
Farifteh Emamghorashi, M.Ed.
American Psychological Associate
Reston, Virginia
202-440-1381
فریفته امام قرشی
fariftehe@gmail.com
http://www.mycounselor.us/

سپتامبر و آغاز سال تحصیلی

بعضی از ماه‌های سال احساسات مشترکی را برای بسیاری از افراد به همراه دارد و یکی از این ماه‌ها سپتامبر است. در این ماه، فرزندان برای تحصیل به کالج یا دانشگاه در شهرهای دیگر می‌روند و خانه‌ها ساکت و خالی از حضور نوجوانان و دوستانشان می‌شود. در چنین شرایطی، بازدید از اقوام و دوستان، شرکت در کلاس‌های کوتاه‌مدت مانند کامپیوتر یا یادگیری زبان و سرگرمی‌های مشابه، تا حدی جای خالی آن‌ها را پر می‌کند، اما همچنان فکر بازگشت فرزندان به ذهنمان می‌آید. آیا ممکن است آن‌ها در تعطیلات کریسمس با کسی به خانه بیایند و خبر از نامزدی یا ازدواج در تابستان آینده دهند؟

این امید به شلوغ شدن دوباره خانه کمرنگ می‌شود، بنابراین بهتر است که روی روابط زناشویی خود کار کنیم. توجه داشته باشیم که سکس به تنهایی نشان‌دهنده عشق نیست. آیا همسرتان زمانی که غمگین هستید، سعی در خوشحال کردن شما می‌کند؟ یا برعکس، به هر بهانه‌ای شما را ناراحت می‌کند؟ اگر او تمام جزئیات آنچه گفته‌اید را به یاد می‌آورد اما هیچ تلاشی برای رفع دلخوری‌های شما نمی‌کند، باید بیشتر به رفتارهای او دقت کنید

اگر او از نظر فیزیکی و عاطفی از شما فاصله می‌گیرد، در اماکن عمومی همراهتان راه نمی‌رود، یا ادعا می‌کند که برای شما وقت ندارد اما برای دیگران زمان صرف می‌کند، نشان می‌دهد که ممکن است به نیازهای شما بی‌اهمیت باشد. اگر به‌ندرت از شما تعریف می‌کند و شما را وابسته به خود می‌داند، احتمالاً به دلایل مختلف احساس رضایت در رابطه ندارد

اگر همسرتان هیچ تلاشی برای بهبود رابطه نمی‌کند و شما را سرزنش کرده یا بی‌احترامی می‌کند، باید به این فکر کنید که آیا او واقعاً لیاقت شما را دارد؟ برای خودتان ارزش قائل شوید و صرفاً به خاطر فرزندانی که از خانه رفته‌اند، در این رابطه نمانید و منتظر نباشید که همسرتان ناگهان تغییر کند

برای آینده خود بدون او برنامه‌ریزی کنید. آینده‌ای که در آن بر روی پای خود ایستاده‌اید و مستقل زندگی می‌کنید. دوستانی پیدا کنید که با شما هم‌نظر هستند و در کنار آن‌ها خوشحال خواهید بود. همچنین، ارتباط خود را با فرزندانتان حفظ کنید و به آن‌ها بفهمانید که همیشه برایشان مهم هستید. از فرزندانتان بخواهید که دوستان خود را نیز به خانه بیاورند و از آن‌ها پذیرایی کنید تا خانه‌تان همچنان پر از زندگی باشد

قرارهای ماهانه با دوستانتان در یک کافی‌شاپ یا رستوران می‌تواند انرژی‌بخش باشد. برنامه‌ریزی برای پیاده‌روی یا سینما رفتن با دوستان نیز باعث خوشحالی شما خواهد شد. بعد از کارهای خانه، آهنگ‌های شاد و دلنشین پخش کنید و گاهی با آن‌ها برقصید. لبخند زدن همراه با موزیک، به مغزتان سیگنال شادی می‌دهد و این باعث ترشح هورمون‌های شادی شده و سلامت جسم و روان شما را افزایش می‌دهد

خانه خالی در واقع خالی نیست، زیرا شما در آن زندگی می‌کنید. فرزندانتان باز خواهند گشت، دوستانتان می‌آیند و با شما به گفت‌وگو و شوخی خواهند پرداخت و به خانه‌تان انرژی می‌بخشند. به گوشه و کنار خانه نگاه کنید و خاطرات خوشی را که از آنجا دارید، به یاد بیاورید

اگر همچنان در گوشه‌ای از خانه غمگین نشسته‌اید و همسرتان شما را از تنهایی می‌ترساند، حتماً با پزشک خود مشورت کنید. ظلم فقط در کتک زدن یا شکستن اشیاء خلاصه نمی‌شود؛ گاهی ظلم محترمانه و با کلمات مودبانه انجام می‌شود که با وجود ظاهر خوشایند، در عمق آن، احساسات شما را می‌سوزاند. شاید شما هم با او چنین رفتارهایی کرده‌اید و هردو در یک چرخه تکراری از جنگ و نزاع گرفتار شده‌اید. به یاد داشته باشید که در زندگی زناشویی، برنده و بازنده‌ای وجود ندارد؛ یا هر دو برنده خواهید بود یا هر دو بازنده

خودتان را دوست داشته باشید و از این بحران نجات پیدا کنید. نداشتن همسر بهتر از ادامه یک جنگ فرسایشی و بی‌پایان است. از پزشک خود بخواهید تا شما را به یک روانکاو مناسب معرفی کند

فریفته امام قرشی