتگو را خارج از خانه و یا مکان‌های همیشگی ترتیب

دهند، به شما فشار بیشتری برای درک کردن احساساتش بیاورد، افسرده یا مضطرب شود و به شیوه‌های مختلف با رفتارهایش رابطه را تحت تأثیر قرار بدهد.

شما هم در مقابل ممکن است گمان کنید به خاطر کار نادیده گرفته شده‌اید، جایگاهتان را از دست داده‌اید و یا بیش از اندازه برای مساله‌ای که تقصیر شما نیست تحت فشار هستید. بعید نیست در چنین شرایطی برای رابطه تان نگران شوید و یا بخواهید برای درست کردن اوضاع دست به اقداماتی بزنید. اقدامات شما اگر چه از روی خیرخواهی هستند اما ممکن است به مشکلات دامن بزنند و وضع را از آنچه هست بدتر کنند.

## چرخه را متوقف کنید

اولین کاری که لازم است برای رفع مشکلات ناشی از استرس کاری انجام بدهید توقف چرخه‌ای است که باعث می‌شود اوضاع رابطه شما بدتر شود. اگر متوجه شده‌اید تلاش‌های شما برای بهبود اوضاع و کم کردن استرس و ایجاد رابطه بهتر کارساز نیست دست از تلاش بردارید و اندکی درنگ کنید.

بدون شک برای شما دشوار خواهد بود که رفتارهای نامناسب یا اشتباه همسران را ببینید و نتوانید موضع و موقعیت خود را در این رابطه تعریف کنید. زمانی که متوجه می‌شوید تلاش‌های شما باعث بدتر شدن اوضاع می‌شود تنها کاری که باید بکنید این است که سرخود کاری نکنید و از او پرسید مشکل کجاست.

## • ریحانه دوستدار

هر آدمی به شیوه خودش نسبت به استرس کاری واکنش نشان می‌دهد. راه‌های زیادی برای ابراز نگرانی وجود دارد و این یعنی همه شبیه هم عمل نمی‌کنند. بعضی از آدم‌ها استرس و نگرانی خود را با تلاش برای سرگرم شدن با کار یا فعالیت مطلوب کاهش می‌دهند.

اما بسیاری از افراد واکنش‌های منفی نشان می‌دهند؛ آنها ممکن است در موضع دفاعی قرار بگیرند یا پرخاشگری کنند. عده‌ای هم ترجیح می‌دهند به هر وسیله‌ای از موقعیت استرس‌زا فرار کنند. حتی اگر این فرار در نهایت باعث از دست دادن شغلی مهم باشد.

علاوه بر این برخی افراد سعی می‌کنند با تلاش و تمرکز بیشتر روی کاری که نگرانی و استرس ایجاد کرده است کنترل اوضاع را به دست بگیرند و مساله را حل کنند. این تلاش بیشتر، برای عده‌ای به این معناست که هر کار و فعالیت دیگری را کنار بگذارند و فقط به یک هدف فکر کنند.

استرس کاری در مورد هر موضوعی و در هر سطحی تأثیرات منفی خودش را بر روابط شما می‌گذارد. اگر شما ازدواج کرده باشید استرس‌های کاری بدون شک روی رابطه با همسران تأثیر خواهد گذاشت. همسر شما ممکن است بخاطر نگرانی‌های کاری تغییرات رفتاری زیادی داشته باشد. او ممکن است شما را نادیده بگیرد، پرخاش

## ۵۵۵ پاشنه‌های روانشناسی

### ریشه بیماری آلزایمر در مغز نیست!

تا به حال تصور می‌شد بیماری آلزایمر در مغز اتفاق می‌افتد اما یک پژوهش جدید نشان می‌دهد که یک پروتئین کلیدی که سبب بروز این بیماری می‌شود، از جای دیگری از بدن به مغز انتقال می‌یابد. محققان می‌گویند یکی از علل اساسی بیماری آلزایمر، انباشت پروتئین‌های بتا آمیلوئید در مغز است. این تجمع‌ها سلول‌های مغزی را خفه می‌کنند و در نتیجه عملکرد



عصبی را مهار و حافظه را مختل می‌کنند. مطالعات جدید نشان داده‌اند که می‌توان از طریق یک آزمایش خون، وجود این پروتئین‌های بتا آمیلوئیدی در جریان خون را به صورت زود هنگام تشخیص داد. محققان یک موش طبیعی فاقد بیماری را به جفت خود که هر دو اصلاح ژنتیکی شده بودند متصل کردند تا سطوح بالای این پروتئین بتا آمیلوئید را تولید کنند. پس از گذشت ۱۲ ماه از اتصال جریان خون این موش‌ها به یکدیگر، موش‌های نرمال بیماری آلزایمر را از همسر اصلاح شده ژنتیکی خود گرفتند. زیرا پروتئین‌ها به مغز موش‌های نرمال سفر کرده و به پلاک‌هایی که موجب علائم مختلف آلزایمر می‌شوند، تبدیل شده‌اند. این اثرات در موش‌های سالم پس از چهار ماه مشخص شد.

## ۵۵۵ توصیه‌های عاشقانه

### گرمای دوباره رابطه

از میان‌فهرستی بلند بالا از چیزهایی که یک رابطه را تقویت می‌کنند ابراز محبت عملی جایگاه اول را به خود اختصاص داده است.

در واقع، افرادی که از بدن خود برای نشان دادن عشق و علاقه نسبت به همسرشان بهره می‌گیرند رابطه‌ای بهتر و گرم‌تر از دیگران را تجربه می‌کنند. در نظر بیشتر افراد یک حرکت مانند در آغوش گرفتن تأثیری به مراتب بیشتر و عمیق‌تر از گفتن جمله «دوستت دارم» به همراه دارد. این در حالی است که برخی گمان می‌کنند پیگیری دائم کارهای همسرشان نشان‌دهنده عشق آنهاست.



به همین دلیل در طول یک روز دائماً با او تماس می‌گیرند؛ عادتتی که گاه آزارنده است و می‌تواند باعث فاصله بیشتر زوج‌ها شود. پس اگر از سردی رابطه زناشویی خود ناامید شده‌اید و گمان می‌کنید محبتی میان شما و همسرتان باقی نمانده؛ بهتر آن است که روش‌های ابراز عشق عملی را امتحان کنید، شک نداشته باشید که در مدتی کوتاه جلوه‌های دیگر از زندگی مشترک را مشاهده می‌کنید.