www.takbook.com

مجله الکترونیکی ویستا : خانه و خانواده - شماره هفتم - همسران
تاریخ انتشار : چهارشنبه ۱۵ دی ۱۳۸۹

فهرست مطالب این شماره

- «زندگی» بدون پشیمانی و حسرت
- «عشق» و میل به زندگی
- «گذشت»یک هنر فراموش شده
- «ما» به جای «من»، فرمول استحکام زندگی زناشویی
- «هوو» روزنامه‌ای!
- (sms) یا پیام کوتاه و نقش آن در زندگی
- ۱۰ خطای مسلم آقایون در روابط
- ۱۰ راز درباره مردان
- ۱۰ ژست آسان برای خوشحال نمودن همسر
- ۱۰ قانون طلایی ازدواج موفق
- ۱۰ نشانه بر هم خوردن زندگی مشترک
- ۱۰ نکته برای دوست داشتن همسر
- ۱۰تدبیربرای رفع یک نقطه ضعف
- ۱۱ حقایقی تلخ در مورد مردان

www.takbook.com

www.takbook.com

- ۱۱ عامل که باعث از هم پاشیدن زندگی زناشویی میشود
- ۱۳ اشتباه زندگی
- ۱۴مهارتهمسرانه
- ۲۰ توصیه برای ساده کردن زندگی
- ۲۰ راه برای اینکه شادتر زندگی کنید
- ۲۰ راه تضمینی برای فروپاشی رابطه
- ۲۰ قانون طلایی
- ۲۰روش برای اینکه همسرتان احساس بهتری داشته باشد
- ۳ اشتباه در برقراری رابطه
- ۳ راز در رابطه با مردان
- ۳ قانون ساده و اساسی در زندگی مشترک
- ۳ مشکل اصلی روابط
- ۳ نکته ای که هیچ گاه نباید به روی مردان آورد
- ۳۰ قانون زندگی
- ۳۰ نکته برای پیروزی در قرارهای ملاقات عاشقانه
- ۴۰ نکته برای جلب توجه همسر و کاهش تنش در خانواده
- ۴۰ نکته بهترین همسران دنیا
- ۵ دروغ عمده مردان به زنان
- ۵ راه ساده برای خاتمه دادن به اختلافات و مرافعات
- ۵ سئوال خانمان برانداز
- ۵ نکته برای رسیدن به تفاهم
- ۵ نکته بسیار مهم
- ۵۰ پیشنهاد برای برخورد مناسب همسران با هم
- ۶ اشتباه رایج بین زنان
- ۶ خصوصیات مردان که خانمها خواهان تغییرشان هستند
- ۶ راه برای موفق شدن در مشاجرات
- ۶ راه ساده جهت انتخاب هدیه برای آقایون
- ۶ رمز برای یک زندگی باشکوه
- ۷ باورغلط مردها درباره ی زنها
- ۷ کلید طلایی برای یک زوج موفق
- ۷ مطلبی که آقایون تصور میکنند همسرشان دوست دارد
- ۷ نقطه از بدن آقایان که مورد توجه خانمهاست

www.takbook.com

www.takbook.com

- ۹ باور غیر منطقی درباره انتخاب همسر
- ۹ دشمن زندگی زناشویی
- آب بر آتش دعوا
- آب شدن یخ فاصله‌ها
- آداب زندگی مثبت
- آداب متقابل زوجین
- آزار دهنده ترین کارهایی که خانم ها انجام میدهند
- آسیب شناسی نابردباری و تعجیل در ارزیابی و عمل
- آسیب‌شناسی رابطه‌های زن و مرد
- آقایان از همسرانتان عیب جویی نکنید.
- آقایان بخوانند
- آقایان و خانم ها اگر خوشبختی پایدار می خواهید بدانید
- آقایان و خانم‌ها، خط به خط بخوانید
- آقایان:چه کارها که نمی کنند!
- آقایون از خانم ها چه می خواهند؟
- آقایون و خانومهای باحال بخوانند
- آن قولی که من به خدا دادم
- آنچه باید درباره همسرتان بدانید
- آنچه خانمها دوست دارند که مردان بدانند:
- آنچه مردان بایدبدانند
- آنها حسود هستند
- آیا آقایون میتوانند دربیان احساسات بشما اعتماد کنند؟
- آیا از خطاها بعنوان نوعی سلاح استفاده میکنید؟
- آیا بحد کافی به همسرتان گوش میدهید ؟
- آیا چراغ‌های رابطه تاریک می‌شوند؟
- آیا در ابراز عشق به همسر خود پایبند هستید؟
- آیا زن و شوهر می توانند در یک اداره کار کنند؟
- آیا غر زدن روشی مناسب برای بیان احساسات است؟
- آیا مرد ایده آل وجود دارد؟ آیا می توان پیدایش کرد؟
- آیا می توانیم همسر خود را تغییر دهیم؟
- آیا می خواهید زندگی آرام و دلپذیری داشته باشید؟
- آیا می‌توانید همسری نمونه باشید؟

www.takbook.com

www.takbook.com

- آیا میدانید سه رکن اصلی زندگی سالم چیست؟
- آیا واقعاً دعوا نمک زندگی است ؟
- آیین همسرداری
- ابراز شیدایی را فراموش نکنید
- ابراز عشق
- ابراز علاقه بموقع
- ابراز علاقه بهترین هدیه به همسر
- ابراز محبت
- ابراز محبت
- ابزاری مهم و نیرومند در قرارملاقات های عاشقانه
- اتفاق
- احترام مرد، تکریم زن
- احساس خوشبختی کنید
- احساس مسئولیت در زندگی مشترک!
- احساسات منجمد شده و اشک های مقدس
- احساسات، نیازها و آسیب پذیری‌ها
- احساسهای ویران کننده
- اختلافات در زندگی زناشویی
- اختلافات زن و شوهر و راه حل آن
- ارتباط با همسر
- ارتباط موثر اجتماعی و موفقیت
- ارزش گذشت
- از ابراز علاقه به همسرتان خجالت نکشید
- از اختلافات زناشویی نترسید
- از چشم مردان و زنان
- از خانوادهٔ همسرتان غیبت نکنید
- از هم دور نشوید
- از همسرتان اینطوری گله گذاری کنید !
- ازدواج مجدد
- ازدواج نامناسب باعث سفت شدن شریانها می‌شود
- اشتباه اکثر زوج ها
- اشتباهات آقایون

www.takbook.com

www.takbook.com

- اشتباهات بزرگ در ابتدای آشنائی
- اشتباهات بزرگ در ارتباطات
- اشتباهات زندگی
- اشکالات و معایب چند همسری
- اصلاحات در همکلامی همسران
- اصول حل مشکلات روابط زناشویی
- اصول زندگی مشترک
- اصول زندگی و قوانین زیستن
- اعتماد سازی در زندگی
- اعتماد و صمیمیت رمز موفقیت در زندگی مشترک
- اغلب اوقات بگذارید « حق » با دیگران باشد
- اگر فاصله سنی میان زوجین زیاد نباشد
- اگر می خواهید عشقتان را نابود کنید مطالب زیر را بخوانید!!!
- اگر می‌خواهید مردی نمونه باشید...
- اگر همسرتان پرخاشگر است بخوانید!!!
- الگوهای ارتباط درزندگی
- امروز خانه ، فردا اداره
- انتخاب همسر مناسب
- انتظارات رفتاری و اخلاقی یک مرد از همسر خود
- انعطاف پذیری
- انگیزه‌های یک زندگی
- او بهترین دوست ماست
- او در نفهمیدن حرف شما مقصر نیست!
- او شریک زندگی من است
- او شما را ترک کرده و شما تنها شده اید ولی ...
- او لجبازی میکند؟ یک کلک برای عوض کردن تصمیمش
- ایا نقص در هوش عاطفی ، زندگی زناشویی را دچار آسیب می کند؟
- ایجاد مهارت در روابط خانوادگی
- این چه معمائی ست که...
- این طوری بهتره
- این کلمات جادویی
- این منصفانه نیست

www.takbook.com

www.takbook.com

- اینگونه عاشق همسرتان شوید
- با تعلل چه کنیم ؟
- با چه افرادی ازدواج نکنیم!
- با خوش بینی غیر ممکن را ممکن سازید
- با گذشته همسرتان چگونه برخورد کنید؟
- با هـم شـــاد بـودن
- با همسر خود چگونه رفتار کنیم
- با همسر خود دوست باشیم
- با همسر خود دوست باشیم؟
- با یکدیگر مهربان بودن
- بارداری و زایمان
- بازسازی و نوسازی
- بازنگری روابط دوستانه، پس از ازدواج
- بازی نقش‌ها
- بانک عشق همسرتان را همیشه پر نگاه دارید!
- باور
- باهم کنار بیایید
- ببخشید و فراموش‌کنید
- بت ذهنی زنان و مردان
- بحث هوشمندانه روی مرز خوشبختی
- بحران زدایی از خانواده
- بخت تان را با یک کلیک باز کنید
- بخشش
- بدون آرمان خواهی زندگی هدفمند وجود ندارد
- بدهی عاطفی
- بذار از خاطراتش تعریف کنه!
- برای آسمانی شدن هیچوقت دیر نیست
- برای ازدواج مجدد شوهرم به خواستگاری رفتم!
- برای شوهرتان ، مادری نکنید!
- برای من خیلی مهمی!
- بردباری شوهر
- بررسی بنیاد ارتباط زناشویی

www.takbook.com

www.takbook.com

- برقراری ارتباط
- برقراری ارتباطات موثر
- برگ های پائیزی
- بزرگ شدن منطقه پنهان زندگی
- بسیار جالب و خواندنی درباره چهار فصل زندگی!!
- به او نفوذ کنید
- به ترقی شوهرت کمک کن
- به چی فکر می کنی؟
- به حرف بدگویان ترتیب اثر نده
- به حرفم گوش کن لطفا
- به خاطر خودم زندگی می‌کنم
- به همسرتان عزت نفس بدهید
- به یاد عشقو رگای پر خون
- بهبود روابط زناشویی
- بهترین دوست همسرتان باشید
- بهترین واکنش در زمان بروز اختلافات خانوادگی
- بهترین هدیه برای همسر چیست؟
- بهترین هدیه را به همسرم می‌دهم
- بهترین همسران
- به‌همین سادگی!
- بی تفاوتی
- بیاموزیم چگونه زندگی را ساده تر کنیم
- بیایید در مورد مخالفت‌ها به توافق برسیم
- بی‌پول‌ها شادترند
- بیست راز عشق
- پائین کشیدن فتیله جر و بحث
- پاکیزگی و آراستگی بر مهر و محبت می‌افزاید
- پدر ثروتمند و پدر فقیر
- پذیرش اشتباه ، یادگیری از آن و پیشگیری از وقوع آن
- پذیرش واقعیت تلخ اما شیرین
- پذیرش همسر
- پرسشی که می‌تواند زندگی مشترکتان را تغییر دهد!!

www.takbook.com

www.takbook.com

- پرهیز از جبرگرائی محیطی
- پس از مشاجره سکوت را بشکنید
- پشت فرمان زندگی
- پشتیبان لحظه های تنهایی
- پلی برای ارتباط
- پنج پله تا استحکام زندگی زناشویی
- پنج نکته از دکترجان گری برای بهبود روابط زناشویی
- پندهایی برای آقایون برای جبران اشتباهاتشان
- پوست خربزه در جاده زندگی
- پول خوشبختی نمی‌خرد
- پول، ازدواج
- پول، نمیتواند ضامن خوشبختی باشد
- پیش به سوی زندگی با کیفیت
- پیشنهاداتی برای توفیق خانواده ها و برخورد مناسب همسران با هم
- پیغام به باد
- پیوند های خود را ماندگار کنیم
- تاثیر عشق بر سلامتی
- تاثیرات بوسه در روابط زناشویی
- تأثیر شغل در تداوم یک زندگی
- تأمل
- تجلی ناز و نیاز در زن و مرد
- تحمل خار و چیدن گل
- تداوم بخشیدن به روابط جدی عاشقانه
- ترک وارونه!
- ترمیم زندگی های از هم پاشیده
- تسلیم با متانت" را تجربه نمایید
- تشخیص و جلوگیری از نق زدن
- تصویر خوبی
- تصورات غلط در ابتدای آشنایی
- تضادهای زمان ما
- تعادل در نقش آفرینی
- تعریف زندگی

www.takbook.com

www.takbook.com

- تغییر
- تغییر دادن شخصیت همسر پس از ازدواج
- تغییر رفتار آقایان قبل و بعد از ازدواج
- تغییر می کنیم...
- تغییر نگرشها
- تغییر و رشد در زندگی زناشویی
- تفاوت زن و مرد
- تفاوت های ارتباطی بین زن و مرد
- تفاوتهای روانشناختی زنان و مردان
- تفاهم ، در عین تفاوت
- تفاهم چیست؟
- تفاهم در قلب کلام و عمل
- تفاهم یعنی چه؟
- تقدیم به تمامی زوج های جوان
- تنش، بدبینی، بی‌اعتمادی
- تنظیم ساعت عاطفه
- تنظیم هیجانات، بهبود روابط
- تنوع پذیری در جنس مذکر
- تنها برای همسایه نیست یک قدم آنطرف تر مرگ...
- توجه نکته هایی مهم در روابط توجه
- توصیه های مفید جهت حسادت زنانه
- توصیه های مفید جهت حسادت مردان
- توصیه هایی برای داشتن یک زندگی زناشویی شاد
- توصیه هایی برای رسیدن به رابطه مؤثر با همسر خود
- توصیه هایی برای روابط زناشویی
- توصیه هایی برای همسران
- توصیه هایی برای همسران دلشکسته
- توصیه هایی در تداوم زندگی زناشویی
- توقعات خود را کاهش دهید
- توقعات همسران جوان
- تولد فرزند پایان زندگی مشترک نیست
- جامعه شناسی خنده

www.takbook.com

www.takbook.com

- جایگاه نظم در زندگی امام خمینی(ره)
- جذابیت برای همسران
- جملات مثبت
- جمله های آزاردهنده
- جنگ و صلح
- جواب های، هوی نیست
- جوانه ای بر درخت شکسته زندگی
- چاره رهایی از مشکلات روحی زندگی مجردی را رها کنید!
- چاکر زن
- چالش‌های زناشویی در میانسالی
- چرا ازدواج‌ها شکست می‌خورند؟
- چرا اینقدر غر می زنی؟!
- چرا باید از خوشبختی نوشت؟
- چرا باید از نظر مالی مستقل باشید؟
- چرا بحث ما به درگیری منجر می شود ؟
- چرا خانم ها قدم اول را بر نمیداند؟
- چرا خانم‌ها به روزهای تولد و سالگردها توجه دارند !؟
- چرا صحبت های دلنشین میان همسران از دست می روند؟
- چرا عشق برایمان مفید است؟
- چرا مردان سکوت می کنند؟
- چرا مردن این قدر سخت است؟
- چرا مردها از احساساتی بودن زن ها ناراحت می شوند؟
- چرا مردها نمی‌شنوند؟
- چرا همسرم این گونه است
- چراغ های رابطه
- چراغ های رابطه را روشن کنید
- چرخه های زندگی
- چطور احساسات خود را ابراز کنیم؟
- چطور از دام مشاجره بگریزیم؟
- چطور با والدین همسرمان رفتار کنیم؟
- چطور به خودمان انگیزه بدهیم؟
- چطور بهترین شوهر دنیا باشیم؟

www.takbook.com

www.takbook.com

- چطوری مردان را به بیان احساس وادارید
- چقدر با شریک زندگی خود همسو و همدل هستید؟
- چقدر باید به حرف همسرمان گوش دهیم؟
- چگونه "نه" بگوییم؟
- چگونه احساسات ناخوشایند خود را با همسرمان در میان بگذاریم
- چگونه از خود انسان برتری بسازیم ؟
- چگونه از زندگی لذت ببریم
- چگونه از محبت خارها گل می شود؟
- چگونه انتقاد جنسی را مطرح کنیم؟
- چگونه با تغییر و تحولات در زندگی کنار بیاییم
- چگونه باید از همسرتان حمایت کنید....
- چگونه در دل شوهر راه یابیم؟
- چگونه دیکتاتور می شویم
- چگونه رابطه خود را زنده نگه داریم
- چگونه رابطه میان خود و همسرمان را استحکام بخشیم؟
- چگونه زندگی زناشویی خود را جذاب و محکم کنیم
- چگونه زوجی خوشبخت باشیم
- چگونه شاد کردن محیط منزل
- چگونه شوهرتان را مجذوب خود کنید
- چگونه عاشق شریک زندگی خود باشیم؟
- چگونه گفت وگو کنیم
- چگونه مسائل خود را حل کنیم؟
- چگونه مسائل و مشکل‌های زندگی را ریشه‌یابی کرده و بر آنها غلبه کنیم!
- چگونه می توان بهترین زن دنیا بود؟
- چگونه میتوانید او را علاقمند نگهدارید؟
- چگونه می‌توانید عشق و ازدواج خود را حفظ کنید؟
- چگونه میتوانید مرد ایده آل همسرتان باشید؟
- چگونه همسر یا نامزد قبلی خود را فراموش کنید
- چگونه همسرمان را دق ندهیم
- چگونه همسری نمونه باشید
- چند توصیه به آقایان برای حمایت عاطفی از همسرانشان
- چند راه ساده برای شاد کردن خانمها

www.takbook.com

www.takbook.com

- چند زنی، پدرسالاری و نسبیت فرهنگی
- چند کپسول برای همسران خانه
- چند لحظه ای با تو
- چند همسری در کشورهای متمدن!
- چند همسری درقبایل آفریقا
- چنین شوهرانی عشق را در زندگی می کشند؟!
- چه پیشنهاد عجیبی!
- چه جوری بگم بهتره؟
- چه کسی می‌برد، چه کسی می‌بازد؟
- چه کنیم تا ازدواجمان توأم با عشقی ماندگار باشد
- چه کنیم تا دیگران به ما اعتماد کنند؟
- چه میزان نسبت به خانواده همسر خود احساس نزدیکی می‌کنید؟
- چهار روش برای گفتن "دوستت دارم"
- چهار نکته همسرداری (برای خانمها)
- حالا چطور آشتی کنم!
- حالا میگه نمی خوامت ...
- حرف زدن، بهتر از عمل کردن است!
- حرفهای خانم پسند
- حرکت روی خط قرمز زندگی مجردی
- حس بویایی مرد مورد علاقه تان را از آن خود کنید
- حسادت
- حسادت در زندگی مشترک
- حسادت می کنی؟!
- حسود هرگز نیاسود ...یا عاشق؟
- حفظ صمیمیت
- حق زن‌شناسی!
- حق مردشناسی!
- حقایقی پیرامون سازگاری زوجین
- حل اختلافات خانوادگی با ..
- حل مشکل
- حل مشکلات خانوادگی
- حل مشکلات زندگی جنسی

www.takbook.com

www.takbook.com

- حمایت از همسر
- حوادث زندگی اجتناب ناپذیرند
- خاطره غمگین یک روز برفی
- خانم ها چه خصایصی را دوست دارند؟
- خانم ها، آقایان>> رفتار رویایی همسران جوان
- خانمها : از چه مردانی باید دوری کنید ؟
- خانمها از هدایای شما چه استنباطی میکنند؟
- خانمها از همسر خود چه می خواهند؟
- خانمها بخوانند
- خانمها بخوانند؛«چرا شوهرتان با شما کم سخن می‌گوید؟!»
- خانمها واقعاً از همسران خود چه میخواهند؟
- خانمها، برای همسر خود جاذبه داشته باشید
- خانمها؛ شوق و ذوق را به زندگی‌تان بیاورید
- خانه ای پر از عشق
- خانه را با صفا و صمیمیت آذین بندی کنیم
- خانه را چگونه آرام کنیم
- خرده دعواهای زن وشوهری
- خصوصیاتی که شعله تحریک جنسی مردها و زن ها را خاموش میکند
- خود را دست کم نگیرید
- خودداری از برقراری رابطه جنسی به عنوان مجازات
- خوش بینی، پویایی وفداکاری در خانواده
- خوشبختی ، واقعیت یا خیال
- خوشبختی چیست؟
- خوشبختی در زندگی زناشویی
- خوشبختی دور نیست
- خوشبختی را به خانه بیاوریم
- خوشبختی را در کنار هم احساس کنیم
- خوشبختی،کجای زندگی ماست؟
- خوشحالی زنان
- خیانت به همسر از نگاه مردان: برای نسل ما ایرادی ندارد
- خیانت کنیم یا نکنیم ؟؟
- خیلی ساده انتظارات آقایون از خانمها

www.takbook.com

www.takbook.com

- داستان بهای مروارید
- دانش و مهارت همسرداری
- دخالت خانواده
- در تمام عمر جوان بمانیم
- در خانه هم تمیز و زیبا باشید
- در روابط با همسرتان چه چیزی شما را خوشحال می‌کند؟
- در زندگی خود معجزه کنید!
- در زندگی مشترک موفق شویم
- در کوچه باغ‌های بی‌قراری
- در لحظه زندگی کردن
- در هنگام بروز اختلافات خانوادگی چه باید کرد ؟
- درس های زندگی
- درک تمام قضایا
- درک متقابل
- درک متقابل در خانواده
- درمغز عاشقان چه می‌گذرد؟
- دروغ چرا؟
- دروغ های عمده زنان به مردان !!!!
- دریافت محبت
- دست همسرت را بگیر!
- دعوا را تمام کنید
- دل همسر خود را بدست آورید
- دلایل اصلی مشاجرات تکراری بین زوج‌ها
- دلجویی
- دلخورم ، اما دوستت دارم
- دلخوری
- دلداده های هم فکر
- دو خط موازی هیچ‌گاه از هم دور نمی‌شوند
- دو گوش و یک دهان
- دوران مجردی را فراموش نکنید
- دوری های کوتاه مدت؛ نمک زندگی
- دوست دارید چه هدیه‌ای از شوهرتان بگیرید؟

www.takbook.com

www.takbook.com

- دوست داشتن و حس تملک
- دوستانه بجنگید
- دوستی
- ده جمله که مردها هیچ وقت حاضر به شنیدن آن نیستند
- ده دلیل عمده دروغ گفتن مردان به زنان !!!
- ده رابطه‌ی بی سرانجام
- ده شیوه علمی برای احساس شادمانی در زندگی
- ده کار که قبل از مرگ باید انجام داد
- ده نشانه یک رابطه ی موفق زناشویی
- رابط مناسب برای ارتباط
- رابطه زناشویی موفق، استرس را کم می‌کند
- راحت تر زندگی کنید
- راز شاد زیستن زوجین در کانون گرم خانواده
- راز و رمز شیرین زندگی کردن
- راز و رمز موفقیت همسران
- رازهای دوام یک زندگی مشترک
- رازهای سر به مهر زندگی
- رازهای نهفته در مردان
- رازهای یک خانواده خوشبخت
- رازهای یک زوج خوشبخت
- رازهایی در مورد آقایون
- رازی که بر غیر نگفتیم
- راه برخورد با خیانت همسر
- راه رسیدن به رویاهای فراموش شده
- راه و روش زن داری
- راه هایی برای فروپاشی یک رابطه!
- راهکار همسریابی
- راهکارهای موفقیّت در زندگی مشترک
- راهکارهایی برای پایان دادن به اختلافات خانوادگی
- راههای استحکام رابطه بین همسران
- راههای عملی دستیابی به تفاهم
- راه‌های کنار آمدن با خانواده همسر

www.takbook.com

www.takbook.com

- راههای مقابله با مشکلات
- راههایی برای تداوم عشق زناشویی و لذت از زندگی
- رفتارهای ناراحت‌کننده
- رفتار با همسر
- رفتار مرد با همسر خود از منظر روایات
- رفتارشناسی زندگی زناشوئی
- رفتارهای اختلاف انگیز زوجین و واکنش های دفاعی آنها
- رفتارهای زن و شوهر
- رفتارهای همسرتان ناراحت کننده است
- رقابت یا حسادت؟
- رمانتیک‌ترین مرد ایران
- رمانتیک‌ترین مرد ایران!
- رمز و راز موفقیت در ازدواج دوم
- رمز و راز همسرداری
- رموز جاودانگی عشق
- رنگ زندگی، طعم خوشبختی
- رو به سال های طلایی
- روابط زن و شوهر
- روابط متقابل زن و شوهر
- روابط همسران
- روانشناسی موفقیت
- روانشناسی و تقسیم بندی انواع عشق
- روانکاوی متأهلان
- روحتان را با نوشتن آرام کنید
- رودررو حرف بزنید
- روزی که درخت در آغوشش بود
- روش مفید برای آشتی کردن
- روش مناسب انتقاد کردن از مردان
- روش های مؤثر انتقاد سازنده
- روش هایی برای تثبیت علاقه و تفاهم در زندگی
- روشهائی آشتی کردن
- روشهای برخورد با نق زدن

www.takbook.com

www.takbook.com

- روشهای زنده نگه داشتن اشتیاق و علاقه در روابط
- روشهای عذرخواهی از همسر
- روشهای غلبه بر حسادت
- روش‌های کنترل مشکلات ارتباطی
- روشهای واداشتن مردان برای بیان احساست درونی
- روشهایی برای بازگرداندن خانمها
- روشهایی برای زندگی زناشویی موفق
- رهایی از دامهایی که خانمها می گسترند
- ریشهٔ مسائل زندگی مشترک در کجاست؟
- ریشه کنی بیکاری با فرهنگ سخت کوشی
- ریل‌های زندگی ما
- زبان عشق
- زبان مشترک،درمان همه ی دردها
- زن آرمانی، مرد آرمانی ... زندگی آرمانی
- زن دوم بگیرید
- زن ذلیلی نوین
- زن و شوهر های هزاره سوم
- زن و شوهرهای دوست داشتنی
- زن و مرد مثل لباس اند برای هم
- زن و مرد... مکمل، شریک یا رقیب
- زن ها عصبانی می شوند، اگر...
- زنان احساس گرا، مردان قدرت مدار
- زنان غار نشین، مردان شکارچی
- زنان و مردان اشتراک یا اختلاف؟
- زنان و مردان تفاوت‌ها، شباهت‌ها
- زنان ونوسی، مردان مریخی
- زندگی «لبه تیغ» نیست
- زندگی بدون عشق: آیا طلاق تنها راه حل است؟
- زندگی به روایت مرگ
- زندگی به سبک ایده‌آل
- زندگی بهتر در سایه آرامش
- زندگی جریان دارد

www.takbook.com

www.takbook.com

- زندگی خوب در دسترس است، اگر...
- زندگی در پنج پرده
- زندگی روی طاقچه عادت
- زندگی رویا نیست، زندگی زیبائیست
- زندگی زناشویی
- زندگی زناشویی خود را با تغییر دیدگاهتان بهبود بخشید
- زندگی زناشویی خود را محک بزنید
- زندگی فعال همراه با ورزش
- زندگی مشترک : برای "اکنون" زندگی کنید
- زندگی مشترک را به کام خود شیرین کنید
- زندگی مشترک و دخالت دیگران
- زندگی مشترک یعنی چه؟
- زندگی، عشق و دیگر هیچ
- زندگی، نمایشی از نگرش‌ها
- زندگی‌ات را شارژ کن
- زوایای پنهان
- زوج های شاد
- زوج های موفق و توصیه های کوتاه
- زوج‌های جوان بخوانند
- زوج‌های جوان شربت خوشبختی را بنوشید
- زوج‌های جوان، بی‌بهره از مهارت‌های زناشویی
- زوج‌های خوشبخت چگونه با اختلافات کنار می‌آیند؟
- زوج‌های ناموفق بخوانند!!!
- زوجین چگونه باید عصبانیت خود را کنترل کنند؟
- زیبایی های زندگی از دید جوانان
- سئوالاتی که باید از همسر بی وفای خود بپرسید
- سپاسگزار باش
- سر رشته زندگی را به دست بگیرید شیوه های مقابله انسان با مشکلات زندگی
- سردرگمی در دعوا
- سطل زباله و فوتبال
- سفید پوستان بیش از سیاه پوستان عاشق همسر خود هستند
- سقف آرزوهای ما!

www.takbook.com

www.takbook.com

- سکوت همیشه خوب نیست، مخصوصا برای همسران
- سلام زندگی
- سوءاستفاده از یک قانون
- سوءتفاهم؛ ماری که مدام نیش می زند
- سیب سرخ زندگی را با هم میل کنید، نه به‌تنهایی...
- سیر در گذشته
- شاد باش و شاد زی
- شاد زندگی کنید
- شادی در درون ماست
- شادی گمشده خانواده
- شادی های زندگی را با هم شریک شویم
- شادی‌ها و غم‌هایم را با تو تقسیم می‌کنم
- شانس دریک قدمی است
- شخصیت با خصیصه های فردی
- شخصیت پرشور
- شخصیت جدی
- شخصیت حساس
- شخصیت فارغ البال
- شخصیت ماجراجو
- شخصیت متلون
- شخصیت مراقب
- شخصیت مهر طلب
- شخصیت نمایشی
- شخصیت وابسته
- شخصیت وسواسی
- شخصیت وظیفه شناس
- شرط اساسی برای داشتن یک زندگی سعادتمند
- شریک در کار منزل
- شریک زندگی ؟
- شش اشتباه بزرگ که در ابتدای روابط مرتکب میشویم
- شش روش برای جبران صدمات عاطفی در زندگی مشترک
- شغل بانوان

www.takbook.com

www.takbook.com

- شما علم غیب ندارید
- شما هم دچار روزمره گی شده اید؟
- شناخت تفاوتهای زن و مرد
- شناخت صحیح عقل و احساس طرفین
- شناخت هدف زندگی
- شنونده باید عاقل باشد
- شوهر شما شیر است یا موش؟
- شوهرانتان را هرگز از واقعیات زندگی دور نگه ندارید
- شوهرانی که عشق را در زندگی می کشند
- شوهرداری خوب
- شیرین ترین جهاد; محبت به همسر
- شیوه اظهار علاقه - کشف نیازهای ضروری
- شیوه های جدید حفظ زندگی مشترک
- شیوه‌هایی برای همسرداری
- صبر و بردباری
- صحبت در مورد پول
- صحبت درباره روابط عاشقانه گذشته : صحیح یا غلط
- صداقت و صبر
- صدق و کذب احساسات
- صفات همسر خوب
- صمیمیت
- صمیمیت و استقلال
- ضرورت رعایت احترام زن و شوهر به حقوق یکدیگر
- ضرورت عشق
- طرز تهیه «شکلات زندگی»
- طلوع محبت در ایستگاه غروب
- عادت همسران ایده‌آل
- عاشق باشیم
- عاشقانه ها
- عاقبت روابط غیر منطقی
- عذر خواهی
- عزت نفس

www.takbook.com

www.takbook.com

- عشق به تنهایی کافی نیست
- عشق بهتر است یا ثروت
- عشق سیری چند؟
- عشق ما بیمار است
- عشق و زندگی
- عشق و زندگی
- عشق و میل به زندگی
- عشق های آینه وار
- علائم علاقه مندی زنان
- علل تنبلی
- علل شکست در ازدواج
- عواطف زنانه
- عوامل ترور در زندگی
- غلبه بر جنجالی دوسویه
- فرمان پذیری عاشقانه
- فرآیند حل مسائل در مشکلات زندگی
- فرآیند عادی شدن عشق
- فرد جدی نمی تواند بخندد
- فرهنگ شرم
- فقط آقایان بخوانند...
- فقط آقایان بخوانند.....
- فقط تو، خود خود تو...
- فقط خانمها بخوانند
- فقط زوجهای جوان که زندگی مشترکی دارند بخوانند !!
- فقط مرد ذلیل ها بخوانند....
- فقط همسران بخوانند !
- فقط یک همسر خوشحال یاری بخش است
- فلسفه عشق
- فواید در آغوش کشیدن و بغل کردن برای سلامتی
- فوت همسر و ازدواج مجدد
- قابل توجه آقایون!!!!!
- قانون از ازدواج مجدد می‌گوید

www.takbook.com

www.takbook.com

- قانون زندگی
- قبل از این که کارتان به جای باریک بکشد
- قدرت اخلاق
- قدردانی
- قرارهای ملاقات عاشقانه با همسر
- قرارهای ملاقات عاشقانه با همسر
- قواعد دوست داشتن
- قواعدی که با آن زندگی می کنید
- قوانین سبز
- قوانین شکستنی
- قهر نکن
- کات محبت درفیلم دعوا
- کار برای زندگی ، نه زندگی برای کار
- کاری بکن که می توانی
- کلماتتان را قبل از بیان بسنجید
- کلیدهای خوشبختی در زندگی زناشویی
- کلیدهای طلائی برقراری ارتباط موفق
- کم توجهی
- کمتر گله کن
- کمی به من گوش بده
- کنترل رفتار
- کنترل رفتار در روابط زناشویی
- کنترل مشاجره
- گاهی فکر می کنیم به بن بست رسیده ایم
- گریه نکنید
- گفت وگوی تلفنی
- گفتگو به‌جای مشاجره
- گفتگو میان زنان و مردان: یک سوء تفاهم بزرگ
- گفتنی‌ها کم نیست، من و تو کم گفتیم
- گفت‌وگو به جای مشاجره
- گوش شنوای آقایان
- گوش شنوای خانه

www.takbook.com

www.takbook.com

- گوش کنید، ببینید، بپرسید
- لذت بردن از زندگی در میانسالی
- لطفا با هم دوست باشید
- ما که زن و شوهر همیم...
- مامان! بابا! دعوا نکنید
- ماهیت شوخ طبعی از دیدگاه خانمها و آقایون
- مبانی طبیعی حقوق خانوادگی
- محبت
- محبت
- محبت به همسر
- مدرسه جادوگری
- مراحل تفکر در حل مشکلات
- مرد شما حرف هایتان را بهتر می فهمد، اگر...
- مرد مظهر محبت، زن مظهر محبوبیت
- مردان اعتراف می کنند، زنان توجه کنند!
- مردان غیرقابل تحمل!
- مردان مریخی، زنان ونوسی
- مردانی با روحیاتی جدید
- مردانی که می دانند، خوشبخت ترند
- مرگ عاطفی همسران چهار مرحله دارد!!
- مسائل جنسی و مشکلات مربوط به آن
- مسابقه بی برنده
- مسئولیت اداره خانواده بر عهده هر دوی ماست
- مسئولیت‌های متقابل زن و شوهر در خانواده چیست؟
- مستقیم حرف بزنید
- مشاجره های همسران در دوران تعطیلات
- مشاور خود باشید
- مشاوره برای زندگی سالم
- مشاوره‌های زناشویی برای داشتن زندگی بهتر
- مشکلات روابط زناشویی
- مشکلات زندگی
- مشکلات زندگی در سال‌های اولیه

www.takbook.com

www.takbook.com

- مشکلی که نباید مطرح شود!
- معجون خوشبختی
- مفاهیم مشترک
- مقاومت در مقابل آقایونی که...
- مقایسه بین زنان و مردان
- من چی میگم ..... اون چی میگه
- من حق زندگی کردن ندارم !
- من دیگر مجرد نیستم!
- من رفتار او را تغییر می دهم
- من می‌خواهم داماد بشوم!
- من و همسرم یک زندگی عاشقانه داریم زیرا...
- منظور واقعی خانمها از آنچه که می گویند !
- مواردی که در زندگی زوجین سبب اختلاف می شود
- مواظب باشید! در دام اختلافات نیفتید
- موانع ارتباطی
- موانع ازدواج دختران و پسران از دید خود آنها
- موانع گفت وگو
- موفقیت در زندگی
- مها رتهای کلامی زن وشوهر
- مهارت گوش دادن
- مهارت های برخورد با همسر
- مهارت های حل اختلاف
- مهارت های ده گانه زندگی
- مهارت های زندگی
- مهارت های مقابله با استرس
- مهارتهای ارتباطی همسران
- مهارت‌های زندگی مشترک
- مهرورزی کن
- می توان شاد هم زندگی کرد
- می دانید از زندگی چه می خواهید؟
- میانسالی و چالشهای زندگی مشترک
- می‌پرسم، غر نمی‌زنم!

www.takbook.com

www.takbook.com

- میتوان خوشبخت زندگی کرد
- میدونی زن و شوهر موفق کیه؟
- ناسازگاری در زندگی زناشویی
- نشانی زوجهای موفق کجاست؟
- نشوز و شقاق
- نطق مرا کور نکن، عزیزم!
- نقش تو چیست؟
- نقش روابط جنسی در زناشویی
- نقش سنتی زن در روابط زناشوئی
- نقشه ای برای لذت بردن از زندگی
- نکات کوچک در زندگی مشترک....
- نکات مهم راجع به همسرداری
- نکاتی پیرامون عادت به برقراری روابط بد عاشقانه
- نکاتی چند درباره شناسایی ، علت یابی و راهیابی مسائل خانوادگی
- نکاتی درباره ارتباط سالم با همسر
- نکته مهم برای همسران خانه
- نکته‌های پروانه‌ای
- نگاه مثبت، زندگی شاد
- نگاهی به عوامل موثر در پیدایش اختلافات زناشویی
- نگرانی های خود را واگذار کنیم نه مسئولیت های خود را
- نوشتن نامه محبت آمیز
- نهاد چند همسری
- نیازهای اساسی زنان و مردان بطور کاملا علمی و روانشناسانه
- نیمروی عاشقانه
- وابستگی اقتصادی و چند همسری دو روی سکه تفکر مرد سالارانه
- وابستگی و استقلال سالم و ناسالم
- وابستگی یا استقلال
- واقعیت ها را بپذیرید
- والاترین هدف زندگی مشترک چیست؟
- وجود همسرتان را عادی تلقی نکنید
- وداع با «قهر وآشتی»
- وصال کامل، ضامن توفیق در زناشوئی است.

www.takbook.com

www.takbook.com

- وظائف بانوان
- وظایف متقابل زن و شوهر
- وظیفه ای تعریف نشدنی
- وقتی زندگی رنگ می‌بازد
- وقتی عاشقان دوستان هم هستند
- وقتی عشق به آسانی رخ می دهد
- وقتی که رفتارهای همسرتان ناراحت کننده است
- وقتی همسرم به خانه برمی‌گردد چه کار کنم!؟
- ویتامین‌های عشق
- ویروس های زندگی مشترک
- ویژگی‌های خانم‌های ناآگاه !!
- ویژگی‌های زن و مرد خوب
- ویژگی‌های یک رابطه موفق زناشویی
- هنر حل معادلات زندگی
- هدیه مناسب برای آقایان
- هر سخن جایی و هر نکته مکانی دارد.
- هر صبح یک موهبت الهی است
- هرگز از ماه عسل عشق بیرون نیایید!!
- هرگز به مردان نگوئید
- هرگز کسی ندیده ام...
- هشت سوال طلایی
- هفت‌سین سفره زندگی
- همانی هستید که فکر می کنید
- هماهنگی در ازدواج
- همچنان دوست بمانید
- همراهی
- همسر ایده آل شما؟؟
- همسر ایده ال
- همسر ایده‌آل شما شخصیت وظیفه شناس
- همسر بزرگوار من!
- همسر خوب
- همسر خود را غریبه ندانید!

www.takbook.com

www.takbook.com

- همسر در سرای شوهر
- همسر شما آدم آهنی نیست!
- همسر قبلی خود را فراموش کنید
- همسر یا پرستار؟
- همسرآزاری و عوامل مؤثر بر آن
- همسران ، همکارانی عاشق
- همسران بدانند
- همسران شایسته
- همسران منفی‌نگر
- همسران و شرائط آنها
- همسرانه
- همسرتان به شما شک دارد؟
- همسرتان را آنگونه که هست دوست بدار
- همسرداری
- همسرداری
- همسرداری مدرن!!
- همسری موفق باشید
- همکلامی همسران
- همیشه پای یک زن در میان نیست
- هنر گفت‌وگو با همسر
- هنوز جای شکرش باقیه!
- هوای همنشین ابدی تان را داشته باشید
- یادمان رفت که عاشق بودیم
- یافتن عشقی فرای الفاظ و کلمات!
- یک آسمان ستاره
- یک دل و چندین دلبر
- یک دنیا مدارا
- یک زن دیگر
- یک قدم تا خوشبختی فاصله دارید
- یکی صبور،یکی قدرشناس

لینک دانلود : **http://vista.ir/?view=pdf**

www.takbook.com

www.takbook.com

«زندگی» بدون پشیمانی و حسرت

همه گاهی فکر می کنند که اگر کارهای بخصوصی را در گذشته انجام می دادند یا برعکس، زندگی حالشان چه تفاوتی می کرد. همه می دانند که چنین حسرت خوردنی بی فایده و پوچ است. به جای حسرت خوردن بهتر است اعمال خود را قبول کنید و از آن ها درس بگیرید.

● پشیمانی :

«پشیمانی» احساسی توام با یاس، نا امیدی و نارضایتی است. احساس ندامت از انجام عملی یا غفلتی است. به طور کلی، فردی که همیشه با احساس پشیمانی زندگی می کند، همیشه به گذشته خود افسوس می خورد و حسرت موقعیت هایی را می خورد که می توانست طور دیگری رفتار کند. شما تنها کسی نیستید که ممکن است به گذشته افسوس بخورد، به چیزها یا کسانی که از دست داده، به کارهایی که کرده یا نکرده و... این احساس گاهی به همه ما دست می دهد. مقدار مشخصی از آن اشکالی ندارد اما... خوب است که هر ازگاهی نگاهی بازنگرانه به زندگی مان داشته باشیم تا اطمینان یابیم که مسیر زندگی را درست طی می کنیم. اما این احساس می تواند گاهی ناسالم باشد. وقتی این عمل برای کسی به صورت عادت درآید و هر کار کوچکی را مشکل بزرگی فرض کند. اگر این احساس بخواهد به افسردگی فرد منجر شود، به این معنا است که فرد بیش از حد به این مسئله بها می دهد و زندگی اش توام با حسرت خوردن بر گذشته است.

● مال توی فیلم هاست... :

زندگی ما با انتخاب هایمان ساخته می شود. در فیلم سینمایی «مرد خانواده»، شخصیت «نیکولاس کیج» از مردی مجرد به مردی متاهل تبدیل می شود. او در این فیلم می بیند که با تغییر انتخاب هایش چطور می توانست زندگی متفاوتی داشته باشد. احساس پشیمانی و حسرت احساساتی کاملا عادی هستند. برای همه ما پیش می آید. مسئله مهم این است که نگذاریم این احساسات بر ما غلبه کند و زمام اختیار ما را در دست گیرد. چون باعث استرس و فشارهای روحی و روانی می شود که روی سلامتی جسمی و روحی ما تاثیرات مخربی از جمله سردرد، کمردرد و مشکلات گوارشی می شود. کنترل این احساس، نیاز به کمی تعادل شخصیت و داشتن دیدگاه و رفتاری سالم است.

● ۶ راه برای دوری از احساس پشیمانی

۱) همه چیز را کلی بررسی کنید:

هنگام تصمیم گیری ها همه جنبه های مسئله را بررسی کنید، جنبه های مثبت و منفی. بررسی همه جانبه کار تاحد زیادی از پشیمان شدن در آینده جلوگیری می کند. همیشه کمی به خود فرصت دهید، از تصمیم گیری های عجولانه بپرهیزید. درست است که بعضی چیزها خارج از کنترل شماست، اما اگر درست برنامه ریزی نکنید، باید منتظر عواقب بد آن باشید. در نظر گرفتن جنبه های مثبت و منفی هر تصمیمی، ممکن است همیشه باعث نشود که اشتباه کنید، اما اگر وقت گذاشته و خوب تحقیق کنید و همه جوانب را بسنجید، تاحد زیادی از حسرت خوردنتان در گذشته جلوگیری می کند.

۲) قاطع و محکم باشید:

وقتی تصمیمی می گیرید، بگذارید اجرا شود. مطمئن باشید و تردید نکنید. اجازه ندهید که مسائل حاشیه ای شما را از تصمیم تان منصرف کند.

۳) اتفاقات را بپذیرید:

واقعیت را بپذیرید. زندگی پر از حادثه است که شما از آن ها بی خبرید. بعضی از این حوادث خوب هستند و بعضی بد. اما باید مزه بدی را بچشید تا خوبی هم سراغتان آید. ما نمی توانیم جلوی روی دادن اتفاقات را بگیریم، باید آن ها را قبول کنیم و تا می توانیم از آن ها نهایت استفاده را ببریم.

www.takbook.com

www.takbook.com

۴) دست به عمل بزنید:

ببینید حسرت چه چیزهایی را می برید، و هرچه می توانید برای از بین بردن آن انجام دهید. اگر حسرت می خورید که در دوران دانشجویی زیاد مسافرت نکرده اید، همین حالا یک برنامه سفر برای خود درست کنید. کارهایی را که انجام نداده اید و حسرتش را می خورید، از همین الان انجام دهید.

۵) مثبت بیندیشید:

دیدگاهتان را تغییر دهید. درک کنید که اگر الان خوشحال و خوشبخت هستید، برای تجربه کردن چیزهای بخصوصی بوده است. شما نتیجه تجربیات گذشته تان و پذیرش مثبت آن ها هستید. بله، مثبت اندیشیدن هنگام مصائب و سختی ها کار آسانی نیست، اما وقتی دوستی یا آشنایی را از دست می دهید، به جای حسرت خوردن به چیزهایی که می خواستید به او بگویید و نگفتید، سعی کنید به خاطره های خوبی که با او داشته اید بیندیشید.

۶) مثل افراد شکست خورده رفتار نکنید:

اگر چیزی را از دست داده اید، حسرتش را نخورید. آنچه از دست رفته، تمام شده است و دیگر برنمی گردد. سعی کنید به آینده و به موفقیت هایی که می توانید به دست آورید فکر کنید.

نگران نباشید، لبخند بزنید! :هر چیزی که در گذشته برایتان اتفاق افتاده، حکمتی داشته است. باید سعی کنید که از آن ها درس بگیرید و برای آینده خود از این تجربیات استفاده کنید. فقط به حال و آینده فکر کنید، چون گذشته، دیگر گذشته است و نمی توانید به عقب برگردید. از هر لحظه زندگی لذت ببرید.

منبع : روزنامه ابتکار

http://vista.ir/?view=article&id=291510

vista.ir
Online Classified Service

«عشق» و میل به زندگی

عشق عبارتست از رغبت جدی به زندگی و پرورش آنچه بدان مهر می ورزیم. عشق یعنی حمایت، احترام و علاقه دو انسان به یکدیگر. عشق یعنی بودن در کنار دیگری و همراهی کردن او در تمام فراز و نشیب ها، شادی ها و ناکامی ها. عشق یعنی درك کردن و صبر داشتن.

در میل به عشق ورزیدن پیامی بسیار ساده نهفته است: «نمی خواهم از تو سوء استفاده کنم، از این که دوستت دارم لذت می برم. می خواهم تو را بشناسم، به احساست پی ببرم، با تو رشد کنم، در شادی و غم با تو شریك باشم، در کنار و همراهت باشم و با تو الفتی برقرار کنم.» ما در تنهایی رنج می کشیم و می میریم؛ ولی در کنار هم رشد می کنیم، تغذیه، ارضاء و سعادتمند می شویم. یکی از فواید مهم عشق ورزیدن این است که با داشتن آن انسان دنیای بزرگتری برای خود می سازد. به نظر «اوشو» عارف معاصر هندی، میل به عشق، قاطعانه ترین نشانه برای اثبات وجود خداوند است. چون انسان عشق می ورزد پس خدا وجود دارد. چون انسان بدون عشق نمی تواند زندگی کند پس خدا وجود دارد. عشق شوق وافر درونی برای یکی بودن با کل است. میل باطنی برای فنا شدن در وحدانیت. منشاء عشق جدایی است؛ ما از منشاء جدا شده ایم. اگر درختی را از خاك بیرون بیاوری اشتیاقی عظیم برای بازگشت به خاك و

www.takbook.com

www.takbook.com

ریشه دواندن در آن احساس خواهد کرد. زندگی درخت در خاك با خاك و از طریق خاك ممكن می شود و این یعنی عشق.

هر نوع عشق حتی عشق های مادی صورت هایی از عشق هستند که در نهایت ما را به مرحله ای از کمال می رسانند و از آنجا که کمال مطلق خداست در نهایت همه عشق ها به او ختم می شود. در مسیر خاك تا افلاك مراحل و مراتب گوناگونی از عشق را می توان برشمرد که هر فرد به تناسب رشدی که دارد، می تواند خود را به یکی از این مراتب برساند.

عاشق بودن از هر نوعی که باشد در رفتار انسان ها تحولات شگرفی را ایجاد می کند، این تحولات نیز طیف وسیعی را شامل می شوند. برخی از آنها محدود و کم تأثیرند و برخی دیگر آنچنان تحول ایجاد می کنند که جوامع بشری را تا قرن ها تحت تأثیر خود قرار می دهند و انقلابی در رفتار انسان ها به وجود می آورند.

مرد می تواند از طریق زن به هستی متصل شود و زن از طریق مرد در هستی ریشه می دواند. وقتی که این دو نیمه به هم می رسند و در یکدیگر ادغام می شوند برای اولین بار احساس ریشه داشتن و متصل بودن می کنند و لذتی بزرگ وجود آنها را فرا می گیرد. زن و مرد به مثابه دروازه هایی هستند که به درگاه خداوند گشوده می شوند. میل به عشق، میل به خداوند است. برخی می پندارند فقط زمانی می توانند عشق بورزند که شخصی را یافته باشند که از نظر آنان سزاوار عشق باشد؛ اما مطمئناً چنین شخصی یافت نمی شود زیرا مرد یا زن کامل اصلاً وجود ندارد.

از فواید مهم عشق ورزیدن این است که با تولید آن انسان دنیای بزرگتری برای خود می سازد.عشق یك اتفاق نیست، یك احساس نیست، بلکه خواستن است، گنجی است که نابرده رنج میسر نمی شود و دستیابی به آن مستلزم تحمل مشقت های فراوانی است. عشق یعنی خود را وقف خدمت کردن، یعنی برقراری ارتباط و خود را به لحظه ها سپردن، عشق یعنی نقض «من» و گریز از هرگونه خودرأیی و خودخواهی و خودکامگی. عشق از «من»، «ما» می سازد، از این رو موجب شکوفایی می شود. عشق فقط از درون کسی به بیرون جاری می شود که کسی نباشد. وقتی آکنده از غرور باشی عشق ناپدید می شود. همزیستی عشق و غرور ممکن نیست، این دو جایی در کنار یکدیگر ندارند.

مشکل وقتی پیدا می شود که بخواهیم ازدواج را با عشق درآمیزیم؛ آنگاه زیبایی عشق در مقابل واقعیت که همان نیازهای روزمره ازدواج است رنگ می بازد. بدین ترتیب ما بدترین دشمنان خود می شویم، چرا که با ایجاد تصویر ذهنی غیر واقعی از عشق، در برخورد با واقعیت سرخورده و مأیوس می شویم. عشق رؤیایی نمی تواند با روابط معمولی و متعادل همخوانی داشته باشد. بایستی به جای این که پیوسته در طلب عشق رؤیایی و هیجان فوق العاده باشیم زیبایی را در کارهای معمولی جستجو کنیم. هنگامی که عشق را از قلمرو تخیل و رؤیا بیرون آوریم و وارد زندگی روزمره کنیم انجام بسیاری از کارهایی که حقیر و پیش پاافتاده است نیز لذت بخش خواهد شد. آنچه زندگی اجتماعی را زیبا و دلپذیر می نماید عشق است.عشق چیزی نیست که ناگهانی و خود به خود به وجود آید. عشق آموختنی است و هر کس می تواند و باید عشق ورزیدن را بیاموزد. در مسیر زندگی کسی باید عشق ورزیدن را به شما آموخته باشد. اولین مربیان ما والدین ما هستند، گرچه کامل و بی عیب نیستند ولی کودك باید بداند که تجلی عشق است و وجودش از عشق لبریز است. احساس عزیز بودن به کودك کمك می کند احساس ارزشمندی کند و خودپنداره مثبت در او شکل گیرد. عشق گلی است بسیار ظریف و شکننده که باید محافظت، تقویت و آبیاری شود. عشق نیازی مبرم، حیاتی و همگانی است که تبلور آن شکوفایی و خلاقیت می آفریند و کمبود آن انسان را به فساد و تباهی می کشاند.

اگر هر یك از ما فقط یك نفر را داشته باشیم که بتوانیم با او صمیمانه درد دل کنیم کسی از درد تنهایی به جان نمی آمد. کسی که شما بتوانید درد خود را با او در میان بگذارید، ترسی از پنهان کردن مسائل خود از او نداشته باشید و او احساسات و عواطف شما را صمیمانه درك کند و به جای تضعیف روحیه، همدردی کند، دلداری دهد و به شما آرامش بخشد. از طریق دوستی و اتحاد با دیگران به همان نسبت بر توانایی‌هایمان و شادی هایمان افزوده می شود.باید با عشق و در عشق زندگی کنیم تا معنی و مفهوم واقعی حیات را درك کنیم و از آن لذت ببریم. خوشبختی هر کس در گرو احساسی است که نسبت به سایر انسان ها دارد. قبل از عشق ورزیدن باید تخم کینه و نفرت را از دل زدوده باشیم تا بتوانیم جایی برای عشق ورزیدن باز کنیم. دوست داشتن یکدیگر و عشق به همنوع، انگیزه اصلی انسان ها برای رعایت اصول اخلاقی است. خوشبختانه امروزه مردم به مسئله عشق توجه بیشتری نشان می دهند و آن را بدون احساس شرم و خجلت ابراز می کنند و دیگران را در عشق خود سهیم می سازند. چنانچه واقعاً جویای عشق و محبت هستید کوشش کنید بهترین شمایی را که در وجودتان نهفته است ارائه دهید. سلامت فکر و روح هر کس بستگی به میزان پایداری و عمق دوستی و رابطه او با دیگران دارد. شما فقط از آنچه دارید می توانید ایثار کنید پس اول زندگیتان را سرشار از شادی کنید. زندگی هدف نیست. زندگی یك روند متحول است و شما قدم به قدم آن را طی می کنید و اگر بتوانید این قدم ها و این لحظات را شادی بخش و نشاط آفرین کنید آن وقت است که به مفهوم واقعی زندگی کرده اید.

عشق، تقسیم کردن خوبی ها و زیبایی هاست. عشق، بخشیدن است. برخی وقتی شاد هستند خسّت به خرج می دهند و آن را با کسی

www.takbook.com

www.takbook.com

تقسیم نمی کنند، برعکس وقتی غمگین هستند ولخرج و دست و دلباز می شوند و دوست دارند دیگران را در غم و درد خود سهیم کنند. «احتکار» از هر نوع که باشد، سمی است. اگر ببخشی، وجود از سموم پالایش می یابد. وقتی هم که می بخشی در انتظار عمل متقابل یا پاداش نباش، حتی منتظر تشکر هم نباش بلکه از کسی که به تو اجازه داده چیزی را با او تقسیم کنی سپاسگزار باش.

اگر هر یك از ما فقط یك نفر را داشته باشیم که بتوانیم با او صمیمانه درد دل کنیم کسی از درد تنهایی به جان نمی آید. کسی که شما بتوانید درد خود را با او در میان بگذارید، ترسی از پنهان کردن مسائل خود از او نداشته باشید و او احساسات و عواطف شما را صمیمانه درك کند و به جای تضعیف روحیه، همدردی کند، دلداری دهد و به شما آرامش بخشد. از طریق دوستی و اتحاد با دیگران، به همان نسبت بر توانایی ها و شادی هایمان افزوده می شود. در این میان احتمال غم و رنج هم مسلماً وجود دارد، چون اقتضای زندگی است. زندگی در عین شادی و لذت، رنج و درد زیادی هم در بردارد، اما حُسن کار در این است که وقتی می گریم، کسی را در کنار خود دارم و هنگامی که او می گرید، مرا در کنار خود دارد، اما در تنهایی و بی کسی که درد بزرگی است، اشك نمی ریزیم.

حال از شما می پرسم که شما چه کسی را به عنوان معشوق خود برگزیده اید؟ او همسر شماست یا فرزندتان یا یکی از والدین شما و یا خواهر و برادر شما و یا دوست همجنس شما؟ فرقی نمی کند، انتخاب با شماست. اما چه زبانی را برای بیان عشق خود به کار می برید؟

- آیا زمانی را برای بودن در کنار او اختصاص می دهید؟
- آیا او را با کلام خود تأیید و تصدیق می کنید؟
- آیا در کارها به او کمك می کنید و در سختی ها از او حمایت می کنید؟
- آیا با او ارتباط فیزیکی دارید، تماس برقرار می کنید و او را مورد نوازش قرار می دهید؟
- آیا به او هدیه می دهید؟ (الزاماً هدایا مادی نیستند بلکه می توانند حتی جملات محبت آمیز شما باشد).

شما برای تداوم عشق و محبت خود چه راهکارهایی را تمرین می کنید؟ تمرین های زیر شما را در استمرار بخشیدن به عشق و محبتتان یاری می دهد. می توانید امتحان کنید.

۱ - زمانی را برای بودن در کنار همسرتان در نظر بگیرید. در اوقات معینی با او بیرون بروید. حتی می توانید برای مدت کوتاهی تلویزیون را خاموش کنید و با او گفتگو کنید.

۲ - با هم بودنتان را به خاطره خوشایندی تبدیل کنید.

۳ - به او بگویید که عاشقش هستید. حداقل روزی یکبار جمله «دوستت دارم» را به یکدیگر بگویید.

۴ - گاهی چراغ ها را خاموش کنید، شمع روشن کنید، غروب خورشید را بنگرید و یا زیر نور مهتاب با هم شام بخورید.

۵ - تعطیلات و اوقات فراغت را به یکدیگر اختصاص دهید.

۶ - برای خوشحال کردن یکدیگر هر کاری که می توانید انجام دهید. تا می توانید به یکدیگر هدیه بدهید و بدانید هدایا فقط اشیای مادی نیستند بلکه می توانند عبارات و جملات عاشقانه باشند.

۷ - هرگز درباره یکدیگر قضاوت نکنید و از هم انتقاد نکنید.

۸ - به یکدیگر احترام بگذارید و از هم حمایت کنید. با اظهار علاقه و قدردانی و تمجید و تحسین، مشوق و مدافع او باشید.

۹ - هنگام غم و شادی در کنار هم باشید و در گوش یکدیگر سخنان دلنشین زمزمه کنید و یکدیگر را نوازش کنید.

۱۰ - اسرار خود را به یکدیگر بگویید، اما همه آنها را فاش نکنید. از رؤیاها و آرزوهایتان برای یکدیگر حرف بزنید.

۱۱ - در کارها به یکدیگر کمك کنید.

۱۲ - با یکدیگر صادق باشید.

۱۳ - سعی کنید علائق همسرتان را بشناسید و به آنها احترام بگذارید و به انتظارات او جامه عمل بپوشانید.

۱۴ – گاهی برای یکدیگر نامه عاشقانه بنویسید و هرگاه خانه را ترك می کنید حتماً برایش یادداشت بگذارید.

۱۵ - و فراموش نکنید که «عشق» عمر را طولانی تر و زندگی را لذت بخش تر و تن و روان را سالمتر می سازد.

وجیهه زحمتکش

www.takbook.com

www.takbook.com

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=219288

vista.ir
Online Classified Service

«گذشت»یک هنر فراموش شده

گذشت ممکن است کاری بزرگ و الهی باشد اما هیچ کس تا به حال نگفته است که این کار، کاری آسان است زمانی که شخصی قلب شما را می شکند برایتان خیلی سخت است تا کینه و یا غصه ای که از او در دل شما نشسته است، از ذهن و قلب خود خارج کنید. اما ثابت شده در حالی که بخشیدن افراد کاری ممکن است ولی به هیچ عنوان دور از ذهن نیست و در عین حال برای سلامتی ذهن و جسم مفید و مؤثر خواهد بود.

دکتر فردریك لاسکین نویسنده «به خاطر خدا ببخشید» می گوید: افرادی که به راحتی مردم را می بخشند به دلیل کارهای نادرست و ناراحت کننده افرادی هستند که نسبت به سایر افراد کمتر دچار افسردگی می شوند و همچنین غضب و استرس از آنها دور است و همچنین بسیار امیدوار هستند و کمتر سیستم ایمنی بدن خود را تحریك کرده و مسلماً آرامش بیشتری نخواهند داشت.در اینجا به شما گفته می شود که در مواقع عصبانیت چگونه به خود آرامش دهید و تا حدودی تمدد اعصاب پیدا کنید.

●خود را آرام کنید:

عصبانیت خود را کنترل کنید، یکی از ساده ترین روش های مدیریت استرس را به کار ببرید: چند نفس عمیق بکشید و در مورد چیزی فکر کنید که به شما یك احساس خوب و زیبا را می دهد به عنوان مثال یك صحنه زیبا از یك منظره یا به کسی که شما عاشقانه دوستش دارید.

●منتظر نباشید که از شما عذرخواهی کنند:

اغلب اوقات شخصی که شما را آزرده است هیچ قصدی ندارد تا برای عذرخواهی نزد شما بیاید.

●بیش از حد خود را با مشکل درگیر نکنید:

به جای اینکه روی مشکل و ناراحتی پیش آمده تمرکز کنید یاد بگیرید عشق را جست وجو کنید و زیبایی ها و مهربانی های اطراف خود را ببینید زیرا کسی که در حق شما بدی کرده است حتماً روزی در جایی دیگر به شما محبت کرده است سعی کنید بیشتر آنها را به خاطر بیاورید.

●سعی کنید مسأله را از نقطه نظر و دیدگاه او ببینید:

اگر شما تصور کنید که جای او هستید ممکن است متوجه شوید آن شخص تمام این کارها و واکنش ها را به دلیل عصبانیت، خشم، و یا حتی عشق انجام داده است و سپس سعی کنید نامه ای از طرف شخصی که شما را آزرده است به خودتان بنویسید و تمام نقطه نظرهایی را که احساس می کنید ممکن است وجود داشته باشد، یادآور شوید.

●مزایای بخشش و بخشیدن را یاد بگیرید:

تحقیقات نشان داده است افرادی که بقیه را می بخشند انرژی بیشتری دارند، دارای اشتهای خوبی هستند و دچار اختلالات خواب نمی شوند.

www.takbook.com

www.takbook.com

●فراموش نکنید که خودتان را نیز ببخشید:

در بعضی از افراد بخشیدن خودشان بزرگ ترین و سخت ترین معضل است یاد بگیرید خودتان را نیز به دلیل کارهای خطایی که انجام داده اید سرزنش نکنید و خودتان را نیز ببخشید.

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=221213

vista.ir
Online Classified Service

«ما» به جای «من»، فرمول استحکام زندگی زناشویی

می خواهید زندگی زناشویی مستحکمی داشته باشید و احساسات آسیب دیده در ازدواج را تعمیر کنید باید بدانید برای مستحکم نگه داشتن زندگی زناشویی، نباید شخص شما روی همه جنبه های زندگی کنترل داشته باشید، پس این میل مداوم را سرکوب کنید. شاید از خود بپرسید چرا رها کردن و سرکوب کردن مگر زندگی مشترک به معنای نگه داشتن نیست جواب، منفی است؛ یعنی همیشه نباید به فکر نگه داشتن باشید. گاهی اوقات فقط رها کردن می تواند یک رابطه را نجات دهد، بخصوص زمانی که رها کردن به معنای آزاد شدن از طرز فکر منفی باشد. گاهی الگوی فکری و رفتاری به گونه ای شکل می گیرد که ما می خواهیم همیشه تعیین کننده باشیم، همه کارها آن طور که ما می خواهیم انجام شود و در تمام بحث ها و جدل ها برنده باشیم. اما شما می توانید با یک روش آگاهانه از این طرز فکر که «حرف ، حرف منه» خلاص شوید و با رهایی از این حرف، از زندگی زناشویی به شراکت حقیقی دست پیدا کنید.

می توانید به جای کلمات «من باید درست بگویم» و «من باید راضی باشم» از کلماتی مثل «ما باید با هم همه چیز را درست کنیم» و «ما باید راضی و خشنود باشیم» استفاده کنید. بدانید داشتن حس فروتنی و لطف، بخشی از هنر عاشقی و عشق ورزیدن است. با توجه به این نکات از همین امروز شروع کنید:

۱) از سمت رئیس بودن استعفا دهید: اگر از آن دسته افرادی هستید که دوست دارید همه امور مربوط به خانه، تربیت کودکان و بخش مالی زندگی مطابق نظر و حرف شما انجام شود، ما به شما اخطار می دهیم: خطر! خطر در کمین است، زیرا این طرز تفکر در خانواده به جای این که حس شراکت را به وجود آورد، فقط رئیس بودن را نشان می دهد. شما ازدواج می کنید که تشکیل یک زوج را بدهید، یعنی در همه چیز مشترک باشید. اگر تصمیم گیری مشترک داشته باشید، تجارب شایسته تری به دست خواهید آورد و این یعنی زندگی مشترک. باید زوجین در یک فضای آرام و آسوده و به طور مشترک تصمیم بگیرند زیرا بدین طریق بیشتر از زندگی خود لذت می برند. باید «روش من» و «روش تو» به «روش ما» تبدیل شود.

باید مسئولیت ها را تقسیم کنید، برای مثال بخش مالی خانواده را به عهده شوهرتان بگذارید، البته از او بخواهید در تمام موارد شما را در جریان بگذارد و در مواقع لازم با شما همفکری کند. شما هم می توانید مسئولیت امور داخلی خانه و دکوراسیون آن را برعهده بگیرید.

۲) دست از خیال پردازی بردارید: به خاطر بیاورید که قبل از ازدواج همیشه با خود فکر می کردید برای هم مناسب هستید، در روز ازدواج همه برایتان آرزوی خوشبختی می کردند و مدام این جمله را می شنیدید که «امیدواریم سال های سال با خوشی در کنار هم زندگی کنید» و شما نیز

www.takbook.com

www.takbook.com

این جمله را باور داشتید. پس چرا حالا این همه از هم دور شده اید چرا این جمله به نظرتان ناملموس می آید شاید با خود بگویید اگر شوهرم کمی مرتب تر بود، بهتر بود، اگر پول دارتر بود بهتر بود، اگر لاغرتر بود بیشتر دوستش می داشتم، اگر موهایش نمی ریخت خوش تیپ تر بود. این «اما و اگرها» را دور بریزید و دست از خیالبافی بردارید. اگر این اما و اگرها سراغ تان بیاید باید منتظر افسردگی و یأس شدید باشید، زیرا این آینده رؤیایی هیچ وقت به وقوع نمی پیوندد و شما با این اما و اگرها هرگز قدر فرصت های شیرین و نعمت هایی را که پیش روی شماست، نخواهید دانست.

۳) از عذرخواهی نترسید: گاهی اوقات یک عذرخواهی ساده و از صمیم قلب از فروپاشی یک زندگی زناشویی جلوگیری می کند. بخصوص اگر فردی هستید که به اشتباهات خود اعتراف نمی کنید و آنها را تقصیر خود نمی دانید، جملاتی مانند «متأسفم»، «معذرت می خواهم»، «اشتباه از جانب من بود»، «کارم کمی بچگانه بود» تأثیر فوق العاده ای خواهد داشت. گاهی اوقات لازم است که اشتباه خود را بپذیرید، یا قسمتی از آن را که تقصیر متوجه شما بوده، بپذیرید.

۴) احساسات خود را با یکدیگر در میان بگذارید: صداقت داشته باشید و از بیان احساساتتان نترسید. از بیان ترس ها، آرزوها، امیدها یا آنچه که شما را آزار می دهد، ابایی نداشته باشید. حتماً اگر شریک شما به جای دیدن خشم شما علت خشمگین شدن شما را بشنود و بداند، خوشحال خواهد شد و حتی شاید بتواند کمکی به رفع آن بکند. پس سعی کنید بین احساسات قلبی و ذهنی تان ارتباط برقرار کنید و با افشای رازها حس اطمینان را در یکدیگر تقویت کنید. از جملاتی مثل «قصدم آسیب رساندن به تو نبود» یا «ببخشید فقط کنترل خود را از دست دادم» استفاده کنید.

۵) زمینه مشترک پیدا کنید: به جای توجه به آنچه در آن اختلاف دارید و به جای پرداختن به شکاف هایی که میانتان است، سعی کنید وجوه مشترک یکدیگر را پیدا کنید و به آنها بها دهید. مثلاً شاید هر دو بخواهید کودکان سالم، قوی و موفقی داشته باشید، این می تواند یک هدف مشترک و مثبت باشد. بنابراین استفاده از جملاتی مثل ما یک هدف مشترک داریم و اینکه هر دو باید با هم هفکری کنیم تا به این هدف عالی دست یابیم، می تواند مؤثر باشد.

۶) رفتارهای نامناسب خود را ترک کنید: گاهی اوقات یک عذرخواهی ساده مشکل را حل نمی کند و بهتر است عادت بد خود را کاملاً ترک کنید، زیرا اگر این عادت تکرار شود، نمی توانید با یک عذرخواهی، رفتار نامناسب خود را نادیده بگیرید و حتی از ارزش معذرت خواهی نیز کاسته می شود. شما باید درباره رفتارهای نامناسب یکدیگر به هم تذکر بدهید، در اصلاح آن بکوشید و سعی کنید دیگر آن را تکرار نکنید.

استفاده از جملاتی مثل «دیگر این اشتباه را تکرار نمی کنم» و «قول می دهم بار آخر باشد» می تواند کاملاً مؤثر باشد.

منبع : بیرتک

http://vista.ir/?view=article&id=108293

vista.ir
Online Classified Service

«هوو» روزنامه‌ای!

خانمی تو یه مجلس خودمونی اظهار می‌کرد که این آقا (یعنی شوهرم) هرشب که به خونه می‌آد، سه‌چهارتا «هوو» برای من می‌آره. با تعجب گفتم: چطوری می‌تونه هرشب این کار را بکنه؟ مگه ممکنه؟! گفت آره هرشب روزنامه به‌دست وارد منزل می‌شه. وارد که می‌شه من سلام می‌کنم بچه‌ها هم سلام می کنن البته جواب هم می‌شنویم ولی بلافاصله وارد عمق روزنامه می‌شه. پسرش می‌آد سؤال می‌کنه می‌گه گوشم با تو است بگو. اما چشم و دلش تو روزنامه است.

www.takbook.com

www.takbook.com

به نظر تعبیر «هوو» از روزنامه تعبیر قشنگی است. چون کاری که «هوو» به طور طبیعی می‌کنه تجزیه و تقسیم محبت و نفوذ تو دل مرد است. حواسمان باشه که با ۵۰ تومان و صد تومانی که برای خرید یک روزنامه هزینه می‌کنیم سرمای زمهریر زمستون را جلوجلو تو کانون گرم خانواده جا ندیم.

نویسنده : پیام شعبانی

منبع : ۵ روز

http://vista.ir/?view=article&id=117212

vista.ir
Online Classified Service

(sms) یا پیام کوتاه و نقش آن در زندگی

هنگامی که انسان برای اولین بار « موبایل » یا همان « همراه » را به دست می‌گیرد شاید چیزی که بیش از همه او را به شگفت وادارد مخترع آن باشد که با اندک علمی که خدا به او بخشیده و با استعدادی که در وجود او به ودیعت نهاده چطور توانسته از آن علم بهره‌ها برد و در چه زمینه‌هایی استعداد خودرا شکوفا کند. که این در حقیقت سزاوار است که او را «بارک الله» (زنده باد) گفت و خداوندش را «تبارک» (بلند مرتبه.)

موبایل یا همان همراه که امروز مهمان اغلب خانواده‌ها گشته و برای به چنگ آوردنش هزینه نسبتاً زیادی صرف می‌شود و از بزرگ و کوچک با آن سر و کار دارند و یکی از وسایل مهم گفتگو و تبادل اطلاعات است کاربردهای بسیار زیاد و متفاوتی دارد که از جمله آن می‌توان به « sms » یا همان پیام کوتاه اشاره کرد که به وقت و ناوقت با شنیدن صدای مخصوص به آن آدم دست به جیب می‌شود و با بازکردن فایل مربوط به آن اقدام به خواندنش می‌کند.

شاید اگر زمان گذشته را به یاد آوریم که مردم اعم از حاکمان و محکومین برای رساندن پیامهای ضروری خود به دیگران چه در سطح منطقه‌ای و

www.takbook.com

www.takbook.com

چه در سطح بین‌المللی و گرفتن پاسخ آنها چه هزینه‌های سیاسی و اقتصادی می‌کردند و چه خطراتی را متحمل می‌شدند بیشتر به ارزش پیام کوتاه در عصر امروز که به عصر ارتباطات مشهور است پی برد.

جا دارد قبل از اینکه به نقش « پیام کوتاه » در زندگی بپردازیم گذری بر تاریخچه و چگونگی ارسال آن به مقصد داشته باشیم.

اولین پیام کوتاه سال ۱۹۹۲ در انگلستان فرستاده شد و سپس در اروپا رواج پیدا کرد و چند ماه طول کشید تا به آمریکا رسید. (۱)

در ایران برای نخستین بار در سال ۱۳۸۱ مورد بهره‌برداری قرار گرفت از این سال به بعد استفاده از پیام کوتاه به تدریج در بین کاربران ایرانی تلفن همراه فراگیر شد. در سال ۱۳۸۵، ۸ میلیارد پیام کوتاه در ایران مبادله شد در این سال روزانه ۲۰ میلیون پیام کوتاه توسط کاربران تلفن همراه رد و بدل می‌گردید که این رقم در روزهای خاص و اعیاد مختلف بیشتر می‌شد. در سال ۱۳۸۴ مناقصه‌ای برای ارائه خدمات پیام کوتاه به صورت انبوه توسط شرکت مخابرات ایران برگزار شد که طی آن سه شرکت رهیاب، آتیه و مگفا برنده شدند (۲).

فرهنگستان زبان و ادب فارسی در تاریخ ۲۷ تیر ۱۳۸۶، واژه (پیامک) را به عنوان جایگزین « sms » برگزید. (۳)

با وجود گستردگی این پدیده بد نیست بدانیم فرستادن پیام کوتاه چه راهی را طی می‌کند تا به مقصد می‌رسد.

« اس ام اس » مخفف سرویس پیام کوتاه به زبان انگلیسی است و مِتُد جدیدی برای ارتباط برقرار کردن با فردی است که صاحب تلفن همراه است. حد اکثر تعداد حروفی که در یک پیام کوتاه ارسالی جا دارد ۱۶۰ حرف است که این تعداد در زبانهایی همچون چینی به ۷۰ می‌رسد.

حتی اگر شما در حال صحبت کردن در پای تلفن همراهتان نباشید تلفن شما در حال ارسال سیگنال است و اطلاعات می‌گیرد و ارسال می‌کند. آنتن‌های بزرگ مخابرات وظیفه جا به جا کردن این اطلاعات را دارند. اگر شما حرکت کنید سیگنال تلفن همراه شما همراهتان جا به جا می‌شود و می‌تواند محل دقیق شما را مشخص کند و هر از گاهی نیز اطلاعاتی در اختیار مخابرات قرار داده می‌شود تا از وضعیت تلفن همراه شما مشخص باشد.

وقتی فردی می‌خواهد با شما تماس بگیرد سیستمهای اطلاعات و کنترل برج مخابرات به تلفن شما پیغامی ارسال می‌کند که کسی پشت خط شماست. برج مخابرات همچنین فرکانس‌های صدا می‌دهد تا بتوانید تلفن را جواب داده و صدای فرد را بشنوید. همین روند در ارسال پیام کوتاه نیز تکرار می‌شود. وقتی دوستی به شما پیام کوتاه می‌فرستد پیغام از آنتن‌های ارتباطی مخابرات گذشته و به برجک اصلی مخابرات و کانال کنترل می‌رسد و آنگاه است که به تلفن شما پیغامی ارسال می‌شود که اطلاعاتی در انتظار شماست و این دقیقاً همان زمانی است که شما متوجه می‌شوید که پیام کوتاه دارید. زمانی که شما پیام می‌فرستید هم همین راه طی می‌شود تا فرد پیغامتان را بگیرد.

دلیل اینکه شما نمی‌توانید پیغامی با بیش از ۱۶۰ حرف بفرستید نیز آن است که برای شلوغ نشدن سیستم ارسال پیامها، مخترعان این روش، روی این تعداد حرف موافقت کردند تا تعداد بیشتر از آنها ارسال نشود. (۴)

جالب اینجاست که برای دریافت پیغام لزوماً کار خاصی انجام نمی‌شود و اینکه تنها تلفن روشن باشد کافیست تا پیغام برسد و حتی اگر تلفن هم خاموش باشد این پیغام پشت درهای بسته تلفن هم می‌ماند تا بالاخره تلفن روشن شود و با پیدا شدن اولین سیگنال پیغام به فرد خواهد رسید و تا زمانی که خود فرد پیام را پاک نکند در سیم کارت وی می‌ماند. (۵)

متأسفانه امروزه بشریت بجای اینکه از این نعمت خدادادی که به دست انسان اختراع شده کمال استفاده ببرد و آن را در زمینه‌های مثبت به کار گیرد همانند دیگر نعمتها آن را مورد « سوء استفاده » قرار داده و به نقمت تبدیل کرده است و با رسیدن دست نا اهلان به آن اسباب اذیت و آزار و دلهره و وحشت دیگران شده اند و با فرستادن یک پیام منفی گاهاً وضعیت روحی و روانی بسیاری از انسانها و خانواده‌ها به هم ریخته و موجب لعن و نفرین و کینه و دشمنی شده اند.

« ذلک بأن الله لم یکُ مغیراً نعمة انعمها علی قوم حتی یغیروا ما بأنفسهم و ان الله سمیع علیم » ۵۳ انفال

ترجمه: این بدان خاطر است که خداوند هیچ نعمتی را که به گروهی داده تغییر نمی‌دهد مگر اینکه حال خود را تغییر دهند (و دیگر شایستگی نعمت خدا را نداشته باشند) و بی گمان خداوند شنوای (اقوال) و آگاه از (افعال) است.

برای اینکه برادران و خواهران ایمانی خدای ناخواسته در این وادی تنگ و تاریک « سوء استفاده » قرار نگیرند و در این مسیر گام بر ندارند که مبادا « نعمت الهی» بدست آنان به « نقمت » تبدیل شود از باب تذکر و یادآوری گرچه خودرا در مقام تذکر نمی‌بینم لازم دیدم به وظیفه دینی خود در این راستا اقدام کنم و توانسته باشم گام کوچکی در این راستا برداشته باشم زیرا قرآن می‌فرماید: و ذکّر فانّ الذّکری تَنفَعُ المؤمنین.

هنگامی که از پیام کوتاه صحبت به میان می‌آید دو ویژگی آن یعنی « کوتاه بودن » و « مفید بودن » و به تعبیر عربها « قلّ و دلّ » بودن آن به ذهن انسان خطور می‌کند.

www.takbook.com

www.takbook.com

« sms » یا همان پیام کوتاه یکی از وسایل برقراری ارتباط انسانها با یکدیگر و حفظ و استحکام آن است. انسان با توجه به اینکه موجودی است اجتماعی در زمینه‌های مختلف نیازمند آن است که با دیگران در ارتباط باشد و به حفظ این روابط دوام بخشد. اسلام نیز بر این موضوع مهم بسیار تأکید دارد و هر اسباب مشروعی از جمله افشای سلام بر یکدیگر که به ظاهر ساده بنظر می‌رسد منجر به این مهم گردد آن را تحسین کرده و برای آن ارزش والا و قداست خاصی قائل شده است و خود اصول روابط انسانها را با توجه به اولویت، به منظور رسیدن به هدف والا که همانا گسترش احسان در جامعه است در آیات و احادیث متعددی ترسیم کرده است که برای نمونه به چندی از آنها اشاره می‌کنیم:

« و اعبدو الله و لا تشرکوا به شیئاً، و بالوالدین احسانا و بذی القربی والیتمی والمساکین والجار ذی القربی والجار ذی الجنب والصاحب بالجنب وابن السبیل و ما ملکت ایمانکم ان الله لا یحب من کان مختالاً فخوراً (۳۶) الذین یبخلون و یأمرون الناس بالبخل و یکتمون ما اتاهم الله من فضله و اعتدنا للکافرین عذابا مهینا (۳۷) نساء

ترجمه: (تنها) خدا را عبادت کنید و (بس، و هیچ کس) و هیچ چیزی را شریک او مکنید. و نیکی کنید به پدر و مادر، خویشان، یتیمان، درماندگان و بیچارگان، همسایگان خویشاوند، همسایگان بیگانه، همدمان (در سفر و در حضر و همراهان و همکاران)، مسافران (نیازمندی که در شهر و مکان معینی اقامت ندارند) و بندگان و کنیزان، بیگمان خداوند کسی را دوست نمیدارد که خودخواه و خودستا باشد....

(آنان) کسانیند که خود بخل می‌ورزند و مردمان را نیز به بخل می‌خوانند، و نعمتی را که خداوند بدیشان داده است پنهان میدارند و (نه خودشان از آنان استفاده می‌کنند و نه دیگران را از آن بهره مند میسازند و پیوسته سعی در کفران نعمت مادی و معنوی دارند، اینان بدانند که) ما برای کسانی که (همچو ایشان) کفران نعمت می‌کنند، عذاب خوار کننده ای آماده کرده ایم.

« لیس البرّ ان تولّوا وجوهکم قبل المشرق والمغرب و لکنّ البرّ من آمن بالله والیوم الاخر والملائکة والکتاب والنبیین واتی المال علی حبّه ذوی القربی والیتمی والمساکین وابن السبیل والسائلین و فی الرّقاب و اقام الصلاة واتی الزکاة والموفون بعهدهم اذا عاهدوا والصابرین فی البأساء والضّراء و حین البأس اولئک الذین صدقوا و اولئک هم المتّقون» (۱۷۷) بقره

ترجمه: اینکه (به هنگام نماز) چهره‌هایتان را به جانب مشرق و مغرب کنید، نیکی (تنها همین) نیست (و یا ذاتاً رو کردن به خاور و باختر، نیکی بشمار نمی‌آید) بلکه نیکی (کردار) کسی است که به خدا و روز واپسین و فرشتگان و کتاب (آسمانی) و پیغمبران ایمان آورده باشد، و مال (خود) را با وجود علاقه ای که بدان دارد (و یا به سبب دوست داشت خدا، و یا با طیب خاطر) به خویشاوندان و یتیمان و درماندگان و واماندگان در راه و گدایان دهد، و در راه آزادسازی بردگان صرف کند، و نماز را بر پا دارد، و زکات را بپردازد، و (نیکی کردار کسانی است که) وفا کنندگان به پیمان خود بوده هنگامی که پیمان بندند، و (به ویژه کسانی نیکند و شایسته ستایشند که) در برابر فقر (و محرومیتها) و بیماری (و زیان و ضررها) و به هنگام نبرد، شکیبایند و (استقامت می‌ورزند اینان کسانی هستند که راست می‌گویند (در ادعای ایمان راستین و پیجوئی اعمال نیک) و به راستی پرهیزکاران (از عذاب خدا با دوری گرفتن از معاصی و امتثال اوامر الهی) ایناننند.

و پیغمبر در این راستا فرموده است:

مثل المؤمنین فی توادّهم و تراحمهم و تعاطفهم کمثل الجسد اذا اشتکی منه عضوٌ تداعی له سائر الجسد بالسهر والحمّی

ترجمه: مثل مؤمنان در دوستی و مهربانی به یکدیگر چون داستان تن است. همینکه اندامی از آن بدرد آید دیگر اندامها با شب زنده داری و تب به فریادش پاسخ می‌دهند.

● « روایت از شیخان»

و بازی بخاری در صحیح خود نقل کرده است که رسول خدا (ص) فرموده است « والذی نفسی بیده لا یومن احدکم حتّی یحبّ لاخیه ما یحبّ لنفسه.

ترجمه: قسم به کسیکه وجودم در دست قدرت اوست هیچ یک از شما مومن کامل نیست مگر اینکه آنچه را که برای خود دوست دارد برای برادر (نوعی) خود نیز دوست بدارد.

و چه زیبا سعدی علیه الرحمة سروده است:

بنی آدم اعضای یکدیگرند/ که در آفرینش زیک گوهرند

چو عضوی به درد آورد روزگار/ دیگر عضوها را نماند قرار

گذشتگان برای تحقق این امر مهم یعنی « رابطه اجتماعی و حفظ و دوام آن » هزینه‌های بسیاری در قالب مسافرت چندین روزه و چندین ماهه و خستگی راه و صرف وقت و هزینه‌های مادی در قالب هدیه و غیره و خطرات جانی و مالی در طول مسیر متحمل می‌شدند . اگرچه عمل گذشتگان

www.takbook.com

www.takbook.com

– صرف نظر از معایبی که هم به همراه داشت – از آب و تاب و لذت بیشتری برخوردار بود و رنگ و بوی خاص خود داشت و از نظر دینی ثواب بیشتری به خود اختصاص می‌داد. اما در دنیای امروز با این همه مشکلات و گرفتاری که انسان برای خود درست کرده و دارد چوبش را هم می‌خورد برقراری ارتباط با همدیگر و حفظ آن با هر وسیله ممکن از جمله یک پیام کوتاه ارزشمند، از جایگاه خاصی برخوردار است و آن چیزی که در معیار و میزان دینی مقدم بر عمل و موجب اجر و پاداش است « نیت » است « پیام کوتاه » همانطور که به آن اشاره شد می‌تواند یکی از وسایل مهم برقراری روابط انسانها و حفظ و استحکام آن از دورترین نقطه دنیا با همدیگر باشد و از صرف کردن هزینه‌های مادی زیاد و اتلاف وقت و از قیل و قال و سخنان بیهوده و گزافه گوئی جلوگیری می‌کند.

صرفنظر از مفاد پیام که سیاسی باشد یا اقتصادی، اخلاقی باشد یا اجتماعی، فرهنگی باشد یا هنری، داستانی باشد یا طنز و شوخی و غیره و جنبه خبری داشته باشد یا انشائی، نیروی « عقل » و « چشم » و « دست » بطور مستقیم و بقیه « وجود انسان » بطور غیر مستقیم در ارسال یک پیام شریکند و چون « پیام » اغلب معرف شخصیت صاحب پیام است و از منظر دینی آدمیت در رابطه با اعمالی که بوسیله اعضای بدنش از جمله « گوش و چشم و قلب و دست و پایش » که از آن سر می‌زند مورد بازخواست قرار می‌گیرد:

«ان السمع والبصر والفؤاد کلّ اولئک کان عنه مسئولا » ۳۶ اسراء

« الیوم نختم علی افواههم و تکلمنّا ایدیهم و تشهد ارجلهم بما کانوا یکسبون » ۶۵ یس

لذا بر ما واجب است که در این راستا دقت لازم را به خرج دهیم و مسئولانه عمل کنیم تا خدای نخواسته در ردیف شیاطین جن و انس که به یکدیگر « زخرف القول » سخنان بیهوده ارسال می‌کنند قرار نگیریم و همچنین از نفوذ ابلیس به « اموال و دارائی » خود جلوگیری کنیم زیرا - ابلیس در پی آنست که در اموال و دارائی ما خودرا شریک گرداند و آنرا وسیله گمراهی ما قرار دهد.

در سوره اسراء اینچنین در قرآن آمده است که:

« قال ارئیتک هذا الذی کرّمت علی لئن اخّرتن الی یوم القیامة لأحتنکنّ ذریتهُ الا قلیلاً-۶۲ قال اذهب فمن تبعک منهم فان جهنم جزاءُکم جزاءً مَوفوراً-۶۳ و استفزز من استطعت منهم بصوتک و اجلب علیهم بخیلک و رجلک و شارکهم فی الاموال والاولاد وعدهم و ما یعدهم الشیطان الّا غروراً-۶۴ انّ عبادی لیس لک علیهم سلطان و کفی بربّک غروراً»

ترجمه: شیطان گفت: به من بگو که آیا این همان کسی است که او را بر من ترجیح و گرامی داشته ای ؟! (جای تعجب است). اگر مرا تا روز قیامت زنده بداری، فرزندان او را همگی جز اندکی (با گمراهی) نابود می‌گردانم (و لگام وسوسه را به دهانشان می‌زنم و به جاده خطا و گناهان می‌کشانم)

خدا فرمود: برو! (تا روز رستاخیز به تو مهلت داده می‌شود و هرچه می‌خواهی بکن آدمیزادگان از عقل و اراده برخوردارند) کسانی که از ایشان از تو پیروی کنند دوزخ سزای شما (اهریمنی و آنان) است و سزای فراوان و بی نقصانی است و بترسان و خوار گردان با ندای (دعوت به م=??? ?ود هر کسی از ایشان را که توانستی و لشکر سواره و پیاده خود را بر سرشان بشوران و بتازان (و همه تلاش خویش را برای شکست دادن و گول زدن ایشان بکارگیر) و در اموال آنان (با تشویق و تحریکشان برای کسب آن از حرام و صرف آن در حرام) و در اولاد ایشان (با گول زدن اولیاء و رهنمود فرزندانشان به کفر و فساد در پرتو تربیت نادرستشان) شرکت جوی و آنان را (به نبودن حساب و کتاب و بهشت و دوزخ، یا به شفاعت خدایان بتان و بزرگواری خاندان و غیره) وعده بده (و بفریب)، و وعده شیطان به مردمان جز نیرنگ و گول نیست.

بیگمان سلطه ای بر بندگان (مخلص و مؤمن) من نخواهی داشت و همین کافی است که (ایشان در پناه خدایند و) پروردگارت حافظ و پشتیبان (این چنین بندگان) است.

لذا بطور خلاصه می‌توان گفت به منظور اینکه پیام سودمند واقع شود لازم است از خصوصیات زیر برخوردار باشد:

۱) از نظر ظاهر و باطن پاک باشد، آلوده نباشد.

۲) بشارت دهنده باشد نه تنفّر آمیز.

۳) رشد دهنده باشد نه اغواگر..

۴) سازنده باشد نه ویرانگر.

۵) حیات بخش باشد نه تحقیر آمیز

و به تعبیر قرآنی بر حول برّ و تقوی بگردد نه بر اثم و عدوان. « تعاونوا علی البرّ والتقوی ولا تعاونوا علی الاثم والعدوان » مائده ۲

و نکته آخر اینکه مقام و جایگاه گیرنده پیام را مد نظر داشته باشیم. امید است این تذکر دینی در بارگاه حق مورد پسند و در پیش دوستان سودمند

www.takbook.com

www.takbook.com

واقع بیفتد

در پایان توجه شما خوانندگان گرامی را به چند پیام کوتاه قرآنی که تعیین کننده روابط ما با اطرافیان است جلب می‌کنم و شما را به حضرت دوست می‌سپارم، زیرا سخن دوست از هرچیز نکوتر است.

● پیامهای قرآنی درباره روابط ما با اطرافیان

۱) با « خدا »: واعبدوا الله و لا تشرکوا به شیئاً (نساء۳۶)

ترجمه: (تنها) خدا را عبادت کنید و (بس و هیچکس و) هیچ چیزی را شریک او مکنید.

۲) با « رسول خدا »: و ما اتاکم الرّسول فخذوه و ما نهاکم عنه فانتهوا (حشر۸)

ترجمه: چیزهایی که پیغمبر برای شما (از احکام الهی) آورده است اجراء کنید، و از چیزهایی که شما را از آن بازداشته است، دست بکشید.....

۳) با « والدین » و بالوالدین احسانا امّا یبلغنّ عندک الکبراحدهما او کلاهما فلا تقل لهما افّ و لا تنهرهما و قل لها قولاً کریماً (اسراء۲۳)

ترجمه: و به پدر و مادر نیکی کنید (و با آنان نیکو رفتار نمایید). هرگاه یکی از آن دو یا هر دوی ایشان نزد تو به سن پیری برسند (کمترین اهانتی بدیشان مکن و حتی سبکترین تعبیر نامؤدّبانه همچون) اف به آنان مگو، و بر سر ایشان فریاد مزن (و آنان را از پیش خود مران) و با سخنان محترمانه با آن دو سخن بگو.

۴) با « زنان »: و عاشروهنّ بالمعروف فان کرهتموهن فعسی ان تکرهوا شیئاً و یجعل الله فیه خیراً کثیراً (نساء۱۹)

ترجمه: با زنان خود بطور شایسته (در گفتار و کردار) معاشرت کنید، و اگر هم از آنان (به جهاتی) کراهت داشتید (شتاب نکنید و زود تصمیم به جدائی نگیرید) زیرا چه بسا که از چیزی بدتان بیاید و خداوند در آن خیر و خوبی فراوانی قرار بدهد.

۵) با « فرزندان »: قوا انفسکم و اهلیکم ناراً(تحریم ۶)

ترجمه: ای مؤمنان ! خود و خانواده خویش را از آتش دوزخی برکنار دارید که افروزینه آن انسانها و سنگها است.

۶) با « برادران ایمانی » انما المؤمنون اخوة فأصلحوا بین اخویکم(حجرات ۱۰)

ترجمه:فقط مؤمنان برادران همدیگرند، پس میان برادران خود صلح و صفا برقرار کنید.

۷) با « پدر و مادر، خویشاوندان، یتیمان، درماندگان، بیچارگان، همسایگان خویشاوند، همسایگان بیگانه، همدمان در (سفر و حضر و همراهان و همکاران) مسافران، بندگان، کنیزان »: واعبدو الله ولا تشرکوا به شیئا و بالوالدین احسانا و بذی القربی و الیتمی و المساکین والجار ذی القربی والجار الجنب والصاحب بالجنب وابن السبیل و ما ملکت ایمانکم نساء ۳۶

ترجمه: (تنها) خدا را عبادت کنید و (و بس و هیچکس و) هیچ چیزی را شریک او مکنید. و نیکی کنید به پدر و مادر، خویشان، یتیمان، درماندگان و بیچارگان، همسایگان خویشاوند، همسایگان بیگانه، همدمان (در سفر و در حضر و همراهان و همکاران)، مسافران (نیازمندی که در شهر و مکان معینی اقامت ندارد) و بندگان و کنیزان.

۸) با « متقین »: و اجعلنا للمتّقین اماماً (فرقان ۷۴)

ترجمه: ما را پیشوای پرهیزگاران گردان (به گونه ای که در صالحات و حسنات به ما اقتداء و از ما پیروی نمایند)

۹) «ظالمین »: ولا ترکنوا الی الذین ظلموا افتمسّکم النار(هود ۱۱۳)

ترجمه: و به کافران و مشرکان تکیه نکنید (که اگر چنین کنید) آتش دوزخ شما را فرو می‌گیرد.

۱۰) جهان هستی »: و یتفکّرون فی خلق السّموات والارض ربّنا ما خلقت هذا باطلا سبحانک فقنا عذاب النار (ال عمران۱۹۱)

ترجمه: و در باره آفرینش (شگفت انگیز و دلهره انگیز و اسرار آمیز) آسمانها و زمین می‌اندیشند (و نقشه دلربا و ساختار حیرتزای آن، شور و غوغائی در آن بر می‌انگیزد، و به زبان حال و قال میگویند) پروردگارا ! با این (دستگاه شگفت کائنات) را بیهوده و عبث نیافریده ای ؛ تو منزه پاکی (از دست یا زیدن به کار باطل !) پس ما را (با توفیق بر انجام کارهای شایسته و بایسته) از عذاب آتش (دوزخ) محفوظ دار.

منبع : پایگاه اطلاع‌رسانی اصلاح

http://vista.ir/?view=article&id=302429

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

۱۰ خطای مسلم آقایون در روابط

همه ما به نحوی مشکلات موجود در روابط با جنس مخالف را تجربه کرده ایم. همه چیز از قرارهای ملاقات شروع می شود، در این زمان هر دو طرف بهترین روحیات و خصوصیات اخلاقی خود را به نمایش می گذارند. پس از سپری شدن چند ماه، به تدریج پرده ها از مقابل دیده ها برداشته می شود، حقیقت آشکار شده و افراد خود واقعی شان را نشان می دهند.

آقایون معمولاً در مراحل اولیه ارتباط، دچار اشتباهات بسیار زیادی می شوند، ما هم اینجا هستیم تا به آنها کمک کنیم که از ۱۰ نمونه از بدترین نوع این اشتباهات پرهیز کنند. اگر به تازگی وارد یک رابطه شده اید و یا در یک رابطه طولانی مدت قرار دارید، شاید بهتر باشد قلم و کاغذ را بردارید (و یا خودتان را راحت کنید و از روی این مقاله پرینت بگیرید.)

۱) دادن قدرت بیش از اندازه به خانم

اگر مردها در رابطه قدرت بیش از اندازه ای به خانم ها بدهند (البته اگر نخواهیم بگوییم تمام قدرت) خودشان را به دردسر می ا ندازند. اگر خانم تصمیم بگیرد که شما چه زمانی باید بیرون بروید، چه موقع رابطه جنسی داشته باشید، با کدامیک از دوستانتان می توانید ارتباط داشته باشید، و حتی برای رفتن به میهمانی رنگ لباستان را نیز آنها انتخاب کنند، باید بدانید که دچار مشکلات بزرگی خواهید شد.

معمولاً این قبیل مشکلات برای آقایونی پیش می آید که تصور می کنند لیاقت داشتن خانمی، مثل همسرشان را ندارند. به همین دلیل خودشان را در جایگاهی نمی بینند که بخواهند برای رابطه تصمیم گیری نمایند. اگر شما مرد خوبی هستید و شایستگی داشتن یک همسر خوب را دارید پس باید در مورد رابطه تان بازاندیشی کنید. اگر قدرت به صورت ۵۰-۵۰ میان شما تقسیم شود، آنگاه مشکلات به حداقل میزان موجود خواهند رسید. به هر حال ۵۰-۵۰ خیلی بهتر از ۲۰-۸۰ است که شما حتی نتوانید خودتان را در آخرین قسمت ۲۰ نگه دارید.

۲) کنترل بیش از اندازه

هر چند پیشنهاد شده که کنترل تمام امور را در اختیار خانم نگذارید، اما در عین حال باید توجه داشته باشید که انجام این کار توسط خودتان نیز گزینه مناسبی به شمار نمی رود. چالش هایی که بر سر مسئله قدرت به وجود می آید می تواند سبب ایجاد جر و بحث و دعوا در محیط خانوادگی شود. در یک رابطه، هیچ جایی برای رقابت وجود ندارد.

زمانی که نوبت به مقوله "قدرت" می رسد هر دو طرف باید با رعایت کامل احترام، و در کمال ادب در این این مسئله با یکدیگر به گفتگو بنشینند. اغلب خانم ها به مردهای کنترل گر علاقه ای ندارند و در کنار آنها احساس ناامنی می کنند.

۳) کار خوب امروز فقط تا فردا دوام دارد

خانم ها معمولاً بیشتر از حافظه کوتاه مدت خود استفاده می کنند. گل و شکلات هایی که امروز برایشان هدیه گرفته اید، نشان دهنده ی عشق شما در همین امروز هستند، فردا یک روز جدید است و شما باید به نحوی دیگر عشقتان را به آنها ثابت کنید. آقایون معمولاً اعمال محبت آمیز خود را فراموش نمی کنند و متوجه نمی شوند که خانم دیگر هیچ تمایلی به پوشیدن لباس زیبایی که همین ۳ روز پیش برایشان خریده اید، ندارند.

برای اینکه یک مرد ایده آل باشید نیازی نیست از کارهای روزمره خود فاصله بگیرید، اما به هر حال برای رسیدن به موفقیت باید این امور را در ذهن

www.takbook.com

www.takbook.com

داشته باید.

۴) سلطه جویی و مالکیت بیش از حد

اگر همسرتان به شما بگوید که از مردهای سلطه جو، خود پسند و دیکتاتور خوشش می آید، آنوقت رابطه شما کامل خواهد بود –البته اگر اسمتان جوزف استالین باشد– در حقیقت هیچ خانمی از مردهای حسود خوشش نمی آید و دوست ندارد کسی مرتباً به او تذکر دهد که چه کاری را باید انجام دهد و چه کاری را نباید انجام دهد.

البته اصول ابتدایی موجود در روابط همیشه حاکی از این امر هستند که هدایت روابط بر عهده آقایون است. باید توجه داشت که این امر نیازمند رسیدن به بلوغ کامل فکری و پذیرش حس مسئولیت است. یک مرد هیچ گاه نباید تصور کند که همسرش از نظر روحی و یا احساسی در مکانی پایین تر از حد او قرار دارد و به همسرش مانند یکی از مایملکاتش بنگرد.

۵) اجازه به دخالت خانواده یا دوستان در رابطه

در اینجا فقط یک "نه" واقعی لازم است. اگر ازدواج کرده اید و اجازه می دهید خویشاوندان سببی در روابط شما دخالت کنند، باید بگویم که شما در حال راه رفتن بر روی یک لایه ی نازک یخ هستید.

اگر خانم اجازه کنترل امور را به شما داده باشد، باز هم دوست ندارد که حرف های شما دیکته ی حرف های مادر، خواهر برادر یا پسر عموهایتان باشد. خانم ها دوست ندارند کارهایشان به آنها دیکته شود و این امر به ویژه زمانیکه از طرف یک فرد خارجی باشد، آنها را بیش از پیش ناراحت می کند.

شما همچنین نباید به خانواده همسرتان هم اجازه بدهید که در روابط شما دخالت کنند. شاید هر کس به شخصه نظری داشته باشد، اما این نظر خود زوجین است که باید مورد توجه قرار بگیرد. نباید اجازه دهید که عقاید خارجی بر روی رابطه شما تاثیر بگذارند.

۶) احترام گذاشتن

او ملکه زیبای شماست، گوله نمک است، عسل، شکلات، آبنات.... بله همه این ها هست، اما در عین حال او یک انسان هم هست. به این معنا که اگر به شما احترام می گذارد، دوست دارد شما هم به او احترام بگذارید.

گاهی اوقات باید به انسان ها تنها به دلیل بودنشان احترام بگذاریم:

الف) مادر – چرا که او خانمی است که شما را به دنیا آورده و بزرگتان کرده.

ب) همه خانم ها – چرا که آنها انسان هستند و خداوند به ما گفته که با جنس مؤنث مهربان باشیم و به آنها احترام بگذاریم.

البته در کنار این احترام گذاشتن، در عذر خواهی نباید زیاده روی کنید (مگر اینکه واقعاً اشتباه از جانب شما بوده باشد) تصور نکنید که او همیشه همه ی کارها را درست انجام می دهد و همیشه شما مقصر هستید. هیچ گاه تقصیر امری که اشتباهش از جانب شما سر نزده را به گردن نگیرید.

هیچ گاه او را بر روی سکوی بلندی قرار ندهید که فراموش کند زمین کجاست. یک خانم هیچ گاه دوست ندارد با یک مرد سطحی نگر ارتباط برقرار کند.

۷) کمال گرایی

اگر شما در آن موقعیتی نیستید که دلتان می خواسته (حال چه از نظر اقتصادی، علمی، یا عاطفی) مسئله ای نیست. خانم ها اغلب به آینده فکر می کنند، به همین دلیل لازم نیست که در زمان برقراری ارتباط با یک خانم، کل دنیا در دست هایتان باشد.

خانم ها به تدریج انتظار دارند که شما پیشرفت کرده و نتایج مطلوبی را بدست آورید. سعی کنید همیشه در همان جایگاه اولیه باقی نمانید؛ حتی اگر بهترین نیستید، باز هم سعی کنید به آرزوهای خود بچسبید و برای رسیدن به آنها تلاش کنید.

۸) انتخاب همسر تنها از روی ظاهر

این کار بسیار خطرناک است؛ اما متاسفانه بیشتر آقایون نمی توانند از آن بگذرند.

جذابیت ظاهری یکی از موارد قابل توجه است؛ به همین دلیل گاهی اوقات آقایون فراموش می کنند که مسائل مهم دیگری نیز وجود دارند. از آنجایی که آقایون تعلق به سرزمین " تصویرگرایی" دارند، قضاوت اولیه شان بیشتر از روی شمای کلی خانم ها شکل می گیرد. پس از اینکه از نظر ظاهری به خانمی علاقمند شدند، آنوقت تازه به فکر مسائل عمیق تر می افتند که متاسفانه دیگر خیلی دیر شده.

هیچ گاه مسائل مهمی مانند: احساس متقابل، میزان سازگاری، و تفهیم دو جانبه را فراموش نکنید.

www.takbook.com

www.takbook.com

۹) ارجحیت دادن دیگران نسبت به خانم

این دیگران شامل دوستان، اقوام، همکاران، حیوانات خانگی، اتومبیل شخصی و سرگرمی هایتان می شود.

کاملاً معقول است اگر بخواهید گاهی با دوستانتان بیرون بروید، و یا شاید کارهای بسیار زیادی برای انجام دادن داشته باشید؛ اما هیچ یک از این موارد نباید نسبت به مسائل خانوادگی ارجحیت داشته باشند. زمانیکه یک خانم احساس کند کسی و یا چیزی برای شما از او اهمیت بیشتری دارد، به سختی می تواند ارتبط خوبی با شماو برقرار کند.

۱۰) مجذوب خانم های دیگر شدن

هیچ دلیل مشخصی وجود ندارد که چرا خانم ها بیشتر جذب آقایونی می شوند که نامزد دارند یا ازدواج کرده اند. اگر تصمیم به برقراری یک رابطه جدی را می گیرید، باید هر گونه شهوتی نسبت به سایر خانم ها را کنار بگذارید. نامزد و یا همسر شما نادان نیست و به خوبی متوجه می شود که چشم های شما همواره به دنبال خانم های دیگر است.

اگر خانم کم تحملی باشد و بداند که شما جذب خانم دیگری شده اید، به سرعت رابطه اش را با شما قطع می کند.

در زمان بروز چنین اتفاقی باید گوش به زنگ باشید و در مقابل آن کاملاً صبور باشید.

این هم از ۱۰ نکته ای که به شما قولش را داده بودیم. امیدواریم این موارد به آقایونی که در رابطه خود با مشکل مواجهه هستند، کمک کند.

فقط به خاطر داشته باشید – هر مردی می تواند برای یک مرتبه دچار اشتباه شود. اگر تعداد اشتباهات او از ۱ بار بیشتر شود، آنوقت از کلوپ خارج می شود.

http://vista.ir/?view=article&id=334408

vista.ir
Online Classified Service

۱۰ راز درباره مردان

راز۱) مردان دوست دارند همیشه در ذهن همه یک قهرمان باشند. یک قهرمان بدون اشتباه. پس بهتره اگه می خوایم در مورد اشتباهاتشون حرفی بزنیم در تنهایی و با احتیاط بگیم.

راز۲) در مورد اشتباهات مردان با آنها همدردی کنید نه سرزنش. چون مردها کلا در مواجهه با مشکلات ضعیف ترند و حتی ممکن است مورد آسیب جسمی هم وارد شوند.

راز۳) مردها دوست دارند همیشه در ذهن شما باشد که همه کارها را می توانند مثل یک مرد انجام دهند. پس بهتر است حتی اگر شده به تظاهر نشان دهید که آنها هر کاری را بهتر انجام می دهند. در این یک مورد تظاهر بهتر از ایمان قلبی است.

راز۴) کمتر غر بزنید. اصل مطلب و شکایتتون رو در چند جمله بگید اگه دوست داشت که ادامه بده خودش تمایل نشون می ده و الا بقیه حرفهای شما رو مثل برنامه های رادیو فقط می شنوه و اصلا بهشون توجه نمی کنه. و این تجربه ای می شه تا دفعات بعد از ابتدای صحبت شما چنین

www.takbook.com

www.takbook.com

حسی داشته باشه.

رازه) هر کدام از ما نسانها دوست داریم که اطرافیانمون به ما افتخار کنند. علی الخصوص همسرمون. پس به همسرانتون افتخار کنید. پول و ثروت همه چیز نیست. اخلاق خوب و انسانیت و محبت و خیلی فاکتورهای دیگه هست که باعث بشه ما به همدیگه افتخار کنیم.

راز۶) اگر در جمع دوستانتان هستید و این شمایید که جمع را در دست دارین اجازه دهید همسرتان نیز گاهی فرد برتر جمع باشد و این شما هستید که باید همسرتون رو در جمع دوستانتان حل کنید و در بحث دخالت بدید.

راز۷) مردها کسی را که "خیلی" دوست دارند نشان می دهند که فقط " کمی" دوست دارند. اینم خصلت مردهای ایرانیه دیگه. مخصوصا در جمع انتظار نداشته باشید خیلی نشون بدن که دوستتون دارن. بیشتر از همه هم جلوی خانواده هاشون. البته به نظر من این اشتباهه.

راز۸) همه مردها یک راه ورودی به قلبشان دارند و رمز عبور مردهایی که ظاهر اخمو و خشن دارند ساده تر است و بعد از ورود می بینید که چقدر دنیای رئوف و مهربانی پشت چهره خشنشون داشتند.

راز۹) مردها کلا تصمیم گیرنده های خوبی نیستند و این مساله از ابتدا در ذهنشان قرار داده می شود. به همین علت است که همیشه در مواجهه با شما طوری برخورد می کنند که انگار بیشتر می فهمند. این مساله حتی در مورد مادرهایشان هم نمود دارد. اما اشکالی ندارد و بهتر است در مورد مسایل ساده و جزیی اجازه تصمیم اشتباه و غلط را به آنها بدهیم. این کار برای تقویت اعتماد به نفسشان خوب است. البته نباید به اندازه ای باشد که در هیچ زمینه ای حاضر به قبول حرف شما نباشند و همیشه خود را برتر و عاقلتر بدانند.

راز۱۰) بسیاری از مسایلی که از نظر خانمها یک امر معمولی است از نظر آقایون یه رازه. پس بهتره که کلا در مورد مسایل زندگی زیاد با دیگران صحبت نکنیم و اگه هم خواستیم حرفی بزنیم حواسمون باشه که از رازهای همسرمون نباشه.

http://tazearoos.blogfa.com/۸۶۰۱.aspx

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=95515

vista.ir
Online Classified Service

۱۰ ژست آسان برای خوشحال نمودن همسر

زنها به همه چیز توجه دارند - منظورم همه چیز هست. آنها استاد کشف چیزها بهمراه جزئیاتشان می باشند. بنابراین حتی کوچکترین رفتارها اگر صمیمانه و متفکرانه انجام پذیرند، نتنها از طرف همسرتان مورد تحسین و تقدیر قرار خواهد گرفت، بلکه باعث تحکیم روابط و برقراری حب و دوستی بیشتر بین شما خواهد شد.

البته منظور از این اعمال فقط کمک در انجام امور خانه نیست. برخی از مردان تصور می کنند که شستن ظروف نهایت ابراز یک رفتار رمانتیک بشمار میرود. این ایده خوب است ولی کافی نیست.تمیز و مرتب نمودن محیط بیشتر یک انتظار محسوب میشود تا یک لطف.

www.takbook.com

www.takbook.com

اگر واقعا تصمیم تحت تاثیر قراردادن و خوشحال نمودن همسر خود را دارید نکات زیر را دنبال کنید و مطمئن باشید نتایج چشمگیری عایدتان خواهد شد.

۱) دستورالعمل های رومانتیک تهیه نمایید هنگامیکه همسرتان به خانه می آید، یک موضوع ماجراجویانه کوچک برایش محیا کنید. در قسمتی از خانه یاداشتی که به او بگوید چه باید بکند، قرار دهید. یاداشت دومی را در محلی که باید آن کار مورد نظر را انجام دهد، بگذارید و به همین ترتیب. توجه داشته باشید که یادداشتها را بصورتی رومانتیک تدارک ببینید تا خودش را بتدریج برای شبی خاطره انگیز و بیاد ماندی آماده نماید. برای مثال به او بگویید در آشپزخانه یک لیوان چای گرم بنوشد، سپس دوش بگیرد و یک موسیقی ملایم بگذارد - متوجه منظور می شوید؟

۲) به او بگویید که زیبا است زنها هیچگاه از شنیدن این جمله خسته نمی شوند و حتی زمانیکه انتظار شنیدنش را ندارند، بیشتر لذت می برند. گه گاهی به محل کار همسرتان تلفن زده و این موضوع را به او گوشزد کنید. یادداشتی حاوی این پیغام در کیفش قرار دهید تا او در طول روز به آن برخورد کند. همچنین ایمیلی برایش بفرستید و بنویسید که دیگر تحمل دوریش را ندارید. او برای دیدن شما بسیار مشتاق و هیجان زده شده و ممکن است حتی محل کارش را زودتر ترک نماید.

۳) برایش نامه ای دست نویس بنگارید شاید ایمیل مهمترین ابداع نسل کنونی بحساب آید اما چیز مهمی از زندگی را از بین برده است: اسرار و مکتب رومانتیک یک نامه دست نویس. بنابراین آنرا بازسازی نموده و یکی برایش بفرسفید. می تواند یک نامه عاشقانه، داستانی، اقراری و یا هر آنچه که همسر شما خوشش می آید باشد. فقط آنرا چاپ نکنید.

۴) او را به یک رستوران ببرید بیاد داشته باشید که این عنصر "غافلگیر نمون" است که باعث بهدف رسیدن میشود. بطور غیر منتظره به محل کار همسرتان رفته و او را به رستورانی در آن حوالی ببرید. حتی می توانید غذای او را آورده و فی البداهه به یک پیکنیک کوچک بروید. شما پدیده برجسته روز او خواهید شد بخصوص هنگامی که همکارانش می بینند که وی چه مرد رومانتیکی دارد.

۵) غذای مورد علاقه اش را برایش بپزید همه بانوان موافقند مردی که با آشپزخانه بیگانه نباشد واقعا یک مرد کامل است. هر مردی باید با پختن غذاهای آسان آشنا بوده و بتواند حداقل یک غذای مشکل را طبخ کند. روش پختن غذای مورد علاقه او را یاد گرفته و خود را در دریای محبت وی غرق شده ببینید.

۶) او را به یک قرار ملاقات "رسمی" دعوت کنید بعد از زمان طولانی با هم بودن، زوجین تمایل به کندی و از دست دادن هیجانات مفرط روزهای اولیه زندگی پیدا می کنند. این چیزی است که اغلب زنان تاسف آنرا میخورند. بنابراین آن هیجانات از دست رفته را بازیابی نموده و او را برای یک ملاقات زیبا دعوت نمایید. بهتر است او را به مکانی با کلاس و مجلل که مستلزم پوشیدن لباس رسمی می باشد ببرید (می دانید که زنان عاشق شیک لباس پوشیدن هستند) برای اینکه به کار خود واقعا رسمیت بخشید، از او از طریق یک نامه یا ایمیل دعوت بعمل آورید.

۷) برایش هدیه ای بعنوان یادگاری خریداری نمایید یک روز بدون دلیلی خاص هدیه ای مناسب کوچکی به او بدهید. البته منظور یک خرس عروسکی و یا دیگر هدایای غیرقابل تخیل موجود نیست. به او چیزی بدهید که برایش ارزش و معنی داشته باشد. اگر چیزی که وی به آن احتیاج داشته ولی تا به حال از گفتنش بشما اجتناب کرده را برایش خریداری کنید، نتیجه بسیار بهتری خواهید گرفت.

۸) با او برقصید به همسرتان یادآوری کنید که وقتی با او میرقصید چقدر خوب می توانید اینکار را انجام دهید. میتواند در اتاق نشیمن و یا سالن پذیرایی باشد بدون حضور دیگران. او احساس خواهد کرد که داخل صحنه یک فیلم بسر میبرد.

۹) یک شاخه گل به او بدهید منتظر رسیدن روز ولنتاین یا تولدش نباشید. همین امروز به همسرتان یک شاخه گل بدهید تا احساسات او را بر انگیخته و محیط اطرافش را مزین نمایید. ابتکار داشته باشید و گلی به او بدهید که قبلا نداده باشید مانند یک تک شاخه رز یا ارکیده. تحت هیچ شرایطی نباید گیاهانی مانند کاکتوس را به او داده و این طور وانمو کنید که نشانه عشق و رمز و راز میباشند.

۱۰) او را نوازش کنید وقتی همسرتان بعد از روزی سخت و خسته کننده از سرکار به خانه بازگشت به نزد او رفته و با مهربانی و نوازش با او سخن گفته و رفتار نمایید. سعی کنید با خوش رویی و خوش خلقی خستگی و استرس روزانه را از تن وی بیرون نمایید.

در انتها این نکته را بیاد داشته باشید آنچیزی که همسرتان از روی علاقه واقعی بخاطر می سپارد، اعمال کوچک و جزئی شما می باشد. چیزهای کوچکی مانند تهیه یک کاریکاتور از هر دوی شما و یا ترجیح دادن وی بجای تماشای مسابقه فوتبال دوشنبه شب

منبع : سایت مردمان

http://vista.ir/?view=article&id=107779

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

۱۰ قانون طلایی ازدواج موفق

۱) سعی کنید بیشتر از آن که در انتظار دریافت چیزی از همسرتان باشید، چیزی به او ببخشید. اگر هدف شما ایجاد حس رضایت و خوشبختی در همسرتان باشد، مطمئن باشید فرصت های بی شماری برای رسیدن به این هدف پیدا خواهید کرد. در این صورت شما نیز از لطف و محبت همسرتان برخوردار خواهید شد. زیرا انسان ها همواره سعی می کنند خوبی های دیگران را جبران کنند.

۲) از همسرتان انتظارات غیرواقعی نداشته باشید. اجتناب از انتظارات غیرواقعی می تواند از بروز بسیاری درگیری ها، عصبانیت ها و سرخوردگی ها جلوگیری کند. انتظار نداشته باشید همسرتان کامل و بی نقص باشد. در ضمن هیچگاه او را با دیگران مقایسه نکنید.

۳) سعی کنید نسبت به همه چیز دیدی مثبت داشته باشید.

۴) به راه هایی فکر کنید که می توانید همسرتان را نسبت به انجام کارهایی که دوست دارید ترغیب کنید. اگر این روش مؤثر نبود روش های دیگر را امتحان کنید و به یاد داشته باشید که تحسین و تعریف به موقع می تواند يك انگیزه قوی باشد.

۵) اهداف خود را طبقه بندی کنید و افکار خود را بر مهمترین هدفتان یعنی داشتن يك محیط خانوادگی آرام و شاد متمرکز کنید.

۶) هیچ گاه با همسرتان وارد جنگ قدرت نشوید؛ به جای این کار با او به توافق برسید.

۷) همسرتان را به خاطر اشتباهاتش سرزنش نکنید. در عوض سعی کنید روشی در پیش بگیرید که از تکرار این اشتباهات جلوگیری کند. وقتی شما همسرتان را به خاطر اشتباهاتش سرزنش می کنید، احساسات او را جریحه دار می کنید و باعث آزار او می شوید.

۸) اگر خدای ناکرده همسرتان به شما توهین کرد، سکوت کنید و با او مقابله به مثل نکنید. با این کار از بروز بسیاری از بحث های غیر ضروری جلوگیری می کنید. این لحظات به سرعت سپری خواهند شد و شما می توانید در زمان بهتری با همسرتان درباره رفتارش صحبت کنید (البته این بدان معنا نیست که تصور کنید الزاماً باید با یک همسر بدزبان و بدخو کنار بیایید و همیشه تمام کج رفتاری های او را تحمل کنید؛ این مشکل دیگری است و راه حل های دیگری دارد).

۹) در زمان حال زندگی کنید. اشتباهات و وقایع تلخ گذشته را فراموش کنید و سعی کنید شرایط زندگی امروزتان را تغییر دهید.

۱۰) همواره از همسرتان بپرسید: برای این که زندگی ما شاد و دلپذیر باشد، من چه کاری می توانم انجام بدهم؟

ترجمه: طلوع ریاضی

منبع : تبیان

www.takbook.com

www.takbook.com

http://vista.ir/?view=article&id=10679

vista.ir
Online Classified Service

۱۰ نشانه بر هم خوردن زندگی مشترک

آمار جدید را شنیده اید: ۱۰ مرد ازدواج کرده را در یک اتاق قرار دهید خواهید دید که نیمی از آنها خواهان طلاق می شوند. آمار وحشتناکی است، اما حقیقت دارد. این روزها طلاق به صورت یک شغل پر در آمد برای کسانی که ازدواج را به هم جوش می دهند و وکلایی که در طلاق گرفتن به افراد کمک می کنند در آمده است و بازار آن حسابی گرم است.

در این جا یک حقیقت دیگر هم وجود دارد: مردها خیلی کمتر از زن ها به طلاق فکر می کنند. بر اساس تحقیقات در حدود ۶۶ تا ۷۵ درصد از کل درخواست های طلاق از جانب خانم ها ارائه داده می شود.

به عبارت دیگر آقایون خیلی کمتر از خانم ها به جدایی فکر می کنند. به هر حال بهتر است که اصلا به جدایی فکر نکنیم، و سعی کنیم با چنگ و دندان به رابطه زناشویی خود ادامه دهیم تا خدای نکرده اتفاق ناگواری پیش نیاید.

● فرسایش تدریجی

رابطه زناشویی یک شبه ویران نمی شود. این امر به تدریج و به صورت نا محسوس روی می دهد. درست مثل شکاف هایی که در عمق زمین ایجاد می شوند. پیش از آنکه متوجه این مطلب شوید، شکافی عمیقی میان شما و همسرتان به وجود می اید و دلیل آن هم این است که بسیاری از زوجین به جای حل مشکلات ترجیح می دهند چشم پوشی کرده و نسبت به آنها از خود بی توجهی نشان دهند. منشا این مشکلات هر چیزی می تواند باشد؛ اما اساسا به دلیل تغییر در رفتار یکی از زوجین می باشد.

در زیر ۱۰ نشانه از طرز برخوردی است که باید آنها را به عنوان نوعی احضاریه به سمت دادگاه خانواده تلقی کرد.

شماره ۱۰) دور هم جمع نمی شوید

هر سال در مراسم روز شکرگذاری صندلی کناری خود را برای خانمتان رزو می کردید، اما امسال پسر خواهرتان در کنار شما نشسته است. صندلی ای که همیشه برای سالیان پی در پی جای او بوده است. آیا تا به حال به دلیل آن فکر کرده اید؟

شماره ۹) خونسرد و بی تفاوت می شوید

تمام تلاش و کوششی که برای حفظ رابطه می کردیدی کم کم از بین می رود و به صورت فردی از خود راضی در می آیید. از یکدیگر نمی پرسید که روز خود را چگونه گذرانده و چه کارهایی انجام داده اید. زمان سلام و خداحافظی با یکدیگر رو بوسی نمی کنید. او دیگر عکس شما را درون کیف پولش قرار نمی دهد و شما هم همینطور.

می توانید به راحتی بدون او به زندگی خود ادامه دهید، به همین دلیل زمانی که هر دو در خانه هستید، ترجیح می دهید با هم در یک اتاق نباشید.

شماره ۸) دیگر ارتباط جنسی ندارید

شاید هنوز در یک تخت بخوابید، اما هیچ صحبت دوستانه و لطیفی بین شما رد و بدل نمی شود. دور از هم می خوابید و به هیچ وجه یکدیگر را لمس نمی کنید. حتی آخرین باری که یکدیگر را در آغوش گرفتید نیز به سختی به یاد می آورید.

www.takbook.com

www.takbook.com

شماره ۷) اوقات فراغتتان را در کنار هم نمی گذرانید

اگر نمی توانید آخرین مرتبه که با هم به مسافرت رفتید را به یاد آورید، به دلیل کمبود بودجه و یا نبود وقت کافی نیست. در چنین شرایطی هر دوی شما به این فکر هستید که به نحوی از مصاحبت دیگری فرار کنید. به عنوان مثال بیشتر ترجیح می دهید با دوستانتان بیرون روید و یا خودتان را راحت می کنید و بی سراغ مواد مخدر یا مشروبات الکلی می روید.

شماره ۶) خانم با دقت دخل و خرج را حساب می کند

آیا متوجه شده اید که همسرتان از پرداخت بعضی قبوضی که سابقا خودش مسولیت پرداخت آنها را به عهده گرفته بود، شانه خالی می کند؟ آیا نسبت به درامد، بدهی، پس انداز و سرمایه گذاری های شما علاقه بیشتری نشان می دهد و می خواهد بیش از پیش از آنها سر در بیاورد؟ او می خواهد از این طریق محاسبه کند که بعد از طلاق چه مبلغی دست او را می گیرد..

شماره ۵) به دنبال استقلال است

یک خانم ناراضی سعی می کند تا آنجا که ممکن است فاصله خود را از همسرش دورتر کند و اتکا خود را به او کم نماید. او در کلاس های متفاوتی ثبت نام می کند، به نام خودش حساب باز می کند، سرمایه گذاری انجام می دهد، و حتی تا مرز تغییر نام هم پیش می رود. این امور نشان دهنده شکاف عمیقی هستند که در رابطه فعلی شما به وجود آمده است.

شماره ۴) به خانه نمی روید

آیا قدم گذاشتن به خانه به جای اینکه مایه آرامش باشد، برای شما به صورت کار دشواری در آمده است؟ سعی می کنید برای خانه رفتن بهانه های مختلفی نظیر کار کردن تا دیر وقت یا بیرون بودن با دوستان قدیمی را بتراشید؟

حتی در خانه هم به دنبال راه فراری می گردید تا از زیر حل مشکلات روابط زناشویی فرار کنید. اگر برای ساعت ها متمادی به تماشای تلویزیون می نشینید و خود را با سرگرمی های متفاوتی مشغول می کنید، باید از خود سوال کنید که این همه وقت اضافی را از کجا می آورید.

شماره ۳) تمام صحبت ها به دعوا ختم می شود

هر گاه با هم به گفتگو می نشینید، کار به جاهای باریک کشیده می شود. زندگی برای شما تکرار مکررات است، بحث و مشاجره هایی است که به نتیجه معقول ختم نمی شوند. این کار شما را عصبانی می کند و سبب می شود تا نسبت به او بی میل شوید، علاوه بر این علاقه خود را نیز نسبت به او از دست می دهید. این امر زمانی به اوج خود می رسد که وقتی در مورد خانمتان خبری را از زبان سایر افراد می شنوید، احساس خوبی نمی کنید.

شاید خیلی عصبانی شوید که جر و بحث و دعوا بین شما خیلی عادی می شود. در نظر شما او نمی تواند هیچ کاری را به درستی انجام دهد و احساس می کنید که تمام کارهای شما را زیر ذره بین قرار داده است. فقط کافی است تناقضی در گفته های هر یک از شما دو نفر دیده شود، آنگاه خونتان به جوش می اید و هر دو خشمگین می شوید.

شماره ۲) وظایفی که به عهده داشتید

زمانی که می خواهید پای خود را از مزرهای رضایت جنسی فراتر بگذارید، اطمینان خاطر دارید که وضعیت خوبی در خانه انتظار شما را نمی کشد. اگر در گذشته خود را مجاب به انجام دادن یک چنین کاری کرده بودید، حال از خود می پرسید که چرا نباید بتوانم این کار را انجام دهم. اگر می دانید که خانمتان نیز به این اصول پایبند نیست پس دیگر چه دلیلی وجود دارد که تا این حد خود را به زحمت بیندازید.

شماره ۱)حرمت ها شکسته می شود

ارزشی که در گذشته برای یکدیگر قائل بودید به تدریج از بین می رود و تنها چیزی که باقی می ماند رنجش و آزردگی است. به یکدیگر ناسزا می گویید و در بعضی موارد حاد، برخورد فیزیکی نیز پیدا می کنید. خشونت تنها وسیله ارتباطی شماست. بر روی زخم های گذشته نمک می پاشید تا بتوانید بیش از هر زمانی یکدیگر را آزرده خاطر سازید. در این حالت تنها منتظر جرقه ای هستید تا اتش خشم شما را شعله ور سازد.

- بازی نیست

طلاق مسئله ای کاملا جدی است. اوج نقطه ای است که به اشتباه بزرگی که در زندگی مرتکب آن شده اید، پی می برید. قسمت اعظمی از زندگی شما وقف سرو کله زدن با درد و رنج می شود، تازه ما مسائل اقتصادی را نیز نادیده می گیریم.

تسلیم شدن انتخاب مناسبی نیست. حتی اگر فکر می کنید جز طلاق راه دیگری برای شما نمانده است، تا آنجا که می توانید بر روی تفاوت هایتان کار کنید. کارهای متعددی می توان برای نجات یک ازدواج از خطر نابودی انجام داد، مثل مشاوره های خانوادگی. حتی پیش از اینکه تصمیم

www.takbook.com

www.takbook.com

به طلاق بگیرید، می توانید با توافق یکدیگر زمانی را جدا از هم زندگی کنید و مسائل ازدواج خود را دقیق تر بررسی نمایید

در آخر هم باید به این مطلب فکر کنید که در گذشته چه چیز شما را عاشق او کرده بود که تن به ازدواج با او را دادید. دوباره به یاد دلایل دوست داشتن یکدیگر بیفتید؛ توجه خود را به آن معطوف کنید تا بتوانید به موفقیت دست پیدا کنید.

منبع : سایت ننجون

http://vista.ir/?view=article&id=94283

vista.ir
Online Classified Service

۱۰ نکته برای دوست داشتن همسر

عبارت «دوستت دارم» و بازگو کردن آن به همسراز راه‌های مختلف ابراز می‌شود. دکتر گری‌چاپمن، می‌گوید: زبان عشق هیچ زن و شوهری‌یکسان نیست. بعضی افراد به کلام آشنا هستند واحتیاج دارند چنین چیزهایی بشنوند: دوستت‌دارم، متشکرم، خوشحالم که جزیی از خانواده‌من هستی، خیلی خوشحالم که با تو ازدواج‌کرده‌ام و... دکتر می‌گوید: افرادی که این زبان رادارند، با دادن هر هدیه‌ای انگار می‌گویند: «درفکر تو بودم که این را دیدم و خریدم». این گونه‌افراد سپری کردن وقتشان رابا کسی، نشانه ابرازعشق می‌دانند. دکتر چاپمن می‌گوید: آیا همیشه‌شما برای دیگری هدیه می‌خرید و سر درنمی‌آورید که چرا او هرگز به شما هدیه نمی‌دهد؟ آیا فقط از شما می‌خواهد که چند هفته یك باربیرون شام بخورید و گپی با یکدیگر بزنید؟

چاپمن به مردان می‌گوید: «تمام زنانی که از خودواکنش نشان می‌دهند، می‌گویند: نمی‌خواهم‌بگویی دوستم داری، نشانم بده». و در این مرحله‌است که مردان باید با تفکر عمل کنند تا دوست‌داشتن خود را به همسرانشان منتقل کنند. اما بایدبه یاد داشته باشید که ابتدا باید همسرتان‌رادوست بدارید. دکتر چاپمن، ۱۰ نکته برای‌دوست داشتن همسران بیان می‌کند که شامل‌موارد زیر است:

۱) همسرتان را همانگونه که هست ببینید و به‌اندازه خودتان برایش ارزش قائل باشید و بدون‌انتظار، برایش مایه بگذارید.

۲) متعهد شوید تا برای او رفاه کامل فراهم کنید وقید و شرطی قرار ندهید و عاشقانه زندگی خوبی‌درست کنید.

۳) به یکدیگر عشق بورزید و احترام بگزارید وخودخواهی را در زندگی مشترك کنار بگذارید.

۴) بهترین و بدترین مسائل را درباره یکدیگربدانید و همچنان همدیگر را مانند یك دوست وعاشق، دوست داشته باشید.

۵) برای داشتن رابطه دلخواه ودرك متقابل،رشته‌های ارتباطی خود را محکم‌تر کنید.

۶) برای هر چه صمیمی‌تر بودن، احساسات مثبت‌و منفی را به یك میزان با هم در میان بگذارید.

۷) بدون قضاوت درباره گفته‌های همسرتان به‌حرف‌هایش گوش بسپارید و دلتان را همیشه برای‌حرف‌هایش بگشایید.

۸) احساس مالکیت بیش از حد نسبت به همسرصلاح نیست. هر قدر احساس مالکیت بیشتر باشد،یعنی عشق بیشتری می‌طلبید اما در عوض عشق‌کمتری دریافت می‌کنید.

۹) به همدیگر اعتماد داشته باشید. نسبت به‌یکدیگر متعهد و وفادار و از خود گذشته باشید.

۱۰) با دیدن شادی همسرتان از فعالیت‌هایی که‌در آنها به موفقیت رسیده، خوشحال شوید و ازوجودش لذت ببرید و در راه تشویق او تلاش‌کنید.

www.takbook.com

www.takbook.com

منبع : مجله خانواده سبز

http://vista.ir/?view=article&id=242198

vista.ir
Online Classified Service

۱۰تدبیربرای رفع یک نقطه ضعف

متأسفانه جلب پذیرش دیگران در زندگی اکثر انسان های قرن حاضر به صورت یك نیاز درآمده و این نیاز تا آنجا پیش رفته که قسمت اعظم انرژی و زمان گرانبهایمان صرف تلاش هایی برای جلب پذیرش دیگران می شود و این زنگ خطری است که مدتهاست به صدا درآمده و هشدار می دهد که پذیرش طلبی از حالت طبیعی خود که یك میل است خارج شده و به یك نیاز و نقطه ضعف جدی بدل گشته و سبب گردیده که بخش عظیمی از عزت نفس مان را در اختیار دیگران قرار دهیم تا آن طور که آنها مناسب می دانند با ما رفتار کنند و تنها در صورتی احساس رضایتمندی می کنیم که این افراد تصمیم بگیرند ما را مورد ستایش و پذیرش خود قرار دهند.

برای گریز از دام پذیرش طلبی که از طریق آن عقاید دیگران، شخصیت ما را تحت کنترل در می آورد، لازم است به بررسی عواملی که باعث نیاز به جلب پذیرش دیگران می شود بپردازیم تا بلکه بتوانیم از این دام خطرناك که در اکثر جوامع در حال گسترش است برهیم.

نیاز به جلب پذیرش دیگران در طی مراحل زندگی:

نیاز به پذیرش طلبی مبتنی بر یك فرضیه است: «به خودتان اطمینان نکنید و اول آن را با نظر کس دیگری مطابقت دهید.» فرهنگ ما فرهنگی است که رفتار پذیرش طلبی را به عنوان یك الگوی زندگی تجویز می کند. «به عقیده خود متکی نبودن» اساس نیاز به ستایش طلبی و زیر بنای فرهنگ ماست؛ به طوری که اگر درصدد جلب پذیرش دیگران برنیاییم، دچار احساس افسردگی و بی ارزشی و گناه می شویم چون دیگران مهمتر از ما هستند.

نیاز به پذیرش دیگران ما را تا حد زیادی بازیچه می کند و ملاك سنجش ارزش از سوی دیگران می شود که این امر، خود مستلزم تملق گویی و نادیده گرفتن عقاید و احساسات شخصی می باشد. حال، اگر گام هایی در جهت خودپذیری و استقلال از عقاید دیگران برداشته شود، حرکتی است که از آن طریق می توانیم خود را از تحت نفوذ دیگران خارج سازیم. این حرکات سالم که کوششی است درجهت رسیدن به استقلال با عناوینی نظیر خودخواهی، بی مبالاتی و بی توجهی و از این قبیل برچسب ها آلوده می شود و تنها راه رهایی از این دور باطل بازیچه شدن - که قرن هاست انسان ها را از مسیر اصلی خودشناسی منحرف کرده- این است- که درمورد همه پیام های فرهنگی پذیرش طلبی که از زمان کودکی آغاز شده و همچنان تا به امروز ما را مورد هجوم خود قرار می دهد، تفکری عمیق و به دور از تعصب داشته باشیم.

پیام های پذیرش طلبی در دوران کودکی:

خردسالان درسنین شکل گیری شخصیت خود نیازی به جلب پذیرش بزرگسالان (نظیروالدین) ندارند. در این سنین اصلاً موضوع جلب پذیرش مطرح نمی گردد ولی پایه های این پذیرش در همین سنین توسط والدین بنیانگذاری می شود لذا برای اینکه یك بزرگسال تشویق گردد که از نیاز به جلب پذیرش دیگران رهایی یابد، لازم است که از همان آغاز کودکی او را با سخاوتمندی مورد پذیرش خود قرار دهیم. با این حال، اگر این احساس در یك کودك رشد کند که او بدون اطمینان از اجازه پدر و مادرش نمی تواند فکر یا کاری کند، آن موقع بذرهای بیماری بی اعتمادی به خود در او

www.takbook.com

www.takbook.com

کاشته می شود. پذیرش طلبی به عنوان یك نیاز در سنین کودکی عنوان می گردد بدین صورت که به جای اینکه عشق و پذیرش والدین ملاحظه کار خود را به نحو سالمی مطالبه کند، یاد می گیرد که قبل از انجام هر کاری آن را با پدر و مادرش کنترل کند.

در اکثر موارد، فرهنگ ما به کودك می آموزد که به جای اطمینان به خود به دیگران اتکا کند و هر چیزی را با مامان و بابا در میان بگذارد و متأسفانه به ندرت خانواده از بازی کردن، خوردن و خوابیدن گرفته تا دوست پیدا کردن، پیام هایی از اتکا به نفس را به کودکان می آموزد. پدر و مادرها به جای اینکه به بچه هایشان کمك کنند که مستقلاً فکر کنند، مسائلشان را خود حل کنند و به خودشان متکی باشند، مایلند که با بچه هایشان همانند یك مایملك رفتار کنند.خلیل جبران در کتاب «پیامبر» از کودکانی که مانند یك مایملك با آنها برخورد می شود سخن می گوید:

کودکانتان، کودکان شما نیستند، آنها پسران و دختران شور و اشتیاق زندگی اند، آنها از میان شما می آیند ولی از خود شما نمی آیند و هر چند آنها با شمایند ولی به شما تعلق ندارند.

نتایج این تدبیر در هر کودك «وابسته ای» مشهود است. مادر یك داور یا یك میانجی دائمی نزاع ها می شود. به عبارتی کسی که باید برای کودك همه کارهای فکری، احساسی و رفتاریش را انجام دهد و پدر نیز به تبعیت از همسرش جرقه استقلال و اشتیاق خود بودن را در کودك خاموش می کند و متأسفانه مجموع این عوامل باعث می شود که خانواده از روی حسن نیت، وابستگی و نیاز به پذیرش دیگران را درکودك ایجاد می کند.

پیام های پذیرش طلبی در مدرسه

مدرسه نهادی است که هدف صریحش این است که تدریجاً فکر و رفتار پذیرش طلبی را القا می کند و به طور کلی مدارس برای آن دسته از کودکانی که نشانه هایی از مستقل اندیشی را ظاهر می سازند مناسب نیستند. در اکثر مدارس، پذیرش طلبی راهی به سوی موفقیت است. کلیشه های قدیمی سوگلی و تملق گویی معلم، کلیشه های سودمندی هستند. اگر شما تحسین کارکنان مدرسه را به خود جلب کنید، آن طوری که آنها دیکته می کنند رفتار کنید، برنامه تحصیلی ای که پیش رویتان می گذارند مطالعه کنید، آن موقع شخص موفقی خواهید بود. ولو اینکه نیاز شدیدی به جلب پذیرش دیگران داشته باشید. با این حال اعتماد به نفستان در هر مرتبه سست تر می شود و این مسئله باعث می شود وقتی دانش آموز وارد مقطع دبیرستان می شود برای کوچکترین تصمیمی نیاز به حضور دیگران داشته باشد، به عنوان مثال اگر مشاوران مدرسه از این گونه دانش آموزان بپرسند که می خواهند در آینده در چه رشته ای تحصیل کنند آنها در جواب خواهند گفت: شما به ما بگویید که در چه رشته ای موفقتر خواهیم بود و متأسفانه هنگامی که از این مقطع فارغ التحصیل می شوند مشکل می توانند برای خود تصمیم بگیرند چرا که درست دوازده سال به آنها گفته شده که چگونه فکر کنند و به چه بیاندیشند لذا آنها میل به جلب پذیرش دیگران پیدا می کنند و یاد می گیرند که دستیابی به پذیرش دیگران معادل با موفقیت و خوشبختی است و دقیقاً این گونه الگوهای آموزشی سبب می شود که دانشجویان در دانشگاه نیز همین روش را خواهان باشد و در صورتیکه استادی سیستم آموزشی اش مغایر با این روش ها باشد، دانشجو به وحشت می افتد چرا که او از اینکه مستقلاً فکر کند وحشت دارد و برای او آسان و ایمن تر است که بنا به انتظار و نظر دیگران کاری را انجام دهد.

در اکثر موارد، فرهنگ ما به کودك می آموزد که به جای اطمینان به خود به دیگران اتکا کند و هر چیزی را با مادر و پدر در میان بگذارد و متأسفانه به ندرت خانواده از بازی کردن، خوردن و خوابیدن گرفته تا دوست پیدا کردن، پیام هایی از اتکا به نفس را به کودکان می آموزد

حذف تدریجی پذیرش طلبی

به راه و رسم جهان، نظری بیاندازید، نتیجه آن است که هرگز نمی توان همه کس را خرسند کرد. در واقع اگر بتوانیم پنجاه درصد مردم را راضی نگه داریم، نتیجه مطلوبی نصیبمان شده است. زیرا که همیشه نیمی از مردم با عقاید شخصی ما موافق نیستند لذا هر وقت که ابراز عقیده می کنید این احتمال را بدهید که پنجاه درصد افراد نظرتان را قبول نخواهند داشت. اگر به این آگاهی دست یابیم، می توانیم با دید تازه ای به مسئله طرد شدن نگاه کنیم. وقتی کسی حرفمان را نمی پذیرد، به جای اینکه آزرده خاطر شویم باید این مطلب را به یاد بیاوریم که ما تنها با یکی از آن پنجاه درصد مردمی روبه رو شده ایم که با عقیده ما موافق نیستند و همیشه کسانی هستند که احساسات، افکار، گفتار یا کردار دیگران را انکار می کنند و ما هرگز نمی توانیم از طرد شدن اجتناب کنیم.

باور و تمرین اینکه در مقابل هر عقیده ای، عقیده دیگری هم هست که دقیقاً در نقطه مقابل آن عقیده قرار می گیرد به ما یاری می رساند که در مقابل عدم پذیرش دچار یأس و نومیدی نشویم و اعتماد به نفس و خودباوری خود را زیر سئوال نبریم.

ده تدبیر جهت حذف نیاز به پذیرش طلبی:

۱- بی توجهی دیگران را نادیده بگیرید و به کسانی که سعی می کنند شما را با خوار کردن بازیچه قرار دهند، بی اعتنا باشید.

۲- این واقعیت ساده را بپذیرید که ممکن است حتی نزدیکان شما هم با نظر و عقیده تان مخالف باشند.

www.takbook.com

www.takbook.com

۳- از مجادله کردن یا از تلاش که کسی را به درست بودن نظرتان متقاعد کنید دست بردارید.

۴- هنگام خرید لباس یا سایر لوازم شخصی به خودتان متکی باشید و این موضوع را با کس دیگری که فکر می کنید نظرش با ارزش تر از شماست در میان نگذارید.

۵- سعی کنید که از عذرخواهی های بی مورد دست بردارید.

۶- برای اینکه کسی را خشنود کنید تملق گویی نکنید.

۷- هرگز وقتی با گفته دیگران موافق نیستید، حرف آنها را تصدیق نکنید.

۸- هرگز به رغم میلتان کاری برای کسی انجام ندهید و در این گونه موارد سعی کنید جواب منفی بدهید.

۹- تسلیم یك فروشنده باهوش و چرب زبان نشوید تا مجبور به خرید چیزی که مایل نیستید نشوید.

۱۰- مسئولیت امور شخصی تان را هرگز به دیگران نسپارید.

لادن نصیری

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=203538

vista.ir
Online Classified Service

۱۱ حقایقی تلخ در مورد مردان

۱) مردان خوب، زشت هستند.

۲) مردان خوش قیافه، خوب نیستند.

۳) مردان خوب و خوش قیافه به جنس موافق تمایل دارند.

۴) مردان خوب، خوش قیافه و علاقمند به جنس مخالف، متاهل هستند.

۵) مردانی که آنچنان خوش قیافه نیستند، ولی خوبند، پولدار نیستند.

۶) مردانی که آنچنان خوش قیافه نیستند، ولی پولدار و خوبند، تصور می کنند ما به دنبال مال آنها هستیم.

۷) مردان خوش قیافه و بی پول، بدنبال پول ما هستند.

۸) مردان خوش قیافه، که آنچنان خوب نیستند و تا حدی به جنس مخالف علاقمندند، تصور نمیکنند که ما به اندازه کافی زیبا هستیم.

۹) مردانی که تصور می کنند ما زیبا هستیم، به جنس مخالف علاقمندند، تا حدی خوش قیافه و پولدار هستند، آدمهایی ترسو و بزدل میباشند.

۱۰) مردانی که تا حدی خوش قیافه هستند، تاحدی خوب هستند، مقداری پول دارند و سپاسگزار خدا هستند، به جنس مخالف علاقمندند، خجالتی هستند، و هرگز اولین قدم را برنمی دارند (برای آشنایی پیش قدم نمی شوند).

۱۱) مردانی که هرگز قدم اول را برنمیدارند، زمانی که ما پیشقدم می شویم، اتوماتیک وار علاقه را در ما از بین میبرند.

www.takbook.com

www.takbook.com

نویسنده: نسیم

منبع : وطن دوستان ایرانی

http://vista.ir/?view=article&id=112761

vista.ir
Online Classified Service

۱۱ عامل که باعث از هم پاشیدن زندگی زناشویی میشود

توصیه به زوج های جوان این است که زیاد سخت نگیرید. هیچ گاه به خود اجازه ندهید که طلاق به ذهنتان خطور کند. حتی در بحرانی ترین لحظات زندگی و در اوج کشمکش ها و اختلاف های زناشویی، طلاق تنها راه حل نیست. مطمئن باشید که پس از طلاق مشکلات و سختی های زیادی انتظارتان را می کشد.

هر یک از نکات زیر می تواند زندگی زناشویی را به بن بست بکشاند:

۱) تعهد بیش از اندازه و خستگی جسمی وروحی :این مشکل در زوج های جوانی که در مدرسه یا دانشگاه تحصیل می کنند و یا تازه در جایی استخدام شده اند بیشتر به چشم می خورد . حتی الامکان سعی نکنید اوایل ازدواج به دانشگاه بروید ، کار تمام وقت داشته باشید، صاحب فرزندی شوید، خانه بسازید و یا کارو کاسبی جدیدی راه بیندازید. این کارها مشکلات و سختی های زیادی به همراه دارد و بسیاری از زوج ها ی جوانی که با این مشکلات روبه رو می شوند، پس از آن که ازدواجشان باشکست مواجه می شود با تعجب ازخود می پرسند : ((چرا چنین اتفاقی افتاد؟)) مسئولیت و مشغله های زیاد باعث می شود که زن و شوهر فرصت کمی برای همدیگر داشته باشند وبنابراین فاصله ی آن ها روز به روز افزایش می یابد و زمانی میر سد که برای هم مثل دو غریبه هستند، پس سعی کنید دراوایل ازدواج ، برای خود ، کار و دردسرنتراشید و وقت بیشتری را با هم بگذرانید تا همدیگر را بیشتر بشناسید.

۲) صورت حساب های بالا و بحث برسر نحوه ی خرج کردن پول :اجناس مصرفی خود را با پول نقد خریداری کنید، در غیر این صورت آن ها را به صورت قسطی نخرید . تمام پولتان را برای خرید خانه یا اتومبیل که استطاعت خرید آن را ندارید خرج نکنید. همیشه مقداری از پولتان را برای روز مبادا پس انداز کنید وبا ان به سفرهای کوتاه بروید و یا اگر صاحب فرزندی هستید، آن را برای مواقع ضروری کنار بگذارید. سعی کنید درآمدتان را عاقلانه و درست خرج کنید.

۳) خودپسندی :درجهان دوگروه از مردم وجود دارند، افراد بخشنده و افراد گیرنده . ازدواج دونفر بخشنده می تواند یک مسئله ی رضایت بخش و خوشایند برای هر دو طرف باشد، بین دونفر بخشنده و گیرنده همیشه اصطکاک وجود دارد ، اما دو نفر گیرنده در عرض شش هفته زندگی مشترک ، به جان هم می افتند و دمار از زندگی هم در می آورند. خودپسندی و خودخواهی ، ازدواج را به ورطه نابودی می کشاند.

۴) دخالت والدین :اگر زن یا شوهر به طور کامل از والدینشان جدا نشوند، احتمال بروز مشکل در زندگی زناشویی آن ها وجود خواهد داشت . ب عضی از والدین دوست ندارند فرزندشان پس از ازدواج دور شود و ترجیح می دهند که در کنارشان زندگی کند. آن ها به این مسئله توجه ندارند که دراین صورت ممکن است باعث به وجود آوردن مشکل در زندگی مشترک فرزندشان شوند.

۵) توقعات زیاد و بی جا :بسیاری از زوجین انتظار دارند که پس از ازدواج وارد یک سرزمین پر از شادی و خوشبختی شوند. آن ها همیشه رویای قصر پریان را در سر می پرورانند، غافل از این که گاهی اوقات درزندگی زناشویی مشکلاتی پیش می آید که عرصه زندگی آن ها را تنگ می کند.

www.takbook.com

www.takbook.com

۶) بحث و جدل :سخن ما با کسانی است که فضای خانه را با بحث و دعواهای خود مسموم کرده و باعث رنجش و نگرانی طرف مقابل خود می شوند و او را از ادامه ی زندگی مشترک دلسرد می کنند. بدبینی و حسادت ، یکی از علل ایجاد جروبحث زوجین است و خودبینی عامل دیگری است که باعث آزار رساندن به طرف مقابل می شود.

۷) اعتیاد :اعتیاد نه تنها باعث از هم پاشیدن زندگی مشترک می شود بلکه فرد را نیز از بین می برد. همیشه از مواد مخدر و مشروبات الکلی دوری کنید.

۸) خیانت و بی وفایی نسبت به همسر :ازدواج ، پیمان و تعهد بین دو نفر است و آن ها را متعهد می سازد که تا آخر عمر به هم وفادر بمانند و در غم و شادی های زندگی ، شریک یکدیگر ب اشند. متاسفانه بعضی از همسران به این تعهد پایدار نمی مانند و پس از مدتی از جاده درستی منحرف می شوند و به همسرشان خیانت می کنند و با این کار کتاب زندگی مشترکشان را برای همیشه می بندند.

۹) شکست در کارو تجارت :این مسئله به خصوص در مردان بسیار به چشم می خورد. اضطراب و نگرانی که به دنبال این شکست ایجاد می شود ، باعث آشفته کردن کانون خانواده می شود.

۱۰) موفقیت در تجارت و کسب و کار :شاید خطر موفق شدن در تجارت یا به اصطلاح یک شبه پولدار شدن بیشتر از شکست در تجارت باشد . گاهی اوقات ، ثروت یک باره ای که به طرف خانواده ها سرازیر می شود باعث دورشدن آن ها از یکدیگر و منجر به مرگ زندگی مشترک می شود.

۱۱) ازدواج درسنین پایین :آمار طلاق در بین دخترانی که در سنین ۱۷ - ۱۴ سالگی ازدواج می کنند دوبرابر بیشتر از دخترانی است که در سنین ۱۹ - ۱۸ سالگی ازدواج می کنند و نیز کسانی که در سنین ۱۹ -۱۸سالگی ازدواج می کنند ، ۷۵ برابر بیشتر از کسانی که در سنین ۲۰ سالگی پیمان زناشویی می بندند به دادگاه های طلاق قدم می گذارند . این آمارنشان می دهد که فشار ناشی از اضطراب و هیجان های دوران نوجوانی با مشکلات زندگی مشترک در هم می آمیزد و خیلی زود زن و شوهر را به پای میز طلاق می کشاند.

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=93948

vista.ir
Online Classified Service

۱۳ اشتباه زندگی

هر چند که انسانها در طول تاریخ اشتباهات کوچك و بزرگ زیادی را در راه رسیدن به موفقیت مرتکب شده اند، اما چیزی که مایه تعجب و شگفتی است این است که این اشتباهات به کرات در حال تکرار بوده، هستند و شاید در آینده ای نه چندان دور دوباره توسط نسل بعدی انسانها تکرار شوند! با کمی مطالعه و تحقیق در مورد این اشتباهات به این نتیجه می رسیم که متأسفانه به جای اینکه میزان اشتباهات با افزایش درك و آگاهی انسانها کاهش پیدا کند روز به روز در حال افزایش است. هر چند که انسان در حال حاضر در حال گذران عمر خود در عصری است که به نام «عصر فضا» نام گرفته است ولی دقیقاً مرتکب همان اشتباهات اخلاقی در راه رسیدن به موفقیت می شود که انسانها در ۲۰۰۰ سال یا حتی قبل از آن مرتکب می شدند.تاریخ نشان داده است که هر چند انسانها در اعصار گذشته دانش و تخصص علمی کمتری داشته اند ولی در عوض از کیفیت روابط اجتماعی بسیار خوبی برخوردار بوده اند. در گذشته انسانها برای برقراری

www.takbook.com

www.takbook.com

ارتباط با یکدیگر نیاز به گذران دوره های آموزشی نداشته اند ولی در عصر حاضر یکی ازبزرگترین مشکلات انسانها این است که چگونه خود و احساسات انسانی خود را نسبت به همسر،فرزندان، دوستان و سایرین بیان کرده و به راحتی بتوانند در محیط خانواده یا اجتماع با آنها ارتباط برقرار کنند.این موضوع از آنجایی حائز اهمیت است که عدم توجه به این بحران! و صرف زمان برای مطالعه اشتباهاتی که انسانها برای رسیدن به موفقیت مرتکب شده اند باعث کاهش کیفیت روابط فردی واجتماعی انسانها در آینده خواهد شد و زندگی معنوی و اجتماعی او را با خطرات جدی روبه رو می نماید. متأسفانه شاهد این موضوع هستیم که فساد اخلاقی (از هر نوع) ناشی از استعمال روشهای غلط برای رسیدن به موفقیت یا قدرت در جوامع انسانی روز به روز در حال گسترش بوده و عدم تصمیم گیری سریع و به موقع در مورد آن، اثرات سوء غیرقابل جبرانی در تاریخ بشر بر جای خواهد گذاشت. امروزه خردمندان جوامع به این باور رسیده اند که تأمین سعادت و خوشبختی انسان تنها با کمك پیشرفت های علمی میسر نبوده و تحقق کامل این هدف تنها به افزایش معنویات در زندگی بستگی دارد. هر چند که خداوند متعال هیچ وقت انسان را در پیمودن راه زندگی در این دنیا تنها نگذاشته و جوامع انسانی را با فرستادن پیامبران و امامان مورد رحمت و هدایت خود قرار داده است، اما متأسفانه تعدادی از انسانها با گمراه کردن دیگران هیچ وقت اجازه ندادند که عظمت (الهی) هدایتگر زندگی انسانهایی باشد که در تلاش برای رسیدن به موفقیت بوده یا هستند و در این بین تنها انسان های معدودی توانسته اند به نسبت استعداد و دریافت خود به درجه ای از کمال برسند. به نظر می رسد که قرن بیست و یکم، قرنی باشد که انسانها در آن گرایش بیشتری در مسیر معنویات و اخلاقیات از خود نشان داده و از معنویت به عنوان آخرین سلاح بشریت برای بازگرداندن انسان به مدار اصلی انسانیت خویش استفاده نمایند. برای روشن تر شدن موضوع بیایید نگاهی به تعدادی از اشتباهاتی که انسانها در طول تاریخ برای رسیدن به موفقیت مرتکب شده و می شوند داشته باشیم و این گونه تصمیم بگیریم که نه تنها آنها را تکرار نکرده بلکه قسم یاد کنیم که آنها را یك به یك از زندگیمان حذف کنیم.

۱- خوشبختی به قیمت بدبختی دیگران

قرن هاست که بشر دچار توهم حزن آور و غم انگیزی در زمینه رسیدن به قدرت شده و همین توهم باعث بروز نبردهای خونین و بی عدالتی های فراوانی در سراسر جهان شده است. توهم این است که تعدادی از انسانها فکر کرده و می کنند که می توانند از ضرر و بدبختی دیگران به خوشبختی برسند، به همین دلیل در جست وجوی راه هایی برای سوء استفاده و اغوای دیگران بوده اند. متأسفانه این مشکلی است که هنوز دست از گریبان تعدادی از انسانهای تشنه قدرت و موفقیت برنداشته است. بسیاری از مردم احساس می کنند که می توانند با خراب کردن دیگران یا خرده گیری از آنها به موفقیت برسند. یك ضرب المثل قدیمی می گوید «دو راه برای داشتن بلند ترین ساختمان در شهر وجود دارد. یکی این است که تمام ساختمان های بلند شهر را خراب کنی و دوم این است که روی ساختمان خودت کار کنی و آن را بلند تر کنید.» این مطلب دقیقاً در مورد مسائل سیاسی، اقتصادی و زندگی شخصی تك تك انسانها نیز صادق است.

۲- نگرانی از مسائلی که خارج از کنترل شماست

نگرانی ازمسائل خاصی که با گذر زمان حل می شود فقط نیروی انسان را هدر می دهد. خداوند گاه معجزات خود را در مکان های باور نکردنی و به دست افرادی دور از انتظار و در زمان هایی غیرقابل تصور به انجام می رساند. زندگی نیز ما را دقیقاً به آن طرف راهنمایی می کند، اما از راه هایی که انتظارش را نداریم. گاهی اوقات این امر سبب گیج شدن ما می شود و ما را به اشتباه دچار این تردید می کند که در مسیر اشتباهی قرار گرفته ایم. ظاهراً مردم در دنیای قدیم نیز انرژی فراوانی را صرف نگرانی در مورد اموری می کردند که خارج از کنترل آنها بوده است. از آن زمان تاکنون نیز تغییر کمی در این جهت ایجاد شده است. معلمی در این خصوص گفته است اول اینکه بی معنی است در مورد چیزی نگران باشی که کنترلی بر آن نداری، زیرا اگر تو بر آن کنترلی نداری معنی ندارد که در مورد آن نگران باشی. دوم اینکه این هم بی معنی است که در مورد چیزهایی که بر آن کنترل داری نگران باشی، زیرا اگر واقعاً کنترل داری نگرانی معنا ندارد.

۳- عدم حذف غیرممکن در زندگی

روزی سرخپوستی تنها در جنگل گردش می کرد. او یك تخم عقاب را روی زمین دید و به خیال اینکه یك تخم مرغ معمولی است آن را در لانه یك مرغ گذاشت. جوجه عقاب نیز همانند دیگر جوجه های مرغ از تخم بیرون آمد و مانند آنها شروع به راه رفتن و دانه خوردن کرد. یك روز زیبای بهاری، عقاب کوچك که اندکی بزرگتر شده بود متوجه پرواز پرنده زیبا و باشکوهی در آسمان شد. پرسید این چه پرنده ای است؟ مرغ با مهربانی پاسخ داد. این یك عقاب است. زیباترین و قدرتمند ترین پرنده دنیا! عقاب کوچك با خود اندیشید که چقدر خوب بود اگر او هم عقاب بود و می توانست مثل عقاب پرواز کند، اما چون باور داشت که یك جوجه مرغ معمولی است خیلی زود همه چیز را فراموش کرد و تمام عمرش را مثل یك مرغ خانگی زندگی کرد!! جایی در مغز شما قرار دارد که سالهاست در آن بذرهای موفقیت خفته اند و حال آنکه اگر این بذرها را در مغز خود فعال کنید با قدرت

www.takbook.com

www.takbook.com

رشد خود می توانند شما را به اوج برسانند، جایی که کمتر کسی می تواند تصور رسیدن به آن را حتی در خیال خود تصور کند. اگر شما طالب پیروزی هستید اما فکر می کنید توانایی آن را ندارید، موفق نمی شوید. فراموش نکنید که ذهن نیمه هوشیار نمی تواند فرق بین افکار مثبت و منفی را تشخیص دهد. تنها معیار ذهن نیمه هوشیار افکاری است که شما بیشتر در مورد آنها فکر می کنید. اگر بیشتر به موفقیت فکر می کنید ضمیر ناخودآگاه شرایط درونی و بیرونی را طوری تغییر می دهد که به خواسته خود برسید. اما اگر دائماً به مسائل منفی و ترس از شکست فکر می کنید حتی اگر از بهترین امکانات هم برخوردار باشید به علت تفکر منفی، خود شما خودتان را از درون شکست داده اید. بهتر است فراموش نکنید که ضمیر ناخودآگاه کور است و نمی تواند میزان دارایی یا کمبودهای مادی شما را ببیند. او فقط احساس می کند. به هر موضوعی بیشتر فکر کنید آن را در درون شما به صورت یك قانون درمی آورد. برای رسیدن به موفقیت تنها کلمه غیرممکن را از فرهنگ لغات زندگی تان حذف کنید و دیگر و تحت هیچ شرایطی به او اجازه بازگشت ندهید. چون نمی توانید کاری را انجام دهید فوراً برچسب غیرممکن بر آن نزنید. زمانی که برادران رایت می خواستند ماشینی بسازند که در هوا پرواز کند هم عصران او همه با هم یکصدا گفتند که این کار غیرممکن است ولی حالا هر کسی در هر جای دنیا می داند که آنها توانستند با کمك یکدیگر با تمام افکار عصر خود بجنگند و رویایشان که فتح آسمان بود را به حقیقت تبدیل کنند.

۴- ترس از ریسك کردن برای پیروزی

آنهایی که واقعاً قدر چیزهای باارزش را می دانند حاضرند بهای آن را نیز با جان و دل بپردازند. کسی که آرزویی در سر دارد ولی حاضر نیست که بهای آن را بپردازد فقط افسوس آن رویا را نصیب خود کرده است. هر چیز باارزشی قیمتی دارد. اگر شیئی، مقام یا موفقیتی نظر انسان را جلب می کند باید بهای آن را بپردازد. ترس از شکست چیزی است که انسان های بیشماری را از انجام کارهایی که به آن علاقه دارند دور نگه می دارد. ترس از شکست مخصوص انسا نهای ساده اندیشی است که فکر می کنند بدون از دست دادن چیزی می توانند چیزی را به دست آورند. فراموش نکنید که برای به دست آوردن چیزی حتماً و حتماً چیزهایی را از دست می دهید، این بسته به ارزش چیزی دارد که مایلید آن را به دست آورید. گاهی اوقات ارزش چیزهایی که به دست آورده اید بسیار بیشتر از چیز هایی است که به منظور کسب موفقیت از دست داده اید، اما گاهی اوقات هم ارزش چیزی که به دست آورده اید بسیار کمتر از آنی است که شما بابت آن بهای سنگینی را پرداخت کرده اید. فکر نکنید که انسان های گذشته تمام سکوهای موفقیت را از آن خود کرده و دیگر چیزی برای شما باقی نمانده است که بخواهید برای رسیدن به آن تلاش کنید. دنیا پر از فرصت های مناسبی است که هنوز کسی در مورد آنها کاری انجام نداده است. شعار خواستن، توانستن را هرگز از یاد نبرید.۵- محدود دیدن هیچ وقت فکر نکنید که به انتهای خط رسیده اید و دیگر کاری نمانده که شما انجام نداده اید. تا انسان انسان است و دنیا دنیاست همیشه فرصت برای انجام کارهای خاص وجود دارد. هیچ مرزی و هیچ مانعی برای انسانهای بااراده وجود ندارد. انسان های با اراده هیچ وقت خود را محدود مرزهای تعیین شده نمی کنند و با تمام کردن تحصیلات آکادمیك دست از تحصیل و پرورش ذهن خود برنمی دارند. متأسفانه چنین قبول کرده ایم که خواندن و مطالعه کردن فقط به منظور قبولی در امتحان و کسب مدرك بالاتر است و هنگامی که مدرك می گیریم نیاز به مطالعه تمام می شود!! چنین تفکری نشانه سقوط شما در آینده ای نه چندان دور است.

۶- اهداف شما قربانی افکار دیگران

تاریخ نشان داده است که انسان های موفق کسانی بوده اند که حاضر نشده اند افکار خود را به هیچ قیمتی به دیگران بفروشند. افراد موفق تاریخ همواره از میان انسان هایی برخاسته اند که افکار متفاوت و درستی را برای خود برگزیده اند و برای اثبات صحت و درستی آنها واقعاً تلاش کرده اند. انسانها اکثراً خود را قربانی افکار منفی دیگران می کنند. نتیجه چنین اقدامی این است که دیگران به راحتی می توانند افکار خود را به شما تحمیل کنند. هیچ کس مایل نیست که به او امر و نهی کنند و به او بگویند که باید چگونه زندگی کند. یکی از علائم اختصاصی افراد اهل عمل این است که آنها هیچ علاقه ای به کنترل دیگران ندارند. شما باید این حقیقت را همواره به خاطر داشته باشید که خودتان باید باغبان زندگی تان باشید. هرگز سعی نکنید که سبك زندگی خود را به دیگران تحمیل کنید، حتی اگر شما خوشبخت ترین انسان روی زمین هستید هیچ وقت آنها را وادار نکنید که مانند شما زندگی کنند. خودتان را از این افکار زائد که دیگران چه باید بکنند یا نکنند خلاص کنید. زمانتان را صرف اجرای طرح های زندگی خودتان کنید و کمتر دیگران را به پیروی از نحوه زندگی خود مجبور کنید.

۷- فکر کردن به محدودیت ها قبل از اقدام به عمل

یکی از نوابغ تاریخ با عمل خود این تفکر زائد را بی اعتبار کرد که برای رسیدن به موفقیت باید از امکانات برخوردار بود. گاندی با ایمانی که به موفقیت داشت توانست کاری انجام دهد که برای همیشه نام او را در تاریخ بشر زنده نگاه خواهد داشت. او در مقایسه با همه هم عصران خود از قدرت بالقوه بیشتری برخوردار بود و این در حالی بود که او از مبانی ظاهری قدرت مانند پول، ابزار جنگی، سرباز و... هیچ بهره ای نداشت. او

www.takbook.com

www.takbook.com

توانست بذر ایمان را در ذهن ۲۰۰ میلیون انسان بکارد و آنها را علیه دشمن بسیج کند و باعث استقلال کشورش گردد. او فراموش نکرده بود که لزوماً همیشه قوی ترین ها یا ثروتمند ترین ها پیروز نمی شوند. پیروز کسی است که فکر می کند می تواند پیروز شود. در عصری که او زندگی می کرد ثروتمندان زیادی زندگی می کردند ولی کدام یك از آنها در تاریخ این کشور صاحب نام و اعتباری برای خود شده اند! او می دانست که ایمان تنها عاملی است که به کمك آن می تواند نیروی فراست الهی را در خدمت خود بگیرد! او چگونه به این قدرت رسید؟

۸- باز کردن ذهن به روی هر نوع فکر

ذهن انسان مانند کندوی زنبور است. هیچ زنبور آلوده ای حق ورود به کندو را ندارد و هنگام ورود توسط نگهبانان کندو کشته می شود. اگر شما هم می خواهید طعم ثروت و موفقیت را بچشید باید کندوی مغز خود را با افکار شاد و سالم پر کنید تا بتوانید احساس نشاط و شادابی را از آن به درون زندگی تان منتقل کنید. متأسفانه کندوی مغز انسان هیچ نگهبانی ندارد که مانع از ورود افکار آلوده به ذهن شوند. شما برای انتخاب افکارتان حق انتخاب دارید ولی فراموش نکنید که ضمیر ناخودآگاه انسان تفاوتی میان اندیشه های مخرب و سازنده قایل نیست. هرچه به او بدهید با آن تغذیه می شود. همه چیز به این بستگی دارد که به چه افکاری اجازه ورود به ذهن می دهید. زمان آن رسیده است که ویزای اقامت افکار منفی را در ذهنتان باطل کنید و آنها را از ذهن خود خارج کنید به یاد داشته باشید که افکار انسان قدرتی معادل نیروی برق دارند. اگر از نیروی برق درست استفاده کنید می توانید باعث پیشرفت صنعت گردد در حالی که در صورت کاربرد غلط می تواند جانتان را از شما بگیرد. افکار انسان نیز دقیقاً هم چنین قدرتی دارند، اگر از افکار مثبت استفاده کنید می توانید به اوج برسید در غیر این صورت همیشه در قعر باقی خواهید ماند.

۹- باور به شانس بد

ذهن نیمه هوشیار اندیشه های منفی یا مخرب را درست به همان شکل اندیشه های سازنده به عمل تبدیل می کند. این همان پدیده غریبی است که میلیون ها نفر آن را تجربه کرده اند و بسیاری آن را بدبیاری یا بدشانسی می دانند. این در حالی است که کسی بدشانس آفریده نمی شود. میلیون ها نفر از مردم کره زمین گمان می کنند محکوم به فقر و شکست و ناکامی هستند. احساس می کنند نیرویی بر آنها حاکم است که مانع از ابتکار عمل آنها می شود. این در حالی است که خود این اشخاص باعث بدبیاری خود هستند، زیرا ذهن خود را تحت تأثیر باورهای منفی قرار داده اند. احساس دلسردی و ناامیدی تمام وجودشان را پر کرده است و احساس می کنند که در این دنیا هیچ چیز امیدبخشی برای آنها وجود ندارد و آنها همان کسانی هستند که محکومان ابدی سرنوشت هستند که هیچ چیز از خودشان نداشته و مجبورند دوران محکومیت زندگی خود را در زندان دنیا سپری کنند! فیلسوفان و دانشمندان بسیاری در طول تاریخ تلاش کردند به انسان بیاموزند درمان مشکلات انسان از طریق تغییر ذهنیت او امکان پذیر است، اما انسانهای کمی موفق شدند صدای آنها را بشنوند و به گفتار آنان عمل کنند. هر چند که آنها در زمانی دیگر و شرایطی کاملاً متفاوت با ما زندگی می کرده اند، اما صدای آنان هرگز خاموش نخواهد شد. شما هم می توانید آن را گوش کنید فقط اگر واقعاً بخواهید.

۱۰- ندیدن عواقب و پیامدها

اغلب اعمال انسانی به صورت مقطعی و بدون فکر به آینده صورت می گیرد. انسان های بیشماری وجود دارند که بدون تفکر و پیش بینی عواقب احتمالی اعمال خود تصمیم به کاری می گیرند و در آخر هنگامی که شکست به سراغ آنان می آید انگشت اتهام خود را به سوی دیگران نشانه می روند. متأسفانه هنگامی که انگشت اتهام خود را به سمت دیگران نشانه می گیرم و آنان را به عنوان عاملان اصلی شکست هایمان معرفی می کنیم فراموش می کنیم که یك انگشت به سوی آنها و سه انگشت به سوی خود ما اشاره می کند، اما ما فقط آن یك انگشت را می بینیم!

۱۱- در اندیشه گذشته

می گویند گذشته چراغ راه آینده است، اما این به این معنی نیست که اگر گذشته موفقی نداشته اید در آینده نیز بدبخت خواهید بود. به جای اینکه بیشتر زمان خود را صرف فکر کردن به گذشته کنید خود را ترغیب کنید که به آینده مثبتی فکر کنید. گذشته همان طور که از اسم آن پیداست گذشته و به تاریخ پیوسته است. به جای فکر کردن به ناکامی های گذشته برای آینده خود برنامه ریزی کنید، اما فراموش نکنید که نباید تار و پود آن از جنس گذشته باشد. برنامه ای می تواند شما را به خوشبختی برساند که تار و پود آن از جنس آینده و امید به موفقیت باشد. هنگامی که برای خود برنامه ریزی می کنید به یاد داشته باشید که خود شما مسئول تك تك اعمالتان هستید، پس هنگام تصمیم گیری یك چشمتان را هم به آینده بدوزید.

۱۲- سطحی نگری

یکی از بزرگترین دلایل شکست انسان این است که معمولاً از روی ظاهر رقبای خویش در مورد توانایی آنان قضاوت می کند. هیچ کسی را در هیچ

www.takbook.com

www.takbook.com

مقام و شأنی نباید دست کم گرفت. فراموش نکنید که ذهنیت منفی نسبت به دیگران هرگز نمی تواند باعث موفقیت شما گردد. در هر کجای این دنیا که زندگی می کنید درسی از ایمان برای شما در نظر گرفته شده، فقط باید چشم هایتان را باز کنید و با تأمل به آنها نگاه کنید. از مناظر زیبای طبیعت گرفته تا کوچك ترین ماهی دنیا که در اعماق اقیانوسی تاریك زندگی می کند هر کدام درسی از ایمان را در خود پنهان کرده اند. تنها چیزی که انسان به آن نیاز دارد اطاعت است. خداوند به تعداد تك تك انسانها راهی برای رسیدن به موفقیت ترسیم کرده است. هر کسی فقط باید به دنبال راه خودش باشد. تنها در صورتی می توانید راه حقیقی تان را در زندگی پیدا کنید که قبل از اینکه به سهم مادی خود از دنیا بیندیشید به این فکر کنید که هستید و هدف از خلقت شما در این دنیا چه بوده است. باید به پاسخ این سؤال برسید که خلق این همه زیبایی برای چه بوده و در عوض خداوند از شما چه انتظاری دارد؟ علت اینکه بیشتر انسان ها در زندگی شکست می خورند این است که قبل از اینکه به این موضوع بیندیشد که کیستند و برای چه آمدند به دنبال سهم مادی خویش از دنیا می گردند و زمانی متوجه اشتباه خویش می گردند که دیگر زمانی برای جبران باقی نمانده است.

۱۳- عبرت نگرفتن از شکست

هلن کلر چند روز پس از تولدش ناشنوا، نابینا و لال شد. به رغم این همه بدبیاری او توانست نام خود را در لیست بزرگان تاریخ بشر ثبت کند. او توانست با اراده خود ثابت کند که اگر کسی خود را شکست خورده نپندارد، در شمار شکست خوردگان قرار نمی گیرد. برای رسیدن به موفقیت باید به مطالعه شکست ها پرداخت. باید همانند کیمیاگران قدیم که در جست وجوی راهی برای تبدیل فلزات به طلا بودند در جست وجوی هنری بود که بتوان به کمك آن از شکست هایمان برای موفقیت های حتمی آینده مان پله بسازیم. بتهوون آهنگساز آلمانی نیز ناشنوا بود ولی به یکی از بزرگترین آهنگسازان جهان تبدیل شد. نام اشخاصی مثل بتهوون و هلن کلر و.... تا دنیا باقیست بر زبانها خواهد ماند، زیرا آنها در ذهن خود رویایی دیدند و برای تبدیل آن به واقعیت از هیچ تلاشی کوتاهی نکردند.

حرف آخر:

چند هزار سال قبل پیشینیان برجسته ما روی همان خاکی راه می رفتند که ما امروزه راه می رویم، از همان هوایی تنفس می کردند که ما امروز تنفس می کنیم (آلودگی را فراموش کنید)، همان ستارگانی را نظاره می کرده اند که ما شب ها به آن نگاه می کنیم و از گرمای همان خورشیدی برای رشد محصولاتشان استفاده می کردند که امروز ما استفاده می کنیم و آنها هم نگرانی هایی را داشته اند که امروز ما داریم. برای رسیدن به موفقیت باید به مطالعه تاریخ پرداخت و اسرار پیروزی بزرگان تاریخ را لابه لای صفحات پر گرد و غبار آن خارج کرد. هدف از مطالعه تاریخ باید رسیدن به این فهم باشد که این متفکرین می خواستند که ما با چه چیزهایی آشنا شویم و از چه مسائلی برای رسیدن به موفقیت فاصله بگیریم. این ضرب المثل فرانسوی را به یاد داشته باشید که «غیرممکن غیرممکن است» شما می توانید افکار منفی که همانند خاری هستند از مغزتان خارج کرده و به جای آن گل سرخ بکارید. در زمان چیدن خارها ممکن است سختی های زیادی را تحمل کنید، اما به این موضوع ایمان داشته باشید که اگر بتوانید سختی این کار را تحمل کنید به زودی صاحب باغی می شوید که بوی خوش گلهای آن تمام زندگی شما را تحت تأثیر قرار می دهد.

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=210292

vista.ir
Online Classified Service

۱۴مهارت‌همسرانه

تعدادی از مهارت‌های زندگی مشترک موجب می‌شوند تا به رغم اختلافات موجود در میان همسران، زندگی سرشار از رضایت، تفاهمی داشته‌باشند.

www.takbook.com

www.takbook.com

۱) پذیرش اینکه زندگی زناشویی یک ارتباط عاطفی دو طرفه است، به این معنی که اگر ابراز توجه و محبت از سوی یکی با پاسخ مناسب از سوی دیگری همراه نشود، جنبه عاطفی این ارتباط رفته‌رفته خاموش و سرد می‌شود.

۲) توانایی همدلی به این مفهوم که فرد بتواند خود را در جایگاه همسرش قرار دهد و مسایل را از دیدگاه او نیز ببیند و درک کند.

۳) از لحاظ عاطفی حامی همسرتان باشید، به او روحیه و اعتماد به نفس بدهید و از زحماتش به نحو مقتضی قدردانی کنید.

۴) تقسیم کار و مسوولیت براساس عدالت و توافق طرفین صورت گیرد.

۵) در مدیریت امور مالی، از مذاکره، مطالعه و برنامه‌ریزی مشترک روی‌گردان نباشید.

۶) در زمینه نوع و فراوانی فعالیت‌ها و روابط اجتماعی با یکدیگر مذاکره و توافق کنید.

۷) سعی کنید عقاید، احساسات و نیازهای خود را روشن و واضح بیان کنید.

۸) به سخنان یکدیگر گوش فرا دهید و با یکدیگر به شیوه سازنده گفتگو کنید.

۹) در تصمیم‌گیری‌ها مشارکت کنید و مسوولیت اقدامات و اشتباهات خود را بپذیرید.

۱۰) سعی کنید از رفتارها و عاداتی که برای طرف مقابل آزار دهنده است بپرهیزید.

۱۱) یادتان نرود که زندگی مشترک محدودیت‌هایی را برای طرفین به وجود می‌آورد که باید آماده باشید آنها را در حد معقول و منطقی بپذیرید.

۱۲) در تنظیم روابط با فرزندان و خویشاوندان، روی اصول مشترک توافق کنید.

۱۳) به عقاید و اعمال مذهبی، اصول اخلاقی، ارزش‌ها و اهداف فردی یکدیگر احترام بگذارید.

۱۴) آماده باشید که در صورت بروز اختلاف هر چند جزیی، در اسرع وقت به طور مشترک به ریشه‌یابی آن پرداخته و علت را برطرف سازید. گاه روی هم جمع شدن اختلافات حل نشده و رنجش‌های جزیی سبب از هم پاشیدن ازدواج‌های بلندمدت می‌شود.

منبع: au-feminin

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=117402

vista.ir
Online Classified Service

۲۰ توصیه برای ساده کردن زندگی

ریخت و پاش‌ها را مرتب کنید، وسایلی قدیمی را جمع کنید و استرس را کاهش دهید. تصور کنید ساعت ۷:۳۰ دقیقه صبح شنبه است ولی شما احساس می‌کنید ظهر است. این احساس به خاطر این است که شما می‌خواهید شبیه خانم‌های دیگر باشید. هزار تا کار را در یک برنامه زمانی کوتاه قرار داده‌اید. احتمالاً ماشین ظرفشوئی را خالی می‌کنید، تخت را

www.takbook.com

www.takbook.com

مرتب می‌کنید، حمام را تمیز و جمع‌وجور می‌کنید، لباس‌ها را در ماشین لباس‌شوئی می‌اندازید، کیف مدرسه بچه‌ها را چک می‌کنید، صبحانه را روی میز می‌چینید، ۱۵ دقیقه روی دوچرخه ثابت ورزش می‌کنید. وقتی ساعت ۸ می‌شود، شما کاملاً خسته هستید در حالیکه تازه اول روز است. آیا هیچ وقت آرزو کرده‌اید فرشته‌ای مهربان از راه برسد و به شما در این کارها کمک کند تا کمی زندگی‌تان ساده شود؟!

ما به شما قول نمی‌دهیم فرشته مهربان به سراغتان بفرستیم، اما راه‌هائی را پیشنهاد می‌کنیم تا بتوانید کارهایتان را بازنگری کنید:

▪ برخی از کارها را شب قبل انجام دهید

ناهار روز بعد را آماده کنید و لباس‌های خودتان و بچه‌ها را آماده کنید، سپس کارهای باقیمانده را روی کاغذ بنویسید و آن را جلو چشم مثلاً روی در کابینت بچسبانید تا هیچ چیز را فراموش نکنید. کت‌ها، کیف‌ها و کوله‌پشتی‌ها را نزدیک در بگذارید.

اگر عادت دارید صبح‌ها چای یا قهوه بنوشید، از قبل دستگاه را آماده کنید و لیوان‌تان را کنار آن بگذارید.

▪ محدودیت قایل شوید

اگر دیدید دائم در حال کلنجار رفتن با بچه‌ها هستید، برای اینکه کمی کارهایشان منظم شود، برای غذا خوردن و رفتن به آشپزخانه زمان بگذارید یا قوانین محکمی وضع کنید و مواظب باشید تا همه به آن پایبند باشند. زمان را از پا در آورید.

▪ محکم کاری کنید

می‌توانید هر کاری را که باید انجام دهید نظیر نامه‌هائی که باید پست شوند، CD هائی که باید پس داده شوند، لیست خرید یا هر چیز دیگر را شب قبل در ماشین بگذارید تا صبح که با عجله بچه‌ها را به مدرسه می‌برید کاری را از قلم نیندازید.

▪ بچه‌ها را هم در کار شریک کنید

اگر خودتان به تنهائی تما کارها را انجام می‌دهید، بدانید که به فرزندان خود خیانت می‌کنید. بچه‌ها برای اینکه مسئولیت‌پذیر شوند نیاز دارند در کارها همکاری و مشارکت داشته باشند، پس برای سبک‌تر شدن کارهای خود برخی از آنها را به دوش بچه‌ها بگذارید؛ مثل شستن ظرف‌های صبحانه، بیرون گذاشتن زباله‌ها و جمع و جور کردن اتاق‌نشیمن.

▪ کارهایتان را اولویت‌بندی کنید

اگر کاری در درجه اول اولویت نیست، پس خودتان را برای انجامش به آب و آتش نزنید. می‌توان تمامی کارهای خسته کننده روزانه را اولویت‌بندی کرد. مثلاً در اورژانس بیمارستان هم بیماران به ترتیب وخامت حال معاینه می‌شوند. و این بستگی به نیاز بیمار دارد. پس شما هم می‌توانید به کارهایتان همین طور فکر کنید.

▪ تقویم خانوادگی درست کنید

ابتدا مسئولیت را تقسیم کنید و به‌جای اینکه قبل از همه کارها را به‌عهده بگیرید، بگذارید تا دیگر اعضای خانواده برای مشکلات چاره‌ای بیندیشند. قسمتی از دردسر و استرس خانم‌ها مربوط به بخشی است که می‌ترسند کاری از کنترل‌شان خارج شود.

▪ جای همه چیز را در خانه معین کنید

این کار به اعضاء خانواده کمک می‌کند تا هر چیزی را که نیاز دارند راحت پیدا کنند و مهمتر از آن، می‌دانند که هر چیزی را کجا بگذارند تا بعداً کار شما چند برابر نشود.

▪ اضافه‌ها را دور بریزید

می‌توانید نامه‌هایتان را مثلاً در همان حیاط روی در سطل زباله مرتب کنید. در این صورت فقط نامه‌هائی را با خود به داخل خانه می‌آورید که واقعاً مهم هستند و بقیه نامه‌ها را دور می‌ریزید.

▪ برنامه‌ریزی کنید

اول هر هفته راجع به غذائی که می‌خواهید بپزید، خرید از سوپر مارکت و وسایل مورد نیاز بچه‌ها، تصمیم بگیرید و برای کل هفته برنامه‌ریزی کنید.

به مزاحمان گوش نکنید

هنگام کار می‌توانید با همکارانتان قرار بگذارید و علامتی را انتخاب کنید، تا مزاحمتان نشوند. مثلاً عینکتان را بزنید یا از مچ بند استفاده کنید. این

www.takbook.com

www.takbook.com

یک علامت غیر کلامی ساده است که کمک می‌کند دیگران حریم خصوصی شما را رعایت کنند.

▪ لوازم اضافی در منزل داشته باشید

همیشه برخی اجناس اضافی را در خانه نگه دارید مثل کادوهای کوچک، عروسک، کاغذ کادو در این صورت وقتی فرزندتان به تولد دعوت شد به تقلا و زحمت نمی‌افتید تا کادوئی مناسب تهیه کنید.

▪ پوشه‌های مختلف تهیه کنید

می‌توانید برای قبض‌های مختلف یا حتی کارهای مربوط به بچه‌ها، پوشه تهیه کنید. مثلاً در مورد کلاس‌های مختلف بچه‌ها می‌توانید دو تا کاغذ کوچک بردارید و روی آنها یادداشت کنید. یکی را روی یخچال بگذارید. البته سعی کنید فقط یادداشت کارهای خیلی مهم را نگه دارید.

▪ کیف مخصوص وسایل مورد نیاز تهیه کنید

در واقع اگر سراغ کمد خودتان یا بچه‌ها بروید همیشه لباس و کفش‌هائی پیدا می‌کنید که دیگر نمی‌پوشید.

می‌توانید آخر هر ماه پس از مرتب کردن کمدها این وسایل را درون کیف مخصوص بگذارید و آنها را به افراد نیازمند بدهید.

▪ همین حالا انجامش دهید

اگر همین‌طور که پیش می‌روید کارهایتان را هم انجام دهید هرگز احساس آشفتگی و بی‌نظمی نمی‌کنید.

▪ همه جوراب‌ها را یک رنگ بخرید

در این صورت اگر یک لنگه گم یا سوراخ شد بلافاصله می‌توانید آن را جایگزین کنید.

▪ دیر بله بگویید

هیچ وقت با هیچ کاری به سرعت موافقت نکنید. بهتر است به خود زمان بدهید تا وقت، انرژی و علاقه‌تان را نسبت به کار به‌خصوصی بسنجید.

▪ زنگ تفریح داشته باشید

حتی دور شدن از محیطی که در آن هستید به اندازه ۵ دقیقه می‌تواند ذهنتان را باز کند و راندمان کارتان را بالا ببرد.

▪ کدهای رنگی بگذارید

می‌توانید برای هر یک از اعضای خانواده، حوله، ملحفه، روبالشی و سبد مخصوص لباس‌های کثیف را با رنگ‌های جداگانه بخرید. در این صورت متوجه می‌شوید مثلاً کدامیک بیشتر و سریعتر به خشکشوئی نیاز دارند و بچه‌ها هم متوجه می‌شوند که چه موقع باید لباس‌ها را درن سبد بریزند.

▪ اولویت‌بندی کنید

فهرستی از ۱۰ کار مهم روزانه تهیه کنید، از ۱ تا ۱۰ اولویت‌بندی کنید و آن را روی کامپیوتر جلوی چشم قرار دهید.

▪ از مراکز خرید دوری کنید.

کمپانی یا شرکتی را در نظر بگیرید که لباس‌های آن همیشه مناسب و سایز شما بوده است. سپس از بروشورها یا خرید مستقیم استفاده کنید.

منبع : ماهنامه اقتصاد خانواده

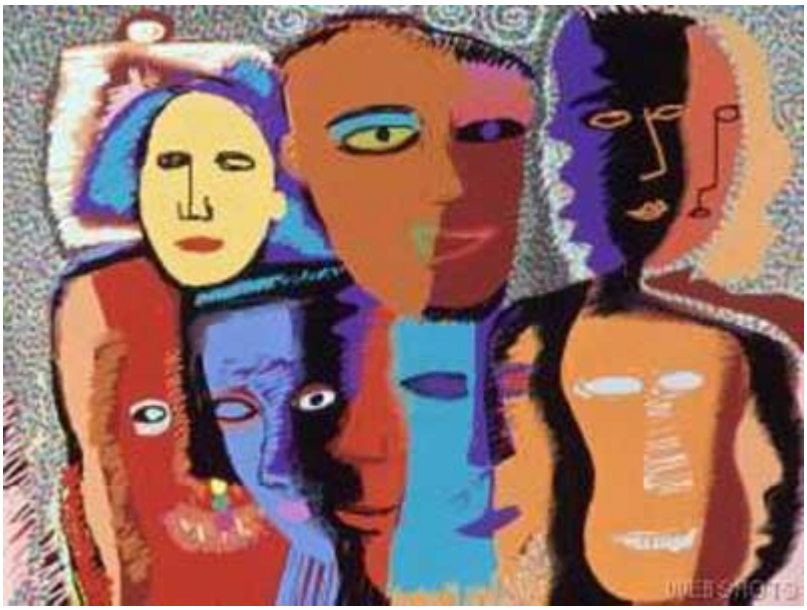
http://vista.ir/?view=article&id=315219

vista.ir
Online Classified Service

۲۰ راه برای این‌که شادتر زندگی کنید

www.takbook.com

www.takbook.com



شاد بودن حالتی ناپایدار و گذرا است و بستگی به عوامل زیادی از جمله آب و هوا و حساب بانکی شما دارد. ما به شما پیشنهاد نمی‌کنیم که به یک حالت دائمی به نام شاد بودن برسید و در آن بمانید، اما راه‌های زیادی وجود دارد که یک یا حتی چندین بار در روز به‌جای عصبانیت، اضطراب و ناراحتی به شادی برسیم، در این مقاله بیست راه‌کار برای تمرین شاد بودن ارائه شده است، آن‌هائی را که برایتان مؤثر واقع می‌شوند را انتخاب نمائید اگر عمل کردن به بعضی از این راه‌ها تنها استرس شما را بیشتر می‌نماید، راه دیگری را انتخاب نمائید.

۱. تمرکز کردن را تمرین نمائید.

در لحظه باشید، به‌جای این‌که نگران نتیجه معاینه پزشکی فردا باشید، به‌این‌جا و اکنون متمرکز شوید به غذائی که سر میز شام می‌خورید، دوستان و گفت‌وگوئی که با آنها انجام می‌دهید.

۲. با صدای بلند بخندید.

درست متعاقب یک واقعه شاد و با مزه میزان اندروفین و سایر هورمون‌هائی که باعث افزایش شادی در بدن می‌شوند زیاد می‌شود و میزان هورمون‌های استرس‌زا پائین می‌آید. محققین در دانشگاه کالیفرنیا ۱۶ مرد را انتخاب کردند که همه معتقد بودند یک نوار ویدئویی مشخص خنده‌دار می‌باشد. به نیمی از آنان سه روز زودتر گفته شد که آن نوار را تماشا خواهند کرد. آنها به سرعت تغییرات بیولوژیکی را تجربه کردند. وقتی که واقعاً ویدئو را تماشا کردند میزان هورمون استرس‌زای آنها به‌طور قابل توجهی پائین آمد در حالی‌که میزان اندروفین آنها ۵۷ درصد بالا رفت و میزان هورمون‌های رشد آنها (که نشان‌دهنده بهبود سیستم ایمنی می‌باشند) ۸۷ درصد بالا رفت.

ما شهروندان محروم از خواب کافی هستیم. یک چرت روزانه و یا ساعت ۸ بعدازظهر با یک کتاب خوب به خواب رفتن و خاموش کردن چراغ حدود یک‌ساعت بعد می‌تواند برای خلق و خو و نگاه شما به زندگی خیلی مؤثرتر از یک حمام گرم یا پیام‌های اخلاقی باشد.

۴. یک آواز و یا آهنگ را زمزمه نمائید.

موسیقی بیشتر حیوانات وحشی را آرام می‌نماید، مطالعات نشان می‌دهند که موسیقی بخش‌هائی از مغز که ایجاد شادی می‌نمایند تحریک می‌کند، موسقی همچنین آرام‌بخش می‌باشد. در یک مطالعه بزرگسالانی که به موسیقی انتخابی خود در طول یک عمل جراحی سرپائی چشم گوش می‌دادند، به میزان قابل توجهی، ضربان قلب و فشارخون پائین‌تری نسبت به آنهائی که جراحی ساکت کرده بودند داشتند.

۵. در کارها نظم و ترتیب داشته باشید.

وقتی همه جا با کاغذ، صورتحساب، و مجلات پوشیده شده است تقریباً غیرممکن است که مراقبه کنید، نفس عمیق بکشید یا تمرین ریلاکسیشن نمائید، قفسه‌های شما جالی خالی ندارد و مدت ۶ ماه است که دسته چک‌های خود را مرتب نکرده‌اید، علاوه بر این ویژگی تکرار شونده کارهای تمیز کاری مثل جارو کردن، گردگیری، و شستن می‌تواند به‌خودی خود اثر مراقبه‌ای داشته باشد، اگر به روی آنچه انجام می‌دهید تمرکز داشته باشید.

۶. فقط بگوئید نه.

فعالیت‌هائی را که لازم نیستند و از آنها لذت نمی‌برید حذف کنید.

استعفا دهید و بگذارید کس دیگری این‌کار را انجام دهد.

۷. یک لیست تهیه نمائید.

هیچ چیز مانند این‌که کارهای خود را یادداشت کنید به شما کمک نمی‌کند تا افکار خود را سازماندهی نمائید و اضطراب خود را کاهش دهید، علامت زدن هر مورد، حس رضایت بزرگی را فراهم می‌نماید.

۸. در هر زمان فقط یک کار را انجام دهید و بر روی آن تمرکز نمائید.

www.takbook.com

www.takbook.com

دکتر ادوارد سوارز استاد روان‌پزشکی دانشگاه دوک duke دریافت مردمی که همزمان چندین کار مختلف را با هم انجام می‌دهند ممکن است فشارخون بالاتری داشته باشند. باید این نصیحت را آویزه گوش خود نمائید. به‌جای آنکه در حالی‌که لباس‌ها را در ماشین لباسشوئی می‌اندازید یا آشپزخانه را تمیز می‌کنید با تلفن صحبت نمائید روی یک صندلی راحتی بنشینید و همه توجه خودتان را معطوف مکالمه نمائید یا به‌جای این‌که در حالی‌که مشغول انجام پروژه‌های کاری هستید ای‌میل‌های خود را چک کنید رایانه خود را خاموش نمائید تا وقتی‌که گزارشی را که می‌نویسید تمام شده باشد، این‌کار شبیه تمرکز کردن می‌باشد.

۹. باغبانی کنید.

هوای تازه و ورزش نه تنها استرس را کاهش می‌دهند و احساس سلامتی می‌آورند، بلکه احساس موفقیتی که از پاک کردن علف‌های هرز و یا تماشای دانه‌هائی که تبدیل به گل می‌شوند و یا هرس کردن شاخه‌ها به‌دست می‌آید ساعت‌ها بلکه روزها طول خواهد کشید.

۱۰. به اخبار گوش ندهید.

یک هفته را بدون خواندن روزنامه، تماشای اخبار، یا جست‌وجوی عناوین جاری خبری بگذرانید. به‌جای ناراحتی‌هائی که ما هر روز توسط وسایل ارتباط جمعی در برخورد با آن هستیم به‌خود یک تعطیلات بدهید و از آن زمان برای پیاده‌روی، مراقبه، یا نوشتن در دفتر خاطراتتان استفاده کنید.

۱۱. یک حیوان خانگی را در منزل نگهداری کنید.

مطالعات زیادی مزایای استرس‌زدائی حیوانات خانگی را تأیید می‌نماید، در یک بررسی محققین میزان سلامتی قلب ۲۴۰ زوج که نیمی از آنها یک جانور اهلی داشتند را ارزیابی کردند، زوج‌هائی که حیوانات خانگی نداشتند وقتی در معرض مسائل استرس‌زا قرار می‌گرفتند به میزان قابل توجهی ضربان قلب و فشارخون پائین‌تری داشتند.

۱۲. هوا را خوشبو نمائید.

تحقیقات نشان می‌دهند که عطر درمانی در کاهش استرس مؤثر می‌باشد، در یک مطالعه مردمی که در معرض رایحه رزماری قرار می‌گرفتند استرس کمتری داشتند، هوشیاری آنها افزایش می‌یافت و محاسبات ریاضی را سریع‌تر انجام می‌دادند.

بزرگسالانی که در معرض رایحه اسطوخودوس قرار می‌گرفتند، افزایشی را در نوع امواج مغزی که نشان‌دهنده آرامش بودند نشان می‌دادند، امروز شما روش‌های متعددی را برای خوشبو کردن اتاق‌ها دارید، از اسپری‌های خوشبو کننده تا روغن‌های معطر و شمع‌های خوشبو کننده.

۱۳. به دیدن یک مکان ساکت بروید.

کتابخانه‌ها، موزه‌ها، باغ‌ها و مکان‌های پرستش (عبادتگاه‌ها) جزیره‌های صلح و آرامش دنیای دیوانه‌وار را امروز فراهم می‌نمایند. مکان آرامی را نزدیک خانه خود پیدا کنید و آنرا خلوتگاه سری خود قرار دهید.

۱۴. داوطلب کمک به دیگران شوید.

کمک کردن به دیگران شما را قادر می‌سازد تا مشکلات خود را بهتر درک کنید و همچنین تعامل اجتماعی برایتان فراهم می‌سازد، در حالی‌که افراد شاد احتمال بیشتری داد تا به دیگران کمک نمایند کمک کردن به مردم شادیتان را افزایش می‌دهد. یک بررسی نشان داد که داوطلبان کمک به دیگران شش جنبه شادی، رضایت از زندگی، سلامت روان، عزت نفس، احساس کنترل بر روی زندگی و سلامت جسمانی را بهبود می‌بخشند.

۱۵. اوقاتی را به تنهائی بگذرانید.

اگر چه داشتن روابط اجتماعی یکی از بهترین راه‌های مبارزه با استرس می‌باشد، بعضی اوقات برای اندیشیدن و سرحال شدن نیاز به تنهائی دارید، به تنهائی به یک رستوران یا سینما بروید یا به سادگی بعدازظهر را به مطالعه یا ورق زدن کتاب‌های کتابفروشی یا دیدن عتیقه‌جات بگذرانید.

۱۶. با دقت (تمرکز) راه بروید.

احتمالاً شما قبلاً می‌دانسته‌اید که ورزش مؤثرتر از قرص آرام‌بخش برای رهائی از اضطراب و استرس می‌باشد، اما آنچه با ذهن خود در هنگام پیاده‌روی انجام دهید می‌تواند به شما کمک کند که حتی سودمندتر پیاده‌روی کنید، در یک مطالعه محققین ۱۳۵ نفر را به پنج گروه که به مدت ۱۶ هفته پیاده‌روی می‌کردند تقسیم کردند. گروه یک سریع پیاده‌روی می‌کردند، گروه دو با سرعت کم و گروه سه با سرعت کم در حالی‌که تمرکز کردن را تمرین می‌کردند: یک روش ذهنی است که نتیجه آن آرامش می‌باشد یا یک پاسخ فیزیولوژیک که در آن ضربان قلب آهسته و فشارخون کم می‌شود. از این گروه خواسته شد که به قدم‌های خود توجه کنند و (یک دو ، یک دو شمارش کنند و اعداد را در ذهن خود مجسم نمایند، گروه چهارم یک شکل از تای چی را تمرین می‌کردند، گروه پنجم به‌عنوان گروه کنترل در نظر گرفته شدند، گروه سوم که تمرکز را تمرین می‌کردند کاهش قابل توجهی را در اضطراب نشان دادند و احساسات منفی کمتر و مثبت بیشتری درباره خودشان داشتند. و در مجموع همان اثرات استرس‌زدای

www.takbook.com

www.takbook.com

کسانی‌را که تند پیاده‌روی می‌کردند هم داشتند و بهتر از آن، این آثار به سرعت هم آشکار می‌شدند.

۱۷. به روابط نزدیک و صمیمی اهمیت بدهید.

یک مطالعه روی بیش از ۱۳۰۰ زن و مرد نشان داد که آنهائی که دوستان صمیمی بیشتری داشتند نسبت به کسانی که دوستان نزدیک کمتری داشتند فشارخون سالم‌تر، میزان کلسترول، قندخون و متابولیسم و میزان هورمون استرس کمتری داشتند. زنان و به میزان کمتری مردان همچنین به‌نظر می‌رسید که از روابط خوب با والدین و همسرانشان سود می‌برند. مطالعات همچنین نشان داد مردمی که احساس تنهائی، انزوا و افسردگی می‌کنند نسبت به کسانی که روابط اجتماعی دارند سه تا پنج برابر بیشتر احتمال مریض شدن و مرگ زودرس دارند.

۱۸. از روان خود مراقبت نمائید.

مطالعه بعد از مطالعه نشان می‌دهد که مردم مذهبی شادتر هستند و بهتر با بحران‌ها مقابله می‌نمایند براساس گفته دکتر مایرز استاد روان‌شناسی کالج هوپ در میشیگان برای انسان‌های زیادی ایمان یک حامی، یک حس، معنای زندگی، احساس تأیید تا سرحد نهائی، دلیلی برای تمرکز ماورای خودتان و یک چشم‌انداز بدون زمان به غم‌ها و درس‌های زندگی می‌باشد، یک معنویت قوی حتی اگر مذهبی نیستید سودمندی‌های زیادی را برای شما به ارمغان می‌آورد.

۱۹. نعمت‌های زندگی خود را حساب کنید.

مردمی که هر روز زمانی را صرف تعمق کردن بر روی بعضی از جنبه‌های مثبت زندگی‌شان می‌نمایند برای مثال سلامتی، دوستان، خانواده، آزادی، تحصیلات و غیره یک حس قوی خوشبختی را تجربه می‌نمایند.

منبع : مجله موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=221625

vista.ir
Online Classified Service

۲۰ راه تضمینی برای فروپاشی رابطه

طبق آخرین یافته ها، تداوم و تکرار۲۰ اشتباه درطرز تفکر و برقراری ارتباط که افراد مرتکب آن میگردند، توانایی نابود ساختن هر رابطه ای را دارا میباشد:

۱) سرسختانه همواره خود را حق بجانب دانستن، حتی زمانی که ادله کافی در اختیار نداشته باشید.

۲) هیچگاه عذرخواهی نکردن، حتی زمانی که تقصیر کار بودن شما اثبات گردیده باشد.

۳) بی رحمانه خطاها ی شریک زندگی خود را بازگو کردن.

۴) ادعای متعصبانه از آگاهی داشتن از انگیزه های شریک زندگی بهتر از خود وی.

۵) تصور آنکه شریک شما می باید نیازهای شما را درک کرده و فورا بدون درخواست شما آنها را برآورده سازد.

۶) نادیده گرفتن کامل اولویتهای شریک زندگی و پافشاری بر

www.takbook.com

www.takbook.com

اولویتهای خود.

۷) تصور آنکه نیازهای جنسی همسر شما و نیازهای جنسی شما یکسان و مشابه میباشند.

۸) عدم اقرار به رنجش و بلافاصله ابراز خشم کردن.

۹) شناسایی عیوب و کاستیهای شخصیتی همسر و اسرار خانوادگی وی، و بهره گیری از آنها برای پیروزی در مشاجرات، زمانی که منطق در میماند.

۱۰) بهره گیری از عذاب وجدان و حس گناه کار بودن برای به بازی گرفتن، دستیابی به اهداف و یا مجازات همسر.

۱۱) در شناسایی و یافتن بدیها و معایب همسر چیره دست بودن، اما هیچگاه خوبیها و محاسن وی را بزبان نیاوردن.

۱۲) کوتاه نیامدن به هیچ قیمتی، و کشاندن مجادله تا جایی که همسر از خانه بگریزد.

۱۳) هیچگاه رها نکردن گذشته، و بازگویی و باز آفرینی آن به کرات.

۱۴) ابراز وابستگی شدید به همسر خود،وادعای آنکه بی وی و یا در صورت بی اعتنایی وی بی شک خواهد مرد.

۱۵) در صورت عدم وابستگی شدید، فاصله گرفتن از لحاظ فیزیکی و احساسی تا حد بی اعتنایی کامل.

۱۶) قول دادن، وهیچگاه عمل نکردن.

۱۷) تا حدی متظاهر و دو رو بودن که همسر نمیداند شما چه زمان جدی هستید.

۱۸) عذرتراشی همیشگی برای عادات ناپسند خود.

۱۹) پافشاری براین عقیده که همواره مطلبی که شما میخواهید بیان کنید مهمتر از مطلبی است که همسرتان میخواهد بگوید، بنابراین حرف وی را قطع میکنید.

۲۰) وانمود میکنید که حرفهای بیان شده همسرتان را کاملا متوجه شده اید، ولو آنکه هیچ چیزی از صحبتهای وی را نفهمیده اید.

۲۱) به گونه ای رفتار میکنید که گویی شما مرتکب هیچکدام از اشتباهات ذکر شده نگردیده اید و این شریک شماست که باید تغییر کند.

منبع : پورتال مردمان

http://vista.ir/?view=article&id=274496

vista.ir
Online Classified Service

۲۰ قانون طلایی

۱- حتی رئیس هم باید آستینهایش را برای کار کمی بالا بزند

زیردستان خود را وادار به انجام کاری نکنید که خودتان تا کنون انجامش نداده اید و یا رغبتی به انجام دادنش ندارید. اگر رئیس یا سردسته گروهی هستید باید سرمشق والگوی دیگران قرار بگیرید، آنگاه هیچکس نیز در انجام کاری با شما بحث نخواهد کرد.

۲- اندکی شانس و اقبال بهتر از کوهی از دانش و خردمندی است

هر اندازه که شما زیرک و باهوش باشید لحظاتی در زندگی وجود دارند که باید خودتان را آماده رویارویی با آنها کنید. حتی یک مرد خردمند و دانا نیز پاهایش روی یخ لیز می خورد. هیچگاه اهمیت زمان و مکان مناسب انجام کارهایتان را دست کم نگیرید.

۳- در ازای هر سخنی که می گویید، اجازه دهید دشمنتان ده سخن بگوید

www.takbook.com

www.takbook.com

هر قدر کـه شـما بـا سخن های خود اطلاعاتی را برای دشمنتان آشکار و افشا گردانید، وی قدرت بیشتری برای ضربه وارد کردن و صدمه زدن به شما در اختـیـار خواهد داشـت. بگذارید دشمنتان سخن بگوید زیرا که اطلاعات قدرت محسوب میگردد و آنـکه اطـلاعات قادر است ویرانگر باشد.

۴- پول نقد، پول نقد است حتی اگر از شکم فیل بیرون آید

زمانی که شما اسکناس در دست دارید هیچ اگر و امایی وجود نخواهد داشت تـنها پول نقد است که وجود دارد. چک همیشـه در معرض بـرگـشـت خـوردن و کـارت اعتـباری هـم مختص آدمهای زود باور میباشد اما پول نقد همواره پول نقد است.

۵- هیچگاه ۱۰۰% هیچ چیز را برای هیچکس بر ملا نکنید

اگر شما خیال دارید میلیونر شوید بهتر است هیچگاه تمام جزئیات برنامه و نقشه خود را به کسی نگویید. همواره چیزی را نزد خودتان نگاه دارید.اگر مجبور به افشای آن شدید تنها ۷۵% تا۹۰% آن را بر فاش سازید.همان ۱۰% از شما حفاظت خواهد کرد(خصوصا هرگاه آن ۱۰% باقیمانده غیر قانونی نیز باشد) و همچنین ضامن آن میگردد که آن ایده متعلق به شما میباشد.

۶-هنگام خشم وعصبانیت تصمیم نگیرید

مردان باهوش و محـتـاط مـطـلع هـستند که برای درست اندیشیدن به آرامش ذهن نیاز میباشد. هنگامی که شما عصبانی هستید، از روی خشم و غضب و نـه از روی مـنطق صحبت خواهید کـرد. احـسـاسـات و هیـجـانات خـود را کنترل کنید. این یکی از مهمترین قوانین میباشد. زمانی که عصبانی هستید شما دیگران را تهدیداتی میکنید که قادر به عملی کردن آنها نمیباشید و یا تصمیماتی اتخـاذ می کنید که در آیـنده پشیمانی به بار خواهند آورد.

۷- مرد است و قولش

هیچگاه نباید زیر قولتان بزنید. همواره سر قول و حـرفـتان بمانید (البته بهتر که هیچگاه قولی به کسی ندهید ولی می دانم که بعضی از شما نـمـی تـوانـیـد جـلوی خودتان را بگیرید). درست زمانـی که شخصی دیـگر بـه شـما اعـتـماد نـداشـتـه باشد همان لحظه است که او را از دست داده اید.

۸- دهانـتـان را بـسـتـه نـگاه داریـد و اگـر مـجبور به گفتن دروغ هستید، ساده و مختصر بگویید

اگر حـرف و سـخن خـوشـایـند و جـالبـی بـرای گـفتن ندارید بهتر است که اصلا هیچ چیز نگویید. حتـی اگـر حـرفـی بـرای گـفـتـن داریـد آن را بـازگـو نـکنید چرا که سرانجام سبب افشای موضوعی می گردد که فردی که از آن مطلع میگـردد، قادر است از آن برای ضربه وارد کردن به شما استفاده کند. اگر دهانتان بـسته باقی بماند، اشـتباهات همان جایی خواهند رفت که دایناسورها رفتند. هـمـچـنـین تـوجـیه کـردن و فـرامـوش نکردن یک دروغ مختصر و خوشـایـنـد آسـان تـر از یـک داسـتان پـردازی مفصل مثلا در مورد آنکه اثر ماتیک روی پیراهن شما از کجا آمده، میباشد.

۹- بهترین روش برای جاخـالی دادن از گـلولـه های دشمنان آن است که هیچگاه در تیررس آنان قرار نگیرید

هرگز خود را در موقعیتهای دردسر ساز قرار ندهید. هیچـگاه در یـک مـکان با دشمن خود نباشید تا او نتواند مستقیما سر شما را نشانه بگیرد.

۱۰- اگر قادر نیستید در جنگ منصفانه پیروز گردید، قوانین بازی را به نفع خود تغییر داده و یا بهتر آنکه کلا آنها را نقض کنید

اگر شما شخصی می باشید که همواره خواهان پیروزی است، هـمـیشـه پـیـروزی بدان مفهوم نیست که ملزم به رعایت قوانین بازی باشید. هرگاه مایل به پیشرفت در زندگی خود میباشید بهتر است قوانین جانبی و میانبر را نیز بیاموزید.

۱۱- هرگز خیانت وخائن را به آسانی نبخشید

در انجام خیانت معمولا مقصر کسی است که مورد خیانت قرار گرفته است. چون برخی عادت دارند از گناه و تقصیر گناه کار به راحتی گذاشته و او

www.takbook.com

www.takbook.com

را مورد بخشش قرار دهند، که این عمل باعث ترغیب فرد خاطی در تکرار عمل خویش خواهد شد.

۱۲- هرگاه مردد بودید که آیا بهتر است دشمنتان از شما هراس داشته باشد و یا آنکه مورد احترامش باشید همیشه گزینه ترس را برگزینید محترم بودن فوق العاده عالی است. اما عنصر ترس بهتر از آن است. ترس بازدارنده بهتری نسبت به مورد احترام بودن می باشد. ترس دشمن را در مسیر خود متوقف می کند.

۱۳- کنار هر مرد موفقی یک زن موفق وجود دارد

شما برای کسب موفقیت به پایداری و استقامت یک زن بزرگوار نیاز دارید. یک مرد بدون خانواده، یک مرد کامل نخواهد بود. در مقابل، یک همسر بد و نامناسب شما را از شکوفایی استعدادها و قابلیتهایتان باز می دارد.

۱۴- هیچ چیز پایدار و همیشگی نمیباشد

از عشق گرفته تا ثروت، موفقیت در تجارت، زیبارویی و حتی پرپشت بودن موی سرتان هیچ یک پایدار نخواهند ماند.

۱۵- هرگاه به نبرد کسی میروید، همیشه ضربه اول را شما بزنید،و چنان محکم و با قدرت هم بزنید که به ضربه دیگری نیاز نداشته باشید هنگامی که منازعه و درگیری اجتناب ناپذیر می باشد، همیشه اولین ضربه را شما وارد کنید. با این عمل دشمن و حریف را غافلگیر می کنید و اگر ضربه شما به اندازه کافی محکم و کاری باشد، می توانید دشمنتان را کاملا ناک اوت کنید.

۱۶- هرگاه خواستید اقدام به انجام کاری کنید، همواره مدت زمان محقق گشتن آن را بیشتر و پاداش و ثمره آن را کمتر برآورد کنید

حتی بهترین طرحها و نقشه ها ممکن است بی ثمر و نافرجام گردد. اغلب اوقات ما به منظور دستیابی به خواسته هایمان ملزم به تلاش و کوشش می باشیم و این بمفهموم آن است همواره باید صبور و شکیبا باشیم. دست بالا گرفتن کار و دست کم گرفتن پاداش آن سبب می گردد شما هیچگاه مایوس و ناامید نشوید.

۱۷- دوستانتان را نزدیک خود نگاه دارید، دشمنانتان را نزدیکتر

افراد همیشه در درک این گفته دچار سوء تفاهم می شوند. یعنی آنکه می پندارند باید رفاقت صمیمانه ای با دشمنانشان داشته باشند. اما آن تنها به این مفهوم است که شما باید منتهای تلاش خود را بکنید تا اعمال و حرکات دشمنتان را تحت نظر خویش داشته باشید. مثلا فردی را که مورد اعتماد شما است در تشکیلات وی وارد گردانید. از اقدامات وی آگاهی داشته باشید، افکارش را پیش بینی نموده و از نقاط ضعفش کمال استفاده را ببرید.

۱۸- برای پول درآوردن باید پول خرج کرد

نگران پول خرج کردن نباشید وقتی که هزینه آن پول سود بیشتری را در آینده عایدتان خواهد کرد. اگر ایده ای برای تجارت و کسب و کار دارید، از بانک وام بگیرید. به کارمندان خود حقوق و دستمزد شایان توجه بدهید، برای مشاوره با متخصصین و جویا شدن از رهنمودهایشان پول پرداخت کنید. هرگاه شما کاسب و یا تاجر باهوشی باشید همیشه در اوج خواهید بود.

۱۹- متمرکز بودن و پشتکار دو عنصر حیاتی موفقیت میباشند

اگر شما به خودتان ایمان داشته باشید هیچ چیز نمی تواند سد راه شما گردد. حتی جملات دلسرد کننده نزدیکترین کسانتان نخواهد توانست شما را از حرکت باز دارد.

۲۰- هیچکس شکست ناپذیر نیست

www.takbook.com

www.takbook.com

ثروت نمی تواند ضامن شکست ناپذیری و وفاداری باشد. کافی است کمی مغرور و از خود راضی گردید و خواهید دید که نزدیکترین دوستانتان نیز از شما روی برمیگردانند.

http://vista.ir/?view=article&id=204546

vista.ir
Online Classified Service

۲۰روش برای اینکه همسرتان احساس بهتری داشته باشد

شاید خانم ها در بسیاری از موارد دلیل برخی از رفتارهای آقایان را در نیابند. آنها در شرایطی بسیار مهربان هستند و گاهی اوقات نیز بنا به مصلحت سخنان خوشحال کننده می زنند. گاهی به قدری عصبانی هستند که حرفهایی می زنند که شاید ما تا به حال فکرش را هم نمی کرده ایم.

شاید گاهی اوقات دچار سردرگمی شویم که رفتارهای آنها چه مبنایی دارد اما بهتر است قبل از هرچیز آنها را درک کنیم و برای درک بهتر و عمیق تر نیز باید اطلاعات خود را درمورد آنچه احساس بهتری به آنها می دهد افزایش دهیم. البته احساس بهتری نسبت به خودشان.

لازم به ذکر است که این موضوع یعنی احساسی که مردان نسبت به خود در موقعیتهای گوناگون پیدا می کنند تابع هیچ سن خاصی نیست. از نوجوانی تا کهنسالی رفتارها و گفتارشان تابع احساسی است که نسبت به خود دارند. پس برای داشتن رابطه بهتر و زندگی رضایت بخش تر باید اطلاعات کافی در این زمینه داشته باشیم. ما در اینجا به تعدادی از موارد اشاره کرده ایم:

▪ وقتی همسرتان مشغول پیدا کردن آدرس است و یا رانندگی می کند از اینکه به دنبال راههایی است که شاید حتی فقط ۶ ثانیه نزدیک تر باشد احساس خوبی داشته باشید و او را سرزنش نکنید.

▪ اگر برای دسترسی به او و یا اطلاع از وضعیت او از کسی سؤالاتی راجع به او می کنید حتماً او را در جریان بگذارید. حتی اگر این موضوع در حد پرسیدن ساعت خروج او از محل کار از همکارش باشد.

▪ اینکه به آقایان نشان دهید که دارای قدرت اداره کردن امور هستند غرور خاصی به آنها می دهد. اگر مواردی نیاز به راهنمایی- کمک- تعمیر- جا انداختن بیرون بردن از منزل و... دارد حتماً در این مورد از آنها کمک بخواهید و تشکر را فراموش نکنید. در ضمن وقتی کاری انجام می دهند در مورد اینکه چقدر سریع و خوب به نتیجه رسیدند نیز احساس خوبی داشته باشید و این موارد را بیان نمایید.

▪ در مکانهایی مانند مهمانی های خانوادگی- مکانهای شلوغ- جلسات مدرسه فرزندان و این گونه مکانها همسرتان را همراهی کرده و در کنارش باشید.

▪ برخی مواقع از بعضی کارهایش که مورد پسندتان نیست چشم پوشی کنید. حتی اگر در آن لحظه خیلی عصبانی شده اید.

▪ در مورد موارد کوچک و بزرگ از او قدردانی کنید و هر کاری را به خوبی انجام می دهد وی را مورد تعریف و تمجید قرار دهید.

www.takbook.com

www.takbook.com

▪ وقتی همسرتان برای کمک به شما با ماشین لباسشویی یا وسیله دیگری خود را سرگرم می کند حتی اگر نهایتاً نتوانست آن را درست کند بگویید که احساس می کنید ایراد دستگاه مقداری بهتر شده است و بهتر کار می کند.

▪ با اشتیاق عکسهای زمان کودکی او را مورد تعریف قرار دهید.

▪ هر کسی در فیزیک و ظاهر خود ممکن است دارای اشکالاتی باشد که آنها را دوست ندارد. برای مثال شکم بزرگی داشته باشد و یا موهای بسیار کمی روی سرش مانده باشد. در هر حال شما نشان دهید که او را با این موارد هم بسیار دوست دارید و این موجب جذابیت بیشتر او برایتان شده است.

▪ هر از چندگاهی در کنارش روی مبل نشسته و با هم تلویزیون تماشا کنید. نه اینکه شما از آشپزخانه و او از پشت روزنامه فیلم را ببینید.

▪ از اینکه می تواند در رانندگی و سایر کارهایی که به وی سپرده می شود به خوبی مدیریت کند تعریف کنید.

▪ چیزی در او پیدا کنید که همیشه مورد توجه و علاقه شما بوده است.

▪ گاهی اوقات نشان دادن حساسیتهای خود در مورد او احساس خوبی به وی می دهد. نام این کار را حسادت نگذارید.

▪ وقتی مدتی به دلیل کار یا مشغله از منزل دور است با یک پیام یا تماس تلفنی به او بگویید که چقدر جایش خالی است.

▪ به امور مربوط به همسرتان به طور کلی بنگرید. به اینکه او سعی خود را می کند که همسر و پدری خوب باشد. حالا اگر در این راه برخی از موارد جزئی را رعایت نکرده چیز مهمی نیست و آن را بزرگ جلوه ندهید.

▪ همیشه او را با مردان موفق و خوب مقایسه کنید و شباهتهای او و آنها را مطرح کنید.

▪ وقتی در برخی از کارهای کوچک نیز به شما کمک می کند به او بگویید که کمک وی کارها را برایتان راحت تر می کند و از این بابت خوشحالید.

▪ در حضور دیگران کارهای مثبت او را مطرح کنید نه کارهای اشتباه و بعضاً خنده دار وی را.

▪ وقتی می شنوید که فرزندتان در مورد او با بقیه صحبت می کند و حرفهای خوشایندی می زند بعداً این موارد را برای همسرتان تعریف و نقل قول نمایید.

▪ از اینکه سلیقه خوبی در موارد گوناگون دارد و سعی می کند با سلیقه خوبش موجب بهبود وضعیت خانواده شود تعریف کرده و احساس رضایت نمایید.

سحر کمالی نفر

منبع : روزنامه کیهان

http://vista.ir/?view=article&id=118838

vista.ir
Online Classified Service

۳ اشتباه در برقراری رابطه

اسرار برقراری یك رابطه مؤثر چیست؟ چگونه یك زن آنچیزی را که میخواهد بدست می آورد در حالیکه شریك زندگیش را نیز به خواسته‌اش میرساند؟ بگذارید نگاهی داشته باشیم به سه مشکل اصلی که اکثر زوج ها با آن دست به گریبان میباشند و ببینید چگونه میتوان آنها راحل نمود.

اشتباه ۱: ایجاد ارتباط برای زیر نفوذ خود قرار دادن و زرنگی:

گاهی اوقات ما یك رابطه را برای بدست آورن خواسته هایمان آغاز می کنیم خواه طرف مقابل توانایی برآوردن آن را داشته باشد و خواه نداشته باشد. قهر می کنیم، اخم می کنیم، تهدید میکنیم، چاپلوسی میکنیم و آنچه در توان داریم برای ایجاد احساس ناراحتی در طرف مقابلمان

www.takbook.com

www.takbook.com

انجام می دهیم. این نوع رفتار، گرچه ممکن است بطور موقتی مؤثر باشد، اثر بسیار ناگواری در طولانی مدت بر سلامت رابطه خواهد گذارد. آن را رها کنید، برای خواسته و پیشنهادات نفر دیگر احترام قائل گردید. اگر او نمی تواند خواسته شما را برآورده کند، ببینید میتوانید خودتان آن را به خود بدهید.

اشتباه ۲: ایجاد ارتباط برای فریب دادن:

با اینکه نیازی به گفتن ندارد، این یکی از خطرناکترین انواع رفتار است که بسیاری از رابطه ها را نابود می کند. دروغ ها، گزافه گویی ها، بازی دادن ها و نیرنگهای متداول همگی باعث پریشانی و رنجش میگردند. آنها بنیان رابطه را به لرزه درآورده و در نهایت شکافی عمیق در اعتماد بوجود می آورند. نسبت به خطر آن هوشیار بوده و پیش از اینکه آغاز شود متوقفش سازید. اگر این چیزی است که برای شما آشنا بنظر میرسد، ابتدا آنرا در رفتارهای خودتان مورد سنجش قرار دهید. اگر صادق و رك باشید، دیگر مایل به پذیرش فریب دیگران نخواهید بود. در روابط خود راستی و درستی را پیشه کنید.

اشتباه ۳: ایجاد ارتباط با پیغامهای متناقض:

پیامهای متناقض -- چیزی را گفتن و چیز دیگری را انجام دادن -- یك فرم بسیار رایج فریب و نیرنگ می باشد. همچنین این می تواند بصورت قول دادن لفظی یا عملی و انجام ندادن آن دربیاید. پیغامهای متناقض باعث پریشانی بسیار میگردند. همیشه به اعمال فرد توجه نمایید. معمولا اعمال نسبت به گفتار همترازی بیشتری با حقیقت دارند. اگر گفتارشان با اعمالشان در تناقض بود، آنچه که گفته می شود را نادیده پندارید. درك کنید که شخص دارای تعارض بوده و اجازه ندهید شما را نیز دچار آن احساس نماید.

راه حل‌های دو مشکل اصلی در روابط:

هیچ رابطه ای بدون برقراری ارتباطات مؤثر دوام زیادی نخواهد آورد. ما در سراسر روز صحبت میکنیم (و گوش می دهیم)، اما تنها بخش کوچکی از ارتباط ما بصورت گفتاری رخ میدهد. بیشتر اوقات تصور می کنیم که دیگران گفته های ما را گوش داده و متوجه می شوند، اما عمدتا این موضوع صحت ندارد. اغلب شخص دیگر در حال اندیشیدن به آنچیزی ایست که میخواهد در جواب صحبتهای شما بگوید، و نوعی خیالپردازی که هیچ ارتباطی به موضوع مورد بحث ندارد را در ذهن خود می پروراند. هنگامیکه نزاع میکنیم، می خواهیم بیش از پیش فهمیده شویم و واژگان همانند تیر به جلو و عقب به پرواز درمی آیند. در این شرایط، تجزیه و تحلیل مسئله میتواند دور از ذهن گردد.

بنابراین اسرار ارتباط مؤثر چیست؟ به دو مشکل اساسی در ارتباطات و نحوه حل آنها توجه نمایید. بعد از این مرحله خواهید توانست پایه های بهترین نوع رابطه ای که تا بحال تصورش را میکردید را بنیان نهید.

مشکل اول: می خواهید حق را بخود داده و ثابت کنید که دیگری در اشتباه است. پیش از آنکه بتوانید یك ارتباط مؤثر را آغاز کنید، باید نگاهی موشکافانه به قصد و غرض خود بیندازید. آیا برای اینکه توسط دیگران فهمیده شوید ارتباط برقرار می کنید، برای بدست آوردن خواسته ها، یا هدف دیگری را فرا سوی سخنانی که در حال بیان آنها هستید دنبال میکنید؟ بسیاری از زوج ها به مرحله ای میرسند که فقط میخواهند ثابت کننده حق با آنها بوده و نفر دیگر در اشتباه است (و همیشه اینطور بوده است). این نوع رابطه همانند نبرد می ماند. این سخنان مملو از خشم و سرزنش بوده و سبب میگردند نفر دیگر احساس کوچکی نماید. حرف های رد و بدل شده در چنین رابطه ای هرگز گوش داده نمیشوند. هرچند که آنچه با صدای واضح و بلند خوانده میشود خشم و عدالت موجود در فراسوی مراودات است. جهت رفع این مشکل، تصمیم بگیرید همدیگر را سرزنش نکنید و به صحبتهای یکدیگر با خلوص نیت گوش دهید. تصمیم بگیرید که درصدد ثابت کردن چیزی برنیامده و در عوض راهی برای ایجاد یك پل برای درك متقابل پیدا نمایید. این تصمیمات در موفقیت یك رابطه بسیار مفید واقع خواهند شد.

مشکل دوم: قادر نیستید به حرفهای طرف مقابل گوش دهید.

بیاد داشته باشید که یك ارتباط فقط از صحبت کردن تشکیل نشده بلکه شامل شنیدن و گوش دادن به آنچه که در حال بیان است نیز میباشد. ما میتوانیم کارهای زیادی برای آموختن هنر گوش دادن انجام دهیم، اما برای آغاز، بسیار مهم است که بدانیم اگر فردی بخواهد نقطه نظرات خود را کنار گذاشته و حقیقتا آماده دانستن درون و افکار دیگران گردد، آنگاه از روی صداقت آنچه که در حال گفتن است را فقط باید "بشنود." این کار خیلی هم آسان نیست. بسیاری از ما آنچه که میشنویم را بسرعت تعبیر و تفسیر کرده و آنرا در یك شکاف آماده قرار می دهیم. برخی صحبتها را تحریف می کنند. برخی تظاهر به گوش دادن میکنند درحالیکه سرگرم افکار خود هستند. یك راه حل برای این مشکل آن است که برداشت خود را از صحبتهای دیگران برای آنها تکرار نمایید. بگذارید بدانند که ارتباطات آنها چگونه درون ذهن شما تفسیر می گردند. اجازه دهید دیگران پیغامهای خود را با استنباط شما منطق سازند. و در نهایت، راغب حقیقی شنیدن منظور آنها باشید.

www.takbook.com

www.takbook.com

منبع : پایگاه اطلاع رسانی استان گلستان

http://vista.ir/?view=article&id=8629

۳ راز در رابطه با مردان

۱) مردان قادرند زندگی خود را از رابطه شان جدا سازنداغلب آقایان میدانند که چگونه خود را از لحاظ احساسی
و عاطفی برای هر کدام از این دو مقوله در موقعیت های جداگانه مهیا سازند. این گونه بنظر نمی رسد که این دو
موضوع را به یکدیگر پیوند داده و به آنها به عنوان دو بخش مجزا بنگرند. اگر اکنون باید روی کار خود تمرکز کنند،
صد در صد هوش و حواس خود را به آن معطوف ساخته و سعی میکنند کار خود را به نحو احسن انجام دهند. اگر باید برای مشکل یکی از دوستان خود چاره اندیشی کرده و آن مشکل را حل کنند، باز تمام جان و جسمشان را برای حل مسئله دوستشان خواهند گذاشت، تا آن حد که دلمشغولیهای دیگر خود را(اعم از عشق و خانواده) کنار میگذارند. اگر هم باید حواس خود را متمرکز عشق و عاشقی کنند، مجددا آنها همه صد در صد وجود خود را به آن اختصاص داده و ممکن است بسیار رمانتیک گردند.
در مورد زنان این موضوع فرق میکند؛ به مجرد آنکه مردی را در زندگی خود پذیرفتند، رابطه شان تقریبا همه زندگی آنها میگردد. برای خانمها دشوار است که این دو مقوله را از یکدیگر تفکیک کنند. یک زن مرد زندگی خود را در تمام دقایق روز در خاطر خود دارد، افکار وی آکنده میباشد از تصویر مرد خود به هنگام کار، در میان جلسه، و حتی در هنگام تفریح و سرگرمیهایش.

۲) آقایان معمولا تودار بوده و تمایلی به صحبت، توضیح و شرح در مورد مسایل روزمره را ندارند
اما این بدین مفهوم نیست که خطایی از شما سرزده است و یا علت آن شما میباشید، و آن یقینا بدین مفهوم نیست که مرد شما، شما را دوست ندارد. وی تنها میخواهد در مورد موضوعاتی سخن به میان نیاورد. اگر احساس میکنید که مردتان با حالت نامهربانانه، غیر رمانتیک و سرد پاسخ شما را میدهد، بهتر است بدانید که آقایان یک مخزن اسرار در وجود خود دارند که گهگاهی باید به سراغ آن رفته و به آن پناه ببرند مخزن اسراری برای تنهایی خود، برای حل و فصل مسایل شخصی خود، برای تجدید قوا، برای پرداختن به خیالپردازیها و حتی رویاهای خود. و هیچ فرد دیگری اجازه داخل شدن به آن را ندارد حتی شریک زندگی وی.

۳) ارزش فردی یک مرد از حس کفایت، شایستگی و موفقیت وی سرچشمه میگیرد نه فقط از رابطه وی
اگر مردی احساس کند در دفتر کارش کار خود را بدرستی انجام نمیدهد، و یا نتوانسته آنگونه که باید و شاید برای دوست خود مفید بوده و به وی کمک کند، و یا در اتمام رسانیدن یک وظیفه و تکلیف در داخل و خارج منزل ناموفق بوده است، رفتار مهرآمیزی نسبت به خود نخواهد داشت حتی

www.takbook.com

www.takbook.com

نسبت به شما. برای همین بسیار اهمیت دارد که در مواقعی که احساس میکنید مردتان بنظر سرد، نامهربان، بی اعتنا به شما بوده و یا نسبت به مسایل بی اهمیت میباشد، نتیجه گیری شتابزده نکنید. خلاصه آنکه نتیجه گیری و فرضیات شما ممکن است غلط و گمراه کننده باشد. هیچگاه فردیت و شان و منزلت خود را پس از وارد شدن به رابطه ای به فراموشی نسپارید.

به یاد داشته باشید که شما نیازی به کنار گذاردن هر آنچه که هستید و فراموش کردن ماهیت خود برای دستیابی به عشق یک مرد نمیباشید.

یکی از مهمترین اسرار کلیدی برای حفظ یک رابطه دراز مدت و عاشقانه با یک مرد حقیقتا این میباشد که:

برای همان چیزی که هستید خود را دوست بدارید و به خود احترام بگذارید.

هنگامی که برای خود احترام قائل باشید و خود را دوست بدارید مرد شما نیز به شما احترام خواهد گذاشت و شما را دوست خواهد داشت.

منبع : ترانه ها

http://vista.ir/?view=article&id=97227

vista.ir
Online Classified Service

۳ قانون ساده و اساسی در زندگی مشترک

هر ازدواج ، دارای دست اندازهایی است که شاید گاهی مشکلاتی را در مسیرخود به وجود آورد؛ باید درست راندن را یاد بگیریم، قبل از این که با یکی از همین دست اندازها در چاله بیفتیم.

مهم نیست چقدر در بزرگراه زندگی مشترک پیش رفته اید، باید قوانین ساده و اساسی مسیر را بلد باشید. پیروی از این قوانین آسان نیست، اما بسیار مهم است. عمل کردن به آن ها پیوند ازدواج تان را محکم تر می کند، و همه چیز- لذت، روابط زناشویی، اعتماد و عشق- بهتر از همیشه خواهد بود.

۱)در عشق خود تعادل ایجاد کنید.

ملالت، سرخوردگی و آزردگی های روزمره می تواند شعله های عشق میان شما و همسرتان را خاموش کند. برای شعله ور کردن آن باید مواد لازم را گرد هم آورید. با این روش می توانید این کار را بکنید:

اول از همه توجه کنید که برای جبران آسیب حاصل از یک جمله ی منفی، یک چشم غره، یا یک آه گفتن عجولانه گاهی تا ۲۰ حرکت مثبت لازم است. پس مورد دوم را بیشتر از اولی به کار ببرید. از کفش های جدید همسرتان، یا لباس آبی تازه شوهرتان تعریف کنید. از شوهرتان به خاطر کمک در کارهای خانه تشکر کنید. به دفتر کار همسرتان زنگ بزنید تا فقط به او بفهمانید به فکرش هستید.

باید مطمئن شوید که این تعریف و تشکرها صمیمانه و ویژه هستند؛ مثلاً "رانندگی تو خیلی خوبه. همیشه می تونم برای داشتن یه سفر خوب روی تو حساب کنم" یا " این رومیزی جدید خیلی قشنگه، سلیقه ی تو

www.takbook.com

www.takbook.com

همیشه باعث می شه خونه دلنشین تر به نظر بیاد." وقتی لبخند می زنید یا از همسرتان تعریف می کنید، به چشم هایش نگاه کنید. طولی نمی کشد که در می یابید همیشه، بهترین فرصت برای کارهای کوچک عاشقانه است. وقتی به خانه می آیید به همسرتان بفهمانید که از دیدنش خوشحالید. خطاهای همسرتان را نادیده بگیرید و به خاطر نقاط قوتش خوشحال باشید. شما برای فرزندان تان کارهایی می کنید، چرا برای همسرتان نکنید؟

۲) با هم متّحد باشید.

زوجی که در کنار هم متحد باشند می توانند از هر توفانی به سلامت بگذرند. چطور این همبستگی را ایجاد می کنید؟ در وهله اول باید از شریک روح تان پشتیبانی کنید. اگر در دنیای بیرون مشکلی پیش آمد، تا حد ممکن طرف همسرتان را بگیرید. اسرار او را پیش خود نگه دارید، حتی وقتی همکاران تان اسرار همسرشان را فاش می کنند. جز در مواقع ضروری، نگذارید کسی یا چیزی زمان متعلق به "ما" را مختل کند.

صحبت از زمان متعلق به "ما" شد: این تعهد را ایجاد کنید که تا ۳۰ دقیقه در روز به گپ زدن با هم در مورد نقشه ها، هدف ها و حتی رویاهای روزانه بپردازید. یک قانون: هیچ صحبتی از مدیریت منزل یا "رابطه مان چه می شود" نکنید. حالا وقت شکل دهی یک رابطه دوستانه است. مطالعات نشان می دهد دوست بودن با یکدیگر به مرور زمان به موفقیت می رسد و رابطه را صمیمانه تر و هیجان انگیزتر می کند. فراموش نکنید که برای ایجاد صمیمیت وقت بگذارید، حتی اگر مجبورید آن را در برنامه روزانه تان بگنجانید. برای روابط زناشویی نیز می توانید برنامه ریزی کنید؛ اما لحظه های خاص را از دست ندهید.

یک چیز دیگر که نباید در موردش تردید کنید: فرصت برای جشن گرفتن موفقیت ها. فوتبالیست های برتر، قهرمانان کشتی، برندگان مدال های طلای اسکی، همگی یک نقطه اشتراک دارند: وقتی برنده می شوند، جشن می گیرند. حتی موفقیت های کوچک هم ارزش دارند. اگر سالروز ازدواج تان نزدیک است، همین به تنهایی ارزش جشن گرفتن دارد. برای شام به جایی بروید که اولین شام عاشقانه را در آن جا خوردید. یا برای یک سفر کوتاه هیجان انگیز برنامه بریزید. شما لیاقتش را دارید!

۳) به یاد داشته باشید: هیچ کس کامل نیست.

وقتی در مورد ازدواج تان احساس خشم، ناامیدی، ملالت یا عدم تعهد و نگرانی می کنید، دوست دارید همسرتان را سرزنش کنید. بعد طولی نخواهد کشید که به این نتیجه می رسید که او باید برای بهبود رابطه تان تغییر کند.

این کار شانه خالی کردن است. تلاش برای بهتر کردن همسرتان، در او حالت تدافعی ایجاد می کند و باعث افسردگی شما می شود. نتیجه؟ هیچ کس تغییری نمی کند. هیچ کس مسئولیت را نمی پذیرد. هر دوی شما غمگین خواهید بود و این تصور که همسرتان "بد" است به این معناست که شما ۹۰ درصد خوبی های او را نادیده گرفته اید.

- تصمیم درست: خودتان را تغییر دهید.

وقتی به عیب های خودتان می پردازید و "بهترین ها" را در همسرتان می جویید "جادو" می شود، خوش بینی بیشتر می شود و همسرتان احساس بهتری پیدا می کند: چرا که احساس می کند مورد "ستایش" است، نه سرزنش. و هر دوی شما برای تغییر ، انگیزه پیدا می کنید.

یک نکته برای کمک به ایجاد این احساس در شما: از فلسفه ژاپنی "ناکامل بودن" پیروی کنید "وابی سابی" که در مورد عشق در زندگی واقعی کاملاً صدق می کند. دفعه ی بعد که همسرتان کار ناراحت کننده ای انجام داد، زیر لب بگویید: وابی سابی و به یاد بیاورید که نیت او خوب است، اگر چه عملش این طور نبوده است. در عین حال از خوبی های او غافل نمانید. این ماه هر روز یک چیز کوچک یا بزرگ را که در مورد همسرتان دوست دارید، در نظر بگیرید. بعد برای آن اسم بگذارید: "همسرم به فکر من است" یا "شوهرم مرا می خنداند." سپس یک کار خاص که نشان دهنده ی این ویژگی است به یاد بیاورید: "هفته پیش برف های روی شیشه جلوی ماشینم را پاک کرده بود" یا " هر وقت دلم می گیرد، با شوخی هایش مرا از این حالت بیرون می آورد."

در آخر: ناکامل بودن خود را بپذیرید. گاهی اوقات ما خودمان را به خاطر وضع نابسامان زندگی مشترک مان سرزنش می کنیم. احساس گناه بیش از حد می تواند انسان را فلج کند. بنابراین خصوصیاتی را که برای تان ارزش دارند در نظر بگیرید. به خود بگویید که دارای این خصوصیات هستید. و مصداق هایی واقعی برایشان بیابید: " من مهربان و بخشنده هستم، دیروز آخرین کلوچه را به همسرم دادم." یا " من راستگو هستم به همسرم می گویم که واقعاً چه فکری می کنم."

منبع : پایگاه اطلاع رسانی وطن دوستان

http://vista.ir/?view=article&id=331703

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

۳ مشکل اصلی روابط

یکی از بزرگترین جدال های زندگی بر سر موضوعاتی نظیر پول، سکس، و بچه هاست. از آنجایی که این مقوله ها جزء مواردی هستند که احساسات افراد را بیش از پیش تحریک می کنند، شاید کمتر کسی بتواند در مورد آنها به راحتی و بدون جر و بحث صحبت کند. البته این امر در حالی است که نه تنها شما می توانید از بروز هر گونه نزاع و جر و بحث خود داری کنید، بلکه می توانید به وسیله آنها ارتباط خانوادگی خود را نیز بهبود بخشید. اگر در مورد این موارد دیدگاههای واقع بینانه ای داشته باشید، به راحتی می توانید از هر گونه درگیری و مشکلی در روابط خود جلوگیری نمایید. پول، سکس ، و فرزند از جمله منابع ایجاد مشکلات بسیار زیادی به شمار می روند و در هر رابطه ای می توان آنها را به وضوح مشاهده کرد؛ بنابراین می توان پیشنهاد کرد که باید زمانیکه این مسائل در زندگی مطرح می شوند با اندکی احتیاط با آنها برخورد کنیم.

▪ پول یکی از منابعی است که فشار و استرس بیش از اندازه ای را ایجاد می کند و باعث بروز اختلاف نظر در روابط می شود. بسیاری از زوج ها در مورد مسائل مالی با یکدیگر مشاجره می کنند و این کشش های ابدی سبب می شود که اضطراب و استرس بیش از اندازه ای در روابط ایجاد شود. یکی از راههایی که می توان تنش های مربوط به مسائل مالی را کاهش داد، این است که هر دو نفر باید در بحث مربوط به مسائل مالی شرکت فعال داشته باشند. اگر هر دو نفر از منابع مالی که در اختیار آنها قرار گرفته آگاه باشند و از مخارج و هزینه های ماهیانه نیز خبر داشته باشند، می توانند درک بهتری از اینکه از نظر اقتصادی در کجای کار هستند داشته باشند. در این حالت اگر هم مشکلی ایجاد شود، هیچ یک از طرفین با این حساب که هیچ گونه پشتیبانی ندارند، خلع سلاح نخواهند شد. یکی دیگر از مسائلی که دارای اهمیت ویژه ای می باشد این است که هر دو نفر باید در مورد تصمیمات مالی پر اهمیت با یکدیکر مشورت کرده و جویای نظریات یکدیگر بشوند. با این روش خیال هر دو نفر راحت می شود و در تصمیم گیری نظریات، عقاید و احساست هر دو نفر در نظر گرفته می شود. در چنین صورتی زوجین تصور می کنند که مانند یک تیم هستند و باید دوشادوش هم عمل کنند؛ اما از سوی دیگر اگر یکی از زوجین بدون مشورت کردن با دیگری خرید بزرگی را انجام دهد با این کار خود به رابطه آسیب می رساند چرا که طرف دیگر احساس می کند همسرش به او اهمیت نداده و به همین دلیل احساس آسیب دیدگی و لطمه خوردگی بسیار زیادی پیدا می کند. زمانیکه زوجین مسئولیت های اقتصادی را با یکدیگر در میان می گذارند، در مقایسه با آن زمانی که اینگونه مشکلات را با یکدیگر در میان نمی گذارند، مشکلات کمتری برایشان به وجود می آید.

▪ سکس هم می تواند یکی از منابع ایجاد مشکل در روابط باشد.

رابطه جنسی بیش از اندازه، نبود آن به میزان کافی و یکنواختی، جزء شکایت های رایج هر رابطه ای هستند. با برنامه ریزی در این مورد می توان جلوی تعداد بسیار زیادی از این نزاع ها را گرفت. شاید کمی این کار به نظر غیر رمانتیک برسد، اما باید حقیقت را پذیرفت و قبول کرد که این کار مثمر ثمر واقع خواهد شد . در واقع فرزندان و مشغولیت های دیگر زندگی گاهی اوقات وقتی برای انجام این کار برای خانواده ها باقی نمی گذارند و

www.takbook.com

www.takbook.com

تنها در صورتی می توانید این نیاز را برآورده کنید که از پیش برای آن برنامه ریزی کرده باشید. برنامه ریزی خانواده ها را خاطر جمع می کند که به هر حال این کار را هر چند وقت یکبار انجام می دهند و دیگر اینطوری نیست که این نیاز آنها مجبور شود دست به سینه به صندلی خود تکیه بدهد و ببیند که ضروریات دیگر زندگی یکی پس از دیگری جای او را می گیرند. یکی دیگر از شکایت های رایج تجربه سکس روتین، یکنواخت، و خسته کننده می باشد. می توانید برای جلوگیری از این مشکل نیز هر چند وقت یکبار چیزهای جدید ی را امتحان کنید. یکی دیگر از روش هایی که در این مورد جواب می دهد این است که در مورد مسائلی که در رابطه جنسی دوست میدارید و هچنین در مورد مسائلی که تمایلی به انجام آنها ندارید، با شریک زندگی خود صحبت کنید و او را نیز تشویق کنید که در مورد تمایلات دوست داشتنی و نداشتنی اش با شما با روی باز صحبت کند. سکس بخش سالم و ضروری هر اتباطی به شمار می ورد اما در عین حال می تواند یکی از مباحث مشکل زا در هر ارتباطی باشد البته اگر به درستی هدایت نشود.

▪ فرزندان نعمت های خداوند هستند، اما به هر حال می توانند به عنوان منبع مشکلات بسیار زیادی در روابط به شمار روند.

یکی از مباحثی که در مورد فرزند باعث ایجاد مشکل می شود، این است که آیا هر دو نفر تمایل به بچه دار شدن دارند و یا خیر. اگر تنها یکی از طرفین دوست داشته باشد که بچه دار شود و دیگری تمایلی به این کار نداشته باشد، آنوقت است که خانواده یکی از بزرگترین منابع مشکلات را تجربه می کند. اگر هر دو طرف آمادگی قبول تعهد بچه دار شدن را ندارند، بهتر است طرف دیگر هم کوتاه بیاید و تا زمانیکه هر دو نفر این آمادگی را پیدا کنند می بایست دست نگه دارند. اگر در حال حاضر در رابطه باز هم فرزندانی وجود داشته باشند، باز هم ممکن است از جنبه های دیگر برای شما مشکلاتی را ایجاد نمایند. در این زمینه جر و بحث در زمینه آموزش تکنیک های نظم و انظباط میتواند برای خانواده ها مشکل ساز جلوه کند. پدر و مادر ممکن است هر یک، نمونه های تعلیمی مربوط به خود را داشته باشند و بخواهند همانی را که خودشان تصور می کنند صحیح است، به کودک آموزش دهند که با این وجود نیز باز هم نه تنها رابطه دچار مشکل خواهد شد، بلکه کودک هم آسیب می بیند و دچار اغتشاش می شود. برای اینکه بتوانید از جنگ و نزاع در مورد بچه ها خودداری کنید پیش از هر چیز باید با همسرتان به این نتیجه برسید که شما در قبال کودکانتان مسئول هستید و باید تعهداتی را اجرا نمایید و هر دو نفر باید دست در دست هم در تربیت فرزندان نقش خود را ایفا کنید.

پول، سکس و فرزند از جمله مواردی هستند که بیشتر اوقات موجب بحث در میان خانواده ها می شوند. اما اگر خانواده ها یاد بگیرند که چگونه باید با این موارد کنار بیایند آنوقت هر یک از این موارد مشکل زا خود می تواند موجبات شادی و خوشحالی خانواده را فراهم آورد. از جمله نکاتی که همواره باید به یاد داشته باشید این است که نباید هیچ گاه عقاید خود را به دیگری تحمیل کنید و همیشه سعی کنید که پیش از این که مشکلی ایجاد شود در مورد آن بحث و گفتگو نمایید و بدون شکایت کردن رسیدن به موفقیت در رابطه را راس اهداف خود قرار دهید.

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=87294

vista.ir
Online Classified Service

۳ نکته ای که هیچ گاه نباید به روی مردان آورد

در روابط زناشویی و دوستی مسائلی وجود دارند که یک زن هیچگاه نباید درمورد مرد مطرح نموده و یا با سخنی نیش داراقدام به آزار و اذیت او نماید شما می توانید در مورد نحوه لباس پوشیدن و یا اضافه وزن شوهریا دوست خود صحبت نمایید بدون اینکه برای وی دلخوری پیش بیاید و یا از شما دلگیرگردد اما ۳ مسئله وجود دارد که پیش کشیدن هریک تاثیر

www.takbook.com

www.takbook.com

ناگواری در روحیه و غرور یک مرد برجای خواهد گذاشت. چرا که اولا باعث می گردد که او خودش را با خصیصه های مردان دیگر مقایسه نموده و سرخورده شود ثانیا به دلیل این که تغییر مسائل مذکور به دست خود آدم نبوده و جزء ویژگیهای هر انسانی است، موجب افسردگی و نا امیدی خواهد گردید

- بنیه مالی و پول

واضح است که داشتن پول بیشتر بهتر از داشتن مقدار کم آن می باشد. مردان بر این تصورند که میزان سرمایه و قدرت مالی آنها منعکس کننده ارزشهای درونیشان است. بنابراین گوشه و کنایه زدن در مورد درآمد یک مرد در حقیقت لطمه زدن به غرور او محسوب می گردد. وقتی به مرد با سخنی نیش دار میگویید که مثلا تلویزیون ما کوچکترین تلویزیونی است که تا حالا دیده ام ، در وجود و ضمیر او آتشی برمیافروزید چون او را در برابر مردهای دیگری که

می شناسید شرمنده و تحقیر نموده اید-- مردانی با تلویزیونهای بزرگتر و پیشرفته تر. تلویزیون بزرگ یعنی کیف پر از پول. و درآمد یک مرد چیزی نیست که بتواند آنرا فورا تغییر دهد -- مگر اینکه بخواهد به یک بانک دستبرد بزند. شکاف زمانی عمیق تر می شود که یک زن خانه محقر شوهرش را به روی او زده و میپرسد:

;میتونم بپرسم پولاتو کجا خرج میکنی؟ آیا شوهر باید بگوید صرف داروهای گران قیمت رفع کم مویی میکند؟ نمی داند

- موی سر

اگر مسئله ای وجود داشته باشد که مردان نسبت به آن حساس باشند، این مسئله موی سر آنها است. هر مردی نگران این موضوع می باشد که بالاخره موی سرش را از دست خواهد داد، چون مردان تصور میکنند که با ریختن موی سر، جذابیت آنها در برابر همسرشان نیز ازبین خواهد رفت

یکی از دوستان من بعد از اینکه نامزدش به او گفت: موهای خوش رنگی داری ولی حیف که کم پشته ، دچار افسردگی شد. در حقیقت او کار زیادی برای پرپشت کردن موهایش نمی توانست انجام دهد مگر اینکه به سراغ داروهای گران قیمت رشد مو میرفت

- قد

مردها کاری زیادی در مورد کوتاهی قد خود نمیتوانند انجام دهند. با اینکه بسیاری مردان کوتاه قد و در عین حال قدرتمند و موفق،در اجتماع وجود دارند،مطالعات نشان داده که مردان بلند قد جدیتر از مردان کوتاه قد در نظر گرفته می شوند

منبع : بیا تو جوان

http://vista.ir/?view=article&id=97750

vista.ir
Online Classified Service

۳۰ قانون زندگی

۱) برای زندگی خود قوانینی در نظر بگیرید و سعی کنید از آنها سرپیچی نکنید. این قوانین را پس از مشورت با متخصصان و افرادی که تجربه یک زندگی موفق را داشته اند، تدوین کنید.

۲) از «خود»، «افرادی که در زندگی شما نقش دارند» و «محیط اطرافتان» شناخت کافی به دست آورید.

۳) به این نکته واقف باشید که شما سهم عمده ای در ساختن زندگی خود

www.takbook.com

www.takbook.com

دارید. در بیشتر مواقع این شما هستید که می توانید از زندگی لذت ببرید یا آن را به کام خود تلخ کنید.

۴) بیشتر چیزهایی که در زندگی شما وجود دارد و برایتان لذت بخش نیستند، می توانند به دست خود شما از بین بروند. به طور مثال، اگر از شغل خود راضی نیستید فقط نیاز به تلاش و پشتکار دارید تا با شایسته کردن خود شغل بهتری به دست آورید و یا اگر از چاقی خود رنج می برید، کافی است کمی همت کنید.

۵) در زندگی نقش یک قربانی را بازی نکنید یا سعی نکنید با یادآوری تجربه های تلخ گذشته برای خود بهانه بسازید. این کار فقط تضمین می کند که یأس، عدم پیشرفت و عدم موفقیت در انتظار شما است.

۶) دیگران را مقصر عدم موفقیت خود قلمداد نکنید. زندگی مال شما است، پس خودتان هستید که دوباره و دوباره می توانید آن را بسازید.

۷) هر فکری می کنید و هر تصمیمی می گیرید، پیامدهایی را برایتان به دنبال خواهد داشت. اگر مثبت فکر کنید، نتیجه مثبت می گیرید و اگر به دنبال افکار منفی باشید، نتیجه تان هم منفی خواهد شد.

۸) علت بروز وقایع ناخوشایند در زندگی را پیدا کنید یا سری به تجربه های پیشین خود بیندازید تا ببینید عیب کار از کجا بوده است.

۹) هیچگاه از تغییر نترسید. گاهی اوقات تغییرات نقش مهمی در زندگی تان خواهند داشت و علی رغم انتظارتان عمل خواهد کرد.

۱۰) واقع نگر باشید. خود، زندگی و دنیای اطرافتان را آن گونه که هست بشناسید، نه آن گونه که خودتان می خواهید.

۱۱) با خودتان صادق باشید و اگر می دانید کاری باعث موفقیتتان نمی شود آن را از زندگی خود خارج کنید و به جای بهانه آوردن از همین حالا دست به کار شوید.

۱۲) درست و با دقت تصمیم گیری کنید.

۱۳) به خاطر داشته باشید عملکردهای شماست که داستان زندگی تان را می نویسد.

۱۴) فکرها، آرزوها، هدف ها و تصمیمات خود را به عملکردهای معنادار، هدفمند و سازنده ترجمه کنید.

۱۵) خودتان را براساس نتایجی که می گیرید ارزیابی کنید، نه فقط براساس حرف ها.

۱۶) درد خود را بشناسید تا هرچه سریع تر خود را از مهلکه مسبب بروز آن درد خلاص کنید. به این نکته واقف باشید که همین درد می تواند انگیزه ای برای بروز یک تغییر در زندگی شما باشد.

۱۷) گاهی ریسک کردن در زندگی باعث موفقیت می شود. اگر خردمندانه و با درایت ریسک کنید، پیروزی از آن شما است. اگرچه ریسک کردن در ابتدای امر دلهره آور و ترسناک است، اما ارزش آن را دارد. توجه داشته باشید که برای این کار ممکن است مجبور باشید خیلی از چیزهای آشنا و عادت ها و راحتی های خود را کنار بگذارید.

۱۸) فیلترهایی که جلوی چشم شما را گرفته اند تا دنیا را زیبا نبینید، دور بیندازید.

۱۹) شما دنیا را آن گونه که می بینید؛ می شناسید و تجربه می کنید. این شما هستید که می توانید انتخاب کنید که چگونه به دنیا بنگرید و آن را تجربه کنید. این قدرت انتخاب در هر مرحله از زندگی همراه شماست.

۲۰) عواملی را که بر نگاه شما به دنیا اثر می گذارند بشناسید و در صورت منفی بودن، آنها را تغییر دهید و مثبت کنید. اگر از دریچه تجربیات تلخ گذشته به دنیا نگاه می کنید، بدانید که دارید حال و آینده خود را بر اساس همان تجربیات می سازید.

۲۱) شما مدیر زندگی خود هستید. آن را براساس بهترین استانداردهای مدیریت هدایت کنید تا نتیجه خوبی بگیرید. موفقیت را سرلوحه تدوین برنامه های مدیریتی خود قرار دهید.

۲۲) اگر از خود توقع زیادی نداشته باشید، سال ها در همان پله ای که هستید درجا می زنید. پس به اهداف بلند فکر کنید. اما به این نکته هم توجه داشته باشید که هرگز از مرز واقع نگری خارج نشوید.

۲۳) ما خودمان هستیم که به اطرافیانمان یاد می دهیم چه رفتاری با ما داشته باشند. رفتارهای محترمانه یا بی ادبانه از سوی اطرافیان، همه بازتاب شخصیتی است که ما از خودمان برای آنها ترسیم کرده ایم.

www.takbook.com

www.takbook.com

۲۴) محدودیت ها و قوانینی را که افراد حین برخورد با شما ملزم به رعایت آن هستند به آنها یاد دهید. البته این به معنای آن نیست که مستقیم حرف هایتان را بیان کنید، بلکه می توانید با رعایت نکاتی ظریف، در بطن اعمال و گفتارتان آنها را از مسئولیتشان در قبال شما آگاه نمایید. برای خود احترام بسیاری قائل شوید تا دیگران نیز از شما تبعیت کنند. کسی که به خود ارزش نمی دهد نباید توقع رفتار ارزشمندی از جانب دیگران داشته باشد.

۲۵) برخی اوقات لازم است که به دیگران گوشزد کنید رفتار شایسته ای نداشته اند. این کار راهی مناسب برای پیشگیری از تکرار دوباره چنین امری در آینده است.

۲۶) برای «بخشش» ارزش بسیاری قائل شوید. همانطورکه گذشتگان گفته اند: در عفو لذتی است که در انتقام نیست. به این فکر کنید که با انتقام فقط فکر و روح خود را بی جهت آزرده کرده اید و افکاری را که به سلامت روحتان آسیب می رساند در خود پرورانده اید. مهم نیست آن فرد چه فکری در مورد شما می کند، شما بخشش را صرفاً برای آرامش و سلامت خودتان انجام دهید.

۲۷) قدرت کنترل عصبانیت خود را داشته باشید. راه هایی به کار برید تا در صورت بروز عصبانیت رفتار ناشایسته ای از خود بروز ندهید.

۲۸) به خاطر بسپارید که نفرت، حسادت و خشم؛ مخرب وجود آدمی هستند و روح و قلب فردی را که آنها را در وجودش نگهداری می کند ذره ذره نابود می کنند. احساسات زشت، چهره زشتی به شما می بخشند. این احساسات نه تنها بر روح شما اثر می گذارند، بلکه عواقبی همچون اختلال در خواب، سردرد، کمردرد و حتی سکته قلبی را نیز به شما تقدیم می کنند.

۲۹) در زندگی به آن چیزی می رسید که همیشه به آن فکر می کنید. و آن چیزی را به دست می آورید که همواره طلب کرده اید.

۳۰) مهمترین نکته این که: هیچگاه از یاد خدا غافل نشوید و در لحظه لحظه زندگی به او توکل کنید.

منبع : ایران سهراب

http://vista.ir/?view=article&id=308780

vista.ir
Online Classified Service

۳۰ نکته برای پیروزی در قرارهای ملاقات عاشقانه

به هر حال هر یک از ما در زندگی به نوعی گرفتار این قرار های ملاقات هستیم. سوال اینجاست که چگونه می توانیم پیروز میدان باشیم؟ آیا باید خوبی هایمان را در حد مبالغه بالا ببریم و یا صرفا حقیقت را باز گو کنیم؟ چه چیزهایی برنده و بازنده را مشخص می کنند؟ در این قسمت "قانون هایی" را برای پیروزی در دنیای قرار و ملاقات به شما آموزش می دهیم. هر کدام از آنها را که تصور می کنید برای شما کارساز واقع خواهند شد را انتخاب کنید:

۱) در آنها شک ایجاد کنید و هیچ گاه به طور قطعی نظر مثبت خود را به زبان نیاورید. مردها عاشق بازی های تعقیب و گریز هستند پس این امتیاز را به آنها بدهید.

۲) هر طوری شده ببینید که آیا او با خانم های دیگر به عنوان یک دوست ساده ارتباط برقرا می کند یا خیر. با این کار شما متوجه می شوید که به زنها به عنوان شیئی برای برقراری رابطه جنسی نگاه می کنند یا نه.

۳) هیچگاه از مشروبات الکلی استفاده نکنید. یکی از دوستان من در قرار ملاقاتش بسیار عصبی شده بود و بی رویه مشغول نوشیدن بود. هنگام

www.takbook.com

www.takbook.com

برگشت آقا با ماشین مدل جدید خود او را به خانه می رساند که ناگهان حال خانم بد شد، اما او جرات نکرد به آقا بگوید تا ماشینش را نگه دارد و اصلا هم دلش نمی خواست که ماشین جدید او را کثیف کند به همین دلیل مجبور شد داخل کیف دستی اش...! لازم به گفتن نیست که آنها دیگر هیچ گاه دوباره با هم قرار نگذاشتند.

۴) اگر به هر شکلی شما را به یاد پدرتان می انداختند، بهتر است هر طور شده از دستشان فرار کنید.

۵) اگر معیارهایتان را پایین بیاورید می توانید همین فردا ازدواج کنید. اما ما به شما پیشنهاد می کنیم که این کار را انجام ندهید. به جای اینکه وقت خودتان را بر روی ارتباطی که دوامی ندارد صرف کنید، بهتر است برای پیدا کردن مرد ایده آل خود منتظر بمانید.

۶) اگر با مردی برخوردید که می خواست از شما مراقبت کنید، خیلی زود از او فرار کنید! چون آخر کار شما مجبور می شوید که از او مراقبت کنید.

۷) انتقاد پذیر نباشید به ویژه در مورد مسائل مربوط به غذا. یک خانم حق دارد هر زمان هر غذایی که دوست داشت بخورد.

۸) ظاهر بین نباشید. من خانم هایی را می شناسم که به این دلیل که ظاهر آقا خوب نیست (سرش خیلی بزرگ است) بوی خوبی نمی دهند (به تازگی حمام نکرده) و یا حتی درست نفس نمی کشند (صدای تنفسشان بلند است) آنها را رد می کنند و اصلا اجازه آشنایی بیشتر را به آنها نمی دهند.

۹) از خودتان بازی در نیاورید. (دروغ گفتن و کلک زدن) در روز ملاقات به اندازه کافی مشکل وجود دارد و دیگر جایی برای انجام چنین کارهایی باقی نمی ماند.

۱۰) برقراری ارتباط جنسی را فقط به بعد از ازدواج محول کنید.

۱۱) لازم نیست در همان اولین ملاقات سفره دلتان را باز کنید و در مورد تمام مسائل صحبت کنید. به هر حال در قرارهای ملاقات بعدی نیز باید چیزی برای گفتن داشته باشید.

۱۲) خودتان را از مردهایی که تصور می کنند شخصیت های کارتونی زن دارای جاذبه جنسی می باشند دور نگه دارید.

۱۳) به جای اینکه قیافه او را تحلیل و بررسی کنید، ببینید که آیا او مرد خوبی است و با شما رفتار خوبی دارد یا خیر.

۱۴) در یک زمان با بیش از یک مرد قرار ملاقات نگذارید، هر چند هر دوی آنها از موضوع با خبر باشند. این کار خسته کننده و اغتشاش آور است. شاید زمانی فرا رسد که بخواهید از شر دیگران خلاص شوید و فقط با یکی از آنها ارتباط داشته باشید.

۱۵) شما در صورتی می توانید مرد ایده آل خود را پیدا کنید که که بدانید به دنبال چه هستید و سپس در خودتان جسارت جستجو پیرامون این امر را ایجاد کنید.

۱۶) اگر یک مرد را تنها بر اساس جاذبه های جنسی اش ارزیابی می کنید، متاسفانه هنوز به مرحله ای نرسیده اید که بتوانید ارتباط خود را پیچیده تر کنید.

۱۷) اگر بخواهید منتظر فردی بمانید که دوستش دارید، صرفا در حال تلف کردن وقت خود هستید و خودتان را خسته می کنید. اگر واقعا از کسی خوشتان آمده خیلی راحت موضوع را با او در میان بگذارید.

۱۸) ببینید که ایا لباس هایش را خودش می شوید یا مادرش برای او این کار را انجام می دهد. یک مرد باید متکی به خودش باشد.

۱۹) اگر جذب او نشده اید (حالا او هر چقدر هم که می خواهد زیبا باشد) رابطه شما موفق نخواهد بود.

۲۰) زمانی مرد ایده آل خود را پیدا می کنید که خودتان نیز خانم ایده آلی باشید (به این معنا که اعتماد به نفس داشته و از خودتان راضی باشید)

۲۱) نقش بازی نکنید. من زمانی عاشق نامزد فعلی ام شدم که خیلی راحت جلو آمد و گفت : "سلام، چطوری؟" به همین سادگی و بدون هیچ آلایشی.

۲۲) به دنبال مردهایی که تنها از پول صحبت می کنند نروید. این عمل معمولا نشانه ای از نا امنی است.

۲۳) در اولین قرار ملاقات به هیچ وجه در مورد ازدواج صحبت نکنید.

۲۴) زمانی که کنار یکدیگر نشستید به مردهای دیگر توجه نکنید و مطمئن شوید که او نیز خانم های دیگر را زیرنظر نگرفته است!

۲۵) چیزی را حدس نزنید. با این کار فقط ضربه می خورید. یکی دوبار بیرون رفتن به این معنا نیست که با کسی مچ شده اید و در یک رابطه قرار دارید.

۲۶) واقع گرا باشید. مادرم همیشه به من می گفت باید با مردی ازدواج کنم که قد بلند، خوش تیپ و موفق باشد. اما حقیقت این است که خود من قیافه بدی ندارم، قدم کوتاه است و جزء قشر متوسط جامعه هستم. من باید واقع گرا باشم. زمانی که اینطور شد توانستم عشق حقیقیم را

www.takbook.com

www.takbook.com

در زندگی پیدا کنم.

۲۷) عشق بورزید. زمانیکه از طرف مقابل خوشتان آمد می توانید با او شوخی کنید، ارتباط مکرر چشمی برقرار کنید و بازوانش را بگیرید. البته این کار را باید زیرکانه انجام دهید (همه چیز را یکدفعه آشکار نکنید) تا او تصور نکند که شما دچار عقده های پنهان روانی هستید.

۲۸) وقتی نمی خواستید در کنار او باقی بمانید شروع کنید به صحبت کردن در مورد مسائل خسته کننده مثل کامپیوتر. این کار تاثیر خاصی دارد.

۲۹) قبل از اینکه بر سر قرار حاضر شوید دندانهایتان را مسواک کنید. هیچ چیز انزجار آور تر از این نیست که هنگام خندیدن سبزی اسفناج لای دندان هایتان گیر کرده باشد.

۳۰) قرار نگذاشتن خیلی بهتر از باختن در قرارهای ملاقات است.

منبع : بیرتک

http://vista.ir/?view=article&id=108318

vista.ir
Online Classified Service

۴۰ نکته برای جلب توجه همسر و کاهش تنش در خانواده

۱) با مطالعه کتب مربوط به انتخاب همسر، آیین همسرداری، چگونگی ایجاد ارتباط با دیگران و نیز شرکت در جلسه‌های آموزش خانواده دانش و مهارت خود را در این زمینه افزایش دهید .

۲) با همدلی، همفکری، همکاری و مشورت با یکدیگر درباره مسائل مختلف میان اعضای خانواده روابط سالم پدید آورید .

۳) هر یک از زوجین دیگری را نزدیک‌ترین و محرم‌ترین فرد بداند و او را نیمه تن، حامی و پشتیبان خود تلقی کند .

۴) با یادگیری مهارت‌های ارتباطی نظیر فعالانه به حرف‌های یکدیگر گوش کردن، احترام به نظرها و عقاید یکدیگر و تشریک مساعی و مشورت کردن روابط خود را بهبود بخشید .

۵) بکوشید، با ایجاد کانونی گرم و صمیمی، تمام اعضای خانواده به ویژه زن و شوهر مسؤولیت رسیدن به تفاهم را پذیرا شوند .

تا که از جانب معشوق نباشد کششی کوشش عاشق بیچاره به جایی نرسد

۶) هنگام اختلاف نظر یا سوء تفاهم، به جای سرزنش کردن یکدیگر یا تفسیر نادرست، به شناسایی مساله و یافتن راه حل آن بپردازید و در صورت لزوم کمک و مشاوره افراد با تجربه و متخصص را جلب کنید .

۷) برای رسیدن به ا منیت روانی و عاطفی در روابط زناشویی داشتن صداقت، پذیرش، سعه صدر، انصاف و اعتماد متقابل را اصل اول قرار دهید .

۸) در صورت به وجود آمدن هر گونه سوء تفاهم و سوء برداشت، در نخستین فرصت ممکن به حل و فصل آن بپردازید تا به فرآیندی مخرب و

www.takbook.com

www.takbook.com

پیشرونده تبدیل نشود .

۹) به هر طریق ممکن رفتارهای مطلوب همسرتان را مورد توجه و تایید قرار دهید; به گونه‌ای که همسرتان بفهمد برایش ارزش قائل هستید .

۱۰) تشویق و تایید و بیان نکات مثبت‌به طور آشکار یا در جمع باشد و تذکر نکات منفی و انتقاد به طور محرمانه و در تنهایی صورت گیرد .

۱۱) برای خصوصیات و نیازمندی‌های یکدیگر ارزش قائل شوید و در روابط کلامی، عاطفی، اقدام‌ها و تصمیم‌گیری‌ها به افکار و خواسته‌های همسرتان توجه کنید .

۱۲) اگر رفتار خاصی برای شما مبهم است، ساده‌ترین راه این است که از همسرتان هدف و علت آن رفتار را بپرسید و با روش مسالمت‌آمیز، صمیمانه و خوش بینانه موضوع را روشن کنید .

۱۳) تندخویی همسرتان را با سکوت پاسخ گویید و در موقعیتی مناسب درباره مساله مورد نظر به بحث و گفت و گو بپردازید .

۱۴) بکوشید در سراسر زندگی، به خصوص در روابط بین خود و همسرتان، به جای هر گونه پیش‌داوری یا مشاهده اشکالات و ضعف‌ها نقاط مثبت و قوت را ببینید; به عبارت دیگر، به جای توجه به نیمه خالی لیوان به نیمه پر آن توجه کنید .

۱۵) سعی کنید در برنامه ریزی برای فعالیت‌های اجتماعی، اوقات فراغت، دید و بازدیدهای خانوادگی و نظایر آن به مشورت کردن با یکدیگر بپردازید و از یک جانبه نگری بپرهیزید .

۱۶) در هر فرصتی که پیش می‌آید، با همسر و اعضای خانواده‌تان ارتباط کلامی و عاطفی برقرار کنید . شایان ذکر است زن‌ها از صحبت کردن با همسرشان بیش‌تر لذت می‌برند . بنابراین، مردان باید فعالانه به سخنان همسرانشان گوش کنند و واکنش مناسب نشان دهند .

۱۷) اگر هر یک از زوجین در شرایط خاصی نمی‌تواند به سخنان همسرش گوش کند، باید صادقانه و صمیمانه این موضوع را به وی انتقال دهد، و تقاضا کند صحبت کردن درباره آن موضوع را به فرصتی دیگر واگذارد .

۱۸) هر از چند گاهی زوجین در فضایی محرمانه، محبت‌آمیز و صمیمانه به ارزیابی رفتار و روابط یکدیگر بپردازند و از یکدیگر بپرسند، چه باید کرد تا روابطمان بهتر و با نشاط تر شود؟

۱۹) همیشه، در رویارویی با مسائل و مشکلات خانوادگی، خود را در وضعیت طرف مقابل قرار دهید و با قبول مسؤولیت خود و شناخت انتظارات متقابل به حل و فصل اختلافات روی آورید .

۲۰) در روز یا در هفته زمان مشخصی را برای گفت و گو درباره مسائل و مشکلات و به اصطلاح درد دل کردن با همسرتان اختصاص دهید .

۲۱) از داشتن نگرش‌های آرمان گرایانه و شاعرانه در مساله ازدواج و روابط زناشویی و نیز انتظارات غیر واقع بینانه اجتناب کنید .

۲۲) ارتباط زوجین باید از هر گونه سوء ظن و حدس نادرست و غیر واقع بینانه دور باشد . اگر موضوع و مساله‌ای ذهن یکی از زوجین را به خود مشغول کرده است، باید آن را به صراحت و صادقانه مطرح کند و درستی و نادرستی اش را با همسرش مورد بررسی قرار دهد .

۲۳) هر یک از زوجین باید زمینه‌های بروز سوء تفاهم‌ها و سوء ظن‌ها را از بین ببرد و از رفتارهایی که موجب بروز سوء تفاهم و سوء ظن می‌شود، خودداری کند .

۲۴) هر یک از زوجین باید بکوشد با روان‌شناسی همسرش آشنا شود تا بداند زن یا مرد به چه اموری بها می‌دهد و نظام ارزشی‌اش چگونه است; برای مثال معمولا زن به وابسته بودن، کسب امنیت عاطفی و مورد حمایت واقع شدن اهمیت می‌دهد و مردان می‌خواهند مستقل و خود مختار باشند و آزادی عمل را دارای ارزش می‌دانند .

۲۵) زن و شوهر از مسخره کردن یکدیگر و گفتن سخنان طعنه‌آمیز و دو پهلو جدا پرهیز کنند .

۲۶) از رفتارهایی نظیر متلک، تحقیر، سرزنش و به رخ کشیدن یکدیگر که موجب افزایش مقاومت‌های روانی در طرف مقابل است، جدا باید پرهیز شود .

۲۷) در سراسر زندگی، از جمله در زندگی خانوادگی، بکوشید به نقاط مثبت، موهبت و نعمت هایی که در اختیار دارید بیندیشید نه به اموری که در اختیار ندارید .

۲۸) از خطاهای یکدیگر سریعا بگذرید و خطاهای همدیگر را تحمل کنید .

۲۹) بایادآوری برخی ایام مانند روز تولد، سالگرد ازدواج و نظایر آن و دادن هدیه‌هایی هر چند کوچک (مثل یک شاخه گل) به طور نمادین یا سمبلیک عشق و علاقه خود را به همسرتان اعلام کنید .

۳۰) خود را در برابر همسرتان آراسته و پاکیزه و جالب توجه نگه دارید از پریشانی و وضع نامرتب بپرهیزید .

www.takbook.com

www.takbook.com

۳۱) در انتخاب دوست و برقراری روابط دوستانه و معاشرت‌های خانوادگی با زوج‌های دیگر دقت کنید و این امور را با توافق یکدیگر انجام دهید .

۳۲) از هر گونه رفتاری که به مرد سالاری یا زن سالاری می‌انجامد، پرهیز کنید .

۳۳) خطای یکدیگر را در حضور دیگران، فرزاندن، آشنایان، والدین یکدیگر و . . . بازگو نکنید .

۳۴) هرگز همسرتان را با زن یا مرد دیگر مقایسه نکنید .

۳۵) از رفتارهای مطلوب همسرتان تشکر کرده، او را تشویق کنید و انگیزه تکرار آن رفتار را بیش‌تر سازید .

۳۶) از تصمیم‌های نادرست و غیر منطقی و کلی‌گویی‌های منفی و شکل‌گیری افکار منفی درباره همسرتان شدیدا پرهیز کنید .

۳۷) حتی‌المقدور به قول‌هایی که به همسرتان داده‌اید عمل کنید تا به سلب اعتماد و احساس فریب خوردگی نینجامد .

۳۸) از نسبت دادن القاب و زدن برچسب‌های ناگوار و نامطلوب مانند بدقول، زرنگ، شلخته، کله‌شق، یک دنده، لجباز و خودخواه به یکدیگر پرهیز کنید .

۳۹) در مواردی که غمگینی و افسردگی و یا عصبانیت زن یا شوهر شدت می‌یابد و احتمال اختلال در کار سیستم عصبی یا غدد درون‌ریز به ویژه غده تیروئید وجود دارد، در نخستین فرصت به پزشک متخصص مراجعه کنید تا از عادی بودن ترشح غدد از جمله غده تیروئید مطمئن شوید .

۴۰) برای داشتن یک زندگی با نشاط و موفق خوب بیندیشید، وقت بگذارید، احساس مسؤولیت کنید، موانع ارتباط سالم را از میان بردارید و به عوامل ایجاد کننده روابط سالم توجه کنید.

منبع : پارسی طب

http://vista.ir/?view=article&id=334266

vista.ir
Online Classified Service

۴۰ نکته بهترین همسران دنیا

● آشنایی با برخی مهارت های همسر داری

۱) شاد باشیم؛ شاد بودن همیشه ارزشمند است، پس سعی کنیم خود را خوشحال و سرحال نشان دهیم تا خستگی را از تن شریک زندگی خود دور کنیم.

۲) صبور باشیم؛ اگر رفتار همسرمان را خوشایند نمی‌دانیم بهتر است با حوصله و تأمل و در شرایط مناسب او را از چگونگی رفتارش آگاه کنیم.

۳) منطقی رفتار کنیم؛ مسایل را منطقی و درست بررسی کنیم و به جای منافع شخصی، مصالح زندگی مشترک را در نظر بگیریم و بی‌طرفانه قضاوت کنیم.

۴) کم توقع باشیم؛ از همسرمان آن‌قدر انتظار داشته باشیم که بتواند به انتظارات پاسخ دهد.

۵) مثبت‌نگر باشیم؛ با بیاد آوردن لحظات شیرین زندگی بدبینی را از خود دور کنیم، به رفتارهای خوب همسرمان بیشتر بیندیشیم و جنبه‌های خوب زندگی را فراموش نکنیم.

www.takbook.com

www.takbook.com

۶) خوش‌بین باشیم؛ داشتن نگاه خوش‌بینانه به زندگی و اطرافیان باعث ایجاد آرامش و بذل محبت و عاطفه می‌شود.

۷) یک‌دل باشیم؛ درک متقابل موجب ایجاد تفاهم می‌شود و یکدلی به وجود می‌آورد.

۸) شنونده ی خوبی باشیم؛ هنگامی که همسرمان با ما صحبت می‌کند حتی‌الامکان به چشمان او نگاه کنیم و یا با اشاره و سرتکان دادن نشان دهیم که به حرف‌های او توجه داریم.

۹) مشوق همسر خود باشیم؛ برای رفتارها و صحبت‌های همسرمان ارزش قائل شویم و با یادآوری موقعیت‌های موفق گذشته ، او را تشویق کنیم تا آینده ی بهتری داشته باشد.

۱۰) به پیشرفت یکدیگر اهمیت دهیم؛ آنقدر صمیمی باشیم که پیشرفت و ترقی همسرمان یکی از آرزوهای ما باشد، در حقیقت اولین کسی که از این پیشرفت سود می‌برد ما هستیم.

۱۱) خوش قول باشیم؛ برای حرف‌ها و قول‌های خود ارزش قائل شویم و خود را در مقابل آنها مسوول بدانیم خوش‌قولی نشانه ی احترام به خود و همسر است.

۱۲) به شخصیت همسرمان احترام بگذاریم و حرمت یکدیگر را نزد خانواده و دوستان و ... حفظ کنیم.

۱۳) ارتباط کلامی و عاطفی خود را حفظ کنیم؛ سعی کنیم با همسر خود درباره ی مسائل مختلف گفتگو کنیم. صحبت کردن بهترین راه آگاهی از افکار و احساسات همسر می‌باشد.

۱۴) با یکدیگر مهربان باشیم؛ همسرمان را جزئی از وجود خود بدانیم، محسناتش را بازگو کنیم، برایش خوبی بخواهیم و در راه کمک به همسرمان تمام تلاش خود را به کار ببریم. با مهربانی می‌توانیم مالک قلب‌های یکدیگر باشیم و رابطه ی گرم و صمیمی بر قرار کنیم.

۱۵) محبت‌پذیر و قهر گریز باشیم؛ منش توأم با مهربانی و دوری از قهر و کینه صفت همسران فداکاراست. تلاش کنیم که آیینه ی زندگیمان شفاف و بدون غبار کدروت باشد.

۱۶) راستگو باشیم؛ صداقت و راستی از بهترین سرمایه‌های زندگی مشترک است. هرگز نباید به دروغ و نیرنگ متوسل شویم حتی اگر حقیقت به نفع ما نباشد. فراموش نکنیم که دروغ پایه‌های زندگی را سست می‌کند.

۱۷) محیط خانواده را با صفا کنیم؛ فضای عاطفی خانواده باید چنان مطلوب و دوست داشتنی باشد که همسرمان در آن احساس رضایت خاطر کند و از امنیت روانی برخوردار باشد.

۱۸) به ارزش‌های دینی، اخلاقی و خانوادگی پایبند باشیم؛ ارزش‌ها از ارکان و ستون‌های اصلی خانواده محسوب می‌شوند و مقید بودن به ارزش‌ها موجب دوام و استحکام خانواده می‌شود و اصالت آن را حفظ می‌کند.

۱۹) به نیازهای همسر توجه کنیم؛ رفتار دلنشین و توأم با متانت موجب می‌شود خواسته‌های خود را به راحتی بیان کند.

۲۰) بهداشت روانی همسر را تأمین کنیم؛ در سایه ی سلامت جسمی و روانی می‌توانیم به هدف‌های خود برسیم، بنابراین باید به رفتار او توجه نماییم و از افسردگی و خمودیش جلوگیری کنیم.

۲۱) با یکدیگر مشورت کنیم؛ هر یک از همسران باید حق داشته باشند نظر و پیشنهاد خود را بیان کنند. با مشورت کردن، راه رسیدن به زندگی سالم کوتاه تر می‌شود.

۲۲) قدرشناس باشیم؛ از همسرمان به خاطر انجام وظایف، مسوولیت‌ها و همکاری‌هایش قدردانی کنیم برای ابراز سپاسگزاری و تشکر به کلمه‌های خاصی نیازمند نیستیم!

۲۳) احساس مسوولیت داشته باشیم؛ هر یک از همسران باید خود را در مقابل کاری که برعهده گرفته‌اند متعهد بدانند و از انجام دادن آن شانه خالی نکنند.

۲۴) برنامه‌ریزی کنیم؛ در حقیقت برنامه‌ریزی به زندگی خانوادگی نظم و سامان می‌بخشد.

۲۵) الگوی خوبی باشیم؛ طوری رفتار کنیم که الگوی رفتاری مناسبی برای همسر و فرزندان خود باشیم.

۲۶) خود را به جای همسرمان بگذاریم؛ دنیا را از دریچه ی نگاه او ببینیم و از خود بپرسیم : «اگر من جای او بودم چه می‌کردم؟»

۲۷) به خواسته‌ها و افکار یکدیگر احترام بگذاریم؛ فراموش نکنیم که ازدواج پیمان همکاری و تشریک مساعی است.

۲۸) میانه رو و متعادل باشیم؛ حضرت علی (ع) فرموده‌اند «خیرالامور اوسطها»، پس اگر در تمام امور زندگی (خوردن، خوابیدن، مسافرت و حتی

www.takbook.com

www.takbook.com

محبت کردن و...) اعتدال را رعایت کنیم کمتر دچار مشکل می‌شویم.

۲۹) با جملات زیبا از همسر خود دلجویی کنیم؛ یک جمله ی شورانگیز می‌تواند طوفانی از خشم وغضب و نفرت را خاموش کند و بنای زندگی را از خطرات گوناگون دور سازد.

۳۰) روابط زناشویی را بسیار مهم بدانیم؛ عدم توجه به این روابط موجب ایجاد مشکلات مختلف خانوادگی، روحی و روانی برای هر یک از طرفین می‌شود و زندگی را با خطرهای جدی روبرو می‌کند.

۳۱) به همسر خود بگوییم که من به خاطر عشق به تو همه ی سختی‌های زندگی‌مان را می‌پذیرم چنین جملاتی باعث دلگرمی او می‌شود.

۳۲) همسر خود را راضی کنیم؛ باید طوری رضایت همسرمان را جلب نماییم که مطمئن باشیم هیچ وقت ما را ترک نمی‌کند و یا در هیچ مشکلی ما را تنها نمی‌گذارد.

۳۳) با متانت و صداقت قبول کنیم که در بعضی از کارها همسرمان شایسته‌تر است.

۳۴) برای سخن و پیشنهاد همسرمان احترام قائل شویم و خود را عقل کل ندانیم. باور داشته باشیم که همیشه همه چیز را همگان دانند.

۳۵) سختی‌ها و مشکلات محیط کار را در حد ضرورت با همسرمان در میان بگذاریم؛ هم فکری بار مشکلات را سبک‌تر می‌نماید.

۳۶) فرمان ندهیم؛ نباید خانه را به پادگان تبدیل کنیم، متوجه باشیم که خانه کانون عشق و محبت است نه محل یکه تازی و خشونت.

۳۷) تعصبات غلط و افکار مزاحم را از خود دور کنیم؛ افکار مزاحم مانند خوره، سلامت روانی انسان را از میان می‌برند. بهتر است به جای اعمال تعصبات دست و پاگیر انرژی خود را صرف توجه به همسر و خانواده نماییم.

۳۸) از ازدواج خود اظهار پشیمانی نکنیم؛ زندگی و روابط خود را با دیگران مقایسه نکنیم و از یاد نبریم که زندگی هر کسی مطابق سلیقه و عقل و درایت او اداره می‌شود.

۳۹) روی نقاط ضعف همسر خود انگشت نگذاریم؛ هر فردی ممکن است در موارد مختلف دچار ضعف باشد آشکار کردن و بزرگ جلوه‌دادن این نقاط ضعف موجب ایجاد کدورت می‌شود. هرگز نباید از نقطه ضعف‌ها به عنوان اسلحه‌ای برای سکوت یا شکست دادن همسر استفاده کنیم.

۴۰) مقابله به مثل نکنیم؛ از رفتارهای تلافی جویانه بپرهیزیم و سعی کنیم به جای مقابله به مثل، رفتار مناسب را به او یادآوری نماییم

منبع : پایگاه اطلاع رسانی وطن دوستان

http://vista.ir/?view=article&id=331700

vista.ir
Online Classified Service

۵ دروغ عمده مردان به زنان

بعضی از مردها معتقدند که نباید به همسرشان‌حقیقت را ابراز کنند و تصور می‌کنند بادروغ‌گویی می‌توانند همسر خود را قانع کرده وبه قول معروف گول بزنند. اما در اکثر موارد این‌مسئله به نتیجه نامطلوب نمی‌رسد و سبب‌اختلافات شدید خانوادگی می‌شود. زیرا مردان‌مانند زنان آن‌قدر با ظرافت دروغ نمی‌گویند که‌دروغ‌شان برای همیشه پنهان بماند. زنان نیز به‌خاطر دروغ گفته شده از سوی همسرشان دلخورمی‌شوند. در این مقاله به دلایل عمده دروغ‌مردان به همسرانشان خواهیم پرداخت. ازطرفی‌زنان به دلیل احساسات لطیف‌شان زودرنج‌تر ازمردان هستند آنان با تلنگری کوچك

www.takbook.com

www.takbook.com

روحیه‌شان‌به هم ریخته می‌شود و حالت افسردگی واضطراب در چهره‌شان به خوبی مشاهده خواهدشد.

لذا مردان برای گفتن بیاناتشان باید دقت‌بیشتری داشته باشند. به دروغ‌های مردان که به‌همسرانشان می‌گویند توجه کنید:

۱) بسیاری از مردان از این که احساس‌می‌کنند زنان تحمل شیندن دروغ را ندارند، به‌سادگی دروغ می‌گویند. شاید دروغ‌گویی آنهافقط به خاطر ناراحت نکردن همسرشان باشد. امااین را بدانند که هر چقدر هم که همسران‌شان ازبیان حقیقت نگران و مشوش می‌شود اما بهتر ازگفتن دروغ می‌باشد. زیرا روزی حقیقت در نزدزن فاش شده و آن زمان است که دنیا در برابرچشمان زن و شوهر سیاه خواهد شد و کار به‌جاهای باریك خواهد کشید. پس اجازه ندهیدچنین شود.

و اما یك توصیه به زنان; در صورتی که احساس‌کردید همسرتان به دلیل مصلحت زندگی‌اش به‌شما دروغ گفته و این دروغ تاثیر چندانی دروضعیت زندگی زناشویی و عشق و محبت میان‌تان‌ندارد. پس بهتر است به روی خود نیاورید و ازکنار آن بگذرید. مطمئن باشید همسرتان خواهدفهمید و شرمنده شما خواهد شد.

۲) تعریف و تمجید را به پای دروغ نزنید.بعضی از مردان تصور می‌کنند اگر از همسرشان‌تعریف کنند دچار دروغ‌گویی شده‌اند. اگر این‌مسئله را دروغ‌گویی فرض می‌کنید، بهتر است به‌این دروغ‌گویی ادامه دهید. زیرا همسر شما ازتشویق و تحسین شما خشنود شده و به زندگی‌امیدوارتر خواهد شد و با نیرو و انرژی بیشتری به‌زندگی ادامه می‌دهد. برای مثال در برابرخانواده خودتان شروع به تعریف از همسرتان‌کنید. کفش‌هایش را جلوی پای او جفت کنید.برایش میوه پوست بکنید. حتی اگر فکر می‌کنیدهمه این کارها را از روی تملق و دروغ انجام‌می‌دهید با انجام چنین کاری نزد خانواده‌تان،نتیجه‌اش را ببینید، همسرتان پروانه‌واربه دور شماخواهد چرخید، احترام دو صد چندان به شماخواهد گذاشت پس ارزشش را دارد که دست به‌چنین تملق و دروغی بزنید.

۳) بعضی از مردان سیاست خوبی را اززندگی‌شان دارند. آنان بدون این‌که خود راخسته کارخانه کنند به نحویی با همسرشان برخوردارند و خود را درگیر کمك به وی می‌کنندکه اوواقعا احساس می‌کند همسرش در کارهای خانه اورا همراهی کرده است. البته بد نیست که همسرتان‌را کمك کنید و دست یاری به او بدهید. زندگی‌یعنی همکاری و همیاری، وقتی مهمانی به خانه‌شما می‌آید روی صندلی ننشینید و به همسرتان‌دستور ندهید. بلکه ظاهرا هم که شده او را کمك‌کنید. حتی از لحاظ لفظی مثلا بگویید کمك‌می‌خواهی. من در انجام هر کاری آماده هستم.ولو این که روی صندلی بنشینید و با دوستانتان‌مشغول به حرف زدن شوید. هر چندوقت یك‌باراو را صدا بزنید و از او سوال کنید! بیایم کمکت‌کنم؟ این نوع دروغ‌گویی نیز می‌تواند تاثیر خوبی‌بر همسرتان بگذارد و در برابر مهمان‌ها سربلندباشد.

۴) بعضی از مردان در برابر غر زدن زنان‌شان‌مجبور به گفتن دروغ‌هایی می‌شوند که در انجام وبرآورده ساختن آن ناتوان هستند. این چنین‌زنان باید گفت که هیچ گاه همسر خود را تحت‌فشار نگذارید و از او درخواست‌های ناشدنی‌نخواهید. مردی که زیر بار فشار سخن‌های‌همسرش باشد، دست به دروغ گویی می‌زند و به‌همسرش وعده‌هایی می‌دهد که خودش هم‌می‌داند از عهده آن برنمی آید اما به خاطر ساکت‌کردن همسرش و جلوگیری از کشمکش و جنگ‌اعصاب مجبور به دروغ گویی می‌شود. در این جازن مقصر است. او سبب این دروغ شده است. هرزنی باید شرایط همسرش را بداند و بیش از آن ازهمسرش توقع نداشته باشد.

غرور و شخصیت مرد نباید زیر پا لگدمال شود.یك زن باید همسرش را آن‌قدر دوست داشته‌باشد که اگر زندگی کمی و کاستی به وجود آمدهمراه و در کنار همسرش با مشکلات دست و پنجه‌نرم کند. نه این که سبب لاف‌زنی و اغراق‌گویی ودروغ‌گویی همسرش شود.

۵) مردان برای این که در برابر همسر خود به‌قول معروف کم نیاورند، سعی می‌کنند دروغ‌بگویند. بعضی از زنان عادت دارند مزایای مردان‌دیگر را به رخ همسر خود بکشند. برای مثال‌می‌گویند شوهر دوستم مرد بسیار شجاعی است ویا این که بسیار دست و دلباز است و همه مال واموالش را در اختیار همسرش گذاشته است.مردان به این مسئله حساسیت نشان می‌دهندوآنان دوست ندارند همسرشان مرد دیگری را برتراز او ببینند شاید یك حس حسادت ناخودآگاه‌باشد که زنان باید به این حس توجه کنند. گاهی‌مردان در برابر تمجید همسرشان از مرد دیگردست به گفتن دروغ‌هایی می‌زنند. مثلا می‌گویندامروز در خیابان با پسری جوان هیکل‌مندی دعواکردم و او را به شدت زدم. او چنین دروغی را به‌همسرش می‌گوید تا اظهار دارد که او هم شجاع‌است. زنان نباید محیطی فراهم کنند که‌همسرشان‌را وادار به دروغ‌هایی شاخدار کنند.هر فردی یك حالت و روحیه و شخصیت خاص به‌خودش را دارد. شما نباید شوهر خود را با مرددیگری مقایسه کنید. بلکه او را همان‌طور که هست‌دوست داشته باشید. همان طور که مشاهده‌می‌کنید بعضی از دروغ‌ها بار منفی و گاهی هم بارمثبت دارد. البته یك زن و شوهر باید حقیقت گراباشند و در هر شرایطی

www.takbook.com

www.takbook.com

راست‌گویی را سرلوحه‌زندگی خود بدانند و حتی اگر در گذشته رخ‌دادناگواری داشته‌اند، همچون دوست واقعیت رابگویند. در زندگی زناشویی بیان حقیقت ولو این‌که منجر به دلخوری شود باارزش و مهم نیست.البته همان‌طور که در مقاله فوق درج شده گاهی‌دروغ و تملق در زندگی سبب ایجاد اعتماد به‌نفس در فرد مقابل می‌شود و او را به زندگی‌امیدوارتر و سرزنده‌تر می‌کند. پس زن و شوهرباید در زندگی محتاطانه عمل کنند و در جهت‌ایجاد يك زندگی مستحکم‌تر و پرمحتواتر سعی وتلاش خود را به کار گیرند.

منبع : مجله خانواده سبز

http://vista.ir/?view=article&id=245779

vista.ir
Online Classified Service

۵ راه ساده برای خاتمه دادن به اختلافات و مرافعات

خیلی ها بارها از من سوال کرده اند که آیا می توان دوباره به وضع سابق برگشت؛ یعنی همه چیز دوباره مثل روز اول آشنایی یا روز اول عاشق شدنمان شود؟

پاسخ من این است: شما نمی توانید برای تمام عمر عاشق شوید. بالاخره یک روز می آید که از عشق بیرون می آیید. تغییر تنها مسئله دائمی و ثابت در دنیاست. زندگی همیشه آنطوری که هست نمی ماند.

به دلیل همین تغییر است که زندگی همیشه زیبا است.

اما به خاطر ایمانتان می توانید تا پایان عمر کنار هم بمانید.

برای اینکه رابطه تان را بادوام نگه دارید، باید یاد بگیرید چطور به دعواها و مشاجراتتان پایان داده و اختلافات را از میان بردارید.

۱) مراقب اوقاتی باشید که می خواهید با قدرت هر چه تمامتر حرف خودتان را به کرسی بنشانید.

از بحث کردن با او درمورد اینکه کجا می رود و کجا می آید، چرا برای بچه ها به اندازه کاف یوقت نمی گذارد، چرا آنطور که شما دوست دارید جلوی دوستانتان رفتار نمی کند، چرا مدل موهایش را آنطوری درست می کند و از این قبیل، خودداری کنید.

باید بفهمید که با این کارها فقط می خواهید همسرتان را آنطور که خودتان دوست دارید بسازید، نه طوری که خودش دوست دارد زندگی کند.

۲) بدانید که وقتی احساس آزردگی یا رنجیدگی می کنید، این احساس واکنش خودتان است.

یک روز صبح ممکن است با حس ناراحتی به سر کار بروید، یا به خاطر یک تجربه بد، احساس کنید که اعتماد به نفستان به شدت پایین آمده است.

همسرتان جلو می آید و در آغوشتان می گیرد، و بعد حس خوبی نسبت به خودتان پیدا می کنید.

اما امروز نه. امروز دچار تردید، اضطراب و ناامنی درمورد خودتان شده اید و عمل همسرتان را اشتباه می گیرید و ناراحت می شوید. اینجاست که دعواها و قهر کردن ها شروع می شود.

پس یادتان باشد. اگر احساس می کنید از نظر عاطفی ناراحت و آزرده خاطر هستید، همه اش به خاطر رفتار و حرف های دیگران نیست، به رفتار و واکنش خودمان هم بستگی دارد.

۳) به خودتان یادآور شوید که قدرت متوقف کردن همه چیز را دارید.

www.takbook.com

www.takbook.com

اگر دوست داشته باشید با واقعیت روبه رو شوید و واکنشی درست و مناسب انتخاب کنید، مطمئناً خواهید توانست رابطه تان را با همسرتان بادوام نگه دارید.

این را همیشه به یاد داشته باشید: هیچ کس به مسائل آنطور که واقعاً هست واکنش نشان نمی دهد، بلکه به تصاویر و افکاری از آن مسئله که ساخته و پرداخته خودشان است واکنش نشان می دهند.

اکثر اوقات، رفتار و واکنش های همسر شما واقعاً به منظور ناراحت کردن یا دلسرد کردن شما نیست، فقط به این دلیل است که او آن مسئله یا مشکل را به طریقی متفاوت از شما می بیند و درک می کند.

همیشه از خودتان بپرسید، چرا او (همسرتان) اینطور رفتار کرده است؟

۴) نظرات خودتان را به واقعیت نچسبانید.

واقعیت: خانمتان می خواهد کمی آزادی بیشتری داشته باشد و کمی از شما فاصله بگیرد. نظر شما: رابطه ما دیگر هیچ اهمیتی برای او ندارد.

واقعیت: دوست پسرتان غذایی که خودش دوست دارد را سفارش می دهد. نظر شما: او هیچوقت فکر نمی کند که من امروز دوست دارم چه بخورم.

واقعیت: شوهرتان از سر کار که برمی گردد لباسهایش را روی تخت ولو می کند. نظر شما: این کار را عمداً برای اذیت کردن من انجام می دهد.

با این طور فکر کردن آشوبی راه می اندازید. همین مسائل پیش پا افتاده است که منجر به جر و بحث و دعواهای شدید می شود.

از خودتان بپرسید، آیا دارید به نظرات خودتان واکنش می دهید؟

۵) با خودتان تمرین کنید که بتوانید همسرتان را با شخصیت خود تحت تاثیر قرار دهید.

یک چیز را می دانید؟ خیلی از آدم ها خودشان را آنقدر پست و ناتوان می بینند که فکر می کنند نمی توانند یک دعوا و مرافعه با همسرشان را حل کنند.

پس چه می کنند؟ به این دعوا و مشاجره همینطور ادامه میدهند.

فقط کافی است به خودتان یادآور شوید که دو نفر آدم متفاوت، ممکن است به شکل متفاوتی به یک مسئله نگاه کنند. اگر دیدید که به خاطر یک مسئله خیلی کم اهمیت به دعوا و مشاجره ادامه می دهید، تصمیم بگیرید که همان موقع این بحث الکی را متوقف کنید. با خودتان بگویید که ارزشش را ندارد به خاطر موضوع به این کم اهمیتی، رابطه فوق العاده خودتان را خراب کنید.

یادتان باشد، یک رابطه لزوماً به این معنا نیست که هیچوقت نباید با طرف مقابلتان بحث و دعوا داشته باشید. مهم این است که بتوانید سریع از این مشاجرات بیرون آمده و رابطه تان را از سر بگیرید.

منبع : بیرتک

http://vista.ir/?view=article&id=112610

vista.ir
Online Classified Service

۵ سئوال خانمان برانداز

بر اساس یه تحقیق، ۵ سوال وجود داره که زنها بهتره از مردها نپرسند! چون اگه جوابهاشون مبنی بر حقیقت داده بشه شر به پا میشه!!... این ۵ سوال عبارتند از

۱) به چی فکر می کنی؟...

www.takbook.com

www.takbook.com

۲) آیا دوستم داری؟...

۳) آیا من چاقم؟...

۴) به نظر تو ، اون دختره از من خوشگلتره؟...

۵) اگه من بمیرم تو چیکار می کنی؟

- برای مثال:

۱) به چی فکر می‌کنی؟

جواب مورد نظر برای این سوال اینه: "عزیزم! از اینکه به فکر فرو رفته بودم متاسفم! داشتم به این فکر می‌کردم که تو چقدر زن خوب و دوست داشتنی و متفکر و با شعور و زیبایی هستی و من چقدر خوشبختم که با تو زندگی می کنم."... البته این جواب هیچ ربطی به موضوع مورد فکر مرد نداره! چون مرد داشته به یکی از موارد زیر فکر می‌کرده:

الف) فوتبال

ب) بسکتبال

ج) چقدر تو چاقی!

د) چقدر اون دختره از تو خوشگلتره!

ه) اگه تو بمیری پول بیمه ات رو چطوری خرج کنم؟

یه مرد در سال ۱۹۷۳ بهترین جواب رو به این سوال داده... اون گفته: "اگه می خواستم تو هم بدونی به جای فکر کردن، درباره‌ش حرف می‌زدم!"...

۲) آیا دوستم داری؟

جواب مورد نظر این سوال "بله" است! و مردهایی که محتاط‌ترند می‌تونن بگن: "بله عزیزم!"... و جوابهای اشتباه عبارتند از:

الف) فکر کنم اینطور باشه!

ب) اگه بگم بله، احساس بهتری پیدا می‌کنی؟

ج) بستگی داره که منظورت از دوست داشتن چی باشه!

د) مگه مهمه؟!

ه) کی؟... من؟!

۳) آیا من چاقم؟

واکنش صحیح و مردانه نسبت به این سوال اینه که با اعتماد به نفس و تاکید بگین "نه! البته که نه!" و به سرعت اتاق رو ترک کنین!... جوابهای اشتباه اینها هستند:

الف) نمی‌تونم بگم چاقی... اما لاغر هم نیستی!

ب) نسبت به چه کسی؟!

ج) یه کمی اضافه وزن بهت میاد!

د) من چاق‌تر از تو هم دیدم!

ه) ممکنه سوالت رو تکرار کنی؟ داشتم به بیمه‌ات فکر می‌کردم!

۴) به نظر تو، اون دختره از من خوشگلتره؟

"اون دختره" در اینجا می‌تونه یه دوست قبلی یا یه عابر که از فرط زل زدن به اون تصادف کردین و یا هنرپیشه یه فیلم باشه... در هر حال جواب درست اینه که: "نه! تو خوشگلتری!"... جوابهای غلط عبارتند از:

الف) خوشگلتر که نه... اما به نحو دیگه‌ای خوشگله!

www.takbook.com

www.takbook.com

ب) نمی‌دونم اینجور موارد رو چطوری می‌سنجند!

ج) بله! اما مطمئنم تو شخصیت بهتری داری!

د) فقط از این بابت که اون جوونتر از توست!

ه) ممکنه سوالت رو تکرار کنی؟ داشتم راجع به رژیم لاغریت فکر می‌کردم!

۵) اگه من بمیرم تو چیکار می‌کنی؟

جواب صحیح: "آه عزیزترینم! در حادثه اجتناب ناپذیر فقدان تو، زندگی برام متوقف میشه و ترجیح میدم خودمو زیر چرخ اولین کامیونی که رد میشه بندازم!"... این سوال، همونطور که توی گفتگوی زیر می‌بینین، ممکنه از سوالهای دیگه طوفانی‌تر باشه!...

زن: عزیزم... اگه من بمیرم تو چیکار می‌کنی؟

مرد: عزیزم! چرا این سوالو می‌پرسی؟ این سوال منو نگران می‌کنه!

زن: آیا دوباره ازدواج می کنی؟

مرد: البته که نه عزیزم!

زن: مگه دوست نداری متاهل باشی؟

مرد: معلومه که دوست دارم!

زن: پس چرا دوباره ازدواج نمی‌کنی؟

مرد: خیلی خب! ازدواج می‌کنم!

زن (با لحن رنجیده): پس ازدواج می‌کنی؟

مرد: بله!

زن (بعد از مدتی سکوت): آیا باهاش توی همین خونه زندگی می‌کنی؟

مرد: خب بله! فکر کنم همین کار رو بکنم!

زن (با ناراحتی): بهش اجازه میدی لباسهای منو بپوشه؟

مرد: اگه اینطور بخواد خب بله!

زن (با سردی): واقعا"؟ لابد عکسهای منو هم می‌کنی و عکسهای اونو به دیوار می‌زنی!

مرد: بله! این کار به نظرم کار درستی میاد!

زن (در حالی که این پا و اون پا می کنه): پس اینطور... حتما" بهش اجازه میدی با چوب گلف من هم بازی کنه!

مرد: البته که نه عزیزم! چون اون چپ دسته!!!

منبع : بانک اطلاعات گردشگری

http://vista.ir/?view=article&id=91883

vista.ir
Online Classified Service

۵ نکته برای رسیدن به تفاهم

تنها گروهی از محققان مطالعات دقیقی نه‌فقط درباره همسرانی که روابط صمیمی و سعادتمندی با هم ندارند، بلکه درمورد زندگی زوج‌های خوشبخت

www.takbook.com

www.takbook.com

انجام داده و سعی در کشف و شناخت تفاوت‌های اصلی بین این۲گروه از زوج‌ها کرده‌اند.

یکی از پیشگامان فعالیت در این عرصه، دکتر هاوارد مارک من، استاد روان شناسی در دانشگاه دنور و سرپرست مرکز مطالعاتی در امور و مسا ئل زناشویی و خانوادگی است.

کتاب او به نام « ما موفق می‌شویم: شناخت اختلافات زناشویی» کار مشترکی است با دکتر کالیفرد ناتس ریس، استاد روان‌شناسی در دانشگاه واشنگتن دی.سی و سرپرست مرکز روان‌شناسی خانوادگی. متن زیربه بیان گوشه‌هایی از این کتاب می‌پردازد.

واقعیت‌هایی وجود دارد که دانستن آنها برای همه همسران ضروری است تا بتوانند زندگی زناشویی خود را حفظ و تداوم بخشند یا زندگی زناشویی نا موفق خود را اصلاح و بازسازی کنند.

این واقعیت‌های ساده به شما کمک می‌کنند در مواقعی که زندگیتا ن دستخوش مشکلات شده و آشفتگی نا شی از این مشکلات به روابط نزد یک شما با همسرتان آسیب رسانده، تصمیمات درستی اتخاذ کنید.

۱) هر رابطه‌ای گنجینه‌ای از امیدها و آرزوهاست: تحقیقات ما نشان می‌دهد که مخرب‌ترین نبردها و کشمکش‌ها با نیات خیر شروع می‌شوند. این نیات خیر پایه و اساس گنجینه‌ای از امیدها وآرزوها ی نهفته‌ای را پی می‌ریزند که برای رسیدن به روابط شادی بخش و سعادتمند کافی هستند. از نیات خیر و گنجینه امیدها و آرزوهای نهفته در آنها بهترین استفا ده را ببرید.

۲) ما تحقیقات خود را با این فکر شروع کردیم که کشف تفاوت‌ها در زوج‌های موفق و ناموفق کار ساده‌ای است. اما این حقیقت نیز روشن شد که تفاوت‌های مشخص و قابل‌توجهی در میان هست که می‌توان آنها را کوچکتر یا کم‌اهمیت‌تر کرد.

طبیعت انسان هرچه که باشد چون بیشتر ما در روابط خود مشکل داریم بر این گمان هستیم که تغییراتی را باید همسرمان ایجاد کند و نه خود ما. اما غالبا متوجه نیستیم که ما کنترلی بر رفتار همسرمان نداریم و درنتیجه چنین نا آگاهی دچار نومیدی می‌شویم ؛ نومیدی درباره بهبود روابطمان اما اگر او تغییر کند، همه چیز بر وفق مراد خواهد شد .

البته موفقیت ما زمانی است که به این واقعیت برسیم که با ایجاد کمترین تغییر در خود می‌توانیم تأثیر بزرگ و تغییرات مثبتی به وجود آوریم تا ما را نسبت به همسرمان خوشبین‌تر و پذیراتر کند.

- در روابط خود با همسرتان از عبارات و کلمات محبت‌آمیز و محترمانه استفاده کنید.

- هنگام گردش و پیاده روی دست در دست او و همگام با او گام بردارید و همراه خوبی برایش باشید.

- هنگام عصبانیت از کلمات و عبارت‌های ناخوشایند و آزاردهنده استفاده نکنید.

۳) آنچه موجب اختلاف بین زوج‌ها می‌شود، مشکلات نیست بلکه نحوه بر خورد با مشکلات است که مسئله‌ساز می‌شود. بسیاری از همسران تصور می‌کنند که اختلافات موجود در روابطشان معلول تفاوت‌هایی است که با همسرانشان دارند.

بارها و بارها چنین سخنانی را از زبان بسیاری از زن و شوهرها شنیده‌ایم: ما با هم تفاهم نداریم؛ همسرم به بیرون رفتن علاقه دارد، ولی من دوست دارم در خانه بمانم، یا زنم زود می‌خوابد، اما من شب‌زنده‌داری را دوست دارم. این گونه استد لال‌ها، تلاش‌های معقول و قابل‌قبولی برای توجیه ناکامی‌هاست.

اما زن و شوهرهایی که روابط موفق و شادمانه‌ای با هم دارند، به‌جای پرداختن به موضوعاتی که درمورد آنها اتفاق نظر دارند یا ندارند، بیشتر می‌کوشند تا مهارت‌های شنیداری خوبی در خود ایجاد کنند. چنین مهارت‌هایی هیچ گو نه نقش یا تا ثیری در از میان برداشتن اختلافات، توافق اجباری یا تحمیلی یا پند و اندرز دادن به یکدیگر ندارند.

لازمه داشتن مهارت‌های شنیداری، شناخت و پذیرش تفاوت‌های شخصیتی و ذوق و سلیقه فردی است. داشتن یک شنونده خوب یعنی داشتن یک دوست خوب. در یک رابطه زناشویی موفق هر یک از ۲ طرف، دیگری را دوست خوبی برای خود می‌داند و نه یک قاضی یا مشاور.

۴) همسران در مبارزه با یکدیگر از سلاح‌ها ی متفاوتی استفاده می‌کنند، اما از جراحات مشابهی رنج می‌برند. آنان نه تنها از زخم‌های مشابهی رنج می‌برند بلکه سعی در حفظ و تداوم آنها دارند تا به این وسیله به همان اهداف، تأییدها، حمایت‌ها، و عشق و محبتی که نیاز دارند برسند.

وقتی زن و شوهرها سعی می‌کنند تا مشکل موجود در روابط خود را پیدا کنند معمولا به جای این که آن اهداف نهایی را که ۲ طرف به شدت طا لبشان هستند مورد برسی و مطالعه قرار دهند، بیشتر به سوی همان سلاح یا حربه همیشگی خود می‌روند.

www.takbook.com

www.takbook.com

ما وقتی تحقیق خود را بر اهداف مشترکی که زن و شوهرها در روابط خود دارند متمرکز کردیم، توانستیم تصورات غلط متداولی را که زنان و مردان هنگام ازدواج در باره تفاوت‌های زن و مرد دارند، آشکار سازیم.

۵) برخلاف این عقاید سنتی که مردان در داشتن روابط صمیمی مشکل دارند و زنان معمولا تمایل به واکنش شدید دارند، هر ۲ جنس در تمایلات خود برای داشتن روابط صمیمانه با یکدیگر تفاوت نا چیزی دارند.

بنا بر دلایل متعدد، هم از نظر زیست‌شناسی و هم از لحا ظ فرهنگی، مردان در کنترل و حل و فصل اختلافات لحظات دشواری را می‌گذرانند، حا ل آن که برای زنان تحمل سردی روابط عاطفی مشکل‌تر است.

مردم باید یاد بگیرند که چگونه کشمکش‌ها، عصبانیت‌ها و اختلاف نظرهای خود را که در همه روابط وجود دارند یا به وجود خواهند آمد، حل و فصل کنند نه این که برای داشتن روابط زناشویی موفق، مدام به فکر ازدواج مجدد باشند.

متأسفانه، زن و مرد وقتی زندگی مشترک خود را شروع می‌کنند، هیچ گونه اطلاع یا توافقی بر سر قوانین یا مهارت‌های لازم در بر خورد با احساسات منفی شدیدی که در زندگی زنا شویی پیش می‌آید و اجتناب نا پذیر هم هستند، ندارند.

هنگام بروز اختلاف و ندانستن چنین قوانین و مهارت‌هایی، زن و شوهرها غالبا متوسل به رویا رویی و انتقادهای مستقیم می‌شوند. چنین شیوه بر خوردی می‌تواند به طرف مقابل آسیب جدی برساند.

همسران به‌جای این که یاد بگیرند خودشان بر اختلاف نظرها و کشمکش‌ها فایق آیند، اجازه می‌دهند تا اختلافات پیش آمده آنها را تحت کنترل خود گیرند.

منبع : همشهری انلاین

http://vista.ir/?view=article&id=98495

vista.ir
Online Classified Service

۵ نکته بسیار مهم

از بین همه تصمیم هایی که در زندگی می گیرین فقط بعضی هاشون مخ می ترکونن و خودشونو با اهمیت جلوه می دن.

کاملا حدس زدید می خوام درباره کدوم تصمیم در زندگی صحبت کنم ها بارک ا.... همون تصمیم کبرایی که خیلی خیلی هم مخ می ترکونه... همون تصمیم که می خوایم یک عمر با هاش زندگی کنیم و احتمالا هم سرمون رو کچل می کنه البته آقایون که تا دیدن بعد از ازدواج سرشون نه تنها کچل که نمی شه بلکه اسکاج هم می شه ولی خانوم ها رو که مطمئنم صبر ایوب دارن و به این زودی کچل نمی شن (پس کی کچل می شه؟؟)

حالا بعد از ازدواج که بماند قبلشو می گم که بعضی ها واسه این تصمیم کبری اون قدر نق و نوق می زنن و ناز و افاده و وسواس و ادا و اطوار در می آرن که زندگی رو به کام خودشون که سهل، به کام دیگران هم زهر مار می کنند. بعضی ها هم که واسه کبری با دو انگشت اشاره شون فال می گیرن و کلی خوش به حال می زنن.

خب بله یک انتخاب اشتباه می تونه زندگی رو تباه کنه و یکصد کامیون ناامیدی و ناکامی رو روی سر آدم خراب کنه. سلامت روانی و جسمی رو خدای نکرده زبونم لال تحلیل بده و حتی وضع اقتصادی رو نابسامان کنه پیامدهای یک انتخاب غلط و نارضایتی از زندگی زناشویی نه تنها زندگی

www.takbook.com

www.takbook.com

شخصی اونایی که بی گدار به آب می زنند رو نابود می کنه بلکه دود این اجاق آش دهن سوزی که با دست خودشون درستش کردند چشم نسل های بعدی رو هم کور و کبود می کنه.

پس آقا پسرا و دختر خانوم های گل و گلاب که حداقل این مطلب رو می خونن لطف کنن فال انگشت نگیرن و با یک فکر درست شریک عشقولانه زندگی شون رو انتخاب کنند. اگر هم دور و بر کلاس های آموزشی مهارت های زندگی می بینین اول دو ساعتو دندون رو جیگر بذارن و شرکت کنن بعد خودشون علاقه مند می شن.

اصل مطلب این که عشق هیچ وقت کور نیست وقتی با کسی که قصد واقعی (گفتم واقعی) ازدواج با او دارید ملاقات می کنین مسلما کسی نیست جز این که او هم دو جانبه بودن احساس خودش رو بروز می ده به قول دکتر جان ون ایپ چیزی که شما باید انجام بدید همگام شدن با جریان رشد و شکوفایی این صمیمیته تا فرصت مطالعه و شناخت دیدگاه ها و رفتارهای آتی این شازده رو داشته باشید.

ضمنا این شما هستید که تشخیص می دید این شخصیت مورد نظر می تونه مورد اعتمادتون باشه یا خیر (البته درسته که گاهی اوقات تو خانواده ها شعار انتخاب با شما رو می دن و اون قدر قبلش به طرف انگ می زنند و تعریف های ناخوشایند می کنند که حسابی دلتون خالی می شه تازه بعدش می گن خب حالا انتخاب با شما بابا معلومه طرف پس می زنه و جرات بله گفتن رو نداره)

و بالاخره این که در یک رابطه عاشقانه است که جاذبه روابط زناشویی و تماس های احساسی و عاطفی تعالی پیدا می کند و روابط رو به استحکام بیشتر می بخشد.

به قول یک روان شناس پنج عامل شناخت، اعتماد، اتکا، تعهد و درگیر شدن عواطف از عوامل استحکام بخش روابطه که باید همزمان و هماهنگ رشد پیدا کنه و باید هم کبوترای عاشق برای این پنج عامل از دل و جان مایه بذارن و اجازه ندن بعضی ها از مسیر جلو بزنند.

بنابراین هرگز نذارید که روابط عشقولانه تون فراتر از میزان تعهد و وفاداری شما پیش بره و برای طرف مقابل هم حد و حدودی از تعهد و وفاداری رو قائل بشین که اطمینان بیشتری رو نصیبتون کنه.

اصلا متوجه منظورمون شدید؟ اگر قبل از شناخت یک کمی به او اعتماد کنید و قبل از این که میزان تعهدش رو نسبت به خودتون بسنجید وارد روابط بسیار نزدیک شدید از اون جا به بعد مجبورید مشکلات موجود مشترک رو کوچیک جلوه داده و زمانی متوجه موضوع بشید که بفهمید انتخابتون یک اشتباه محض بوده که دیگه خیلی دیر شده و حسابی هم کار از کار گذشته.

این هم یادتون باشه که رابطه، با شناخت شروع می شه و این شناخت شماست که بقیه عوامل موثر در روابط رو تحت کنترل خودش می گیره.

این نکته هم مدنظرتون باشد که متوجه نحوه برخورد کسی که قرار عشقولانه تون باشد در موقعیت های مختلف باشین.

مثلا این که رفتارش با دوستان، اعضای خانواده، روسای اداره اش، همکاران، غریبه ها و بچه ها چطوره؟

هنور یادم نرفته اینو هم بگم که در جریان مطالعه و کسب یک شناخت عاقلانه، پنج نکته بسیار مهم داره که از این قراره :

۱) پیشینه خانوادگی و دوران بچگی،

۲) رفتارها و فعالیت های آگاهانه و پخته برخاسته از وجدان بیدار

۳) آگاهی از درجه سازگاری و انعطاف پذیری بالقوه جناب عالی

۴) ارائه نمونه هایی از دیگر الگوهای ارتباطی

۵) پنجم داشتن توان لازم در کاربرد مهارت های ارتباطی با دیگران مطمئن با این نکات به بهترین وجه شناخت لازم رو از کسی که می خواین به همسری خود انتخاب کنید به شما می ده و با استفاده از این نکات هم به ندای قلب و احساس خود گوش می دید و هم پیرو عقل خواهید بود.

اما نه خداحافظی نمی کنیم مگر این که ما بالاخره سر شما رو زیر آب کنیم.

منتظر نکته های بعدی ما باشین و هر وقت سرتون به سنگ خورد و هوس شروع یک زندگی شیرین عشقولانه ای کردید ما رو هم بی خبر نذارین.

منبع : روزنامه خراسان

http://vista.ir/?view=article&id=344976

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

۵۰ پیشنهاد برای برخورد مناسب همسران با هم

۱- نسبت به همسر خود نگرشی مطلوب و متعالی داشته باشید و او را امانت الهی بدانید و در حفظ و نگهداری این ودیعه الهی تلاش کنید .

۲- به همسر خود احترام بگذارید و با وی محترمانه صحبت کنید و در ارتباط با او از عواطف سرشار و محبت بسیار دریغ نورزید .

۳- حقوق متقابل خود و همسر خود را بشناسید و در ایفای حقوق وی تلاش نمایید .

۴- پدر و مادر کانون منظومه خانوادگی هستند که تشعشعات عاطفی خود را در محیط خانواده می پراکنند و حیات عاطفی را رونق می بخشند .

۵- پدران و مادران پایه گذاران شخصیت فرزندان و معماران خوشبختی آنان هستند . پس در تقویت روابط خود هر چه بیشتر تلاش کنید .

۶- همسر خود را فردی با ارزش و برخوردار از کرامت انسانی بدانید .

۷- همسر خود را فردی مستعد کمال ، پیشرفت و تحول بپندارید .

۸- به پیشرفت و ترقی و رشد شخصیت همسر خود علاقه مند باشید و زمینه را برای تحقق این امر فراهم نمایید و از این طریق کانون خانواده را از زوال و فرسایش تدریجی مصون سازید و عرصه زندگ را برای نوآوریها بگشایید .

۹- زمینه را برای پرورش احساسات مثبت و عواطف سازنده نسبت به همسر خود فراهم سازید و از داد و ستد عاطفی به سه شیوه قلبی ، کلامی و عملی استفاده کنید . به شریك زندگی خود ابراز محبت کنید ، او را قلباً دوست بدارید و با زبان عمل هم این امر را ثابت نمایید .

۱۰- محبت خود را به همسرتان به صورت عملی نیز نشان دهید .سعی کنید در روز تولد او ، یا سالگرد ازدواج و یا مناسبت های دیگر به او هدیه دهید و از این طریق محبت خود را ابراز نمایید .

۱۱- سعی کنید فهرستی از قابلیت ها و صفات مثبت همسر خود را در نظر بگیرید و به موارد مثبت وجود و شخصیت او کاملاً توجه کنید و در مناسبات با او به این قابلیت ها اشاره نمایید . از صفات برجسته و مثبت او تعریف کنید و از این طریق فضای خانواده و گفتگو را به فضایی گرم و صمیمی و آکنده از روحیه مثبت تبدیل نمایید .

۱۲- به جنبه های مشترك فکری و روحی خود و همسرتان توجه کنید و به گونه ای عمل کنید تا خصایص مثبت و سازنده به تدریج بیشتر شود و از طریق خودآگاهی و خودسنجی به خودسازی برسید و صفات برجسته انسانی را در وجود خود و همسرتان تقویت نمایید .

۱۳- سعی کنید با همسرتان تفاهم و رابطه حسنه داشته باشید . این تفاهم می تواند در حضور دیگران و یا در فضای خلوت زندگی صورت پذیرد . این امر مستلزم بهره گیری از " هنر خوب شنیدن و خوب گوش دادن " است . پس سعی کنید در هنگام گفتگو با همسرتان ، به دقت به گفتار او توجه کنید و اجازه دهید که مطالب خود را به طور کامل بیان کند .

۱۴- باور کنید که همسرتان انسانی است منحصر به فرد و واجد ویژگی های شخصیتی مثبت و منفی. لذا از مقایسه او با دیگران به شدت بپرهیزید . سعی کنید او را با گذشته اش مقایسه کنید و تغییرات رفتاری و پیشرفت فکری و اخلاقی وی را تحسین نمایید .

۱۵- سعی کنید حالات و روحیات همسر خود را بشناسید و فهرستی از آرزوها و علائق وی تهیه کنید و از انتظارات او آگاه شوید . سپس خود را به تأمین خواسته ها و علائق منطقی و اصولی وی ملزم نمایید .

۱۶- سعی کنید حریم یکدیگر را مراعات و از جر و بحث با هم خودداری کنید . مطالب بیجا را با سکوت خود و یا ارائه ی پیشنهاد مناسب ، به

www.takbook.com

www.takbook.com

گفتگوهای سازنده و ثمربخش تبدیل کنید .

۱۷- باور کنید که هر کلمه و گفتار شما ، در بر دارنده بار عاطفی و روانی است که بر وجود شنونده تأثیر مثبت و منفی دارد لذا سعی کنید از زبان گرم ، نرم ، ملایم ، و توأم با احترام و محبت استفاده کنید . هرگز از کلمات موهن ، ملالت آور و تحریك آمیز استفاده نکنید .

۱۸- سعی کنید برای نیل به تفاهم و مناسباتِ بیشتر با همسرتان ، از صداقت و راستی استفاده کنید. باور کنید که رمز خوشبختی و توفیق بسیاری از خانواده ها ، صادق بودن آنها و بهره گیری از این صفت برجسته انسانی بوده است .

۱۹- به مدیریت کانون خانواده اهمیت دهید و سعی کنید در تصمیم گیری و هدایت زندگی از هماهنگی لازم برخوردار شوید . حدود وظایف هر یك از اعضای خانواده را مشخص کنید و در برخورد با مسایل زندگی ، سیاستی هماهنگ اتخاذ نمایید .

۲۰- به موجب قانون مدنی کشور ما مدیریت و مسئولیت نهایی در خانه با مرد است؛ این امر را در اداره امور خانه بپذیرید . در امور داخلی خانه زن و شوهر باید در کنار یکدیگر قرار بگیرند؛ پس در برنامه ریزی های زندگی حقی برای همسرتان قائل شوید .

۲۱- برای بقاء ، تداوم و تعالی خانواده و دستیابی به کاخ سعادت زندگی ، مصلحت زندگی را بر منفعت شخصی ترجیح دهید و سعی کنید خواسته های فردی خود را در راه تحقق اهداف زندگی و زناشوئی نادیده بگیرید و هر جا که مصلحت بزرگتری مطرح است انعطاف پذیری بیشتری نشان دهید .

۲۲- از لجاجت و رقابت ناسالم با همسرتان جداً پرهیز کنید و جای آن را به یکدلی ، یکرنگی ، صمیمیت و رفاقت بدهید . باور کنید یکی از مهمترین عوامل تزلزل در بنای خانواده و آغاز نابسامانی و مشکلات خانوادگی ، لجبازی دو همسر با هم و عدم پذیرش یکدیگر است . سعی کنید همسرتان را آنگونه که هست بپذیرید و روابط خود را بر پایه دوستی و محبت تنظیم کنید .

۲۳- سعی کنید در صدد تملك کامل همسرتان نباشید و از مرز تعادل خارج نشوید .

۲۴- به اصل تفاوت های فردی معتقد باشید و باور کنید که زن و شوهر دو موجودند که از نظر هوش و استعداد و علایق و خصایص جسمانی و اخلاقی تفاوتهایی دارند . سعی کنید حداکثر توافق بین خصایص شما و همسرتان به تدریج برقرار گردد . وجود یکدیگر را مکمل و متمم هم بدانید و به تکامل هم کمك کنید .

۲۵- سعی کنید خود را برتر و بالاتر از همسرتان ننبینید . و او را شریك زندگی بدانید و به این نکته توجه کنید که درجات تحصیلی ، موقعیت اجتماعی ، وضعیت سنی و امکانات مالی شما ، باید بر میزان فروتنی و خضوعتان بیفزاید . بخصوص زمانی که در پیشرفت های تحصیلی و موفقیت های مادی شما ، همسرتان نقش اساسی داشته است .

۲۶- به اصل مشارکت در زندگی خانوادگی معتقد باشید و سعی کنید تمام کارها را تنها خودتان انجام ندهید ، بلکه از همسر و فرزندان خود کمك بگیرید . باور کنید که در ازدواج و تشکیل خانواده ، مرد و زن عالی ترین سرمایه های وجود خود یعنی روح و قلب و عواطف و آرزوها و احساسات و امکانات خود را به مشارکت گذاشته و با قبول همفکری ، همیاری ، مددکاری و تعهدات گوناگون ، بهترین جلوه مشارکت را ارائه کرده اند . به این نکته اهمیت دهید که امروزه مدیر موفق مدیری است که به قابلیت ها و قدرت های اعضای خانواده خود بهای لازم را می دهد و شرایط را برای بروز و ظهور این توانمندی های خدادادی مساعد می نماید . لذا با مشارکت با هم فضای خانه را به فضایی بالنده و ثمر بخش مبدل سازید .۲۸- سعی کنید شرایط کاری و شغلی ، موقعیت اجتماعی ، اقتصادی ، وضع جسمانی و روانی و سنی همسرتان را به خوبی بشناسید و به تناسب این خصایص از یاری به او در داخل و خارج از خانه دریغ نورزید و در شرایط ویژه نظیر بیماری همسر ، بارداری یا تولد فرزند ، مسافرت و یا مأموریت شوهر ، تعداد زیاد اولاد ، تحصیل زن یا مرد و ... به کمك هم بشتابید و به سهولتِ امور زندگی ، شادی ، شادکامی و رفاه هم کمك کنید .

۲۹- همیشه به همسرتان متذکر شوید که کار او به ویژه در خانه برای شما با ارزش است . سعی کنید کار زن در خانه را کم ارزش و کار بیرون از خانه را با ارزش تلقی نکنید . این امر در تقویت روحیه و مبانی خانواده تأثیر زیادی دارد .

۳۰- اگر به دلیل کار زیاد و تعهدات بیرون از منزل قادر نیستید عملاً به همسرتان کمك کنید ، علاقه خود را به کمك و همکاری با او ابراز نمایید و وی را از حمایت خود ، مطمئن سازید .

۳۱- در مدیریت خود از مرد سالاری و زن سالاری خودداری کنید و برای داشتن یك خانواده متعادل از " حق سالاری " پیروی کنید و به گفتار امام باقر (ع) که می فرماید " حق را بگویید ، گرچه برعلیه خودتان باشد " تأسی بجوید . در مدیریت خانه ، مرد یا زن هیچکدام نباید نظرات و سلیقه های خود را بر دیگری تحمیل نمایند و کلام حق و منطق صحیح را از جانب هرکدام از طرفین که باشد ، بپذیرند .

۳۲- سعی کنید در زندگی دهن بین نباشید و به هنگام اظهار نظر و داوری درباره هر کس و هر پیام به کسب اطلاعات مستند بپردازید . این امر

www.takbook.com

www.takbook.com

موجب می شود که قضاوتی صحیح ،مستقل و منطقی داشته باشید و در داوری ، اشتباه شما به حداقل برسد .

۳۳- برای تعادل در زندگی و کامیابی هر چه بیشتر ، از خوش خلقی و گشاده رویی و چهره ای پرنشاط بهره بگیرید و کوشش کنید که با شیوه های گوناگون گرد و غبار افسردگی را از چهره همسرتان بزدایید . هرگز اجازه ندهید افکار مأیوس کننده و منفی بر وجود اعضای خانواده شما سایه افکند و ریشه های شادکامی و شادابی شما را از بین ببرد .

۳۴- نارسائی ها و رنجهای گذشته خود و یا همسرتان را مرتباً به یاد نیاورید و مطرح نکنید . سعی کنید نسبت به آینده خوش بین باشید و از لحظه های موجود حداکثر استفاده را داشته باشید .

۳۵- سعی کنید از تجارب و خاطرات تلخ زندگی دیگران عبرت بگیرید و از تجارب مطبوع اطرافیان ، دوستان و خانواده های موفق حداکثر استفاده را داشته باشید . مطمئن باشید این امر بر نشاط و شادابی و شادکامی زندگی شما خواهد افزود .

۳۶- به منظور جلوگیری از تزلزل خانواده و آسیب های احتمالی ، توقعات و انتظارات شما از همسرتان باید مناسب با امکانات و توانمندهای وی باشد . مطمئن باشید که همخوانی خواسته ها و انتظارات منطقی شما روح تفاهم و همدلی و شادابی زندگی را افزون می کند . لذا سعی کنید از چشم و هم چشمی با دیگران بپرهیزید و دامنه خواسته ها را گسترده نسازید .

۳۷- برای دستیابی به یك زندگی سالم و متعادل ، از بزرگواری و گذشت نسبت به یکدیگر به خرج دهید . نادیده گرفتن مسائل جزئی ، عفو و تغافل نسبت به بعضی از گفته ها و رفتارها و نادیده گرفتن بعضی از اشتباهات و بهره گیری از سعه صدر و بزرگ منشی در زندگی خانوادگی از رموز اساسی تحکیم بنیاد خانواده و از عوامل مؤثر در زندگی مشترك همسران است .

۳۸- از موشکافی عیوب و عیب جویی همسرتان و به رخ کشیدن آنها بپرهیزید و عیب پوشی را سرلوحه مناسبات با همسر خود قرار دهید . این امر دستیابی به امنیت روحی و آرامش روانی را در کانون خانواده ممکن می سازد .

۳۹- در صورتی که مایلید از انتقاد سازنده در مورد رفتار همسرتان استفاده کنید ، سعی کنید با ذکر یکی از جنبه های مثبت او زمینه را برای ایراد و نقد سازنده خود و پذیرش آن مساعد سازید .

۴۰- برای نگهداری حریم خانوادگی و روابط صحیح انسانی و تقویت امنیت و تفاهم در زندگی سعی کنید اسرار و رازهای درونی خانواده را نزد دیگران بازگو نکنید و از این طریق اعتماد همسرتان را به خود جلب کنید .

۴۱- سعی کنید در ارتباط و گفتگو با همسرتان با لحن آمرانه و تحکم آمیز سخن نگویید و نظریات خود را درباره بهبود زندگی و برخورد مناسب با فرزندان یا دیگران ، به صورت پیشنهاد به همسرتان مطرح نمایید . این امر پذیرش نظر شما را میسر می سازد .

۴۲- سعی کنید از طریق مطالعه کتاب های مختلف ، شرکت در مجالس مذهبی ، اخلاقی و علمی و تفکر در زندگی خانواده های موفق و رمز توفیق آنان ، اطلاعات خود ، همسر و فرزندانتان را افزایش دهید و از طریق تقویت اعتماد به نفس و بهره گیری از تجارب ارزنده دیگران ، خود و افراد خانواده تان را برای برخورد منطقی با مشکلات زندگی آماده سازید .

۴۳- در اثنای گفتگو با همسرتان ، آرامش خود را کاملاً حفظ کنید . سعی کنید عصبانی نشوید و در صورت پدید آمدن این حالت از ادامه بحث خودداری کنید .

۴۴- هنگامی که عصبانی هستید ، این گفتار حضرت علی (ع) را مد نظر قرار داده و اجرا کنید : " به هنگام خشم ، نه تنبیه ، نه دستور و نه تصمیم. "

۴۵- سعی کنید نگرانی ها و افکار منفی مربوط به محیط کار خود را به محیط منزل منتقل نکنید و از این طریق آرامش و فضای گرم خانه را به هم نزنید .

۴۶- برای ایجاد و یا تقویت روحیه همسرتان و رفع پاره ای از مشکلات و نگرانی های زندگی به تغییر برخی از شرایط حاکم بر خانواده و ارائه برنامه های متنوع اقدام نمایید . باور کنید مردان و زنانی از هنر و علم و تجربه مدیریت برخوردار هستند که از فرصت های به دست آمده در زندگی حداکثر استفاده ی معقولانه را می کنند و شرایط را برای زندگی بهتر مساعد می سازند . پس سعی کنید آینده و حوادثی که شاید هرگز روی ندهد شادکامی زندگی کنونی شما را بر هم نزند و شما را دچار نگرانی و پیری زودرس نسازد .

۴۷- در برنامه های زندگی خود زمانی را برای گفتگو و ابراز محبت و تبادل نظر با همسرتان اختصاص دهید و این امر را در اولویت امور خود قرار دهید . سعی کنید اشتغال زیاد و یا وجود فرزندان و بستگان و دوستان ، شما را از توجه به این امر مهم باز ندارد .

۴۸- فلسفه زندگی خود را بر خوش بینی قرار دهید و با این نگرش ، سلامت عواطف و نشاط زندگی خود را تضمین نمایید .

www.takbook.com

www.takbook.com

۴۹- در زندگی خانوادگی به برنامه ریزی معتقد شوید و باور کنید که با داشتن برنامه و التزام به اجرای آنها می توانید مشکلات زندگی خود را کاهش دهید و از قوای حیاتی خود و سایر اعضای خانواده به خوبی استفاده نمائید .

۵۰- در تمام مراحل زندگی و در ارتباط با زندگی خانوادگی خداوند را در نظر بگیرید و در گفتار و برخورد و رفتار خود با همسرتان و سایر اعضای خانواده ، نیت خود را خالص گردانید .

منبع : سایت سلام مهدی

http://vista.ir/?view=article&id=222070

vista.ir
Online Classified Service

۶ اشتباه رایج بین زنان

● اشتباه اول:

زنان در حق مردان مادری کرده و آنان را با بچه‌ها اشتباه می‌گیرند. این جمله یعنی اینکه زنان بیش از حد در حق مردان مفید واقع می‌شوند و کارهایی را که خودشان می‌بایست انجام دهند، برایشان انجام می‌دهند.به دلیل حس مادرانه‌ای که در وجود همه زنان است و آنها هنگامی که دختر کوچکی بودند همین رفتار را از مادر خود دیده‌اند و همان الگو را عینا تکرار می‌کنند، مسلما مردها هیچ مخالفتی با این عمل ندارند چون راحت‌تر هستند که کس دیگری کارهایشان را انجام دهد، اما به یاد داشته باشید این کار بعد از مدتی شما را کلافه و خسته می‌کند.اما چرا بعد از مدتی با وجود تمام این فداکاری‌ها، باز هم روابطتان خراب می‌شود؟علی رغم اینکه در ابتدا این روابط جوانب مثبتی دارد اما بعد از گذشت زمان، همسرتان از شما منزجر می‌شود چون الان او همانند یک پسر بچه‌ای است که همیشه آرزوی این را دارد که خانه، همچنین مادر خود را ترک گفته و مستقل زندگی کند. با امر ونهی مداوم به همسرتان او احساس می‌کند که بی‌لیاقت است و باعث به وجود آمدن یک چرخه معیوب در زندگی می‌شود.

▪ راه حل:

۱) از انجام دادن کارهایی که همسرتان خودش می‌تواند انجام دهد پرهیز کنید.

۲) با همسرتان مانند شخصی لایق، دانا و قابل اعتماد رفتار کنید. سعی ننمایید به جایش فکر کنید و یا تقویم او باشید. یک بار که وقت دکترش را فراموش کرد دفعه بعد آن را به خاطر می‌سپارد.

۳) مسئولیت‌ها را به او واگذار کنید و اگر از انجام آنها برنیامد سعی نکنید مسئولیت‌ها را از او سلب نمایید.

● اشتباه دوم:

زنان، خود و ارزش‌هایشان را زیر پا گذاشته و در مقایسه با مردان، خود را در مرتبه دوم قرار می‌دهند! تصور کنید بر سر میز شام یک تکه ماهی بزرگتر ازآن یکی است آن را به چه‌کسی می‌دهید؟ چرا به همسرتان؟ و خودتان را در رتبه دوم قرار می‌دهید.ما علاقه، عادت‌ها و فعالیت‌های خود را به خاطر همسرمان کنار می‌گذاریم چون این علایق خوشایند او نیست و معمولا زنان می‌گویند که وارد مرحله جدیدی شده‌اند ودیگر این فعالیت‌ها برایشان جذابیتی ندارد در حالی که خودشان را گول می‌زنند و اغلب اوقات بعد از اتمام این روابط (طلاق) دوباره زنان به همان فعالیت‌های سابقشان باز می‌گردند و یا اینکه بسیاری از مردان سعی دارند شما را از کسانی که دوستشان دارید (پدر، مادر، دوستان و...) جدا کنند. مردانی

www.takbook.com

www.takbook.com

که از درون احساس ناامنی زیادی دارند، شما را از سیستم‌های حمایتی تان جدا می‌کنند، زیرا آنها نیاز دارند که احساس کنند همسرشان در کنترل کامل آنهاست. اما اگر کس دیگری این کار را با خودشان انجام دهد و آنها را در کنترل خود بگیرد شکوه سر می‌دهند و اینکه زن در کنترل مرد باشد دو اثر سوء دارد:

الف) بیش از حد به مرد خود وابسته می‌شوید چون جز او کسی را ندارید.

ب) شما منزوی و گوشه گیر شده و قادر به برقراری ارتباط با دیگران نخواهید بود. از لحاظ احساسی و برای اینکه مردتان را راضی کنید به هر شکلی که او می‌خواهد در می‌آیید؛ یکی از معمول‌ترین راه‌هایی که ارزش‌تان را زیر پا گذاشته و خود را در درجه دوم اهمیت قرار داده و همه چیز خود حتی قیافه، رفتار و عقاید تان را تغییر داده تا به شکل زن ایده‌ال او در آیید جراحی‌های خطرناکی است که فقط به خاطر اینکه همسرتان، شما را با قیافه و یا هیکل دیگر بیشتر دوست بدارد و بپسندد.

▪ راه حل:

۱) از تمامی رویاها و خواسته‌های گذشته‌تان که به‌خاطر عشق شوهرتان زیر پا گذاشته‌اید لیستی تهیه کنید (درسته که سخته اما این کار را انجام دهید) تا در آینده دیگر مرتکب چنین کاری نشوید.

۲) رویاهایتان را تعقیب کنید و شخصیت خود را تمام و کمال به خاطر بسپارید و به خاطر دیگران به هر رنگی در نیایید. به امید اینکه مردی را بیابید که بتواند شما را اغنا کند. هر چقدر کامل‌تر باشید احتمال اینکه مستاصل شوید کمتر است و ارزش‌هایتان را کمترزیر پا می‌گذارید.

● اشتباه سوم :

زن‌های عاشق توانایی‌های یک مرد می‌شوند.آیا از این که مدام استعدادهای مرد زندگی تان را شکوفا می‌سازید به خود می‌بالید؟ آیا همیشه احساس می‌کنید همسرتان تنها به این دلیل در کارهایش موفق نبوده که تا به حال کسی پیدا نشده او را واقعا دوست داشته باشد؟ و حال که شما از راه رسیده‌اید این کار را می توانید بکنید؟ چگونه عاشق پتانسیل‌های یک مرد می‌شویم؟ما به ماموریت نجات روحی می‌رویم و مردهایی را می‌یابیم که مایل نیستند به خود کمک کنند اما ما سعی داریم به آنها کمک کنیم. مردهایی را می‌یابیم که ما را دوست ندارند و یا با ما خوش رفتار نیستند . اما ما همچنان به این رابطه ادامه می‌دهیم و با این تعریف و تمجیدها می‌خواهیم که آنان را شیفته خود بکنیم.زنانی که این گونه هستند با خود می‌گویند : اگر به او محبت بیشتری بکنم حتما او عوض می‌شود . زنانی که عاشق پتانسیل‌های یک مرد می‌شوند غالبا اعتماد به نفس چندانی نداشته و احساس خوبی نسبت به خودشان ندارند و فکر می‌کنند برای اینکه دوست داشته شوندباید سخت تلاش کنند . داشتن رابطه‌ای سالم با یک مرد به معنای عشق ورزیدن به کسی است که در زمان می‌باشد ، نه عشق ورزیدن به کسی که در آینده به آن تبدیل خواهد شد .

▪ راه حل: انرژی‌های خلاقتان را ابتدا متوجه زندگی و شغل خود کنید. مردی را پیدا کنید که مسئولیت سر و سامان دادن به زندگیش را خود به عهده بگیرد. به طوری که مجبور نباشید دائم به جای او کار کنید.

● اشتباه چهارم:

استعدادها و توانایی‌های خودتان را دست کم گرفته و حتی گاهی اوقات آنها را مخفی می‌کنید.آیا مدام عادت دارید درحضور مردی که دوستش دارید، خودتان را پایین بیاورید؟ آیا استعداد و توانایی‌هایی دارید که همسرتان از آن‌ها خبر ندارد؟ اغلب ما از ترس اینکه مبادا زندگی مان را بدین وسیله تهدید کرده باشیم استعداد و موفقیت‌هایمان را پنهان می‌کنیم .

▪ راه حل: هر گاه تعریف و تمجیدی از شما شد به جای اینکه آن را رد کنید همان لحظه به خود بیاموزید تا این کار را ترک کنید وآن وقت بزرگی و عظمت خود را جشن بگیرید و دفعه بعد که کسی از شما تعریف کرد نفس عمیقی بکشید و بگویید: متشکرم. به دنبال مردی باشید که تمایل داشته باشد ، بزرگی و درخشش شما را ببیند.

● اشتباه پنجم:

متاسفانه زن‌ها عادت دارند که با دیگران از موضع ضعف برخورد کنند و قدرت را به دست مردان زندگی‌شان می‌دهند. برای زن‌هایی که مرتکب این اشتباه می‌شوند به امید اینکه مردهای شان بیشتر دوستشان داشته باشند یک اسمی گذاشته‌اند؛ " قربانیان عشق ." قربانی عشق، کسی است که خود را به علتی برتر فدا می‌کند و در این راه اعتماد به نفسش را از دست می‌دهد تنها به این دلیل که همسرش او را بیشتر دوست داشته باشد.

▪ راه حل: شاید فکر می‌کنید که با این کار احساسات یکدیگر را بهتر درک می‌کنید و بسیار بخشنده و مهربان هستید. اما حقیقت این است که به

www.takbook.com

www.takbook.com

بدترین وجه ، قربانی عشق هستید و به همسرتان این اجازه را می‌دهید که با شما بدرفتاری کند.

● اشتباه ششم:

زنان هنگامی که نیازهایشان را از مردان مطالبه می‌کنند مانند دختر بچه‌ها رفتار می نمایند.

▪ راه حل : وقتی گریه می‌کنید از خودتان بپرسید آیا واقعا عاملی وجود دارد که من به خاطرش گریه کنم و این طور عصبانی باشم ؟ این جمله خیلی مهم است!اگر با نشان دادن خشمتان مشکل دارید، می‌توانید به جای آن که گریه کنید احساسات واقعیتان را مانند یک بزرگسال ابراز کنید نه اینکه پشت اشک‌هایتان مخفی شوید البته این بدین معنی نیست که نباید به خودتان اجازه بدهید که گریه کنید.قبل از آن که منتظر مردی باشید که بیاید و شما را نجات دهد ،فکر کنید که تنها هستید و باید به تنهایی از این مشکل فائق‌آیید، بعضی از مشکلات ریشه در دوران کودکی افراد دارد و ترک آنها ساده نخواهد بود. اجازه دهید زن قوی و فوق‌العاده‌ای که در درون شماست، بیرون بیاید.

منبع : روزنامه آفتاب یزد

http://vista.ir/?view=article&id=369725

vista.ir
Online Classified Service

۶ خصوصیات مردان که خانمها خواهان تغییرشان هستند

از وقتی که با هم بوده اید، متوجه شده اید که در مقابل تصمیم گیری هایتان مقاومت می کند. از شما می خواهد یک دست بلوز-شلوار نو بخرید، کلسترول را از رژیم غذاییتان حذف کنید یا رفیق قدیمیتان را به حال خود رها کنید. آیا باید در برابر این تغییرات مقاومت کنید؟هر زنی، آگاهانه یا ناآگاهانه تلاش میکند که خیلی چیزها را در همسرش تغییر دهد و از آنجا که باید در روابط انعطاف پذیر بود، باید در تصمیم گیری هایتان کاملاً آزاد باشید. به علاوه، اگر در ابتدای هر رابطه جلوی این مسائل را بگیرید،تا آخر راحت خواهید بود. در اینجا به ۶ مسئله اساسی که خانم ها دوست دارند در آقایون تغییر دهند اشاره می کنیم، اما راهکار هم برای آنها ذکر می کنیم تا بدانید که چطور در برابر این تغییرات مقاومت کنید. پس مصمم و محکم باشید، این بهترین راه برای حفظ شخصیتتان است.

۱- طریقه لباس پوشیدنتان

اول از همه این مسائل را در نظر بگیرید: آیا فکر می کنید رنگ مشکی خوب با آبی نفتی ست می شود؟ آیا فکر می کنید که اشکالی ندارد اگر سه روز پشت سر هم یک لباس را بپوشید؟ اگر فکر می کنید که سلیقه خودتان برای ست کردن و پوشیدن لباس عالی است و دیگران هم تا حدودی این را تصدیق کرده اند، پس محکم و جدی در برابر این تغییر ایستادگی کنید. طریقه مقاومت در برابر این تغییر: برای به حداقل رساندن نفوذ او روی لباس پوشیدنتان، سعی کنید هیچگاه با او برای خرید بیرون نروید. اگر برایتان به عنوان هدیه لباس می خرد، راه دیگری ندارید و فقط باید لبخند زده و تشکر کنید. اما می توانید باز کمی از نفوذ خودتان استفاده کنید، مثلاً با اینکه سلیقه خرید کراوات او را تحسین می کنید بگویید که شما رنگ دیگری را ترجیح می دهید.

۲- غذا خوردنتان

اگر سعی می کند که گوشت قرمز را از رژیم غذایی شما حذف کند، قلباً فقط سلامتی شما رامی خواهد. یا اگر کسی است که خودش آشپزی می کند، برای زندگی با او مجبور می شوید که برنامه های غذایی او را تحمل کنید. طریقه مقاومت در برابر این تغییر: اگر می خواهید در مورد مسائل مربوط به غذا خوردنتان آزاد باشید، باید سعی کنید که کارهای مربوط به خرید مواد غذایی یا حتی آشپزی را برعهده بگیرید. می توانید همچنین از غذایی که چند روز پیش برایتان پخته بود تعریف کرده و بگویید که چقدر این غذا را دوست دارید تا او به پختن غذاهای مورد علاقه شما کمی تشویق شود. بالاخره برای غذا خوردن تصمیم با خودتان است. پس وقت هایی که خودتان در منزل تنها هستید یا بیرون از منزل غذا می

www.takbook.com

www.takbook.com

خورید، می توانید هر چه دوست دارید انتخاب کنید اما این را جلوی او اعتراف نکنید.

۳- دوستانتان

آیا سعی می کند که شما را از گشتن با دوستان مجردتان دور کند و از شما می خواهد با دوستانی بگردید که ازدواج کرده باشند؟ غیر عادی نیست که زنی از بیرون رفتن شوهرش با دوستان مجرد ناراحت شود. طریقه مقاومت در برابر این تغییر: اگر می بینید که او قصد دارد که شما را از بعضی از بهترین دوستانتان جدا کند، این موضوع را سریعاً با او مطرح کنید. با رفتاری آرام سعی کنید که به او بفهمانید که دوست دارید همچنان با دوستانتان صمیمی باقی بمانید حتی اگر او از آنها خوشش نیاید. سعی کنید خصوصیات خوب دوستتان را برای او بازگو کنید تا متوجه شود که چرا می خواهید با او بمانید. به عنوان مثال، از سیگار کشیدن او حرفی نزنید، در عوض از دست و دل بازی و خوش قلبی او تعریف کنید. حتی می توانید دوستتان را دعوت کرده تا خانمتان بتواند از نزدیک بهتر با او آشنا شود.

۴- تفریحاتتان

احتمالاً او می خواهد که شما تفریحات یکسانی داشته باشید اما این به این معنی نیست که شما باید دست از کارها و تفریحاتی که سابقاً دوست داشتید بردارید.

طریقه مقاومت در برابر این تغییر: اطمینان حاصل کنید که به اندازه کافی وقتتان را با او می گذرانید و دنبال تفریح و سرگرمی باشید که هر دو از آن لذت می برید. با این کار، اگر برای دیدن بازی بدون او بیرون بروید، ناراحت نخواهد شد.

۵- عادات بدتان

اگر به سیگار ، مشروب یا مواد مخدر اعتیاد دارید، ممکن است سرزنش های او به نفع شما تمام شود. اما اگر می بینید با یک شب بیرون ماندن شما با دوستان مخالفت می کند، دیگر باید مقاومت کنید.

طریقه مقاومت در برابر این تغییر: اگر پیوسته عاداتهای بد شما را متذکر می شود، پس شما هم همین کار را با او بکنید. کمی این موضوع را به شوخی و خنده بگیرید. مثلاً زیاده روی او را در خوردن کیک یا عادت همیشگیش را به آفتاب گرفتن گوشزد کنید. عادات بدتان را بدون اینکه او متوجه شود ادامه دهید. اگر باز به شما نق زد، جدی با او در مورد این مسئله صحبت کنید. در آخر باید بگویم که غر زدن زیاد به هیچ وجه باعث نمی شود که شما عادات بد را کنار بگذارید. خودتان باید برای این کار تصمیم بگیرید.

۶- برخورد شما با زن ها

ممکن است بخواهد شما را از زن های دیگر دور کند. شما باید کاری برای این حساسیت او بکنید. طریقه مقاومت در برابر این تغییر: این مسئله را با او مطرح کنید که رفتن شما به میهمانی های مجردی یا نزدیکی شما به زن های دیگر ربطی به علاقه شما به او ندارد و باعث از بین رفتن آن نمی شود.

نگذارید شما را تغییر دهد

با وجود اینکه قصد خوبی دارد، شما مجبور نیستید که هر چه گفت گوش دهید تا راضی باشد. این توصیه ها را که در بالا ذکر کردیم عمل کنید تا بتوانید در برابر تغییراتی که می خواهد در شما اعمال کند، مقاومت نموده و شخصیت خودتان را حفظ کنید.

http://vista.ir/?view=article&id=209860

vista.ir
Online Classified Service

۶ راه برای موفق شدن در مشاجرات

www.takbook.com

www.takbook.com

● قوانینی برای پیروزی

هیچ مردی نمی خواهد در مقابل دختر مورد علاقه اش شکست بخورد و مشاجره را ببازد و به دختر اجازه دهد تا آنجا که می تواند او را مورد عتاب و سرزنش قرار دهد. در این مورد قوانین خاصی وجود دارند. حواس خود را جمع کنید.

در زمان مشاجره تنها به یک دلیل عقل و منطق شما زایل می شود: خانم ها هیچ وقت نمی پذیرند که در اشتباه هستند. از این بابت مطمئن باشید و بهتر است که در این یک مورد اصلا فکر نکنید. اصلا مهم نیست که حق تا چه اندازه با شماست و حرف خانم تا چه حد اشتباه است. قرار نیست که این مسئله در ردیف بازی های جوانمردانه قرار بگیرد. در این قسمت چند تکنیک حرفه ای وجود دارد که با به کارگیری آنها هیچ گاه در بحث با خانمتان بازنده از میدان خارج نمی شوید.

۱) هیچ گاه صدای خود را بلند نکنید

با توجه به طبیعت دعواهای خانوادگی (مثلا اگر برایشان بستنی سفارش دهی تصور می کنند که شما با آنها دشمنی دارید و می خواهید آنها دچار اضافه وزن شوند، اگر این کار را نکنید، این معنا را در بر دارد که در حال حاضر بیش از اندازه چاق هستند!) پس بهتر است مراقب تن صدای خودتان باشید. بدون در نظر گرفت دفاعیات دیگر، همیشه باید به نرمی و با آهستگی سخن بگویید. او فقط به دنبال خشمگین کردن شماست. تنها با این امید که بالاخره شما برنده میدان می شوید، با او به نرمی لب به صحبت بگشایید.

۲) اولین مردی باشید که به او گوش می دهد

معمولا نام آقایون به عنوان شنونده های خوب به ثبت نرسیده است. متفاوت عمل کنید. او می خواهد آنقدر با شما صحبت کند که خوابش بگیرید؛ پس این کار را از او دریغ نکنید. اما زمانی که هنگام دفاع کردن از خودتان سر رسید، تمام گفته هایش را بر علیه خودش استفاده کنید، تا متوجه شود که شما به او گوش می دادید.

اگر برای شناساندن او به خودش از گفته های شخصی خودش بهره بگیرید، او شما را به عنوان مشتاق ترین شنونده تلقی می کند و زمانی که با چنین صحنه ای مواجه می شود شما به قدرتمندی نیو در فیلم ماتریکس مبدل می شوید. زود باش نیو، ادامه بده، دنبال خرگوش سفید برو!

۳) از این شاخه به آن شاخه نپرید

حال بحث شما در مورد هر چیزی که می خواهد باشد (در مورد موسیقی، رزرو میز شام، برخوردهای ناآگاهانه و ...) شما باید با قدرت و مستحکم ظاهر شوید. برد و باخت در چرخیدن حول محور موضوع مورد بحث، تعیین می گردد. پس بهتر است در یک چنین شرایطی سعی کنید از موضوع اصلی دور نشوید.

۴) اشتباه را قبول کنید تا برنده باشید

گاهی اوقات پیروزی در یک مشاجره در عواقب بعدی آن نمود پیدا می کند. اگر شما از همان آغاز مشکل را بپذیرید و اشتباه را قبول کنید، او به هیچ وجه پیروز میدان نخواهد بود. اگر پیروز میدان باشید آنوقت تحمل کردن مقداری غرغر چندان ناخوشایند به نظر نمی رسد. در این شرایط اجازه دهید تا هر اندازه که راضی می شود شما را تیرباران کند و بعد هم مثل افراد بی جان خود را به مردن زده و بر روی زمین پهن شوید. گاهی اوقات عقب نشینی بهترین راه مقابله با دشمن به شمار می رود. با به کار گیری این شیوه بدون شک پیروزی از آن شما خواهد بود.

۵) از احساسات کمک بگیرید

بیشتر مواقع خانم ها به این دلیل دعوا و مرافعه راه می اندازند که احساساتی می شوند. چیزی که نباید فراموش شود این است که ما مردها نیز زمانی که احساساتی می شویم از بحث و مشاجره کمک می گیریم. این عمل به عنوان نوعی تخلیه روحی به شمار می رود. و تنها کاری که از دست ما ساخته است، این است که به آنها اجازه دهیم که احساساتشان را به بیرون بریزند.

با قدرت و افتخار بجنگید. اما از چیزهایی که او به زبان می آورد نرنجید. برای یک خانم، مردی که توانایی حفظ خونسردی خود را در گیراگیر بحث و مشاجره داشته باشد، پادشاه به شمار می رود. در این صورت او همیشه فاتح است.

۶) کار را تمام کنید

www.takbook.com

www.takbook.com

بعضی از مردها آنقدر قدرتمند متولد نشده اند که بتوانند مطابق امیال درونی شان رفتار کنند. و دقیقا این نقطه ای است که مردها را از پسر بچه ها جدا می کند. اگر پیروزی در مشاجره ارزش ویران کردن رابطه را دارد و یا اگر خراب کردن ارتباط ارزش پیروزی در مقابل او را دارد؛ پس می توانید به راحتی از کلمات توهین آمیز بهره بگیرید. اخطار: اگر این کار را انجام دهید هیچ راه برگشتی برایتان باقی نخواهد ماند. همانطور که همه شما می دانید ساختن پل های خراب شده پشت سر کار اسانی نیست.

- به خاطر مشاجره

وقتی زمان مشاجره می رسد حواس خود را جمع کنید و تمام مسائل پیچیده را برای همسر خود روشن کنید. دلایل آنرا همین چند لحظه پیش برای شما توضیح دادیم.

بحث و مشاجره به هر دلیلی که سر بگیرد، ما باید توانایی رویا رویی با آن را در خود تقویت کنیم و در تمام شرایط از آماگی لازم بر خوردار باشیم. طبیعت انسان طوری سرشته شده است که همیشه تمایل به دفاع از باورهای شخصی خود دارد. اگر تمام مدت به دفاع از آنها بپردازیم دیگر زمانی برای زندگی کردن باقی نخواهد ماند.

http://nobelak.blogfa.com/post-۴۰۴.aspx

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=104071

vista.ir
Online Classified Service

۶ راه ساده جهت انتخاب هدیه برای آقایون

معمولاً خریدن کادو برای آقایون کار ساده ای نیست؛اما همچنان که تعطیلات نزدیک می شود و زمان تهیه کادو فرا می رسد (چه آنرا دوست داشته باشیم چه نداشته باشیم) باید به این فکر باشیم که معمای "چه چیز می توانم به او هدیه بدهم که دوست داشته باشد؟" را به هر نحوی که شده حل نماییم. اگر همسری دارید که هر چیزی که فکرش را می کنید، دارد (البته بجز یک لامبورگینی نیم میلیون دلاری)، یا یک برادر که هر روز سرگرمی هایش را تغییر می دهد، و یا پدری که به شما می گوید هیچ چیز نمی خواهد برایش بخرید – به ویژه چیزهایی که خیلی دوست می دارد – بنابراین در این شرایط، تهیه کادوی مورد علاقه هر یک از افراد مذکور، کار واقعاً چالش آمیزی است. هر چند هیچ هدیه مناسبی وجود ندارد که به وسیله آن بتوان تمام آقایون را راضی نگه داشت، اما این ۶ نکته شما را با ذهنیت خرید هدیه آشنا می کند و به شما کمک میکند هدیه ای را برایشان انتخاب کنید که از ته دل آنرا دوست بدارند.

۱) به کارایی فکر کنید نه به احساستی که القا می کنند پروفسور "مارگارت راکر" دارای دکترای روانشناسی و متخصص در امورد هدایا، معتقد است که: "در روابط میان جنس های مخالف، باید به این نکته توجه داشت که

www.takbook.com

www.takbook.com

آقایون تصور می کنند کادو تنها یک مبادله اقتصادی است." در حالی که ممکن است یک خانم از خانه ای پر از گل رز حیرت زده شود، یک مرد، بیشتر از هدیه ای خوشش می آید که بتواند آنرا نگهداری کرده و از آن استفاده کند. حالا به نظرتان چوب های بیلیاردی که ستاره های زیبا روی آن نقاشی شده باشند، و یا یک جفت دمپایی رو فرشی جدید چطور است.

۲) ببینید چه می خواهد همانطور که می دانید خانم ها زمانی که کادویی را می خواهند معمولاً در لفافه به آن اشاره می کنند و سعی می کنند با اشاره غیر مستقیم توجه آقایون را به سمت آن جلب کنند، اما آقایون هیچ علاقه ای به انجام این کار ندارند، آنها دقیقاً چیزی را که میخواهند، به زبان می آورند. به جای اینکه وقت خود را تلف کنید و به دنبال یک "سورپرایز" برای آنها باشید، فقط چیزی که آنها می خواهند را برایشان تهیه کنید و خواهید دید که این مطلب آنها را بیش از پیش خوشحال می کند. نکته اصلی در اینجا این است که ببینید او چه می خواهد و همان را برایش تهیه کنید، نه چیزی که خودتان دوست دارید را بخرید. (یا چیزی که فکر می کنید برایش مناسب است)

۳) به علایق او توجه کنید ما به دنبال خرید کادویی کاربردی برای آقایون هستیم به همین دلیل باید مطمئن شویم که او به آن علاقه دارد. اگر احساس می کنید به ورزش علاقه دارد، می توانید برایش بلیت های یک مسابقه ورزشی را که دیگر در بازار موجود نیستند را خریداری کنید و یا وسایل ورزشی خاطره آمیز (مثلا توپ فوتبالی که عکس تیم قهرمان مورد علاقه اش روی آن حک شده باشد) را برایش تهیه کنید. مردی که باغبانی را دوست داشته باشد، یک وسیله باغبانی و یا یگ گیاه کمیاب، او را بیش از پیش خوشحال خواهد کرد. آیا او به تماشای فیلم علاقمند است؟ شاید یک DVD Player و یا سیستم صوتی دالبی و یا حتی چند تا CD و DVD برایش جالب تر از هر وسیله ی دیگری باشد.

۴) از هدایای معمولی پرهیز کنید این قانون همانطور که برای خانم ها کاربرد دارد، در مورد آقایون نیز صحت دارد. بیشتر مردم، از جمله آقایون، هیچ ارزشی برای کادوهای رایج و پیش پا افتاده قائل نیستند. این قبیل هدایا، مانند: جوراب و لباس زیر که هر سال به او می دهید به عنوان کادوهایی " کم ارزش" شناخته می شوند و طرف مقابل احساس می کند که شما برای تهیه آنها هیچ تلاشی نکرده و هیچ زحمتی به خودتان نداده اید؛ به گفته "راکر" همه این نوع کادوها به یک چشم دیده می شوند. راکر می گوید: "اگر هدیه مورد نظر شما، همان کادویی باشد که در جا رختی نگهداری می کنید، می توانید آنرا به هر کسی که می خواهید بدهید و ارزش خاصی نخواهد داشت."

۵) چیز جالبی در آن وجود داشته باشد هر چند تعداد بسیار زیادی از آقایون برای یک کادوی کاربردی ارزش بسیار زیادی قائل می شوند (یک دست لباس کار جدید، لوله آبیاری، و ...) اما اگر بخواهیم کلی صحبت کنیم، آقایون بیشتر کادویی را دوست می دارند که برایشان جالب باشد. (البته اینجا یک استثنا هم وجود دارد و مربوط می شود به کسانیکه دارای درآمد ثابتی هستند و سن و سالی از آنها گذشته؛ که در این مورد آنها بیشتر چیزی که در حال حاضر به آن نیاز دارند را ترجیح می دهند.) باید چیزی را پیدا کنید که آقایون از آن استفاده کنند، اما در عین حال استفاده کردن از آن نیز برایشان جالب باشد. هدیه شما نباید چیزی باشد که تنها به درد کار بخورد؛ برای مثال اگر برای یک مرد، یک ست کامل جعبه ابزار بخرید، مثل این است که برای یک خانم جارو برقی بخرید، مگر اینکه آقا عاشق مکانیکی باشد و شما هم همان جعبه ابزاری را برایش تهیه کنید که مدتها به دنبالش بوده.

۶) از عقلتان هم کمی استفاده کنید آقایون هم بدشان نمی آید که احساس دوست داشته شدن بکنند؛ یک هدیه متفکرانه به راحتی می تواند در آنها احساس عشق و پشتیبانی را بیدار کند. اما به راستی چه چیز باعث می شود یک کادو متفکرانه جلوه کند؟ پیدا کردن چیزی که او دوست می دارد و به آن علاقمند است. هر چند وقت یکبار هم می توانید کادویی به او هدیه دهید که خودتان برایش درست کرده باشید، مثل تابلویی که بر روی آن تصویر مورد علاقه اش را نقاشی کرده اید، و یا یک جعبه پر از شیرینی های خانگی که دوست می دارد

منبع : بیا تو جوان

http://vista.ir/?view=article&id=96701

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

۶ رمز برای یک زندگی باشکوه

آیا تا به حال به طریقی که کفش هایتان را درمی آورید فکر کرده اید؟ آیا آنها را از پا در آورده و به گوشه ای پرت می کنید؟

آیا به طریقه در آوردن آنها در هر روز توجه می کنید؟ تنها با توجه اندکی به کارهای متفاوتی که انجام می دهید (مثل در آوردن کفش ها) می توانید چیزهای بسیار مهمی را در مورد خودتان یاد بگیرید و در عوض این کار یک زندگی با شکوه تر و کامل تری را به شما ارزانی می دارد. تمام این موارد به این دلیل است که قلب شما گشوده می گردد، ذهن شما پالایش می شود، روح شما حاضر می گردد و به شما می گوید که به راستی چه کسی هستید.

تمام این موارد جز» رازهایی هستند که شما می توانید راه عاشق شدن را از طریق آن بیاموزید. اگر از تنهایی و یا سر و کله زدن در رابطه های فعلی خود خسته شده اید وقت آن رسیده که خود حقیقی تان را بهتر بشناسید. باید بدانید که انتظارات شما در یک رابطه چیست و چگونه می توانید با آزاد کردن ذهن خود عشق حقیقی تان را پیدا کنید. می توانید از همین جا شروع کنید. یکی از ۶ حرکت زیر را از هنر عاشق شدن انتخاب کنید.

۱) به کسی که در نزدیکی تان است توجه بیشتری کنید:

زمانی که شما به خود واقعی تان اشراف پیدا کنید موفقیت برای شما معنا پیدا خواهد کرد. زمانی که خود واقعی تان باشید تمام دنیا عاشق شما می شود. خیلی رایج است که بیشتر افراد وقت زیادی را صرف می کنند تا بتوانند فرد ایده آل خود را پیدا کنند. از این ور و آن ور چرخیدن باز ایستید و درست با چشمانی باز پیش رویتان را بنگرید.

به شخصی که همین حالا ارتباط نزدیکی با شما در زندگی دارد نگاه کنید. حال این فرد چه یک دوست باشد چه یک همکار یا هر کس دیگر، به کارهایی که برای دور کردن او از خودتان انجام می دهید دقیق تر شوید. انجام چنین کارهایی را متوقف کنید. اجازه دهید که در مسیری که هر دو دوست دارید بیفتید. همه چیز را در رابطه همانطور که هست قبول کنید. کارهایی را که گفتیم فردا با فرد مورد نظر خود انجام دهید. البته منظور ما این نیست که با هر شخصی که در حال رد شدن از مقابل تان است، طرح ازدواج بریزید. کاری که به شما پیشنهاد کردیم تنها تمرینی است که به خودتان ثابت شود چقدر ساده از بسیاری از افراد تنها با این امید که به فکر پیدا کردن مرد ایده آل هستید می گذرید. اما هر چقدر که شما با دیگران درست برخورد کنید به همان اندازه نیز می توانید به شانس خود برای پیدا کردن فرد مورد علاقه تان نزدیک شوید.

۲) عشق را بازیچه خود قرار ندهید:

بسیاری از افراد مجرد گله می کنند که هیچ گاه مورد محبت دیگران قرار نمی گیرند. دلیل این امر بسیار ساده است. آنها آنقدر درگیر زندگی روزمره هستند که حتی علاقمندان بالقوه آنها حتی فرصت پیدا نمی کنند که آنها را به درستی بشناسند. شما در رابطه خود چه مقدار نقش بازی می کنید؟ انتظار دارید تا دیگران در مقابل شما چه کارهایی انجام دهند و چه نقشی بازی کنند؟

شاید به نظرتان شانس با شماست که می توانید طرح خودتان را همانطور که می خواهید دنبال کنید; اما سوال اینجاست که: آیا شما عاشق فردی که نقش بازی می کند و یا نقشی که بازی می کند، می شوید؟ اگر به نقش هایی که بازی می کنید اعتباری نیست پس برای مدتی نقش بازی کردن را کنار بگذارید. سعی کنید نقش های دیگری را بازی کنید نقش هایی که تا به حال به غالب آنها فرو نرفته اید. می توانید با فردی ارتباط برقرارا کنید که نقش هایی بازی می کند که شما به آنها علاقه ای ندارید آنگاه متوجه خواهید شد که چه حالی به شما و سایرین دست می

www.takbook.com

www.takbook.com

دهد. هدف ما اینست که بین شما و نقش هایی که بازی می کنید تمایز قائل شویم. و در نتیجه می توانید براحتی نقش های ساختگی را به دور بریزید و خیلی راحت خود واقعی تان را آشکار سازید. که این قسمت خود بخشی از موفقیت است. شما همیشه دوست داشتنی و زیبا هستید. و این دو نقش هایی هستند که باید در زندگی خود همیشه به غالب آنها فرو روید.

۳) به والدین خود اجازه اظهارنظر دهید:

یکی از بزرگ ترین مشکلاتی که در زندگی عاطفی وجود دارد اینست که هر کس می خواهد به تنهایی روی پای خودش بایستد و حضور دیگران را نادیده می گیرد. ما آنچنان سخت به یکدیگر می چسبیم و به دیگری اجازه انجام امور دلخواهش را نمی دهیم که جایی برای رشد عشق و علاقه باقی نمی ماند. ما نباید این کار را انجام دهیم.

اگر کسی می خواهد به زندگی شما وارد شود به او اجازه انجام این کار را بدهید. حتی می توانید به او خوش آمد هم بگویید. اصلا مهم نیست که او چه تیپ آدمی است. از چیزهایی که با خود به همراه دارد نهایت استفاده را ببرید، حتی اگر این رابطه برای مدت زمان کوتاهی ادامه داشته باشد. زمانی که نوبت به آن رسید که فردی پایش را از زندگی شما بیرون کشد به او اجازه انجام این کار را بدهید. طوری او را رها نکنید که همیشه یک تجربه تلخ عدم پذیرش، یا از دست دادن در زندگی اش باقی بماند. بخاطر داشته باشید که زندگی شخصی او به شما هیچ ارتباطی ندارد.

فقط قبول کنید که وقت آن رسیده که پایش را از زندگی شما بیرون کشد. با خودتان نیز یک چنین کاری را انجام دهید. اجازه دهید که آزادانه در عرصه زندگی گام بردارید. و بی جهت خود را در دام زنجیر های بی پایه و اساس گرفتار نکنید. هر چقدر که خود و سایرین را آزادتر بگذارید خیلی راحت تر می توانید عاشق شوید.

۴) چمدان هایتان را روی زمین بگذارید:

برخی از افراد تصور می کنند که تا زمانیکه تمام نیازهایشان بر آورده نشده باشد نمی توانند عاشق شوند. و جالب تر اینست که همین افراد زمانی که به تمام نیازها و خواست هایشان می رسند متوجه می شوند که آنقدر ها هم که فکر می کردند نتوانستند به خوشبختی و سعادت دست پیدا کرده و خوشحال باشند. به همین دلیل درخواست های مکرر تنها بعنوان مانعی بر سر راه عاشقی هستند. بایدهای شما در یک رابطه به چه چیزهایی ختم می شود؟

اگر نمی دانید بهتر است یک تکه کاغذ بردارید و لیستی از آنها تهیه کنید و نگاه دقیقی به تک تک آنها بیندازید. می توانید آنها را به چمدانی تشبیه کنید که باعث می شود تمام فرصت ها و انسان های خوبی را که در پیش روی شما قرار می گیرند تنها به دلیل بار اضافی که بر دوش می کشید نبینید. این چمدان همچنین باعث می شود که شما احساس ترس و انعطاف ناپذیری هم بکنید.

شما باید تمام خواست ها و نیازهای کهنه خود را به دور اندازید تا بتوانید آزادانه زندگی کنید. اجازه دهید که تنها یکی از توقعات شما برای چند روز هم که شده از ذهنتان بیرون رود. ببینید که بدون وجود آنها چه احساسی به شما دست می دهد. (البته بخاطر داشته باشید که هر زمان که اراده کنید می توانید مجددا آنها را به ذهن خود راه دهید) بعد یکروز دیگر هم این کار را انجام دهید. زمانیکه این کار را چندین بار انجام دادید، به این نتیجه می رسید که چیزهایی را که تصور می کردید واقعا برای زندگی شما حیاتی هستند در حال فراموش شدن می باشند. هر چه بیشتر این کار را انجام دهید خیلی خوشحال تر و سبک تر زندگی خواهید کرد. همچنین چنین طرز فکری، اجازه می دهد تا بسیاری افراد جدید، فرصت های و امکانات نوین پا به عرصه زندگی شما بگذارند. شما تنها با گذاشتن چمدان های خود بر روی زمین به آنها اجازه می دهید تا به زندگی تان قدم بگذارند.

۵) هدیه بدهید:

بخشیدن و دریافت کردن یکی از موارد ضروری در هر رابطه می باشند. زمانی که ما عاشق می شویم هیچ مشکلی نباید بر سر راه ما پیدا شود. خیلی راحت بخشش می کنیم و هر چه که در مقابل به ما برسد ما را بسیار خوشحال می کند. اگر می خواهید عاشق شوید این موارد را باید با جان و دل بپذیرید و داد و دهش را تمرین کنید. شما در یک رابطه به طرف مقابل خود چه هدایایی می دهید؟ انتظار دارید در مقابل آنها چه چیزهایی دریافت کنید؟

حالا چند دقیقه بر روی چیزهای دیگری که می توانید به دیگران بدهید فکر کنید. سپس دست بکار شوید و آنها را در اختیار دیگران قرار دهید. این کار را هر روز انجام دهید. هر روز چیز تازه ای به آنها دهید. هدایای شما حتما لازم نیست که یک کادوی رویایی یا گرانقیمت و حتی از انواع اجناس مادی باشد فقط کافی است چیزی باشد که از جانب شما دریافت کنند. سپس این کار را برای افراد مختلف انجام دهید. «ذن» معتقد است که شما باید این کار را به دور از هر گونه سر و صدا و انتظار برای دریافت چیزی در ازای آن انجام دهید. این کار را در مورد خودتان نیز انجام دهید. چند

www.takbook.com

www.takbook.com

دقیقه بر روی این موضوع فکر کنید که دوست دارید چه هدایایی به خودتان دهید.

هدیه شما می تواند قدم زدن در پارک، خرید یک روسری و یا گذراندن وقت با کسی که دوستش می دارید باشد. بهتر است که هر روز به خودتان یک هدیه بدهید. هرچند این تمرین بسیار ساده می باشد، اما از قدرت خارق العاده ای برخوردار است. انجام این کار بطور روزانه می تواند هر رابطه ای را از این رو به آن رو کند. زمانی که چیزی می بخشید نباید هیچ گونه چشم داشتی به جبران آن از طرف مقابل داشته باشید.(حتی نه یک تشکر خشک و خالی و نه یک لبخند) فقط برای بخشندگی ببخشید بدون داشتن هیچ گونه انتظار و خواهشی. اگر با یک چنین ذهن باز و سخاوتمندی زندگی کنید به طور طبیعی تمام هدایای مورد نظرتان به سمت شما سرازیر می شوند.

۶) با خودتان آشتی کنید:

بسیاری از افراد حتی اگر با یکی از دوستانشان هم زندگی کنند باز هم اظهار می دارند که فرد تنهایی هستند. تنها مشکل این افراد اینست که با خودشان قهر هستند. زمانی که به شناخت خود دست پیدا کردید و متوجه شدید که چه کسی هستید، غیرممکن است که از آن به بعد تنها بمانید. با خودتان آشتی کنید. وقت بگذارید تا خودتان را بهتر بشناسد.

تمام اندام ها و اعضای بدن تان را همانطور که هستند بپذیرید. از سرزنش و قضاوت جریاناتی که اتفاق می افتد دست بردارید. آرام باشید و نگاهی به درون خود بیندازید. با همین تمرین آخر کار خود را شروع کنید. به تنفس خود دقت کنید و ببنید که در داخل بدن شما چه تحولاتی در حال روی دادن است. آنها را با کمال میل بپذیرید و دوباره به تنفس کردن باز گردید. نفس به نفس خود را درک کنید و ببینید که به دور از تمام این هیاهو ها و غوغا ها شما چه فرد کامل و بی عیبی هستید. آیا می توانید این شخصیت را در روابط خود نیز نگه دارید؟

ایا با کسانی ارتباط برقرار می کنید که خود واقعی شما را می شناسند و برایشان قابل تحسین هستید. در زندگی و همچنین در روابط خود تغییرات مثبتی ایجاد کنید. این کار می تواند به سادگی دقت کردن به طرز در آوردن کفش ها از پا باشد.

منبع : روزنامه ابتکار

http://vista.ir/?view=article&id=330956

vista.ir
Online Classified Service

۷ باورغلط مردها درباره ی زنها

هفت باور نادرست مردها درباره ی زن ها

۱) زن ها سیری نا پذیرند

۲)حفظ و نگهداری آن ها مشکل است

۳) زن ها می خواهند مردها را کنترل کنند

۴) زن ها حسود هستند

۵) زن ها زیاده از حد احساساتی هستند

۶) زن هایی که قوی و توانا هستند، نیازی به مراقبت ندارند

۷) زن ها آزادی مرد را مختل می کنند

▪ باور غلط: زنها سیری ناپذیرند

مردها،تمایل و گرایش همیشگی زن مبنی بر بهبود و اصلاح کارها را با پر توقع بودن و سیری ناپذیری مزمن او اشتباه گرفته اند. این طبیعت زن است

www.takbook.com

www.takbook.com

که به فکر بهبود، اصلاح و ارتقاء همه چیز است.

زنها- دست کم بیش تر آنها- بسیار کم توقع اند و می توان به راحتی با کوچک ترین چیزها خوشحالشان کرد. با یک لبخند، اظهار محبت و دلتنگی در آغوش گرفتن و ... خواهید دید چطور از شادی لبریز خواهند گشت.

▪ باور غلط: حفظ و نگهداری زن ها مشکل است

واقعیت این است که حفظ و نگهداری روابط صمیمی مشکل است. زن ها می خواهند رابطه شان سالم و صمیمی باشد و بدین جهت ازمردها توقع دارند برای این منظور وقت بگذارند و بر روی صمیمیت رابطه تلاش کنند.

زنها استانداردهای بالایی برای روابط صمیمی خود دارند، نه از آن رو که ایرادگیر و پرتوقع هستند، بلکه از آن جهت که عمیقاً متعهد و پایبند بوده و می خواهند که موفق باشند.

▪ باور غلط: زن ها می خواهند مردها را کنترل کنند

مردها تلاش زن را برای سازمان دهی، برنامه ریزی و حل مشکلات می بینند و سپس آن را به اشتباه به عنوان تلاشی از جانب زن برای کنترل مرد و بهره کشی از آن تعبیر می کنند.

واقعیت این است که زنها می خواهند کمک کنند، ایفای نقش کنند، بهبود بخشند، ارتقاء دهند و به حساب آورده شوند.

یکی از رایج ترین شکایت های زن ها از مرد زندگی شان آن است که بیش تر مردها، در فرآیند تصمیم گیری خود، زن ها را دخالت نمی دهند. از آن جا که زن ها از این احساس بیزارند، پس تلاش می کنند تا خود را به نحوی در جریانات زندگی همسرشان وارد کنند. بدین معنا که سوال می پرسند و راه حل ارایه می دهند. مرد، علاقه و کمک همسرش را به معنای تلاش برای مداخله و سلطه جویی معنا می کند.

▪ باور غلط: زن ها حسود هستند

واقعیت این است که زن ها محافظ و نگهبان روابط صمیمی و نزدیک خود هستند و می خواهند از رابطه ی خود با مردی که دوستش دارند محافظت کنند. نه از آن جهت که به همسر خود اعتماد ندارند، بلکه از آن رو که او را دوست دارند. به طور غریزی و فطری، زنان از هر چه برایشان ارزشمند باشد، مراقبت می کنند.

▪ باور غلط: زن ها زیادی احساساتی هستند

یکی از زیباترین ویژگی های زنها این است که قابلیت این را دارند که حس کنند و احساس داشته باشند و این احساسات را نشان دهند و ابراز کنند و این موهبتی بس گران بهاست. اما باور غلط این است که نشان دادن احساسات ،کیفیتی ضعیف تر و ناخواستنی تر از پنهان کردن احساسات می باشد. این همان پیامی است که اغلب مردها در کودکی وهنگامی که پسربچه ای بودند دریافت کرده اند. این که گریه نکردن، بهتر از گریه کردن است. خشن و قوی بودن، بهتر از ترسو بودن است. مستقل بودن بهتر از نیازمند بودن است.

بنابراین مردها، اغلب احساسات طبیعی زن ها را به غلط ،ضعف نفس تلقی می کنند و توانایی آنها را در حس کردن و احساس داشتن را به زیاده روی احساسی تعبیر می کنند.

مردها معمولاً زن را متهم می کنند که زیاده از حد احساساتی هستند. به این دلیل که مسئولیت گفتار یا رفتار نامهربانانه و احیاناً خشونت آمیز خود را نپذیرند.

بیشتر زن ها زیادی احساساتی نیستند، بلکه فقط احساساتی هستند! مردها هم همینطور. اما نمی توانند به راحتی احساسات خود را نشان دهند یا ابراز کنند. حقیقت آن است که مردها به همین دلیل زن ها را بسیار دوست دارند، همین حساس بودن، احساساتی بودن و توانایی حس کردن زن، دلیل آن است، زیرا همین احساساتی بودن زنهاست که به آنها امکان می دهد به مردها محبت بورزند و چنین احساسات خوبی را در آنها تولید کنند.

▪ باور غلط: زن های قوی نیازی به توجه و مراقبت ندارند

اشتباهی که مردان مرتکب می شوند این است که قدرت و توانایی را با خودکفایی اشتباه می گیرند. صرف این که زنی قوی و با اعتماد به نفس است به این معنا نیست که هیچ گونه نیازی ندارد و اصلاً به این معنا نیست که به شخص توانمند و نیرومند دیگری نیاز ندارد و این گونه نیست که هرگز خسته، ترسیده، وحشت زده و بی رمق نمی شوند.

www.takbook.com

www.takbook.com

واقعیت این است که اگر زنی به تنهایی هم قادر به انجام تمام کارها باشد، باز دوست دارد قدرت، توان، حمایت و مراقبت مردش را حس کند. هر قدر هم زنی قوی و مستقل باشد، همچنان نیاز دارد که احساس کند به طرق مختلف از او مراقبت می شود.

▪ باور غلط: زن ها آزادی مرد را مختل می کنند

مردها اغلب به اشتباه، درخواست های طبیعی و منطقی زن ها را مبنی بر شرکت در رابطه، با تلاش زن برای سلب آزادی مرد اشتباه می گیرند. زن ها دوست دارند روابطی متعهدانه و صمیمانه ایجاد کنند.

هر کسی به مجرد این که به رابطه ای وارد می شود، مقادیری از آزادی های شخصی خود را از دست می دهد. چرا که از حالا به بعد شخصی که با او رابطه برقرار کرده اید، به آنچه می گویید یا رفتار می کنید، واکنش نشان خواهد داد.

آزادی واقعی به این معنا نیست که چه کارهایی می توانید بکنید و چه کارهایی نمی توانید بکنید. بلکه به معنای آزادی در محبت ورزیدن آن هم بدون ترس و دریافت کردن بدون مقاومت و دادن و بخشیدن بی دریغ می باشد.

زن ها هرگز سعی ندارند چیزی را از مرد سلب کنند. برعکس آنها می خواهند محبت، فداکاری، از خودگذشتگی، تعهد، پایبندی و وفاداری خودشان را به مرد هدیه کنند. تمام تلاش های یک زن برای ایجاد رابطه با همسرش و صمیمی بودن و حل مشکلات است نه برای سلب آزادی از مرد

منبع : بیرتک

http://vista.ir/?view=article&id=87196

vista.ir
Online Classified Service

۷ کلید طلایی برای یک زوج موفق

در سراسر جهان همسرانی وجود دارند که داشتن و یا نداشتن ثروت را ملاک خوشبختی یک زندگی مشترک قرار نمی دهند. هرچند که تفاوت های فردی و شیوه زندگی هرکس بر چگونگی روابط خانوادگی او تاثیر دارد، اما بعضی از مهارت های ارتباطی هستند که می توانند تاثیر مثبتی روی رابطه خانوادگی بگذارند. به چند نکته مرتبط با این موضوع توجه کنید:

۱) زوج های موفق همدیگر را مرکز توجه قرار می دهند: این نوع افرادبه قابلیت های همدیگر اطمینان کامل دارند و همیشه به فکر خوشبختی همسر خود و خانواده هستند و کارهای آنان را نیز در اولویت قرار می دهند.

۲) زوج ها، مستقل بودن خود را حفظ می کنند: عموما پس از ازدواج استقلال زوج ها کاسته می شود. اگر این افراد فرزند داشته باشند با مرور زمان وابستگی بیشتر می شود و گاهی افراد احساس خستگی می کنند. زوج های موفق با وجود علاقه ای که به همدیگر دارند، گاهی احساس خستگی می کنند. آنان یکدیگر را تشویق می کنند تا هرکسی وقتی برای خود داشته باشد و به کارهای مورد علاقه خویش بپردازد. این اقدام باعث می شود فرد استقلال خود را حفظ کند و زندگی خوبی داشته باشد.

۳) زوج های موفق انتظارات و تمامی خواسته های خود را عنوان می کنند:

www.takbook.com

www.takbook.com

زوج های موفق قبل از ازدواج، انتظاراتی که از یکدیگر دارند را بازگو می کنند تا اگر توافق اساسی با هم ندارند، به طور جدی به این ازدواج فکر کنند. زوج های موفق، بعد از ازدواج به طور منظم در مورد توقعات و انتظاراتشان با هم صحبت می کنند و در صورت اختلاف آن ها را به مرور زمان حل می کنند.

۴) زوج های موفق برای حفظ روابط تلاش می کنند: این نوع افراد به طور منظم وضعیت زندگی خود را مورد بررسی قرار می دهند و با هم صحبت می کنند تا از رضایت هر دو از زندگی مشترک اطمینان پیدا کنند و در صورت نارضایتی مشکلشان را برطرف کنند.

۵) زوج های موفق از مراجعه کردن به مشاور دریغ نمی کنند: زوج های موفق به محض بروز اختلافات طلاق نمی گیرند، بلکه می کوشند تا مشکل را حل کنند.

۶) زوج های موفق راه های حل اختلاف را می آموزند: کارشناسان عامل اصلی موفقیت یا شکست ازدواج را توانایی یا ناتوانی در حل اختلافات می دانند. هر چقدر با همسر یکی باشید، گاهی با نظر هم موافق نیستید و این امر باعث ناراحتی می شود. به جای رو آوردن به اعتیاد یا خشونت، راه حل پیدا کنید. زوج های موفق در مورد اختلافات باهم مذاکره می کنند تا به نتیجه برسند.

۷) زوج های موفق با هم رشد می کنند: مسلم است فردی که امروز با او ازدواج می کنید، در چند سال آینده متفاوت خواهد بود. هر دو به ویژه در شرایط سختی مانند از دست دادن والدین تغییر می کنید. زوج های موفق می دانند که یکی یا هر دو در طول زندگی تغییر خواهند کرد و قواعد عوض می شود. پس لازم است تغییر کنید تا بتوانید روابط در حال تغییر را عوض کنید.

منبع : روزنامه خراسان

http://vista.ir/?view=article&id=124118

vista.ir
Online Classified Service

۷ مطلبی که آقایون تصور میکنند همسرشان دوست دارد

آیا همیشه تلاش هایتان برای تاثیرگذاری بر روی همسرتان بی نتیجه می ماند؟ آیا او عصبانی می شود و تمام تلاش های شما را زیر سوال می برد؟

آقایون همیشه دوست دارند که نظر همسرشان را به خود جلب کنند، اما متاسفانه معمولا راه نادرست را انتخاب می کنند. به همین دلیل نمی توانند موفق شوند و به نتیجه دلخواهشان دست پیدا کنند.

در این قسمت ۷ تصور غلط آقایون از کارهایی که تصور می کنند خانم ها دوست دارند، آمده است. با مطالعه آن در می یابید که کجای کارتان ایراد دارد. پس از خواندن متوجه می شوید که چرا دفعه قبل قرار ملاقات شما مطابق میلتان پیش نرفت.آیا به خاطر برخی تصوران ذهنی غلط خودتان نبود؟

۱) سعی می کنید تمام وقت خود را با او بگذرانید

- دلیل نادرستی این عمل: درست است که او میل دارد بعضی

www.takbook.com

www.takbook.com

مواقع در کنار شما باشد، اما اگر شما دائما برروی با هم بودنتان پافشاری کرده و سماجت به خرج دهید، خود را به صورت فردی نیازمند و وابسته جلوه می دهید و او به تدریج از شما اشباع می شود.

ـ در عوض چه کاری انجام دهید: او احتمالا انتظار دارد که زمانی را در کنار هم به انجام کارهای مورد علاقه تان بپردازید و از وجود یکدیگر لذت ببرید، اما نباید خود را به زور در کارهایی که به شما ارتباطی ندارد، وارد کنید. مثل زمانی که با دوستانش به بیرون می رود یا جلسه ای دخترانه دارند. البته باید توجه داشته باشید که اگر به انجام کار خاصی علاقه ندارد، نباید او را به زورَ، وادار به آن نمایید.

۲) میخواهید در نظافت کمک کنید اما همه چیز را به هم میریزید

▪ دلیل نادرستی این عمل: گاهی اوقات لطف و مرحمت شما چندان موثر واقع نمی شود. به عنوان مثال آیا زمانی که تصمیم می گیرید شام درست کنید، قابلمه های کثیف را در دستشویی رها می کنید تا خانمتان آنها را بشوید؟ زمانیکه می خواهید وان و دستشویی را تعمیر کنید چرک و کثافت را بر روی زمین می ریزید؟ اگر چنین است نه تنها لطف و مرحمت شما هیچ سودی ندارد بلکه باعث خشمگین کردن او نیز می شود.

ـ در عوض چه کاری انجام دهید: اگر می خواهید در کارهای خانه (و هر کار دیگری) به او کمک کنید، پیش از هر چیز باید مطمئن شوید که سودمند واقع خواهید شد. بهتر است به جای اینکه هر شب غذا درست کنید و توده ای از ظرف های کثیف را برایش یادگاری بگذارید، این کار را هر چند وقت یکبار انجام دهید، اما به درستی و با رعایت کمال نظافت.

۳) تمام احساسات خود را به زبان می آورید

▪ دلیل نادرستی این عمل: خانم ها مردهای احساساتی را دوست دارند، اما اگر مردی عواطف درونی اش را بیش از اندازه بروز دهد، به مزاج خانم ها سازگار نیست. صحبت کردن در مورد روابط گذشته، مسائل کاری، مشکلات خانوادگی جزء مواردی هستند که از شما یک فرد احساساتی و بی ثبات می سازند.

ـ در عوض چه کاری انجام دهید: شما باید تعادل را نگه دارید : احساسات درونی خود را بدون اینکه بیش از اندازه عاطفی جلوه کنید، بروز دهید. بهترین راه برقراری تعادل این است که ببینید او تا چه حد احساسات درونی خودش را با شما در میان می گذارد؛ اگر او تمام داستان زندگیش را با شما در میان نمی گذارد پس شما هم ملزم به انجام چنین کاری نیستید.

۴) بیش از اندازه صادق هستید

▪ دلیل نادرستی این عمل: صداقت بیش از اندازه هم گاهی درد سر ساز می شود. به عنوان مثال اگر به او بگویید که آنقدرها که باید و شاید به دست پختش علاقه ندارید صرفا او را آزرده ساختید. او در مورد خودش احساس بدی پیدا می کند و رفته رفته علاقه خود را نسبت به شما از دست می دهد.

ـ در عوض چه کاری انجام دهید: خوب دقت کنید زیرا این نکته از اهمیت خاصی برخوردار است: صداقت در مواردی نظیر خیانت، مسائل مالی و خانوادگی معنا پیدا می کند، و در مورد مطالب کوچکی نظیر " تو از این لباس خوشت می یاد؟" یا "فکر می کنی اون خانمه خوشگله؟" آنقدرها هم که فکر می کنید مهم نیست. گاهی دروغ های مصلحتی مفید تر از صداقت هستند. اگر صداقت بیش از اندازه سبب می شود تا همسرتان در مورد خودش احساس بدی پیدا کند در حالیکه یک دروغ جزئی همه چیز را حل کرده و رنجش خاطر را نیز از بین می برد، مطمئنا دروغ مصلحتی انتخاب مناسب تری است.

۵) می خواهید تمام هزینه ها را پرداخت نمایید

▪ دلیل نادرستی این عمل: دست و دلبازی خیلی خوب است اما اندازه ای دارد. یک خانم به این دلیل که شاید روزی از شما جدا شود و یا منتی بر روی دوشش نباشد، نیاز دارد که گاهی روی پای خودش بایستد. به این دلیل اصرار ورزیدن برای حساب کردن و پرداخت تمام هزینه ها کار درستی نیست و باعث می شود که او با شما راحت نباشد.

ـ در عوض چه کاری انجام دهید: شما باید تعارف کنید؛ به ویژه در ابتدای شکل گیری رابطه. می توانید قدری پافشاری هم به خرج دهید اما بیشتر از دو مرتبه خوب نیست. بعد عکس العمل او را زیر نظر بگیرید و سعی کنید احساس ناخوشایندی در او ایجاد نکنید. اگر او واقعا می خواهد هزینه ها را پرداخت نماید، خوب می توانید دنگی بیرون روید.

۶- با همسرتان وارد حمام می شوید

▪ دلیل نادرستی این عمل: شاید خیلی مواقع این کار را دوست داشته باشد، اما باید مواردی از این قبیل را نیز در نظر بگیرید: آیا روز بدی نداشته؟

www.takbook.com

www.takbook.com

احساس بدی ندارد؟ یا خواستهای جنسی شما باعث آزار و اذیت او نمی شود؟

ـ در عوض چه کاری انجام دهید: خانم ها معمولا برای ایجاد آرامش و فراموش کردن مشکلات دوش می گیرند. پس سعی کنید حال و حوصله او را تشخیص دهید و بدانید که او در هر زمان نیازمند چیست. تصور نکنید که حمام رفتن او به منزله نوعی دعوتنامه جنسی است. فراموش نکنید که گاهی اوقات دوست دارد در خلوت و تنهایی خودش سیر کند.

۷) هیچ گاه جدی نیستید

▪ دلیل نادرستی این عمل: اگر در زمان عصبانیت برای در هم شکستن سکوت ناخوشایندی که بر جمع حکمفرماست، شروع کنید به تعریف کردن جوک های مسخره، او واقعا ناراحت شده و احساساتش جریحه دار می شود. در حقیقت او با مشاهده چنین واکنشی از جانب شما تصور می کند که قصد فرار کردن از واقعیت های زندگی را دارید و چیزی جز یک دلقک نیستید.

● به راستی انتظار یک خانم چیست

اگر دائما در حال انجام رفتارهای آزاردهنده ذکر شده هستید ناراحت نباشید. تشخیص تمام نیازهای خانم ها کاری است بس دشوار اما پس از خواندن این مقاله شما می توانید خود را از گناهان کوچکی که هر کسی ممکن است به آنها آلوده باشد پاک کنید.

باور کنید که: اگر شما نکات مذکور را در زندگی خود به کار بندید او ممنون شما خواهد شد و برای عواطف و احساساتتان ارزش بیشتری قائل می شود. بنابراین اندکی درون گرا باشید و بعد به راه خود ادامه دهید، به طور قطع در تمام قرارهای خود پیروز خواهید شود.

منبع : پورتال مردمان

http://vista.ir/?view=article&id=274499

vista.ir
Online Classified Service

۷ نقطه از بدن آقایان که مورد توجه خانمهاست

تصور کنید: برنامه ملاقات شما به خوبی پیش رفته است، و او شما را برای صرف آخرین نوشیدنی به منزلش دعوت کرده. شما وارد می شوید، کفش هایتان را از پا در می اورید و انگاه عطر جوراب هایتان در تمام فضای اتاق پخش می شود. امیدوارید که او متوجه نشود؟

آرزوی خوبی است، اما باید بدانید زمانی که نوبت به موارد بهداشتی و نگهداری از بدن می رسد، خانم ها متوجه همه چیز می شوند. و از آنجایی که بیشترین میزان توجه آنها در انتخاب همسر مناسب به مواردی نظیر بو، و بهداشت بر می گردد، جوراب های کثیف و یا ناخن های نا مرتب می توانند به راحتی رابطه شما دو نفر را بر هم زنند.

در این قسمت لیستی از اعضایی که آقایون معمولا به این دلیل که تصور می کنند خانم ها به آن قسمت ها اهمیت نمی دهند، آنها را تمیز نکرده و مراقبت های لازم را در موردشان انجام نمی دهند، را برایتان آورده ایم. امیدواریم پس از مطالعه لیست زیر، جزء افرادی باشید که از این نقاط مراقبت کافی می کنند و اهمیت آن را می دانند.

۱) ابرو

او انتظار ندارد که ابروهای شما همانند خودش کاملا دارای فرم باشد، اما ابروهای پر و در هم و بر هم نیز، چیزی نیست که او انتظار دیدنش را

www.takbook.com

www.takbook.com

داشته باشد.

▪ در این مورد چه کنید:

اگر شما جز آن دسته از مردهایی هستید که ابروهای پری دارند، باید درست کاری را انجام دهید که خانم ها انجام می دهند: ابروهایتان را بردارید. فقط کافی است موهای بین دو ابرو را بردارید (فقط موهایی که وسط دو ابرو قرار دارند)

۲) ناخن

دستان شما نقطه ای هستند که مطالب بسیاری در مورد نظافت و بهداشت شخصی شما را در اختیار او قرار می دهند. پس اجازه ندهید تا ناخن های چرک و کثیف شما را از دور خارج کنند.

▪ در این مورد چه کنید:

لازم نیست هر هفته مانیکور کنید تا ناخن هایتان فرم داشته باشند، بلکه فقط کافیست از داروخانه یک عدد سوهان خریداری نمایید و سختی ها و لبه های تیز آنرا صاف کنید. هیچ خانم دوست ندارد، کسی او را با ناخن های بد فرم و ناصاف در آغوش بگیرد.

۳) پوست

هیچ خانمی نمی تواند از لمس کردن پوست لطیف و صاف اجتناب کند. آیا این دلیل کافی نیست تا شما را ترغیب به داشتن پوستی لطیف و شاداب نماید؟

▪ در این مورد چه کنید:

خانم ها به وسیله کرم های نرم و مرطوب کننده با خشکی پوست در سرما مبارزه می کنند، آقایون اغلب این کار را انجام نمی دهند. لازم نیست موشک هوا کنید؛ فقط یک قوطی نرم کننده (ترجیحا بدون بو) خریداری کنید و آنرا مرتبا بر روی پوست خود بمالید تا خشکی ها از بین بروند. افرادی که پوست های چربی دارند، باید نمونه هایی را خریداری کنند که بدون روغن (oil free) باشند، به این ترتیب مشکلاتان به اسانی حل خواهد شد.

۴) پا

ترک پا، قارچ های موضعی، ناخن ها بلند انگشت های پا، و بوی بد آن می تواند به راحتی او را از برقراری رابطه با شما منصرف کند. متاسفانه زمانی که شما کفش هایتان را در می آورید اولین چیزی که یک خانم به آن توجه می کند، همین موارد هستند. اگر نتوانید از این قسمت پنهان بدن خود به خوبی مراقبت کنید، او ممکن است تصور می کند که توانایی مراقبت و نگهداری از سایر اعضای مخفی را نیز ندارید.

▪ در این مورد چه کنید: اگر پودرها و پمادهای روی میز جواب نمی دهند باید با یک پزشک در این مورد مشورت کنید.

۵) موی بینی/ گوش

من موی گوش و بینی یک مرد را با سبیل های بلند و نمایان یک خانم برابر می دانم. یک خانم برای از بین بردن سبیل ها، آنها را موم می اندازد، دکولوره می کند و هر کار دیگری که از دستش بر آید در این زمینه انجام می دهد. آیا شما نیز نباید همین کار را انجام دهید؟

▪ در این مورد چه می کنید: در این قسمت یک راهنمای ساده وجود دارد که باید آنرا اجرا کنید: زمانی که موهای گوش و یا بینی آنقدر بزرگ شده باشند که از سوراخ ها بیرون بزنند، باید نسبت به کوتاه کردن آنها اقدام کنید.

۶) دندان

لبخندی با دندان های درخشان تحت هر شرایطی همه چیز را به نفع شما بر می گرداند. دندان های لکه دار، زرد، و پلاک دار او را به راحتی به سمت دیگری منحرف میکند.

▪ در این مورد چه کنید:

اگر مشکلات دندان هایتان بیش از اندازه حاد شده باید، نزد دندانپزشک بروید؛ اما اگر هنوز به این مرحله نرسیده اید، بهتر است یک خمیر دندان سفید کننده و دهان شویه خریداری کنید. البته باید اشاره کنم که استفاده کردن از آنها را نیز از یاد نبرید.

۷) کمر

کمر شما شهوت انگیزترین نقطه بدنتان است، البته نه زمانی که پر است از جوش و موهای زائد.

▪ در این مورد چه کنید:

اگر مشکل شما جوش های غرور است، از کرم و یا لوسیون های پاک کننده استفاده کنید. در مورد موها هم اگر مقدار آنها کم باشد اصلا مسئله ای نیست، تا به حال کمی مو هیچ را اذیت نکرده اما اگر مقدار آن بیش از حد نرمال است باید به سالن زیبایی بروید و آنها را اپیلاسیون کنید .

www.takbook.com

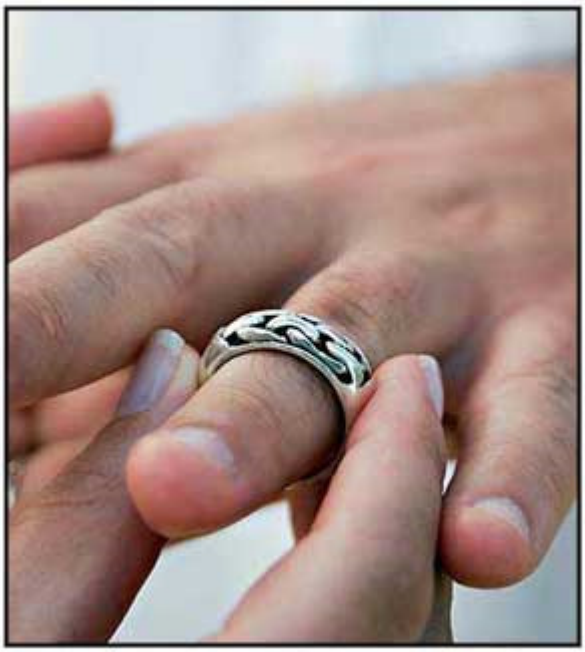
www.takbook.com

منبع : پارسی طب

http://vista.ir/?view=article&id=334189

vista.ir
Online Classified Service

۹ باور غیر منطقی درباره انتخاب همسر



موضوعی که به طور وسیع در پیشینه تجربی که در زمینه انتخاب همسر نادیده گرفته شده است مربوط به نقش و تأثیر باورهای شخصی در فرآیند انتخاب همسر می‌باشد. از بررسی سوابق موجود در زمینه نقش باورها در انتخاب همسر، لارسن(۱۹۹۲) ۹ باور غیر منطقی که افراد اغلب درباره انتخاب همسر دارند را بیان کرده است.

۱) اعتقاد به اینکه من فقط می‌توانم عاشق یک نفر باشم: شخصی که دارای این عقیده است گمان می‌کند که تنها یک نفر در دنیا برای ازدواج با او مناسب است. این تفکر بسیار شبیه این عقیده است که ما جایی در دنیا همزاد و یا نیمه دومی داریم که با ازدواج با او همه چیز به تکامل می‌رسد.این افکار غالباً غیرمنطقی هستند، چرا که باید به هنگام روبرو شدن با تنها فرد به خصوص، او را شناخت.

۲) همسر کامل: اعتقاد به این تفکر که "تا زمانی که فردی کامل برای زندگی پیدا نکنم، نباید ازدواج کنم." کسی که این اعتقاد را داشته باشد شاید برای تصمیم گرفتن برای ازدواج دچار محدودیت شود چرا که هیچ فردی کامل نیست و شاید برای پیدا کردن چنین فردی باید زمانی طولانی صرف شود.

۳) تکامل خود: کسی که اینگونه فکر می‌کند و می‌گوید:"تا زمانی که نتوانم به خودم به عنوان یک همسر اعتماد کنم، نباید ازدواج کنم." این اعتقاد نیز محدود کننده و غیر منطقی است از آن جهت که هیچ کس کامل نیست و احساس کامل بودن به عنوان یک همسر را نخواهد داشت.

۴) ارتباط کامل: صاحب این عقیده این چنین می‌اندیشد:"ما باید قبل از ازدواج ثابت کنیم که ارتباط مؤثری خواهیم داشت." توجه به فاکتورهای پیش بینی کننده پیش از ازدواج بسیار عاقلانه است. مانند ارتباط خوب و مهارت‌های حل مشکل و تشابه و همانندی ارزش‌ها و عقاید. جستجوی چنین ارتباطی و چنین همسری که این مهارت‌ها و قابلیت‌ها را داشته باشد عاقلانه است.با این وجود ، از آنجا که موفقیت در ازدواج را نمی‌توان تضمین کرد، برای کم کردن محدودیت این تفکر می‌توان اینگونه اندیشید که هیچ راهی برای تضمین خوشبختی پیش از ازدواج میسر نمی‌باشد.

۵) تلاش بیشتر: این اعتقاد با این تفکر شکل می‌گیرد که من با هرکسی که برای ازدواج انتخاب می‌کنم خوشبخت خواهم شد به شرط آنکه به قدر کافی تلاش کنم. تلاش زوجین برای حل مشکلات و مؤثر ساختن یک ازدواج، دو فرد بالغ و متفکر را می‌طلبد. از آنجا که هر کسی آنقدر متمایل به حل مشکلات نخواهد بود، بنابراین کمی‌دقت در انتخاب همسر در ابتدا ضروری به نظر می‌رسد.

۶) عشق کافی است: فرد دارای این عقیده شاید چنین بگوید:"عاشق کسی شدن برای من دلیل کافی برای ازدواج است." در واقع اشخاص

www.takbook.com

www.takbook.com

کمی‌هستند که ازدواج را بدون عشق تصور کنند. اگر عشق به عنوان تنها معیار در نظر گرفته شود، سایر توانایی‌های اساسی فردی و بین فردی از نظر دور خواهد ماند.

۷) همزیستی: این عقیده نیز چنین است؛ "اگر من و همسر آینده ام قبل از ازدواج با هم زندگی کنیم، شانس وخوشبختی مان را افزایش خواهیم داد."مرور سوابق همزیستی و موفقیت‌های بعدی در ازدواج نشان داده است افرادی که قبل از ازدواج با هم زندگی می‌کنند آمادگی بیشتری را برای نارضایتی از زندگی وجدایی در مقایسه با کسانی که با هم همزیستی نکرده اند، دارا می‌باشند.

۸) فرد مکمل و تضاد: در این نگرش شخص اینگونه می‌اندیشد: "من باید با کسی ازدواج کنم که خصوصیات شخصیتی او متضاد با خصوصیات من باشد." اگر چه تفکر رایج مبنی بر آنکه افراد با خصوصیات کاملاً متفاوت می‌توانند کامل کننده ضعف‌ها و قوت‌های یکدیگر باشند، اما فاکتورهای پیش‌بینی کننده موفقیت در ازدواج نشان می‌دهند که قوی ترین عامل خوشبختی ، همانندی در ارزش‌ها، نگرش‌ها و خصوصیات شخصی است.

۹) انتخاب باید آسان باشد: این عقیده که انتخاب یک همسر باید ساده باشد و این انتخاب حامل یک شانس و یا اتفاق است. بنابراین فرد شاید تصور کند که برای انتخاب همسر به جای عمل کردن باید در انتظار یک اتفاق بماند. چنین فردی در انتظار شانسی برای دیدار و عشق در اولین نگاه است بدون آنکه از تفکر محتاطانه آمادگی لازم یا انجام عملی برای نزدیک تر شدن به هدف ازدواج کمک گرفته شود.

منبع : روزنامه آفتاب یزد

http://vista.ir/?view=article&id=130228

vista.ir
Online Classified Service

۹ دشمن زندگی زناشویی

برای آنکه زندگی زناشویی‌تان به خوبی پیش رود، بی‌خود به‌دنبال شگردهای معجزه‌آسا نباشید.

در عوض، می‌توانید از برخی از تله‌هایی که احتمال دارد در درازمدت رشته‌های پیونددهنده بین شما را سست و ضعیف کند، دوری کنید. در اینجا راهنمایی کوچکی در مورد عادات بدی که کاملا باید کنار بگذارید ارائه می‌دهیم!

۱) تلویزیون

تلویزیون قاتل عشق است. در این مورد هیچ شکی نداشته باشید! شام خوردن جلوی تلویزیون را قدغن کنید. هر شب غذا خوردن جلوی تلویزیون به همراه گویندگان نمی‌گذارد حواستان به یکدیگر باشد، از آن گذشته آن‌قدر جلوی تلویزیون به تماشای فیلم مشغول بوده‌اید که وقتی به رختخواب می‌روید، حتی دیگر وقت ندارید با هم حرف بزنید و از حال یکدیگر باخبر شوید. تنها چاره کار این است که این دشمن را از زندگی عاشقانه بیرون بیندازید! برای آنکه در این کار زیاد سخت‌گیری نکرده باشید، می‌توانید موافقت کنید که در هفته، ۴ شب تلویزیون خاموش باشد.

۲) خانه‌نشینی

به خاطر تلویزیون و یا بنا به دلایلی، دیگر بیرون نمی‌روید! مگر درهای آن رستوران دنج و کوچکی که آن‌قدر عاشق‌اش بودید، بسته شده؟ پس آن شب‌هایی که با هم به سینما می‌رفتید و به بگومگوهای پرشور و حرارت می‌پرداختید چی شد؟ و حالا فقط ماهی یکبار آنهم فقط برای دیدن دوستان بیرون می‌روید و احتمالا آنها هم برای بازدید پیش شما می‌آیند. دیگر از گردش‌های دونفره و شب‌نشینی‌های رمانتیک خبری نیست! باید دوباره آن حال و هوا را به‌دست‌آورید و به اتفاق یکدیگر از خانه بیرون بزنید! حالا که به تازگی از شر تلویزیون خلاص شده‌اید، از پولی که برای مالیات آن کنار می‌گذاشتید، برای گردش و بیرون رفتن استفاده کنید!

۳) ساعات اضافی

www.takbook.com

www.takbook.com

دیگر دیر از سر کار به خانه برنگردید! نه تنها برای خودتان وقت ندارید بلکه علاوه بر آن خستگی و عصبانیت‌تان را با خود به خانه می‌آورید که حقیقتا جز خوشایندی برای همسرتان نیست! تنها کافی‌است که کار، تمام زندگیتان را به‌خود مشغول کند، به سرعت تنها موضوعی می‌شود که از آن در خانه حرف می‌زنید. بس کنید! سعی کنید به حد کافی زود به خانه برگردید تا قبل از شام کمی وقت برای خودتان و یا با هم بودن داشته باشید. به شرطی در این مدت جلوی تلویزیون ولو نشوید! و خصوصا برای آنکه توجه بیشتری به یکدیگر داشته باشید، هر ازگاهی کار را از یاد ببرید.

۴) رسیدگی به وضع ظاهر

فکر نکنید چون دیگر زن و شوهر هستید و چندین سال از زندگی مشترکتان می‌گذرد، باید نسبت به وضع ظاهرتان بی‌خیال شوید! دست از شلختگی و نامرتب بودن بردارید، موهایتان را ژولیده و درهم رها نکنید، از ریخت‌وپاش‌کردن در خانه خودداری کنید و به‌خودتان برسید! همسرتان مطمئنا شما را همانگونه که هستید دوست دارد، با این‌حال چرا سعی نمی‌کنید خود را به بهترین شکل نشان دهید؟ به این ترتیب به او نشان می‌دهید که حضور او و تاثیری که بر او می‌گذارید برایتان مهم است!

۵) بی‌توجهی

یکی دیگر از دشمنان بزرگ زن و شوهرها، بی‌توجهی است. در اینجا منظور از توجه کردن گل خریدن و یا هدیه دادن نیست بلکه تنها نگاه کردن به همسرتان است. زمانی‌که همسرتان آرایشگاه رفته و یا کت جدیدی خریده است به او توجه نشان دهید؛ به‌خصوص زمانی‌که او را شیک و زیبا می‌بینید و یا وقتی‌که او با تعریف‌های بجا و مناسبش شما را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد، از او تعریف کنید. زیرا تعریف و تمجیدها همیشه خوشایند هستند، اما تنها زمانی‌که درست و بجا به‌کار برده شوند.

۶) حسادت مفرط

دست از پاییدن و سین‌جین کردن همسرتان بردارید زیرا زندگی مشترک براساس اعتمادی

دو جانبه بنا می‌شود. شک و بدگمانی‌های بیش از حد شما، در نهایت او را به ستوه آورده و به سمت فرد دیگری هل می‌دهد!

۷) خانواده همسر

نه، مطمئنا تمام خانواده‌های همسر آنگونه که در فیلم‌ها به‌صورت منفی نشان داده می‌شوند، نیستند. تفاهم بین همسر و خانواده شما اغلب می‌تواند گرم و صمیمانه باشد. اما نکته مهم آن است که بدانید زمانی‌که این تفاهم به حد کافی وجود دارد، چیزی را به همسرتان تحمیل نکنید. چنانچه احساس می‌کنید که همسرتان از رفت‌وآمدهای آخر هفته کم‌کم خسته می‌شود به او اصرار نکنید آخر هر هفته برای ناهار با خانواده شما باشد و البته این قاعده در مورد میهمانی‌های همکاران و دوستان قدیمی نیز صدق می‌کند.

۸) نبود برنامه

تشکیل خانواده به معنای گذراندن زندگی بدون در نظرگرفتن آینده نیست. شما باید به اتفاق هم آینده‌تان را بسازید. از برنامه‌های کوتاه‌مدت (مکانی که تعطیلات را در آنجا می‌گذرانید، خرید اتومبیل و...) گرفته تا برنامه‌های بزرگ‌تر (بچه‌دار شدن، عازم شهر دیگری شدن و...) بی‌درنگ در مورد آینده‌تان و اینکه چگونه با آن روبه‌رو می‌شوید فکر کنید. این عمل روابط شما را منسجم‌تر و شور و شوق پیش‌روی در زندگی را در شما شعله ور می‌کند!

۹) سکوت

مطئنا عدم‌گفت‌وگو برای زندگی زناشویی مضر است. این امر بنا به دلایل مختلف اغلب ناشی از کمبود وقت و یا بی‌توجهی زن و مرد نسبت به یکدیگر است که در بالا از آنها نام برده‌ایم. با این‌حال، معمولا گفت‌وگو میان زن و مرد صورت می‌گیرد، اما هیچ‌یک از طرفین به حرف‌های یکدیگر گوش نمی‌دهند... در این حالت، موضوعی را با هم مطرح کنید و سعی کنید حقیقتا حرف طرف مقابل‌تان را بفهمید. درصورت نیاز، بی‌درنگ از یک روان‌درمانگر کمک بگیرید.

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=371371

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

آب بر آتش دعوا

سکوت، جواب‌های سربالا، در قفل شده اتاق خواب، پریشان خاطری.

در این شرایط می‌خواهید موی سر خود را بکنید، رک بگوییم دیگر فکری بهتر از این به نظرتان نمی‌رسد و نمی‌دانید چه کاری انجام دهید. عذرخواهی از همسرتان ممکن است مشکل به نظر برسد به‌خصوص زمانی که بر سر موضوعی با هم چندین بار مخالفت کرده باشید. ممکن است در خود توان گفتن «متاسفم» را نبینید و شاید هم هر کاری که فکر می‌کردید به او می‌فهماند از کرده خود پشیمان هستید را انجام داده‌اید.

در زیر چندین روش برای عذرخواهی مطرح شده است که می‌تواند به اختلافات پایان دهد.

● انتقاد را بپذیرید

گوش دادن به حرف‌های همسرتان یک موضوع مهم برای پایان دادن به جر و بحث به شمار می‌رود؛ مجادله‌هایی که هر دوی شما تصور می‌کنید، حق با شماست و مشکل مربوط به همسرتان است.

این به خصوص زمانی صدق می‌کند که قبلا نیز مکررا بر سر موضوع فعلی بحث کرده باشید.

وقتی او از شما انتقاد می‌کند، نشان دهید که حرف او را می‌فهمید، همان گونه که انتظار دارید هنگامی که شما صحبت می‌کنید، او نیز متوجه منظورتان شود. باز فکر کنید، نظر خودتان را بدهید، ایده او را لحاظ کرده و جلو بروید.

● به خود استراحت دهید

در اوج یک مجادله، فشار خونتان بالا می‌رود، تپش قلبتان بیشتر می‌شود و ممکن است چیزهایی بگویید که لزوما از بیان آنها منظوری ندارید. همیشه به مکانی خلوت نیاز دارید که در آن از هم جدا شده، آرام گرفته و افکار خود را جمع کنید. البته هنگامی که خیلی عصبانی هستید، از ماشینتان به عنوان یکی از مکان‌ها استفاده نکنید. سعی کنید کمی قدمزده و یا بدوید یا به آشپزخانه رفته کمی از ظروف نشسته را بشویید.

انرژی خود را معطوف فعالیت‌های مفیدتر و سودمندتر کنید و در عین حال به همسر خود مقداری فرصت دهید تا با خودش تنها باشد. برگشتن به بحث و مجادله بعد از یک استراحت کوتاه باعث می‌شود در مورد موضوع با دیدی بازتر و فکری آزادتر بنگرید و امید بیشتری برای رسیدن به یک نتیجه عملی و منطقی در شما ایجاد شود.

● گذشته را یادآوری نکنید

اگر می‌خواهید به توافقی در آینده دست پیدا کنید با پیش کشیدن گذشته‌ها به هیچ کجا نخواهید رسید. مهم نیست که او بار آخر فلان چیز را گفته و یا شما چه گفتید. با هم عهد کنید که گذشته‌ها گذشته. به چیزی که اکنون در حال روی دادن است توجه کنید. آتش‌آور معرکه شدن راه به جایی نخواهد برد. با فراموش کردن گذشته زودتر به توافق خواهید رسید.

● دوست داشته باشید

اگر به آرامی در مورد موضوعی بحث می‌کنید و همسرتان یک باره صدایش را بالا برده و از کوره در رفت،کافی است به طرفش رفته و او را آرام کنید. بگذارید بفهمد که این فقط یک مجادله بی‌اهمیت است و شما برای شنیدن صحبت‌های او در کنارش هستید به علاوه این رفتار نشان دهنده این است که شما به او اهمیت داده و دشمن او نیستید.

● جو مناسب ارتباط را ایجاد کنید

در حالی‌که او به حالت قهر به اتاق خواب می‌رود، چند عدد شمع روشن کرده، چای یا نوشیدنی بیاورید و از همسرتان بخواهید برای بحث و

www.takbook.com

www.takbook.com

گفت‌وگو نزد شما بیاید. او اتاقی که با سوسو زدن شعله‌های لطیف شمع روشن می‌شود را محلی مناسب برای تبادل نظر و اندیشه یافته و از حالت تدافعیش کاسته خواهد شد. محیط اطراف تاثیر مستقیمی روی احساسات ما دارد. عصبانیت یک احساس خشن است اما با مراقبت همراه با توجه محبت آمیز، همیشه می‌توان آن را کنترل کرد.

● مشکل‌ترین کلمه را به زبان آورید

یک عذرخواهی واقعی می‌تواند یکی از دشوارترین پیشنهادات باشد برخلاف تصور عموم، همه افراد قادر به به زبان آوردن این کلمه ۶حرفی «متاسفم» بوده و تا به حال هیچ کس بعد از گفتن آن غش نکرده است. می‌توانید پیش از اینکه تسلیم شده و بگویید «متاسفم» به بحث و جدل ادامه دهید، اما بهتر است با بیان این کلمه آب را روی آتش ریخته و خیلی سریع‌تر غائله را ختم کنید. تقصیر را نباید فقط به گردن آقایان انداخت، گاهی اوقات خانم‌ها نیز می‌خواهند فقط حرف خودشان را به کرسی بنشانند، اما تا زمانی که نتوانید، کوتاه آمده و عذرخواهی کنید، به خصوص هنگامی که برایتان دشوار است، نمی‌توان گفت که انسانی معتدل و منطقی هستید.

● جمله‌ای دلپذیر بگویید

یک مجادله می‌تواند بسیار خسته کننده بوده و اثرات احساسی سوئی را به طور موقتی به همراه داشته باشد. با اینکه باید روشن و صادق بود، گاهی اوقات ابراز حقیقت تلخ باعث بروز صدمه می‌شود. بعد از مجادله و جر و بحثی طولانی، وقت کوتاهی را اختصاص دهید به اینکه به یکدیگر یادآوری کنید که آن فقط یک اختلاف نظر معمولی بوده و اگرچه ممکن است برخی از عقاید همسرتان باعث اذیت و آزار شما شود، اما در عوض بسیاری از محاسن دیگر وی را مانند خوش مشربی او، عشقش به فرزندانتان یا جدیتش دوست دارید، در این صورت همسر شما نیز به احتمال زیاد دست به مقابله به مثل خواهد زد.

گاهی اوقات فراموش کردن حرف‌های آزاردهنده کسی که دوستش دارید مشکل به نظر می‌رسد اما اگر چیزی قابل تعریف را با آن بیامیزید، روبه رو شدن با مسئله بسیار آسان‌تر خواهد شد.

● بگویید دوستش دارید

بسیار تاکید می‌کنیم همیشه، همیشه، همیشه هنگامی که می‌خواهید به حالت آشتی و صلح برگردید به همسرتان بگویید که دوستش دارید. اطمینان دادن اینکه احساس شما به همسرتان هیچگاه و تحت هیچ شرایطی تغییر نخواهید کرد، در دستیابی به یک نتیجه صلح‌آمیز و ماندنی نقش بسیار با اهمیتی خواهد داشت.

● برای عصر برنامه‌ریزی کنید

بعد از اینکه در خانه اوضاع آرام شد، برای آزاد شدن فکرتان از مجادله، برای انجام یک فعالیت تفریحی آماده شوید.

اگر همسرتان قبلا برای رزرو بلیت سینما و یا گرفتن تاکسی اقدام می‌کرد، این بار شما پیش‌دستی کرده و این کارها را انجام دهید، او تحت تاثیر این اعمال نوظهور شما قرار خواهد گرفت و این به شما فرصتی می‌دهد تا بتوانید از این تغییر رفتاری لذت ببرید.

ممکن است زمانی توسط همسرتان «آدمی تنبل و نامرتب» مورد خطاب قرار گرفته و این موضوع را فراموش کرده باشید! اما در مورد زنان وضعیت متفاوت است آنها بسیار سخت می‌توانند سخنی که برایشان گران تمام شده است را از ذهنشان خارج کنند. با پیش‌قدم‌شدن در پیشنهاد دادن یک فعالیت تفریحی، به‌خصوص بعد از جر و بحث نه تنها ذهن خود را مشغول موضوعی دیگر می‌کنید، بلکه به همسرتان می‌فهمانید که هنوز هم دوستش دارید. وقت‌تان را با او بگذرانید.

عذرخواهی تنها به این معنا نیست که بگویید متاسفید و آن اتفاق را برای همیشه فراموش کنید. در حقیقت، فراموشی باعث تجدید دوباره رابطه‌تان می‌شود.

با وقت گذاشتن برای بحث و گفت‌وگوی منطقی و آزادانه در مورد مشکلات، در عین حالی که می‌دانید طرف مقابلتان را دوست دارید خواهید توانست اختلاف نظرها را تبدیل به وسیله‌ای برای پیشرفت و ابزاری آموزنده کنید. به یاد داشته باشید که همسرتان بهترین دوست شما است. از خود بپرسید: آیا طرز رفتار یا صحبت من با یک دوست این گونه باید باشد؟ آنگاه در آینده به اختلافات به گونه‌ای دیگر خواهید نگریست.

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=356745

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

آب شدن یخ فاصله‌ها

هر وقت فردی در زندگی خود دچار استرس، بلاتکلیفی یا حتی آسیب می‌شود، یکی از مؤثرترین روش‌های رفع این مسائل آن است که با صحبت و به عبارت دیگر، درددل کردن این هیجانات را برطرف کند.

قرن‌هاست که متخصصان معتقدند قدرت بیان احساسات و تقسیم آنها با فرد دیگر عامل مثبتی است که می‌تواند مرهمی بر زخم‌های به‌وجود آمده باشد. در آغاز قرن ۱۹میلادی، فروید صحبت‌درمانی را پیشنهاد کرد و صدها سال است که این روش مؤثر، همچنان ادامه دارد.

وقتی در زندگی ما، استرس به‌وجود می‌آید و هر روز بر آن افزوده می‌شود، به‌تدریج در جسم و روح ما تاثیر می‌گذارد. پزشکان هر روزه صدها بیماری گوناگون مثل بیماری‌های قلبی، گوارشی، مشکلات خواب، افسردگی و اضطراب را تشخیص می‌دهند و معتقدند در بیشتر این موارد عامل اصلی، استرس هیجانی و روحی است. در اغلب اوقات زخم‌های احساسی درمان نشده و مشکلات دیرینه، کهنه روحی باعث بروز این مشکلات در افراد می‌شود و درمان اصلی آنها ترمیم زخم‌های احساسی قدیمی و تازه است. تنها راه درمان این زخم‌های روحی آن است که افراد با هم صحبت کرده و احساسات خود را با هم تقسیم کنند.

بسیاری افراد با هم زندگی می‌کنند اما در سینه آنها احساساتی حل نشده وجود دارد که ناگهان خود را به‌صورتی دیگر نشان می‌دهد. همسران باید درباره احساسات یکدیگر با هم صحبت کنند، هر چند دلایل آنها برای صحبت با هم تفاوت داشته باشد. زن‌ها وقتی صحبت می‌کنند تازه متوجه می‌شوند که چه پیش آمده و چه اتفاقاتی از پس آن رخ می‌دهد. این بزرگترین بهره‌ای است که زنان از صحبت با همسر می‌برند. بسیاری از زنان وقتی درباره احساسی ویژه صحبت می‌کنند، تنها می‌خواهند بدانند نوع دیگر احساسی که می‌تواند به‌وجود بیاید چیست؛ مثلا درباره احساس تنفر از یک نفر صحبت می‌کنند، تا غیرمستقیم بفهمند نظر همسرشان چیست و آیا اصلا باید آن فرد را دوست داشت یا از او متنفر بود. آنها با صحبت کردن می‌خواهند به نوعی به نتیجه‌گیری برسند.

اکثر زنان مدام از احساسات خود حرف می‌زنند تا به این وسیله زخم‌های کهنه و تازه درمان شود. آنها در اصل به یک شنونده حساس نیاز دارند. یادتان باشد۹۰ درصد احساساتی که در یک لحظه در شما پدید می‌آید، انعکاسی از تجربیات گذشته شماست و تنها ۱۰ درصد این احساسات، جدید و تازه است.

از طرف دیگر، مردان با شنیدن صحبت‌های دیگران، به نتیجه‌ای جدید می‌رسند و بهره می‌برند. بسیاری از مردان وقتی استرس دارند، تنها در حدی احساساتشان را بیان می‌کنند که لازم است و در عوض بیشتر منتظرند تا طرف مقابل حقایق و عقاید خود را به او بگوید. آنها به این طریق اطلاعات جدیدی به دست می‌آورند؛ دوباره به غار تنهایی خود برمی‌گردند و بعد درباره حل مشکل تصمیم می‌گیرند.

پس مشخص شد که مردها صحبت می‌کنند، تا راه‌حل‌های جدیدی به دست آورند و زن‌ها صحبت می‌کنند تا احساس واقعی خود را بروز دهند و احساس راحتی کنند. آنها اصلا به‌دنبال راه حل نیستند بلکه فقط می‌خواهند به لحاظ روحی تخلیه شوند. در اصل، هر دوی آنها از نظر عاطفی و احساسی خود را تخلیه می‌کنند و انرژی مثبت به دست می‌آورند اما روش و هدف آنها کاملا متفاوت است. در این شرایط، بهترین راه این است که همیشه درباره احساسات خود با همسرتان صحبت کنید. اوایل ممکن است کمی سخت باشد اما وقتی نتایج مثبت آنرا دیدید، خودتان بیشتر به

www.takbook.com

www.takbook.com

ادامه این روش راغب می‌شوید.

● هم‌صحبتی، از مشکلات می‌کاهد

اما آیا صحبت از مشکلات، واقعا آنها را حل می‌کند؟ پاسخ این سؤال، مثبت است. به‌روشنی این اتفاق می‌افتد. در علم روانشناسی این کاملا جا افتاده است که مؤثرترین روش درمانی چه از نظر مدت زمان لازم و چه از نظر بقای نتایج آن، تنها صحبت کردن درباره مسئله و مشکل است. صحبت درباره مشکلات باعث می‌شود فرد علل استرس ایجاد شده را بررسی کند و به این ترتیب، می‌تواند درباره راه‌های کاهش آن، بیشتر متمرکز شود.

در یک نظرسنجی‌ای که اخیرا انجام شده است، از هر ۱۰ آمریکایی، ۹نفر معتقد بودند صحبت درمانی به آنها کمک کرده است؛ اما با چه کسی باید صحبت کرد؟ طبیعی است که اگر همسران ارتباط خوبی با هم برقرار کرده باشند، حاضر نیستند به‌جز با یکدیگر با فرد دیگری درباره مسائل و مشکلات خود صحبت کنند. اگر این ارتباط دوطرفه به‌خوبی برقرار نشده باشد، استرس شدیدی به طرفین وارد می‌شود. توصیه می‌شود به جای اینکه با غریبه‌ها و حتی آشنایان دور در این‌باره صحبت کنید (که البته اکثرا مشکلتان را حل نمی‌کنند و به آن اضافه هم می‌کنند)با یک مشاور گفت‌وگو کنید تا علاوه بر رفع مشکل فعلی، مشکل ارتباطی شما با همسرتان را نیز رفع کند. درباره صحبت با یک مشاور اصلا نترسید.

فکر نکنید درمانده شده‌اید یا قادر نیستید خودتان مشکلتان را حل کنید. اگر در این‌باره با مشاور صحبت کنید، اولا حمایتی غیرشرطی از فردی آموزش دیده و متخصص دریافت می‌کنید. او بدون هیچ توقعی به صحبت شما گوش می‌دهد و شما را مورد حمایت قرار می‌دهد. دوم اینکه به شما یاد می‌دهد واقعا مسئول چه وقایع و رخدادهایی در زندگی خود هستید و چه مسائلی اصلا تحت کنترل شما نیست و نباید به‌خاطر وقوع آنها خود را سرزنش کنید.

● کاسه صبر خود را لبریز نکنیم

آثار منفی صحبت نکردن درباره مسائل و مشکلات روشن است. تحقیقات نشان داده است، افرادی که آنقدر درباره مشکلاتشان صحبت نمی‌کنند، تا کاسه صبرشان لبریز شود، دچار مشکلات جسمی و روحی زیادی می‌شوند. اضطراب، افسردگی، خستگی، دردهای مزمن و مشکلات گوارشی در این افراد زیاد دیده می‌شود. بسیاری از زوجین از چنین مشکلاتی شکایت دارند، در حالی که مشکل اصلی آن است که درباره مسائل و مشکلاتشان با هم صحبت نمی‌کنند.

● انگیزه‌های متفاوت همسران از هم‌صحبتی

بیشتر مواقع همسران در ارتباطشان مشکل زبانی دارند. آنها مایلند با هم صحبت کنند اما مشکلشان این است که زبان یکدیگر را نمی‌فهمند. البته حقیقتاً آنها به یک زبان صحبت می‌کنند اما در اصل هدف آنها از صحبت کردن متفاوت است. به این دلیل که فکر می‌کنند زبان همدیگر را متوجه نمی‌شوند و در نتیجه سعی می‌کنند کمتر با هم صحبت کنند. همین مسئله فاصله بین آنها را بیشتر می‌کند. استرس آنها بیشتر می‌شود و هر دو در یک چرخه معیوبی می‌افتند که زندگی را برای هردویشان به جهنم تبدیل می‌کند. اگر زبان همسرتان را بشناسید، در این زمینه مشکلی نخواهید داشت.

مردان بدانند که همسرانشان صحبت می‌کنند تا اهداف و وقایع مربوطه را بیشتر بشناسند.مسائلی را که در ذهنشان می‌گذرد طبقه‌بندی می‌کنند تا در نهایت از لحاظ روحی تخلیه شوند و احساس بهتری داشته باشند؛ ضمنا زنان با صحبت کردن، مشکل خود را با همسرشان تقسیم می‌کنند، احساسشان را کامل و با تفسیر زیاد بیان می‌کنند تا در ارتباط با همسر خود صمیمیت بیشتری به دست آورند. آنها در صحبتشان نه به راه حل نیاز دارند، نه به قضاوت شما دل بسته‌اند بلکه فقط و فقط می‌خواهند احساسشان را درباره قضیه با شما تقسیم کنند. در این مواقع شما به‌عنوان یک مرد باید فقط شنونده خوبی باشید.

با او همدردی کنید و اصلا راه حل ارائه ندهید چون در بسیاری از موارد این مسئله همسر شما را عصبانی می‌کند. وقتی سعی می‌کنید مدام به او راه حل نشان دهید، در انتها او احساس می‌کند اصلا به او گوش نکرده‌اید. فقط شنونده خوبی باشید. همین کافی است. زنان باید بدانند وقتی مردها درباره مسئله‌ای صحبت می‌کنند، به‌دنبال راه حل آن مسئله و مشکل هستند. بنابراین آنها مثل شما نیازی به بیان کامل و مفصل احساسات خود ندارند، در اکثر این مواقع سکوت کرده و فکر می‌کنند تا راه حلی پیدا کنند و وقتی مسئله را با شما در میان می‌گذارند، از شما راه حل می‌خواهند؛ فقط همین.

مردان یاد بگیرند که صبورانه (و نه بی‌تفاوت) به صحبت‌های همسرشان گوش دهند و زنان بدانند که همسرشان در صحبت کردن خود به‌دنبال راه حل هستند، نه بیان احساسات.

www.takbook.com

www.takbook.com

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=349186

vista.ir
Online Classified Service

آداب زندگی مثبت

● چگونه با تغییر نگرش، رفتار خودمان را تغییر دهیم؟

شیوه فکر کردن شما تمام ابعاد زندگی‌تان را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. اگر سعی کنید به حس درونی خود توجه کنید می‌توانید با الگوی فکری خود آشنا شوید و پی ببرید چگونه روی برخورد شما با موقعیت‌های دشوار زندگی تاثیر می‌گذارد.

بسیاری از انسان‌ها پی برده‌اند وقتی که به واژه‌های درونی خود توجه می‌کنند، اغلب با افکاری منفی مواجه می‌شوند. افکاری مانند <من نمی‌توانم> و <اگه نتوانم چی؟> می‌توانند آثار منفی بر رفتار شما به‌جای بگذارند. این به نوبه خود، تمامی نقاط زندگی شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد. وقتی که تحت فشار هستیم، هورمون‌های به‌خصوصی در بدن ما تولید می‌شوند. اگر به‌ندرت تولید شوند ضرری ندارند اما چنان‌چه به‌طور دایم در بدن جریان داشته باشند ضررهای زیانباری به بار خواهند آورد. بیماری قلبی در نتیجه تولید مداوم هورمون‌های استرس به‌وجود می‌آید. رمز زندگی کردن بدون افکار منفی و بدون درنظر گرفتن احساسات لحظه‌ای، شناختن خود است. برای بیشتر افراد گام نهادن به سوی آگاهی مثبت مستلزم برداشتن قدم‌های کوتاه در مسیری است که انتخاب کرده‌اند. نکات زیر می توانند ابزار موثری در رسیدن به زندگی رضایت بخش باشند

● خوب بخوابید

خواب راحت برای تقویت و حفظ سطح انرژی بدن، سیستم ایمنی، شفافیت ذهنی و احساسی و به‌طور کلی کیفیت زندگی ما حیاتی است. وقتی‌که حال‌تان خوب است عملکردتان نیز بهتر می‌شود.

▪ اگر دوست دارید بهتر بخوابید نکات زیربه شما کمك می‌کنند:

ـ فعالیت‌های ذهنی را در شب کم کنید.

ـ برای روز بعدتان برنامه‌ریزی کنید.

ـ رایحه‌های آرامش بخش، نور و موسیقی می‌توانند بسیار موثر باشند.

ـ اگر مشکل خواب دارید، مکان دیگری را در منزل برای خوابیدن انتخاب کنید.

ـ به صدای طبیعت گوش دهید (امواج، باد، آبشار، رودخانه، غیره)

ـ داروهای طبیعی مانند هومیوپاتی، گیاهان دارویی و برخی از ویتامین‌ها می‌توانند تاثیر مثبت داشته باشند (کلسیم، ملاتونین، گل ساعتی یا سنبل‌الطیب قبل از خواب.)

ـ تمام چراغ‌ها را خاموش کنید.

ـ نکته آخر بسیار حایز اهمیت است چون به‌هنگام خوابیدن با چراغ روشن، تولید ملاتونین (هورمون اصلی خواب و ترمیم سلول‌ها) کاهش می‌یابد.

www.takbook.com

www.takbook.com

▪ نگرش خود را مثبت کنید

به واژه‌های درونی توجه کنید. یك یا چند ورق کاغذ را به دو ستون تقسیم کرده و به‌مدت چند روز پیاپی در ستون سمت راست، تمامی افکار منفی را که به ذهن‌تان خطور می‌کنند یادداشت کنید. هریك از فکرها را به‌صورت مثبت در ستون دوم بازنویسی کنید و این کار را در ذهن خود نیز تمرین کنید تا به‌صورت عادت درآید. برای مثال: < من نمی‌توانم این کار را امروز تمام کنم> ! به این صورت نوشته شود: <من احتمالا تا امشب بیشتر این کار را تمام می‌کنم.

ارتباط برقرار کردن را بیاموزید و از به زبان آوردن چیزهایی که احساس می‌کنید ممکن است به احساس آزردگی، انزجار، عصبانیت و دلهره، ختم شوند، پرهیز کنید.

▪ رمز خودکاوی

دست کسی را بگیرید، کمك کردن به دیگران حس خوبی به ما می‌دهد.

بُعد معنوی خودتان را پیدا کنید. تحقیقات نشان داده‌اند افرادی که از طریق تماس داشتن با افراد روشن‌بین با اعتقادات شخصی و به‌خصوص با بُعد معنوی خود آشنا شده‌اند، عمر طولانی‌تر و زندگی بهتری دارند.

به دیگران فرصت دهید تا دوست‌تان بدارند. توانایی عشق ورزیدن دوطرفه والاترین خصلت انسانی به شمار می‌آید. ارتباط ما انسان‌ها به‌طور کلی با این نیاز بسیار حیاتی قطع شده است و علایم این خلاء نیز احساسات حاکی از ترس (افسردگی، تنهایی، عذاب وجدان و خشم) است. بخندید و در مسایل روزمره نیز نکته‌ای خنده‌دار پیدا کنید. خندیدن عامل موثری در تقویت حالات روانی است. اگر غمگین هستید کتاب‌های طنز بخوانید، فیلم کمدی ببینید یا هرچند وقت یك بار از خودتان مسخره بازی در بیاورید! گاهی اوقات به خودتان فرصت دهید تا بتوانید دنیا را از دید یك کودك ببینید.

توجه داشته باشید که رسانه‌های خبری اغلب اطلاعاتی را منتشر می‌کنند که به احساس ترس، افکار و احساسات منفی ختم می‌شود. وقت گرانبهای‌تان را صرف انجام کارهای مثبتی مانند مطالعه یك کتاب مثبت، قدم زدن در طبیعت یا انجام کارهای خیر کنید.

خودتان را از <بار احساسی> که شما را از روشن‌بینی واقعی جدا می‌سازد، آزاد کنید. هر آنچه لازم دارید در اعماق وجودتان همین حالا نیز وجود دارد پس بنابراین قدرت خودتان را با پیروی کردن کورکورانه از دیگران، از دست ندهید. در عوض به خوبی‌هایی که هم اکنون نیز در قلب‌تان لانه کرده‌اند، اعتماد کنید. تنها با رجوع کردن به قلب‌تان می‌توانید به‌صورت شفاف ببینید.

▪ تصمیم بگیرید روز مثبتی داشته باشید

منتقد درونی ما همان صدای واژه‌های درونی است که ما با خود می‌گوییم و از خود ایراد می‌گیریم؛ حس آزاردهنده یا صدای درونی که موجب می‌شود از خودمان و دیگران انتقاد کنیم. وقتی که می‌آموزیم با طبل خواسته‌ها و نیازهای دیگران رژه برویم، به انتقاد کردن از خودمان عادت می‌کنیم و نیز یاد می‌گیریم زمانی که آنها طبق خواسته‌های ما عمل نکنند و نیازهای ما را برطرف نسازند از آنها انتقاد کنیم. منتقد درونی به‌هنگام قضاوت خودمان و دیگران صدایش را بلند می‌کند. صدایی که آماده انتقاد و سرزنش کردن است. صدای اسارت ما در نفس‌هایمان و در نیازهای دیگران. گاه منتقد درونی، به ما احساس خودناباوری می‌دهد و گاه به ما اجازه می‌دهد تا درباره دیگران احساسات منفی و قضاوت کننده‌ای داشته باشیم.

زمانی که به منتقد درونی گوش می‌دهیم در واقع به جنبه‌های منفی که ما را از خودِ برتر و نیز از دیگران دور می‌سازد گوش می‌دهیم.

▪ جاده زندگی

خودِ برتر ما از آنجایی می‌آید که در آن خودباوری و عشق به خود وجود داشته باشد. زمانی که بتوانیم خودمان را از صمیم قلب دوست داشته باشیم و بپذیریم، قادر خواهیم بود آنهایی را که در دنیای ما نقش دارند، به‌عنوان شریکان راه خودسازی‌مان ببینیم. عشق جاده‌ای است که ما را به بذر خلاقیت و مکانی که بتوانیم در آن رشد کرده و بیاموزیم تا دیگران را در شادی خود سهیم کنیم، نزدیك‌تر می‌کند. ما همگی در سفر انسانیت هم سفر هستیم و بزرگترین چالش ما در مسیر راه موفقیت شخصی و نیز شغلی این است که نسبت به انسانیت خود، عشق‌ورزی و تقسیم با دیگران که ما را در مسیر زندگی با یك‌دیگر خواهر و برادر می‌کند، وفادار بمانیم. یك روز از هر هفته را برای خاموش کردن صدای منتقد درونی خود اختصاص دهید تا خود را از صفات منفی و قضاوت‌های خود آفریده رها سازید. به‌مدت ۲۴ ساعت تمام قضاوت‌ها و نگرش‌های منفی را از وجودتان حذف کنید. تنها روی جنبه‌های خوب زندگی خود و افرادی که به‌طور روزانه با آنها در ارتباط هستید تمرکز کنید. به منتقد درونی‌تان یك روز مرخصی دهید و با این کار یك روز کامل را با خودِ برتر، ارزشمندتر و کامل‌ترتان صرف کنید.

www.takbook.com

www.takbook.com

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=264286

vista.ir
Online Classified Service

آداب متقابل زوجین

در آداب متقابل زوجین رفتاری مورد نظر قرارمی گیرد که هر یك از زن و شوهر باید بدان پایبندباشند و بر اهمیت روانی این رفتارها و گفتارها نسبت به یکدیگر واقف شوند. چه بسا یك ظاهر نامناسب یا یك تعبیر زشت موجب دلسردی همسرتان و یا حتی باعث تنفر در او شود; لذا زوجین باید مراقب وضع ظاهری و رفتارها وگفتارهای خود در قبال همسرشان باشند و به سادگی از نوع ظاهر در قبال یکدیگر و چگونگی رفتار و گفتار خود نگذرند. بنابراین در دو قسمت رفتار منفی و مثبت زوجین را مورد بررسی قرار می دهیم.

۱) رفتار منفی

چه بسیار مردان و زنانی که با رفتار و زبان ،همسر خود را اذیت می کنند و یا موجب آزارآنان می شوند. این دسته از مردان و زنان به طورقطع بدانند که از ایمان واقعی فاصله گرفته ومتدین نیستند. حضرت رسول (ص) فرمود: <<هرزنی که شوهرش را اذیت کند، نمازش قبول نیست و اعمال نیك وی پذیرفته حق تعالی نمی باشد;مگر این که او را راضی کند. گرچه این زن یك روزگار روزه بگیرد و شبها به مناجات بپردازد و بندگانی آزاد کند و اموالی را در راه خدا انفاق کند، اما او اولین کسی است که داخل جهنم می شود و بر هر مردی که زنش را اذیت کند نیزهمین عقاب در آخرت است >>.

در کتاب مستدرك از امام صادق (ع) نقل شده است که : <<در یك شب ، سی زن به خدمت حضرت رسیدند و همه آنها از شوهرانشان شکایت داشتند. حضرت رسول (ص) فرمود: آن مردان ازخوبهای شما نیستند>>. گاهی رفتار منفی مردان در قالب برخوردفیزیکی و ضرب و شتم زنان به طور زشت در محیط خانواده آشکار می شود و اسلام به شدت با مسئله کتك زدن بی جا و ظالمانه مردان برخورد می کند.در کتاب مستدرك در حدیث حولاؤ، پیامبراسلام (ص) فرمودند: <<هر مردی که زنش را سیلی بزند، خداوند منان به فرشته آتش جهنم دستورمی دهد که با سوزش گرما هفتاد سیلی در جهنم به او بزند>>. این گونه روایات بر این معنی دلالت دارد که اسلام هرگز اذیت و آزار شوهر را نسبت به زن نمی پذیرد و حتی در روایتی دیگر ازحضرت رسول (ص) آمده است : <<زنان خود را با چوب نزنید; زیرا چنین کاری موجب قصاص است که زن حق دارد ضربه های وارده را قصاص کند>>.بنابراین رفتار منفی زوجین که در گفتار زبانی ورفتار فیزیکی ممکن است توسط هر یك اززوجین صورت پذیرد، هرگز در اسلام پذیرفته نیست و یکی از اساس ایمان مرد مومن و زن مومنه ترك منکر عظیم اذیت و آزار همسر است .

۲) رفتار مثبت

رفتار مثبت هر یك از زوجین در قبال دیگری علاوه بر آخرت آباد، دنیا را نیز شاد و پرطراوت می سازد. مردی به محضر پیامبر (ص) آمد و عرض کرد:ای رسول خدا(ص)! همسری دارم که چون به خانه می روم به پیشبازم می آید و وقتی که بیرون می روم ، بدرقه ام می کند و اگر مرا غصه دار ببیند،می گوید غم مخور که اگر غم روزی می خوری خداوند آن را به عهده گرفته و اگر برای آخرت غم داری و فکر می کنی ، خداوند بر تفکر و

www.takbook.com

www.takbook.com

غم تو بیفزاید. آن گاه پیامبر(ص) فرمود: <<او را به بهشت بشارت بده و به وی بگو که تو یکی از عاملان خداوندی و در هر روز پاداش ۷۰ شهید برای توخواهد بود>>.

و در حدیثی دیگر است که حضرت فرمود:<<خداوند عواملی دارد که این یکی از عاملان خداوند است و نصف اجر شهید را دارد>>.رفتار مثبت و مناسب زوجین باعث الفت بین آن دو و گرمی محیط خانواده می شود و از سوی دیگر موجب برکت رزق از سوی خداوند خالق منان است .

این موضوع به تجربه ثابت شده است هرگاه زوجین رفتار و گفتار منفی در پیش گیرند.خداوند رزق و برکت را از آن خانواده می گیرد وهرگاه زوجین به یکدیگر عشق بورزند و قلبا همدیگر را دوست داشته باشند و برای هم فداکاری کنند، خداوند کریم رزق و برکت وتوفیق روزافزون را نصیب آن خانواده می کندبه گونه ای که از نظر اقتصادی و اجتماعی آن خانواده پیشرفت و موقعیت ممتازی پیدا می کند.زن و شوهر باید نسبت به یکدیگر زبان متواضع و بدون منت داشته باشند.

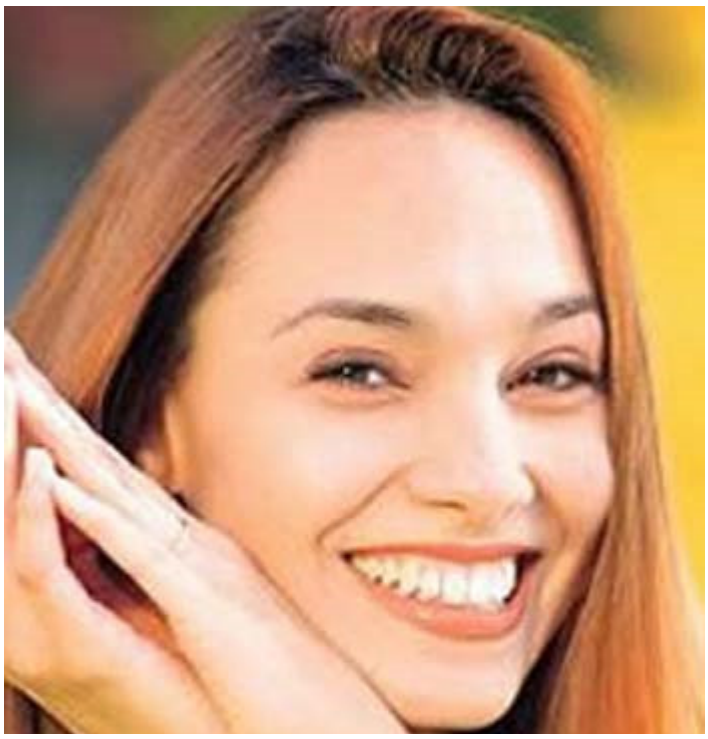
در روایت سلمان فارسی از پیامبر اسلام (ص) آمده است : <<اگر زنی از روی منت گذاشتن به شوهرش بگوید تو از مال من می خوری ، اگر همه مالش را در راه خدا صدقه دهد از او پذیرفته نشود تا وقتی که شوهرش از او راضی شود>>.از سوی دیگر مستحب موکد است که شوهروضعیت ظاهری خود را برای زنش بیاراید وهمواره با چهره گشاده و روی خوش با او برخوردکند و زن نیز همواره خود را برای شوهرش بیاراید و خوش بو و معطر باشد به طوری که مرد ازدیدن زنش نسبت به زنان دیگر احساس بی نیازی کند و خستگی ناشی از کار و تلاش از تنش خارج شود.

منبع : مجله خانواده سبز

http://vista.ir/?view=article&id=239436

vista.ir
Online Classified Service

آزار دهنده ترین کارهایی که خانم ها انجام میدهند



آقایون خانم ها را دوست دارند. قیافه، بو، طرز راه رفتن وصحبت کردن تنها چند نمونه از دلایلی هستند که آقایون فکر میکنند خانم ها موجوداتی آسمانی هستند.در حالیکه زندگی بدون وجود اونها غیر ممکنه اما مطمئناباهاشون هم نمی تونیم زندگی کنیم. ....علت این که چرا نمی تونیم باهاشون زندگی کنیم تاحدود بسیار زیادی به این مطلب بر میگرده که اونها کاملو بی عیب نیستند. من از روی تحلیل های بسیار زیاد ۱۰ نمونه از کارهای خانم ها رو کشف کردم که آقایون رو واقعا کفری می کنه و باعث میشه که مردها به سر حدجنون برسند.

- شماره ۱۰

▪ خانم ها وانمود می کنند که پاک و معصوم هستند

چیزی که در تعداد بسیار زیادی از خانم ها دیده می شود این است که قصد دارند تا وانمود کنند در زیر یک نور الهی هستند و

www.takbook.com

www.takbook.com

همیشه از شما خیلی پاک تر هستند.

هیچ وقت حاضر نیستند تا اعتراف کنند که به خیابان گردی می روند و تعداد دوست پسرهایشان از ۵ نفر هم بیشتر است. البته آن دسته از خانمهایی که واقعا پاک و معصوم می باشند قابل تحسین هستند اما بقیه باید از سرپوش گذاشتن روی کارهایشان دست بردارند. این حق مسلم خانم هاست که به اندازه آقایون سرگرمی داشته باشند و از زندگی خود لذت ببرند و نهایتا هم مردی را برای زندگی آینده خود پیدا کنند که قادر به درک تمام این موارد باشد.

● شماره ۹

▪ از سایر خانم ها انتقاد می کنند

برای چه هیچ خانمی نمی تواند از خانم دیگر تعریف کند؟ اونها دوست دارند از تمام مسائل مربوط به خانم های دیگر ایراد بگیرند حال از وزن و مدل مو گرفته تا... تنها یک خانم می تواند تشخیص دهد که کفش خانم دیگری با کیفش ست نیست و با همین مطلب می تواند او را به خاک سیاه بنشاند.

البته عده بسیار معدودی از خانم ها می توانند جذابیت خانم های دیگر را بپذیرند (و خوشبختانه او را به جمع دوستانه شان دعوت کنند) اما بسیاری از آنها دوست ندارند همسرانشان جذب زیبایی و محبوبیت خانم های دیگر شوند. اما با وجود تمام این حرف ها آقایون به طور ناخودآگاه خانم های زیبا و جذاب را خواهند دید.

● شماره ۸

▪ حسودی می کنند

بیشتر اوقات تنها اشاره به اسم یک خانم دیگر می تواند برای شما مرگ را به همراه داشته باشد. حال تصور کنید چگونه می خواهید در جنگی که به دلیل رفتن شما به کلاب رقص شبانه به وجود آمده آست پیروز شوید؟!

● شماره ۷

▪ خود را نیازمند نشان می دهند

بعضی از خانمها همیشه چند خط مشی بسیار سری را دنبال می کنند. آنها از همسرانشان انتظار دارند که تمام توجهشان را به آنها معطوف کنند، آنها را تر و خشک کنند و به آنها بگویند که تا چه حد وجودشان استثنایی و ویژه است. آنها می خواهند مردها را به یک صندوقچه احساسات تبدیل کنند و از آنها انتظار پشتیبانی اخلاقی، ذهنی و عاطفی دارند.

در این قسمت یک تضاد جدی بین آن دسته از خانم ها که ذکر شد و دسته دیگری که به بیرون از خانه رفته، کار می کنند و خود را مستقل نشان می دهند وجود دارد. دسته دوم جزء گروهی هستند که هنگام عاشقی واقعا متزلزل می شوند. البته شاید دانستن این مطلب برای شما خالی از لطف هم نباشد که آقایون خانم های سرسخت را ترجیح می دهند زیرا حداقل در این حالت می توانند اندکی آرامش ذهنی خود را حفظ کنند.

● شماره ۶

▪ رمزی صحبت میکنند

جمله قدیمی " نظر تو چیه؟" یکی از مثال هایی است که خانم ها برای تست کردن احساسات و روحیات آقایون به کار می برند. آنها می خواهند به این طریق متوجه احساسات واقعی مردها نسبت به خودشان شوند. آنها در مورد نقاط ابهام سوال می کنند و بر اساس طرز تفکر آنها ما باید پاسخ سوالات را درست مطابق آنچه در ذهن آنهاست بدهیم در غیر این صورت جزئی از روح آنها به شمار نخواهیم رفت و به عبارتی نیمه گمشده آنها نخواهیم بود.

می توانید این منظره رقت آور را تصور کنید: مردی که آماده پردازش سوالات همسر خود است، او به دنبال پاسخ مناسب می گردد ولی هیچ چیز به ذهنش نمی رسد، همسرش دست به کمر در جلوی او ایستاده و از فاصله نسبتا زیادی به او خیره شده و و پای خود را مرتبا به زمین می زند.

آقایون عزیز هیچ راه فراری جز ارائه جواب ندارید فقط باید امیدوار باشید که سرانجام کارتان به بیرون از خانه در کنار زباله ها کشیده نشود!

www.takbook.com

www.takbook.com

● شماره ۵

▪ تجاوز به حریم شخصی

همه خانم ها این تمایل غریزی و نا خودآگاه را دارند که هر طور می خواهند با مردها رفتار می کنند و تمام وسایل شخصی آنها را مال خود می کنند.

به عنوان مثال هنگامیکه لباسی را دوست ندارند، به راحتی به خود اجازه می دهند که بر سر کشوی لباسهای ما رفته و آن را زیر و رو کنند تا چیزی را که مناسب حالشان است پیدا کنند و مثلا ژاکت جدید مورد علاقه ما را بر میدارند و می پوشند. حال تصور کنید که شما به متعلقات شخصی آنها نزدیک شوید و یا نه، فقط در مورد مدل مویشان نظر بدهید، آنچنان جهنمی برپا خواهد شد که شعله های آن همه جا را فرا می گیرد. بنابراین شما فکر نمی کنید که زندگی یک زمین بازی جوانمردانه است؟

● شماره ۴

▪ بیش از اندازه احساساتی می شوند

آنها به خاطر هر چیزی گریه می کنند: یک فیلم غم انگیز (و یا حتی شاد)، شکستن ناخنشان، خراب شدن مدل موها و ... و بدتر از همه اینها زمانی است که از ما انتظار همدردی دارند، تنها کاری که باید انجام دهید سرو کله زدن با خانمی است که به شما چسبیده و گریه و زاری راه انداخته است.

البته منظور من این نیست که آقایون بی عاطفه هستند و هیچ گونه احساسی ندارند اما مشکل اینجاست که خانم ها بیش از اندازه "مامانی" هستند و متاسفانه بسیاری از آقایون کوچکترین نکته ای در مورد تسلی خاطر به خانم ها نمی دانند.

البته این حقیقت که خانم ها اندکی ظریف و آسیب پذیر هستند نکته جالبی است زیرا شما به راحتی می توانید آنها را دلداری دهید تا موضوع را فراموش کنند. شما که نمی خواهید سیلی از اشکهای او در خانه شما جاری شود؟

● شماره ۳

▪ آنقدر خرید می کنند تا از حال بروند

هنگامی که زمان خرید فرا می رسد در طول روز زمان کافی برای خانم ها وجود ندارد. حال از گشت و گذار در مراکز خرید و تماشای ویترین مغازه ها گرفته تا خرج کردن تمام موجودی همسرانشان. آنها می توانند ساعت های طولانی را در پشت ویترین یک مغازه کفش فروشی صرف کنند و اصلا هم به آب و غذا و دیگر مسئولیت هایی که در زندگی بر دوش آنهاست فکر نکنند.

اما تا اینجا همه چیز قابل تحمل است فقط دعا کنید آنروز فرا نرسد که آنها تصمیم بگیرند تا شما را نیز به همراه خود ببرند. ما همراهشان می رویم از این مغازه به آن مغازه، سرگردانی های بی هدف، چند قدم به جلو و دوباره به عقب تا زمانیکه تمام جزئیات البته بجز برچسب قیمت مورد بررسی قرار گیرد.

● شماره ۲

▪ پیوسته صحبت می کنند

متاسفانه "کریس راک" نیز این تجربه تلخ را داشته است. روزی در یک مصاحبه تلویزیونی یک سوال از خانمی پرسید که او برای ۴۵ دقیقه در مورد آن توضیح داد! بیشتر خانمها عاشق صحبت کردن هستند و هنگامیکه به آنها میدان دهید بدون توقف پیش خواهند رفت. البته تصور نکنید که گفته های آنها برای ما اهمیت ندارد ما فقط نمی خواهیم گزارش ثانیه به ثانیه تمام جزئیات را بدانیم.

● شماره ۱

▪ از روابط جنسی به عنوان یک سلاح استفاده می کنند

در جدال جنسی همه چیز بر سر کسی خراب می شود که شلوار بر تن دارد. اغلب خانمها برای نشان دادن برتری خود نسبت به مردها به آنها از موضع روابط جنسی حمله می کنند.

البته من به نوبه خود به کارگیری این روش موذیانه را تحسین می کنم ولی این واقعا منصفانه نیست که آنها از ابتدایی ترین نیازهای انسانی اینطور سوء استفاده کنند.

● یاد بگیرید آنها را تحمل کنید

اگر با کفایت و تدبیر کافی با مسائل مربوط به خانم ها برخورد کنید رفتارهای آزاردهنده آنها چندان هم غیرقابل تحمل به نظر نمی رسد. تنها

www.takbook.com

www.takbook.com

شانس شما این است که خود را با آنها وفق دهید شما هم رفتارهای رنجش آور و آزار دهنده مخصوص به خود را دارید، هیچ انسانی کامل نیست، و من فکر می کنم این مطلب تنها چیزی است که هم خانم ها و هم آقایون می توانند بر سر آن به توافق رسند

منبع : ایرانیان انگلستان

http://vista.ir/?view=article&id=280366

vista.ir
Online Classified Service

آسیب شناسی نابردباری و تعجیل در ارزیابی و عمل

خبرهایی از قبیل «مردی به خاطر سوءظن خواهرزاده اش را کشت، قتل شوهر به دست زن به این دلیل که شوهر میهمانی به خانه می آورده یا این خبر که، مرد همسرکشی که خود را تسلیم نمود ،اظهار داشت پس از جر و بحث لفظی مبادرت به قتل همسرش نموده» و یا در سطحی پایین تر، دعواهای خیابانی، مجادله های لفظی میان راننده و مسافر، پدر و فرزند، زن و شوهر، خواهر و برادر، شریك و رفیق، دو همکار متأسفانه اکثر قریب به اتفاق افرادی که در لحظات بحران روحی و عجله، مبادرت به رفتارهای نامطلوب و یا غیرقابل جبران می نمایند پس از فروکش نمودن احساسات تند و افراطی از عمل خود پشیمان و نادم می شوند و با لختی تفکر و تعمق درمی یابند که موضوع مورد بحث و مناقشه اهمیت چندانی نداشته و با صرف دقایقی صبر و حلم، حل شدنی و قابل اغماض از سوی طرفین بوده. بدیهی است که رفتارهای عجولانه و توأم با بی تدبیری به آموزش و تربیت فرد در دوره کودکی و نوجوانی نوعاً باز می گردد، زمانی که ذهن پاك و عاری از هرگونه زنگار است. معمولاً والدین عصبی، کم حوصله نمی توانند در رابطه با خواسته ها و اعمال فرزندان خود سعه صدر و حلم لازم را داشته باشند و کلاً عکس العمل هایی که در مورد اشتباهات و خطاهای کودك خود نشان می دهند بسیار فراتر از نفس عمل کودك است، زمانی استاد فرهیخته ای می گفت: «عکس العمل انسان در قبال مشاهده یك مار سمی و خطرناك باید از عکس العمل در رابطه با حرکت یك سوسك یا مورچه بسیار متفاوت باشد و این دو محرك به دلیل اختلاف میزان خطر، دو گونه رفتار را می طلبند.» و این گونه نتیجه گیری می نمود که «اتفاقات و رویدادهایی که در زندگی افراد به صورت معمول رخ می نمایند از ارزش های متفاوتی برخوردارند، در رابطه با بعضی مسایل همانند مشاهده یك مار سمی لازم است از جا جهید و فرار کرد و در رابطه با موضوعاتی باید عکس العملی ملایم داشت و سوسك بی آزار و مورچه کوچك نباید ما را مجبور نمایند که فریادی از عمق دل کشیده و به همان صورتی که مار سمی دیده ایم عکس العمل نشان دهیم بلکه تنها با یك حرکت بسیار کوچك دست می توانیم آن را از خود دور سازیم.» این مثال ساده می تواند در سطح خانواده و جوامع بزرگتر مصداق پیدا نماید.به عنوان مثال، همین آقایی که همسرش را پس از یك جروبحث لفظی به قتل رسانده در واقع نمونه ای از خروار است. پس از ساعت های متمادی رانندگی بین شهری، مرد قدم به خانه می گذارد و زن که در تنهایی مجبور بوده بعضی از وظایف مرد را هم در مدت غیبت وی از خانه انجام دهد به جای خوشامدگویی و خسته نباشید شروع به اعتراض و شکایت از وضع موجود می نماید، مرد لختی تحمل نموده و متاسفانه زن کوتاه نمی آید و با صحبت های گزنده خود به موضوع دامن می زند، مرد هم خیلی زود عنان اختیار را از دست می دهد و بی توجه به ابعاد مسأله که می توانست با کوتاه آمدن یك طرف خاتمه یابد در بحرانی عصبی و کنترل نشده زن را به قتل می رساند و همراه با کودك ۹ ساله خود از صحنه فرار می نماید. حرکت غیر معقولانه مرد مصداق همان مثالی است که ذکر گردید؛ عکس العملی کاملاً نامتناسب و غیرهماهنگ با عمل، پاسخ غرزدن های همسر و یا جدل لفظی باید در همان حد و یا در نهایت گریز از زن و پناه بردن به اتاق یا محلی دیگر باشد، نه قطع حیات همسر و مادر فرزندش که به هرحال باید نزد مرد حرمتی داشته باشد و یا چندی پیش

www.takbook.com

www.takbook.com

(محمد) دانش آموزی کرجی که به دلیل نیاوردن نمره ۲۰ و احراز ۴ نمره پایین تر، آن چنان مورد ضرب و شتم پدر قرار می گیرد که نفس هایش به شماره می افتد و در میان دستان قوی و ناباورانه پدر فوت می نماید. واقعاً نمره شانزده محمد ده ساله، نیاز به چنین عکس العملی عجولانه داشت؟ مطمئناً عذابی که امروز پدر محمد از رفتار خود تحمل می نماید بسیار سنگین است و اگر محمد ظرف چند دقیقه جان باخت او هر ر وز و هر دقیقه آرزو می کند در این دنیا نباشد. عدم تفکر و تتبع پیامدهای ناگوار متعددی نیز به دنبال دارد. از جمله پیشداوری های سریع و عجولانه راجع به دیگران، سطحی نگری، بی توجهی به فرهنگ مکتوب و بی علاقگی به مطالعه و یا شنیدن سخنان بزرگان، تمایل به ایراد حدس و گمان هایی که ریشه در سوءظن و بدبینی های افراط گونه دارند، در صورتی که اسلام از جمله معدود دین هایی است که مصراً مردم را به صبر، حلم، تفکر و تعمق دعوت می نماید. چنانچه به معانی آیات قرآن مجید اندك توجهی داشته باشیم به کرات نشانه هایی در این رابطه می یابیم و صدافسوس که مسلمانان نوعاً به روخوانی قرآن اهمیت افزونتری می دهند تا فهم معانی و درك مطالب راهگشا و بی نظیر این راهنمای ارزشمند و چراغ راه بشریت. بیراه نیست که در روایت می خوانیم که ساعتی تعمق و تفکر نزد خداوند از هفتاد سال عبادت ارجح تر است، خوشبختانه علاوه بر کتاب آسمانی، مسلمانان میراث های ارزشمندی اقتباس یافته از قرآن مشتمل بر روایات، ادعیه، نهج البلاغه، نهج الفصاحه و... نیز در اختیار دارند که در یك هدف مشترکند و آن هم کمك به بشر در انتخاب راه صحیح زندگی در دنیاست. ایرانی ها علاوه بر در اختیار داشتن این منابع عظیم دینی، اندرزهای بسیاری در قالب شعر، داستان، نثرهای متنوع در دسترس دارند که نقش راهنما را ایفا می نمایند و بالاخره این سؤال مطرح است که فرهنگ سازی درون خانواده ها باید از چه طریق انجام شود؟ چه نیرویی باید این ذخایر عظیم و جاودانه را در میان خانواده ها و سپس جامعه ترویج نماید؟ مردم راه زندگی کردن صحیح و عکس العمل های منطقی و توأم با تفکر را چگونه بیابند و راه سعادت و کلید خوشبختی را از چه طریقی به دست آورند؟ خوشبختانه طیف قابل توجهی از مردم نسبت به آموزش و طی طریق معقولانه امور حساس و متوجه هستند لکن وجود اقلیتی که در حال رشد و وسیع شدن است نیز قابل ملاحظه است و نمی توان از بعضی خبرهای جاری و روزمره جامعه اغماض نمود. حال که نتوانستیم به خوبی فرهنگ مکتوب را که ریشه در هویت ها و آموزه های دینی و اخلاقی ما دارد در جامعه بخصوص در خانواده ها ترویج نماییم به نفوذ و رخنه فرهنگ شفاهی حداقل توجه گردد، رادیو، تلویزیون، سینما و تئاتر می توانند تا حدی جایگزین روحیه بی علاقگی به مطالعه در بعضی افراد شوند، و این پرسش نسبتاً تکراری، که تا امروز آیا ارزان ترین و در دسترس ترینشان (رادیو و تلویزیون) توانسته رسالت فرهنگ سازی را به نحو احسن و یا به صورت نسبی و قابل قبول انجام دهد؟ بدیهی است نمایش مکرر اینگونه فیلم ها سبب می شود بسیاری از رفتارهای نامطلوب به تدریج عادی و طبیعی جلوه نمایند و بخصوص کودکان با قدرت تقلید خوبی که دارند سریعاً الگوپذیری نموده و به صورتی نهادینه در وجودشان حفظ نمایند و راجع به عکس العمل های خود به تأسی از آنچه مشاهده نموده اند با عجله و بدون تفکر و تدبر اقدام کنند. به طور کلی ترویج انجام رفتارهایی در جامعه بدون فکر و با عجله و یا اندیشه پس از ارتکاب عمل و یا ایراد گفتار، می تواند پیامدهای ناگواری به دنبال داشته باشد و رسانه های جمعی به خصوص رادیو و تلویزیون می توانند به خوبی فرهنگ سازی نمایند. متأسفانه به محض ایراد انتقاد به قول معروف جواب هایی در آستین وجود دارد مبنی بر این که «فلان فیلم مردمی است و نویسنده از زندگی مردم عادی در ساخت آن اقتباس نموده» و این سؤال مطرح می شود کدام مردم؟ در کدام نقطه ایران مردی حاضر می شود جهت جبران سهل انگاری خود اقدام به اخذ وام نموده و بدون فکر و بسیار عجولانه در یك شب مادر شوی مرده خود و دو دختر جوانش را بر سر سفره عقد بنشاند؟ و بسیاری از رفتارهای بدون تفکر که به سختی می توان مصداق آنها را در جامعه مشاهده نمود. اصولاً ترویج سطحی نگری و بزرگنمایی نقاط ضعف جزیی که احتمالاً در قشرهای محدودی وجود دارد و بسط و تعمیم آنها می تواند در طولانی مدت تأثیرات نامطلوبی بر آحاد جامعه داشته باشد. در چنین شرایطی ضروری است رسانه های جمعی از دامن زدن به آنچه افراد را به سمت عدم تفکر و عملکردهای توأم با عجله و اضطراب هدایت می کند اجتناب و با آثار خود مردم را هر چه بیشتر به سمت بردباری، گذشت صبر و تحمل راهنمایی نمایند، در فرهنگ غنی و پربار ایرانی و اسلامی همواره بر اندیشه و تفکر در تمامی امور سفارش اکید شده، به نظر می رسد حتی به کارگیری واژه فرهنگ سازی برای ایرانیان بی مسماست زیرا سالیان متمادی بیگانگان از فرهنگ ما اقتباس نموده اند و اکنون به جایی رسیده ایم که در روابطمان بدیهی ترین اصول را گاه فراموش نموده و در واقع فرهنگ غنی خود را به مسخره می گیریم و هزینه هایی گزاف هم جهت آن صرف می نماییم و آنگاه از خود می پرسیم در جامعه به چه دلیل بعضی رویدادهای تلخ و ناشی از عدم تفکر به وقوع می پیوندد؟ آیا ترویج فکر کردن نموده ایم که متوقع هستیم در جامعه بدان عمل شود؟ حتی نگاه کردن به زیبایی های طبیعت مانند نگریستن به یك شاخه گل و یا طلوع و غروب خورشید، زیبایی دشت و کوهستان و دریا را باید از کودکی به صورت عادت به فرزندان آموخت و از این طریق بر، ایمان آنها به خداوند نیز افزود، متأسفانه در زندگی امروز بسیاری از خوشبختی ها در عجله، شتاب و نگریستن های کم عمق و گذرا خلاصه گشته و فکر نکردن به عنوان راه گریز از واقعیات و حقایق گاه به طور مستقیم و یا غیرمستقیم توصیه می گردد، نتیجه محسوس و

www.takbook.com

www.takbook.com

ملموس این نوع آموزش ها دور نمودن نسل جوان از هویت های فرهنگی و افزایش معضلاتی است که ابتدا هسته خانواده ها را نشانه می گیرند سپس به جوامع بزرگتر مانند مدرسه، دانشگاه، محل های کار و حتی کوچه وخیابان و معابر سرایت و گسترش می یابند.

معصومه طاهری

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=213486

vista.ir
Online Classified Service

آسیب‌شناسی رابطه‌های زن و مرد

● تعریف عشق:

در این باره از قول "مولانا" و نیز "محی‌الدین عربی" نقل کرده‌اند که "هرکس عشق را تعریف کند، آن را نشناخته است". عشق، افراط در محبت است و از دوستی، خاص‌تر و محدودتر می‌باشد و جز بین دو نفر، امکان ندارد. از سوی دیگر، عشق با "شیفتگی" که محبت شدید یک‌طرفه است و نیز با "هوس"، به‌طور کامل متمایز می‌شود.

کلاه و نگاه عاشقانه، بیشتر صادقانه و خالصانه است؛ اما کلام و نگاه هوس‌آلود، مبتنی بر دروغ، ریا و نفاق است. محور عشق، "دگرخواهی" و محور و مدار هوس، "خودخواهی" است.

● اقسام عشق:

عشق در یک معنا به دو بخش حقیقی و مجازی تقسیم می‌شود. در عشق حقیقی، محبوب، خداوند و صفات و افعال اوست. اما در عشق مجازی، محبوب و معشوق، ظواهر دنیوی است و رابطهٔ عاشقانه زن و مرد نیز از قسمت‌های عشق مجازی و مصادیق عشق زمینی محسوب می‌گردد.

شاید در فلسفهٔ زیبائی زنان در برابر مردان، بتوان گفت که خالق آدمیان، از آن‌رو جنسی را بر جنس دیگر ترجیح داده که توازن بین این دو جنس در بُعد "جسمی" برقرار گردد. اگر آدمیان دارای سه بعد قلب، عقل و جسم‌اند، به‌طور حتم مردان از زنان در حوزهٔ جسمی، نیرومندتر و قوی‌تر هستند؛ اما زیباتر بودن زنان از مردان، باعث می‌شود که مردان با همهٔ قدرت، نیروی جسمی و... اسیر زنان شوند و در رابطهٔ عاشقانه، برای آنان فداکاری کنند.

هویت جنسی زن و مرد، همسان نیست. اگرچه هویت انسانی برابری دارند، ولی چون زنان، زیباترند، اگر زیبائی‌های خود را نابه‌جا عرضه کنند، هم ارزان‌تر فروخته می‌شوند و هم ممکن است مورد سوء استفاده قرار گیرند. از این‌رو، پوشش برای زنان جوان توصیه شده است و یکی از دلیل‌های حجاب را باید در زیبائی زنان نسبت به مردان جست‌وجو کرد.

● اصول رابطه‌هیا عاشقانه:

تعریف درست رابطهٔ بین زن و مرد را از سنین کودکی می‌بایست به آنان آموخت. باید به فرزندان یاد داده شود که طرف مقابل خود را در مرحلهٔ اول، یک انسان ببینند و بعد باید در ایجاد رابطه، پای‌بند اصول اخلاقی، انسانی و مذهبی باشند. نوجوان و جوان باید طوری تربیت شود که به سادگی

www.takbook.com

www.takbook.com

ارزش‌های پنهانی خود را در معرض فروش غریبه‌ها قرار ندهد. تربیت دینی می‌تواند قدرت و حس خودباوری و اعتمادبه‌نفس را در جوان و نوجوان تقویت نماید تا در گذرگاه‌های سخت ارتباطهای اجتماعی، دچار لغزش و تزلزل نشود و بتواند در عین پای‌بند بودن به اصول اخلاقی، انسانی و مذهبی نوع ارتباط با جنس مخالف را تعریف و مشخص نماید.

● رابطهٔ بین علم و عشق:

مرکزی‌ترین و محوری‌ترین بحث در رابطه‌های زن و مرد، عشق و رابطهٔ عاشقانه است؛ زیرا بنیاد خانواده نیاز به وجود عشق دارد و فقدان عشق، یکی از هولناک‌ترین اتفاق‌هائی است که ممکن است در مناسبت‌های زندگی یک انسان رخ دهد و حذف آن، می‌تواند پایان شادی‌ها و خوشی‌های زندگی باشد. عشق و محبت، تنها چیزی است که در دنیا باید بورزید تا به دستش آورید؛ اما مهم‌ترین ویژگی عشق، ارتباط آن با علم و آگاهی است. علم و عشق از دو جهت رابطه دارند:

۱) علم پس از عشق:

به این معنی است که زن و مردی پس از شکل‌گیری رابطهٔ عاشقانه، نسبت به هم شناخت، آگاهی و علم پیدا کنند؛ در این صورت، خطر فروپاشی این‌گونه عشق‌ها بسیار زیادتر می‌باشد. به‌تعبیر "حضرت علی (ع)" کسی که عاشق چیزی شود، چشمش کج می‌بیند و گوشش ناشنوا می‌شود و با چشم و گوش معیوب، نمی‌توان واقعیت پیرامون خود را دید و نتیجه این که علم پس از عشق، چندان معتبر و قابل اعتماد نیست و چنین رابطهٔ عاشقانه‌ای اگر در همین سطح بماند، آسیب‌پذیر خواهد بود.

۲) علم قبل از عشق:

یعنی قبل از آن‌که زن و مردی به یکدیگر دل بسپارند، باید آگاهانه و با شناخت وعلم از یکدیگر، از جوانب مختلف، نسبت به یکدیگر شناخت لازم را پیدا کنند. از جمله معیارهائی که بسیار لازم است مورد توجه و شناخت قرار گیرد:

الف) تناسب فرهنگی:

شاید بتوان گفت یکی از دلیل‌های مهم تزلزل خانواده، بحث فرهنگی است؛ زیرا عامل‌های فرهنگی شامل دین، مذهب، آداب و رسوم، آراستن ظاهر، سنت‌ها، اعتقادها و باورهائی است که هر کدام از این عامل‌ها ممکن است در تقابل هم باشند و زن و مردی که کمترین تناسب فرهنگی نداشته باشند، به‌طور حتم با مشکل و کشمکش‌های مختلف در زندگی مواجه خواهند شد.

ب) تناسب اقتصادی

دو خانواده بهتر است از نظر شغل و سطح اقتصادی به‌طور تقریبی هم سطح باشند؛ یعنی افرادی که شغل آزاد دارند، با افرادی که دارای تحصیلات عالی هستند یا کسی که در خانوادهٔ مرفه و دیگری در خانوادهٔ سطح پائین است، هر کدام از این افراد، الگوهای رفتاری و فرهنگی خاص خود را دارند که ممکن است موجب سرخوردگی و احساس حقارت و در نهایت سرزنش، سرکوفت و درگیری دو خانواده شود.

ج) تناسب عاطفی:

یعنی این که فرد از لحاظ تصمیم‌گیری و تفکر، به‌طور کامل از پدر و مادر خود مستقل باشد؛ البته بدیهی است که اصل مشورت، همچنان جایگاه خود را خواهد داشت و یک نیاز همیشگی است، ولی فرد نباید وابستگی فکری و اقتصادی داشته باشد، زیرا در آن صورت، فرد، متکی به خانوادهٔ خود می‌وشد و بنابراین در راستای استقلال فکری و اقتصادی خود گام بر نمی‌دارد و در صورتی که چتر حمایتی پدر و مادر برداشته شود، او منفعل و درمانده خواهد شد.

د) تناسب ظاهری (جسمی):

زن و مرد لازم است از نظر فیزیکی و صورت ظاهری همچون زیبائی، قد و اندام مناسب هم باشند، زیرا ممکن است مورد طعنه و کنایهٔ دیگران قرار گیرند که در نهایت، موجب کم شدن علاقه و احساس یکی و یا احساس حقارت و سرکوفت دیگری شود. به هر شکل، عدم توازندر این تناسب، موجب آشفتگی و متزلزل شدن پایه‌های زندگی می‌شود.

نتیجه این که اگر رابطهٔ عاشقانه متکی به آگاهی‌های لازم فردی و اجتماعی مخاطب باشد، به زودی آسیب نمی‌بیند و در صورت تأسیس نهاد خانواده، این خانواده، پایدار، آرام و ماندگار خواهد بود.

● نتیجه‌گیری:

در یک نگاه می‌توان گفت که زن و مرد برای یکدیگر خلق شده‌اند و در کنار هم مکمل یکدیگرند ولی برای این‌که این تعامل، شکل سالم بگیرد:

۱) باید در قالب عشق باشد و از دوستی‌های ناسالم و ارتباطهای فاسد، رهائی یابد.

www.takbook.com

www.takbook.com

۲) باید بدانیم که سالم‌ترین ارتباطهای زن و مرد در فضای خانواده ثمر داده و نمود پیدا می‌کند.

از این رو، بهترین شکل رابطهٔ عاشقانهٔ زن و مرد. این شکلی است که منتج به تشکیل نهاد خانواده شود، زیرا یکی از نیازهای زنان و مردان، نیاز جنسی است و صحبت این است که زن و مرد، تنها در یک قالب موجه و مشروع می‌توانند نیاز جنسی خود را برآورده نمایند و این بستر، مناسب خانواده است.

جدا از نگاه تنگ‌نظرانهٔ بعضی از اندیشمندان به عشق، می‌توان گفت که بهترین و عمیق‌ترین غذای دل، "عشق" است. همان‌گونه که عشق بدون ایمان، آسیب‌زا است؛ عشق مبتنی بر جهل و عدم آگاهی و فقط متکی به احساس نیز سوزنده است و ممکن است منجر به شکست در رابطهٔ عاشقانه شود. از این رو، در آسیب‌شناسی رابطهٔ زن و مرد، هرگز نباید به داده‌های مخصوصی عشق بسنده نمود و پیش از ورود به فضای عشق، نباید آن را آسان گرفت.

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=86201

vista.ir
Online Classified Service

آقایان از همسرانتان عیب جویی نکنید.

کسی در این جهان نیست که کلیه ی خوبی‌ها در او جمع و از تمام بدی‌ها و نواقص پاک و منزه باشد.

ـ یکی لاغر است ، یکی خیلی چاق.

ـ یکی بینی‌اش بزرگ است ، یکی دهانش گشاد.

ـ یکی دندان‌هایش بزرگ است یکی چهره‌اش سیاه.

ـ یکی کوتاه قد است یکی خیلی دراز.

ـ یکی بی‌عرضه و خجول است ، یکی پررو و بی‌حیا.

ـ یکی آداب مهمانداری را بلد نیست ، یکی سواد ندارد.

ـ یکی تندخو است یکی پژمرده و افسرده.

ـ یکی سلیقه غذا پختن ندارد ، یکی ولخرجی می‌کند.

ـ یکی پرخور است یکی بی‌اشتها.

ـ یکی بداخلاق است یکی حسود.

ـ یکی تنبل است یکی بد زبان، یکی خودخواه است یکی کینه توز....

و ده‌ها از این قبیل عیوب بزرگ و کوچک. هیچ زن و مردی پیدا نمی‌شود که یک یا چند عدد از این عیب‌ها را نداشته باشد.

مردها معمولا قبل از ازدواج زنی را در مغز خویش مجسم می‌سازند که دارای کلیه کمالات و از تمام بدی‌ها منزه باشد و به اصطلاح خودشان او را همسر ایده‌آل خود می‌نامند.

و قطعا از این مطلب غفلت دارند که یک چنین زنی در جهان خارج وجود ندارد. وقتی ازدواج کردند چون وجود خارجی همسرشان با صورت ذهنی همسر ایده‌آل کاملا مطابقت ندارد ، بنای ایراد و عیبجویی را می‌گذارند. خودشان را در ازدواج شکست خورده و بدشانس می‌پندارند. از بدبختی و عدم موفقیت دائما آه و ناله دارند. همیشه در صدد عیبجویی و خرده‌گیری هستند. و در این باره حتی از عیب‌های بسیار ناچیز و غیرقابل اعتنا

www.takbook.com

www.takbook.com

نمی‌گذرند.

آنقدر در مورد یک عیب کوچک فکر می‌کنند که مانند کوه‌جلوه می‌کند. گاه گاه آنرا به رخ همسرشان کشیده تحقیرشان می‌کنند. یا پیش دیگران از وی انتقاد می‌نمایند. بدین‌وسیله (کانون) مقدس زناشویی را متزلزل ساخته ، اسباب ناراحتی خودشان و همسرشان را فراهم می‌سازند.

نتیجه این عیب‌جویی‌ها این می‌شود که زن مکدر خواهد شد، مهر و علاقه‌اش رفته رفته کم می‌شود، نسبت به زندگی و خانه‌داری و شوهرداری دلسرد می‌گردد، پیش خود می‌گوید: چرا در خانه مردی که دوستم ندارد زحمت بکشم؟ یا حتی ممکن است در صدد تلافی بر آمده از شوهرخود عیب‌جویی کند.

شوهر : چه دماغ زشت و بزرگی داری؟

زن : حرف نزن با این دهان گشاد و لب‌ها ی کلفت.

در این صورت رویشان بروی هم باز می‌شود و مرتبا از یکدیگر مذمت و انتقاد می‌کنند و محیط خانه که باید محیط صفا و صمیمیت باشد به صحنه نزاع و عیب‌جویی و تحقیر تبدیل می‌گردد.

اگر با همین وضع به زندگی ادامه دهند تا آخر عمر روز خوش نخواهد داشت. زیرا خانه‌ای که صفا و صمیمیت و مهر و محبت نداشته باشد ، جای آسایش و خوشی نیست.

مردی که خودش را در ازدواج شکست خورده و بدشانس بداند و از این امر ناراضی باشد و زنی که مرتبا مورد تحقیر و عیب‌جویی قرار گیرد همواره در معرض ابتلای به امراض خطرناک مخصوصا بیماری‌های عصبی و روانی خواهند بود.

و اگر دامنه ی نزاع و بدگویی بالا بگیرد و به طلاق و جدایی منجر شود معمولا زن و مرد هر دو بدبخت خواهند شد مخصوصا اگر بچه‌دار باشند.زیرا چنین مردی اولا حیثیت و آبروی اجتماعی خویش را از دست خواهد داد و در بین مردم یک فرد هوسران و سبک مغز معرفی خواهد شد.

ثانیا در اثر ازدواج اول و طلاق ، ضررهای اقتصادی زیادی بر وی وارد شده که جبران آنها آسان نخواهد بود. و برای ازدواج دوم نیز به بودجه زیادتری نیازمند است که تامین آن دشوار خواهد بود. با تحمل این ضررها بعید است به آسانی بتواند وضع اقتصادی خویش را متعادل و روبراه سازد.

ثالثا معلوم نیست به آسانی بتواند همسر مناسب و بی‌عیبی برای خویش پیدا کند.

زیرا، اولا با توجه به سابقه ی بدی که در اثر ناسازگاری و طلاق همسر اولش پیدا کرده کمتر زنی حاضر می‌شود با او شوهر کند و ثانیا بر فرض اینکه همسری پیدا کرد معلوم نیست از همسر اولش بهتر باشد. البته امکان دارد که عیب مخصوص او را نداشته باشد لیکن خیلی کم اتفاق می‌افتد بلکه اصلا امکان ندارد که بطور کلی بی‌عیب و نقص باشد.

همسر دومش نیز دارای عیب بلکه عیب‌هایی خواهد بود. و چه بسا از همسر اولش به مراتب بدتر باشد. در آنصورت ناچار می‌شود هر جور هست با او بسازد. کمتر مردی اتفاق می‌افتد که از ازدواج دومش کاملا راضی باشد.

اما برای حفظ آبروی خویش ناچار است بسازد. بسیار اتفاق افتاده که مردی زن دومش را طلاق داده و بسراغ همسر اولش رفته است.

● آقای محترم !

چرا با عینک بدبینی و عیب‌جویی به همسرت نگاه می‌کنی و به بعضی عیوب کوچک و غیرقابل اعتنا آنقدر اهمیت می‌دهی که تدریجا به صورت یک عیب بزرگ غیر قابل اغماض در نظرت مجسم شود و زندگی را بر خودت و خانواده‌ات تاریک گرداند؟

مگر زن بی‌عیب سراغ داری که از همسرت عیب‌جویی می‌کنی؟ مگر خودت بی‌عیبی که انتظار داری او کاملا بی‌عیب باشد؟ اصولا این عیب‌های کوچک چه ارزشی دارند که کانون گرم زندگی را سرد یا متلاشی سازند.

چرا فقط عیب‌های همسرت را می‌بینی و از خوبی‌هایش صرف نظر می‌کنی؟

اگر با نظر انصاف و واقع‌بینی بنگری مزایا و خوبی‌های فراوانی را در او خواهی یافت که بدی‌هایش را تحت‌الشعاع قرار خواهد داد. با توجه به آن همه خوبی ، آن عیب کوچک اصلا عیب شمرده نمی‌شود.

اسلام عیب‌جویی را یک صفت بسیار زشت و زیان‌بخش شناخته و جدا از آن نهی کرده است.

رسول خدا (ص) فرمود:

«ای کسانی که به زبان مدعی اسلام هستید لیکن ایمان در قلبتان وارد نشده است، از مسلمانان بدگویی نکنید و در صدد عیب‌جویی بر نیایید. هر کس از دیگران عیب‌جویی کند مورد عیب‌جویی خدا قرار خواهد گرفت. و چنین شخصی ولو در خانه‌اش باشد رسوا خواهد شد.»

www.takbook.com

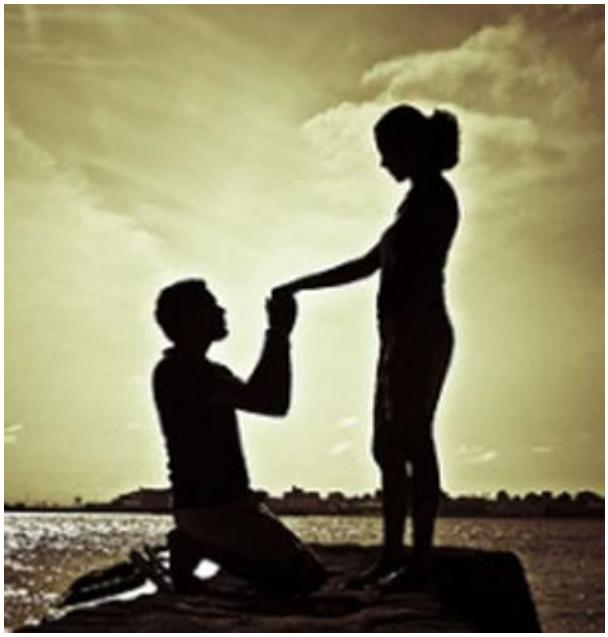
www.takbook.com

منبع : پارسی طب

http://vista.ir/?view=article&id=334181

vista.ir
Online Classified Service

آقایان بخوانند



مردها می‌توانند به روشهای گوناگون وبی‌آنکه زحمت فراوانی به خود بدهند توجه همسرانشان را جلب کنند و به بار عاطفی زندگی زناشویی خود بیفزایند. اغلب مردها این رامی‌دانند اما زحمت آن را به خودنمی‌دهند.

زن برای اینکه احساس کند شوهرش اورا دوست دارد باید از ناحیه همسرش‌بارها مورد محبت قرار گیرد. یک یا دوبار ابراز محبت هر اندازه هم که مهم‌باشد نمی‌تواند برای زن رضایت بخش‌باشد. زن از نظر روحی و عاطفی‌احتیاج به توجه و محبت دارد مردان باانجام کارهای کوچک و جزئی‌می‌توانند این نیاز را برآورده سازند اگرزن مورد مهر و محبت شوهر قراربگیرد نسبت به شوهرش نیز محبت‌بیشتری می‌کند و در نتیجه مرد تدریجاخود را موجودی قدرتمند و موثرمی‌بیند، زیرا عشق و علاقه و توجهی راکه به آن احتیاج دارد دریافت می‌کند.در این شرایط زن و شوهر هر دو به‌خواسته‌های خود می‌رسند و از زندگی‌راضی خواهند بود.

چند اقدام جزیی که مردان‌می‌توانند از آن برای جلب‌علاقه همسرانشان استفاده‌کنند:

۱) وقتی به خانه برمی گردید قبل ازهر کار او را بیابید. از او درباره‌کارهایی که در طی روز انجام داده‌سوالهایی مشخص بکنید مثلا بپرسید آیا امروز به پزشکی که قرار بودمراجعه کنی مراجعه کردی؟

۲) مدت ۲۰ دقیقه با او وقت صرف‌کنید; در این زمان از خواندن روزنامه‌و یا انجام کارهایی که حواس شما را به‌آن معطوف کند خودداری کنید.

۳) به مناسبتهای ویژه و گهگاه بدون‌دلیل مشخص به او شاخه گلی هدیه‌کنید.

۴) از حالت چهره و طرز لباس‌پوشیدنش تعریف کنید.

۵) اگر ناراحت است به احساساتش‌بها بدهید.

۶) وقتی خسته است به او کمک کنید.

۷) اگر می‌بینید دیر به منزل می‌رسیدبه او تلفن کنید و دیر آمدنتان را به اواطلاع دهید.

۸) اگر احساساتش جریحه دار شده بااو همدردی کنید. به او بگویید متأسفم‌که ناراحت هستی بعد سکوت کنید،بگذارید بداند که حال او را درک‌می‌کنید.

۹) برای اینکه ثابت کنید ناراحتی اوتقصیر شما نیست توضیح و راه حل‌ارایه ندهید.

۱۰) وقتی از خانه بیرون می‌روید از اوبپرسید آیا لازم است چیزی بخرم؟ اگرپاسخ مثبت داد حتما کالای موردنظرش را خریداری کنید.

۱۱) تو را دوست دارم را روزی چندبار به او بگویید.

www.takbook.com

www.takbook.com

۱۲) وقتی از کسی ناراحت استجانب او را بگیرید.

۱۳) در حضور دیگران به او محبتکنید.

۱۴) در کیف خود عکسی از اونگهداری کنید. گهگاه این عکس را باعکس دیگری عوض کنید.

۱۵) نظافت را در منزل رعایت کنید.

۱۶) برای او هدایای کوچک مثلعطر- شکلات و.... بخرید.

۱۷) در کارها از او نظرخواهی کنید.

۱۸) در مناسبتهای ویژه مانند سالروزتولد - ازدواج و.... برای او مطلبیبنویسید.

منبع : پارسی طب

http://vista.ir/?view=article&id=113848

vista.ir
Online Classified Service

آقایان و خانم ها اگر خوشبختی پایدار می خواهید بدانید

● آقایان جوان بدانند

زنها را درک کنید تا صمیمیت فوران کند. تنها حسی که این موجود آسمانی را هراسان می کند عدم درک متقابل از سوی همسرش می باشد. همان قدر که مردان از عدم شایستگی می ترسند، زنان از این که احساسات و عواطف شان درک نشود، بیمناک هستند. اگر می خواهید شوهری نمونه باشید، باید بدانید که:

۱) زنان را درک کنید

نیازها، عواطف و حضور همسرتان را درک کنید. شما باید شادی، ناراحتی، سرزندگی و کسالت و همه حالات آنها را درک کنید.

۲) زن باید حرف بزند تا راحت شود

زنان باید صحبت کنند، آنان با صحبت کردن آرام می شوند. همین که شروع به تعریف کردن می کنند، انگار که آن مسئله به بهترین شکل حل شده است. هرگز او را از تعریف کردن و صحبت کردن، باز ندارید.

۳) گوش کنید

فراوان و فراوان به حرف هایش گوش دهید. وانمود نکنید که می شنوید بلکه با دقت به حرفها و درد دلش گوش کنید. گوش کردن به صحبت هایش بذر صمیمیت را در دل شکننده او می کارد. هنگامی که صحبت می کند صمیمانه نگاهش کنید و گوش دهید.

۴) راه حل ندهید

سریع پیشنهاد و راه حل ندهید. زن نمی گوید که شما مشکل را حل کنید. او می گوید چون تنها می خواهد که گفته شود و نمی خواهد مسئله حل شود. اگر می گوید: سرم درد می کند. نگویید برو دکتر. بگذارید به صحبتش ادامه دهد.

۵) زن به توجه شما نیاز دارد

www.takbook.com

www.takbook.com

به او توجه کنید. به نیازهایش به لباس هایش، به صورتش و آرایش جدیدش. به فعالیت های روزانه اش و به تمام صبوری هایش. وقتی وارد خانه می شوید، نگاهش کنید. به مهمانی که می روید بین مردم غرق نشوید و هراز گاهی به دنبال او نیز بگردید. هم توجه کنید و هم به آنها فضا بدهید. او کفش تازه خریده و به شما می گوید، چطوره؟ و شما می گویید: خوبه! او خودش هم می داند که کفش خوبی خریده است. چیزی بیش از اینها می خواهد. او باید بشنود که: به پاهای تو فوق العاده است.

۶) زن دوست دارد مرد مقتدر باشد

مرد نباید ضعیف باشد. زنان از تماشای قدرت همسرشان لذت می برند. مقتدر باشید. دست کم نشان دهید که مقتدرید. تلاش کنید. با شخصیت و محترم باشید. ورزش کنید. خرابی های خانه را سریع تعمیر و اصلاح کنید. مسوولیت پذیر باشید.

۷) زن دوست دارد که به او احترام بگذارید

به او احترام بگذارید. تنها خدا می داند که احترام گذاشتن به او چقدر برایش لذت بخش است. مرد و زن در جلوی در ایستاده اند. زن کیف می کند اگر شما بگویید: اول خانم ها و او جلو برود. هرگز زن را جلوی دیگران خرد نکنید. پیش بچه ها، فامیل و حتی غریبه ها با او خیلی محترمانه صحبت کنید.

۸) زن به اعتبار نیاز دارد

تنها شما می دانید که می توانید اعتبار مورد نیاز خانم ها را به آنها بدهید. زن را یکی از معتبرترین و شاید دقیقا معتبرترین فرد خانواده معرفی کنید. البته بدون لطمه زدن به شخصیت خودتان.

۹) به همسرتان قوت قلب دهید

به او اطمینان دهید. به او بگویید که دوستش دارید. بگویید که همیشه حمایتش می کنید و تنهایش نمی گذارید. بگویید که او یک کانون محبت است و خانه بدون او روح ندارد. قوت قلب، یک بمب صمیمیت است. این قوانین بسیار ساده، اما مهم را اجرا کنید، خواهید دید که صاحب بهشت روی زمین خواهید شد!

● خانم ها! اگر خوشبختی پایدار می خواهید بدانید که...

به مردان قدرت دهید، تا صمیمیت فوران کند، مرد موجودی عاشق قدرت است. مرد از این که قدرتمند باشد حظ می کند. در آسمان اوج می گیرد و شما را نیز همراه خود می برد. از این که توانا باشد یا احساس توانایی کند ، لذت می برد. تا وقتی به گشتن این احساس در مردان مشغولید، بدانید که تنها می توانید خواب خوشبختی را ببینید.

اگر قدرت مرد را نادیده بگیرید و یا از آن انتقاد کنید بدانید که دیگر پری رویاهایش نخواهید بود. او به دنبال کسی است که به قدرت هایش ایمان داشته باشد و حتی ضعف هایش را در جهت تقویت توانایی هایش مثبت جلوه دهد. پس مراقب باشید و بدانید که:

۱) اگر خودتان دارای درآمد هستید

هرگز درآمد و پولتان را به رخ همسرتان نکشید. حتی اگر درآمد بیشتری دارید هرگز به روی خودتان هم نیاورید. بگذارید همسرتان احساس کند که همه چیز در دست اوست و اداره امور مالی خانواده به دست قدرتمند همسرتان اداره می شود.

۲) مطلقا او را با کسی مقایسه نکنید

نگویید شوهر خواهرم دوتا خانه دارد. فلانی این قدر درآمد دارد و تو همیشه مثل گداهایی. اگر واقعا به بهبود اوضاع مالی فکر می کنید او را برای تلاش بیشتر تشویق کنید. انتقاد دشمن صمیمیت است.

۳) تو بی عرضه ای! فاتحه خواندن بر صمیمیت است

تو بی عرضه ای! یعنی فرو ریختن مرد. یعنی به دست خود خانه را خراب کردن. هر مفهوم مشابه تو بی عرضه ای فاتحه ای بر صمیمیت و عشق متقابل مرد است.

۴) شوهر خود را حلال مشکلات بدانید

مشکل را به او بگویید و از او بخواهید آن را حل کندو تایید کنید که تنها او قادر به حل این مسئله است.

۵) به مردان اندرز ندهید و نصیحت نکنید

مردها دوست دارند که مشکلاتشان را به تنهایی حل کنند و اگر به شما چیزی نمی گوید یعنی به تنهایی قادر است موضوع را حل و فصل کند و در صورت لزوم با شما در میان می گذارند. با نصیحت نکردن، زندگی خود را عاشقانه کنید.

www.takbook.com

www.takbook.com

۶) سکوت مردان را نشکنید

این اشتباه خانمهاست که وقتی مرد ساکت است، مدام به سمت آنها می روند و با آنها حرف می زنند. اگر او ساکت است به سکوت نیازمند است و احترام به این سکوت یعنی صمیمیت بیشتر. سکوت طولانی در زنان ممکن است به معنی آزرده خاطر بودن باشد اما در مورد مردها این طور نیست.

۷) به مردان فضا بدهید.

گاهی شوهر خود را رها کنید تا با خود خلوت کند. با دوستانش به ورزش برود و به خانواده خود تنها سر بزند! مدام دنبال او نباشید فضای رها شدن، این چیزی است که آنها گاهی به آن نیاز دارند. اگر به آنها این فضا را هدیه کنید، آنها نیز به شما عشق می ورزند.

۸) مرد دوست دارد که از او قدردانی شود

تشکر به مرد قدرت پرواز می دهد. از هر کار کوچکی که برای شما انجام می دهد، تشکر و قدردانی کنید تا او نیز بی حساب به شما عشق بورزد.

۹) مرد باید تایید شود

توانایی های همسرتان را تایید و مدام تاکید کنید او صاحب بهترین توانایی ها و شایسته ترین شوهر است و تایید مردها یعنی فوران صمیمیت.

۱۰) باید مورد اطمینان باشد

به او اعتماد کنید. با اطمینان خاطر به این که او می تواند و شما نیز می توانید به راحتی بسیاری از کارها را به او بسپارید.

۱۱) مردها را تشویق کنید

مرد عاشق تشویق است. کف زدن ها را فراموش نمی کند و پشت او زدن به علامت تشویق را حس می کند. مرد، آفرین شما را تا عمر دارد به خاطر می سپارد.

ما نیز لبخند شما را بعد از اجرای این قوانین طلایی، تا همیشه به خاطر داریم!

منبع : روزنامه مردم سالاری

http://vista.ir/?view=article&id=285897

vista.ir
Online Classified Service

آقایان و خانم‌ها، خط به خط بخوانید

صداقت در یک رابطه دوجانبه به ویژه رابطه زناشویی اصل و پایه استحکام دوستی و عشق می‌باشد. صداقت پایه و اساس زندگی خانوادگی است. در صورتی‌که همسران موضوعی را از هم پنهان کنند و یا به دروغگویی رو بیاورند، اعتماد و اطمینان آنان از یکدیگر سلب و زندگی و رابطه زناشویی‌شان با مشکل مواجه می‌شود.

آیا می‌خواهید طعم شیرین سیب عشق و خلوص را در زندگی خانوادگی خود بچشید؟ پس مقاله زیر را با دقت بخوانید:

▪ جملات در زندگی و روابط زناشویی نقش مهمی دارند تا حدی که در عاقبت و نتیجه روند روابط زن و شوهر می‌تواند تاثیرگذار باشد. پس سعی کنید در جملات خود خلوص و صداقت و روراستی را بگنجانید.

www.takbook.com

www.takbook.com

صداقت را با بی‌گذشت بودن و یا خرده‌گیری، اشتباه نگیرید. اگر بتوانید معنای واقعی صداقت را احساس کنید، زندگی آرامتری را سپری خواهید کرد.

▪ با احساسات خود نیز روراست باشید و سعی کنید مشکلات و مسائل زندگی را با همسر خود در میان بگذارید حتی اگر تصور می‌کنید که باعث ناراحتی وی می‌شود.

البته باید بدانید که اگر ارتباط معقولی داشته باشید با مشکلی روبه‌رو نمی‌شوید. پس بهترین روش، روراست بودن و احساس خود را با همسرتان در میان گذاشتن است. اجازه ندهید مصائب در زندگی روی هم انباشته شود و یا آن را به حال خود رها کنید. پس با حقیقت جلو بروید.

▪ قول و قرارتان با عمل‌تان یکی باشد. این مسئله در زندگی خانوادگی می‌تواند سرنوشت‌ساز باشد.

▪ به احساس طرف مقابل احترام بگذارید و با وعده‌های سرخرمن احساسات همسرتان را به بازیچه نگیرید. در صورتی‌که به همسرتان قول و وعده داده‌اید تا پای جان هم که شده به انجام آن اقدام کنید و آن را به مرحله عمل برسانید.

اگر ناتوان در انجام آن هستید هرگز خود را مکلف به وعده‌های پوچ نکنید.

▪ تنها راهی که می‌توان با همسر خود رابطه صمیمی داشت، گفتن حقیقت است. رابطه حقیقی، فرد عاشق را به حرکت وامی‌دارد و یک اتحاد و همبستگی میان دلها به وجود می‌آورد. برای اینکه صمیمیت بیشتری را در خانه خود حکمفرما کنید، باید خلوص و پاکی و حقیقت را در گوشه‌گوشه دل خود بنشانید. باید بدانید که نگفتن حقیقت به نوعی دروغگویی است که صرف نگفتن و پنهانکاری می‌شود. پس بهتر است حقایق را در زندگی زناشویی جای دهید. ترس از گفتن دروغ، روح انسان را آزار می‌دهد و فرد دروغگو همیشه در ترس به سر می‌برد.

لذا اجازه ندهید روحتان با ترس از دروغگویی عذاب بکشد.

▪ همدلی و همدردی به معنای واقعی، به زندگی زناشویی چهره زیباتری می‌دهد. گفتار صادقانه به این معناست که احساسات واقعی خود را به نحوی بیان کنید که همسرتان بتواند به راحتی شما را درک کند و در عین حال موجب رنجش و دلخوری وی نشود.

اگر همسرتان دچار مشکلی شده به سوی او بشتابید و صادقانه با او همدردی کنید. درگفته‌ها و بیان احساس خود صریح و صمیمی باشید و از هر نوع ابهام اجتناب کنید. همدل بودن به معنای واقعی می‌تواند عشق میان طرفین را چندبرابر کند. پس همدل و همراه همسر خود باشید.

▪ حتی در شنیدن و نگاه کردن هم باید صادق بود. گاهی پیش آمده که افکار مشغول و مغشوشی دارید و حوصله حرف زدن با همسرتان را ندارید. بهتر است به صراحت، احساس و موقعیت روحی و روانی خود را با همسرتان در میان بگذارید. بعضی افراد در حالی که نگاهشان به طرف مقابل است، اما افکارشان جای دیگری پرواز می‌کند و تظاهر می‌کنند که می‌شنوند اما حواس‌شان در مکان دیگری سیر می‌کند.

هر چقدر هم نقش خود را خوب بازی کنید و تظاهر به شنیدن و دیدن داشته باشید، مطمئنا طرف مقابل متوجه بی‌توجهی شما خواهد شد و همین مسئله سبب کدورت و دلگیری‌اش می‌شود. در هر زمان اگر حوصله شنیدن حرف‌های همسرتان را ندارید، صراحتا با بیان توام با صمیمت و مهربانی وی را از حالت و موقعیت خود آگاه سازد و به او قول دهید در اسرع وقت بعد از این‌که مثلا خستگی‌تان برطرف شد حاضر به شنیدن حرف‌هایش هستید.

منبع : مجله خانواده سبز

http://vista.ir/?view=article&id=290974

vista.ir
Online Classified Service

آقایان:چه کارها که نمی کنند!

www.takbook.com

www.takbook.com

در این‌باره که مردان برای غرق در شادی کردن زندگی همسرانشان چه کارهایی انجام داده‌اند، حکایت‌های بسیار خارق‌العاده‌ای شنیده‌ایم. آنها داستان‌هایی است که از مهربانی غیرعادی، دوست داشتن دیوانه‌وار، ایثار و محبتی بی‌حد و مرز بودن صحبت می‌کند.

در این داستان‌ها درس‌هایی نهفته که لازم است پیوسته از آنها آگاه باشیم. شما نه تنها باید به همسرتان بگویید که دوستش دارید، بلکه لازم است در هر فرصتی که به دست می‌آورید، عشق خود را نشان دهید.

یادم می‌آید که (جون)، با چشمانی اشك‌بار به همه می‌گفت (وقتی که پشتم به شدت درد گرفت، مرا با عجله به بخش فوریت‌های پزشکی بردند. پس از یك هفته آویزان کردن وزنه به پشتم، سرانجام مرخص شدم. پزشك معالجم گفت که باید یك هفته دیگر در بستر بمانم و استراحت کنم. وقتی که سرانجام در بستر دراز کشیدم و در زیر ملافه و پتو استراحت کردم، آنچه دیدم باورم نمی‌شد. یك تلویزیون نو با دستگاه کنترل از راه دور برایم در اتاق گذاشته شده بود. شوهرم نیمی از حقوقش را پرداخته بود، برای این که من راحت باشم.)

(ویرجینیا) می‌گفت که شب‌ها در خانه خود برای شرکتی به وسیله تلفن بازاریابی می‌کرد. یك شب، وقتی پشت میز کارش نشست، دید که تلفنی روی میز قرار دارد که گوشی آن روی گوشش قرار می‌گرفت و مانند گوشی‌های مورد استفاده اپراتورهای مخابرات بود. آن تلفن را شوهرش، بدون اطلاع وی، برایش خریده بود.

شوهرش نگران این موضوع بود که نگه‌داشتن گوشی تلفن در یك دست، آن هم برای ساعت‌های طولانی، چقدر ناراحت کننده است و دیگر آن‌که، چنین کارکردنی سرانجام به کشیدگی عضلات گردن منجر خواهد شد.

(کری) که با یك کارگر ساختمانی ازدواج کرده بود، گفت (ماریون، شوهرم، در سالگرد ازدواجمان، بزرگ‌ترین ضربه زندگی را به من زد و باعث شد بی‌اندازه یکه بخورم. او ترتیبی داد که ما، در همان مکانی که بیست و شش سال پیش ازدواج کرده بودیم، پیمان زناشویی خود را تجدید کنید. او لباسی تازه خرید، به دخترمان لباس ساقدوش را پوشاند و تاج گلی بزرگ مخصوص سر عروس هم برای من خرید. هنگامی که مراسم به پایان رسید، همه ما را برای شام به رستوران برد؛ جایی که، سراسر شب اشك شوق از چشمانم جاری بود.)

(کارولین) گفت که شب سال نوی سال ۱۹۸۹ را هرگز فراموش نمی‌کند. در ساعت سه بعدازظهر یك خودرو لیموزین سفیدرنگ جلو در خانه‌شان متوقف شد. (شوهرم پاکتی قهوه‌ای رنگ به دستم داد و به من و یکی از دوستانم امر کرد سوار خودرو شویم. درون پاکت تعدادی عکس و یك نوار ضبطصوت یافتیم. در نوار موضوع فیلم ماموریت ناممکن بود با این دستور عمل که شوهرانمان را پیدا کنیم.

نخستین توقف ما در یك فروشگاه زنجیره‌ای شناخته شده در محله خودمان بود. نمی‌توانید تصور کنید وقتی که ما را به داخل اتاقی بزرگ پر از لباس‌های مهمانی هدایت کردند، چقدر شگفت‌زده شدیم. لباس‌های اندازه دوستم در سمت چپ و مال من در سمت راست بود. به ما گفته شد یك دست لباس، یك جفت کفش و دیگر لوازم را برداریم و در مدت یك ساعت و نیم لباس‌هایمان را از فرق سر تا نوك پا عوض کنیم. سپس ما را با همان خودرو به سوئیتی در یك هتل بردند که پر بود از دسته‌های گل سرخ، نوشیدنی‌های خوشمزه، تزیینات و فضای آکنده از نوار موسیقی. رفتاری که در آن فروشگاه زنجیره‌ای با من شد، رفتاری بود که با فردی مشهور می‌شود و تا امروز در خاطرم باقی است.)

این مردان احساساتی و فوق‌العاده، بی‌تردید می‌دانند چگونه چراغ دل زنشان را روشن کنند!

- برای زن ها مهم است

می‌دانید چه کارهایی را باید انجام دهید تا چراغ دل خانم‌هایتان را روشن کنید...

www.takbook.com

www.takbook.com

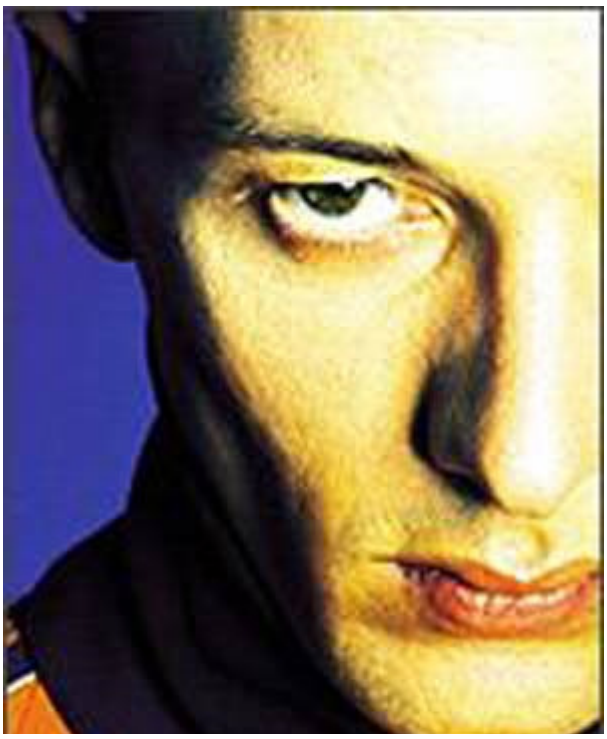
- چند دقیقه پیش از زن به داخل خودرو رفتن و گفتن این که (عزیزم، خودرو را برای تو گرم می‌کنم.)
- به محل کار زن تلفن زدن و از او پرسیدن که آیا چیزی لازم دارد که مرد سر راهش به خانه از فروشگاه زنجیره‌ای بخرد.
- به هنگام شب همه درها و پنجره‌ها را بستن، به این منظور که زن احساس امنیت کند.
- صبح، پس از برخاستن زن از خواب، يك فنجان قهوه آوردن و برروی پاتختی گذاشتن.
- صبح، در صورت زودتر از زن بیدار شدن، رعایت کامل سکوت را کردن که زن از خواب بیدار نشود.
- اگر زن قصد خوابیدن دارد، مرد نوشته‌هایی را که به طور حتم باید بخواند، به بستر نیاورد.
- به محل کار زن تلفن زدن، فقط برای گفتن این که چقدر دوستش دارید.
- در کنار اتومبیل به زن سلام کردن و یاری دادن به او برای آوردن آنچه از فروشگاه خریده است.
- مرد در حضور زن، به دوستش بگوید که زن او چقدر فوق‌العاده است.
- از زن پرسیدن که دوست دارد کدام کانال تلویزیون را تماشا کند.
- بی آن‌که زن از مرد بخواهد، مرد توجه کند که زن چقدر زیباست.
- مرد در کارهای خانه، از قبیل کشیدن جارو برقی، گردگیری، شست‌وشو و تمیز کردن پنجره‌ها به زن کمك کند.
- کمك کردن مرد به زن در کارهایی مثل استحمام بچه‌ها، برای آن‌که که زن بتواند استراحت کند.

منبع : مجله خانواده سبز

http://vista.ir/?view=article&id=239575

vista.ir
Online Classified Service

آقایون از خانم ها چه می خواهند؟



وقتی خانم ها با من صحبت می کنند معمولا اظهار می دارند که رفتار آقایون آنها را تا حدی گیج می کند و به درستی نمی توانند تشخیص دهند که مردها از آنها چه انتظاراتی دارند. آنها از اینکه نمی توانند مردها را راضی نگه دارند اندکی ناراحت هستند. البته امروزه کمتر اتفاق می افتد که خانمی به رضایت و یا عدم رضایت مردها اهمیت دهد، چرا که خانم ها تصور می کنند که با در اختیار گذاشتن مسائل جنسی تمام مشکلات به راحتی قابل حل شدن می باشد. تا زمانی که یک چنین دیدی نسبت به زندگی داشته باشید همه چیز بر وفق مراد پیش خواهد رفت، اما...

بدون توجه به اینکه چنین نقطه نظری درست است و یا اشتباه باید توجه داشته باشیم که مردهای امروزی، با تلاش هر چه بیشتر در پی یافتن جایگاه واقعی خود در اجتماع هستند. خانم هایی را داریم که به عضویت ارتش و پایگاه های فضایی در آمده اند و به خوبی از انجام وظایفی که بر گردن آنها نهاده می شود بر می آیند. آنها در سایر مشاغل صنعتی دیگر هم در حال پیشرفت و ترقی می باشند. رفته رفته قلعه مستحکم مردها در حال

www.takbook.com

www.takbook.com

ویران شدن است و آنها احترام و ارج و قرب گذشته خود را کم کم از دست رفته می بینند.

اگر یک خانم این مقاله را بخواند شاید با خود بگوید که خوب این مشکل مردهاست و خودشان هم باید به فکر پیدا کردن راه حلی برای آن باشند. بله درست است اما نباید انتظار داشت که به یک باره معجزه روی دهد و همه چیز مطابق میل آنها شود. تاریخ برای سالیان دراز جایگاه و عملکرد مردها را در جامعه معین کرده و شما به راحتی نمیتوانید در عرض چند سال آنرا تغییر دهید. شاید کمتر افرادی بتوانند در مقابل پیشرفت ها و موفقیت های خانم قد علم کنند اما یک چنین وضعیتی به طور قطع با خود مشکلاتی را نیز به همراه می آورد. یکی از مشکلات همانطور که قبلا نیز به آن اشاره داشتم این است که مرد قرن بیستم چه انتظاراتی دارد.

آقایون کم کم متوجه می شوند که جایگاه آنها چنان که در گذشته بوده، نیست. دیگر هیچ رد پایی از زمانیکه مردها نان آور خانه بودند و خانم ها هم باید در خانه مینشستند و فرزندان خود را بزرگ می کردند، نمانده است. شاید چنین تغییر شگرفی مستلزم سپری شدن مدت زمان بسیار زیادی باشد اما همانطور که مشاهده می کنید این امر در جوامع غربی با روند چشم گیری در حال پیشروی است. این روزها مردها می دانند که اگر بخواهند برای خود همسری پیدا کنند باید سخت تر از گذشته کار کنند و خانم ها سنگ های بیشتری در جلو پایشان می اندازند.

خوب، حالا مردها واقعا به دنبال چه چیز هستند؟

▪ اول از همه مردها به دنبال کسی هستند که تشنه عشق و محبت باشد. شاید این حرف بسیاری از خانم ها را غافلگیر کند اما مردها دوست دارند مورد دوست داشتن قرار بگیرند و خودشان نیز کسی را دوست بدارند. مشکل اینجاست که خانم ها برخورد بی احساس و سردی با آنها دارند. پیدا کردن خانمی که قابل دوست داشتن باشد کمی مشکل است و مردها از اینکه بفهمند دختر رویاهایشان را پیدا کرده اند خوشحال می شوند.

▪ مردها دنبال خانمی می گردند که در نظرشان جذاب باشد. خانم ها اغلب تصور میکنند که مردها خیلی سطحی نگر بوده و تنها چیزی که برایشان اهمیت دارد وضعیت ظاهری خانم می باشد. مردها لزوما به دنبال خانم های کمر باریک نمی گردند و اکثر آنها از خانم های چهل کیلویی خوششان نمی آید، بلکه آنها می خواهند کسی را داشته باشد که به وضعیت ظاهری خود افتخار کند (البته این کار را نباید بیش از اندازه انجام دهد). مردها از داشتن نامزدی که قیافه خوبی داشته باشد لذت می برند و من فکر نمی کنم که مردی چیزی جز این به شما بگوید.

▪ مردها به دنبال خانم هایی هستند که بتوانند به آنها اعتماد کنند. کسی که آنها را به خاطر خودشان بخواهد، کسی که بتوانند به او ایمان داشته باشند. شاید برایتان عجیب باشد اما برخی از خانم ها قابل اعتماد نبوده و بسیار بی وفا هستند. همین امر باعث می شود که مردها محتاط تر عمل کنند. بوسه روز عید و یا عشق بازی ها اصلا به حساب نمی آیند و این جزئی از خصوصیات خانم هاست. آقایون به شدت از بی وفایی و بد قولی بیزار هستند و به دنبال کسی می گردند که بتوانند از صمیم قلب به او اعتماد کنند.

▪ مردها می خواهند برای خود تشکیل زندگی خانوادگی دهند و به دنبال شریکی هستند که بتواند با او در خانه زندگی کند. خانم هایی که در محیط های اجتماعی فعالیت می کنند برای مردها قابل قبول تر هستند چرا که آقایون تصور می کنند خیلی بهتر می توانند با این گونه افراد ارتباط برقرار کنند و ارتباطشان پایدار تر خواهد بود.

▪ مردها به دنبال خانم هایی با روحیه زنانه و مهربان می گردند زیرا چنین خصوصیاتی باعث می شود که یک زن بتواند مادر بهتری برای بچه هایش باشد. البته این امر بدان خاطر نیست که مردها انتظار دارند خانم ها آنها را نیز تر و خشک کنند بلکه بدان خاطر است که دوست دارند فرزندانشان در آغوش مادر مهربان و دلسوزی پرورش پیدا کنند.

▪ مردها به دنبال خانم های خوش مشرب هستند. بعضی از خانم ها خیلی سخت گیر بوده و برای جزئیات اهمیت بیش از اندازه ای قائل می شوند. آیا تا به حال دختر هایی را دیده اید که دارای خلق و خوی پسرانه هستند؟ مردها می خواهند از در کنار هم بودن با همسر خود لذت ببرند و احتیاج به محبت دارند به همین دلیل همیشه به دنبال فرد خوش طبعی هستند که بتوانند در کنار او به آرامشی که آرزوی آن را دارند دست پیدا کنند.

▪ مردها به دنبال زن هایی هستند که حس و ظرافت زنانه خود را حفظ کرده باشند. البته منظور ما آن دسته از خانم هایی نیست که دائما به دنبال مد می روند و چهره خود را به انواع و اقسام اشکال مختلف در می آورند. خانمی که بادگلو می زند و از خود گاز معده خارج می کند هیچ گاه برای

www.takbook.com

www.takbook.com

یک مرد قابل قبول نخواهد بود. این روزها خانم ها ممکن است از مشروبات الکلی استفاده کنند که این کار نیز به نوبه خود باعث میشود که نظر جنس مخالف به آنها جلب نشود. بعضی از خانم ها هستند که در زمان عصبانیت هر چه که دلشان می خواهد بار طرف مقابل می کنند که این کار به هیچ وجه به مزاج آقایون سازگار نیست. مردها نمی خواهند رفتار همسرشان به اندازه خودشان بی شرمانه و توهین آمیز باشد.

▪ مردها کسی را می خواهند که حامی و پشتیبانشان باشد. خیلی از خانم ها منتظر هستند که اشتباه کوچکی از آقا سر بزند که آنها را به باد انتقاد بگیرند و در مسائل خصوصی و حتی شغلی شان دخالت کنند. آقایون به ارتباط خود به عنوان یک سیستم محافظ نگاه می کنند زمانیکه خانم نتواند یک چنین حسی را در آنها به وجود آورد و از این گذشته تا آنجا که می تواند از آنها انتقاد هم بکند، چیزی نمی گذرد که آقا از او جدا می شود.

▪ مردها از خانم های عصبی که تمام مدت داد و فریاد می کنند خوششان نمی آید. آنها خانم هایی را می پسندند که اهل بحث و گفتگو باشند و قادر باشند که مشکلاتشان را از راه های منطقی حل کنند. شاید خلق و خوی آتشین شما را در همان روزهای اولیه اندکی جذاب باشد اما در روز ۵۰۰ به هیچ وجه به شما افتخار و قدرت نخواهد بخشید.

▪ مردها از خانم هایی که آنها را به چالش وا می دارند خوششان می آید. دوست میدارند که خانم ها، آنها در انتظار بگذارند. مردها معمولا زمانی که احساس امنیت کنند اندکی در رابطه تنبل می شوند اما زمانیکه آنها را به چالش وا می دارید، حداقل کاری برای انجام دادن دارند. اگر می خواهید مرد خود را همواره به خود علاقمند نگه دارید باید او را همیشه به چالش وادار کنید.

▪ معمولا آقایون در مورد مسائل جنسی اندکی خود دار تر از خانم ها هستند. باور کنید که حقیقت دارد. مردها می دانند که در رخت خواب چه می خواهند و به همین دلیل توجه خود را بر روی آن معطوف می کنند. شما به هیچ وجه آن همه شور و اشتیاقی که به مردها نسبت می دهند را نمی توانید در دنیای واقعی در وجودشان پیدا کنید. مردها در جهان واقعی بسیار محافظه کار هستند. آنها با هر کسی می توانند اوج لذت و خوشی خود را تجربه کنند و نیازی به داشتن همسران متفاوت ندارند. در بسیاری از آزمایشاتی که انجام شده نتیجه بر این اصل استوار بوده که مردها دوست دارند در تخت خود به راحتی بخوابند و این خانم ها هستند که بهانه گرفته و اظهار می دارند که از این نوع رابطه خسته می شوند.

▪ مردها به دنبال همسری می گردند که به آنها متعهد باشد. هر چند پیدا کردن چنین شخصی مشکل است اما می توانید حداقل آرزوی داشتن یک چنین همسری را داشته باشید. مردها نامزدی را دوست دارند که بتوانند به او اعتماد کنند و مشکلات و ناراحتی هایشان را با او در میان بگذارند. تعهد مثل یک خیابان یکطرفه نیست و باید از جانب هر دو طرف رعایت شود. چنین نیازی برای همیشه در وجود تمام مردها باقی خواهد ماند.

▪ مردها دوست ندارند که تنها زندگی کنند.

مقاله این دفعه بسیار بحث بر انگیز است و ممکن است من را به جرم اشتباهات فاحش دستگیر کنند! اما زیبایی نظر و عقاید شخصی، این است که هر کس هر چیزی را که دوست داشته باشد می تواند بگوید. حقیقت این است که مردهای امروزی به دنبال یک خانم مجرد قابل اطمینان و جذاب هستند که بتوانند رابطه بلند مدتی را با او آغاز کنند. آنها می خواهند با او از زندگی خود لذت ببرند و دقایق خود را با او تقسیم کنند تا آرام و قرار بگیرند. افراد مجرد کمی وجود دارند که خواهان ارتباط بلند مدت هستند. مشکلی که مردها با آن مواجه هستند این است که دنیا به طور کلی عوض شده. زمانی که انتظار هیچ چیزی را ندارند به سرعت برایشان زن می گیرند و طوری که متوجه نشوند بچه دار می شوند. آنها فقط و فقط به دنبال ارزش و احترام از طرف شریک زندگی خود هستند و بس.

در حالیکه خانم ها در نقشهای اجتماعی خود بسیار موفق هستند خوب است که هیچ گاه از یاد نبریم که جایگاه اصلی آنها به خانه و خانواده شان تعلق دارد.

منبع : تهران مانیا

http://vista.ir/?view=article&id=329275

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

آقایون و خانوم‌های باحال بخوانند

بعضی از آقایون خیلی "آقا" هستند!!! غروب‌ها از سر کار یک راست میان خونه. سر کار به مادر و آبجی کوچیکشون تلفن نمی‌زنند! چون به قوم و خویش حتماً باید همراه با عیال تلفن کرد که همه از شنیدن صدای هم خوشحال شوند! این آقایون کاملاً آقا، وقتی‌که خانوم بهشون خبر می‌ده قراره بروند مهمونی منزل اقوام خانوم حسابی خوشحال می‌شن و از این پیشنهاد استقبال می‌کنند. وقتی هم که قراره مهمون به منزلشون بیاد، در کمال سخاوت بهترین میوه و شیرینی‌ای که در توانشون هست طبق سفارشات خانوم، خریداری می‌کنند و اگر حتی تا دو سه بار دیگر هم تا آخر شب خانوم یادش بیفتد که یکی دو قلم از چیزهائی را که احتیاج داشته فراموش کرده، بدون هیچ شکایتی مسیر منزل تا سوپرمارکت یا میوه‌فروشی رو می‌روند و برمی‌گردند. توی منزل این آقای به تما معنا هیچ شیری چکه نمی‌کند و هیچ لامپ سوخته‌ای وجود ندارد. این آقای گل البته یادش نمی‌رود که حتماً بهترین چیزهائی را که می‌تواند برای روز تولد خانوم یا روز زن تهیه کند و قطعاً حداقل سالی یک‌بار سفر با خانم و بچه‌ها هم جزء برنامه‌های این زندگی خوب هست و...

بعضی آقایون، خیلی "باحال" هستند! این آقایون "باحال" یک‌زمانی هر شب با خانوم توی رستوران‌ها هستند و هر روز در پی یک تفریح تازه. یک‌زمانی هم اصلاً درآمد ندارند و از صبح تا شب ور دل خانم با تلفن همراه خاموش، جلوی تلویزیون نشستند و احتمالاً ماه رابا فروش یکی دو سکه طلای سر عقد یا... می‌گذرانند چون این آقایان باحال که ذاتاً "باحال" هستند، معمولاً اهل پشت میز نشینی و حقوق با کسر مالیات و بازنشستگی و بیمه گرفتن و به‌طور کلی این کارهای یکنواخت نیستند و ترجیح می‌دهند برای خودشان کار کنند که خوب کار هم گاهی هست و گاهی نیست و یا اصلاً حالش نیست!

تلفن آقای باحال در بیشتر روز مشغوله و فایل پیام‌های کوتاهش هم پر از لطیفه‌های خنده‌دار. آقای باحال ممکنه برای تولد خانومش فقط یک ترانه هدیه دهد! یا حتی ممکنه اصلاً آن‌روز کاملاً از یادش برود چون درست همان روز اتفاق باحال‌تری رخ داده بود. آقای باحال ممکنه چند سالی بگذره و اصلاً پولی نداشته باشه تا خانم را تا جاده چالوس هم ببرد. اما اگر یکهو شنیدید آقای باحال و خانواده به ترکیه، دبی یا حتی دورتر از آن‌هم رفتند و برگشتند تعجب نکنید چون باحالی آقای باحال به همینه.

بعضی خانوم‌ها خیلی خانومند! این خانم‌های هنرمند هیچ‌وقت یادشون نمی‌ره که در فصل تابستون یخچالشون پر از شیشه‌های مربای توت‌فرنگی و آلبالو و انجیره یا پائیز و زمستون ترشی و شور و مربای به و پوست پرتقال درست می‌کنند. البته گهگاهی هم خدا پدر هویج را بیامرزه! که تمام سال حی و حاضره و اگر ذخیره مرباجات منزل به پایان رسید هویج‌های رنده شده خوش‌رنگ توی قابلمه میون شهد و شکر بالا و پائین می‌پرند. به‌نظر این خانم‌های به معنای واقعی، آب‌لیمو رب و حتی ماست فقط خونگی‌اش خوبه و معلوم نیست این کارخونه‌ها چه آت و آشغالی را به اسم این‌ها توی این شیشه‌ها و قوطی‌ها می‌ریزند و تحول مردم می‌دهند. خانوم خانوم‌ها هیچ‌وقت برای خودش چیز زیادی نمی‌خواد، اول بچه‌ها! این را یادتون نره، خواهش می‌کنم بینی‌تون رو هم با وارد شدن به منزل خانوم خانه و مواجه شدن با منظره میز ناهارخوری سراسر پوشیده از نعناع یا شویدهائی که در حال خشک شدن هستند جمع نکنید بلکه همه این‌ها جای تحسین و ستایش دارد. بگذریم از پس‌اندازهای همیشگی این بانوان دوراندیش که همیشه در موقع نیاز به داد آقا می‌رسه و خیلی چیزهای دیگه...

www.takbook.com

www.takbook.com

بعضی از خانومها واقعاً باحالند! شیک‌پوش و آراسته‌اند. موهاشون عین جعبه مدادرنگی بچه‌ها در قد و رنگ تنوع داره، چون هیچ‌وقت تحمل یکنواختی و شلختگی رو ندارند! خانوم باحال دوست‌های خوبی داره. گهگاهی به‌طور اتفاقی، البته فقط به‌طور اتفاقی، وقتی دارید از پشت شیشه کافی‌شاپ‌ها رد می‌شید چندتائی از اون‌ها را اونجا می‌بینید.خانوم باحال منتظر نمی‌شه تا آقاش اونو برای مسافرت ببره. برای دیدن مراسم گلابگیری کاشان هم که شده! چند تا خانوم باحال دیگه قطعاً یک برنامه‌ای برای خودشان می‌گذارند. چون به‌هر حال اگر غیر از این باشه آقا باید جواب مبتلا شدن خانوم به بیماری "افسردگی" را حتماً بدهد. به هر شکل این مهمه که خانوم باحال اون‌قدر باحاله که نمی‌شه کاملاً تعریفش کرد چون اگر همه چیز قابل پیش‌بینی بود که دیگه باحال نبود.

حالا اگر خدا بخواهد و به میمنت و مبارکی صیغه عقد بین اون "آقا" و "خانوم" جاری بشه، که خوب "زندگی شیرین می‌شود". اگر هم گاهی خانوم یا آقای باحال یا هر دو، یک‌جوری پرشون به پر هم بگیره و حتی اگر سر و صدائی به پا کنند و چند تا از سرویس‌های جهیزیه خانوم را هم تو سر هم ناقص کنند، باز هم خودشون بلدند چطور از پس هم بر بیان چون بالاخره خیلی باحالند!

حالا، عرضم به حضورتون همه این‌هائی که گفتیم وصف حال خوب‌هاش بود. وای به حال آقا بده و خانوم ناسازگاره، آقا بی‌مسئولیته و خانوم بی‌خیاله، آقا خسیسه و خانوم لجبازه، ... که دیگر کارشون به ناکجاآباد می‌کشه!

- نتیجه اخلاقی:

دوست خوبم، اگر هنوز دیر نشده، یک لحظه بایست.

ببین خودت کی هستی؟ در کدام مسیری؟ و همسفر این راه چه کسی می‌تواند باشد که با تو هم‌مسیر و هم‌گام باشد.

ناتاشا نسرین

منبع : مجله موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=73915

vista.ir
Online Classified Service

آن قولی که من به خدا دادم

سعادت برای ما اتفاق نمی افتد، سعادت وجود دارد و فقط وقتی اتفاق می افتد که ما، درکش کنیم. سعادت هنگامی است که انسان درمی یابد در هر چیزی که منفی به نظر می رسد، نکته مثبتی وجود دارد و هرعقب گردی، آغاز یک مبارزه است. اگر بتوانیم دست از حسرت خوردن برای چیزهایی که نداریم، برداریم و از آنچه که داریم، لذت ببریم، زندگی مان غنی تر، مفیدتر و شادمانه تر خواهد شد. زمان سعادتمند بودن، همین حالاست.

«لین پیترز»

«به هر جایی که می رود، بروید و ببینید که چگونه رنگ شادمانی و سعادت را از خود برجا می گذارد. جذاب، خوش لباس، صمیمی، با لبخندی درخشان و ملیح، گویی نور زندگی از روح او به زندگی شما می تابد. او دقیقاً تصویر انسانی است که «همه خوبی ها را در خود دارد.» چنان می خندد و لبخند می زند و با چنان اعتماد به نفس و اطمینانی با آدم خوش و بش می کند که همه به او غبطه می خورند. آدم واقعاً دلش می خواهد بداند این همه توانایی برای انجام «هر کاری» از کجا در او جمع شده است. اگر از او سؤال کنید، می گوید: «این نیرو از ایمان به خدا و ایمان به

www.takbook.com

www.takbook.com

خودم سرچشمه می گیرد. می بینید که زنده مانده ام.»

هیچ کس حدس نمی زند که این زن شاد و زنده دل، از خطری جدی جان به در برده است. حوادث و زندگی او، مو به مو در پرونده پزشکی اش ثبت شده است. مهمترین نکته در رفتار و منش او این است که پیوسته آماده خدمت به دیگران است. غالباً حتی درخواست دیگران را تا به آخر هم گوش نمی کند و بلافاصله «بله» می گوید. شادمانی او چیزی ورای توانایی عادی و طبیعی بشری است. یک ساعت همنشینی با او به اندازه یک تعطیلات یک ماهه، به انسان شادی و انرژی می بخشد.»

موقعی که در سر مقاله نشریه ای، این توصیف را درباره خودم خواندم، خنده ام گرفت. راستش را بخواهید من تا سن ۲۳ سالگی کاری نداشتم جز آن که وقتم را تلف کنم، نق بزنم و از زندگی گله کنم. اما ناگهان در این سن ودر حالی که ۳ کودک زیر ۳ سال داشتم، تومور بزرگی در میان دنده هایم شروع کرد به رشد کردن و خودش را به قلبم رساند و سعی کرد آن را از کار بیندازد. برای این که تومور را بردارند، ناچار شدند قفسه سینه مرا از جلو تا پشت بشکافند و ۳ تا از دنده هایم را که روی قلبم قرار داشتند، بردارند. بعد عضلات بازوی چپم را برداشتند و دست چپم از کار افتاد. ریه ها و مجاری تنفسی هم از آسیب در امان نماند. تمام بافت های سینه ام هم مبتلا شده بودند، بنابراین پس از عمل جراحی، درد طاقت فرسایی برایم باقی ماند که باید تا آخر عمر، آن را تحمل می کردم. از زخم ها و آسیب هایی که در بدنم وجود داشتند، چیزی نمی گویم. به هر حال پس از ۱۱ ساعت جراحی، به من گفتند که نهایتاً ۲ ماه دیگر زنده خواهم ماند و آنها تنها کاری که می توانند بکنند این است که کمکم کنند کمتر درد بکشم. آنها به من گفتند: «تو سرطان داری، آن هم یکی از انواع نادر سرطان استخوان که ابداً امکان درمان آن نیست.»

این حرف را ۲۵ سال پیش به من گفتند و حالا من زنده ام. پس می بینید که همه چیز به انسان و به ایمان او بستگی دارد. هنوز هم آدم ها وقتی کلمه سرطان را می شنوند، حال بدی پیدا می کنند، حسابش را بکنید ۳۰ سال پیش چه حالی می شدند. این روزها دیگر کسی نمی پرسد: «چه وقت می میرم؟» بلکه می پرسند: «شانس زنده ماندنم چقدر است؟»

اما به شما بگویم که سرطان بیشتر از آنچه که از انسان می گیرد، به او می دهد. موقعی که به من گفتند سرطان دارم، ابتدا احساس کردم زندگی ام به انتها رسیده است. به خود گفتم، «پروردگارا! من ۳ کودک خردسال دارم. نمی خواهم بترسم. تمنا می کنم به من بگو که نمی میرم. به من بگو که رنج غیرقابل تحمل نخواهم داشت. خدایا! لطفاً زندگی ام را از من نگیر. قول می دهم از لحظه لحظه آن، درست استفاده کنم.»

به خاطر سرطان بود که یاد گرفتم از زندگی لذت ببرم، به دیگران احترام بگذارم، فعالیت کنم، گذشت کنم، قدر کارهای دیگران را بدانم، بصیرت درونی شگفت انگیزی به دست بیاورم و به چیزهایی که واقعاً ارزش دارند پی ببرم. بسیاری از مردم مرتکب این اشتباه می شوند که زندگی را با طولش می سنجند و نه با عرض و عمقش و بیش از آنچه که به زیبایی های آن بیندیشند، به مشکلات و مسائلش می اندیشند. ما هر چقدر هم بپرسیم که چرا دچار مشکل یا مصیبت یا بیماری می شویم، به جواب درستی دست نمی یابیم، پس بهتر است هر چه زودتر یاد بگیریم که چگونه مهار زندگی خود را در دست بگیریم. ما همگی مسئولیم تا از هر لحظه زندگی خود، معنای ارزشمندی را بیرون بیاوریم. هر چیزی که هستیم و هر خاطره ای که در ذهن دیگران برجا می گذاریم، نتیجه اعمال و انتخاب های ماست. بارها و بارها در دل گفته ام خدایا! از صمیم دل از تو متشکرم که مرا گرفتار بیماری مرگبار سرطان کردی و از بیماری مرگبارتر ناشکری و ناامیدی نجات دادی.

منبع : روزنامه ایران

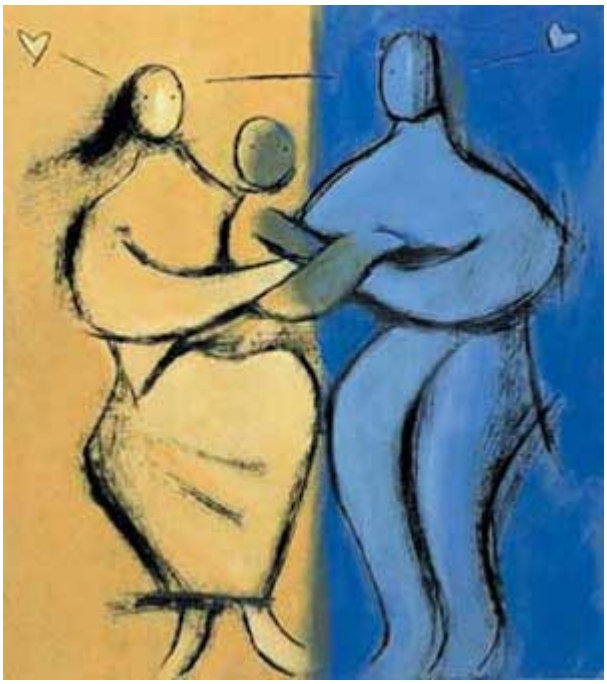
http://vista.ir/?view=article&id=274366

vista.ir
Online Classified Service

آنچه باید درباره همسرتان بدانید

www.takbook.com

www.takbook.com



همه همسران دوست دارند خوشبخت باشند و در زندگی مشترک اعتماد و علاقه و صمیمیت را تجربه کنند.

در این میان نکاتی هست که چنانچه دو طرف از آنها آگاه باشند زندگی بهتر پیش می‌رود. برخی از این نکات مختص خانم‌هاست که باید سعی کنند با رعایت آنها احساس اطمینان و امنیت را به همسرانشان بدهند و برخی نکات نیز اگر مردان رعایت کنند، از بسیاری از کشمکش‌ها و درگیری‌ها جلوگیری می‌شود.

ما قصد داریم در این بخش به مواردی که رعایت آنها برای مردان ضروری است بپردازیم:

● مرتب به همسرتان نشان دهید برایش ارزش خاصی قائلید.

مراقب باشید در حضور همسرتان از دست پخت خانم دیگری که حتی می‌تواند مادر یا خواهرتان باشد تعریف نکنید. اگر هم چنین کاری می‌کنید، باید بلافاصله از او نیز به نوعی تعریف و قدردانی کنید تا خیالش راحت شود که شما قدر او را می‌دانید.

این موضوع ممکن است برای برخی از آقایان خنده‌دار به نظر برسد، اما واقعیت این است که خانم‌ها بسیار عاطفی‌تر از مردان هستند و دوست دارند همواره در زندگی همسرشان اولویت اول باشند.

اگر شما در مورد خانم دیگری تعریف کنید یا خوبی او را بگویید، همسرتان فکر می‌کند توجه شما به او نیست یا این‌که کارها و زحماتش شما را راضی نمی‌کند. این کار حس بدی به او می‌دهد و ممکن است در مقابل فرد مذکور نیز جبهه‌گیری کند.

پس به همسرتان اطمینان دهید شخص اول زندگی‌تان است و این موضوع را بارها و بارها با کلمات و رفتار و گفتار ثابت کنید.

● به همسرتان تاکید کنید دور بودن شما از منزل به معنای تمایل تان به دوری از او نیست.

بسیاری از مردان مشاغلی دارند که موجب می‌شود ساعات زیادی را دور از منزل باشند. برخی از آنها دوست دارند بعد از کار نیز به یک باشگاه ورزشی بروند، ورزش کنند یا این‌که به تماشای مسابقه فوتبال مورد علاقه خود بنشینند.

اما هیچ یک از اینها بدین معنا نیست که نمی‌خواهند زمانی را با همسرشان خلوت کنند.

گاهی اوقات همسرشان احساس می‌کند آنها تمام روز را دور از آنها برای خود برنامه‌ریزی می‌کنند. پس حتما با دور بودن از آنها راحت‌ترند. در صورتی که این طور نیست و چنانچه مردان از این راز آگاه باشند، با یک تماس تلفنی چند دقیقه‌ای از بیرون یا گفتن یک جمله محبت‌آمیز یا حاکی از قدردانی از درک و همراهی او موضوع را حل کرده و از ناراحتی‌های بعدی جلوگیری می‌کنند.

البته جالب است بدانید این موضوع در مورد آقایان هم صدق می‌کند. یعنی اگر خانمی در یک روز تعطیل برای خود برنامه‌های شخصی داشته باشد، همسرش ناراحت می‌شود و دوست دارد بیشتر به او محبت شود.

● پول در آوردن برای مردان به منزله احساس قدرت بیشتر است.

از سال ۱۹۸۱ که بر تعداد زنان شاغل افزوده شد و از آن زمان به بعد بسیاری از زنان پا به پای مردان کار کرده‌اند یا در مواردی حتی درآمدی بیش از همسرشان داشته‌اند، در بسیاری از مباحث خانوادگی همسران تصور می‌کنند که شوهرانشان قصد دارند بیشتر کار کنند تا بیشتر پول درآورده و به عبارت دیگر با آنها رقابت کنند یا این‌که برتری خود را نشان دهند.

در صورتی که مردان باید برای همسرانشان توضیح دهند که پول درآوردن موجب می‌شود تا آنها احساس مهم بودن کرده و به نوعی نیازشان به اهمیت و احترام ارضاء شود.

● وقتی هم که در مورد پول و درآمد صحبت می‌کنند، به خاطر تایید و تثبیت موقعیت خود به عنوان رکن مهم در زندگی است نه این‌که نقش و توانایی‌های همسرشان را زیر سوال ببرند.

وقتی عصبانی هستید از زیر مسوولیت‌ها در نروید.

آقایان باید به یاد داشته باشند که زندگی امروزه استرس و فشارهای روحی خاص خود را به همراه دارد و گاهی اوقات نیز خشمگین یا عصبانی

www.takbook.com

www.takbook.com

شدن، طبیعی و غیرقابل اجتناب است. اما وقتی از سر کار یا جای دیگری عصبانی هستید و همسرتان می‌گوید چراغ آشپزخانه خراب شده است، چنانچه آن را تعمیر نکنید، فکر خواهد کرد از آنجایی که به او اهمیت نمی‌دهید می‌خواهید چراغ آشپزخانه که برای کار او بسیار لازم است خاموش بماند تا او ناراحت شود.

در چنین مواردی باید به او اطمینان خاطر دهید که حتما آن را درست می‌کنید، اما حالا نیاز به کمی استراحت و خلوت دارید تا بتوانید با انرژی کافی و بهتر به آن کار بپردازید.

- به او اطمینان دهید او را همان‌گونه که هست می‌خواهید.

گاهی اوقات وقتی خانم‌ها درباره مادر، خواهر یا افراد دیگر خانواده خود صحبت می‌کنند و موضوعی را مطرح کرده و بیان می‌کنند که رفتار یا واکنش آن فرد در مقابل این مساله چیز خاصی است و همسرشان تایید نمی‌کند، خانم تصور می‌کند که آقا آن عضو خاص از خانواده همسر را قبول ندارد یا به او احترام نمی‌گذارد. در این گونه موارد آقا باید به همسرش بگوید برای آن فرد احترام قائل است، اما نمی‌خواهد همسرش تبدیل به آن فرد خاص شود.

- به صحبت‌های همسرتان علاقه نشان دهید.

یکی از تفاوت‌های مردان با زنان در این است که خانم‌ها چیزهای ظریف و ریز را می‌بینند و مردان کل را. به همین سبب خانم‌ها وقتی قرار است موضوعی را تعریف کنند، راجع به تمام مقدمات و حواشی آن نیز صحبت می‌کنند، اما آقایان منتظر اصل و جان مطلب هستند. به همین سبب ممکن است خانم‌ها تصور کنند همسرشان تمایلی به گوش کردن به صحبت‌های آنها ندارد.

بهتر است آقایان با صبوری بیشتری گوش کنند و در مواردی هم سوالاتی بپرسند تا توجه ایشان را نشان دهد، اما در عین حال خواستار خلاصه‌تر شدن ماجرا هستند.

- به خواست او احترام بگذارید.

گاهی اوقات فقط یک جمله کوتاه که نشانگر توجه و علاقه شما به راحتی همسرتان است از بسیاری از ناراحتی‌ها جلوگیری می‌کند.

در مواردی وقتی همسرتان از چیزی ناراحت است یا بشدت خواهان چیزی است فقط یک جمله محبت‌آمیز نظیر «هر طور که تو دوست داری» منجر می‌شود به این که همسرتان از بسیاری از موارد گذشت و چشمپوشی کند و آرام شود.

مشکل این است که بسیاری از آقایان معتقدند مسائل گفتن ندارد و اگر بتوانند خواسته‌های همسرشان را عملی کنند، این کار را انجام خواهند داد و این نیازی به یادآوری ندارد، اما خانم‌ها نیازمند شنیدن بسیاری از جملات هستند تا راحت و آرام و با اعتماد بیشتری زندگی را به پیش ببرند. پس آن را دریغ نکنید.

منبع : روزنامه جامجم

http://vista.ir/?view=article&id=371207

vista.ir
Online Classified Service

آنچه خانمها دوست دارند که مردان بدانند:

۱.هنگامی که مردان تلاش نمی کنندتازن خودرادرک کنند به رفتارهای نامطلوبی ازجانب اودامن می زنندکه تحملش راندارند.

۲.زنهابه عشق به عنوان شغلشان می نگرندوعشق رابرهرچیزمقدم میدانند.

نکته :هنگامی که زنها عشق رابرهرچیزمقدم بدارندچه می کنند؟

الف:دوست دارند بطور مداوم همه چیز را بهتر کنند و در رابطه شان نزدیک ترو صمیمی ترشوند.

www.takbook.com

www.takbook.com

ب:دوست دارند از مشکلات آگاه شوند و آنهارا برطرف کنند.

ج.دوست دارندزمانی که احساس می کنند مردشان ازآنان راضی نیست ازاحسسات اوباخبرشوند.(ممکن است مردان ازاین رفتارخانمهاسوءبرداشت کنند)

سوءبرداشت مردان:

فکر می کنند خانمها بیش ازحداحساساتی هستند و بیش ازحداز خود واکنش نشان میدهند.

فکر می کنندخانمها مدام ازآنها انتقاد می کنند.

فکر می کنندخانمها سعی دارندآنهارا کنترل کنند و به آنهادستور دهندکه کارها را چگونه بایدانجام دهند.

۳.چون عشق مهمترین بخش زندگی زنهاست و در قبال آن احساس مسولیت می کنند لذا همواره مواظبند تا مشکلی برای آن پیش نیاید.

۴.تمام ترس خانمهاازاین است که مبادا چیزی رابطه آنهارابامردشان موردتهدیدقراردهد.

۵.خانمها دوست دارند مردان بخاطر اهمیت آنهابه کیفیت رابطه شان با ایشان وسعی دررفع مشکلات وتنش هاازآنان سپاسگذارباشند.

(خانمهادوست دارنداین تلاش را مردان به معنای عشق به خود تعبیر کنند نه وسواس یااشتغال ذهنی یاپرتوقع بودن ویا...

۶.جشن گرفتن بعضی ایام ومناسبتهای ویژه یکی ازراههایی است که زنهابه آن احساس خوشبختی می کنند.

۷.سلام هاوخداحافظی هاو...برای خانمهااهمیت ویژه ای دارد.(صبح بخیروشب بخیربگویید سلام وخداحافظی کنید)

۸.خانمهانیازدارنداحساس ارزشمند بودن بکنندوازمردان بشنوندکه نقش مهمی درزندگیشان دارندواین مسئله رادرعمل نیزببینند.

*چهارروش برای دادن احساس امنیت دادن به خانمها:

الف:به اوثابت کنیدخوشحالی اواولویت اول شماست.

ب:به اونشان دهیدبه زندگیش علاقمندید.

ج:به اونشان دهیدکه به اونیازداریدوبرای نظرات وافکاراوارزش قائلید.

د:به اوثابت کنیدهرگزبرایتان عادی نشده.

۹.بسیاری ازرفتارهای ناخوشایند خانمهاریشه دراحساس ناامنی آنهادارد.

*احساس ناامنی بیشترخانمهابه محض دریافت اندکی عشق ومحبت،توجه وآسودگی خاطرسریعاازبین میرود.

منبع : blogfa

http://vista.ir/?view=article&id=13704

vista.ir
Online Classified Service

آنچه مردان بایدبدانند

بسیاری ازکارهای جزئی که برای خانمهااهمیت ویژه ای داردبرای آقایان چندان قابل درک نیست چون گمان می کنندواین کارهای جزیی درمقابل کارهای بزرگی که برای همسرشان انجام می دهنداهمیتی نداردغافل ازاین نکته که همین جزئیات معجزاتی شگفت انگیزدربهبودروابط عاشقانه دارند.

- نمونه ای ازاین موارد:

۱) به محض ورودبه خانه پیش ازهرکاری همسرتان رادرآغوش بگیرید.

www.takbook.com

www.takbook.com

۲) سؤالاتی درموردکارهای روزمره ای که انجام داده بپرسید.

۳) .به حرفهایش بادقت گوش کنید(برای مدتی سعی کنیدوقتی صحبت می کندهیچ کاری انجام ندهید)

۴) علاوه برمناسبتهای ویژه درمواقع دیگرنیزبرای تنوع به اوشاخه گلی هدیه دهید.

۵) ازقیافه وظاهرش تعریف وتمجیدکنید.

۶) وقتی ناراحت است به احساساتش احترام بگذارید.

۷) وقتی خسته است به اوپیشنهادکمک بدهید.

۸) وقتی می خواهیددیرتربه منزل برویدبه اوزنگ بزنیدوخبردهید.

۹) وقتی می خواهیدازخانه خارج شویدازاوسئوال کنیدآیاچیزی لازم داردیاخیر(اگرچیزی خواست فراموش نکنید).

۱۰) روزی چهارباراورادرآغوش بگیرید.

۱۱) ازمحل کارتان به اوزنگ بزنیدوحالش راجویاشویدوبه اوبگوئیددوستش دارید.

۱۲) دستکم روزی چندباربه اوبگوئیددوستت دارم.

۱۳) بدون آنکه بااونزدیکی کنیداورانوازش کنیدومحبت خویش راابرازنمائید.

۱۴) درحضوردیگران محبت خودرابه اونشان دهید.

۱۵) وقتی دیرمی کندیاتصمیم می گیردلباسش راعوض کنداورادرک کنید.

۱۶) برای اوبیشترازفرزندان اهمیت قائل شوید.

۱۷) بانوشتن نامه وسرودن اشعارعاشقانه اورابه وجدآورید.

۱۸) ازدستپختش تعریف کنید.

۱۹) وقتی به حرفهایش گوش می دهیدتماس چشمی خودراباواوحفظ کنید.

۲۰) سعی کنیدبرای خوابیدن دریک زمان باهم به رختخواب بروید.

۲۱) باهم ورزش کنیدحتی برای مدتی کوتاه.

۲۲) وقتی آرایشگاه میرودوموهایش راکوتاه می کندویا...ازاوتعریف کنید.

۲۳) برای کارهائی که برای شمامی کنداز‌اوتشکرکنید.

۲۴) به لطیفه هایی که می گویدبخندید.

۲۵) بدون همراه بردن بچه هاباواوبه تنهایی به پیاده روی بروید.

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=86043

vista.ir
Online Classified Service

آنها حسود هستند

در زندگی برخی زوج‌های جوان، گاهی مسائلی دیده می‌شود که هرچند بسیار کوچک و شاید بچگانه به‌نظر برسد، بسیار حائز اهمیت می‌شود.

www.takbook.com

www.takbook.com

بسیار شنیده‌ایم از بانوان نوعروس که از حسادت همسرانشان به همه چیز حتی کتاب‌خواندن آنها شکایت می‌کنند و البته در بیشتر مواقع با تمسخر اطرافیان روبه‌رو می‌شوند که تو اشتباه می‌کنی و او نمی‌تواند به کتاب‌خواندن تو حسادت بورزد!اما باید به شما بگویم که این یک حقیقت است. همسران شما به هر چیزی که در اطرافتان باشد و اجازه ندهد که شما به او توجه کنید، حسادت می‌کنند. بهترین کار برای اینکه همسرتان به کتاب‌خواندن، فیلم‌دیدن، نقاشی‌کردن و... شما حسات نکنند و به شما غر نزنند، این است که وقتی به این کارها بپردازید که او نیز مشغول انجام کاری باشد. به‌طور مثال هنگامی که همسرتان در حال تماشای فوتبال است، شما هم می‌توانید به‌جای اینکه به او غر بزنید، مشغول کاری شوید که دوست دارید.

وقتی همسرتان به توجه شما نیاز دارد، فرصت مناسبی برای انجام فعالیت‌های فردی نیست. بسیاری از خانم‌ها از لحظات و دقایقی شکایت دارند که همسرشان به آنها توجه نمی‌کنند و یا مشغول روزنامه‌خواندن، تلویزیون‌دیدن یا... هستند. این در حالی است که بسیاری از مردان نیز این شکایت را دارند. با یک تنظیم ساده وقت و کارهایی که می‌خواهیم انجام بدهیم، به‌راحتی می‌شود از مشکلاتی از این دست جلوگیری کرد.

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=97593

vista.ir
Online Classified Service

آیا آقایون میتوانند دربیان احساسات بشما اعتماد کنند؟

اسم آقایون در این مورد که به بیان احساسات خود نمیپردازند، بد در رفته است. همانطور که همه ما میدانیم خانم ها قادر هستند ساعت های طولانی در مورد رویاها، آرزوها و احساساتشان صحبت کنند؛ اما اگر آقایون در این مورد تمایلی از خود نشان نمی دهند، حتما دلیل قانع کننده ای دارند. به تازگی در کتاب یکی از نویسندگان معروف خواندم که: به همان اندازه که نشان دادن بدن بدون پوشش برای خانم ها در نزد آقایون دشوار است، درست به همان اندازه بیان احساسات برای آقایون در مقابل خانم ها دشوار می باشد. این امر تنها در صورت وجود اطمینان و صمیمیت اتفاق خواهد اقتاد. اگر احتمال عهد شکنی وجود داشته باشد، فرد در معرض آسیب قرار می گیرد و به همین دلیل از انجام این کار خودداری می کند.

در مقاله ای که خانم روس کورونبه تازگی در مجله اپرا نوشته، چنین آمده است: از بچگی ما [مردها] یادمی گیریم که انجام هر گونه کار خطایی باعث می شود که مورد سرزنش همسالان خود قرارا بگیریم.خانم ها انتظار دارند که در زمان ضعف کسی باشد تا به آنها تسلی خاطر بدهد، اما مردها در چنین لحظاتی حریف را به مبارزه دعوت می کنند. اگر می خواهید مرد زندگیتان احساسات درونی اش را بیشتر با شما در میان بگذارد باید کاری

www.takbook.com

www.takbook.com

کنید تا اعتماد او را به سمت خود جلب کنید.

● آشکار ساختن خود واقعی

به وجود آمدن اعتماد نیازمند تلاش و کوشش زیاد است و کاری وقت گیر به شمار می رود، به راحتی از بین می برد و به سختی می توانید آنرا مجددا از نو بسازید. اما اگر بر روی این مسئله کار کنید نتیجه آن برقراری ارتباطی خواهد بود که شما همیشه آرزوی آنرا داشتید. اعتماد به این معناست که هر دوی شما خود حقیقیتان را در مقابل دیگری آشکار کنید. با او صادق باشید و مطمئن شوید که فضای مناسب برای ایجاد اعتماد را به وجود آورده اید. آقایون توانایی خواندن ذهن شما را ندارند (البته خانم ها هم همینطور) . اگر او از شما سوال کند که آیا خوشحالی؟ و شما هم در پاسخ بگویید بلی نباید انتظار داشته باشید که او بفهمد منظور شما نه بوده. طوری رفتار کنید که بله شما معنی بله بدهد.

این تصور غلط وجود دارد که اگر مردی از صمیم قلب، خانمی را دوست داشته باشد به طور غریزی همه چیز را در مورد او میفهمد. خیلی راحت بگوییم که این مطلب اصلا درست نیست. اگر به دنبال صمیمیت هستید، نباید مردها را به بازی بگیرید. اجازه دهید تا او بداند شما چه کسی هستید و بخواهید که او نیز چنین کاری را در قبال شما انجام دهد. برای او فرصت هایی را درست کنید که بتواند کاری انجام دهد تا شما را خوشحال کند. بیشتر افراد در رابطه زناشویی – چه زن و چه مرد – اگر بدانند شریک زندگی شان چه می خواهد، خوشحال می شوند که مطابق میل او عمل کنند.

●به او اجازه صحبت کردن بدهید

او باید بداند که شما مشتاق شنیدن حرف هایش هستید. باید قبول کنید که صحبت کردن در مورد عواطف برای بسیاری از آقایون کار ساده ای نیست. اگر این شانس را پیدا کردید که در مورد احساساتش با شما صحبت کند، فرصت را از دست ندهید. تا زمانی که حرف هایش تمام نشده نباید در مورد گفته هایش نظر بدهید. به یاد زمانی بیفتید که شما در حال توضیح دادن مشکلات خود بودید و او صاف وسط حرف هایتان می خواست مشکل را بر طرف کند. به خاطر آورید که چه اندازه خوشحال شدید زمانی که به شما اجازه داد تا حرف هایتان را تمام کنید. آقایون نیز به اندازه شما از این کار خوشحال می شوند.

مرد و زن هر دو نیاز دارند که کسی با خلوص دل به حرف های آنها گوش دهد. وقت گذاشتن برای گوش دادن به صحبت های طرف مقابل به آنها نشان می دهد که تا چه اندازه برایشان ارزش قائل هستید. با دانستن این مطلب او خیلی راحت تر می تواند عواطف درونی اش را با شما در میان بگذارد. اگر این کار برایش سخت باشد، اما بداند که شما بی صبرانه منتظر شنیدن آن هستید به طور حتم سختی را بر خودش هموار می سازد و سفره دلش را برای شما باز می کند.

● تکیه گاه مطمئنی باشید

از خودتان این سوال را بپرسید که آیا قادرید برای ضعف های طرف مقابل تکیه گاه محکمی از خود ارائه دهید؟ اگر به شما بگوید که نگران موقعیت شغلی اش است و یا نمی داند که چگونه باید ماشینی را تعمیر کند و یا تا حدی نگران پدرو مادرش است، شما پاسخ او را چگونه می دهید؟ اگر او ترس هایش را با شما در میان می گذارد، انتظار دارد به اندازه قبل برایش احترام قائل باشید. به او اطمینان خاطر دهید که در مورد توانایی هایش هیچ شکی ندارید و هیچ جا نخواهید رفت. اگر به شما می گوید که به این نتیجه رسیده که تصمیمی که گرفته بود، درست از آب در نیامده زمان آن نیست که به او بگویید &#۰۳۹;من که بهت گفته بودم.&#۰۳۹; به او بگویید که توانایی اش در بیان حقیقت ستایش می کنید. مردها اصولا دوست دارند که کسی از توانایی هایشان تعریف کند و زمانی که آسیب پذیر می شوند بهترین موقع برای انجام این کار است.

هر چیزی که می گویید فقط اجازه دهید که او مطمئن شود طرف او هستید و به او اعتماد دارید. او باید بداند که چیزی را که به شما می گوید پیش خودتان باقی می ماند. روابط دراز مدت بر اساس اطمینات متقابل ساخته می شوند و اطمینان به وجود نمی آید مگر به مرور زمان. اگر گفته های او موضوع صحبت فردا شب شما و دوستانتان بشود، نباید خودتان را سرزنش کنید که او چرا با شما صحبت نمی کند.

● ساختن اعتماد

معمولا اعتماد زمانی میان دو نفر به وجود می آید که عاشق یکدیگر باشند. این امر نیازمند تلاش زیادی است و اگر شما در گذشته از این قضیه ضربه خورده باشید کار برایتان دشووارتر خواهد شد. اعتماد نیازمند زمان است. شما باید به شریک خود نشان دهید که فرد قابل اطمینانی هستید و خودتان هم به او اعتماد کنید. اگر به صحبت های او بی طرفانه گوش دهید و در صدد قضاوت کردن او نباشید و رازهایش را برای همیشه در دل خود نگه دارید او نیز اشتیاق بیشتری پیدا می کند تا عواطف و احساساتی را که به نظر می رسد ما خانم ها به آنها علاقه زیادی داریم با ما در

www.takbook.com

www.takbook.com

میان بگذارد.

شما تنها نیستید. اگر به دنبال کسی می گردید که به او اعتماد کنید و حرف های دل خود را بیرون بریزید تنها جایی که می توانید مامن بگیرید در نزد خواوند قرار دارد. به او اعتماد کنید تا از نعمت های بی دریغش بهرمند گردید.

زمانی که به آرامش، امید، دانایی، بینش، عشق، استقامت و ایمان نیاز دارید او به راحتی به شما کمک خواهد کرد. او تمام گناهان شما را می بخشد. همه افراد در حیطه های زمانی مختلف احساس بی ارزش و نالایقی می کنند اما تنها کسی که از ارزش حقیقی شما خبر دارد، پروردگار یکتاست.

شما به راحتی همین حالا نیز از طریق نیروی دعا می توانید با خداوند ارتباط برقرار کنید. دعا کردن به نوعی صحبت کردن با پروردگار است. او به قلب های انسان ها آگاه است و کلمات چندان حائز اهمیت نمی باشند. در این قسمت برای شما یک دعای پیشنهادی داریم:

پروردگارا به من درک شناخت خودت را عطا کن. به خاطر تمام نعماتی که به من ارزانی داشتی از تو سپاسگزارم. من درهای زندگی خود را به سوی تو می گشایم تا به عنوان منجی و راهنما به زندگی من وارد شوی. کنترل تمام امور را به دستان توانای تو می سپارم. گناهانم را ببخشای و به من زندگی جاودانه عطا فرما. از من انسانی بساز که خودت می خواهی.

آیا این دعا نیات قلبی شما را منعکس نمی کرد؟ شما همین الان می توانید دعا کردن را شروع کنید. خداوند وارد زندگی شما می شود و همانطور که وعده داده تمام گناهانتان را خواهد بخشید.

منبع : تهران مانیا

http://vista.ir/?view=article&id=329225

vista.ir
Online Classified Service

آیا از خطاها بعنوان نوعی سلاح استفاده میکنید؟

شاید برای مدت زمان بسیار کوتاهی استفاده ازاشتباهات دیگران به عنوان سلاح، شما را تا حدی به اهدافتان نزدیک کند، اما این روش تاکتیکی خطرناک بوده و ممکن است ارتباط شما را نابود کند و صمیمیت موجود بین شما و شریک زندگی تان را بر هم زند. آیا تا کنون به کسی که دوستش دارید جمله ای شبیه به "اگر منو دوست داری باید.." و یا " نمیخواد برای من نگران باشی" (و پس از آن هم آه عمیقی بکشید) را عنوان کرده اید؟ اگر پاسختان مثبت است پس بدون شک شما فردی هستید که می خواهید از قصورهای دیگران به عنوان نوعی سلاح در پیشبرد اهدافتان استفاده کنید.

اگر بر روی اشتباهات گذشته آنها دست بگذارید تنها صمیمیت موجود را از بین برده و عشق را شرطی می کنید. به این معنا که اگر کاری که مد نظر شماست انجام نشود از دوست داشتن او دست خواهید کشید. یک سیطره قدرت تعیین می کنید که تنها با پایین نگه داشتن فرد مقابل می توانید در راس آن باقی بمانید. به میان آوردن اشتباهات نه تنها موجب آسیب رساندن به شریک زندگیتان می شود، بلکه خود شما را نیز می آزارد.

دلایل استفاده از اشتباهات

معمولا برای محکوم کردن شریک زندگی از جملاتی نظیر "اگر منو دوست داری پس باید..." و یا " من نمی فهمم تو چرا نباید بتونی..." در هر صورت چنین جمله هایی این معنا را می رسانند که اگر شما می خواهید شریک زندگی خود را راضی نگاه دارید باید کاری را انجام دهید که او می

www.takbook.com

www.takbook.com

خواهد، تا بتواند شما را بپذیرد و لیاقت و شایستگی عشق او را پیدا کنید. عبارات مذکور یعنی: "من باور ندارم که تو مرا دوست داری پس باید به من ثابت کنی." با بیان این جمله شما به آسانی به شریک زندگی خود حمله ور می شوید و از او می خواهید که دوباره همه چیز را از آغاز شروع کند و شما را متوجه عشقش کند.

گناه اعتماد را از بین می برد

استفاده از اشتباهات تنها به فرد مقابل آسیب می رسانند و آنها را آنقدر آزار می دهد که تصمیم به تغییر نظرات و یا رفتارشان را می گیرند. چگونه می توانید انتظار داشته باشید که شریک زندگی تان به کسی که احساساتش را جریحه دار می کند اعتماد کند؟ عدم وجود اعتماد، ایجاد یک رابطه سالم را غیر ممکن می سازد، زیرا اعتماد محیطی را به وجود می آورد که صمیمیت در آن رشد پیدا می کند و این اساس صداقت، درستکاری و آزادی است. شما هیچ گاه نمی توانید با کسی که مجبور است در مقابلتان از خود محافظت کند یک رابطه صمیمانه برقرار کنید.

گناه بخشش را نمی پذیرد

یک از دردناک ترین راههای جریحه دارکردن احساسات شریک زندگی این است که دست روی اشتباهات گذشته آنها بگذارید. اصلا مهم نیست که او چه کاری انجام داده، تا چه حد شرمنده است و قصد جبران آنرا دارد. به میان آوردن اشتباهات گذشته ظالمانه ترین راه برای تنبیه افراد به شمار می رود. با انتخاب این روش می توانید آنها را تا آخر عمر شکنجه کنید. بخشش شرط لازم عشق ورزی است. اشتباهاتش را ببخشید و او را رها کنید. اگر در گذشته اتفاقی افتاده است که شما به هیچ وجه نمی توانید در مورد آن گذشت کنید پس بهتر است به ادامه رابطه فکر نکنید چرا که به طور قطع رابطه شما دیری نمی پاید.

چرا ما از خطاهای دیگران بهره کشی می کنیم؟

استفاده از خطاها هیچ موقع از روی عشق و علاقه صورت نمی پذیرد و یک کار کاملا خشن است. مثل اینکه نقابی از درستکاری به چهره زده باشید اما درونتان بی رحم باشد. هدف اصلی آن آسیب رساندن، آزار دادن و از هم پاشاندن است. ما به دنبال هر چیزی که باشیم اگر روی اشتباهات دیگران دست بگذاریم تنها آنها را رنج داده ایم. بنابراین اگر کسی را واقعا دوست می داریم چرا باید در مورد او چنین کاری را انجام دهیم؟ ما زمانی از این روش استفاده می کنیم که احساس کنیم مورد تهدید واقع میشویم، دیگران ما را دوست ندارند و در نظر آنها بی ارزش هستیم. حتما اتفاقی در گذشته روی داده که شما را این چنین آسیب پذیر ساخته و اگرنه لازم نبود برای اینکه بتوانید کنترل امور را مجددا بدست گیرید از این روش استفاده کنید که البته متاسفانه هیچ وقت هم نمی توانید با استفاده از این روش واقعا به چیزی که به دنبال آن هستید دست پیدا کنید و به جای ساختن رابطه ای صمیمانه که هر کس آرزوی آن را دارد شما به شریک زندگی خود حمله ور می شوید و او را با اشتباهاتش تکه تکه می کنید. در یک ارتباط سالم هیچ جایگاه و مقام قدرت بالا و یا پایینی وجود ندارد. هر دو طرف بی ریا هستند، به خوبی های یکدیگر جذب می شوند و هیچ دلیلی برای تهدید و ترس وجود ندارد. هر دو آزاد و صادق هستند و در یک محیط امن که سرشار از ارزش و اهمیت است زندگی می کنند.

به میان آوردن خطاهای گذشته

اگر از اشتباهات و خطاهای گذشته شریک زندگیتان به عنوان نوعی سلاح برای رسیدن به اهدافتان استفاده می کنید باید بنشینید و به دنبال دلایل آن بگردید. شما خود مسئول اعمالتان هستید ، نه شریک زندگی تان. از خود بپرسید که چرا از این رابطه می ترسید، آیا در گذشته اشتباهی رخ داده که نمی توانید آنرا فراموش کنید و از آن بگذرید؟ آیا دلایل شما برای ترسیدن کافی است؟ آیا نمی توانید به اطرافیان خود اعتماد کنید؟ آیا از اعتماد به نفس پایین خود رنج می برید؟ آیا تصور می کنید که رابطه بیش از اندازه سرعت دارد ؟ کمی وقت بگذارید به عمق ترس های خود بروید و آنها را ریشه یابی کنید از خود سوال کنید:

- آیا این رابطه ارزشش را دارد؟

- آیا واقعا او را دوست دارم؟

- آیا می خواهم که به این رابطه ادامه دهم؟

- چه چیز مرا به عقب می راند؟

اگر همسرتان از اشتباهات گذشته شما به عنوان نوعی سلاح در برابر شما استفاده می کند بهتر است به دنبال دلیل این رفتار بگردید. چرا باید به او اجازه دهید که با شما چنین رفتاری را در پیش گیرد. دوست داشتن نباید مایه آزار و رنجش شما باشد و به شما احساس حقارت بدهد. اگر حتی در گذشته هم مرتکب اشتباهی شده اید شریک شما حق ندارد که تا ابد شما را بر سر آن موضوع سرزنش کند اگر چنین باشد شما دو نفر قادر

www.takbook.com

www.takbook.com

به زندگی در کنار هم نخواهید بود. تنها زندگی کردن خیلی بهتر از این است که به یک رابطه توهین آمیز تن دهید اما اگر احساس کردید که لیاقت شما بیشتر از این نیست من توصیه می کنم که با یک مشاور مشورت کنید تا دلیل این طرز تفکر خود را پیدا کنید. یک رابطه تنها زمانی ارزش ادامه دادن را پیدا می کند که هر دو طرف آنقدر آزاد باشند که بتوانند خود حقیقی شان را نشان دهند. در محیطی که خطاها دائما به میان کشیده می شوند دیگر جایی برای دوست داشتن و دوست داشته شدن باقی نمی ماند و قطعا رابطه شما برای مدت زمان زیادی دوام نخواهد آورد. صمیمیت نیز مانند اعتماد چیزی نیست که خود به خود به وجود آید بلکه باید به مرور زمان ساخته شود و کم کم رشد کند که این امر به نوبه خود نیازمند انتخاب های آگاهانه و تلاش از جانب هر دو طرف می باشد بدانید که نتیجه بدست آمده قطعا ارزش این همه تلاش را دارد. اگر به دنبال صلح و آرامش هستید باید در زندگی خود تعادل برقرار کنید. هیچ کس کامل نیست و زندگی بی نقصی را دنبال نمی کند. اما هر یک از ما از طریق برقراری ارتباط شخصی با خداوند این فرصت را داریم که زندگی کامل را تجربه کنیم. شما در هر لحظه می توانید با اتکا به نیروی ایمان خود با خداوند ارتباط برقرار کنید. دعا کردن امر ساده ای است و تنها صحبت کردن با پروردگار می باشد. خداوند از درون قلب شما آگاه است. گفتارتان چندان مهم نیست چرا که خداوند با قلب شما عجین گشته است. در این قسمت برای شما یک دعای پیشنهادی داریم:

"پروردگارا می خواهم با تمام وجود خود تو را درک کنم، من نیاز خود را به درگاه تو آورده ام تو نیز درهای رحمت خود را بر روی من باز کن و به عنوان منجی مرا یاری ده. کنترل امور زندگی خود را به دستان توانای تو می سپارم باشد که گناهان مرا ببخشایی و مرا در زندگی هدایت کنی تا کسی شوم که تو می خواهی." آیا این دعا آرزوهای قلبی شما را در بر نمی گیرد؟ شما می توانید همین حالا دعا را شروع کنید تا نیروهای غیبی همانطور که وعده داده شده است به کمک شما آید.

اگر می خواهید خداوند به زندگی شما وارد شود باید همواره از او سپاسگذار و قدردان باشید. او هیچ گاه شما را تنها نخواهد گذاشت. اگر خدای خود را بهتر بشناسید و بفهمید که تا چه حد شما را دوست می دارد، آنگاه می توانید طعم حقیقی زندگی را بچشید.

نویسنده: سوده

منبع : پورتال مردمان

http://vista.ir/?view=article&id=209852

vista.ir
Online Classified Service

آیا بحد کافی به همسرتان گوش میدهید ؟

نوآوریهای عصر حاضر ، تکنولوژی که بسرعت رشد مینماید و سیستمی که رفته رفته مکانیزه میگردد روابطمان را عادی تر و معمولی تر از پیش میکند ...هرج و مرج ،جوش و خروش ، مشکلات ، کمبود وقت ، خستگی مفرط و ترافیک سنگین شهرهای بزرگ ، متأسفانه زندگی زناشوئی را در جهتی منفی و نامطلوب تحت تأثیر میگذارد .

برای پشت سرگذاشتن روابط مکانیزه شده و زنده کردن دوباره شور و شعف ازدواج و زندگی زناشوئی ، قبل از هرچیز باید "خوب گوش دادن" را یاد بگیریم . زیرا گوش فرا دادن نشانه ای از علاقه ، محبت ، فداکاری و دادن ارزش به فرد مقابل است .

www.takbook.com

www.takbook.com

وقتی با صبر و حوصله به همسرمان گوش میدهیم درواقع به او میگوئیم که " تو انسانی شایسته توجه و گوش دادن هستی" ... بعبارتی دیگر اگر ما به کسی ارزش قائل شویم او خود را فردی ارزشمند تلقی خواهد کرد . اگر فرد مقابل احساس کند که به او گوش میدهید هم بسیار خوشحال شده و هم وضعیت روحی مطلوبی به او دست خواهد داد . هر قدری که بتوانید توانائی گوش دادن متقابل بین خود و همسرتان را افزایش دهید آنگاه روابطتتان توسعه بیشتری داشته و لذت بیشتری از این روابط را در پی خواهد آورد .

گوش دادن در زندگی زناشوئی همانند دیگر انواع ارتباطات ، نوعی ارتباط قوی است . گوش ندادن کافی به همدیگر ، محبوبترین زوجها را نیز بسوی پرتگاه جدائی سوق میدهد . موقعی که به طرف مقابل گوش نمیدهیم در واقع بیشترین صدمه و خسارت را بخود وارد میسازیم . زیرا بمرور زمان همسرتان میتواند شنوندگان دیگری برای عقاید و سخنانش یافته و ازدواجتان صدمه فراوان ببیند .

● چگونه میتوانیم گوش فرا دادن را یاد بگیریم ؟

گوش دادن ممتد و یا تمرکزی طولانی به سخنان یک فرد مطمئنا کاری مشکل است ولی قابلیت سیستم عصبی انسان نسبت به تکلم ظرفیت بیشتری دارد . برای اینکه شنونده خوبی باشیم ، باید عناصری که میتوانند حواسمان را پرت کنند ، بحداقل برسانیم .

برای خوب گوش دادن به همسرتان و یا فرد مقابل باید با خواسته و طلب در این راستا حرکت کنید . حتی اگر سخنانتان بسیار مهم هم باشند بطرف مقابل اجازه دهید که در آن مورد اظهار نظر کرده و سخن بگوید زیرا در موارد صحبتهای تکطرفه شنونده از شنیدن ممتد خسته شده و سخنانتان ارزش خود را از دست خواهد داد .

وقتی به او گوش میدهید باید نگاهتان ، وضعیت فیزیکی و توجه تان را بطرفش متمرکز کنید .

اگر با اظهارات همسرتان موافق بوده و همانند او فکر میکنید بهتر است سرتان را بعلامت تصدیق دیدگاهش تکان دهید . میتوانید با حرکاتی مطلوب در اجزاء صورت نیز سخنان او را مورد تأئید قرار داده و روابط را نزدیکتر و شادابتر کنید .

وقتی یکی از همسران سخن گفته و نظرات خود را بیان میکند ، دیگری نباید تلویزیون نگاه کرده ، روزنامه خوانده و یا مشغول سرگرمی اینچنینی باشد . او میتواند سرگرمی خود را کوتاه مدتی کنار گذاشته و به همسر عزیزش گوش فرا دهد .

وقتی یکی از همسران صحبت میکند نباید سخنانش از طرف مقابل قطع گردیده و رشته کلامش پاره شود . زوج شنونده باید اجازه دهد تا همسر گوینده اش نظراتش را تمام و کمال به پایان برده و منظورش را برای او تشریح نماید .

قطع سخن کسی ، رفتار تحریک کننده و ناشایست بوده و با کمی توجه به دنیای درونتان شاید بتوانید علت آنرا پیدا کنید :

▪ آیا برای همسرتان و یا دیگران ارزش لازمه را قائل نیستید ؟

▪ آیا بدنبال اثبات شخصیت خود هستید ؟

▪ کدامین نیازتان شما را به نشان دادن این رفتار سوق میدهد ؟

آرام باشید و به سخنان همسرتان حتی اگر ناحق هم باشد گوش دهید . قبول داشته باشید که اگر به قدر کافی به همسرتان گوش ندهید ، مقصود او را کاملا دریافت نکرده و نمیتوانید ارتباطی شایسته با او برقرار کنید .

بعد از گوش دادن به او جملاتی در رابطه با مفهوم سخنانش ابراز داشته و یا سئوال کنید مثلا میتوانید جملاتی همانند " آیا منظورت اینست ؟ " و یا " نکند خواستی این موضوع را بگوئی ؟" بکار ببرید .

در حالیکه مردان در ارتباط متقابل بدنبال رفع هرچه سریعتر مشکلات و مسائلشان هستند بر عکس زنان دوست دارند تا دیدگاههایشان کاملا درک شود . بطوریکه بسیاری از زنان در ارتباط متقابل تنها بدنبال مهربانی بیشتر از طرف همسرشان میباشند .

www.takbook.com

www.takbook.com

فراموش نکنید که ازدواج ، عشق ، محبت و ارتباط نیازمند زحمت ، صبر و پایداری است ...بیائید باهم صحبت کرده ، سئوالهایمان را از هم بپرسیم و از هم یاد بگیریم ...مسائلمان را به کمک همدیگر حل نموده و راحتتر زندگی کنیم ...

منبع : پایگاه اطلاع رسانی بانوان یزد

http://vista.ir/?view=article&id=316398

vista.ir
Online Classified Service

آیا چراغ‌های رابطه تاریک می‌شوند؟

گفتگو فقط راهی برای رسیدن به مقصد نیست بلکه خودش هدف و مقصد است. به عبارت دیگر گفتگو در ازدواج می‌تواند کمک شایانی به برقراری ارتباط مثبت و حل مشکلات کند. در ضمن یکی از چند نیاز مهم احساسی ما را برآورده سازد و آن هم نیاز به صحبت کردن با فردی دیگر است. زمانی که شما می‌دانید که چگونه این نیاز همسرتان را برآورده سازید می‌توانید بر محبت میان خود و همسرتان نیز بیفزایید.

وقتی به جایی برسید که احساس کنید تمام حرف‌های شما و همسرتان برای دیگری تکراری شده چه می‌کنید؟ و از آن بدتر همسرتان شما را به خاطر منظوری که هرگز نداشته‌اید مقصر می‌داند و مسائل جور دیگری تفسیر می‌شوند چه می‌کنید؟

این مورد در بین بسیاری از زوج‌ها اتفاق می‌افتد و گفتگوها جذابیت و مفهوم خود را از دست می‌دهند. شما و همسرتان به دلایلی مرتب حالت دفاعی به خود می‌گیرید و احساس می‌کنید نه تنها دیگر حرف‌ها بلکه احساسات یکدیگر را نیز درک نمی‌کنید. پس سعی می‌کنید هر چه ممکن است کمتر حرف بزنید.

آنچه که باید بدانید این است که ویژگی‌های یک گفتگوی خوب چیست؟ دشمن یک گفتگوی خوب چیست؟ و چه چیزهایی می‌تواند گفتگو را به جاهای بدی بکشاند؟

ما در این بخش به موارد فوق خواهیم پرداخت:

اگر خوب فکر کنید خواهید دید که یکی از راه‌هایی که می‌توانید برای همسرتان مطلوب باشید این است که در گفتگوها از او حمایت کرده و به تحسین و تمجید او بپردازید. درک متقابل و همدلی اهمیت بسیاری داردو انگیزه گفتگو را افزایش می‌دهد.

از طرفی شما نیاز دارید که از محبت و توجه همسرتان به خود مطمئن شوید تا بتوانید عقاید و احساسات خود را با او در میان بگذارید.

وقتی با یکدیگر صحبت می‌کنید در واقع قصد دارید یکی از نیازهای مهم خود که نیاز به گفتگو ست را بر آورده سازید. پس اگر اینکار را آموخته باشید هم گفتگوی دلنشینی خواهید داشت که طرف مقابل را خسته نمی‌کنید و هم اینکه نیازتان به بهترین شکل برطرف می‌شود.

- جنبه اخباری و درک متقابل

یکی از ویژگی‌های گفتگوی خوب دادن اطلاعات به طرف مقابل و درک وی می‌باشد. شما و همسرتان همه چیز را در باره یکدیگر نمی‌دانید اما گاهی اوقات به دلایلی مانع از دادن این اطلاعات نیز می‌شوید و این امر موجب کسل کننده شدن بحث می‌شود.

شما می‌توانید در مورد گذشته خودو خاطراتی که داشته اید یا در مورد تجربیاتی که در زمان حال کسب می‌کنید و یا حتی برنامه‌هایی که برای

www.takbook.com

www.takbook.com

آینده دارید با همسرتان صحبت کنید و واکنش‌ها و عکس‌العمل‌های وی را در مورد این برنامه‌ها دیده و از احساسی که نسبت به آنها دارد آگاه شوید. شما با بستن پیوند ازدواج نسبت به یکدیگر متعهد می‌شوید پس برای این تعهد نیاز به آموختن مهارت‌های همکاری و رابطه تعامل می‌باشید.

این که از چارچوب فکری یکدیگر آگاه باشید باعث می‌شود که بتوانید بال‌های پرواز خود را بسازید بدون اینکه بال‌های طرف مقابل را با شکستن حریم‌هایش بشکنید!

خب. حالا شاید این سوال پیش آید که چرا صرفا اطلاعات ندهیم؟

اکثر افراد اطلاعاتی که می‌دهند فقط راجع به خود و احساسات عمیقشان نیست. زیرا طرف مقابل علاقه و رغبتی نشان نمی‌دهد. پس اگر شما نسبت به همسرتان کنجکاوی نشان ندهید او نیز تمایلی به دادن اطلاعات به شما نخواهد داشت و روند گفتگو مختل می‌شود.

- اعتماد بسیار مهم است

اعتماد در روابط میان افراد به ویژه همسران نقش قابل توجهی ایفا می‌کند. فرد قبل از اینکه راجع به خود و احساساتش با شما صحبت کند باید به شما اعتماد داشته باشد.

البته وقتی پای گفتگوی موثر در میان باشد هر دو طرف باید در مورد مسائل تفکرات برنامه‌ها و تجربیات خود با یکدیگر صحبت کنند. و هر دو نیز باید نسبت به شنیده‌ها واکنش مناسب نشان دهند. در غیر این صورت صمیمیت لازم ایجاد نشده و نیاز احساسی به گفتگو تامین نخواهد شد.

- درک و همدلی

پس از رغبت به اطلاعات طرف مقابل و ردو بدل اطلاعات نوبت به احساس همدلی و درک می‌رسد. این درک دو طرفه احساسات پایه گذار انگیزه و محبت بیشتر خواهد بود. بدین ترتیب موانع احتمالی از بین رفته و از نظر روحی بیشتر به یکدیگر نزدیک خواهید شد. زیرا هیچ یک از شما دلیلی برای پنهان کردن مسائل و حتی نقطه ضعف‌های خود از طرف مقابل ندارید.

- پرداختن به نکات مورد علاقه همسر

اگر دقت کرده باشید جهت اصلی هر گفتگویی را موضوع و عنوان آن مشخص می‌کند و همه ما برخی موضوعات را بیشتر از برخی دیگر می‌پسندیم.

وقتی صحبت می‌کنیم با علاقه و واکنش همسرمان می‌توانیم دریابیم که از طرح چه موضوع‌هایی بیشتر لذت می‌بردو با گفتگو در مورد آنها بحث را لذت بخش‌تر می‌کنیم.

اما نکته اینجاست که این علایق نیز تغییر می‌کنند. شاید موضوعاتی که چند سال یا حتی چند وقت قبل برای همسرتان جالب بوده حالا دیگر بنا بر شرایط یا وضعیت حاکم جذابیتی برایش ندارد. یا شاید موضوعاتی که زمانی برایتان چندان جالب نبوده یا حتی خسته کننده به نظر می‌رسیدند حالا شما را به سمت خود جذب می‌کنند. پس نمی‌توان انتظار داشت موضوعی که در اوایل ازدواج همسرمان را خوشحال می‌کرده حالا پس از گذشت چندین سال باز هم قابل توجه وی باشد. از این رو باید مرتب از علایق و مشغولیت‌های همسرمان آگاه باشیم.

وقتی همسرمان ببیند که ما از آنچه دوست دارد اطلاع داریم و به آن می‌پردازیم خوشحال شده و این انرژی مثبت بر صمیمیت میان ما می‌افزاید.

اما اگر با وجود اینکه می‌دانیم طرف مقابل به چه موضوعاتی علاقه‌مند است وقتی راجع به آن صحبت می‌کنیم باز هم گفتگویی خسته کننده داشته باشیم چه باید کرد؟

صدها عامل در این میان دخیل است پس بهتر است در این صورت به مسائلی بپردازید که برای هر دو جذاب باشد تا هردوی شما نسبت به آن هیجان و واکنش مناسب نشان دهید. توافق و هماهنگی در این میان بسیار اهمیت دارد و باید از طرح مسائلی که فقط به دلایل کاری یا شغلی برای خودتان اهمیت دارد بپرهیزید.

- خطوط قرمز در گفتگوها

در اوایل ازدواج گفتگو میان شما و همسرتان لذت بخش بود و هر دو علا قه داشتید تا هر چه بیشتر با یکدیگر صحبت کنید. اما به تازگی لذت قبل را برایتان ندارد. در واقع برایتان عادی شده در صورتی که قبلا آن را انتخاب می‌کردید. زیرا عاداتی پیدا کرده اید که ما آنها را آفات گفتگو یا خطوط قرمز می‌نامیم:

گفتگو راهی برای گرفتن موافقت : یکی از نخستین آفات گفتگو این است که از آن به عنوان ابزاری جهت گرفتن موافقت طرف مقابل استفاده نمایید و یا به عبارتی بخواهید که او هم مانند شما فکر کند. البته مذاکره در مورد مسائل گوناگون با همسر خوب است اما باید در مباحث خود

www.takbook.com

www.takbook.com

احترام به عقاید طرف مقابل را لحاظ کنیم. گفتگوهای ما باید وقتی با صحبت در مورد یک مشکل شروع می‌شود در حالی به پایان برسد که هر دو طرف راه حل مساله را پذیرفته باشند و به هیچ یک از آنها تحمیل نشده باشد. اما وقتی وقتی شما نظرات همسرتان را نادیده بگیرید یا برایش احترامی قائل نباشید نه تنها موفق به حل مشکل نشده‌اید بلکه به احساسات طرف مقابل نیز صدمه زده‌اید.

اگر شما نیز از آن دسته افراد هستید که می‌گویید حق با من است و تو اشتباه می‌کنی مراقب باشید.

زیرا بدین ترتیب به تدریج از خوشبختی فاصله می‌گیرید و به نتیجه‌ای که می‌خواهید و آن هم رسیدن به آرامش و برطرف کردن مسائل است نمی‌رسید. در واقع موجب می‌شوید که فاصله میان همسرتان و شما زیاد شود. در ابتدا از نظر احساسی از یکدیگر فاصله می‌گیرید اما در نهایت به فاصله فیزیکی و در برخی موارد متاسفانه منجر به جدایی می‌شوید.

به جای اینکه سعی در متقاعد کردن طرف مقابل داشته باشید و بخواهید او نیز مانند شما فکر کند بهتر است با احترام در مورد دیدگاه‌های متفاوت هر دو صحبت نمایید. نقطه نظرات همسرتان مطمئنا ارزش شنیدن دارد.پس از اینکه کاملا آن را درک کردید و متوجه منظور وی شدید ممکن است علاقه‌مند به آن شده و نظر او را بپذیرید.

جالب است بدانید همسرانی که به نظرات یکدیگر احترام می‌گذارند به سادگی تحت تاثیر یکدیگر واقع می‌شوند و روابط بهتری با یکدیگر دارند.

به طور کلی عقل دو نفر بهتر از یک نفر است زیرا هر یک از جنبه‌های گوناگون یک مساله را می‌بینند و ادغام راه حل ها موثر تر خواهد بود.

- پرداختن به اشتباهات یکدیگر

یکی از نیازهای احساسی اصلی ما انسانها مورد تایید و تحسین قرار گرفتن است. هر بار که شما به همسرتان یاد آوری می‌کنید که در زمان گذشته یا حال به دستاوردهای مثبتی رسیده از آنجایی که به این نیاز اصلی او پاسخ داده اید بر محبت او نسبت به خود می‌افزایید.

اما وقتی همسرتان را به یاد شکست‌ها و اشتباهاتش می‌اندازید دقیقا عکس مطلب اتفاق می‌افتد. شما با این کار با تضعیف اطمینان و اعتماد به نفس او موجب عقب نشینی احساسی وی و کاهش صمیمیت میان خود و او می‌شوید.

سرزنش یکی از دردناک ترین کارها در ازدواج و رابطه میان همسران است. زیرا ما نیاز به تایید داریم نه سرزنش و نکوهش. از طرفی تمایل داریم کسی که بیشترین تایید و تشویق را در مورد ما انجام می‌دهد همسرمان باشد و در صورتی که اینگونه باشد مرتب قدرتمند تر عمل می‌کنیم. به طور حتم هیچ یک از ما علاقه نداریم که توسط طرف مقابل مورد سرزنش واقع شویم و نقاط ضعفمان مرتب مورد تاکید قرار گیرد.

در یک رابطه صمیمانه ما به همسرمان کلید ورود به قلبمان را می‌دهیم. پس او می‌تواند نیازهای عاطفی ما را پاسخ دهد و برآورده کند. از طرفی نیز می‌تواند ما را حساس و آسیب‌پذیر کرده و با سرزنش ما خود را از دریچه قلبمان دور کند.

سرزنش کار جالبی نیست اما همسران بسیاری اوقات بر سر اشتباهات یکدیگر بحث کرده و بارها و بارها آن موارد را به یکدیگر یاد آوری می‌کنند. شاید ما این کار را می‌کنیم که مطمئن شویم به یاد همسرمان می‌ماند و دیگر مرتکب آن نمی‌شود. اما این کار جز ناراحت کردن طرف مقابل سودی ندارد. و از همه مهمتر اینکه در این میان گفتگوی توام با احترام از بین می‌رود.

وقتی ما تصور می‌کنیم که حرف‌هایمان تکراری شده شاید بارها و بارها داریم به مسائل ناخوشایند گذشته یا حال می‌پردازیم. که این یکی از آفات اصلی در گفتگوی لذت‌بخش است. هر چه شما به این کار بپردازید از پرداختن به جنبه‌های مثبت و بر آوردن نیازهای احساسی همسرتان باز خواهید ماند.و علاقه و محبت میان شما نیز رفته رفته کاهش می‌یابد.

- استفاده از کلام برای تنبیه

وقتی از کلام یا لغاتی استفاده می‌کنید که همسرتان را آزرده یا تنبیه کنید در واقع در حال سوء استفاده احساسی از او هستید و اینکار به شدت مخرب است. شما با این کار او را به عقب نشینی احساسی وادار کرده و احساس بدی به او می‌دهید پس از مدتی اگر با یکدیگر زندگی کنید و از لحاظ جسمی در کنار هم باشید در واقع از نظر روحی از یکدیگر طلاق گرفته‌ید و پس از مدتی امید به بازسازی روابط نیز از میان می‌رود.

برخی از زوجین سعی می‌کنند یکدیگر را به طور مستقیم سرزنش نکنند و در ظاهر به یکدیگر احترام بگذارند اما همین که با برخی کلمات و لغات یکدیگر را می‌آزارند بدترین شکل تخریب روابط است. استفاده از کلمات دو پهلو و کنایه آمیز از این دسته‌اند.

نکته مهم دیگر این است که اگر شما به آفات گفتگو دچار باشید دیگر نخواهید توانست از نکات مثبت در گفتگو مانند پرداختن به مسائل یکدیگر و دادن اطلاعات و پرداختن به نکات مورد علاقه طرف مقابل نیز استفاده نمایید. زیرا دیگر قادر به درک همسرتان نخواهید بود.

همانطور که می‌دانید اعتماد لازمه یک گفتگوی صمیمانه است. وقتی همسرتان تصور کند که ممکن است شما از برخی صحبت‌ها و یا اطلاعاتی که در مورد خود به شما می‌دهد علیه وی استفاده نمایید اعتماد وی از میان رفته و صمیمیت کاهش می‌یابد.

www.takbook.com

www.takbook.com

از طرف دیگر او دائم در حالت دفاعی خواهد بود و خود را از سرزنش و نکوهش شما حفظ می‌کند و گفتگوها رفته رفته کاهش می‌یابد.

نخستین پیشنهادی که می‌توانم به شما بکنم این است که ابتدا آفات گفتگو را از میان ببرید سپس به بهره گیری از ویژگی‌های مثبت گفتگو بپردازید.

بدین ترتیب علاقه‌مند می‌شوید تا زمان بیشتری را با هم و در کنار هم به گفتگو بنشینید و رابطه صمیمانه‌ای که برای یک ازدواج لازم است میان شما ایجاد می‌شود.

البته باید در بکارگیری تکنیک‌های فوق تمرین زیادی نمایید تا بتوانید علاوه بر لذت بردن از گفتگوهای دو جانبه نیازهای خود و همسرتان را نیز بر آورده سازید و همواره به یاد داشته باشید هیچ کس دیگری همچون همسر نمی‌تواند به نیازهای عاطفی فرد پاسخ دهد. بدین ترتیب انگیزه بیشتری برای تمرین پیدا کرده و رفته رفته مهارت‌هایتان نیز افزایش می‌یابد و با درک بیشتر یکدیگر از رابطه زناشویی خود رضایت بیشتری خواهید داشت. امیدواریم با رعایت موارد فوق به موفقیت بیشتری در روابط و گفتگوها برسید.

- تعادل در گفتگو

گفتگو مانند یک خیابان دو طرفه است پس سعی در یک طرفه نمودن آن نکنید. چنانچه هر یک از زوجین بخواهند صرفا گوینده یا صرفا شنونده باشند اصل گفتگو دچار مشکل می‌شود.

یکی از مسائل مهم این است که هرگز صحبت طرف مقابل را قطع نکنید. منتظر شوید تا حرفش تمام شود سپس شما صحبت کنید. و زمانی که یکی از شما احساس می‌کند که مدام در حال صحبت است و به عبارتی پر حرفی می‌کند بهتر است خودش مکثی کند تا طرف مقابل نیز فرصت ابراز عقیده و اظهار نظر پیدا کند. وقتی هر دو طرف در گفتگو شرکت کنند برایشان لذت بخش تر خواهد بود.

هرگز سعی نکنید که وقتی مشغول کاری هستید به صحبت‌های همسرتان گوش دهید. زیرا ارتباط چشمی یکی از عوامل مهم در برقراری ارتباط موثر است. وقتی همسرتان می‌خواهد با شما صحبت کند و شما کاری را که مشغول آن بوده‌اید کنار می‌گذارید و به صحبت‌هایش گوش می‌دهید در واقع به وی پیام می‌دهید که او برایتان مهم است و این امر به صمیمیت میان شما کمک می‌کند.

اگر هم بسیار مشغول هستید حداقل می‌توانید در طول هفته زمانی را فقط به همسرتان اختصاص دهید تا راجع به مسائل‌تان با یکدیگر گفتگو نمایید. این زمان اگر به طور موثر اعمال شود حتی می‌تواند ۱۵ دقیقه در هفته باشد تا تاثیر مناسب بگذارد.

البته این حداقل زمان است و در صورتی موثر است که با توجه محبت و علاقه همراه باشد. در بخش آینده در مورد آفت‌های یک گفتگوی خوب میان همسران صحبت خواهیم کرد.

منبع : تک‌تاز ایران

http://vista.ir/?view=article&id=358666

vista.ir
Online Classified Service

آیا در ابراز عشق به همسر خود پایبند هستید؟

- آداب همسر داری , در آغاز روابط عاشقانه، اینطور به نظر می‌رسد که زندگی کامل و همه چیز در اوج زیبایی و کمال است. اما با گذشت زمان به تدریج که حالت‌های عاشقانه کمرنگ و ناپدید می‌شوند، رنجش‌ها، عدم تفاهم و کشمکش‌ها آشکار می‌شوند. طرفین کمتر نسبت به یکدیگر تفاهم نشان می‌دهند و معمولاً بیشتر خودخواه هستند متأسفانه بسیاری از زنان

www.takbook.com

www.takbook.com

گمان می‌کنند که مرد ایده‌آل زندگی خود را یافته‌اند درحالی که بعداً پی می‌برند که کاملاً اشتباه کرده‌اند نگذارید، چنین اتفاقی برای شما بیفتد.

روابط غلط باعث افسردگی و فشارهای شدیدی می‌شوند که خیلی از زنان با آن مواجه هستند بسیاری از آدمها روابطی را ادامه می‌دهند که نه تنها از نظر عاطفی آنها را راضی نمی‌کند بلکه این روابط آزاردهنده، پرخاشگرانه و پر از خشونت است.

در آغاز روابط عاشقانه، اینطور به نظر می‌رسد که زندگی کامل و همه چیز در اوج زیبایی و کمال است. اما با گذشت زمان به تدریج که حالت‌های عاشقانه کمرنگ و ناپدید می‌شوند، رنجش‌ها، عدم تفاهم و کشمکش‌ها آشکار می‌شوند. طرفین کمتر نسبت به یکدیگر تفاهم نشان می‌دهند و معمولاً بیشتر خودخواه هستند متأسفانه بسیاری از زنان گمان می‌کنند که مرد ایده‌آل زندگی خود را یافته‌اند درحالی که بعداً پی می‌برند که کاملاً اشتباه کرده‌اند نگذارید، چنین اتفاقی برای شما بیفتد.

روابط غلط باعث افسردگی و فشارهای شدیدی می‌شوند که خیلی از زنان با آن مواجه هستند بسیاری از آدمها روابطی را ادامه می‌دهند که نه تنها از نظر عاطفی آنها را راضی نمی‌کند بلکه این روابط آزاردهنده، پرخاشگرانه و پر از خشونت است. افراد غمگین و کسانی که در کودکی شاد نبوده یا مورد خشونت و آزار جسمانی قرار گرفته‌اند در تشخیص عشق واقعی از غیرواقعی دچار اشتباه می‌شوند. بسیاری از زنان برای آنکه با تنهایی و افسردگی مبارزه کنند یا برای فائق آمدن بر احساس حقارت و یا برای اینکه احساس کنند که بیشتر مورد توجه هستند ترجیح می‌دهند که در شرایط نامطلوب باقی بمانند و روابط ناسالم و غلط را همچنان ادامه دهند.

استمرار روابط آزار دهنده موجب اتلاف وقت و از میان رفتن عواطف می‌شود، خوگرفتن به شرایط ناخوشایند تدریجاً از شما هدفی آسان می‌سازد برای آن دسته از آدمهایی که از دیگران بهره برداری می‌کنند و یا آنکه آنها را مورد آزار و خشونت قرار می‌دهند. وقت و انرژی عاطفی را بهتر است صرف تقویت علائق،فعالیت‌ها، ارتباط با آدمها و رابطه عاشقانه واقعی کنید. برای آنچه که واقعاً می‌خواهید پایداری کنید و هرگز در رابطه‌های خصوصی زیربار فشارهای غیر منطقی نروید و به کمتر رضایت ندهید.

- عشق چیست؟

نخست آنکه عشق به خوشبختی، آسایش و رشد و پیشرفت شما اهمیت زیادی می‌دهد. عشق تنها یک احساس نیست عشق واقعی در عمل آشکار می‌شود، چنین عشقی شما را در مقابل رنج‌های جسمانی و عاطفی حمایت می‌کند و باعث می‌شود که قویتر شده و زندگی غنی‌تری شود، بی‌آنکه انتظار متقابل داشته باشد. عشق نسبت به احساسات و نیازهای شما مهربان،حساس، باملاحظه، صبور، محترم، وفادار، رئوف و معتدل می‌باشد عشق شما را به صورتی که هستید می‌پذیرد بی آنکه از دست شما عصبانی یا خشمگین شود.

معشوق شما به احساسات، نظریات و رفتارتان اهمیت می‌دهد. او شما را همانگونه که هستید می‌پذیرد و باور دارد احساساتش را بیان می‌کند و شما را تأیید، تمجید،تشویق و پشتیبانی قرار می‌دهد. مهربانی یاری و کمک رفتارهایی هستند که از خود نشان می‌دهند و چنانچه لازم باشد از خود گذشتگی هم می‌کند. بخشش وگذشت نیز نشان دهنده عشق است عشق نیروی پایدار عاشقی، حمایت، باورداشتن و یاری‌رسانی به شما را می‌یابد. حتی اگر برای انجام این کار با مشکلاتی مواجه شود در کشاکش روزهای سخت زندگی زمانی که عدم تفاهم، مشکلات و گرفتاری‌ها بیشتر نمایان می‌شوند عشق واقعی حضور خود را با آرامش کمک وهمدلی نشان می‌دهد.

هیچکس نمی‌تواند همیشه کاملاً عاشقانه و بی نقص عمل کند اما رابطه صمیمانه بسیار نزدیک در بردارنده انواع توجه، ملاحظه و رفتارهای حمایتی عاطفی است که اغلب اوقات یعنی هفت روز هفته را شامل می‌شود، هر نوع رابطه‌ای که بیشتر مواقع در چنین سطحی نباشد، لازم است که بطور جدی بر روی آن کار شده و سپس مورد بررسی و ارزیابی قرار گیرد چنانچه این بررسی نشان دهد که رابطه طرفین در بیشتر مواقع پیشرفت و بهبود داشته آن را ادامه دهند در غیر این صورت ضروری است که به آن خاتمه داده شود. طرف مقابل را با کردارش بسنجید نه با گفتارش.

به طور مثال بسیاری از مردان در خلوت تظاهر به عشق و محبت می‌نمایند اما بیرون از این خلوت با همسرانشان بسیار بد رفتار می‌کنند بنابراین عشق واقعی را با تظاهر به عشق در موقعیت‌های خاص اشتباه نگیرید چون حتی افراد خودخواه و نابالغ یا پرخاشگر نیز در خلوت شان به خوبی تظاهر به عشق می‌کنند.

www.takbook.com

www.takbook.com

● سئوالاتی درمورد ارزیابی رابطه زناشوئی

▪ آیا:

ـ همسرتان اغلب اوقات نسبت به رفتارها، علائق، نظریات، احساسات و یا مشکلات شما بی تفاوت است؟

ـ در موارد جزئی مثل اینکه کجا بروید یا چه کار کنید با شما هماهنگی و سازگاری دارد؟

ـ او خود، خودخواه است؟

ـ بیشتر مواقع باعث ناامیدی آزار یا سرخوردگی شما می‌شود؟

ـ احساس می‌کنید که از شما بهره برداری می‌کند؟

ـ اشتباهاتش را پذیرفته و عذر خواهی می‌کند؟

ـ شما را می‌بخشد؟

ـ رفتارش با شما چگونه است؟

ـ وقتی که عصبانی است

ـ زمانی که شرایط نامناسب است

ـ وقتی که شما مشکلات زیادی دارید

ـ چه مواقعی آزرده یا افسرده هستید؟

ـ آیا هنگامی که خشمگین است آرامش خود را حفظ می‌کند؟ یا اینکه به در و دیوار می‌کوبد، اشیاء را پرت می‌کند یا می‌شکند؟

ـ آیا مکرراً و یا بی‌دلیل خشمگین می‌شود؟

ـ بعضی مواقع خشم او بسیار شدید است؟

ـ وقتی که عصبانی است با دیگران چگونه رفتار می‌کند؟

ـ آیا رفتارهای او موجب ترس و وحشت می‌شود و آیا به شما یا دیگری آسیب می‌زند؟

ـ آیا می‌توانید به راحتی احساس تان را بازگو کنید یا آنکه ناچارید به خاطر اجتناب از بروز مشکلات یا ایجاد جو نامناسب موضوعات خاصی را بیان کنید؟

ـ برخورد او با شما وقتی که خواسته‌هایتان را مطرح می‌کند چگونه است : با گشاده روئی گوش می‌کند یا اینکه تمایلی به شنیدن و بحث کردن ندارد؟

▪ آیا:

ـ می‌توانید مسائل و موضوعات حساس را مطرح کرده و آنها راحل کنید؟

ـ با یکدیگر توافق دارید یا اینکه غالباً سعی می‌کند که سلطه جو باشد و شما هم تسلیم می‌شوید؟

ـ به او اعتقاد دارید؟

ـ دروغگویی یا فریبکاری در روابط شما وجود دارد؟ مثلاً به این‌صورت که همه حقایق را برای یکدیگر بازگویی نمی‌کنید.

ـ وقتی که با یکدیگر هستید احساس آرامش و آسایش می‌کنید؟

ـ می‌توانید شاد باشید و لذت ببرید؟

ـ او ارزیابی خوبی از آنچه که پیامدهای بعدی رفتارهای او بر هر دو شماست از خود نشان می‌دهد؟

ـ اعتیاد به الکل یامواد مخدر دارد؟

ـ به ارزشها و اهداف یکدیگر احترام می‌گذارید؟

ـ او باعث به وجود آمدن احساس خوبی در شما می‌شود یا اینکه تأثیرات منفی دارد؟

ـ تأثیر منفی او نقشی اساسی در مشکلات شما نظیر افسردگی یا کمبود عزت نفس دارد؟

ـ از اینکه با هم دیده شوید احساس رضایت خاطر دارید؟

مردمان خوشبخت به پاکدامنی، مهربانی، یاری، بخشندگی، محبت نسبت به دیگران، وفاداری، صبر، اعتماد، مسئولیت، صداقت، استقامت و قضاوت درست پای بندند. اگر همسرتان تنها نسبت به شما مهربان، یاور و صبور است و در مورد دیگران اینگونه نیست، پس از گذشت دوران

www.takbook.com

www.takbook.com

عاشقی که فشارهای زندگی منجر به دلسردی و نا امیدی می‌شوند و کشمکش‌ها فزونی می‌یابند چنانچه وی پای‌بندی محکمی به صداقت یا اعتماد نداشته باشد، روابط شما در آینده دچار مشکلات و دردسر جدی خواهد شد.

منبع : نشریه خانواده

http://vista.ir/?view=article&id=359417

vista.ir
Online Classified Service

آیا زن و شوهر می توانند در یک اداره کار کنند؟

دو دانشجوی ممتاز بودند که هر دو در یک کلاس در س می خواندند و چون به یکدیگر علاقه پیدا کرده بودند در سال آخر دانشگاه به طور رسمی نامزد شدند و بعد از آن که لیسانس گرفتند عروسی کردند. من هفته ای چهار ساعت به آنها درس می دادم و می دانستم که هر یک از آن دو چه صفات و روحیه ای دارد. چندی بعد این زن و شوهر جوان در مؤسسه ای که من آنجا مشاور هستم داوطلب کار شدند.

من در کمیسیون استخدام بودم. اعضا کمیسیون همه عقیده داشتند که این زن و شوهر جوان بسیار لایق هستند و وجودشان می تواند برای پیشرفت امور آن مؤسسه مفید باشد. با این عقیده موافق بودم ولی با کار کردن آن دو در یک محل مخالفت کردم و گفتم صلاح کار مؤسسه و مصلحت خود این دو چنین اقتضا می کند که آنها در یک مکان کار نکنند.

سایر اعضا کمیسیون استخدام نیز با نظر من موافقت کردند ولی احساس می کردم که سوالی بر لبان آنهاست، مثل این بود که می پرسیدند «فلسفه مخالفت من با کار کردن آن دو چیست؟ می خواهم جواب این سؤال را ممکن است برای شما هم پیش آمده بدهم».

نخست فرض می کنیم زن و شوهری در نهایت مهر و محبت و سازگاری با یکدیگر زندگی می کنند و در همه چیز با هم هماهنگی دارند و عضو مؤسسه یا اداره ی واحدی هستند. در این اداره یا مؤسسه ممکن است رابطه ی آنها رئیس و مرئوس و یا ارتباط دو همکار در یک اتاق و با در دو قسمت مختلف از یک اداره باشد. اینک هر یک از این سه مورد را جداگانه مورد بررسی قرار می دهیم:

- اگر شوهر رئیس زنش باشد

در حالتی که شوهر رییس قسمتی باشد که زنش به چند صورت ممکن درآید: ممکن است زنش را مکلف به کار کمتری سازد تا نیرویی در او برای کارهای خانه باقی بماند و یا این که برای انجام دادن کارهایی که به او مراجعه می کنند، فرصت بیشتری به او بدهد و همچنین احتمال دارد که زیاد در ساعات ورود و خروجش دقت نکند. حتی در این مورد به او آزادی بیشتری دهد. همچنین در دادن مرخصی و اجازه خروج از اداره.

البته برای آن که زنش بیشتر به منزل برسد ممکن است افراط کند و نیز امکان دارد که نتیجه کار زنش را در اداره بیشتر و بهتر از آنچه هست به شمار آورد و برای بهبود یا افزایش کار او سفارشی نکند و در عین حال برای دریافت اضافه حقوق یا رتبه و سایر مزایای اداری برای او بکوشد. در این صورت آیا فکر می کنید سایر کارمندان زیر دست رئیس از روش و رفتار او راضی خواهند شد. احتمال دارد که در چنین ادراه ای یکی از کارمندان که جسورتر است، اعتراض کند. در این صورت رئیس اداره برای آنکه به اصطلاح زهر چشمی از دیگران بگیرد، بدیهی است که با آن کارمند نهایت خشونت را روا خواهد داشت و چه بسا برای آنکه عبرتی برای سایرین باشد او را از خدمت منفصل خواهد کرد.

- اگر شوهر همکار زنش باشد

www.takbook.com

www.takbook.com

ممکن است زن و شوهری مانند دو همکار اداری در یک اداره یا مؤسسه ای کار کنند. وقتی محل کارشان هم در یک اتاق و زیر یک سقف باشد. در این صورت زن و شوهر کار را با هم تقسیم می کنند. بدین ترتیب که شوهر مقداری از کار اداری زنش را انجام می دهد تا زنش در خانه بتواند بیشتر به امور منزل برسد و اگر هم صریحا چنین نباشد تقریبا چنین خواهد بود و شوهر غالبا مقداری از مسئولیت هارا به عهده می گیرد تا فشار کار روی دیگری کمتر باشد. طبیعی است که وقتی زن و شوهری در یک اداره و به خصوص در یک اتاق با یکدیگر همکار شدند، شوهر همیشه مراقب حرکات زنش خواهد بود، به مذاکرات او گوش خواهد داد و روابط او را با دیگران در نظر خواهد گرفت زیرا بالاخره او مسئول شرعی است و با و پیوندی دارد که اثر آن را حتی در خارج از خانه و در محیط اداره نمی توان منکر شد.

طبعا شوهر از اشتباه یا خطای زنش در کار دفاع خواهد کرد و لابد در بسیاری از امور مربوط به او دخالت خواهد کرد در حالی که اگر زنش نبود و فقط همکار بود هرگز چنین دخالتی را جایز نمی دید. بدین ترتیب روابط این دو همکار در اداره مورد تعبیر و تفسیر سایر کارمندان قرار خواهد گرفت و سایرین به طور آشکار و پنهان درباره ی آن دو اشاراتی خواهند کرد که غالبا ممکن است مطبوع زن و شوهر قرار نگیرد و آن را با منزله نیش و کنایه ای تلقی کنند و چنانچه تجربه نشان داده است. سرانجام وضع به جایی می کشد که زن و شوهر از آن اداره به جای دیگری منتقل می شوند.

- اگر محل کارشان دور از هم باشد

اگر زن و شوهر در یک اداره کار کنند ولی محل کارشان در یک اتاق و نزدیک به هم نباشد، به میزان زیادی از ناجوری و خطرناک بودن وضع کاسته خواهد شد، مگر آن قسمت که زن و شوهر کار می کنند مربوط به امور سری و محرمانه اداری باشد، مثلا مربوط به تهیه ی لیستی از کارمندانی باشد که باید اضافه حقوق بگیرند و یا از خدمت معاف شوند. در اینجاست که می بینیم همان کارمند امین و قابل اطمینانی که همیشه امور محرمانه را از سایر کارمندان پنهان می داشت، در مورد همسرش و هنگامی که پای او به میان می آید این خصلت را از دست می دهد و بدیهی است مع افشا اسرار اداره یا مؤسسه از جمله امور خلافی است که ممکن است که موجی زیان ها و دردسرهای شدید شود.

- اما اگر روابط زن و شوهر خوب نباشد

تا این جا فرض ها و احتمالات ما در صورتی بود که روابط زن و شوهر در نهایت صلح و صفا بوده، سازگاری و هماهنگی کامل میان شان برقرار باشد. ولی آیا چنین چیزی در عالم زناشویی برای همیشه و در تمام مراحل ممکن است؟آیا هیچ نمی شود که زن وشوهری نسبت به هم کدورتی پیدا کنند؟ آیا همیشه و همواره روابط آنها با صلح و صفا می گذرد؟ یا این که گاه گاه میان زن و شوهر کدورت هایی پیدا می شود و منازعاتی با یکدیگر پیدا می کنند. بدیهی است که این کدورت ها گاه و بیگاه در جهان زناشویی میان زن و مرد پیدا می شود و در محیط کار آنان نیز به خصوص اگر همکار باشند، تاثیر می گذارد. در چنین حالتی هر عمل، نگاه و حرکتی از جانب یکی بر روحیه ی دیگری اثر می گذارد و آن را به حساب لجاجت، عدم احترام و کم محلی نسبت به خود می پندارد.

در چنین حالتی اگر مرد رئیس زنش باشد پیداست که زن هرگز این رابطه را نخواهد پذیرفت و به امر و نهی های وی وقعی نمی گذارد، به میل خود کار می کند، به میل خود وارد و خارج می شود و خلاصه هر کاری را که دوست دارد انجام می دهد و هرگز حریم و رابطه ی کاری را که بین خود و همسرش وجود دارد در نظر نمی گیرد. حالت دیگر زمانی است که آن دو همکار باشند، به راحتی می توان حدس زد که چه مشکلاتی پیش خواهد آمد. آن دو یکدیگر مرتب سنگ جلوی پای یکدیگر میگذارند و خدا می داند که وضع چنین اداره ای چه خواهد شد و به کجا خواهد رسید. ما هر دو حالت موضوع را بررسی کردیم. حال نوبت شماست که تصمیم بگیرید با همسرتان همکار شوید یا خیر؟

منبع : مرکزاطلاعات وآمار زنان

http://vista.ir/?view=article&id=326620

vista.ir
Online Classified Service

آیا غر زدن روشی مناسب برای بیان احساسات است؟

www.takbook.com

www.takbook.com

غر زدن مانند خشمگین شدن، که بروز ناپخته اعتراض و یا فریاد زدن که بروز نادرست خشم است، روشی ساده‌انگارانه برای بیان برخی احساسات درونی انسان است و البته عملی بی‌دلیل و بی‌ریشه نیست! هرچند که می‌تواند به واکنشی تکراری و عادتی تبدیل شود.

از آن‌جائی که از لحاظ روان‌شناسی خانم‌ها تمایل و نیاز بیشتری برای ایجاد ارتباط کلامی دارند و هر نوع هیجانی در آنها معمولاً منجر به بهانه‌ای برای ایجاد ارتباط می‌گردد، شاید بتوان گفت که عمل غر زدن که نوعی ارتباط کلامی ناپخته و گاه غیر مستقیم است در خانم‌ها بیشتر به چشم می‌خورد و صد البته که در آقایان هم وجود دارد. غر زدن به عبارتی بیان نوعی نارضایتی و ناراحتی با جملاتی نارسا، نامناسب، گاه کلیشه‌ای و پی در پی، بدون هیچ برآوردی شایسته از موقعیت موجود و وضعیت شنونده است. به‌طوری که گاه فرد در حال انجام کاری زیر لب جملاتی را زمزمه می‌کند و از واکنش اطرافیان نسبت به این رفتار خود که ـ معمولاً و طبیعتاً واکنشی نامناسب است ـ خوشش نمی‌آید.

اما آیا به‌راستی غرغر کردن روشی مناسب و مؤثر برای بیان احساسات است؟

بیایید مروری سریع بر غرغر زدن مخصوصاً خانم‌ها داشته باشیم تا نگاه وسیع‌تر و بهتری بیابیم.

▪ خانم‌ها چه باید بکنند؟

خانم‌ها باید با خودشان صادق باشند و به طرزی عمیق درباره احساسات و واکنش‌های درونی خود تفکر کنند. در لحظاتی که احساسات منفی و ناخوشایند بر آنها مستولی می‌شود و در شرایطی که احساس نارضایتی می‌کنند، با خود بیندیشند که ریشه و علل این احساس و نارضایتی چیست؟ شاید در برخی شرایط، عوامل مختلفی در طی زمان باعث به‌وجود آمدن تدریجی این حالت شده باشند. بنابراین باید کلی‌تر و عمیق‌تر بررسی کرد. دوم آن‌که خانم‌ها پس از پیدا کردن ریشه احساسات خود می‌توانند تحمل این نارضایتی و ناراحتی را به خود آسان کنند و در ضمن چه کاری می‌توانند انجام دهند که در آینده دوباره دچار این وضعیت نشوند.

بنابراین به‌نظر می‌رسد برای یک خانم، اولین راه ایجاد ارتباط کلامی و صحبت کردن ـ به نوعی درد دل کردن ـ با فردی که مورد اعتماد است که می‌تواند در ارتباط با این احساس‌های منفی باشد، اعم از والدین و یا همسر و یا فرزندان و ...

صحبت در محیطی آرام، با جملاتی رسا و مناسب و به دور از عوامل مخربی چون خشم، مقصرجویی و توهین و ....

غرزدن نه تنها باعث احساس آرامش نمی‌گردد بلکه در اطرافیان ایجاد تنش و واکنش منفی و حتی سوء تفاهم می‌کند. به طور مثال وقتی خانمی از انجام کارهای منزل بسیار خسته می‌شود و از وضعیت موجود احساس نارضایتی می‌کند، می‌تواند به جای آن‌که به طور ناخودآگاه شروع به غر زدن کند، در تفکری اولیه دریابد که شاید این احساس نارضایتی او از عدم همکاری همسر یا فرزندانش در امور منزل و یا عدم قدردانی آنها از این مسأله باشد. پس می‌تواند بدون آن‌که با غر زدن احساس تقصیر و اتهام را در آنها به‌وجود آورد و باعث جبهه‌گیری آنها شود و یا سبب سوء برداشت‌هائی مانند منت گذاشتن یا قضاوت ضعیف بودن گردد، این مسأله را با همسر یا فرزندانش در وقتی مناسب و در محیطی آرام با جملاتی رسا و صمیمانه درمیان بگذارد و ضمن بیان احساسات و افکار خود، احساسات و افکار آنها را جویا شود. حتی می‌توان این مسائل را طی نامه‌ای به مخاطب انتقال داد یا حتی گاه به صورت مکمل از راهکارهائی عملی مثل نوعی تقسیم وظایف به صورت نامحسوس استفاده کرد.

از طرفی جلسات گفت‌وگو میان همسران و والدین و فرزندان در زمانی مشخص از هفته، از بروز این احساسات منفی و نارضایتی جلوگیری خواهد کرد.

▪ آقایان چه باید بکنند؟

مردی زیرک است و عاقلانه رفتار می‌کند که هنگام روبه‌رو شدن با غرغر کردن‌های همسرش پیش از هر چیزی از ایجاد احساسات و واکنش‌های منفی در خود جلوگیری کند و منطقی و مهربانانه به این واقعیت بیندیشد که این رفتار (غر زدن) تظاهر احساساتی است که از چشم او به دلایلی که شاید به نوعی خود در آن دست داشته پنهان مانده است. آقایان باید بدانند که اندکی تدبیر می‌توانند شرایط را به نحو احسن به سود همه تغییر دهند. او باید به همسرش کمک کند تا تحمل احساسات منفی و نارضایتی برایش آسان‌تر گردد و از طرفی شرایطی را به وجود آورد که در آینده این وضعیت و حالت مجدداً تکرار نگردد. پس اولین قدم آن است که مرد با کلام خویش با همسرش هم احساسی کند. این مسأله چنان مهم است که گاهی می‌تواند مرد را از جایگاه مقصر به جایگاه نجات‌دهنده صعود دهد. جملاتی ساده مانند: عزیزم می‌دانم که بسیار ناراحت هستی و من نیز متأسفم ... حق با توست .... من کاملاً تو را می‌فهمم و ... عزیزم از من چه کاری برمی‌آید تا مشتاقانه انجام دهم و ... می‌توانند اوضاع را بهبود بخشند.

این ارتباط کلامی گاه به سرعت باعث کاهش احساسات منفی زن خواهد شد که می‌توان به آن ارتباط فیزیکی و رفتاری را به تدریج اضافه کرد.

www.takbook.com

www.takbook.com

دستان همسرتان را که در حال غر زدن و گلایه است صمیمانه در دست بگیرید، در چشمانش خیره شوید و به او بگوئید که درکش می‌کنید و از او بخواهید تا صحبتی گرم داشته باشید تا معجزه ارتباط مناسب را تجربه کنید.

مرد می‌تواند در قدم بعدی در طولانی مدت با رفع علل ایجاد احساس منفی در همسرش به محیط خانواده خود آرامش و شادی بیشتری ببخشد. به‌طور مثال در مورد ذکر شده با همکاری‌هائی کوچک در امور منزل، یا با تقدیرها و تشکرهای کلامی و یا نوشتن دو سه خط نامه صمیمانه که در انتها به دوستت دارم و سپاس ختم می‌شود، مرد خانواده می‌تواند به تعالی خود، همسرش و خانواده‌اش بسیار کمک کند. شاید مطالب فوق بیشتر اشاره به روابط همسران داشته باشد که البته باید ذکر کرد غرزدن می‌تواند در هر کسی و در هر سنی وجود داشته باشد و در هر رابطه‌ای ایجاد مشکل کند، مثل روابط والدین و فرزندان، روابط همکاران، روابط خواهرها و برادرها، روابط دوستان و ...

مسلماً با کمی حوصله می‌توان مطالب فوق را تعمیم داده و در هر رابطه‌ای به کار برد. اگر اهل غر زدن هستید از همین اکنون شروع کنید. اگر از مطلبی که خواندید احساس نارضایتی می‌کنید پیش از شروع به غرغر کردن، کمی فکر کنید، در این‌باره می‌توانید با دوستی صحبت کنید.

منبع : مجله موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=9370

vista.ir
Online Classified Service

آیا مرد ایده آل وجود دارد؟ آیا می توان پیدایش کرد؟

پیدا کردن مرد ایده آل زندگی یکی از حیاتی ترین مسائل در زندگی بعضی از خانم هاست. آنها همواره امیدوار به یافتن او هستند. به عنوان مژده ای به این خانم ها باید بگویم که نگران نباشید، مرد ایده آل وجود دارد و شما می توانید پیدایش کنید. البته همه ی ما در زندگی هدف ها، جاه طلبی ها و آرزوهای کوچک و بزرگ داریم. همین هدفهاست که ما را مشغول نگاه می دارد. این سال ها عبارات مرد ایده آل و زن ایده آل بسیار استفاده می شوند. همه ی ما برای این مرد ایده آلمان لیستی از خصوصیات تهیه می کنیم.

بیشتر ما بدی های خودمان را نادیده می گیریم و انتظار داریم که مرد ایده آل از راه برسد و دستمان را بگیرد. با خود فکر می کنیم که لیستی که ما تهیه کرده ایم خیلی کوچک و ناچیز است. در طول سالیان سال، مردم در این زمینه ها خبره تر شده اند. می دانند که چطور ارضا شوند، درآمد خوب و خانه ای زیبا دارند و تحصیلات عالیه هم کرده اند. و اینجاست که تصمیم می گیرند کسی را پیدا کنند که از هر لحاظ با آنها جور باشد و حمایت و یاریشان کند. و مشکلات آغاز می شود.

نکته ی مهم اینجاست که آن مرد ایده آل شما هم برای خود یکی از این لیست ها دارد و برای زن ایده آل خود خصوصیاتی را تعیین کرده است. او زنی می خواهد جوان، تحصیل کرده، زیبا و خوش اندام. ناراحت می شوید. و می بینید که این مرد ایده آل چه انسان معمولی بوده است. به لیستتان با دقت نگاه کنید و خصوصیات مرد ایده آلتان را دوباره مرور کنید. آیا فکر می کنید چنین شخصی را می توان پیدا کرد؟ اگر از لیستتان راضی هستید، پس مشکل کجاست؟

www.takbook.com

www.takbook.com

حالا می خواهید خودتان بیرون بروید و مرد ایده آلتان را پیدا کنید یا در خانه می مانید تا او سراغ شما بیاید؟ اکثر زنان می گویند آنها منتظر می مانند تا مرد ایده آل خودش سراغشان برود. کلمه ی منتظر ماندن کمی توجهم را جلب می کند. منتظر ماندن به این معنی است که مردها به طور اتفاقی به سراغتان می آیند، شما آنها را یکی یکی مطابق با لیستتان بررسی می کنید. و آنهایی را که با لیست هماهنگ نبودند را دور می اندازید. بله، اما دوستان من همیشه بیاد داشته باشید که مرد ایده آل شما هم دنبای زن ایده آل خودش می گردد. شما چقدر برای این مسئله تلاش کرده اید؟ چقدر سعی کرده اید که زن ایده آل او باشید ؟ یا اینکه گفته اید شما را باید همینطور که هستید بپذیرد و تغییری نمی کنید؟

سوالی که این روزها مردها مکرراً از هم می پرسند این است که این دخترهای خوب کجا رفته اند؟ به این کلمات خوب فکر کنید. ببینید مردها واقعاً دنبال چه هستند. آنها می پرسند که آن دخترهایی که از این لیست ها در دست ندارند کجا رفته اند. اکثر مردها دنبال کسی هستند که دوستش داشته باشند، احساس ویژه ای نسبت به او داشته باشند و همه چیز را با او شریک شوند. مشکل اینجاست که نمی توانند چنین شخصی را پیدا کنند چون زیر فشار این لیست ها قدرت عمل خود را از دست داده اند. به آنها گفته می شود که باید خود را با این لیستها تطبیق بدهند، آنها تلاششان را می کنند و بعد خودشان هم دیگر دنبال زن ایده آلشان می روند.

شما به عنوان یک زن ایده آل نگاهی به لیستتان بیندازید و ببینید که چقدر انعطاف به خرج داده اید. بعد نگاهی به مرد ایده آلتان بیندازید و ببینید که چقدر به دست آوردنی است. بعد نگاهی به خصوصیات و توانایی های خودتان بیندازید و ببینید چقدر با خصوصیات زن ایده آل سازگاری دارید. بعد از خانه بیرون بروید و دنبال مرد ایده آلتان بگردید.

در خانه منتظر آمدن مرد ایده آل نباشید، چون ممکن است یکدفعه ببینید که مرد ایده آلتان با زن دیگری ازدواج کرده در حالی که می توانست مال شما باشد. و در آخر بدانید که سازش اساسی ترین نکته در زندگی است. همانطور که از مرد ایده آلتان یکسری خصوصیات را انتظار دارید، سعی کنید خود را هم با خصوصیات زن ایده آل او هماهنگ کنید.

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=71761

vista.ir
Online Classified Service

آیا می توانیم همسر خود را تغییر دهیم؟

با آن که ارائه اطلاعات رسانه ای و علمی تحقیقی، در باب انتخاب همسر و ازدواج به شدت افزایش پیدا کرده، اما هنوز هم کمتر مفهومی به اندازه ازدواج قربانی عقاید غلط و هنجارهای نادرست اجتماعی شده است.

یکی دیگر از باورهای توهمی و به شدت غیر واقعی در ازدواج باوری که در میان نسل های قدیمی تر به وضوح رواج داشت و خوشبختانه تقریبا از تمام بوته های آزمون، ناکام و سرافکنده بیرون آمد و با این وجود، امتداد آن، به اشکال جدید و فرم های دیگر در میان نسل حاضر هم خود را نشان می دهد! اما این باور غلط چیست؟ باور به این که همسر خود را بعد از ازدواج تغییر می دهیم و او را با توجه به سلیقه و عقاید خود، به شکل جدیدی که می خواهیم در می آوریم!!!

به نظر می رسد طرفداران این عقیده، انسان را موجودی مانند مجسمه

www.takbook.com

www.takbook.com

تصور می کنند که از جنس سنگ است و می توان آن را به هر شکلی تراش داد! یا به شکل یک عروسک مومی می بینند که می توانند به راحتی تغییر شکلش بدهند! و حواس شان نیست که این مجسمه یا عروسک، برخلاف نمونه های دیگر، روح و روان هم دارد و خود، موجودی انتخاب گر است که در شرایط فرهنگی اجتماعی خاصی رشد کرده و از خود، عقیده و رای دارد و قبل از ازدواج با آنها، عمری را با سلیقه و باورهای خود زندگی کرده و شخصیتش تا حدود زیادی شکل گرفته است. جالب است که در کمتر تعامل یا حتی معامله ای، چنین دیدگاهی اعمال می شود. در بیشتر معاملات حتی در آنها که سر و کار با اشیای بی جان است، کالای مورد نظر عرضه شده و خریدار آن را مشاهده یا امتحان می کند و اگر مطابق میل و سلیقه اش بود آن را خریداری می نماید و اگر نبود منصرف می شود و نهایت تغییری هم که افراد در هنگام معامله برای کالای مورد نظر قائل می شوند، صرفا محدود به تغییرات ظاهری است، اما در ازدواج، با وجود آن که سر و کار با باطن و روح و روان فرد است، طرفین اصرار می کنند که باطن و شخصیت طرف مقابل خود را تغییر دهند و بدیهی است که در برآوردن این خواسته، شکست خواهند خورد.

- دلایل تمایل به تغییر همسر بعد از ازدواج

یکی از اصلی ترین دلایل میل به تغییر دادن همسر، ایده آل گرایی است; بدین معنی که وقتی به دنبال ویژگی های ایده آل و مافوق تصور هستیم و این ویژگی ها را در عالم واقعیت در کسی پیدا نمی کنیم ، تصمیم می گیریم با کسی که صرفا ظاهرش را پسندیده ایم ازدواج کرده و بعد از ازدواج، او را تغییر داده و آن ویژگی های آرمانی را در او ایجاد کنیم! کاری که البته غیر ممکن است.

گاهی هم نوعی ناهوشیاری و داشتن تصورات غلط و موهوم باعث می شود تصور کنیم بعد از ازدواج همه چیز به خوبی و خوشی سپری می شود و خصوصیات نامطلوب همسرمان تغییر می کند و خود به خود مطلوب ما می شود.

در حالی که تجربه نشان می دهد کلا تغییر کار سختی است و حتی در شرایطی که افراد با میل و رضایت خود برای تغییر کردن به یک روانشناس متخصص مراجعه می کنند، تا زمانی که خود نخواهند و تلاش نکنند هیچ تغییری در آنها رخ نخواهند داد.

به گزارش ایونا، داشتن اعتماد به نفس پایین نیز باعث می شود که خود را لایق داشتن همسر مناسب نبینیم و از خواسته های خود کوتاه آمده و راضی به ازدواج با کسی که همتا و مناسب ما نیست شویم، به این امید واهی که بعدا او را تغییر خواهیم داد، که البته عکس این حالت هم صادق است، یعنی بعضی اوقات هم اعتماد به نفس کاذب و زیاد از حد باعث می شود برای خود قدرت و توانمندی زیادی قائل باشیم و تصور کنیم با این قدرتی که داریم خواهیم توانست همسر خود را تغییر داده و به فرد مورد علاقه خود تبدیل کنیم! که البته در هر دو حالت وقتی زیر یک سقف رفتیم، می بینیم که به رغم اعتماد به نفس کم یا زیاد ما، حقیقت وجودی طرفین، قویا بروز کرده و مانع تغییر خواهد شد.

بدیهی است دلایل تمایل به تغییر دادن همسر، به این موارد محدود نمی شود، اما مهم این جاست که این دلایل هر چه باشد، نتیجه یکی است: ازدواج نه تنها تغییر دهنده یک طرف، به نفع طرف دوم نیست، بلکه حتی فرآیند تغییر را هم آسان تر نمی کند و برعکس، خصوصیات و ویژگی های نامطلوب را بزرگ تر و برجسته تر نیز می نماید و صفات نهفته را شاخص تر، یا اقلا آشکارتر می کند . چه ویژگی هایی قابل تغییر نیستند؟ بسیاری از ویژگی های نامطلوب قابل تغییرند، ولی نه توسط همسر یا دیگران، بلکه این، خود فرد است که می بایست اقدام به تغییر آنها نماید.

به همین دلیل تعدادی از روانشناسان، برخی ویژگی هایی را که اغلب قابل تغییر نیستند فهرست کرده اند و توصیه شان این است که به دلیل حاد بودن اثر این ویژگی ها بر خود فرد و طرف مقابل، بهتر است از وارد شدن به چنین روابطی کلا خودداری کنیم، این ویژگی ها مختصرا عبارتند از: - اعتیاد، بدین علت که مصرف مواد مخدر و اعتیادآور، شخص را به صورت یک برده در می آورد و قابلیت او را برای درک و احساس کردن به شدت مختل می کند . - خشم شدید و غیر معمول، که باعث می شود دیگران تا آخر عمر از شخص، وحشت داشته و توسط خشم او کنترل شوند .

- کنترل کنندگی و سخت گیری زیاد، که باعث می شود هرگز احساس آزادی عمل و رفتار، و امکان شکوفایی استعدادها و خلاقیت هایمان را نداشته باشیم. -

شکل نگرفتن شخصیت بالغ در فرد، که اغلب منجر به عدم مسوولیت پذیری مالی و اقتصادی، غیر قابل اعتماد بودن و عدم هدفمندی و بی انگیزگی در طول زندگی می شود.

و البته به این موارد، می توان اختلالات جنسی، داشتن دوران کودکی پرآسیب، دارا بودن روابط التیام نیافته (با همسر یا نامزد قبلی) و... را هم اضافه کرد. آیا بعد از ازدواج، زن و شوهر هیچ گونه تغییری نخواهند کرد؟ بعد از تمام این بررسی ها، باید بگویم چرا، تغییر می کنند! منتها این تغییر در اثر ممزوج شدن روح و روان آنهاست نه در اثر اعمال قدرت یا فشار ظاهری یک طرف به طرف دیگر.

قبلا هم اشاره ای داشتیم که رابطه جنسی و زناشویی، مانند قانون ظروف مرتبطه، بر روح انسان اثر می گذارد.

www.takbook.com

www.takbook.com

بدین صورت که همان طور که طبق این قانون، چنانچه دو ظرف با حجم متفاوت مایع را با لوله ای به هم متصل کنیم، سطح مایع از یکی به دیگری منتقل می شود تا بالاخره میزان آن در هر دو به تعادل برسد، در ازدواج نیز، نوعی سرازیر شدن ویژگی های روحی (که گاه با آسیب و گاه با التیام توام است) رخ می دهد.

وقتی بین دو نفر تعادل، هم فهمی، و هم خوانی وجود نداشته باشد این انتقال، اثر تخریبی بیشتری به دنبال خواهد داشت.

به همین دلیل در روایات و احادیث به «کفو بودن» زن و مرد در ازدواج بسیار تاکید می شود و روانشناسان و جامعه شناسان هم از بعد علمی و تحقیقی به همین نتیجه رسیده اند.

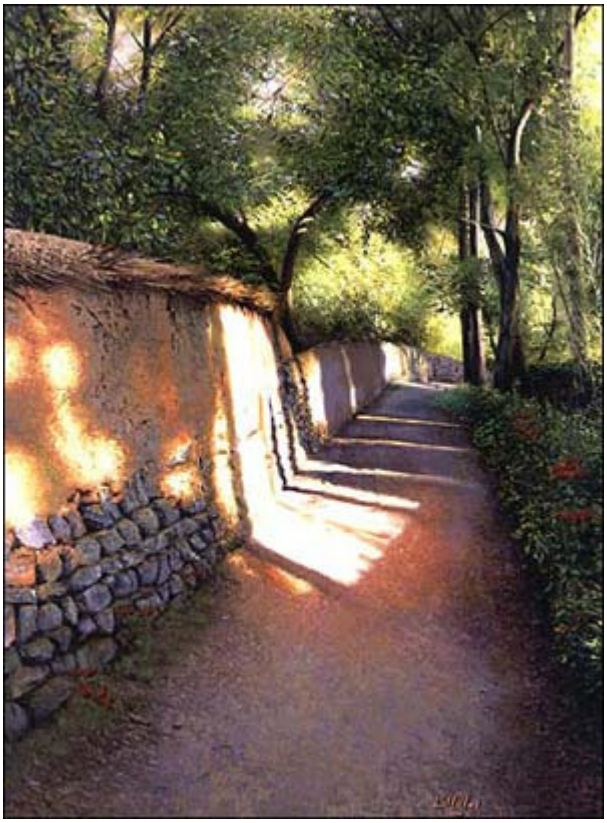
بحث درباره نتیجه و محصول ممزوج را به شماره دیگری موکول کرده و در پایان به گفتن این جمله بسنده می کنم که همسری را انتخاب کنید که قبل از ازدواج، بتوانید او را با تمامیت وجود رفتارها و عقایدش بپذیرید و هرگز به فکر تغییر دادن او نباشید. حیف است که محل آرامش و زندگی زناشویی خود را به یک میدان مبارزه تبدیل کنید !

منبع : روزنامه مردم سالاری

http://vista.ir/?view=article&id=321797

vista.ir
Online Classified Service

آیا می خواهید زندگی آرام و دلپذیری داشته باشید؟



۱. زندگی و هر مسئله کوچکی را آنقدر جدی تلقی نکنید، هر چند وقت یك بار زندگی را شوخی بگیرید و با سرزندگی و سبکبالی با رخدادها برخورد کنید و ببینید که روز شما چقدر زیبا و شادی آفرین خواهد بود .

۲. از رنج نهراسید ، شادی را جایگزین غم کنید. برای زندگی خود هدف و مقصودی تعیین نمایید . شما به دنیا نیامده اید تا فضایی را اشغال کنید .

۳. دامنه توقعات و انتظارات خود را کوتاه و کوتاه تر کنید تا زندگی آرام و دلپذیری داشته باشید.

۴. در تمام مراحل زندگی مسئولیت کامل اعمالتان را برعهده بگیرید . ازاین که دیگران را مقصر بدانید و بهانه آورید دست بردارید.

۵. نگران نباشید که مردم درباره شما چه فکر می کنند. در واقع آنها اصلاً راجع به شما فکر نمی کنند.

۶. هنگامی آرامش و اعتماد به نفس را تجربه خواهید کرد که بدانید کار درست را انجام می دهید، صرف نظر از این که به چه قیمتی تمام می شود.

۷. مردم گفته های شما را فراموش می کنند . آنها فقط به آنچه انجام می دهید توجه دارند.

۸. آرامش فکری را بالاترین هدف زندگی خود قرار دهید و بر اساس آن برای زندگی خود برنامه ریزی کنید.

www.takbook.com

www.takbook.com

۹. از همین امروز تصمیم بگیرید که یا از موقعیت هایی که باعث ناراحتی و ایجاد استرس در شما می شود دوری کنید و یا آنها را حل و فصل نمایید.

۱۰. زندگی شما بازتاب افکارتان است. اگر افکارتان را تغییر دهید، زندگی تان متحول می شود.

۱۱. تمام کسانی را که تاکنون به هر صورت به شما آسیب رسانده یا شما را آزار داده اند ، ببخشایید و به این ترتیب خودتان را آزاد و رها کنید.

۱۲. کنترل کامل پیام هایی را که به ذهن خودآگاه خود راه می دهید در دست بگیرید.

۱۳. وقایع ، تعیین کننده احساسات شما نیست ؛ بلکه واکنش شما نسبت به وقایع است که احساسات شما را شکل می دهد.

۱۴. هر چه با دیگران روابط بهتری داشته باشید، نسبت به خودتان هم احساس بهتری خواهید کرد.

۱۵. هرچه خودتان را بیشتر دوست داشته باشید و به خودتان احترام بگذارید دیگران را نیز بیشتر دوست خواهید داشت و به آنها احترام خواهید گذاشت و آنها نیز بیشتر شما را دوست خواهند داشت و به شما احترام خواهند گذاشت.

۱۶. بهترین عبارات برای حل يك اختلاف این است: " شاید من اشتباه می کنم". اغلب هم همین طور است ، این را باور کنید.

۱۷. عادت قدر شناسی را در خود تقویت کنید. در زندگی شکرگزار و قدردان همه چیزهای خوبی که دارید باشید.

۱۸. عمر کوتاه تر از آن است که حتی لحظه ای از آن را برای انجام کاری که دوست ندارید یا برایتان اهمیت ندارد تلف کنید.

۱۹. حداقل همان قدر که برای کارتان تلاش می کنید برای رشد شخصیت تان نیز تلاش کنید.

۲۰. هرگاه دلبستگی جدیدی پیدا کنید ، بر نیروی زندگی خود افزوده اید.

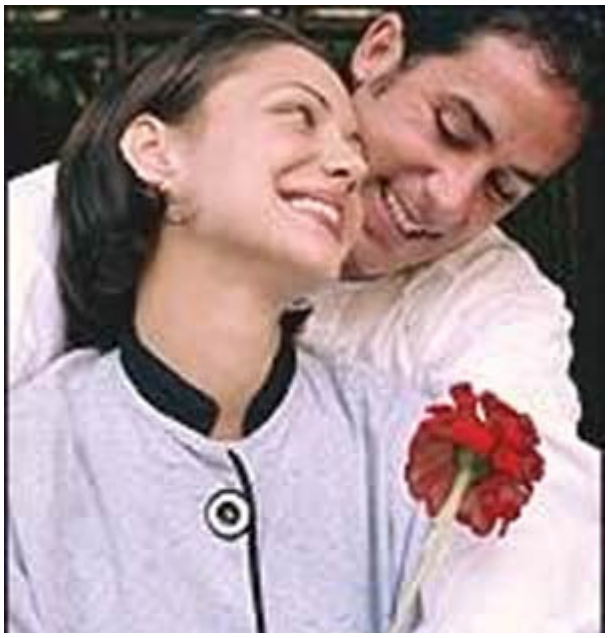
فاطمه رحمانی

منبع : هفته نامه فصل نو

http://vista.ir/?view=article&id=215160

vista.ir
Online Classified Service

آیا می‌توانید همسری نمونه باشید؟



آیا می‌دانید عادت چیست؟ عادت تکرار می‌آورد و به دنبال تکرار، کسالت و روزمرگی! چگونه می‌توانیم همیشه تازه و نو و همسری نمونه باشیم.

زن می‌گوید: صبح که همسرم می‌خواهد سر کار برود، همراه او بلند می‌شوم و یه صبحانه کامل با هم می‌خوریم، این امر باعث می‌شود که مرد احساس تنهایی نکند، بنابراین همانطور که اون زود از خواب بلند می‌شود و به خاطر آسایش و رفاه خانه از خوابش می‌گذرد، من هم با او همراهی می‌کنم تا احساس نکنه همه بار زندگی رودوش اونه، اگر من صبحها بیدار نشوم و او را بدرقه نکنم، زندگی براش یکنواخت می‌شود و کم‌کم عادت می‌کند که زن خود را نبیند و احساس یکی بودن و همراه بودن رو از دست بدهد.

اگر محیط کارش طوری باشد که بتوانم به اون زنگ بزنم، وقت ناهار باهاش تماس می‌گیرم که ببینم غذا شو خورده یا نه؟

www.takbook.com

www.takbook.com

اما اگر مدام به او زنگ بزنم، تمرکز کاری خود را از دست می‌دهد و حس می‌کند که درمحیط کار هم آزادی فکری نداره و هم زمان باید دو مسئولیت متفاوت را به دوش بکشد و گاهی هم حس می‌کند که نگاهی اونو زیرذره‌بین گذاشته و کنترل می‌کنه و باید برای هر ساعت خودش جوابی بدهد! این امر باعث می‌شود که کم‌کم به صدای زنگ تلفن حساسیت پیدا کند و دچار اضطراب شود. وقتی به خونه بر می‌گرده، به استقبالش می‌روم و بعد از سلام واحوالپرسی ساده و کوتاه وسایلشو از دستش می‌گیرم و بعد در محیطی آرام و پر از سکوت یه چایی داغ با هم می‌خوریم، تا بتواند از محیط و مشغله‌های کاری‌اش جدا و خودشو با محیط خانه هماهنگ کند، زیرا ما زنها می‌توانیم درعین حال که به کارهای شخصی و حتی اداری خود می‌رسیم به چیزهای دیگر هم فکر کنیم و تصمیم بگیریم. به تاریخ به ادبیات به مسائل بچه‌ها وحتی می‌توانیم در ذهن خودمان اسباب خانه رو جابجا کنیم و دکوراسیون را تغییر دهیم!تا وقتی که احساس نکنم به آرامش وهماهنگی لازم رسیده، حرفی نمی‌زنم.

تا اینکه با پرسیدن (چه خبر)؟ اعلام حضور و آمادگی برای شنیدن مسائل روز را بکند، اول موضوعات شادیآور را برایش تعریف می‌کنم و مشکلات و مسائل قابل بررسی را برای ساعتهای بعدی می‌گذارم تا بتواند همراهی‌ام کند و تصمیم‌های بهتری را با هم بگیریم.

وقتی که همسرم می‌خواهد از مسائل بیرون برایم حرف بزند بدون هیچ عجله‌ای کنارش می‌نشینم و به چشماش نگاه می‌کنم تا علاقه و دقت مرا متوجه شود حتی اگر به نظرم بیاید که از اون حرفها سر در نمی‌آورم و یا برایم جالب نیست به دغدغه‌هایش احترام می‌گذارم و به او گوش می‌کنم، چرا که اگر برای من که همراه و همسر او هستم حرف نزنه، احساس می‌کنه که برام اهمیتی نداره و کم‌کم از من دور می‌شه و چون آدمها در هر موقعیت اجتماعی و شغلی که باشند، نیاز به یک همدم و مونس دارند، اگر این نیازشان برطرف نشود، کم‌کم در خودشان فرو می‌روند و تمام حرفهاشونو در درون خودشان زندانی می‌کنند و وقتی روزی لبریز شد ممکن است که دوست یا همدم دیگری را برای خودشان در نظر بگیرند... زن جوان می‌گوید: من هیچوقت خودمو با همسرم مقایسه نمی‌کنم چرا که دنیای ما با هم متفاوت است، مردان درعمل و سکوت محبتشونو ابراز می‌کنند و زنان در کلام و بیان!

▪ اینگونه عاشق همسرتان شوید

چه چیزی باعث می‌شود تا به فردی علاقمند شوید؟

ظاهر می‌تواند یکی از فاکتورهای علاقه‌مندی باشد، کارشناسان بر این باورند که گاهی ذهن ناخودآگاه دنبال خصوصیاتی می‌گردد که شاید ما از آن بی‌اطلاع باشیم.

اصولا مردان به طور ناخودآگاه دنبال زنانی هستندکه چهره متناسبی دارند و زن‌ها دنبال مردانی هستند که توانایی حمایت و تامین امرار معاش را داشته باشند. گاهی اوقات نیز افراد دنبال آدمهای شبیه والدین خود می‌گردند. یک دختر، مردی با خصوصیات و رفتارهای پدر را به عنوان شوهر دوست دارد و یک پسر نیز همسر خود را در قالب مادرش تصور می‌کند. محققین بر این باورند که برخی از خصوصیات ژنتیکی است و حتی تداوم ازدواجها نیز گاهی ژنتیکی است. حال ببینیم که:

چرا ما عاشق یک نفر می‌شویم و او با بقیه چه فرقی دارد؟ انسانها در ضمیر ناخودآگاه خود دنبال فردی می‌گردند، تا توسط او تجربیات خود را کامل کنند. گاهی اوقات با فردی که کاملا شبیه خود ماست می‌توانیم تجربیات را کامل کنیم و گاهی نیز دنبال کسی می‌گردیم که بتوانیم از او چیزهایی یاد بگیریم و روحیات و خلقیاتش کاملا با ما تفاوت داشته باشد.

آیا زوجین خواسته‌های یکسانی دارند؟ معمولا داشتن عقاید و خواسته‌های یکسان نخستین عامل ایجاد جذابیت است. به همین دلیل است که برخی افراد، کسی را درست مثل خود انتخاب می‌کنند و هر چه یک رابطه فراتر می‌رود این امکان برای طرفین فراهم می‌شود تا متوجه شوند که آیا با هم همدرد هستند؟ احساسات یکسانی دارند؟ در انتخاب موزیک توافق دارند؟ هر دو با هم با شنیدن یک لطیفه می‌خندند؟ و...

وقتی ما با همسر خود در مورد آرزوها و آرمانهای خود صحبت می‌کنیم یعنی اینکه خواسته قلبی خود را بر زبان می‌آوریم، اگر تاییدی شنیدیم یا خواسته‌های ما با خواسته‌های او تطابق داشت، رابطه، شیرینی خاصی پیدا می‌کند، هدفها مشخص و میسر و معین می‌شود. البته باید بدانید که هر چه سن انسان بالاتر می‌رود، عاقلتر می‌شود و اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کند، بنابراین آرزوها و خواسته‌هایش نیز تغییر می‌کند.

گاهی اوقات این تغییرات باعث می‌شود تا احساس کنیم نقاط مشترک کمتری با طرف مقابل خود داریم و آنطور که تاکنون فکر می‌کردیم او را نشناخته‌ایم اما این دلیل نمی‌شود تا نتوانید آینده بهتری در کنار او داشته باشید.

www.takbook.com

www.takbook.com

چیزی که در این میان باید به آن توجه داشت صحبت کردن در مورد آمال و آرزوها و عقاید شخصی با طرف مقابل است، زیرا وقتی زوجین در مورد نیازها و علاقه‌هایشان با هم صحبت می‌کنند، متوجه می‌شوند که هر کدام از زندگی چه می‌خواهند؟

منبع : tehroon۲۰

http://vista.ir/?view=article&id=91608

vista.ir
Online Classified Service

آیا میدانید سه رکن اصلی زندگی سالم چیست؟

بسیاری از جوان ها رسیدن به سن خاص ویا دارا بودن شرایط متعارف مادی را، برای ازدواج کافی می دانند، در حالی که در کنار رشد جسمی، رسیدن به رشداجتماعی، اخلاقی و عاطفی از شروط لازم برای ازدواج است که به آن اشاره می کنیم:

۱) رشد اجتماعی

رشد اجتماعی، سازگاری خوب اجتماعی با همه‌ی آدم ها و از جمله با همسری است که قرار است عمری با او زندگی کنیم. افرادی که در زندگی مشترکشان رعایت حقوق همسر را می‌کنند، احترام می‌گذارند و حق تصمیم‌گیری برای همسر قائل می شوند از رشد اجتماعی برخوردارند. یکی دیگر از مشخصه‌های رشد اجتماعی، داشتن استقلال فکری است. افراد مستقل توانایی‌ها و محدودیت هایشان را به خوبی می شناسند و این شناخت به تصمیم گیری صحیح کمک می کند، آنها در مورد مسائل مختلف خوب می اندیشند و ارزیابی می کنند و پیامدها و نتایج کارهای خود را بر عهده می گیرند. در بسیاری از ازدواج ها عدم استقلال یکی از زوجین باعث بروز اختلافات بسیاری می شود. افرادی که استقلال ندارند، وابسته‌اند و توجهشان بیشتر معطوف به دیگران است تا خودشان ، اهل فکر کردن و اندیشیدن نیستند وچون خود را قبول ندارند دائماً دنبال کسی هستند تا به جای آنها تصمیم بگیرد و مسئولیت را از گردن آنها سلب کند. گاهی حتی برای امور ساده ای مثل انتخاب رنگ پارچه دچار تزلزل می‌شوند. افرادی که روحیه استقلال طلبانه ندارند زندگی مشترک ناموفقی خواهند داشت.

▪ استقلال فکری از دو راه به دست می آید:

ـ یکی از طریق مطالعه (درسی، متفرقه و آزاد) در مورد چگونگی رفتارهای اجتماعی و دیگری از طریق تجربه ؛ به این معنا که تجربه ای که از

www.takbook.com

www.takbook.com

کارهای گذشته داریم درمورد کارهای آتی در نظر بگیریم . در اینجا ذکر این نکته لازم است که مستقل بودن به معنای مشورت نکردن نیست، استقلال فکری وقتی تحقق پیدا می‌کند که هدفی را که شخص دنبال می کند تنها به واسطه صحبت دیگران زیر پا نگذارد بلکه برای رسیدن به آن اهداف از مشورت کردن با دیگران استفاده کند.

ـ یکی دیگر از فاکتورهای رشد اجتماعی اعتماد به نفس است. یعنی باور داشتن توانایی ها و شناخت محدودیت ها و این که فرد بداند، می‌تواند از عهده ی مسئولیت های خود برآید. می توان اعتماد به نفس را نوعی واقع بینی نیز دانست؛ زیرا افرادی که دارای اعتماد به نفس هستند، تصویر درستی ازخود دارند و افرادی که اعتماد به نفس ندارند مردد و دودل هستند، کاری را شروع کرد ه ولی به آخر نمی رسانند و بیشتر منفی بافند. " من نمی توانم " ،" غیر ممکن است" ،" نمی توانم تصمیم بگیرم " جملاتی هستند که این افراد زیاد به کار می برند و تحت تأثیر دیگران قرار گرفته، تصمیم‌گیری شان سست می شود. نقطه مقابل این افراد، افراد مغرورند که توانایی های خود را بیش از اندازه می پندارند و در ارزیابی خود دچار اشتباهند.

برای تقویت اعتماد به نفس باید شناخت واقع‌بینانه‌ای از توانایی‌ها و نقاط مثبت خود داشته باشیم و آنها را تقویت کنیم. به کار بردن عبارات مثبت نیز در تقویت اعتماد به نفس نقش مؤثری دارد. باید هدف‌هایی را که انتخاب می‌کنیم در حد توانایی‌هایمان باشد تا هر بار که کاری را با موفقیت به اتمام می‌رسانیم یک لایه به اعتماد به نفس ما اضافه شود.

۲) رشد اخلاقی

رشد اخلاقی یعنی کنترل داشتن روی رفتار، عادات و خلق و خوی خود ؛ به طوری که هم حقوق خود و هم رفاه و حقوق دیگران رعایت شود. کسی که رشد اخلاقی دارد خصوصیات زیر را داراست: همیشه پیامدهای اجتماعی و رفتار و اخلاقش را در نظر می گیرد، حتی در حین عصبانیت آنقدر کنترل دارد که حرفی نزند تا بعد احساس گناه کند و یا باعث قطع روابط شود و به طور کلی پیامد بدی داشته باشد. یکی از فوائد داشتن رشد اخلاقی این است که انسان احساس آرامش می‌کند چرا که وقتی کسی کنترل رفتار و گفتارش را داشته باشد، بیشتر از همه خودش احساس آرامش می‌کند. رشد اخلاقی باعث نزدیکی دلهاست و در یک تعریف جامع می توان گفت که:

‹‹ واقعیت آن چیزی است که هست و اخلاق آن چیزی است که باید باشد.››

۳) رشد عاطفی

رشد عاطفی به معنای داشتن کنترل روی عواطف مثبت و منفی است. یکی از نشانه های رشد عاطفی داشتن اعتدال است؛ همانطور که پرخاشگری محض غلط است، مطیع بودن محض نیزغلط می باشد. مطلب دیگری که در رشد عاطفی هر فرد باید مورد توجه قرار بگیرد حس وظیفه شناسی است . به شخصی وظیفه شناس گفته می شود که وظایف نقشی را که ایفا می کند به خوبی بشناسد و انجام دهد. به طور کلی وظیفه شناسی در نقشها بیان می شود؛ افراد وظیفه شناس احساس مطبوعی از زندگی دارند و از آن راضی هستند.

افرادی که از رشد عاطفی برخوردارند در زندگی احساس آرامش می‌کنند و به دیگران هم آرامش می‌دهند. ذکر یک نکته در اینجا ضروری به نظر می رسد و آن نقشی است که والدین در تربیت فرزندان خود دارند، چرا که دختر یا پسر باید از جنسیت خویش راضی باشد در غیر این صورت رشد عاطفی با اختلال روبرو می‌شود. والدین باید بدانند که دختر و پسر فرقی ندارند. تفاوت در نقشی است که آنها در آینده ایفا می‌کنند. باید آنها را با صداقت، قاطع و دلسوز و مهربان تربیت کرد.

تا اینجا به ذکر مسائلی پرداختیم که قبل از ازدواج باید مورد توجه قرار بگیرد

اما بسیاری ازنکات هست که بعد از ازدواج باید مد نظر داشت و برای رسیدن به حد مطلوب آن تلاش کرد.

قطعاً از هر دختر یا پسر جوانی که سؤال شود معیار خوشبختی بعد از ازدواج را چه می داند ؛ یکی از معیارهایش را به داشتن تفاهم اختصاص می دهد. بسیاری تفاهم را شبیه هم بودن و اختلاف نظر نداشتن می پندارند در حالی که زن و شوهر باید مکمل هم باشند نه این که مثل هم شوند. برای دستیابی به تفاهم باید بتوانیم شرایط یکدیگر را درک کنیم و خود را درجای دیگری ببینیم وهم احساس شویم. چیزی که هر زوج جوانی باید بداند این است که هیچ رفتاری به خودی خود، سر نمی‌زند . زن ومرد باید بتوانند از دریچه چشم هم به مسائل بنگرند نه این که مقابل هم قرار بگیرند.

- یکی دیگر از راه های رسیدن به تفاهم، داشتن صبر و شکیبایی و گذشت است.

اما گذشت و شکیبایی باید دوطرفه باشد. گذشت یک طرفه باعث بدتر شدن و تقویت رفتار نامطلوب طرف مقابل می شود. گذشت منطقی و آگاهانه گذشتی است که طرف مقابل از آن اطلاع پیدا کند و خود نیز پشیمان و متنبه (تنبیه، آگاه) شود و در نتیجه، تغییر رفتار ایجاد شود. در غیر

www.takbook.com

www.takbook.com

این صورت گذشت یک طرفه امری بیهوده است. برای ایجاد تفاهم نباید به منزلت و ارزش انسانی خود ضربه زد.

● هنر گوش دادن

عامل دیگری که درزندگی زناشویی بسیار حائز اهمیت است ولی کمتر به آن پرداخته می شود؛ هنرگوش دادن و چگونگی سخن گفتن است. دقت و توجه به صحبت دیگران و مفاهیم آن، به موقع صحبت کردن و سخن مفید و نه بیهوده گفتن یکی از عواملی است که به درک متقابل زوجین کمک بسزایی می کند. باید به صحبت های طرف مقابل به خوبی گوش داد. به خصوص در زمان بحث و گفتگو که آن نیز زمان مخصوصی دارد . این امر باعث می‌شود که بحث به مشاجره کشیده نشود. مطلب دیگر با ملاطفت صحبت کردن است چرا که گاهی نحوه و چگونگی سخن گفتن مقدم بر محتوا و به عبارتی "چه گفتن" است.

● صداقت

در انتهای این مبحث به " صداقت " در زندگی زناشویی می پردازیم . بسیاری از مردم با نظر یکی از بزرگان موافقند که گفته است " ترجیح می دهم از شنیدن حقیقت غمگین شوم تا از شنیدن دروغ خوشحال گردم" . چرا که عدم صداقت باعث می شود تمامی صحبت های شخص زیر سؤال رود و در تمام آنها شک و تردید به وجود آید. هیچ چیز به اندازه عدم صداقت باعث بی اعتمادی در زوجین نمی‌شود در عین حال سبب کینه نیز می شود و فضای مسمومی را ایجاد می کند.

منبع : مرکز خدمات مشاوره‌ای صنعت نفت

http://vista.ir/?view=article&id=275850

vista.ir
Online Classified Service

آیا واقعاً دعوا نمک زندگی است ؟

گاهی اوقات در مجلات و یا کتاب ها می خوانید که «دعوا نمک زندگی است» و گهگاه از بعضی دوستان و آشنایان می شنوید که می گویند گاهی قهر و دعوا موجب تداوم زندگی زناشویی می شود. این عده از یک حقیقت کلی در مورد آدمی بی خبرند و آن این است که احساسات انسان همانند آتش است. که با یک جرقه کوچک شروع می شود و آنچنان زبانه می کشد که ممکن است همه چیز را در اطراف خود بسوزاند و به خاکستر تبدیل کند؛ و بر روی مشتی خاکستر زندگی کردن غیرممکن است.

متأسفانه گاهگاهی ما خود به تنهایی بر مسند قضاوت می نشینیم و شوهران خود را محکوم می کنیم، اما یک طرفه قضاوت کردن کار درستی نیست.

نباید اجازه دهید عقاید غلط دیگران و تقلیدهای غلط از زندگی افراد دیگر و یا از مجلات و فیلم ها و روزنامه ها موجب از هم پاشیدن آرامش شما در زندگی شود.

باید خیلی صادقانه بگویم بعد از بیست و پنج سال زندگی زناشویی هر بار که با شوهرم جنگ و دعوا دارم، آنچه که بعد از آن برایم می ماند درد و رنجی است که روزها و گاهی هفته ها به طول می انجامد. خیلی از زنان و شوهرانی که زندگی زناشویی موفقی دارند و برای روابط خود ارزش و احترام قائل هستند معتقدند که دعوا و ستیزه موجب بهتر شدن و یا به قول عده ای نمکین شدن زندگی نمی شود بلکه باعث از هم پاشیدن زندگی و تیرگی روابط می شود، چون سبب ناراحتی اعصاب، بالا رفتن فشارخون، سوء هاضمه، و مهمتر از همه از بین رفتن عشق و محبت در

www.takbook.com

www.takbook.com

زندگی می شود.

دکتر وین دایرمی گوید: همه زن و شوهرها باید بدانند این عقیده که دعوا به طور طبیعی موجب بهتر شدن زندگی می شود غلط است؛ زیرا از نظر روانی بعد از هر دعوا و ستیزه نوعی احساس ضعف و ناتوانی در طرفین به وجود می آید که تا مدتی مانع از انجام کارهای روزانه می گردد و جلوی اتخاذ تصمیم های درست و بجا را می گیرد و به روابط ضربه بزرگی وارد می آورد و موجب سردردهای شدید، پشت درد، سوء هاضمه، بالا رفتن فشارخون، بی خوابی، و در بسیاری اوقات یک نوع نگرانی و اضطراب طولانی می شود. البته ضررهای مادی هم که در نتیجه دعواهای خانوادگی ایجاد می شود بر ما پوشیده نیست.

▪ روزی یکی از دوستانم که خود دکتر روان شناس است می گفت: بر سر یک موضوع کوچک با شوهرم دعوا کردم و آنچنان عصبانی شدم که پس از خروج از خانه سوار ماشین خود شدم و چند بار محکم آن را به ماشین شوهرم که جلوی خانه پارک شده بود کوبیدم و موجب خراب شدن و خسارت دیدن هر دو ماشین شدم.

▪ خانم دیگری می گفت یک روز که داشتیم به مهمانی می رفتیم با شوهرم جر و بحث کردم، کم کم جر و بحث تبدیل به یک دعوا و ستیزه بزرگ شد، طوری خشمگین شدم که خودم را از ماشین در حال حرکت به بیرون پرتاب کردم.

▪ خانمی دیگر که در میان دوستان و آشنایان به خوش اخلاقی معروف بود، روزی با شوهرش دعوا کرد و از شدت عصبانیت، شوهر را با همان چاقویی که در حال خرد کردن پیاز بود تهدید کرد، بعد هم همه ظرف هایی را که در آشپزخانه بود یکی یکی شکست.

▪ بنا به گفته مادرم من دختری نبودم که در خانه قهر کنم. اما در ۳۸ سالگی یک بار با شوهرم دعوا کردم؛ به قدری ناراحت و عصبانی شدم که کنترل خود را از دست دادم و خود را روی زمین انداختم. آنقدر خودم را به زمین زدم و آنقدر با دست به سر و کله خودم زدم که تا مدت ها در بیمارستان بر اثر شکستگی استخوان بستری بودم... اینها نمونه های کوچکی از ضررها و زیان های دعوا و منازعه در خانواده است.

متأسفانه اکثر آدم ها از یک حقیقت کلی در مورد خود و دیگران غافل هستند، و آن این است که بنا به گفته خیلی از روان شناسان از جمله «دکتر دایر»، خداوند از هر کدام از انسان ها فقط یک نمونه خلق کرده است.

شاید کسانی باشند که از نظر ظاهر و یا طرز فکر با ما شباهت های بسیار داشته باشند، اما هرگز هیچ انسانی نیست که از نظر اعتقادات، روش زندگی، طرز فکر و دیگر موارد زندگی به ما شباهت کامل داشته باشد. این گفته بدان معنا است که نباید انتظار داشته باشیم همیشه و در هر زمان اطرافیان ما کاملاً ما را درک کنند، زیرا انجام چنین کاری برای خود ما هم غیر ممکن است.

شاید شما مدت زیادی را با دوستی که از خیلی جهات با شما هم عقیده است زندگی کنید، ولی روزی متوجه شوید که او قادر نیست کاملاً شما را درک کند ؛ نباید فراموش کنید که او کپی شخصیت شما نیست : گاهی شما از درک او عاجز هستید و زمانی او از درک شما. اگر سعی کنید در رابطه با دوستان و آشنایان بخصوص در زندگی زناشویی این مسئله را در نظر بگیرید، هر روز زندگی شما بهتر و شیرین تر می شود.

همه زن و شوهرها باید بدانند این عقیده که دعوا به طور طبیعی موجب بهتر شدن زندگی می شود غلط است؛ زیرا از نظر روانی بعد از هر دعوا و ستیزه نوعی احساس ضعف و ناتوانی در طرفین به وجود می آید که تا مدتی مانع از انجام کارهای روزانه می گردد و جلوی اتخاذ تصمیم های درست و بجا را می گیرد و به روابط ضربه بزرگی وارد می آورد و موجب سردردهای شدید، پشت درد، سوء هاضمه، بالا رفتن فشارخون، بی خوابی، و در بسیاری اوقات یک نوع نگرانی و اضطراب طولانی می شود.

● محترم شمردن قانون آزادی فردی در زندگی زناشویی

قانون آزادی های شخصی در قانون اساسی هر کشوری درج گردیده است. و ما این قانون را برای خود محترم می شماریم و در ارتباط با دوستان و آشنایان تا حدودی رعایت می کنیم. اما متأسفانه در زندگی زناشویی خود را ملزم به رعایت این قانون نمی دانیم و زیر پا گذاشتن این قانون را با خواندن نامه ها و گوش دادن به تلفن های یکدیگر آغاز می کنیم؛ حتی در بسیاری موارد دیده شده که کیف های دستی و کمدهای شخصی دیگران را به صورت عادت می گردیم ! و در پاره ای اوقات انجام این کارها را دلیل بر صمیمت در خانواده می دانیم.

این گونه کارها نه تنها دلیل بر صمیمیت نیست بلکه موجب پایمال کردن آزادی های شخصی و در نظر نگرفتن فردیت افراد خانواده است. رعایت این قانون در مورد اوقات اشخاص هم صدق می کند. خارج از محیط خانه اگر بخواهیم با شخصی قرار بگذاریم، سعی می کنیم از او بپرسیم چه ساعتی مناسب است تا حتی الامکان از برهم خوردن برنامه او جلوگیری کنیم. رعایت چنین مسائلی در زندگی خانوادگی بخصوص در زندگی زناشویی هم لازم و ضروری است.

اما رعایت اوقات فراغت زن و شوهر شاید از نظر ظاهر کمی غیرعادی باشد، زیرا طرز فکر حاکم بر اجتماع می گوید که آنها در هر صورت و در همه

www.takbook.com

www.takbook.com

وقت باید از وظایف مادری و همسری خود پیروی کنند؛ ولی زنان می توانند علی رغم انجام وظایف مادری و همسری، اوقاتی را برای برنامه های شخصی اختصاص دهند؛ و رعایت چنین مسئله ای از طرف شوهران ضروری است.

همچنین زنان باید در مورد شوهران خود این مسئله را رعایت کنند زیرا کار و مسئولیتِ پی در پی روح و جسم آدمی را خسته می کند و داشتن سرگرمی و تفریح ، لازم و ضروری است. گاهی بعضی از سرگرمی ها خانوادگی است و همه اعضا در آن شرکت می کنند، و گاهی خصوصی و فردی است. گاهی اوقات شوهر شما مشغول مطالعه است و یا تلویزیون تماشا می کند. زمانی هم ممکن است گلدان ها را جابجا کند. نباید اخم کنید و بگویید:«لعنت به این زندگی! از صبح تا شب سرکار هستی حالا هم که آمدی خانه، این طور وقت می گذرانی». نباید فراموش کنید که شوهر شما یک ماشین سخنگو نیست که بتواند دائماً در حال گفتگو باشد.

اگر شوهر شما گاهی اوقات کمتر با شما گفتگو کرد، فکر نکنید این عمل بدان معنی است که از شدت علاقه اش نسبت به شما کاسته شده است. چه بسیار شوهرانی که دائماً با همسر خود صحبت می کنند، در حالی که مهری از او به دل ندارند. متأسفانه گاهگاهی ما خود به تنهایی بر مسند قضاوت می نشینیم و شوهران خود را محکوم می کنیم، اما یک طرفه قضاوت کردن کار درستی نیست. نباید اجازه دهید عقاید غلط دیگران و تقلیدهای غلط از زندگی افراد دیگر و یا از مجلات و فیلم ها و روزنامه ها موجب از هم پاشیدن آرامش شما در زندگی شود.

منبع : سایت سیمرغ

http://vista.ir/?view=article&id=285579

vista.ir
Online Classified Service

آیین همسرداری

بسم الله الرحمن الرحیم

هر پسر و دختری که به سن رشد و بلوغ می رسند بزرگترین آرزویشان اینست که ازدواج کنند،با تاسیس زندگی مشترک زناشویی،استقلال و آزادی بیشتری بدست آورند،یار و مونس مهربان و محرم رازی داشته باشند.آغاز زندگی سعادتمندانه خویش را از زمان ازدواج حساب می کنند و برایش جشن می گیرند.زن برای مرد آفریده شده و مرد برای زن،و مانند مغناطیسی یکدیگر را جذب می کنند.زناشویی و تاسیس زندگی مشترک خانوادگی یک خواسته طبیعی است که غرائزش در وجود انسانهانهاده شده است.و این خود یکی از نعمتهای بزرگ الهی است.راستی به غیر از کانون گرم خانوادگی کجا را سراغ دارید که برای جوانان پناهگاه مطمئنی باشد؟علاقه به خانواده است که جوانان را از افکار پراکنده واضطرابهای درونی نجات می دهد.در آنجاست که می توانند یار و مونس با وفا و مهربانی پیدا کنند که در شدائد و گرفتاریها یار و غمگسارشان باشد.پیمان مقدس زناشویی رشته ای است آسمانی که دلها را بهم پیوندمی زند،دلهای پریشان را آرامش می دهد افکار پراکنده را به یک هدف متوجه می سازد.خانه،جایگاه عشق و محبت،کانون انس و مودت وبهترین آسایشگاه است.

www.takbook.com

www.takbook.com

خداوند بزرگ در قرآن مجید از این نعمت بزرگ یاد کرده می فرماید:

یکی از آیات خدا اینست که از خود شما برایتان همسران آفرید تابا آنها انس بگیرید و آرامش خاطر پیدا کنید،و در میانتان دوستی ومهربانی افکند.و در این موضوع برای اندیشمندان آیات و نشانه هایی است. (۱)

پیغمبر اسلام فرمود:مردی که زن نداشته باشد مسکین و بیچاره است،گر چه ثروتمند باشد. و زنی که شوهر نداشته باشد مسکین و بیچاره است گر چه ثروتمند باشد. (۲)

حضرت صادق علیه السلام از مردی پرسید:همسر داری؟عرض کرد:نه.فرمود:

دوست ندارم یک شب بی همسر بمانم گر چه مالک تمام دنیا باشم. (۳)

رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود:بنائی در اسلام پایه گذاری نشده که نزد خدا محبوبتر و عزیزتر از ازدواج باشد. (۴)

آری خدای مهربان یک چنین نعمت گرانبهایی را به بشر عطا کرده است لیکن افسوس و صد افسوس که از این نعمت بزرگ قدردانی نمی کند و چه بسا،بواسطه نادانی و خودخواهی، همین کانون مهر و مودت را به صورت یک زندان تاریک بلکه جهنم سوزانی تبدیل می سازد. در اثرجهالت و نادانی بشر است که محیط نورانی و با صفای خانواده به صورت زندان دردناکی تبدیل می شود که اعضاء خانواده ناچارند تا آخر عمر در آن زندان تاریک بسر برند یا پیمان مقدس زناشویی را متلاشی سازند.

آری اگر زن و شوهر به وظیفه خویش آشنا باشند و عمل کنندمحیط خانه مانند بهشت برین با صفا و نورانی می گردد.و اگر اختلاف وکشمکشهای خانوادگی به میان آمد محیط خانه به صورت یک زندان حقیقی تبدیل خواهد شد.

اختلافات خانوادگی علل و عوامل مختلفی دارد.از قبیل عوامل اقتصادی،تربیت خانوادگی زن یا شوهر،محیط زندگی،دخالتهای بیجای پدر و مادر زن و شوهر یا سایر بستگان آنها.و دهها چیز دیگر.

لیکن به عقیده نگارنده،مهمترین عامل ناسازگاری و اختلافات داخلی،آشنا نبودن زن و شوهر به وظائف زناشویی و عدم آمادگی برای زندگی مشترک خانوادگی است،برای تصدی هر مقام و انجام هر کاری،تخصص و آمادگی یک شرط اساسی محسوب می شود.و کسی که اطلاعات کافی و آمادگی قبلی نداشته باشد نمی تواند کاری را بخوبی انجام دهد.بهمین جهت،برای تصدی هر مقامی کلاسهای کارآموزی تاسیس می شود.

برای ازدواج و تاسیس زندگی مشترک خانوادگی نیز تخصص وآمادگی و اطلاعات کافی لازم است.پسر باید از طرز تفکر همسرش وخواسته های درونی او و مشکلات زناشوئی و راه علاج آنها و آداب معاشرت اطلاعات کافی داشته باشد.باید توجه داشته باشد که زن گرفتن به معنای جنس خریدن یا کلفت گرفتن نیست،بلکه به معنای پیمان وفا وصداقت و محبت و همکاری و شرکت در زندگی مشترک خانوادگی است.

زن نیز باید به طرز تفکر شوهرش و خواسته های درونی او توجه داشته باشد و بداند که شوهر کردن به معنای نوکر گرفتن و تامین بدون قیدو شرط خواسته ها و آرزوهای درونی نیست. بلکه پیمان همکاری وتشریک مساعی است.و برای رسیدن به این هدف مقدس،گذشت وفداکاری و همکاری و تفاهم لازم است.

با اینکه سرنوشت پسر و دختر با ازدواج روشن می شود واطلاعات لازم و آمادگی اخلاقی برایش ضروری است متاسفانه اجتماع مانسبت به این موضوع حیاتی غفلت دارد.

نسبت به جهاز و مهر و زیبائی و شخصیت پدر و مادر کاملا عنایت دارند.لیکن آمادگی برای زنداری و شوهرداری و تاسیس زندگی مشترک خانوادگی را اصلا شرط نمی دانند.

دختر را به خانه بخت می فرستند با اینکه شوهرداری و کدبانوگری را نیاموخته است.پسر را زن می دهند با اینکه از زنداری و سرپرستی خانواده اطلاع ندارد.

دو نوجوان بی اطلاع و کم تجربه وارد زندگی نوین می شوند.بدین جهت صدها مشکل بوجود می آید.اختلافات و ناسازگاریها و قهر ودعواها شروع می شود.دخالت پدر و مادرها هم چون از روی عقل و تدبیرنیست،نه تنها مشکلی را حل نمی کند بلکه اختلافات را عمیق تر وریشه دارتر می سازد.دوران اول ازدواج یک دوران پر آشوب و بحرانی است.بسیاری از زندگیها در همین دوران بواسطه طلاق متلاشی می گردد.

بعضی از آنها هم با حفظ ازدواج،تا آخر عمر به کشمکش و زورآزمایی ادامه می دهند و عذاب در این زندان اختیاری را بر طلاق مقدم می دارند.

بعضی از خانواده ها هم پس از مدتی،کوتاه یا دراز،با اخلاق و رفتاریکدیگر آشنا می شوند و آسایش و آرامش نسبی پیدا می کنند.

ای کاش برای پسران و دخترانی که در صدد ازدواج بودندکلاسهایی به عنوان «آموزش ازدواج »تاسیس می شد و بعد از اینکه یک دوره راهنمایی

www.takbook.com

www.takbook.com

می دیدند و برای زندگی مشترک خانوادگی آماده می شدند وبرگ صلاحیت برایشان صادر می شد اقدام به ازدواج می کردند. (به امیدآن روز انشاء اله) .

نگارنده چون بدین نیاز اجتماعی توجه داشته و ضرورت آن رااحساس نموده کتاب حاضر را نگاشته است.در این کتاب مشکلات زناشویی مورد بررسی قرار گرفته و با استفاده از قرآن شریف و احادیث پیغمبر و ائمه علیهم السلام و گاهی با استفاده از آمار عمومی و تجربه های شخصی،تذکراتی داده شده و راهنماییهای لازم بعمل آمده است.

نگارنده مدعی نیست که با خواندن این کتاب تمام مشکلات خانوادگی حل و فصل خواهد شد.زیرا عوامل دیگری نیز بدون شک دخالت دارند.لیکن امیدوار است که خواندن این کتاب و بکار بستن آن،در حل بسیاری از مشکلات به خانواده ها کمک کند.از دانشمندان وخیرخواهان ملت انتظار می رود که ضرورت این موضوع را دریابند و بااقدامات جدی و مؤثر خانواده ها را از پریشانی و بدبختی نجات دهند (به امید آن روز) . در این کتاب وظائف هر یک از زن و مرد بطور جداگانه موردبررسی قرار گرفته و کتاب به دو بخش تقسیم شده است: بخش اول،وظیفه زن نسبت به شوهرش.بخش دوم،وظیفه مرد نسبت به همسرش.لیکن لازم است که زن و شوهر هر دو بخش را بخوانند تا به وظائف مشترک آشناشوند و بینایی بهتری پیدا کنند.وقتی یکی از دو بخش کتاب را می خوانیدممکن است خیال کنید که از یک طرف جانبداری شده و وظیفه دیگری مورد غفلت واقع شده است،لیکن چنین نیست،وقتی بخش دیگر رابخوانید تصدیق خواهید کرد که تعصبی در کار نبوده و بیطرفانه قضاوت شده است.

● هدف ازدواج

ازدواج برای انسان یک نیاز طبیعی است و فوائد مهمی را در بردارد که اهم آنها عبارت است از:

۱) نجات از سرگردانی و بی پناهی و تشکیل خانواده.دختر وپسری که ازدواج نکرده اند بمنزله کبوترانی بی آشیانه هستند،که بوسیله ازدواج خانه و آشیانه و پناهگاه می یابند.شریک در زندگی و مونس ومحرم راز و غمخوار و مدافع و کمک بدست می آورند.

۲) ارضای غریزه جنسی،غریزه جنسی در وجود انسان غریزه بسیار نیرومند و ارزنده ای است. و بهمین جهت نیاز دارد به وجود همسری که در یک محیط امن و آرامش،در مواقع احتیاج،از وجودش بهره بگیردو لذت ببرد.تامین صحیح خواسته های غریزه جنسی یک نیاز طبیعی است که باید اجابت شود و الا ممکن است پی آمدهای بد روانی و جسمانی واجتماعی داشته باشد.کسانیکه از ازدواج امتناع می ورزند غالبا به بیماریهای روانی و جسمانی مبتلا می گردند.

۳ تولید و تکثیر نسل،بوسیله ازدواج انسان فرزند پیدا میکند.

وجود فرزند ثمره ازدواج و باعث تحکیم بنیاد خانواده و آرامش و دلگرمی زن و شوهر میباشد. و بهمین جهت در قرآن و احادیث نسبت به ازدواج تاکیدات فراوانی بعمل آمده است.از باب نمونه:خدا در قرآن می فرماید:و از آیات خدا اینست که برای شما همسرانی را آفرید تا با آنها انس بگیرید (۵) رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود:در اسلام بنائی بر پا نشده که بهتر از تزویج باشد. (۶)

امیر المؤمنین علیه السلام فرمود:تزویج کنید که سنت رسول خداست.پیامبر صلی الله علیه و آله می فرمود:هر کسی می خواهد از سنت من پیروی کند باید ازدواج نماید.بوسیله ازدواج فرزند بیاورید (و تعدادمسلمانها را زیاده گردانید) که من در قیامت با کثرت شما به امتهای دیگرمباهات و افتخار می کنم. (۷)

امام رضا علیه السلام فرمود:هیچکس فائده ای بدست نیاورد که بهتر از همسر شایسته باشد. همسری که وقتی به او نگاه می کند شادمانش میگرداند و در غیاب او نفس خودش و مال او را نگهداری مینماید. (۸)

مطالب مذکور آثار و منافع دنیوی و حیوانی ازدواج بود،که حیوانات نیز برخی از آنها را دارند این قبیل امور را نمی توان هدف اصلی ازدواج انسان باعتبار اینکه انسان است،محسوب داشت. انسان در این جهان نیامده تا مدتی بخورد و بیاشامد و بخوابد و شهوترانی و لذتجوئی کند آنگاه بمیرد و نابود شود.مقام انسان عالی تر از اینهاست.انسان آمده تا با علم و عمل و اخلاق نیک نفس خویش را پرورش دهد و در راه کمال وصراط مستقیم انسانیت سیر و صعود کند تا به مقام خوب پروردگار جهان نائل گردد.انسان موجودی است عالی که با تهذیب و تزکیه نفس و اجتناب از بدیها و پرورش فضائل و مکارم اخلاق و انجام کارهای نیک،می تواندبه مقام شامخی نائل گردد که فرشتگان بدان مقام راه ندارند.انسان موجودی است جاودانه و در این جهان آمده تا با راهنمائیهای پیامبران وبکار بستن قوانین و برنامه های دین،سعادت دنیا و آخرت خویش را تامین کند و در جهان آخرت،در جوار حق،در خوشی و آسایش تا ابد زندگی کند.

بنابراین هدف اصلی ازدواج انسان را در این برنامه باید جستجوکرد.هدف ازدواج یک انسان دیندار باید این باشد که با تعاون و همکاری همسرش بتواند نفس خویش را از گناهان و بدیها و اخلاق زشت تهذیب نماید و با عمل صالح و اخلاق نیک پرورش دهد تا به مقام شامخ انسانیت و تقرب به

www.takbook.com

www.takbook.com

خدا نائل گردد.و همسر شایسته و خوب و موافق برای رسیدن به چنین هدف مهمی ضرورت دارد.

دو انسان مؤمن که با ازدواج تشکیل خانواده میدهند،از انس ومحبت و آرامش و کامیابیهای مشروع جنسی برخوردار میشوند،و درنتیجه از انحراف و تمتعات غیر مشروع و راه یافتن به مراکز فساد واعتیادهای خطرناک و ولگردیها و شب نشینیهای خانمانسوز محفوظ و درامان خواهند بود.و بهمین جهت پیامبر اکرم و ائمه اطهار علیهم السلام نسبت به ازدواج بسیار تاکید نموده اند.رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود:هر کس که ازدواج کند نصف دینش را حفظ نموده است. (۹)

امام صادق علیه السلام فرمود:دو رکعت نمازی را که افراد متاهل بخوانند،از هفتاد رکعت نمازی که افراد غیر متاهل بخوانند افضل میباشد. (۱۰)

وجود همسر دیندار و موافق (چه زن چه مرد) در امکان انجام وظیفه و عمل به واجبات و مستحبات و ترک محرمات و مکروهات،وتخلق به اخلاق نیک و اجتناب از اخلاق زشت،نقش بسیار مهمی را ایفامیکند.اگر زن و شوهر هر دو دیندار و در طریق پرورش و تزکیه نفس باشند،در پیمودن این راه دشوار نه تنها مانع نخواهند بود بلکه تعاون وتشویق خواهند داشت.مگر یک نفر مجاهد فی سبیل الله بدون تایید وتوافق همسرش می تواند در میدان جهاد خوب بجنگد و حماسه آفرینی کند؟

مگر انسان،بدون توافق همسرش می تواند در کسب و کار و تحصیل اموال همه جهات شرعی و اخلاقی را رعایت کند،حقوق واجب مالی را بپردازد،از اسراف و تبذیر اجتناب نماید،و مازاد مخارج ضروری خویش را درامور خیریه انفاق کند؟

همسر دیندار و مؤمن همسرش را بخوبی و صلاح دعوت میکند وهمسر لاابالی و بد اخلاق همسرش را به فساد و بد اخلاقی میکشد و ازهدف مقدس انسانیت دور میگرداند.و بهمین جهت به مرد و زن سفارش شده که بهنگام ازدواج موضوع ایمان و دینداری و اخلاق را شرط اساسی محسوب بدارند.

رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود:خداوند عز و جل فرموده است وقتی اراده کنم که تمام خوبیهای دنیا و آخرت را برای شخص مسلمانی جمع کنم به او قلبی خاشع و زبانی ذاکر و بدنی که بر بلاها صابرباشد عطا میکنم.و همسر مؤمنی به او میدهم که هر گاه باو نگاه کندخوشنودش سازد و در غیاب،حافظ نفس خویش و مال او باشد. (۱۱)

شخصی خدمت رسول خدا صلی الله علیه و آله عرض کرد:

همسری دارم که بهنگام ورود به خانه باستقبالم می آید و بهنگام خروج بدرقه ام میکند. هنگامی که مرا اندوهناک یافت در تسلیت من میگوید:اگردرباره رزق و روزی می اندیشی غصه نخور که خدا ضامن روزی است.واگر در امور آخرت می اندیشی خدا اندیشه و اهتمام ترا زیاده گرداند.پس رسول خدا فرمود:خدای را در این جهان عمال و کارگزارانی است و این زن از عمال خدا میباشد.چنین همسری نصف اجر یک شهید را خواهدداشت. (۱۲)

امیر المؤمنین علیه السلام نیز چنین هدف بزرگی را در نظر داشته که درباره حضرت زهرا علیها السلام فرمود:بهترین کمک است در راه اطاعت خدا.در تاریخ چنین آمده که رسول خدا صلی الله علیه و آله روزبعد از عروسی حضرت علی و حضرت زهرا برای تبریک و احوالپرسی، به منزل آنها تشریف فرما شد.از حضرت علی علیه السلام پرسید:همسرت را چگونه یافتی؟ گفت:زهرا را بهترین کمک برای اطاعت خدا یافتم.

آنگاه از حضرت زهرا پرسید:شوهرت را چگونه یافتی؟گفت:بهترین شوهر است. (۱۳)

امیر المؤمنین علیه السلام در این جمله کوتاه هم بانوی شایسته ونمونه اسلام را معرفی نمود،هم هدف اساسی و اصلی ازدواج را بیان کرد.

- وظائف بانوان

▪ شوهرداری

شوهرداری یعنی مواظبت و نگهداری شوهر.شوهرداری کار سهل و آسانی نیست که از هر زن بی لیاقت و نادانی ساخته باشد،بلکه کاردانی وذوق و سلیقه و زیرکی مخصوص لازم دارد، زنیکه بخواهد شوهرداری کندباید دل او را بدست آورد،اسباب رضایت خاطرش را فراهم سازد.مواظب اخلاق و رفتارش باشد،به کارهای نیک تشویقش کند،از کارهای بدنگهداریش کند،مواظب بهداشت و حفظ الصحه و تغذیه او باشد.سعی کنداو را به صورت یک شوهر آبرومند و محبوب و مهربان در آورد تا برای خانواده اش بهترین سرپرست و برای فرزندانش بهترین پدر و مربی باشد.

خداوند حکیم قدرت فوق العاده ای به زن عطا فرموده است.

سعادت و خوشبختی خانواده در دست اوست،بدبختی خانواده نیزدر دست اوست.

زن میتواند خانه را به صورت بهشت برین در آورد،و میتواند به صورت جهنم سوزانی تبدیلش سازد،میتواند شوهرش را به اوج ترقی برساند و میتواند به خاک سیاهش بنشاند.زن اگر به فن شوهرداری آشناباشد و وظائفی را که خدا برایش مقرر فرموده انجام دهد میتواند از یک مرد عادی

www.takbook.com

www.takbook.com

بلکه از یک مرد بی عرضه و بی لیاقت یک شوهر لائق و آبرومندبسازد. یکی از دانشمندان مینویسد:زن قدرت عجیبی دارد،مثل قضا وقدر است،هر چه بخواهد همانست. (۱۴)

اسمایلز میگوید:اگر زن با تقوی و خوش خلق و کدبانویی در خانه محقر و فقیری باشد آن خانه را محل آسایش و فضیلت و خوشبختی میسازد.

ناپلئون میگوید:اگر میخواهید اندازه تمدن و پیشرفت ملتی رابدانید به زنان آن ملت بنگرید.

بالزاک میگوید:خانه بی زن عفیف،قبرستان است.

شوهرداری به قدری در نظر اسلام اهمیت داشته که آنرا در ردیف جهاد در راه خدا قرار داده، حضرت علی (ع) میفرماید:جهاد زن باین است که خوب شوهرداری کند. (۱۵) با توجه باینکه جهاد در راه خدا برای ترقی و عظمت اسلام و دفاع از کشورهای اسلامی و اجرای عدالت اجتماعی بزرگترین عبادت است ارزش شوهرداری معلوم میشود.

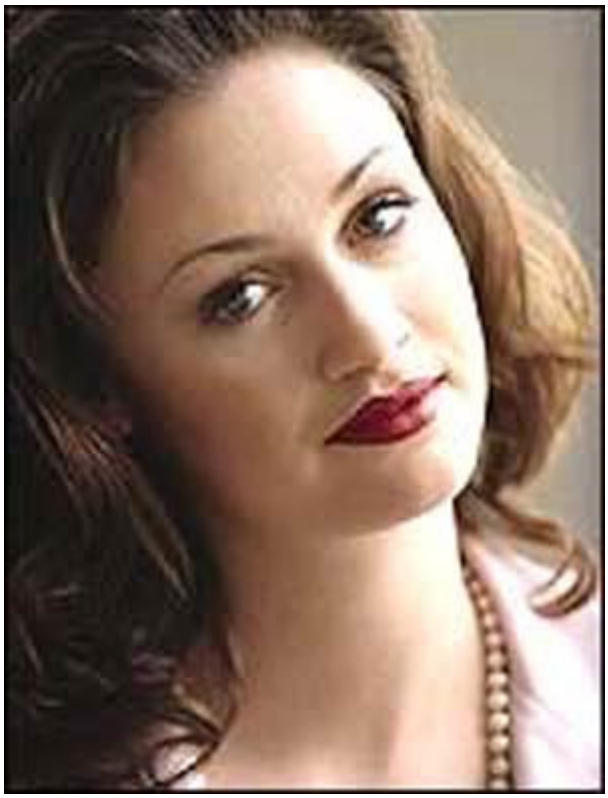
رسول خدا (ص) فرمود:هر زنیکه بمیرد در حالیکه شوهرش راضی باشد داخل بهشت میشود. (۱۶)

رسول خدا (ص) فرمود:زن نمیتواند حق خدا را ادا کند مگر اینکه حق شوهرش را ادا کند (۱۷) .

http://vista.ir/?view=article&id=331515

vista.ir
Online Classified Service

ابراز شیدایی را فراموش نکنید



خانم ها به دو دسته بزرگ بخش می شوند.گروهی که از نمایش دوست داشتن مستقیم مانند بیان واژه های رمانتیک و شیدا گونه کامیابند و گروهی که در برابر آن هستند و از نمایش دوست داشتن نامستقیم کامیابند. باید بگویم که بیشتر با گروه دوم است.

اما چگونه! شاید این مساله نکته مهمی نباشد - به نظر شما - اما به نظر من یکی ازانگیزه های فروپاشی خانواده ها نشناختن این رفتار است. به همراه داشتن نگاره ای (تصویری) از همسر و شریکتان می تواند یکی از بهترین راه های نمایش دوست داشتن غیرمستقیم باشد.

در ایالات متحده روانشناسی نامآوری زندگی می کند به نام آنتونی رابینز او یکی از کسانی است که همیشه نگاره ای از همسر و فرزندانش را در جیب یا کیف پول خود نگه می دارد. او باور دارد:خانم ها بیش از آن چیزی که ما احساس می کنیم حساس و زودرنج هستند. پیوست آنکه مسایل اجتماعی و استرس های ناشی از آن کار کرد دوچندانی بر روان آنان دارد. آنها را تند تر می شکند و از دور بیرون می کند. بنابراین می توانید با راههای غیرمستقیم که کارکرد بیشتر دارند دوستی خود را نشان دهید. از اینکه به او بگویید دوستش دارید، ترس به خود راه ندهید.

هر وقت پولی بدست آوردید برایش هدیه ای بخرید، ولو کوچک و با بهای ارزان. نگذارید این احساس در وجودش شکل بگیرد که با آمدن بچه ها دیگر به او توجهی ندارید.

www.takbook.com

www.takbook.com

خوش پوشی شما می تواند در روان او تاثیرگذار باشد و این به چم(یعنی) نمایش دوس داشتن به شیوه ای غیرمستقیم!«

● همسرتان را با دیگران بسنجید!

براستی شگفت زده اید که چرا چنین سنجشی را پیشنهاد می کنم. شما باید بدانید که سنجش درست می تواند راهگشای بسیاری از مسایل باشد. این سنجش را در اندیشه خود انجام دهید و نتایج مثبت آن را به همسر خود بگویید. اما نتایج منفی؟! نتایج منفی را پاک نکنید. اما درپی مثبت سازی آن برآیید.

مثلاً وقتی همسر شما در پوشیدن لباس های مناسب جامعه دقتی به خرج نمی دهد و یا آگاهی از هماهنگی رنگ ها ندارد، نیازی نیست که به او بگویید آن خانم چنین کاری می کند. بهتر است شما آن لباس مورد نظر را درصورت توانمندی - مالی - تهیه کنید و آن را به همسر خود هدیه دهید. این کار دو ویژگی ارزشمند دارد. اول آنکه او میداند به یاد او و کارهایش هستید و دوم آگاه می شود سلیقه شما در جهت بالارفتن ارزش و جایگاه اجتماعی او به کار رفته است. بنابراین از سنجش ذهنی همسرتان با دیگران ترسی نداشته باشید! چرخش ۱۸۰ درجه ای گزارش من این بار به سود آقایان است. سوی گپم این جا با خانم هایی هست که دوست ندارند دوست داشتن همسر خود را پاسخگو باشند.

رابینز در کتاب به سوی کامیابی می نویسد: این بار چهره مساله بسان دیگری است. خانم ها مورد بزرگداشت(احترام) همسرشان هستند اما از آن می ترسند! دوست ندارند پاسخ گوی این ارزش و احترام باشند. فکر می کنند درصورت نمایش چنین کارعاطفی، مرد دیگر چنین کاری را انجام نمی دهد. بیشتر خانم حتی در کیفشان عکسی از همسر خود ندارند. این برایم شگفت آوراست که آنها چگونه می توانند دوست داشتن خود را پنهان کنند؟!من هیچ هنگامی به همسر و فرزندانم به چشم کالا نگاه نکردم. آنها کالایی اجتماعی نیستند که تاریخ مصرف داشته باشند. اگرچه گفته می شود دنیای امروز ما که ماشینی شدن را هدف پایانی خود می داند، عشق را به نابودی میکشاند.

اما ما باید در برابر این چرخ بزرگ صنعتی ایستادگی کنیم.حالا شما چگونه به همسر خود ابراز محبت می کنید؟ آن هم به صورتی غیرمستقیم!فکر میکردید که بودن یک تصویر در اتاق یا محل کارتان این قدر مهم باشد؟ درست است که مشکلات جایی برای بها دادن به این مسایل را باقی نمیگذارد اما آنهایی که در اوج مشکلات این مسایل را هم درنظر دارند کاری مهم انجام می دهند.

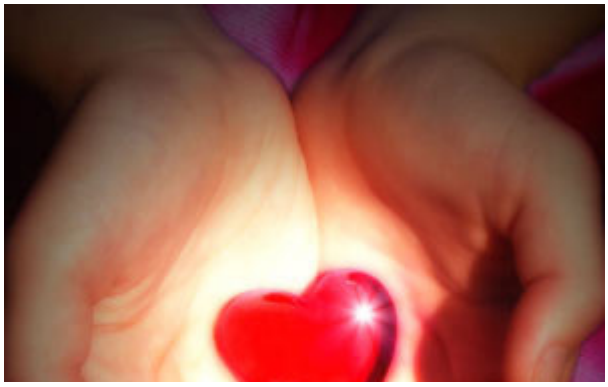
سامرست موام نویسنده شهیر در کتاب ماه و شش پشیز خود می نویسد: فرق بین زن و مرد شیدا در این است که زنها در تمام طول روز شیدایند و مردها گاه گاه. این واقعیت دارد؟!

منبع : ایران سهراب

http://vista.ir/?view=article&id=106784

vista.ir
Online Classified Service

ابراز عشق



زن و شوهر باید گاهی از یکدیگر به زبان تشکر کنند و محبت و عاطفه قلبی خود را اظهار کنند. برای گرم نگهداشتن تنور عشق و صفا، انجام وظیفه و محبت قلبی به تنهایی کافی نیست. اظهار محبت و تشکر و مخصوصاً نسبت به زن که عواطف ظریف‌تر و احساسات رقیق‌تری دارد، تأثیر روانی عمیقی در روح شنونده باقی می‌گذارد.

رسول خدا(ص) می‌فرماید:

«مردی که به زنش بگوید: من تو را دوست دارم، تاثیر این سخن برای

www.takbook.com

www.takbook.com

همیشه در روح او باقی می‌ماند.»

زن از شنیدن جمله "دوستت دارم"به وجد و شعف می‌آید، پر و بال پیدا می‌کند، سرشوق می‌آید، وظیفه‌اش را با دلگرمی انجام می‌دهد و مشکلات زندگی را با چهره باز تحمل می‌کند، شوهرانی هستند که زنان خود را دوست می‌دارند و از خانه‌داری آنها راضی هستند، ولی هیچگاه دوستی خود را اظهار نمی‌کنند و تشکری بر زبان نمی‌آورند.

اینها یا فکر می‌کنند، تشکر و اظهار محبت، شخصیت آنها را پایین می‌آورد یا زن خودش را لوس می‌کند، ولی باید بدانند که این فکر بر خلاف دستور اسلام است.

اگر علت عدم تشکر اولی باشد، مرد در اشتباه است و اگر دومی درست باشد، زن در اشتباه است و در هر حال شوهر باید وظیفه خود را انجام دهد.

برای محبت کردن به همسر راه‌های متفاوتی وجود دارد . ما در زیر به چند مورد از آنها اشاره می‌کنیم :

اگر ناراحت است به احساسش احترام بگذارید.

وقتی خسته است به او کمک کنید.

هر وقت به تنهایی احتیاج دارید و می‌خواهید با خودتان خلوت کنید، به او بگویید که می‌خواهید مدت کوتاهی تنها باشید و به زودی پیش او خواهید بود.

وقتی که دیگر نیازی به تنهایی نبود و پیش او بودید، با بیانی صمیمانه به او علت ناراحتی خود را بگویید و او را مطمئن سازید که تقصیری متوجه او نبوده است.

در حضور دیگران به او احترام گذاشته و از خوبی‌هایش تمجید کنید.

در جمع و میهمانی به او بیشتر از سایرین توجه کنید.

در مناسبت‌های خوب زندگی، مانند سالروز ازدواج یا تولد و غیره با نوشتن مطلبی کوتاه ابراز عشق و علاقه کنید.

سعی کنید حال و احساس او را درک کرده و همدردی کنید. مثلا اگر حالش خوب است، بگویید "امروز خوشحال به نظر می‌رسی".

سعی کنید، رفتارتان مثل روزهای اول آشنایی باشد. نخستین روزهای آشنایی را همواره به یاد داشته باشید.

به کارهای منزل رسیدگی کنید و اگر چیزی احتیاج به تعمیر دارد انجام دهید.

صمیمیت را چاشنی زندگی کنید و به جای اینکه در مقابل یکدیگر بایستید به موازات یکدیگر حرکت کنید .

از همدیگر نظرخواهی کنید.

به کارهای روزانه‌اش علاقه نشان داده و از کارهایی که انجام می‌دهد سوال کنید.

برایش هدایای مناسبی تهیه کن.

از محل کار به او تلفن بزنید و از حالش جویا شوید.

چه تمثیل زیبایی حضرت علی (ع) در مورد زن فرموده اند که : «زن ریحانه است.»

زن همانند گل است و به راستی طراوت یک گل، مرهون مراقبت باغبانی مهربان است، تا در سایه ی مواظبت و انس با آن گل، ازجلوه و زیبایی و عطر و رنگش، بهره و لذت برد و روحش از دیدار آن تازه گردد.

«استاد مطهری» لزوم عشق و ابراز محبت نسبت به زن را با تشبیه زیبایی این گونه بیان کرده اند: مرد مانند کوهسار است و زن به منزله ی چشمه و فرزندان گل ها و گیاهان؛ چشمه باید باران کوهسار را دریافت و جذب کند تا بتواند آن را به صورت آب صاف و زلال بیرون دهد و گل ها وسبزه ها را شاداب و خرم کند. پس همانگونه که رکن حیات دشت، باران کوهستانی است، رکن حیات خانوادگی نیز احساسات و عواطف مرد نسبت به زن می باشد که در پرتوی آن هم زن، هم زندگی و هم فرزندان، صفا و جلا و خرمی می گیرد.

به سبب این نیروی عظیم و اثر بخشی فوق العاده ی آن است که در دین مقدس اسلام، از جانب پیامبر و ائمه (ع) سفارش های بسیاری در زمینه ی محبت و اظهار علاقه نسبت به «زن» بیان شده است.

رسول گرامی اسلام (ص)اظهار محبت به همسر را نشانه ی ایمان به خدا می دانند و می فرمایند: هر چه ایمان انسان کامل تر باشد، به

www.takbook.com

www.takbook.com

همسرش بیشتر اظهار محبت می کند.

تبیان - کهتری

منبع : عصر ایران

http://vista.ir/?view=article&id=130108

vista.ir
Online Classified Service

ابراز علاقه بموقع

هر چند ما دوست داریم که سوالات همه شما را با ذکر مفصل کلیه جزییات پاسخ دهیم، اما همانطور که قبلا هم گفته ایم تعداد نامه ها آنقدر زیاد هستند که انجام این کار برایمان مقدور نیست. به همین دلیل سعی می کنیم به مواردی که برای بیشتر خوانندگان به صورت سوال در آمده، پاسخ دهیم. مقاله زیر را بخوانید، شاید سوال شما نیز جزء مطالب این هفته باشد.

پرسش و پاسخ این هفته مربوط به این امر است که: چه موقع آقایون می توانند علاقه خود را نسبت به همسر خود ابراز کنند، در قرارهای اولیه چه کار انجام دهند که تاثیر مثبتی بر روی طرف مقابل بگذارند، چه کار کنند که خانم احساس بهتری نسبت به آنها پیدا کند و چه موقع باید با مسائل رک برخورد کنند.

- چه موقع باید علاقه خود را به همسر آینده تان ابراز کنید؟

در این قسمت یک نکته حساس وجود دارد: اگر شما با یک خانم مانند یک دوست معمولی برخورد کنید و در رمانتیک بودن زیاده روی نفرمایید، او خیلی بیشتر مجذوب شما خواهد شد.

اخیرا با یکی از دوستانم صحبت می کردم. او برایم تعریف می کرد که چندی پیش با خانم بسیار جذابی آشنا شده و صادقانه بگویم خانم آنقدر سر تر از خودش بوده که اصلا تصور نمی کرده بتواند با او رابطه عاطفی برقرار کند، به همین دلیل تصمیم میگیرد که همانند یک دوست عادی با او برخورد کند و از زمانی که در کنار هم هستند استفاده کنند و لذت ببرند.

او اصلا تلاش نمی کرد که نظر خانم را به خود جلب کند. هیچ قدمی هم در راه برقراری رابطه با او برنمی داشت. خود را نیازمند و محتاج جلوه نمی داد. و انجام تمام این امور فقط و فقط به این خاطر بود که اصلا فکر نمی کرد خانم او را در بازی راه بدهد.

- نتیجه چه شد؟

این رفتار از هم گسیخته و مستقل، معجزه به بار آورد. نظر خانم به او جلب شد و شالوده یک رابطه عاطفی طولانی مدت (ازدواج) پی ریزی شد.

آقایون معمولا با خانم های جذاب و زیبا طور خاصی برخورد می کنند: در بیان احساسات خود زیاده روی کرده و از همان روز اول به آنها چسبیده و ولشان نمی کنند. این امر واقعا کار زننده ای است.

www.takbook.com

www.takbook.com

بنابراین به جای این کار، به صندلی خود تکیه دهید، و خونسرد باشید؛ آنوقت میتوانید از نتایج بدست آمده، نهایت لذت را ببرید.

• برای اولین قرار چه کاری انجام دهیم که او جذب ما شود؟

خیلی خوشحالم که این سوال را پرسیدید.

اگر شما یک خانم را با این امید به بیرون می برید که صرفا کاری انجام دهید که او مجذوبتان شده و به شما علاقه پیدا کند، فقط شرایط را برای خودتان مشکل تر و بدتر می کنید.

• چرا؟

چون اگر بیش از اندازه برای او پول خرج کنید، به این نتیجه می رسد که شما انسان کاملی نیستید و می خواهید از طریق پول خودتان را نشان داده و او را به سمت خود بکشانید. و دیگر اینکه با این کار ثابت می کنید که خیلی خوش شانس بوده اید که او را پیدا کردید و وقت خود را با او سپری می کنید.

به جای این باید او را به نوشیدن یک قهوه دعوت کنید. اگر دیدید که او با معیارهای ذهنیتان تطابق ندارد، به راحتی و بدون فوت وقت می توانید قهوه خود را تمام کرده و او را ترک کنید.

و اصلا هم لازم نیست برای بیان این امر خجالت بکشید.

برای جلب نظرش لازم نیست برایش بیش از اندازه مایه بگذارید. اگر قرار باشد کسی در رابطه چنین کاری را انجام دهد، بهتر است او سعی کند که نظر شما را جلب کرده و رضایتتان را فراهم آورد.

این موارد دقیقا بر خلاف کارهایی است که اکثر آقایون انجام می دهند، غافل از اینکه رعایت آنها می تواند شما را به سمت نتایج مطلوب رهنمون سازد.

• چه کارهایی باید انجام دهید که او بیشتر از شما خوشش بیاید؟

- خانم هایی هستند که شاید اصلا از ما خوششان نمی آید، اما با این وجود هم جذبمان می شوند و تصمیم به ازدواج میگیرند.

بله درست است

بیشتر آقایون در اشتباه هستند و اغلب اوقات از استراتژی &#۰۳۹;&#۰۳۹;لطفا منو دوست داشته باش&#۰۳۹;&#۰۳۹; استفاده می کنند.

آنها نمی دانند که علاقه داشتن به یک فرد و جذب شدن به او دو مقوله کاملا مجزا هستند.

به همین دلیل کارهایی از قبیل: گل خریدن، تهیه غذا و تعریف و تمجید نمودن را انجام می دهند، به این امید که جرقه ای از دوست داشتن در دل خانم پدیدار شود.

یقینا این کارها هیچ کمکی به افزایش جذابیت شما نخواهند کرد.

▪ اصل قضیه اینجاست: از آنجایی که این امور هیچ کمکی به شما در راه افزایش جذابیت نمی کنند، به خرج دادن تلاش بیش از حد در مورد این نوع استراتژی ها هیچ گاه شما را به اهدافی که در نظر دارید، نزدیک نمی کنند.

درست مثل اینکه بخواهید یک کیک را با دستور العمل پخت اسپاگتی درست کنید.

به جای آن شما نیازمند یک تکنیک کاربردی هستید. تلاش در راه متقاعد کردن او برای دوست داشتنتان را متوقف کنید.

به جای آن سعی کنید میزان جاذبه و مردانگی خود را افزایش دهید.

• آیا رک بودن با خانم ها کار درستی است؟

بله، حتما

در این قسمت یک نمونه از روش های برخورد مستقیم، که نتیجه مثبت در بر دارد را برایتان ذکر می کنیم.

سعی کنید از آنها این سوال زیبا و ساده (که البته مورد علاقه خود من نیز هست) را بپرسید: آیا مجردی؟

• بیشتر خانم ها عادت کرده اند که آقایون از آنها بپرسند آیا دوست پسر داری؟

پرسیدن آیا مجردی آنقدر بی پرده است که آنها را شکه می کند. و پیش از اینکه فرصت صحبت کردن را پیدا کرده باشند شما تمام قدرت موجود را به سمت خود میکشانید. پیش از رفتن بر سر قرار، بر روی صحبت کردن و راه رفتن خود کمی تمرین کنید و سعی کنید روند این کارها را آرام تر کنید، هنگام حرف زدن به صندلی تکیه دهید، دست هایتان را از جیب ها در آورید و لبخندی بر روی لب داشته باشید.

سعی کنید درب ورودی مکان های مختلف، نظیر کافی شاپ را برای خانم ها باز کنید. معمولا نیمی از آنها اصلا از شما برای انجام این کار تشکر

www.takbook.com

www.takbook.com

نمی کنند.

روی همین نکته دست بگذارید و از آنها ایراد بگیرید، تازه شاید بتوانید او را متقاعد کنید که برای جبران این کار خود، برایتان قهوه بخرد!

این ایراد گرفتن های اولیه به شما کمک می کند که در آخر کار اگر تمایل داشتید، بتوانید خیلی راحت از او خواستگاری کنید!

منبع : تهران مانیا

http://vista.ir/?view=article&id=329568

vista.ir
Online Classified Service

ابراز علاقه بهترین هدیه به همسر

▪ پیامبر اکرم(ص):

«قول الرجل للمرأة انی احبک لا یذهب من قلبها ابدا»

«سخن مرد به زن که تو را دوست دارم هرگز از دل زن بیرون نمی رود»

اصول کافی جلد ۶ ص ۶

نیاز به صحبت و عشق و علاقه میان همسران خصوصیتی ذاتی است و زندگی واقعی یعنی رابطه ای سرشار از مهر و محبت میان زن و شوهری که به یکدیگر اعتماد و علاقه دارند و با شور و شوق به تداوم زندگی مشترک شان فکر می کنند.

اما یکی از مواردی که موجب آسیب های جدی به ارتباط زن و شوهر می شود، این است که زن یا مرد و یا هر ۲ طرف احساس کنند همسرشان نسبت به وی بی توجه و یا علاقه اش کم شده است.

مرد یا زنی که چنین تصوری دارد، احساس بی ارزشی و پوچی خواهد کرد و حتی ممکن است احساس امنیت خود را نسبت به زندگی مشترک از دست بدهد.بسیاری از افرادی که به همسر خود بی توجهی نشان می دهند، دلیل رفتارهایشان را گرفتاری های روزمره می دانند در حالی که ایجاد ارتباط رضایت بخش با همسر موجب خواهد شد که زن یا مرد در مقابله با مشکلات قدرت و توان بیشتری داشته باشند.زمانی که خانواده به عنوان پایه و اساس جوامع مطرح می شود و ادعا بر این است که فرد باید در نهاد خانواده احساس امنیت و آرامش بکند، وجود اختلاف و تنش باعث از میان رفتن همه این پیش فرض ها خواهد شد.

از طرف دیگر می توان گفت اختلاف در خانواده، مبدأ شکل گیری اختلافات اجتماعی است چرا که خانواده، جامعه و فرد یک مثلث را تشکیل می دهند و هر کدام از این اضلاع بازتاب بیرونی دارند. بازتابی که می تواند آرامش و امنیت فرد، خانواده و جامعه را بر هم بزند. واضح است در جامعه ای که پر از اختلاف و تنش باشد به جای محبت و عاطفه، اختلاف و تنش رواج می یابد.پدر و مادر باید منشأ افکار درست و اعمال اصولی باشند تا خانواده راستگو و درست کردار باشد. پدر و مادری که خود دایم در تضاد و تنش و کشمکش هستند چگونه باید انتظار داشته باشند فرزندان شان افرادی سالم و سلیم باشند.

در این میان و برای جلوگیری از ایجاد تنش و اختلاف، ابراز علاقه زوجین نسبت به یکدیگر بسیار مهم و حیاتی است البته ابراز علاقه در هر دوره ای می تواند شکلی متفاوت داشته باشد.بنا به توصیه روان شناسان و مشاوران خانواده، اگر می خواهید لذت بیشتری از زندگی مشترک خود ببرید باید از ابراز علاقه به همسرتان خجالت نکشید زیرا ابراز علاقه نشان گر میزان دوست داشتن و محبت شما نسبت به همسرتان است پس نگویید علاقه ام را با رفتارم نشان می دهم، برای ابراز علاقه باید از کلمات زیبا و محبت آمیز استفاده کرد.هرگز اجازه ندهید مشکلات زندگی، شما را از

www.takbook.com

www.takbook.com

همسرتان دور سازد چون مشکلات همیشه هست و خواهد بود و در هر حال، ابراز علاقه و عشق به همسر، بهترین و والاترین هدیه به اوست و نباید این هدیه را از وی دریغ کرد.در این میان زن و شوهر باید به اصل تفاوت های فردی معتقد باشند و بدانند که زن و مرد ۲ موجود جدا هستند که از نظر هوش، استعداد، علایق، خصایص جسمانی و اخلاقی تفاوت هایی با هم دارند و باید حداکثر توافق را میان خصایص خود و همسرشان برقرار کنند و خود را مکمل و متمم هم بدانند و به تمایزات خود با طرف مقابل به دیده احترام بنگرند. همه انسان ها نیازمند داشتن یک هویت مستقل که همانا تفاوت های فردی میان آن ها می باشد، هستند.همسران می توانند زندگی بسیار شیرین و لذت بخشی داشته باشند به شرط این که از داد و ستد عاطفی به شیوه های مختلف استفاده و به همسر و شریک زندگی خود ابراز محبت کنند.

زهره حریری باخدا

منبع : روزنامه خراسان

http://vista.ir/?view=article&id=130964

vista.ir
Online Classified Service

ابراز محبت

▪ زن:ابراز محبت دوطرفه در زندگی مشترك, از ارکان و قوام دهنده زندگی زناشویی و پیوند خانوادگی است.

▪مرد:محبت طرفین, مشکلات را از پیش پای برمی دارد و در سایه خود, مهر و صفا را جایگزین خشم و غضب می نماید.

▪زن:چرا گاهی محبت در پرده شرم و حیا پنهان می ماند و زوجین محبت خود را از یکدیگر پنهان می دارند؟

▪مرد:تا زمانی که من با همسرم هستم و او همسرم; به آسایش و خوشبختی او می اندیشم.

▪زن:من همیشه از رفتار و صحبتهایی که موجب رنجش خاطر همسرم را فراهم میآورد; اجتناب می کنم.

▪مرد:من همیشه به هنگامی که همسرم دچار اشتباه می شود, از پرخاشگری نسبت به او اجتناب می ورزم.

▪زن:من به احساسات و حساسیتهای همسرم احترام می گذارم و زمانی که او ناراحت و افسرده است, با او احساس همدردی می کنم.

▪مرد:همسر من, محرم رازهای من است.

▪زن:من همسرم را به انجام کارهای مورد علاقه اش تشویق می کنم.

▪مرد:من همیشه از همراهی همسرم خوشحاشده ام.

▪زن: شوهر من, همدل من و دوست و یاورم در زندگی است.

ماهنامه پیام زن

www.takbook.com

www.takbook.com

منبع : حوزه علمیه قم

http://vista.ir/?view=article&id=71111

vista.ir
Online Classified Service

ابراز محبت

زندگی آنقدر پر مشغله است که گاهی زن و شوهر از یکدیگر غافل می شوند و دیگر توجه لازم را نسبت به هم ندارند. مسئولیت ها، کسب درآمد، پرداخت اقساط، راضی نگه داشتن مردم و ارباب رجوع، همه و همه بخشی از این موانع به حساب می آیند.

برای پیشگیری از این مشکل زن و شوهر باید لیستی از فعالیت ها و موارد مورد علاقه همسر خود را تهیه کنند تا هر روز با مطالعه این لیست برحسب شرایط موجود به انجام یکی از آنها بپردازند.این کار می تواند با تهیه یک فیلم یا نوشتن یک قطعه شعر برای همسر صورت گیرد. سادگی کار اصلاً مهم نیست تنها نکته حائز اهمیت این است که آنها باید علاقه خود و احساس خود را نسبت به یکدیگر بروز دهند. علاوه بر این با قدردانی از زحمات همسر و یادآوری کلامی، می توان جرقه های محبت را برای همیشه در زندگی روشن نگه داشت و از نظر احساسی و عاطفی به رضایت دست یافت.

[مریم نورامینی]

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=123297

vista.ir
Online Classified Service

ابزاری مهم و نیرومند در قرارملاقات های عاشقانه

www.takbook.com

www.takbook.com

در قرار گذاشتن با خانم ها، تعریف و تمجید می تواند یک ابزار بسیار موثر باشد. البته، خیلی از این تعریف و تمجیدها ممکن است باعث شود مردی نیازمند به نظر برسید. باید یک تعادل مناسب را حفظ کنید. پس چه باید بکنید؟ باید از موضع قدرت این تعریف کردن را انجام دهید. اگر بتوانید در این فرم ارتباط ماهر شوید، آنوقت طرفتان شما را فردی قوی می بیند و برای توجه و تایید شما بیقراری می کند.

برای مثال، یک تمجید به موقع و به جا، خط فکری برای تاییدتان به او می دهد. بهترین تعریف ها باید برای چیزهایی باشد که او وقت و تلاش زیادی را برای آن گذاشته و اکثر مردها هم توجهی به آن ندارند. چنین تعریف هایی شما را از بقیه آقایون جدا می کند و نظر او را به شما جلب می کند. مثلاً از هایلایت جدیدی که کرده تعریف کنید و بگویید که چقدر به او می آید. اینکار را با مهربانی و شوخطبعی انجام دهید. اما طوری هم نباشد که انگار حرف دلتان نیست چون اگر حرفتان جدی به نظر نرسد، آن تعریف دیگر بی خاصیت بوده و به نظرش دروغین می آید.

درمورد خانم های زیبا باید از تعریف وضعیت ظاهرشان خودداری کنید. بااینکه مطمئنم او از این تعریف خوشش خواهد آمد اما باید بدانید که هر مردی که بخواهد نظر او را به خودش جلب کند درمورد ظاهرش تعریف خواهد کرد. شما باید با بقیه فرق کنید. پس وقتی با یک خانم زیبا صحبت می کنید سعی کنید که هوشمندانه رفتار کرده و شوخ باشید. و وقتی با شوخ طبعیتان او را به خنده انداختید، به او بگویید که چه لبخند زیبایی دارد. و زیاد روی این موضوع مکث نکنید و به حرف زدنتان ادامه دهید. اما یادتان باشد فقط زمانی این تعریف را بکنید که او را به خنده انداخته اید.

هر بار که او را می بینید، تعریف نکنید. چون هروقت چیزی برای گفتن نداشتید، دلیلی ندارد که از او تعریف کنید. تعریف کردن برای اینکه بیشترین تاثیر را داشته باشد باید هر از گاه انجام شود.

قرار بگذارید، تعریف کنید، دوستش داشته باشید و به دستش آورید

این یک راه برای به دست آوردن هر خانمی که بخواهید است! مگر اینکه...

● آقایون آیا...

▪ از اینکه خانم ها بدون اینکه نگاه دومی رویتان بیندازند، از کنارتان رد می شوند، خسته شده اید؟

▪ از تنها بودن یا مجردی خسته شده اید؟

▪ از این واقعیت که بقیه مردها بهترین دخترها را مال خود می کنند، درحالیکه شما نمی توانید هیچکدام از آنها را به دست آورید ناراحت هستید؟

▪ از تصور صحنه قرار ملاقات و نحوه برخورد و صحبت کردن به طرف، وحشت می کنید؟

اگر این موارد برخی از مشکلات شما هستند، اجازه بدهید به شما بگویم که تنها نیستید. به نظر می رسد تنها مردهایی این روزها در این زمینه شانس می آورند که چیزی را که شما نمی دانید، می دانند. آنها می دانند که خانم ها واقعاً چه می خواهند و می دانند چطور آن نیازها را برآورده کنند.

وقتی وارد دورانی می شویم که گفته می شود هیجان انگیزترین دوران زندگی ماست، دورانی که از زندگی بیشتری لذت را می بریم، یعنی دوران جوانی، همه ما فقط یک چیز در ذهن داریم. همان سوال قدیمی که چطور نظر یک دختر مناسب را به خودمان جلب کنیم، با او قرار بگذاریم و او را مجذوب خودمان کنیم. درست نیست؟ بله، کاملاً درست است. آیا این حرف دلتان نبود؟

به همین خاطر تصمیم گرفته ایم در این مقاله نکات بسیار مهمی را به شما آموزش دهیم که بااستفاده از آنها بتوانید دختر مورد علاقه تان را از آن خود کنید. حتی می توانید حس حسادت بقیه مردها را هم به خودتان جلب کنید.

این اسرار برای موفقیت شما ضروری هستند و برای اینکه به هدفتان برسید باید به خوبی آنها را اجرا کنید.

● آیا می دانید بزرگترین باور غلط مردها چیست؟

این است که برای به دست آوردن زن ها باید خوش قیافه و پولدار بود...

اما دوستان عزیزم، این اصلاً واقعیت ندارد.

مهم نیست که زشت باشید، کچل باشید یا هیچ پولی نداشته باشید!

مهم نیست که سنتان چقدر باشد، ۱۸ یا ۸۰

www.takbook.com

www.takbook.com

مهم نیست که شغل کم درآمدی داشته باشید!

ظاهرتان، سنتان و شغلتان هرچه که باشد، می توانید خودتان را تبدیل به مردی کنید که خانم ها برای به دست آوردنش با هم جنگ کنند. اگر نکات زیر را خوب دنبال کنید، خانم ها دسته دسته از همه جا به سراغتان می آیند. درواقع، هر کجا که بروید، همه زن هایی که می بینید مجذوبتان می شوند و تمایل زیادی به دوستی با شما نشان می دهند. نکته جالب این است که خودشان هم نمی فهمند که چرا! شوخی نمی کنم، مطمئن باشید این رویایی است که میتوانید به دستش آورید.

▪ خانم ها مثل موم تو دستتان می شوند

به شما میگویم که چه بکنید که یک قرار ملاقات عالی با دختر مورد علاقه تان داشته باشید، طوریکه همه دوستانتان به شما حسودی کنند و التماستان کنند که راز موفقیتتان را به آنها هم بگویید.

همه چیزهایی که را قبلاً درمورد قرار گذاشتن با خانم ها یاد گرفته بودید را دور بریزید. مخصوصاً اگر این نکات را مردها یادتان داده باشند. اکثر مقالات و کتابهایی که در این زمینه نوشته شده اند، توسط مردها برای مردها نوشته شده اند، اما آنها یک چیز را نمی دانند: فقط یک زن می داند که یک زن دقیقاً چه می خواهد! پس اجازه ندهید اتفاقهای قدیم دوباره تکرار شوند. این اولین و احتمالاً مهمترین چیزی است که خوب باید به یاد داشته باشید و آن این است که بفهمید یک زن دقیقاً چه انتظاری از شما دارد. بعد بیشتری تلاشتان را برای برآورده کردن آن انتظار به کار گیرید.

● ۵ چیزی که دخترها دوست دارند بشنوند

قانون هایی وجود دارد که وقتی می خواهید قراری با دختری بگذارید باید خوب رعایت کنید. من از ۲۵۰ دختر در سرتاسر جهان خواستم که یک نکته که آقایون در روابط خود با آنها باید بدانند را به من بگویند. نتیجه این پرسش به اینصورت بوده است:

۱) تعریف و تمجید

۲) تعریف و تمجید

۳) تعریف و تمجید

۴) تعریف و تمجید

۵) و تعریف و تمجیدهای بیشتر

این پاسخی بود که دخترها به این سوال داده بودند. همه دخترها دوست دارند از آنها تعریف شود، البته به روش درست و در زمان مناسب و توسط فرد مناسب. به او توجه کنید، صادق باشید و حرف دلتان را بزنید. و یادتان باشد که آنرا زیاد تکرار نکنید.

● تعریف و تمجیدهای غیرمستقیم

▪ من این رنگ را دوست دارم

▪ حق با توست

▪ (وقتی غذایی را درست می کند) مممم....چه بوی خوبی داره

▪ (موقع خوردن) واقعاً خوشمزه است، چطوری درستش کردی؟

یادتان باشد، هیچوقت از اندام وی در اولین قرار ملاقات تعریف نکنید. در آن زمان ممکن است خیلی جذاب به نظر برسد ولی آسانترین راه برای رد کردنتان از طرف او میباشد. چیزی که به نظر شما یک تعریف است، در نظر او توهین به شمار خواهد رفت.

▪ تعریف و تمجیدهای مستقیم

برای اولین برخورد عالی هستند:

ـ پیرهنت را دوست دارم. دامنت را دوست دارم...چه گوشواره های خوشگلی...

ـ دستبندت چه خوشگله...می تونم ببینمش؟

ـ چه کیف شیکی...عاشق تن صداتم...

▪ احساسی تر

ـ رنگ موهاتو خیلی دوست دارم

ـ مدل لباس پوشیدنت را خیلی دوست دارم

ـ وای چقدر موهات نرمه...

www.takbook.com

www.takbook.com

ـ چقدر عطرت خوشبوه...

همه این تعریف ها به طریقی نشان می دهد که "من دوستت دارم و این تعریف ها را برای اثبات اینکه پسندیدمت به زبان میاورم. پس بیا دوست باشیم."

هر نوع تعریفی باید کاملاً احساسی و دور از مسائل جنسی باشد مگراینکه بتوانید آنرا با شوخی مخلوط کنید. درغیر اینصورت خیلی مستقیم خواهد بود.

تعریف و تمجیدهای مستقیم بدنی

- چه پاهای خوشگلی!

ولی صبر کنید...موقع به زبان آوردن اینطور تحسین ها باید خیلی مراقب باشید. مثل وارد شدن به محوطه خطر می ماند. مثل نیتروگلیسیرین که اگر ندانید چطور از آن استفاده کنید، هر لحظه ممکن است صورتتان را منفجر کند. برای خیلی از دخترها چنین تعریف هایی مثل نوعی توهین تلقی می شود. فقط زمانی از آن استفاده کنید که بدانید طرف خودش آمادگی آن را دارد. هیچوقت آنرا سریع استفاده نکنید. مطمئن باشید که راه های بسیار بهتری برای جلب نظر او در اولین قرار ملاقات وجود دارد.

علاوه بر این اگر دختری پاهای زیبایی داشته باشد، فکر می کنید منتظر شما بوده که متوجه این قضیه بشوید؟ اگر همچنین حرفی را به زبان بیاورید مدل بدبخت بیچاره ها به نظر می رسید و همه احساساتتان حرام خواهد شد.

اما زمانیکه ازدواج کردید، آن موقع می توانید از این تعریف ها استفاده کنید.

- بهترین تعریف ها

  - تو واقعاً جذابی
  - خیلی خیلی خوشگلی
  - امشب خیلی زیبا شده ای

باید چیزهایی مربوط به او را در آن موقعیت پیدا کنید (مثل لباس، رفتار، مدل مو، شخصیت و ...) که مخصوص آن زمان باشد که تعریفتان کاملاً واقعی و صادقانه به نظر برسد.

- تعریف های شخصی

  - امروز خیلی خوشگل شدی خانم...
  - و او احساسی فوق العاده پیدا خواهد کرد—احساس می کند که از جنیفر لوپز هم جذاب تر است.

- بهترین تعریف های غیرمستقیم

  - می دونی که خیلی...(یک مکث طولانی بعد آن بکنید و اجازه بدهید که خودش جای خالی را پر کند).
  - می دونی که خیلی جذابی.
  - می دونی که چقدر برام مهمی

- تعریف و تمجیدهای عاشقانه

وقتی با او ازدواج کردید، باید با خانمتان مثل یک پرنسس رفتار کنید. یکی از بهترین راه هایی که میتوانید او را در تختخواب سر شوق بیاورید این است که حس خوبی به او بدهید. می توانید حین سکس، تعریف و تمجید های جنسی و عاشقانه از او بکنید.

  - عاشق پوستتم...وای که چقدر نرمه
  - عاشق مزه پوستتم
  - بزار نگات کنم...وای چقدر خوشگلی تو

و خانمها دوست دارند به خاطر چیزی که هستند از آنها تعریف شود. و دخترها دوست دارند که دوست داشته شوند. منظورم این نیست که این راه جذب کردن دخترهاست. نه، هیچوقت در شروع کار از او تعریف نکنید. اول باید مثل یک صخره محکم باشید و یک چالش درست و حسابی برایش به نظر برسید.

همانطور که قبلاً هم گفتم، که دنبال کردن دخترها مثل بازی پوکر است. نباید همان اول همه کارتهایتان را رو کنید و اجازه بدهید که همیشه برایش جذاب باشید. وقتی نوبتتان شد از کارت تعریفتان استفاده کنید. نه زودتر. زن ها از قدیم شکارچی بوده اند و هنوز هم هستند. دوست دارند دنبالتان

www.takbook.com

www.takbook.com

کنند و به دستتان بیاورند.

اما وقتی با اطمینان فهمیدید که نظر آنها را جلب کرده اید، باید بهترین لغات را برای گفتن به آنها پیدا کنید که مثل یک جفت گوشواره مروارید به گوش هایشان بنشیند. آنوقت است که همان شاهزاده با اسب سفید او خواهید شد و مثل یک میوه رسیده تو بغلتان می افتد.

با استفاده از این راهکار مطمئنم که می توانید دختری که می خواهید را بدست آورید.

موفق باشید!

منبع : پورتال مردمان

http://vista.ir/?view=article&id=334101

vista.ir
Online Classified Service

اتفاق

به‌روی یکدیگر بخندیم. به همسر، همسایه و فرزندان خود. مهم نیست به چه کسی این تبسم را هدیه می‌دهید. نکته مهم انرژی نهفته‌ای است که در لبخند زدن وجود دارد و سبب رشد و تکامل انسان‌ها می‌شود.

آن‌ها یک زن و شوهر معمولی بودند، مثل صدها نفر دیگر و در خانه‌ای کوچک زندگی می‌کردند. اما مثل بسیاری از زوج‌های دیگر، عشق و علاقه‌شان به فراموشی سپرده شده بود و فقط در کنار یکدیگر بودند. نه اثری از نگاه‌های عاشقانه و نه ردی از تلاش برای شکستن حصارهای بیگانگی در بین آن‌ها به‌چشم می‌خورد. آن‌چه بود فقط تلاش برای رفع نیازهای زندگی روزانه و رسیدگی به بچه‌ها بود. خیلی وقت بود یکدیگر را فراموش کرده بودند. نقطه مشترک آن‌ها با بسیاری از زوج‌های دیگر، به‌دنبال متهم گشتن و پیدا کردن مقصر و سرزنش او بود. اکثر صحبت‌های آن‌ها بر پایه امور بی‌ارزش بود، تا این‌که روزی اتفاقی غیرعادی برای آن‌ها رخ داد.

مرد: هر وقت کشوی لباس‌هایم را باز می‌کنم، پر از لباس‌های اتو کشیده و مرتب است. جوراب‌های تمیز، پیراهن‌هائی که بوی تمیزی می‌دهند. سال‌هاست که من از درک این مسئله غافل هستم. اما امروز دلم می‌خواهد از بابت این لطفت تشکر کنم.

زن با تعجب به همسرش نگاه کرد و گفت: چیزی از من می‌خواهی؟

مرد: نه، فقط خواستم بدانی که قلب من از بابت این‌همه زحمت تو مملو از سپاس و قدردانی است.

این حرکت آن‌قدر تعجب‌آور و غیرقابل پیش‌بینی بود که زن آن‌را به حساب اتفاقی ناشی از یک هیجان زودگذر گذاشت و آن‌را خیلی زود فراموش کرد. چند روز گذشت و شبیه این حرکت به‌گونه‌ای دیگر تکرار شد. زن نتوانست جلوی کنجکاوی خود را بگیرد و از مرد پرسید: "تو همیشه از نحوه انجام دادن کارهای من شکایت داشتی. دلیل این کارت چیه؟"

ـ فقط خواستم بدانی که این تلاش و زحمت تو را تقدیر و درک می‌کنم و این مسئله برای من بسیار مهم است.

زن با خود فکر کرد حتماً چیزی شده است. چند روز گذشت. حالا دیگر هر روز یک رفتار عجیب از مرد سر می‌زد. یک شب پس از خوردن شام باز

www.takbook.com

www.takbook.com

اتفاق دیگری رخ داد. مرد رو به همسرش کرد و گفت: "عزیزم از بابت غذای خوشمزه‌ای که درست کرده‌ای متشکرم. پانزده سال است که از نعمت در کنار تو بودن بهره‌مند هستم. در این مدت بیش از چهارده هزار بار غذا برای من و بچه‌ها درست کردی."

هر روز که می‌گذشت صحبت‌های جدیدی بر زبان مرد جاری می‌شد.

ـ چه بوی خوشی از خانه می‌آید. بوی تمیزی! همه جا برق می‌زند. حتماً خیلی خسته شدی، معلوم است خیلی زحمت کشیده‌ایت.

ـ عزیزم از کنار تو بودن و روزهای زندگی‌ام را در کنار تو و بچه‌ها سپری کردن خیلی خوشحال هستم. با شما دنیا برای من رنگ و بوی دیگری دارد. اصلاً با شما زندگی من معنا و مفهوم پیدا می‌کند.

در ابتدا تمام این مکالمات باورنکردنی و مسخره به‌نظر می‌رسید. حرف‌هائی که سال‌ها بود به زبان نیامده بود، حالا زینت‌بخش خانه آن‌ها شده بود. چند روز دیگر گذشت. حالا رفتار مرد خانه با بچه‌ها نیز عوض شده بود.

ـ دخترم این لباس چقدر به تو می‌آید. چه نمرات خوبی در کارنامه‌ات دیده می‌شود. تو باعث افتخار من و مادرت هستی.

سرانجام وضعیت به‌جائی رسید که دختر به مادرش گفت: "مادر من فکر می‌کنم پدر دچار نوعی بیماری روحی شده است. آیا برای او اتفاقی افتاده است؟"

شب و روز می‌گذشت. حالا دیگر همسر و بچه‌های مرد خانه به خصوصیات و نقاط مثبت مرد علاقه‌مند شده بودند. از شنیدن حرف‌های او لذت می‌بردند و علاقه خاصی به بودن در کنار او و تلاش برای داشتن لحظاتی شاد پیدا کرده بودند. اندک اندک آن‌ها نیز از محبت‌های پدر تشکر کردند. اعتماد به‌نفس در چشمان، افکار و اعمال تک تک اعضاء خانواده به‌چشم می‌خورد و از همه مهم‌تر هر کس متوجه جایگاه عظیم خود در دل دیگری شده بود.

نوع روابط مرد و زن نیز عوض شده بود. دیگر به‌چشم سابق به هم نگاه نمی‌کردند. تا این‌که یک روز صبح اتفاقی رخ داد که مرد را شگفت‌زده کرد. خانم خانه از او به خاطر تلاش‌های پایان‌ناپذیرش برای خوشبختی، رفاه و آسایش افراد خانواده، تشکر کرد. مثبت‌اندیشی در بند بند وجود او نیز ریشه دوانده بود.

ـ همسرم دوست دارم برای زحمات بی‌دریغت تشکر کنم. یادم نمی‌آید تا به‌حال از تو تشکر کرده باشم.

مرد هیچ‌گاه علت تغییر رفتار خود را آشکار نکرد. اما از روزی که کلمات سرد و خشک، جای خود را به واژه‌های دل‌انگیز داد و نگاه‌های پرمحبت، جایگزین نگاه‌های بی‌روح شد، ابرهای تیره از آسمان مه گرفته زندگی آن‌ها کنار رفت و روزهای آفتابی شروع شد. زن و مرد دیگر مثل خیلی از انسان‌ها معمولی نبودند. همه چیز عوض شده بود. نکات منفی جای خود را به مهربانی، قدرشناسی و محبت داده بود. واژه‌هائی که شاید امروزه برای خیلی از انسان‌های معمولی نامأنوس است.

مترجم: بهاره حاجیلی

منبع : مجله موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=73968

vista.ir
Online Classified Service

احترام مرد، تکریم زن

بتازگی خبری در مورد نصب تندیس های فردوسی و ابن سینا در ساختمان یونسکو در پاریس منتشر شد که در ارزیابی مناسبت و اهمیت آن می توان

www.takbook.com

www.takbook.com

به نکته ای مهم و قابل توجه اشاره کرد. این نکته که چون نام ابوعلی سینا، این بزرگ فرزانه ایران زمین از ذهن و اندیشه بگذرد، بی گمان نخست نبوغ او را در طب مدنظر قرار می دهیم، پس از آن هر عرصه دیگر از جمله فلسفه، حکمت و الهیات و کدام حیطه اندیشه است که او در آن گام ننهاده و سخنی بدیع و حکمت آموز نگفته است؟ با این حال ، یکی از حیطه های اندیشه او که کمتر کسان به آن پی برده اند، شناخت فلسفه وجودی و اهمیت خانواده است و آرای فلسفی ابوعلی سینا در این مقوله چنان جالب، پندآموز و حکیمانه است که سبب شگفتی می شود. از این رو، جا دارد از این نظرات بنیادی در تبیین و تدوین مقالات مربوط به سلامت خانواده و نقش آن در سلامت و اعتلای جامعه بهره گرفته شود.

نکته ای اساسی که در نخستین نگاه به چشم می آید این است که جانمایه گفته ها و یافته های شیخ الرئیس در باب خانواده، رهنمودها و احکام روشنگر، تعالی بخش و انسان ساز اسلام است.

بنیان های پدیدآورنده خانواده خود گویای ارزش معنوی و قداست آن است زیرا قرآن مجید خانواده را نهادی مقدس و مبتنی بر چند رکن معنوی می داند که عبارتند از : آرامش و سکون، عشق و دوستی ، مهربانی و شفقت و همیاری که انس و الفت نیز در بطن آن است.

- عشق ، بنیان خانواده

چون نیک بنگریم و بیندیشیم، به روشنی درمی یابیم که عشق نه تنها رکنی از ارکان خانواده است ، بلکه در قوام و بقا و تعادل بنیان های دیگر نقش بی همتا دارد تا جایی که شاید بتوان گفت، عشق روح خانواده است یا این که خانواده به راستی خانه عشق و آشیان عشق است. اندیشمندان در اثبات سخن به آیه «خلق لکم من انفسکم ازواجاً لستکنوا الیها و جعل بینکم مودهٔ و رحمهٔ» (قرآن مجید ۳۰/۲۱) و نیز «هوالذی خلقکم من نفس واحدهٔ و جعل منها زوجها لیسکُن الیها» (قرآن مجید ۷ ۱۸۹/) استناد می کنند و معتقدند: اساس روابط اجتماع درون خانواده که همانا دوستی، تفاهم متقابل و همیاری است، با ملات عشق به هم پیوسته و آمیخته است. از این دیدگاه، اشاره به نفس واحده در آیه کریمه دیگر گویای این حقیقت است که نهاد خانواده ظرف رویش روح و جان، رستگاری و بالندگی زن و مرد تا رسیدن به اوج بالندگی (کمال انسانی) است؛ یعنی، نه مرد به تنهایی کامل است و می تواند به کمال برسد، نه زن. مگر با همگرایی و بودن و زیستن در محدوده خاص مقررات و دستورالعمل هایی که نهاد خانواده نام دارد. نهادی که سرآغاز راه رفتن به سوی کمال است.

انسانیت وقتی در عرصه معنویت استقرار می یابد که انسان ها با هم باشند و بتوانند به درستی (آن گونه که خداوند مقرر فرموده است) با هم زندگی کنند. هدف زندگی، فرجام حیات و رستگاری یا گمراهی هر انسان در وجود «انسان های دیگر» است. تعامل و همزیستی انسان هاست که همه مقوله های مطرح و قابل فهم در عرصه حیات و زندگی او را معنا می بخشد. خوبی و بدی، خوشبختی یا بدبختی، آرامش و تلخکامی، فقط در تعامل و اصطکاک روابط انسان ها معنا می یابد. پس انسان اجتماعی است و غیر از زیستن در اجتماع راه چاره ای ندارد.

نخستین اجتماعی که آدمی در آن بار می آید تا زیستن در جامعه بشری و همیاری و همزیستی با انسان های دیگر را به اقتضای فطرت بشری فراگیرد، خانواده است. یعنی نخستین هسته پیدایش اجتماع، چون جامعه بشری را به پیکری واحد تشبیه کنیم، خانواده را می توانیم نخستین سلول پدیدآورنده آن بدانیم.

به اعتبار این فلسفه وجودی، اندیشمندان می گویند: خانواده هم مکتب شایسته پرورش انسان و اجتماعی شدن اوست، هم پناهگاه و مأمن او تا سختی های زیستن در اجتماع بشری و مراوده و معاشرت و ارتباط با انسان های دیگر را با دستیابی به ابزارها و امکانات لازم که در نهاد خانواده است و دیگر اعضای خانواده در دسترس او می گذارند، تاب آورد. با این همبستگی اخلاقی و حقوقی، احساس وظیفه بیش از خواست و نیاز جنسی در روابط زن و مرد اهمیت می یابد و با این انگیزه است که زن و مرد می توانند عشق را با اخلاق درآمیزند تا محیط مساعدی برای رشد جسمانی واعتلای معنوی و اخلاقی فرزندشان فراهم آید.

ماهیت خانواده به گونه ای است که احساس و عاطفه در آن حرف اول را می زند و چنان که یک صاحب نظر می گوید: «طبع خانواده با حقوق و احکام آمرانه چندان سازگار نیست» و قانون در ایجاد نظم خانوادگی تأثیر اندک دارد؛ حال آن که درهای خانواده همیشه به روی ارزش های دینی و

www.takbook.com

www.takbook.com

اخلاقی گشوده است. چون گلزاری که تشنه نور و پرتو آفتاب است، نه تنها از آن رمق و جان می گیرد که حیات و دوام و بقایش بسته به تابش نور است.

دکتر سید مصطفی محقق داماد، در تحلیل ژرفکاوانه اش، موضوعی جالب را مطرح کرده است:

بیشتر واژه های به کار رفته در مورد نهادهای حقوقی در روابط اعضای خانواده به گونه ای است که واژه ویژگی اخلاقی و عاطفی دارد، چنانکه واژه صداق مفهوم صدق و صفات را دربردارد یا این که «نحله» مفهوم اخلاقی هدیه دادن به همسر را برمی تابد.

وی در «حقوق خانواده» با اشاره به این که عقد نکاح در اسلام صرفاً یک قرارداد حقوقی نیست، بلکه پیمانی عاطفی، اخلاقی و حقوقی است، آورده است: حکمای باستان به نقش اصلی و محوری عاطفه و اخلاق در تنظیم کانون خانواده توجه کرده اند، رخنه دولت را به این سرای مردمی زیانبار و خطرناک دانسته اند و در بخش بندی حکمت عملی، تدبیر منزل را از سیاست مدن جدا کرده اند تا مرز قاطع و طبیعی میان دولت و خانواده نمایان شود.

به گفته محقق، دراین جداسازی، حق با حکماست، زیرا تجربه نشان داده است که دولت ها، بخصوص دولت های سکولار، هرگاه خواسته اند به استناد قوانین خودساخته، خود را به خانواده تحمیل کنند، به آن آسیب زده اند. ناگزیر، به ویرانی کمربسته اند تا مانع خودکامگی و قدرت نمایی شان را ازمیان بردارند یا این که به ساختن چارچوب بیرونی آن بسنده کرده اند تا مشکل دلخواه را به آرامی مستقر سازند. اما قوانین برگرفته از ادیان الهی که مبتنی بر اصول و مبانی اخلاقی است، به گونه دیگری است.

حکیم، شیخ الرئیس ابوعلی سینا، در رساله ای به منظور تشریح جایگاه و اهمیت خانواده و ارکان آن [تدابیر المنازل یا السیاسات الاهلیه (یک بار هم با عنوان «فی السیاسه المنزلیه» چاپ شده است)] و چگونگی روابط میان زن و شوهر و همچنین پدر و مادر و فرزندان، تصویری روشن از خانواده مطلوب برای تربیت فرزندان شایسته که اساس پدیدآمدن جامعه صالح است، ترسیم کرده است.

ابن سینا در تبیین هدف های خانواده مطلوب مبتنی بر موازین اخلاقی و عاطفی دین محور، بر ۳ انگیزه اقتصادی، اجتماعی و همچنین محبت و آرامش تأکید کرده است. نظر او در توجیه نخستین انگیزه حاکی است: «انسان برای حفظ دارایی خویش و نگهداری آن برای زمان نیازمندی، به مسکن و بیت نیاز دارد و این همسر است که می تواند در این امر شریک و همراه مناسبی برای او باشد.» به گفته ابن سینا، زن شایسته شریک مرد، نگهبان مال او، جانشین او در خانه و امین او در تربیت فرزندان است.»

ابن سینا در «الشفاء الهیات» ازدواج را «برترین رکن مدینه» توصیف کرده و در تبیین انگیزه اجتماعی تشکیل خانواده گفته است: «فرزندی نیاز است تا هنگام ناتوانی و به وقت پیری، یاور پدر و مادر باشد و نسل ایشان را تداوم بخشد و یاد ایشان را پس از مرگ زنده بدارد.»

به گفته ابن سینا، سکون و آرامش درونی هم در سایه ازدواج و گزینش همسر پدید می آید و این نکته، چنانکه دکتر مصطفی محقق داماد می گوید، به روشنی مبین تأثیرپذیری ابن سینا از قرآن است.

نکاتی که در امر ازدواج باید رعایت شود، به نظر ابن سینا، به این شرح است:

▪ قانونی شدن

نخستین امری که باید از سوی قانونگذار به صورت قانون و سنت درآید، ازدواج است و با مشروع شناخته شدن ازدواج، هرگونه ارتباط جنسی خارج از محدوده ازدواج، نامشروع شناخته خواهدشد.

▪ تشویق و تحریض

مدیران امور مدینه باید مردم را به ازدواج تشویق و دعوت کنند.

▪ علنی بودن

ازدواج باید آشکار و علنی باشد، زیرا این امر از بروز تردید در نسبت و نیز اختلال درانتقال میراث اشخاص پیشگیری می کند.

به گفته محقق داماد، این نکته در نصوص نبوی نیز آمده است: «اعلنوا النکاح ولو بالدف» یعنی، نکاح و ازدواج را حتی با نواختن دف، آشکار سازید.

▪ ازدواج، پیمان محکم و استوار

ازدواج باید پیوندی همیشگی و مستحکم باشد و در معرض تزلزل و بی ثباتی قرارنگیرد؛ چنانکه قرآن مجید نکاح را میثاق غلیظ توصیف کرده است (حقوق خانواده- ص۱۷۰).

▪ ضرورت رشد عقلانی و جسمانی

ابن سینا سن معینی برای ازدواج توصیه نکرده، بلکه گفته است: زمان مناسب وقتی است که فرد به بلوغ جسمی و رشد عقلی برای اداره زن و

www.takbook.com

www.takbook.com

فرزند برسد و ازنظر اقتصادی، شغل و درآمد لازم را برای معاش خانواده داشته باشد.

▪ تأکید بر زندگی مستقل

ابن سینا توصیه کرده است که وقتی فرزند با شغل خویش درآمدی به دست آورد، تدبیر آن است که ازدواج کند و از خانواده اش جدا شود.

شیخ الرئیس ابوعلی سینا برای تدبیر خانواده اصولی دارد که دکتر محقق داماد در پژوهش های خود آنها را تبیین کرده است.

▪ احترام مرد

ابن سینا با استناد به آیه «الرجال قوامون علی النساء» (قرآن مجید، ۴/۳۴) گفته است: در روابط زوجین، ریاست خانواده با شوهر است. زیرا اگر شوهر تحت سیطره و اطاعت زن قرار گیرد، خانواده به سبب احساسی بودن زن و پیروی از هوی و هوس، به تباهی و فساد کشیده خواهدشد. لذا به نظر او، هیبت مرد لازم است و مقصود از هیبت آن است که مرد در برابر همسر و فرزندان از احترام لازم برخوردار باشد و هیچ کس او را کوچک نشمارد.

به گفته ابن سینا، مرد برای داشتن هیبت، باید احترام خود را درخانه با مراعات و مروت حفظ کند، به وعده های خود پایبند باشد و از وعده های تحقق نیافتنی بپرهیزد.

▪ تکریم همسر

به نظر ابوعلی سینا، شوهر باید همسر خود را تکریم نماید و اگر بخواهد زن را به حسن رفتار و رعایت حرمت خویش وادارد، راهی جز این ندارد و با تهدید و اجبار نمی تواند به این هدف دست یابد. زیرا وقتی زن کرامت خود را ببیند، در حفظ و تداوم آن می کوشد و از زوال آن می ترسد.

ابن سینا در تبیین آنچه سبب تکریم زن می شود نیز ۳ نکته مهم را به این شرح مورد توجه قرارداده است:

▪ دادن زینت نیکو به همسر

به گفته ابن سینا، با توجه به طبع زن و علاقه اش به زینت، مرد باید باتوجه به وضع ظاهری وی، به شخصیت زن احترام بگذارد.

▪ حفظ حجاب زن

ابن سینا با استناد به دستور شریعت اسلامی، رعایت ستر و پوشیدگی زن از بیگانگان را از ضرورت های تکریم و احترام زن دانسته و بر آن تأکید کرده است.

▪ پرهیز از برانگیختن حسادت زن

ابن سینا، مرد را از توجه داشتن به زنی غیر از همسر خود و تحسین و تمجید او نزد همسرش برحذر داشته و گفته است این رفتار با هیبت مرد که رکن خانواده است، منافات دارد و سبب بروز نفرت و خصومت میان زن و شوهر می شود. از این رو، سعادت خانواده و ضرورت پیروی از فضائل اخلاقی حکم می کند که شوهر از این شیوه رفتار بپرهیزد.

▪ اهمیت اشتغال زن

ابن سینا در «تدابیر المنازل» به مسأله اشتغال زن نیز پرداخته و گفته است: زن اگر بیکار باشد، از نظر اخلاقی به بیراهه کشیده می شود، احساس پوچی و بیهودگی می کند و خود را با کارهای لغو و بیهوده مشغول می سازد؛ از این رو، مرد باید همسرش را به امور مهمه مشغول سازد.

نکته مهم دیگر در نظرات ابن سینا چگونگی خروج زن از خانه است، او در این باره گفته است: «در تربیت اسلامی، خروج زن از منزل باید با توافق همسرش باشد و این توافق ممکن است همراه با قرارداد ازدواج حاصل شود، در غیر این صورت، اگر شوهر خروج بی اجازه را با مصالح خانوادگی منطبق نبیند، می تواند از آن جلوگیری کند.»

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=278178

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

احساس خوشبختی کنید

تمامی زوج های جوان انتظار دارند که بعد از ازدواج همچنان روابطشان گرم و صمیمی همانند سابق باقی بماند. این اتفاق برای تعدادی از زوج ها خواهد افتاد و هیچ گونه رمز و رازی وجود ندارد بلکه آنها به سادگی یاد گرفته اند که زمان را برای همسر خود اختصاص داده و در آن زمان به او کاملاً توجه داشته باشند. به یاد داشته باشید این کار را باید هر روز انجام دهید و اگر تنها بعضی اوقات این گونه رفتار کنید مطمئناً جواب نخواهید گرفت.

حقیقت این است که ازدواج و ادامه زندگی مانند یك باغ بزرگ است، اگر شما به این باغ عشق ، محبت و علاقه نشان دهید مانند این است که آن باغ نور خورشید و باران کافی داشته و سرشار از شکوفه های زیبا و رنگارنگ می شود که شما از دیدن آن لذت می برید و احساس خوشبختی می کنید.

خبر خوبی که در این زمینه وجود دارد این است که در هر ارتباطی به ویژه در ارتباط بین زن و شوهر قدم های ساده، کوچك و شاید از نظر بعضی ها بی اهمیت می تواند نتایج بزرگی را دربر داشته باشد. در اینجا چند روش ساده وجود دارد که به شما کمك می کند عشق را همیشه در زندگی زنده و سبز نگه دارید.

● حداقل روزی یك بار از او تشکر کنید

مطمئناً از همه (دوستان ، اقوام و ...) وقتی برای شما کوچکترین کاری انجام می دهند تشکر می کنید. اما آیا برای کارهایی که او برایتان انجام می دهد نیز همین کار را می کنید؟ اگر هنگامی که صبح از خواب بلند شدید و دیدید که همسرتان صبحانه را برایتان آماده کرده است، از او تشکر کنید. اگر همسرتان بدون این که از او خواسته باشید زباله ها را بیرون ببرد حتماً به خاطر کارش از او قدردانی کنید. حتی با یك کلمه ساده مانند: متشکرم .

هیچ وقت فکر نکنید که او وظیفه اش را انجام داده است و احتیاجی به تشکر نیست.

● همسرتان را ستایش کنید

همسر خود را برای انجام دادن کارهای هرچند کوچك و جزیی ستایش کنید. اگر او یك کار جزیی و کوچك را به نحوی انجام می دهد که شما دوست دارید مثلاً خیلی خوب املت درست می کند یا هنگامی که نیمرو درست می کند می داند به چه اندازه زرده اش سفت یا شل باشد از او قدردانی کنید به ویژه هنگامی که در جمع دوستان یا اقوام هستید کارهای خوب او را یادآوری کنید و از او تشکر کنید.

● به او محبت کنید هرچند کوچک

مطمئن باشید کارهای خوبی که شما انجام می دهید به خود شما باز خواهد گشت.

هنگامی که شما به او فکر می کنید و ملاحظه او را می کنید مطمئن باشید که او نیز این احساس را نسبت به شما پیدا خواهد کرد. برای او دسری را درست کنید که دوست دارد یا برای او ایمیل و یا کلیپی را بفرستید که می دانید دوست دارد. شام مورد علاقه اش را درست کنید سعی کنید از کارهای معمول و روزمره بپرهیزید و کاری تازه و نو ارائه دهید. مثلاً یك روز را بدون این که او متوجه شود برایش مرخصی بگیرید.

● به قول هایتان عمل کنید

عمل نکردن به حرف هایی که می زنید، اتحاد و یکپارچگی را در این ارتباط از بین می برد و همچنین باعث می شود تا همسرتان دیگر به شما اعتماد نکند. بنابراین بهتر است به جای قول دادن به او بگویید که به من اجازه بده کمی راجع به این موضوع فکر کنم.

www.takbook.com

www.takbook.com

سعی کنید در تجربه های یکدیگر شریك شوید

به او نشان دهید چه چیز و چه کاری شما را خوشحال می کند و شما از انجام دادنش لذت می بردید و به او اجازه دهید تا او نیز در این کار با شما شریك شود و آن را تجربه کند. این کار به هر دو نفر کمك می کند تا انعطاف پذیرتر از قبل باشند. ممکن است شما مجبور شوید به یك مسابقه ماشین سواری بروید در حالی که به آن علاقه ندارید و او نیز مجبور باشد با شما به یك نمایش تئاتر بیاید اما در اینجا شما تجارب و علاقه تان را با یکدیگر تقسیم کرده اید.

بنابراین سعی نکنید در قدم اول با او مخالفت کنید شاید حتی در این تجربه جدید شما نیز دریابید که به آن علاقه پیدا کرده اید.

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=252838

vista.ir
Online Classified Service

احساس مسئولیت در زندگی مشترک!

چرا مردان در برابر تقسیم قدرت، مقاومت بیشتری از خود نشان می‌دهند؟

انسان‌ها با باورهای‌شان زندگی می‌کنند باورها در طول عمر، شکل گرفته و ساخته می‌شوند باورهای ساخته‌شده از بدو تولد تا ۵ سالگی، از اهمیت حیاتی برخوردار هستند. چون در این دورهٔ ۵ ساله، کودک به مادر و اطرافیان وابسته بوده و هر چه از مادر و اطرافیان بروز می‌کند، از راه شنیدن، دیدن، لمس کردن عملکرد و چه ناظر بر رویدادها و امور جاری زندگی، رسم‌ها، سنت‌ها، آداب، عادت‌ها، مذهب و مراسم مربوط به آنها و ... به‌طور کلی همهٔ امور و جریان‌ها را حقیقت محض پنداشته و همه را بی‌کم و کاست و به‌طور دقیق ضبط می‌کند. این نوارهای ضبط‌شده در تمام طول زندگی وجود دارند و هیچ‌کس نمی‌تواند آنها را از مغز خود پاک سازد. این نوارها، دارای نفوذی بسیار قوی بوده و همیشه آمادهٔ باز نواخته شدن در تمام طول عمر می‌باشند.

باورها و اعتقادهای ۵ سال اول زندگی، بسیار مهم هستند، چون باورهای بعدی تحت‌تأثیر باورهای اولیه قرار می‌گیرند. در بسیاری از انسان‌ها، باورهای اولیه، بدون تغییرهای اساسی، راهنما و الگوی آنان در تمام طول عمرشان می‌گردد.

بسیاری از ما، تحت‌تأثیر باورهای اولیه قرار می‌گیرند. در بسیاری از انسان‌ها، باورهای اولیه، بدون تغییرهای اساسی، راهنما و الگوی آنان در تمام طول عمرشان می‌گردد.

بسیاری از ما، تحت‌تأثیر گفتار، کردار و تلقین‌های منفی مستقیم یا غیرمستقیم مادر، پدر و اطرافیانمان ... از کودکی یاد می‌گیریم که: "من بد هستم". "من شانس زندگی خوب را ندارم". "من دوست‌داشتنی نیستم". "در زندگی هیچ‌چیزی نمی‌شوم". "من همیشه اشتباه می‌کنم".

www.takbook.com

www.takbook.com

"زندگی سخت"، "دشوار و بی‌رحم است" و ... متأسفانه، این باورها به‌صورت تصویر ذهنی منفی در بسیاری موارد و در بسیاری از انسان‌ها تا آخر عمر باقی می‌ماند. به‌عبارت دیگر، نحوهٔ تفکر آدمی و بسیاری از ویژگی‌ها، اعتقادها و باورها، حتی خوش‌بینی و بدبینی‌ها علاوه بر عامل‌های ارثی، تحت‌تأثیر فرهنگ حاکم بر جامعه و تلقین‌ها و الگوهای خانواده و اجتماع می‌باشد.

▪ در شکل‌گیری بینش، شخصیت و باورهای انسانی، عامل‌های اصلی عبارت هستند از:

۱) عامل‌های ارثی (تأثیرهای بیولوژیک): شامل میزان هوش، استعداد توانائی‌های ارثی، رنگ پوست و مو، کوتاهی و بلندی قد شکل ظاهر و ...

۲) عامل‌های اکتسابی (تأثیرهای اجتماعی): شامل فرهنگ حاکم، سنت‌ها، رسم‌ها، ادب، عادت‌ها، دین، آیین، رابطهٔ پیچیدهٔ اجتماعی و ...

دختران، پسران، زنان و مردان با توجه به برنامه‌ریزی ذهن‌شان در طول زندگی، تجربه‌های متفاوتی را از زندگی و اجتماع خود کسب می‌کنند و با شرایط مختلفی روبه‌رو می‌شوند، درک این تفاوت‌ها، برای عموم به آسانی و به راحتی قابل فهم نیست.

قبل از این‌که مردی، زن بگیرد و یا دختری شوهر کند، شخصیت و بینش هر یک از آنان تحت‌تأثیر داشتن، تجربه‌ها، باورها، اعتقادها و عادت‌های خویش، رشد یافته و شکل گرفته‌اند. زن و شوهر یا اجراء مراسم مذهبی به عقد هم درآمده و به‌صورت رسمی شریک در غم و شادی یکدیگر شده و زندگی مشترک را شروع می‌کنند.

در گذشته به علت اینکه زن، جنس یا شهروند درجهٔ دو محسوب می‌شد، مجبور بود از شوهرش اطاعت کند و تداوم زندگی مشترک با رضایت مرد امکان‌پذیر بود؛ بنابراین، با توجه به فرهنگ حاکم بر خانواده و محیط اجتماع، به دختران از کودکی یاد می‌دادند که در خانواده تحت نفوذ پدر و برادران قرار داشته باشند و پس از ازدواج هم، تحت‌نفوذ، تبعیت و سلطهٔ شوهرشان قرار بگیرند. در این شرایط بود که پدر، نسبت به همسر یا همسران و دختران، برادران نسبت به خواهران و شوهر نسبت به همسر یا همسران خود، تحت‌عنوان سرپرستی، حق ارشاد و راهنمائی، تنبیه و در واقع حق مالکیت آنان را داشتند، به‌طوری که در صورت بروز هرگونه خطا از طرف جنس مؤنث، نسبت به ارشاد، تنبیه و آزار آنان اقدام می‌کردند و حتی در صورت بروز خطائی بزرگ به‌ویژه در مسئلهٔ ناموسی و خیانت به شوهر، به‌راحتی و بدون هیچ ترحمی تصمیم به کشتن او می‌گرفتند. البته این فرهنگ سنتی و اینگونه رفتارهای قدیمی، در بسیاری از منطقه‌های دورافتاده و در بسیاری از کشورهای عقب‌مانده و سنتی، کماکان رایج می‌باشد.

امروزه در کشورهای پیشرفته، تداوم زندگی مشترک، بستگی به داشتن تفاهم لازم بین زن و مرد و پذیرش همدیگر و رفع نیازهای احساسی، عاطفی مالی، جنسی حمایتی، استقلالی و ... دارد.

امروزه دنیای پیشرفته، برابری حقوق زن و مرد در موارد اجتماعی، حقوقی، قضائی و سیاسی را تأکید می‌کند. زنان برای خروج زن و مرد، به شدت استقبال می‌کنند. ولی بیشتر مردان، با توجه به اعتقادهای اولیه و کودکی و باورهای حاکم بر فکرشان، برابری حقوق زنان یا مردان را منطقی نمی‌دانند و به‌طور کلی پذیرای اینگونه مطلب‌ها نیستند. برای این گروه از مردان، غیرقابل قبول است که قدرت خود را با همسرشان تقسیم کنند و به‌صورت برابر در کنار هم باشند. در صورتی‌که تحت هر شرایطی، برخلاف باورها و اعتقادهایشان به ظاهر و در حرف، طرفدار حقوق زن (فمینست) هر باشند، در عمل در مقابل از دست دادن حقوق مردانگی، مقاومت تعصب‌آمیز از خود نشان داده و خود را قربانی بی‌گناه به حساب می‌آورند. این گروه، بدون اینکه خود متوجه باشند. تحت‌تأثیر باورهای خود، در مقابل با حادثه‌ها و رویدادهای جاری، مطلب‌کارانه و کینه‌توزانه با مسئله‌های زناشوئی و مشترک برخورد می‌کنند؛ حتی در این راستا ممکن است خود را در برج عاج انزوا و تنهایی، زندانی کنند، از اینکه دیگران رعایت و احترام لازم را نسبت به عملکرد آنان ندارند، ناراحت هستند. تا زمانی‌که هر فردی باورهایش را تغییر ندهد، رویهٔ خود را به‌طور عمیق عوض نکند و فکرهای منفی و اندیشه‌های استرس‌زا را رها نکند و خود را از احساس قربانی بودن و درک نشدن، دور نسازد، دچار درد و رنج بزرگ و کشمکش‌های درونی خواهد بود.

در طول قرن‌ها، مرد به نگهداری از خانواده و تصمیم‌گیری در همهٔ موارد، می‌پرداخته است. این امر به‌عنوان حس مسئولیت و وظیفه، به‌صورت یک واقعیت از پدر به پسر منتقل شده که پسر در تداوم آن می‌کوشیده است. همان‌قدر که باورهای غلط مرد برای داشتن زندگی مشترک مطلوب و بالنده، مخرب و ویران‌کننده است. باورها و اعتقادهای منفی و غلط زن هم برای زندگی مشترک، دردناک، عذاب‌آور و ویرانگر خواهد بود. برای نمونه، اگر دختری در خانوادهٔ مادرسالاری تربیت یافته و بزرگ شده باشد، بدون این‌که خود متوجه باشد ویژگی‌های مادرش را کسب می‌کند تحت‌تأثیر باورهایش، خود را در نقش مادر و شوهرش را در نقش پدرش می‌بینند و در زندگی مشترک همانند مادرش و به غلط با حساس برتری و بدون اینکه تجربه آگاهی‌های لازم را کسب کرده باشد و تخصص لازم را داشته باشد. در همه چیز اظهارنظر کرده و با اصرار و تأکید، سعی می‌کند باورها و نظرهای خود را به کرسی بنشاند و شوهرش و دیگران را وادار به اجراء آن کند. همین زن در مقابل تقسیم قدرت و نفوذ شوهرش، بسیار مقاومت

www.takbook.com

www.takbook.com

کرده و تلاش می‌کند که شوهرش را به هر قیمت که شده تابع عقیده‌های خود سازد. تداوم این رویهٔ غلط، مرد را از زندگی مشترک بیزار کرده و فراری می‌دهد.

به‌طور کلی، همسران با پذیرش ویژگی‌های همدیگر و انعطاف‌پذیری دوجانبه و متقابل، علاوه بر اینکه باعث بهبود رابطهٔ زناشوئی می‌شوند، ازدواج‌شان هم، همواره شیرین و دلچسب و برنده ـ برنده پیش خواهد رفت. بنابراین ایجاد تعادل، توازن، مصالح و احترام متقابل بین زن و شوهر، شرط ضروری برای تداوم زندگی مشترک امروزی است.

برای داشتن زندگی مشترک مطلوب، در انتخاب همسرتان به‌طور حتم به شرایط حاکم بر فرهنگ خانوادهٔ او توجه فرمائید که مشابه شرایط فرهنگی خانوادهٔ خودتان باشد؛ به این معنی که اگر در خانوادهٔ مادرسالار یا پدرسالار بزرگ شده‌اید، همسرتان هم در شرایط مشابه بزرگ شده باشد نه برعکس آن، تا کمتر دچار مسئله‌ها و مشکل‌های حاد و دردناک شوید. جالب اینجا است که بدانیم: پس از آشنائی یا شروع زندگی مشترک، این زنان هستند که برای اولین‌بار، مشکل‌های زناشوئی را مطرح می‌کنند. در صورتی‌که به‌طور معمول شوهران به غلط سعی می‌کنند از مطرح کردن مشکل‌ها و مسئله‌ها پرهیز کنند و یا از آنها بگریزند. این مورد شامل تمام دوستی‌ها و ازدواج‌ها اعم از محکم یا متزلزل می‌شود!

همه می‌دانیم که جامعه پویا بوده و همواره در حال تغییر و دگرگونی است. در حالی‌که اندیشه‌های بیشتر انسان‌ها. در اسارت اعتقادها و باورهای گذشته، در جا زده و در مقابل دگرگونی‌ها به شدت مقاومت می‌کنند. حتی بسیاری از انسان‌ها نمی‌توانند خود از چارچوب باورهای ساخته‌شدهٔ ۵ سال اولیه، آزاد سازند. فقط افرادی که مغز پویا و هدف‌های بزرگی دارند، می‌توانند فکرها و اندیشه‌های خود را با شرایط روز دگرگون کرده و آگاهانه باورهای جدیدی برای خود بسازند.

بنابراین بیشتر زنان و مردان، اسیر باورهای مثبت یا منفی خویش هستند و در برخورد با رویدادهای زندگی مشترک، در چارچوب باورهای خود که بیشتر آن‌ها کهنه، غلط و منفی هستند، عمل می‌کنند.

طبیعی است دیدگاه‌ها، بینش‌ها، احساس‌ها، عملکردها، عادت‌ها و واکنش‌های شما با همسرتان متفاوت باشد، بدون اینکه به‌طور لزوم حق با یکی از شما باشد باز هم طبیعی است که هر یک مرتکب این اشتباه شوید و فکر کنید که مسئولیت اختلاف‌های موجود زناشوئی به‌عهدهٔ همسرتان است که مطابق باورهای شما عمل نمی‌کند. با آگاهی بیشتر است که درمی‌یابیم تفاوت‌ها و حتی تضادهای رفترای و عملکردها و واکنش‌های زن و شوهر به خاطر لجباری با همسر نیست، بلکه آنان با توجه به باورها و عادت‌های گذشتهٔ خود در برابر مسئله‌ها و رویدادهای زندگی مشترک واکنش نشان می‌دهند و هرکدام به تصور اینکه تفکر و عملکردشان درست بوده و حق با آنها است، بر واکنش و عملکرد خود تأکید می‌کنند و در پی تغییر ویژگی‌های دیگری برمی‌آیند و به‌نظر خود سعی می‌کنند به‌جای خود دیگری را اصلاح کنند تا زندگی مشترک نجات یابد. در واقع، هر کدام ناآگاهانه تلاش می‌کنند که از خیابان بن‌بست عبور کنند چرا که دیگری را تغییر دادن، آن هم به زور، اجبار و فشار چیزی در حد محال است.

با پذیرش اینکه در بروز مسئله‌ها، اختلاف‌ها و مشکل‌ها، زن و مرد هر دو نقش دارند، آن هم به‌علت نبود. علم و آگاهی از نیازهای خود و همسرشان، اینکه چگونه می‌توان نیازهای خود و همسر را بر مبنای درست، برطرف نمود، اینکه برای رفع مشکل‌ها به‌جای پذیرش نظریهٔ اطرافیان و تحت‌تأثیر آنان قرار گرفتن، می‌بایست از متخصصان و کارشناسان خبره استفاده کنند، اینکه به تفاوت‌های احساسی و جسمی آگاهی یافتن و این که هر دو به شخصه، مسئولیت ناآگاهی‌های خود را به‌عهده بگیرند تا هر دو آمادگی پیدا کنند که خود را در مسیر تغییر و اصلاح قرار دهند.

اگر بتوانیم به کمک کارشناسان خبره، خود را از اسارت باورهای منفی، منسوخ و غلط گذشته رها سازیم و بتوانیم ارتباطهای درست و منطقی با همسر خود برقرار کنیم، بتوانیم تعادل و توازنی درست بین زن و شوهر ایجاد کنیم، می‌توانیم گرایش و مراجعه به همسر را در خود افزایش بدهیم و احساس همدلی، دوستی عمیق‌تر و پایدارتر داشته باشیم. با وجود اختلاف‌نظرها و سلیقه‌ها و تفاوت‌ها. دیدگاه‌های همدیگر را پذیرفتن و به آن تفاوت‌ها احترام گذاشتن و به‌جای انتقاد و تحقیر، همدیگر را تحسین کردن و مورد ستایش قرار دادن، می‌توان مطمئن شد که زندگی مشترک موفق، شاد و پرطراوتی در راه خواهد بود.

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

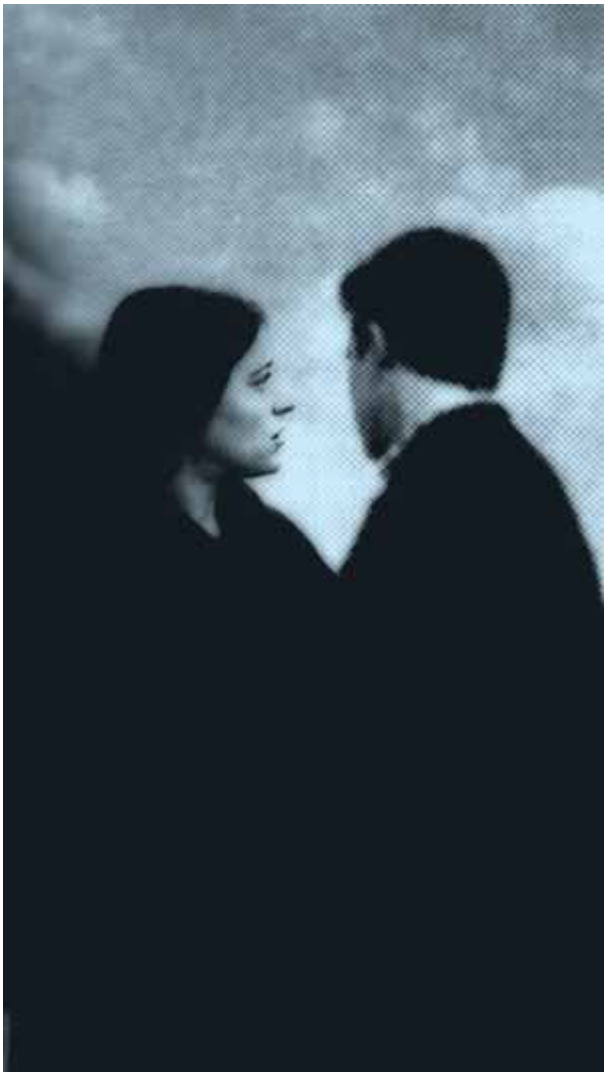
http://vista.ir/?view=article&id=254314

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

احساسات منجمد شده و اشک های مقدس



قرن هاست که مردها با دنیای احساسات و عواطف بیگانه بوده اند ، قلمروی که زن ها در آنجا شکفته و بالنده می شوند . این در حالی است که مردها می بایست در احساس نکردن و بی حس شدن یک استاد تمام عیار می شدند تا زنده بمانند . زیرا چنانچه سرشار از عشق و لطافت و ظرافت بودند چگونه می توانستند با دستان خالی با مرد قوی هیکل دیگری که چشم به خانه و غذا و یا زنشان دوخته بجنگند و ستیز کنند ؟ چنانچه به خود ترس راه می دادند ، چگونه می توانستند با حیوان وحشی که با سرعت تمام به آن ها نزدیک می شود روبرو شوند ؟

چنانچه به احساسات قلبی خود گوش می دادند ، چگونه می توانستند در نقش یک سرباز به فرمان و دستورات ارشد خود گوش دهند و نارنجک و یا بمبی را در روستایی بیندازند که می دانند مردم بی دفاع زیادی کشته خواهند شد ، اما اگر این فرمان را اجرا نمی کردند خودشان کشته می شدند . در چنین وضعیتی چگونه باید به خودشان اجازه می دادند که اضطراب و درد و رنج را به خود راه دهند و احساس گناه کنند و ناراحت باشند .

اوضاع در قرن بیستم تفاوت چندانی نکرده است . تجارت و بازرگانی و دنیای کار درست به مانند میدان های نبرد ، همان اندازه معیوب ، غیراخلاقی و خشن و بی رحم است . به مردهایی که خشن و نترس اند پاداش داده می شود و چنانچه لطیف ، ظریف و احساساتی باشند تحقیر می شوند . چنانچه از خودشان ترس نشان دهند دیگر مورد احترام نخواهند بود . سلاح های نبرد تغییر یافته اند اما قوانین بازی همان قوانین همیشگی اند .

این بهایی است که مردها برای مردانگی و مرد بودن خود می پردازند . سرد و کرخت و بی احساس بودن همان حسی است که از آن ها انتظار می رود تا نشان دهند مرد هستند . دو راهی که بر سر آن قرار دارند نیز همین است . محال است بتوانند شجاع و نترس باشند و احساس ترس ، شرمندگی ، ندامت و پشیمانی را در خود بکشند بی آنکه همراه آن ها ، قابلیت های عشق ورزیدن ، شادمان بودن و مهربان بودن ر از دست ندهند . به همین دلیل است که در دنیای امروز ، مردان بسیاری در نوعی از حالت یاس و سرخوردگی پنهانی و قلبی مملو از احساسات یخ زده زندگی می کنند که نمی توانند این احساسات را تخلیه کنند .

آری این ها واقعیات دردناک و تلخ دنیای مردانه هستند که اغلب هیچ زنی توانایی درکشان را ندارد و همیشه برایشان مبهم بوده است .

و به همین دلیل است که زن ها از رفتارهای سرد مردها این گونه برداشت می کنند که آن ها را دوست ندارند و هیچ وقت نمی توانند حدس بزنند که مردها با دقت هرچه تمام رازی را از آن ها پوشیده و مخفی نگه داشته اند .

چنانچه مردها با خودشان صادق باشند و نگاهی به درون شان بیندازند ، زخم های روحی و روانی را که از مردانگی خود به ارث برده اند ، همان زخم های کهنه ای که آن ها را از احساس شادمانه زیستن که استحقاقش را دارند بازداشته اند ، خواهند دید . روبرو شدن با زخم ها و درد و رنج ها و احساسات یخ زده ی درون قلبشان مستلزم شجاعت روحی ، بخشش ، عزاداری و اشک ریختن های بسیار است . چنین باور دارم که تمام

www.takbook.com

www.takbook.com

اشک ها مقدس اند و اشک ها نشان می دهند که یخ های پیرامون قلبمان در حال ذوب شدن است . گریه کردن و اشک ریختن برای مردها کار ساده ای نیست ، اما همین گریه کردن می تواند بخش های گم شده ی وجود مردها را که حتی نمی دانند آن را از دست داده اند به آنان بازگرداند . این موقعیت ها و لحظه ها ، لحظه هایی بسیار مقدس اند ، همانگونه که تولد امری مقدس است .

همانگونه که با تولد هر نوزاد درک و آگاهی و مراقبت های ویژه ی مادر لازم است ، به هنگامی که مردی تمام سعی خود را کرده و کرختی و سردی احساسات خود را پشت سر می گذارد نیز حضور زنی مهربان ، گشاده رو و با احساس لازم است .

www.delsoookhte.blogfa.com

پویا روحی علمداری

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=112491

vista.ir
Online Classified Service

احساسات، نیازها و آسیب پذیری‌ها

برای این که عشق را احساس کنیم ، به احساس نیاز داریم. وقتی نتوانیم با اطمینان خاطر احساسات خود را بیان کنیم، تماس خود را با عشق و شور و نشاط از دست می دهیم.

در حالی که زن ها مایلند بیشتر حرف بزنند و شوهرانشان به حرف های آنها گوش دهند، مردها نیاز دارند که همسرانشان در مقام تعریف و قدردانی از آنها حرف بزنند.

وقتی مرد میل به راضی کردن همسرش را از دست بدهد، احساسات محبت آمیز او خود به خود سرکوب می شود. وقتی زنی نتواند آزادانه و با احساس امنیت خاطر احساساتش را با همسرش در میان بگذارد، او نیز احساسات و عواطف خود را سرکوب می کند. به مرور وقتی زن و شوهر احساسات خود را همچنان سرکوب می کنند، دیواری به دور قلب خود می کشند. در آغاز می توانیم هنوز عشق و محبت را احساس کنیم زیرا دیوارهای اطراف قلبمان کم ارتفاع هستند و راه قلب ما را به طور کامل مسدود نکرده اند. اما وقتی دیوارها بلند می شوند و راه قلبمان را سد می کنند ، میان ما و احساسات محبت آمیز فاصله ای می اندازند.

برای بازگرداندن شور و شوق عشق باید آجرهای دیوار اطراف قلبمان را یکی یکی خراب کنیم. هرگاه به کمك روش های جدید ارتباطی آجری را برمی داریم، روزنه ای به روی قلبمان گشوده می شود. ناگهان در اندیشه بقیه دیوار فرو می رویم. به کمك برقراری ارتباط صحیح و با قدردانی از کارهای یکدیگر می توانیم مهر و عشق رفته را بازیابیم.

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=10692

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

احساسهای ویران کننده

دکتر «پیروز اسدی» متخصص روانشناس، چند مورد دیگر هم به این فهرست اضافه می کند و می گوید: «هرکدام از ما بارها در زندگی شخصی درمقاطع و زمان های مختلف نظیر این جملات را با خود تکرار کرده ایم و دچار چنین حالت های روحی واحساسی شده ایم. یک صبح از خواب بلند شده و حس کرده ایم انرژی برای شروع یا ادامه نداریم به نظرمان زندگی خسته کننده و بی حاصل آمده و اگر آخرین مهلت پرداختن صورت حساب تلفن یا قسط وام، بردن بچه ها به مدرسه ، آماده کردن سفارش مشتری و... نبود، شاید همان جا در رختخواب می ماندیم ، اما نکته در همین جاست. وقتی به این احساس ها نه می گوییم، غلبه می کنیم و روال عادی زندگی را پیش می گیریم؛ این کار به این معناست که آمادگی تغییر روحیه و شرایط زندگی را داریم. فقط باید یاد بگیریم در همان لحظه که دچار چنین احساس های متناقضی شدیم به آنها مجال بدهیم بگذرند، بی آن که به قدری در این احساس ها فرو رویم که واقعاً افسرده شویم».

به نظر می رسد روانشناسان میان افسردگی با برخی تنش های روحی وعاطفی که در مقاطعی از زندگی بروز پیدا می کنند، تفاوت قایل اند. دکتر پیروز اسدی روانشناس می گوید: «افسردگی زمانی پیش می آیدکه حالت های یأس و ناامیدی ، احساس رخوت و اندوه در شخص دائمی وماندگار شود ودر مراحلی که شدت می گیرد افکاری مثل خودکشی، احساس گناه، بی خوابی و بی اشتهایی شدید فرد را آزار می دهد».

اما اغلب مردم به سادگی در مکالمه ها و ارتباط های روزانه خود با اطرافیان برای توصیف و بیان هر تغییر روحی منفی، کشمکش عاطفی، تنش، ناکامی و اندوه از واژه افسردگی استفاده می کنند.

تأثیر پدیده های نو زندگی صنعتی، مسائلی نظیر بیکاری، شرایط و تنگناهای اقتصادی، برخی معضلات اجتماعی ومشکلات زندگی فردی، گاه به قدری جدی و مبهم است که سبب می شود انسان در حالتی از یأس و ناامیدی اصولاً به توانایی خود برای مقابله با این مشکلات شک کند و براثر عدم آگاهی به زوایای روحی و شخصیتی خود نام هر حالت و دگرگونی روحی و روانی را افسردگی بگذارد، اما متخصصان روانشناسی معتقدند افسردگی بیماری نیست که از امروز تا فردا خود را نشان بدهد. بلکه تداوم علایم مشخصی دریک دوره می تواند روانشناس را به وجود بیماری افسردگی در فرد مطمئن کند. دکتر پیروز اسدی روانشناس می گوید:«این که مدام بگوییم مردم افسرده اند یا درصد زیادی از جامعه دچارافسردگی شده اند یا برای توصیف هر احساس و حالت روحی از اصطلاح افسردگی استفاده کنیم، ما را به جایی نمی رساند. در واقع ما باید برای مردم درباره سلامت روان و این که اهمیت آن نه کمتر بلکه بیشتر از سلامت جسمانی است، حرف بزنیم، زیرا وقتی فردی از سلامت روان برخوردار است حتی در هنگام بروز مشکلی در سلامت جسمانی اش آمادگی و توان رو برویی با آن را دارد واین سلامت روان هم وقتی به دست می آید که انسان با در نظر گرفتن فردیت خود بتواند بین جنبه های مختلف زندگی جسمانی، روحانی، معنوی، اجتماعی وعاطفی اش، تعادل و توازن به وجود بیاورد. دراین صورت حتی اگر گاهی در این روند اختلال و یااشکالی به وجود بیاید، فرد آمادگی مقابله را دارد و آن قدر در آن غرق نمی شود که سرانجام به افسردگی دچار شود».

احساس تعارض و نارضایتی از خود، ریشه بسیاری از حالت های روحی منفی و تنش های فکری و ذهنی است. در واقع بسیاری از وقایعی که به نظر تلخ یا شیرین می آیند، پیامد طرز تلقی و نگرش افراد به زندگی است. برای نرسیدن به آن سطح از بیماری افسردگی که نیاز به درمان را ضروری می کند، تا چه حد تغییر در نگرش به زندگی، انتظارات، خواسته ها ، روابط مؤثر است؟ دکتر «ملیحه حیدرنژاد» متخصص روانشناسی بالینی معتقد است: «اصولاً لازمه داشتن یک زندگی شاد و با آرامش درونی نه مقطعی، سراب گونه و شاد بودن مجازی، نگرش عمیق به خویشتن خویش است.زمانی که خودم را نمی شناسم، نمی دانم چه چیزی مرا شاد می کند و از زندگی چه می خواهم؟ اما زمانی که خودم را شناختم و خلأهای وجودم را پیدا کردم، درصدد پر کردن این خلأها بر می آیم که اصولاً این کار توأم با شادی است آنجاست که وجودم در یک

www.takbook.com

www.takbook.com

تشنگی کامل به طرف سیراب شدن حرکت می کند. برای رسیدن به این نقطه هم فقط یک چیز مهم است و آن این که بدانم «من کیستم؟» بنابراین مابابد بتوانیم فرهنگ خودشناسی را تقویت کنیم. بدانیم در زندگی چه چیزی واقعاً ما را ارشاد می کند یا غمگین وچرا. اگر در گذشته یا در کودکی برخی از نیازهایمان سرکوب شده، حالا به آنها برسیم. نوازش شان کنیم تا شفا پیدا کنند. مدام یا در حال پنهان کردن خلأها و تاول هایی که در زندگی مان به وجود آمده، هستیم یادر حال تسلیم شدن در برابر آنها. در حالی که باید ذره ذره این تاول ها را شناخت وبعد شفا داد، اما متأسفانه اغلب ما این کار را نمی کنیم. می گذاریم این تاول ها بزرگ شوند بعدآنها را سر خانواده و دیگران خالی می کنیم. اگر تصمیم بگیریم زندگی شاد توأم با آرامش و صلح داشته باشیم ابتدا باید از خود شروع کنیم».

اغلب ما در محیط هایی کار و زندگی می کنیم که نیازمان را به داشتن شبکه های حمایتی تأمین نمی کند. این موضوع وقتی حادتر می شود که نمی توانیم بین کار، فراغت، روابط اجتماعی و خانوادگی تعادل به وجود بیاوریم. زمانی که کسی را نداریم که قادر باشد صمیمانه مشکلات و نگرانی هایمان را بشنود یا وقتی که نمی دانیم چگونه باید با سپری شدن هر دوره ای در زندگی نقاط ضعف و قدرت خود راشناسایی کنیم و به برطرف کردن آنها و تقویت نقاط قوت بپردازیم و هر بار انگیزه های تازه ای برای ادامه حرکت پیدا کنیم. در همه این موارد در واقع خود را آماده پذیرش همه حالت های منفی و آزار دهنده روحی، تنش ها، دغدغه ها و چه کنم هایی کرده ایم ، که در نهایت به از بین رفتن سلامت روانی ما منجر می شود. احساس هایی تابه آن حد ویرانگر که حتی انرژی برای شروع روز را نیز از ما می گیرد. از سویی گرایش به گذشته، بویژه یادآوری خاطره های تلخ و آنچه بر ما رفته، ماجراهایی که رخ داده و قضاوت هایی که به نظرمان ناعادلانه درباره ما شده است، بخش مهمی را در زندگی ما به خود اختصاص داده است. دکتر ملیحه حیدرنژاد متخصص روانشناس می پذیرد که خاطرات گذشته را نمی توان عوض کرد: «بویژه آن بخش که در دوران کودکی شکل گرفته است». اما می گوید: «برداشت مان را نسبت به این خاطرات که می توانیم عوض کنیم. این تغییر نگرش و برداشت ناخودآگاه باعث می شودکه فرد غمزده و افسرده در فرآیندی که بر روی ذهن او نیز تأثیر می گذارد، نگاهش را به زندگی عوض کند. حتی با استفاده از انرژی نهفته وجود خود شرایط را تغییر دهد. به جای این که مدام توپ را به دیگران پاس دهد و بگوید تو این کار را کردی و... در یک نگرش مسؤولانه بگوید من به وجود آوردم و حالا باید پس از شناخت خود، خودم را تغییر بدهم».

همه ما باید قادر باشیم در صورت لزوم، قدم های مؤثری را برای حل مشکلاتمان برداریم واین ممکن است پیامد شناخت ما از نیازهای واقعی، خواسته ها و انتظاراتمان باشد.به عقیده دکتر ملیحه حیدرنژاد ما ابتدا با پذیرش اشتباهاتمان باید به این درک و دریافت برسیم که همانیم که هستیم. سپس با خود بگوییم حالا نمی خواهم آدمی باشم که اکنون هستم. به عبارتی این گونه که من هستم، کافی نیست، اما قبل از همه این ها ابتدابابد گوهر وجودی خود را پیدا کرد، نقاط قوت و ضعف خود را شناخت، تا کم کم اعتماد به نفس لازم رادر خود به وجود آورد و سپس یاد گرفت که چگونه زندگی کرده و آن را در مسیر بهتری قرار داد.

فاطمه امیری

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=215553

vista.ir
Online Classified Service

اختلافات در زندگی زناشویی

مردم دنیا به دو دسته تقسیم می شوند؛ عده ای در جستجوی نیمه گمشده خود هستند و عده ای دیگر که این نیمه را پیدا کرده اند. آیا شما جزو افراد خوش شانسی هستید که خوشبختی را با همسرتان قسمت

www.takbook.com

www.takbook.com

کنید؟ چطور زندگی مشترکتان را در مقابل مشکلات حفظ می کنید؟ زندگی مشترک، خوشبختی و کمال برای هر فردی ایده آل است.

البته برای دوام آن باید راه های حفظ این رابطه را به خوبی شناخت. اما این مسیر زیبا گاه فراز و نشیب هایی هم دارد. در ازدواج، تفاهم و درک متقابل، آرمان همیشگی زن و شوهرهاست، اما گاه مشکلات روزمره، جو زندگی را به جر و بحث، ناراحتی، خستگی و بی حوصلگی می کشاند. فقط کافی است کمی فکر کنیم و از آنچه در اختیار داریم، درست استفاده کنیم.

صحبت و گفتگو یکی ازضروریات زندگی زناشویی است. در قالب این ارتباطات کلامی، زن و شوهر می توانند شادی ها و ناراحتی های خود را بروز دهند. اما غالبا شروع صحبت مشکل است و سکوت حکمفرما می شود. به عنوان مثال همیشه آرزو دارید برای سالگرد ازدواج یا تولد، مراسم شاد و جالبی داشته باشید،

اما همسرتان نمی تواند آرزوهای شما را حدس بزند و شما هم از این موضوع آزرده خاطر می شوید. هیچ گاه اجازه ندهید چنین مسائلی روابط صمیمانه زندگی مشترک را تیره کند و دلخوری، جای عشق را در قلب شما بگیرد؛ پس منتظر نمانید و خیلی راحت و در کمال صداقت، خواسته های قلبی خود را به او بگویید.

کار، بچه ها، تلویزیون، درس، دانشگاه ... چقدر وقت برای گفت وگو و صحبت با همسرتان در نظر می گیرید؟ همه ما در روز ساعات زیادی را به کار، مطالعه، رسیدگی به امور بچه ها و... اختصاص می دهیم، اما نباید فراموش کنیم که درخلال این مدت، چند دقیقه ای هم باید برای صحبت با همسرمان وقت بگذاریم. دراین فرصت شیرین باید تمام دغدغه های روزمره راجع به پول، کار، تربیت بچه ها و... را رها کنیم و فقط به خواسته ها و احساسات طرف مقابل گوش دهیم.

به خاطر داشته باشید دراین فرصت طلایی هرگز نباید از یکدیگر ناراحت شوید. اجازه دهید همسرتان درمورد هر موضوعی که دوست دارد ، صحبت کند و یا به اصطلاح با شما درد دل کند . چنین ارتباط متقابلی بسیار ارزشمند است، زیرا باعث می شود زن و شوهر احساس کنند که طرف مقابل کاملا به او توجه دارد. پس چنین فرصت هایی را هیچ وقت از دست ندهید. سرمیز شام، چند دقیقه ای قبل از خواب و یا هر فرصتی را که خود صلاح می دانید، برای این چنین گفت وگوهایی غنیمت بدانید.

یکی از نکات طلایی در زندگی مشترک این است که در مورد تصمیم گیری های مهم، هیچ وقت نباید یکی از زوجین تصمیم نهایی را بگیرد، بلکه هردو نفر باید با همفکری، بهترین گزینه را انتخاب کنند و درنهایت نیز هردو راضی باشند. زن و شوهر در صحبت، اظهارنظر و در کل، احترام متقابل حقوق مساوی دارند و هیچ یک نباید نظر خود را به دیگری تحمیل کند.

● همسرتان را همان طور که هست بپذیرید!

طی چند سال گذشته، طرز تفکر زنان و مردان بسیار عوض شده است. در بسیاری از موارد، زن و مرد تمایل دارند کارهاو رفتارهایشان شبیه طرف مقابل باشد. این امر را بزرگترین علت شکست روابط زناشویی در دنیای امروز می دانند. در واقع می بایست همسرمان را همان گونه که هست بپذیریم، نه اینکه قصد داشته باشیم او را به طور کامل تغییر دهیم. زن و مرد آن قدر با هم تفاوت دارند که گویی هر کدام متعلق به یک سیاره دیگر هستند. روش های برقراری ارتباط، تفکر، ابراز علاقه و... در زنان و مردان کاملا متفاوت است. مردان، موفقیت، استقلال، سود، کارآیی و قدرت را تحسین می کنند و بیشتر به هدف و نتیجه می اندیشند تا روابط افراد. در حالی که زنان طالب تغییر و تنوع، ابراز احساسات، هدیه و روابط صمیمانه هستند. زنان بیش از هر چیز شیفته توجه، گوش کردن، تفاهم، احترام، محبت و علاقه، قدردانی، پذیرش احساسات و تغییرات رفتاریشان از طرف مقابل هستند. تمایلات مردان نیز به گونه ای دیگر است. آنها بیشتر تمایل دارند مورد تعریف و تمجید قرار گیرند، همسرشان به آنها اعتماد کند و او را همان طور که هست بپذیرد بدون اینکه قصد تغییر او را داشته باشد.در این صورت شانس زندگی زناشویی را بالا برده ایم. درک و قبول شریک زندگی مانع از دلسردی، ناامیدی، بغض و کینه می شود به علاوه، این تفاهم و درک مطلوب، باعث می شود تا نیازهای طرف مقابل نیز کاملا تامین شود.

در سایه چنین ارتباطات متقابلی، زن و شوهر یک گام به جلو برمی دارند، در نتیجه خود را برای پیشرفت زندگی آماده می کنند و کوچکترین فرصت ها را برای ایجاد روابطی رضایت بخش و کاملا استوار غنیمت می شمارند.

● چند مورد تهدیدکننده آرامش زندگی مشترک

www.takbook.com

www.takbook.com

برای اینکه زندگی زناشویی موفقی داشته باشید، حتما لازم نیست به دنبال راه حل های طلایی و معجزه بگردید، بلکه می توانید با دور شدن از بعضی دام ها، پایه های مشترک را تقویت کنید. موارد زیر، می تواند روابط همسران را به مخاطره اندازد.

▪ تلویزیون قاتل عشق است و هیچ شکی هم در این موضوع نیست. شام خوردن در هنگام تماشای اخبار و فیلم، دیگر فرصتی برای گفتگو و صحبت همسران با یکدیگر باقی نمی گذارد. اگر می خواهید روابط عاشقانه شما با همسرتان دچار مشکل نشود، از تلویزیون دوری کنید و چند شب در هفته اصلا تلویزیون را روشن نکنید.

▪ سعی کنید شب ها کمی زودتر از سر کار به منزل برگردید. وقتی که خیلی دیر از سر کار برمی گردید، چون خیلی خسته هستید دیگر حوصله صحبت کردن با همسرتان را ندارید.

نگذارید کار، روابط زیبای شما با همسرتان را خراب کند.

▪ درست است که چندین سال از ازدواج شما گذشته است، اما این دلیل نمی شود به ظاهر و نظافت خود بی اهمیت باشید. مطمئنا" شریک زندگیتان به شما علاقه مند است و شما را همان گونه که هستید دوست دارد پس شما نیز نشان دهید که به او علاقه مند هستید و به نظرات و خواسته هایش احترام می گذارید.

▪ بی تفاوتی یکی از بزرگترین دشمنان روابط زناشویی است. منظور از توجه و اهمیت، صرفا" خرید هدیه و دسته گل نیست، بلکه گاهی همسران از نگاه محبت آمیز به طرف مقابل هم دریغ می کنند. این موضوع بیشتر مواقعی واضح می شود که زن یا مرد لباس جدیدی خریده و یا موهایش را مرتب کرده است، اما همسرش هیچ عکس العملی نشان نمی دهد. وقتی ظاهر او به نظرتان زیبا و جذاب آمد، حتما" این مطلب را ابراز کنید.

▪ خانم عزیز یا آقای محترم، تا کی می خواهید دائم مراقب همسرتان باشید، اعمال و رفتار او را زیر ذره بین بگذارید و مرتب در مورد هر موضوعی او را سؤال پیچ کنید. مگر نه این است که پایه های زندگی مشترک بر اعتماد دوجانبه استوار شده است؟ پس با سوءظن و بدگمانی اساس زندگی خود را نابود نکنید.

▪ سکوت یکی از عوامل تزلزل پایه های زندگی زناشویی است. در اغلب موارد، کمبود وقت و بی توجهی به مسائل، باعث حاکم شدن سکوت در منزل می شود. با این حال در بسیاری موارد زن و شوهر با هم صحبت می کنند، اما هیچ کدام به حرف های طرف مقابل گوش نمی دهد. در چنین شرایطی دو نفر باید سعی کنند منظور طرف مقابل را درک کنند.

منبع : پارسی طب

http://vista.ir/?view=article&id=334180

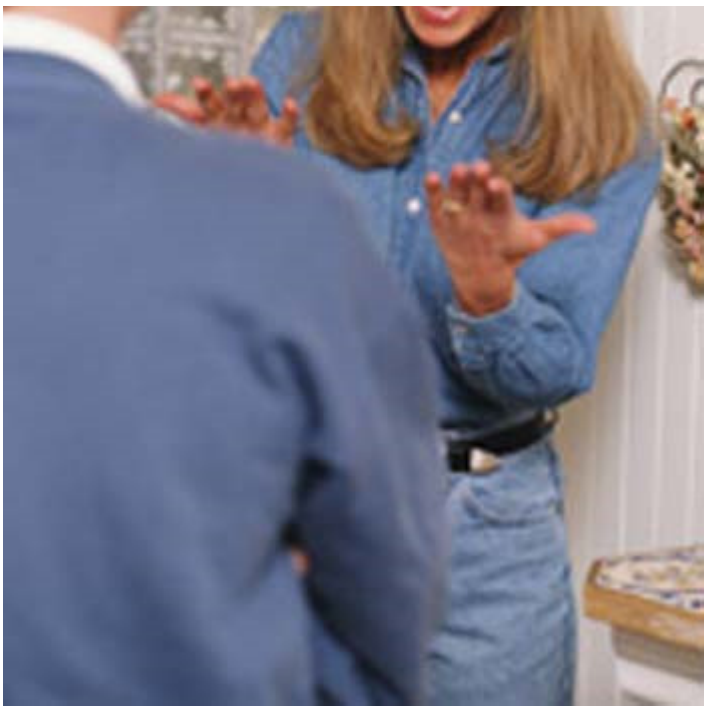
vista.ir
Online Classified Service

اختلافات زن و شوهر و راه حل آن

روان شناسان عقیده دارند که زندگی زناشوئی اصولاً یک نوع نزاع دوستانه است و اختلاف خلقت بین آن دو ایجاب می کند که با یکدیگر پرخاش و نزاع کنند. منتها خداوند حکیم طوری این دو جنس مخالف را با همدیگر جوش داده و بین آن ها الفت ایجاد کرده است که پرخاش ها و تندخوئی ها در برخی از اوقات ثمربخش واقع شده ، نظام خانواده و اجتماع از این راه برقرار می گردد

www.takbook.com

www.takbook.com



از این رو کمتر خانواده ای است که در طول زندگی زناشوئی خود دچار بحران ها زودگذر نشود. غالباً اختلافات جزئی و کلی در اکثر خانواده ها بین زن و شوهر امری است طبیعی که نه تنها به مراحل خطر و بحران شدید و جدائی نمی کشد بلکه دنبال آن یک نوع محبت و سازش پدید می آید و در حقیقت یکنواختی در زندگی را که عامل برخی از گرفتاری های خانوادگی است از بین می برد و از این جهت پیدایش تندخوئی های آرام و لطیف به هیچ وجه جای نگرانی نیست.

▪ دکتر باخ روانشناس نامی آمریکایی می گوید : اگر پرخاش و نزاع اصلاً صورت نگیرد ناراحتی های دو طرفه انباشته و متراکم شده و یکباره بسان کوه آتشفشان منفجر می شود و البته دیگر در این موقع آشتی غیرممکن است یا بسیار بسیار دشوار.

▪ یکی دیگر از کارشناسان امور خانواده می گوید : عدم موافقت ها همیشه جدایی پیش نمی آورد بلکه پیش از ناسازگاری عدم توانایی هریک از طرفین در غلبه بر مشکلات موجب جدایی می شود.

● راه حل اختلافات خانوادگی زن و شوهر

۱) آشنایی و عمل کردن به وظایف و حقوق یکدیگر .

۲) وقتی را برای گفتگو و گوش دادن به صحبتها و احیاناً انتقادهای یکدیگر قرار دادن و هر یک از زن و شوهر بدانند که وقت انتقاد چه موقعی است. در قانون اسلام آمده است که وقتی احساسات خصومت آمیز و عصبانیت زیاد بر وجودتان مستولی است و سخت عصبانی هستید اصولاً از تصمیم گرفتن و از هرگونه انتقاد بپرهیزید.

▪ چنانکه روانشناسان می گویند : روابط زن و شوهر وقتی صمیمانه باشد انتقاد سازنده معجزه می کند . بهترین موقع انتقاد زن و شوهر از یکدیگر هنگامی است که استراحت لازم را کرده باشند ، و به اصطلاح سرحال باشند زن ها باید حتی الامکان سعی کنند انتقاد عملی و زبانی خود را از شوهرانشان در میان اعضاء خانواده بخصوص در حضور افراد فامیل و خویشان مطرح نسازند.

۳) سازش باید دو طرفه باشد نه این که همیشه یکی از دو طرف کوتاه بیاید ، اگر چه سفارش شده است کوتاه آمدن از طرف زن به خاطر داشتن روحیه لطیف و محبت آمیز شروع شود. مرد هم نباید بخاطر داشتن روحیه خشن همیشه پیروز این اختلافات باشد.

۴) اگر خدای ناکرده اختلافات عمیق میشود مطابق پیشنهاد کتاب انسان ساز الهی یعنی قرآن کریم و تأکید روایات ائمه (ع) نمایندگانی از دو طرف جمع شوند و به این مشکل خاتمه دهند.

۵) از دخالت دادن و یا حتی مطلع کردن دیگران از این نزاع ها خودداری شود ف حتی فرزندانم هم نباید متوجه شوند که در روحیه لطیف آن ها مؤثر خواهد بود . ابتدا بچه ها را به منزل اقوام یا همسایه ببرند ، بعد با هم برای حل اختلاف گفتگو نمایند.

۶) در گفتگو سعی شود اختلافات و صحبتهای قبل را به میان نکشند و همدیگر را به این خاطر ملامت نکنند که تو قبلاً چنین و چنان بودی و یا فامیل هایت هم همین طور لجباز بودند.

۷) زن نقش مهمی در بوجود آمدن یا نیامدن این نوع اختلافات دارند خود را باید همیشه نزد همسر زیبا جلوه دهد و مطابق خواسته شوهر آرایش کند و او را از غریزه جنسی اشباع نماید.

۸) این را هر دو به یاد داشته باشند که اولین راه حل آخرین راه حل نیست و از به زبان آوردن کلمه طلاق در خانه خودداری نمایند، وقتی کلمه طلاق به میان آمد بنیان خانواده بلرزه در می آید. همان طور که وقتی طلاق عملی شود عرش خدا به لرزه در می آید.

● نکاتی در تحکیم روابط زن و شوهر

۱) ارتباط کلامی صمیمانه :

www.takbook.com

www.takbook.com

یکی از مواردی که در تحکیم روابط زن و شوهر بسیار مؤثر است ارتباط کلامی و نوع محبت و مبادله کلمات و حرفهایی است که در طول شبانه روز بین زن و شوهر مطرح می شود.

- مصادیق ارتباط کلامی صمیمانه :
  - مزاح و شوخی
  - تمجید و تعریف از یکدیگر
  - با کلمات زیبا همدیگر را صدا کردن

۲) زمانی را برای صحبت کردن برای همسر اختصاص دهید:

همسران پرمشغله اصولاً از محبت کردن غافل می شوند. در نهایت از نظر احساس فاصله ای میان آنها ایجاد می شود و پر کردن این خلاء کاری دشوار است. بهترین راه حل برای جلوگیری از این فاصله ، اختصاص روزانه چند دقیقه برای صحبت کردن و زمانی بیشتر در طول هفته می باشد بویژه وقتی مرد وارد خانه می شود و اگر زن خانه دار باشد بسیار نیاز دارد که شوهرش به حرف های او گوش دهد و مرد هم باید با توجه به حرفهای همسرش گوش دهد نه در حل روزنامه خواندن ،مطالعه یا تماشای تلویزیون این نوعی بی توجهی و بی احترامی به همسر است و این مسئله بظاهر کوچک نقش مهمی در تحکیم روابط زن و شوهر است.

۳) از کنجکاوی بیش از حد بپرهیزید:

اگر احساس کنید که همسرتان رازی را از شما مخفی می کند ، به دنبال یافتن سرنخ به سراغ اوراق خصوصی او نروید . باز کردن نامه های طرف مقابل یا خواندن دفتر یادداشت وی و به سراغ کیف او رفتن نقص مالکیت و حدود او می باشد بگذارید تا او در زمانی که احساس می کند مناسب است حقیقت را به شما بگوید.

- یک روانشناس می گوید :

اگر همسری پس از کشف رازی که شما مخفی کرده بودید عصبانی شود ، به این دلیل است که شما به او اطمینان نکرده اید.

۴) از اعتماد همدیگر سوء استفاده نکنیم:

اغلب همسران از اسرار به عنوان حربه ای علیه یکدیگر استفاده می کنند. یک وکیل به همسر خود گفته بود که با همکارانش مشکل دارد مدتی بعد که آن دو با یکدیگر بحث کردند ، همسرش به او گفت :« می بینی هیچ کس نمی تواند با تو کنار بیاید » این سوء استفاده از اسرار همسر ، اعتماد به همدیگر را کمتر می کند.

۵) نسبت به هم صداقت داشته باشید:

صداقت زیربنای زندگی است و همه صفات عالیه در آن نهفته است . صداقت نهایت شکوفایی عزت و پایه ای در زندگی یک زن و شوهر است. عدم صداقت و دو رویی ، نفاق ، آفت بزرگ خانواده است که زن و شوهر می توانند از روز اول با عهد و پیمان بر این که زیر بنای زندگی شان صداقت باشد ، این آفت را دور کنند.

۶) آراستن خویش برای همسر:

اسلام دین فطرت است و چنین دینی باید به احساسات و عواطف افراد جامعه توجه نماید. هر مرد و زنی در فطرت و سرشتشان زیباپسندی و آراسته گری نهفته است لذا در اسلام بر آراستن خویش و پوشیدن لباس زیبا و استعمال عطر و بوی خوش تأکید زیادی شده است؛ و سفارش شده که زن و شوهر خود را برای یکدیگر بیارایند و ظاهر خود را جذاب و دوست داشتنی نمایند . این عمل علاوه بر احترام به خواست و علاقه طرف دیگر است عفت و پاکدامنی را در جامعه تقویت می نماید.

۷) گذشت در برابر لغزشها :

برای افرادی که مدت ها با یکدیگر زندگی می کنند و در این امور زیادی منافع واحدی دارند سرزدن لغزش و اشتباه و خطا امری عادی و متعارف است. بنابراین لازم است با عفو و گذشت از خطاها و اشتباهات یکدیگر چشم پوشی نمایند و آن ها را به رخ طرف مقابل نکشند. زن و شوهر در برابر کلمات تند و خشنی که احیاناً به خاطر شرایط خاص که برای هر کدام ممکن است پیش آید از طرف مقابل می شنوند باید با متانت و سعه صدر با آن روبرو شوند.

منبع : مرکز خدمات مشاوره‌ای صنعت نفت

http://vista.ir/?view=article&id=275538

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

ارتباط با همسر

▪ از دیگر موارد موثر در ایجاد دلخوری بین زن وشوهر، غیر مستقیم و با گوشه و کنایه صحبت کردن است.

در جایی که انسان می‌تواند به طور صریح سخن بگوید، چرا متوسل به طعنه و کنایه شود ؟در این صورت نه تنها مشکل حل نمی‌شود، بلکه رنجش‌ها عمیق‌تر می‌گردد. وقتی از هم رنجش پیدا می‌کنید و در صدد رفع آن برنمی‌آیید، وقتی اجازه می‌دهید که ناراحتی ها روی هم انباشته شوند ، باید انتظار داشته باشید که رابطه‌تان سرد و بی روح شود.

▪ این نکته مهم است که قبل از صحبت کردن با همسر خود، موضوع را با دیگران مطرح نکنید.

▪ پیشا پیش یاد آوری کنید که شاید اصل ماجرا يك سوء تفاهم باشد و غرض از صحبت، رفع کردن آن است.

▪ همیشه از نکات مثبت شخصیت همسر و کارهای مطلوبی که انجام داده است ذکری به میان آورید تا فضای مذاکره صمیمی شود .

▪ هرگز همسر خود را با دیگران مقایسه نکنید و مزایای آنان را به رخش نکشید .

▪ از یکدندگی و لجاجت بپرهیزید.

▪ یکی دیگر از مهارت‌هایی که باید در زندگی مشترك آموخت، گوش دادن مؤثر به سخنان همسر است. وقتی به صحبت همسرتان توجه نمی‌کنید و آن را باور ندارید و به واقع برای منظور او معنایی در نظر می‌گیرید، اقدام به ذهن خوانی می‌کنید و بدین ترتیب محتوای حقیقی صحبت همسرتان را با فرضیه‌های خود عوض می‌کنید.

▪ ذهن خوانی برای ایجاد صمیمیت مضر است، زیرا مسلمات را رها می‌کنید و به خیالات می‌چسبید.

▪ یکی از خصوصیات همسران موفق، شوخ طبعی، خوش رویی و خوش خلقی است.

▪ زن و شوهر هر دو نشان می دهند که برای روحیات ، احساسات و شخصیت طرف مقابل ارزش قائل‌اند و سهم خود را در شاد کردن و بهتر ساختن محیط زندگی می‌شناسند.

▪ از به کار بردن کلمه طلاق پرهیز کنید. طبق تحقیقات انجام شده توسط باس ، بسیاری از زوج‌های موفق اظهار داشته‌اند که تحت هر شرایط حاضر به ادامه زندگی‌اند و هرگز به طلاق فکر نمی‌کنند. این افراد به جای این که مقابل یکدیگر حرکت کنند ، به موازات همدیگر حرکت می‌کنند.

▪ زبان تشکر و قدردانی داشته باشید. به همان اندازه که همسرتان را به خاطر بعضی از رفتارهایش سرزنش و از رفتار او انتقاد می‌کنید، باید از او برای خوبی‌هایش تشکر کنید.

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=9779

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

ارتباط موثر اجتماعی و موفقیت

امروزه ما در دنیایی زندگی می کنیم که ناگزیرازارتباط وبرخورد با دیگران هستیم آنچه مسلم است که هیچ کس قادر نیست بدون کمك ومساعدت وارتباط با دیگران ، نیازهای معمولی خود را برطرف سازد .حال سئوالی که اینجا مطرح می شود این است که چگونه باید با دیگران ارتباط برقرار کنیم وجهت افزایش این ارتباط چه کارهایی باید انجام دهیم یا اینکه چه کارهایی نباید انجام دهیم.در معاشرت باید با روی گشاده ونرمی ومهربانی با همه رفتار نمود وتند خویی با هرکس که باشد بد است .اگر خود را در سطح دیگران قرار دهیم واز زبان آنها برای انتقال نقطه نظرهای خود استفاده کنیم ،اغلب به نتیجه دلخواه می رسیم وبا دیگران در سطح خود آنها ظاهر شدن همان برقراری ارتباط موثرمی باشد .بعضی ها گمان می کند که ارتباط فقط شامل حرف زدن ،نوشتن ویا بحث کردن است ، اینها از عناصر مهم ارتباطی هستند ولی در واقع ارتباط را رفتاری می گوییم که پیامی در خود دارد که توسط طرف مقابل ما درك می شود، خواه شفاهی باشد یا غیر شفاهی ،آگاهانه یا ناآگاهانه ، عمدی و.... ولی اگر ادراك شود ،جنبه پیام ارتباطی پیدامی کندوهمین عدم درك پیام رابطه رامختل،معشوق ونارسامی سازد. ارتباطات عامل ومنشا بسیاری از شادیها وغصه ها و رنجها زندگی است ، زندگی شاد ، زندگی سرشار از دوستی است . روشن است که با افراد متفاوت ، رفتارهای متفاوتی خواهیم داشت تاکید بر خصوصیات مشترك ارتباط را موثر می کند ، ما انسانها با یکدیگر مشترکات فراوان داریم ،با کمی تمرین می توان خود را همراه دیگران بیابیم و با آنها دوست وهم رای شویم.

شیوه های افزایش ارتباط خود با دیگران :

۱)صریح وصادق بودن:

سعی کنیم در روابط خود با دیگران صریح وصادق باشیم ، در گفته های خود صریح وصمیمی باشیم واز هر نوع ابهامی اجتناب کنیم ، چون اگر منظور خود را با صراحت بیان نکنیم طرف مقابل ما به اشتباه می افتد وبه حدس وگمان متوسل می شود واز واقعیت دور می گردد.

۲- احساسات خود را بیان کردن:

بااحساس خود روراست باشیم ، سعی کنیم مشکلات زندگی واحساساتی که داریم،باهمسر وشریك وباطرف مقابل خوددر میان بگذاریم .حتی اگر گمان کنیم که باعث ناراحتی آنها میشود اگر می خواهیم با طرف مقابل خود ارتباطی معقول ومنطقی بر پایه تفاهم داشته باشیم ، بهترین روش روراست بودن است واحساس خود را باوی در میان گذاشتن است .اگر مشکلی را حل نشده باقی بگذاریم ویا موضوعی را که مداقه وگفتگو در باره آن الزامی است به میان نکشیم ، مثل این است که دمل چرکین ودردناکی را سرجایش گذاشته وبه حال خود رها کرده باشیم .

۳- زمینه مشترك ونکات مشابه را یافتن :

درجست وجوی زمینه های مشترك باشیم، سعی کنیم در ارتباطمان بیشتر ا نکات مشترك ومشابه را بیابیم . اهداف ونیازها ونگرانیها را از نظر او نگاه کنیم وبرای اینکه شرایط طرف مقابل را درك کنیم باید اموراو را از دید ونظر او ببینیم وبا پرس وجو ، از اموری که نگرانی او باعث شده ، متوجه گردیم ،همین نکات مشترك زمینه های مساعدی هستند که شالوده همدلی ووحدت وتفاهم را برروی آن می توان بنا کرد ، عبارتی مثل : ((من وتو هردو همین را می خواهیم))را می توان بیان نمود.

۴- همدلی وهمدردی کردن:

سعی کنیم با شخص احساس مشترك داشته باشیم . شادی وغم خود به حساب آوریم وموقعی که او احساس غم می کند ما نیز با او همدرد وهم غم شویم وبالعکس مساعی ما این باشد که سیستم حسی فردارتباط برقرار کنیم .

۵- شنونده خوبی بودن:

شنونده خوبی باشیم وگوش کردن را یاد بگیریم .گوش کردن به سخن وکلام دیگری موجب می شود تا او در نهایت آرامش خیال ، به طور واقع ، منویات قلبی واحساسات خود را با ما در میان بگذارد وبرایمان احترام قائل شود وآماده شنیدن نظرات ما شود.

۶- سیستم روحی افراد را شناختن وتقلید از آنها:

برای این کار باید به دقت به افراد چشم بدوزیم وبه سخنان آنها به دقت گوش فرا دهیم وببینیم غالبا" از چه نوع کلماتی استفاده می کنند آنگاه با استفاده از همان نوع کلمات ، تقلید از لحن صدا،حالات وحرکات چشم ها به گونه ای با آنها نحوه فکر وعملکرد ذهنی شان مطابق باشد

۷- شخصیت افراد در نظر گرفتن:

www.takbook.com

www.takbook.com

باید ببینیم طرف مقابل ما چه شخصیتی دارد ، برون گراست یا درون گرا ، برای صمیمیت با درون گرایان باید ببینیم چه ایده ها وارزشهای برای آنها اهمیت دارد و آنگاه بکوشیم تا با توجه به چارچوبهای ذهنی شان با آنها رفتار کنیم وصحبت کنیم وبالعکس ، برای همدلی با برون گرایان به آنها نشان دهیم که آنچه می گویند وعمل می کنند با اندیشه ورفتار مردم هماهنگ است.

۸- تقویت نمودن عزت نفس :

برای تقویت عزت نفس خودباید با تعمق در ژرفای وجود از دنیای پیچیده درون خود آگاه شویم ، به کاستی هایمان پی ببریم ، جهت گیری هایمان را در قبال رویدادهای مردم وشرایط گوناگون بشناسیم وبه فکر اصلاحشان باشیم وبا کمك حرمت نفس وارزشی که برای خودمان قائل هستیم حق انتخابمان چندبرابرمیشود وارتباطمان با دیگران به نحو چشمگیری بهبود می یابد .

۹- محترم شمردن احساس طرف مقابل :

همواره رفتاری احترام آمیزداشته باشیم واحساس طرف مقابلمان رامحترم بشماریم،کوچك کردن همدیگر،به خصوص درحضور دیگران درمناسبات وروابط ،اثرتخریبی دارد،رفتار توام باظرافت وملایمت نه فقط شامل رفتار مودبانه می شود،بلکه صفا وصداقت واقعی واعتمادکامل نیز در بردارد.

۱۰- سکونت نمودن :

سکوت پیامی اعجاز گر در امر ارتباط است ویکی از جنبه های مهم ارتباط است ، مشروط بر اینکه حاوی پیامی باشد، سکوت می تواند در مناسبات انسان عشق ورضایت وخشنودی وتفاهم دوگانه واحساسها را منتقل سازد.

۱۱- عدم افراط در موعظه:

منظورمان را به صورت سخنرانی ونصیحت خشك تو خالی بیان نکنیم . موعظه می تواند جنبه افراطی ومخرب درروابط داشته باشدومابایدسعی کنیم حداعتدال رانگاه داریم وبرای سخنانمان ارزش قائل شویم وجایی که ازمانظرمی خواهند ، نظر بدهیم .

۱۲- وقت وموفقیت شناس بودن :

یادبگیریم که چه وقت شوخی وچه وقت جدی باشی،هیچگاه طرف مقابلمان رادست نیندازیم ،ازگفتن جملات وکلماتی که باراخلاقی وفرهنگی مناسبی ندارنددربیان منظورمان ، خوداری نماییم ،شوخی کردن بایدباتوجه به موقعیت وزمان خاصی باشد .

۱۳- مخالف نمودن به شیوه مناسب :

یاد بگیریم که چگونه بدون بحث وجدلهای مخرب ، مخالفت خود را نشان دهیم ، جرو بحثها غالبا" بابلند کردن صدا ، دادوفریاد ، خشم وغضب ، همراه است . بحث وجدلها تا حدود زیادی تحت تاثیر گرایشات وخلق وخوی افراد درگیر مباحثه قرار می گیرد .اکثریت مردم فاقد روحیه خود پسندانه افراطی هستند ، به این علت با تسلطی که بر نفس خود دارند می توانند از درگیری واهانت خود داری کنند .کسی که می خواهد شمارا خشمگین کندتاازکوره در برویدبهترین راه مقابله باآن برگزیدن روشن سازنده به جای عکس العمل وروش مخرب ومنفی است که اوبه آن توسل جسته است .

۱۴)یکی بودن قول وعمل :

سعی کنیم قول وعملمان یکی باشد .هنگامی که خودمان برای گفته های خود ارزش قایل نیستیم ، چه انتظاری می توان داشت که دیگران قولها وسخنان ما را محترم بشمارند .هنگامی که ما قول می دهیم کاری را انجام دهیم سعی کنیم آن را به مرحله عمل برسانیم واگر ناتوان در انجام آن هستیم هرگز خود مکلف به وعده ای که از عهده آن بر نمی آییم ، نکنیم روراست وصادقانه بگوییم نمی توانیم .پس برای اینکه دیگران را به خوبی درك کنیم باید بتوانیم اطلاعات را به خوبی از آنها کسب کنیم واین امر منوط به توانایی ما در دقیق گوش کردن ، دقت نظر ، همدلی ، طرح سئوالات مفید وسودمند واحترام متقابل است . احترام با سیستم حسی فرد دیگر ، مشاهده همه چیز از نگاه او وسر در آوردن از نیازها وعلایقش به ما کمك می کند که اطلاعات را به نحوی دریافت کنیم که به سهولت قایل فهم وهضم باشد . دو عامل اساسی ارتباط ، همان درك شدن ودرك کردن است . زندگی یك مسابقه صرف نیست،می توانیدبا اشخاص به گونه ای رفتار کنید که هرکس خودرا یك برنده در نظر بگیرد واحساس پیروزی کند. شرایط پیروز شدن یکی وباختن دیگری هرگز به نفع کل نیست. همگام شدن نه تنها روی دیگران ، بلکه روی ما نیز تاثیر قابل ملاحظه ای بر جای می گذارد .وقتی با دیگران همگام می شویم در واقع به دورن آنها می رویم ودر ذهن آنهاجا می گیریم ودر ارتباطمان باید سعی مان در افزایش وارتقاء بیش ازبیش این رفتارهاباشدودرنتیجه تجربه ای از آنها پیدا کنیم.همگام شدن موثربه ماامکان می دهد با دیگران برخورد همدلانه وبه یاد ماندنی داشته باشیم .

http://vista.ir/?view=article&id=209827

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

ارزش گذشت

گذشت و ایثار دو واژه مقدس در ادبیات ماست . همیشه و هر زمان در طول تاریخ بشریت " از خود گذشتگی " جایگاهی بسی ژرف در ارزش های انسانی داشته است و از جمله خصوصیات اخلاقی والا به شمار می رفته است .هر جامعه ای بسیاری از پیشرفت های خود را مرهون و مدیون افرادی بوده است که در راه ایجاد آبادی و ترقی سرزمین خود از خواسته ها و امیال خود گذشتند و رفاه و آسایش و امنیت مردم را بر رفاه و آسایش و امنیت خود ترجیح دادند.

چنین اشخاصی تاثیرگذارترین افراد هر جامعه ای هستند. چه در میان بزرگان و اندیشمندان هر سرزمین مانند امیرکبیر که بزرگترین نقش را در زمان خود در پیشرفت و ترقی ایران داشت و در نهایت جان خود را در این راه فدا نمود و چه در واحدهای کوچکتر مانند خانواده که ممکن است که یکی از اعضاء آن مانند پدر،مادر یا برادر زندگی هر یك از دیگر اعضاء خانواده را دگرگون نماید. اینکه انسان تنها خود را نبیند و فقط به خواسته های خود فکر نکند، برای دیگران ارزش قایل شود و به خواسته های آنها بهاء دهد بزرگواری است و آنجا که به خاطر دیگری تمایلات خود را زیر پا بگذارد ، گذشت و فداکاری است . برای گذشت و ایثار باید خیلی بزرگوار بود و برای بزرگوار بودن باید خیلی انسان بود.اما برای انسان های واقعی این گذشت و بزرگواری آنچنان دلپذیر و لذت بخش است که هرگز آن را با خودخواهی های دیگران عوض نمی کنند و احساس رضایت حاصل از این ایثار را بر حس خودخواهی ترجیح می دهند.فداکاران از فداکاری خود خشنودند اما هرگز ظالمان از ظلم خود لذت نمی برند مگر آنکه شخصیتی بیمارگونه داشته باشند.هرآنچه که انسان را به انسان بودنش نزدیك می کند و او را در مسیر تکاملی خود پیش می برد احساس والایی از هستی به او می بخشد و هر آنچه که او را در مسیر حیوانی پیش می برد احساس پستی و رذالت را در او زنده می کند و بسوی درجات پایینی از انسان بودن سوق می دهد.

دکتر فرانکل پزشك روان شناسی بود که در سال های جنگ جهانی به جرم یهودی بودن سالها در اردوگاههای آلمان اسیر بود .همه افراد خانواده او به دست نازی ها در کوره های آدم سوزی کشته شدند. او که در بیمارستان و دانشگاه اتریش برای خود موقعیتی داشت و پزشك و محقق موفقی به شمار می رفت زمانی که به دست نازی ها اسیر شد،هرگز با او رفتاری انسانی نکردند.دکتر فرانکل پس از آزادی تمامی خاطرات دوران اسارت خود را در کتابی به نام "انسان در جستجوی معنی " به رشته تحریر درآورد.او در تحقیقات و نتیجه گیری های خود برای هستی و زندگی و بودن مفهومی انسانی پیدا کرد و هر کس که در این درجه از درك مفهوم زندگی و انسان عاجز می ماند، یا در ناامیدی می مرد و یا با خشم و نفرت زندگی می کرد. او در تمام سال های سخت اسارت هرگز ارزش های اخلاقی و انسانی را زیر پا نگذاشت و حتی از سربازان آلمانی یاد کرده که در موقعیت های سخت بدون اطلاع مافوق های خود به اسرای بیمار کمك می کردند و این کار در آن شرایط برای یك سرباز که می دانست در صورت اطلاع مافوقش چه مجازاتی در انتظار اوست گذشت و فداکاری است .در میان اسراء نیز کسانی بودند که حاضر می شدند از قرص نان خود کمتر بخورند و قسمتی از آن را به دوست بیمارشان بدهند.

در شرایط سخت و بحرانی است که خوبی کردن مفهوم واقعی خود را می یابد و به قولی روزگار سخت است که خمیره و ذات انسان ها را می نمایاند . چراکه در روز خوشی گذشت و نیکی کردن چندان زحمت و انرژی نمی برد . شما اگر ده میلیون تومان پول داشته باشید صد هزار تومان آن

www.takbook.com

www.takbook.com

را می توانید به کسی که به سختی به آن محتاج است ببخشید اما اگر همین صد هزارتومان را داشته باشید چه ؟ مسلما پاسخ این پرسش به منش و دیدگاههای افراد بستگی دارد. دکتر فرانکل در کتاب خود به این نکته اشاره کرده که آنهایی که بهترین بودند هرگز بازنگشتند و در حقیقت آنقدر از خود برای دیگران مایه گذاشتند که دیگر از خودشان چیزی باقی نمانده .آیا می ارزد به خاطر چند سالی یا چند صباحی بیشتر عمر کردن انسانیت را بفروشیم.آیا در این معامله سود می کنیم.پایمال کردن حق دیگران به خاطر کمی بیشتر خوردن یا پوشیدن یا داشتن.آیا این داشتنها ارزش این همه فرومایگی را دارد.

سعی کنید در زندگی گاهی خود را به جای دیگران بگذارید.فقط از زاویه دید خود به مسائل نگاه نکنید. فقط خود را نبینید.در این جهان میلیون ها انسان زندگی می کنند. حس بشردوستانه احساس تنهایی و انزوا را می زداید.اگر ذره ای به خدا ایمان دارید بدانید که پاداش و ثمره گذشت شما هرگز بی پاسخ نخواهد ماند. آنچه را که از خود برای دیگران خالی می کنید خداوند برای شما پرخواهد کرد. شما اگر راه لذت بردن از زندگی را بیابید از يك دسته گل به اندازه يك گلستان رایحه استنشاق خواهید کرد و اگر فقط حرص و طمع داشتن را داشته باشید نه تنها از آنچه که دارید لذت نخواهید برد بلکه فقط بیش از پیش انباشته کرده و در طمع بازهم بیشتر داشتن خواهید سوخت . به ملاحظه ارزش های اخلاقی مطمئن باشید هرگز پشیمان نخواهید شد از این که در حق دوست ، خانواده یا همسایه خوبی کرده باشید. این يك سخن قدیمی است که می گویند از انسان یکی خوبی می ماند و یکی بدی . مسلما شما خود این را تجربه کرده اید .اگر در شرایط سختی بسر برده اید و دوستی دست شما را گرفته و نجاتتان داده ، هرگز فراموش نمی کنید و دور از انصاف است که فراموش کنید و اگر کسی دلتان را شکسته یا نمکی روی زخمتان ریخته بازهم فراموش نمی کنید و حتی دیدن آن شخص شما را به یاد زخم زبانهای او می اندازد حتی اگر شما بزرگی کرده و او را بخشیده باشید.معمولا آینده غیر قابل پیش بینی است .هر شرایطی ممکن است برای انسان پیش آید .اگر شما صاحب يك زندگی معمولی باشید و اتفاقی برای یکی از نزدیکان شما رخ دهد چقدر احساس مسوولیت می کنید؟ برادر یا خواهری به همراه همسرش در تصادفی کشته شوند و تنها کودك خردسالی از این واقعه تلخ برجای بماند که به جز شما کسی را ندارد.او را چقدر به آغوش می فشارید.در خانواده خود می پذیرید؟ با او مانند فرزندانتان رفتار می کنید؟یا فقط متاسف می شوید و فکر می کنید در قبال این حادثه شما مسوول نیستید.اگر وضع مالی خوبی دارید و برادری دارید که از لحاظ مالی در مضیقه به سر می برد حاضرید سهم الارث خود را به برادرتان ببخشید یا فکر می کنید وضع نامناسب او ربطی به شما ندارد و ارث پدری حق شماست .

آیا گذشتن از اندکی پول لذتبخش تر از داشتن کمی پول اضافی نیست ؟ در رفع مشکلات اعضای خانواده ، خواهر ،برادر ،فرزند یا دوست چقدر نقش دارید.حاضرید کمتر سیگار بکشید و يك بسته مداد رنگی به فرزندتان بخرید. حاضرید از وقت استراحت خود بزنید و به دیدن خاله یا عمه ای بروید که به کمك فکری یا درد دل با شما نیاز دارد. حاضرید چند روزی به جای همکار بیمارتان بیشتر کار کنید. در غم و شادی با دیگران شریك باشید زیرا در گروهها غمها تقسیم می شوند و شادیها ضرب می شوند.نترسید که نیکی کنید و فراموش شود من هرگز محبت دیگران را فراموش نکردم.دیگران هم هرگز محبت شما را فراموش نمی کنند.

http://vista.ir/?view=article&id=207906

vista.ir
Online Classified Service

از ابراز علاقه به همسرتان خجالت نکشید

اوایل زندگی ، آنقدر به من علاقه داشت که حتی حاضر نبود ، بدون من غذا بخورد ، علاقه همسرم به حدی بود که روزی چند بار از محل کارش با من تماس می گرفت . نکات فوق ، نمونه ای از جملاتی است که بارها از

www.takbook.com

www.takbook.com

مراجعان شنیده می شود .

آیا شما هم فکر می کنید علاقه همسرتان کم شده است ؟یکی از مواردی که موجب بروز آسیب های جدی در ارتباط زوج ها می شود ، این است که یکی از آنها ، یا حتی هر دو طرف ، احساس می کنند ، از طرف همسرشان به آنها بی توجه شده یا علاقه اش کاهش یافته است.

فردی که چنین تصوری دارد ، احساس بی ارزشی می کند ، یا حتی احساس امنیت خود را نسبت به زندگی مشترک از دست می دهد . این احساس ، زمانی نقش تخریبی بیشتری پیدا می کند که زن یا شوهری که این نگرش را دارد ، سعی کند رفتار فرد مقابل را با بی توجهی جُبران کند .

بسیاری از افرادی که به همسر خود بی توجهی می کنند ، دلیل رفتاشان را گرفتاری های روزمره ذکر می کنند ، در حالی که اگر ما بدانیم ایجاد ارتباط رضایت بخش با همسر ، موجب می شود در مقابله با مشکلات نیز قدرت بیشتری داشته باشیم ، هرگز محبت خود را از او دریغ نخواهیم کرد .

در ادامه ، ذکر این نکته بایسته است که ابراز علاقه در هر دوره ، شکلی متفاوت می یابد . به زبان دیگر ، شاید همسرشما هنوز به شما ابراز علاقه می کند ، ولی شکل آن با گذشته متفاوت شده است . مثلاً شاید زمانی که امکان آن فراهم بود ، هر هفته با یکدیگر به تئاتر می رفتید ، ولی شاید امروز دوست دارد با شما بیشتر صحبت کند از سوی دیگر ، یکی از اشتباهات رایج به ویژه در میان زوجهای جوان این است که رفتارهایی را ابتدای ازدواج انجام می دهند که امکان ادامه آن وجود ندارد ؛ مثلاً وقتی شما و همسرتان با هم در یک ظرف غذا می خورید و این را نشانه عشق به یکدیگر می دانید ، مطمئن باشید این رفتار را در آینده ای نه چندان دور باید ترک گویید ، یا اگر چند بار در روز با همسرتان تماس می گیرید ، ممکن است در وضعیتی قرار گیرید که امکان ادامه این عمل وجود نداشته باشد .

در این حالات ، مشکل از آنجا شروع می شود که زن یا شوهر ، ترک این رفتار را به حساب کم علاقه شدن همسر خود بگذارند.

بنابراین ، توصیه می شود حتماً رفتارهایی را انجام دهید که امکان ادامه آن وجود داشته باشد . این وضعیت گاهی درباره خرید هدایا هم صادق است . به صورتی که افراد معمولا اوایل ازدواج هدایای گران قیمتی به همسر خود می دهند ، در حالی که سالهای بعد ، امکان خرید چنین هدایایی را از دست می دهند ، این نیز یکی از مواردی است که موجب می شود برخی همسران احساس کنند علاقه طرف مقابل به آنها کم شده است . اگر می خواهید لذت بیشتری از زندگی مشترک ببرید ، حتماً به نکات زیر عمل کنید :

۱) از ابراز علاقه به همسرتان خجالت نکشید . ابراز علاقه نشانگر میزان دوست داشتن شماست .

۲) نگویید علاقه ام را با رفتارم نشان می دهم . برای ابراز علاقه باید از کلمات استفاده کرد .

۳) هیچگاه اجازه ندهید مشکلات زندگی ، شما را از همسرتان دور کند .

۴) همیشه ابراز علاقه به همسر ، بهترین هدیه به اوست . این هدیه مجانی را از او دریغ نکنید .

۵) اگر در ابراز علاقه به همسرتان ناتوان هستید ، یا روش آن را نمی دانید ، حتماً به یک مشاوره امور خانواده مراجعه کنید .

منبع : سایت سیمرغ

http://vista.ir/?view=article&id=294327

vista.ir
Online Classified Service

از اختلافات زناشویی نترسید

www.takbook.com

www.takbook.com

بیشتر ما در رابطه مان با همسر از کشمکش و بگومگو گریزان هستیم. معمولاً آن را چراغ قرمزی در روابط مان می دانیم و البته بیشتر آن را مشکل طرف مقابل مان می دانیم در نتیجه برای حل مشکل به دنبال سرزنش خود یا دیگری هستیم. اما نگران نباشید. اختلاف در رابطه زناشویی مساله ای طبیعی و حتی خوب است که مشکلات روبه افزایش را در رابطه سالم و رو به تکامل نشان می دهد و امکان حل آنها را فراهم می کند. جر و بحث های تند اعتماد، درک متقابل و صمیمیت بیشتری ایجاد می کند.

اختلاف در زندگی زناشویی ممکن است ناخوشایند به نظر برسد اما در حقیقت اگر با آن درست برخورد کنیم روابط را به سطح بالاتری از همکاری و سرزندگی سوق می دهد. به جای اینکه اختلاف علامت پایان رابطه باشد می توان آن را کاتالیزوری برای تغییرات مثبت و کشف چیزهای جدید در رابطه دانست. به روش های ملموس زیر توجه کنید.

در این موارد اختلاف می تواند سبب تغییرات مثبت در رابطه شود. مهم ترین نکته در دستیابی به نتیجه مثبت از یک جر و بحث تند تغییر زاویه دید است. در طول گفت وگو با همسرتان همیشه به خاطر داشته باشید هر دو با هم اختلاف دارید، طرف مقابل هم جنبه های مثبتی دارد، همه مشکلات را به گردن او نیندازید.

- اختلاف نشانه مشکل دیگری است

پرهیز از اختلاف در زندگی زناشویی این واقعیت را تغییر نمی دهد که مساله ای در زندگی زناشویی تان هست که باید به آن رسیدگی شود. اختلافات که بالا می گیرد دلیل بر این است که زن و شوهر باید وقت بیشتری با هم بگذرانند.

در غیر این صورت فاصله بیشتری بین آنها ایجاد می شود و بیشتر از هم دور می شوند. اختلاف باعث از نو پیدا شدن ارزش های مهم می شود و کمک می کند زن و شوهر برای یک هدف مشترک دوباره با هم متحد بشوند. هنگامی که در زندگی زناشویی اختلافی پیش می آید طرفین ممکن است دریابند وقت آن رسیده که نقش های کنونی خود را کنار بگذارند و نیز انتظارهایی را که از طرف مقابل دارند تغییر بدهند.

اختلاف معمولاً نشان دهنده این است که زن و شوهر روش های قدیمی با هم بودن را پشت سر گذاشته اند و باید پیوسته برای رابطه خود دوباره برنامه ریزی و آن را احیا کنند.

- مشاجره به سبک جدید

تصور کنید هنگامی که بین زن و شوهر مشاجره ای درمی گیرد، اگر زیادی پیگیر یا حتی هیجان زده باشید ممکن است چه اتفاقی بیفتد؟ پاداشی که می گیرید صمیمیت بیشتر، دوستی عمیق تر و رابطه متقابل رشدیافته تر است. پنج نکته کمکی زیر را برای استخراج طلای موجود در اختلافات زناشویی به یاد داشته باشید:

۱) از وسوسه سرزنش دیگری بگریزید، دنبال نتیجه گیری هایی باشید که فرصت های خوب نهفته در اختلافات را نمایان کند. فکر کنید اگر این موقعیت می بایست توجه شما را به چیزی کاملاً به دور از مشکل تان جلب می کرد، آن چه می تواند باشد.

۲) از رویاها، خواست ها و ارزش هایی که ممکن است ورای این اختلاف نهفته باشد از همسرتان سوال کنید. «این مساله چه اهمیتی برای تو دارد؟»

۳) درباره انتظارات تان که برآورده نشده یا رویاهایی که از آنها ناامید شده اید و شما را بسیار غمگین کرده خیلی راحت و صادقانه صحبت کنید. «چیزی که واقعاً مرا ناراحت کرده این است که...»

۴) به جای شکایت کردن و غر زدن درخواست خود را مطرح کنید. واضح و مستقیم درباره چیزی که می خواهید صحبت کنید و بی خود درباره چیزهایی که دوست ندارید داد سخن سر ندهید.

۵) منصف باشید و حتی اگر دو درصد از حرف های طرف مقابل درست است آن را پیدا کنید. هیچ کس صددرصد درست نمی گوید و هیچ کس هم صددرصد اشتباه نمی کند. فصل مشترک بین درست ها را پیدا و بر آنها تاکید کنید.

و بالاخره به خودتان اعتماد داشته باشید، به همسرتان اعتماد کنید و آگاه باشید چه اتفاقی دارد در رابطه تان می افتد چون شاید هنوز ندانید این اختلافات دارد شما را به کجا می رساند. هنگامی که موفق به درک فرصتی که پیش آمده شدید و کاملاً صادقانه خودتان را محک زدید و مشتاقانه

www.takbook.com

www.takbook.com

در پی کشف چیزهایی باشید که برای همسرتان اهمیت دارد در همه جنبه های رابطه زناشویی تان رضایتمندی بیشتری احساس خواهید کرد.

- برای بگومگو آمادگی داشته باشید

وقتی دو نفر در کنار هم قرار می گیرند مسلم بدانید که اختلاف سلیقه و درگیری به وجود می آید. این کاملاً طبیعی است و نیاز به تغییر و تکامل را نشان می دهد. اگر به این امر آگاه باشید می توانید از قبل برای اختلافات برنامه ریزی کنید و برای آن آماده باشید. بعد از آن برای رسیدن به توافقاتی که می خواهید استفاده کنید. به یاد داشته باشید خیلی آسان تر است که برای اختلاف آمادگی داشته باشید تا اینکه کاملاً در آن غرق شده باشید و بعد بخواهید از آن استفاده کنید. اختلاف قسمتی طبیعی از هر رابطه ای است و بیشتر اوقات نشانه تمام شدن عمر رابطه نیست. باید به اختلافات زناشویی خوشامد گفت چون نشانه ای برای تلاش برای رابطه ای بهتر و تکامل یافته تر و راهی برای فهم متقابل عمیق تر است.

- از رودررویی با همسرتان نهراسید

«من از جر و بحث متنفرم»، «ما نمی توانیم مشکلات مان را خوب حل کنیم، پس اصلاً وارد مشاجره نمی شویم»، «من می گذارم او خودش هر کاری دلش می خواهد انجام بدهد».

گوش کردن، صحبت کردن، برقراری ارتباط، حل مساله، تصمیم گیری مشترک... اینها لازمه ارتباط بین زن و شوهر هستند. رابطه بدون مهارت های ارتباطی و اختصاص زمان مفید برای صحبت درباره مسائل مشترک خیلی زود به دردسر می افتد و منجر به شکست می شود.

به خصوص زوج هایی که شغل های پراضطراب دارند بیشتر باید به این مساله توجه کنند. خیلی زن و شوهرها با هم حرف نمی زنند چون می خواهند از اختلاف و مشاجره بپرهیزند. عقیده نادرستی رایج است که اختلاف و درگیری بد است. یکی از دلایل اصلی اختلافات خانوادگی این است که زن و شوهرها نمی توانند با مسائلی که برایشان پیش می آید، روبه رو بشوند. ممکن است داد و بیداد راه بیندازند اما نمی توانند با صداقت و احترام متقابل با مشکل اصلی مواجه بشوند. انگار اختلاف و برخورد با یکدیگر بی ادبی است.

در حالی که اختلاف و برخورد طبیعی و نشانه سلامت رابطه است. زن یا شوهری که باعث ایجاد اختلاف می شود، آدم بدی نیست و کار غلطی انجام نداده است. اختلاف فتح بابی برای مکالمه و حل مشکلات است. از اختلاف و درگیری نترسید.

هدف تان نباید پرهیز از درگیری باشد بلکه باید ابزار تکیه کردن بر اختلافات و حل آنها را یاد بگیرید تا بتوانید زندگی خود را دوباره بر اساس آموخته های جدید سازمان دهی کنید. بعضی زن و شوهرها فکر می کنند اگر اختلاف عقیده خود را بروز بدهند رابطه شان در معرض نابودی قرار می گیرند. بنابراین از درگیری فرار می کنند یا ابزارهای ناکارآمدی را به کار می گیرند که مشکل را سریع اما سطحی حل می کند.

مصالحه یا به اجبار قبول کردن خواسته همسر دو تا از این ابزارهای ناکارآمد هستند. معمولاً اگر به زن و شوهری که اختلاف دارند توصیه شود به خاطر دیگری کوتاه نیایند، تعجب می کنند. مگر مصالحه لازمه زندگی مشترک نیست؟

واقعیت این است که تصمیم هایی که بر اساس مصالحه گرفته می شوند فاقد خلاقیت لازم هستند و معمولاً پایدار نمی مانند. مطمئناً هرچند وقت یک بار لازم است یکی از زوجین مصلحت اندیشی کند و بر سر مساله ای با دیگری کنار بیاید اما درباره تصمیمات مهم مصالحه ممکن است عصبانیت و مقاومت به بار بیاورد. مصالحه معمولاً نتیجه این است که هر دو نفر درباره مساله ای وادادە اند تا با هم به توافق برسند و تصمیم نهایی هم نسخه تعدیل شده دو نظر و عقیده قوی و محکم است.

اگر بخواهید از زیر بار اختلاف و درگیری فرار کنید، مصالحه روش بسیار خوبی است. به نظر می رسد با مصالحه می توان اغتشاش ها را فرو نشاند و هر دو طرف را راضی و خوشحال کرد، اما آنچه واقعاً اتفاق می افتد این است که هر دو طرف احساسات خود را زیر پا می گذارند. ممکن است یکی از زن و شوهر از مصالحه رنجیده باشد و منتظر دستاویزی باشد تا ثابت کند تصمیم گیری غلط بوده و باید بر اساس نظر او تصمیم می گرفتند. دیگری ممکن است فکر کند کار کاملاً درستی انجام داده که نظرش را به همسرش تحمیل نکرده اما هنگامی که مصالحه نتیجه رضایتبخشی دربر نداشته باشد او هم احساس ناخشنودی می کند. کمی روی این موضوع فکر کنید تا خودتان دریابید تصمیمات مشترکی که بر اساس مصالحه گرفته اید چقدر دوام داشته اند.

قبول اجباری یا مجبور کردن دیگری به پذیرش عقیده یکی دیگر از راه های پرهیز از اختلاف در روابط بین زن و شوهرها است. ممکن است زن یا شوهر، هر کدام که توانایی قانع کردن دیگری را دارد، دیگری را وادار به پذیرش نظر خاصی بکند.

در حالی که معنی پذیرش این نیست که او هم آن نظر را قبول دارد. در حقیقت نفر دوم فقط برای پرهیز از جنگ و دعوا وانمود به پذیرش کرده و تسلیم شده است. پس اشتباه نکنید. نه همسرتان را وادار به پذیرش نظر خودتان بکنید و نه به زور نظر او را بپذیرید. به این ترتیب اختلاف تان حل نمی شود و بدتر از آن اینکه مشکل پنهان می شود و روزی عمیق تر سر باز می کند. اگر وقتی را برای صحبت کردن با همسرتان اختصاص ندهید،

www.takbook.com

www.takbook.com

اگر به پرورش رابطه تان اهمیت ندهید و اگر از اختلافات سازنده و برخوردهای سالم طفره بروید رابطه تان دیر یا زود فرو می پاشد. پس از همین الان دست به کار بشوید و مهارت های ارتباطی خود را تقویت کنید. از وقت خود خوب استفاده کنید و رابطه ای معنی دار و دوستانه با همسرتان ایجاد کنید.

● اگر اختلاف خوب است چرا حال مان را بد می کند

اختلافات زناشویی طبیعت دوگانه و متضادی دارد. بسته به اینکه چطور با آن کنار بیایید، ممکن است سازنده یا مخرب باشد. ممکن است فکرهای جدید و خارق العاده و زاویه دیدی تازه درباره چیزی که تاکنون به آن توجه نکرده اید برایتان به ارمغان بیاورد. اما اگر درست با آن برخورد نکنید ممکن است باعث دل شکستگی و خرد شدن عزت نفس و غرور آدم بشود.

مشکلی که زن و شوهرها در اختلافات زناشویی دارند خود اختلاف نیست بلکه بیشتر روش برخورد افراد با احساسات شان است که متاسفانه جزء جدانشدنی اختلافات است.

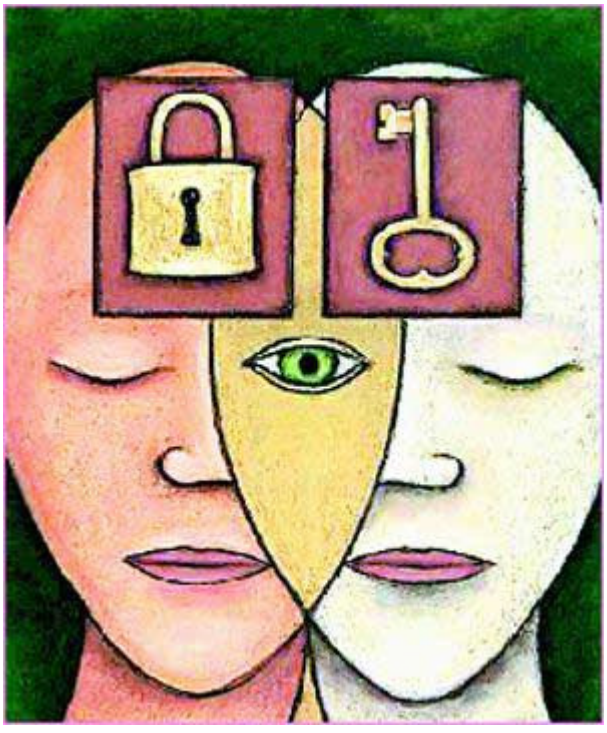
اشتباه بیشتر مردم این است که بدون اینکه بفهمند کدام احساس شان درگیر ماجرا است سعی می کنند مشکل را به طور مجرد حل کنند. آنها مشکلات را له می کنند و حین این کار احساسات خودشان را هم که به آن مشکلات آویخته له می کنند. درست است که این کار مشکلات را از سر راه کنار می زند اما به احساساتی که در آن دخیل هستند آسیب می رساند. به همین علت است که بگومگوهای زناشویی حال شما را بد می کند. این مشکل از تمرکز بیش از حد بر مشکل به جای احساسات درگیر در آن ناشی می شود.

منبع : روزنامه شرق

http://vista.ir/?view=article&id=268514

vista.ir
Online Classified Service

از چشم مردان و زنان



تقابل زنان و مردان از رایج ترین موضوعات طنز و لطیفه در جهان است. پدیده ای که در ایران به آن «کری خواندن» می گویند، پاره ای از ادبیات خانوادگی در همه کشورها به شمار می رود.

لطیفه هایی که در انتقاد از مردان و زنان و از زبان طرف مقابل نقل می شود، شاید به طور کلی جنبه سرگرمی و مزاح داشته باشد، اما از درون آنها می توان به پاره ای از دغدغه های زنان و مردان درباره یکدیگر پی برد.

● مردان از چشم زنان؛

▪ زن اول؛ مردان کارها را چگونه به طور مساوی با زنان تقسیم می کنند؟

ـ زن دوم؛ زنان بپزند، مردان بخورند. زنان خانه را مرتب کنند، مردان آن را کثیف و نامرتب کنند. زنان لباس ها را اتو بکشند، مردان آن را چروک کنند.

▪ زن اول؛ چگونه می توان مردان را از جویدن ناخن هایشان منع کرد؟

ـ زن دوم؛ باید وادارشان کنی کفش بپوشند.

▪ زن اول؛ چگونه شوهرت را از خواندن ایمیل های شخصی خودت منع می کنی؟

www.takbook.com

www.takbook.com

ـ زن دوم؛ نام پوشه های کامپیوتری ام را می گذارم کارهای اداری.

▪ زن اول؛ اون چیه که هشت تا بازو داره و ضریب هوشی اش ۶۰ درصد است.

ـ زن دوم؛ چهار تا مرد که دارند مسابقه فوتبال تماشا می کنند.

▪ زن اول؛ فرق کاناپه و مردی که روی آن نشسته و فوتبال تماشا می کند، چیست؟

ـ زن دوم؛ کاناپه ساکت می نشیند، اما مرد مدام دستور آجیل و تنقلات می دهد.

▪ زن اول؛ چه چیزی می تواند مردان را به فکر خوردن شام شاعرانه زیر نور شمع بیندازد.

ـ زن دوم؛ قطع برق.

▪ زن اول؛ چرا مردان، زنان باهوش را دوست دارند؟

ـ زن دوم؛ قطب مخالف، جذاب است.

▪ زن اول؛ چرا حلقه ازدواجت را اشتباه دست کردی؟

ـ زن دوم؛ چون اشتباهی ازدواج کرده ام.

● زنان از چشم مردان؛

- مردی گفت؛ تا زمانی که ازدواج نکرده بودم، معنای شادی واقعی را نمی دانستم. وقتی که فهمیدم دیگر کار از کار گذشته بود.

- زنی به دوستش گفت؛ من شوهرم را میلیونر کردم. دوستش پرسید یعنی قبل از ازدواج خیلی فقیر بود؟

زن اول پاسخ داد؛ آن موقع میلیاردر بود.

- با ازدواج ،مرد مدرک لیسانس خود را از دست می دهد و زن مدرک فوق لیسانس می گیرد.

منبع : روزنامه کارگزاران

http://vista.ir/?view=article&id=81091

vista.ir
Online Classified Service

از خانوادهٔ همسرتان غیبت نکنید

تلفن می تواند بعضی اوقات نقش نمیمه در ایجاد آزار و اذیت و ناراحتی در خانواده ایفا کند. گاهی اوقات عروس ها به خصوص عروس های جوان و بی تجربه گوشی تلفن را بر می دارند و با مادرشان یک ریز و لاینقطع حرف می زنند و به آنها هرچه که در خانوادهٔ شوهرشان رخ می دهد را گزارش می دهند. برای شام چه خورده اند، آخرین پیشنهاد ازدواج برای جوانترین خواهر شوهر، دعوا و نزاع بین بزرگترین برادر شوهر و همسرش ، مادر شوهر به شوهرش چه گفت، رئیس به شوهرش چه گفت و چیزهایی از این قبیل، همگی از طریق به گوش های شنوا و مشتاق مادر انتقال می یابد.

این بد ترین اشتباهی است که هر زنی می تواند مرتکبشود. بیاموزید که محتاط و خود دار باشید. غیبت و بد گویی نکنید، مخصوصاً با مادرتان. زمانی که ازدواج کردید و وارد خانواده ای شدید، اسرار آنها راز و سر شماست.

www.takbook.com

www.takbook.com

شما باید به زندگی و حریم خصوصی آنها احترام بگذارید.

حسادت تار و پود خانواده را می سوزاند و نابود می کند.

منبع : بیا تو جوان

http://vista.ir/?view=article&id=97740

vista.ir
Online Classified Service

از هم دور نشوید

داشتن یک زندگی مشترک موفق، نیازمند درک طرفین از یکدیگر است. ایجاد حس رضایت و خوشبختی، تنها با در نظر گرفتن تفاوت‌های موجود میان همسران حاصل می‌شود.

متخصصان برای ایجاد پل ارتباطی موثر میان همسران و داشتن زند گی شاد و سالم ، پیشنهادهایی دارند که می‌تواند شما را در داشتن زندگی موفق یاری دهد:

۱) هر روز با هم صحبت کنید. نقطه‌نظر همسرتان را در مورد همه چیز بدانید. توجه کنید چه موقع عصبانی است، یا چه زمانی برای صحبت مناسب است. به شرایط و وضع یکدیگر توجه داشته باشید. به این ترتیب صحبت شما نیز شیرین و سودمند می‌شود.

۲) در صحبت با یکدیگر از جملاتی زیبا و دلنشین استفاده کنید.

۳) سعی کنید یکدیگر را از هم دور نکنید. نسبت به لحظاتی که فرصت با هم بودن پیدا می‌کنید، حساس و آگاه باشید و نگویید که سرتان شلوغ است و یا کار دارید. از کوچک‌ترین فرصت برای با هم بودن استفاده کنید و آن را از دست ندهید.

۴) در مورد عادات، عبارات و گفته‌های یکدیگر بیشتر بدانید. رموز برقراری ارتباط با همدیگر را بلد باشید و از همین خصوصیات فردی ویژه استفاده کنید تا بتوانید روی هم تأثیر بگذارید.

۵) به جای تأکید بر نقطه‌ضعف‌ها، نکات منفی و آن خصوصیاتی که در همسر خود دوست ندارید بر نقاط مثبت و دوست داشتن او تمرکز کنید.

۶) دست از انتقاد از همسرتان در حضور او یا حتی در ذهن خود بردارید.

فکرتان را به سوی نکات مثبت هدایت کنید و سعی کنید به دنبال چیزهایی باشید که موجب بهبود زندگی مشترک‌تان خواهد شد.

۷) سعی کنید بیشتر از آن که در انتظار دریافت چیزی از همسرتان باشید، چیزی به او ببخشید.

۸) از همسرتان انتظارات غیرواقعی نداشته باشید. اجتناب از انتظارات غیرواقعی می‌تواند از بروز بسیاری درگیری‌ها، عصبانیت‌ها و سرخوردگی‌ها

www.takbook.com

www.takbook.com

جلوگیری کند. انتظار نداشته باشید همسرتان کامل و بی‌نقص باشد.

در ضمن هیچ گاه او را با دیگران مقایسه نکنید.

۹) مهربان باشید و بهانه‌گیری نکنید. قبول کنید هیچ دو نفری شبیه هم نیستند. بنابراین این قدر از هم خرده نگیرید و عیب و ایراد همدیگر را آشکار نکنید.

۱۰) بیشتر متخصصانی که در امر ازدواج مشاوره می‌دهند، روی خوب گوش کردن تکیه دارند. گوش کردن خوب و فعال شامل تفسیر کردن، تأیید کردن و معتبر دانستن بازخوردی است که از همسرتان به شما می‌رسد. ضمناً از همسرتان در حد توان او توقع داشته باشید.

۱۱) باید با همسرتان مهربان باشید. در آموزش‌های اسلامی به مردان و زنان توصیه شده است که با همسران خود به نیکویی رفتار کنند.

۱۲) به کار بستن یک نظام ارزشی مقتدر در ازدواج در تحقق ارتباط موفق و داشتن زندگی خوب بسیار مؤثر است.

۱۳) ریسک کنید، قلب خود را بگشایید و اجازه دهید همسرتان به آن وارد شود.

۱۴) از مراجعه به مشاور خجالت نکشید. زوج‌های موفق قبل از مراجعه به مشاور، سند طلاق را امضا نمی کنند. آنان می‌کوشند که مشکلات را در نخستین فرصت حل کنند.

۱۵) آنچه را که می‌خواهید تقاضا کنید.

۱۶) قدردان همسرتان باشید و به او ارزش دهید

منبع : روزنامه اطلاعات

http://vista.ir/?view=article&id=103569

vista.ir
Online Classified Service

از همسرتان اینطوری گله گذاری کنید !

گله گذاری خوب فقط با به کار بستن مهارت های کلامی قابل اجراست:

۱) با زیباترین و بهترین عبارت ها همسرتان را مخاطب قرار دهید.این کار روح او را از شادمانی لبریز می کند. متأسفانه ما عادت داریم به هر که نزدیک تر شویم، بیشتر حرمتش را بشکنیم. پس با همسرمان با همان احترامی حرف بزنیم که با فرد بیگانه یا آشنایی صحبت می کنیم؛ زیرا احترام، احترام می آورد و فرد هر چه به ما نزدیک تر باشد، به این احترام بیشتر نیاز دارد تا رکود و سردی بر رابطه مان سایه نیفکند.

۲) هنگام صحبت مراقب باشید غرور همسر را جریحه دار نکنید. این گونه زخم ها خیلی عمیق اند و عامل بسیاری از اختلاف ها و درگیری های بعدی می شوند. حتی اگر جلسه مذاکره به ظاهر ختم به خیر شود.

۳) در گفتار و کردارتان صادق باشید؛صداقت واقعیتی است ملموس که همگان به راحتی متوجه آن می شوند. فریب، دورویی و ریاکاری نتیجه سوء دارد و از عوامل مهم شکست مذاکرات است.

۴) هنگام گفتگو جانب منطق و انصاف را نگه دارید. برای این کار هم لازم

www.takbook.com

www.takbook.com

است خود را جای طرف مقابل بگذاریم. در این صورت شرایط و حال او را درک می کنیم و از میزان رنجش ما کاسته می شود؛ زیرا درمی یابیم او در آن لحظه کاری غیر از این نمی توانسته بکند.

۵) سهم خود را در مشکل پیش آمده ببینید و صادقانه به آن اعتراف کنید. آدم عاقل کسی است که اشتباه خود را متوجه شود و شهامت بیان آن را داشته باشد. به این ترتیب طرف مقابل نیز وادار به فکر کردن می شود تا سهم خود را در آن مشکل ببیند؛ یا حتی بیندیشد که آنچه رخ داده سوءتفاهم بوده است. به ویژه اگر یک بار بگویید A«مرا ببخشA» یا A«عذر می خواهم، اشتباه از من بودA»، کافی است که طرف اگر سوار خر شیطان هم باشد، پایین بیاید و دریچه قلبش را به روی شما باز کند.

۶) لحنمان هنگام گفتگو باید مهربانانه باشد.وقتی لحن خصومت آمیز داریم یا می خواهیم طرف را محاکمه کنیم و یا سرجایش بنشانیم، به یقین مذاکره را به شکست خواهیم کشاند. باید به طرف ثابت کنیم که قصد ما مچ گیری نیست یا به اصطلاح نمی خواهیم او را خیط کنیم. چنین لحنی ما را به هدف اصلی مان می رساند؛ چنان که گفته می شود A«محبت غیرممکن را ممکن می سازد.«A

۷) در حین مذاکره از زخم زبان، گوشه و کنایه، تحقیر، تمسخر و تخطئه بپرهیزید. تهدید نکنید و خط و نشان نکشید. این رفتارهای منفی گفتگو را مسموم می کند.

۸) از مقایسه همسر با دیگران بپرهیزید. بر کارهای خوب او انگشت بگذارید و تأکید کنید که این اختلاف ها ناشی از اختلاف سلیقه است و به راحتی حل می شود. او را همان طور که هست بپذیرید تا اعتماد به نفس پیدا کند و راغب شود که در خودش دگرگونی به وجود آورد.

۹) از لجاجت و یکدندگی بپرهیزید. اگر نتوانستید به نتیجه مطلوب برسید، ادامه مذاکره را به جلسه بعد موکول کنید و هرگز نخواهید در همان لحظه از طرف مقابل اعتراف بگیرید که مقصر است. این رفتار هم خطاست و هم نشانه عاری بودن ما از ظرفیت؛ همواره به یاد داشته باشیم برای رسیدن به هر هدف راه های متعدد وجود دارد و لازم نیست حتماً چیزی به همان زبان و با همان کلمه هایی که ما می خواهیم بیان شود. یکدندگی و لجاجت شرط عقل نیست.

۱۰) هنگام مذاکره به بیش از یک یا دو مسئله نپردازید و در آن واحد، صد مشکل از دیروز تا فردا را مطرح نکنید.وقتی موضوع یا مشکلی را حل کردید و بر سر آن به توافق رسیدید، به مسئله بعدی بپردازید.

۱۱) اگر مذاکره تان ختم به خیر شد، جشن کوچکی بگیرید و از این که یک بار دیگر در کنار هم هستید و تفاهم دارید لذت ببرید.

منبع : بیا تو جوان

http://vista.ir/?view=article&id=96706

vista.ir
Online Classified Service

ازدواج مجدد

برای دفاع و حمایت از کیان خانواده و کرامت زن باید حرکتی عمیق و فراگیر صورت پذیرد تا با وضع قانون مناسب اولا قانون با اخلاق تلطیف شود و ثانیا اخلاق با قانون تحکیم گردد.

این سزاوار نیست که زن با توصیه های اخلاقی زندگیش آغاز شود و با

www.takbook.com

www.takbook.com

تعرفه های قانونی پایان پذیرد.در طول تاریخ و در ظلم های که به جمعیت زنان روا شده است قصور قانون, گلچین کردن مسائل شرعی جهت کامروایی هر چه بیشتر مردان و کم توجهی مجامع زنان اثر گذار ترین دلایل به شمار می رود.

همین عوامل باعث شده شخصیت, ماهیت فردی, جایگاه اجتماعی و حقوق حقه ی آنان همیشه زیر سوال باشد.

در بحث ازدواج مجدد این عوامل نمود فراوانی پیدا می کنند به نحوی که اگر کسی اقدام به ازدواج مجدد در زمان تاهل نماید به آسانی می تواند عمل خود را توجیه قانونی و شرعی کند. مثلا مسئله ای را که شرع ,حلال و قانون, روا داشته چرا بر خود حرام بدانند.

شاید در طول زمان مسائلی از این دست می توانسته است که دوباره حلاجی و بازبینی شود ولی کوتاهی قانونگذاران, در تبیین حدود و حقوق زنان راه بازبینی قوانین اینچنین را همیشه بسته نگه داشته است و گویی در مسائلی مثل ازدواج مجدد در حین تاهل به تبانی آرام شرع و قانون بر می خوریم.

در این مقال بحث ما فقط پیرامون مردانی ست که خود را به رعایت دستورات چهارچوبی مانند دین مکلف می دانند.

که اگر معتقد نیستند بدون شک میزان تنوع خواهی آنان بیشتر است و همین طور عموما این دسته به دلیل بی قیدی فکری ردپایی هم در نظام آماری ندارند و از حیطه ازدواج موقت و مجدد خارجند. لذا باید به میزان حضور زنها در چرخه کنکوبیناژ و روابط آزاد از تعداد چندین برابر مردانی سخن به میان آورد که در این چرخه آن هم بدون رد پا فعالند.

و اما مردانی که معتقد و متعهد به دین و وجدانند که به دلیل پایبندی اخلاقی !!!!!!!!!!!!!! به روی روابط آزاد خط قرمز می کشند و با خیال راحت با پا گذاشتن به روی خط حلال با ازدواج مجدد مرتکب دهها ظلم و حرام دیگر می شوند.

ناگفته پیداست که در وادی دین, رفتاری پذیرفته است که حق و عدالت و صداقت در آن رعایت شود و هر حلالی قبل از صورت ظاهری الزاماتی را به وجود می آورد. و حال آنکه بسیاری از خطاها و سقوط ها و ظلم ها در محدوده حلال ,که انسان به خیال خودش آسوده و راحت در آن گام بر می دارد؛ صورت می پذیرد.

جمله کلاه شرعی نیز که از دیر هنگام در میان مذهبیون رایج است دلالت بر همین اصل می کند که شاید بتوان با سفسطه مسائل دینی را وارونه جلوه داد اما وجدان آگاه و مسئول همیشه بر باطن نیات ما ناظر است.

مانور بر روی بدیهیات انسانی به حربه شرع گاهی زندگی را آنچنان آزار دهنده می کند که هیچ کس نمی تواند برای دوام آن کاری کند.

عده ای از مردان نیز با عنوان کمک به ضعفا و دستگیری از زنان نیازمند تجدید فراش خود را توجیه می کنند که خیر کار ما, خدایی است. در جواب این خیر خواهی فرصت طلبانه می توان گفت که راهکار دیگر این خیرخواهی کمک به جوانی ست که هزینه های تشکیل یک زندگی ساده را هم ندارد. به همین ترتیب دوجوان به سامان خواهند رسید و جلوی از هم پاشیدگی بنیان یک خانواده گرفته خواهد شد.

برای دفاع و حمایت از کیان خانواده و کرامت زن باید حرکتی عمیق و فراگیر صورت پذیرد تا با وضع قانون مناسب اولا قانون با اخلاق تلطیف شود و ثانیا اخلاق با قانون تحکیم گردد. این سزاوار نیست که زن با توصیه های اخلاقی زندگیش آغاز شود و با تعرفه های قانونی پایان پذیرد.

دینداران اگر نهیب عدالت خدا را شنیده باشند که می فرماید: اگر خوف عدم رعایت عدالت ,دارید موظف به توحید در عشق و همسر هستید*؛ آنگاه دیگر به دنبال بهانه هایی برای حلال جلوه دادن اشتباهاتشان نمی گردند.

منبع : دو هفته نامه الکترونیک شرقیان

http://vista.ir/?view=article&id=322286

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

ازدواج نامناسب باعث سفت شدن شریانها می‌شود

مطالعات جدید نشان می دهد، سفت شدن و سخت شدن شریانها و سکته قلبی ناشی از آن در همسرانی که با شوهرانشان زیاد جروبحث می کنند و مشکل دارند بیشتر دیده می شود.

زنان اهمیت زیادی به عدم صمیمیت و دوست داشتن، مقدار خشونت از طرف همسر خود می دهند اما مردان بیشتر علاقه مند به کنترل همسران خود هستند.

دکتر اسمیت پروفسور دانشگاه اوتاوا در آمریکا می گوید: دیدگاههای مختلف زندگی و روابط متفاوت پس از ازدواج در سلامت قلب زنان و مردان نقش مؤثری ایفا می کند. البته فاکتورهای سنتی ای مثل افزایش خون و میزان کلسترول نیز بر بروز بیماری بیماری قلبی مؤثرند، اما کیفیت روابط زناشویی نیز در این میان کاملاً نقش مهمی ایفا می کند و رابطه مستقیم و قوی ای بین عملکرد فیزیکی بدن و مغز انسان وجود دارد و جالب است که بدانید مردان و زنان هر کدام از راههای مختلفی در ازدواج از خود عکس العمل های فیزیکی نشان می دهند و گاهی افراد فکر می کنند مغز و بدن جدا از هم فعالیت می کنند اما باید بدانیم آنها اصلاً از هم جدا نیستند و یکی رو روی دیگری تأثیر می گذارد و برای داشتن قلب سالم علاوه بر داشتن رژیم غذایی مناسب، ورزش، جلوگیری از کشیدن تنباکو باید به مسأله روابط زناشویی نیز بسیار دقت و توجه داشت در زوجهایی که رابطه خوب و مناسبی با هم دارند، احتمال سفت شدن شریانها و سکته و حمله قلبی ناشی از آن بسیار کاهش می یابد و برعکس.

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=10729

vista.ir
Online Classified Service

اشتباه اکثر زوج ها

اسرار برقراری یك رابطه مؤثر چیست؟ چگونه یك زن آن چیزی را که می خواهد به دست می آورد در حالی ـ که شریك زندگیش را نیز به خواسته‌اش می رساند؟ بگذارید نگاهی داشته باشیم به سه مشکل اصلی که اکثر زوج ها با آن دست به گریبان هستند و این که چگونه می توان آنها را حل نمود.

۱) ایجاد ارتباط برای زیر نفوذ خود قرار دادن و زرنگی گاهی اوقات ما یك رابطه را برای به دست آورن خواسته هایمان آغاز می کنیم، خواه طرف مقابل توانایی برآوردن آن را داشته باشد یا نداشته باشد. قهر می کنیم، اخم می کنیم، تهدید می کنیم، چاپلوسی می کنیم و آنچه در توان داریم برای ایجاد احساس ناراحتی در طرف مقابلمان انجام می دهیم. این نوع رفتار، گرچه ممکن است موقتاً مؤثر باشد، در طولانی مدت اثر بسیار ناگواری بر سلامت رابطه خواهد گذارد. آن را رها کنید، برای خواسته و پیشنهادات نفر دیگر احترام قائل گردید. اگر او نمی تواند خواسته شما را برآورده کند، ببینید می توانید خودتان آن را به خود بدهید.

www.takbook.com

www.takbook.com

ایجاد ارتباط برای فریب دادن با این که نیازی به گفتن ندارد، این یکی از خطرناکترین انواع رفتار است که بسیاری از رابطه ها را نابود می کند.

۲) دروغ ها، گزافه گویی ها، بازی دادن ها و نیرنگ های متداول همگی باعث پریشانی و رنجش می گردند. آنها بنیان رابطه را به لرزه درآورده و در نهایت شکافی عمیق در اعتماد به وجود می آورند. نسبت به خطر آن هوشیار باشید و پیش از این که آغاز شود متوقفش سازید. اگر این چیزی است که برای شما آشنا به نظر می رسد، ابتدا آن را در رفتارهای خودتان مورد سنجش قرار دهید. اگر صادق و رُك باشید، دیگر مایل به پذیرش فریب دیگران نخواهید بود. در روابط خود راستی و درستی را پیشه کنید.

۳) ایجاد ارتباط با پیغام های متناقض پیام های متناقض - چیزی را گفتن ولی چیز دیگری را انجام دادن - یك شکل بسیار رایج فریب و نیرنگ است. همچنین این کار می تواند به صورت قول دادن لفظی یا عملی و انجام ندادن آن دربیاید. پیغام های متناقض باعث پریشانی بسیار می گردند. همیشه به اعمال فرد توجه نمایید. معمولاً اعمال نسبت به گفتار همترازی بیشتری با حقیقت دارند. اگر گفتار افراد با اعمالشان تناقض بود، آنچه که گفته می شود را نادیده پندارید. درك کنید که شخص دارای تعارض است و اجازه ندهید شما را نیز دچار همین احساس نماید. راه حل‌های دو مشکل اصلی در روابط هیچ رابطه ای بدون برقراری ارتباطات مؤثر دوام زیادی نخواهد آورد. ما در سراسر روز صحبت می کنیم (و گوش می دهیم)، اما تنها بخش کوچکی از ارتباط ما به صورت گفتاری رخ می دهد. بیشتر اوقات تصور می کنیم که دیگران گفته های ما را گوش داده و متوجه می شوند، اما عمدتاً این موضوع صحت ندارد. اغلب شخص دیگر در حال اندیشیدن به آن چیزی است که می خواهد در جواب صحبت های شما بگوید، و نوعی خیال پردازی که هیچ ارتباطی به موضوع مورد بحث ندارد را در ذهن خود می پروراند. هنگامی که نزاع می کنیم، می خواهیم بیش از پیش فهمیده شویم و واژگان همانند تیر به جلو و عقب به پرواز درمی آیند. در این شرایط، تجزیه و تحلیل مسئله می تواند دور از ذهن گردد. بنابراین اسرار ارتباط مؤثر چیست؟ به دو مشکل اساسی در ارتباطات و نحوه حل آنها توجه نمایید. بعد از این مرحله خواهید توانست پایه های بهترین نوع رابطه ای که تا به حال تصورش را می کردید را بنیان نهید.

▪ مشکل اول: می خواهید حق را به خود داده و ثابت کنید که دیگری در اشتباه است. پیش از آنکه بتوانید یك ارتباط مؤثر را آغاز کنید، باید نگاهی موشکافانه به قصد و غرض خود بیندازید. آیا برای این که توسط دیگران فهمیده شوید ارتباط برقرار می کنید، برای به دست آوردن خواسته ها، یا هدف دیگری را فراسوی سخنانی که در حال بیان آنها هستید دنبال می کنید؟ بسیاری از زوج ها به مرحله ای می رسند که فقط می خواهند ثابت کننده حق با آنها بوده و نفر دیگر در اشتباه است (و همیشه این طور بوده است). این نوع رابطه همانند نبرد می ماند. این سخنان مملو از خشم و سرزنش بوده و سبب می گردند نفر دیگر احساس کوچکی نماید. حرف های رد و بدل شده در چنین رابطه ای هرگز گوش داده نمی شوند. هرچند که آنچه با صدای واضح و بلند خوانده می شود خشم و عدالت موجود در فراسوی مراودات است. همدیگر را سرزنش نکنید و به صحبت های یکدیگر با خلوص نیت گوش دهید. تصمیم بگیرید که درصدد ثابت کردن چیزی برنیامده و در عوض راهی برای ایجاد یك پل برای درك متقابل پیدا نمایید. این تصمیمات در موفقیت یك رابطه بسیار مفید واقع خواهند شد.

▪ مشکل دوم: قادر نیستید به حرف های طرف مقابل گوش دهید. به یاد داشته باشید که یك ارتباط فقط از صحبت کردن تشکیل نشده بلکه شامل شنیدن و گوش دادن به آنچه که در حال بیان است نیز می باشد. ما می توانیم کارهای زیادی برای آموختن هنر گوش دادن انجام دهیم، اما برای آغاز، بسیار مهم است که بدانیم اگر فردی بخواهد نقطه نظرات خود را کنار گذاشته و حقیقتاً آماده دانستن درون و افکار دیگران گردد، آنگاه از روی صداقت آنچه که در حال گفتن است را فقط باید «بشنود.» این کار خیلی هم آسان نیست. بسیاری از ما آنچه که می شنویم را به سرعت تعبیر و تفسیر کرده و آن را در یك شکاف آماده قرار می دهیم. برخی صحبت ها را تحریف می کنند. برخی تظاهر به گوش دادن می کنند در حالی که سرگرم افکار خود هستند. یك راه حل برای این مشکل آن است که برداشت خود را از صحبت های دیگران برای آنها تکرار نمایید. بگذارید بدانند که ارتباطات آنها چگونه درون ذهن شما تفسیر می گردند. اجازه دهید دیگران پیغام های خود را با استنباط شما منطق سازند. و در نهایت، راغب حقیقی شنیدن منظور آنها باشید.

منبع : موسسه فرهنگی خانواده امین

http://vista.ir/?view=article&id=86108

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

اشتباهات آقایون

● این حرف ها به گوشتان آشنا است؟!

بیشتر مردها خواستار انجام رفتاری در مقابل زن ها هستند که آنها را هر چه بیشتر به اهدافشان نزدیک کند.

گریه میکنند و بارها و بارها به عشق خود اعتراف میکنند تنها به این دلیل که بتوانند امتیاز بیشتری را از خانم ها کسب کنند. اما اگر اندکی بر روی این مطلب دقیق تر شوید متوجه خواهید شد که این رفتار به ظاهر خانم پسند در نهایت منجر به ایجاد دلسردی و آزردگی خاطر در خانم ها میشود.

شاید در نگاه اول خانم ها نسبت به چنین رفتاری علاقه نشان دهند اما استعمال بیش از اندازه باعث به وجود آمدن دلخوری بین طرفین میشود. بنابراین اجازه ندهید که رابطه شما به دلیل تصورات غلط دستخوش فرازونشیب شود. با توجه به موارد زیر شما درک صحیحی از رفتاری که باید و مهمتر از آن کارهایی که نباید انجام دهید پیدا می کنید. با به کارگیری تکنیک های یاد شده میتوانید به راحتی بانوی رویاهایتان را پیدا کنید و او را تا ابد در کنار خود نگاه دارید.

● بیش از اندازه با او تماس تلفنی برقرار می کنید

▪ دلایل نادرستی این عمل: اگر میخواهید ارزش خود را نگه دارید از برقراری تماس های پی در پی تلفنی به شدت پرهیز کنید. این امر نه تنها از شما فردی محتاج و وابسته می سازد بلکه صرفا باعث ایجاد رنجش در فرد مقابل است. اگر همیشه شما در آنسوی خط های تلفن باشید، وجه فریبنده خود را در نظر او از دست خواهید داد.

▪ در مقابل چه کاری انجام دهید: هر ۲ یا ۳ مرتبه ای که شما با او تماس میگیرید او موظف است حداقل یک بار با شما تماس حاصل کند. به دلیل قوانین باستانی جهان در معاشقه، مردها ملزم به برقراری تماس های بیشتری هستند. اما به هر حال تماس تلفنی باید از جانب هر دو طرف اتجام پذیرد. سعی کنید در طی ساعات کاری و روزهای تعطیل تماسی برقرار نکنید.

● گریه و زاری راه می اندازید

▪ دلایل نادرستی این عمل: ممکن است بارها و بارها با این مسئله روبرو شده باشید که خانم همیشه در آرزوی داشتن همسری حساس و احساساتی هستند به همین دلیل هربار که با او روبرو میشوید سعی میکنید قطره های اشک از چشمانتان جاری شود. این کار اشتباه محض است. گریستن از شما یک فرد نیازمند و بی ثبات می سازد. او به یک فرد قدرتمند احتیاج دارد که توان محافظت و پشتیبانی از او را داشته باشد. گریه کردن باعث می شود تا تصویر مردانه شما از ذهن وی پاک گردد. به رفتارهای ملال آور خود ادامه ندهید. بزرگ ترین اشتباه گریستن در انظار عمومی صرف شاد کردن اوست. این کار فقط و فقط باعث بروز شرمساری در نهان او می گردد.

▪ در مقابل چه کاری انجام دهید: شما تنها در صورتی اجازه گریه کردن دارید که حقیقتا اتفاق غم انگیزی روی داده باشد و اشک هایی که از چشمانتان سرازیر میشود واقعی باشد. به خاطر داشته باشید که تنها برآوردن نیازهای آنهاست که اهمیت دارد و نه اشک های شما.

● در احترام گذاشتن و اهمیت دادن به او زیاده روی می کنید

هیچ گاه در انظار عمومی او را آزرده خاطر نسازید. در میان جمع مردم با او معاشقه نکنید و بوس و کنار راه نیندازید. در این حالت نه تنها خود او ممکن است تصمیم به جدایی از شما را بگیرد بلکه دوستان و خانواده نیز او را برای انجام هرچه سریعتر این کار تحت فشار قرار خواهند داد.

www.takbook.com

www.takbook.com

▪ در مقابل چه کاری انجام دهید: تعدادی از خانم ها حد معینی از ارتباط را طلب میکنند. شما می بایست این مسیر را با حواس جمعی کامل طی کنید. ابتدا او را آزمایش کنید اگر از خود تمایل نشان داد میتوانید به معاشقه خود با او ادامه دهید.

● با استفاده از الفاظ بچه گانه می خواهید خود را جذاب تر نشان دهید

▪ دلایل نادرستی این عمل: این کار احمقانه، انزجار آور، مشمئز کننده و تهوع آور است. آیا باز هم توضیح بیشتری می خواهید؟! الفاظ بچه گانه مخصوص بچه ها است بنابراین هیچ گاه از آنها استفاده نکنید.

▪ در مقابل چه کاری انجام دهید: از حیوان خانگی خود برای او صحبت کنید و برای او لطیفه های با مزه تعریف کنید. البته در این کار نیز نباید زیاده روی به خرج دهید. اما اگر او با الفاظ بچه گانه با شما صحبت کرد و در این کار از خود علاقه بسیاری نشان داد شما نیز می توانید این کار را یک بار برای همیشه انجام دهید.

● همیشه موافق نظر او عمل می کنید

▪ دلایل نادرستی این عمل: خیلی خوب است که به او اجازه دهید تا سالی یکبار برنامه تلویزیونی مورد علاقه اش را تماشا کند، اما اگر بخواهید فیلمی را برای بار بیستم نگاه کنید، در این حالت شما قطعا دارای مشکل هستید. تا حدی خود را خوش مشرب نشان دهید و به او نیز حق انتخاب دهید اما لازم نیست دل و جرات خود را برای همیشه کنار بگذارید. هیچ گاه برای انجام کارهای شخصی از او درخواست اجازه نکنید. این طرز برخورد تنها در رابطه مادر و فرزندی به چشم می خورد و مطمئنا او خواستار بروز یک چنین رفتاری در شما نیست.

▪ در مقابل چه کاری انجام دهید: اعتماد بنفس داشته باشید و به او نشان دهید که از قدرت تصمیم کیری برخوردار هستید. هرزگاهی فیلم مورد علاقه خود را انتخاب کنید، او را به رستوران دلخواه خود ببرید و برنامه تلویزیونی مورد نظرتان را تماشا کنید. این اصول قوانین کلی سازش میان دو نفر هستند، بعضی مواقع او تصمیم میگیرد و گاهی شما.

● با خانواده و دوستانش بیش از اندازه صمیمی می شوید

▪ دلایل نادرستی این عمل: اگر با خانواده و یا دوستان او ملاقات میکنید لازم نیست در برخورد خود زیاده روی کنید. او نیازمند کسب اطمینان خاطر از جانب شماست و انتظار دارد که تمام مسائل بین خودتان دو نفر و بدون دخالت هیچ کس از جمله خانواده و یا دوستان حل گردد.

▪ در مقابل جه کاری انجام دهید: صمیمی شدن ارتباط شما با خانواده و دوستان او مستلزم گذر زمان است. با آنها برخوردی دوستانه داشته باشید اما هیچ گاه تا این حد پیش نروید که در همان ماه اول بخواهید مراسم جشن تولد برادرش را برنامه ریزی کنید.

● برای وضع ظاهری خود اهمیت ویژه ای قائل هستید

▪ دلایل نادرستی این عمل: صرف مدت زمان طولانی جلوی آینه توسط آقایان به مزاج خانم ها سازگار نیست. نکته این جاست که اگر بیش از اندازه خود را بیارایید چهره مردانه شما از بین می رود و جاذبه جنسی پنهان خود را از دست خواهید داد. باور کنید یک مرد ساده کشش جنسی بیشتری نسبت به یک دلقک دارد.

▪ در مقابل چه کاری انجام دهید: مطمئن شوید که مرتب و تمیز هستید و از ادکلن های خوش بو استفاده کنید اما بهتر است آرایش و مانیکور را کنار بگذارید تا جاذبه شما در نظر خانم ها افزایش یابد.

● شما نابهنگام و یا مکررا به عشق خود اعتراف می کنید

▪ دلایل نادرستی این عمل: من مطمئن هستم که شما فکر می کنید تنها راه نفوذ به درون قلب خانم ها گفتن: "دوستت دارم" است. اما شما سخت در اشتباه هستید. نه تنها گفتن پی در پی "دوستت دارم" آنها را خوشحال نکرده، بلکه باعث رنجش درون آنها نیز می شود و شما ریسک دریافت نکردن پاسخ مشابه را نیز به جان می خرید.

▪ در مقابل چه کاری انجام دهید: هر چیز مکان و زمان خاص خود را می طلبد. تنها به این دلیل که می خواهید در او اثر بگذارید "دوستت دارم" را بر زبان نیاورید. تنها در صورتی از این جمله استفاده کنید که او را از صمیم قلب و عاشقانه دوست بدارید. آن گاه تکرار آن چند مرتبه در طول هفته بلامانع است.

● عاشق رقص و آواز هستید

▪ دلایل نادرستی این عمل: آیا تا کنون جمله هایی نظیر : "من دوست دارم باهات برقصم" و یا "می خوام امشب با هم برقصیم" را بر زبان آورده اید؟ شاید او اصلا به شما توجه نکند و موضوع را جدی نگیرد و یا این تصور غلط در او ایجاد شود که شما دوست ندارید برای او نوشیدنی بخرید و یا حتی با او صحبت کنید. اگر تمام این دلایل برای متقاعد کردن شما کافی نیست پس یک چنین شرایطی را در نظر بگیرید: کسی که زیاد برقصد،

www.takbook.com

www.takbook.com

تعرق کرده و تا انتهای شب بوی بدی خواهد گرفت.

▪ در مقابل چه کاری باید انجام داد: خود را بیش از اندازه مشتاق نشان ندهید. شاید گاهی اوقات از شما بخواهد که با او برقصید اما همیشه لازم نیست که شما پیشنهادش را بدهید. مواقعی را که دوست دارد با شما برقصد حدس بزنید و در نیمی از موارد دست او را گرفته و به رقص دعوت کنید.

● پرحرفی می کنید

▪ دلایل نادرستی این عمل: آیا شما حراف خوبی هستید؟ لازم است زمانی را در کنار او به سکوت اختصاص دهید. پر گویی های بی پایان شما دیر یا زود باعث رنجش خاطر او می شود. پس تا بیش از این او را ناراحت نکرده اید از این کار دست بکشید.

▪ در مقابل چه کاری انجام دهید: خانم ها از صحبت و مشورت پیرامون مسائل مختلف لذت می برند اما همواره ۲ مطلب را به خاطر بسپارید: به او هم فرصت صحبت کردن بدهید و در طول مکالمه سوالاتی مطرح کنید که او از جواب دادن به آنها لذت برد.

● مراقب رفتارتان باشید

اگر میخواهید یک مرد ایده آل باشید ذهن خود را از کلیشه ها پاک کنید و نصایح ما را به کار بندید. شاید شما از آغاز تولد آموخته اید که خانمها دوست دارند صدای آواز خواندن همسرانشان را بشنوند اما در جهان امروزی این مطلب تا چه حد صحت دارد؟!

کلید حل تمام مشکلات میانه روی و حفظ تعادل است. لازم نیست به طور کامل از رفتارهای ذکر شده دست بکشید فقط کافی است حد تعادل را رعایت کنید. اگر کلیه رفتارهایتان را کنترل کنید میتوانید پیش روی همگان از وجود یکدیگر لذت ببرید.

http://vista.ir/?view=article&id=330810

vista.ir
Online Classified Service

اشتباهات بزرگ در ابتدای آشنائی

● شش اشتباه بزرگ که در ابتدای روابط مرتکب میشویم

▪ سوالات کافی نمیپرسیم

ما چنان به دنبال این هستیم که باید کسی را دوست داشته باشیم که وقت کافی برای پرداختن به این که چرا نباید او را دوست داشته باشیم پیدا نمیکنیم .

▪ نشانه های هشدار که حاکی از مشکلات بالقوه است را نادیده میگیریم

روابط یک شبه از هم نمیپاشد .ماهها و سالها تیرگی و وخامت انباشته شده لازم است تا عشق نهایتاً بمیرد .

▪ سازشکاریهای ناپخته و زود هنگام مرتکب میشویم

خطر سازش عجولانه و زود هنگام در این است که حس خود باوری تان را در همان ابتدای رابطه از دست میدهید و آن را با احساس تفاهم قلابی جایگزین میکنید .و همینطور وقتی برای اجتناب از درگیری و برخورد سازش میکنید مرتکب اشتباه شده اید

▪ تسلیم کوری شهوانی میشویم

وقتی که دیگران را با شهوت میبینید کسانی را جذب میکنید که با شما صرفاً کنار می آیند .

▪ گول مادیات را میخوریم

وقتی همسرتان را صرفاً بر اساس مادیات و نه بر اساس معنویات انتخاب میکنید ، به رابطه ای نادرست وارد میشوید .

www.takbook.com

www.takbook.com

▪ تعهد را بر تفاهم مقدم میداریم

ـ احتمال این که مرتکب اشتباه آخر بشوید زمانی زیاد میشود که :

ـ بیشتر تمایل به متاهل بودن دارید تا مجرد بودن

ـ از خواستگاریها خسته شده و خواستار سامان گرفتن هستید

ـ هنگامی که بچه بودید شما را دوست نداشتند

ـ برای ازدواج تحت فشارید

ـ زن هستید و فکر می کنید بزودی امکان باروری شما از بین میرود

ـ شدیدا نیازمند احساس دوست داشته شدن هستید

ـ در هر کسی براحتی چیزی برای دوست داشتن او پیدا میکنید

http://ensaf.blogfa.com/cat-۵.aspx

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=93958

vista.ir
Online Classified Service

اشتباهات بزرگ در ارتباطات

چهارمشکل اصلی که اکثر زوجها با آن دست به گریبان می‌باشند، به شرح زیر است:

● اشتباه ۱: ایجاد ارتباط برای زیر نفوذ خود قرار دادن و زرنگی

گاهی اوقات ما یک رابطه را برای بدست آورن خواسته‌هایمان آغاز می‌کنیم. خواه طرف مقابل توانایی برآوردن آن را داشته باشد و خواه نداشته باشد. قهر می‌کنیم، اخم می‌کنیم، تهدید می‌کنیم، چاپلوسی می‌کنیم و آنچه در توان داریم برای ایجاد احساس ناراحتی در طرف مقابلمان انجام می‌دهیم. این نوع رفتار، گرچه ممکن است بطور موقتی مؤثر باشد، اثر بسیار ناگواری در طولانی مدت بر سلامت رابطه خواهد گذارد. آن را رها کنید، برای خواسته و پیشنهادات طرف مقابل احترام قائل گردید. اگر او نمی‌تواند خواسته شما را برآورده کند، ببینید می‌توانید خودتان آن را حل کنید.

● اشتباه ۲: ایجاد ارتباط برای فریب دادن

با این‌که نیازی به گفتن ندارد، این یکی از خطرناکترین انواع رفتار است که بسیاری از رابطه‌ها را نابود می‌کند. دروغها، گزافه‌گویی‌ها، بازی دادن‌ها و نیرنگ‌های متداوّل همگی باعث پریشانی و رنجش می‌گردند. آن‌ها بنیان رابطه را به لرزه درآورده و در نهایت شکافی عمیق در اعتماد بوجود می‌آورند.

نسبت به خطر آن هوشیار بوده و پیش از این‌که آغاز شود متوقفش سازید. اگر این چیزی است که برای شما آشنا به نظر می‌رسد، ابتدا آنرا

www.takbook.com

www.takbook.com

در رفتارهای خودتان مورد سنجش قرار دهید. اگر صادق و رک باشید، دیگر مایل به پذیرش فریب دیگران نخواهید بود. در روابط خود راستی و درستی را پیشه کنید.

● اشتباه ۳: ایجاد ارتباط با پیغام‌های متناقض

پیام‌های متناقض، چیزی را گفتن و چیز دیگری را انجام دادن، یک فرم بسیار رایج ِ فریب و نیرنگ می‌باشد. همچنین این می‌تواند به صورت قول دادن لفظی یا عملی و انجام ندادن آن دربیاید. پیغام‌های متناقض باعث پریشانی بسیار می‌گردند. همیشه به اعمال فرد توجه نمایید. معمولاً اعمال نسبت به گفتار، همترازی بیشتری با حقیقت دارند. اگر گفتارشان با اعمالشان در تناقض بود، آنچه که گفته می‌شود را نادیده پندارید. درک کنید که شخص دارای تعارض بوده و اجازه ندهید شما را نیز دچار آن احساس نماید.

● اشتباه ۴ : حسادت چیست؟

برای برخی از افراد حسادت یک معضل مهم محسوب می‌گردد که هر گاه بدون درمان رها شود می‌تواند شکافی همیشگی بین شما و همسرتان ایجاد کند و اثری منفی بر روابط آتی شما بگذارد. خوشبختانه حسادت قابل کنترل می‌باشد.

▪ مفهوم تحت‌الفظی حسادت این است:

حسادت به میل مفرط به دارایی‌ها و جایگاه شخصی دیگر اطلاق می‌گردد. اما در ارتباط با مسایل اجتماعی سبب می‌گردد فردی به شریک زندگیش نسبت به ارتباط با اشخاص خاص و نوع پوشش و مکان‌هایی که رفت و آمد می‌کند مشکوک گردیده و احساس خطر کند. اما همانطور که اشاره کردیم درجات میزان حسادت متفاوت است.

▪ حسادت ظریف:

حسادتی است که همیشه درخور مفهوم منفی خود نمی‌باشد. مثلاً بدگمان گشتن مردان نسبت به همسرشان (و بالعکس)، امری عادی است و یا صحبت در مورد محاسن زنان دیگر و یا تماشای عکس یک مرد خوش‌تیپ در مجله سینمایی و یا فیلم‌های تلویزیونی، نمونه های ظریفی هستند که نشان می‌دهند چگونه پاره‌ای از حسادت‌ها بی‌ضرر بوده و کاملاً یک واکنش طبیعی به شمار می‌روند.

▪ حسادت مفرط و وسواس گونه:

مشکل زمانی ایجاد می‌شود که خشونت و سلطه‌جویی با حسادت همراه می‌گردد. هنگامی که شما به آن مرحله برسید، به طرز افراط‌آمیز و وسواس گونه‌ای نسبت به وفادار بودن و صداقت وی دچار تردید شده و از آن خشمناک می‌گردید. حتی ممکن است متوصل به زور و برخورد فیزیکی شوید. شما تا حدی کم طاقت هستید که او نمی‌تواند حتی به مرد یا زن دیگری نظر بی‌افکند و از کنار شما زمانی که هردو بیرون هستید تکان بخورد. از او می‌خواهید که همیشه از محل حضور خودش شما را مطلع گرداند و تنها بردن نام مرد یا زنی دیگر، شما را بی‌نهایت غضب‌ناک می‌گرداند.

● منشاء حسادت

امکان دارد شما این رفتار را به واسطه تجارب پیشین خود با افراد مختلف کسب کرده باشید. اگر در گذشته مورد خیانت قرار گرفته باشید این امکان وجود دارد سبب آن شود که از بیم تکرار آن بیشتر او را تحت کنترل، نظارت و سلطه‌گری قرار دهید. حتی در زمانی‌که دلیلی برای شک و تردید به او وجود ندارد شما به طور فزاینده‌ای از ادامه ارتباط با وی مایوس می‌شوید و می‌خواهید به هر قیمتی که شده از موقعیت‌های خطرناک، پنهان و بالقوه اجتناب ورزید. همچنین امکان دارد شما فردی باشید که در گذشته وفادار نبوده و خیانت کرده باشید و به قصد پرهیز از آن که نکند چنین امری برای خودتان اتفاق بیافتد وسواس به خرج داده و می خواهید مطمئن شوید که تنها فرد مورد علاقه وی هستید.

اما حسادت اغلب حاصل عدم اعتماد به نفس و عزت نفس خود شخص می‌باشد. امکان دارد شما احساس کنید به قدر کفایت لایق و مناسب وی نیستید و تنها از روی اتفاق، شانس و تقدیر با همدیگر ازدواج نموده‌اید. اغلب دیگران خوش سیماتر وزیباتر از خودتان به نظر می‌رسند و این احساس، تهدیدی برای شما محسوب می‌گردد. مشاهده وی در حال ارتباط با مردان یا زنان دیگر، این احساس را در شما به وجود می‌آورد که نکند از دست شما ربوده شود. هرگاه زمان اندکی با او باشید ممکن است از رابطه نزدیک و صمیمی وی با دوستانش آزرده خاطر گردید؛ افرادی که او در تمام طول زندگی خود با آن‌ها آشنایی داشته است.

● چرا حسادت خطرناک است؟

حسادت در مورد اشخاصی که قادر به کنترل آن نمی‌باشند، برای ارتباطشان مضر و زیان آور است. چون سبب از میان رفتن عاملی می‌گردد که دو نفر را به هم پیوند می‌دهد.

www.takbook.com

www.takbook.com

اعتماد

هر گاه به نامزد و یا همسر خود بگویید که وی اجازه ندارد با همکاران خود صحبت و یا معاشرت اجتماعی داشته باشد، مثل آن است که بگویید به او اعتماد ندارید(مگر آن که به علتی اعتماد شما به وی سلب شده باشد). اگر نیاز به اعمال محدودیت‌های بسیاری پیدا کنید، آیا لازم است که حتماً همیشه در کنارش قرار داشته باشید؟ حسادت همچنین از کیفیت زمانی که با همدیگر هستید می‌کاهد به طوری که بی‌تردید منجر به نزاع و مشاجره‌های متعددی خواهد شد تا جایی که شما تنها بر روی خصوصیات منفی یکدیگر تمرکز می‌کنید. از آن گذشته اکثر وقتتان صرف این فکر احمقانه که ممکن است او به شما خیانت کند خواهد شد. پیش از آن‌که متوجه گردید، بخش اعظمی از ارتباطتان صرف اتفاقاتی که ممکن است بیافتد می‌گردد تا صرف اتفاقاتی که واقعاً در حال افتادن است. هر اندازه ارتباط پیشرفت می‌کند کنترل حسادت دشوارتر می‌شود. بنا بر این اگر شما به مرحله خطرناکی رسیده‌اید زمان آن فرا رسیده که هر چه سریع‌تر از مُصلح یا مشاور یاری بطلبید.

● راه حل‌های دو مشکل اصلی در روابط

هیچ رابطه‌ای بدون برقراری ارتباطات مؤثر دوام زیادی نخواهد آورد. ما در سراسر روز صحبت می‌کنیم(و گوش می دهیم)، اما تنها بخش کوچکی از ارتباط ما به صورت گفتاری رخ می‌دهد. بیشتر اوقات تصور می‌کنیم که دیگران گفته های ما را گوش داده و متوجه می‌شوند، اما عمدتاً این موضوع صحت ندارد. اغلب، شخص ِدیگر در حال اندیشیدن به آن چیزی است که می‌خواهد در جواب صحبت‌های شما بگوید، و نوعی خیال‌پردازی که هیچ ارتباطی به موضوع مورد بحث ندارد را در ذهن خود می‌پروراند. هنگامی که نزاع می‌کنیم، می‌خواهیم بیش از پیش فهمیده شویم و واژگان همانند تیر به جلو و عقب به پرواز درمی‌آیند. در این شرایط، تجزیه و تحلیل مسئله می‌تواند دور از ذهن گردد. بنا بر این اسرار ارتباط مؤثر چیست؟ به دو مشکل اساسی در ارتباطات و نحوه حل آن‌ها توجه نمایید. بعد از این مرحله خواهید توانست پایه‌های بهترین نوع رابطه‌ای که تا به حال تصورش را می‌کردید را بنیان نهید.

▪ مشکل اوّل: می‌خواهید حق را به خود داده و ثابت کنید که دیگری در اشتباه است

پیش از آن‌که بتوانید یک ارتباط مؤثر را آغاز کنید، باید نگاهی موشکافانه به قصد و غرض خود بیندازید. آیا برای اینکه توسط دیگران فهمیده شوید ارتباط برقرار می‌کنید، برای به دست آوردن خواسته‌ها، یا هدف دیگری را فراسوی سخنانی که در حال بیان آن‌ها هستید دنبال می‌کنید؟ بسیاری از زوج‌ها به مرحله‌ای می‌رسند که فقط می‌خواهند ثابت کنند حق با آن‌ها بوده و نفر دیگر در اشتباه است (و همیشه اینطور بوده است). این نوع رابطه همانند نبرد می‌ماند. این سخنان مملو از خشم و سرزنش بوده و سبب می‌گردند نفر دیگر احساس کوچکی نماید. حرف‌های رد و بدل شده در چنین رابطه‌ای هرگز گوش داده نمی‌شوند. هرچند که آنچه با صدای واضح و بلند خوانده می‌شود خشم و عدالت موجود در فراسوی مراودات است. جهت رفع این مشکل، تصمیم بگیرید همدیگر را سرزنش نکنید و به صحبت‌های یکدیگر با خلوص نیت گوش دهید. تصمیم بگیرید که درصدد ثابت کردن چیزی بر نیامده و در عوض راهی برای ایجاد یک پل برای درک متقابل پیدا نمایید. این تصمیمات در موفقیت یک رابطه بسیار مفید واقع خواهند بود.

▪ مشکل دوم: قادر نیستید به حرف‌های طرف مقابل گوش دهید

به یاد داشته باشید که یک ارتباط فقط از صحبت کردن تشکیل نشده بلکه شامل شنیدن و گوش دادن به آنچه که در حال بیان است نیز می‌باشد. ما می‌توانیم کارهای زیادی برای آموختن هنر گوش دادن انجام دهیم، اما برای آغاز، بسیار مهم است که بدانیم اگر فردی بخواهد نقطه نظرات خود را کنار گذاشته و حقیقتاً آماده دانستن درون و افکار دیگران گردد، آنگاه از روی صداقت آنچه که در حال گفتن است را فقط باید "بشنود". این کار خیلی هم آسان نیست. بسیاری از ما آنچه که می‌شنویم را به سرعت تعبیر و تفسیر کرده و آنرا در یک شکاف آماده قرار می دهیم. برخی صحبت‌ها را تحریف می‌کنند. برخی تظاهر به گوش دادن می‌کنند درحالی‌که سرگرم افکار خود هستند. یک راه حل برای این مشکل آن است که برداشت خود را از صحبت‌های دیگران برای آن‌ها تکرار نمایید. بگذارید بدانند که ارتباطات آن‌ها چگونه درون ذهن شما تفسیر می‌گردند. اجازه دهید دیگران پیغام‌های خود را با استنباط شما منطبق سازند و در نهایت، راغب حقیقی شنیدن منظور آن‌ها باشید.

● چگونه هیجانات شدید را کنترل کنیم؟

بیشتر مردم، در زندگیشان هیجانات شدید و غیرقابل کنترل را تجربه کرده‌اند. در چنین مواقعی، شخص بسیار مایل است شدت خشم، غم و اضطراب و نا امیدی تحت کنترل او باشد. ممکن است شدت هیجانات بر رفتار و طرز برخورد فرد به گونه‌ای تأثیر بگذارد که موجب رنجش و ناراحتی خود و اطرافیانش شود. در چنین لحظاتی چگونه می‌توان این هیجانات را تحت کنترل درآورد؟

برای دست‌یابی به چنین توانایی به نکات زیر باید توجه فرمائید .

www.takbook.com

www.takbook.com

۱) از چگونگی تنفس خویش آگاه باشید. سعی کنید تنفسی آرام و عمیق داشته باشید. با این عمل ساده به طور طبیعی می‌توان ضربات قلب و فعالیت ذهن را آرام کرد. هر نوع انقباضی را در بدنتان به خصوص عضلات، شانه‌ها، گردن و فک را بررسی و تعدیل کنید.

۲) سعی کنید بر هیجانات خود مسلط شوید. هنگامی که با دیگران هستید زمان مساعدی برای ابراز هیجانات شدیدتان نیست. بنابراین از آن‌ها پوزش بخواهید و برای مدتی از آن‌ها دور شوید. به آن‌ها بگویید که احتیاج به زمانی دارید تا بر اعصابتان مسلط شوید و چند لحظه دیگر بر می‌گردید.

۳) حتماً با افرادی دلسوز و مجرب ارتباط داشته باشید و مشکلات خود را با آن‌ها در میان بگذارید. چنین ارتباطی به شما کمک خواهد کرد تا در حس و رفتارتان تعادلی برقرار کنید و احساس تنهایی و انزوا نکنید.

۴) روشی دیگر برای کنترل کردن هیجانات، ثبت آن‌ها در دفترچه یادداشت روزانه است. تحقیق جدیدی نشان داده است که چنین روشی، تأثیر قابل ملاحظه‌ای بر افرادی که دچار حوادث شده بودند داشته است.

۵) اگر موضوعی برایتان بسیار اهمیت دارد آن را بی‌پرده با دیگران مطرح کنید. اما قبلاً در مورد آن موضوع و موقعیت خود خوب فکر کنید. به یاد داشته باشید که تغییر در ارتباطات به مرور زمان رخ می‌دهد و صحیح نیست که این تغییر بر اساس اصول غیرمنطقی و یا هیجانات زودگذر باشد.

۶) با خودتان مهربان باشید. سعی کنید مرخصی کوتاهی داشته باشید و فعالیت‌های مورد علاقه خود را انجام دهید. در این فاصله زمانی، ذهن شما آرامش لازم را باز خواهد یافت. به عنوان مثال مدت کوتاهی در پارک راه بروید یا غذای مورد علاقه خود را درست کنید و یا کتاب مورد علاقه خویش را بخوانید .

۷) سعی کنید برای مدت کوتاهی به موضوعی که باعث آشفتگی شما شده است، فکر نکنید. چرا که در چنین شرایطی ذهن قدرت تصمیم‌گیری صحیح را ندارد. تصور کنید رنج و ناراحتی خود را درون جعبه‌ای داخل کمدتان گذاشته‌اید، در زمانی مناسب که آرامش بیشتری دارید این جعبه را از مکان خود بیرون آورید و به‌طور صحیح راه حلی برای مشکل و ناراحتی‌تان پیدا کنید. با انجام دادن فعالیت‌های فیزیکی از قبیل ورزش کردن کلاس رفتن و یا سخت کار کردن سعی نمائید خود را خسته کنید و توجه و تمرکز خود را به کلاس، ورزش یا کار معطوف سازید.

۸) کارهای همیشگی و امور روزمره خود را انجام دهید. بدین گونه زندگی شما تحت کنترل خواهد بود. فراموش نکنید که سرانجام لحظات پر اضطراب و هیجان به پایان خواهد رسید. شما قبلاً این واقعیت را تجربه کرده‌اید.

۹) چنانچه مکرراً دچار احساسات و هیجانات شدید و ناراحت‌کننده می‌شوید حتماً با مشاوران مجرب مشورت کنید و یا کتاب‌های منتشر شده در این زمینه را بخوانید.

۱۰) چگونه "نه" بگوئیم

همه شما بارها در موقعیت‌هایی قرار گرفته‌اید که گفتن کلمه " نه " برایتان دشوار بوده است. برای مثال دوستی می‌خواسته کتاب خاصی را از شما قرض کند و شما مایل به آن کار نبوده‌اید. فردی شما را به منزلش دعوت کرده و شما مایل به پذیرفتن دعوت او نبوده‌اید. اگر شما از آن دسته از افرادی هستید که به دفعات در مقابل چنین درخواست‌هایی تسلیم شده و با آن‌ها موافقت می‌کنید و دائماً از این بابت احساس نارضایتی دارید ممکن است بخواهید بدانید که چرا هنگامی که نه گفتن راترجیح می‌دهید، "بله" می‌گوئید.

این احتمال وجود دارد که شما نگران از دست دادن ارتباطات مؤثر یا نگران وارد آمدن آسیبی به روابط باشید. چه بسا از نه گفتن احساس گناه می‌کنید چون آموخته‌اید برای اجتناب از آسیب وارد کردن به احساسات دیگران، از روی خواسته‌های خود دست بکشید. بدین ترتیب ممکن است احساس کنید با نفی آن‌ها به دلیل خودخواهی و خودمداری، انسان بدی هستید زیرا به شما یاد داده شده که باید فداکار باشید و خود را نادیده انگارید. شما بیش از رضایت خودتان دلواپس و متوجه رضایت دیگران هستید وقتی از شما تقاضایی می‌شود ممکن است احساس کنید مورد لطف و موهبت قرار گرفته‌اید. این امر سبب می‌شود تا احساس مهم بودن کنید و نگران آن باشید که در صورت مخالفت هرگز چنین تقاضایی از شما نشود. این‌ها نمونه‌هایی از احساسات دست و پا گیری هستند که می‌توانند در آزادی عمل شما مداخله کنند. البته در مواردی خاص و تحت تعلیم بودن انسان می‌تواند با شناخت صحیح بفهمد که در کجا آری بگوید و در کجا خیر.

- چه راه‌هایی، گفتن کلمه "نه" را آسان‌تر می‌سازد؟

اوّلین کاری که باید انجام داد، تشخیص احساسات دست و پاگیر یا باورهایی است که در سر وجود دارند. برای مثال اگر دوستانتان می‌خواهند کتابی از شما قرض بگیرند و یا شما را به میهمانی دعوت کنند با گفتن کلمه نه چه نتایج منفی را پیش‌بینی می‌کنید؟ به نظر می‌رسد شما در ابتدا انتظار فاجعه آمیزی از "نه گفتن" تشخیص داده‌اید. برای مثال ممکن است به خودتان بگوئید اگر پاسخ منفی بدهم چه بسا دوستم از این که آن کتاب را به او قرض نداده‌ام از من ناراحت بشود. ولی دوست شما به خاطر این گونه مسایل ناراحت نیست.

www.takbook.com

www.takbook.com

او احتمالاً به خاطر آن که کلمه نه را با صراحت به کار برده‌اید، احترام بیشتری برای شما قائل خواهد شد. خود را نادیده انگاشتن سبب تحمیل رفتارهای ناخواسته‌ای است که دیگران از شما می‌خواهند و این امر سبب می‌شود آن‌ها نسبت به ابراز درخواست غیر منطقی خود تشویق شوند. پس از آن‌که باورها و اعتقادات خود را به شیوه‌ای منطقی‌تر مرتب کردید برای گفتن کلمه نه آمادگی پیدا می‌کنید و از این امر احساس خوبی به شما دست خواهد داد. قدم بعدی گفتن کلمه " نه " به شیوه‌ای مستقیم به طرف مقابل است به گونه‌ای که قاطعیت در صدا و رفتار موج بزند. به خصوص زمانی که کاملاً مطمئن هستید، که حق گفتن کلمه " نه " را دارید. با این تمرین اطمینان به خود را تمرین خواهید کرد و نیز توانایی گفتن کلمه نه را در موقعیت‌های مشکل‌تر به دست خواهید آورد.

به طور معمول گفتن کلمه‌ی نه به برخی از افراد آسان‌تر از دیگران است. احتمالاً این افراد برای شما، دوستان ِنزدیک وغریبه‌ها و خانواده هستند. وقوع یک موقعیت را پیش‌بینی کنید و تمرین کنید که در آن موقعیت چه خواهید گفت. گفتن کلمه نه را به طریقی مستقیم و صریح تمرین نمائید. نسبت به کلیه‌ی رفتارهای خود و لحن کلامتان به هنگام گفتن جمله منفی آگاه باشید. در موقعیت‌های مشکل‌تری که نسبت به ماهیت و چگونگی پاسخ خود مطمئن نیستید با گفتن جمله‌ای "باید درباره‌اش فکر کنم" به خود فرصت دهید، سپس احساسات خود را بررسی کنید.

ببینید چه عقاید و انتظاراتِ نامعقول شما را به گفتن " نه " وا می‌دارد. وقتی کلمه " نه" را به کار بردید و طرف مقابل همچنان برخواسته‌اش اصرار ورزید و اوّلین کلمه نه شما را نادیده انگاشت باید بر مخالفت خود پافشاری کنید. شما حق دارید کلمه نه را به‌کار ببرید. از این کار احساس خوبی داشته باشید. هر قدر به احساس شخصی و خواسته‌های ِخود توجه کنید، از گفتن "بله" به دیگران احساس رضایت‌مندی بیشتری خواهید کرد.

● افراد مهم در زندگی همسر، افراد مهم در زندگی شوهر

ارتباط خوب، هنر ارسال و دریافت پیام است. ما همواره در حال ارسال و دریافت پیام با یکدیگر هستیم. حتی وقتی که نه صحبت می‌کنیم و نه می‌نویسیم، در حال فرستادن پیامی از طریق حرکات بدن یا چشم‌هایمان و حتی با نگفتن یا انجام ندادنمان هستیم. یکی از بزرگ‌ترین مشکلاتی که زوج‌های جوان (و حتی گاهی اوقات زوج‌های قدیمی) با آن دست به گریبانند، ارتباط است. این راهی دو طرفه است که هم به گیرنده و هم فرستنده نیاز دارد. مشکل وقتی است که فقط یکی از اینها هست یا بدتر، هیچکدام نیست. شما از دو خانواده متفاوت آمده‌اید. شما روش‌های متفاوتی را برای ارتباط برقرار کردن با دیگران آموخته‌اید. بعضی افراد از خانواده‌هایی هستند که بلند صحبت کردن و یا حتی فریاد زدن در طول مشاجرات لفظی طبیعی است، در حالی که دیگران از چنین رفتاری وحشت دارند زیرا از خانواده‌ای ساکت و آرام آمده‌اند.

مهم‌ترین عامل در یک ازدواج خوب ارتباط خوب است. در حالی که امور مالی، جنسی یا چیزهای دیگر ممکن است موضوع مشاجرات لفظی، نارضایتی از ازدواج و یا حتی جدایی شوند، ناتوانی زوجین در ارتباط برقرار کردن و یافتن راه حل ریشه مشکلات است. بنابراین باید پیغام درستی را برسانید.

برای داشتن یک زندگی خانوادگی شاد و پایدار مهم‌ترین چیز اختصاص دادن زمان مفید به همسراست. تقریباً اغلب مشاهده می‌شود که یکی از طرفین این احساس را دارد که دیگر برای همسرش مهم نیست. اکنون زمان آن رسیده است که زمانی را برای شریک شدن با یکدیگر کنار بگذاریم(لحظاتی با ارزش را) و در چیزهایی که جدا از هم برایمان اتفاق افتاده است در طی ارتباطی خوب شریک شویم. همیشه به خاطر داشته باشید که شریک شما چیزها را متفاوت از شما می‌بیند، متفاوت یعنی نه لزوماً «غلط» یا «بد» بلکه فقط متفاوت و شما باید به اعتقادات دیگران احترام بگذارید. گوش دادن کلید فهمیدن است و عشق کلید حوصله.

منبع : سایت موسسه خانواده مطهر

http://vista.ir/?view=article&id=324562

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

● مقدمه

هر چند که انسانها در طول تاریخ اشتباهات کوچک و بزرگ زیادی را در راه رسیدن به موفقیت مرتکب شده‌اند، اما چیزی که مایه تعجب و شگفتی است این است که این اشتباهات به کرات در حال تکرار بوده، هستند و شاید در آینده‌ای نه چندان دور دوباره توسط نسل بعدی انسانها تکرار شوند! با کمی مطالعه و تحقیق در مورد این اشتباهات به این نتیجه می‌رسیم که متأسفانه به جای اینکه میزان اشتباهات با افزایش درک و آگاهی انسانها کاهش پیدا کند، روز به روز در حال افزایش است. هر چند که انسان در حال حاضر در حال گذران عمر خود در عصری است که به نام عصر فضا نام گرفته است.

هر چند انسانها در اعصار گذشته دانش و تخصص علمی کمتری داشته‌اند، ولی در عوض از کیفیت روابط اجتماعی بسیار خوبی برخوردار بوده‌اند. در گذشته انسانها برای برقراری ارتباط با یکدیگر نیاز به گذران دوره‌های آموزشی نداشته‌اند، ولی در عصر حاضر یکی از بزرگترین مشکلات انسانها این است که چگونه خود و احساسات انسانی خود را نسبت به همدیگر بیان کرده و به راحتی بتوانند در محیط خانواده یا اجتماع با آنها ارتباط برقرار کنند.

● تکرار خطا ، خطایی بزرگتر است.

این موضوع از آنجایی حائز اهمیت است که عدم توجه به این بحران! و صرف زمان برای مطالعه اشتباهاتی که انسانها برای رسیدن به موفقیت مرتکب شده‌اند، باعث کاهش کیفیت روابط فردی و اجتماعی انسانها در آینده خواهد شد و زندگی معنوی و اجتماعی او را با خطرات جدی رو به رو می‌نماید. امروزه خردمندان جوامع به این باور رسیده‌اند که تامین سعادت و خوشبختی انسان تنها با کمک پیشرفت‌های علمی میسر نبوده و تحقق کامل این هدف تنها به افزایش معنویات در زندگی بستگی دارد. هر چند که خداوند متعال هیچ وقت انسان را در پیمودن راه زندگی در این دنیا تنها نگذاشته و جوامع انسانی را با فرستادن پیامبران و امامان مورد رحمت و هدایت خود قرار داده است.

اما تعدادی از انسانها با گمراه کردن دیگران هیچ وقت اجازه ندادند که عظمت الهی هدایتگر زندگی انسانهایی باشد که در تلاش برای رسیدن به موفقیت بوده یا هستند و در این بین تنها انسان‌های معدودی توانسته‌اند به نسبت استعداد و دریافت خود به درجه‌ای از کمال برسند. به نظر می‌رسد که قرن بیست و یکم ، قرنی باشد که انسانها در آن گرایش بیشتری در مسیر معنویات و اخلاقیات از خود نشان داده و از معنویت به عنوان آخرین سلاح بشریت برای بازگرداندن انسان به مدار اصلی انسانیت خویش استفاده نمایند. برای روشن‌تر شدن موضوع بیایید نگاهی به تعدادی از اشتباهاتی که انسانها در طول تاریخ برای رسیدن به موفقیت مرتکب شده و می‌شوند داشته باشیم و این گونه تصمیم بگیریم که نه تنها آنها را تکرار نکنیم.

● خوشبختی به قیمت بدبختی دیگران

قرن‌هاست که بشر دچار توهم غم انگیزی در زمینه رسیدن به قدرت شده و همین توهم باعث بروز نبردهای خونین و بی‌عدالتی‌های فراوانی در سراسر جهان شده است. توهم این است که تعدادی از انسانها فکر کرده و می‌کنند که می‌توانند از ضرر و بدبختی دیگران به خوشبختی برسند، به همین دلیل در جست و جوی راه‌هایی برای سوءاستفاده و اغوای دیگران بوده اند. این مشکلی است که هنوز دست از گریبان تعدادی از انسانهای تشنه قدرت و موفقیت برنداشته است.

بسیاری از مردم احساس می‌کنند که می‌توانند با خراب کردن دیگران به موفقیت برسند. یک ضرب‌المثل قدیمی می‌گوید «دو راه برای داشتن بلندترین ساختمان در شهر وجود دارد. یکی این است که تمام ساختمان‌های بلند شهر را خراب کنی و دوم این است که روی ساختمان خودت کار کنی و آن را بلندتر کنی.» این مطلب دقیقا در مورد مسائل سیاسی ، اقتصادی و زندگی شخصی تک تک انسانها نیز صادق است.

● نگرانی از مسائلی که خارج از کنترل شماست

نگرانی از مسائل خاصی که با گذر زمان حل می‌شود، فقط نیروی انسان را هدر می‌دهد. خداوند گاه معجزات خود را در مکان‌های باور نکردنی و به دست افرادی دور از انتظار و در زمان هایی غیرقابل تصور به انجام می‌رساند. زندگی نیز ما را دقیقا به آن طرف راهنمایی می‌کند، اما از راه‌هایی که

www.takbook.com

www.takbook.com

انتظارش را نداریم. ظاهرا مردم در دنیای قدیم نیز انرژی فراوانی را صرف نگرانی در مورد اموری می‌کردند که خارج از کنترل آنها بوده است. اول اینکه بی‌معنی است در مورد چیزی نگران باشی که کنترلی بر آن نداری، زیرا اگر تو بر آن کنترلی نداری معنی ندارد که در مورد آن نگران باشی. دوم اینکه این هم بی‌معنی است که در مورد چیزهایی که بر آن کنترل داری نگران باشی، زیرا اگر واقعا کنترل داری نگرانی معنا ندارد.

- عدم حذف غیرممکن در زندگی

روزی سرخپوستی در جنگل گردش می‌کرد. او یک تخم عقاب را روی زمین دید و به خیال اینکه یک تخم مرغ معمولی است آن را در لانه یک مرغ گذاشت. جوجه عقاب نیز همانند دیگر جوجه‌های مرغ از تخم بیرون آمد و مانند آنها شروع به راه رفتن و دانه خوردن کرد. یک روز ، عقاب کوچک که اندکی بزرگتر شده بود متوجه پرواز پرنده باشکوهی در آسمان شد. پرسید این چه پرنده‌ای است؟ مرغ پاسخ داد: این یک عقاب است. زیباترین و قدرتمندترین پرنده دنیا! عقاب کوچک با خود اندیشید که چقدر خوب بود اگر او هم عقاب بود و می‌توانست مثل عقاب پرواز کند، اما چون باور داشت که یک جوجه مرغ معمولی است خیلی زود همه چیز را فراموش کرد و تمام عمرش را مثل یک مرغ خانگی زندگی کرد! جایی در مغز شما قرار دارد که سالهاست در آن بذرهای موفقیت خفته‌اند و حال آنکه اگر این بذرها را در مغز خود فعال کنید با قدرت رشد خود می‌توانند شما را به اوج برسانند.

اگر شما طالب پیروزی هستید اما فکر می‌کنید توانایی آن را ندارید، موفق نمی‌شوید. فراموش نکنید که تنها معیار ذهن نیمه هوشیار افکاری است که شما بیشتر در مورد آنها فکر می‌کنید. اگر بیشتر به موفقیت فکر می‌کنید ضمیر ناخودآگاه شرایط درونی و بیرونی را طوری تغییر می‌دهد که به خواسته خود برسید. اما اگر دائما به مسائل منفی و ترس از شکست فکر می‌کنید، حتی اگر از بهترین امکانات هم برخوردار باشید به علت تفکر منفی ، خود شما خودتان را از درون شکست داده‌اید. ضمیر ناخودآگاه کور است و نمی‌تواند میزان دارایی یا کمبودهای مادی شما را ببیند. او فقط احساس می‌کند. به هر موضوعی بیشتر فکر کنید آن را در درون شما به صورت یک قانون درمی‌آورد. برای رسیدن به موفقیت تنها کلمه غیرممکن را از فرهنگ لغات زندگی‌تان حذف کنید و دیگر و تحت هیچ شرایطی به او اجازه بازگشت ندهید.

- ترس از ریسک کردن برای پیروزی

آنهایی که واقعا قدر چیزهای باارزش را می‌دانند، حاضرند بهای آن را نیز با جان و دل بپردازند. کسی که آرزویی در سر دارد ولی حاضر نیست که بهای آن را بپردازد، فقط افسوس آن رویا را نصیب خود کرده است. هر چیز باارزشی قیمتی دارد. ترس از شکست چیزی است که انسان‌های بی‌شماری را از انجام کارهایی که به آن علاقه دارند دور نگه می‌دارد. فراموش نکنید که برای به دست آوردن چیزی حتما و حتما چیزهایی را از دست می‌دهید، این بستگی به ارزش چیزی دارد که مایلید آن را به دست آورید.

گاهی اوقات ارزش چیزهایی که بدست آورده‌اید بسیار بیشتر از چیزهایی است که به منظور کسب موفقیت از دست داده‌اید، اما گاهی اوقات هم ارزش چیزی که بدست آورده‌اید بسیار کمتر از آنی است که شما بابت آن پرداخت کرده اید. دنیا پر از فرصت‌های مناسبی است که هنوز کسی در مورد آنها کاری انجام نداده است. شعار خواستن ، توانستن است را هرگز از یاد نبرید.

- محدود دیدن

هیچ وقت فکر نکنید که به انتهای خط رسیده‌اید و دیگر کاری نمانده که شما انجام نداده‌اید. تا انسان انسان است و دنیا دنیاست همیشه فرصت برای انجام کارهای خاص وجود دارد. هیچ مرزی و مانعی برای انسانهای بااراده وجود ندارد. و با تمام کردن تحصیلات آکادمیک دست از تحصیل و پرورش ذهن خود برنمی‌دارند. متأسفانه چنین قبول کرده‌ایم که خواندن و مطالعه کردن فقط به منظور قبولی در امتحان و کسب مدرک بالاتر است و هنگامی که مدرک می‌گیریم نیاز به مطالعه تمام می‌شود! چنین تفکری نشانه سقوط شما در آینده‌ای نه چندان دور است.

- اهداف شما قربانی افکار دیگران

تاریخ نشان داده است که انسان‌های موفق کسانی بوده‌اند که حاضر نشده‌اند افکار خود را به هیچ قیمتی به دیگران بفروشند. افراد موفق تاریخ همواره از میان انسان‌هایی برخاسته‌اند که افکار متفاوت و درستی را برای خود برگزیده‌اند و برای اثبات صحت و درستی آنها واقعا تلاش کرده‌اند. انسانها اکثرا خود را قربانی افکار منفی دیگران می‌کنند. نتیجه چنین اقدامی این است که دیگران به راحتی می‌توانند افکار خود را به شما تحمیل کنند.

یکی از علائم اختصاصی افراد اهل عمل این است که آنها هیچ علاقه‌ای به کنترل دیگران ندارند. شما باید این حقیقت را همواره به خاطر داشته باشید که خودتان باید باغبان زندگی‌تان باشید. خودتان را از این افکار زائد که دیگران چه باید بکنند یا نکنند خلاص کنید. زمانتان را صرف اجرای طرح‌های زندگی خودتان کنید و کمتر دیگران را به پیروی از نحوه زندگی خود مجبور کنید.

www.takbook.com

www.takbook.com

● فکر کردن به محدودیت‌ها قبل از اقدام به عمل

یکی از نوابغ تاریخ با عمل خود این تفکر زائد را بی‌اعتبار کرد که برای رسیدن به موفقیت باید از امکانات برخوردار بود. گاندی با ایمانی که به موفقیت داشت توانست کاری انجام دهد که برای همیشه نام او را در تاریخ بشر زنده نگاه خواهد داشت. او در مقایسه با همه هم عصران خود از قدرت بالقوه بیشتری برخوردار بود و این در حالی بود که او از مبانی ظاهری قدرت مانند پول ، ابزار جنگی ، سرباز و... هیچ بهره‌ای نداشت. او توانست بذر ایمان را در ذهن ۲۰۰ میلیون انسان بکارد و آنها را علیه دشمن بسیج کند و باعث استقلال کشورش گردد. او فراموش نکرده بود که لزوما همیشه قوی‌ترین‌ها یا ثروتمندترین‌ها ، پیروز نمی‌شوند. پیروز کسی است که فکر می‌کند می‌تواند پیروز شود.

● باز کردن ذهن به روی هر نوع فکر

ذهن انسان مانند کندوی زنبور است. هیچ زنبور آلوده‌ای حق ورود به کندو را ندارد و هنگام ورود توسط نگهبانان کندو کشته می‌شود. اگر شما هم می‌خواهید طعم ثروت و موفقیت را بچشید باید کندوی مغز خود را با افکار شاد و سالم پر کنید تا بتوانید احساس شادابی را از آن به درون زندگی‌تان منتقل کنید. متأسفانه کندوی مغز انسان هیچ نگهبانی ندارد که مانع از ورود افکار آلوده به ذهن شوند. شما برای انتخاب افکارتان حق انتخاب دارید.

ولی فراموش نکنید که ضمیر ناخودآگاه انسان تفاوتی میان اندیشه‌های مخرب و سازنده قایل نیست. هرچه به او بدهید با آن تغذیه می‌شود. همه چیز به این بستگی دارد که به چه افکاری اجازه ورود به ذهن می‌دهید. به یاد داشته باشید که افکار انسان قدرتی معادل نیروی برق دارند. اگر از نیروی برق درست استفاده کنید، می‌تواند باعث پیشرفت صنعت گردد در حالی که در صورت کاربرد غلط می‌تواند جانتان را از شما بگیرد.

● باور به شانس بد

ذهن نیمه هوشیار اندیشه‌های منفی یا مخرب را درست به همان شکل اندیشه‌های سازنده به عمل تبدیل می‌کند. این همان پدیده غریبی است که میلیون‌ها نفر آن را تجربه کرده‌اند و بسیاری آن را بدبیاری یا بدشانسی می‌دانند. این در حالی است که کسی بدشانس آفریده نمی‌شود. میلیون‌ها نفر از مردم کره زمین گمان می‌کنند محکوم به فقر و شکست و ناکامی هستند. احساس می‌کنند نیرویی بر آنها حاکم است که مانع از ابتکار عمل آنها می‌شود. این در حالی است که خود این اشخاص باعث بدبیاری خود هستند، زیرا ذهن خود را تحت تأثیر باورهای منفی قرار داده‌اند.

احساس دلسردی و ناامیدی تمام وجودشان را پر کرده است و احساس می‌کنند که در این دنیا هیچ چیز امیدبخشی برای آنها وجود ندارد و آنها همان کسانی هستند که محکومان ابدی سرنوشت هستند که هیچ چیز از خودشان نداشته و مجبورند دوران محکومیت زندگی خود را در زندان دنیا سپری کنند! اندیشمندان بسیاری در طول تاریخ تلاش کردند به انسان بیاموزند درمان مشکلات انسان از طریق تغییر ذهنیت او امکان پذیر است، اما انسانهای کمی موفق شدند صدای آنها را بشنوند و به گفتار آنان عمل کنند. شما هم می‌توانید آن صداها بشنوید، فقط اگر واقعا بخواهید.

● ندیدن عواقب و پیامدها

اغلب اعمال انسانی به صورت مقطعی و بدون فکر به آینده صورت می‌گیرد. انسان‌های بی‌شماری وجود دارند که بدون تفکر و پیش بینی عواقب احتمالی اعمال خود تصمیم به کاری می‌گیرند و در آخر هنگامی که شکست به سراغ آنان می‌آید، انگشت اتهام خود را به سوی دیگران نشانه می‌روند. متأسفانه هنگامی که انگشت اتهام خود را به سمت دیگران نشانه می‌گیرم و آنان را به عنوان عاملان اصلی شکست‌هایمان معرفی می‌کنیم، فراموش می‌کنیم که یک انگشت به سوی آنها و سه انگشت به سوی خود ما اشاره می‌کند، اما ما فقط آن یک انگشت را می‌بینیم!

● در اندیشه گذشته

می‌گویند گذشته چراغ راه آینده است، اما این به این معنی نیست که اگر گذشته موفقی نداشته‌اید در آینده نیز بدبخت خواهید بود. به جای اینکه بیشتر زمان خود را صرف فکر کردن به گذشته کنید، خود را ترغیب کنید که به آینده مثبتی فکر کنید. گذشته‌ها ، گذشته و به تاریخ پیوسته است. به جای فکر کردن به ناکامی‌های گذشته برای آینده خود برنامه‌ریزی کنید، اما فراموش نکنید که نباید تار و پود آن از جنس گذشته باشد. برنامه‌ای می‌تواند شما را به خوشبختی برساند که تار و پود آن از جنس آینده و امید به موفقیت باشد. هنگامی که برای خود برنامه‌ریزی می‌کنید به یاد داشته باشید که خود شما مسئول تک تک اعمالتان هستید.

● سطحی نگری

یکی از بزرگترین دلایل شکست انسان این است که معمولا از روی ظاهر رقبای خویش در مورد توانایی آنان قضاوت می‌کند. هیچ کسی را در هیچ

www.takbook.com

www.takbook.com

مقام و شأنی نباید دست کم گرفت. فراموش نکنید که ذهنیت منفی نسبت به دیگران هرگز نمی‌تواند باعث موفقیت شما گردد. در هر کجای این دنیا که زندگی می‌کنید، درسی از ایمان برای شما در نظر گرفته شده، فقط باید چشم‌هایتان را باز کنید و با تأمل به آنها نگاه کنید. از مناظر زیبای طبیعت گرفته تا کوچک‌ترین ماهی دنیا که در اعماق اقیانوسی تاریک زندگی می‌کند، هر کدام درسی از ایمان را در خود پنهان کرده‌اند. تنها چیزی که انسان به آن نیاز دارد، اطاعت است. خداوند به تعداد تک تک انسانها راهی برای رسیدن به موفقیت ترسیم کرده است.

هر کسی فقط باید به دنبال راه خودش باشد. تنها در صورتی می‌توانید راه حقیقی‌تان را در زندگی پیدا کنید که قبل از اینکه به سهم مادی خود از دنیا بیندیشید به این فکر کنید که هستید و هدف از خلقت شما در این دنیا چه بوده است. باید به پاسخ این سؤال برسید که خلق این همه زیبایی برای چه بوده و در عوض خداوند از شما چه انتظاری دارد؟ علت اینکه بیشتر انسانها در زندگی شکست می خورند این است که قبل از اینکه به این موضوع بیندیشند که کیستند و برای چه آمدند به دنبال سهم مادی خویش از دنیا می‌گردند و زمانی متوجه اشتباه خویش می‌گردند که دیگر زمانی برای جبران باقی نمانده است.

- عبرت نگرفتن از شکست

هلن کلر چند روز پس از تولدش ناشنوا ، نابینا و لال شد. به رغم این همه بدبیاری او توانست نام خود را در لیست بزرگان تاریخ بشر ثبت کند. او توانست با اراده خود ثابت کند که اگر کسی خود را شکست‌خورده نپندارد، در شمار شکست خوردگان قرار نمی‌گیرد. برای رسیدن به موفقیت باید به مطالعه شکست‌ها پرداخت. باید همانند کیمیاگران قدیم که در جست و جوی راهی برای تبدیل فلزات به طلا بودند، در جست و جوی هنری بود که بتوان به کمک آن از شکست‌هایمان برای موفقیت‌های حتمی آینده‌مان پله بسازیم. بتهوون آهنگساز آلمانی نیز ناشنوا بود ولی به یکی از بزرگترین آهنگسازان جهان تبدیل شد.

- حرف آخر

چند هزار سال قبل پیشینیان برجسته ما روی همان خاکی راه می‌رفتند که ما امروزه راه می‌رویم، از همان هوایی تنفس می‌کردند که ما امروز تنفس می‌کنیم (آلودگی را فراموش کنید)، و از گرمای همان خورشیدی برای رشد محصولاتشان استفاده می‌کردند که امروز ما استفاده می‌کنیم. برای رسیدن به موفقیت باید به مطالعه تاریخ پرداخت و اسرار پیروزی بزرگان تاریخ را لابه لای صفحات پر گرد و غبار آن خارج کرد. هدف از مطالعه تاریخ باید رسیدن به این فهم باشد که این متفکرین می‌خواستند که ما با چه چیزهایی آشنا شویم و از چه مسائلی برای رسیدن به موفقیت فاصله بگیریم.

این ضرب‌المثل فرانسوی را به یاد داشته باشید که: غیرممکن غیرممکن است. شما می‌توانید افکار منفی که همانند خاری هستند از مغزتان خارج کرده و به جای آن گل سرخ بکارید. در زمان چیدن خارها ممکن است سختی‌های زیادی را تحمل کنید، اما به این موضوع ایمان داشته باشید که اگر بتوانید سختی این کار را تحمل کنید، به زودی صاحب باغی می‌شوید که بوی خوش گلهای آن تمام زندگی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

منبع : شبکه رشد

http://vista.ir/?view=article&id=331177

vista.ir
Online Classified Service

اشکالات و معایب چند همسری

سعادت و خوشبختی زناشویی در گرو صفا، صمیمیت، گذشت، فداکاری، وحدت و یگانگی است و همه اینها در چند همسری به خطر می‌افتد.

گذشته از وضع ناهنجار زنان و فرزندان دو مادره،از نظر خود مرد آنقدر

www.takbook.com

www.takbook.com

مسؤولیتهای تعدد زوجات سنگین و خرد کننده است که رو آوردن به آن پشت کردن به مسرت و آسایش است.

اکثر مردانی که از تعدد زوجات راضی و خشنودند آنها هستند که عملا از زیر بار مسؤولیتهای شرعی و اخلاقی آن شانه خالی می‌کنند;زنی را مورد توجه قرار داده زن دیگر را از حساب خارج می‌کنند و به تعبیر قرآن کریم او را«کالمعلقه»رها می‌کنند. آنچه این گونه افراد نام تعدد زوجات به آن می‌دهند در واقع نوعی تک همسری است توام با ستمکاری و جنایت و بیدادگری.

مثل عامیانه‌ای در میان مردم رایج است،می‌گویند:«خدا یکی،زن یکی».عقیده اکثر مردان بر این بوده و هست و حقا اگر خوشی و مسرت را مقیاس قرار دهیم و مساله را از زاویه فردی و شخصی بسنجیم عقیده درستی است.اگر درباره همه مردان صادق نباشد، درباره اکثریت مردان صادق است.

اگر مردی خیال کند که تعدد زوجات با قبول همه مسؤولیتهای شرعی و اخلاقی به نفع اوست و او از نظر تن آسایی از این کار صرفه می‌برد،سخت در اشتباه است.مسلما تک همسری از نظر تامین خوشی و آسایش بر چند همسری ترجیح دارد،اما...

- بررسی صحیح

بررسی درستی و نادرستی مسائلی مانند تعدد زوجات-که ناشی از ضرورتهای شخصی یا اجتماعی است به این نحو صحیح نیست که آن را با تک همسری مقایسه کنیم.

بررسی صحیح این گونه مسائل منوط به این است که از طرفی علل و موجبات ایجاب کننده آنها را در نظر بگیریم و ببینیم عواقب وخیم بی‌اعتنایی به آنها چیست.از طرف دیگر نظری به مفاسد و معایبی که از خود این مسائل ناشی می‌شود بیفکنیم. آنگاه یک محاسبه کلی روی مجموع آثار و نتایجی که از دو طرف مساله پیدا می‌شود به عمل آوریم.تنها در این صورت است که این گونه مسائل به صورت واقعی خود طرح و مورد بررسی قرار گرفته‌اند.

توضیحا مثالی ذکر می‌کنم:فرض کنید می‌خواهیم درباره«سربازی اجباری»نظر بدهیم. اگر تنها از زاویه منافع و تمایلات خانواده‌ای که سرباز به آنها تعلق دارد بنگریم شک ندارد که قانون سرباز وظیفه قانون خوبی نیست.چه از این بهتر که قانونی به نام قانون سربازی وظیفه وجود نداشته باشد و عزیز دل خانواده از کنارشان دور نرود و احیانا به میدان جنگ و خاک و خون کشیده نشود!

اما بررسی این مساله به این نحو صحیح نیست.بررسی صحیح آن به این نحو است که ضمن توجه به جدا شدن فرزندی از خانواده‌ای و احتمالا داغدار شدن آن خانواده، عواقب وخیم سرباز مدافع نداشتن را برای کشور در نظر بگیریم.آن وقت است که کاملا معقول و منطقی به نظر می‌رسد که گروهی از فرزندان وطن به نام«سرباز»آماده دفاع و جانبازی برای کشور باشند و خانواده‌های آنها رنجهای ناشی از سربازی را تحمل کنند.

ما در مقالات گذشته به ضرورتهای شخصی و اجتماعی که احیانا مجوز تعدد زوجات می‌شود اشاره کردیم.اکنون می‌خواهیم معایب و مفاسد ناشی از تعدد زوجات را بررسی کنیم تا زمینه برای یک محاسبه کلی فراهم گردد و ضمنا روشن شود که ما به یک سلسله معایب برای تعدد زوجات اعتراف داریم هر چند بعضی از ایرادات و اشکالات را وارد نمی‌دانیم چنانکه عن قریب روشن خواهد شد.معایبی که می‌شود برای تعدد زوجات ذکر کرد زیاد است و ما از جنبه‌های مختلف وارد بحث می‌شویم. اینک بیان آن اشکالات و معایب:

۱) از نظر روحی

روابط زناشویی منحصر به امور مادی و جسمانی یعنی تماسهای بدنی و حمایتهای مالی نیست.اگر منحصر به این امور بود تعدد زوجات قابل توجیه بود،زیرا امور مادی و جسمانی را می‌توان میان افراد متعدد قسمت کرد و به هر کدام سهمی داد.

در روابط زناشویی آنچه عمده و اساس است امور روحی و معنوی است،عشق و عاطفه و احساسات است.کانون ازدواج و نقطه پیوند دو طرف به یکدیگر دل است. عشق و احساسات مانند هر امر روحی دیگر قابل تجزیه و تقسیم نیست;نمی‌توان آنها را میان افراد متعدد سرشکن و جیره‌بندی کرد.مگر ممکن است دل را دو نیم کرد یا در دو جا به گرو گذاشت؟مگر می‌شود قلب را به دو نفر تسلیم کرد؟عشق و پرستش یکه شناس است،

www.takbook.com

www.takbook.com

شریک و رقیب نمی‌پذیرد.جو و گندم نیست که بشود پیمانه کرد و به هر نفر سهمی داد. بعلاوه،احساسات قابل کنترل نیست.آدمی در اختیار دل است نه دل در اختیار آدمی. پس آن چیزی که روح ازدواج است و جنبه انسانی آن است و روابط دو انسان را از روابط دو حیوان-که صرفا شهوانی و غریزی است-متمایز می‌کند،نه قابل قسمت است و نه قابل کنترل.پس تعدد زوجات محکوم است.

به عقیده ما در این بیان قدری اغراق وجود دارد،زیرا راست است که روح ازدواج عاطفه و احساسات است;هم راست است که احساسات قلبی تحت اختیار آدمی نیست;اما اینکه گفته می‌شود احساسات قابل تقسیم نیست،یک تخیل شاعرانه بلکه یک مغالطه است،زیرا سخن در این نیست که احساسات بخصوصی را مانند یک قطعه جسم دو قسمت کنند و به هر کدام سهمی بدهند،تا گفته شود که امور روحی قابل تقسیم نیست;سخن در ظرفیت روحی بشر است.مسلما ظرفیت روحی آدمی آنقدر محدود نیست که نتواند دو علاقه را در خود جای دهد.پدری صاحب ده فرزند می‌شود و هر ده نفر را تا حد پرستش دوست می‌دارد،برای همه آنها فداکاری می‌کند.

بلی،یک چیز مسلم است و آن اینکه عشق و احساسات هرگز در صورت تعدد آنقدر اوج نمی‌گیرد که در وحدت می‌گیرد.اوج اعلای عشق و احساسات با تعدد سازگار نیست، همچنانکه با عقل و منطق نیز سازگار نیست.

▪ راسل در زناشویی و اخلاق می‌گوید:

«بسیاری از مردم امروز عشق را یک مبادله منصفانه احساسات می‌دانند و همین دلیل به تنهایی،صرف نظر از دلایل دیگر،برای محکوم کردن تعدد زوجات کافی است.»

من نمی‌دانم چرا اگر بناست مبادله احساسات منصفانه باشد باید انحصاری باشد؟ مگر پدر که فرزندان متعدد خود را دوست می‌دارد و متقابلا آنها پدر را دوست می‌دارند مبادله احساسات آنها به طور منصفانه نیست؟اتفاقا با اینکه فرزندان متعددند علاقه پدر به هر یک از فرزندان بر علاقه هر یک از فرزندان نسبت‌به پدر می‌چربد.

عجیب این است که این سخن را کسی می‌گوید که دائما به شوهران توصیه می‌کند که عشق زن خود را به بیگانه محترم بشمارند و مانع روابط عاشقانه آنها نشوند;متقابلا چنین توصیه‌هایی به زنان می‌کند.آیا به عقیده راسل باز هم مبادله احساسات زن و شوهر منصفانه است؟

۲) از نظر تربیتی

هووگری ضرب المثل ناسازگاری است.برای زن دشمنی بالاتر از«هوو»وجود ندارد.چند همسری،زنان را به قیام و اقدام علیه یکدیگر و احیانا شوهر وا می‌دارد و محیط زناشویی را-که باید محیط صفا و صمیمیت‌باشد-به میدان جنگ و جدال و کانون کینه و انتقام تبدیل می‌کند.دشمنی و رقابت و عداوت میان مادران به فرزندان آنها نیز سرایت می‌کند،دو دستگی‌ها و چند دستگی‌ها به وجود می‌آید،محیط خانوادگی-که اولین مدرسه و پرورشگاه روحی کودکان است و باید الهام بخش نیکی و مهربانی باشد-درس‌آموز نفاق و نامردی می‌گردد.

در اینکه تعدد زوجات زمینه همه این آثار ناگوار تربیتی است‌شکی نیست.اما یک نکته را نباید فراموش کرد و آن اینکه باید دید چقدر از این آثار ناشی از طبیعت تعدد زوجات است و چقدر از آنها ناشی از ژستی است که مرد و زن دوم می‌گیرند.به عقیده ما همه این ناراحتیها معلول طبیعت تعدد زوجات نیست،بیشتر معلول طرز اجرای آن است.

مردی و زنی با هم زندگی می‌کنند و زندگی آنها جریان عادی خود را طی می‌کند. در این بین آن مرد در یک برخورد فریفته زنی می‌گردد و فورا هوس چند همسری به سرش می‌زند. پس از یک قول و قرار محرمانه ناگهان زن دوم مثل اجل معلق پا به خانه و لانه زن اول می‌گذارد و شوهر و زندگی او را تصاحب می‌کند و در حقیقت‌به زندگی او شبیخون می‌زند.واضح است که عکس العمل روحی زن اول جز کینه و انتقام چیز دیگر نیست.برای زن هیچ چیزی ناراحت کننده‌تر از این نیست که مورد تحقیر شوهر قرار بگیرد.بزرگترین شکست‌برای یک زن این است که احساس کند نتوانسته قلب شوهر خود را نگهداری کند،و ببیند که دیگری او را تصاحب کرده است.وقتی که مرد ژست‌خودسری و هوسرانی می‌گیرد و زن دوم ژست‌شبیخون‌زنی،انتظار تحمل و بردباری از زن اول انتظار بیجایی است.

اما اگر زن اول بداند که شوهرش«مجوز»دارد،از او سیر نشده است و رو آوردن به چند همسری به معنی پشت کردن به او نیست،و مرد ژست استبداد و خودسری و هوسرانی را از خود دور کند و بر احترامات و عواطف خود نسبت‌به زن اول بیفزاید،و همچنین اگر زن دوم توجه داشته باشد که زن اول حقوقی دارد و حقوق او محترم است و تجاوز به آنها جایز نیست، خصوصا اگر همه توجه داشته باشند که در راه حل یک مشکل اجتماعی قدم برمی‌دارند،مسلما از ناراحتیهای داخلی کاسته می‌شود.

قانون تعدد زوجات یک راه حل مترقیانه ناشی از یک دید اجتماعی وسیعی است. حتما اجرا کنندگان آن نیز باید در سطح عالیتری فکر کنند و از یک تربیت عالی اسلامی برخوردار باشند.

www.takbook.com

www.takbook.com

تجربه نشان داده است که در مواردی که مرد ژست‌خودسری و هوسرانی نداشته و زن احساس کرده که شوهرش نیازمند به زن دوم است،خود داوطلب شده و زن دوم را به خانه شوهر آورده است و هیچ یک از ناراحتیهای مزبور وجود نداشته است.اکثر ناراحتیها ناشی از طرز رفتار وحشیانه‌ای است که مردان در اجرای این قانون به کار می‌برند.

۳) از نظر اخلاقی

می‌گویند:اجازه تعدد زوجات اجازه«شره»و شهوت است؛به مرد اجازه می‌دهد هواپرستی کند.اخلاق ایجاب می‌کند که انسان شهوات خود را به حداقل ممکن تقلیل دهد،زیرا مقتضای طبیعت آدمی این است که هر اندازه جلو شهوت را باز گذارد رغبت و تمایلش فزونی می‌گیرد و آتش شهوتش مشتعلتر می‌گردد.

▪ منتسکیو در روح القوانین صفحه ۴۳۴ درباره تعدد زوجات می‌گوید:

«پادشاه مراکش در حرمسرای خود از تمام نژادها،اعم از سفید و زرد و سیاه پوست، زن دارد.اما اگر این شخص دو برابر زنهای کنونی خود نیز زن داشته باشد باز هم خواهان زن تازه خواهد بود،زیرا شهوترانی مثل خست و لئامت است و هر چه شدت کرد زیادتر می‌شود،چنانکه تحصیل سیم و زر زیاد باعث ازدیاد حرص و آز می‌گردد.تعدد زوجات رسم عشقبازی مستهجن و مخالف طبیعت (همجنس بازی)را نیز می‌آموزد و رایج می‌کند،زیرا در عرصه شهوترانی هر عملی که از حدود معین خارج گردید باعث اعمال بی قاعده می‌گردد.در اسلامبول وقتی که شورشی در گرفت،در حرمسرای یک حکمران حتی یک زن وجود نداشت،چه آن حکمران با عشقبازیهای مخالف طبیعت،روزگار خود را می‌گذرانید.»

این ایراد را از دو نظر باید مورد بررسی قرار داد:یکی از این نظر که می‌گویند اخلاق پاک با اعمال شهوت منافات دارد و برای پاکی نفوس باید شهوت را به حداقل ممکن تقلیل داد.دیگر از نظر آن اصل روانی که می‌گوید مقتضای طبیعت آدمی این است که هر چه بیشتر با آن موافقت‌شود بیشتر طغیان می‌کند و هر چه بیشتر با آن خالفت‌شود آرام می‌گیرد.

اما از نظر اول:باید بگوییم متاسفانه این یک تلقین غلطی است که اخلاق مسیحی -که بر پایه ریاضت است و از اخلاق هندی و بودایی و کلبی متاثر است-القاء کرده است. اخلاق اسلامی بر این پایه نیست.از نظر اسلام چنین نیست که هر چه از شهوات تقلیل شود با اخلاق سازگارتر است و اگر به حد صفر برسد صد در صد اخلاقی است. از نظر اسلام اخلاق با افراط در شهوترانی ناسازگار است.

برای اینکه بدانیم تعدد زوجات یک عمل افراطی است‌یا نه،باید ببینیم آیا مرد بالطبع تک همسری است‌یا نه.از مقاله ۳۱ معلوم شد که شاید امروز یک نفر هم پیدا نشود که طبیعت مرد را محدود به تک همسری بداند و چند همسری را یک عمل انحرافی و افراطی بشناسد.بر عکس،عقیده بسیاری این است که طبیعت مرد چند همسری است و تک همسری چیزی است نظیر تجرد که بر خلاف طبیعت مرد است.

اگر چه ما با آن نظر که طبیعت مرد چند همسری است مخالفیم،اما با این نظر هم موافق نیستیم که طبیعت مرد تک همسری است و چند همسری بر ضد طبیعت مرد است و نوعی انحراف و مخالف طبیعت است نظیر همجنس بازی.

کسانی مانند منتسکیو که تعدد زوجات را مساوی با شهوت پرستی می‌دانند، نظرشان به حرمسرا بازی است؛خیال کرده‌اند که اسلام با قانون تعدد زوجات خواسته است جواز حرمسرا برای خلفای عباسی و عثمانی و امثال آنها صادر کند.اسلام بیش از همه با آن کارها مخالف است.حدود و قیودی که اسلام برای تعدد زوجات قائل است، آزادی مرد هوسران را بکلی از او سلب می‌کند.

اما از نظر دوم:این عقیده که می‌گوید:«طبیعت آدمی هر اندازه ارضاء شود بیشتر طغیان می‌کند و هر اندازه مخالفت‌شود بهتر آرام می‌گیرد»درست نقطه مقابل عقیده‌ای است که امروز در میان پیروان فروید پیدا شده و مرتبا به نفع آن تبلیغ می‌شود.

فرویدیستها می‌گویند:«طبیعت‌بر اثر ارضاء و اقناع آرام می‌گیرد و در اثر امساک فزونی می‌گیرد و طغیان می‌کند».لهذا این عده صد در صد طرفدار آزادی و شکستن آداب و سنن خصوصا در مسائل جنسی می‌باشند.ای کاش منتسکیو زنده می‌بود و می‌دید که امروز چگونه فرضیه او مورد تمسخر فرویدیستها قرار گرفته است.

از نظر اخلاق اسلامی هر دو عقیده خطاست.طبیعت،حقوق و حدودی دارد و آن حقوق و حدود را باید شناخت.طبیعت در اثر دو چیز طغیان می‌کند و آرامش را بهم می‌زند:یکی در اثر محرومیت و دیگر در اثر آزادی کامل دادن و برداشتن همه قیود و حدود از مقابل او.

به هر حال نه تعدد زوجات ضد اخلاق و بهم زننده آرامش روحی و مخالف پاکی نفوس است آنچنانکه امثال منتسکیو می‌گویند،و نه قناعت ورزیدن به زن یا زنان مشروع خود ضد اخلاق است آنچنانکه فرویدیستها عملا تبلیغ می‌کنند.

۴) از نظر حقوقی

به موجب عقد ازدواج،هر یک از زوجین به دیگری تعلق می‌گیرد و از آن او می‌شود.حق استمتاعی که هر کدام نسبت‌به دیگری پیدا می‌کنند از آن

www.takbook.com

www.takbook.com

جهت است که منافع زناشویی طرف را به موجب عقد ازدواج مالک شده است.از این رو در تعدد زوجات آن که ذی حق شماره اول است زن سابق است.معامله‌ای که میان مرد و زن دیگری صورت می‌گیرد در حقیقت معامله«فضولی»است،زیرا کالای مورد معامله یعنی منافع زناشویی مرد قبلا به زن اول فروخته شده و جزء مایملک او محسوب می‌شود.پس آن کس که در درجه اول باید نظرش رعایت‌شود و اجازه او تحصیل گردد زن اول است.پس اگر بناست اجازه تعدد زوجات داده شود باید موکول به اجازه و اذن زن اول باشد،و در حقیقت این زن اول است که حق دارد درباره شوهر خود تصمیم بگیرد که زن دیگر اختیار بکند یا نکند.

بنابر این زن دوم و سوم و چهارم گرفتن درست مثل این است که شخصی یک بار مال خود را به شخص دیگر بفروشد و همان مال فروخته شده را برای نوبت دوم و سوم و چهارم به افراد دیگر بفروشد.صحت چنین معامله‌ای بستگی دارد به رضایت مالک اول و دوم و سوم،و اگر عملا شخص فروشنده مال مورد نظر را در اختیار افراد بعدی قرار دهد قطعا مستحق مجازات است.

این ایراد مبتنی بر این است که طبیعت‌حقوقی ازدواج را مبادله منافع بدانیم و هر یک از زوجین را مالک منافع زناشویی طرف دیگر فرض کنیم.من فعلا راجع به این مطلب-که البته قابل خدشه و ایراد است-بحثی نمی‌کنم.فرض می‌کنیم طبیعت‌حقوقی ازدواج همین باشد.این ایراد وقتی وارد است که تعداد زوجات از جانب مرد فقط جنبه تفنن و تنوع داشته باشد.بدیهی است که اگر طبیعت‌حقوقی ازدواج مبادله منافع زناشویی باشد و زن از هر لحاظ قادر باشد که منافع زناشویی مرد را تامین کند، مرد هیچ گونه مجوزی برای تعدد زوجات نخواهد داشت.اما اگر جنبه تفنن و تنوع نداشته باشد،بلکه مرد یکی از مجوزهایی که در مقالات پیش اشاره کردیم داشته باشد،این ایراد مورد ندارد.مثلا اگر زن عقیم باشد،یا به سن یائسگی رسیده باشد و مرد نیازمند به فرزند باشد،یا زن مریض و غیر قابل استمتاع باشد،در این گونه موارد حق زن مانع تعدد زوجات نخواهد بود.

تازه این در صورتی است که مجوز تعدد زوجات امر شخصی مربوط به مرد باشد. اما اگر پای یک علت اجتماعی در کار باشد و تعدد زوجات به واسطه فزونی عدد زنان بر مردان و یا به واسطه احتیاج اجتماع به کثرت نفوس تجویز شود،این ایراد صورت دیگری پیدا می‌کند.در این گونه موارد،تعدد زوجات یک نوع تکلیف و واجب کفایی است;وظیفه‌ای است که برای نجات اجتماع از فساد و فحشاء و یا برای خدمت‌به تکثیر نفوس اجتماع باید انجام شود.بدیهی است آنجا که پای تکلیف و وظیفه اجتماعی به میان می‌آید،رضایت و اجازه و اذن مفهوم ندارد.اگر فرض کنیم اجتماع واقعا مبتلا به فزونی زن بر مرد است‌یا نیازمند به تکثیر نفوس است،یک وظیفه،یک واجب کفایی متوجه همه مردان و زنان متاهل می‌شود;پای یک وظیفه،یک واجب کفایی متوجه همه مردان و زنان متاهل می‌شود،پای یک فداکاری و از خود گذشتگی به خاطر اجتماع برای زنان متاهل به میان می‌آید.درست مثل وظیفه سربازی است که متوجه خانواده‌ها می‌شود و باید به خاطر اجتماع از عزیزشان دل بکنند و او را روانه میدان کارزار کنند.در این گونه موارد،غلط است که موکول به رضایت و اجازه شخص یا اشخاص ذی نفع بشود.

کسانی که مدعی هستند حق و عدالت ایجاب می‌کند که تعدد زوجات با اجازه همسر پیشین باشد،فقط از زاویه تفنن و تنوع طلبی مرد مطلب را نگریسته‌اند و ضرورتهای فردی و اجتماعی را از یاد برده‌اند.اساسا اگر ضرورت فردی یا اجتماعی در کار نباشد،تعدد زوجات حتی با اجازه زن پیشین نیز قابل قبول نیست.

۶) از نظر فلسفی

قانون تعدد زوجات با اصل فلسفی تساوی حقوق زن و مرد-که ناشی از تساوی آنها در انسانیت است-منافات دارد.چون زن و مرد هر دو انسان و متساوی الحقوق می‌باشند، یا باید هر دو مجاز باشند که دارای چند همسر باشند یا هیچ کدام مجاز نباشند.اما اینکه مرد مجاز باشد چند زن داشته باشد و زن مجاز نباشد که چند شوهر داشته باشد، تبعیض و مرد نوازی است.اجازه دادن به مرد که تا چهار زن می‌تواند بگیرد به معنی این است که ارزش یک زن مساوی است‌با یک چهارم مرد.این نهایت تحقیر زن است و حتی با نظر اسلام درباره ارث و شهادت-[که ارث و شهادت] دو زن را برابر با ارث و شهادت یک مرد قرار داده است- منافات دارد.

این ایراد سخیف‌ترین ایرادی است که بر تعدد زوجات گرفته شده است.گویی ایراد کنندگان به علل و موجبات فردی و اجتماعی تعدد زوجات کوچکترین توجهی نداشته‌اند;خیال کرده‌اند تنها موضوعی که در میان است هوس است.آنگاه گفته‌اند چرا به هوس مرد توجه شده و به هوس زن توجه نشده است؟

چون در گذشته راجع به علل و موجبات و مجوزهای تعدد زوجات،مخصوصا راجع به چیزی که تعدد زوجات را به صورت حقی از جانب زنان بی‌شوهر بر عهده مردان و زنان متاهل در می‌آورد بحث کرده‌ایم،دیگر بحثی نمی‌کنیم.

در اینجا همین قدر می‌گوییم اگر مبنای فلسفه اسلام در تعدد زوجات و ارث و شهادت،تحقیر و بی‌اعتنایی به حقوق زن بود و اسلام میان زن و مرد از لحاظ انسانیت و حقوق ناشی از انسانیت تفاوت قائل بود،همه جا یک جور نظر می‌داد زیرا این فلسفه همه جا یک جور حکم می‌کند;یک جا

www.takbook.com

www.takbook.com

نمی‌گفت‌یک زن نصف یک مرد ارث ببرد و در جای دیگر نمی‌گفت‌یک زن با یک مرد برابر ارث ببرد و در جای دیگر نمی‌گفت‌یک مرد تا چهار زن بگیرد،و همچنین در باب شهادت در هر موردی به نحوی حکم نمی‌کرد.از اینها به خوبی می‌توان فهمید که اسلام فلسفه‌های دیگری در نظر گرفته است.ما در یکی از مقالات گذشته راجع به ارث توضیح دادیم و در مقاله دیگری گفتیم مساله تساوی زن و مرد در انسانیت و حقوق ناشی از انسانیت،از نظر اسلام جزء الفبای حقوق بشری است.از نظر اسلام در حقوق زن و مرد مسائلی بالاتر از تساوی وجود دارد که لازم است آنها دقیقا منظور گردد و اجرا شود.

● نقش اسلام در چند همسری

اسلام نه چند همسری را اختراع کرد(زیرا قرنها پیش از اسلام در جهان وجود داشت) و نه آن را نسخ کرد(زیرا از نظر اسلام برای اجتماع مشکلاتی پیش می‌آید که راه چاره آنها منحصر به تعدد زوجات است).ولی اسلام رسم تعدد زوجات را اصلاح کرد.

● محدودیت

اول اصلاحی که به عمل آورد این بود که آن را محدود کرد.قبل از اسلام تعدد زوجات نامحدود بود;یک نفر به تنهایی می‌توانست صدها زن داشته باشد و از آنها حرمسرایی به وجود آورد.ولی اسلام«حداکثر»برای آن معین کرد;به یک نفر اجازه نداد بیش از چهار زن داشته باشد.در حکایات و روایات نام افرادی در صدر اسلام دیده می‌شود که در حالی که اسلام آوردند بیش از چهار زن داشتند و اسلام آنها را مجبور کرد مقدار زائد را رها کنند.از آن جمله نام مردی به نام غیلان بن اسلمه برده می‌شود که ده زن داشت و پیغمبر اکرم او را مجبور کرد که شش تای آنها را رها کند.و همچنین مردی به نام نوفل بن معاویه پنج زن داشت.پس از آن که اسلام اختیار کرد رسول اکرم امر کرد که یکی از آنها را حتما رها کند.

در روایات شیعه وارد شده که یک نفر ایرانی مجوسی در زمان امام صادق اسلام اختیار کرد در حالی که هفت زن داشت.از امام صادق سؤال شد:تکلیف این مرد که اکنون مسلمان شده با هفت زن چیست؟امام فرمود:حتما باید سه تای از آنها را رها کند.● عدالت

اصلاح دیگری که اسلام به عمل آورد این بود که عدالت را شرط کرد و اجازه نداد به هیچ وجه تبعیضی میان زنان یا میان فرزندان آنها صورت بگیرد.قرآن کریم در کمال صراحت فرمود: فان خفتم الا تعدلوا فواحدة (۱) اگر بیم دارید که عدالت نکنید(یعنی اگر به خود اطمینان ندارید که با عدالت رفتار کنید)پس به یکی اکتفا کنید.

در دنیای قبل از اسلام اصل عدالت‌به هیچ وجه رعایت نمی‌شد،نه میان خود زنان و نه میان فرزندان آنها.در مقاله۲۷ از کریستین‌سن و دیگران نقل کردیم که در ایران ساسانی رسم تعدد زوجات شایع بود و میان زنان و همچنین میان فرزندان آنها تبعیض قائل می‌شدند.یکی یا چند زن،زنان ممتاز(پادشاه زن)خوانده می‌شدند و از حقوق کامل برخوردار بودند.سایر زنان به عنوان«چاکر زن»و غیره خوانده می‌شدند و مزایای قانونی کمتری داشتند.فرزندان چاکر زن اگر از جنس ذکور بودند در خانه پدر به فرزندی پذیرفته می‌شدند و اگر دختر بودند به فرزندی قبول نمی‌شدند.

اسلام همه این رسوم و عادات را منسوخ کرد;اجازه نداد که برای یک زن یا فرزندان او امتیازات قانونی کمتری قائل گردند.

ویل دورانت در جلد اول تاریخ تمدن ضمن بحث از تعدد زوجات می‌گوید:

«به تدریج که ثروت نزد یک فرد به مقدار زیاد جمع می‌شد و از آن نگرانی پیدا می‌کرد که چون ثروتش به قسمتهای زیادی منقسم شود سهم هر یک از فرزندان کم خواهد شد،این فرد به فکر می‌افتاد که میان زن اصلی و سوگلی و همخوابه‌های خود فرق بگذارد تا میراث تنها نصیب فرزندان زن اصلی شود.»

این جمله می‌رساند که تبعیض میان زنان و فرزندان آنها در دنیای قدیم امر رایجی بوده است.ولی عجیب این است که ویل دورانت‌بعد به سخنان خود چنین ادامه می‌دهد:

«تا نسل معاصر تقریبا زناشویی در قاره آسیا بدین ترتیب بوده است.کم کم زن اصلی مقام زن منحصر به فرد را پیدا کرد و زنان دیگر یا محبوبه‌های سری مرد شدند و یا اصلا از میان رفتند.»

ویل دورانت توجه نکرده یا نخواسته توجه کند که چهارده قرن است که در آسیا در پرتو دین مقدس اسلام رسم تبعیض میان فرزندان منسوخ شده است.یک زن اصلی و چند محبوبه سری داشتن جزء رسوم اروپایی است نه آسیایی.این رسم اخیرا از اروپا به آسیا سرایت کرده است.

به هر حال اصلاح دومی که اسلام در تعدد زوجات انجام داد این بود که تبعیض را چه در میان زنان و چه در میان فرزندان ملغی ساخت.

از نظر اسلام«سوگلی»بازی به هر صورت و به هر شکل جایز نیست.علمای اسلام تقریبا وحدت نظر دارند که تبعیض میان زنان تحت هیچ عنوانی جایز نیست. فقط بعضی از نحله‌های فقهی اسلامی حق زن را طوری توجیه کرده‌اند که با تبعیض سازگار است.به نظر من نباید تردید کرد که این نظر درست نیست و بر خلاف مفهوم آیه کریمه قرآن است.رسول اکرم صلی الله علیه و آله و سلم جمله‌ای در این باره فرموده است که شیعه و

www.takbook.com

www.takbook.com

سنی بالاتفاق آن را نقل و روایت کرده‌اند.فرمود:

«هر کس دو زن داشته باشد و در میان آنها به عدالت رفتار نکند(به یکی از آنها بیشتر از دیگری اظهار تمایل کند)،در روز قیامت محشور خواهد شد در حالی که یک طرف بدن خود را به زمین می‌کشد تا سرانجام داخل آتش شود.»

عدالت عالیترین فضیلت انسانی است.شرط عدالت‌یعنی شرط واجد بودن عالیترین نیروی اخلاقی.با توجه به اینکه معمولا احساسات مرد نسبت‌به همه زنها یکسان و در یک درجه نیست،رعایت عدالت و پرهیز از تبعیض میان زنان یکی از مشکلترین وظایف به شمار می‌رود.

همه می‌دانیم که رسول اکرم صلی الله علیه و آله و سلم در ده سال آخر عمر خود یعنی در دوره مدینه‌که دوره جنگهای اسلامی بود و زنان بی‌سرپرست در میان مسلمین زیاد بودند-زنان متعدد اختیار کرد.اکثریت زنان پیغمبر بیوه و بزرگسال بودند و غالبا از شوهران سابق خود فرزندانی داشتند.تنها دوشیزه‌ای که پیغمبر اکرم با او ازدواج کرد عایشه بود.

عایشه به همین جهت همیشه تفاخر می‌کرد و می‌گفت:من تنها زنی هستم که جز پیغمبر شوهر دیگری او را لمس نکرده است.

رسول اکرم منتهای عدالت را درباره همه آنها رعایت می‌کرد و هیچ گونه تبعیضی میان آنها قائل نمی‌شد.عروة بن زبیر خواهر زاده عایشه است;درباره طرز رفتار پیغمبر اکرم با زنان خود،از خاله خویش عایشه سؤالاتی کرده است.عایشه گفت: رسم پیغمبر این بود که هیچ یک از ما را بر دیگری ترجیح نمی‌داد.با همه به عدالت و تساوی کامل رفتار می‌کرد.کمتر روزی اتفاق می‌افتاد که به همه زنان خود سر نزند و احوالپرسی و تفقد نکند.ولی نوبت هر کس بود،نسبت‌به دیگران به احوالپرسی قناعت می‌کرد و شب را در خانه آن کس بسر می‌برد که نوبت او بود.اگر احیانا در وقتی که نوبت زنی بود می‌خواست نزد زن دیگر برود،رسما می‌آمد و اجازه می‌گرفت.

اگر اجازه داده می‌شد می‌رفت و اگر اجازه داده نمی‌شد نمی‌رفت.من شخصا این طور بودم که هر وقت از من اجازه می‌خواست نمی‌دادم.

رسول اکرم حتی در بیماریی که منجر به فوت ایشان شد که توانایی حرکت نداشت، عدالت را در کمال دقت اجرا کرد.برای اینکه عدالت و نوبت را رعایت کرده باشد،هر روز بسترش را از اتاقی به اتاق دیگر منتقل می‌کردند.تا آنکه یک روز همه را جمع کرد و اجازه خواست در یک اتاق بماند و همه اجازه دادند در خانه عایشه بماند.

علی بن ابیطالب علیه السلام در اوقاتی که دو زن داشت،حتی اگر می‌خواست وضو بسازد، در خانه زنی که نوبتش نبود وضو نمی‌خواست.

اسلام برای شرط عدالت آن اندازه اهمیت قائل است که حتی اجازه نمی‌دهد مرد و زن دوم در حین عقد توافق کنند که زن دوم در شرایط نامساوی با زن اول زندگی کند;

یعنی از نظر اسلام رعایت عدالت تکلیفی است که مرد نمی‌تواند با قرار قبلی با زن، خود را از زیر بار مسؤولیت آن خارج کند.مرد و زن هیچ کدام حق ندارند چنین شرطی در متن عقد بنمایند.زن دوم کاری که می‌تواند بکند فقط این است که عملا از حقوق خود صرف نظر کند اما نمی‌تواند شرط کند که حقوقی مساوی با زن اول نداشته باشد،همچنانکه زن اول نیز می‌تواند عملا با میل و رضای خود از حقوق خود صرف نظر کند اما نمی‌تواند کاری کند که قانونا حقی نداشته باشد.از امام باقر علیه السلام سؤال شد: آیا مرد می‌تواند با زن خود شرط کند که فقط روزها هر وقت‌بخواهد به او سر بزند یا ماهی یک بار یا هفته‌ای یک بار نزد او برود،یا شرط کند که نفقه به طور کامل و مساوی با زن دیگر به او ندهد و خود آن زن هم از اول این شرطها را بپذیرد؟امام فرمود:

«خیر،چنین شرطهایی صحیح نیست.هر زنی به موجب عقد ازدواج خواه ناخواه حقوق کامل یک زن را پیدا می‌کند.چیزی که هست،پس از وقوع ازدواج هر زنی می‌تواند عملا برای جلب رضایت‌شوهر که او را رها نکند یا به علت دیگری،همه یا قسمتی از حقوق خود را ببخشد.»

تعدد زوجات با این شرط اخلاقی اکید و شدید به جای آنکه وسیله‌ای برای هوسرانی مرد واقع گردد،شکل و قیافه انجام وظیفه به خود می‌گیرد.هوسرانی و شهوت پرستی جز با آزادی کامل و دنبال هوای دل رفتن سازگار نیست.هوسرانی آنگاه صورت عمل به خود می‌گیرد که آدمی خود را در اختیار دل قرار دهد و دل را در اختیار خواهشها و میلها.دل و خواهشهای دل منطق و حساب برنمی‌دارد.آنجا که پای انضباط و عدالت و انجام وظیفه به میان می‌آید،هوسرانی و هوا پرستی باید رخت‌بربندد.از این رو به هیچ وجه تعدد زوجات را در شرایط اسلامی نمی‌توان وسیله‌ای برای هوسرانی شناخت.

کسانی که تعدد زوجات را وسیله هوسرانی قرار داده‌اند،قانون اسلامی را بهانه برای یک عمل ناروا قرار داده‌اند.اجتماع حق دارد آنها را مؤاخذه و مجازات[کند]و این بهانه را از دست آنها بگیرد.

- مساله بیم از عدم عدالت

انصاف باید داد که افرادی که شرایط اسلامی را در تعدد زوجات کاملا رعایت می‌کنند بسیار کم‌اند.در فقه اسلامی می‌گویند:«اگر بیم داری که

www.takbook.com

www.takbook.com

استعمال آب برای بدنت زیان دارد وضو نگیر»،«اگر بیم داری که روزه برایت زیان دارد روزه نگیر». این دو دستور در فقه اسلامی رسیده است.شما افراد بسیاری را می‌بینید که می‌پرسند: می‌ترسم آب برایم زیان داشته باشد،وضو بگیرم یا نگیرم؟می‌ترسم روزه برایم ضرر داشته باشد،روزه بگیرم یا نگیرم؟البته این پرسشها پرسشهای درستی است. چنین اشخاصی نباید وضو بسازند و نباید روزه بگیرند.

ولی نص قرآن کریم است که«اگر بیم دارید که نتوانید میان زنان خود به عدالت رفتار کنید،یک زن بیشتر نگیرید».با این حال آیا شما در عمر از یک نفر شنیده‌اید که بگوید:می‌خواهم زن دوم بگیرم اما بیم دارم که رعایت عدالت و مساوات میان آنها نکنم،بگیرم یا نگیرم؟من که نشنیده‌ام.حتما شما هم نشنیده‌اید.سهل است،مردم ما با علم و تصمیم اینکه به عدالت رفتار نکنند زنان متعدد می‌گیرند و این کار را به نام اسلام و زیر سرپوش اسلامی انجام می‌دهند.اینها هستند که با عمل ناهنجار خود اسلام را بدنام می‌کنند.

اگر تنها کسانی اقدام به تعدد زوجات نمایند که لااقل این یک شرط را واجد باشند، جای هیچ گونه بهانه و ایرادی نبود.

- حرمسراها

موضوع دیگری که سبب شده تعدد زوجات را بر قانون اسلام عیب بگیرند دستگاههای حرمسرادارى خلفا و سلاطین پیشین است.برخی از نویسندگان و مبلغین مسیحی تعد زوجات اسلامی را مساوی با حرمسرادارى با همه مظاهر ننگین و مظالم بی‌پایان آن معرفی کرده‌اند و چنین وانمود می‌کنند که تعدد زوجات در اسلام یعنی همان حرمسراداریها که تاریخ در دستگاههای خلفا و سلاطین پیشین نشان می‌دهد.

متاسفانه بعضی از نویسندگان خودمان نیز-که حرف به حرف بازگو کننده افکار و عقاید و منویات غربیها هستند-هر جا که نام تعدد زوجات می‌برند آن را با حرمسرا ردیف می‌کنند.این قدر شخصیت و استقلال فکری ندارند که میان آنها تفکیک کنند.

- شرایط و امکانات دیگر

گذشته از شرط عدالت،شرایط و تکالیف دیگری نیز متوجه مرد است.همه می‌دانیم که زن مطلقا یک سلسله حقوق مالی و استمتاعی به عهده مرد دارد.مردی حق دارد آهنگ چند همسری کند که امکانات مالی او به او اجازه این کار را بدهد. شرط امکان مالی در تک همسری نیز هست.اکنون فرصتی نیست که وارد این بحث‌بشویم.

امکانات جسمی و غریزی نیز به نوبه خود شرط و واجب دیگری است.در کافی و وسائل از امام صادق روایت‌شده است که فرمود:

«هر کس گروهی از زنان نزد خود گرد آورد که نتواند آنها را از لحاظ جنسی اشباع نماید و آنگاه آنها به زنا و فحشاء بیفتند،گناه این فحشاء به گردن اوست.»

تاریخچه‌های حرمسراها داستانها ذکر می‌کنند از زنان جوانی که از لحاظ غریزه تحت فشار قرار می‌گرفتند و مرتکب فحشاء می‌شدند و احیانا پشت‌سر آن فحشاءها کشتارها و جنایتها واقع می‌شد.

خواننده محترم از مجموع هفت مقاله‌ای که درباره چند همسری نوشتیم،کاملا به ریشه و علل و موجبات تعدد زوجات و اینکه چرا اسلام آن را نسخ نکرد و چه شرایط و حدود و قیودی برای آن قائل شد کاملا آگاه گشت;برایش روشن شد که اسلام با تجویز تعدد زوجات نخواسته است زن را تحقیر کند،بلکه از این راه بزرگترین خدمت را به جنس زن کرده است.اگر تعدد زوجات،مخصوصا در شرایط فزونی نسبی عدد زنان آماده ازدواج بر مردان آماده ازدواج-که همیشه در دنیا بوده و هست-اجازه داده نشود،زن به بدترین شکلی ملعبه مرد خواهد شد;رفتار مرد با او از یک کنیز بدتر خواهد بود،زیرا انسان در مقابل یک کنیز لااقل این اندازه تعهد می‌پذیرد که فرزند او را فرزند خود بداند اما در مقابل معشوقه و رفیقه این اندازه تعهد هم ندارد.

- مرد امروز و تعدد زوجات

مرد امروز از تعدد زوجات روگردان است،چرا؟آیا به خاطر اینکه می‌خواهد به همسر خود وفادار باشد و به یک زن قناعت کند یا به خاطر اینکه می‌خواهد حس تنوع طلبی خود را از طریق گناه-که به حد اشباع،وسیله برایش فراهم است-ارضاء نماید؟امروز گناه جای تعدد زوجات را گرفته است نه وفا،و به همین دلیل مرد امروز سخت از تعدد زوجات که برای او تعهد و تکلیف ایجاد می‌کند متنفر است.مرد دیروز اگر می‌خواست هوسرانی کند راه گناه چندان برای او باز نبود،ناچار بود تعدد زوجات را بهانه قرار داده هوسرانی کند.در عین اینکه شانه از زیر بار بسیاری از وظایف خالی می‌کرد،از انجام بعضی تعهدات مالی و انسانی درباره زنان و فرزندان چاره‌ای نداشت. اما مرد امروز هیچ الزام و اجباری نمی‌بیند که کوچکترین تعهدی در زمینه هوسرانیهای بی‌پایان خود بپذیرد.ناچار علیه تعدد زوجات قیام می‌کند.

مرد امروز تحت عنوان سکرتر،ماشین نویس و صدها عنوان دیگر کام خود را از زن می‌گیرد و بودجه آن را به صندوق دولت‌یا شرکت‌یا مؤسسه‌ای که در آن کار می‌کند تحمیل می‌کند بدون آنکه دیناری از جیب خود بپردازد.

www.takbook.com

www.takbook.com

مرد امروز هر چند صباح یک بار معشوقه خود را عوض می‌کند بدون اینکه احتیاجی به تشریفات مهر و نفقه و طلاق داشته باشد.مسلما موسی چومبه با تعدد زوجات مخالف است،زیرا او همیشه یک سکرتر موبور جوان زیبا در کنار خود دارد و هر چند سال یک بار آن را عوض می‌کند.با چنین امکاناتی چه حاجت‌به تعدد زوجات؟

در شرح حال برتراند راسل-که یکی از مخالفین سرسخت تعدد زوجات است‌چنین می‌خوانیم:

«در نخستین دوران زندگی او علاوه بر مادر بزرگش دو زن دیگر نقش بزرگی داشته‌اند که یکی از آنها آلیس نخستین همسرش و دیگری رفیقه‌اش به نام اتولین مورل می‌باشند.مورل از زنان سرشناس آن دوره بود و با بسیاری از نویسندگان اوایل قرن بیستم دوستی داشت.»

مسلما چنین شخصی با تعدد زوجات روی موافق نشان نمی‌دهد.گویا همین رفیقه‌بازی او بود که به ازدواج او با همسرش آلیس پایان داد،زیرا از زبان خود راسل چنین نوشته‌اند:

«در بعد از ظهر یکی از روزها هنگامی که با دوچرخه عازم یکی از ییلاقات نزدیک شهر بودم ناگهان احساس کردم که دیگر آلیس را دوست ندارم.»

منبع : مرکزاطلاعات وآمار زنان

http://vista.ir/?view=article&id=326556

vista.ir
Online Classified Service

اصلاحات در همکلامی همسران

تازه ازدواج کرده‌اید؟ رابطه شما با همسر گرامی‌تان چطور است؟ حتما از تفاوت‌های رفتاری‌تان به شدت متعجب هستید. موافقید با هم مروری بر رابطه شما داشته باشیم؟

ممکن است با موارد عجیب و غریبی در ارتباط با همسرتان روبه‌رو شوید که ساعت‌ها فکر شما را مشغول کند. خیلی‌ها که کمی زیرك و به عبارت عامیانه <تیزتر> هستند حتی در محیط کار و درس هم متوجه این تفاوت‌ها میان زن و مرد می‌شوند. به طور معمول خانم‌ها چون به مسایل دقیق‌تر و با ریزبینی خاصی نگاه می‌کنند، بیشتر متوجه این تفاوت‌ها می‌شوند. یکی از این مسایل مهم و جالب، شیوه برقراری ارتباط مردهاست که کاملا با زن‌ها فرق می‌کند.

● حرفم را قطع نکن

وقتی آقایی میان صحبت خانم آمده و حرف او را قطع می‌کند، خانم حس می‌کند آقای محترم به او گوش نمی‌کند اما باید به ونوسی‌های محترم یادآوری کنیم که مردها در اغلب اوقات حرف همدیگر را قطع می‌کنند تا نقطه‌نظری را مطرح کنند و به هیچ‌وجه از این ماجرا حس بدی ندارند و فکر نمی‌کنند طرف مقابل به حرف آنها گوش نمی‌دهد، به خصوص اگر قطع کلام به علت طرح یك نقطه‌نظر مهم و یا اصطلاح مرتبط با موضوع و یا بحث بوده باشد. در اصل، وجود ارتباط با موضوع صحبت در حرف آقایان، ثابت می‌کند که آنها به صحبت همسرشان گوش می‌کنند. وقتی خانم حس می‌کند که آقا گوش نمی‌کند، در اصل نتیجه اشتباهی گرفته و باید از این پس به این نتیجه برسد که او گوش می‌کرده اما نمی‌دانست باید اجازه دهد صحبت او تمام شود و بعد حرف بزند!

www.takbook.com

www.takbook.com

● من با تو فرق دارم

مردها با قوانین و ضوابط متفاوتی با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند. این اوضاع درست شبیه بازی بسکتبال است. هدف نهایی آنها، انداختن توپ داخل سبد است. بازیکنان آن‌قدر این توپ را عقب و جلو می‌اندازند تا شوت نهایی انجام شده و آن را به سبد بیندازند. هیچ‌کس نمی‌داند چه موقع یك بازیکن، توپ را از دست دیگری می‌گیرد. فقط وقتی مشکل پیش می‌آید که توپ فرد به داخل سبد نیفتد. وقتی یك مرد میان حرف همسرش می‌آید تا موضوعی را مطرح کند و اتفاقا به هدف هم نزدیك می‌شود، آخرین موضوعی که به فکرش می‌رسد این است که بی‌ادب یا بی‌احترام بوده است! در این مواقع اگر طرف صحبت آقا، همسرش باشد، خانم ناراحت می‌شود و آقا هم متعجب می‌ماند که چرا منظورش را نرسانده است. او از خانم انتظار دارد به جای ناراحتی بگوید: <به چه مورد خوبی اشاره کردی>! در حالی که خانم از او انتظار دارد معذرت‌خواهی کند.

● چه باید کرد؟

در حین مکالمه و برقراری ارتباط میان زن و مرد، اگر خانم از اینکه ایده‌ها و نظرها مثل توپ بسکتبال عقب و جلو می‌شوند، ناراحت باشد می‌تواند با یك لحنی دوستانه ومستقیم بگوید: <چند لحظه صبر کن تا من مطالبم را کامل توضیح دهم و بعد درباره نظر خودت صحبت کن.> به این ترتیب، مرد با خوشحالی به صحبت‌های خانم گوش می‌کند و اتفاقا از اینکه متوجه شده چه باید بکند و چه انتظاری از او می‌رود، خوشحال می‌شود. لازم نیست به او دستور داده شود و یا با تندی و بداخلاقی با او صحبت شود. این‌کار اصلا جواب نمی‌دهد و مکالمه به دعوا می‌انجامد. حتی اگر دوباره طبق عادت مردانه میان حرف خانم پرید، باز خانم باید با متانت بگوید: <باشه. خیلی‌خوب. من فعلا صحبت نمی‌کنم تا تو درباره افکارت صحبت کنی.> این راهکار دوستانه و مقبول بسیار بهتر از ایجاد تنش‌و ناراحتی است.

● حرف آخر

کلام آخر اینکه بهترین پاسخ از طرف خانم در مواقعی که شوهرش حرف او را قطع می‌کند، این است که مساله را به خودش نگیرد و با راهکاری دوستانه به صحبت‌های او گوش و حتی درباره نظر او هم صحبت کند. آسان‌ترین روش برای انجام این کار، آن است که کمی گوش کند، صحبت‌های او را تکمیل کند و بعد به صحبت‌های خودش ادامه دهد.

بنابراین بهتر است از این جملات استفاده کند: <عقیده خوبی است اما...> یا <عالی گفتی، بگذار من هم در این‌باره جور دیگری صحبت کنم.> میان این عبارت‌ها و جمله <تو اصلا گوش نمی‌کنی> زمین تا آسمان تفاوت وجود دارد. اگرچه پیام هر دوی آنها یکی است اما جمله مثبت و مودبانه نشان می‌دهد که قصد توهین و دفاع وجود ندارد و خانم این قطع صحبت را توهین به شخصیت خود نمی‌داند.

به این ترتیب، آقای محترم هم حالت دفاعی نمی‌گیرد، جنگ و دعوا به پا نمی‌شود و آقا حسابی کیف می‌کند چون می‌داند که آقایان چقدر از تحسین و پذیرفته شدن لذت می‌برند!

● خطاهای هشت‌گانه

در اینجا هشت نظر را مطرح می‌کنیم که اغلب خانم‌ها وقتی احساس می‌کنند همسرشان به آنها گوش نمی‌کند، بیان می‌کنند. حتی اگر خانم با لبخند و بدون لحن ناراحت این نظریات را مطرح کند، باز هم این نوع جملات چاره‌ساز نبوده و مشاجره ایجاد می‌کند:

▪ یك دقیقه دندان روی جگر بگذار تا حرفم تمام شود.

▪ آیا کسی هست دو دقیقه به من گوش کند.

▪ بگذار من هم حرف بزنم.

▪ من فقط می‌خواهم حرفم تمام شود البته اگر کسی اجازه دهد!

▪ تو اصلا گوش نمی‌کنی.

..

.

..

www.takbook.com

www.takbook.com

وقتی این عبارات گفته می‌شود، مرد حالت تدافعی به خود می‌گیرد، به خصوص اگر لحن خانم ناراحت و تند باشد. به نظر آقا او گوش می‌کند و خانم می‌تواند در هر مرحله از صحبت قدری صبر کند تا نظر او را هم بشنود. آقا احساس می‌کند خانم ناراحت است و حرف‌های ناراحت کننده می‌زند و خانم هم فکر می‌کند شوهرش قوانین برقراری ارتباط را نمی‌داند. اگر زن و مرد این ماجرا را درست درك کنند، آنوقت حامی همدیگر می‌شوند، در غیر این صورت به شکل دو جبهه مخالف در می‌آیند که دایم با هم در دعوا و مشاجره هستند.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=86365

vista.ir
Online Classified Service

اصول حل مشکلات روابط زناشویی

شما و همسرتان همیشه در مورد تمام مسایل از قبیل بیرون رفتن برای شام، باز گذاشتن درپوش خمیر دندان و یا تربیت بچه ها با یکدیگر مشاجره میکنید؟ دکتر جانسون نویسنده کتاب "مشکلات عشق و ازدواج" میتواند شما را در این زمینه راهنمایی کند. به وسیله ۵ اصل مهم شما یاد میگیرید که چگونه ارتباط بهتری با دیگران برقرار کنید.این اصول بنیان های خانوادگی زیادی را از خطر نابودی نجات داده اند. آیا شما و همسرتان همیشه در مورد تمام مسایل از قبیل بیرون رفتن برای شام، باز گذاشتن درپوش خمیر دندان و یا تربیت بچه ها با یکدیگر مشاجره میکنید؟ دکتر جانسون نویسنده کتاب "مشکلات عشق و ازدواج" میتواند شما را در این زمینه راهنمایی کند. به وسیله ۵ اصل مهم شما یاد میگیرید که چگونه ارتباط بهتری با دیگران برقرار کنید. این اصول بنیان های خانوادگی زیادی را از خطر نابودی نجات داده اند

- راه حل حقیقی در رفع مشکلات

اولین مرحله مصالحه و سازش است. شما باید از فریاد زدن و سرزنش کردن به شدت پرهیز کنید و به نظرات و عقاید یکدیگر احترام بگذارید. مرحله دوم شناسایی مشکل و مطرح کردن آن است. این دو مرحله قبل از شروع هر بحثی باید انجام شوند در غیر این صورت هیچ گاه موفق به سازش نخواهید شد. زمانیکه آمادگی ورود به مرحله سوم را پیدا کردید می بایست بر روی چند مطلب با یکدیگر به توافق برسید.

▪ اصل اول: در طول بحث برای شکست ها و پیروزی های یکدیگر چوب خط نیندازید. متاسفانه این یکی از شایع ترین مشکلاتی است که اغلب زوج ها مرتکب آن میشوند. هنگامیکه یکی از طرفین دچار اشتباهی شد طرف مقابل آن را در ذهن خود ثبت میکند تا در یک موقعیت مناسب آن را بازگو کند. وقتی یکی از آنها شروع به گله و شکایت میکند دیگری هم آرام نمی نشیند و هر آنچه را در ذهن خود ثبت کرده است باز گو میکند گویی با این عمل موفق تر از میدان بیرون می آید. در یک چنین وضعیتی حساب کردن برد و باخت ها به صورت مهمترین عامل در می آید و هر دو طرف از حیطه بحث اصلی خارج می شوند. روزی یکی از دوستانم به من گفت: "من این هفته توانستم چهار بار حرفم را به کرسی بنشانم در حالیکه همسرم تنها دو بار توانست این کار را انجام دهد." او هیچ اهمیتی به درست یا غلط بودن کار خود نمی داد، فقط میخواست حرف آخر را خودش بزند. عده ای فرصت دادن به شریک زندگی را ضعف شخصیتی به حساب می آورند. چنین رفتاری باعث جدایی و دور شدن زوجین از یکدیگر و در نهایت ایجاد تنفر میشود. مصالحه و سازش به معنای وجود ضعف در شخصیت افراد نیست. هرزگاهی چند اجازه

www.takbook.com

www.takbook.com

رشد کردن را به طرف مقابل بدهید. نفس خود را به مبارزه دعـــوت کنید تا روح شما از هرگونه عیب و زشتی به دور باشد. اگر با کله شقی تمام تنها به جـمع کردن امتیاز در یک رابطـه بـیندیشـید دیگر قـادر بـه دیـدن مشـکلات اصـلی نخواهید بود و تصمیمات نادرستی اتخاذ میکنید که به زندگی مشترکتان صدمات جبران نا پذیری خواهد زد.

▪ اصل دوم: طرز حرف زدن عامل مهمی در تعیین نتیجه هر گونه بحثی است.حـتی اگـر حـــق با شما باشد، اگر به روش صحیح آن را مطرح نکنید ممکن است حق مسلم خود را از دست بدهید. پس سعی کنید شیوه درست را برگزیـنید. اصـــلا خوب نیست که با به کار بردن لغات و اصطلاحات توهین آمیز شریک زندگـی خود را مجبور به دفـــاع کنید. واکنش طبیعی نسبت به حمله و تجاوز از دو حال خـارج نیسـت: یـــا فـــرد متقابلا تصمیم به مبارزه میگیرد و یا اینکه به لاک دفاعی فرو می رود که در هر دو حالت مشکل به شیوه منطقی حل نخواهد شد.

از کلمات "همیشه" و "هرگز" استفاده نکنید.گفتن جمله هایی ازقبیل "تو هرگز در کارهای خانه کمک نمیکنی" از آغاز ایجاد هرگونه بحث منطقی را مختل میکند. بیـشتر شبیه این است که شما قصد مبالغه داشته و می خـواهیـــد شخص مقابل را به مبارزه دعوت کنید. پاسخ به شما چیزی جز این نیست: "این درست نیسـت، دو هـفـته پیش بود که من تمام خانه را تمیز کردم و بچه ها را به مدرسه بردم" و کل بحث به جـریان تو بگو من بگو تبدیل می شود و از دایره بحث اصلی خارج میشوید. بنابراین از به کار بردن لغاتی که معنای کلی و قطعی دارند خودداری کنید. جمله بالا را میتوان با فرم متفاوتی به این شکل بیان کرد: "من می خـواسـتـم راجـع به سهم تو در کارهای خانه صحبت کنم؛ لطفا مرا هم در اولویت قرار بده؛ بعضی وقت ها فـکر می کنم خانواده، دوستان و همکارانت نسبت به من ارجع تر هستند."

دشنام و ناسزا با صدای بلند. بعضی از انسانها با این باور رشد می کنند که هر کس پرخاشگرتر بـاشد و با صدای بلندتری صحبت کند، قدرتمندتر بوده و می تـوانـد تـوجـه بیشتری را بخود جلب کند. این شیوه برای تهدید و ارعاب و بی ارزش کردن همسرانتان بی نظیر است اما با این کار شما فقط آنها را عصبانی میکنید، بعد از مـدتی هم نسبت به شما بی میل خواهند شد. شاید جرات بازگو کردن این مطلب را در مـقـابـل چشمان شما نداشته باشند اما بیحرمتی در نهانشان باعث ایجاد انزجار و تنفر از شما میگردد. هـر بـار که یکی از زوجین مورد آزار دیگری قرار گیرد و خاطرش از او آزرده شود نـه تـنـهـا مشکل اصلی حل نمی شود بلکه لکه های جبران ناپذیری نیز بر روی پـرده روابطـشـان به وجود می آید که خود باعث فروپاشی بنیان خانواده می گردد. هنگام شنیدن کلمات توهین آمیز به شخص مقابل بگویید: "اگر بخواهی به این طرز صحبت کـردن ادامه دهی من نمی توانم با تو گفتگو کنم." و بعد پیشنهاد کنید تا بـحث به زمان دیـگری کـه هـر دو طرف از آرامش کامل برخوردارند موکول شود. ولـی اگر متـقـاعد نـشد و تـجـاوز خـــود بـه حریم شما را ادامه داد، تصمیم گیری با شماست. از خود بپرسید آیا می تـوانـید با کسی که بی شرمانه به حقوق شما تجاوز میکند، زندگی کنید؟!

● تهدیداتی نظیر "و اگر نه...!!"

بسـیاری از افراد هسـتـــند که همیشه از ضمیمه کردن یک جمله تهدید آمـیز بـه آخـر سخنان خود لذت می برند. برای مثال می گویند " تـو بهـتـر اســت کارها را مطابق میل من انجام دهی واگرنه...!!" آنها ظاهرا احساس می کنـــند که نیاز خود را از این طریق مرتفع می سازند اما اگر در مقابل جوابی مانند "و اگر نه چـــه کار میخواهی بکنی؟؟" دریافت کنند آنگاه؟!... در این لحظه که شما بی توجهی همسـرتان را نسبت به تهدید خود می بینید چه کاری میتوانید انجام دهید؟ باز هم به فکر تلافی مـی افتید. مشکل اینجاست که عدده معدودی پاسخ مثبت به اینگونه تهدیدها می دهند و ســایرین تنها به این دلیل که ثابت کنند هیچ گاه مجبور به انجام عملی نیستند دقیقا کار مخالف نظر شما را انجام می دهند. اگر زمان عمل به گفته هایتان فرا برسد، چه کار می کـنـیـد؟ عقب نشینی میکنید و یا به جنگ با همسرتان ادامه میدهید؟ طور دیگر به قضیه نگاه کنید و طرز برخورد خود را تغییر دهید. آگاه ساختن طرف مقابـل از نتـایـج کـــار خـود عملی عاقلانه است اما باید با ملایمت بیان شود، مثلا: "اگر طبق خواسته من عمل نکنی موجب میـشود که من ...." اگر او در انجام خواسته شما قصور کند حداقل شما او را از نتیجه کارش آگاه ساخته اید. اما شما چطور میـتوانید از نتیجه کار مطمین باشید؟ چطور همه چیز بر وفق مراد شما پیش خواهد رفت؟ راهـــهای زیادی برای انتقال افکار وجود دارد که مهمترین آنها "گفتار" است. شما به وسیله گفته های خود میتوانید شخص مقابل را متوجه کلیه آمال درونی خود بکنید. به کار بردن جمله های زیر میتواند مشکل هر رابطه ای را به آسانی برطرف کند:

ـ چیزی هست که برای من اهـــمیت زیادی داره، اگر ممکن باشه میخواستم امروز در موردش باهات صحبت کنم.

ـ من فکر میکنم ما دو تایی از پس این مشکل بر می آییم.

ـ تـحمل این قضیه واقعا برای من سخته، فقط میخواستم نظرمو در مورد این مطلب با تو در میون بذارم.

ـ فقط میخوام به من گوش بدی و تا وقتی حرفام تموم نشده قضاوت نکنی.

www.takbook.com

www.takbook.com

ـ اصـــلا لازم نیـست تمام مشکلات همین حالا حل بشه، فقط می خوام حـرفـامـــو بشنوی.

▪ اصل سوم: در یک زمان خاص تنها بر روی یکی از مشکلات خود تمرکز کنید تا به نتیجه برسید.

یکی از اساسی تریـن مشکلات من هنکام روان درمانی زوج ها، دور نگه داشتن آنها از خلط کردن چند مبحث مختلف است. مـوشکافی و تجزه تحلیل چند مساله مهم در آن واحد غیر ممکن است. و تنها دلیل شکست در راه حـل مشکلات آمیختن آنها با یکدیگر است. به تازگی من و همسرم در مورد مسایلی پیرامـون مـدیـریت مالی زندگی به مشـکل بـر خـوردیـم و بـحـث و جـدال را شـروع کـردیـم. سپس تـصمیم گـرفتیم با قضیه منطقی برخورد کنیم. اشتباهاتمان را پذیرفتیم و به موضوع بحث اصلی پرداختیم. البته برای رسیدن به نتیجه مطلوب کمی تلاش لازم است. با تمرکز بر روی یک موضوع مشخص میتوانید خیلی زود به نتیجه برسید. شـاید در نگاه اول کمی مشکل به نظر برسد اما ارزش تـوجـه بیشتر را دارد. شاید شریک زندگیتان با پـرداخـتـن بـه یـک مـوضـوع دیـگر شـما را از ریـل اصـلی خارج کرده و به بیراهه بکشانـد. صحبت کردن پیرامون مسایل مختلف روشی موذیانه برای تغییر موضوع بـحث است. هر زمان با چنین مشکلی مواجه شدید به عنوان مثال بگویید: "اجازه بده در حـال حاضر به این موضوع بپردازیم و (موضوع بعدی) را برای یک وقت دیگر بگذاریم."

▪ اصل چهارم: زمان و فضای مناسبی را برای بحث و مذاکرات خود در نظر بگیرید. همیشه زمان و مـکان مـنـاسـبـی برای حل مشکلات شما وجود دارد. ابتدا مکان: دقیقا نمی توان گفت کدامیک از اتاق های خـــانه مناسب است، فقط کافی است برای هر دو نفر فضایی آرام بخش باشد. ممکن است بـرای عـــده ای میز آشپزخانه و برای سایرین اتـاق خـواب بـاشـد. تـوجـــــه داشته باشید که هیچ گاه در مـلا عام و یا خانه دوستان و آشنایان بحث خانوادگی را شـــروع نکنید. چنین گفتگوهایی ارزش برگزاری در یک مکان مناسب را دارند.

سهل انگاری در انتخاب یک مکان مناسب بزرگترین اشتباه است که متاسفانه بسیاری از زوج ها مرتکب آن می شوند. انتخاب زمان مناسب به انـدازه مـکان از اهـمـیـت ویـژه بـرخـوردار اســت. در ایـن مـبـحث می بایست سه امر اساسی مورد توجه قرار گیرد. اولا شما باید (و واقعا باید) مشکلات را در نقطه شروع شناسایی کنید تـا قـدرت داشته باشید قبل از اینکه به یک خصوصیت اخلاقی در فرد مقابل تبدیل شوند آنها را رفع کنید. بسیاری از افراد پس از اینکه طرف مقابل برای بیستمین بار مرتـکـب اشتباهی میشود، احساس ناراحتی می کنند که دیگر آن زمان بسیار دیر است. هر چـه طرف مقابل مدت زمان بیـشتری بـه کـار اشـتباه خـود ادامـه دهـد شما باید نیروی بیشتری صرف کنید تا بتوانید او را از این عمل باز دارید. اگر دست روی دســت بگذارید و توقع داشته باشید که همه مسایل به خودی خود حل شوند هیچ گاه نباید انتـظار داشته باشید تا خواستهای شما برآورده شود و نیازهایتان مرتفع گردد. ثانیا مطمئن شوید که به اندازه کافی زمـان هسـت تـا بـتـوانید به طور کامل به موضوع مورد بحث بپردازید. عده زیادی از بـیـمـاران مـن مسـایل بسیار مـهـم را درست در زمان خاتمه جلسه بیان می کنند و بعد از اینکه من به آنها پایان جلسه را اعـلام میـکنم آنها عصبانی میـشوند. مورد مشابه در روابط خانوادگی وجود دارد. شروع بحث هنگام خروج از منزل یا رفتن به محل کار بی فایده است. البتـه تـوجـه داشـتـه بـاشـیـد اگر بحث برای مدت زمان زیادی به تعویق افتد ممکن است مشکل شما بـه دسـت فـرامـوشـی سپرده شـود و برای همیشه حل نشده باقی بماند. بنـابرایـن زمـان مناسبـی را بـرای شـــروع بحث رودر رو انتخاب کنید. (مکالمه تلفنی به اندازه کافی اثر بخش نیست.) ثالثا اگـر ســاعت ها بر روی مشکل خود بحث کردید و به نتیجه مطلوب نرسیدید، شاید وقت آن رسیده باشد که جلسه را تعطیل کنید و ادامه آن را به زمان دیگری موکول کنید. زمانیکه هر دو طرف خسته باشند ممکن است بحث به حاشیه کشیده شود؛ پس بهتر است بر سر این مساله با یکدیگر توافق کنید و ادامه بحث را زمانی کـه هـــر دو طرف از آمادگی کامل برخوردار بودند ادامه دهید.

▪ اصل پنجم: اگـر نسـبـت بـه هـمسر خود بی اعتنایی کردید و او را آزرده خاطر ساختید؛ از او عذرخواهی کنید. عذرخواهی یـک عـمـل کوتاه و شیرین است. هیچ کس کامل و بی عیب نیست. گاهی پیش می آید که دانسته و یا نادانسته به احساسات طرف مـقـابل خود لطمه می زنید. ممکن است در آن لحظه ارواح خبیثه شما را احـاطـه کـرده بـاشـند اما چیزی که اهمیت دارد این است که در حال حاضر پشیمان هستید. غرورتان را کنار بگذارید و از همسرتان طلب بخشش کنید.در شرایط مشابه هنگامیکه شما نیز مورد بد رفتاری و بی احترامی قرار گرفتید، می توانید انتظار عذرخواهی از جانب همسرتان را داشته باشید. ممکن است شما والدینی داشتید که برای حقوق یکدیگر ارزشی قائل نـبودند، به حریم شخصی یکدیگر تجاوز میکردند و مشکلات زندگی روابط آنها را به راحتی پایـمال میکرد. من حاضرم با شما شرط ببندم که آنها هیچ گاه از یکدیگر عذرخواهی نمی کـردنـد. پس متفاوت باشید. اشتباهات خود را قبول کنید تا از هر قید و بنـدی بـه دور بـاشـیـد. برای شریک زندگی تان ارزش قائل باشید و اجازه ندهید تا مشـکـلات سرانـجام ناخوشی را برای شما به همراه داشته باشند. اصول و فنون یاد شده را می تـوانـید در زمینه حل کلیه مشکلات خود به کار گیرید تا در حل تمام مشکلات روابط زناشویی خود به موفقیت دست پیدا کنید.

www.takbook.com

www.takbook.com

منبع : دوستان

http://vista.ir/?view=article&id=300527

vista.ir
Online Classified Service

اصول زندگی مشترک

● ابراز عشق و دوستی:

این که زن و شوهر یکدیگر را دوست می دارند، جای هیچ سختی نیست؛ ولی در مواردی، به آن علت، کدورت پدید می آید که آن را بر زبان نمی آورند و در این هنگام است که نسبت به یکدیگر متزلزل شده و درباره دوستی خود، به شک و تردید می افتند. اسلام از ما می خواهد که دوستی و محبت خود را نسبت به هر کس که دوستش داریم، ابراز کنیم.

▪ پیامبر (ص) می فرمایند:

«ذکر جمله "تو را دوست می دارم" از طرف شوهر به زن هرگز از ذهن زن زدوده نخواهد شد. پیوند زناشویی با ابراز محبت و علاقه استحکام پیدا می کند و دوام می یابد. شما می دانید که در زندگی زناشویی، در عین وجود انضباط، علاقه و محبت باید حکومت کند، نه قانون و مقررات.»

● خود آرایی و پاکیزه بودن:

در زمینه تحکیم روابط ضروری است زن و شوهر خود را برای یکدیگر بیارایند و از لباس و سر و وضع ظاهری خود، مراقبت کنند. توصیه های اسلامی در زمینه مسواک کردن، استحمام، روغن مالی، شانه کردن موی سر، ناخن گرفتن، عطر زدن و خوب لباس پوشیدن است و این امور سبب رغبت طرفین نسبت به یکدیگر می شود.

▪ امام موسی بن جعفر (ع) فرموده اند:

«خودآرایی و آمادگی مرد، سبب افزایش عفت زن می شود و برخی از زنان که در روزگاران آلوده شده اند، از این بابت بوده که شوهرانشان خود را نمی آراستند».

پس همانطور که مرد نیاز به آرایش زن دارد، زن هم چنین نیازی را از طرف شوهر احساس می کند. شما به عنوان شوهر اجازه دهید همسرتان درباره لباس شما اظهار نظر کند و زیباترین لباس را بر اندام شما بپسندد.

▪ رسول اکرم (ص) می فرمایند:

«وظیفه زن این است که خود را برای شوهر بیاراید و در کنار او خوشبو و معطر باشد».

●رابطه همسری و تداوم آن:

در سایه ازدواج که زن و شوهر با حفظ استقلال نسبی خود، تن به این رابطه می دهند، هم به خاطر تسکین غرایز و هم به خاطر حفظ وحدت، تداوم و بقای نسل است. البته داشتن رابطه، تنها به خاطر جنبه غریزی آن، نوعی حیوانیت است و ازدواج تنها به خاطر وصول به چنین هدفی موجب پدید آمدن فجایعی می شود که از جمله بی تفاوتی نسبت به هم پس از ارضای غریزه است. در روابط باید جنبه معنوی آن، یاد خدا، جلب رضایت و انجام وظیفه الهی و تبعیت از حکم و فرمان خدا، و نیز اجرای سنت پیامبر مطرح باشد. وجود چنین احساس و عاطفه ای، سبب رشد

www.takbook.com

www.takbook.com

شخصیت انسانی، و تحکیم بنای زندگی است.

● عفت و پاکی:

حفظ عفت و پاکدامنی، برای زن و مرد، سبب حفظ حیات زوجین و تحکیم روابط خانوادگی است. برای داشتن یک زندگی مشترک، ضروری است مرد خود را از هوس های حسادت آمیز دور نگه دارد و زن هم بکوشد عفت خود را حفظ کند و در پاکدامنی خویش بکوشد؛ آن چنان که مرد دریابد محبت فردی جز او را در دل نمی پروراند. این امر، ضمن این که وظیفه شرعی زن و شوهر است، آنان را در داشتن یک زندگی آرام و مبتنی بر تفاهم کمک خواهد کرد.

● بقای نسل انسان:

یکی از مهم ترین نتایج ازدواج، تولید مثل و بقای نسل انسان است. داشتن فرزند، به زندگی زن و شوهر طراوت و زیبایی و نیز شادابی و استحکام می بخشد.

▪ قران کریم می فرماید:

«پدید آورنده آسمان ها و زمین، برای شما از جنس خودتان همسرانی آفرید و از چارپایان هم جفت ها، تا بر شمار شما بیفزاید. هیچ چیز مانند او نیست و اوست شنوای بینا» (سوره شوری/ آیه ۱۱)

آنان که به طمع بهره مندی بیشتر از زندگی و دوری از مزاحمت کودک در سال های اول ازدواج از تولد فرزند جلوگیری می کنند، پس از اندک مدتی در می یابند که زندگی شان آن طراوت و شادابی را نداشته و به سردی گراییده است. داشتن فرزند روابط را غنی تر و دوام زندگی را بیشتر می کند.

منبع : خانواده ما

http://vista.ir/?view=article&id=115563

vista.ir
Online Classified Service

اصول زندگی و قوانین زیستن

این یکی از بزرگترین موقعیت هـایـــی است که تا به حال فرصت تـجربه ی آن را داشتــه ام. سعی کنید هر روز آن را بخوانـید. آن را باور کنید، رفتارتان را برحسب گفته های آن تغییـر دهید و خواهید دید که زندگیتان کاملاً متحول خواهد شد. اعتراف می کنم که هر موقعیت و رابطه ای در زندگی مـن، نتیجه ی مستقیم یا غیر مستقیم انتخابهای خـودم بوده است. من متوجه شده ام که خـودم خـــالق زنـدگی خودم هستم. و این من هستم که هر روز انتخـاب میکنم که شرایط کنونی خود و رابطه هایم را همانطور که هستند، قبول کنم، یا برای تغییر آن دست به تلاش بزنم.

باور دارم که زندگی ما همان شکلی خواهد بود که ما آن را می بینیم. همه ی آدم ها، مکان ها و اشیاء می توانند، دیدگاهی مثبت یا منفی در ما ایجاد کنند. ما که بیننده هستیم، انتخاب می کنیم که از چه دیدگاهی به آنها بنگریم. و از آنجا که من دوست داشتم همه ی زندگیم سراسر شادی و لذت باشد، انتخاب کردم که از دریچه ی مثبت به همه چیز بنگرم.

www.takbook.com

www.takbook.com

سعیم بر این است که هر انتخابم مطابق با بالاترین درجه تصور من از خودم باشد. به جای اینکه سعی کنم دیگران را طوری کنترل کنم که با رفتارها و عادت هایم همنوایی کنند، اجازه می دهم که همانی باشند که واقعاً هستند، و درعوض سعی می کنم که یاد بگیرم چطور عادت های خود را تبدیل به اولویت ها و برتری ها کنم. این تنها راهی است که قادر خواهم بود مزه ی واقعی شادی را بچشم.

می دانم که زندگی بدون توقع و دلبستگی به نتیجه ی کار، بهتر است. با اینکه برای آینده ام برنامه ریزی میکنم، اما چندان دلبستگی به انجام و تکمیل آن برنامه ها ندارم. اگر زندگی من را به مسیری متفاوت با آنچه برنامه ریزی کرده ام بکشاند، باور دارم که به نفع من بوده است.

دوست دارم هر لحظه از هر روز را با همان میزان اشتیاق، عشق و شادی بگذرانم که موقع عشق بازی دارم. همه چیز زندگی، مثل رابطه ی جنسی مشروع، تجربه ای عالی است که باید با به کار بردن همه ی احساسم از آن لذت ببرم.

صداقت یکی از اصلی ترین اصول زندگی است، و سعی می کنم در برخورد با هر انسان، شیء یا موقعیت، با خودم صادق باشم، صادقانه افکار و احساساتم را برای دیگران بیان کنم، هیچوقت دروغ نگویم و کسی را فریب ندهم.

باور دارم که در زندگی باید حساس بود. و در هر موقعیتی و در برخورد با هر کس سعی می کنم طوری رفتار کنم که دوست دارم با من رفتار کنند.

من قادر نیستم در مورد کسی یا موقعیتی قضاوت کنم، چون همه ی حقایق و واقعیت های مربوط به آن را نمی دانم. تجربه ام از هر چیز به اندازه ی رابطه ی من با آن فرد، آن چیز یا آن موقعیت است و این تصویر کامل نخواهد بود. بنابراین، نمی توانم قضاوت کنم که فلان آدم یا فلان چیز خوب است یا بد، درست است یا غلط. همچنین اعتقاد دارم که نباید در مورد خودم هم چندان ناعادلانه و بی رحمانه قضاوت کنم، چون من هم انسانی درحال یادگیری هستم که با تجربه ها و ضعف هایم است که قدرت می گیرم.

اعتقادم این است که دنیا را فقط از دریچه ی اعتقادات، نظرات و استانداردهای خودم می بینم و این ها به هیچ وجه کلی و همگانی نیستند و ممکن است حقیقت نداشته باشند.

تشنه ی علم آموزی و یادگیری هستم و اعتقاد دارم که یادگیری و رشد واقعی فقط از طریق تلاش، تجربه و تمایل به پذیرش افکار و ایده های جدید میسر است.

شیفته ی زندگی کردنم و می دانم که بدنی سالم لازمه ی حفظ کیفیت تجارب زندگی است. از اینرو، ورزش می کنم، خوب غذا می خورم، هوای تازه تنفس می کنم، در مواقع خستگی استراحت میکنم و از جسمم تا حد ممکن مراقبت می کنم. با دیگران با لبخند برخورد می کنم، چون مهربانی جزء ذات ماست. و زیاد می خندم.

به خدا و روح اعتقاد دارم. و باور دارم که اگر روح را وارد زندگی خود کنیم، زندگیمان جنبه ی جادویی پیدا می کند و باعث می شود بتوانم انتخاب های بهتری در زندگی داشته باشم چون باعث می شود به زندگی از جنبه ی معنوی و الهی هم بنگرم.

باور دارم که هر کدام از ما می توانیم به طریقی متفاوت و خاص در دنیا زندگی کنیم. به نوبه ی خودم سعی می کنم همه ی اصولی را که آموخته ام در اختیار سایرین قرار دهم تا آنها هم بتوانند مثل من از آنها استفاده کنند. وقتی به دیگران خدمت می کنم، سرشار از احساس شادی و خوشبختی می شوم.

هدف اصلی زندگی، عشق است. عشق جزئی از وجود ماست، آن چیزی است که از آن خلق شده ایم. همه ی تلاشم را می کنم تا هر آنچه که عشق من را مسدود کرده کنار بزنم. یاد گرفته ام که خودم را دوست داشته باشم و آزادانه عشقم را با دیگران قسمت کنم. عشق بزرگترین اولویت زندگی من است. سعی می کنم هر لحظه از زندگیم را سرشار از عشق و محبت کنم.

اینها اصول زندگی من هستند. البته هنوز کاملاً به همه ی آنها دست نیافته ام، اما در صدد رسیدن به آنها هستم. ممکن است قادر نباشم همه ی آنها را به چنگ آورم ولی شاید شما بتوانید. پس شروع کنید! اصولی که من گفتم را سرمنشاء کارتان قرار دهید اما با پاهای خودتان راه بروید. نترسید....با من همگام شوید. ما در کنار هم قدم برخواهیم داشت اما هرکدام در مسیر خودمان خواهیم بود. وقتی کنار هم راه برویم، می توانیم به هم نگاه کنیم، به هم کمک کنیم و با هم رویاهایمان را تحقق بخشیم!

منبع : پورتال مردمان

http://vista.ir/?view=article&id=306097

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

اعتماد سازی در زندگی

بدون توجه به مدت زمان شروع زندگی مشترک، ایجاد اعتماد از جایگاه بسیار بالایی برخوردار است زیرا در صورت عدم وجود این مؤلفه در زندگی، ایجاد رابطه عاطفی با همسر با مشکل روبه رو خواهد شد.

اعتماد کردن در زندگی ساده نیست و به صورت تدریجی به دست می آید و گاهی حتی سال ها طول می کشد اما با بکار بستن نکات زیر می توان استحکام و میزان اعتماد سازی در زندگی را افزایش داد:

در صورتی که یکی از زوجین قصد ایجاد تغییر و یا تصمیم گیری برای خرید وسیله دارد باید حتماً همسرش را از قبل مطلع سازد زیرا در غیر این صورت امکان ایجاد ناراحتی وجود دارد.

زن و شوهر باید همواره یکدیگر را باور داشته و هرگز از تشویق یکدیگر مضایقه نکنند.

زن و شوهر باید یکدیگر را از نیازهایشان آگاه ساخته و به خاطر داشته باشند که همسرشان نمی تواند ذهن آنها را بخواند.

هرگز نباید چیزی را از یکدیگر مخفی کنند، زیرا باعث بی اعتمادی در طرف مقابل شده و ترمیم آن به سادگی امکانپذیر نیست.

آنها باید همواره شخصیت واقعی خود را داشته و از تقلید و جلوه دادن خود به شکلی دیگر خودداری کنند زیرا همسر متوجه تغییر خواهد شد.

در حالی که بسیاری از افراد بر این باورند که تأیید نظر همسرشان می تواند باعث بهبود وضعیت زندگی شان شود، زن و شوهر باید بدانند برای گرفتن نتیجه باید در زندگی نظر خود را بیان کنند.

قرار دادن محدودیت و حد و مرز: زن و شوهر باید حد و مرزهایی را برای روابط خود تعیین کرده باشند. همسران باید یکدیگر را از موارد و خصوصیات اخلاقی ای که آنها را آزار می دهد، آگاه کرده و درصدد رفع آن برآیند.

مسئولیت پذیری: در صورتی که زن یا شوهر مرتکب اشتباهی شده یا پنهان کاری کرده است، باید مسئولیت آن را بر عهده بگیرد و هرگز طوری وانمود نکند که اتفاقی نیفتاده و یا طرف مقابلش در اشتباه است زیرا این مسئله بیشتر باعث عدم اعتماد خواهد شد.

[سعید سپهری]

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=122296

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

اعتماد و صمیمیت رمز موفقیت در زندگی مشترک

در زندگی اجتماعی و خانوادگی امروز آنچه تاثیر قابل ملاحظه ای در پیشرفتها، موفقیتها و شکستهای افراد دارد چگونگی و نوع روابط آنها با دیگران است.البته این روابط از خانواده که مهم ترین واحد اجتماعی است آغاز می شود و با نگرش و درك صحیح از اوضاع به اجتماع هم گسترش می یابد.

اینکه طرف مقابل چه منظوری دارد؟ آیا انتخابم در مورد او درست بوده است؟ وقتی چنین رفتاری دارد چه باید کرد؟ و سوالاتی از این قبیل. ابتدا بهتر است مفاهیم کلی را در این موارد به شما ارائه دهیم تا بهتر به تجزیه و تحلیل مسائل بپردازید. و مهم ترین مورد این است که زندگی مشترك مجموعه ایست از مفاهیم:

▪ ازدواج و زندگی مشترك

مهم ترین رابطه ایست که به خودی خود پیش نمی رود. بلکه نیاز به اطمینان - صمیمیت و تلاش فراوان برای راحت تر ساختن آن است.در عین حال باید به گونه ای که پس از مدتی به محلی برای تبادل نظر و خرد و در عین حال محبت بوده تا پایگاهی مطمئن برای اعضا باشد.

▪ رفتارهای همسر

توجه داشته باشید که تمام اعمال و رفتار و گفتار شما از کوچکترین تشکری که بابت چیزی می کنید گرفته تا نحوه و نوع سوالاتی که مطرح می کنید و رفتاری که در قبال موانع و مسائل از خود بروز می دهید می تواند به موفقیت یا شکست رابطه منتهی شود. پس با دقت بیشتری به رفتار و کردار و گفتار و حتی تفکر خود بیندیشید.

▪ عادات طرفین

تمام همسران در روابط خود متوجه عادات گوناگون یکدیگر می شوند. برخی از عادات شما یا طرف مقابل ممکن است موجب آزار و رنجش دیگری شود.در چنین مواردی شتابزده حرکت نکنید. گاهی اوقات بی اعتنایی و عدم مقاومت بهترین سلاح در مقابل این گونه عادات است، زیرا عدم توجه به هر موردی باعث محو و ضعیف شدن آن می شود و در مقابل توجه زیاد بر شدت موانع می افزاید.

▪ قلبهای شکسته

تمام افراد تجربه های تلخ شکست و رنجش را داشته اند و هر کس به نوعی مسائل را احساس می کند. در چنین مواردی بهتر است صادقانه و بدون تلخی کلام و کنایه احساس خود را از مسائل به همسرتان بگویید و اگر خواهان چیزی هستید ازاو بخواهید. نه اینکه موضوع را طور دیگری جلوه دهید و بخواهید که او خود به خود تغییرات مورد نظر شما را اعمال کند؛ زیرا ممکن است تلقی همسرتان از مسائل با شما متفاوت باشد.

▪ روابط خانوادگی

ما همگی خانواده مان را دوست داریم. اما آنها در مورد بحران نخستین افراد حاضر هستند. آیا رابطه ای پیچیده تر از روابط خانوادگی وجود دارد؟ پس بهتر است باحفظ احترام حریم ها نیز حفظ شود تا کمترین آسیبی به افراد وارد شود و در عین حال از بودن در کنار یکدیگر لذت ببرند.

▪ روابط دوستانه

روابط دوستانه بهترین نوع روابط است اما بهتر است ما همسرمان را به عنوان نخستین دوست خود انتخاب کنیم. زیرا او را بهتر می شناسیم و وقت بیشتری برای او داریم.

▪ مسائلی مالی

هر کس به نوع خود در مسائل مالی رفتار می کند و بهتر است که به جای اینکه قصد داشته باشیم درست و نادرست را مشخص کنیم و بین این دو خط قرمزی بکشیم با یکدیگر مصالحه کنیم تا رابطه ای بهتر داشته باشیم و هیچ کس احساس شکست نکند.

▪ محیط کار

موفقیتهای کاری موجب بروز انگیزه بیشتر برای دستیابی به موفقیتهای خانوادگی می شود و بالعکس. پس تلاش کنید تا با پیشرفتهای کاری و

www.takbook.com

www.takbook.com

استفاده بهینه از وقتی که در کار خود می گذارید به بهترین نتیجه برسید.

▪ علاقه و محبت

علاقه و محبت سوختی است که موتور زندگی مشترك را روشن کرده و به جلو می راند.

روابط با این دو مولفه قوی و مقاوم می شود. اما باید به یادداشت که برای تقویت آن نیز باید تلاش کرد.

▪ مشکلات زندگی

مشکلات در تمام مواقع وجود دارند اما این ما هستیم که آنها را بزرگ یا کوچك می کنیم و همین که یاد بگیریم که می توان از موانع به عنوان پله های رشد و ترقی و تجربه های مفید برای آینده استفاده کرد نوعی موفقیت است.

منبع : روزنامه کیهان

http://vista.ir/?view=article&id=251185

vista.ir
Online Classified Service

اغلب اوقات بگذارید « حق » با دیگران باشد

یکی از مهمترین پرسش هایی که می توانید از خودتان بپرسید این است که « آیا می خواهم "حق" با من باشد – یا می خواهم خوشحال باشم؟ » بسیاری اوقات، این دو پرسش یکدیگر را نفی می کنند.

حق به جانب بودن و دفاع از مواضع خود ، مستلزم صرف نیروی ذهنی بسیار زیادی است و اغلب ما را با اشخاصی که در زندگی مان هستند بیگانه می کند. لازمه حق به جانب بودن ما – یا لازمه حق به جانب نبودن اشخاص دیگر – آنها را ترغیب به دفاع می کند و ما را تحت فشار قرار می دهد که به دفاع ادامه دهیم. با وجود این ، بسیاری از ما (گاهی من هم همین طور) مقدار زیادی وقت و نیرو صرف می کنیم تا ثابت کنیم (یا نشان دهیم) که حق به جانب ماست – و یا این که دیگران در اشتباه هستند. بسیاری از مردم ، آگاهانه یا ناآگاهانه بر این باورند که تا حدی وظیفه آنهاست که به دیگران نشان دهند که چطور مواضع ، گفتارها و نقطه نظرهای آنها نادرست است و این که در انجام چنین وظیفه ای، شخصی که از اشتباه در می آید به نحوی از آن سپاسگزاری خواهد کرد، یا دست کم چیزی یاد می گیرد: حق به جانب نبودن را!

در این باره فکر کنید. آیا تا به حال شده که کسی شما را از اشتباه درآورد ؟ و آنوقت شما به کسی که تلاش می کرد حق با او باشد گفته اید « از این که نشان دادید من در اشتباهم و حق با شماست خیلی متشکرم . حالا می فهمم ، واقعاً محشرید! » اصلاً کسی را می شناسید که وقتی او را از اشتباه در آوردید یا خود را به قیمت حق به جانب نبودن او ، « حق به جانب » نشان دادید از شما تشکر کرده باشد (یا حتی با شما موافق بوده باشد)؟ البته که نه. حقیقت این است که همه ما از این که کسی ما را از اشتباه در بیاورد نفرت داریم. همه می خواهیم که دیگران موضع ما را محترم بشمارند و درك کنند . شنونده و شنوا بودن یکی از بزرگترین آرزوهای قلبی انسان است. و آنهایی که گوش کردن را یاد می گیرند عزیزترین و محترم ترین اشخاص هستند. آنهایی که عادت دارند دیگران را اصلاح کرده و از اشتباه در آورند اغلب مورد نفرت واقع می شوند و از آنها دور می شوند.

البته این طور نیست که حق به جانب بودن هیچ وقت درست نباشد – گاهی اوقات واقعاً باید حق به جانب شما باشد یا بخواهید که حق به جانب باشید. شاید برخی مواضع فلسفی مانند وقتی که اظهار نظر یك نژادپرست را می شنوید وجود داشته باشد که نمی خواهید تغییر عقیده بدهید. در اینجا مهم است که نظرتان را ابراز کنید.

یك راهبرد عالی و عمیق برای آرام تر و با محبت تر شدن این است که تمرین کنیم به دیگران اجازه دهیم از حق به جانب بودن شاد شوند – به آنها فرصت دهیم که بدرخشند. پس ، از اصلاح دیگران دست بردارید. هر چند که ممکن است تغییر این عادت سخت باشد ، ارزش تلاش و تمرین لازم را

www.takbook.com

www.takbook.com

دارد. وقتی که شخصی می گوید « حقیقتاً احساس می کنم مهم است که... » ، به جای آن که توی حرف او بدوید و بگویید « نه، مهمتر آن است که ... » ، و یا یکی دیگر از صدها نوع جملات اصلاح مکالمه را به کار برید ، فقط بگذارید حرفش را بزند و اجازه دهید که بیان او برتر باشد. در این صورت مردم اطراف شما کمتر تدافعی و بیشتر با محبت خواهند شد. آنها برای شما بیش از آنچه که فکرش را بکنید ارزش قائل خواهند شد، حتی اگر دقیقاً علت آن را ندانند. شما شادی شرکت داشتن و شاهد خوشحالی دیگران بودن را درك خواهید کرد که بسیار بیش از جنگ من ها (Ego) است. شما به هیچ وجه مجبور نیستید حقایق فلسفی عمیق یا عقاید قلبی خود را فدا کنید، اما از امروز اجازه دهید که بیشتر اوقات « حق » با دیگران باشد!

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=208575

vista.ir
Online Classified Service

اگر فاصله سنی میان زوجین زیاد نباشد

خانمی می گفت با اینکه چند ماهی از مرگ همسرش نگذشته بود، و چندان متأثر هم به نظر نمی رسید. وقتی از اختلافات خانوادگی و تأثیرات منفی آن بر روی فرزندانش سخن می گفت، به تفاوت سنی زیاد خود با همسرش اشاره کرد و گفت : روزی که ازدواج کردم سیزده سال بیشتر نداشتم، در حالی که شوهرم در آن روزها سی ساله بود و من از دیدن او سخت دچار وحشت شده ، پیوسته از او می ترسیدم و این ترس و ناامنی تمامی وجودم را پر کرده بود و تا زمان مرگ او نیز وجود داشت، این ترس شدید همه ی آرامش مرا سلب کرده بود.

پس اگر فاصله سنی میان زوجین زیاد نباشد، این گونه ترسها کمتر دیده می شود.

● نتایج نامطلوب دیگر

تفاوت سنی زیاد بین زوجین مشکلات دیگری نیز در پی دارد که در دوره های پایانی زندگانی رخ می دهد و از آن میان می توان به موارد ذیل اشاره کرد:

الف) احساس پشیمانی

در غالب موارد ، این نوع ازدواجها با پشیمانی همراه می شود، زیرا مشکلات فراوان ناشی از این نوع ازدواجها به قدری زیاد و غیر قابل تحمل است که در اکثر موارد موجبات پشیمانی را فراهم می کند.

ب) بروز مشکلات غیر منتظره

پیدایی مشکلات غیر قابل انتظار، پیامد نامطلوب دیگر چنین ازدواج هایی است. خانمی که همسرش را از دست داده بود و با او تفاوت سنی زیادی هم داشت، اظهار می کرد : به دلیل عدم درک یکدیگر، زندگانی ما سراسر پر ازمشاجره و دعوا بود. او در مورد عاقبت زندگانی اش با همسر بزرگتر از خود می گفت: حالا که او مرده ، پسر بزرگم مرا رها نمی کند و پیوسته به من می گوید: بالاخره با آن همه دعوا و جار و جنجالهایی که به راه می انداختی کاری کردی که پدرم بمیرد و در واقع تو پدرم را کشتی ومن هر چه می گویم مرگ پدر به دعواهای ما ربطی ندارد از من نمی پذیرد و

www.takbook.com

www.takbook.com

با من سر این موضوع درگیری پیدا کرده است، یعنی تا وقتی که همسرم بود ، با او دعوا می کردیم و حالا پسرم جای او را در دعوا و مشاجره گرفته است.

ج) جرم زایی فرزندان

مشکل دیگری که در این گونه ازدواجها دیده می شود ، این است که امکان جرم زایی در فرزندان آنها بیشتر از مواردی است که زوجین فاصله سنی مناسبی با یکدیگر دارند.

د) طلاق

معضل دیگری که گاه در خانواده هایی که تفاوت سنی زوجین زیاد است دیده می شود ، مسئله عدم تحمل یکدیگر و وقوع طلاق است و در نهایت می توان گفت که مشکلاتی نظیر عدم درک یکدیگر ، نداشتن تفاهم ، عدم انعطاف پذیری کافی و عدم ارضای غرایز ، گاه به عنوان موانعی جدی بر سر راه تداوم زندگی تلقی می شوند و طلاق که مرگ اجتماع کوچک خانواده است ، رخ می دهد.

▪ توجه

با بررسی سن ازدواج در میان قشرهای مختلف و جوامع گوناگون در می یابیم که غالباً سن مردان در جریان ازدواج بیش از زنان است. آلن ژیرار می نویسد : آگاهی های جمعیت شناسانه درباره سن همسران به هنگام ازدواج آموزنده است و می دانیم که بیشتر اوقات ، افرادی با هم پیوند زناشویی می بندند که از لحاظ سنی به هم نزدیک باشند. از این رو تناسب سنی را باید به عنوان یک ضریب مهم همسان همسری که در جامعه از اهمیت والایی برخوردار است، در نظر بگیریم.

● دیدگاه دینی

از نظر اسلام ازدواج کردن با تفاوت سنی زیاد ، امر نامشروعی نیست و آنچه در سنت پیامبر دیده می شود، حکایت از مشروعیت این نوع ازدواج دارد. کمالات پیامبر به عنوان انسانی کامل به حدی بود که به خوبی با حضرت خدیجه (س) زندگانی کرد و در آن زندگانی معضلی به خاطر تفاوت سن و سال دیده نمی شد و از سوی دیگر خدیجه (س) نیز زنی با کمال و بی نظیر بود. تمامی ثروت فراوان خود را در راه تبلیغ اسلام صرف نمود و اولین زنی بود که به پیامبر ایمان آورد، در شعب ابیطالب با دیدن تمامی مشقت ها، به دلیل علاقه ای که به اسلام و پیامبر داشت، همه آنها را تحمل کرد و فاطمه (س) را برای پیامبر به یادگار گذاشت. پیامبر نیز به عنوان همسری باوفا هر گاه که نام خدیجه (ع) را می شنید اشک در چشمان مبارکش حلقه می زد، به نحوی که اطرافیان آن حضرت ، تأثر او را به خوبی حس می کردند.

نتیجه آن که فقط کسانی می توانند در این نوع ازدواج ها موفق باشند که از رفتار پیامبر (ص) و خدیجه (ع) به خوبی متأثر باشند.

امام صادق (ع) می فرمایند :

العارفه لاتوضع الا عندالعارف

زن فهمیده ی فرزانه باید در کنار مرد فهمیده قرار گیرد نه غیر آن .

در پایان تأکید می کنیم که ضمن رفع مشکلات چنین خانواده هایی از طریق مشاور خانواده باید به دختران و پسرانی که قصد ازدواج دارند ، آموزش داد که فاصله سنی بین آنان بین سه یا چهار سال و حداکثر هفت سال باشد و این چیزی است که باید در موقع راهنمایی قبل از ازدواج برای آنان تشریح نمود تا دریابند که با فاصله سنی کمتر ، مشکلات کمتری خواهند داشت، مشروط بر این که به سایر جنبه های لازم برای ازدواج موفق نیز توجه کافی مبذول دارند.

▪ تذکر

شاید یکی از خوانندگان این مطلب شما برادر یا خواهر گرامی باشید که تفاوت سنی زیاد با همسر خود داشته باشید و ذهن شریفتان مشغول گردد که این مشکلات در زندگی ما هم بروز خواهد کرد. پس چه باید کرد و راه حل چیست؟ نگران نباشید ، زیرا شما با پیامدهای تفاوت سنی زیاد آشنا شده اید و با اراده و کسب راهنمایی می توانید از بروز مشکلات جلوگیری نمایید.

منبع : وطن دوستان ایرانی

http://vista.ir/?view=article&id=112760

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

اگر می خواهید عشقتان را نابود کنید مطالب زیر را بخوانید!!!

هیچ می‌دانستید خراب کردن یک زندگی راحت‌تر از ساختن آن است. برای در امان ماندن از نابودی زندگی این روش‌ها را که در زیر به آن اشاره می‌شود اصلا به کار نبرید. به نظر می‌رسد بعضی از این موارد بلافاصله لطمه‌ای به رابطه نمی‌زنند اما دیر یا زود اوضاع بدتر خواهد شد. اگر فکر می‌کنید یکی از کارهای زیر را انجام می‌دهید قبل از اینکه خیلی دیر شود ، سعی کنید این عادت خود را کنار بگذارید.

▪ گفتگو نکردن :

این جمله که گفتگوی مناسب و خوب بین زوجین ضروری است ، تقریبا تبدیل به کلیشه شده اما واقعا جمله درستی است. شما باید با یکدیگر در مورد احساسات، نظرات، چیزهایی که دوست دارید یا دوست ندارید ، ترس‌ها و آرزوهایتان صحبت کنید. تا آنجایی که به عنوان یک زوج ، به طور کامل یکدیگر را بشناسید باید روشن و صادقانه با یکدیگر گفتگو کنید.

▪ خودخواه بودن :

فقط فکر کردن به خودتان، نیازها و خواسته‌هایتان و کارهایی که باید انجام دهید ، ممکن است باعث مشکل شود. مادامی که ازدواج می‌کنید « من » تبدیل به « ما » می‌شود. به احساسات، نیازها و خواسته‌های طرف مقابلتان توجه کنید. هرگاه در این موارد دچار شک شدید از همسرتان سوال کنید ، هرگز خیال نکنید همه چیز را در مورد احساسات، نیازها و خواسته‌های او می‌دانید.

▪ کینه به دل گرفتن :

رنجیدن خیلی زود تبدیل به عصبانیت می‌شود و عصبانیت به همان سرعت تبدیل به دلخوری خواهد شد. روی دلخوری‌ها و عصبانیت‌هایتان تمرکز کنید و طرف مقابل را ببخشید. اگر همیشه از طرف مقابل خشمگین باشید در آخر فقط به خودتان صدمه خواهید زد. با شریک زندگی خود صحبت کنید و سعی کنید مشکل را برطرف سازید. بخشیدن طرف مقابل رابطه‌تان را نزدیک‌تر و دلپذیرتر می‌کند.

▪ خیانت کردن :

بعد از ازدواج هر دو طرف در قبال هم مسوول هستند ، پس اگر می‌دانید رابطه شما با افراد خاصی باعث ناراحتی همسرتان می‌شود ، هرگز سعی نکنید او را آزرده کنید.

▪ تمام وقت‌های خود را با یکدیگر گذراندن :

وقتی ازدواج می‌کنید به طور قطع بیشتر ساعات شبانه‌روز را با یکدیگر خواهید بود. وقتی ساعت کار خارج از منزل هر دو شما تمام می‌شود خیلی خوب است که ساعات مفیدی را با یکدیگر بگذرانید. به هر حال، به هیچ وجه درست نیست همه اوقات فراغت‌تان را با همسرتان سپری کنید.

سرگرمی‌ای برای خود درست کنید که طرف مقابل دوست ندارد یا کمتر به آن علاقه دارد ، با دوستان هم‌جنس‌تان بیرون بروید یا در تنهایی تمدد اعصاب کنید. یک ضرب‌المثل قدیمی می‌گوید: دوری اشتیاق را بیشتر می‌کند. اگر برای مدت کوتاهی در دسترس یکدیگر نباشید، دیدن یکدیگر یک جرقه خوشایند خواهد بود.

▪ هرگز مصالحه نکردن :

ازدواج نوعی بده بستان است. توافق در زندگی زناشویی باید به یک امر عادی تبدیل شود. هر کدام از زوج‌ها باید در بیان احساساتشان آزاد باشند و براساس یک توافق دوجانبه هر بار یکی از طرفین کوتاه بیاید. علاوه بر این، در بعضی از تصمیمات، شما می‌توانید با توافق یکدیگر از بین نظرات ارائه‌شده یکی را انتخاب کنید یا طوری برنامه‌ریزی کنید که از نظر هر دو طرف استفاده شود.

www.takbook.com

www.takbook.com

▪ هدر دادن بودجه مالی :

خرید غیرمسوولانه باعث به وجود آمدن مشکلات اساسی خواهد شد. بهتر است یک حساب مشترک با همسرتان داشته باشید (شما باید به یکدیگر اعتماد کنید) و در مورد نحوه خرج و مخارج خانه به طور متناوب با یکدیگر گفتگو کنید (گفتگو نه دعوا). مصالحه در این موقعیت به شما کمک زیادی می‌کند. هرگز بدون مشورت با همسرتان، تصمیمات مهم مالی نگیرید ، این یک اشتباه است.

س حسودی بیش از اندازه : اگر شما احساس ناامنی می‌کنید و فکر می‌کنید همه چشم‌ها به دنبال همسر شماست یا همسر شما به دنبال دیگران است، باید در مورد این رابطه دوباره فکر کنید. به همسرتان اعتماد کنید. اعتماد به نفس شما و اعتماد به طرف مقابل، جذابیت شما در چشم همسرتان را دوچندان می‌کند. هرگز به همسرتان شک نکنید مگر این‌که دلیل واقعی برای سوءظن داشته باشید. این حقیقت که تصور می‌کنید شما فرد مناسبی برای همسرتان نیستید دلیل کافی برای شک داشتن به او نیست.

این نکات نابودکننده‌های زندگی زناشویی هستند. سعی کنید این کارها را از زندگی خود خارج کنید ، خواهید دید که چه زندگی خوبی پیدا خواهید کرد...

منبع : سایت سیمرغ

http://vista.ir/?view=article&id=350526

vista.ir
Online Classified Service

اگر می‌خواهید مردی نمونه باشید...

اگر می خواهید مردی نمونه باشید باید بدانید که:

۱ - زنان باید درک شوند. نیازها و عواطف و حضور او را درک کنید. شما باید شادی و ناراحتی و سر زندگی و کسالت و همه حالات او را درک کنید .

۲ - زن با صحبت کردن آرام می شود.همین که شروع به تعریف کردن می کند انگار که مسایلش به بهترین صورت حل می شود. هرگز او را از تعریف کردن و صحبت کردن باز ندارید.

۳ - گوش کنید. تا می توانید به حرف هایش گوش کنید. یادتان باشد وانمود نکنید که دارید به حرف هایش گوش می کنید بلکه واقعاً به حرف های او دقت کنید. گوش کردن به صحبت های زن، بذر صمیمیت را در دل شکننده او می کارد. هنگامی که صحبت می کند صمیمانه و با مهر و محبت نگاهش کنید و به حرف هایش دقت کنید.

۴ - راه حل ندهید. سریع پیشنهاد و راه حل ندهید. زن نمی گوید که شما مشکل را حل کنید. او می گوید چون فقط می خواهد که حرفها و مشکلاتش گفته شود. و نه این که به سرعت مسئله حل شود. اگر می گوید سرم درد می کند نگویید «برو دکتر.» بلکه بگذارید به صحبتش ادامه دهد.

۵ - زن به توجه شما نیاز دارد . به او توجه کنید، به نیازهایش، به

www.takbook.com

www.takbook.com

لباسهایش، به صورتش و به آرایش جدیدش به ... به فعالیت های روزانه اش و به صبوری و اخلاق نیکویش. به تبسم و اخم او، به همه چیز ...

۶ - به مهمانی که می روید بین مردم غرق نشوید و هر از گاهی به دنبال او نیز بگردید. هم توجه کنید و هم به او فضا بدهید. او کفشی جدید خریده و از شما نظر می خواهد، شما به او می گویید کفش خوبی است. البته خود او می داند که کفش خوبی خریده اما می خواهد بشنود که «فوق العاده است».

۷ – زن، مرد را مقتدر دوست دارد . مرد، حتی اگر ضعیف باشد، نباید ابراز ضعف کند. دست کم نشان دهید که مقتدر هستید. با شخصیت و محترم باشید. ورزش کنید و خرابی های خانه را به سرعت اصلاح کنید. مسئولیت پذیر باشید.

۸ - زن دوست دارد که به او احترام بگذارید. به او احترام بگذارید. فقط خدا می داند که احترام گذاشتن به او چقدر برایش لذت بخش است. اگر هر دوی شما جلوی در ایستاده باشید، او واقعاً لذت می برد اگر به او بگویید «اول شما بفرمایید». آری به همین سادگی. هرگز او را در برابر دیگران سرزنش نکنید حتی اگر اشتباه مسلمی مرتکب شده باشد.

۹ - زن به اعتبار نیاز دارد. زن را یکی از معتبرترین افراد خانواده معرفی کنید؛ البته بدون لطمه زدن به شخصیت خودتان.

۱۰- به همسرتان قوت قلب بدهید. به او اطمینان دهید که دوستش دارید. به زبان بیاورید و بگویید دوستت دارم. عزیزم دوستت دارم. آری همین جمله را به زبان بیاورید. نگویید این کلمه لوس است. به او بگویید خانه بدون او روح ندارد. این جملات به زن قوت قلب می دهد که او در کانون عشق و محبت همسرش واقع شده است.

● چند نکته به آقایان برای حمایت عاطفی از همسرانشان

اگر می خواهید همسرتان همواره زنی با طراوت و سرزنده، و مادری سنجیده و مهربان برای فرزندتان باشد تصور نکنید که مجبورید بهای سنگینی برای حصول به این نتیجه بپردازید. فقط کافی است دقایقی را دقیقاً به حرف های او گوش دهید.

۱ - وقتی احساس می کنید همسرتان ناراحت است منتظر حرف زدن او نمانید. اگر شما آغازگر صحبت باشید ۵۰ درصد ناراحتی اش را از بین برده اید. نگذارید سکوت طرفین، فضای سنگینی بر خانه حاکم کند.

۲ - وقتی به او اجازه صحبت می دهید بدانید ناراحت شدن از این که او چرا ناراحت است کمکی به حل مسئله نمی کند.

۳ - صحبت او را قطع نکنید.

۴ - وقتی نمی دانید چه بگویید، بهتر است حرفی نزنید. اگر نمی توانید حرف مثبتی بزنید یا به هر دلیلی نمی توانید جانب احتیاط را نگه دارید، بهتر است ساکت بمانید.

۵ - اگر همسرتان قصد صحبت نداشت، با طرح سؤال او را به صحبت وادار نمایید.

۶ - احساسات او را اصلاح نکنید؛ و در مقام داوری برنیایید.

۷ - تا حد امکان آرامش خود را حفظ کنید. واکنش نشان ندهید. چرا که اگر برای لحظه ای کنترل خود را از دست بدهید قطعاً شما بازنده خواهید بود و البته پشیمان!

نکاتی که در بالا ذکر شد شاید در نگاه اول بسیار ساده و سطحی و بی اهمیت جلوه کند ولی باور کنید که با رعایت همین نکات ساده (و البته بی هزینه) بسیاری از مشکلات مربوط به نبود صمیمیت بین همسران حل می‌شود.

با رعایت این نکات از سوی آقایان قطعاً صمیمیت در زندگی پر رنگ تر خواهد شد .آری صمیمیتی که اگر در خانه حاکم باشد همه مشکلات کم رنگ می شوند و حاضر نخواهید بود که آن را با دنیا عوض کنید.

مگر ما از زندگی چیزی جز صمیمیت و یکدلی، و فضایی با عشق و محبت می خواهیم؟ مگر نه این است که حتی آن کسی که به دنبال کسب ثروت است هدفش رسیدن به آرامش است؟

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=11031

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

اگر همسرتان پرخاشگر است بخوانید!!!

ابتدا باید مطمئن شوید که مشکل ساز اصلی خودتان نیستید. باید یقین کنید که اشتباه نمی‌کنید. سپس سعی کنید خود را از این گمان که او شما را نالایق، بی‌عاطفه، بی‌اعتنا و بی‌شعور می‌داند رها سازید و باور کنید که طغیان فرد پرخاشگر، ریشه در مشکلات خودش دارد و رفتار شما سبب پرخاشگری وی نیست.

هر روز این موضوع را به خود یادآوری کنید. شاید باور این موضوع، در ابتدا برایتان مشکل باشد؛ ولی با تصمیم گیری مجدانه و ثبات قدم پیروز خواهید شد.برای موفقیت در معاشرت با همسر پرخاشگرتان شاید استفاده از تدبیر همدری کردن مؤثر واقع شود؛ اما مطمئناً بسیار دشوار و پردردسر خواهد بود.

اگر مطمئن شوید که پرخاشگری شریک زندگیتان ریشه در زندگی سخت گذشته‌ی او دارد و یا به مسایل ژنتیکی و وراثتی مربوط است، آرامش بیشتری خواهید یافت و آگاهی شما به اینکه عامل به وجود آمدن پرخاشگری همسرتان نبوده‌اید، سبب آرامش شما خواهد شد.

اما ممکن است وقتی به این نتیجه رسیدید که تقصیر با شما نیست، دیگر نتوانید تمام رفتارهای پرخاشگرانه‌ی او را به راحتی بپذیرید. زمانی که کشف کنید مشکل کجاست، همدردیتان تا حدی کاهش می‌یابد و دیگر همه‌ی بدرفتاری های او را قابل قبول نمی‌دانید، حتی اگر پرخاشگری او دلیل بیولوژیکی داشته باشد.

راه دیگر نجات، از خود دفاع کردن است. آگاهی دقیق از میزان پرخاشگری همسرتان نسبت به خودتان به شما کمک می‌کند از تهاجم او آسیب کمتری ببینید. همیشه آماده روبرویی با یک حادثه یا مشکل جدید باشید.

▪ هرگاه احساس کردید که تهاجم او دارد شکل می‌گیرد:

نشانه‌های پرخاشگری را که در رفتار او می‌بینید با او در میان بگذارید. برای نمونه:«علی جان، تو هنوز از راه نرسیده شروع کردی به دخالت در کار من؟! من تصمیم گرفتم برای شام چی درست کنم. خرید کردم، سبزیجات را آماده کردم و همه‌ی کارها رو به راه است. حالا تو تصمیم گرفتی به زور ماهی کباب کنی. چند دفعه باید تکرار کنم که من ترجیح می‌دهم خودم به تنهایی آشپزی کنم؟»

احساس خودتان را آنطور که در واقع حس می‌کنید به او بگوئید. مثلاً«این مطلب برای من بی‌معنا و بی‌ارزش است. ادامه نده! چون سبب رنجش من می‌شوی و در ضمن مرا سخت عصبانی می‌کنی!»

از دوست خود بخواهید تا شما را از احساسات خشمگینانه‌تان رهایی بخشد مثلاً «دلم نمی‌خواهد وقتی به خانه می‌رسد با این حالت خشم با او روبرو بشوم، اصلاً دلم می‌خواهد این موضوع کوچک را فراموش کنم و دیگر حرفی راجع به آن نزنم.»

نتایج به دست آمده را با نزدیکان خود در میان بگذارید. چنانچه همسرتان تمایلی به تغییر رفتارش نشان نمی‌دهد شما برنامه‌ی رفتاری بعدی خود را تنظیم کنید.چون ممکن است در حین نشان دادن واکنش، ناگهان و به شدت احساس ترس، خجالت، حسد و یا بی‌پروایی در شما شکل بگیرد.

پس باید پیش از شروع، عواقب اعمال خود را در نظر بگیرید و رفتار خود را کنترل کنید، حتی اگر واکنش شما چندان هم جدّی نباشد. تغییر باید آرام انجام شود تا تأثیر مطلوب را بجا گذارد. چنانچه این تغییرات محکم وحساب شده انجام گیرد، به تدریج می‌تواند تأثیر مطلوب را بگذارد.

همیشه پی‌آمدهای احتمالی گفتار و رفتارتان را در نظر بگیرید و سپس به آسانی آنچه را می‌خواهید بگویید:«اگر برای شام ماهی می‌خواهی، باید من برایت درست کنم. بنابراین نباید دوروبر من بپلکی، نگران باشی و یا در کارم دخالت کنی. اگر این کارهایی را که گفتم نکنی تا یکماه دیگر از خوراک ماهی خبری نیست!»

www.takbook.com

www.takbook.com

ضمن اینکه در مقابل فرد پرخاشگری که وجودش در زندگی شما مهم و مؤثر است، باید از موضع خود حمایت کنید برای تغییر اوضاع نیز باید طوری عمل کنید و قدم پیش بگذارید که پایه های اصلی زندگی‌تان استحکام خود را از دست ندهد.

یکی از این راه‌ها، جلب حمایت اطرافیان است. سعی کنید با قبول مشکلات موجود در ارتباط خود با فرد پرخاشگر، باور کنید که او قادر به بهبود رفتار خود نیست. بدین ترتیب به تدریج روابط شما بهتر خواهد شد و اوضاع رو به بهبود خواهد گذاشت.

▪ می‌توانید برای تسکین احساسات برانگیخته‌ی خود:

ـ به دوستان دیگرتان توجه بیشتری کنید.

ـ برای انجام امور روزمره وقت بیشتری صرف کنید.

ـ در فعالیت اجتماعی شرکت کنید و بدین ترتیب برای به دست آوردن فرصت های طلایی و چگونگی بهبود بخشیدن به روابط خود با دیگران تلاش کنید.

شاید گاهی تحمل از کف بدهید و فکر کنید که چرا باید این همه تحمل به خرج داد؟ اما نتایج مفیدی که از این رهگذر به دست خواهند آمد، ارزش تحمل کردن را دارد. بنابراین، پافشاری به خرج دهید تا پیشرفت کنید.

در اینجا دو نکته‌ی بسیار اساسی را یادآوری می‌کنیم :

اول، ابراز احساسات خوشبینانه و رفتار توأم با نرمش و دوم پافشاری معقول برای مقابله با پرخاشگری نابجای او. مطمئن باشید زندگی توأم با سلامتی شما، ارزش شکیبایی را دارد. به او فرصت دهید تا این ارزش را از چگونگی رفتارتان دریابد.

عشق یک طرفه شما برای برقراری روابط سالم و بهره مند شدن از سلامتی کافی نیست. او نیز باید به طور مؤثر به شما علاقه‌مند باشد و عملاً آن را نشان دهد.

▪ برای رسیدن به نتایج مورد نظر باید به موارد زیر توجه کنید:

ـ قابلیت تغییر پذیری و انعطاف

ـ آمادگی لازم برای اصلاح رفتار در هر زمان

ـ اقدام به تمرین تدابیری که تا کنون برای کاهش بدبینی، خشم و پرخاشگری توصیه شده است.

با وجود این اگر یکی از طرفین قبول نداشته باشد که تغییر روش امری لازم و ضروری است، پافشاری در مورد این عدم پذیرش، مانعی جدی در راه برقراری ارتباط سالم و لذت بخش خواهد بود.

توجه داشته باشید که اگر غالباً دنبال فرصتی است تا شما را سرزنش کند و حتی هربار پس از آنکه در موردی از او عذرخواهی می‌کنید، دست بردار نیست و پس از گذشت یک ماه به هیچ وجه از بردباری شما حسن استفاده را نکرده و تغییر روش نداده است، شما باید تغییر رفتار دهید و به دنبال در پیش گرفتن چاره‌ای دیگر باشید.

اکنون دیگر شاید لازم باشد به دنبال متخصصی باشید تا با اقدامات مناسب، روابط شما را بهبود بخشد. فکر می‌کنم عاقلانه‌ترین راه این است که هر دو نفر به اتفاق از مشاوری با تجربه مانند روانپزشک، مددکار اجتماعی، روانشناس و یا یک روحانی کمک بگیرید و با او مشورت کنید.

اگر همسر شما موافق باشد چه بهتر از این فوراً درمان را با کمک فردی متخصص شروع کنید ؛اما اگر موافق نباشد، که اغلب نیز چنین است، چه باید کرد؟

پافشاری کنید به او بگوئید: مدت ها پیش دوستت داشتم و هنوز هم چنین است اما نمی‌دانم چه شده است که روابط، ما چون گذشته صمیمانه و گرم نیست. چندی است که به دنبال پیدا کردن مشکل هستم، بیا با هم آن را بیابیم و حل کنیم. بیا به یک مشاوره مراجعه کنیم به این امید که او بتواند مشکل کوچک ما را حل کند و اوضاع مثل سابق شود.

وقتی تو قبول نمی‌کنی، احساس خفقان می‌کنم مثل اینکه در تله‌ای گرفتار شده باشم. بدون هیچ امیدی به بهبود روابطمان، بنابراین به موافقت و همراهی تو نیاز دارم، حتی برای یک بار هم که شده باید از وجود یک متخصص استفاده کنیم. اگر قبول کنی حتماً این مشکل را حل خواهم کرد. من آماده‌ام تا در این راه اقدامات مؤثرتری انجام دهم و بیشتر تلاش کنم.

ولی اگر باز هم لجاجت نشان دهی و حاضر به همکاری نشوی، به این نتیجه می‌رسم که حتی قادر به تصمیم گیری درست برای حل مشکلمان نیستی بنابراین ترکت خواهم کرد.»

چنانچه تمام این مراحل را پیمودید و در حل مشکل پیشرفتی حاصل نشد و از مراجعه به روان درمانگر نیز نتیجه‌ای به دست نیامد، یا آنچنان که

www.takbook.com

www.takbook.com

هست او را بپذیرید و یا ترکش کنید.

منبع : نشریه خانواده

http://vista.ir/?view=article&id=359413

vista.ir
Online Classified Service

الگوهای ارتباط درزندگی

در هر خانواده ای که ارتباط به سطح حقیقی یا مستقیم معنای کلام به کار رفته متمایل نباشد، این امکان هست که در جهت خلاف اعتماد و عشق هدایت شوند. در ارتباطات خانواده های آشفته، معمولاً پیام های دو سطحی منتقل می شوند. در نتیجه شنونده با دو پیام مغایر مواجه می شود که حاصل آن ابهام، سردرگمی و آسیب زدن به روابط شفاف و اطمینان بخش است:

مثلاً پنجاه درصد مردم هرچه فکر کنند یا احساس کنند «بلی» می گویند (سازشگر). سی درصد، بی توجه به آنچه فکر یا احساس می کنند «نه» می گویند (سرزنشگر). پانزده درصد نه «بلی» می گویند و نه «نه» و هیچ احساسی از خود نشان نمی دهند (حسابگر). نیم درصد، چنان رفتار می کنند که انگار اصلاً «بلی» یا «نه» یا احساسی وجود ندارد (گیج). از چهار و نیم درصد باقی مانده فقط یك درصد مردم پاسخشان واقعی است. بنابراین چنین به نظر می رسد که ما انسانها مردمی حیله گریم که خود واقعی را پنهان می کنیم و به بازی های خطرناك با یکدیگر می پردازیم.اجازه دهید از نزدیك نگاهی اجمالی به این الگوهای کلی پاسخگویی بیفکنیم که غالباً افراد برای رفع تهدید به کار می گیرند. در تمام حالات هر فرد، خطر را احساس می کند و در مورد آن واکنش نشان می دهد اما چون مایل نیست که ضعف خود را آشکار کند، می کوشد آن را به یکی از صورت هایی که درمقاله زیرآمده است مخفی سازد.فرد سازشگر همواره سخنانش در جهت جلب توجه دیگران و خود شیرینی است و سعی دارد از هر موضوعی که موجب ناخوشایندی دیگران شود، معذرت خواهی کند و هرگز مخالفتی نشان ندهد. خود را بی ارزش می شمارد و خود را مسئول تمام اشتباهاتی می داند که اتفاق افتاده اند. با هر انتقادی که از او می شود، موافق است. در فکر این نیست که چیزی برای خود بخواهد. همواره به هر تقاضایی جواب «بلی» می دهد.واژه هایی که به کار می برد: موافق: «آنچه شما بخواهید درست است. من اینجا هستم تا شما را خوشحال کنم» .

بدن حالت رقت آمیز به خود می گیرد: «من بیچاره ام.»

درون: «من احساس هیچ بودن می کنم، اگر او نباشد در حکم مرده هستم. من بی ارزشم» .

سرزنش کردن:

سرزنشگر، ایرادگیر و خودکامه و ارباب است و دیگران را خوار و پست می کند. سرزنشگر بیشتر علاقه مند است که سلطه خود را بر دیگران تحمیل کند و نه اینکه واقعاً در صدد کشف حقیقت باشد. در صورتی احساس ارزش می کند که دیگران از وی اطاعت کنند.

واژه های کاربردی: مخالف «هیچ وقت کاری را درست انجام نمی دهی» .

بدن وضع ملامت کننده دارد: «در اینجا من ارباب هستم.»

درون: «من تنها و ناموفق هستم.»

www.takbook.com

www.takbook.com

حساب کردن:

حسابگر، بسیار مرتب و منطقی است. فردی است آرام، خونسرد و آسوده خاطر. این افراد دارای یك هدف و کمال مطلوب هستند: «از کلمات صحیح استفاده کن، احساسی از خود نشان مده و واکنش نداشته باش» .

واژه های کاربردی: بیش از حد منطقی: «اگر کسی با دقت به دیگری نگاه کند، متوجه معایبش می شود.»

بدن: حساب می کند: «من آرام، خونسرد و آسوده خاطرم» .

درون: «احساس می کنم آسیب پذیرم» .

گیج کردن:

فکر آدم گیج در هیچ جا متمرکز نیست. هرگز جوابی بجا نمی دهد. هر عملی که از او سر می زند، بی ربط است. سؤالات دیگران را نشنیده می گیرد و به مطالب خود می پردازد.

واژه های کاربردی: کلمات نامربوط و بی معنی

بدن: کج و معوج

درون: «هیچ کس توجهی به من ندارد. هیچ جا، جای من نیست.»

استفاده از هر یك از این چهار روش پاسخگویی، احساس کم ارزشی تولید می کند و واکنش های معمول اجتماعی نیز این راه های ارتباطی را تقویت می کند. البته بسیاری از اینها در ابتدای کودکی و در دامان مادر آموخته می شود:

«سوءاستفاده نکن، خودخواهی است که انسان چیزی را برای خودش بخواهد» (سازشگری را تقویت می کند)

«هرگز اجازه نده دیگران بر تو غالب شوند» (به سرزنشگر شدن کمك می کند).

«این قدر جدی نباش، زندگی را سخت نگیر» (باعث تقویت گیجی می شود).

در حالی که در یك آدم همطراز، نوعی کمال، روانی گفتار، سرحالی و گشادگی چهره وجود دارد.

به مثال زیر توجه کنید: فرض کنید، بازوی شما به بازوی شخص دیگری برخورد کند، آن وقت....

سازشگر: «ببخشید، من واقعاً آدم دست و پاچلفتی هستم.»

سرزنشگر: «ای بی احتیاط، بازویت را جمع کن که دفعه دیگر تنه نزنم» .

حسابگر: «سهواً دستم به شما خورد اگر آسیبی رسیده، حاضرم جبران خسارت کنم» .

گیج (با نگاه به شخص دیگر): «هی این آدم، دیوانه است» .

همتراز (مستقیماً به شخص نگاه می کند): «به شما تنه زدم؟ خیلی متأسفم، دردتان آمد؟»

ترس هایی که مانع همتراز شدن فرد می شود، عبارت های زیر است:

- ممکن است اشتباهی از من سر بزند.

- ممکن است طرف مقابل این اشتباه را دوست نداشته باشد.

- شخصی از من انتقاد خواهد کرد.

- ممکن است من نظر خود را تحمیل کنم.

- او فکر می کند که من خوب نیستم.

- ممکن است تصور شود که من فرد ناکاملی هستم.

- ممکن است مرا ترك کند.

عده بسیاری از مردم، نگران این گونه تهدید ها هستند. همه ما چنین چیزهایی را برای تهدید کردن خود به کار می گیریم.اگر فکر کنید لازم است همیشه انسان کاملی باشید، احتمال زیاد می رود که همیشه بتوانید به نقصی در خود پی ببرید. اما اگر بتوانید به تمام این تهدیدها جواب آری بدهید می توانید پیشرفت کنید، می توانید همطراز باشید و آزادانه از شعور خود استفاده کنید و با وجود خود تماس واقعی داشته باشید. همطراز بودن امکان رشد، شایستگی، خلاقیت، صداقت و تعهد برایتان فراهم می کند و می توانید با مشکلات، چنان که سزاوار است روبه رو شوید. در این صورت فاصله بین مردم کمتر خواهد شد. نمی توان به همطراز بودن تظاهر کرد. آنچه که باعث نجات مردم می شود، هدایت آنان در جهت دستیابی به دل های خودشان، احساساتشان، جسمشان و مغزشان است. آنگاه می توانند آنچه را که در ضمیر دارند بیان کنند و به روابط بالنده و

www.takbook.com

www.takbook.com

نتایج رضایتبخش برسند. مطمئن باشید که هر کس که به مخفی کردن احساسات خود بپردازد- بخصوص اگر نیرومند و جدی باشد- بدن یا صورتش قصد او را فاش می کند، در نتیجه پنهان کننده به صورت دروغگو یا ریاکار جلوه گر می شود. اگر سعی کنید تمایلات خود را مخفی سازید یا جلوی آن را بگیرید خیلی در این امر، موفق نخواهید بود. این تمایلات صبر می کنند و در اولین فرصتی که کنترل شما از میان رفت، خود را نمایان می سازند. هر یك از چهار نوع پاسخ ذکر شده صورت هایی برای سرپوش گذاشتن بر خبرهایی از شماست. در پاسخ سازشگرانه نیازهای خود را برای خودتان مخفی می کنید. در پاسخ سرزنشگرانه هم نیازهای خود و هم دیگران را پنهان می کنید.حسابگر نیازهای خود را هم برای خود و هم دیگران مخفی می کند. همین نیازها در روش گیج کننده نیز نادیده گرفته می شود. اینها سپرهایی هستند که مردم احساساتشان را در پشت آنها پنهان می کنند، تا صدمه نبینند. مشکل، متقاعد ساختن آنان به این است که با بیان احساسات به آنها صدمه نمی رسد.نود درصد کارروان درمانگر همین است که روشن کند بزرگترین وظیفه فرد این است که خود را بشناسد و بداند که بیان احساسات درست خطری در برندارد. کسانی که نمی توانند یا نمی خواهند خود را نشان دهند افراد خیلی تنهایی هستند. پنهان کردن احساسات راهی است برای مصون ماندن از صدمه دیدن.احساس ما بستگی دارد به نوع ارتباطی که برقرار می کنیم. با احساس منفی و پایین شروع می کنید. ارتباطی ضعیف با یك نفر برقرار می کنید وضعتان بدتر می شود و رفتارتان آن را منعکس می کند و به همین نحو ادامه می یابد. آگاهی، اولین قدم برای تغییر است. برای تغییر این وضع و بهبود شرایط لازم است که خود، خواستار تغییر باشید و نیاز به آن را دریابید. شما در نحوه پاسخگویی، حق انتخاب دارید و می توانید نقش دلخواه خود را گزینش کنید،: «من می توانم سازشگر باشم، می توانم سرزنشگر، حسابگر، گیج یا همطراز باشم، می توانم انتخاب کنم، برای خودم ترجیح می دهم که پاسخ دهنده از نوع همطراز باشم. این نوع پاسخ بهترین نتیجه را دارد. برای من توان و امکان معذرت خواهی بدون سازشگری، مخالف بودن بدون سرزنش کردن، منطقی بودن بدون کسل کردن دیگران، عوض کردن موضوع بدون گیج کردن، رضایت خاطر بیشتر، رنج درونی کمتر و مجال و فرصت زیادتر برای رشد و ارتباط رضایتبخش با دیگران به همراه دارد. به علاوه این برخورد موجب شایستگی و صلاحیت بیشتر می شود. ضمناً می توانم مسئولیت و زحمتی را که از آن ناشی می شود را هم بپذیرم.»

از سوی دیگر با خود خلوت داشتن، نیز از مسائل مهم در ارتباط است. پنهان داشتن راز ممکن است دیگران را برنجاند.واقعیت این است که شما در چنین موقعی مایل نیستید درباره احساسات خود صحبت کنید، در این مورد هم صادق باشید وهم همطراز. بگویید: «من تصمیم گرفته ام در حال حاضر مطلبی درباره آنچه فکر یا احساس می کنم به زبان نیاورم.»اگر انتظار داشته باشید که همیشه حرف دلتان را به زبان بیاورید، این عامل می تواند باعث ناراحتی شما شود. کلید کار این است که بتوانید زمان مناسب را انتخاب کنید. داشتن خلوت و تنهایی جزئی از حفظ و نگهداری اعتماد به نفس است.گسترش ملاطفت به معنی تیشه زدن به ریشه، سفت و سخت بودن نیست. شما به سفت و سخت بودن نیز احتیاج دارید و می توانید هر دو خصلت را داشته باشید و دلیلی برای ترجیح یکی بر دیگری وجود ندارد. اما باید جا و مکان هر یك را بشناسید و از هر کدام در وقت مناسب استفاده کنید. آرزومند آدم هایی هستیم که برای خود، ارزش قائلند و خود را خلاق، صاحب صلاحیت، مهربان، درستکار و دوست داشتنی احساس می کنند.تمرین نقش آدم های سازشگر، سرزنشگر، حسابگر، گیج و همطراز را ایفا کنید و مقایسه کنید.

وجیهه زحمتکش

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=211003

vista.ir
Online Classified Service

امروز خانه ، فردا اداره

www.takbook.com

www.takbook.com

چگونه بین مسئولیت های کاری و خانوادگی تعادل برقرار کنیم؟

با وجود تمام اثرات مثبتی که کار و درآمد حاصل از آن روی زندگی شخصی هر انسانی دارد ، مفهوم کار به شکل نامحسوسی در طول زمان تغییر کرده و روابط اجتماعی و خانوادگی انسان ها را در معرض تغییرات گسترده ای قرار داده و نهایتا سبب به وجود آمدن مشکلاتی برای افراد شاغل شده است.

یکی از بزرگترین این مشکلات که تقریبا هر انسان شاغلی از آن گله می کند ، نبود توازن زمانی میان فعالیت در محیط کاری و خانوادگی است.

نداشتن توازن زمانی میان محیط کاری و خانوادگی باعث شده تعارض بین کار و زندگی به همدم جدیدی برای خانواده های امروزی تبدیل شود و این موضوع علاوه بر این که بر کیفیت روابط زوجین تاثیر منفی داشته از طریق بوجود آوردن تاخیرها و غیبتهای مکرر سالانه میلیون ها دلار هزینه اضافی بر اقتصاد کشورها تحمیل کند.

این موضوع سبب شده توازن بین کار و خانواده تبدیل به یک مساله حساس برای بسیاری از سازمان های خصوصی و دولتی شود و آنها سعی کرده اند از طریق آموزش به کارمندان خود برای برقراری توازن هزینه های غیب و معضلات دیگر را کاهش دهند. در آموزش های جدیدی که به کارمندان و مدیران شرکتهای بزرگ داده می شود ، این حقیقت به آنها یادآوری می شود که بر خلاف تصورات سابق که کار و زندگی شخصی را ۲ رقیب دیرینه می دانند (پرداختن به هر کدام باعث عقب ماندن از دیگری می شود) کار و زندگی شخصی ، دیگر ۲ عامل رقیب نیستند، بلکه مکمل یکدیگرند.

مهمترین مرحله ای که شما به عنوان انسان شاغل امروز باید برای ایجاد توازن بین کار و محیط خانواده از آن عبور نماید ، مرحله شناخت زندگی شخصی تان و مشخص شدن تعریف شما از توازن است.

توازن یعنی...

گاهی اوقات فشار کاری چنان انسان را خسته می کند که هر انسانی آرزو می کند ای کاش در یک جزیره دور افتاده زندگی می کرد ، نارگیل می خورد و هر روز در کنار ساحل به تفریح و گردش می پرداخت.

برقراری توازن بین کار ، خانواده و اوقات شخصی همیشه کار آسانی نیست ولی هر انسانی می تواند با یک برنامه ریزی مناسب به توازن مورد نظر برسد. اما نکته ای که نباید در رسیدن به توازن فراموش کنید ، این است که شما باید راه خود را برای رسیدن به توازن در پیش بگیرید. الگو برداری از برنامه زندگی دیگران برای رسیدن به توازن بد نیست ، ولی الگوبرداری شما باید توام با خلاقیت شخصی تان باشد و نباید یک کپی محض باشد. خیلی از افراد هنگامی که می بینند دوستان یا آشنایان آنها به توازن رسیده اند ، می خواهند از برنامه آنها تقلید کنند ؛ ولی نکته این است که تقلید یک تله است که شما را به زمین می زند.

اگر شما در پی برقراری توازنی موفقیت آمیز در زندگی کاری و شخصی خود باشید باید روش خود را در پیش بگیرید و برای خود مشخص کنید که توازن از نظر شما به چه معنی است.

- گام اول: باور کنید که می توانید

موفقیت در هر اقدامی که شما در زندگی انجام می دهید ، بسته به این باور دارد که آیا شما به خود و توانایی هایتان اطمینان دارید یا خیر. برای این که نقش باور در زندگی شخصی را آزمایش کنید ، سعی کنید به توانایی تان در رفع موانع اعتقاد نداشته باشید و ببینید آیا در آن صورت پیشرفتی خواهید کرد یا خیر؟ تاریخ ۳ هزار ساله زندگی بشر این حقیقت را ثابت کرده است که تنها مشخصه اصلی آنهایی که به اهدافشان می رسند ، این حقیقت ساده است که به توانایی انجام کارها و رسیدن به اهدافشان اعتقاد راسخ دارند.

میزان تحصیلات ، زن یا مرد بودن ، قدرت بدنی ، هوش ، داشتن آشنا و پارتی هیچ کدام به اندازه این باور اهمیت ندارد. خود باوری مهمترین اصل در زندگی انسان هاست.

www.takbook.com

www.takbook.com

فراموش نکنید مطلوب ترین شیوه شروع آن است که به پیروزی خود اطمینان داشته باشید. مشکل بسیاری از انسان ها این است که آنها بدون این که خود متوجه باشند ، تسلیم این باور شده اند که آنها هرگز نمی توانند راه حل مناسبی برای مشکلات خود پیدا کنند. بیشتر مردم هنگام مواجهه با مشکل ، تمایل به تسلیم در برابر آن را دارند. آنچه مسلم است ، این است که رویارویی با مشکلات در همه افراد یکسان نیست.

بعضی افراد در رویایی با مشکلات بسختی تسلیم می شوند؛ ولی بعکس عده کثیری بسرعت تسلیم احساس ناامیدی می شوند. شما خود می توانید انتخاب کنید که در کدام گروه قرار بگیرد، پس بخواهید تا بتوانید. برنامه ریز خودتان باشید

برنامه ریزی برای نحوه استفاده از زمان شخصی مهمترین مرحله در رسیدن به توازن میان کار و زندگی شخصی است ؛ چرا که مشکل دقیقا این است که شما چگونه زمان خود را بین کار و زندگی شخصی تان تنظیم کنید تا بتوانید از هر دوی آنها لذت ببرید.

بنابراین ، باید یک برنامه مناسب طراحی کنید. شما با طراحی یک برنامه مناسب تلاشهای خود در مراحل بالا را بیمه می کنید. با کمی دقت در زندگی روزمره می توان به این نتیجه رسید که معمولا اطرافیان ما مشخص می کنند چگونه باید از زمان شخصی خودمان استفاده کنیم.

آنها به سراغ شما می آیند ، کارهای خود را به گردن شما می اندازند ، از شما می خواهند در روز تعطیل به جای آنها شیفت بایستید و دیگر توقعات نابجایی که شما به دلیل نداشتن برنامه زمانی مجبور به قبول آنها می شوید.

طراحی برنامه شاید کمی دشوار باشد. این کار ممکن است به معنای گفتن نه های بیشتری به دیگران باشد. همچنین شاید لازم باشد کمی هنر غیرمتعهد شدن یا کندن از کارهایی را که اکنون ، براساس بینش جدیدتان از زندگی متوازن ، انجام دادنشان را مغایر با میل باطنی خود می بینید، تمرین کنید. شاید برای انجام دادن این کار مجبور شوید با چالشهایی دست و پنجه نرم کنید که در نگاه اول ، بسیار سخت یا حتی ترسناک به نظر می آید ؛ اما مطمئن باشید که اجرای موفق برنامه ها معانی بسیار مفیدی را از زندگی ، برایتان به ارمغان خواهند آورد. اغلب مردم هنگام برنامه ریزی ، بیشتر از آن که از محدودیت های واقعی صدمه ببینید از بسته بودن فکرشان صدمه می بینند. برای کسب مهارت در برنامه ریزی باید اظهاریه توازن شخصی خود را محور قرار دهید و فعالیت های را انتخاب کنید که شما را در مسیر درست به پیش می برند

- گام دوم: خود را در حال رفع مانع تصور کنید

یکی از قدرتهای بی نظیر فکر انسانی این است که حتی زمانی که از مانع پیش رویتان کاملا می ترسید ، ذهن شما هنوز این قدرت را دارد که تصور کند زندگی بدون آن مانع چگونه خواهد بود. این توانایی در همه اذهان دنیا وجود دارد و آن طور نیست که فقط به عده خاصی از انسان ها تعلق داشته باشد ؛ پس شما نیز از این قدرت استفاده کنید و تصور کنید که مشکلات شما در راه رسیدن به توازن رفع شده است و شما به همه مشکلات خود غلبه کرده اید.

این همه آن چیزی است که باید در گام دوم انجام دهید. تصورات مختلف را به ذهنتان راه دهید و خود را در زندگی متوازنی به گونه ای که دلتان می خواهد تصور کنید. خود را حتی در حال پرداختن به جزیی ترین مسائل ببینید.

بهترین فایده این کار این است که انجام دادن آن هیچ هزینه ای برایتان ندارد و مهمتر از همه آن که هیچ کسی نمی تواند به شما بگوید کارتان را درست انجام نداده اید.

کمی خوش بگذارنید ، نگران هیچ چیز نباشید! خودتان را در حال مقابله با مشکل به گونه کاملا متفاوتی ببینید. این طرز فکر که دیگر راه حلی نیست یا این که همه راهها را آزموده اید ، فقط بهانه ای است تا دیگر برای یافتن راه حل تلاشی نکنید. وقتی به موانع موجود به چشم عناصر آزاردهنده نگاه می کنید ، فقط در حال بهانه جویی هستید ؛ اما هنگامی که به موانع و مشکلات به منزله پله ای برای صعود نگاه کنید ، آنها مسیرهای جدیدی را به شما نشان خواهند داد.

برای آن که بتوانید از موانع عبور کنید ، آنها را تعریف کنید و مشکلات خود را به افکاری متصل کنید که به راه حل هایی منجر می شوند.

- گام سوم: طوری رفتار کنید که گویی بر مشکل غلبه کرده اید

اگر توانسته باشید که ۲ مرحله اول را بدرستی پشت سر بگذارید ، عبور از مرحله سوم کار سختی نیست. اگر باور کرده باشید که می توانید و تصور کرده باشید که موانع را کنار زده اید ، می توانید طوری رفتار کنید که گویی بیش از آنچه که احساس می کنید ، اعتماد به نفس دارید و حتی ممکن است از میزان اعتماد به نفس بالای خود تعجب کنید.

با عمل به موارد فوق می توانید به خود و دیگران نشان دهید که هم شخص مهمی هستید و هم توانایی انجام دادن کارهای مهمی را دارید. در این حالت شما برای مبارزه برای به دست آوردن توازن آماده اید و می توانید اطمینان داشته باشید که راه درستی را برای ادامه مسیر انتخاب کرده اید. برای تکمیل این مرحله فهرستی از موانعی که به عدم توازن میان کار و زندگی شخصی شما منجر می شوند تهیه کنید و به نوبت آنها را در

www.takbook.com

www.takbook.com

مراحل سه گانه بالا امتحان کنید.

هنگامی که این مانع را به طور کامل از زندگی تان حذف کردید ، شروع به حذف مانع دوم کنید. همین طور بتدریج به حذف موانع موجود در فهرست خود بپردازید. فراموش نکنید باید بتدریج این کار را بکنید. یکباره به مقابله با مشکلات نروید. آنها را به قسمتهای کوچکتری تقسیم کنید تا بتوانید شجاعت مورد نظر برای مقابله با مشکلات را به دست آورید.

● حرف آخر: شما تا رسیدن به توازن فاصله زیادی ندارید

هر کدام از ما انسان ها ترکیب منحصر به فردی از احساسات ، افکار ، عقاید و توانایی هاست. آنچه دیگری را به تعادل می رساند حتما نباید شما را به تعادل برساند. بیشتر انسان ها اکثر عمر خود را صرف رسیدن به معیارهای دیگران می کنند ، این به این علت است که آنها می بینند دیگران زندگی موفق و رضایت بخشی دارند و به همین علت از آنها تقلید می کنند ؛ ولی واقعیت این است که تقلید نتیجه مناسبی به همراه ندارد.

برای درک بهتر این موضوع به چند مثال توجه کنید: مادری که ۶ فرزند دارد ، در واقع برای امرار معاش به محل کار نمی رود. با این که شوهرش او را تشویق می کند تا در خانه بماند و به تربیت فرزندان بپردازد ، او خود را با زنانی مقایسه می کند که مرتب در رادیو و تلویزیون از شغلشان و از موفقیت هایشان درباره همه چیز را با هم داشتن حرف می زنند مقایسه می کند.

دختر بیست و چند ساله ای در جایی شاغل است ؛ اما از زندگی یک بعدی خود نگران است.

مطلوب ترین شیوه برای ایجاد توازن این است که در شروع کار به پیروزی خود ایمان داشته باشید

هرچند کارش را دوست دارد و از رضایتی که با تکمیل طرحی احساس می کند خوشحال می شود، همیشه خود را به این دلیل که اجتماعی نیست و نتوانسته ازدواج کند و خانواده ای تشکیل دهد دست کم می گیرد و تحقیر می کند. دادستانی از رشته حقوق نفرت دارد ؛ اما نمی تواند پدر و پدر بزرگش را که حقوقدان بوده اند ، ناامید کند و دست از کار بکشد.

او قطعا به آنها نخواهد گفت که دوست داشته بازیکن گلف شود. بعضی ها فکر می کنند تمام عمرشان را صرف انجام دادن کاری می کنند که دیگران به آنها دیکته می کنند. با این فکر شاید خیلی از کارها به درستی انجام شود ؛ اما الزاما به ایجاد توازن بین کار و زندگی شخصی منجر نمی شود ، مگر آن که فرد از درون احساس رضایت کند.

ممکن است شما هم آرزوها و خواسته هایی در زندگی خود داشته اید که نتوانسته اید بنا به دلایل متفاوتی آنها را عملی کنید. جای نگرانی وجود ندارد. هنوز هم این فرصت را دارید که با یک برنامه ریزی مناسب بقیه زندگی خود را آن طور که دوست دارید زندگی کنید ؛ اما باید برای رسیدن به این خواسته گام اول را درست بردارید. از قدیم گفته اند همیشه برداشتن اولین گام مشکل است.

اگر شما بتوانید از این مرحله عبور کنید ، عبور از دیگر مراحل نیز چندان مشکل نیست. اولین اقدام شما برای رسیدن به توازن در زندگی این باید باشد که دیگر به حرف هیچ کس جز خودتان گوش نکنید. این حقیقتی است که فقط با تعیین معیارهای خود و سازمان دادن به تعریفی که از توازن ارائه می کنید می توانید توازن واقعی را در زندگی تان ایجاد کنید.

باید درباره آنچه که باعث می شود احساس کنید زندگی ارزش ادامه یافتن را دارد ، جدا تصمیم بگیرید. حالا دیگر نوبت آن است تعریف خود را از توازن شخصی به روی کاغذ بیاورید. می توانید به این شکل شروع کنید: "من آن زندگی را دوست دارم که..." یا "تعریف من از توازن شخصی این است که..." تا زمانی که تعریف خود از توازن شخصی را به صورت مکتوب نیاورده اید وارد مرحله بعد نشوید.

شاید فردا دیر باشد ، همین الان تعریف خود را روی کاغذی بنویسید و اگر نمی توانید به آسانی احساس خود را به روی کاغذ بیاورید آنقدر کاغذ مصرف کنید تا طرحی از احساسات خودتان را ترسیم کنید. در حال حاضر آنچه اهمیت دارد ، این است که شما تعریف هر چند ساده ای از توازن را بیان کنید ، ممکن است تعریفی که شما امروز از توازن دارید ، با تعریفی که فردا ممکن است از توازن داشته باشید ، یکی نباشد ؛ اما برای آن که بتوانید تغییر افکارتان را احساس کنید ، باید حتما آنها را به صورت مکتوب داشته باشید.

یکی از نتایج مثبت نوشتن تعاریف شما از توازن این است که به شما کمک می کند تا تصویری واقعی تر و جامع تری را از شخصیت خود به دست آورید.

منبع : نورپرتال

http://vista.ir/?view=article&id=304824

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

انتخاب همسر مناسب

▪ چگونه تشخیص میدهیم فردی برای ازدواج مناسب است

ـ با این توضیح وارد بحث میشویم :

انتخاب صحیح در ازدواج سخت است از این جهت که شما بر خلاف خیلی از مسائل دیگر نیاز دارید بسیاری از نبایدها را بشناسید و درک کنید .

به این معنی که شناختن فرد مناسب مستلزم آن است که تشخیص دهید رابطه زناشوئی شما بسیاری از نکات منفی را نخواهد داشت و به صرف دانستن نکات مثبت معمولا به نتایج کاملی نخواهید رسید .

ـ در گام نخست باید بدانید آیا اصولاً آمادگی یک رابطه را دارید یا خیر ؟

اگر این آمادگی در شما حاصل نشده باشد اختلافات آتی بخاطر ضعف خود شما خواهد بود و نه بخاطر عدم تفاهم با همسرتان .

● مصادیق این وضعیت :

وقتی شما فرد دیگری را دوست دارید - از فرد دیگری بخاطر ناکامی خشم و انزجار دارید -احساس خلاء درونی شما را به سمت ازدواج هدایت میکند – چیزی ندارید که به همسرتان ارائه کنید – خودتان را دوست ندارید –اعتیاد دارید – احساس تنهائی و استیصال دارید بصورتی که بدون بوجود آوردن رابطه احساس بدبختی می کنید – وقتی احساس میکنید کسی نمیخواهد با شما رابطه برقرار کند – وقتی مایل نیستید در مورد احساستان با کسی صحبت کنید .

بعد از اینکه مشخص شد آمادگی نسبی برای ازدواج دارید در مرحله بعد باید بدانید از همسر و زندگی چه توقعی دارید .

موارد مختلفی که میتواند مورد نظر و توجه شما واقع شوند به عبارت زیر میتواند باشد (و یا بیشتر از اینها) :

وضعیت جسمانی – وضعیت احساسی – وضعیت اجتماعی – وضعیت فکری – وضعیت جنسی – وضعیت ارتباطی – وضعیت شغلی – رشد شخصیتی – وضعیت روحی – وضعیت مذهبی – علایق و سرگرمیها

در موارد ذکر شده باید بدانید که طرف مقابل شما مثلا در علایق و سرگرمیها مایل به مسافرت (موسیقی ، هنر ، سینما و. . . .) است یا خیر چون ممکن است این مورد برای شما مهم باشد و یا در بخش وضعیت اجتماعی معاشرتی و اهل مهمانی و با فرهنگ و . . . .باشد .

(تهیه کردن این لیست خصوصیات حتی ممکن است باعث شود ضمیر نا خود آگاه شما فرد مورد نظرتان را بسمت شما بکشاند و جذب کند .)

ـ در مرحله بعد باید تشخیص دهید با فرد مورد نظر تفاهم دارید یا خیر .

این مرحله مستلزم ارتباط و شناخت است، شما بمرور زمان و شناخت طرف مقابل و صحبت کردن با او میتوانید تشخیص دهید که او نیمه گمشده شماست یا خیر .

بعضی از مسائل از ابتدا و در مدت خیلی کوتاه مشخص میشود و حتی ممکن است در برخوردهای اول مشخص شود و بعضی از مسائل دیگر

www.takbook.com

www.takbook.com

زمانبر است و بمرور زمان مشخص میشود .خصوصیاتی مثل امانتداری و صداقت در برخوردهای اولیه به سختی شناخته میشود اما مسائلی مثل وضع ظاهری و نحوه برخورد در ابتدا قابل تشخیص است .

بعد از تشخیص اینکه ملاکهایی که سریع تر مشخص میشوند مورد نظر شماست باید دقت کنید این اشتباهات را مرتکب نشده اید (ممکن است مجبور باشید بعضی از اینها را در دوران اشنائی و نامزدی بررسی کنید):

سوالات کافی در ارتباط با خواسته های خودتان پرسیده اید – سازشهای ناپخته و زودهنگام انجام نداده اید – تسلیم کوری شهوانی نشده اید – گول مادیات را نخورده اید – تعهد را مقدم بر تفاهم نکرده اید – نشانه های هشدار دهنده در طرف مقابل را نادیده نگرفته اید .

ـ بعد از مشخص شدن این موضوع به مرحله بعد میرسید این مرحله مرحله ارتباط و یا نامزدیست :

ـ در این مرحله میتونید تشخیص دهید :

فرد مورد نظر اعتیاد ندارد – بد اخلاق نیست – ناراحتیهای روحی و عقده های روانی ندارد – سختگیر و متعصب نیست ،دروغگو و خیانتکار نیست و . . . .

ـ همچنین در این مرحله دقت کنید :

احساسات دو طرف متعادل و متناسب است – همسرتان را میخواهید و نه توانائیهای او را – احساس ترحم و دلسوزی شما را به ازدواج وادار نکرده – نامزد شما الگو و معلم شما نیست تا به این خاطر او را خواسته باشید – صرفاً عاشق ظاهر او نشده اید – بخاطر واکنش در مقابل اتفاقات و فشارها، همسرتان را انتخاب نکرده اید

ـ همچنین باید از نظر جنسی با همسرتان تفاهم داشته باشید و برای هم جذاب باشید

برای شناخت مناسب حداقل شش ماه وقت لازم است باید دقت کنید برای افرادی که هیچ شناختی ندارند این شش ماه فقط برای شناخت است و ممکن است که در نهایت به این نتیجه برسید که این ازدواج عاقبتی نخواهد داشت .پس در مواردی که شناخت قبلی وجود ندارد این مرحله بسیار حساستر است و چون این احتمال وجود دارد که فرد مقابل آن چیزی نباشد که تصور میکرده اید در طی مرحله نامزدی این خطر وجود دارد که احساسات عمیق شده و طرفین را به ازدواج مجبور کند (در حالی که صلاح آنها نیست)

در این مرحله (با گذشت حدود دو ماه از شروع آشنائی تا شش ماه)در عین رشد احساسات باید این قدرت را داشته باشید که در صورت مصلحت نبودن و وجود مشکلات و اختلافات جدی اقدام به قطع رابطه بکنید و اصولاً این مدت برای شناخت است نه احساسات .

در این رابطه از مشورت با اهل خبره غافل نشوید و در نهایت توکل به خداوند کنید .

http://ensaf.blogfa.com/cat-۵.aspx

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=93954

vista.ir
Online Classified Service

انتظارات رفتاری و اخلاقی یک مرد از همسر خود

● غار تنهای مردان

هر مردی یا کلا هر جنس مذکری چه قبل از ازدواج و چه بعد از ازدواج هر چند وقت یکبا که البته زمان خاصی ندارد احتیاج به غار

www.takbook.com

www.takbook.com

تنهای دارد می دانید غار تنهای چیست؟ محیطی که در آن آقایان فقط خودشون هستند و افکار و وجدان خودشون که هر چند وقت یکبار با خود به فکر فرو می روند مشکلاتی که دراند از ذهنشان عبور می کند کارهای که تا کنون انجام داده اند چه خوب چه بد ه رفتارهای اطرافیانشان در قبال خود فکر می کنند و البته اکثر تصمیم های مهم را در همین غار تنهایی می گیرند آنها در این محیط هیچ کس را راه نمی دهند ترجیح می دهند کاملا تنها باشند.

اکثر مواقع در این حالت به یک نقطه خیرع می شوند ساید حتی به شما نگاه می کنند و حتی حرفهای شما را با اشاره تایید می کنند اما در فکر و ذهن آنها جریانات دیگری می گذرد این غار زمان و مکان خاصی ندارد بهتره زمانی که همسر شما در یک ئنیای دیگری سیر می کنند او را آسوده بگذارید مطمئن باشید اگر به این نتیجه برسد که مشکلش با مشورت کردن باشما حل می شود خود اینکار را انجام می دهد بهتره بدونید اکثر تصمیم گیریهای درست و به جا در همین غار تنهایی گرفته می شود چرا که مغز مردان یک محیط پردازشگر کاملا منطقی است و در تصمیم گیریهای بش از ۹۰ درصد منطق را دخالت می دهند شاید بارهای از یک مرد شنیده باشید سر یک موضوع که می گوید بزار یه کم فکر کنم جوابتو بهت می گم البته در مورد زنها هم شاید شنیده باشید اما این مورد در مردان خیلی بار تر می باشد معمولا زنان یه جواب سطحی در لحظه پرسش می دهند و بعدا فکر می کنند و پاسخ خود را اصلاح می کنند

- افراط و تفریط را در مورد مردان هرگز اعمال نکنید

مردان در همه رفتارهای میانه روی و تعدیل را می پذیرند و کلا ذهنیت آنها با افراط و تفریط منطبق نیست و تداخل دارد حتی مطمئن باشید اگر شما در ابراز احساساتون هم افراط کنید فکر نکنید همسر شما واقعا احساسا رضایت می کند شاید رضایتمندی او موقتی باشد اما اگر در جای خود ابراز احساسا ت کنید و در جای خود از احساسا ت خود جلوگیری کنید شاید در برخورد اول همسر شما ناراحت شود اما در دراز مدت این رفتار شما می پذیرد و ابراز می دارد که چه زن منطقی دارد و هرجا به تناسب موقعیتش رفتار خاص خود را نشان می دهد

- گیردادنهای بی جا مردان را عصبی میکند می کند

تا حالا شیاد بارها برای شما اتفاق افتاده باشد که مثلا قصد داشتید به مهمانی بروید و شوهرتان یک لباسی می پوشد که از نظر شما این لباس درخور آن مهمانی نیست به او می گویید لباسش را عوض کند این خیلی خوبه که شما به همسرتان توجه دارید اما زمانی هم اتفاق می افته که شما برای نشان دادن خود به دوستانتان از همسرتان می خواهید یک برخورد متفاوت از زات اخلاقی خود داشته باشد و یا یک لباسی که هرگز حاضر به پوشیدن آن نیست را به زور بر تن او کنید .

بهتره اینو بدونید مردان همیشه یک حس برتری نسبت به زنان دارند این کاملا طبیعی میباشد از این رو غرور آنها بی ش از زنان می باشد در برخورد های اینچنینی کمی صبور باشید و البته مردی می تواند موفق باشد که خاصیت انعطاف پذیری داشته باشد.

من هر جا اسم از جذبه میاورم بلافاصله واژه انعطاف پذیری هم بکار میبرم را که در هر رفتاری اعتدال حرفه اول رو می زنه زنان از نظر رنگ پردازی تنوع گرایی زیادی دارند و رنگها را بهتر از مردان تشخیص می دهند (گرافیستهای خوبی می توانند باشند)

اگر می بینید شوهر شما یک لباس را چند بار در محل کار می پوشد در مهمانی های استفاده می کند این شاید از نظر شما یک عیب باشد .

اما چون شوهر شما بیشتر برخوردش با اقایان است پس در این موضوع آنها باهم بهتر می توانند ارتباط برقرار کنند حالا اگر شما که یک زن هستید یک لباس را در دو مهمانی بپوشید حتی اگر برای خودتان هم مهم نباشد (که البته در مورد زنان محال است) حتما برای دیگر زنان و دوستان شما مهم است و دقیقا به خاطر دارند شما در مجلس قبلی همین لباس را پوشیده اید

- پولدارترین و لارج ترین مرد هم از ولخرجی بیزار است

در خرج کردن پول حتی پولی که مال خود شماست دقت کنید حتما می دانید که زنان ایرانی در استفاده از لوازم آرایشی رتبه سوم در جهان را به خود اختصاص داده اند صبر کنید قند دردلتان آب نشود این یک برتری نیست.

این نشان دهنده این قضیه هم می تواند باشد که زنان ایرانی چقدر از اعتماد به نفس پایینی برخوردار هستند که برای ساختن ظاهر خود و جلب توجه احتیاج به آرایش دارند (این ذهنیت را به خاطر بسپارید هر چند که کمی به شما بر خورد منو ببخشید خودتون خواستید) سعی کنید در

www.takbook.com

www.takbook.com

انتخاب لوازمی که احتیاج دارید احتیاط کنید مارک دار بودن لوازم نشانه خوب بودن آنها نیست و البته زنان در انتخاب و خرید یک جنس از این نظرمایلند مارک دار خرید کنند که این قضیه را به فلان کس نشان دهند که چقد مایه دار هستند و یا اینکه اون مارک امسال مارک مد سال شناخته شده (یه موقع فکر نکنید و پشت سر من نگید من امول هستم) اما آقایان در خرید معمولا جنس و پشتیبانی کلا براشون اهمیت دارد که این هم برگرفته از منطق آنهاست البته زنان غیر منطقی نیستند اتفاقا می شود گفت زنان در ابراز احساسات منطقی ترین رفتارها را دارند

● رابطه جنسی و سردی مردان پس از ازدواج

کلا میل جنسی در مردان البته متاسفانه در مورد کسی که این رابطه را قبلا تجربه کرده اند حدود ۴۰ درصد افت می کند.

این بر میگردد به رفتار شما این هنر شماست که طوری رفتار کنید که همیشه برای شوهر خود جذاب باشید و شوهر شما همیشه توسط شما تحریک شود مثلا یکی از خصوصیاتی که من برای ازدواج مد نظرم هست همینه که دوست دارم همیشه توسط همسر اینده ام تحریک شوم و اینقدر همسرم در این قضیه ماهر باشد که من توسط هیچ زن دگری تحریک نشوم خیلی سخته اینطور نیست ؟

اما شدنیست و مطمئن هستم شما زنان خوب شما همسران دلسوز شما زنانی که قصد دارید شوهرتان هیچ کمبودی حس نکند این کار رو راحت بتوانید مثل باقیه کارها انجام دهید دست شما همسران درد نکنه کار شما قابل تقدیر است (البته اگر مردهای ایرانی قدرت درک برخی مسائل رو داشته باشند ایم یکی رو نوشتم که سر قضیه بالا یک به یک مساوی باشید و پشت سر من حرف در نیارید)

● حاشیه در بیان یک مطلب مردان را شکنجه می دهد

بارها گفتم اگر قصد دارید یک موضوع را با شوهر خود در میان بگذارید مسفقیم برید سر اصل مطلب یه حرفو اینقدر میپیچونید که خودتون هم فراموش می کنید چی می خواستید بگید .

خلاصه کلام صغری کبری نکنید مردا ن حوصله اینکه (مثلا شما می خواهید بگید زن برادر شوهرتون در مجلس غقد یکی ار اقوام به شما یه حرفه بدی زده اکثر وقتها اینطوری این مسئله رو بیان می کنید اول میگید عقد فلانی یادته که ماشین فلان کس چرخش پنچل شد که فلانی او لباسو پوشیده بود بعد رفت فلان جا اونطوری شد راستی دستبند فلان کسو دیدی دستش خیلی قشنگ بود خواهرت می گفت از فلان مغازه خریده اما بدل بودا) آیا شما به خاطر دارید چی می خواستید بگید ؟

این برخورد شما مردان را واقعا زود خسته می کند مردان در برخی موارد صبور نیستند این از آن جمله موارده

● چه رفتارهای مردها را خشنود و گرم می کند

۱) وقتی از سر کار میاد خونه خسته نباشید گفتن شما از ته دل و البته هر چند وقت یکباری بوسیدن اون می تونه خیلی روی مردان تاثیر گذار باشد (بعض دختران زمانی که دوست پسر دارند روزی صد بار آنها را می بوسند اما در مورد همسر آینده خود کوتاهی میکنند بعضی ها هم که خجالت میکشند)

۲)به خریدهای که انجام داده گیر ندهید بگزارید بعدا سروقت به شوهرتان تذکر دهید مثلا زمانی که با او تنها نشستید و همان میوه هارا که شوهرتان تهیه کرده دراید نوش جان می کنید بهترین موقعه میباشد

۳) اگر صاحب فرزند هستید احترام همیدیگر وجلوی فرزندان حفظ کنید اصلا به هم توهین نکنید

۴) مردان دیر اصلاح می شوند کمی صبور باشید

۵) یادتان نرود همیشه برای شوهرتان زیبا ترین آرایش را انجام دهید و تحریک آمیز تیرن پوشش را در تن و ناز ترین رفتار را در برخورد خود اعمال کنید

۶) هر چند وقت یکبار زمانی که نشسته با رفتارهای معکوس او را غافلگیر کنید مثلا موهای او را بر هم بزنید این شیطنت شما به نوعی در ذهن همسر شما ماندگار می شود البته این یک مثال بود و قید شده هر چند وقت یکبار می دانید که مردان به موی سر حساس هستند البته اگر بعد از ازدواج شما موی سری برای او گذاشته باشید

فعلا فکر می کنم برای این پست کافی باشه رو همین ها فکر کنید همین مطالب رو هم که عمل کنید البته اگر تا به حال عمل نمیک ردید خودش شما رو چند سالی جلو می اندازد در ضمن اگر در برخی جاها تند برخورد شده قصد توهین و جسارت به کسی رو نداشتم و پوزش می خوام

منبع : ایرانیان انگلستان

http://vista.ir/?view=article&id=280270

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

انعطاف پذیری

یکی از خصوصیات انسان این است که همواره خود را برحق می داند و فکر می کند اگر نظر خود را زیر پا گذاشته و نظر دیگری را بپذیرد، به ضرر خود کار کرده و امکان سوء استفاده را برای طرف مقابل فراهم آورده است. در صورت پذیرش نظر مقابل همین باور است که باعث کاهش عزت نفس در او شده و مشکلاتی را پدید می آورد. فردی که انعطاف پذیر نیست از نظر دیگران مغرور و خودخواه است.

انعطاف پذیری در روابط تأثیرگذار است. برای همراه شدن انعطاف پذیری و عزت نفس توجه به نکات زیر ضروری است:

▪ باور داشتن به این که با انعطاف پذیری و پذیرش نظر طرف مقابل نه تنها او خوشحال می شود، بلکه همین مسئله برای خود فرد نیز تأثیرات مثبتی را به همراه می آورد،زیرا زندگی آسان تر شده و استرس کمتری به وی وارد می شود. با این باور فرد نه تنها زندگی اش را آرام تر می کند، بلکه عزت نفس و اعتماد به نفس خود را نیز افزایش می دهد.

▪ معقول بودن، مهربانی و درک متقابل نیز این انعطاف پذیری را آسان می کند.

با در نظر گرفتن آسیب پذیری طرف مقابل و احساسات او تصور غلط گذشته از بین می رود.

* اگر فرد خود را به جای دیگری قرار دهد، درک بهتری از عکس العمل های او داشته و به جای کاهش عزت نفس، در واقع آن را قدرت می بخشد.

▪ ارزیابی میزان تأثیر انعطاف پذیری در زندگی و توجه به آن به جای صرف وقت برای مشاجره نیز باعث بهبود روابط شده و اثرات سازنده آن فرد را غافلگیر می کند. البته هرگز نباید جایگاه خود را فراموش کرده و امکان سوء استفاده را به طرف مقابل داد. بلکه باید با زیرکی علاوه بر توجه به احساسات درونی به احساسات طرف مقابل نیز توجه کرده و طوری رفتار کرد، که هیچ یک ضربه نخورند.

▪ بخشش، گاهی پیش می آید که شرایط بر وفق مراد پیش نمی رود. در این شرایط فرد باید خود و دیگری را بخشیده، زندگی را کلاس درس و کسب تجربه کند. با این تصور احساس او تغییر کرده و دید بهتری خواهد داشت.

مریم نورامینی

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=128415

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

انگیزه‌های یک زندگی

همه ما مدام در حال تجربه کردن هستیم. تجربیات خوب و تجربیات بد هر دو بر زندگی ما تاثیر گذارند و تجربیات مثبت انگیزه‌های ما را قوت می‌بخشند. انگیزه‌ها نیروهایی هستند که ما را برای خلق یك زندگی بهتر، کار کردن بیشتر و رسیدن به اهدافمان به جلو می‌رانند.

بسیاری از ما برای خودمان اهدافی تعیین می‌کنیم که به ما نیرو می‌دهند که بیشتر و سخت‌تر کار کنیم تا با به دست آوردن آن اهداف موفق شویم. اهدافی چون ترفیع گرفتن در کار، خریدن یك اتومبیل بهتر، خرید یك آپارتمان بزرگتر یا ازدواج کردن. همه این‌ها مثال‌هایی از اهداف زندگی روزمره بسیاری از آدمها هستند. یکی از اصول ساده دست‌یابی به هدف اینست که از ابتدا یك خواسته بزرگ و دشوار. را در نظر نگیریم. نیل به یك هدف مثل بالا رفتن از یك پلکان است. کسی که می‌خواهد از یك پلکان با پنجاه پله بالا برود، نمی‌تواند از ابتدا به یکباره از پله اول به پله دهم بپرد. کسانیکه انگیزه قوی دارند، در مراحل سخت و دشوار راه نیز دست از تلاش نمی‌کشند.

نگرش مثبت یکی دیگر از عواملی است که فرد را تا انتهای جاده پرپیچ و خم موفقیت به جلو رانده او را به هدفش می‌رساند. اگر شما پس از تعیین یك هدف این طور به ذهن بیاورید که دست‌یابی به این آرزو بسیار سخت است و تقریبا ناممکن، هرگز موفق نخواهید شد. نگرش منفی هم از درون شما را مضطرب می‌کند و هم فشار عصبی بیرونی را افزایش می‌دهد. یك نگاه بدبینانه و یاس‌آلود انگیزه و نیروی درونی را کمرنگ کرده اراده را تضعیف می‌نماید. امواج منفی شما را از مسیر موفقیت منحرف می‌کنند و دستیابی به هدف را دشوار باید بگویید و عمیقا باور داشته باشید که هر هدفی به شرط سختکوشی و پشتکار قابل دسترسی است. هرگز نیروی فکر و اندیشه را ساده نگیرید. نگرش‌های مثبت و خواست و تمنای قلبی به دسترسی به هدف دو پایه اساسی مجموعه انگیزه‌های ما در زندگی روزمره هستند.

مذهب و ایمان به خداوند نیروی جلو برنده موثری است که اشخاص با ایمان را هنگام بروز سختی‌ها و دشواری‌های مسیر زندگی یاری کرده آنها را استوار و مطمئن به پیش می‌راند. افرادی که از این سرچشمه امید و اراده کمك می‌گیرند، به خوبی به ارزش و تاثیر آن آگاهند. عقاید و باورهای مذهبی این اشخاص انگیزه‌های درونی‌شان را تقویت می‌کند و قوای فکرشان را بیشتر می‌کند. زمانی که شرایط بحرانی می‌شود این مذهب و نیروی شفابخش آنست که افراد را از انحراف به وسایل دروغین کسب آرامش و آسایش روح و روان، باز می‌دارد. کسانی که در هنگام بروز سختی‌ها به دعا کردن و مراقبه روی می‌آورند، هرگز به الکل یا مواد توهم‌زا متوسل نمی‌شوند. حتما دیده‌اید که بعضی هنگام نابسامانی‌های ناگوار دست به خودکشی می‌زنند و چون نمی‌توانند مسئله را حل کنند، به راحتی صورت مسئله را پاك می‌کنند. خودکشی ساده‌ترین راه و بدترین راهیست که ممکن است شخصی برای حل مشکلاتش برگزیند. ولی شخصی که به نیرویی برتر تکیه داشته باشد، هرگز چنین کاری را انجام نمی‌دهد. پژوهش‌های روان‌شناسان هم ثابت کرده که اشخاص مذهبی و مومن کمتر به بیماری‌های روانشناختی مبتلا می‌گردند و درصد خودکشی در بین افراد مذهبی مبتلا به اختلالات روانپزشکی چون افسردگی، اضطراب و... بسیار کمتر از بیماران بی‌اعتقاداست. به همین جهت مذهب و ایمان الهی منابع قدرتمندی هستند که می‌توانیم هر روزه از آنها نیرو بگیریم.

عامل آخر ساده‌ترین مفهوم زندگیست و آن میل انسان به زنده بودن و ادامه زندگی و حیات است. کودکان و خانواده، کسب درآمد و حفظ شغل ساده‌ترین انگیزه‌هایی هستند که ممکن است هر روز شخصی را از تختخواب بیرون بکشند و ممکن است او را در جریان روزمره زندگی قرار دهند. طبیعت هم نیروی مثبتی در خود دارد که می‌تواند انگیزه حیات و کار و تلاش را در وجود انسان بیدار و زنده نگه دارد. زیبایی طبیعت به ما کمك می‌کند تا همواره دیدگاه و نگرش مثبت خود را نسبت به زندگی حفظ کنیم و در زمان‌هایی که روزگار بر ما تنگ می‌گیرد، ناامید نشده از پا ننشینیم. پژوهش‌ها این‌طور می‌گویند که مردمان نواحی گرمسیر خلق و روحیه بهتری دارند و سختکوش‌ترند. افسردگی نیز در میانشان نسبت به

www.takbook.com

www.takbook.com

مردمان نواحی سردسیر کمتر مشاهده می‌شود. لازم به ذکر است که در میان انواع افسردگی (DaoDepre ssion pression) نوعی هست که آن را «افسردگی فصلی» می‌نامند. این بیماران در فصل‌های پاییز و زمستان که نور خورشید کمتر تابیده می‌شود، خلق و خویی افسرده و بیمارگونه پیدا می‌کنند و تحت درمان قرار می‌گیرند درمان اصلی این گروه نور درمانی است. مردمان نواحی گرمسیر بیشتر در فضای آزاد حضور دارند و ورزش می‌کنند. ورزش و فعالیت‌های فیزیکی نیز آرامش روح و جسم را به دنبال دارد. حتما می‌دانید که به گفته پزشکان ورزش و تحرکات فیزیکی از عوامل مهم پیشگیری از افسردگی و اضطراب است.

عواملی که برشمردیم همگی خالق انگیزه‌های حیات و تداوم زندگی ما هستند. ما هر روز صبح چشمانمان را باز می‌کنیم و به خود می‌گوییم که روز دیگری آغاز شده است. هنوز کمی خوابمان می‌آید و دوست داریم که باز هم دراز بکشیم و بخوابیم. اما چیزهای زیادی را به خاطر می‌آوریم و بلند می‌شویم. باید به موقع سرکار برویم وگرنه کسر حقوق خواهیم داشت. خانواده و کودکانمان هم در کنار مایند و می‌بایست مراقبشان بوده نیازهایشان را برآورده سازیم. در جریان کار و زندگی موفق می‌شویم و شکست می‌خوریم. از حوادث خوش امیدوارتر و قدرتمندتر می‌شویم و حوادث بد و شکست‌ها خسته و ناامیدمان می‌کنند. گاهی اوقات که اوضاع سخت می‌شود، از ذهنمان می‌گذرد که دست بکشیم ولی نیروی ایمان به کمکمان می‌آید و نمی‌گذارد که به بیراهه برویم. و به این ترتیب هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شویم، زندگی دوباره خودش را به ما نشان می‌د هد و اگر با دیدگاهی خوش‌بینانه به او سلام کنیم، می‌توانیم یاری نیروهای الهی را درك کرده با سختکوشی و امید به اهداف و آرزوهایمان برسیم.

منبع : روزنامه تفاهم

http://vista.ir/?view=article&id=251175

vista.ir
Online Classified Service

او بهترین دوست ماست

با ازدواج کردن تنها صاحب یك همسر نمی شویم، بلکه صاحب دنیایی جدید می شویم! همان لحظه ای که بر سر سفره عقد «بله» را می گوییم. او یار، هم صحبت و بهترین دوست ما خواهد بود.

او شریك لحظه ها، روزها و سال های ما است و در خوشی و ناخوشی، شکست و پیروزی در کنار ما می ماند. همچنین او در رویاها وترس های مان با ما شریك است. وقتی بیمار هستیم، از ما مراقبت می کند. وقتی به کمك نیاز داریم، تمام کوشش خود را به کار می برد و هر کاری که بتواند انجام می دهد. وقتی رازی داشته باشیم، آن را نگاه خواهد داشت. به ما می اندیشد و با تمام قلب و روح و ذهنش برای ما دعا خواهد کرد. خلاصه او تمام دنیای ما و ما تمام دنیای او خواهیم شد.

شریك زندگی ما با حمایت های بی دریغش، احتیاجات مان را برطرف می کند و احساس امنیت، راحتی و آسودگی را برای ما به ارمغان می آورد.

رابطه میان زن و شوهر، شگفت انگیزترین رابطه بشری است. این مقدار عشق، محبت، نزدیکی، فداکاری و آرامشی که قلب ها را لبریز می کند، توصیف ناپذیر است. تنها خداوند بخشنده، با قدرت و رحمت بیکران خود و دانایی بی انتهایش می تواند چنین احساس لطیف و چنین رابطه مبارکی

www.takbook.com

www.takbook.com

را میان همسران به وجود آورد و آن را ریشه دار کند.

همسر همان فردی است که از جانب خداوند مامور شده تا در کنار ما باشد. کسی که عیب های مان را از نزدیك می بیند و آن ها را به ما گوشزد می کند. کسی که به ما عشق، حمایت، فرزند و امید می دهد. کسی که در برابر دیگران پشتوانه ما است.

برای این که شریك خوبی برای زندگی یکدیگر باشید شاید باید ابتدا به تمرین زندگی بپردازید.

- تمرین زندگی

۱) همه ما در زندگی شخصی مشکلاتی با همسرمان داریم. مشکل شما چیست؟ فرزند؟ پول؟ خانواده؟... مشکل شما هر چیزی که هست قهر نکنید. بدترین و بچگانه ترین کار، قهر کردن است. البته منظور این نیست که ناراحتی خود را نشان ندهید، اما قهر نکنید.

۲) به راحتی از کنار اختلافات اساسی خود نگذرید. مردی را می شناختم که بر سر رفت و آمد با والدین همسرش مشکل داشت. بعد از هر رفت و آمدی مدتی با همسرش قهر می کرد و بعد از مدتی آشتی می کردند و دوباره این چرخه ادامه پیدا می کرد.

۳) با یکدیگر بر سر مسایل ایجاد شده صحبت نکنید. حتی اگر شده شب را تا نیمه های شب بیدار بمانید با همسرتان حرف بزنید، راه حل های مختلف ارائه بدهید و نظر او را جویا شوید. مانند دوست من، که بالاخره متقاعد شد به جای قهر کردن با همسرش صحبت کند. آن ها پس از دو روز بحث و گفت وگو عامل اصلی ناراحتی را پیدا کردند.

۴) نخواهید که یکدیگر را محکوم کنید و مقصر را پیدا کنید. به دنبال راه حل اختلاف باشید نه ضربه زدن به شخصیت یکدیگر. او همسر شماست. حتی اگر مقصر هم جلوه کند باز گوشه ای از این ناراحتی دامن شما را می گیرد.

۵) در زندگی مشترك، غرور بی معنی ترین واژه است. عذرخواهی کردن از ابهت شما کم نمی کند. بدون این که خود را کوچك جلوه دهید یا با عجز و لابه درخواست بخشش کنید، با منطق و قاطعیت عذرخواهی کنید.

۶) بکوشید هیچ لحظه ای را برای ابراز احساسات صمیمانه از دست ندهید. اجازه دهید نزدیك ترین افراد شما بدانند که برایتان مهم هستند.

۷) قبل از ازدواج به شغل همسر خود توجه کنید و بدانید حرفه او همان کاری است که او هر روز انجام می دهد و شخصیتش بر مبنای آن شغل ساخته شده است.

۸) به شما خانم های عزیز توصیه می شود با واژه هایی روشن و بدون کنایه زدن صحبت کنید. یادتان باشد که یك ازدواج موفق هیچ گاه به سرعت صورت نمی گیرد و تنها بستگی به شانس یا پیدا کردن فردی خاص ندارد، بلکه نیازمند گذشت و سختکوشی است.

۹) نیروی شتاب دهنده به موتور هر ازدواجی باید از عشق و احساس باشد وگرنه در نیمه های راه باز می ماند. آن چه سبب پذیرفتن اشتباهات، گذشت، همدردی و همدلی می شود، علاقه و احساس است. در غیر این صورت، محیط خانواده گرم و رضایت بخش نخواهد بود.

۱۰) ازدواجی موفق است که بر پایه عقل و عاطفه بنا شود. عقل مواردی را که باید در نظر گرفته شوند بدون دخالت عشق بررسی کند و سپس به عشق اجازه دهد تا آن ها را رنگ آمیزی کرده و تابلوی زیبای خوشبختی را تکمیل نماید. عشق، احساس و دوراندیشی در ازدواج را تواماً با هم در نظر بگیرید. هیچ گاه از روی اجبار، هیجان یا حسابگری ازدواج نکنید.

۱۱) اگر می خواهید عشق و علاقه خود و همسرتان را مادام العمر کنید، نخست باید زمان کافی برای با هم بودن و ابراز محبت کردن داشته باشید. هر ازگاهی رابطه صمیمانه اول ازدواج را تجدید کنید. به انگیزه عشق و ازدواج تان بیندیشید. خاطرات گذشته را مرور کنید. با یکدیگر صادق باشید. صداقت و اظهار پشیمانی از اشتباهات باعث می شود تا شما بیش از حد به یکدیگر نزدیك شوید.

طوری زندگی کنید که منتظر خوشبختی در آینده نباشید. قدر همین لحظات ساده زندگی را بدانید و هم اکنون خوشبخت باشید.

منبع : روزنامه جوان

http://vista.ir/?view=article&id=253439

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

او در نفهمیدن حرف شما مقصر نیست!

خانم ها همواره از توجه نداشتن همسرشان به صحبت های خود گلایه دارند،در زندگی مشترک،زوجین بارها و بارها درباره این که طرف مقابل به حرف آن ها گوش نمی کند با یکدیگر بحث می کنند اما در اغلب مواقع این آقایان هستند که حرف خانم ها را یا گوش نمی دهند یا درست نمی فهمند.خوب است بدانید این شکایت همیشگی خانم ها از آقایان از سندروم کمبود توجه مردان یا (GADS) ناشی می شود.

دانشمندان می گویند براساس یافته های علمی اغلب مردان از این سندروم رنج می برند و حداقل روزی یک بار نشانه این سندروم در آن ها قابل مشاهده است.بنابراین اگر این بار با همسرتان مشغول صحبت بودید و همان صدای همیشگی «آها» به اضافه حرکات سر را از او شنیدید و دیدید شک نکنید که با سندروم GADS روبه رو هستید.دانشمندان می گویند تفاوت ژنتیکی مردان و زنان باعث می شود مردان نتوانند صدای زنان را درست بشنوند.

محققان دانشگاه شفیلد در انگلستان می گویند مغز مردان برای شنیدن صدای زنان مجهز نیست.مغز مردان تفاوت ساختاری با مغز زنان دارد.در واقع وقتی مردی به صحبت های همسرش بی توجه است،این عمل او نشانه بی تفاوتی،بی ادبی و یا لجبازی او نیست.محققان طی آزمایش جالبی صدای تعدادی مرد و زن را برای گروه آزمایش شونده که همگی مرد بودند، پخش کردند.

اسکن مغز آزمایش شوندگان نشان داد مردان برای تجزیه و تحلیل صدای مردانه و زنانه از دو بخش متفاوت در مغز خود استفاده می کنند.مردان صدای زنان را در بخش شنیداری مغز که موسیقی را تحلیل می کند، درک می کنند. به نظر می رسد صدای زنان برای مغز مردان بسیار پیچیده است و نوعی ملودی طبیعی دارد. وقتی آقایی صدای یک خانم را می شنود مغز وی برای فهم صدای او،صداهای متفاوتی را تحلیل و تجزیه می کند.گویی در این حال مرد در حال شنیدن صدای یک کنسرت است!

هوشمند

منبع : روزنامه خراسان

http://vista.ir/?view=article&id=132450

vista.ir
Online Classified Service

او شریک زندگی من است

یکی از مسائل بسیار مهم و اساسی قبل از ازدواج، در نظر گرفتن معیارهایی برای انتخاب همسر است . به جرأت می‌توان گفت بیشترین مشکلاتی که در زندگی مشترک به وجود می‌آید به خاطر این است که

www.takbook.com

www.takbook.com

دختر و پسر ، همسر مناسب خود را انتخاب نکرده‌اند و پس از چند سال زندگی، متوجه می‌شوند که مناسب یکدیگر نبوده‌اند. پس جا دارد برای این انتخاب وقت بگذاریم و مطالعه کنیم. ملاک‌هایی که در انتخاب همسر باید در نظر گرفته شود، دو نوع است: الف ـ آنهایی که رکن و اساس‌اند و برای یک زندگی سعادتمندانه، حتماً لازم‌اند. ب ـ آنهایی که شرط کمال هستند و برای کاملتر شدن زندگی لازم‌اند.

● مذهب

یکی از معیارهایی که باید حتماً در ازدواج در نظر گرفته شود، عامل مذهب و نگرش فرد مقابل نسبت به مذهب است. اگر شما فردی هستید که به اصول و فرامین مذهبی معتقدید، ولی شخص مورد نظرتان ، نسبت به مذهب بی اعتماد یا بی تفاوت است، شما با هم زندگی خوبی نخواهید داشت. انسان متدین، همسری متدین می‌خواهد، اگر یکی متدین و دیگری بی دین و بی‌قید باشد، خوشبخت نخواهند شد. بنابراین از این لحاظ باید فردی را انتخاب کنید که همانند شما فکر کند.

● تناسب

یکی دیگر از مسائل، تناسب خانوادگی است. ازدواج با یک فرد، مساوی است با پیوند با یک خانواده، فامیل و یک نسل؛ خانواده دختر و پسر باید با یکدیگر سنخیت و تناسب داشته باشند. در انتخاب همسر معقول نیست شما بگویید «من می‌خواهم با این فرد زندگی کنم و کاری با خانواده‌اش ندارم» چرا که این فرد، جزیی از همان خانواده و فامیل و شاخه‌ای از همان درخت است. این شاخه، از ریشه همان درخت تغذیه کرده؛ مسلم است که بسیاری از صفات اخلاقی، روحی، عقلی و جسمی آن خانواده و فامیل از راه وراثت و تربیت و محیط به این فرد منتقل شده است، این فرد در دامن همان خانواده بزرگ شده است. باید موقع ازدواج، ارزش‌های درون خانواده فرد را بررسی و با ارزش‌های درون خانواده خودتان مقایسه کنید. اگر این ارزش‌ها با یکدیگر تناسب داشته باشند، شما زندگی آرامی خواهید داشت. در مقایسه ارزش‌ها دقت داشته باشید. برای مثال اگر در خانواده شما، تحصیل یک ارزش است، در خانواده فرد مقابل نیز تحصیل یک ارزش باشد، اگر در خانواده شما حجاب یک ارزش است، در خانواده طرف مقابل حجاب ضد ارزش نباشد. آنچه در تناسب اجتماعی باید در نظر داشت، ارتباطات و رفت و آمدهای خانوادگی است. این که خانواده با چه افرادی رفت و آمد می‌کنند و دارای چه جایگاهی هستند، آیا شهرت اجتماعی دارند یا خیر، مهم است.

همه اینها در جایی جمع می‌شود که به آن تناسب اجتماعی می‌گوییم. در حقیقت، مردم دوست دارند با افرادی

رفت و آمد کنند که از جایگاه اجتماعی خوبی برخوردار باشند. دو خانواده باید از این حیث با یکدیگر تناسب داشته باشند. مسئله دوم، تناسب رفتار اجتماعی دختر و پسر است.

بنابراین از مسائل مهم انتخاب همسر در نظر گرفتن تناسب اجتماعی دو خانواده است و چقدر خوب است که پسر و دختر در یک ردیف اجتماعی با هم ازدواج کنند.

● اقتصاد

یکی دیگر از مواردی که باید در ازدواج در نظر گرفت مسائل مالی و اقتصادی است، هر چقدر دو خانواده از لحاظ مالی در یک سطح باشند ازدواج، ازدواج خوبی است. صلاح نیست دختر و پسر و خانواده‌هایشان از لحاظ مالی و ثروت، تفاوت زیادی با هم داشته باشند، ازدواج دو طبقه متضاد اجتماعی همیشه مشکلاتی به همراه خواهد داشت.

شما نمی‌توانید با فردی زندگی کنید که از نظر اقتصادی در ردیف شما نیست، هرگز این کار را نکنید. برای مثال کسی که از نظر اقتصادی در یک طبقه بالای اجتماعی است، در ناز و نعمت بزرگ شده، همه چیز برایش مهیا بوده، هیچوقت مشکلات و تنگنای مالی نداشته است، حالا با فردی از خانواده بسیار پایین از نظر اقتصادی ازدواج می‌کند که سبک زندگیش با این فرد متفاوت بوده است. فرهنگ خانوادگیش متفاوت، نیازهایش متفاوت. فرضاً قرار می‌شود این دو با یکدیگر به مهمانی بروند، شخص اول هر لباسی می‌پوشد خجالت می‌کشد، احساس می‌کند نازیباست ، مورد تأییدش نیست، در عوض همسرش زمانی که به خانه آنها می‌رود احساس کدخدایی می‌کند. خانه سطحش پایین است. این احساسات در وی ایجاد تعارض می‌کند. عصبانی می‌شوند، با هم دعوا می‌کنند، دعوا بر سر یک قضیه بسیار ساده زندگی است ولی ریشه اش در عدم همخوانی و تناسب طبقه اقتصادی است، اکثر دعواهای چنین زن و شوهرهایی، بعد از میهمانی‌ها شروع می‌شود.

www.takbook.com

www.takbook.com

- تحصیل

یکی دیگر از معیارهایی که باید در ازدواج در نظر گرفته شود، تناسب تحصیلی است. بسیار خوب است که زن و شوهر از نظر معلومات و تحصیلات علمی، خیلی با هم فاصله نداشته باشند و در ردیف یکدیگر باشند تا تفاهم بیشتر در زندگی شان به وجود آید. مهم است که زن و شوهر سطح دانششان به هم نزدیک باشد، زنی که تحصیل کرده و دانشگاهی است، نمی‌تواند همسر یک مرد بی سواد یا کم سواد باشد. اگر هم توانست، مدت کوتاهی می‌تواند ولی در درازمدت خیر. ممکن است یک آدم بی‌سواد بسیار فرهیخته باشد، مهربان و سطح آگاهیش هم بالا، کلاً شخصیت خوبی داشته باشد ولی در اینجا تشابهاتی وجود ندارد، بالاخص این که تفاوت یک زن تحصیل کرده با یک مرد تحصیل کرده بسیار زیاد است.

غالباً خانم تحصیل کرده از تحصیلاتش در طول زندگی استفاده می‌کند ولی مرد تحصیل کرده کمتر. برای مثال می‌توانید آثار هنری خانمی‌که در رشته هنر تحصیلات دانشگاهی دارد، را در تمامی خانه ملاحظه کنید، اما ممکن است آقای مهندس برق در سیستم برق خانه‌اش کلی اشکال داشته باشد! به نظر می‌رسد زندگی با زن تحصیل کرده راحت‌تر است. او خیلی زودتر مسائل را می‌فهمد و نیاز نیست که خیلی تکرار کنید. متقابلاً مردی که دارای تحصیلات عالی است، نمی‌تواند با زنی که دارای تحصیلات پایینی است ازدواج کند. حتی بهتر است مردان یا زنان پزشک با هم ردیفان خود ازدواج بکنند. یکی از چیزهایی که باید در ازدواج رعایت شود، فاکتورهای حرفه‌ای است. بنابراین سطح تحصیلات و سطح حرفه در زندگی زناشویی بسیار مهم است.

- تفکرات

حالا که به مسئله تحصیل اشاره کردیم، خوب است که به تفکر نیز اشاره کنیم. متأسفانه مردان ما بسیار مقیدند که همسر زیبا داشته باشند، در صورتی که زیبایی در آمار جهانی بهداشت فقط ۲۵ نمره دارد در حالی که به تفکر ۳۰۰ نمره داده‌اند. در مورد عروس خانم همیشه می‌پرسند آیا زیبا هست یا نیست. زیبایی دوره محدودی دارد، ولی ما نمی‌توانیم تفکر و تعلیم و تربیت را انکار کنیم. بعضی از مردم ما در ازدواج، جایی برای تفکر باز نگذاشته‌اند.

- هوش

اولین چیزی که در تفکر جلوه گر می‌شود، عامل هوش است. زندگی با یک آدم کم هوش بسیار مشکل است. ممکن است بپرسید چگونه می‌شود هوش یک نفر را قبل از ازدواج تشخیص داد؟

پاسخ بسیار آسان است. افرادی که درجه هوشی خیلی پائین دارند، کاملاً در رفتار و کردارشان مشخص است، پختگی لازم را ندارند، قدرت تشخیصشان ضعیف است. عامل دیگر تشخیص هوش، تفکر انتزاعی است. انتزاع کردن یعنی بیرون کشیدن و تفکر انتزاعی یعنی توانایی استنباط و درک مفاهیم از موقعیت‌های کلی. این نوع تفکر، ابعادش بسیار گسترده است، افرادی که تفکر انتزاعی دارند، خیلی زود شما را می‌فهمند. لازم نیست که دائم برایشان تکرار کنید. بُعد دیگرش، تفکر حل مسئله‌ای است، تفکری که در آن انسان می‌تواند مسائل خودش را حل کند. کسانی که این نوع تفکر را ندارند، دائم دور خودشان می‌چرخند، گیج‌اند، دائم می‌پرسند چه گفتی، یعنی چه، منظورت چه بود.... کسی که این نوع تفکر را ندارد به همسری برنگزینید. گاهی اوقات افراد از روی ترحم با فردی ازدواج می‌کنند که از نظر هوشی در سطح پایینی است، می‌خواهند ایثار کنند ولی سخت در اشتباهند. زندگی با افراد کم هوش، بسیار مشکل است. کسی که تفکر و هوش خوبی دارد، کیفیت فراوان در مدیریت دارد. یکی از ارکان اصلی مدیریت ، تفکر خوب است.

- پیشینه

یکی دیگر از معیارهایی که باید در ازدواج در نظر گرفت، گذشته افراد است. یعنی، باید تشابهاتی بین گذشته شما با گذشته فردی که می‌خواهید با وی ازدواج کنید باشد. اگر این تشابهات بود، آن وقت شما به درک متقابل خواهید رسید. بسیاری از مردم می‌گویند همسرم مرا درک نمی‌کند. درک چه موقع صورت می‌گیرد؟ زمانی که ما سرنوشت مشابهی داریم، شما کسی را درک می‌کنید که در زندگی تان باشد، یک غریبه را نمی‌شود درک کرد. اگر گذشته فردی که می‌خواهید با وی ازدواج کنید خیلی شیک بوده، اصلاً بالاتر از گل به او نگفته‌اند، و گذشته شما همه اش درد و رنج و زحمت بوده و دائم خون دل خورده اید؛ رهایش کنید این فرد مناسب زندگی شما نیست.

گذشته بسیار مهم است. این فرد نمی‌تواند شما را درک کند. نمی‌تواند بفهمد موقعیت فعلی را به چه قیمتی به دست آورده اید؛ برایش اهمیتی ندارد. تمام آنچه با زحمت به دست آورده اید را جزء بدیهیات و لوازمات زندگی می‌داند، حتی گاهی اوقات اصرار می‌کند موقعیت فعلی، را نیز از دست بدهید در حالی که موقعیت فعلی حاصل یک عمر تلاش شماست. در ازدواج به سراغ فردی بروید که گذشته‌ای مشابه شما داشته باشد و شما را درک کند.

www.takbook.com

www.takbook.com

منبع : نوآوران فناوری اطلاعات

http://vista.ir/?view=article&id=297759

vista.ir
Online Classified Service

او شما را ترک کرده و شما تنها شده اید ولی ...

اگر از پس انجام چنین کاری برایید بالطبع خیلی خوشحال می شوید. شاید این اتفاق به این خاطر روی داده که شما دهان خود را نا بجا باز کرده اید و حالا مجبور هستید با خانم دیگری ارتباط برقرار کنید که اصلا او را دوست نمی دارید. این کار واقعا احمقانه است. او شما را ترک کرده و شما تنها شده اید ولی هنوز هم احساس می کنید که او را دوست دارید.

پس باید سیاست خود را حفظ کنید و با او نرمی و صمیمیت گفتگو کنید. در مقابل او با تواضع رفتار کنید و از صمیم قلب از او عذر خواهی کنید تا شاید راضی شود و شما را برای بار دیگر بپذیرد. البته این امر در صورتی امکان پذیر است که او نیز شما را هنوز کمی دوست داشته باشد.

خوب از عنوان مقاله می توان هدف آنرا تشخیص داد. چون معمولا در این وضعیت شما نمیدانید که چه کاری باید انجام دهید ما به شما روش هایی را آموزش می دهیم تا کار را برای شما ساده تر کند، البته این کار مثل شرکت در یک مسابقه برای بدست آوردن کاپ قهرمانی نیست بلکه باید از او بخواهید که شما را ببخشد، متوجه شود که شما از اشتباهات گذشته خود پشیمان هستید و می خواهید مرد ایده آل او باشید. از او یک فرصت دوباره درخواست کنید.

ابتدا باید زمانی را صرف کنید تا خونسردی خود را مجددا بدست آورید. تمام ماجراهای احساسی و رمانتیکی را که در فیلم ها دیده اید فراموش کنید و بعد هم مقاله امروز ما را دنبال کنید:

▪ بی ریا و صمیمی باشید

سعی نکنید که با تزور و ریا به درون قلب او نفوذ کنید زیرا او در تشخیص دروغگویی تخصص ویژه ای دارد. پس بهتر است که صادق باشید. دلیل اشتباهات گذشته خود را برای او شرح دهید و به او بگویید که از آنها درس گرفته اید. به او بگویید که زندگی بدون وجود او برای شما غیر ممکن است.

▪ یک هدیه ویژه برایش بخرید

اگرچه با خرید یک گردنبد جواهر تیفانی او بدون شک به نزد شما باز خواهد گشت، اما متاسفانه همه افراد قدرت خرید آنرا ندارند. پس به جای آن می توانید از یک هدیه دیگر که تصویر خاصی را در ذهن او ایجاد می کند، استفاده کنید. چیزی پیدا کنید که یادآور لحظات شیرین گذشته باشد. این کار خاطرات خوش ایام قدیم را به یاد او می آورد و باعث می شود که او برای آن روزها دلتنگ شود.

آیا هر دوی شما به تئاتر علاقه دارید؟ او را به تماشای نمایش جذابی که به تازگی بر روی صحنه آمده دعوت کنید. آیا تا به حال برای پیدا کردن کلینیک دامپزشکی شبانه روزی برای گربه بیمار او خیابانها را در نیمه های شب گم کرده اید؟ برای گربه اش یک تخت خواب لوکس و تجملی خریداری کنید تا پیشی بتواند در آنجا با آرامش بخوابد. آیا او دیوانه یکی از لباس هایی است که کاترین زتا جونز در یکی از فیلم هایش پوشیده؟ پس بهتر است همان لباس را به عنوان هدیه به او کادو دهید. در این مرحله شما باید قدری از نیروی تفکر و تخیل و ابتکار خود استفاده کنید.

www.takbook.com

www.takbook.com

▪ او را بیرون ببرید

اگر قرارهای ملاقات شما در یک جای سرد و یکنواخت برگزار می شوند باید فضای رمانتیک را دوباره برای او زنده کنید. او را به جایی ببرید که برای اولین بار او را ملاقات کرده بودید و باز هم همان غذاها را سفارش دهید و با او طوری صحبت کنید که گویی می خواهید در او تاثیر بگذارید و او را جذب خود کنید.

خاطرات خوش گذشته را باز آفرینی کنید. هر کاری که لازم است انجام دهید تا او هاله مثبت اطراف شما را واضح تر ببیند.

▪ ظاهری آراسته داشته باشید

با ورزش ، رژیم غذایی مناسب و خوش لباسی به او نشان می دهید که برای او ارزش قائلید و تمام این کارها را برای جلب رضایت او انجام می دهید. دوباره به باشگاه ورزشی بروید و کمد خود را با لباس هایی که او می پسندد پر کنید تا او از علاقه شما با خبر شود.

سعی کنید همیشه زندگی خود را با یک کیفیت مطلوب دنبال کنید زیرا این امر باعث می شود که بر سر از دست دادن کسی که دوستش می داشتید بیش از حد دیوانه نشوید.

▪ به بگویید که هنوز دوستش دارید

خانم ها همیشه منتظر شنیدن یک چنین کلماتی هستند و اگر آنرا در موقعیت مناسب مطرح کنید معمولا با روی باز مورد پذیرش واقع می شوید. باید توجه داشته باشید که این گونه حرف ها را به صورت آنی و بدون مقدمه چینی بیان نکنید. صبر کنید تا با او تنها شوید و بعد آن احساس سحرآمیز را منتقل کنید مثلا هنگامیکه که مشغول قدم زدن در زیر نور ماه هستید. سعی کنید در بیان احساسات خود منحصر به فرد عمل کنید.

البته منظور ما این نیست که کارهای عجیب و غریب ارائه دهید. مثل این که مثلا در یک مسابقه بیس بال عکس جانوران غول پیکر را تبلیغ کنند!

شما باید حرف هایتان را از صمیم قلب برای او بازگو کنید. آه، حالا آیا شما واقعا او را دوست دارید؟ اگر پاسخ منفی است او قطعا متوجه خواهد شد.

▪ به او نشان دهید چه کسی را از دست می دهد

شما باید در اطراف خود شرایط مطلوبی را ایجاد کنید تا حس حسادت او بیدار شود. می توانید با خانم های جذاب و زیبا ارتباط برقرار کنید حال چه آنها معشوقه های قدیمی باشند چه دوست های مونث و چه آشنایان جدید. خود را در نظر او مانند یک انسان خواستنی جلوه دهید. مثل یک دوست ساده به او نزدیک شوید آن وقت او سریع تر از آنچه که فکرش را می کنید بدرفتاری ها و کارهای بد گذشته شما را فراموش خواهد کرد.

البته این کار از ریسک بالایی برخوردار است اما اگر بتوانید از عهده آن برایید نتیجه مثبتی را در بر دارد. توجه داشته باشید که نباید خودنمایی کنید، از خود راضی جلوه کنید و یا اینکه او را به طور کامل از محور توجه خود خارج کنید، فقط با کمال آرامش از جمعی که هستید استفاده کنید.

▪ با او صحبت کنید

او احتمالا همیشه از این موضوع که شما همدم خوبی نیستید شکایت می کند. با صحبت کردن به او نشان دهید که در اشتباه است. علل ایجاد سوء تفاهم را ردیابی کنید و آنها را رفع کنید. او را با طرز تفکر خود آگاه سازید. بر روی مشکلات گذشته کار کنید و آنها را برطرف نمایید. از او بخواهید که در مورد سایر خواست هایش نیز با شما صحبت کند و با توجه کامل به آنها گوش دهید. با این کار به او ثابت می کنید که به اندازه کافی بالغ هستید که از پس رفع نیازهای او برایید.

▪ مبارزه کنید

اگر می خواهید که او واقعا برگردد، برای این کار حد و مرز تعیین نکنید. شما باید به خاطر او به آخر دنیا بروید، حالا با هر وسیله ای شده، فقط باید در تمام مراحل خونسردی خود را حفظ کنید. از خود نا امید نشوید و نسبت به او بی توجهی نشان ندهید. زیرا این کار باعث می شود که شما در نظر او فرد بی احساسی جلوه کنید و او فکر می کند که دیگر برای شما اهمیت ندارد. به او نشان دهید که برایش ارزش قائل هستید اما به زانو نیفتید.

▪ به او نشان دهید که تغییر کرده اید

گفتن " من عوض می شوم" دردی را دوا نمی کند. اعمال شما قدرت تاثیر گذاری بیشتری نسبت به گفته هایتان دارند و به عنوان اولین منبع تصمیم گیری او به شمار می روند. تشخیص دهید که او چه کارهایی را می پسندد و چه کارهایی را دوست ندارد سپس ذهن خود را بر روی انجام دادن و یا ندادن آنها متمرکز کنید.

برای مثال آیا او از شما گله دارد که هیچ وقت به حرف هایش گوش نمی دهید؟ پس کاری را انجام دهید که او می خواهد و از آن لذت می برد.

www.takbook.com

www.takbook.com

▪ مرد ایده آل او باشید

شما می دانید که او از چه چیز شما خوشش می آید پس سعی کنید که آنها را افزایش دهید و در عوض کارهایی را که دوست ندارد متوقف کنید (حداقل در حضور خودش) مردی باشید که او در ابتدای کار عاشقش شده بود. به خاطر او جان فشانی و از خود گذشتگی کنید و برای بازگرداندنش تلاش کنید و زمان بگذارید تا او درک کند که تا چه حد برایش اهمیت قائل هستید.

▪ امکان عدم موفقیت را بپذیرید

در حالیکه این نکات موارد استراتژیک بسیار خوبی به شمار می روند، اما به هیچ وجه عاری از خطا و شکست نمی باشند. اگر او واقعا تصمیم خودش را گرفته باشد در اینصورت هیچ کاری نمی توان کرد و شما باید راه خودتان را بگیرید و بروید. اما اگر چنین نبود مصر باشید و به او ثابت کنید که هنوز هم ثانیه به ثانیه ای که با او می گذرانید برای شما ارزشمند است. شاید بتوانید بانوی خود را بازگردانید.

http://vista.ir/?view=article&id=331184

vista.ir
Online Classified Service

او لجبازی میکند؟ یک کلک برای عوض کردن تصمیمش

شوهرتان به دل شما راه نمی آید و با لجبازی و بهانه آوردن از کاری که میخواهید انجام دهد طفره میرود؟ خیلی راحت میتوانید با این حرکات ساده تصمیم او را عوض کنید. تصور میکنید حق با شماست. اما او طفره رفته و مداوم بهانه می آورد. می خواهید کاری برایتان انجام دهد ولی او مقاومت می نماید. یک دنده و کله شق است. در این شرایط فکر می کنید شانسی برای پیروز شدن ندارید؟

البته! با این شش حرکت جسمانی می توانید تصمیم شوهرتان را به نفع و به دلخواه خود تغییر دهید:

● آیینه او شوید

دقیقا همانند وضعیت و حالت او بایستید.اگر دستها و پاهایش رابصورت متقاطع قرار داده بود شما نیز چنین کنید تا بصورت ضمنی به او القا کنید که در یک سطح احساسی با وی قراردارید.

● یکی از دستان خود را رها کنید

وقتی حسابی با حرفهایتان او را گرم کردید، با زیرکی یکی از دستهای خود را رها نمایید. اگر بعد از چند لحظه او نیز یکی از دستهای خود را رها نکرد، مجددا دست خود را به حالت اول برگردانید. گفتگوی خود را دوستانه و مهربانانه دنبال نموده و قبل از اینکه دوباره دست خود را رها کنید کمی لبخند بزنید.

● اکنون او متابعت خواهد نمود

اگر او در حال اعتماد کردن به شما باشد، به طور فیزیکی و احساسی شروع به نرم شدن می کند. حتی اگر دست به سینه باقی مانده ولی دستهایش حالت شل بخود گرفته باشند، یک نقطه آغاز بشمار می رود. چنانچه اتفاقی رخ نداد، دستش چیزی بدهید تا گره دستانش باز شود.

● هر دو دست خود را رها کنید

اکنون شما قدم به قدم از حالتی بسته به حالتی باز تغییر نموده اید. در این مرحله صبور باشید. این که او دست دومش (آخرین حصار

www.takbook.com

www.takbook.com

بیـن شما) را نـیـز بیـنـدازد، ممکن است کمـی ترسناک باشد!

● حرکاتی ناگهانی انجام ندهید

حال او خـود را در مـعـرض انجام اوامر شما حس می کـنـد، امـا اکـنـون هنگام انجام حرکات بزرگ مـانـنـد نـزدیـک شدن بیـش از حـد یـا بـوسـیـدن نیست. برای مدت ۱۰ دقیقه بـصورتـی دوسـتـانه و نـه دلـبـرانـه بـاقـی بـمانیـد (ایـن یعنی پیروزی کامل).

منبع : ترانه ها

http://vista.ir/?view=article&id=97220

vista.ir
Online Classified Service

ایا نقص در هوش عاطفی ، زندگی زناشویی را دچار آسیب می کند؟

«گتمن»، روان شناس دانشگاه واشنگتن، موشکافانه ترین تحلیل ها را در مورد چسب عاطفی که زوج ها را به هم پیوند می دهد و هم چنین احساسات مخربی که زندگی زناشویی را از هم می پاشد به عمل آورده است و این کار را از طریق گوش دادن و مشاهده نوارهای ویدیویی از روابط زوج ها انجام داده است.

او دریافته است که یکی از نخستین پیام های هشدار دهنده، در مورد در خطر بودن زندگی زناشویی، انتقاد تند و بیرحمانه ی طرفین از یکدیگر است. در یک رابطه ی زناشویی سالم، زن و شوهر به طور آزادانه از هم انتقاد می کنند. اما غالباً در لحظات خشم است که گلایه ها به روشی مخرب و به شکل تهاجم به شخصیت همسر بیان می شوند. در صورتی که می توان به جای حمله کردن به طرف مقابل ، با اعتماد به نفس احساسات خود را بیان کرد.

بدتر از همه ، انتقاد همراه با تحقیر و تنفر است که این را می توان از کلمات و حالات غیر کلامی مثل پوزخند زدن، کج کردن لب به علامت تحقیر یا گرداندن چشم ها نشان داد. بدیهی است که بروز هر از چند گاه تنفر، هیچ پیوندی را متلاشی نمی کند ، ولی این گونه ضربه های عاطفی همانند سیگار کشیدن و افزایش کلسترول خون که عوامل خطرساز برای بیماری های قلبی اند، هر چه مدت و شدتشان بیشتر شود، خطر آنها نیز افزایش می یابد و در جاده ی منتهی به طلاق، یکی از این عوامل، به طور زنجیره وار، دیگری را به دنبال می آورد.

وقتی که حمله ای از جانب یکی از طرفین صورت می گیرد ، طرف مقابل پاسخ « جنگ یا گریز» را در اختیار دارد. بدیهی ترین پاسخ، جنگیدن متقابل است که معمولاً به یک مسابقه ی بی حاصل داد و فریاد منتهی می شود. اما پاسخ دیگر - یعنی گریز - ممکن است مضرتر باشد، به ویژه وقتی که با حربه ی سنگین سکوت انجام شود. سکوت، پیامی سردکننده ، پرقدرت و آمیزه ای از بی میلی، فاصله و برتری ، و ویران گر سلامت رابطه است.

مکالمه های درونی و اندیشه ای افراد که در پس زمینه ی ذهن جاخوش کرده اند بسیار قدرتمندند و سیستم هشدار دهنده ی عصبی را به اشتباه می اندازند. وقتی فرد خود را قربانی زندگی بداند، به سادگی فهرستی از اعمال و رفتار همسرش را به خاطر می آورد که تداعی کننده ی قربانی بودن اوست و کارهای محبت آمیز او را نادیده می گیرد. افکار مسموم، عواطف را در چنگال خود می گیرند و نگرش های بدبینانه باعث می شوند فرد ، همسر خود را فطرتاً بدذات و غیر قابل تغییر بداند، اما نگرش های خوش بینانه و مثبت، شرایط را قابل تغییر جلوه می دهند. نگرش بدبینانه، اندوه بی امان را به ارمغان می آورد و نگاه خوش بینانه آرامش و تسکین.

در بین زن و شوهرها گاهی مشاجره هایی پیش می اید که منجر به طغیان می شود. زنان و شوهران پرخاشگر آن چنان در بدبینی نسبت به

www.takbook.com

www.takbook.com

همسرشان غرق می شوند که در باتلاق احساسات وحشتناک و غیر قابل کنترل فرو می روند. در این حالت نه می توانند حرف ها را بدون تحریف بشنوند، نه می توانند با فکر باز و روشن به چیزی پاسخ دهند و نه می توانند به افکار خود نظم دهند، در نتیجه به واکنش های بدوی متوسل می شوند. البته آستانه ی طغیان برخی از افراد بسیار بالاست و به راحتی در مقابل خشونت و تنفر مقاومت می کنند (مثل یک انتقاد ساده از سوی همسر).

در هنگام پرخاش (طغیان) ، تعداد ضربان قلب به ۱۰ یا ۳۰ بار بیشتر از حالت عادی می رسد و در بدن مقداری آدرنالین و چند هورمون دیگر ترشح می شود که رنج و اندوه را برای مدتی افزایش می دهد؟ عضلات کشیده می شود ؛ تنفس مشکل می گردد؛ باتلاقی از احساسات مسموم، ترس و خشم ناخوشایند به وجود می اید که گریز از آن ناممکن است ؛ اندیشه به قدری مغشوش می شود که امکان حل و فصل منطقی مسائل از بین می رود. فرد در این حالت مشکلات را غیر قابل حل می بیند. وقتی زن و شوهر در چرخه ی تکرار شونده ی انتقاد و تنفر، دفاع و سکوت سهمگین، اندیشه های اندوهبار و طغیان عواطف گرفتار می شوند، در زمینه ی خودآگاهی عاطفی، همدلی و توانایی آرامش بخشیدن به یکدیگر و خود ، دچار ناهماهنگی شده اند.

شوهرها در مقایسه با زن ها آمادگی طغیان بیشتری در برابر انتقاد از سوی همسران خود دارند. در هنگام طغیان آدرنالین بیشتری در خون مردها ترشح می شود و آنها در مقایسه با زن ها در برخورد با سطح پایین تری از رفتار منفی شروع به ترشح آدرنالین می کنند و به همین دلیل بهبود طغیان از نظر جسمانی در شوهرها بیشتر از زن ها طول می کشد.

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=224836

vista.ir
Online Classified Service

ایجاد مهارت در روابط خانوادگی

برقراری ارتباطات صحیح در زندگی از اهمیت بسزایی برخوردار است و نیازمند آگاهی از مهارت های خاصی است. در زیر به چند مورد از این مهارت ها اشاره می شود:

▪ پرسش

مطرح کردن سؤالاتی که با عباراتی مانند «چرا چگونه چه چیزی و یا به من بگو»، آغاز می شود. این سؤالات باعث می شود فرد مقابل ، نظرات خود را بطور دقیق تر و واضح تری بیان کند. علاوه بر این احساسات منفی مانند خشم یا ترس را کاهش داده و به او کمک می کند تا احساساتش را به راحتی بیان کند.

▪ جملات خلاصه

با بیان این جملات در واقع همسران خلاصه ای از صحبت های گفته شده توسط یکدیگر را بیان می کنند. این جملات باعث بالا رفتن عزت نفس طرف مقابل شده و او درک می کند که صحبت هایش به خوبی شنیده شده است، علاوه بر این، این اقدام باعث می شود طرفین به جای تمرکز بر

www.takbook.com

www.takbook.com

احساسات خود روی واقعیات متمرکز شوند و در واقع افکار خود را شفاف و صریح کنند. همچنین با این کار امکان سوءبرداشت و گیج شدن طرفین و همچنین انحراف از موضوع اصلی بحث به حداقل می رسد.

▪ سؤالات و عبارات بی طرفانه

بهتر است همسران هنگام بحث به محض برخورد به جمله ای مبهم سریعاً با بیان پرسش، به منظور واقعی طرف مقابل خود پی ببرند.

با این کار در واقع آنها علاقه و توجه شان را به بحث به یکدیگر نشان می دهند.

مریم نورامینی

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=126007

vista.ir
Online Classified Service

این چه معمائی ست که...

ساختمان های ما بلندتر و بلندتر، اما احساسات مان کوتاه و کوتاه تر شده اند! آزادراه های پهن تری ساخته ایم اما نظرگاه هامان تنگ تر شده اند! بیشتر خرج می کنیم، اما کمتر لذت می بریم!

فراغت بیشتری داریم، بهره کمتری می بریم! خانه هایمان بزرگ تر شده اند، اما خانواده هایمان کوچک تر! رفاه بیشتری داریم، ولی زمان کمتر! دانش افزون تری داریم، اما تشخیص هایمان نازل تر شده اند! به مدارج عالی تری می رسیم، اما ادراک مان دانی تر شده است!

توانمندی بیشتری پیدا کرده ایم، ولی مشکلات مان فزونی گرفته اند! داروهای فراوان تری داریم، اما سلامتی مان کاهش یافته است! مال و اموالمان بیشتر شده، اما ارزش آنها فرود آمده است! زیاد حرف می زنیم، اما کمتر عشق می ورزیم و بیشتر نفرت داریم! یاد گرفته ایم که زندگی مان را چگونه سپری کنیم، اما زندگی را نمی شناسیم!

به کره ماه سفر کرده و بازگشته ایم، اما در عبور از خیابانی درمانده ایم تا به دیدار همسایه ای بشتابیم! فراسوی فضاها را فتح کرده ایم، اما با دنیای درونمان بیگانه ایم! اتم را شکافته ایم، درحالی که از کاویدن افکارمان عاجزیم! درآمدهایمان فزونی گرفته، اما اخلاق مان فرونشسته! کمیت هامان قد کشیده اند و کیفیت هایمان فرونشسته اند! راحتی افزون تری داریم، اما آرامش کمتر! هزاران کتاب و مقاله می نویسیم، اما در معنای کلمه «محبت» مانده ایم!

www.takbook.com

www.takbook.com

مفسران بزرگی می پروریم، بدون درک واژه «عشق!» فرزندان سالم تری داریم، اما گرمی خانواده کمتر! دست بسوی بیکران ها دراز کرده ایم، ولی دستی را که به سوی مان دراز شده نمی بینیم! برای سبزی اطراف درخت می کاریم، اما سیاهی دل هایمان را نادیده می گیریم! بدن های پاکیزه تری داریم، اما روح های آلوده تر! مسافت خانه هایمان کمتر شده، فاصله هایمان بیشتر!

چشمان سالم تری داریم، با نگاه های ناپاک تر! برادران بیشتری داریم، ولی برادری مان کمتر شده است! مرگ و میر کمتری می بینیم، اما مرده پرستی مان بیشتر شده است! با بچه ها بازی می کنیم، اما بچگی را نمی شناسیم!

می خواهیم «زندگانی» را معنا کنیم، سر از « زنده مانی» درمی آوریم! ساعات کارمان بیشتر شده اند، اما وجدان هایمان خواب آلوده تر! به گردش می رویم، اما با جوی آب بیگانه ایم! سر و صدای بیشتری داریم، با قدرت شنوایی کمتر! فریاد می زنیم ولی صدای ناله آرامی را نمی شنویم! می بینیم، اما نگاه می گیریم! برای رسیدن همواره در تکاپو هستیم، اما نمی دانیم مقصد کجاست!

شناگران قابل تری شده ایم، اما جریان زندگی ما را با خود هر جا می کشاند! آسمان را تسخیر کرده ایم، ولی افق دیدمان محدود تر شده است! دوربین های پیشرفته تری داریم، اما جلوی پای خود را نمی بینیم! برای شروع جنگ همه نوع بهانه داریم، اما برای صلح باید مذاکره کنیم! هر صبح بیدار می شویم، اما بیداری را نمی شناسیم! می خواهیم عشق بورزیم، اما ناگاه سود و زیان را به نظر می آوریم! می گوییم پول را دوست نداریم، ولی دوستی را به پول می فروشیم!

در پی گشودن درهای دنیای ناشناخته ایم، اما در خانه خود را بروی دیگری می بندیم! انتظار«مهر» داریم، اما برای «مهربانی» دنبال «بانی» می گردیم! می خواهیم بالا برویم، اما زیر پای خود را نمی بینیم! دنبال زندگی در کرات دیگریم، اما زمین را با تمام وجود نابود می کنیم! می دانیم دنیا سراب است، اما هنوز به دنبال آن دویدن را دوست داریم!می خواهیم همیشه گلچین کنیم، اما هرگز گل نمی کاریم! درون خود را آنقدر تاریک کرده ایم که برای روشن ساختنش به دنبال ستاره ای از آسمان می گردیم، ستاره ای که از ظهور تا غروبش فاصله یک خواب کوتاه است.

می دانیم که زمین باید زخم بیل بخورد تا بارور شود، اما باز انتظار بارانی را داریم که همراهش محصول و میوه بیاورد! ابرها را در فضا بارور می کنیم، اما ریشه مهرورزی را در وجودمان خشکانده ایم! لحظه های کوچک را به امید فرصت های طلایی نادیده می گیریم! در را برای عبور دیگری باز می کنیم، اما برای ورودش بسته نگه می داریم! همه رنگ ها را می شناسیم، اما از «دو رنگی» زیاد استفاده می کنیم! اشک می ریزیم، اما با این محاسبه که برای فرصت دیگر نیز کمی باقی بماند!

فرهنگ لغات در کتابفروشی ها غالبند، اما «فرهنگ» مغلوب «کلمات» شده است. از میان این همه بازی و تفریح یکی را برگزیده ایم و به آن به شدت علاقه مندیم: بازی با کلمات. چون می دانیم زندگی «دکمه بازگشت» ندارد هر کاری می کنیم، اما آیا در زندگی واقعیتی به نام «پژواک» وجود ندارد؟ انتظار باران رحمت الهی را داریم، اما خیلی وقت است که ابر های امید را پراکنده ایم! وسعت دریا را بزرگ می انگاریم، درحالی که عظمت دل خود را نادیده می گیریم! همه اجزای دنیا به دنبال پیوستن به کل و اصل وجود خویش اند، اما شگفتا که ما انسان ها می دویم و شتاب داریم تا هر چه بیشتر از خدای خود دور شویم! و شگفت تر اینکه اسم آن را «پیشرفت» می نامیم. گرفتگی لوله های منازل خود را با شتاب برطرف می کنیم، اما دلتنگی های روح خود را به آینده وا می گذاریم! ک

ارتهای اعتباری برای خود فراهم می کنیم، درحالی که به بی اعتباری دنیا شکی نداریم. شکستگی دل را تنها نوع شکستگی می دانیم که نیازی به تعمیر ندارد و فکر می کنیم که خود بخود درست می شود، درحالی که شکستگی دل نیز مانند هر ترک و شکافی با کوچکترین فشار و با مرور زمان عمق و اندازه بیشتری پیدا می کند. ما همه جزیی از وجود و روح خداییم، اما چه علاقه ای داریم که معادله کلی «جز»+جز» = تنها جزئی از کل» را بدین صورت تغییر دهیم: «کل- جز» =جزئی برابر کل.» هر روز مردن نزدیکان خود را شاهدیم، اما لابد به بقای خود آنقدر اطمینان داریم که بدان توجهی نمی کنیم! خدایا آنقدر مرا در عشق خدائیت غرق کن که هیچ راه نجاتی برای متوسل شدن به عشق بندگانت پیدا نکنم.

منبع : روزنامه ابتکار

http://vista.ir/?view=article&id=318368

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

این طوری بهتره

یه جمله ای رو که نمی دونم کجا خوندم اینه: تنها چیزی که می تونه یه روز خوب رو خراب کنه، آدم ها هستند.

..... خیلی از روزها توسط دیگران خراب می شن ولی علت خراب شدن اون روز فقط اونا نیستند ... خود ما هم هستیم ...

روزمون خراب می شه...فکر می کنیم ... نمی تونیم قضیه رو آنالیز کنیم ... دوست داشتیم واکنش بهتری نشون می دادیم ...خیلی اوقات می دونیم طرف آدم بدی بوده ولی باز نمی تونیم خودمون رو مقصر ندونیم و خلاص بشیم !

بذارید ببینیم قضیه از کجا شروع می شه ..... همیشه یه تضادی بین ما و یک نفر دیگه به وجود میاد ... داد می زنیم ... داد می شنویم ... خیلی اوقات هم داد نمی زنیم، حرف یا حرکتی توهین آمیز می بینیم .. واکنش نشون می دیم طرف هم واکنش نشون می ده، داغ می شیم یه حرف قلمبه می زنیم به یارو، میایم خونه و تا صبح، روزها و هفته ها بعد درگیری ذهنی داریم ..... مسئله اینه که ما معمولا به علت بوجود آمدن تضاد توجه نمی کنیم و این مسئله باعث می شه نتونیم به خودمون مسلط باشیم و در نتیجه به اوضاع هم نمی تونیم تسلط پیدا کنیم .....

علت بوجود آمدن اختلاف چیه ؟

یا تقصیر از ماست

یا تقصیر از مانیست

یا سوء تفاهم باعث مسئله می شه

در حالت اول بهتره غرور رو کنار بگذاریم و معذرت خواهی کنیم ... لجبازی احمقانه ترین کار ممکنه ... البته واکنش افراد به خطای ما بعضی اوقات خیلی غیر منطقیه یعنی طرف بد میاد تو شکم آدم اما نباید یادمون بره رفتار اون بده ولی اشتباه از جانب ما بوده، این دوتارو باید بتونیم تفکیک کنیم یعنی رفتار طرف هر طور باشه یادمون نره مقصر کیه ..... خیلی اوقات خوبه صریح باشیم: چرا فکر می کنی اگه عربده بزنی بهتره؟ حق با شماست من اشتباه کردم، اینو می شه محترمانه هم بگید چیزی از شما کم می شه؟ در خیلی از موارد روی طرف کم می شه در خیلی از موارد هم کم نمی شه (مشکل از خود طرفه ... شما دیگه کاری از دستتون برنمیاد جز دعا برای شفا و اصلا هم لازم نیست فکرتونو مشغول کنید چون رفتار شما عالی تر از این نمی شده) یادمه یه روز ورود ممنوع رفتم خانمی که از رو به رو می اومد بنا کرد به بوق زدن، وقتی خواست از کنارم رد بشه گفتم شرمنده خانوم باعث مزاحمت شدم ... خانومه هم گفت: حیوونی دیگه !

خب ناراحت شدم ولی تقصیر من بود که ورود ممنوع رفته بودم و خانومه هم اگه خودش آدم بود در مقابل عذر خواهی رفتار بهتری می کرد.....

والسلام

و اما حالت دوم که تقصیر ما نیست: ببینید حتی اگه پدر آدم هم با پرخاش بخواد آدم رو متوجه اشتباهش بکنه، آدم قلبا نمی پذیره ... درستش اینه که بپذیره ها ولی آدم همش منطق که نیست احساس هم هست ... آدم غرور هم داره .... پس توقع نداشته باشید آدمی که اشتباه می کنه با دادزدن و تلخ زبونی شما رو به راه بشه.....با آدم ها آرام و محکم صحبت کنید ... خیلی بهتر جواب می ده ...

من این لحظه هارو خیلی دوست دارم وقتی که دوتا آدم به این شعور می رسن که تضادها رو حل کنند وظیفه ما اینه که با فرض با شعور بودن طرف، در رفع تضاد تلاش کنیم و نذاریم قضیه از این چیزی که هست بدتر بشه! خیلی اوقات هم طرف مقاومت می کنه ولی بالاخره وجدانش بهش می گه آدم باش.

خیلی اوقات همه چیز از سوء تفاهمات نشات می گیره و کسی مقصر نیست...ای کاش صبر و تحمل داشت تا بیخود درگیر نشه ای کاش اول مطمئن بشیم نه ما و نه طرف مقابل هیچ کدام تقصیر نداریم.

www.takbook.com

www.takbook.com

چند سال پیش سوار تاکسی شدم برای یک مسیر که کرایه اش سیصد تومن بود... وقتی رسیدیم، سیصد تومن دادم به راننده....یارو گفت می شه چهارصد تومن ... منم چون معمولا با راننده ها بحث نمی کنم چهارصد تومن به یارو دادم و گفتم اشکالی نداره، من کرایه ها دستم نیست ولی دیروز سیصد دادم ... یارو گفت: اونی که ازت سیصد گرفته اسمش هالو بوده جونم!! منم گفتم: راستش اسمشو به من نگفت ولی از اون خیابون تا این جا رو سیصد گرفت.....اینو که گفتم یارو جا خورد و گفت: من واقعا معذرت می خوام فکر کردم شما اون یکی خیابون سوار شدید ... ببخشید .... و صد تومن پس داد ! به همین راحتی ... حالا اگه من می گفتم هالو باباته خوب بود؟

اما بعضی وقتا قضیه به حیثیت آدم گره می خوره، بعضی وقتا متاسفانه آدم مجبوره با کسایی دهن به دهن بشه که .....!خداییش زندگی کردن و تلاش برای زندگی بی برخورد داشتن سخته! واقعا اینو جدی می گم خیلی وقتا خودمو دیدم که دارم از دست بعضی آدما فرار می کنم؛ این بعضیا ممکنه دوست چندین ساله، رئیست، همسایه دیوار به دیوار یا کسی باشه که برای بقای زندگیت یه جورایی بهش نیاز داری اما در عین حال ازش بیزاری !!اگه با یه معذرت خواهی یا روی خوش و چند بار سلام کردن و این جور برخوردای متمدنانه مشکل حل بود؛ من باید الان هیچ گله ای از هیچ آدمی نمی داشتم اما مشکل دقیقا این جاست که بعضیامون هر چی خوبی، محبت و توجه و احترام می بینیم، برعکس، بی ادب تر و پر توقع تر و بی تمدن تر می شیم!

امروز بالاخره حساب یه نفرو رسیدم! بالاخره که می گم منظورم اینه که دقیقا ۷ماهه دارم تحملش می کنم: اول با توجه، لبخند، ادب و این جور چیزا! طرف یا نگرفت یا این که می خواست صبر منو محک بزنه! برای همین بازم تحمل توام با همه چیزای خوب، تا هیچ برخوردی وحتی یک دلخوری کوچیک هم به وجود نیاد .....اما هر چه گذشت طرف جری تر شد و شاید با خودش فکر می کرد من هالوام و بارم نیست که بهش بفهمونم رفتارش خیلی زشته! آخه بعضیا هستن که در مقابل هر نوع رفتارشون منتظر یه نوع واکنشن، واگه از طرفشون چیزی نشنون، انگاری بهشون بر می خوره، حالا اون چیز می تونه حتی ناسزا یا فحش باشه !

من همچنان تحمل می کردم تا این که طرف به خطوط قرمز ومرز برافروختگی و خروش وطغیان نزدیک می شد ...من اما همچنان اسوه صبر ومقاومت بودم که البته سکوت هم به آن اضافه شده بود (از نظر من سکوت به یه نفر همیشه یه حرفی براش داری یعنی دیگه ارزشتو پیش من از دست دادی اونم برای همیشه؛ یعنی بدترین توهین؛ یعنی برو بمیر...!) اما طرف همچنان به اشتباهش ادامه می داد، مثل این که احساس برتری و پیروزی هم می کرد، باور کنید خیلی وقتا جلوی خودمو گرفتم اما فایده ای نداشت و بالاخره همون جوری شد که اون می خواست .....من با همه تحملی که داشتم کم آوردم و.....اصلا افسوسشو نمی خورم که چرا تسلیم شدم بلکه برعکس افسوس اینو می خورم که چرا از اولش این قدر خودمو اذیت کردم و همون موقع کاری رو که الان کردم، نکردم تا این همه مدت به زحمت نمی افتادم...!

شما درس عبرت بگیرین واگه دیدین کسی دنبال شر می گرده همون موقع و بدون فوت وقت دست بکار بشین و شر مورد نظر را بهش برسونین والا مثل من، به ضرب المثل جنگ اول به از صلح آخر می رسین !!!!!!باور کنید حالا که حقشو گذاشتم کف دستش و متوجهش کردم که رسما اهل هر نوع نزاعی نیستم اما اگه برام ضرورت پیدا کنه از هیشکی کم نمیارم !...باور کنید حالا حالم خیلی بهتره.

منبع : روزنامه خراسان

http://vista.ir/?view=article&id=366551

vista.ir
Online Classified Service

این کلمات جادویی

بعضی از زوج‌ها با آنکه به یکدیگر علاقه دارند اما علاقه‌شان را ابراز نمی‌کنند. باید بدانید که ریشه بعضی از مشکلات شما در همین نگفتن‌ها ست. اگر

www.takbook.com

www.takbook.com

فکر می‌کنید که چون دارید برای همسرتان غذا می‌پزید و لباس‌هایش را اتو می‌کنید پس دیگر تمام است و او باید خودش بفهمد که شما دوستش دارید در اشتباه هستید.همسر شما هم اگر فکر می‌کند که همین که سر کار می‌رود و حاصل دسترنجش را در خانه می‌آورد کافی است او هم اشتباه می‌کند.

شما باید به یکدیگر بگویید که همدیگر را دوست دارید. گفتن این جمله جادویی در بسیاری مواقع باعث می‌شود که کدورت‌های شما از بین برود. مخصوصا کدورت‌های سطحی و دلتنگی‌های مقطعی!

این را بدانید که شما به عنوان خانم خانه وظیفه بر دوش کشیدن بار احساسی خانواده را برعهده دارید.وقتی که می‌بینید همسرتان خسته و ناراحت به خانه می‌آید و به کوچک‌ترین بهانه‌ای عصبانی می‌شود قبل از انجام هر عکس‌العملی به این فکر کنید که او شاید نیاز به این دارد که به او گفته شود که اهمیت کاری که می‌کند و فشاری که به او وارد می‌شود را در خانواده می‌دانند.

بهترین کاری که در اینگونه لحظات می‌توانید انجام بدهید این است که به جای هرگونه بحث و دعوایی به همسرتان بفهمانید که چقدر دوستش دارید. برای فهماندن این موضوع هم به دنبال انجام کارهای عجیب و سخت نباشید. گفتن این کلمات بهترین روش است.

متاسفانه خانم‌ها کمتر به همسرشان ابراز علاقه کلامی می‌کنند که این امر ریشه در تربیت زنان و دختران ما دارد.

باید بدانید که ابراز علاقه شما به همسرتان او را بی‌نیاز از هرگونه محبتی خارج از چارچوب خانواده خواهد کرد.

خریدن هدیه‌های کوچک حتی در حد یک شاخه گل همیشه وظیفه آقایان نیست. بلکه بسیار خوب است که گاهی شما نیز با چنین هدیه‌هایی او را غافلگیر کنید. اینکه همیشه خانم‌ها از عدم ابراز احساسات آقایان گله می‌کنند امری یک‌طرفه نیست. این را بدانید همسرتان نیز به ابراز علاقه شما نیاز دارد. او نیز به اینکه برایش هدیه‌ای خریده شود نیاز دارد.

این را بدانید که اگر عکس‌العمل همسرتان در برابر ابراز علاقه شما آن چیزی نیست که فکر می‌کردید یا انتظار داشتید این به آن معنا نیست که او خوشحال شده است. بلکه آقایان سخت‌تر احساسات درونی خود را بروز می‌دهند اما وقتی شما به عنوان همسرش به او می‌گویید دوستت دارم، دلگرمی به او هدیه داده‌اید.

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=93517

vista.ir
Online Classified Service

این منصفانه نیست

شما هر صبح که از خواب بیدار می شوید، زندگی جدیدی را شروع می کنید. قصد می کنید که کارهایی را انجام دهید، سرشار از انرژی هستید. چندین کار را با موفقیت انجام می دهید. گاه نیز

www.takbook.com

www.takbook.com

ممکن است خسته شوید زیرا که نتوانسته اید به همه آنچه که می خواستید برسید.گاه در برخورد با چنین مسائلی با خود گفته اید این درست نیست، این منصفانه نیست، چرا باید اینطور شود. شما باید بدانید که زندگی یك نوع بازی است. نباید انتظار داشته باشید که زندگی با شما همیشه منصفانه رفتار کند. هیچ دلیلی وجود ندارد که دنیا و قواعد آن منصفانه باشد. پذیرفتن این موضوع شما را از چراهای به وجود آمده جدا می کند و به این سمت سوق می دهد که مسئله یا مشکل ایجاد شده است. باید فکر کرد و به دنبال آن عمل نمود. این برای شما بهتر است. اگر خوب بیندیشید متوجه می شوید که این نوع فکر و برداشت بهتر است، چرا که شما را به سوی راهکار و حل مسئله هدایت می کند.

توجه و اندیشیدن به چراهای موجود در دنیا باعث سرگردانی و انفعال شما می شود. این را قبول کنید. چرا دوستم فوت کرد؟ چرا این حادثه روی داد؟ چرا؟ و چرا؟

فرض کنید که پدرتان مریض و خانواده دچار مشکل شده است. شاید شما با خود بگویید چرا اینطور شده است؟ چرا پدر باید حالا مریض می شد؟ توجه به چرای موجود شما را از واقعیت دور می کند. این اتفاق افتاده، شما باید کاری انجام دهید در غیر این صورت دچار مشکلات عمیق تری می شوید. چرا را رها کنید، به خود آیید و عمل نمایید. اگر واقعیت را بپذیرید با خود خواهید گفت که کاری است که شده است. با خونسردی وی را به پزشك برده و در صورت امکان قسمتی از مسئولیت های پدر را شما یا عضو دیگر خانواده انجام می دهید. در دیگر مسائل زندگی نیز همین چراها باعث می شود که شما نتوانید کاری را انجام دهید. گاهی افراد به زندگی طوری نگاه می کنند که نباید اتفاقی در آن روی دهد که باعث ناراحتی آنها شود. این یك نگاه غیرمنطقی است. دنیا به هیچ کس تعهد نداده که مطابق میل آنها رفتار کند.

زندگی پر از مسائلی است که برای همه پیش می آید. شما نیز عضوی از جهانی هستید که در آن زندگی می کنید. شما هم مسائلی دارید که ممکن است فقط برای شما مهم باشد. این شما هستید که باید آنها را حل کنید. شاید شما در این راه فرض کنید که تنها هستید. شاید با خود بگویید که چرا دیگران به من کمك نمی کنند؟ باید گفت که این مشکل شماست. این مشکل برای شما اهمیت دارد و دیگران ممکن است متوجه اهمیت مشکل نباشند. پس نباید گفت که دیگران به شما اهمیت نمی دهند و از شما غافل اند. البته باید گفت که غیرمنطقی است که شما از دیگران همیشه انتظار کمك داشته باشید.

این واقعیت را بپذیرید همانطور که شما دارای مسائل و مشکلاتی هستید آنها نیز درگیر مسائل و مشکلاتی هستند. آنها نیز بدنبال حل مسائل خودشان هستند؛ مسائلی که متقابلا برای شما ممکن است اهمیتی نداشته باشد. افراد برای حل مسائل خودشان روش هایی را انتخاب می کنند. گروهی مشکلات را انکار می کنند گویی که اصلا مشکلی وجود ندارد. این افراد جرأت قبول و پذیرش مشکل را ندارند. پس رویارویی با مشکلات را هم انتخاب نمی کنند. شاید بتوان آن را نوعی فرار از مشکلات نامید. همچنین می توان از آن به عنوان نوعی به تعویق انداختن مشکلات یاد کرد. فردی که با وجود سوزش در ناحیه قلب از رفتن به پزشك خودداری می کند این فرد با خود می گوید مشکلی نیست خودش خوب می شود، در نهایت هم با سکته یا ایست قلبی بدرود حیات می گوید. همین فرد ممکن است متوجه عمیق بودن و جدی بودن مشکل خود باشد ولی رفتن به پزشك را به تاخیر اندازد. این فرد در ذهن خود مشکل را به تعویق می اندازد. با خود می گوید بگذار اگر مشکلی هم باشد بعدا به وجود آید. این فرد نمی داند که خودش را فریب می دهد زیرا مشکل قبلا به وجود آمده است. به عبارتی با سوزش مکرر در ناحیه قلب مشکل ایجاد شده ولی او مشکل را زمانی می داند که از زبان پزشك بشنود.

این یکی دیگر از روشهای برخورد با زندگی است. این افراد چون واقعیتها را انکار می کنند متوجه مشکل نمی شوند. دلیل آن هم این است که با تحریف و انکار واقعیتها نمی توانند شرایط خود و محیط اطراف را به درستی ارزیابی کنند. این افراد درك درستی از آنچه که در زندگی خودشان و محیط اطرافشان رخ می دهد ندارند، پس طبیعی است که نتوانند یك برنامه درست را برای زندگی و حل مسائل به وجود آمده طراحی کنند.

افراد دیگری هستند که خود و شرایط زندگی را آنگونه که هست ارزیابی می کنند. این افراد درك درستی از شرایط خود و محیط اطرافشان دارند. متوجه کوچکترین اختلال در زندگی خود می شوند چرا که آنها خود را فریب نمی دهند و نمی خواهند ادعا کنند که همه چیز درست است. این افراد شهامت قبول مشکل را دارند و چون مشکل را می پذیرند برای حل آن چاره اندیشی می کنند و چون شرایط را بدرستی ارزیابی می کنند اغلب راه حل صحیحی را انتخاب می کنند. شما اینگونه افرادی را دیده اید و از آنها به زیرکی نام برده اید.

زیرا این افراد همیشه از پس مشکلات خود برمی آیند. شما ممکن است بارها با خود گفته باشید که کاش مثل آنها می توانستید از پس مشکلات برآیید و مانند آنها موفق باشید. باید گفت که این افراد نابغه نیستند. تنها تفاوت آنها با شما و شاید هم شباهت آنها با بعضی از شما این است که

www.takbook.com

www.takbook.com

آنها واقعیتها را می پذیرند. این می تواند هم شامل توانایی ها و موفقیتهای خودشان و هم شامل ضعف ها و مشکلاتشان باشد.
آنها مشکلات را می پذیرند و بدنبال انکار و تحریف آنها نیستند. آنها شرایط خود و محیط را به درستی ارزیابی می کنند و با توجه به ارزیابی صحیح خود می توانند راه حل موثری را برای مشکلات و مسائل خود پیدا کنند. شما هم می توانید اینگونه عمل کنید. همه چیز دست خودتان است. مطمئن باشید اگر بخواهید می توانید. جرات و جسارت مقابله با مشکلات را داشته باشید. البته لازمه آن همینطور که گفته شد این است که شما ابتدا جسارت قبول و اذعان به مشکل را داشته باشید. بپذیرید که زندگی تان آن طور که باید پیش نمی رود، مشکل را پیدا کرده و با یك ارزیابی صحیح و بموقع که مبتنی بر واقعیتهای موجود زندگی تان باشد راه حل صحیح و موثری را برای آنها پیدا کنید. اگر به واقعیتها توجه کنید یقینا موفق می شوید.

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=228041

vista.ir
Online Classified Service

اینگونه عاشق همسرتان شوید

●چه چیزی باعث می‌شود تا به فردی علاقمند شوید؟
ظاهر می‌تواند یکی از فاکتورهای علاقه‌مندی باشد، کارشناسان بر این باورند که گاهی ذهن ناخودآگاه دنبال خصوصیاتی می‌گردد که شاید ما از آن بی‌اطلاع باشیم.
اصولا مردان به طور ناخودآگاه دنبال زنانی هستندکه چهره متناسبی دارند و زن‌ها دنبال مردانی هستند که توانایی حمایت و تامین امرار معاش را داشته باشند. گاهی اوقات نیز افراد دنبال آدم‌های شبیه والدین خود می‌گردند. یك دختر، مردی با خصوصیات و رفتارهای پدر را به عنوان شوهر دوست دارد و یك پسر نیز همسر خود را در قالب مادرش تصور می‌کند. محققین بر این باورند که برخی از خصوصیات ژنتیکی است و حتی تداوم ازدواجها نیز گاهی ژنتیکی است. حال ببینیم که:
چرا ما عاشق یك نفر می‌شویم و او با بقیه چه فرقی دارد؟ انسانها در ضمیر ناخودآگاه خود دنبال فردی می‌گردند، تا توسط او تجربیات خود را کامل کنند. گاهی اوقات با فردی که کاملا شبیه خود ماست می‌توانیم تجربیات را کامل کنیم و گاهی نیز دنبال کسی می‌گردیم که بتوانیم از او چیزهایی یاد بگیریم و روحیات و خلقیاتش کاملا با ما تفاوت داشته باشد.
● آیا زوجین خواسته‌های یکسانی دارند؟
معمولا داشتن عقاید و خواسته‌های یکسان نخستین عامل ایجاد جذابیت است. به همین دلیل است که برخی افراد، کسی را درست مثل خود انتخاب می‌کنند و هر چه یك رابطه فراتر می‌رود این امکان برای طرفین فراهم می‌شود تا متوجه شوند که آیا با هم همدرد هستند؟ احساسات یکسانی دارند؟ در انتخاب موزیك توافق دارند؟ هر دو با هم با شنیدن یك لطیفه می‌خندند؟ و...
وقتی ما با همسر خود در مورد آرزوها و آرمانهای خود صحبت می‌کنیم یعنی اینکه خواسته قلبی خود را بر زبان می‌آوریم، اگر تاییدی شنیدیم یا خواسته‌های ما با خواسته‌های او تطابق داشت، رابطه، شیرینی خاصی پیدا می‌کند، هدفها مشخص و میسر و معین می‌شود. البته باید بدانید

www.takbook.com

www.takbook.com

که هر چه سن انسان بالاتر می‌رود، عاقلتر می‌شود و اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کند، بنابراین آرزوها و خواسته‌هایش نیز تغییر می‌کند.
گاهی اوقات این تغییرات باعث می‌شود تا احساس کنیم نقاط مشترك کمتری با طرف مقابل خود داریم و آنطور که تاکنون فکر می‌کردیم او را نشناخته‌ایم اما این دلیل نمی‌شود تا نتوانید آینده بهتری در کنار او داشته باشید.
چیزی که در این میان باید به آن توجه داشت صحبت کردن در مورد آمال و آرزوها و عقاید شخصی با طرف مقابل است، زیرا وقتی زوجین در مورد نیازها و علاقه‌هایشان با هم صحبت می‌کنند، متوجه می‌شوند که هر کدام از زندگی چه می‌خواهند؟

منبع : خانواده سبز

http://vista.ir/?view=article&id=16431

vista.ir
Online Classified Service

با تعلل چه کنیم ؟

تنها بحث تو نیست. در مورد هر کاری که پیش می گیرم این چنین حسود است و مانع آن می‌شود که دل به آن کار بسپارم.
آه... هنوز نگفته ام که از چه می نالم! آخر نمی دانم که چه بناممش. چیزی که در وجودم هست و مرا می آزارد. چیزی از جنس اهمال. به کسالت باری، بی انگیزگی و بیهودگی مساله!
هر دفعه گناه این نقطه ضعف درونیم را به گردن عوامل بیرونی می اندازم.
یکطرف آب و هوا را بهانه می کنم. روز دیگر به دلیل بیماری، کارم را به تعویق می‌اندازم و روز بعد و روزهای بعد به عناوین و بهانه های دیگر...
نهایتاً کارهایم هرگز انجام نمی شود. نقشه هایم هیچ گاه به مرحله عمل در نمی‌آید و لحظات در انتظار مساعد شدن شرایط یکی پس از دیگری می میرند.گاهی فکر می کنم «اگر صبر کنم، شاید کارها خود به خود درست شوند». اما کم کم دارم به این نتیجه می رسم که کارها هیچ وقت خودبخود رو به راه نمی شوند.همانگونه که هستند باقی می مانند، ممکن است تغییر کنند و ظاهرشان از حالتی به حالت دیگر عوض شود، اما باقی می مانند.اوضاع، شرایط، وقایع و اشخاص خودبخود بهتر نمی شوند. عزمی جزم می خواهد و اراده ای که خود را نشان دهد.با انتظار، خودفریبی، طفره رفتن، به تعویق انداختن، هراسیدن از سختی ها، ترس از نتایج، پیوسته در خیال و رویا به سر بردن، یا در کسالت و ملال دست وپا زدن، هرگز نمی توان به مقصد رسید.
با وجود همه این حرف ها، من هنوز نمی دانم چطور خود را از شر این موجود موذی که زیر پوست تنم نفس می کشد و مانع فعالیتم می شود، رها شوم؟!نقشه های زیاد و برنامه های فشرده ای برای خود طراحی کرده ام. اما تنها قیافه ام شبیه آدم های پر مشغله شده است. انگار در یک مسابقه دو شرکت دارم. اما مسابقه ای که در آخر، سرحساب می شوم و می بینم لاک پشتی که آهسته و پیوسته راه را پیموده، از من جلو افتاده است!!! آنقدر از برنامه های متعددم و محدودیت زمانم حرص زده ام و با بقیه در این مورد صحبت کرده ام که، همه از تصور کارهایم، کلافه شده اند، اما خوب که نگاه می کنم، می بینم که در واقع بسیار کم کارم. هر شب خود را با این تعهد فریب می دهم که فردا کاری را شروع خواهم کرد، و هر روز به خود نوید فردا و فرداها را می دهم، اما...
اگر تنها ضرر این اهمال، این مسامحه، این تنبلی، ماندن کارها بر روی زمین، انجام نشدن برنامه ها و تحقق پیدا نکردن اهداف باشد، باز حرفی نیست. نمی دانم با این احساس تقصیر، اضطراب و آشفتگی پشت سرش چه کنم؟!!!

۱- خوب به اهداف و زندگی خود فکر کنید. تصور کنید که به شما گفته اند مدت کوتاهی (مثلاً فقط چند ماه) دیگر زنده نخواهید بود، در این صورت چه کارهایی انجام خواهید داد؟ چه روشی برای زندگیتان درنظر خواهید گرفت؟ خواهید دید که اگر با این دید به زندگی خود نگاه کنید تأخیر را در

www.takbook.com

www.takbook.com

هیچ کاری جایز نمی بینید.

۲- اگر علت تعلل ورزیدن شما بیماری جسمی یا خستگی و ملال روحی است، تصمیم بگیرید که این موانع را از جلوی خود بردارید. خواهید دید که حتی می توان بر بیماری _ خستگی و خواب آلودگی غلبه کرد. علت بسیاری از بیماری ها و خستگی ها ضرورت ایجاد دلیلی است برای اجتناب از انجام کارها. در واقع به صورت ارادی خود را بیمار یا خستگی را برای خود برگزیده ایم. تا دلیل موجهی داشته باشیم برای به تعویق انداختن برنامه هایمان. اجازه ندهید تا وقتی که زمان خواب و استراحت فرا نرسیده، خسته شوید.

۳- سعی کنید به هرکاری که باید انجام دهید به دیده عشق بنگرید. به جای اینکه در حین انجام کار ملال را برگزینید، اشتیاق را برگزینید. تصمیم بگیرید که هرگز بی حوصله نشوید.

۴- گاهی به جای اندیشیدن به برنامه ها و اهداف دراز مدت، فقط به زمان حال بیندیشید. این فاصله کوتاه از به تعویق انداختن کاری که موجب لذت و انبساط خاطر شما گردد، اجتناب کنید.

۵- از گذشته فقط عبرت بگیرید. نه اینکه شکست های شما باعث شود که مدام حسرت بخورید و از شروع کارهای جدید هراس داشته باشید.

۶- در لحظه عمل کنید. همین الان این متن را زمین گذاشته و شروع به انجام کاری کنید که مدت ها به تعویق انداخته اید. نوشتن نامه به دوستی، مرتب کردن قفسه لباس ها، خریدن یک روتختی جدید، شروع رژیم غذایی، ترک سیگار و... خواهید دید که تعلل شما هیچ منطقی نداشته و در واقع آن کار بسیار هم لذت بخش بوده است.

۷- از خود بپرسید اگر کاری را که از انجامش هراس دارم، همین الان شروع کنم، چه اتفاقی خواهد افتاد. خواهید دید که در بسیاری از اوقات واقعاً دلیل مشخص و واضحی برای ممانعت از آن کار ندارید.

۸-خوب فکر کنید. ببینید دلایل اهمال و مسامحه کاری آنقدر قوی است که شما خود را دچار احساس تقصیر، آشفتگی و اضطراب ناشی از انجام ندادن کارهایتان کنید. به سلامت روح و روان خود بها دهید و نگذارید که اثرات تعلل ورزیدن شما را آزار دهد.

۹- اگر از این می ترسید که مبادا از عهده کاری برنیائید، دفعتاً خود را در بطن کاری قرار دهید. اگر سال ها در قسمت کم عمق استخر تمرین کنید شنا نخواهید آموخت، بالاخره باید در قسمت عمیق شیرجه بزنید تا شنا را بیاموزید. خود را باور کنید و شجاعانه عمل کنید. با خود فکر کنید که عمل کردن بهتر از منفعل بودن است، حتی اگر موفق نشوید و این را بدانید که اگر خود را باور داشته باشید قادر به انجام هر کاری هستید.

۱۰- کلمات «اگر، ای کاش، شاید، امیدوارم، آرزومندم و...» را از تکیه کلام های خود حذف کنید. بسیاری از اوقات ما با پرداختن به این کلمات از بین می رود و انرژیمان معطوف آن می شود. به جای اینکه بگویید «امیدوارم شرایط برای فلان کار مهیا شود»، بگویید «من آن کار را انجام خواهم داد».

۱۱- سعی کنید به جای اینکه وقت خود را به انتقاد از عملکرد خود و دیگران بگذرانید، عمل کنید. خود را از صف منتقدان خارج شده، به صف عمل کنندگان بپیوندید.

۱۲- اگر کاری را که به تعویق می اندازید، یک کار گروهی است، (مثل مسافرت، شروع یک کار تازه، انتشار یک فصلنامه و...) و به دیگران هم مربوط می شود، جلسه ای تشکیل داده و دلایلی که کارتان به تأخیر می افتد را بررسی کنید. با صداقت از افکار خود سخن بگویید و ببینید دلایلی که مانع انجام کار شما می شود ذهنی است یا عینیت دارد. سعی کنید با کمک هم بر ترس و هراس خود فائق آیید و با شجاعت به انجام کار مبادرت ورزید.

۱۳- اگر دوست دارید دنیا تغییر کند و مشکلات جامعه تان کاهش یابد، به جای انتقاد، گلایه و شکایت، عمل کنید. در یک کلام یک فرد عمل کننده باشید، نه ناامید و انتقاد کننده و نه حتی آرزو کننده و امیدوار!!!

آنچه را که ما به نام خوشبختی می نامیم، نبودن بدبختی است. ولی خوشبختی حقیقی چیزی است که هیچ یک از افراد بشر تاکنون ندیده‌اند.

«موریس ترلینگ»

منابع مورد استفاده :

غلبه بر عصبیت- دکتر وین دایر

سر رشته زندگیمان به دست گیریو- دکتر وین دای

زمینه روانشناسی – هیلگارد

به سوی کامیابی – دیل کارنگی

www.takbook.com

www.takbook.com

مژگان آقاجانیان

http://vista.ir/?view=article&id=211426

vista.ir
Online Classified Service

با چه افرادی ازدواج نکنیم!

من در طی پنج سال گذشته، به بررسی و مرور نتایج ۶۰ سال تحقیق درباره عواملی پرداخته ام که به تشکیل یک زندگی مشترک رضایت بخش و استوار می انجامند. این بازخوانی نشان میدهد که ویژگیهای شخصیتی به خصوصی وجود دارند که میتوان آنها را قبل از ازدواج شناسایی کرد و از طریق آن ناموفق بودن یک ازدواج را پیش بینی نمود.

این نوع ویژگیهای شخصیتی میتوانند زمینه را برای بروز رفتارهای اغراق آمیز و ناهنجار یک فرد در برابر وقایع عادی یک رابطه، آماده کنند. به قول دکتر لارنس کوردک (Lawrence Kurdek)، روانپزشک، این ویژگیها "میتوانند به دو شریک زندگی کمک کنند تا به افرادی مبدل شودن که زندگی با آنها بسیار مشکل است."

حالا باید ببینیم این خصوصیات چه هستند و چه افرادی در فهرست "کسانی که نباید با آنها ازدواج کرد" قرار میگیرند.

تحقیقات نشان داده است که اگر شخصی بیش از حد افسرده، کمرو، مضطرب، متخاصم، تکانشی (کسی که بدون فکر کردن عمل میکند) و یا در برابر فشارهای روحی آسیب پذیر باشد، برای ازدواج شخص مناسبی به نظر نمیرسد، ضمن اینکه در چنین مواردی این فرد باید روان درمانی شود.

فهرست زیر به چند موقعیت و چند نوع از افرادی که دارای ویژگیهای خطرناک هستند اشاره شده است و تکرار میکنم که در چنین شرایطی، بهترین کار ازدواج نکردن است!

- اگر یکی از شما به طور خستگی ناپذیری چنین سوالاتی را مطرح میکند : "مطمئنی که دوستم داری؟" یا " واقعا برایت اهمیت دارم؟" (تیپ تایید خواه)
- اگر زمانی که با هم هستید، بیشتر وقت شما به جر و بحث و مخالفت میگذرد. (رابطه عشق - تنفر)
- اگر با وجود اینکه زمان بسیاری را با هم میگذرانید، واقعا یکدیگر را به عنوان یک فرد نمی شناسید یا با افکار یکدیگر ارتباط برقرار نمیکنید.
- اگر با پدر یا مادر خود رابطه خوبی ندارید و همسر آینده شما "درست شبیه" این والد نامطلوب شما است.
- اگر دلیل ازدواج شما، یافتن کسی است که برایتان "مادری" یا "پدری" کند.
- اگر احساس میکنید که تصمیم به ازدواج از طرف پدر یا مادر همسر آینده تان به شما تحمیل شده است.
- اگر مدام جملاتی مانند این در سرتان میچرخد: "شاید همه چیز بعد از ازدواج درست شود"
- اگر فرد مورد نظرتان میخواهد که همه دوستان قدیمی خود را ترک کنید و یک زندگی اجتماعی تازه برپا کنید. (تیپ مالکیت طلب)
- اگر او همه تصمیمهای مهم در رابطه با شما را به تنهایی اتخاذ میکند و شما از این کار بسیار ناخشنودید. (تیپ فرمانده)
- اگر بعد از یک گفتگوی رو راست با خودتان به این نتیجه رسیدید که تنها به خاطر مسائل جنسی با او ازدواج میکنید.
- اگر او بارها "از کوره در میرود" و در کنترل خلق و خوی خود ناموفق است.
- اگر احساس میکنید برای ازدواج، توسط فرد مورد نظرتان تحت فشار قرار گرفته اید.
- اگر این فرد شما را از نظر جسمی یا روحی آزار میدهد.
- اگر یک روز کامل (و بدون تلویزیون) را تنها با این شخص گذرانده اید و متوجه شده اید که روزی غیرقابل تحمل داشته اید.

www.takbook.com

www.takbook.com

در نهایت، سه توصیه برای شما دارم که میتوانند در جلوگیری از ازدواج با چنین خصوصیاتی مفید باشند :

۱. بیاموزید که این ویژگیها را در خود و دیگران تشخیص دهید و تا حد امکان قبل از ازدواج، به دنبال درمان آن باشید. به خاطر داشته باشید که ازدواج مشکلات شخصیتی را حل نمیکند که هیچ، در بسیاری از موارد آنها را شدیدتر هم میکند.

۲. در سن پایین ازدواج نکنید، که در واقع منظورم زیر ۲۳ سال است.

۳. قبل از ازدواج به خوبی با شخص مورد نظر خود آشنا شوید و تا زمانی که حداقل یک سال با او معاشرت نکرده اید، ازدواج نکنید.

نوشته جفری اچ. لارسن (Jeffry H. Larson) کارشناس مسائل خانواده

familycenter.byu.edu

منبع : سایت فریا

http://vista.ir/?view=article&id=12490

vista.ir
Online Classified Service

با خوش بینی غیر ممکن را ممکن سازید

شخصی که به سمت قسمت روشن زندگی گرایش دارد، نیمه پر لیوان را می بیند نه نیمه خالی آنرا، و باور دارد که چیزهای غیر ممکن را می توان ممکن ساخت، به عنوان یک فرد خوش بین شناخته می شود. لغت خوش بینی از کلمه خوش بین آمده که ریشه آن در لاتین optimum میباشد که معنای بهینه و آخرین حد مطلوب را می دهد.

خوش بینی صرفاً این معنا را القا نمیکند که برخی اهداف دست نیافتنی هستند مگر اینکه شما بیشترین میزان تلاش را از خودتان نشان دهید؛ بلکه خوش بینی یعنی تمام غیر ممکن ها، ممکن هستند، مگر اینکه خلافش ثابت شود. یک ضرب المثل فرانسوی می گوید: "اگر اعتقاد به غیر ممکن بودن چیزی داشته باشید، آنگاه آن مطلب غیر ممکن خواهد شد."

● اما چگونه می توان غیر ممکن ها را از میان برداشت؟

اول، خیال پردازی. خودتان را جای کسی بگذارید که دلتان می خواهد، به عنوان مثال رجال با نفوذ سیاسی، یک خواننده و یا هنرپیشه معروف و ثروتمند، یک مخترع یا دانشمند، و یا سردمدار یک تجارت موفق. هیچ گاه از رویا پردازی دست نکشید، چراکه امروزه که در عصری زندگی می کنیم که صحبت از زندگی در کرات دیگر مطرح شده و می توان گفت که قیمت همه چیز بالا رفته؛ یکی از معدود چیزهایی که هنوز مجبور نیستید برای آن بهایی پرداخت کنید، همین خیال و رویا است.

چندین قرن پیش، اسب و کالسکه تنها وسائل حمل و نقل به شمار می رفتند. امکان قدم نهادن به ماه و یا سیارات دیگر، و یا اکتشاف اعماق اقیانوس ها برای تمام مردم دنیا تنها حالت یک معما داشت.

در آن زمان اکتشاف اعماق اقیانوس ها و همینطور فضا، تنها به صورت یک رویا بود، اما حالا تبدیل به واقعیت شده است.

ذهن بشر خلاق و وابسته به تجربه است. آیا می خواهید تمام ویژگی های زمین را در مریخ شبیه سازی کنید و آنرا تبدیل به یک سرزمین زنده

www.takbook.com

www.takbook.com

نمایید؟ آیا می خواهید فکری به حال جمعیت رو به رشد کره زمین کنید؟ اگر شما جزء آن دسته از ساکنان وفادار کره زمین باشید، آنوقت تمایل ندارید که ساختار کره زمین را گسترده تر کرده و به نسل های آینده فضای بیشتری برای زندگی کردن بدهید؟ انواع و اقسام آلودگی ها را حذف کنید و تمام آلاینده ها و محصولات جانبی را تبدیل به موارد سودمند و مفید نمایید؟ آیا چنین چیزهایی امکان پذیر هستند؟

شاید به تصویر کشیدن غیر ممکن ها، کار مضحک و مسخره ای باشد، اما به خاطر داشته باشید که هر موفقیت بزرگی در ابتدا با یک رویا آغاز شده است. بنابراین شروع کنید به رویاپردازی، چه کسی می داند؟ شاید یک روز ثروتمند، مشهور، و موفق بشوید.

دوم، چیزهای جدید را امتحان کنید. به طور کلی ذات بشر به گونه ای سرشته شده است که از ریسک کردن بیزار بوده و با مسائل جدید قدری محتاطانه برخورد می کند. معمولاً همه عادت دارند که عقاید جدید را به تمسخر بگیرند و چیزهای جدید را غیر قابل قبول فرض کنند.

در دوره های نخستین، حالت طبیعی زندگی، زندگی کردن بدون نیروی برق بود. تا ۱۶۰۰ سال پس از تولد عیسی مسیح کسی از مفهوم الکتریسته چیزی نمی دانست تا اینکه دکتر "ویلیام گیلبرت" لغت کهربا (الکتریکی) را برای نخستین بار در تحقیقات خود پیرامون بحث خاصیت مغناطیسی به ثبت رساند. از زمان کشف الکتریسته، موارد مصرف آن به شدت افزایش پیدا کرد که این امر سبب بهبود وضعیت کلی زندگی بشر شد و به مثابه آن اختراعات تکنولوژیکی جدیدی نیز به بازار معرفی شدند.

عقاید جدید، تغییر ایجاد می کنند. اگر شغل فعلی شما یکنواخت و خسته کننده است، اگر بازدهی بالایی ندارید و خلاقیت خود را از دست رفته می بینید، منتظر چه چیزی هستید؟ به انجام کارهای جدید مبادرت ورزید. یک تجارت جدید را شروع کنید، شاید در آغاز کوچک باشد، اما اگر محصولات و خدمات شما نظر مردم را به خود جلب کند، بی شک رشد خواهید کرد.

به چیزهای جدیدی فکر کنید که قبلاً وجود نداشته اند، چیزی که به نحوی زندگی انسانها را بهبود بخشد، و آنها را خوشحالتر و راضی تر کند. در شغل جدید خود پیروز خواهید شد و ممکن است که دیگران هم از شما دنباله روی کرده و جا پای شما بگذارند.

سوم، برنامه ریزی کنید. عقاید و رویاها دارای هیچ ارزشی نمی شوند مگر اینکه از خود درایت نشان داده و آنها را به حقیقت برسانید. اما پیش از اینکه عرق ریختن را شروع کنید باید برای خود برنامه ریزی کنید. برنامه قابل قبول آن است که اگر نقشه اولیه با شکست مواجه شد، برای یک برنامه دوم آمادگی داشته باشید. به مشکلاتی که ممکن است در میان راه با آنها مواجه شوید و راه حل های رفع آن دقت بیشتری مبذول دارید. اجازه دهید که رویاهایتان به عنوان سوختی برای به مقصد رسانیدن شما به کار آیند.

دانشمندان و مخترعین برای ابداعات خود طرح های خاصی پی ریزی می کنند. اگر هم به طور رسمی نشانه های این طرح ها از میان برود و یا در نسخه اصلی ثبت نشود، حداقل اصل طرح در ذهنشان شکل گرفته و در آنجا حک شده است. اغلب ممکن است که اولین طرح شما را به هدفتان نزدیک نکند. برادران رایت که اولین ماشین پرواز را اختراع کردند نه تنها اولین طرحشان جواب نداد بلکه پیش از به پرواز درآوردن اولین ماشین موفق خود، هزاران هزار نقشه دیگر را نیز آزمایش کردند.

نهایتاً، به خودتان ایمان داشته باشید و هیچ گاه تسلیم نشوید.انسان های افتخار آفرین، کارهای خود را با جدیت و سخت کوشی انجام میدهند و به کرات شکست می خورند، اما بازهم آنقدر به تلاش کردن ادامه می دهند که به نتیجه دلخواه دست پیدا می کنند. اگر شما می خواهید به چیزی برسید، باید اعتماد به نفس، انظباط، صبر، و اراده داشته باشید.

باید نظم و انضباط را طوری در وجود خود پرورش دهید که ذهنتان به طور خودکار تمام برنامه های ریخته شده را پیگیری نماید. ممکن است پیروی از طرح اولیه شما را تا حدودی به زحمت بیندازد چرا که باید قدری از لذات خود چشم پوشی کنید، اما فقط کافی است که اراده استواری داشته باشید و در عین حال شکیبا باشید.

از همه مهمتر، مثبت اندیشی را در وجود خود پرورش دهید و به خودتان اعتماد داشته باشید، چراکه منشا تمام کمالات بزرگ در دورن شما نهاده شده است. خودتان میتوانید پیشگویی کنید و پیشگویی هایتان را به تحقق برسانید. طرز تفکر شما به راحتی می تواند یک دنیا تفاوت ایجاد کند. ذهن انسان یک سیستم کاملاً پیچیده و قدرتمند است و همانطور که "ماری کی اش" گفته: "اگر فکر کنید که می توانید، پس می توانید، و اگر هم فکر کنید که نمی توانید، درست حدس زده اید." مثبت فکر کنید تا دنیای ناممکن ها را تحت سلطه خود در آورید!

منبع : پورتال مردمان

http://vista.ir/?view=article&id=310424

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

با گذشته همسرتان چگونه برخورد کنید؟

زوج هایی که قبل از ازدواج رابطه ی جنسی داشته اند، در زندگی زناشویی خود دچار مشکل خواهند شد."

این جمله از زبان یک کارشناس ازدواج و رئیس موسسه ی پویایی شناسی خانواده خطاب به شنوندگان کثیری از افراد متاهل می باشد. از طریق کارهای موسسه ی پویاشناسی خانواده روی هزاران زوج، متوجه شده ایم که نتایج احساسی روابط جنسی پیش از ازدواج، در اکثر موارد، روی بیشتر جنبه های زندگی زناشویی افراد تاثیر منفی می گذارد.

بیش از نیمی از افرادی که امروزه ازدواج می کنند، سابقه ی روابط جنسی خود را وارد زندگی زناشویی خود می کنند. و به نظر من فقط با صحبت کردن درمورد این مشکلات کاری از پیش برده نمی شود، و مشکلات این ازدواج ها حل نخواهد شد.

پس با این مشکلات چه باید کرد؟ دراینجا توصیه هایی برای شما زوج های عزیز آورده ایم، که به زوج های بسیاری کمک کرده است. این مقاله را با ما دنبال کنید، شاید با کمک گرفتن از این راهنمایی ها، مشکلات شما نیز برطرف شود.

۱) اعتراف کنید

اعتراف کردن نه تنها برای روح، بلکه برای ازدواجتان هم خوب است. اگر همسرتان نداند که شما قبل از ازدواج با او، با کس دیگری نیز رابطه ی جنسی داشته اید، مطمئن باشید که دوست دارد بداند. او همچنین باید بداند که آیا همین مسئله دلیل کشمکش های موجود در روابط جنسی خودش با شماست، یا خیر. اگر شما خواهان صمیمیتی واقعی با او هستید، پس باید همه چیز دررابطه با خودتان را با او در میان بگذارید.

همسرتان احتمالاً با شنیدن این مسئله خیلی ناراحت و رنجیده خاطر خواهد شد. من نگفتم کار ساده ای است و او راحت با آن کنار خواهد آمد. مطمئناً مشکلات و درگیری هایی بینتان ایجاد خواهد شد. اما اگر بخواهید مشکلات مربوط به صمیمیت در روابط جنسی خود را برطرف کنید، باید اسرار مربوط به گذشته تان را با همسرتان در میان بگذارید. البته منظورم این نیست که همه ی جزئیات مربوط به گذشته ی خود را پیش او بریزید، فقط گفتن مسائل اصلی کفایت می کند. فقط به اندازه ای که خودش میخواهد بداند، با او در میان بگذارید. با اینکار به او نشان خواهید داد که هیچ چیز را از او مخفی نکرده اید.

زندگی زناشویی که در هیچ رازی در آن وجود نداشته باشد، می تواند از پس همه ی موانع و مشکلات برآید. پس اولین قدم برای غلبه بر گذشته ی جنسیتان، این است که همسرتان را از آن مطلع کنید. البته باید از همسرتان هم همین توقع را داشته باشید، چون این مسئله کاملاً دوطرفه است.

۲) تفاوت ایجاد کنید

گاهی افراد درحالی ازدواج می کنند که در گذشته با افراد دیگری رابطه ی جنسی داشته اند. حتی اگر بدانید که همسر شما نیز مثل خودتان در

www.takbook.com

www.takbook.com

گذشته چنین عملی را مرتکب شده است، باز هم مقابله با این احساس گناه و خیانت بسیار دشوار است.

دلیل اینکه با شنیدن این مسئله ناراحت و رنجیده خاطر می شویم، به خاطر حسی است که خداوند در همه ی ما قرار داده —اینکه می خواهیم طرف مورد نظر تمام و کمال متعلق به ما باشد. همه ی ما می خواهیم که خصوصی ترین لحظات زندگی همسرمان با ما گذشته باشد و تجربیاتی را با ما بگذراند که از هر لحاظ متفاوت باشد و به هیچ وجه شبیه به تجربیاتی که با دیگران گذرانده نباشد.

زمانی که متوجه می شویم فرد دیگری عمیق ترین و پنهان ترین قسمت وجودی همسرمان را تجربه کرده است، احساس میکنیم به ما خیانت شده است. احساس می کنیم کسی چیزی را که فقط متعلق به ما بوده از ما دزدیده است. و به هیچ وجه دوست نداریم همسرمان را با کسی شریک شویم، حتی اگر جریان به سالها قبل برگردد.

بنابراین، باید این حق امتیاز را به همسرمان هم بدهیم. باید سعی کنیم لحظاتی را با او بگذرانیم که هیچ کس دیگری قبلاً با او تجربه نکرده است.

به این بیندیشید که چرا بین این همه نفر، همسرتان را برای ازدواج انتخاب کرده اید و چه چیز باعث می شود که ازدواج شما خاص و منحصر به فرد باشد. به دنبل چیزهایی باشید که برای اولین بار برای هر دوی شما اتفاق می افتد که تابحال هیچکدام از شما آن تجربه را با فرد دیگری نگذرانده اید.

۳) به رابطه ی بین زندگی جنسی و سلامت احساسی خود دقت بیشتری داشته باشید

زندگی جنسی شما نشانگر سلامت کلی شما در رابطه تان است. اگر با تصور رابطه جنسی با همسرتان احساس آرامش و راحتی می کنید، به این معناست که رابطه تان در وضعیت خوبی قرار دارد. اما اگر در این رابطه تفکراتی منفی داشته باشید، به استثنای مشکلات جسمی دوره ای، در اکثر موارد به این معناست که شما و همسرتان از نظر احساسی بسیار از هم فاصله دارید.

زمانی که رابطه ی شما در وضعیت خوبی قرار داشته باشد، ایجاد رابطه ی جنسی نتیجه ی آن خواهد بود. هر دوی شما احساس امنیت و آرامش خواهید کرد و این رابطه جنسی باعث بهبود وضعیت سلامتی روحی و احساسی شما خواهد شد. حتماً در همه ی موارد اهمیت سلامت جنسی و احساسی خود و همسرتان را در نظر بگیرید و مطابق با آن رفتار کنید.

با اینکه این موارد نمی تواند بهبودی آنی در روابط شما ایجاد کند، اما به عقیده ی من سریعترین راه حل هاست. زوج های زیادی از این راهکارها استفاده کرده و موفق بوده اند. مطمئن هستم برای شما نیز اثر بخش خواهد بود. پس امتحان کنید!

منبع : وطن دوستان ایرانی

http://vista.ir/?view=article&id=112754

vista.ir
Online Classified Service

با هـم شـــاد بـودن

اگر بر روی یك ورق كاغذ اهداف باارزش زندگی‌تان را بنویسید فكر می‌كنید كه كدام یك از آنها را می‌توانید به انجام برسانید؟آیا این ارزش‌های جدید تنها توده‌ای از كلمات بر روی كاغذ هستند؟ در صورتی كه شما خود را برای استفاده از آنها در گستره جدید زندگی‌تان شرطی نكنید، پاسخ می‌تواند مثبت باشد.

ولی با انجام این كار، ارزش‌های شما می‌توانند به شما در هدایت زندگی در مسیری كه به سمت سرنوشت‌تان طرح‌ریزی كرده‌اید كمك‌كنند، تا به

www.takbook.com

www.takbook.com

سلامت از دریاهای آرام و طوفان‌های سهمگین بگذرید.آنها را در طول روز جلو چشم خود قرار دهید، یك كپی از فهرست خود را به دوستان‌تان بدهید كه به شما كمك كنند تا از مسیر اصلی خارج نشوید. به زندگی كردن با این ارزش‌ها فكر كنید، آنها را مجسم و احساس كنید تا زمانی كه بتوانید احساس خوبی را كه با این كار به شما دست می‌دهد به صورت قسمتی از تجارب روزمره خود درآورید اما این احساس خوب چیست؟ چه اتفاقی باید بیفتد كه احساس خوب داشته باشید؟ آیا كسی باید به شما آفرین بگوید یا به شما بگوید كه چه قدر برای‌تان احترام قائل است؟ یا میلیون‌ها دلار پول درآورید؟ گلف بازی كنید؟ رییس‌تان شما را قبول داشته باشد؟ ماشین حسابی داشته باشید؟ به مهمانی‌های حسابی بروید؟ به اشراق معنوی دست یابید؟ یا تنها غروب خورشید را نظاره كنید؟حقیقت این است كه برای این كه احساس خوبی داشته باشید لازم نیست اتفاقی رخ دهد.

اگر بخواهید همین حالا می‌توانید احساس خوبی داشته باشید! چون اگر همه این چیزها هم اتفاق بیفتد در نهایت چه كسی این احساس خوب را در شما ایجاد می‌كند؟ خود شما! پس چرا منتظرید؟ تنها چیزی كه مانع شما شده قانون شما (یا همان باور شما) است كه بر مبنای آن فكر می‌كنید كه همه این مسائل باید اتفاق بیفتند كه شما احساس خوبی داشته باشید. این قوانین قراردادی را در هم بشكنید و از لذتی كه سزاوار آن هستید برخوردار شوید تا در زندگی شادی را برای خود به ارمغان بیاورید و این شادی چگونه به دست می‌آید؟

اگر قرار است قانونی برای شاد بودن داشته باشید، بگذارید این باشد:(برای شاد بودن من لازم نیست حتما چیزی در زندگی‌ام رخ دهد! من شادم برای این كه زنده‌ام! زندگی موهبتی است كه به من داده شده و من از آن لذت می‌برم.) آبراهام لینكلن گفته است: (اكثر مردم آن‌قدری كه خودشان می‌خواهند شاد هستند.) سرگذشت زندگی او و سرگذشت‌های افرادی كه بر مصیبت‌های زندگی‌شان غلبه یافتند به ما یادآوری می‌كنند كه می‌توانیم بر همه چیز كنترل داشته باشیم.با به كارگیری این قانون، تصمیم بگیرید كه استانداردهای زندگی خود را حداقل در مورد چیزی كه كاملا بر آن مسلط هستید، یعنی خودتان، ارتقا دهید. بدان معنا كه با خود متعهد شوید همواره آن‌قدر هوشمند، انعطاف‌پذیر و مبتكر به زندگی بنگرید كه بتوانید تجاربی غنی و بارور در زندگی ایجاد كنید تا بتوانید مطابق ارزش‌ها و باورهای مثبت زندگی كنید.شاید از خود دائما می‌پرسید، چگونه باید بدانیم كه مطابق ارزش‌های خود زندگی می‌كنیم یا نه؟ این امر بستگی به این قوانین دارد، یعنی آن دسته از باورهای ما كه به ما می‌گویند برای این كه موفق، شاد یا سالم باشیم چه باید رخ دهد.درست مثل این است كه دادگاه كوچكی در مغز ما جریان دارد: قوانین شخصی ما قاضی و هیئت ژوری نهایی هستند كه تصمیم می‌گیرند آیا اقدامات ما مطابق با معیارهای لازم برای تحقق ارزشی خاص انجام گرفته یا نه.

●تصـــویـر ذهنـــی

این قوانین در تصویر ذهنی شما چیست؟آیا فكر می‌كنید قوانینی كه امروز بر زندگی شما حكمفرما هستند با شخصیت كنونی شما متناسب‌اند؟ مثلا ممكن است زمانی برای‌تان مهم بوده كه سرسخت‌ترین فرد در میان اطرافیان‌تان باشید و هرگز احساسات خود را بروز ندهید. این قانون گرچه مثلا در مدرسه برای‌تان مفید بوده ولی امروز نمی‌تواند در ایجاد روابطی پایدار در زندگی برای شما موثر واقع شود.به همین ترتیب، اگر برای مثال حرفه شما وكالت است، مراقب باشید اصطلاحات و قوانینی را كه این اصطلاحات به دنبال دارند، با خود به خانه نیاورید. در غیر این صورت ممكن است هر روز بعدازظهر را به بازجویی از همسرتان بگذرانید.از كدام یك از قوانینی كه در گذشته از آنها تبعیت می‌كردید امروز می‌توانید چشم‌پوشی كنید؟ و به خودتان بگویید موفق و خوشبخت هستید.از كجا می‌دانید كه موفق و خوشبخت هستید؟به خود بگویید: (تنها كاری كه باید انجام دهم این است كه هر روز صبح كه بیدار می‌شوم، به زیر نگاه كنم و ببینم كه زمین، زیر پایم قرار دارد، چون همین كه احساس كنی هر روز را بر روی زمین زندگی می‌كنی فوق‌العاده است)!به نظر شما زندگی‌كدام یك از این دو نفر موفقیت‌آمیزتر است؟

منبع : مجله خانواده سبز

http://vista.ir/?view=article&id=237640

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

با همسر خود چگونه رفتار کنیم

در زندگی مشترک خود اگر بتوانید همسرتان را درک کنید و رفتار محترمانه ای را با او داشته باشید این قول را به شما می دهم که خوشبختی از آن شماست - گوارای وجود - در ضمن زندگیتان خیلی زیبا و شیرین میشود.

حالا این چند توصیه را بخوان و در زندگی مشترکت به کار ببر:

۱) به همسر خود احترام بگذارید و با وی محترمانه صحبت کنید و در ارتباط با او از عواطف سرشار و محبت بسیار دریغ نورزید.

۲) همسر خود را فردی مستعد کمال، با ارزش و برخوردار از کرامت انسانی، پیشرفت و تحول بپندارید.

۳) به پیشرفت و ترقی و رشد شخصیت همسر خود علاقه مند باشید و زمینه را برای تحقق این امر فراهم نمایید و از این طریق کانون خانواده را از زوال و فرسایش تدریجی مصون سازید و عرصه زندگی را برای نوآوری‌ها بگشایید.

۴) زمینه را برای پرورش احساسات مثبت و عواطف سازنده نسبت به همسر خود فراهم سازید و از داد و ستد عاطفی به سه شیوه قلبی، کلامی و عملی استفاده کنید. به شریک زندگی خود ابراز محبت کنید، اورا قلباً دوست بدارید و با زبان عمل هم این امر را ثابت نمایید.

۵) محبت خود را به همسرتان به صورت عملی نیز نشان دهید. سعی کنید در روز تولد او، یاسالگرد ازدواج و یا مناسبت‌های دیگر به او هدیه دهید و از این طریق محبت خود را ابراز نمایید.

۶) سعی کنید با همسرتان تفاهم و رابطه حسنه داشته باشید. این تفاهم می‌تواند در حضور دیگران و یا در فضای خلوت زندگی صورت پذیرد . این امر مستلزم بهره‌گیری از "هنر خوب شنیدن و خوب گوش دادن" است. پس سعی کنید در هنگام گفتگو با همسرتان، به دقت به گفتار او توجه کنید و اجازه دهید که مطالب خود رابه طور کامل بیان کند.

۷) باور کنید که همسرتان انسانی است منحصر به فرد و واجد ویژگی‌های شخصیتی مثبت و منفی. لذا از مقایسه او با دیگران به شدت بپرهیزید. سعی کنید او را با گذشته‌اش مقایسه کنید و تغییرات رفتاری و پیشرفت فکری و اخلاقی وی را تحسین نمایید.

۸) سعی کنید حالات و روحیات همسر خود را بشناسید و فهرستی از آرزوها و علائق وی تهیه کنید و از انتظارات او آگاه شوید. سپس خود را به تأمین خواسته‌ها و علائق منطقی و اصولی وی ملزم نمایید.

۹) باور کنید که هر کلمه و گفتار شما، در بر دارنده بار عاطفی و روانی است که بر وجود شنونده تأثیر مثبت و منفی دارد لذا سعی کنید از زبان گرم، نرم، ملایم، و توأم با احترام و محبت استفاده کنید. هرگز از کلمات موهن، ملالت‌آور و تحریک‌آمیز استفاده نکنید.

۱۰) سعی کنید برای نیل به تفاهم و مناسباتِ بیشتر با همسرتان، از صداقت و راستی استفاده کنید. باور کنید که رمز خوشبختی و توفیق بسیاری از خانواده‌ها، صادق بودن آنها و بهره‌گیری از این صفت برجسته انسانی بوده است.

۱۱) از لجاجت و رقابت ناسالم با همسرتان جداً پرهیز کنید و جای آن را به یکدلی، یکرنگی، صمیمیت و رفاقت بدهید. باور کنید یکی از مهمترین عوامل تزلزل در بنای خانواده و آغاز نابسامانی و مشکلات خانوادگی، لجبازی دو همسر با هم و عدم پذیرش یکدیگراست. سعی کنید همسرتان را آنگونه که هست بپذیرید و روابط خود را بر پایه دوستی و محبت تنظیم کنید.

۱۲) به اصل تفاوت های فردی معتقد باشید و باور کنید که زن و شوهر دو موجودند که از نظر هوش و استعداد و علایق و خصایص جسمانی و اخلاقی تفاوت‌هایی دارند. سعی کنید حداکثر توافق بین خصایص شما و همسرتان به تدریج برقرار گردد. وجود یکدیگر را مکمل و متمم هم بدانید و به تکامل هم کمک کنید.

www.takbook.com

www.takbook.com

۱۳) سعی کنید خود را برتر و بالاتر از همسرتان نبینید. و او را شریک زندگی بدانید و به این نکته توجه کنید که درجات تحصیلی، موقعیت اجتماعی، وضعیت سنی و امکانات مالی شما، باید بر میزان فروتنی و خضوعتان بیفزاید. بخصوص زمانی که در پیشرفت های تحصیلی و موفقیت های مادی شما، همسرتان نقش اساسی داشته است.

منبع : موسسه فرهنگی خانواده امین

http://vista.ir/?view=article&id=129334

vista.ir
Online Classified Service

با همسر خود دوست باشیم

ـ می توانیم همسرمان را آن گونه که هست ببینیم به اندازه خودمان برایش ارزش قایل باشیم و بدون انتظار برایش مایه بگذاریم. متعهد بشویم تا برای او رفاه کامل ایجاد کنیم. پس این است که عشق می تواند بی هیچ تلاش آشکاری، میان ما آزادانه به حرکت دربیاید. چنین عشقی، عشق بدون قید و شرط بین بهترین دوستان است.

ـ می توانیم عاری از نفس پرستی به همدیگر عشق بورزیم و رهایی انرژی را تجربه کنیم. به خاطر جزییات رابطه مان را به خطر نیندازیم و در چارچوب ساختگی با هم رفتار نکنیم. بلکه به هم عشق بورزیم و احترام بگذاریم و نسبت به هم عشق غیرارادی داشته باشیم.

اولین جزء برای داشتن رابطه عمیق و عاشقانه پایدار و عشق بدون قید و شرط دوستی میان دو نفر است. پس می توانیم با عمیق ترین زمزمه های روحمان به او اعتماد داشته باشیم. بهترین وبدترین مسایل را درباره هم بدانیم و همچنان همدیگر را دوست داشته باشیم. درست مانند یک دوست و یک عاشق.

ـ می توانیم برای داشتن رابطه دلخواه و درک متقابل، رشته های ارتباطی مان را محکم تر کنیم. سپس با کسب مهارت در بیان خواسته هایمان بکوشیم. وقتی نمی توانیم وجودمان را برای کسی که دوستش داریم ابراز کنیم. دریچه های روحمان را نسبت به او بسته ایم. در نتیجه دچار مشکلات عاطفی می شویم. پس می توانیم در پشت ظاهرمان پنهان نشویم.

ـ می توانیم سعی کنیم تا آنچه همسرمان را خشنود می کند به او بگوییم تا او به حدس و گمان روی نیاورد. به جای بیان خواسته هایمان، ترجیحاتمان را به او بگوییم. اگر نتوانیم درونیات مان را آشکار کنیم، نمی توانیم خودمان را نیز بشناسیم. با ابراز وجود می توانیم چیزهایی را ببینیم. احساس وتصور کنیم و به امید آن چیزهایی باشیم که نمی توانستیم به وجودش بیندیشیم. با ابراز احساسات اعتبار بیشتری کسب می کنیم. اما آسیب پذیرتر و حساس تر می شویم. در عوض وقتی به همسرمان اجازه بدهیم تا ما را کاملاً بشناسد، ترس کمتری خواهیم داشت تا ما را در آینده ترک کند. وقتی او ما را قبول دارد و بدون قید و شرط عشق می ورزد، نباید در رابطه مان پنهانکاری کنیم.می توانیم برای داشتن آرامش درونی، به افکار، گفته ها و اعمالمان عشق بورزیم. به عشق بیندیشیم. از عشق حرف بزنیم و در همه اعمالمان عشق بی قید و شرط

www.takbook.com

www.takbook.com

مان را به همسرمان نشان بدهیم. برای آنکه او نسبت به ما وضوح داشته باشد، ـ می توانیم عمیق ترین احساساتمان را به او نشان بدهیم پس بدون مکالمه، نمی تواند صمیمیتی وجودداشته باشد. تنها راهی که می توانیم با همسرمان رابطه داشته باشیم، گفتن حقیقت است. رابطه حقیقی، عشاق رابه حرکت وامی دارد و بین آنها اتحاد، عشق و رضایت ایجاد می کند.

ـ می توانیم برای هرچه صمیمی تر بودن، احساسات مثبت و منفی را به یک میزان باهم در میان بگذاریم. نگفتن حقیقت به نوعی دروغگویی است. انرژی که برای صداقت به کار می بریم. بسیار کمتر از انرژی است که صرف نگفتن و پنهانکاری می شود. پس بهتر است خود را وقف حقایق و زندگی آزادانه کنیم و با کسب شجاعت برای چنین زندگی، از ترس نیز رها بشویم. وقتی بصیرت برتر از احساس ترس شمرده بشود، ترس وجود نخواهد داشت.

ـ می توانیم بدون قضاوت درباره گفته های همسرمان، به حرف هایش گوش بسپاریم و دلمان را همیشه برای حرفهایش بگشاییم.

ـ می توانیم برای داشتن رابطه ای خوب، طرف دیگر رابطه مان را نگهبان تنهایی مان قرار بدهیم.

وقتی بدانیم بین صمیمی ترین افراد نیز فاصله نامحدودی وجود دارد، می توانیم در کنار هم زندگی عالی داشته باشیم. اگر این فاصله را بپذیریم، همدیگر را کاملتر می بینیم.

می گویند می توان آنقدر به هم نزدیک بود تا از کمبود هوا شکایت کرد. اما بهتر است اجازه ندهیم در رابطه عاشقانه مان چنین مساله ای پیش بیاید. می توانیم هنگام نیاز همسرمان به او آزادی بدهیم. بگذاریم رها باشد و وقتی نیاز به مراقبت داشته باشد از او کاملاً مراقبت کنیم. می توانیم متعهد بشویم تا هنگام نیاز، در رابطه مان فضای باز ایجاد کنیم. می توانیم صمیمیت و تنهایی را دوست داشته باشیم تا گره ای در کارهایمان ایجاد نشود.

ـ در دل عشق راز ساده ای وجود دارد؛ عشق به معشوق اجازه رهایی می دهد. پس می توانیم به ترکیبی از استقلال و باهم بودن برسیم و در موقع نیاز، در این باره آزادانه باهم حرف بزنیم. عشاق

ـ می دانند که اگر هریک فرد کاملی باشند، عشق آنها نسبت به همدیگر کم نمی شود و آن را تهدید نمی کند. آنها در رابطه شان احساس امنیت می کنند. احساس ناامنی حسادت ایجاد می کند که درواقع تقاضایی است برای دریافت مهر و محبت بیشتر. البته خواستن عشق و محبت بیشتر حق هرکس است. بخصوص وقتی که احساس شک و تردید در میان باشد. اما نشان دادن غیرمستقیم حسادت بی ثمر است. احساس مالکیت بیش از حد نسبت به همسر صلاح نیست. با حسادت می توان مطمئن بود که حتماً آن کس را که نمی خواهیم از دست بدهیم، از دست خواهیم داد. هر قدر احساس مالکیت بیشتر باشد. یعنی عشق بیشتری می طلبیم. اما در عوض عشق کمتری دریافت می کنیم. اگر آزادی بیشتری بدهیم و کم توقع تر باشیم، عشق بیشتری دریافت می کنیم. می توانیم با دیدن آزادی و سرزندگی همسرمان لذت فراوانی کسب کنیم.می توانیم همدیگر را تشویق کنیم تا دوستان بیشتری بیابیم و افقهایمان را هرچه گسترده تر کنیم. از تجلیل زندگی باهم و با دوستانمان لذت بیشتری می بریم.

ـ می توانیم با نداشتن توقع از همسرمان که فقط به ما اهمیت بدهد، امیدوارتر بشویم. عشق واقعی می تواند فوق العاده باشد. تنها یک نفر نمی تواند تمام نیازهای دیگری را برآورده کند. همسرمان می تواند بهترین دوستمان باشد. اما او نمی تواند تنها دوستمان باشد. پس می توانیم از او انتظار داشته باشیم تا علایق دیگری نیز داشته باشد. داشتن آزادی برای به دست آوردن دوست ها و سرگرمی های جدید، رابطه مان را هرچه محکم تر می کند. در آزادی هیچ محدودیتی وجود ندارد و برای رابطه ها زیان آور نیست. بلکه می تواند برای لذت بردن از زندگی فرصت های هیجان انگیز و کشف نشده ای به ارمغان بیاورد.

ـ می توانیم با دیدن شادی همسرمان از فعالیت هایی که در آنها برتری دارد، خوشحال بشویم و از وجودش لذت بیشتری ببریم. به افراد شاد، راحت تر می توان عشق ورزید.

ـ می توانیم حضور اعتماد را در رابطه مان پایدار کنیم. یعنی به همدیگر اعتماد داشته باشیم. نسبت به یکدیگر متعهد، وفادار و از خود گذشته باشیم. این خصلت ها به ما اجازه می دهد تا برای آزادی جنس مخالفمان اهمیت قایل باشیم و وقتی کنار هم می نشینیم و وقایع روز را برای هم تعریف می کنیم از دوستی باهم لذت ببریم.

هرچه قوی تر بوده و احساس امنیت بیشتری داشته باشیم، بیشتر مایل خواهیم بود تا خودمان باشیم و همسرمان را هم تشویق کنیم تا خودش باشد.

عشق بدون قید و شرط نه تنها به فردیت هرکس احترام می گذارد بلکه آن را پرورش می دهد، حتی اگر جدایی یا از دست دادن همدیگر را به

www.takbook.com

www.takbook.com

همراه داشته باشد.

ـ می توانیم هدف مان را رشد معنوی همسرمان قرار بدهیم که فقط با صعود خودش به اوج می رسد.

ـ می توانیم فرد باقی بمانیم و قسمتی از یک جفت به حساب بیاییم. عشق بدون قید و شرط، پیوند خاصی است، اما نمی تواند برای همه یا بسیاری از مشکلات فردی جواب قانع کننده ای باشد. باید به این باور رسید که هیچ کس نمی تواند به غیر از من، مرا شاد کند.

منبع : سایت وبگرد

http://vista.ir/?view=article&id=96130

vista.ir
Online Classified Service

با همسر خود دوست باشیم؟

وقتی در ابتدای زندگی زناشویی هستیم، همه چیز در اطرافمان شیرین و دلچسب و همه لحظات زندگی مملو از شادی و خوشحالی است؛ و هرگز تصور نمی کنیم که روزی این احساسات خوش و سبکبالی خیال، تبدیل به شرایط ناهموار و دشواری های پی در پی در زندگی شود. اما طولی نخواهد کشید که با گذشتن سال های اول ازدواج، شادی ها یکی پس از دیگری رنگ می بازند و روزی به خود می آییم که چرا همه چیز به این زودی عوض شد؟

آیا گذر ایام بود یا حضور بچه‌ها و افراد دیگر که این تغییرات را سبب شد؟آیا همان طور که لوئیز برد در کتاب "چگونه شوهران خود را شیفته خود کنید" می گوید، باید هر روز یک دسته گل تازه تهیه کنید تا شوهرانتان هنگام آمدن به خانه غافلگیر شوند؟ یا با پوشیدن یک لباس نو سعی کنید از خشکی و یکنواختی زندگی بکاهید؟

آیا باید به نصیحت گروهی از زنان گوش فرا دهید و به زندگی و بچه های خود بی توجه باشید و هر روز در پی تغییر لباس و مدل موی خود باشید یا باید شیوه گروهی دیگر از زنان را پیش بگیرید و به محض این که شوهر به خانه آمد، ناله سر دهید و شکایت کنان سعی کنید مشکلات کوچک زندگی را بزرگ جلوه دهید تا با جلب محبت و ترحم او اندکی زندگی را خوشایندتر جلوه دهید؟

اما هیچ کدام از این ظاهر سازی های فریبنده، به تنهایی نمی تواند مؤثر باشد و از بروز اختلافات و مشکلات زناشویی جلوگیری کند؛ بلکه باید بکوشید تا "شوهران خود را دوستان خود کنید"!برای ایجاد این صفا و صمیمیت لازم است موانع را شناسایی کنید و آنها را یکی پس از دیگری از سر راه بردارید. ریچارد آستین می گوید: "یکی از بزرگترین موانع بر سر راه خوشبختی توقعات بیش از حد است". زیرا گروه بی شماری از جوانان، برداشت غلطی از ازدواج دارند و همواره می پندارند ازدواج معجزه ای است که اگر در زندگی آنان به وقوع پیوندد، تمام مشکلات را حل، و زندگی را شیرین و شاد می کند.

آنها با چنین تعبیر نادرستی، اقدام به ازدواج می کنند و پس از مدتی درمی یابند که آنچه در ذهن داشته اند، رؤیایی بیش نبوده است. گروهی دیگر بدون در نظر گرفتن توانایی و سلامت روح و روان همسر خود، سعی می کنند همه کارهای شاق و پر زحمت را به او بسپارند و با این روش هرگونه فرصتی را برای به وجود آمدن روابط دوستانه و صمیمی از بین می برند.

از نظر روانی هر انسانی نیازهایی دارد، مانند مطرح شدن، پذیرفته شدن، ایمن بودن و تعلق داشتن که هر یک از این نیازهای درونی تا حدودی در

www.takbook.com

www.takbook.com

ازدواج برآورده می شود. شما می خواهید شوهرتان از هر نظر بی عیب باشد، در حالی که از عیب های خود بی خبرید.. البته فقط زن ها نیستند که مرتکب چنین اشتباهی می شوند؛ کم نیستند مردانی که همواره از زنان خود خرده می گیرند. به هر حال فراموش نکنید هیچ توهینی بزرگتر از این نوع عدم پذیرش ها نیست.

اولین گام برای به وجود آوردن یک زندگی زناشویی موفق ، پذیرفتن واقعیت هاست. از جمله واقعیت هایی که باید درک و پذیرفته شوند، معنای ازدواج است؛ باید دانست ازدواج یک نوع شرکت است که نیاز به رعایت اصول و قوانینی دارد.

ازدواج کلمه ای جادویی نیست که بتواند همه نیازهای ما را برآورده سازد. مورد دیگر این است که باید همسر خود را همراه با محاسن و معایبش بپذیرید. البته پیشنهاد نمی کنیم بی انصافی، بی رحمی، بی نزاکتی و رفتارهای ناشایست او را برای همیشه تحمل کنید، زیرا آدمی قادر است رفتار خود را اصلاح کند؛ اما فراموش نکنید هرگز قادر نیست ماهیت خود را عوض کند.

اجازه دهید این مسئله را با یک مثال بیشتر بررسی کنیم.برای ایجاد این صفا و صمیمیت لازم است موانع را شناسایی کنید و آنها را یکی پس از دیگری از سر راه بردارید. ممکن است همسرتان نتواند تاجری موفق یا ورزشکاری مشهور شود، اما مثلاً می تواند کارمندی خوب و متعهد باشد. باید بدانید همه انسان ها از ذوق و استعداد یکسان برخوردار نیستند. اگر همسر شما در زمینه تجارت، ورزش یا هنر موفق نیست و ذوقی نشان نمی دهد، نباید به خودتان اجازه دهید که درباره اش بد قضاوت کنید و او را مورد ارزیابی نادرست قرار دهید.

نباید هر روز یأس و ناامیدی نشان دهید و مثلاً بگویید چرا شوهر من مثل شوهر خواهرم نیست که فلان ماشین آخرین مدل را داشته باشد یا چرا مانند شوهر دوستم سرشناس و معروف نیست. همان طور که شما نمی توانید مثل دوست یا خواهر خود باشید، شوهر شما نیز نمی‌تواند مثل شوهران آنها باشد!اگر به انجام چنین کارها و تکرار چنین حرف هایی در زندگی ادامه دهید، نه تنها شوهر خود را نسبت به زندگی دلسرد کرده‌اید و او را به شدت آزرده خاطر ساخته اید، بلکه این رفتار شما مقدمه ای خواهد شد برای از هم پاشیدن زندگی...بنابراین فراموش نکنید که پذیرفتن واقعیت ها زیربنای هر نوع موفقیت و روابط سالم است

منبع : پارسی طب

http://vista.ir/?view=article&id=334170

vista.ir
Online Classified Service

با یکدیگر مهربان بودن

آیا نسبت به یکدیگر مهربان هستید و یا سعی می‌کنید مدام یکدیگر را کنترل کنید و راه خودتان را بروید؟ آیا با مهربانی کردن نسبت به همسرتان احساس خوشحالی و رضایت می‌کنید؟ یکی از نشانه‌های ضروری یک رابطه ی سالم محبت کردن به یکدیگر است، نه این‌که با تحکم طرف مقابل‌تان را کنترل کنید.

- به یکدیگر عشق ورزیدن

آیا وجودتان سرشار از گرمای عشق است و آن را بی‌اختیار نثار یکدیگر می‌کنید؟ آیا همواره زیبایی‌ها و خوبی‌های طرف مقابل‌تان را می‌بینید و یا تنها بر روی اشتباهات و نقاط ضعف او متمرکز هستید؟ آیا احساسات درونی او را درک می‌کنید؟ آیا از عشق ورزیدن به یکدیگر لذت می‌برید؟ گرما و

www.takbook.com

www.takbook.com

عشق داشتن نسبت به یکدیگر، یکی از نشانه‌های رابطه ی سالم با شریک زندگی‌تان است.

● با یکدیگر شوخی کردن

آیا دوست دارید با یکدیگر بازی و شوخی کنید؟ از شوخی‌ها و بامزگی‌های طرف مقابل‌تان لذت می‌برید؟ سعی می‌کنید در بحران‌ها و مشکلات او را شاد کنید و بخندانید؟ آیا مانند بچه‌ها با یکدیگر راحت و بی‌غل وغش برخورد می‌کنید و مدام در حال شوخی کردن با هم هستید؟ یکی از بزرگ‌ترین ارکان رابطه ی سالم، همین خنده و شوخی است.

● از کنار هم بودن لذت بردن

آیا اگر بخواهید با کسی وقت بگذارید ترجیح می‌دهید با همسرتان باشد یا با شخص دیگری؟ آیا برای این‌که در کنار همسرتان باشید لحظه شماری می‌کنید؟ آیا هر دوی شما دوست و یا سرگرمی خاصی دارید که از انجام آن لذت ببرید؟ در مواقعی که در کنار یکدیگر نیستید چه احساسی دارید؟

اغلب زوج‌ها اوقات زیادی را با هم سپری می‌کنند، زیرا با تمام وجود از این که در کنار هم هستند لذت می‌برند و احساس آرامش می‌کنند. در صورتی که دیگر زوج‌ها از ترس تنهایی و بی‌کسی، با همسرشان می‌مانند و یا به عبارت دیگر از روی ناچاری با هم زندگی می‌کنند.

یکی از نشانه‌های رابطه ی موفق این است که طرفین به یکدیگر وابسته نباشند و برای خود دوستان و سرگرمی‌های مخصوص به خود داشته باشند. بنابراین اگر خواهان یک رابطه موفق هستید به همسرتان وابسته نباشید به ویژه از لحاظ عاطفی.

● به طور مسالمت‌آمیز اختلافات را حل کردن

تقریباً همه زوج‌ها با یکدیگر اختلاف دارند. موضوع اصلی اختلاف‌نظر نیست، آن چه اهمیت دارد چگونگی کنار آمدن با این اختلافات است. آیا شما برای حل اختلافات‌تان روش خاصی دارید یا این‌که برای جلوگیری از بحث و جدل مجبور به کنار گذاشتن مسائل و مشکلات‌تان هستید؟ آیا در صورت بروز اختلاف‌نظر با یکدیگر دعوا و مجادله کرده و قهر می‌کنید؟

● کنترل خشم و عصبانیت

آیا هنگامی که یکی از شما دچار خشم و عصبانیت می‌شوید، موضوع را کش می‌دهید، غر می‌زنید و همسرتان را تنبیه می‌کنید یا این که سعی می‌کنید موضوع را فراموش کنید؟ در یک رابطه ی سالم، زن و شوهر بعد از بروز اختلاف و مشکل، خیلی سریع موضوع را تمام می‌کنند و از آن می‌گذرند و به عشق و صمیمیت قبلی خود باز می‌گردند.

● به عشق یکدیگر پایبند بودن

آقا فکر می‌کنید در دشوارترین شرایط باز هم عاشق یکدیگر هستید؟ آیا می‌توانید حتی در صورت اشتباه و خطای طرف مقابل باز هم عاشق او باشید؟

آیا می‌دانید عشق در مورد خود شخص است نه در مورد کارهایی که او انجام می‌دهد؟ برای داشتن یک رابطه ی سالم باید به این سطح از عاشقی رسید.

● گوش دادن، درک کردن و پذیرفتن طرف مقابل

آیا احساس می‌کنید طرف مقابل‌تان به صحبت‌های شما گوش می‌دهد، آن را درک می‌کند و شما را همان گونه که هستید می‌پذیرد؟ آیا رازهایتان را بدون ترس از داوری برای شریک زندگی‌تان مطرح می‌کنید؟ آیا بدون کنترل طرف مقابل، ترجیح می‌دهید چیزهای تازه‌ای در مورد همسرتان کشف کنید؟ آیا دوست دارید با تمام وجود حرف‌های او را بشنوید و با او احساس همدردی کنید یا می‌خواهید مدام او را زیر سوال ببرید و در مقابل او جبهه بگیرید؟

● احساس آزادی کردن

آیا از این‌که خودتان باشید نمی‌ترسید و احساس آزادی می‌کنید؟ آیا با کمال آرامش می‌توانید دنبال کارهای مورد علاقه‌تان بروید؟ آیا شریک زندگی‌تان از شادی شما خوشحال می‌شود؟ همان‌طور که می‌دانید بعضی افراد به طور ناخودآگاه دارای شخصیتی سالم، مهربان، متعهد، عاشق، مسوول و شوخ طبع هستند ولی بعضی دیگر به دلیل شرایط بد زندگی، فاقد چنین شخصیتی هستند و به مرور زمان باید روی خود کار کنند تا

www.takbook.com

www.takbook.com

نقاط ضعف شخصیت‌شان را ترمیم کنند. رابطه ی خوب و موفق رابطه‌ای است که طرفین، خود را دوست داشته باشند و همان‌طور که هستند خود را بپذیرند، در عین حال عاشق همسرشان باشند و هیچ‌چیزی نتواند رابطه ی بین آن‌ها را خدشه‌دار کند.

نویسنده:مهتاب علی‌مرادی

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=89973

vista.ir
Online Classified Service

بارداری و زایمان

زن و شوهر همیشه به تعاون و اظهار محبت احتیاج دارند.لیکن این احتیاج در بعضی مواقع شدیدتر میشود.انسان در موقع گرفتاری وبیماری بیشتر از سایر اوقات احتیاج به دلجویی و پرستاری دارد.بیمارهمان مقدار که به دکتر و دوا احتیاج دارد به همان مقدار بلکه زیادتر به مراقبت و پرستاری احتیاج دارد.پرستار خوب با دلجویی و نوازش اعصاب بیمار را آرامش میدهد و به زندگی امیدوارش میگرداند.

زن از شوهرش انتظار دارد که در موقع بیماری به یاریش بشتابد وبهتر از پدر و مادرش از او پرستاری کند.نوازشها و همدردیهای او را ازعلائم صفا و محبت می شمارد.

زنی که شبانه روز مانند یک کلفت در خانه زحمت میکشد حق دارداز شوهرش انتظار داشته باشد که در موقع بیماری به فریادش برسد و درمعالجه اش کوشش نماید.

پول دوا و دکتر نیز یکی از مخارج رسمی زندگی و از نفقه هایی است که تامین آن بر مرد واجب است.

زنی که شبانه روز بدون مزد و مواجب در خانه زحمت میکشد آیااین مقدار بر شوهرش حق ندارد که در موقع بیماری به دادش برسد؟

در بین مردها افرادی دیده میشوند که اصلا انصاف و وجدان وعاطفه ندارند.

در موقعی که همسرشان سالم است حداکثر استفاده را از اومی برند اما وقتی مریض شد برای چند تومان که برای بهبود او میخواهندخرج کنند هزار مرتبه جان میدهند!!و اگر بیماری او طول کشید یا مخارج بیشتری لازم داشت او را به کلی رها میکنند.آیا رسم وفا و مردانگی همین است؟

▪ به نمونه زیر توجه فرمایید:

«زنی به نام...علیه شوهرش شکایت کرد که مدتها با بود و نبودشوهرم ساختم و با نهایت تلاش به او خدمت کردم.اما حالا که بیمار شده ام مرا از خانه بیرون کرده میگوید:زن بیمار نمی خواهم (۱) ».

آقای محترم!اگر به زندگی و خانواده ات علاقه داری وقتی همسرت بیمار شد و به طبیب و دوا احتیاج پیدا کرد فورا او را نزد دکتربر.دواهای لازم را برایش تهیه کن.دکتر و دوای تنها هم کافی نیست بلکه باید در یک چنین موقعی مانند پدر و مادر مهربان از او پرستاری کنی. پدرو مادرش را رها کرده و بدان امید هستی اش را در اختیارت نهاده که از پدرو مادر برایش بهتر باشی.

www.takbook.com

www.takbook.com

شریک زندگی،مادر اطفال،یار و غمخوار تومی باشد.در موقع بیماری بیشتر از سابق اظهار محبت کن.از بیماری ودرد و ناله اش اظهار تاسف و همدردی کن دلداریش بده، به زندگی و بهبودامیدوارش کن.بر طبق دستور دکتر غذایش را تهیه کن.اگر به غذا با میوه مخصوصی میل دارد و دکتر آنرا تجویز نموده به هر طور شده برایش تهیه کن.سعی کن دوا و غذا را با دست خودت به او بدهی،زیرا همین عمل باعث دلخوشی و آرامش اعصاب او است.

بچه ها را آرام کن سر و صدا راه نیندازند.رختخوابت را نزدیک بسترش بینداز و در شب کاملا مراقب او باش.گاهی که از خواب بیدارمی شوی اگر بیدار است احوالش را بپرس.اگر از شدت درد خوابش نمی برد سعی کن حتی القوه بیدار بمانی.و اگر خواستی بخوابی با یکی ازفرزندانت یا پرستار دیگری که داری نوبت بگذار که همیشه یک نفرتان بیدار بماند و از بیمار مراقبت کند.مبادا از سر شب تا صبح راحت بخوابی و همسرت از شدت درد بنالد.

اگر در یک چنین موقعی از همسرت کاملا پذیرایی و دلجویی نمودی به زندگی دلگرم میگردد،به وفاداری و صمیمیت تو اطمینان پیدامیکند،محبت و علاقه اش زیادتر میشود.

وقتی از بستر بیماری برخاست بیشتر از سابق در خانه ات زحمت میکشد.محبتها و نوازشهای ترا هرگز فراموش نمی کند و اگر بیمار شدی کاملا از تو پرستاری و دلجویی خواهد کرد.

▪ پیغمبر اسلام (ص) فرمود:بهترین شما کسی است که برای اهل بیتش خوبتر باشد و من نسبت به خانواده ام از همه بهتر هستم (۲) .

▪ رسول خدا (ص) فرمود:هر کس برای بر آوردن حاجت بیماری کوشش کند،موفق شود یا نه،از گناهانش خارج می شود مانند روزی که ازمادر متولد شده است.یکی از انصار عرض کرد:پدر و مادرم به قربانت یارسول الله اگر مریض از اهل بیتش باشد آیا ثواب زیادتری ندارد؟فرمود: چرا؟ (۳) .

● اقتصاد خانواده

نفقه زن بر شوهر واجب است یعنی قانونا و شرعا مرد موظف است کلیه مخارج خانواده را از قبیل خوراک و پوشاک و مسکن و حتی پول دکتر و دوا را تامین کند.و در صورت امتناع یا کوتاهی شرعا و قانونا موردبازخواست قرار خواهد گرفت.

زن و بچه،نیست و ندارم سرشان نمی شود،به هر حال میخواهند.وخواسته هایشان حد و انتها ندارد.حس رقابت و چشم و همچشمی در آنان بسیار قوی است.بدین جهت مرد نمی تواند و صلاح هم نیست که بدون قیدو شرط مطیع خواسته هایشان باشد.

مرد خردمند و با تدبیر حساب خرج و دخل خانواده را به طور دقیق میکند.اشیاء و لوازم زندگی را به نسبت لزوم و احتیاج درجه بندی میکند.

حوائج ضروری زندگی مانند خوراک و پوشاک را بر سایر چیزها مقدم میدارد.مقداری از درآمدش را برای حوادث روزگار از قبیل بیماری وبیکاری و کسادی کنار میگذارد.

مقداری از آن را برای اجاره یا خرید خانه ذخیره میکند.به فکرپول آب و برق و تلفن و مالیات و شهریه بچه ها نیز هست.اسباب و اثاث ضروری زندگی را نیز در نظر میگیرد.آنگاه درآمدش را با رعایت الاهم فالاهم بر آنها تقسیم میکند.از اسراف و تبذیر خودداری میکند.

سعی میکند پایش را از گلیم خویش درازتر نکند.هر خانواده ای که دخل و خرجشان حساب داشته باشد.و با عقل و تدبیر و رعایت اقتصادخرج کنند نه تنها دچار قرض و ورشکست نخواهند شد بلکه به زودی زندگی آبرومند و نسبتا خوبی پیدا خواهند کرد.

خداوند کریم اقتصاد و میانه روی را از علائم ایمان شمرده در قرآن مجید می فرماید:کسانی که چون خرج کنند اسراف نکنند و بخل نورزند و میان این دو معتدل باشند (۴) .

▪ امام صادق (ع) فرمود:من برای کسی که اقتصاد را رعایت کندضامن می شوم که فقیر نشود (۵) .

▪ امام صادق (ع) فرمود:چهار دسته مردم دعایشان به هدف اجابت نخواهد رسید.یکی از آنها کسی است که مالش را بیهوده تلف کند آنگاه بگوید:خدایا روزی مرا برسان.پس خدا میفرماید: مگر به تو دستور ندادم که اقتصاد را رعایت کنی؟ (۶)

▪ عبد الله بن ابان میگوید:از موسی بن جعفر (ع) راجع به انفاق برخانواده سؤال کردم.فرمود: اسراف و تنگ گیری هر دو مکروه هستند.

میانه روی را نباید از دست داد (۷) .

مرد خردمند و عاقبت اندیش حتی القوه از قرض و نسیه خودداری میکند.و برای مصارف غیر ضروری خودش را به وام نمی اندازد.

اقتصادی که بر پایه وامهای بانکها و سایر مؤسسات استوار باشد شرعا وعقلا پسندیده نیست.

خرید اشیاء قسطی گر چه ممکن است ظاهر زندگی را زیبا گرداندااما خوشی و آسایش را از خانواده سلب میکند.خانه قسطی،فرش قسطی،یخچال قسطی،بخاری قسطی،اتومبیل قسطی،تلفن قسطی،تلویزیون قسطی،وووو این هم شد زندگی؟!آخر چه لزومی دارد که انسان

www.takbook.com

www.takbook.com

اشیاءغیر ضروری را به قیمتهای گزاف بخرد و مقداری از درآمدش را به صندوق بانکها و سایر مؤسسات بریزد؟آیا بهتر و عقلایی تر نیست که قدری صبر کند تا اوضاع اقتصادیش بهتر شود و همان اجناس را با قیمت ارزانتر به طور نقد خریداری کند؟

درست است که پول پیدا کردن خیلی در زندگی انسان تاثیر داردلیکن علم معاش و راه خرج کردن خیلی از آن مهمتر میباشد.بسیارندخانواده هایی که با وجود درآمد خوب همیشه گرفتار و مقروضند و به اصطلاح همیشه هشتشان گرو نهشان می باشد.بر عکس،بسیاری ازخانواده ها با اینکه درآمد فوق العاده ای ندارند اما وضعشان از هر جهت خوب و آبرومند است و در کمال رفاه و آسایش زندگی میکنند.تفاوت این دو دسته در تدبیر زندگی و علم معاش می باشد.

بنابراین صلاح خانواده در اینست که مرد با عقل و احتیاط یاشخصا امور اقتصادی منزل را بر عهده بگیرد و اگر خرید و فروش دست دیگری است به کار او نظارت داشته باشد.

در خاتمه تذکر این مطلب لازم است که گر چه رعایت اقتصاد کاری خوب و به صلاح خانواده است لیکن سختگیری هم خوب نیست.اگروضع مالی مرد خوب است باید در مخارج اهل و عیالش توسعه بدهد.به مقدار توانائی خویش لباس و خوراک خوب و منزل راحت برایش تهیه کند.

مال و ثروت برای خرج کردن و تامین مخارج زندگی است نه برای جمع کردن و باقی گذاشتن.باید آثار و علائم مال و ثروت در زندگی انسان و خوراک و پوشاک خانواده اش نمایان باشد.آخر چه فائده ای دارد که مرد شبانه روز زحمت بکشد و به خودش و خانواده اش سختی بدهد واموالی را روی هم بگذارد و از این دنیا برود؟

!مادامیکه زنده است زن و فرزندش آرزوی یک لباس زیبا و یک خوراک خوب داشته باشند و ازکمبود مواد غذایی همیشه بیمار و رنجور باشند لیکن بعد از مرگش درتقسیم اموال به سر و کله یکدیگر بزنند؟!اگر خدا به انسان نعمت داده بایدبه همان نسبت در مخارج خانواده اش توسعه بدهد.غذا و لباس خوب برایشان تهیه کند.به مقدار توانایی خویش در هر فصلی میوه های آن فصل را در اختیارشان بگذارد.

پیغمبر اسلام (ص) فرمود:از ما نیست کسی که از جهت مال وثروت در وسعت باشد لیکن بر اهل و عیالش سخت بگیرد (۸) .

▪ موسی بن جعفر (ع) فرمود:عیال مرد اسیران او هستند.پس هر کس خدا به او نعمتی داده باید در مخارج اسیرانش توسعه بدهد و الاممکن است نعمتهایش گرفته شود (۹) .

▪ امام رضا (ع) فرمود:سزاوار است مرد در مخارج اهل و عیالش توسعه دهد تا منتظر مرگش نباشند (۱۰) .

▪ امیر المؤمنین (ع) فرمود:هر جمعه برای اهل و عیالتان میوه تهیه کنید تا به فرا رسیدن جمعه خوشنود گردند (۱۱) .

● در کارهای خانه کمک کن

درست است که کارهای خانه داری بر عهده زنها است و در این باره حرفی ندارند،لیکن باید توجه داشت که اداره یک منزل کار آسانی نیست.

یک بانوی خانه دار اگر شبانه روز هم در منزل کار کند باز هم مقداری از کارها لنگ میماند. مخصوصا در مواقع غیر عادی مانندمهمان داری کارها روی هم متراکم میگردند و کدبانوی خانه را خسته ووامانده می سازند.زن در انجام کارهای خانه حرفی ندارد لیکن ازشوهرش انتظار دارد که گاه گاه او را کمک کند و دستی به بالش بگیرد.

وقتی مرد وارد خانه می شود و می بیند کارها از چپ و راست همسرش را احاطه نموده اند سزاوار نیست برود در گوشه ای استراحت کند و انتظار داشته باشد فورا چای و ناهار حاضر شود.بلکه مقتضای محبت و صفای خانوادگی اینست که در چنین مواقع به یاری همسرش بشتابد و هر کاری را که از عهده اش ساخته است انجام دهد.

زن این عمل را دلیل صفا و محبت می شمارد و به خانه و زندگی علاقه مند میگردد.

مردانگی به این نیست که وقتی وارد خانه شد دست به سیاه و سفیدنگذارد و فقط امر و نهی کند.خانه ستاد فرماندهی نیست بلکه کانون صفاو محبت و محل همکاری و تشریک مساعی است.پیش خود نگو:اگر درمنزل کار کنم از ابهت و جلالم کاسته می شود و موقعیتم متزلزل میگردد.

ابدا چنین نیست بلکه در نظر همسرت مردی با صفا و در نظر دیگران دلسوز و مهربان معرفی می شوی.

پیغمبر اسلام (ص) با آن عظمت و جلالش در منزل کار میکرد (۱۲) .

عایشه همسر پیغمبر میگوید:وقتی خلوت می شد رسول خدا لباسش را میدوخت و کفشش را وصله میکرد و مانند سایر مردها در منزل کار میکرد (۱۳) .

و همچنین علی بن ابیطالب و سایر امامها (ع) در امور خانه داری به همسرانشان کمک میکردند.

● بارداری و زایمان

www.takbook.com

www.takbook.com

دوران بارداری،دوران بسیار حساس و سرنوشت سازی است.

وضع تغذیه مادر و حالات روانی و حرکات جسمانی او،هم نسبت به آینده خودش اثر دارد هم برای کودکی که در رحم او پرورش می یابد تاثیرفراوانی دارد.سلامت یا بیماری،نیرومندی یا ناتوانی،زشتی یا زیبایی،خوش اخلاقی یا بد اخلاقی،مقدار هوش و فهم کودک،در همین زمان و دررحم مادر پایه گذاری میشود.

یکی از دانشمندان می نویسد:والدین طفل می توانند او را در کاخی از سلامت مزاج نشو و نما دهند یا در بیغوله ای خراب و نمناک بپرورانند.و مسلم است که چنین مکانی در خور زیستن روح جاودان بشری نیست.به همین جهت،پدر و مادر بزرگترین مسؤولیتها را در مقابل بشریت به عهده دارند (۱۴) .

بنابراین دوران بارداری را نمی توان یک زمان عادی محسوب داشت و نسبت به آن بی تفاوت بود.بلکه با شروع این دوران مسؤولیت بسیار سنگینی بر عهده پدر و مادر خواهد افتاد.که اگر اندکی غفلت کنندبا مشکلات صعب العلاج یا غیر قابل جبرانی مواجه خواهند شد.در اینج تذکر چند مطلب ضرورت دارد.

۱) برنامه غذائی-کودکی که در رحم مادر زندگی میکند از خون مادر تغذیه مینماید و رشد میکند.بنابراین غذای مادر باید آن چنان غنی وکامل باشد که از یک طرف احتیاجات غذایی خودش را تامین کند و بتواندصحیح و سالم به زندگی خویش ادامه دهد،و از طرف دیگر مواد غذائی ومصالحی را که برای پرورش جسم و جان کودک ضرورت دارد دراختیارش قرار دهد تا بتواند بخوبی و تندرستی پرورش یابد.بنابراین برنامه غذائی یک خانم آبستن باید کاملا حساب شده و دقیق باشد.

زیرافقدان یا کمبود بعض مواد غذائی،مانند انواع مختلف ویتامینها و موادمعدنی و آلی و پروتئینها و چربیها و مواد قندی و نشاسته ای،هم نسبت به سلامت مادر لطمه وارد میسازد هم کودکی که از خون مادر تغذیه مینماید.

▪ امام صادق علیه السلام در حدیثی می فرماید:غذای کودک در رحم مادر،از آنچه مادر می خورد و می آشامد تامین میشود (۱۵) .

در اینجا مشکل دیگری هم وجود دارد که اکثر خانمها در تمام دوران بارداری یا در اکثر آن،از یک مزاج عادی و معمولی برخوردارنیستند.بلکه نسبت به بعض غذاها تنفر پیدا میکنند (ویار) و بهر حال کم خوراک تر میشوند،در صورتیکه نیاز غذایی آنها بیشتر است.و بهمین جهت باید غذاهایی را میل کنند که در عین حال که از لحاظ مواد مختلف غذایی غنی است،حجم کمتری هم داشته باشد.

و تنظیم چنین برنامه غذایی کار دشواری است بالاخص برای افراد کم بضاعت و کم اطلاع ازخواص و آثار غذاها و بهداشت عمومی.در اینجاست که مسؤولیت بسیار سنگینی بر عهده پدر کودک نهاده میشود.اوست که باید بمقدار توان خویش تلاش کند و برای همسر باردارش و کودکی را که در رحم پرورش می دهد برنامه غذایی مناسب و حساب شده ای را تهیه و در اختیارش قراردهد.و اگر در انجام این مسؤولیت بزرگ کوتاهی کند هم به سلامت آینده همسرش و هم سلامت کودکش لطمه وارد خواهد شد،که در همین دنیانتیجه اش را خواهد دید و هم در جهان آخرت مورد بازخواست الهی قرارخواهد گرفت.

۲) آرامش فکری-زن در زمان بارداری نیاز شدیدی به آرامش فکری و عشق و علاقه به زندگی دارد.زیرا اعصاب راحت و آرامش فکرو شوق و علاقه به زندگی،هم در سلامت خودش تاثیر دارد هم در جسم وروان کودکی که در رحم پرورش می یابد تاثیر بسزایی خواهد داشت.

و تهیه و تامین چنین محیط امن و با آرامشی نیز بر عهده شوهراست.شوهر همیشه باید با محبتها و نوازشها و دلجوییهایش دل همسرش را گرم و آرام نگهدارد لیکن در زمان بارداری باید این برنامه را دو چندان کند.

رفتار شوهر باید آن چنان باشد که همسرش از حادثه جدید احساس غرور و شادمانی کند و بر خویشتن ببالد که مسؤولیت پرورش یک انسان خوب و سالم بر عهده اش نهاده شده است.و بخوبی دریابد که شوهرش باتمام وجود او را دوست دارد و به فرزندش نیز کاملا علاقه مند میباشد.

۳) خودداری از حرکات شدید-زن در زمان بارداری نیاز به استراحت و اجتناب از کارهای سنگین و دشوار دارد.حمل اشیاء سنگین و حرکتهای تند می تواند برای سلامت خودش و کودکش زیانهای غیر قابل جبرانی را ببار آورد.

خانمهای باردار باید کاملا باین نکته توجه داشته باشند.شوهران نیز وظیفه دارند که به همسران باردارشان توصیه کنند که از حمل اشیاء سنگین و انجام حرکتهای تند جدا اجتناب نمایند و لازم است مردها در این دوران، انجام کارهای سنگین را که برای زندگی ضرورت دارد خود متحمل شوند،و بهمسرشان اجازه انجام آنها را ندهند.

۴) یکی از مشکلات دوران بارداری ترس و اضطرابی است که خانمها از زایمان دارند.مخصوصا خانمهاییکه زایمان اولشان باشد،یازایمان غیر طبیعی داشته باشند.در این مورد نیز شوهران باید به یاری همسرانشان بشتابند.به او دلداری و تسلیت بدهند.بگویند:اگر رعایت بهداشت و حفظ الصحه را

www.takbook.com

www.takbook.com

بکنی زایمان امر چندان دشواری نیست.

یک امر طبیعی است که برای همه بانوان واقع شده و میشود.تحمل آن چندان سخت نیست،در عوض یک فرزند خوب و سالم پیدا می کنیم که مایه افتخار ما خواهد بود.من نیز همواره مراقب تو خواهم بود و از هیچگونه کمکی دریغ نخواهم کرد.

۵) زایمان-عمل زایمان بر رویهم دشواریهایی را در بر دارد.

غالبا با یک دوره دردهای شدید همراه است.خانمهای باردار غالبا ازخطرهای احتمالی و عواقب آن بیمناکند.بعد از وضع حمل هم یک دوران ضعف و نقاهت را باید بگذرانند.گر چه خانمها دوران بارداری و زایمان وشیر دادن را باید تحمل کنند لیکن شوهر نیز در انعقاد نطفه و بوجود آمدن کودک کاملا دخیل بوده است.در واقع پدر و مادر،در بوجود آمدن کودک بطور اشتراک سهیم هستند.

گر چه مرکز این موجود جدید رحم مادرمیباشد.بنابراین شوهر نیز بر طبق وظیفه وجدانی و انسانی و اسلامی موظف است در موقعیت حساس زایمان به یاری همسرش بشتابد،و سعی و تلاش کند تا عمل زایمان بخوبی انجام بگیرد.اگر نیاز به دکتر و دارو وزایشگاه دارد،وسیله اش را فراهم سازد.با اظهار محبت دلگرم وامیدوارش سازد.هنگامی که در زایشگاه است مراقب احوال او باشد.وحضورا یا بوسیله تلفن از احوالش جویا شود.

بعد از وضع حمل،درصورت امکان فورا بملاقاتش برود،و اگر ممکن نیست،یکی از خانمهای بستگان را بملاقاتش بفرستد و از احوالش جویا شود.وقتی می خواهنداو را به منزل بیاورند بهتر ست خودش نیز بهمراه باشد.وقتی به منزل آمداسباب و وسایل استراحت او را فراهم سازد.در دوره نقاهت اجازه ندهدبه کارهای سنگین و دشوار اقدام نماید.سعی کند بمقدار توان، غذاهای خوب و مقوی برایش تهیه کند.تا نیروهای از دست داده خود را دوباره بازیابد و با سلامتی به زندگی و پرورش نوزاد مشغول گردد.

مرد با چنین رفتاری به اخلاق اسلامی عمل کرده و نزد خدا ماجورخواهد بود.رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود:بهترین شما مردی است که با همسرش به خوبی رفتار کند و من از همه شما نسبت به همسرم خوشرفتارتر هستم (۱۶) و حضرت صادق علیه السلام فرمود:خدا رحمت کندمردی را که رابطه بین خودش و همسرش را نیکو گرداند.زیرا خداوندمتعال مرد را اختیاردار و سرپرست او قرار داده است (۱۷)

بعلاوه،بدین وسیله کانون گرم خانواده را گرمتر از سابق نموده وبنیاد ازدواج را استوار میگرداند.در اینصورت خانم چنین مردی نیزمحبتها و نوازشها و دلجوئیها و زحمتهای شوهر مهربانش را هیچگاه فراموش نخواهد کرد.و با دلگرمی و امید بیشتری در اداره زندگی تلاش خواهد کرد.

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=275863

vista.ir
Online Classified Service

بازسازی و نوسازی

شاید ازدواج موفقی دارید ولی در آرزوی ازدواج عالی‌تری هستید. شاید دوست دارید که کودکانتان کارها و تکالیف خانه را با موفقیت و بدون تذکر انجام دهند.

شاید میان سختگیری و آزاد گذاشتن فرزندانتان مردد هستید و نمی‌دانید که چطور نظم خانوادگی را برقرار کنید. نگرانی‌های اقتصادی ممکن است داشته باشید. ممکن است دو یا چند شغل داشته باشید و شما و همسرتان شب را در کنار هم مانند دو موجود بی‌روح سپری کنید. ممکن است روحیه خانوادگی ستیزه‌جویانه باشد و یا دچار انفصال عاطفی شده باشید.

ممکن است آن احساسی را که در هنگام ازدواجتان داشتید از بین رفته و یا در حال از بین رفتن است، یا احساس خلاء و تنهایی می‌کنید، یا در باطن جنگی سرد در جریان باشد. آنچه اهمیت

www.takbook.com

www.takbook.com

حیاتی دارد این است که خانواده خود را با هیچ خانواده دیگری مقایسه نکنید.

بعضی از افراد گمان می‌کنند که خانواده‌های دیگر بی‌عیب و نقص هستند در حالی که هر خانواده‌ای گرفتاری‌ها و مشکلات و موانع خاص خود را دارد. هر قدر شما نابسندگی‌های زیادی را پشت‌سر گذاشته باشید باز هم می‌توانید یك زندگی بهتر را در ذهن تصور کنید.

امروزه دنیا تغییر کرده و فشارهای بیشتری وجود دارد، از این‌رو ساختن خانواده موفق انرژی، شوق و رغبت، بینش و عزم اراده بسیار می‌طلبد و برای برطرف ساختن موانع به وقت زیاد، تفکر، برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی امور نیازمندید.جامعه دیگر مثل سابق از خانواده حمایت نمی‌کند، زندگی تا حد زیادی مبتنی بر فناوری است و بسیار سریع، پیچیده و نگران‌کننده شده است. بنابراین پدر یا مادر بودن مستلزم یك زندگی فداکارانه است.

البته فراموش نکنید آزمون‌های زندگی، شما را تلطیف می‌کند و شما نیروی خلاق زندگی خود هستید و می‌توانید عامل تغییر باشید.

طبق قانون آنتروپی (فسادپذیری و تنزل تدریجی یك نظام) هر چیزی که به حال خود رها شود، سرانجام از هم می‌پاشد و فاسد می‌شود. همه چیز نیاز به توجه و مراقبت دارد و ازدواج نیز از این قاعده مستثنی نیست.

برای حفظ طراوت و شادابی خانواده سنتها را حفظ کنید. سنتها شفای دردهای خانواده هستند. در مورد فعالیت‌های طراوت بخش با هم تبادل نظر کنید. فعالیت‌هایی مانند با هم تفریح کردن، با هم یاد گرفتن، با هم عبادت کردن، با هم کار کردن و با هم خدمت کردن، با هم خندیدن و با هم عشق ورزیدن.

با بچه‌ها ورزش کنید، بازی کنید، پیاده‌روی بروید، در کلاس ورزشی ثبت‌نام کنید. اهمیت ورزش و سلامت را به یکدیگر یادآوری کنید.

بچه‌ها را تشویق کنید در فعالیت‌هایی که به پرورش استعدادهایشان کمك می‌کند، شرکت کنند. با فرزندانتان برای یادگیری مهارتهای جدید داوطلب شوید. آنچه را که دوست دارید بچه‌ها بدانند، به آنها یاد بدهید. اهمیت کار کردن، کتاب خواندن و انجام وظایف را.

بچه‌ها را در برنامه ریزی برای تعطیلات خانوادگی دخالت دهید. با بچه‌ها برای به یاد ماندنی کردن وقت شام کار کنید. به نوبت میز غذا را بچینند و تزئین کنند و حتی موضوع گفت‌وگو را انتخاب کنند و همه دور میز شام حضور یابند و در این مورد ثابت قدم باشید.

با قرعه‌کشی نام کسی را از صندوق بیرون آورید و خانواده را وادار کنید در طول آن هفته با او مهربان باشند و به او کمك کنند.خانواده یك تجربه است: تجربه کردن «ما» و ساختن یك فرهنگ است: فرهنگ «ما». خانواده حرکتی است از «من» بسوی «ما» یعنی از استقلال بسوی وابستگی به هم.

وقتی که شادی شما در گرو شادی دیگران باشد می‌فهمید که از «من» بسوی «ما» حرکت کرده‌اید. یکی از دستاوردهای خانواده بر دوش کشیدن مسائل مشترك است و دیگر اینکه «ما» با هم رشد می‌کنیم و «ما» با هم یاد می‌گیریم.

منبع : مرکز اطلاع رسانی خانواده شمیم

http://vista.ir/?view=article&id=241912

vista.ir
Online Classified Service

بازنگری روابط دوستانه، پس از ازدواج

پس از ازدواج، به تدریج متوجه تغییراتی در دوستان خود خواهید شد. معمولا دوستان متاهل با شادی شما را به فهرست زوجهایی که میتوان با آنها قرار مسافرت و شام گذاشت، وارد میکنند و از طرف دیگر، ممکن است ازدواج شما موجب شود که دوستان مجردتان متوجه ناموفق بودن خودشان در امر ازدواج و داشتن یک زندگی مستقل شوند. اما چگوه میتوان با دوستانی که

www.takbook.com

www.takbook.com

هر یک به شیوه خود فکر میکنند، کنار آمد؟

● آیا باید این دوستیها را حفظ کنید؟

میریام آروند(Miriam Arond) و ساموئل پاوکر (Samuel Pauker) در کتاب خود به نام "اولین سال ازدواج" مینویسند:" برپا کردن یک زندگی اجتماعی که بتواند هردوی شما را رای نگهدارد، نشانه بسیار مثبتی از موقعیت زندگی مشترک شماست." این دو و متخصصین دیگر ازدواج اعتقاد دارند که زندگی اجتماعی آسان و آزاد نشاندهنده امنیت رابطه زن و شوهر است و به این معناست که هر دوی آنها میتوانند بدون بروز نا امنی یا حسادت در دیگری، با دیگران معاشرت کنند.

علاوه بر این، گاهی لازم است که ما با دوستان خود مشورت کرده یا تنها برای گفتگو و خنده دور هم جمع شویم. داشتن دوستان متعدد میتواند شما را به عنوان یک فرد غنی کرده و رابطه شما با همسرتان را گسترده تر و عمیقتر کند.(اعتراف کنید که وقتی همسرتان با لبخندی شاد وارد خانه شده و برای تعریف کردن حوادث بامزه روزی که با دوستانش گذرانده، بی قرار است، دلتان غنج میرود).

● دوستان همجنس

احتمال اینکه این نوع دوستان باعث به جوش آمدن حسادت شوند بسیار اندک است. قراری که هر از گاه با دوستان همجنس خود میگذاریم، معاشرت سالمی است و به نوعی یک مرخصی کوتاه از زندگی زناشویی محسوب میشود. اما اگر شما دونفر درباره مدت زمانی که دور از هم هستید توافق ندارید،ممکن است دچار مشکل شوید.

برای مثال اگر شوهر دوست دارد در هفته دوشب را با دوستان خود باشد و همسرش میخواهد هر شب با هم شام بخورند احساسات هر دو لطمه دیده و این لطمه به مشاجره ختم خواهد شد. گفتگوی ساده و باز در اینجا بسیار راهگشا خواهد بود. بگذارید عزیزتان از انتظارات شما آگاه شود و خود را آماده کنید که گفتگو در هر دو طرف به مصالحه ختم شود. اگر بتوانید درباره روزها یا ساعاتی که با دوستانتان میگذرانید بر سر برنامه و زمان مشخصی به توافق برسید، هر دو سود میبرید.

● دوستان غیرهمجنس

حفظ رابطه با دوستان غیر همجنس شاید یکی از بزرگترین جعبه های ویروسی باشد که در زندگی مشترک باز میکنید، به خصوص اگر این دوست، زمانی خواستگار یا دختر مورد علاقه شما هم بوده باشد. شاید شما به ود بگویید که همسرتان در نهایت شما را انتخاب کرده است، اما شنیدن خنده آنها هنگام صحبت از شوخیهای مشترک زمان تحصیل چندان خوشحالتان نخواهد کرد. چگونه از این احساسات بد اجتناب کنیم؟ توصیه آروند و پاوکر این است:

همسر خود را در گفتگو با دوست غیر همجنس خود شریک کنید. هرچه باشد دور هم بودن هرسه شما موجب خواهد شد که همسرتان متوجه افلاطونی بودن رابطه شما شود.

یا کاملا برعکس، رابطه دوستی خود را کاملا از زندگی زناشویی خود دور نگه دارید. شاید همسر شما گپ زدن شما با دوستی در شهر دیگر را بدون اشکال بداند اما واقعا نخواهد بداند کار تازه او چطور است. به عبارت دیگر، در حالی که دوستی خود را با این دوست قدیمی پنهان نمیکنید، بیش از حد هم درباره او صحبت نکنید و از مقایسه او با همسرتان جدا بپرهیزید.

اگر این دوستی مشکلات زیادی به بار می آورد، همواره میتوانید این رابطه را قطع کنید. آیا یک ساعت گپ زدن در ماه با دوست سابقتان ارزش در خطر انداختن زندگی مشترکان را دارد؟

در اینجا باز هم به اهمیت گفتگو میان زن و شوهر تاکید میکنیم، یک گپ خوب میتواند هرگونه احساس منفی را در همسر شما از بین ببرد. از طرفی شما از احساسات یکدیگر نسبت به این روابط آگاه شده و شاید تصمیمات جدیدی اتخاذ کنید.

● دوستان مجرد

ممکن است پس از ازدواج ادامه دادن رابطه نزدیک با دوستان مجرد برایتان مشکل باشد. ممکن آنها دور و حتی حسود به نظر برسند یا ممکن است شما را کسی بدانند که زندگی مجردی و بودن با آنها را به تشکیل یک زندگی مشترک فروخته است.

واکنشهای منفی این دوستان را به خود نگیرید.احتمال اینکه آنها احساس ترک شدگی داشته باشند زیاد است. اگر واقعا میخواهید دوستی خود را حفظ کنید، به این دوست اندوهگین تلفن کنید و یک قرار ملاقات با او بگذارید. هنگامی که همدیگر را در کافه یا جای دیگر دیدید، از پرحرفی درباره

www.takbook.com

www.takbook.com

زندگی عاشقانه خود اجتناب کنید. در عوض درباره علایق مشترکی که قبل از ازدواج داشتید صحبت کنید. اگر تمام گفتگوهای شما درباره جنس مخالف دور میزده است، این احتمال وجود دارد که دوستی شما به مرگ طبیعی از بین برود. احساس گناه نکنید، این اتفاقی است که زیاد رخ میدهد. اما اگر شما دونفر وجوه مشترک عمیقتر و بیشتری دارید، هیچ دلیلی وجود ندارد که معاشرت با یکدیگر را ادامه ندهید.

● دوستان مشترک

در نهایت، یافتن دوستان مشترک و حفظ آنها بهترین روش برای داشتن یک زندگی اجتماعی مشترک است. بیشتر زوجهای تازه ازدواج کرده، به معاشرت با زوجهای دیگر متمایلند. این تمایل به جمعهایی خوب با عده ای که همه همراهی دارند، منجر میشود و بهترین جا برای مشاهده و آموختن ریزه کاریهای مثبت زندگی مشترک دیگران و ارج نهادن به نکات مثبت زندگی مشترک خود ما خواهد بود. البته، اگر بهترین دوست همسرتان، شوهری کاملا نچسب یا کودن دارد، خود را مجبور نکنید که مدام با آنها معاشرت کنید. نظر خود را به همسرتان بگویید و فراموش نکنید که کلید داشتن زندگی مشترک موفق، گفتگو کردن است.

منبع : سایت فریا

http://vista.ir/?view=article&id=290689

vista.ir
Online Classified Service

بازی نقش‌ها

در زندگی ماشینی امروز، انسانها ناگزیر از پذیرفتن نقش‌های متفاوتی هستند و از طرفی همیشه خواهان موفقیت‌اند و در این مسیر همه توان خود را بسیج می‌کنند.

ساعت ۶ صبح. همه خوابیده‌اند. مجبورم برای رفتن از خواب برخیزم. کاش چند دقیقه بیشتر می‌خوابیدم. با خودم می‌گویم: اصلاً اگر نروم چه می‌شود؟ نه، این فکر خوبی نیست.

این همه تلاش کرده‌ام تا این شغل را به‌دست آورم. تازه، شانس آوردم که امروز به‌موقع از خواب بیدار شدم وگرنه الآن داشتم می‌دویدم... آب سردی که به صورتم می‌زنم امید را به من برمی‌گرداند که: عجله کن، روز بهتری در انتظار توست، (اگرچه تکراری است).

به بالای سر پسرم می‌روم، آرام خوابیده. به یاد دیشب می‌افتم که بی‌جهت عصبانی شدم و او را تنبیه کردم. حالا چه‌قدر چهره معصومی دارد. از خودم بدم آمد. یعنی من این‌قدر، بی‌رحمم؟ به هر حال، در را پشت سرم می‌بندم و قدم در امروز می‌گذارم.

۴۰ دقیقه در مسیرم تا به محل کارم برسم. فرصت خوبی است تا به موضوعات زیادی فکر کنم:

▪ به یاد همسرم می‌افتم. ماه گذشته چند بار با هم مشکل داشته‌ایم. بحثمان شده و حتی یك بار، چند روزی با هم حرف نزدیم. همیشه سعی کردم او مقصر جلوه کند اما می‌دانم که گناه اصلی به گردن خودم است.

آن‌قدر مشغول به کارم که دیگر رمقی برای خانه باقی نمی‌ماند. او از من توقع دارد همانطور که در محیط کارم هستم، در خانه هم آدم بانشاط و سرگرم کننده‌تری باشم. اما این‌قدر خسته‌ام که وقتی به خانه می‌رسم، حتی حوصله حرف زدن هم ندارم. چند ساعتی که بیدارم، در عالمی

www.takbook.com

www.takbook.com

شبیه به خواب به‌سر می‌برم و منتظرم تا هرچه زودتر به رختخواب بروم، چه کنم خیلی خسته‌ام.

▪ به یاد مادرم می‌افتم که هنوز من را مثل یك بچه لوس می‌کند. اما، دیگران از من توقع بزرگ شدن دارند و او درك نمی‌کند. همیشه نگران است. نگرانی که برای من آزار دهنده است. اما مجبورم در برابر او سکوت کنم.

▪ به یاد پدرم که همیشه مراقب من است و از من می‌خواهد که باز هم رشد کنم اما نمی‌داند که توان من «فعلاً» همین‌قدر است.

▪ به یاد دوستم که من را انسانی با معلومات و آگاه می‌داند. از من کمك خواسته است اما می‌دانم که به اندازه یك مشاور خوب اطلاعاتی ندارم، از طرفی نمی‌خواهم به اصطلاح «کم بیاورم».

▪ به همکارم که همیشه از او بهترم، اما نمی‌دانم که این برتری را چه‌طور به اطلاع دیگران برسانم، چون او در برقراری ارتباط با دیگران از من موفق‌تر است.

▪ به شاگرد خصوصی فردا فکر کنم. چه‌قدر پرافاده است. حوصله رفتارش را ندارم اما به پولش احتیاج دارم پس باید خود را مقتدر نشان دهم.

و ... ۴۰ دقیقه تمام شد. به محل کارم رسیدم، آیا امروز حرفم را به رئیسم می‌گویم؟

لحظه‌ای چشمانتان را ببندید و خود را در موقعیت‌های مختلفی در یك روز یا یك هفته تصور کنید. از بازی خود لذت نمی‌برید؟ باید در یك روز چند نقش، نقش‌هایی که هیچ سنخیتی با هم ندارند را ایفا کنیم و تمام انرژی خود را به‌کار می‌گیریم تا ایفای نقش عالی داشته باشیم. «باید جایزه اسکار را به هریك از ما می‌دادند.»

در زندگی ماشینی امروز، انسانها ناگزیر از پذیرفتن نقش‌های متفاوتی هستند و از طرفی همیشه خواهان موفقیت‌اند و در این مسیر برای اجرای بازی خود و کسب موفقیت بیشتر همه توان خود را بسیج می‌کنند. همواره سعی می‌کنند در محیطهای گوناگون نقش‌هایی را بپذیرند و اجرا کنند که شاید با شخصیت و روش زندگی مطلوبشان متفاوت باشد. به هر گونه، مجبورند؛ چرا که برای پیمودن جاده ترقی، ناچار به بودن در جامعه‌ای پیچیده و متنوع هستند.

در روند گذر کشورها از مرحله بدویت به سمت صنعتی شدن و تمدن، شاهد رشد فزاینده مشاغل و محیطهایی بوده‌ایم که هرچه بیشتر از انسانها توجه و انرژی مطالبه می‌کنند. در این میان اگر فردی بخواهد خود را با آهنگ توسعه و ترقی جامعه هماهنگ‌تر سازد، ناچار است تخصص و آگاهی خود را بالا ببرد و جایگاه مستحکم‌تری در جامعه به‌دست آورد. بهای این استحکام، آرامش است.

انسان «آرامش» خود را برای رسیدن به آرزوها و رفاهیات که در ظاهر جذابند، از دست می‌دهد و زمانی به این نتیجه می‌رسد که برای نیل به آرامش از دست رفته، تمام دستاوردهایش را فدا کند اما عملاً باز هم در تاروپود این نبرد بیشتر فرو می‌رود، چرا که «آب رفته ز جوی، هرگز برنمی‌گردد». ظاهراً جامعه صنعتی فرد را در فرآیندی قرار می‌دهد که برون‌داد و درون‌داد مشخصی ندارد.

در این فرآیند فرد برای رسیدن به رفاه نسبی و آنچه خوب می‌انگارد، مهارت و تخصص بیشتری را به‌دست می‌آورد و در جامعه صنعتی نقشی را به عهده می‌گیرد؛ چراکه می‌داند سنتی بودن و ماندن در گذشته نسبت به تفکر صنعتی از مزایای کمتری برخوردار است.

در مسیر رسیدن به این هدف، فرد هزینه‌های معنوی و آرامش خود را به خطر انداخته و از لحاظ ذهنی آن‌قدر درگیر می‌شود که گاهی از خدا خلوتی آرزو می‌کند و از خود می‌پرسد: این همه تلاش برای چه؟ با این وجود، ادامه می‌دهد تا جایی که به رفاهیات مدنظرش رسیده و خود را در شرایط ایده‌آل می‌یابد. حال به دنبال حلقه مفقوده یعنی آرامش از دست رفته خود می‌گردد و چون فکر صنعتی دارد و به‌اصطلاح جامعه‌شناسی «ماشینی» شده، تنها راه رسیدن به فکر آرام را در گرو پرداخت هزینه و تلاش بیشتر می‌یابد.

پس باز هم اهدافی را از نو طراحی کرده و برای رسیدن به آنها تلاش می‌کند. محیط خود را تغییر می‌دهد، با افراد جدید معاشرت می‌کند، چهره خود را تغییر می‌دهد و... اما در واقع باز وارد فرآیندی شده که برون‌دادی جز دوری از آرامش ندارد.

در این مسیر فرد بارها و بارها، تغییر نقش می‌دهد و همزمان به ایفای بازی‌های متفاوتی می‌پردازد. گاه پدر یا مادر و در عین حال فرزند. گاه معلم و در عین حال شاگرد. گاه رئیس و لحظه‌ای مرئوس. به هر حال در تاروپود نقش‌های اجتماعی گره خورده و زمانی به خود می‌آید که اصلاً نمی‌داند برای چه و برای که تا این حد خود را نادیده گرفته و گاهی فراموش کرده است.

پذیرفتن نقش‌های متفاوت اجتناب‌ناپذیر است. اما نحوه برخورد با آنها به‌گونه‌ای که سلامت روان و آرامش فرد متعادل باقی بماند، نیازمند آگاهی ویژه و توانایی است که برحسب شانس و تصادف به‌دست نمی‌آید.

● برای فرار از تله نقش‌ها سعی کنیم:

۱) خدا را بهتر بشناسیم.

www.takbook.com

www.takbook.com

از توانایی‌ها و استعدادهای واقعی خود آگاهی یابیم. مهارت و تخصص را برحسب هوش و توانایی خود برگزینیم تا این‌که تصمیم‌گیری را بر اساس بازارگرمی صاحبان حرفه انجام دهیم. همه می‌دانیم که هر شغل دارای شرایط کاری منحصر است و شخصیت و منش خاصی را از دارنده خود طلب می‌کند.

از خود بپرسیم: آیا من خصوصیات و شخصیت مطلوب و متناسب با آن رشته تخصصی را دارا هستم؟ هر چه‌قدر این تناسب بیشتر باشد، آرامش در انجام کار بیشتر حفظ خواهد شد در غیر این صورت همیشه مجبور به سازگاری و تحمل شرایطی هستیم که این امر دستاوردی جز دلزدگی و افسردگی در پی نخواهد داشت.

۲) پیش از پذیرفتن نقش جدید آن را بررسی کنیم.

از تمامی زوایا و جوانب آگاهی یابیم. شاید نقش برای ما بزرگ بوده و اجرای خوبی نداشته باشیم و یا بازی جدید برای قالب ما کوچك بوده و توانایی فرد بیشتر است.در پذیرفتن نقش همسر، جست‌وجو کنید که آیا قابلیت لازم را دارید و این قابلیت از دیدگاه طرف مقابل، شامل چه نکاتی است. آیا انتظار او را مرتفع می‌کنیم یا این‌که در ذهنیت خود رؤیایی زیبا پرورش داده‌ایم که از واقعیت جدا است.

۳) از تکنیك ایفای نقش بهره بگیریم.

در بسیاری از موارد، افراد در یك دوره کارآموزی دو هفته‌ای توانسته‌اند، استعداد و توان خود را به اجرا بگذارند و قدرت خود را محك بزنند. گاهی مسافرت والدین و قبول مسئولیت خانه برای چند روز، به ما این گوشزد را داشته که هنوز برای پذیرفتن نقش مدیر خانه استقلال لازم را نداریم و یا مرخصی رئیس و قبول وظایف او در دوره‌ای کوتاه، روشن نموده که من هم توانایی رشد شغلی را دارم.

روش ایفای نقش، به فرد کمك می‌کند تا در یك محیط نسبتاً واقعی، نقشی را که در آینده قبول می‌کنیم ایفا نموده و به خود نمره دهیم.

۴) از دوستان و همکاران معتمد بخواهید به شما نمره دهند.

گاه تصور ذهنی فرد از رفتارش احساسی و دست‌خوش ناپختگی است. بهتر است از دیگران بخواهید تا شما را در نقشی تصور کرده و به شما امتیاز دهند. در صورت توان از افراد با سلیقه‌های متفاوت نظرسنجی کنید تا دیدگاه واقعی‌تری به‌دست آورید. رفتارهای اجتماعی افراد در ترازوی دیگران، گاهی بهتر سنجیده می‌شود.

۵) انعطاف‌پذیر باشید.

قطعیت همیشه مطلوب نیست. گاه با اندکی تأمل و تغییر می‌توان شرایط را مطابق با نقش تغییر داد. به عبارتی می‌توان با تغییر در سناریو و جایگزینی نقش‌ها، کار را زیباتر نمود.اگر شما مدیر خانه‌اید، اما خود می‌دانید که همسرتان در مدیریت مالی یا به کلام ساده‌تر، دخل و خرج، از شما مسلطتر است، این تفویض اختیار را انجام دهید.

از او بخواهید از این پس تصمیم‌گیری‌های مالی را او انجام دهد. به این ترتیب توانسته‌اید ذهن خود را از بسیاری چه‌کنم‌ها نجات دهید و در نظر داشته باشید مدیر نمونه آن است که همه کارها را درست تفویض و اداره نماید نه این‌که همه وظایف را خود انجام دهد.پس انعطاف‌پذیر باشید.

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=254946

vista.ir
Online Classified Service

بانک عشق همسرتان را همیشه پر نگاه دارید!

در این مقاله سعی دارم اصول مهمی که پایه‌های زندگی مشترک را محکم‌تر کرده و شما را به سمت زندگی شاد و آرام سوق می‌دهد، به‌طور

www.takbook.com

www.takbook.com

کاملاً واضح و شفاف برایتان توضیح دهم. به شما قول می‌دهم اگر این موارد را در زندگیتان به کار ببرید، بار دیگر عاشق همسرتان می‌شوید و عشقتان نیز هرگز کمرنگ نمی‌شود. همان‌طور که می‌دانید تنها با زنده نگاه داشتن عشق است که زندگیتان نجات می‌یابد و بار دیگر جان تازه‌ای می‌گیرد.

بهتر است بدانید اگر تنها در ذهنتان تصور کنید عاشق همسرتان هستید، کافی نیست باید با اشتیاق فراوان از او مواظبت و مراقبت کنید. هرگاه احساس کردید کاملاً مورد توجه قرار گرفته‌اید و احساس خوبی از درون دارید مطمئن باشید که کارتان را به خوبی انجام داده‌اید و به اندازه کافی به یکدیگر توجه و علاقه نشان داده‌اید. اگر به راستی عاشق یکدیگر باشید، به‌طور ناخودآگاه نیازهای عاطفی یکدیگر را برآورده می‌کنید. صداقت، وفاداری، تعهد و احترام، همگی از اموری هستند که در یک ازدواج موفق می‌توان شاهد بود.

اما وقتی عشق کمرنگ می‌شود این موارد بسیار غیرطبیعی جلوه می‌کنند و شخص قادر به انجام آنها نیست. بنابراین زندگی چنین افرادی به زودی به جدائی می‌رسد. من در این مقاله می‌خواهم برای افرادی که به این وضعیت رسیده‌اند و دیگر دوست ندارند به یکدیگر عشق بورزند اصول مهمی را مطرح کنم که با به کارگیری آنها بار دیگر شاهد زنده شدن عشق در زندگی مشترکشان باشند و تا آخر عمر نیز با همین وضعیت زندگی کنند.

● اصل اول: بانک عشق همسرتان را پر نگاه دارید.

بهترین روش برای نجات یک زندگی سرد و بی‌روح و همچنین احیاء عشق از دست رفته اجرای همین اصل مهم در زندگی مشترک است. من این اصل مهم را بانک عشق نامیدم تا به راحتی به زوجین بیاموزم، چگونه آنها عاشق یکدیگر می‌شوند و چه‌طور عشقشان را به راحتی از دست می‌دهند. این اصل بیشتر از اصول دیگر به آنها کمک می‌کند تا متوجه شوند هر کاری چه مثبت و چه منفی که در طول روز انجام می‌دهند مستقیماً بر روی همسرشان اثر می‌گذارد. بنابراین با کمی هوشیاری و درایت می‌توانید زندگی مشترکتان را حفظ کرده و با عشق زندگی کنید.

در درون همه ما بانک عشق وجود دارد که رفتار و منش دیگران بر روی آن بسیار تأثیرگذار است. تمام اطرافیان نزد ما حساب بانکی دارند. گاهی اوقات با رفتار خوب خود عشق را در درون ما پس‌انداز می‌کنند و گاهی نیز با اعمالشان تنفر را جایگزین آن می‌سازند.

به‌طور ناخودآگاه شما همواره به سمت افرادی جذب می‌شوید که شادی خاطر شما را فراهم می‌کنند و به شما عشق و محبت می‌دهند. هرگاه در زندگی مشترک، بانک عشق در وجودتان به یک سطح مشخصی رسید، آن موقع می‌توانید ادعا کنید عاشق شده‌اید. تا موقعی که توازن در بانک عشق برقرار باشد و سطح آن در بالاترین حد قرار گرفته باشد روابطتان گرم و صمیمی است ولی به‌محض این‌که این توازن به هم بخورد و سطح عشق در درونتان پائین بیاید دیگر نمی‌توانید عاشق باشید و اعمال عاشقانه را خود بروز دهید.

بنابراین هر چه‌قدر بیشتر در بانک همسرتان، عشق و محبت پس‌انداز کنید عشق و علاقه در زندگیتان کمرنگ شده و سریع‌تر از یکدیگر از لحاظ عاطفی جدا می‌شوید و به‌تدریج نیز حالات تنفر و انزجار در وجودتان شکل می‌گیرد.

تصور کنید با فردی زندگی می‌کنید که از او متنفرید! حاضرید تمام زندگیتان را بدهید تا یک لحظه هم او را نبینید. احتمالاً در این وضعیت، جدائی تنها راه‌حل منطقی است که به ذهنتان می‌رسد. معمولاً زوج‌ها وقتی به این مرحله حاد در زندگی خود می‌رسند تازه به دنبال راهکار می‌روند.

اغلب از من سئوال می‌کنند که در این مرحله چه کاری بهتر است انجام دهند. خوشبختانه وظیفه اصلی من نیز همین است، به آنها آموزش می‌دهم چگونه دوباره عاشق یکدیگر شوند. مشتاقانه به آنها توضیح می‌دهم که به جای برداشت عشق از بانک عشق شریک زندگیتان تنها عشق پس‌انداز کنید و بس!

● اصل دوم: مراقب اعمال و رفتارتان باشید.

تمام انسان‌ها با یک‌سری الگوهای رفتاری خاصی که از خانواده خود به ارث می‌برند متولد می‌شوند ولی طرز رفتار آدمی در طول سالیان سال شکل می‌گیرد. بهتر است بدانید همین اعمال و رفتار ماست که بانک عشق شریک زندگیمان را پُر و یا خالی می‌کند. بنابراین هرگز ارزش رفتار خوب و بد را در زندگی مشترکتان نادیده نگیرید.

● اصل سوم: نیازهای عاطفی همسرتان را برآورده کنید.

چگونه خیلی سریع می‌توانید بانک عشق همسرتان را پر کنید؟ در ابتدا این سئوال را از صدها زوج پرسیدم و به زودی متوجه شدم برای این کار

www.takbook.com

www.takbook.com

باید یاد بگیرند نیازهای عاطفی یکدیگر را برآورده کنند. اگر به خاطر داشته باشید موقعی که عاشق یکدیگر بودید تمام سعی خود را می‌کردید تا یکدیگر را خوشحال کرده و به تمام نیازهای روحی و احساسی او توجه می‌کردید.

اکنون نیز تنها راه برای زنده نگاه داشتن عشق در زندگیتان انجام همین کار است. تصور نکنید اگر برای مدتی روابط گرم شما سرد شده و یا حتی عشقی بین شما وجود ندارد، بنابراین برای همیشه محکوم به این وضعیت هستید. خیر، این‌طور نیست. شما می‌توانید جبران کنید و دوباره بانک عشق یکدیگر را پر کنید.

بهتر است در ابتدا متوجه شوید نیازهای عاطفی همسرتان چیست و بعد به دنبال کارهائی بگردید که با انجام آنها هم او را خوشحال و راضی کنید و هم خودتان از آنها لذت ببرید. همان‌طور که می‌دانید اولویت‌های شما با همسرتان متفاوت است ممکن است شما چیزی را دوست داشته باشید که همسرتان علاقه‌ای به آن نداشته باشد.

شما باید به‌تدریج یاد بگیرید ابتدا به اموری برسید که برای شما بی‌ارزش بوده ولی برای طرف مقابلتان مهم و ضروری است. مطمئن باشید با این روش خیلی زود می‌توانید بانک عشق همسرتان را پر از عشق کنید.

• اصل چهارم: برای یکدیگر وقت بگذارید.

مطمئن باشید تا موقعی که برای یکدیگر وقت کافی نگذارید قادر نخواهید بود نیازهای عاطفی یکدیگر را برآورده کنید. حداقل هفته‌ای ۱۵ ساعت مختص یکدیگر باشید. با یکدیگر صحبت کنید و به نیازهای روحی یکدیگر توجه کنید و به آنها برسید. این سیاست به شما کمک می‌کند تا از اشتباهی که خیلی‌ها در زندگی مرتکب می‌شوند و شکست نیز می‌خورند، پرهیز کنید و آن چیزی نیست به‌جز بی‌توجهی به یکدیگر.

با اجرای این اصل نه‌تنها می‌توانید به نیازهای عاطفی همسرتان توجه کنید، بلکه آماده می‌شوید تا دیگر اصول را بهتر اجرا کنید. اگر این اصل را در زندگی خود به کار نبرید، قادر نیستید با یکدیگر به‌طور مؤثر و درست ارتباط برقرار کنید. به یکدیگر توجه نشان دادن و با هم بودن یکی از عناصر بسیار مهم و ضروری در ازدواج است.

بعد از مدتی که از ازدواج می‌گذرد، به‌خصوص موقعی که نوزاد به دنیا می‌آید، همسران سعی می‌کنند بیشتر اوقاتشان را روی مسائل نه‌چندان مهم و ضروری صرف کنند. شاید شما نیز یکی از این افراد باشید و پیش خود بگوئید: "اگر وقت آوردم به همسرم نیز می‌رسم." بهتر است بدانید همین کار سبب ناخشنودی شما در زندگی مشترکتان می‌شود و به‌تدریج حرف‌های ناگفته در درونتان لبریز شده و احتمالاً به یک‌باره منفجر می‌شوید.

مطمئن باشید که به اندازه کافی برای یکدیگر وقت می‌گذارید. خودتان را سرگرم انجام امور بی‌ارزش نکنید. شغل، فرزند و انجام کارهای منزل نباید شما را از همسرتان جدا کند. به شما پیشنهاد می‌کنم، اوقات خاصی را برای با هم بودن در نظر بگیرید.

از این موقعیت استفاده کنید و به نیازهای روحی یکدیگر توجه کنید.اگر به خاطر داشته باشید تمام این کارها را در اوایل ازدواج به‌طور ناخودآگاه انجام می‌دادید. به همین علت نیز عاشق یکدیگر بودید و حاضر بودید هر کاری برای همسرتان انجام دهید؟ دلیل آن این است که در طول روز اوقاتی را برای ابراز عشق به یکدیگر اختصاص می‌دادید و نسبت به هم بی‌تفاوت و بی‌توجه نبودید. بنابراین به نفع شماست که دوباره این کار را شروع کنید.

• اصل پنجم: موانع عشق را از سر راه خود بردارید.

وقتی به همسرتان توجه می‌کنید، برای او وقت می‌گذارید و نیازهای عاطفی او را برآورده می‌کنید، این کار باعث شادی خاطر هر دوی شما می‌شود. درست در همان زمان شما می‌توانید با طرز رفتار نادرست خود باعث از بین رفتن همه چیز شوید و به نقطه اول بازگردید. فایده‌ای ندارد اگر شما از یک طرف به او عشق بدهید و از طرف دیگر همه چیز را خراب کنید.

باید یاد بگیرید وقتی به نیازهای همسرتان رسیدگی می‌کنید و به او عشق و علاقه نشان می‌دهید، آن را حفظ کنید و مواظب رفتار خود در طول روز باشید.

عصبانیت، حساسیت، بی‌توجهی، بی‌اعتمادی و خیلی از خصایص منفی دیگر بر سر راه عشق هستند. این موانع، عشق را به کلی از بین می‌برند و اجازه عاشقانه زیستن را به شما نمی‌دهند. بنابراین هرچه سریع‌تر این موارد را از زندگی خود حذف کنید و همسرتان را یک عمر عاشق خود کنید.

• اصل ششم: به یکدیگر اعتماد داشته باشید.

بسیاری از زوج‌ها به یکدیگر اعتماد ندارند. این رفتار باعث رنجیدن طرف مقابلشان می‌شود، بحث و مجادله می‌کنند و پنهان‌کاری آغاز می‌شود.

www.takbook.com

www.takbook.com

داشتن اعتماد در زندگی بسیار مهم است. برای داشتن چنین حالتی بهتر است هرچه از خود اطلاعات دارید به همسرتان بگوئید: در مورد افکار، احساسات، رفتار و چیزهائی که دوست دارید و ...

با همسرتان صحبت کنید. وقتی با همسرتان روراست باشید، ناخودآگاه اعتماد و اطمینان بین شما بیشتر می‌شود. اعتماد نه‌تنها از لحاظ عاطفی شما را به یکدیگر نزدیک می‌سازد بلکه از وقوع خیلی از پنهان‌کاری‌ها نیز جلوگیری می‌کند. مطمئن باشید با اعتماد به یکدیگر عشق در زندگیتان دو چندان خواهد شد.

● اصل هفتم: عشق باید دوطرفه باشد.

همه ما این حالت را تجربه کرده‌ایم که لحظه‌ای عاشق هستیم و حاضریم هر کاری برای همسرمان انجام دهیم و لحظه‌ای بعد خودخواهی وجودمان را می‌گیرد و تنها به فکر خودمان هستیم. تقریباً شخصیت همه افراد بدین شکل است. لحظه‌ای دوست داریم دیگران را خوشحال کنیم و از هر کاری که باعث ناراحتی آنها می‌شود پرهیز می‌کنیم و لحظه‌ای درست برعکس رفتار می‌کنیم. این دو جنبه شخصیتی معمولاً نوع رفتار ما را با دیگران شکل می‌دهد. بهتر است بدانید اگر تنها به طرف مقابلتان عشق بدهید کافی نیست بلکه باید به او نیز اجازه عشق ورزیدن به خودتان را بدهید.

● اصل هشتم: طرز فکر خود را تغییر دهید.

طرز فکر ما باعث می‌شود که تصمیم بگیریم چگونه اختلافاتمان را با همسرمان حل کنیم. اغلب در زندگی‌های زناشوئی منطقی صحبت کردن با یکدیگر کاری بسیار دشوار به نظر می‌آید. وقتی عاشق هستیم از این قانون پیروی می‌کنیم: هر کاری باعث خوشحالی طرف مقابلتان می‌شود انجام دهید و از هر کاری که او را ناراحت می‌کند، پرهیز کنید. حتی اگر خودتان از این وضعیت ناراضی باشید. این حالت برای طرف مقابل بسیار خوب به نظر می‌آید ولی تقریباً برای ما دردآور است.

زیرا به نیازهای ما پاسخ داده نشده است. به‌تدریج ناخشنودی در درون ما افزایش می‌یابد و به‌محض بروز اولین اختلاف این قانون در ذهنمان شکل می‌گیرد: کارهای مورد علاقه خودتان را انجام دهید و از هر کاری که باعث ناراحتی شما می‌شود پرهیز کنید، حتی اگر دیگران از دست شما ناراحت شوند. این طرز فکر در درون شما باعث می‌شود به همسرتان توجه نکنید و تنها به فکر خودتان باشید. بنابراین بحث و جدل بین شما افزایش می‌یابد و بعد از مدتی متوجه می‌شوید که با جنگ و دعوا نیز به نتیجه نمی‌رسید و شما هنوز ناراحت و غمگین هستید.

بنابراین قدم اشتباه دیگری برمی‌دارید و به‌طور کلی از لحاظ عاطفی از او جدا می‌شوید. دیگر از او انتظار محبت ندارید و به او محبت نیز نمی‌کنید. بهتر است بدانید هر دو قانونی که در این‌جا ذکر شد نادرست است. در زندگی مشترک هر یک از طرفین باید درست فکر کند و تصمیم‌گیری صحیحی داشته باشد تا کار به مسائل حاد نکشد. بنابراین وقت را از دست ندهید و افکار خود را تصحیح کنید و برای یافتن راه‌حلی بهتر به اصل بعدی توجه کنید.

● اصل نهم: با یکدیگر به توافق برسید.

دو قانونی که در بالا ذکر شد هیچ‌کدام به نفع شما نبود. زیر هیچ‌یک، هر دو طرف را راضی نمی‌کرد و زن و شوهر نمی‌توانستند در مورد آن با یکدیگر به‌طور منطقی برخورد کنند. بنابراین در ازدواج به قانونی نیاز دارید که هیچ‌کدام از شما آسیب روحی نبینید و به‌طور کاملاً منطقی و حساب شده هر دو به هدفتان برسید. من این قانون را "توافق دوطرفه" می‌نامم. بنابراین با در نظر گرفتن این قانون نباید هیچ کاری انجام دهید. مگر این‌که هر دوی شما با انجام آن موافق باشید.

تقریباً شما هر کاری انجام می‌دهید بر روی طرف مقابلتان تأثیر می‌گذارد. پس بهتر است قبل از انجام هر کاری تمام جوانب را در نظر بگیرید. با یکدیگر مشورت کنید، در مورد عقایدتان تبادل‌نظر کنید و باور کنید که خیلی زود به نتایج مطلوبی در زندگی دست خواهید یافت.

● اصل دهم: توافق چهارگانه را رعایت کنید.

اگر شما و همسرتان نمی‌توانید در مورد مسائلتان به راه حل منطقی دست یابید و یا به اصطلاح به توافق برسید به این چهار مورد توجه کنید:

۱) برای داشتن یک مذاکره خوب و منطقی قوانینی وضع کنید. به‌عنوان مثال:

▪ در طول مذاکره عصبی نشوید و همواره شاد و بشاش باشید.

▪ به یکدیگر احترام بگذارید، مرتب تقاضاهای خود را مطرح نکنید و به یکدیگر گوش فرا دهید.

▪ اگر هر یک از شما قوانین را زیر پا گذاشت مذاکره را ادامه ندهید و جلسه را به وقت دیگری موکول کنید.

۲) به مسائل و مشکلات از دید هر دو طرف نگاه کنید.

www.takbook.com

www.takbook.com

۳)سعی کنید از خود خلاقیت نشان دهید و به راه حل‌هائی دست یابید که هر دو طرف از آن راضی باشد. برای این کار بهتر است در طول روز به هر فکر جدیدی که رسیدید سریع روی کاغذ بنویسید و آن را با همسرتان مطرح کنید.

۴) با یافتن راه حلی مناسب به توافقی منطقی دست یابید.

بنابراین یاد بگیرید بانک عشق همسرتان را همواره پر نگاه دارید و در مواقع بروز مشکل با یافتن راه حل‌های مناسب و منطقی به توافق دوستانه دست یابید.

منبع : مجله موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=292605

vista.ir
Online Classified Service

باور

من باور دارم ...

که دوستی واقعی به رشد خود ادامه خواهد داد

حتی در دورترین فاصله‌ها.

عشق واقعی نیز همین طور است.

من باور دارم ...

که ما می‌توانیم در یک لحظه کاری کنیم

که برای تمام عمر قلب ما را به درد آورد.

من باور دارم ...

که زمان زیادی طول می‌کشد

تا من همان آدم بشوم که می‌خواهم.

من باور دارم ...

که همیشه باید کسانی که صمیمانه دوستشان دارم را

با کلمات و عبارات زیبا و دوستانه ترک گویم

من باور دارم ...

که دعوا و جرّ و بحث دو نفر با هم

به معنی این که آن‌ها همدیگر را دوست ندارند نیست.

و دعوا نکردن دو نفر با هم نیز

به معنی این که آن‌ها همدیگر را دوست دارند نمی‌باشد.

من باور دارم ...

که هر چقدر دوستمان خوب و صمیمی باشد

هر از گاهی باعث ناراحتی ما خواهد شد

و ما باید بدین خاطر او را ببخشیم.

www.takbook.com

www.takbook.com

زیرا ممکن است آخرین باری باشد که آن‌ها را می‌بینم.

من باور دارم ...

که ما مسئول کارهایی هستیم که انجام می‌دهیم،

صرفنظر از این که چه احساسی داشته باشیم.

من باور دارم ...

که اگر من نگرش و طرز فکرم را کنترل نکنم،

او مرا تحت کنترل خود درخواهد آورد.

من باور دارم ...

که قهرمان کسی است که کاری که باید انجام گیرد را

در زمانی که باید انجام گیرد، انجام می‌دهد،

صرفنظر از پیامدهای آن.

من باور دارم ...

که گاهی کسانی که انتظار داریم در مواقع پریشانی

و درماندگی به ما ضربه بزنند،

به کمک ما می‌آیند و ما را نجات می‌دهند.

من باور دارم ...

که گاهی هنگامی که عصبانی هستم

حق دارم که عصبانی باشم امّا

این به من این حق را نمی‌دهد که

ظالم و بیرحم باشم.

من باور دارم ...

که بلوغ بیشتر به انواع تجربیاتی که داشته‌ایم

و آنچه از آن‌ها آموخته‌ایم بستگی دارد

تا به این که چند بار جشن تولد گرفته‌ایم.

من باور دارم ...

که همیشه کافی نیست که توسط دیگران بخشیده شویم،

گاهی باید یاد بگیریم که خودمان هم خودمان را ببخشیم.

من باور دارم ...

که صرفنظر از این که چقدر دلمان شکسته باشد

دنیا به خاطر غم و غصه ما از حرکت باز نخواهد ایستاد.

من باور دارم ...

که زمینه‌ها و شرایط خانوادگی و اجتماعی

برآنچه که هستم تاثیرگذار بوده‌اند

امّا من خودم مسئول آنچه که خواهم شد هستم.

من باور دارم ...

که نباید خیلی برای کشف یک راز کند و کاو کنم،

زیرا ممکن است برای همیشه زندگی مرا تغییر دهد.

من باور دارم ...

www.takbook.com

www.takbook.com

که دو نفر ممکن است دقیقاً به یک چیز نگاه کنند

و دو چیز کاملاً متفاوت را ببینند.

من باور دارم ...

که زندگی ما ممکن است ظرف تنها چند ساعت

توسط کسانی که حتی آن‌ها را نمی‌شناسیم

تغییر یابد.

من باور دارم ...

که گواهی‌نامه‌ها و تقدیرنامه‌هایی که بر روی دیوار نصب شده‌اند

برای ما احترام و منزلت به ارمغان نخواهند آورد.

من باور دارم ...

که کسانی که بیشتر از همه دوستشان دارم

خیلی زود از دستم گرفته خواهند شد.

من باور دارم ...

که شما باید این متن را برای کسانی که

بهشان باور دارید بفرستید.

مثل همین کاری که من کردم.

شادترین انسان لزوماً کسی که بهترین چیزها را دارد نیست

حدیث پندار

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=117973

vista.ir
Online Classified Service

باهم کنار بیایید

تاکنون سعی کرده‌اید که با همسرتان کنار بیایید شاید بپرسید چگونه؟ پس بخوانید:

خیلی از شما خانم‌ها می‌گویید که آرزومند ارتباط عاطفی هستید اما وقتی همسرتان در دسترس نیست یا به شما توجه ندارد، به جای تلفن زدن به یک دوست، بی‌اعتنا به تماشای تلویزیون مشغول می‌شوید، ممکن است شما هم در ارتباط و برقرار کردن دچار مشکل باشید.

درباره خوبی‌ها و محاسن ازدواج‌تان صحبت کنید، نه اینکه فقط از خوبی‌های

www.takbook.com

www.takbook.com

خودتان با او سخن بگویید! به جای اینکه بگویید: «من به تو احتیاج دارم تا بیشتر به حرف‌هایم گوش بدهی، در حالی که اصلا این کار را نمی‌کنی» می‌توانید بگویید: «کاملا می‌دانم که تحمل افسردگی و ناراحتی من برای تو سخت است و این وضعیت به هیچ‌وجه به نفع زندگی‌مان نیست!»

اگر خدای نکرده بین‌تان بحثی درگرفت و همسرتان از شما می‌خواهد که از خانه بروید و شما خواستار حفظ پیمان زناشویی‌تان هستید و برای آن تلاش می‌کنید درخواست همسرتان را نپذیرید. بگویید که مصمم هستید زندگی‌تان را حفظ کرده و در فروپاشی آن همکاری نمی‌کنید. اما اگر مورد سوء استفاده قرار می‌گیرید یا همسرتان از شما می‌ترسد، بد نیست مدتی از خانه دور شده و دوررا دور روی اصلاح و بهبود زندگی‌تان کار کنید.

● پیوندتان را محکم کنید

ـ آنچه می‌خوانید روش‌هایی برای محکم کردن پیوند ازدواج بین زوج‌ها در زندگی زناشویی است.

ـ گفتگوی ساده را تنها برای بودن در کنار یکدیگر و بدون بحث درباره مادیات، بچه‌ها و یا کارهای روزمره شروع کنید.

ـ شیوه‌ای از سلام و خوش‌آمدگویی را به وجود آورید که برای هردوی شما معنی‌دار باشد.

ـ یادداشت پر از مهر و محبت برای همسر خود بگذارید.

ـ قرار ملاقت‌های خود را مجددا از سر بگیرید. همین الان یک برنامه سریع و فوری برای بیرون رفتن ترتیب دهید.

ـ بدون تماشای تلویزیون با یکدیگر وقت‌تان بگذرانید.

ـ تلویزیون را از اتاق خواب خود خارج کنید.

ـ به نکته‌ای از همسرتان که نظر شما را جلب کرده توجه کنید و او را نیز در جریان قرار دهید.

ـ همین فردا یک قدم کوچک برای پیوند و نزدیکی بیشتر با یکدیگر بردارید، آنچه تمایل دارید سال آینده اتفاق بیافتد را از همین لحظه شروع کنید.

احد وفاجو

منبع : خانواده سبز

http://vista.ir/?view=article&id=118835

vista.ir
Online Classified Service

ببخشید و فراموش‌کنید

چیزی به عنوان رابطه بدون تعارض وجود ندارد. تعارض و اختلاف بخشی از زندگی است و به‌عنوان واقعیت هر رابطه‌ای وجود دارد و ضرورتاً بد نیست.در حقیقت، یک رابطه‌ای که در ظاهر بدون تعارض است، ممکن است ناسالم‌تر از یک رابطه همراه با تعارضات و اختلافات مکرر باشد.اختلافات یا تعارضات، رویدادهای انتقادی‌ای هستند که می‌توانند رابطه را تضعیف یا تقویت کنند. تعارضات می‌توانند سودمند، موجب درک عمیق‌تر و نزدیکی و احترام بیشتر بین زن و مرد نسبت به یکدیگر شوند. اما آنها می‌توانند مخرب، موجب آزردگی، خصومت و جدایی نیز شوند.

● الگوهای حل اختلاف

www.takbook.com

www.takbook.com

اکثر افراد ترجیح می‌دهند که تسلیم شوند تا این‌که با تعارضات درگیر شوند؛ به این صورت که آنها وجود تعارض و اختلاف در رابطه‌شان را انکار می‌کنند. برخی از افراد ترجیح می‌دهند که طرف مقابل را مقصر جلوه دهند و از دست او عصبانی می‌شوند.

برخی رقابت‌جو هستند و می‌خواهند در مشاجراتشان برنده شوند. آنها از قدرت و تأثیرشان بر همسر خود برای کنترل و رسیدن به خواسته‌شان استفاده می‌کنند.

برخی به نظر می‌رسد که با یکدیگر به توافق می‌رسند، اما به طرزی زیرکانه کوشش می‌کنند تا در بیشتر مسائل برنده شوند. تعدادی از افراد می‌توانند خشم و حس رقابت‌جویی‌شان را در رابطه کنترل کنند و صادقانه به دنبال مطلوب‌ترین راه‌حل برای هر دو نفر می‌گردند.

● چند راه حل

▪ برد- برد:

بیشتر اختلافات در مواردی است که بیشتر از دو راه برای انتخاب کردن دارند. اگر شما آنچه را که همسرتان می‌خواهد نمی‌خواهید انتخاب کنید و همسرتان نیز انتخاب شما را نمی‌پسندد، با قدری تلاش بیشتر قادر خواهید بود که راه و چاره دیگری را بیابید که هر دو آن را بخواهید و دوست داشته باشید.

▪ بدون باخت: هنگامی که نمی‌توانید یک راه حل جایگزین بیابید که هر دو را دوست داشته باشید به دنبال انتخابی باشید که نسبتاً برای هر دو مورد قبول باشد یا این‌که برای رسیدن به یک توافق خوشایند با یکدیگر مذاکره کنید.

▪ برد ـ باخت به صورت مساوی:

هنگامی که اختلاف شدیدی بر سر موضوعی است که تنها دو انتخاب دارد، یعنی یک طرف چیزی را می‌خواهد و طرف مقابل آن را نمی‌خواهد. در اینجا یک برنده و یک بازنده وجود دارد. اگر شما با همدیگر صادق باشید و معمولاً نیمی از اوقات، انتخاب را در این موارد به طرف مقابل واگذار کنید برای هر دوی شما کار ساده‌تر خواهد شد.

زیرا بازنده اطمینان خواهد داشت که دفعه دیگر، انتخاب او ملاک قرار خواهد گرفت.درک حل سالم اختلافات از لحاظ نظری آسان است، اما استفاده و کاربرد آن به صورت مداوم و پیوسته آسان نیست. البته، هنگامی که اعتماد بین دو طرف و همچنین مهارت‌های ارتباطی گسترده‌تر شود، این کار آسان‌تر خواهد شد.

زن و مرد می‌بایست به اختلافاتشان به عنوان مشکلی که برایشان قابل حل است، بنگرند، نباید به دنبال بهترین راه حل برای خود باشند بلکه بایستی به دنبال بهترین راه حل برای هر دو باشند. هریک از آنها بایستی در یافتن راه‌حل‌هایی که منصفانه و قابل قبول برای هر دو است، فعالانه شرکت کنند.

اگر شما دیدگاه همسرتان را نادیده بگیرید یا کوچک بشمارید و بی‌اثر کنید یا این‌که دیدگاه خودتان را دنبال کنید، به رابطه‌تان آسیب خواهید رساند. نبود حساسیت، توجه و احترام شما به دیدگاه همسرتان موجب آسیب رابطه خواهد شد و همچنین اگر از ترس و قدرت برای به کرسی نشاندن حرفتان استفاده کنید، رابطه شدیداً خدشه‌دار خواهد شد.

اگر دائماً سعی می‌کنید که همسرتان را با ارضاء تمامی نیازهایش شاد نگه دارید و از تعارض اجتناب کنید نیز به رابطه‌تان آسیب خواهد رسید. شما با این کار، ناخواسته به همسرتان یاد داده‌اید که به نیازهای شما بی‌توجه باشد.

● نگرش‌هایی برای رفع تعارض

با اصلاح وضع روحی‌تان شروع کنید. با تعارضات به عنوان دو شخص همتا که برای حل یک مشکل با همدیگر تلاش می‌کنند، برخورد کنید. زیاد با خواسته‌ها و نیازهای موقتی و آنی‌تان درگیر نشوید، زیرا نیاز بسیار مهم داشتن یک رابطه سالم و طولانی‌مدت را فراموش خواهید کرد. اگر بسیار خشمگین یا ناراحت هستید، سعی کنید احساساتتان را کنترل کنید و قبل از پرداختن به موضوع خود را آرام کنید.

کنترل تعارض با شخصی که دوستش دارید و می‌خواهید که یک رابطه طولانی‌مدت و خوب را با او داشته باشید، از مذاکره با کسی که نگران نیازهای شما نیست مانند یک فروشنده، متفاوت است.

هر دو باید پذیرا و صادق باشید و به همدیگر احترام بگذارید.اعتماد متقابل، هسته ضروری موضوع در یک رابطه سالم و طولانی‌مدت است. وقتی به

www.takbook.com

www.takbook.com

همدیگر اعتماد ندارید راهی وجود ندارد که بتوانید یک رابطه سالم داشته باشید.

بنابراین، هیچ‌یک از دو طرف نباید کاری انجام دهند که این اعتماد تضعیف شود. به یاد داشته باشید که صداقت با اعتماد همراه است و اعتماد به کسی که صداقت ندارد، بسیار دشوار است. داشتن یک نگرش منفی و بدگمانانه برای این فرآیند مضر است. مثلاً باور این مسئله که حتماً می‌بایستی در مشاجره برنده شوید و همچنین احساس برتری یا حقارت نسبت به طرف مقابل، دیدگاه‌های مضری هستند.

● مراحل حل اختلافات

ابتدا مشکل را مشخص کنید. برای درک مشکل، تعارض، نیازها و نتیجه مورد دلخواه هر دو طرف با همدیگر گفت‌وگو کنید. برای یکدیگر، دقیقاً آنچه تعارض یا مشکل را شامل می‌شود، تشریح کنید.

مرحله اول این است که شما آنچه می‌خواهید را بگویید و آنچه را که همسرتان می‌خواهد بشنوید. هدف در این مرحله، این است که هریک از شما آنچه می‌خواهد را آشکارا بیان کند و آنچه دیگری می‌خواهد را درک کند. در گفت‌وگوی با هم، از سرزنش کردن یکدیگر بپرهیزید. همچنین، از مهارت‌های گوش دادن فعال در زمانی که به نظرات همسرتان گوش می‌دهید، استفاده کنید.

سپس، چند راه حل مناسب را طرح کنید. بر روی راه‌حل‌هایی فکر کنید که هر دو بر روی آن توافق دارید.تا زمانی که هر راه‌حل، تنها به عنوان یک پیشنهاد است، از ارزیابی و قضاوت اجتناب کنید.

پس از این مرحله، راه‌حل‌ها را ارزیابی کنید. به هر راه‌حل پیشنهاد شده توجه کنید و آنهایی را که برای هریک از شما قابل قبول نیست حذف کنید.

سپس، راه‌حل‌ها را به یک یا دو راه‌حل که به نظر می‌رسد برای هر دوی شما بهترین است، محدود کنید.

در این مرحله، هر دو می‌بایست صادق باشید و آنچه را که به نظرتان غیرمنصفانه و آزاردهنده می‌باشد به یکدیگر بگویید. پس از آن، بهترین راه‌حل را انتخاب کنید. راه‌حلی را انتخاب کنید که متقابلاً برای هر دو قابل قبول است. یقین حاصل کنید که یک تعهد دوجانبه برای این تصمیم وجود دارد.راه حل را اجرا کنید.

رسیدن به تصمیم یک مسئله است و انجام دادن آن چیز دیگری است. گاهی اوقات ضروری است که در مورد چگونگی اجرای آن با همدیگر صحبت کنید و مشخص سازید که چه کسی مسئول انجام چه چیزی در چه هنگامی است؟

ارزیابی راه‌حل انتخاب شده را در طول اجرای آن، فراموش نکنید. پس از طی زمان، ممکن است میزان توافق بر سر راه‌حل‌ها به آن اندازه‌ای نباشد که در ابتدا وجود داشت. به صورت منظم و همیشگی از همسرتان بپرسید که راه‌حل تعیین شده چگونه است و چه احساسی در مورد آن دارد.

ممکن است در انتخاب راه‌حل، مسئله‌ای نادیده گرفته شده باشد یا چیزی به اشتباه تشخیص داده شده باشد یا یک مورد غیرمنتظره اتفاق بیفتد. هر دو بایستی درک کنید که تصمیمات گرفته شده، همیشه به روی بازبینی و تجدید نظر باز هستند، اما این تغییرات بایستی به صورت دوجانبه اعمال شود؛ همان‌گونه که در تصمیم‌گیری اولیه بود.

منبع : سلامت نیوز

http://vista.ir/?view=article&id=288124

vista.ir
Online Classified Service

بت ذهنی زنان و مردان

▪ نه مقایسه، نه مؤاخذه، نه سرزنش

برخی خانم‌ها عادت دارند و دائم شوهر جوان خود را با پدر محترمشان مقایسه می‌کنند و از همسرشان همان قابلیت‌هائی را انتظار دارند که در

www.takbook.com

www.takbook.com

پدر شاهد بوده‌اند به‌طور مثال نحوه برخورد همسر و پدرشان با مسائل مختلف را می‌سنجند و از همسرشان انتقاد می‌کنند. البته ناگفته نماند که چون پدر از کودکی حامی دختر است و در مقابل مشکلات به مدد وی برمی‌خیزد، دختر ناخودآگاه او را تواناترین انسان روی زمین می‌بیند و می‌داند. این باور به‌تدریج در او چنان رشد می‌یابد که کلیت شخصیت پدر تحت‌الشعاع این نگاه قرار می‌گیرد یعنی دیگر نمی‌تواند عیب‌ها یا کاستی‌های شخصیتی پدر را دریابد یا اگر هم دریابد به دیده اغماض می‌نگرد و این امر چیزی از شکوه و اقتدار پدر در نزدش نمی‌کاهد.

با این تفاصیل طبیعی است که عروس خانم پس از ازدواج پدر خویش را بسیار برتر و قدرتمندتر از شوهر جوانش ببیند به‌ویژه اگر اختلاف‌هائی پیش بیاید یا در مواجهه با مسائل و مشکلات، مرد جوان از همسرش حمایت نکند. عروس خانم که همواره پدرش را به‌عنوان حامی در پشت سر خود داشته، از عدم حمایت شوهر می‌رنجد و ناخودآگاه کفه ترازو را به نفع پدر سنگین می‌کند.

از این‌رو تنها به مرور زمان و با برخوردهای اصولی شوهر ممکن است که بت ذهنی زن بشکند و به او نشان دهد واقعیت آن‌گونه نیست که در ذهنش ساخته و پرداخته است زیرا همه انسان‌ها کاستی‌هائی دارند و کامل مطلق فقط خداوند است. به یقین انسان بالغ کسی است که بتواند معایبت کسانی را که دوست دارد، ببیند.

خانم‌ها باید بپذیرند مهارت‌های انسان‌ها یکسان نیست و لزوماً نباید شوهر از همان توانائی‌هائی برخوردار باشد که پدرشان برخوردار بوده است ناگفته نماند که واکنش پدر در این هنگام، بسیار مؤثر است.

البته خانم‌ها نباید بیش از حد شوهرشان را سرزنش کنند. متأسفانه بسیاری از خانم‌ها عادت به مؤاخذه دائم شوهر دارند. هر چند ممکن است در بسیاری از موارد حق با آنها باشد اما گفتن این جملات سرزنش کننده: "چرا این کار رو کردی؟ چرا به حرفم گوش نکردی؟ مگه بهت نگفته بودم نکن؟ اگه یه سر سوزن به حرفم گوش می‌کردی، امروز وضع‌مان این نبود... " اوضاع را بهتر نمی‌کند که هیچ، بدتر هم می‌کند چون در این لحظات، مسلماً شوهر متوجه اشتباهش شده و از خود ناراضی است و در مقابل اولین سرزنش شما طاقت می‌آورد اما در صورت تکرار عاصی می‌شود و فریادش به آسمان می‌رود و برخوردی می‌کند یا کلامی بر زبان می‌آورد که مشکل را دو چندان می‌کند.

سرزنش بیش از حد، موجب لج‌بازی می‌شود و چه بسا از سر لج، خطایش را مرتب تکرار کند. بله، تکرار کند، با این‌که خودش می‌داند خطاست زیرا سرزنش بیش از حد، عزت‌نفس او را خدشه‌دار می‌کند و نفس اهریمنی‌اش را به فعالیت وا می‌دارد تا با تکرار خطا از همسرش انتقام بگیرد. این واکنش ناپسند و بسیاری از کج‌اندیشی‌های دیگر، زوج را رودرروی هم قرار می‌دهد و به‌جای اینکه در کنار هم بار زندگی را بر دوش بکشند و کاشانه‌شان را بسازند، به‌دست خود نسبت به تخریب آن اقدام می‌کنند.

در نهج‌الفصاحه آمده است: "اگر فردی خاطی متوجه اشتباه خود شد و بابت آن عذر خواست، پوزشش را بپذیرید و دیگر چیزی از بابت آن بر زبان نیاورید." به‌راستی کدامیک از ما به این حدیث عمل می‌کنیم؟ خجالت نکشید و صادقانه اعتراف کنید. آیا شما در مقابل عذرخواهی عزیزانتان سریعاً آرام می‌شوید و به راستی او را می‌بخشید و همه چیز را فراموش می‌کنید؟ یا این‌که وقتی می‌بینید او اقرار می‌کند و خودش می‌داند خطائی مرتکب شده، عصبانی‌تر می‌شوید و بیشتر به او سرکوفت می‌زنید و گاه و بی‌گاه در هر فرصتی و هر وقت مشکلی پیش می‌آید یک سلسله از این خطاکاری‌ها را پشت سر هم برایش بازگو می‌کنید و برای صدمین بار یکی پس از دیگری آنها را به رخش می‌کشید و خلاصه‌کاری می‌کنید که همسر مقصر دیگر هرگز از شما عذرخواهی نکند؟ به‌راستی شما چگونه عمل می‌کنید؟!

و اما شما مردان جوان گاه جوانان دیروز! شما نیز از چنین برخورد غلطی بری نیستید. نشنیده‌اید گله بسیاری از عروس خانم‌ها را که می‌گویند: "هر کاری می‌کنم شوهرم مرا با مادرش مقایسه می‌کند، روزی نشده از غذائی که پختم ایراد نگیره و نگه محاله غذای مادم شور شده باشه، کم نمک شده باشه، جا نیفتاده باشه و... اگه اینها رو بهانه نکنه، می‌گه: مزه‌اش یه جوریه، هیچ‌وقت ندیدم خورشی که مادرم می‌پخت مزه‌اش این‌جوری باشه."

www.takbook.com

www.takbook.com

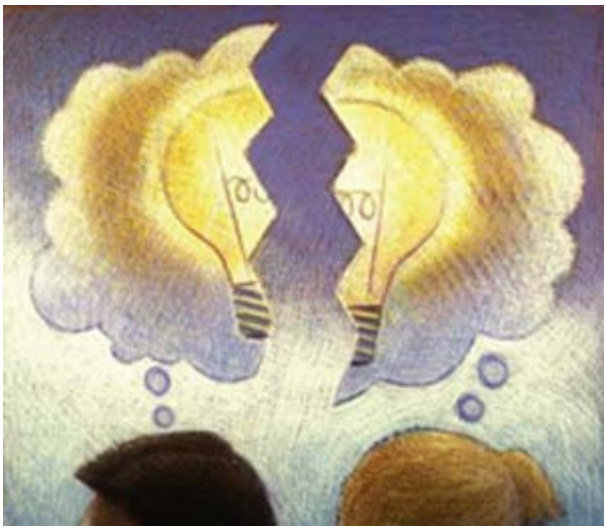
آقای محترم، آیا لازم است یک‌بار دیگر همه آنچه را به خانم‌ها گفتم، خدمت شما تکرار کنم تا دریابید با این حرف‌ها چه اشتباه بزرگی مرتکب می‌شوید؟ توجه داشته باشید که دهان گلخانهٔ فکر است. پس بهتر است کمی هوشیارتر باشیم و دقت کنیم چگونه گلی در آن می‌پرورانیم و به دیگران عرضه می‌کنیم.

منبع : مجله موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=87270

vista.ir
Online Classified Service

بحث هوشمندانه روی مرز خوشبختی



● هنر دعوا کردن

در زندگی زناشویی، مشاجره، بخش لاینفک و گریز ناپذیر روابط طرفین را شامل می شود. به عبارتی دیگر در صورتی که هیچ گونه بحثی بین زوجین نباشد زندگی مسیر عادی و طبیعی خود را طی نمی کند. این باور که یکی از زوجین انتظار داشته باشد طرف مقابل در مقابل خواسته های او جواب مثبت بدهد، باوری اشتباه است.

وجود اختلاف نظر و تضاد فکری تا حدی که آرامش و امنیت افراد خانواده را بر هم نزند، طبیعی است. از طرف دیگر نحوه برخورد با این مقوله و چگونگی بروز و بیان اختلافات حائز اهمیت است. در خانواده های طبیعی و سالم اغلب مشاجرات در فواصل زمانی طولانی، در حد گفت وگو و بحث با مشاجره لفظی انجام می گیرد اما در بعضی خانواده ها مشاجرات لفظی به بحث های طولانی، خسته کننده و بدون نتیجه به همراه برخوردهای فیزیکی، خود آزاری، دیگر آزاری و ضرب و شتم منجر می شود که بروز این گونه رفتارها حاکی از شخصیت بیمارگونه زوجین و نمایشگر وجود اختلالات عاطفی و رفتاری در هر دو یا یکی از طرفین است.

تشکیل جلسات هفتگی با حضور زوجین یا تمام اعضای خانواده به منظور طرح مشکلات، هم اندیشی و تبادل نظرات می تواند در پیشگیری از وقوع اختلافات و مشاجرات تنش زا مؤثر باشد. تشکیل این جلسات در صورتی مؤثر خواهد بود که اعضای تشکیل دهنده، شنونده های خوبی بوده، دارای درک متقابل باشند و در صورتی که از جانب اطرافیان انتقادی وارد شود، آن را پذیرفته و برای رفع آنها بکوشند. تشکیل جلسات هفتگی در کاهش خشم اعضای خانواده یا غرزدن های افراد مؤثر است و زمینه ساز یک زندگی آرام بوده و تمرینی برای کنار آمدن با احساسات و هیجانات ناگهانی و غیر قابل کنترل زوجین است. همسران منطقی و علاقه مند به حفظ حریم خانواده، موقعیت شناس بوده و هنگام رویارویی با بحران های زندگی و مشاجرات خانوادگی هوشمندانه عمل می کنند. آنها جوانب رفتاری که انجام می دهند را سنجیده و خشم خود را کنترل می کنند.

رشد اجتماعی و رسیدن به پختگی و کمال از شرایط اولیه برای تشکیل زندگی مشترک است. افرادی که از چنین خصوصیاتی برخوردار باشند هنگام رویارویی با مشکلات، خشم خود را کنترل کرده و با سنجیدن موقعیت و پیامدهای احتمالی آن رفتار می کنند.

در صورت وقوع مشاجرات خانوادگی، رعایت برخی نکات ضروری است. یکی از آنها پرهیز از بحث و جدل در مقابل بستگان و شماتت یکدیگر نزد اطرافیان به ویژه اقوام طرف مقابل است. گفتنی است مورد سرزنش یا تحقیر واقع شدن در مقابل دیگران اثرات ناخوشایندی بر جا می گذارد که به مراتب از وقوع درگیری و مجادله در خلوت زوجین بدتر است. از طرف دیگر زوجین باید توجه داشته باشند که مشاجره زناشویی بخش اجتناب ناپذیر

www.takbook.com

www.takbook.com

زندگی است از این رو طرفین بهتر است خشم خود را کنترل کرده و سعی کنند هنگام دعوا کمترین آسیب را به یکدیگر وارد کنند. تکرار برخی شعارها و یادآوری خاطرات پس از دعوا می تواند تمرین مناسبی برای کنترل خشم در مشاجرات بعدی باشد. از طرف دیگر تصمیم گیری در مواقع مشاجره اشتباه بوده و در اکثر مواقع منجر به پشیمانی تصمیم گیرنده می شود.در خانواده هایی که افراد تحمل شنیدن سخنان یکدیگر را ندارند و در فاصله های اندک زمانی برای نمونه هر دو روز یک بار با یکدیگر مشاجره می کنند، حضور یک مشاور لازم است و افراد خانواده باید در رفع چنین مشکلاتی بکوشند.

هیچ زندگی مشترکی بدون دعوا میان زن و شوهر نیست، اما هر دعوایی هم جزء لاینفک زندگی نیست.

هر زن و شوهری احتیاج به بحث و تبادل نظر دارند.

آنها احتیاج دارند مسائل و مشکلاتی را که بین خودشان به وجود می آید حل کنند حتی گاه احتیاج دارند هم عقیده نباشند اما همه اینها بدان معنا نیست که باید سر هر چیز کوچک و بزرگی ساعت ها و حتی گاه روزها با هم مشاجره، دعوا و قهر کنند. در دعوا طرفین احساساتی و غیرمنطقی می شوند که چیز خوبی برای یک بحث مسالمت آمیز نیست.

اگر آنقدر انرژی و توان در خود سراغ دارید که دعوا راه بیندازید، مسلماً برای حفظ تعادل در بحث کردن و نرساندن آن به مرز دعوا هم توان لازم را خواهید داشت.

دعوا در هر زندگی مشترکی غیرقابل اجتناب است اما راز زوج های خوشبخت دعوا کردن نیست بلکه درست بحث کردن است.

- بحث مسالمت آمیز

برای داشتن یک بحث مسالمت آمیز به این نکات توجه کنید:

یادتان باشد هدف از آغاز هر بحثی رسیدن به یک نتیجه است نه برنده شدن یا اثبات اشتباه همسرتان.

سعی نکنید ذهن کسی را بخوانید. از او بپرسید واقعاً به چه فکر می کند تا کمتر دچار سوءتفاهم شوید.

هنگام هر بحث یا حتی دعوای جدیدی بحث یا دعواهای قبلی را پیش نکشید. مسائل و مشکلاتتان را تک تک حل کنید.

پروسه بحث را ساده نگه دارید. اول مشکل را شناسایی کنید چند چاره یا راه حل برای آن پیدا کنید و بهترین راه حل را با هم پیدا کنید.

بی وقفه صحبت نکنید. عبارات خود را در حد دو یا سه جمله نگه دارید تا همسرتان از آنها نتیجه گیری سطحی نداشته باشد.

به همسرتان فرصتی برای پاسخ، واکنش یا پیشنهاد دادن بدهید.

تساوی و برابری را تمرین کنید. اگر موضوعی برای یکی از شما مهم است، مطمئناً در درازمدت برای هر دو شما مهم خواهد شد در نتیجه به نیاز همسرتان برای رفع یک مشکل توجه کنید و به آن بها بدهید.

مستقیماً و صراحتاً سؤال خود را بپرسید و جوابتان را بشنوید. اجازه دهید همسرتان بفهمد که به حرف های او گوش می کنید.

مشکلتان را با خواهش مطرح کنید نه با دستور. برای خواهش کردن از واژه های لطفاً یا لطف می کنی، استفاده کنید.

از شیوه ارعاب و وحشت استفاده نکنید. تهدید، سوءاستفاده عاطفی، فشار روانی یا تأکید بر نقاط ضعف طرف مقابل قدغن است.

بدانید برای چه دعوا یا بحث می کنید. قبل از بحث در مورد راه حل های احتمالی برای مشکلتان تحقیق کنید و اگر راه حل مناسبی را به تنهایی نیافتید، آن موقع بحث را شروع کنید.

خواهان تغییر رفتار همسرتان باشید نه انتقاد از شخصیت و سرکوب کردن عواطف او.

درباره این که حق با چه کسی است و چه کسی نیست دعوا نکنید. یادتان باشد که هر عقیده ای شخصی است بنابراین برای هر موضوع هزاران عقیده وجود دارد.

دست های او را در دست بگیرید و مستقیماً به چشم های هم نگاه کنید. یادتان باشد که شما یک زن و شوهر هستید. نه دو مبارز در میدان رزم.

- اگر عصبانی هستید، با آرامش آن را بیان کنید:

عصبانیتم به خاطر ... لازم به جار و جنجال نیست چرا که شما را به مقصودتان نمی رساند. خشم یک واکنش طبیعی است وقتی فرو می نشیند که بدانید طرف مقابلتان حاضر به گوش دادن به حرف های شما و تغییر در وضع موجود است.

به احساسات همسرتان تحت هر شرایطی احترام بگذارید. به او نخندید و او را دست نیندازید.احساسات همچون عقاید باز شخصی هستند. چنانچه به آنها احترام گذاشته شود، تعدیل می شوند. با تمام وجود به حرف های هم گوش دهید. اگر فکر می کنید حرف یا منظور او را اشتباه فهمیده اید سعی در تکرار حرف او کنید: «پس تو عصبانی هستی چون فکر می کنی به تو بی محلی کرده ام. همین طور است »

www.takbook.com

www.takbook.com

روی حل مشکل تمرکز کنید، نه بلند کردن صدایتان یا نشان دادن فن بیانتان.

اگر می خواهید، عصبانیت تان را فروکش کنید، ادامه بحث خود را به زمان دیگری موکول کنید. انرژی و احساسات اضافی و منفی خود را با فعالیت هایی مثل ورزش، پیاده روی و یا حتی خوابیدن تخلیه کنید. با کسی حرف بزنید که خودش بخشی از مشکل نیست و می دانید جهت گیری متعصبانه نخواهد کرد.

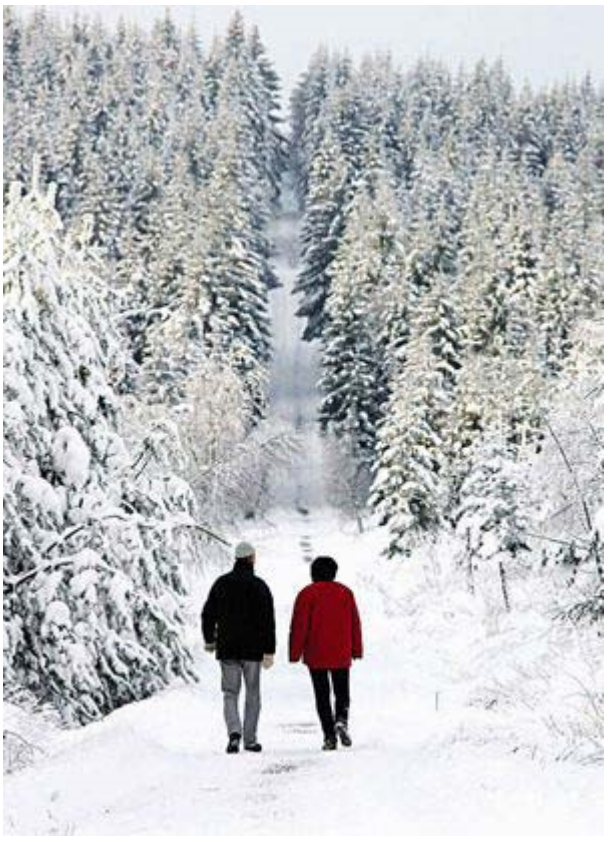
وظیفه خود را بشناسید. وقتی فهمیدید اشتباه کردید، آن را بپذیرید و معذرت خواهی کنید. از این اشتباه به عنوان فرصتی برای یاد گرفتن و عاقل شدن استفاده کنید

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=343964

vista.ir
Online Classified Service

بحران زدایی از خانواده



خوشبینی بیش از اندازه و ساده اندیشی برخی زوجین این تصور را پیش می آورد که با گذشت چند سالی از زندگی و آشنایی اجمالی هر یك با روحیات همسر، در ارکان زندگی هیچ گونه خللی وارد نمی شود و روابط متقابل آنها و میزان تفاهم خود به خود درهمان سطح مطلوب اولیه باقی می ماند و در نتیجه یك نوع آرامش که توام با نگرش سطحی نسبت به مسائل خانواده می باشد به وجود می آید. چنین موقعیتی خواه ناخواه یك نوع رکود و فقر ارتباطی و اخلاقی را فراهم می آورد و در نتیجه روح های آنها از هم بیگانه تر و دورتر می شود و رفته رفته نخستین نشانه های بحران در زندگی خانوادگی به چشم می خورد.

زن و مرد در این موقعیت با اولین ضربه ها بیدار شده و مضطربانه به اندیشه فرو می روند که اینك چه باید کرد؟

آیا برای نجات زندگی کاری می توان کرد؟ آیا پایان روزهای خوش زندگی فرا رسیده است؟ و بالاخره برای نجات از این بحران از کجا باید شروع کرد؟

- چند توصیه تربیتی برای بحران زدایی

۱) شخصیت همسرتان هرچه باشد شما هم نیاز به دوباره سنجی باورهای خود در مورد زندگی دارید. این باورکه شما هم بی عیب و نقص نیستید یك نوع آمادگی و انعطاف روحی ایجاد می کند که برای دستیابی به تفاهم ضرورت زیادی دارد.

۲) مشکلات زندگی همه یك جور نیستند و از لحاظ موضوع، عمق و پیچیدگی باهم فرق دارند. از این رو زمانی متناسب با هر کدام برای بحران زدایی مورد نیاز است. هرگز عجولانه و شتاب زده با مشکلات ژرف برخورد نکنید بلکه اعتقاد داشته باشید که مشکلات به تدریج و به مرور زمان شکل می گیرند و برهمین اساس به صورت تدریجی نیز باید حل شوند.

www.takbook.com

www.takbook.com

۳) بحران ها و مشکلات زندگی محك لیاقت و شایستگی شما به شمار می روند. بکوشید با عبور از این بحران لیاقت، جدیت و توان خود را به اثبات رسانید.

۴) اجازه ندهید حوادث و افراد شما را نابود کنند. روحیه خود را دستخوش ناملایمات نکنید و قدرت خود را از دست ندهید.

۵) دوباره سنجی انتظارات و توقعات شما از همسرتان در برخی موارد سبب کاهش بحران می شود مثلا می توانید از خود بپرسید این که من معتقدم همسرم باید چنین و چنان می کرد. این «بایدها» از کجا نشات گرفته اند و چگونه بایدها به قوانین و مقررات زندگی تبدیل شده اند این عمل در بررسی امکانات همسرتان و ارزیابی قدرت واکنش او به خواسته های شما سودمند است.

۶) برای تغییر درروحیه همسرتان و در نتیجه مشکل زدایی از زندگی برخی شرایط حاکم برخانواده را تغییر دهید مثلا پیشنهاد یك مسافرت، شرکت در مجالس بحث و گفتگوی مذهبی، تشکیل جلسات خانوادگی، افزودن برخی برنامه های متنوع به زندگی و در صورت امکان تغییر در شرایط و ساعات کار و بازگشت به منزل و تغییر الگوهای ارتباطی با همسر از این قبیل موارد به شمار می رود.

۷) قوای حیاتی خودتان را درست مثل پولتان صرفه جویی کنید و این حق را نیز برای همسرتان قائل باشید که اوهم انرژی روانی خود را ذخیره کند و با برخوردهای شکننده دچارافسردگی و پیری زود رس نشود.

۸) یك فلسفه زندگی را که مبتنی بر خوشبینی باشد اتخاذ کنید. چنین امری به مهارکردن عواطف و حفظ قوای حیاتی شما کمك خواهد کرد.

۹) سازمان عاطفی خود را به گونه ای مرتب و منظم کنید که مانع از انتقال کلیه نگرانی ها و افکار منفی مربوط به کارتان به محیط منزل و برعکس شود.

۱۰) هر وقت در حین گفت و گو با همسرتان احساس کردیدکه به حالت عصبی نزدیك می شوید از ادامه بحث خود داری نموده در زمان مناسب به بیان بقیه مطالب خود بپردازید. پیامبر(ص) فرموده اند: وقتی خشمگین شدی خاموش باش (سند احمد، سند بنی هاشم، ح ۲۴۲۵)

۱۱) برای حوادثی که شاید هرگز روی ندهد خودتان و همسرتان را آزار ندهید.

۱۲) از کاه کوه نسازید و مسائل را بزرگ نکنید. بدانید که در زندگی افراد خوشبین کاه و کوه هر دو وجود دارد ولی در زندگی افراد بدبین فقط کوه وجود دارد. زیرا آنها از هر کاهی کوهی می سازند و در برابر آن اظهار عجز می کنند.

۱۳) همسرتان از شخصیتی برخوردار است که نه آن چنان پیچیده است که شناخت او غیر ممکن باشد و نه آن چنان ساده است که نیازمند کوششی از جانب شما نباشد. شناخت همسرتان امری ممکن و ضروری است. با مطالعه مستمر در حالات و روحیاتش او را بیشتر و بهتر خواهید شناخت و درنتیجه زندگی شما هرگز به لبه پرتگاه نزدیك نخواهد شد.

۱۴) در برخی از بحران های زناشویی هریك از زوجین با مطرح ساختن خاطرات دردناك گذشته و بیان تالمات روحی خود مشکل را پیچیده تر می کنند. درحالی که ظاهرا قضایای گذشته ربطی به مشکل امروز آنها ندارد. این کیفیت که نوعی «واپس گرایی» در زندگی مشترك است احتمال موفقیت را در گفتگوهای زوجین از بین می برد.

بهترین فرمول در این گونه موارد این است که هر یك از دیگری صادقانه بپرسد: برای ازاین به بعد، از من چه انتظاراتی دارید که انجام دهم؟ این پرسش پیوند مشکل امروز را با گذشته های دور به کنار می نهد و با طرح یك پرسش مشخص در پی پاسخ مشخصی بر می آید و در نهایت مشکل به شیوه معقولی حل خواهد شد.

۱۵) تعدادی از زوج های جوان به دلیل آسیبی که در الگوهای ارتباطیشان وجود دارد نمی توانند به تفاهم برسند. ممکن است این آسیب در نحوه گفت وگو، همکاری، برخورد با اطرافیان و یا نظایرآن به وجود آمده باشد به هر حال در روابط آنها خللی ایجاد می کند. در این گونه موارد حضور فرد سومی به عنوان مشاور می تواند در رفع مشکلات ارتباطی آنها موثر باشد.

منبع : روزنامه جوان

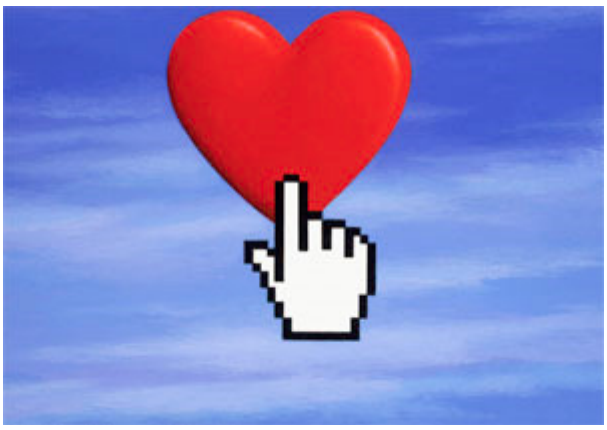
http://vista.ir/?view=article&id=248518

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

بخت تان را با یک کلیک باز کنید



تا بحال شده در زندگی تان به مشکلاتی بر بخورید که نتوانید آن را حل کنید . احساس کنید گره به کارتان افتاده و برای حل آن تمام راهها را آزمایش کرده باشید و نتیجه نگیرید .

مثلا بیماری داشته باشید که پزشکان از علاج آن ناامید شده اند یا با آنکه از سن ازدواجتان گذشته است اما هنوز مورد دلخواه را نیافته باشید ، در این هنگام اگر کسی بیاید و به شما بگوید جایی را می شناسم که با یک سر کتاب مشکلت را حل می کند شما چه می کنید؟

بگوید : کارش تضمینی است، یکی از همسایه ها ی ما با یک نسخه بختش باز شد و چه شوهری گیرش اومد...یا با حل کردن یک نبات در آب بیمارش خوب شد ،شما هم وسوسه می شوید تا شماره بگیرید و آزمایش کنید یا حرف را عوض می کنید؟

بیشترما انسان ها به هرچه بوی ماورائی بدهد علاقه مندیم ،شاید جنبه ی مجهول بودن آن است که برایمان جاذبه ایجاد می کند. داستان ها و نقل قول های زیادی هم شنیده ایم از زندگی افرادی که با مجاهدت ،مراقبت از نفس و سیر و سلوک به قدرت هایی رسیده اند که با علوم تجربی قابل تعریف نیست و در این گفتار نمی گنجد . نکته قابل توجه این که شما نمی‌توانید هیچ‌یک از این افراد را بیابید که بخواهند از قدرت خود، استفاده مادی ببرند و مردم را به عبارتی سرکیسه کنند. اما زیادند آن هایی که راه را به اشتباه می روند و با استفاده از نیاز مردم و سادگی آن ها پول های زیادی به جیب می زنند . و در صورت حل نشدن مشکل ، تقصیر را به گردن مشتری می اندازند یا دوباره چاله ای نو می کنند.

مشکل از آنجا آغاز می‌شود که گروهی، از اعتقادات مردم و احساس نیازشان سوءاستفاده کنند و آنها را بازیچه و وسیله شیادی و بهره‌جویی‌های خود قرار دهند؛ یا عده‌ای بخواهند بدون زحمت و پیمودن مسیر صحیح، تنها با استفاده از قرآن گشایی، آینه‌بینی، کف بینی، طلسم گشایی و مانند آن، مشکلات خود را برطرف کنند.

توسل به قرآن و ائمه معصومین(ع) برای رفع گرفتاری‌ها و مشکلات از زمان های قدیم در بین مردم رواج داشته است. بسیاری از مردم برای مشکلاتشان ائمه ی اطهار را واسطه قرار می دهند و با توسل به آن ها می توانند به نتیجه برسند. هر یک از ما ممکن است بارها در زندگی خود و یا بستگان و آشنایان چنین مواردی را تجربه کرده باشیم.

اصولا زمانی که به مشکلی حل نشدنی بر می خوریم سعی می کنیم به هر دری بزنیم تا شاید پاسخی بشنویم. همه ی ما تا به حال شنیده ایم که حتی بعضی از ارامنه ی کشور مان به شفا دهی حضرت عباس اعتقاد داشته و روز تاسوعا خرج می دهند و ...این اعتقادات که پشتوانه ی دینی دارد و در هنگام بروز مشکلات قدرت تحمل انسان را بالا می برد ،موضوع بحث ما نیست .

مشکل از آنجا آغاز می‌شود که گروهی، از اعتقادات مردم و احساس نیازشان سوءاستفاده کنند و آنها را بازیچه و وسیله شیادی و بهره‌جویی‌های خود قرار دهند؛ یا عده‌ای بخواهند بدون زحمت و پیمودن مسیر صحیح، تنها با استفاده از قرآن گشایی، آینه‌بینی، کف بینی، طلسم گشایی و مانند آن، مشکلات خود را برطرف کنند.

طبیعی است که راه میانبر و کوتاه تر را بر مسیر طولانی و گاهی ناهموار ترجیح دهیم ، ما انسان ها هم دوست داریم به آسانی و با گذراندن حداقل سختی به خواسته هایمان برسیم و طبیعی است که به دنبال راه میانبر بگردیم اما مشکل اینجاست که بسیاری از این راه ها نه تنها مسیر را کوتاه نمی کند بلکه مقصد را کاملا تغییر داده و زندگی مان را دچار مشکلی اساسی تر می کند.برای مثال اگر به جای گذراندن چند سال از زندگی زناشویی ، گذشت در مواقع لزوم و پیمودن مسیر صمیمیت و یکی شدن بخواهیم با به وجود آمدن اولین مشکل و بدون آزمایش راه های مختلف با حل کردن یک قرص در آب و خوراندن آن به همسرمان رفع مشکل کنیم، نه تنها مشکلمان رفع نمی شود بلکه ممکن است به مشکلی دیگر بر بخوریم.

با توجه به مدرن شدن مشکلات و ناهنجاری ها به مدد تکنولوژی جدید ، امروزه با یک جستجوی مختصر در اینترنت به راحتی می توانید مهره ی

www.takbook.com

www.takbook.com

مار داشته باشید ، آدمی باشید با کار های غیر معمولی و یا نسخه ای برای ایجاد محبت! به دست آورید. اشتباه نکنید منظورم مقالات بخش خانواده نیست که سعی دارد به شما از طریق ارایه ی راه کار و آموزش مهارت های لازم کمک کند تا در مسیر زندگی تان موفق شوید !!! منظور صحبت ما سایت هایی است که نرم افزار های فال قهوه ارائه می دهند و به طرق مختلف سعی در گمراه کردن مردم و به خصوص جوانان_ بخاطر همان سادگی و بی تجربگی شان_ دارند ، سایت هایی که آینده را پیش بینی کرده و به گفته ی خود برای مشکلات پیش بینی شده راه حل ارائه می دهند. با آوردن جملاتی مثل با یک کلیک بختتان باز می شود و یا بهترین زندگی با آموزش های ما ابتدا مشتری را جلب کرده و سپس با دادن شماره حساب می خواهند با واریز پول به آن ، در آدرس ایمیل خود راهکارهای معجزه آسا ی آن ها را بخوانید.

گاهی فراموش می کنیم پروردگار عالم دنیا را بر اساس قواعد علت و معلولی بنیان کرده اند و هیچ چیز عالم بدون علت به وجود نمی‌آید ، لذا رمز و راز موفقیت‌ها در گرو پیمودن مقدمات و علت‌ها برای رسیدن به مقصد و هدف است.

در همه ی مناطق جهان چنین گرایشاتی وجود دارد اما در ممالک شرقی به خاطر نوع خاص اعتقادات و آداب و رسوم واسطوره ها و افسانه هایشان ، پررنگ تر دیده می شود . در کشور ما توجه به این قبیل موضوعات و علاقه به جادو و جنبل، آینه‌بینی و کف‌بینی و مانند آن نا پسند تر است چراکه ما مفتخر به پذیرش دینی هستیم که طرفدار عقل و منطق است ، دینی که طلب علم برای بالابردن قدرت تفکر و آموختن روش‌های صحیح حل مشکلات و برای دستیابی به زندگی بهتر را بر هر مرد و زن مسلمانی واجب می‌داند.

به فرزندانمان بیاموزیم که برای خوشبختی و به دست آوردن موفقیت باید تلاش کنند. یاد دهیم که همه چیز به اراده ی خداست و اراده ی او بر این است که انسان اختیار داشته باشد و هر لحظه انتخاب کند و زندگی هر کس نتیجه ی انتخاب هایش می باشد و خودمان بهترین الگو برای آن ها باشیم.

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=367364

vista.ir
Online Classified Service

بخشش

بسیاری از زن و شوهرها در زندگی خود کوله باری پر از خشم و رنجش حمل می کنند که هرازگاهی در آن باز شده و تمام شرایطی را که در طول سال ها، در آن احساس کرده اند به یاد می آورند.«رنجش» یک غذای سمی است و خشم و رنجش باعث مسمومیت در زندگی خواهد شد.برای جلوگیری از این پیشامد بهتر است افراد دیدگاه خود را نسبت به مسائل تغییر دهند و به جای این که دائماً طرز رفتارخاصی را از افراد انتظار داشته باشند، توقعات خود را کاهش دهند.از این طریق است که در را به روی خشم بسته و رفتار معقول تری خواهند داشت زیرا هنگامی که افراد درگیر احساس خشم، رنجش، خجالت و انتقام جویی می شوند، تنها خود را آزار می دهند.در این فرآیند، آنها خود را در معرض خطر ابتلا به بیماری ها، مشکلات خواب، افسردگی، شکاف در روابط زناشویی و کاهش میزان فعالیت روزانه قرار می دهند.

www.takbook.com

www.takbook.com

علاوه بر این، با این رفتار سطح استرس در افراد افزایش پیدا کرده و سطح خوشی و آرامش آنها با کاهش روبه رو می شود، این در حالی است که افراد هرچه بیشتر کینه در دل خود نگه دارند، کینه سنگین تر خواهد شد.مادامی که افراد درگیر خشم و رنجش هستند، هرگز تلاش شان برای رسیدن به آرامش درونی نتیجه نخواهد داد.برای دور کردن انرژی های منفی باید بخشش داشت. گاهی انسان روی شرایط محیطی کنترل ندارد اما همواره می تواند انتخاب های خود را کنترل کند.زن و شوهرها باید حلقه احساسی مرتبط با احساس خشم و رنجش و بار سنگین کینه را قطع کرده و به جای آن طعم خوش آزادی را بچشند، زیرا بدون بخشش، زندگی وارد دایره بسته ای از خشم و رنجش می شود.با تمرین بخشش، یادآوری گذشته متوقف شده و انرژی زن و شوهرها به زمان حال تعلق می گیرد و تأثیرات منفی و مسموم رنجش نیز از بین خواهد رفت و آرامش دوباره به زندگی رو خواهد کرد.

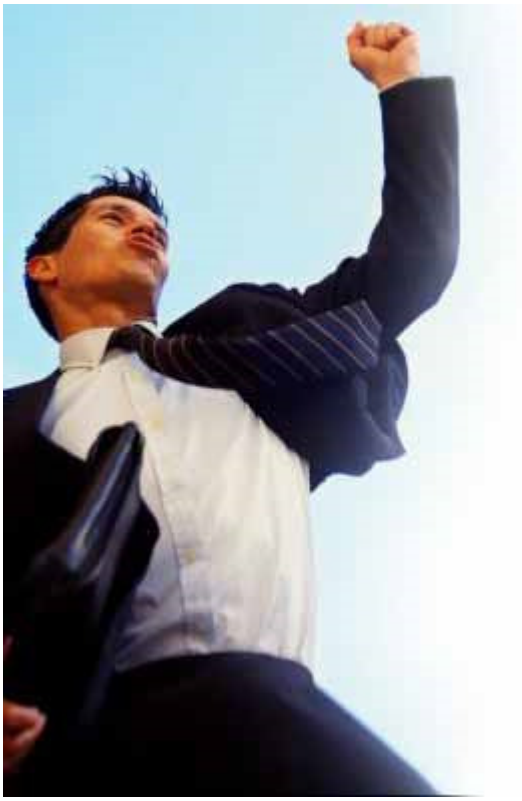
مریم نورامینی

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=125202

vista.ir
Online Classified Service

بدون آرمان خواهی زندگی هدفمند وجود ندارد



چگونه می توان زندگی هدفمند داشت و به حد بالا توانمندی های خود دست یافت؟ بسیاری برای پاسخ به این سئوال جواب های مختلقی می دهند. جواب هایی همچون سخت کوشی در فعالیت های اقتصادی، عملکرد خلاق در جنبه های مختلف زندگی و یا بکار بستن باورهای ملی و مذهبی خود در عمل. شاید پاسخ شما در برابر این سئوال که چگونه می توان یک زندگی هدفمند داشت با پاسخ های بالا متفاوت باشد اما واقعیت این است که تا زمانیکه در زندگی ما آرمانی وجود نداشته باشد تا به ما انگیزه و انرژی لازم برای زندگی را بدهد اغلب خود را بازنده و زندگی را بدون هدف می بینیم.

●برای زندگی هدفمند باید آرمان خواه بود

آرمان خواهی یعنی چیزی که قلب ما را به تپش وامی دارد. آرمان خواهی باور ما در بسیج منابع است. عملی جذاب و وحدت بخش که هر چقدر بزرگتر و گسترده تر باشد قدرت جذب بیشتری را در خود دارد. آرمان خواهی بمنزله آنچه من می خواهم یا من می بینم نیست بلکه انتقال احساس من در رابطه با آنچه که من می بینم به دیگران می باشد. تاریخ ثبت کننده نام مردان و زنانی است که به جهت تحقق بخشیدن به آرمان های بزرگشان در صفحات تاریخ به جهت دیگران به یادگارمادنده اند. افرادی چون ابراهام لینکن که سیستم برده داری آمریکا را زیر سئوال می برد. مارتین لوتر کینگ که در برابر سیستم نژاد پرستی می ایستد و برای برابری حقوق سیا ه پوستان با سفید پوستان تلاش می کند. مادر ترزا این بانو مهربان که بخاطر کودکان بی سرپرست دنیا اطراف خود را به چالش وامی دارد و

www.takbook.com

www.takbook.com

در سراسر دنیا مکان هایی را برای آنها فراهم می آورد.

آرمان خواهی بمنزله کسب منافع برای خود و بکار گیری دیگران برای پاسخ به نیازهای من و یا سازمان ما نیست بلکه ملموس ساختن واقعیت زندگی برای دیگران است. امروز آرمان شما در زندگی چیست؟

●چگونه آرمان ها درزندگی ما نقش می گیرند.

آرمانها زمانی در زندگی فرد شکل می گیرد که از وضعیت موجود اقناع نمی گردد و کاربرد سیستم موجود را تاثیر ناپذیر و یا بی فایده می داند. همچون کشوری که در سر در گمی و افت و خیز گرفتار می گردد و احتیاج به رئیس جمهوری جدید دارد. یا تیم ورزشی که پشت سرهم می بازد و احتیاج به مربی جدید دارد. یا مدیری جدید برای شرکتی که دائما ضرر می کند و سهام دارن را بر آن میدارد تا بدنبال فردی حدیدی برای مدیریت بهتر بگردند.

حبقوق بعنوان یکی از نویسندگان برتر در کتاب خود که گفتگویی است بین انسان و خدا است، خدا را به چالش می طلبد و فریاد دادخواهی خود را نسبت به وضع موجود قوم خود به حضور خدا می برد. حبقوق در فصل دوم از کتاب خود این موضوع را مطرح می کند و پاسخی که خدا به او می دهد باعث می گردد تا وضعیت او کاملا دگرگون گردد. امروز مشکل شما برای تحقق بخشیدن به رویا (آرمان) شما چیست؟ چه چیزی است که تمام فکر و ذهن شما را به خود مشغول ساخته و مانع پیشرفت و شکوفا شدن رویا شماست؟

متاسفانه و یا خوشبختانه در دنیای ماشینی ما مردم انتظار دارند تا تنها گیرنده باشند و خدا در این میان تنها نقش غول جادویی در چراغ علاعدین را بازی می کند. این موضوع سبب شده تا بسیاری بعد از مدتی نسبت به رویا خود مایوس گردند و در نتیجه از آن صرف نظر کنند زیرا قادر به انجام آن نیستند. گروهی دیگر به موقعیت کنونی خود عادت کرده و تصمیم می گیرند تا در همان حال باقی بمانند مگر اینکه شاریط خارجی تغییر کند. اما شما پیرو کدام گروه هستید؟ آیا مایوس شده اید و توان پیشرفت ندارید و یا منتظر تغییر شرایط خارجی هستید. اما واقعیتی که اغلب فراموش می گردد این است که زندگی هرفرد تابع دیدگاههای اوست وما می توانیم با تغییر دیدگاهای خود شرایط خارجی خود را نیز تغییر دهیم. امروز ارمان شما در زندگی چیست؟

●برای زندگی هدفمند خود را در بهترین موقعیت قرار دهید.

اگر تا به حال شطرنج بازی کرده باشید متوجه خواهید شد که برای موفقیت و پشت سر گذاشتن حریف باید خود را در بهترین و قویترین حالت ممکن قرار دهید تا طعم پیروزی را چشید. این مشکل بسیاری است که آنرا درزندگی درک نکرده و یا بخاطر عادت به تکرارعمل اشتباه قادر به تبدیل نیستند. بسیاری از مردم با مشغول کردن خود با مسائل مختلف و جانبی بجای متمرکز شدن بر روی رویا و هدفی که دارند پس از مدتی به بیراه کشیده می شوند و از آن پس دائم عقب می مانند. همچون شطرنج بازی که دائم در حال دفاع می باشد و بجای پیشرفت مراقب حفظ مهره های موجود می باشد. امروز شما جزو کدام دسته هستید.آیا مشکلات خود را هر روز با خود همراه می کنید و دعا می کنید تا خدا مشکل شما را حل کند یا برای حل مشکل خود خلاقانه فکر می کنید و برای تحقق بخشیدن به آرمان خود دست به عمل می شوید. امروز ارمان شما در زندگی چیست؟

●برای تحقق بخشیدن به آرمان های خود دیگران را با خود همراه کنید.

در داستان حبقوق و ماجرای دادخواهی او با خدا، خدا در پاسخ به حبقوق می گوید: رویا را بنویس و آن را بر لوحها چنان نقش نما که دونده آن را بتواند خواند. کتاب حبقوق فصل دوم آیه دوم. برقراری ارتباط موثر به جرات مهم ترین عنصر زندگی برای هر فرد است. جامعه شناسان عنوان کرده اند که دورن گراترین انسانها بر حداقل ده هزار انسان در طول زندگی خود تاثیر می گذارند. این تاثیر می تواند بر دیگران مثبت و یا منفی باشد ولی در زندگی خود فرد چه نتیجه ای دارد؟ آنچه که به مردم انگیزه می دهد تا شما را در تحقق بخشیدن به رویای تان امداد کنند کلمات مهم و بزرگ نیست بلکه انتقال غیرت و جدیتی است که شما در قبال رویا خود دارید. یعنی آن چه که به شما انرژی می بخشد.

اما از یک چیز همیشه با حذر باشید. رویا (آرمان) خود را به کسانیکه می نشینند و یا تنها در جهت محک آن بر می ایند و یا افرادیکه به بطورجدی به ان توجه نمی کنند ندهید. بلکه رویا خود را با افرادی تقسیم کنید که می ایستند و برای آن غیرت دارند زیرا بدون آرمان خواهی زندگی هدفمند وجود ندارد.

http://vista.ir/?view=article&id=225379

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

بدهی عاطفی

هر يك از ما، داراى سه گونه شخصيتى هستيم يعنى تركيبى از شخصيت وابسته؛ كنترل كننده و رقابت آميز. شخصيت وابسته مربوط به اوايل دوران زندگى است. اينكه وابستگى و نياز ما به ديگران بيش از مراحل ديگر مى باشد و روشن است كه در كودكى به طور كامل به پدر و مادر خود وابسته هستيم . اما هنگامى كه از شخصيت كنترل گر صحبت به ميان مى آيد به عبارتى حاصل دورانى است كه تلاش مى كرديم كنترل جسم و مهارت هاى كلامى خود را به دست بگيريم. سرانجام شخصيت رقابت آميز ما ناشى از نياز به بهتر ظاهر شدن از ديگران است كه به سال هاى نخست تحصيل برمى گردد.به خوبى مى دانيم كه همه ما مراحل رشد مشابهى را پشت سر گذاشته و دوران كودكى متفاوتى را تجربه كرده ايم. از همين رو واكنش هاى ما در مقابل مشكلات زندگى متفاوت است.گرچه همه مى خواهيم زندگى خوبى داشته باشيم و زمانى اين شرايط فراهم مى شود كه بتوانيم آزادانه آنچه را كه مى خواهيم بگوئيم و آنچه را كه مى خواهيم احساس كنيم و به جامعه بشرى سودى برسانيم.اما براى رسيدن به اين شرايط خوب بايد يك نكته مهم را در نظر بگيريم و آن محدوديت هاى احساسى است كه گونه شخصيتى ما را شكل داده كه ناشى از بدهى عاطفى است!مورد ديگر در اين خصوص را مى توان فشار ناشى از احساسات ابراز نشده اى دانست كه روى ادراك و تجربه ما اثر مى گذارد. وقتى بدهى عاطفى داريم لحظه حال را با مسائل مربوط به گذشته مخدوش مى كنيم. اما چگونه خود را از بدهى عاطفى برهانيم و اصولاً بدهى عاطفى چيست؟بدهى عاطفى احساسات حل نشده است و از آن با عنوان رهايى عاطفى نام برده مى شود و روانشناسى آن را ناشى از خودپذيرى فرد مى داند و زمانى از اين كيفيت برخوردار مى شويم كه بخواهيم آن را اثبات كنيم!در اينجا لازم است مفهوم بدهى عاطفى يا رهايى عاطفى را بهتر معنا كنيم. تا ببينيم منظور از برخوردارى اين كيفيت يعنى چه!رهايى عاطفى در واقع احساس طبيعى انسان بالغ رشد كرده است كه نشان مى دهد مى توانيم به دروازه تعصبات گذشته، به حوادث جارى، واكنش صادقانه نشان بدهيم. مى توانيم احساسات خود را درك كنيم و بياموزيم كه آنها را به طور مستقيم ابراز نماييم. اينكه بتوانيم با توجه به مصلحت خود تصميم بگيريم، براى افزايش ارزش خود تلاش كنيم و به اين نتيجه برسيم كه هر آنچه با اين باور در تضاد باشد اشتباه است، آن را كنار بگذاريم.

«نقطه ضعف، نقطه قوت»

همه ما داراى نقاط ضعف و قوت مى باشيم، در ابتدا بايد اين نقاط را بشناسيم و لازمه اين كار اين است كه خود را بفهميم، بدانيم چگونه انسانى هستيم، وقتى از اين نقاط قوت و ضعف خود آگاه شديم با شناختن آن مى توانيم آنها را به حساب بياوريم و اين را در نظر داشته باشيم كه اگر اين نقاط در ما نمايان شدند سراسيمه نشويم!

حال ببينيم كداميك از خصوصيت خود را بيش از همه بها مى دهيم؟ تحت تأثير كدام خصوصيت است كه از آن ناراحت مى شويم؟

نقاط ضعفى كه ما را خجالت زده مى كند اما بخشى از آن ويژگى است كه ما به آن افتخار مى كنيم! و مهم است كه ويژگى منفى حتى وقتى نقطه قوت خود را به نمايش مى گذاريم بدان آگاه باشيم كه اين ما هستيم كه اين كار را انجام مى دهيم و وقتى ما فقط خواستار شنيدن توانايى هاى مثبت خود باشيم نقاط ضعفى كه آنها را منكر مى شويم توانمندى هاى ما را محدود مى كنند. در حالى كه قبول نقاط ضعف به ما انعطاف بيشترى مى دهد. خوب است ببينيم و احساس كنيم و اطلاعات بيشترى درباره خود بشنويم چرا كه درست در زمانى كه مى خواهيم نقاط ضعف

www.takbook.com

www.takbook.com

مان را پنهان کنیم، دیگران از آن مطلع می شوند!حتی یك نقطه ضعف جزئی پنهان می تواند شهرت یك شخص قدرتمند را خدشه دار سازد و کار را به رسانه ها بکشاند. اما اگر تنها به پذیرش نقاط ضعف خود تن دهیم مشکلات دیگری بر سر راهمان هست! اما چرا؟چون همه ما به توانمندی خود تردید داریم. این تردیدهای پنهان در شرایط خطیر خود نما می شوند.پس دست به کار شویم، یك فهرست از ویژگی های مثبت خود را شناسایی نموده، اگر درست انتخاب کرده باشیم کمی تأمل روی موفقیت های گذشته ما نشان می دهد چگونه این ویژگی ها نقش مهمی بازی کرده اند.همچنین با نوشتن نقاط ضعف مرتبط با ویژگی مثبت، باز و پذیرا باشیم. اگر از طرز کار نقاط ضعف خود مطلع نباشیم اغفال می شویم، خوشبختانه هر اشتباهی که از ما سر می زند فرصت مناسب دیگری است که این درس را بیاموزیم. پذیرفتن راهی برای رها شدن است. به یاد داشته باشیم شناختن نقاط ضعف به منزله مخالفت کردن با آن نیست بلکه توجه به توانمندی های خود ماست.هدف، کشف استعدادهای ما می باشد، نه مخدوش کردن آن و این ناراحت کننده است چون بدون اطلاع از نقاط ضعف، استعدادهای ما ناقص هستند و به مفهومی شاید بتوان گفت که بی معناست. حال آن که توانمندی ها باید در کنار نقاط ضعف در نظر گرفته شوند. زندگی هر کس حاصل کار خود اوست. مثل یك نقاش، به شرط رعایت تعادل همیشگی در اعمال و رفتار.

با این وصف ما از چگونه شخصیتی برخوردار هستیم؟

گفته شد که گونه شخصیتی ما میراث عاطفی مربوط به دوران کودکی ماست. برخورد با مشکلات زندگی روشن می کند که این گونه شخصیتی ماست که تعیین می کند دنیا را چگونه ببینیم.یك گونه شخصیتی خاص، لزوماً چیز بدی نیست، بلکه صرفاً واکنش را مشخص می سازد. مثلاً داشتن شخصیت وابسته، به معنای ضعیف و محتاج بودن نیست، به جای آن معنایش این است که بخش اعظم شخصیت ما در سال های وابستگی در خود و دیگران به شدت حساس باشند. امروزه از روی عادت شخصیت وابسته را ضعیف و آسیب پذیر معرفی می کنند، اگر کسی در طفولیت یعنی در دوران وابستگی مورد مهر و محبت و توجه کافی قرار بگیرد، در مراحل بعدی زندگی خود پر مهر و محبت و علاقه مند می شود.

«اگر شما شخصیتی وابسته هستید»

اگر این خصوصیت در شما باشد یعنی خود را متعلق به دیگری می دانید، با رنج ها و تلاش های دیگران همسو می شوید. با مشکلاتی از گونه گرسنگی و بی خانمانی همدلی می کنید. شما یك عضو احساسی جامعه بشری هستید. شما ایمان خود را در گرو دیگران گذاشته اید و به راحتی تحت تأثیر کودکان گرسنه و قحطی زده به گریه می افتید. چه بسا در مقام کمك کردن دیگران قرار بگیرید. دل در گرو رحمت خداوند دارید، به هنگام گرفتاری و در مشکلات به کمکی که دیگران می توانند به شما بکنند فکر می کنید. شما نمونه و نماینده توده های انسانی هستید. سعی می کنید انسجام خانواده را حفظ کنید. هر چه بتوانید عشق را جست وجو می کنید، مترصد تأمین و حمایت هستید. در تلاش مراقبت از خود می باشید. شما پشتوانه نیروی کار هستید. دیگران اختراع و ابداع می کنند و شما مجری اقدامات ایشان می باشید. شما وفادار، صمیمی با محبت، بخشنده و پذیرا و عاطفی هستید. شما دوستی خوب، متعهد، والدی دوستدار فرزندان و شهروندی با انگیزه هستید. ویژگی وابستگی از شما انسانی در دسترس دیگران ساخته است. از سوی دیگر، توان خطر کردن ندارید. در موقعیتی که در آن زاده شدید محبوس هستید، درست مثل پدر و مادرتان.شما بدرفتاری را تحمل می کنید، زیرا نمی توانید تن به خطر بدهید و خودتان باشید. جدا شدن و فاصله گرفتن برایتان دشوار است. از سکوت می ترسید. از این که مورد بی اعتنایی قرار بگیرید وحشت دارید و اگر ترك شوید در هم فرو می پاشید. اشخاص مورد علاقه تان را از فرط علاقه خفه می کنید و آنها را به جای آزاد گذاشتن در تملك خود در می آورید. در برخورد با خطر فلج می شوید و رفتار انفعالی در پیش می گیرید. سررشته امور در دست هر کسی که بخواهد در کنار شما باشد و تنهای تان نگذارد می سپارید، شما معتقدید که برای رسیدن به خوشبختی به دیگران احتیاج دارید.همه ما دارای نقاط ضعف و قوت می باشیم، در ابتدا باید این نقاط را بشناسیم و لازمه این کار این است که خود را بفهمیم، بدانیم چگونه انسانی هستیم، وقتی از این نقاط قوت و ضعف خود آگاه شدیم با شناختن آن می توانیم آنها را به حساب بیاوریم و این را در نظر داشته باشیم که اگر این نقاط در ما نمایان شدند سراسیمه نشویم!

اگر شخص کنترل کننده ای هستید

به جزئیات امور، به دستور دادن، به طراحی سیستم ها و تدوین روش ها علاقه مندید. می خواهید هر چیزی در جای خود قرار بگیرد. نظام های حمایتی می سازید. ساختارها را تغییر می دهید. مشخص می کنید که چه کاری توسط چه کسانی و در چه زمانی انجام گیرد. علاقه ای به این ندارید که اعمال و رفتارتان را توضیح دهید و انتظار دارید که دیگران از دستورات شما پیروی کنند.

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=206070

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

بذار از خاطراتش تعریف کنه!

وقتی همسرت داره با آب و تاب از خاطرات گذشته و دوستای دوران تحصیلش تعریف می کنه، هی نگو: «خیله خب، این مسایل مال اونوقتاست، به زندگی حالامون چه ربطی داره؟ یادت نره بخش مهمی از زندگی ما رو خاطراتمون می سازه و دوستی های دوران بچگی و جوونی هم جزو بهترین و به یاد موندنی ترین خاطرات هر کسی یه. بنابراین، مثل اینه که همسرت داره بخشی از گنجش رو با تو تقسیم می کنه.

● گاهی «سکوت» خیلی حرف داره!

خیلی وقتا «سکوت» بیانگر خیلی حرفهاست. اگه تازگیها همسرت بیشتر از قبل ساکت شده و حس می کنی توی ارتباط تون مشکلی پیش اومده، بهتره خودت دست به کار بشی و دیوار سکوت رو بشکنی. فکر نکن اگه برای شروع صحبت پیشقدم بشی و به طور جدی با هم حرف بزنین، کوچیك می شی، نه! این نشون دهنده مسؤولیت پذیری و دلسوزی تو نسبت به زندگی مشترکتونه. پس وقت رو تلف نکن و برای شروع دوباره پیشقدم شو!

● چشما همیشه با ما روراست نیستن

آقا! قبل از اینکه دریچه قلبت رو به روی همسر آینده ات بازکنی، یادت باشه که دنیای خانمها با آقایون یه کمی فرق داره.

خوب حواست رو جمع کن و فراموشت نشه که «چشما، همیشه با ما رو راست نیستن» پس با تفکر در انتخاب همسرت پیش برو نه با چشم. در ضمن بدون که عشق واکنشی آموختنی و احساسی فراگرفتنیه . به خودت فرصت آموختن بده.

● ضربان قلبت رو کنترل کن

توبه کتاب روانشناسی خوندم: «یك کلمه مهرآمیز می تونه سه ماه زمستون رو گرم کنه» و «یك همسر خوب، صدای قلب همسرش رو می شنوه و به احساساتش بها می ده». (۱) بد نیست گاهی به قلبتون سری بزنین و ضربانش رو کنترل کنین.

پا نوشت:

۱ - تسخیر قلب: تألیف را برت اکرمن

منبع : روزنامه قدس

http://vista.ir/?view=article&id=83996

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

برای آسمانی شدن هیچ‌وقت دیر نیست

برای یافتن آن‌چه که همیشه آرزومند آن هستی، هیچ‌وقت دیر نیست.

اما نخست باید خود را دریابی و بشناسی و طلب از خود را جایگزین درخواست از بیگانه کنی.

لحظه‌ای آرام بگیر و دریاب که در زندگی به راستی به‌دنبال چه هستی و چه چیز تو را به‌سوی هدف نهائی‌ات هدایت می‌کند.

از خود بپرس در این سفر باید با چه کسانی همراه باشم؟ توشه راه من چه می‌تواند باشد؟ آیا می‌توانم همسفرانم را خودم انتخاب کنم؟ آیا باید مبارزه کنم؟ آیا می‌توانم بدون فشار و اسارتی راهم را ادامه دهم؟

و...

همهٔ سؤالاتی را که از درون خود می‌کنی، صادقانه پاسخ بده و آن‌ها را بر روی یک برگه سپید بنویس.

بنویس که دوست داری رشد کنی یا فقط مایلی زنده باشی.

خود را صدا کن، از درون با خود بی‌پروا و شفاف سخن بگو، و سپس آرام بگیر، تا ببینی که جهت نگاه تو اشتباه بوده است.

همیشه به بیرون نگریستی و به‌دنبال مقصری جزء خود گشتن؛ مهم‌ترین بینشی است که تو باید آن‌را باور کنی.

تو بازتاب هر فکر و احساسی را که نسبت به پیرامون خود داری، در زندگی خود مشاهده خواهی کرد.

قانون بازگشت الهی در همه احوال در اطراف تو وجود دارد؛ مطمئن باش اگر نگاه خود را عوض نکنی، این قانون با متخلفان معنویت برخوردی جدی خواهد کرد.

پس خودت را بشناس و بینش خود را در زندگی روزانه‌ات که پر از حرص، خشم، حسادت، کینه، قضاوت نابجا، ستم و نامهربانی است تغییر بده.

وقتی بدانی که هستی و چه می‌خواهی و با عوض کردن راه خود؛ در مسیر زندگی با انرژی جدیدی مواجه خواهی شد و این همان چیزی است که تو سالیان سال به‌دنبال آن بوده‌ای و برای به‌دست آوردنش به هر دری کوبیده‌ای.

این موهبتی است که واقعیت دارد و هر یک از ما می‌توانیم با توکل کامل به خدا راهی را که گم کرده بودیم، بازشناسیم و با آرامش و سرور حمایت و هدایت خدا را تجربه کنیم.

سعی کن هر روز بیش از روز پیش با خرد لایتنهاهی ارتباط برقرار کنی و کیفیت والای این تجربه را دریابی و مطمئن باش که درس‌های زندگی اتفاقی نیست، بلکه هر رویداری به سبب این پیش آمده که تو چیزی را بیاموزی؛ پس با تکیه بر مهر و بخشش خدا زندگی خود را سرشار از رویدادهای الهی کن.

عشق را احساس کن و خواهان راهنمائی الهی باش و با احساس حضور خدا در همه امور زندگی‌ات، ترس‌ها و نگرانی‌ها را در حال رفتن، و خیر و برکت را در حال پدیدار شدن در زندگی‌ات ببین.

دست از جنگیدن بردار، از دیگران تقلید نکن، داوری را به خدا بسپار و متوجه باش که قانون الهی در همه احوال از تو و منافعت حمایت خواهد کرد؛ بنابراین آزاد و رها با احساس به این که خرد الهی راه‌ها و چاره‌های حکیمانه‌اش را در یاری به تو همراه خواهد کرد، آن‌چه را که آرزومندی بیافرین و خود را غرق در سعادت و آگاهی معنوی ببین.

اکنون زمان آن فرا رسیده که بدانی برای یافتن آن‌چه که همیشه آرزومند آن بوده‌ای، هیچ‌وقت دیر نیست.

www.takbook.com

www.takbook.com

آناهیتا مافی

منبع : مجله موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=220032

vista.ir
Online Classified Service

برای ازدواج مجدد شوهرم به خواستگاری رفتم!

در جامعه امروزی زمانی‌که از مردان می‌پرسیم چرا زن دوم می‌گیرید پاسخ می‌دهند کارمان شرعی و قانونی است و شرعاً می‌توانیم تا چهار زن اختیار کنیم! عده‌ای معتقدند ازدواج مجدد مردان به‌دلایل مختلف قابل توجیه است، اما عده‌ای زنان را وفادارتر از مردان می‌دانند که با وجود ازدواج مجدد حاضر به ادامه زندگی با آنان می‌شوند.در بحث ازدواج مجدد، اکثر زنانی که همسرانشان ازدواج مجدد داشته‌اند بر این باورند که در ابتدا شوهر آنها، خوب بوده اما بر اثر تأثیرات و تحریکات اطرافیان به‌ویژه زنان فامیل دست به این‌کار زده‌اند.معمولاً مردانی که با وجود داشتن همسر اقدام به ازدواج مجدد می‌کنند به چند دسته تقسیم می‌شوند:

●مردانی که از زن اول بچه‌دار نمی‌شوند

این مردان معمولاً براین باورند که برای بقای نسل خود و زنده نگه‌داشتن دودمان، اقدام به ازدواج مجدد می‌کنند.زبیده در این‌باره می‌گوید: ۲۵ سال پیش ازدواج کردم. بعد از کلی دوا و دکتر متوجه شدیم که بچه‌دار نمی‌شویم. سه سال پیش تصمیم گرفتیم شوهرم ازدواج مجدد کند. رضایت دادم که ازدواج کند و بچه‌دار شود. خودم پرس‌وجو کردم و از بین آشنایان خانمی که ۲۵ سال از شوهرم کوچکتر بود و قبلاً ازدواج ناموفقی داشت و ثمره آن دختری بود، انتخاب کردم اما حالا که زن دیگری وارد زندگی‌ام شده، تازه فهمیده‌ام چه اشتباهی کرده‌ام. چون بعد از سه سال آنها هنوز بچه‌دار نشده‌اند.او می‌افزاید: یک روز به شوخی به شوهرم گفتم حالا که بچه‌دار نشده طلاقش بده او با تندی گفت که این چه حرفی است، او پروانه خانه است. با این حرف دنیا دور سرم چرخید. فهمیدم که دیگر نفوذ گذشته را روی شوهری ندارم. محبوبیتم را از دست داده‌ام. کس دیگری جای مرا گرفته است.از زن دوم این آقا می‌پرسم که چرا زن مردی شدی که ۲۵ سال از تو بزرگتر است در جوابم می‌گوید: از ازدواج اولم خیری ندیدم و با داشتن یک دختر طلاق گرفتم. چون پدر و مادرم فوت کردند مجبور بودم در خانه برادرم بمانم. طعنه و کنایه‌های زن برادرم تمامی نداشت. احساس می‌کردم که سربارشان هستم. وقتی این خانم برای شوهرش به خواستگاریم آمد با وجود اینکه می‌دانستم سر هوو می‌روم برای نجات از این وضعیت قبول کردم. حالا هم وضعیتم بهتر از گذشته است.

●مردانی که صاحب فرزند هستند اما پسردار نمی‌شوند

این عده از مردان گمان می‌کنند که ایراد از همسرشان است. در این خانواده‌ها زن چندین‌بار باردار می‌شود اما هر بار دختر به دنیا می‌آورد.نسرین ـ ف که هفت دختر دارد می‌گوید: ۱۵ سال است که ازدواج کرده‌ام و حاصل آن هفت دختر است. حالا شوهرم می‌خواهد به‌خاطر داشتن فرزند پسر، زن بگیرد. من هم به خاطر هفت فرزند دخترم مجبورم بمانم. چون نمی‌خواستم همسرم را از دست بدهم. چندین‌بار حامله شدم بلکه فرزند پسر به دنیا بیاورم اما نشد که نشد. با اینکه ۳۲ سال بیشتر ندارم اما به خاطر بارداری‌های متعدد، به صد نوع بیماری مختلف دچار شده‌ام.

www.takbook.com

www.takbook.com

●مردانی که به تحریک پدر و مادر ازدواج می‌کنند

بسیاری از این مردان افرادی دهن‌بین و بی‌اراده هستند. این افراد در ازدواج اول با عشق وارد شده‌اند و همسرشان را واقعاً دوست دارند اما برخی از افراد خانواده ـ مثل مادر یا خواهر ـ به این دوست داشتن حسادت می‌کنند.خانم فهیمه ـ ح، ۵۱ ساله می‌گوید: ۳۶ سال پیش وقتی خانواده شوهرم به خواستگاری آمدند، پدر به شدت مخالفت کرد. او می‌گفت که این خانواده را می‌شناسد و به درد ما نمی‌خورند. این پسر تک فرزند است و تو با او عاقبت خوشی نخواهی داشت. خانواده شوهرم نیز دخترداییش را برایش نامزد کرده بودند و موافق ازدواج ما نبودند، اما شوهرم چون عاشق من بود، با سماجت خانواده مرا راضی کرد و ازدواج کردیم. شوهرم مادر نداشت و نامادری‌اش وقتی می‌دید که شوهرم این‌چنین به من عشق می‌ورزد، به من حسادت می‌کرد. چند دفعه هم به خاطر دخالت‌های نامادری و پدرشوهرم قهر کردم و به خانه پدرم رفتم اما هر بار شوهرم با گریه و زاری مرا راضی به بازگشت می‌کرد. در عرض ۱۳ سال صاحب پنج فرزند شدیم. دخالت‌های خانواده شوهرم به‌حدی رسید که بالاخره او را راضی کردند که یک زن بیوه را که از همسر اولش پنج فرزند داشت بگیرد و با آمدن او ما دیگر در زندگی شوهرم مردیم. اوایل مشکلی نبود اما نفوذ آن زن باعث شد که او ما را فراموش کند. زمان‌نداری‌هایش من بدبختی‌هایش را کشیدم و حالا که پدرشوهرم مرده و او ثروت زیادی به ارث نبرده، ما در نداری زندگی می‌کنیم و او تمام ثروتش را با پی همسر دومش ریخته است.

●ثروت و ازدواج مجدد

برخی از مردان وقتی به ثروت می‌رسند به قول قدیمی‌ها شلوارشان دوتا می‌شود فیلشان یاد هندوستان می‌کند. خانمی که شوهرش پس از ثروتمند شدن ازدواج مجدد داشته می‌گوید: زمانی‌که همسرم به خواستگاریم آمد، به‌دلیل اینکه کار درست و حسابی نداشت، مادرم با ازدواجمان مخالف بود. اما پدرم معتقد بود روزی دست خداست و ما می‌توانیم با کار و تلاش و استفاده از نیروی جوانی به همه چیز برسیم. وقتی زندگیمان را شروع کردیم شوهرم در کبابی کار گرفت. من نیز پابه‌پای او کار می‌کردم. کم‌کم وضعیت زندگی‌مان خوب شد. تازه داشتیم طعم زندگی را می‌چشیدیم که یکی از فامیل‌ها تلفنی موضوع را به من گفت. وقتی ماجرا را به شوهرم گفتم ابتدا منکر شد اما وقتی اصرار و گریه مرا دید گفت: زن گرفتم جنایت که نکردم. من دیگر حرفی برای گفتن نداشتم جزء گریه به‌حال خودم که دستمزد ۲۰ سال زندگی و زحمتم به کجا ختم شد. الهی جز جگز بزنی!

منبع : روزنامه اعتماد

http://vista.ir/?view=article&id=214422

vista.ir
Online Classified Service

برای شوهرتان ، مادری نکنید!

یک اشتباه : زنان در حق مردان مادری کرده و با آنها به مانند بچه رفتار می کنند.

آیا هرگز چنین مواردی را به همسرتان گفته اید؟

ـ عزیزم کیف پولت را فراموش نکنی.

ـ موقع برگشتن فراموش نکنی لباس ها را از خشکشویی بگیری.

ـ قبض برق را پرداختی؟

ـ می دانی مخزن سوخت تقریبا دیگه تمام شده؟

ـ یادت رفت میز رزرو کنی؟ خوب اشکال ندارد، خودم تلفنی این کار را برایت

www.takbook.com

www.takbook.com

انجام می دهم.

ـ چند بار باید گفت این حوله های خیس را روی زمین نینداز.

ـ اگر با این لباس نازک بیرون بروی، حتما سرما می خوری.

چنان چه شما نیز مانند من مرتکب این اشتباهات شده باشید، احتمالا پس از خواندن این جملات احساس گناه می کنید. اشتباه شماره یک، یکی از معمول ترین و مخرب ترین عادات ارتباطی ما با مردها است. به گونه ای با آنان رفتار می کنیم، گویی کودکی بیش نیستند و این طور فرض می کنیم که ناتوان هستند و نمی توانند از خودشان مراقبت کنند و نیاز دارند که ما زندگیشان را بگردانیم.

می دانم چه فکر می کنید بله این پیش فرض های ما در بسیاری از مواقع حقیقت دارند و ممکن است حق با شما باشد، اما موضوع این نیست، موردی که در این جا اهمیت دارد این است که:

□□□

هنگامی که با یک مرد مانند پسربچه کوچکی رفتار می کنید، او نیز شما را مایوس نکرده و به مانند بچه ای کوچک با شما رفتار خواهد کرد. هنگامی که انتظار دارید ناتوان، درمانده و ضعیف باشد او نیز ناتوان، درمانده و ضعیف می نماید.

□□□

▪ چگونه زن ها در حق مردها مادری می کنند؟

۱) در حق آنها زیاده از حد مفید واقع شدن و انجام دادن کارهایی که می بایست خودشان انجام بدهند: مثلا: به دنبال کلیدش می گردیم، لباس هایش را پشت سرش جمع می کنیم، کراواتش را برایش درست کرده، موهایش را مرتب می نماییم، صبح ها قبل از آن که به سر کار برود لباس هایش را انتخاب می کنیم، شب ها بعد از برگشتن از کار لباس هایش را از تنش درمی آوریم.

۲)راه انداختن بازی های کلامی با آنان، بازی حدس بزن، جهت بیرون کشیدن اطلاعات از آنان، به او می گوییم: گرسنه ای؟ دوست داری کمی آش برایت درست کنم، نه؟ برایت ماهی درست کنم؟ دسر چطور؟ با این سوپ چطوری؟ زیاد جالب به نظر نمیاد؟ خب بذار فکر کنم. با یه ساندویچ گریل شده پنیر چطوری؟ اونم دوست نداری؟

۳) ما معمولا چنین فرض می کنیم؛ مردها کم حافظه بوده و یا فراموش کار هستند و اطلاعاتی که می بایست خودشان به خاطر داشته باشند را به آنها گوشزد می کنیم: یادت باشد وقتی رسیدی زنگ بزنی، یادت نرود سوزی را از کلاس موسیقیش برسانی خانه. یادت باشد آشغال ها را دم در بگذاری! وقت دکترت یادت نرود!

۴) آن ها را نکوهش می کنیم، گویی بچه اند، چطوری می توانی بدون ژاکت بیرون بروی؟ نمی بینی هوای بیرون سرده؟ چند بار باید بگویم قبل از این بخوابیم چراغ ها را خاموش کن، صورت حساب های برق خیلی داره بالا میره. دیشب وقتی داشتی فوتبال تماشا می کردی، سه تا نوشابه و یک پیتزای بزرگ خوردی، عجیب نیست اگر دلت درد گرفته باشه.

۵) به عهده گرفتن کارهایی که فکر می کنید نمی توانید به درستی انجام بدهند: "اگر اجازه بدم برای شام فردا اون جایی را رزرو کنه، می دونم مثل همیشه یک اشتباهی می کنه. یا وقت را اشتباه می گه، یا یادش میره که یک میز خوب انتخاب کنه، بنابراین همیشه خودم این کار را می کنم." "بار آخر که استیون را فرستادم برای بچه ها لباس بخره، فاجعه بود. بچه ها هرگز نتونستن اون لباس ها را برای مدرسه بپوشند. این دفعه خودم می برمشان. نمی تونم اجازه بدم دوباره چنین اتفاقی بیفته." "ماه ها پیش، از جین خواستم یک هتل خوب تو شیکاگو پیدا کنه، اما اون فراموش کرد این کار را بکنه. حالا برنامه سفرمان سه هفته عقب افتاده و این منم که مجبورم همه کارها را انجام بدم. بهتر بود از اول خودم کارها را انجام می دادم."

۶) اصلاح کردن اشتباهاتشان و امر و نهی کردن به آنها: "نه عزیزم اون زن و شوهری که تو تعطیلات دیدیم، اهل ویرجینیا بودند، نه وست ویرجینیا." "عزیزم اون طور که این کلمه را در جمله به کار بردی، اشتباه بود." "فکر می کنم اگر مسیر ۴۱ را انتخاب کنیم به ترافیک خیابان گرد بر نمی خوریم." "اگه جای تو بودم الان از سمت چپ رانندگی می کردم." "چرا به مادرت زنگ نمی زنی بگی بچه ها مریض شدند و سرت خیلی شلوغه و برای یکشنبه دیگه نمی تونیم به اون سر بزنیم. هر چی گفتی این یکی را نگو که هفته پیش رفتیم و مادر منو دیدیم."

▪ چرا زنها در حق مردها مادری می کنند؟

می دانم متنفرید از این که بشنوید، شما هم در حق مرد زندگیتان مادری می کردید، اما باور کنید، تنها شما نیستید که این کار را می کنید. دلیل این کار چیست؟

www.takbook.com

www.takbook.com

ـ ما زنها برای مادری کردن آموزش دیده ایم و برای آن نیز پاداش می گیریم. وقتی بچه بودید، یگانه الگویتان مادرتان بود. همواره شاهد بودید که او چگونه از شما، برادر و خواهرهایتان حمایت می کرد. بدین ترتیب آموختید چگونه حمایتگر، مهربان و فداکار باشید و به نیازهای دیگران رسیدگی کنید. این موضوع نیز حقیقت دارد که شاهد بودید، چگونه مادرتان به ویژه در حق پدرتان مادری می کرده است. پس بیایید به موضوع این طور نگاه کنیم که اگر شما شاهد بودید، به جای اینکه مادرتان به طرزی رمانتیک با پدرتان رفتار بکند، همیشه در حق او مادری می کرده است، در نتیجه شما هم در کودکی چنین آموختید. این همان رفتاری است که زن ها باید با مردها داشته باشند. پس وقتی خودتان بزرگ شدید و ازدواج کردید، عینا همین کار را با همسرتان کردید.

هنگامی که جولی جهت مشاوره نزد من آمد، سه سال از ازدواجشان با فرد می گذشت. او به تلخی می گفت: "احساس نمی کنم همسر او هستم، بلکه احساس می کنم مادرش هستم. او هم همیشه مثل یک بچه کوچک رفتار می کنه و از من انتظار داره به جای او فکر کنم، دنبالش راه بیفتم و لباس هاش رو جمع و جور کنم. در واقع مسوولیت همه امور با منه. برای همین هم او مدام تنبل و تنبل تر میشه و در عوض من عصبانی و عصبانی تر میشم."

جودی آگاه نبود که مادری کردن برای او که یک زن است، طبیعی می باشد. او از فرد به خاطر اینکه مردی ناپخته و بچه گونه است مدت بود که شکایت داشت، اما هرگز به سهمی که خودش در این رابطه باید ایفا می کرد توجهی نداشت. در خلال صحبت هایم با جولی از او راجع به پدر و مادرش پرسیدم و بعد از کمی پرس و جو، کم کم ریشه بازی مادرانه اش آشکار شد. در حالی که غمگین بود چنین به خاطر آورد: "هرگز به یاد ندارم که پدر و مادرم با هم صمیمی و یا خیلی رمانتیک بوده باشند. پدرم به خاطر شغلش زیاد به سفر می رفت و زنده ترین و معمول ترین خاطراتم از مادرم به زمانی تعلق دارد که چمدان های پدرم را قبل از سفر برایش می بست و بعد از آن که از سفر برمی گشت، چمدان هایش را باز می کرد. همیشه با دقت قرارهای ملاقات پدرم را به او یادآوری می کرد و همیشه لباس هایش را برایش مرتب می نمود. پدرم نیز به نوعی مانند یکی از بچه ها بود. مادرم هم به پدرم و هم به ما سرکوفت می زد. شام و ناهارمان را جلویمان می گذاشت. در آن سنین می بایست چنین نتیجه گرفته باشم که عشق ورزیدن به یک مرد، باید مانند رفتاری باشد که مادرم با پدرم دارد.

تا همین اواخر مادری کردن یگانه شغل قبول برای زنان محسوب می شد. به اضافه دو شغل دیگر: پرستاری و معلمی. در بچگی همواره شاهد بودیم که چگونه مادرانمان به واسطه رفتارهای حمایتگرانه و مادرانه شان پاداش می گرفتند و اگر چنین رفتارهایی از ما سر می زد به ما نیز این چنین پاداش می دادند: "سالی خوب و شیرین من، چقدر خوب از برادرت مواظبت می کنی"، یا "جین دختر خوبی باش و دمپایی پدرت را جلوش جفت کن" و "تو دختر عزیز خودم هستی."

□□□

▪ هرگاه می خواهیم مردی ما را دوست بدارد، باید در نقش مادر برای او ظاهر شویم؟

دارلین که پانزده سال بود ازدواج کرده، چنین گفت: "هرگاه احساس می کنم از چارلی عشق و توجه کافی دریافت نمی دارم، فورا در نقش مادر براش ظاهر می شم. غذاهای مورد علاقه اش را می پزم، کشوهاشو مرتب کرده و سعی می کنم تا اونجا که امکان داره، براش مفید باشم. من دوست دارم، او بیشتر در نقش یک معشوق خوب برام باشه تا شوهر. البته چیزی که نصیبم میشه، دقیقا برعکس این خواسته است. او مثل یک پسربچه خوب که از من به خاطر این که این قدر دقیق و منظم هستم، تشکر می کنه."

ـ پس به این دلیل در حق مردان زندگیمان مادری می کنیم که آنها را به خود وابسته سازیم. وقتی سخت تلاش می نماییم تا کلیه نیازهای شوهرهای خود را برآورده کنیم، او را شدیدا به خود وابسته می کنیم. همه ما چنین صحنه هایی را در فیلم ها و سریال های تلویزیونی زیاد دیده ایم. مردی که همسرش خانه نیست، مجبور است خودش به تنهایی تمامی کارها را انجام دهد. او وقتی می خواهد برای بچه ها غذای ساده ای آماده کند، درست مثل یک دست و پا چلفتی رفتار نموده، عاجز و درمانده می شود. در نتیجه هر چه بیشتر از مردی مواظبت کنید، او بیشتر به شما تکیه می کند و بدین ترتیب وابسته تر می شود. ما زنها بدین وسیله با ترس از طرد شدگی خود مقابله کرده و طوری آنها را به خودمان وابسته می کنیم که هرگز نتوانند فکر ترک کردن ما را بکنند. گویی ضمیر ناخودآگاه ما درمی یابد، اگر به اندازه کافی به ما محتاج باشند، هرگز ما را ترک نخواهند کرد.

ـ با این حال مردان به اینکه در حقشان مادری شود، عادت دارند و خواستارند از آنها مواظبت شود. اخیرا در یکی از سمینارهایم که برای گروهی از زنان ترتیب داده بودم، یکی از حاضرین از من پرسید: "چرا زنها برای مردها مادری می کنند؟" یکی از ردیف آخر گفت: "برای اینکه مردها دوست دارند" همگی خندیدیم، زیرا می دانستم این گفته او بدور از حقیقت نیست. آیا هنگامی که برای مردها مادری می کنیم، آنها شکایتی می کنند؟

www.takbook.com

www.takbook.com

جواب: بعضی وقتها مخالفت می کنند، اما اکثر اوقات راضی هستند.

□□□

▪ وقتی در حق مردها مادری می نمایید، آنها احساس عشق می کنند؟

□□□

مردها در کودکی همواره شاهد بودند که مادرشان از آنها مراقبت می کرده است. بنابراین برایشان عادی است به همسر خود اجازه دهند، تا که این نقش را نیز ادامه دهد. این موضوع بویژه حقیقت دارد، چنانچه مادر همسرتان مدام در حق او مادری کرده باشد، ممکن است در ذهنش مادر، همسر و حمایتگر تداعی بیشتری از کلمات عاشق، معشوق، بهترین دوست و یا شریک زندگی داشته باشد. چنان چه همسرتان در کودکی محبت و توجه کافی از جانب مادر خود دریافت نکرده باشد، با خوشحالی تمام اجازه خواهد داد، تا این کار ناتمام او را برایش به پایان برسانید.

▪ چگونه مادری کردن برای نامزد یا همسرتان موجب تخریب رابطه شما می شود

در ابتدا مادری کردن برای نامزد یا همسرتان می تواند جوانب مثبتی داشته باشد، اما در درازمدت اثرات بسیار مخربی را بر روی رابطه شما خواهد گذاشت:

۱) همسرتان از شما منزجر شده و بر علیه تان طغیان خواهد کرد. در فصل یک، درباره این نیاز روانی بچه ها که مبنی بر استقلال و تمایز از مادر به منظور کسب هویتی جداگانه ومردانه بود؛ صحبت کردیم. هنگامی که در حق نامزد یا همسرتان مادری می کنید، به طرزی اجتناب ناپذیر او از شما منزجر شده و نهایتا بر علیه تان طغیان خواهد کرد. ممکن است از رفتارتان شکایتی نداشته باشد، حتی ممکن است اصرار کند به این کارتان ادامه بدهید، اما یک چیز حتمی است: او یک روز بر علیه تان شورس خواهد کرد، همانگونه که تمامی پسربچه ها دوست دارند روزی از مادرشان جدا شوند و خانه را ترک نمایند.

کارن ۵۲ ساله روزی برای مشاوره نزد من آمد. او نمی توانست درک کند، چرا شوهرش لئونارد به او خیانت کرده و با منشی ۲۴ ساله اش رابطه نامشروع برقرار کرده است.

کارن چنین توضیح داد: لئونارد همیشه راضی به نظر می رسید. می دونم خودم خرابش کردم. اون همیشه می گفت، مادرش هرگز به این خوبی با او رفتار نکرده بود و می گفت که دوست داره ناز و نوازشش کنم و مواظبش باشم، اما حالا میگه تمام مدت احساس به دام افتادگی و خفگی می کنم و می خوام کمی آزاد باشم. او طی ۲۷ سال گذشته هیچ شکایتی نداشت، نمی تونم بفهمم چه اتفاقی افتاده.

وقتی با لئونارد وارد صحبت شدم شک و تردیدم به یقین تبدیل شد. او احساس می کرد که با برقراری ارتباط با یک دختر جوان تر، مادرش را با یک معشوقه معاوضه کرده و او کلماتی را که یک پسربچه کوچک، هنگامی که برای ترک خانه روزشماری می کند به کار می برد. نظیر: به دام افتاده، احساس خفگی و تشنه برای آزادی. تمام وقت کارن فکر می کرد با مادری کردن برای لئونارد، همسر خوبی برایش بوده است، اما نتیجه ای که عایدش گردید، این بود که این طرز تفکر باعث شد شوهرش را از دست بدهد.

۲) با نامزد یا همسرتان دائما طوری رفتار می کنید که گویی او بی لیاقت است. متعاقب چنین رفتاری او نیز احساس ناتوانی و بی لیاقتی خواهد کرد و در نتیجه اعتماد به نفسش پایین آمده و رفتارش نیز بچگانه تر می نماید. این به نوبه خود باعث به وجود آمدن یک چرخه زندگی معیوب خواهد شد.

□□□

هنگامی که یک مرد احساس خوبی نسبت به خودش ندارد، شما را نیز کمتر دوست خواهد داشت.

□□□

احساس عزت نفس یک مرد بستگی به احساس توانمندی او دارد. هنگامی که مردی احساس می کند کارها را به درستی انجام نمی دهد، به سختی می تواند با شما و یا خودش مهربان باشد. رفتار با مردها به مانند پسربچه ها و به رخ کشیدن ضعف ها و ناتوانایی های آنها روی قابلیت عشق ورزی مرد شما تاثیر منفی می گذارد.

جنبه دیگر این قضیه این است که هر چه مردی در نظر شما ناتوان تر و ضعیف تر جلوه کند، از لحاظ جنسی نسبت به او سرد خواهید شد. توانایی و قابلیت های مرد باعث تحریک زن ها می شود. بنابراین هر چه مردی ناتوان تر جلوه کند از جذابیت او برای شما کاسته خواهد شد.

۳) عشق، حرارت و شور و حال رابطه خود را خواهید کشت.

□□□

www.takbook.com

www.takbook.com

سریع ترین راه ممکن برای کشتن عشق، شور و حال و حرارت یک رابطه، مادری کردن در حق نامزد یا همسرتان است.

□□□

هر چه با یک مرد بیشتر به مانند مادرش رفتار کنید، او نیز به شما بیشتر فرزندگونه پاسخ خواهد داد. اما موضوع این جاست که هیچ مردی مایل نیست با مادرش همبستر شود. ممنوعیت جاذبه جنسی نسبت به شخصیتی مونث با انرژی مادرانه، چنان در شخصیت برخی از مردها ریشه دوانده که تقریبا برای آن مرد غیرممکن خواهد بود، بتواند شما را به طرزی شهوانی و رمانتیک ببیند. کارهایی نظیر: مرتب کردن لباس هایش، یادآوری کارهایش به او و رفتاری مانند پسرتان با او داشتن.

از طرف دیگر اگر با نامزد یا همسرتان رفتاری بچگانه داشته باشید، این رفتارتان باعث می شود که شما از لحاظ جنسی نسبت به او سرد شوید. آخر مگر چقدر می توانید نسبت به مردی جاذبه رمانتیک و جسمانی داشته باشید؟ هنگامی که در پایان روز وقتی او را می بینید پیش خودتان بگویید: امروز جوراب هایش را نتوانست پیدا کند، کلیدهایش را دوباره گم کرده بود؛ دوباره مجبور بودم به لوله کش زنگ بزنم، چون فراموش کرده بود این کار را بکند. آخر مگر یک پسربچه سه ساله چقدر می تواند برایتان هیجان ایجاد کند.

به اعتقاد من ارتکاب اشتباه شماره یک، یکی از دلایل عدم رضایت جنسی در بسیاری از ازدواج ها می باشد. بیست سال زندگی مشترک به همراه انواع مشکلات خانوادگی، اقتصادی و غیره، همگی از جمله دلایلی هستند که در تولید تنش و سرد شدن شور و حرارت روابط، سهیم هستند، اما هیچ یک از این ها در مقایسه با حالتی که زن و شوهر به یک مادر و پسر تبدیل شده باشند، خطرناک نیست.

▪ راه حل:

چگونه از مادری کردن در حق مردان دست برداریم؟

در زیر راه کارهایی ارائه شده که در تغییر نقش شما از یک مادر به یک معشوق خوب برای نامزد یا همسرتان، مفید خواهند بود:

۱) از انجام دادن کارهایی که همسرتان می تواند خودش انجام دهد، پرهیز کنید. رفتار مادرانه داشتن در حق همسرتان بمانند اعتیاد است. همان طور که در مورد تمامی اعتیادها نیز صدق می کند و تنها راه نجات، ترک کردن است. این بدان معناست که وقتی همسرتان می پرسد، کلیدهایم کجاست؟ به او بگویید نمی دانم. اجازه دهید خودش دنبال آنها بگردد. هنگامی که برای مناسبت ویژه ای می خواهد خودش لباسش را انتخاب کند، نگویید که می بایست کدام لباس را بپوشد. هنگامی که لباس هایش را روی زمین می اندازد، آنها را برایش جمع نکنید.

چنان که همسرتان عادت دارد کارهایش را برایش انجام دهید، ممکن است کمی طول بکشد تا خودش را با این رفتار جدید وفق بدهد. در ابتدا امکان دارد برایش مشکل باشد. ممکن است یاس ها و سرخوردگی هایش را تحمل کنید، چرا که مدتی طول خواهد کشید تا کارهایی را که سالها برای خودش انجام نداده انجام بدهد. اگر زندگیتان گیج کننده تر و مغشوش تر به نظر آمد، تعجب نکنید. احتمال دارد در ابتدا به میهانی ها دیرتر برسید، چرا که او نمی تواند کلیدهایش را بیابد. حتی ممکن است در حالی که کراواتش چروک و نامرتب است از خانه خارج شوید. چنان چه این اتفاقات به کرات پیش بیاید، به تدریج خواهد آموخت. زیرا خواهد دید هر بار که به دنبال کلیدهایش می گردد و آنها را پیدا نمی کند، چقدر سرخورده و مایوس می شود، لذا می آموزد هر شب آنها را در جای مخصوصی بگذارد. وقتی دیگران به او بگویند کراواتش نامنظم است. لذا می آموزد از این پس قبل از خارج شدن از خانه در آینه خودش را وارسی کند. به عبارت دیگر بزرگ شده و یاد می گیرد چگونه از خودش مراقبت کند.

البته این بدان معنا نیست که چنان چه همسرتان پرسید، کلیدهایش کجا است؟ شما جواب بدهید: "خودت پیداش کن، من که مادر تو نیستم"، حتی در اینجا هم توصیه ام این نیست که می بایست در حق همسرتان مهربان و حمایتگر نباشید، بلکه هدف صرفا بدین معناست که چگونه بیشتر به مانند یک همسر و معشوق و کمتر به مانند یک مادر با او رفتار کنید.

۲) با نامزد یا همسرتان به مانند شخصی لایق، دانا، توانا و قابل اعتماد رفتار کنید. اطلاعاتی که خودش می بایست به خاطر داشته باشد را به او یادآوری نکنید. سعی ننمایید به جایش فکر کنید و یا تقویمش باشید. بلکه به گونه ای رفتار کنید که دریابد بزرگسالی فهمیده و توانا است که شما همیشه می توانید روی او حساب کنید. به خاطر داشته باشید از آنجا که مدت ها در حقش مادری می کردید و برنامه هایش را ترتیب می دادید، کمی تنبل شده است. به طرزی ناخودآگاه ممکن است در به خاطر سپردن قرار ملاقات ها و مسوولیت هایش به شما تکیه کند. بنابراین طبیعی است هنگامی که از این کار دست می کشید، بعضی از کارهایش را فراموش کند. مثلا برخی از صورت حساب ها را نپردازد و یا اینکه آشغال ها را هر شب دم در نگذارد. در این گونه مواقع سرزنشش نکرده و از او انتقاد نکنید، بلکه با یاس او همدردی کرده و به دنبال کار خود بروید.

به عنوان مثال فرض کنید همسرتان روز پنجشنبه یک وقت برای دندانپزشکی دارد. صبح هنگامی که می خواهد به سر کار برود. بدون اینکه چیزی بگویید با او خداحافظی کنید. عصر هنگامی که به خانه برمی گردد، می گوید: "خیلی از دست خودم عصبانی ام، منشی دکتر هاپکینز به محل

www.takbook.com

www.takbook.com

کارم تلفن کرد و گفت: "برای امروز وقت دکتر داشتی"، به کلی فراموش کرده بودم. در این موقع به او بگویید: "اوه عزیزم خیلی بد شد اما مساله ای نیست، مطمئنم دوباره می تونی یک وقت جدید بگیری". هنگامی که به دفعات کافی این قرار ملاقات ها فراموش شود، همسرتان به طرزی طبیعی می آموزد که چگونه برنامه هایش را به خاطر بسپارد.

۳) آنگونه که مادرها با بچه هایشان صحبت می کنند با او صحبت نکنید. به خودتان قول بدهید با نامزد یا همسرتان طوری صحبت نکنید، گویی او یک پسربچه پنج ساله می باشد. این به آن معنا است که اصلا او را نکوهش نکنید. اشکالی ندارد اگر بگویید از دستش ناراحت و عصبانی هستید، اما این کار را به گونه ای که یک بزرگسال با بزرگسال دیگر انجام می دهد، انجام دهید نه مثل یک مادر عصبانی که از دست پسربچه شیطانش به ستوه آمده است.

حرف های بچه گانه زدن چطور؟ به عقیده من کمی با لحن کودکانه حرف زدن کاملا طبیعی می باشد. چرا که این راهی است بسیار صحیح برای درمیان گذاشت احساسات آسیب پذیرمان، اما چنانچه با نامزد یا همسرتان حرف های بچه گانه می زنید، خصوصا در رختخواب و یا در حین رابطه جنسی، این یک مشکل محسوب می شود. وقت آن رسیده که رفتاری بالغانه داشته باشید.

۴) مسوولیت هایی را که دوست دارید به عهده بگیرد به او واگذار کنید و چنان چه اشتباه هایی مرتکب می شود، مسوولیت ها را از او سلب نکنید. می دانم این کار برای بعضی از شما تا چه خد مشکل است. این بدان معناست که کنترل کردن همه چیز را رها نمایید و اعتماد کنید. همه چیز به خوبی پیش خواهد رفت، حتی هنگامی که همه موارد آن طور که می خواستید، پیش نمی روند. به عنوان مثال: همسرتان می گوید برای شام در رستورانی میز رزرو خواهد کرد؛ اما وقتی برای این کار به رستوران تلفن می کند که تمام میزها قبلا رزرو شده اند. پس ساعت شش به شما تلفن می زند و می گوید موفق نشده میزی را رزرو کند. شما به او می گویید: خیلی بد شد، من طبق قرار قبلیمان آمده ام و مطمئنم که می تونی یک جای دیگه پیدا کنی. ساعت هشت می بینمت، خداحافظ. همسرتان از این که در رزرو میز شکست خورده، احساس حماقت خواهد کرد، اما از این که سرزنشش نکرده اید از شما ممنون شده و بار دیگر که قرار است جای دیگری بروید، این موضوع را هرگز فراموش نخواهد کرد.

ـ هشدار:

ممکن است هنگامی که همه موارد بد پیش می رود، وسوسه شوید دخالت کرده و کنترل اوضاع را دوباره خودتان به دست بگیرید. به عنوان مثال: موسم تعطیلات نزدیک شده و می دانید همسرتان هیچ گونه اقدامی برای تهیه جا انجام نداده و یا نامزدتان موقع درست کردن لازانیا بیش از حد از سس استفاده می کند، در حالی که مطمئن هستید این مقدار سس غذا را بدمزه خواهد کرد.

□□□

هرگز وسوسه نشوید او را نجات بدهید.

□□□

به او اجازه دهید اشتباه کند و عواقب آن را نیز بپذیرد. زیرا تنها از این راه می توان بیاموزد که کارها را به درستی انجام دهد.

ـ چگونه خودم موفق شدم این کار را انجام بدهم

از آنجا که ۱۵ سال از عمرم را صرف مادری کردن در حق مردان زندگی ام نموده ام، در این رابطه خودم را یک حرفه ای می دانم. حال می خواهم برایتان بگویم که چگونه موفق شدم این عادات مادرانه ام را کنار بگذارم: با مردی نامزد بودم که به طرزی مزمن کم حافظه و فراموشکار بود. قرار ملاقات هایش را فراموش می کرد، تلفن ها را از یاد می برد، پرداخت صورت حساب ها را فراموش می کرد، حتی هنگامی که می خواستیم جایی برویم آدرس را فراموش می کرد و موقع رانندگی به درستی نمی دانست باید از کدام خروجی بزرگراه خارج و یا داخل شود. دو سال تمام به جایش فکر کردم. کارهایش را به او یادآوری و زندگیش را به جایش گذراندم. هر وقت جایی می رفتیم، آرام و قرار نداشتم. همیشه چهار چشمی مراقب بودم که باید از کدام ورودی بزرگراه وارد شویم و یا سر کدام پیچ بپیچیم، تا این که مطمئن شوم به موقع به جایی که می خواهیم برسیم.

نهایتا یک روز از مادری کردن برایش خسته شدم و فکر کردم او باید رانندگی در جاده را بدون دخالت من یاد بگیرد. پس از مدتی برای تعطیلات به نقطه ای در جنوب کالیفرنیا رفتیم. من راه را به درستی می شناختم، چون قبلا هم به آنجا رفته بودم. علایم رانندگی موجود در جاده نشان می داد که خروجی چند مایل جلوتر است. نگاهی به او کردم تا ببینم آیا متوجه علایم رانندگی شده یا نه. احساس دل پیچه می کردم. به خودم گفتم قول دادی که چیزی نگویی. هر چه بیشتر به خروجی نزدیک تر می شدیم، بیشتر عصبی می شدم. حال دیگر به خروجی رسیده بودیم و او همین طور رو به جلو رانندگی می کرد، تا بالاخره از جایی که باید می پیچیدیم، رد شد. دندان هایم را به هم فشار دادم تا جیغ نزنم. گویی زمان متوقف شده بود. ما ده مایل دیگر جلو رفتیم. بیست مایل، سی مایل از جایی که باید می پیچیدیم، گذشتیم. هوا بتدریج تاریک می شد ناگهان نامزدم رو

www.takbook.com

www.takbook.com

به من کرد و گفت: "این حوالی به نظرت آشنا میاد؟" به نرمی جواب دادم:" نه". او گفت:" به نظر منم آشنا نیست، شاید خروجی را رد کردیم؟" در یک پمپ بنزین توقف کرد و بعد از پرس و جو متوجه شد، چهل مایل از جایی که باید دور می زدیم، گذشته. مطمئن بودم که دیر می رسیم. با تمام قوا خویشتن داری کردم تا چیزی نگویم. او ماشین را سروته و در سمت مخالف شروع به رانندگی کرد. بعد از گذشت چند لحظه در حالی که مثل یک بره به من نگاه می کرد، گفت: "تو می دونستی که خروجی را رد کردم، نه؟" به او لبخند زدم. او هم به من لبخند زد و هر دو دریافتیم این بار با سکوت من او درس بهتری آموخته است.

۵) از رفتارهای مادرانه خود لیستی تهیه کنید. کمی بنشینید و از تمامی عادت هایی که در روابط تان نقش مادرانه داشته، لیستی تهیه کنید. چند هفته مراقب اعمال و رفتارتان باشید. هر وقت مچ خودتان را گرفتید، مواردی را به یادداشت ها اضافه کنید. چنان چه شهامت دارید از نامزد یا همسرتان هم بپرسید و مواردی که او نیز اشاره می کند را به آنها اضافه کنید. اگر لیست شما طولانی از آب درآمد، تعجب نکنید."اولین قدم در تغییر رفتارهای خود، آگاه شدن از آنهاست.

۶) با نامزد یا همسرتان درباره این که چگونه مادر و پسربازی راه انداخته بودید صحبت کنید. با همکاری هم، مانند یک تیم، در جهت خلق رابطه ای بالغ گونه، بزرگسالانه تلاش کنید. پیشنهاد می کنم این کتاب را به نامزد یا همسرتان نیز بدهید، تا خودش و هم شما را بهتر بشناسد. درباره مطالبی که در این فصل می خوانید، با یکدیگر صحبت نمایید. از او بخواهید، اطلاعات بیشتری در این باره به شما بدهد، سپس با یکدیگر به توافق هایی برسید که به شما در جهت خلق رابطه ای بالغ گونه کمک کند.

۷) پشتکار داشته باشید و در تعقیب روش های جدید و برحذر بودن از اشتباه های گذشته، ثابت قدم باشید. به تعهدات خود عمل کنید و نگران عواقب آن نیز نباشید. به عنوان مثال: چنان چه توافق کردید، بعد از حمام کردن شوهرتان پشت سرش حمام را تمیز نکنید و لباس هایش را جمع و جور ننمایید، اما چند هفته بعد اگر دیدید تعدادی لباس کثیف کف حمام است و شوهرتان حوله و لباس تمیز دیگری ندارد، همچنان بر سر قول خود بمانید و به لباس هایش دست نزنید. صبر کنید تا خودش متوجه شود دیگر حوله و لباس زیر تمیز دیگری ندارد. بگویید حوله و لباس هایش کف حمام، آن جایی است که آنها را رها کرده بود. ممکن است از این موضوع خیلی خوشحال نشود، اما پیامتان را خواهد گرفت. چنان چه به خاطر بهداشت و رعایت نظم و انضباط شخصی تسلیم شوید، همسرتان تعهد شما را جدی نگرفته و به تعهدات خود نیز عمل نخواهد کرد.

به خاطر داشته باشید کنار گذاشتن این عادت ها چندان هم ساده نیست، اما چنان چه موفق شوید این عادت ها را کنار بگذارید، احساس زنانگی بیشتری خواهید کرد و همسرتان نیز به نوعی احساس مردانگی بیشتری خواهد نمود.

منبع : عصر ایران

http://vista.ir/?view=article&id=362528

vista.ir
Online Classified Service

برای من خیلی مهمی!

یکی از مسائل مهم در زندگی خانوادگی این است که چگونه با همسرتان رفتار کنید که هم کمترین مشکل به وجود بیاید و هم بتوانید لحظات خوبی را داشته باشید.

منیره پرتو مشاور خانوادگی ما برای داشتن لحظات شیرین‌تر در زندگی توصیه‌هایی دارد که آنها را به ترتیب در این ستون خواهید خواند. قدم اول برای موفقیت در چهار دیواری خانه‌تان این است که به همسرتان اهمیت

www.takbook.com

www.takbook.com

بدهید.

برای داشتن یک زندگی زناشویی موفق سعی کنید به رفتارهای مطلوب همسرتان توجه کرده و آنها را تایید کنید. همسرتان باید بداند که شما برای او ارزش قائل هستید البته خوب است که این توجه و تشویق در جمع صورت بگیرد. مثلا اگر همسرتان در شستن ظرف‌ها به شما کمک می‌کند، شما هم غذای مورد علاقه او را درست کنید و به مهمانان بگویید برای قدردانی از همسرتان غذای دلخواهش را پخته‌اید. لازمه حفظ یک رابطه سالم زناشویی این است که برای خصوصیات، علایق و نیازهای همدیگر ارزش قائل شوید. بنابراین سعی کنید در روابط کلامی، غیرکلامی و عاطفی و همچنین تصمیم‌گیری‌های خود به افکار و نیازها و خواسته‌های همسرتان توجه کنید و پاسخ مناسب بدهید.

همیشه به یاد داشته باشید مساله یک طرف و شیوه برخورد با آن یک طرف دیگر است. به جای انتخاب روش پرخاشگرانه و خشونت‌آمیز، بهتر است روش مسالمت‌آمیز و دوستانه را انتخاب کنید. اگر رفتاری به نظرتان مبهم می‌آید، ساده‌ترین کار این است که هدف و منظور همسرتان را از او بپرسید. در واقع خود را در وضعیت طرف مقابل قرار دادن، قبول مسوولیت خود و شناخت انتظارات متقابل قدم اول در حل و فصل اختلافات زناشویی است.

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=89718

vista.ir
Online Classified Service

بردباری شوهر

علاوه بر حسن معاشرت و توسعه رزق و تامین رفاه و آسایش زن، شوهر باید در مقابل بعضی از رفتارهای زن بردبار و صبور اشد و چه بسا تحمل شوهر در قبال ناسازگاری های زودگذر زن موجب گشایش و بهروزی در آینده نزدیك شود. درباره بردباری شوهر نسبت به رفتار و گفتار زن توصیه های فراوانی شده است و راه جدایی و طلاق آخرین راهی است که شوهر هیچ چاره ای جز جدایی نداشته باشد.

از امام باقر (ع) حدیثی از پیامبر اسلام (ص) نقل شده است که حضرتش فرمود: آن قدر جبرئیل به من درباره زن توصیه و سفارش کرد که حتی گمان کردم طلاق زن هرگز سزاوار نیست، مگر این که زن مرتکب عمل فاحشه واضحی شود. تاکید اسلام بر شکیبایی مرد نسبت به زن با تضمین ثواب و عفو گناهان مرد همراه است؛ چنانچه امام باقر(ع) فرمودند: «هر مردی حتی بر یك سخن ناگوار زن شکیبایی کند، خداوند او را از دوزخ رهایی بخشد، و بهشت را برایش حتمی سازد، و دویست هزار حسنه برایش بنویسد، و دویست هزار گناه از او محو نماید، و دویست هزار درجه بالایش برد و به هر موی بدنش عبادت سالی برایش بنویسد».

اسحاق، پسر عمار از امام صادق (ع) نقل می کند که از امام (ع) درباره حق

www.takbook.com

www.takbook.com

زن بر شوهر پرسیدم، حضرت فرمود: «زن مستحق است که شوهرش خوراك و پوشاك او را تامین کند و اگر زن از روی نادانی مرتکب اشتباهی شد، شوهر باید با دید اغماض از او گذشت کند». سپس امام فرمود: «ابراهیم خلیل به خداوند منان از تندخویی ساره شکوه کرد، خداوند به او وحی فرمود: زن همانند استخوان دنده بدن انسان است، اگر بخواهی راستش کنی می شکند و اگر با او همچنان مدارا نمایی از او بهره ور گردی ».

اسحاق می گوید دوباره از امام پرسیدم این سخنان از کیست؟

حضرت خشمگین شد و فرمود: به خدا این سخن پیامبر (ص) است.در روایت دیگر از پیامبر اسلام (ص) آمده: بهترین مردان امت کسانی توصیف شدند که به اهل خانه خود تعدی روا ندارند و ستم نکنند بلکه با ملاطفت و مهربانی با زنان برخورد کنند. سپس حضرت آیه ۳۸ سوره نسا را قرائت فرمودند که: مردان به واسطه برتریهایی که خداوند به آنان داده بر زنان قوام دارند و زن در زندگی مشترك متقوم به قوام مرد است.

یکی از نشانه های رحمت الهی بر مردان این است که با زنان خود نیکو رفتار باشند و زن در سایه رفتار نیکوی شوهرش آرامش و خوشبختی را احساس کند.از پیامبر(ص) نقل شده است که: خداوند مرد را مورد مرحمت خود قرار داده است در صورتی که مرد رابطه خود و زوجه اش را نیکو سازد; چرا که خداوند منان سرنوشت زن را به دست شوهر سپرد و وی را سرپرست و اختیاردار زن قرار داد.

از حضرت علی (ع) به پسرش محمدبن حنیفه توصیه شده است:پسرم ! اگر نیرومندی، بر طاعت حق نیرومند باش و اگر ضعیفی، بر گناه ضعیف باش، اگر در توان توست کاری کنی که زن جز به اندازه کار خود شغلی نداشته باشد، چنین کن که برای حفظ زیبایی اش بهتر و برای جانش راحتر و آسانتر است. به درستی که زن گل و ریحانه است و قهرمان نیست، پس در هر حالتی با او مدارا کن و مصاحبت نیکویی با او داشته باش تا زندگی و عیش تو صاف و روشن شود.

در کتاب عوالی از رسول اکرم (ص) نقل شده است: هرگاه مردی در اثر بدرفتاری زنش را مورد ضرب و شتم قرار دهد، در روز قیامت با رسوایی و فضیحتی که تمام خلایق او را مشاهده می کنند محشور می شود. بنابراین هر کس که می خواهد بداند زندگی خصوصی او مورد مرحمت خداوند منان است ببیند چه رفتار و تعاملی با زنش در محیط خانه دارد، اگر بردباری و رفتاری نیکو و پسندیده بر محیط خانه حاکم باشد، یقین بدانید مورد لطف خالق منان هستید و اگر محیط خانه از حرفهای زشت و سخیف پر شود که موجب کدورت و تنفر است، به طور قطع این زندگی به دور از ایمان و عشق به خداوند است.

منبع : مجله خانواده سبز

http://vista.ir/?view=article&id=224629

vista.ir
Online Classified Service

بررسی بنیاد ارتباط زناشویی

«مرد» در واژگان هندواروپایی از ریشه میرندگی دانسته شده است و «زن» از زایندگی. زن، جان، جانور و زندگی به معنای دقیق هر آنچه است که «هست» و آنچه که می‌جنبد. مرد اما بدین اعتبار با جانور یکی دانسته نشده است.

«مرد» در اصل صفتی است از یک ایزدِ خالق. «مرد» موجودی غیبی است که هیچ ارتباطی با هستی و جانِ دیدنی ندارد اما با این اوصاف «می‌میرد». در توصیفات اساطیری اما «مرد» رمز آگاهی است و درست از این زمان،

www.takbook.com

www.takbook.com

روزگار انسانِ اساطیری است که زن رفته رفته کارکرد بنیادین خود را از دست می‌دهد. زیرا ارتباط خود را با ذهن از دست می‌دهد.

اما انسان آگاه که «خود» و «آگاهی» را کشف نموده، شیفته‌ی اکتشاف «کلمه» و «روح»، هستی را به اعتبار دیگری می‌بیند. کارکرد «زن» و «زن» به مثابه نشانه هستی و زایندگی، برای او از معنا تهی می‌شود. تا آن روزگار «زن» عین هستی و مادر هستی به معنای آنچه هستی از او صادر شده گرفته می‌شده است. در تمامی آیینهای بدوی و اساطیر و داستانهای خلقتِ انسانِ بدوی، «زن» در نقش «مادر»، آنکه که می‌زاید با «زمین» یکی گرفته شده است.

همچنان که واژه‌ی «زن» و «گیتی» از یک ریشه‌اند. همچنان که مجسمه‌های الهه باروری در تمامی منزلگاههای بشر قدیم پیدا شده است.

اما انسانِ آگاه که با شتاب از «جانور» درونِ خود فاصله می‌گیرد نقش زن را آهسته آهسته نادیده می‌گیرد زیرا که دیگر تنها «جان» را و زایندگی جسمانی را دلیل هستی نمی‌داند. انسان آگاه چند هزار سال پیش به ناگاه از خود پرسید: آگاهی از کجا صادر می‌شود؟ و بلافاصله به خود پاسخ داد: این که من آگاهم بدین دلیل نیست که جان دارم. «زن» همچون بسیاری نشانه‌های دیگر که منشاءِ خلقت پنداشته شده بودند به سرعت رنگ می‌بازد. «زن» که زمانی منشاءِ هستی انگاشته شده بود، اکنون واسطه‌ی هستی پنداشته می‌شود و به آهستگی نقش خالق را از کف می‌نهد. مرد موجودِ آگاه اکنون خود را می‌بیند.

چند هزار سال پس از این اکتشاف او می‌گوید. «من می‌اندیشم، پس هستم» او خود را بدین اعتبار «هست» می‌بیند که می‌اندیشد. مرد در اندیشه‌ی خود غرقه می‌شود و آنگاه که در این هزارتو بی‌آنکه چیزی بیابد می‌ایستد بناگاه تنهایی او را در بر می‌گیرد. آنجا او آرزوی نداشتن آگاهی و دنیای بی‌اضطرابِ کهن خود را می‌کند و بسرعت متوجه «زن» می‌شود آن منشاءی که دیده می‌شود.

ازدواج یک پیوند افزایشی و در عین حال کاهشی است. همانگونه که در واژه‌ی «زوج» دو معنی نهفته است. نخست آنکه فرد بناگاه محدوده‌ی شخصی-روانی یعنی دایره‌ی به مرکز خودش را با فرد دیگری اشتراک می‌دهد.

اما در این پیوند کاهشی محدوده‌ی شخصی روانی فرد دیگری را بدست می‌آورد. بنظر می‌رسد که نخستین ویژگی بنیادین این بحث ویژگی فیزیولوژیک است. سوال این است که آیا تولیدِ مثل مقدم بر لذت بوده است و یا آنکه لذت مقدم بر تولید مثل. این پرسش مهمی است که پاسخ به آن در شناخت کلیت و ساختار مسئله‌ی لذت جنسی و ارتباط آن با تولید مثل بسیار تعیین کننده می‌باشد. در هر صورت با ظهور آگاهی لذتی که به تولید مثل بیانجامد بشدت تحت تاثیر واقع شده است. این لذت و تشفی بدون آنکه به تولید مثل منتهی شود زاینده دو پدیده‌ی کاملا" انسانی و شگفت می‌شود. یکمین مسئله، عشق نام گرفته است. پدیده‌ی کاملا" روانی که لذت فیزیولوژیک در آن به کمترین مقدار خود می‌رسد. این پدیده بشدت تناقض آمیز است.

زیرا انسان بعنوان موجودی نامتعین دارای تناقضات بسیار بنیادین است. از سویی جانوری تمام عیار است و از سوی دیگر روحی سرگردان که در عالم رها شده است. دومین مسئله رویارویی با لذت جنسی به عنوان یک گناه آغازین است از آنرو که بشر در وضعیتی غریب خواهان نابودیِ غریزه جنسی خود می‌شود و آنرا به مثابه شرمی بنیادین در برابر هستی می‌نگرد. هیچ موجودی خود را نمی‌پوشاند زیرا که از خود و از آنچه برای آن می‌زید نمی‌گریزد.

اما انسان خود را می‌پوشاند زیرا بدین متمایل است که جانور گونگی خود را مخفی کند. آنچه که عشق به طبیعت و بدنِ برهنه از فرهنگ یونان باستان و فرهنگهای بدویِ کشف شده در عصر جدید به فرهنگ پوشش امروز ما سایه افکنده تمایلی حاکی از خستگی و سردرگمی از آگاهی و آرزوی طبیعت حیوانی است که هر از چند گاهی بر بشر عارض میشود اما با بی‌بازگشت بودنِ راه بشر روبرو می‌شود: زیرا ما دیگر آنقدر از جانورطبعیِ خود فاصله گرفته‌ایم که نتوانیم این راه دور و دراز را برگردیم. انسان یا تمایل و کشش روانی جنون‌آمیز مطلق را پاس می‌نهد و یا با تمام وجود از لذت جنسی ابراز تنفر می‌کند. ازدواج با این مقدمه که گفته آمد کانونِ بر هم کنش این وجوه متضادِ گرد آمده به دور هم است. از سویی ازدواج و کانون خانوادگی یک بنیاد است برای تضمین تولید مثل در حالیکه با وجود ظاهر فریبنده‌اش در مورد انسان بعلت وجود روابط پیچیده میان اعضای آن، بشدت وابسته‌ی آن نیمه جانورمدار است. از سویی این بنیاد روانی-اجتماعی وابسته‌ی شدیدِ لذت فیزیولوژیک است. تا اینجا بنیاد خانواده تقریبا" همان چیزی است که تا چند هزار سال پیش بوده است. اما از ظهور آگاهی به بعد چند مسئله و یا بهتر است بگوییم مشکل، این

www.takbook.com

www.takbook.com

بنیاد را شدیدا" تحت تاثیر قرار می‌دهند.

عشق به مثابه تضمین روانی ارتباطِ دو «روح» همچنان مسئله‌ای لاینحل است. زیرا هنوز انسان نمی‌داند که با آن چه کند. در میان گفتگوهای عوام یا در نوشتارها به ظهور تمام عیار این مشکل بر می‌خوریم آنجا که از عشق سخن می‌گویند با تناقضات آشکار می‌گویند. عشق را جنون، ناسودمند، بیماری و یا توهم می‌خوانند اما در عوض بشدت با آن درگیر می‌شوند و این دیگر همه گیر است این نوستالژی عشق که از لابلای خاطرات بزرگسالان بیرون می‌جهد. ازدواج در شکل نخستین آن هیچ تناسبی با عشق ندارد و همچنین عشق با ارتباط نزدیک مستمر. این کانون تحت تاثیر عارضه‌ی دیگری به نام آگاهی جنسی است. یعنی لذت جنسی بیرون از هدفمندی که در دستگاه نشانه‌ای خود به نام نادرست و عوامانه خود، تحت عنوان احساسات تنوع طلبانه خوانده می‌شود و به تحلیلهای هستی‌شناختانه بسیاری معطوف شده است. از سویی تمایلاتِ زدودگی و زاهدانه در باب لذت جنسی به وفور مغز را به خود مشغول می‌کند. چیزی که در بشر امروز به وفور دیده می‌شود آنست که مسلما" کانون گرم خانواده و تملک بی‌چون و چرا و مخلصانه زن و مرد در باب یکدیگر و ازدواج پاکدینانه به نظر می‌رسد که ناگزیر است و از آن هیچ گریزی نیست زیرا دوگانه است و پیوند غریبی میان جانورسانی توالدی و عشق به مثابه هیجانات بشدت «روحی» برقرار کرده است و نیز تعادل ظریفی. ناگزیر بودن آن از سویی با لذت‌جویی نشانه‌ایِ وابسته به آگاهی ذهنی از لذت مواجه می‌شود و از سویی تداخل پیدا می‌کند با آزادی: مفهوم ناگزیر زاده از آگاهی. ارتباط زن و مرد از این روست که پیچیده است زیرا ثبات آن به تناسب و حفظ همه‌ی این اضلاع بستگی پیدا می‌کند.

تملک دوگانه و دوطرفه و پایاپای در این ارتباط همانقدر اهمیت دارد که عشق به مثابه شدیدترین سطح هیجانی ارتباط و یا لذت فیزیولوژیک برای تضمین تملک و امتداد آن. نزدیکی فیزیکی مسلما" ارتباط مستمر و خسته‌کننده ذهنی را نیز در بر خواهد داشت. از سویی انبوه نشانه‌های مربوط به ارتباط زن و مرد از تئاترهای تلویزیونی و کارت‌های تبریک گرفته تا اشعار و محاورات روزمره حاکی از این است که این زیرساختهای ارتباطی و وجوه متفاوتِ ارتباط زناشویی بشدت با هم اشتباه گرفته می‌شوند. اغلب دیده می‌شود که این نمادها و نشانه‌ها نه تنها در جای خود بکار برده نمی‌شوند بلکه در جایی که معنای عکس می‌دهند مورد استفاده قرار می‌گیرند. همچنان که انسان موجودی دوگانه است، ارتباط از نوع زناشویی باید ارتباطی دوگانه باشد و همچنان که قدرتِ خود را از این دوگانگی می‌گیرد از همین دوگانگی آسیب می‌بیند.

منبع : سایت موازی

http://vista.ir/?view=article&id=355200

vista.ir
Online Classified Service

برقراری ارتباط

برقراری روابط خوب بین زوجین در موارد خاص مانند مشاجرات بسیار دشوار است. و درست در همین زمان است که طرفین پیامی متفاوت از منظور اصلی گوینده را دریافت می کنند. برای این مسئله دلایل متعددی وجود دارد.

- زوجین از قبل ذهن خود را با پیش داوری پر کرده و برای یک عمل متقابل آماده شده اند و در نتیجه به صحبت های طرف مقابل درست گوش نمی دهند.
- به دلیل خستگی و بی حوصلگی، در درک سخنان همسر خود دچار سوءتفاهم می شوند.

www.takbook.com

www.takbook.com

▪ شیوه برقراری ارتباط زوجین با هم متفاوت بوده و این امر منجر به بروز سوءتفاهم بین آنها می شود.

در اینجاست که فراگیری مهارت سخن گفتن و شنیدن اهمیت پیدا می کند.

برای فراگیری این مهارت ها توجه به این نکات ضروری است:

▪ زوجین باید در مکالمات و گفت وگوهای خود، نوبت را رعایت کنند. منظور از رعایت نوبت فرصت دادن به طرف مقابل جهت صحبت کردن و بیان نظرات و افکار اوست.

▪ فردی که در حال صحبت کردن است تنها باید روی احساسات خودش تمرکز کند و سعی در خواندن ذهن طرف مقابل نداشته باشد.

[نیما روایی]

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=120875

vista.ir
Online Classified Service

برقراری ارتباطات موثر

همیشه برای فهمیدن و درک صحبت های یکدیگر نیاز به برقراری ارتباط موثر داریم. سوءتفاهم هایی که گاهی اوقات بین دو نفر بوجود می آید بعلت این است که همدیگر را نمی فهمند زیرا که ارتباط برقرار شده موثر نیست.

امروزه عواملی هستند که امکان دارد این ارتباط را خدشه دار سازند.

یکی از آنها تغییر محیط است مثلاً با قبولی در دانشگاه فرد خواه نا خواه با مشکلاتی در خانواده و محیط آن رو در رو می شود و نمی تواند ارتباط موثری با اعضای خانواده برقرار کند.و در آخر متهم به این می شود چون وارد دانشگاه شده ای اینگونه تغییر کرده ای.

عامل بعدی تنهایی است. گونه ای از این تنهایی، عزلت است. یعنی آگاهی به اینکه من موجود واحدی هستم که با دیگران تفاوت دارم. به قول سهراب سپهری هر چه مهم تر تنها تر.

یکی از علل اصلی این تنهایی تکنولوژی است.

مثلا خانواده ای مشغول تماشای تلویزیون است ولی هریک درگیر مشکلات خود می باشد واز دیگری خبر ندارد ویا اینکه درگیر مسایل روزانه می شوند وهیچ گونه ارتباطی با هم ندارند. عشق از دست رفته می تواند در ایجاد ارتباط موثر مشکل ساز باشد.

فرد در غم از دست دادن چیزی یا فردی به سر می برد وافسوس نداشتن آن را می خورد امادر نقطه مقابل این عوامل موفقیت قرار دارد. شخص به دلیل موفقیت خود در معرض ارتباطات بشری قرار دارد و می تواند ارتباط موثری برقرار سازد و از طرفی برقراری ارتباط موثر خود موفقیت

www.takbook.com

www.takbook.com

محسوب می شود..مورد بعدی مساله مرگ وزندگی است و آنها که ارتباط موثری ندارند طول عمر کمتری دارند نسبت به آنان که این ارتباط را دارند.

مشکلاتی که با آن مواجه هستیم به دلیل این است که خیلی مهارتهای لازم در زندگی را به دست نیاورده ایم، اینکه چگونه انتقاد کنیم، چگونه مخالفت کنیم، چگونه با مخالفت دیگران کنار بیاییم، و یا اینکه چگونه جراتمند باشیم؟ جرات مندی به معنای حفظ حقوق خود بدون اینکه به حقوق دیگران بی احترامی کرده ویا حقوق دیگران را خدشه دار سازیم.

می دانیم هر فردی حق اشتباه کردن را دارد پس یک رفتار جرات مندانه می تواند قبول و پذیرش این اشتباه باشد.

● برای ارتباط موثر برقرار کردن مجموعه مهارتهایی لازم است.از جمله :

▪ اولین گام مهارت گوش دادن است، این گوش دادن با شنیدن فرق می کند زیرا شنیدن فرایندی است روان شناختی که همراه با همدلی و انعکاس احساسات است ولی شنیدن پدیده ای ادراکی است.

مردان یک سوم زنان صحبت می کنند و در صحبت هایشان بدون عواطف و احساسات هستند ولی زنان در صحبت هایشان می توانند به راحتی انعکاس عواطف را دریافت کنند. وقتی مردی مخاطب باشد فقط گوش می کند و نمی تواند همزمان با گوش دادن کار دیگری انجام دهد ولی زنان اینگونه نیستند.

در مورد این مهارت باید در مورد بافت و چگونگی شرایط آگاهی داشته باشیم زیر هر کلمه معنا و مفهومی دارد که در بافت و مضمون خاصی موثر است.

در مورد شخص گوینده علاوه بر اصل موضوع مواردی است که می تواند در دریافت مضمون به مخاطب کمک کند نظیر: تن صدا، وضع لباس، و شرایط و ...

▪ مهارت دوم خوب حرف زدن است. اینکه با توجه به بافت بدانیم صحبتی که می کنیم چه تاثیری خواهد گذاشت و به بافت ذهنی و ساحت ذهنی شخص مخاطب پی بردچراکه زبان هرکس ساحت ذهنی اوست.

نظیر نامه ای که امام خمینی (ره) به گورباچف نوشت و در نتیجه ان کمتر از ۲۴ ساعت نیروهایش را از افغانستان خارج کرد.

▪ مهارت سوم همگامی است یعنی هنگام گوش دادن به فرد مقابل با همگامی خود بطور مثال با گفتن کلماتی مثل خوب، آهان، بقیه اش و یا تکان دادن سر و.. با او ارتباط برقرار کرده و تشویق به صحبت نماییم.

▪ مهارت چهارم تقدم در ارائه نظرات است. اینکه به دیگران اجازه بدهیم که قبل از ما نظراتش را مطرح کند.

▪ مهارت پنجم پرهیز از مطلق گویی است چرا که ارتباط موثر را خدشه دار می سازد. از کلماتی نظیر: همیشه، هرگز، هیچ وقت استفاده نکنیم و همیشه جایی برای نسبیت باقی بگذاریم.

منبع : همسر

http://vista.ir/?view=article&id=279153

vista.ir
Online Classified Service

برگ های پائیزی

● نخستین روز سومین هفته آبان

صبح با گریه مهتاب بیدار می شوم. این گریه یعنی باز مادر رفته خانه پدرش. مادربزرگ با نان داغ سر می رسد، مهتاب را بغل می کند و قربان

www.takbook.com

www.takbook.com

صدقه اش می رود. پدر رفته، مثل همیشه. این طور وقت ها سر صبح می رود سر کار و نصف شب برمی گردد. بار اول که مادر رفت خانه بابابزرگ، یک هفته نشده پدر رفت و برش گرداند. بار دوم مادر با پا درمیانی ریش سفیدها برگشت. این بار مادر گفت که دیگر از لجبازی پدر به ستوه آمده و پدر گفت برای مادر همه مرغ ها یک پا دارند. پدر موتور خریده بود و مادر هر کاری کرده بود پدر از خر شیطان پائین نیامده بود که موتور را بفروشد. مادر گفت که دیگر نمی تواند هر روز منتظر یک اتفاق باشد.

سر همه چیز دعوا دارند. همیشه دعوا از خریدن خانه شروع می شود و راه می کشد به وقتی که حتی من هم نبودم و چیزی یادم نمی آید. اما انگار موضوع چیز دیگری است.

صدای باد از دریچه کولر می پیچد توی اتاق.

حالا اگر غرغرهای مادربزرگ و گریه های مهتاب - که بیچاره مان می کند - بگذارد، تا چند روز خانه ساکت و آرام است و خبری از دعوا نیست. «بانو، مادام و موسیو قهرند دوباره » از مادربزرگ می پرسم. «مگه نگفتم درباره پدر و مادرت این طوری حرف نزن » مادر بزرگ می گوید.

پرده را کنار می زنم. تک درخت نارون رنگ رنگ شده است. چند برگ رنگی افتاده توی حوض و باغچه. لابد مهتاب باز گیر می دهد که برگ جمع کنم. عاشق برگ های رنگی است. می چسباندشان توی دفترش به شکل درخت، کلبه، کوه، منظره و از این جور چیزها. برگ های سالم و خوشرنگ را برایش جمع می کنم. مهتاب مدرسه نمی رود. توی خانه درس می خواند. امسال هر کار کردیم حاضر نشد از روی درس به کلاس دوم خوش آمدید مشق بنویسد. مهتاب نمی تواند راه برود. ویلچر دارد.

● نخستین روز چهارمین هفته آبان

ـ دیرم شده.

ـ «صبحانه نمی خوری

مادر بزرگ می پرسد.

«نه» و از در می زنم بیرون. گرسنه نیستم. گرسنه نبودم. گرسنه نخواهم بود. قلوه سنگ همیشگی را از کنار دیوار نشان می کنم و تا دم ایستگاه اتوبوس با خودم می کشانمش. آخر سر شوتش می کنم زیر صندلی ایستگاه اتوبوس که وقت برگشتن برش گردانم همان جا که بود تا دلش تنگ نشود برای بقیه سنگ ها.

مادر برنگشته. پدر گفت که رفت دنبالش ولی می دانم که نرفته. برای دلخوشی مهتاب گفت.

مهتاب درس نمی خواند. برگ رنگی هم نمی خواهد. برگ هایی که هفته پیش توی دفترش چسبانده بود خشک خشک شده بود. دیروز ماند زیر چرخ ویلچر و برگ ها ریز ریز شد. مادربزرگ گفت یک عالمه برگ خوشرنگ برایت جمع می کنم. همان روز یک عالمه برگ رنگ و وارنگ جمع کرده بود و ریخته بود پر چادرش. ولی مهتاب نخواست شان. از دیروز که برگ ها ریز ریز شده نه حرفی می زند، نه چیزی می خواهد. گریه هم نمی کند. فقط شب ها با رکسانا خانوم حرف می زند. رکسانا خانم عروسکش است. او فکر می کند همه چیز تقصیر اوست. تقصیر اوست که پدر و مادر دعوای شان می شود. این حرف ها را رکسانا خانوم می شنود و گاهی هم من. دعواهای پدر و مادر از دو سال پیش بیشتر شد. داشتند می رفتند عروسی که تصادف کردند. پدر، مادر و مهتاب. هر سه زخمی شدند ولی وضع مهتاب ازهمه بدتر بود. آخر هم روی ویلچر آمد خانه.

اما من فکر می کنم اگر آن روز با مهتاب دعوایم نمی شد و بدقلقی نمی کردم، مهتاب را با خودشان نمی بردند.

اگر آن روز بابا دیر می آمد، اگر حال مادربزرگ بد می شد، اگر ماشین خراب می شد، اگر عروسی ساعت دیگری بود، اگر جای دیگری از شهر بود، اگر اصلاً یک روز دیگر بود، شاید اصلاً این اتفاق نمی افتاد. مادر به پدر گفته بود آهسته تر براند ولی پدر طبق معمول لج کرده بود و پا گذاشته بود روی پدال گاز و... اگر من آن روز بدقلقی نمی کردم حالا مهتاب این طوری نبود.

مادربزرگ به مهتاب می گوید: «باید دفترت را سر جایش بگذاری. باید از آن مراقبت کنی تا برگ هایش که خشک می شوند خرد نشوند.» و سعی می کند برگ ها را همان طور روی دفتر بچسباند که مهتاب چسبانده بود.

اگر از کسی هم مراقبت نشود، خرد می شود خیلی وقت است که تصمیم گرفته ام هیچ وقت با مهتاب دعوا نکنم.

● نخستین روز نخستین هفته آذر

دیشب خواب دیدم که دارم پرواز می کنم. از روی یک جنگل. احساس غلبه بر جاذبه زمین و بی وزنی خیلی کیف داشت. اول دیدم که مادربزرگ با یک سینی آمد توی اتاق. من و مهتاب داشتیم می خندیدیم. بعد مادربزرگ اسفند ریخت روی آتشدان و فوت کرد طرف ما و رفت بیرون. بعد من

www.takbook.com

www.takbook.com

ایستاده بودم روی هره پنجره و بعد هم پرواز کردم.

مادربزرگ در را باز می کند: «بچه مگه مدرسه نداری دیر شد.»

نه مدرسه دارم، نه درس دارم، نه مشق دارم، نه زندگی. بگذارید خیال هایم را ببافم.

یک عنکبوت گوشه دیوار نزدیک سقف است. دارد تار می بافد. مهتاب اگر ببیندش پا توی اتاق نمی گذارد. بگذارمش بماند یا از پنجره بیندازمش بیرون مادربزرگ می گوید کشتن عنکبوت گناه دارد.

عصر، یاد پرواز می افتم: مهتاب، من خواب دیدم که پرواز می کنم. ولی حالا واقعاً پرواز می کنم. نگاه کن.» و چتر پدر را باز می کنم و از بالای رختخواب های کوت شده روی هم، می پرم وسط هال. مهتاب نمی خندد.

صدای مادربزرگ بلند می شود: «نکن مادر. می ریزه الآن. کی می خواد دوباره جمع کنه اینارو من با این کمردرد »

نه. مزه پرواز توی خواب را نمی دهد. دلم می گیرد از سکوت مهتاب، نم کشیدن دیوار پشت رختخواب ها، غصه مادربزرگ، سیگار کشیدن پدر، جای خالی مادر، سرما. فلکه آب را بسته اند شوفاژ سرد است. صاحبخانه با دو تا لوله کش آمده که ببیند کدام لوله ترکیده.

مادربزرگ پتوی گل نارنجی را می کشد روی مهتاب. بغض مهتاب می ترکد. می روم توی اتاق و پتو را می کشم روی سرم تا صدای گریه نشنوم. اما از همه جا صدای گریه می آید. حتی از زیر پتو.

- نخستین روز دومین هفته آذر

ناظم مدرسه به پدر گفته که من درس نمی خوانم و هوش و حواسم جای دیگری است. پدر فکر می کند من با این اخلاق به دخترها می مانم تا پسرها. احساساتی ام. مادربزرگ فکر می کند من بچه حساسی ام و از دست کارهای پدر و مادرم آسیب دیده ام. اما من گاهی می ترسم از این که کارهایم به دیگران صدمه بزند. از این هم می ترسم که آخر تجدیدی بیاورم و کامپیوتری که پدر قولش را داده از دستم برود.

هنوز کامپیوتر نیامده، سه سی.دی بازی گرفته ام.

دراز می کشم روی قالی و به گل های قالی نگاه می کنم. آب که به آنها بدهی و پرده را که کنار بکشی تا آفتاب بخورند، رشد می کنند و بالا می روند و هال و پذیرایی می شود مثل یک باغ پر از گل های رنگ و وارنگ و من دنبال پروانه ها می دوم و مهتاب هم دنبال من می دود. بعد سر و کله یک بشقاب پرنده و یک آدم فضایی پیدا می شود. باید از مهتاب دفاع کنم. دارم نقشه می کشم که پدر داد می زند: «بس کن دیگه مادر» و مادربزرگ سکوت می کند. گوش هایم را تیز می کنم. کسی چیزی نمی گوید. بوی سیگار از آشپزخانه راه گرفته و پیچیده توی هال. پنجره را باز می کنم. گلدان های توی بالکن خشک شده اند. آنها را یادمان رفته. مادر هیچ وقت یادش نمی رفت که به این گلدان ها آب بدهد. پدر دوباره شروع کرده به سیگار کشیدن. چقدر تشنه ام.

- نخستین روز سومین هفته آذر

با صدای زنگ تلفن از خواب می پرم. مادر است. مهتاب مگر گوشی را ول می کند. مادر از مادربزرگ می خواهد که نگذارد پدر با موتور برود سرکار. می گوید خواب بد دیده. پدر اما رفته. مادربزرگ هم دلشوره می گیرد.

- نخستین روز چهارمین هفته آذر

«سینا، ابن یعنی چی » مهتاب می پرسد. «یعنی پسر» من می گویم.

مهتاب می خندد: «ابن سینا یعنی پسر سینا یعنی پسر تو می شه ابن سینا » و باز می خندد.

شب است. مهتاب همه جا را روشن کرده. یاد درس کلاس اول می افتم. شب بود. ماه پشت ابر بود. امین و اکرم به آسمان نگاه می کردند. پدر و مادر توی هال حرف می زنند. پدر پایش توی گچ است. تا ماه بعد که بازش کنند باید با عصا راه برود.

«هیچ چیز ارزشمندتر از یک زندگی نیست.» مادر می گوید.

حالا با هم خوب شده اند. مادربزرگ وارد اتاق می شود. سینی دستش است. فوت می کند. دود اسفند از روی سینی می پیچد توی اتاق: «چشم نخورید ایشاءالله مادر.» و می رود سراغ پدر و مادر. انگار من این تصویر را جایی دیده ام. خواب دیده ام. یادم می آید. پرواز کردم. پنجره را باز می کنم. به به چه شب قشنگی، مهتاب همه جا را روشن کرده است.

«ابن سینا!» مهتاب همچنان می خندد.

- نخستین روز نخستین هفته دی ماه

از در می زنم بیرون. زمستان فصل خوبی است. خانه گرم و صبحانه با پدر و مادر و مادربزرگ و مهتاب. قلوه سنگ همیشگی کنار دیوار است. نه.

www.takbook.com

www.takbook.com

دیگر این قلوه سنگ را از جایش تکان نخواهم داد.

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=291092

vista.ir
Online Classified Service

بزرگ شدن منطقه پنهان زندگی

شما حتما نظریه پنجره جوهری را شنیده اید، دو دانشمند به نام های: جوزف لوفت و هری اینگهام که نام «جوهری» از ترکیب ابتدای نام آنها برداشته شده است می گویند:

انسان ها پنجره ای دارند به نام پنجره جوهری که از چهار منطقه یا قسمت تشکیل شده است.

- منطقه ۱: منطقه آشکار، آنچه که انسان از خودش می داند و تمایل دارد دیگران هم بدانند.
- منطقه ۲: منطقه پنهان، آنچه که انسان از خودش می داند ولی مایل نیست دیگران بدانند.
- منطقه ۳: منطقه کور، آنچه که دیگران از انسان می دانند ولی خود او نمی داند.
- منطقه ۴: منطقه ناشناخته، آنچه که در وجود انسان هست اما نه خود آن را می شناسد و نه دیگران.

هرچقدر منطقه آشکار را در زندگی به ویژه زندگی مشترک و زناشویی گسترده تر کنیم، شفافیت ایجاد می کنیم و آنچه که وجود دارد یا به وجود می آید را با دیگران به ویژه با همسر و فرزندان خود درمیان بگذاریم، بستر ارتباط گسترده تر را فراهم کرده ایم و زندگی به سمت تفاهم بیشتر پیش می رود، ولی هرچه منطقه پنهان را گسترش دهیم وسعی کنیم هیچ کس حتی همسر و فرزندانمان را در جریان ماوقع و رویدادهای ریز و درشت زندگی مان قرار ندهیم، بستر ارتباط را بسته ایم و راه را برای تفاهم بیشتر سد کرده ایم.

همین هفته گذشته زوج جوانی که تنها ۴ سال از زندگی مشترکشان گذشته است را دیدم که بر اثر اختلا ف دچار پدیده شوم «قهر» شده اند و در یک اقدام ناگهانی و بگوو مگو، زن خانه و زندگی را رها کرده و در خانه مادرش رحل اقامت گزیده، وقتی مساله را به مناسبتی که به من رجوع شده بود بررسی می کردم، دیدم منطقه پنهان در هر دوتای این زوج گسترش یافته است، زن می گوید: نمی دانم چه می کند؟ نمی دانم درآمدش چیست؟ نمی دانم پول ها را چه می کند؟ نمی دانم... نمی دانم... و...

مرد می گوید دلیل کارهای او را نمی دانم، اولویت های زندگی اش را نمی دانم، قول و قرارهای اقتصادی پنهان او را با مادر و برادر و... نمی دانم و...

منطقه پنهان زندگی مشترک آنقدر بزرگ شده که فضای عمده پنجره جوهری را منطقه پنهان پر کرده است و راه های ریز و درشت ارتباط مسدود شده است، درونگرایی در طرفین به حد افراط رسیده است، راه حل بسیار ساده است، اگر از ابتدای زندگی مشترک منطقه آشکار را گسترش می دادند و منطقه پنهان را کوچک و کوچکتر می کردند، می توانستند راحت در مورد مسائل و جزئیات رفتاری هم با یکدیگر گفت وگو کنند اما نکردند، و در ابتدای جاده زندگی مانع بزرگی قرار دادند.

باید این مانع را از سر راه خود بردارند.

www.takbook.com

www.takbook.com

زن با ترک خانه و پناه بردن به نزد مادرش این مانع را بزرگتر کرده است، نباید در چنین شرایطی راه حل ترک خانه را برگزید، راه حل مساله ارتباط است، ارتباط با واسطه یا بی واسطه، رفتن آخرین راه حل است، وقتی که «جدایی عاطفی» به معنای واقعی آن محقق شده باشد، در مواردی که یک مانع آن هم از نوع خود ساخته در مسیر جاده زندگی پدیدار می شود، راه حل ارتباط است و برداشتن مانع، مادر این خانم بزرگترین اشتباه را در زندگی فرزند خود مرتکب شده است که نه تنها در برگشت او به خانه و زندگی مشوق نشده است، بلکه ذهنیات دخترش را تقویت کرده و او را برای برنگشتن پشتیبانی کرده است و می کند و با این کار به ظاهر محبت آمیز، یک زندگی را نابود می کند.

توجه کنید که من از یک موردعینی و رویداد واقعی با شما سخن می گویم، به ذهن شما نیاید که اگر خطری زن را تهدید کرد، اگر کتک خورد و اگر... آنچه که من برای شما گزارش می کنم یک مورد عینی است که ارتباط یک زوج جوان به واسطه گسترش منطقه پنهان پنجره جوهری خود با مانع مواجه است، نه تعارضی در بین است و نه خشونتی، یک تصمیم یک ارتباط یک گفت وگو و کوچک کردن منطقه پنهان و توسعه منطقه آشکار همه چیز را حل خواهد کرد. نظر شما چیست؟

نمی دانم برنامه بسیار خوب «هزار راه نارفته» را از تلویزیون دیده اید یا نه؟ برنامه ای که با همت دکتر مهدوی تهیه می شد و به جوانان نکات ظریف ارتباطی را آموزش می داد. آموزش می داد که از کلی گویی پرهیز کنند، مسائل خود را بشناسد و در جز» گفت وگو کنند و هر جز» را جدا جدا حل کنند، کلی گویی وظیفه و روش فلا سفه و نظریه پردازان است، در زندگی یک زوج و زندگی معمولی و حرکت عادی جامعه کلی گویی راه به جایی نخواهد برد.

فکر می کنید این برنامه (که نمی دانم به چه علت متوقف است) چرا مورد توجه و اقبال جوانان واقع شده بود؟ چون به مشکلا ت عینی و روزمره آنها توجه داشت، به یک نیاز عینی آنها یعنی چگونگی ارتباط با یکدیگر وچگونه حل کردن مشکلا ت و برداشتن موانع عینی و نه فرضی آنها توجه کرده بود. ارتباط کلید طلا یی حل مشکل است، حتی اگر نمی توانید به روشی نیکو و منطقی ارتباط برقرار کنید، دعوا کنید تا پیام هایتان به یکدیگر منتقل شود! برای آنها که زندگی شان را به بن بست کشانده اند، تجویز می کنم: شما را به خدا دعوا کنید، از بن بست زندگی رها می شوید.

منبع : روزنامه مردم سالاری

http://vista.ir/?view=article&id=312187

vista.ir
Online Classified Service

بسیار جالب و خواندنی درباره چهار فصل زندگی!!

آیا می دانید ماه بعد یا سال بعد چه اتفاقی برایتان خواهد افتاد؟ مسلما" نه، ولی هر چه پیش آید قاعدتا" طبق اصول و الگو های رفتاری قابل پیش بینی ، عکس العمل نشان خواهید داد.

از وقتی چشم به این جهان می گشایید مدام دستورالعمل هایی از والدین ، کلاس درس، محیط کار و ... دریافت می کنید و تجربه اندوزی می کنید. ممکن است اهداف بلند پروازانه ای داشته باشید و آرزوهای متعددی در سر بپرورانید. ولی به هر حال مادامیکه چرخ زندگی می گردد فراز و نشیب های متعدد و احساسات مختلفی را تجربه خواهید کرد. باید یاد بگیرید و بتوانید مهار چرخه ی زندگی خود را در دست بگیرید بدون آنکه نیاز باشد خودتان هم با آن بچرخید ؛ و در مواقع تغییر روال عادی زندگی، باید بتوانید آگاهانه و

www.takbook.com

www.takbook.com

با اقتدار خود را آماده ی پذیرش منطقی سازید.

به همین دلیل است که من به قدرت و ارزش رفتار انسانها اعتقاد دارم. هرچقدر بیشتر در مورد انسانها تحقیق می کنم، و رفتار ها و سرنوشت هایشان را بررسی می کنم بیشتر باور می کنم که این سرنوشت طبیعی ما است که پیش میرود. موفقیت، شادکامی و کامروایی در همه ی فصول زندگی ما وجود دارند.

این شما هستید که متناسب با نگرش کلی خود به زندگی، تصمیم می گیرید که بخوانید یا نخوانید، تلاش کنید یا تسلیم شوید، در ناکامی ها خودتان را سرزنش کنید یا دیگران را مقصر بدانید، صادق باشید یا دروغ بگویید ، اقدام کنید یا طفره بروید، پیش روید یا کنار بکشید و ...پیروز شوید یا ببازید. خداوند نعمت بزرگ "اختیار" را بر ما ارزانی داشته تا خودمان پیشرفت و کامیابی - یا شکست و نابودی را انتخاب کنیم.

هدف از خلقت شما روی زمین تعالی خودتان و تلاش در جهت ارتقاء محیط پیرامون و موقعیتتان بوده است. خداوند چقدر زیبا انتهای کار این دو خلقت عظیم خود که همانا انسان و زمین است را باز گذاشته است! سر بگردانید و ببینید که چه بسیارند رودخانه ها و رودهای بدون پل، نقاشی های کشیده نشده، آوازهای خوانده نشده، کتابهای نوشته نشده و فضاها و رموز کشف نشده. برای انجام آنچه که هنوز انجام نشده، خداوند شما را آفرید و قدرت انجام آن را نیز به شما عنایت کرد ولی در عین حال انتخاب با شماست . رفتار پیرو انتخاب و نتیجه پیرو انتخاب، بوجود خواهند آمد. هرآنچه که هستید و هرآنچه که می توانستید باشید، همه به شما بستگی دارد. مادامیکه زنده هستید و زندگی می کنید فرصت تلاش دارید و در دوران مختلف و فصول متفاوت زندگی، عملکرد یعنی همه چیز!

گذران زندگی مثل تغییر فصول است. شما نمی توانید فصل ها را تغییر دهید ولی مطمئنا" می توانید خودتان را تغییر دهید.

- زمستان

اولین درس زندگی این است که یاد بگیریم چگونه زمستان ها را پشت سر گذاریم. زمستانهای مکرر می آیند و می روند گاه بلند و گاه کوتاه، گاه سخت و گاه آسان. آنچه که همیشه تکرار می شود این است که همیشه در پس پاییز، زمستان می آید. در زندگی زمستانهای مختلفی وجود دارد : زمستان اقتصادی، زمستان اجتماعی، زمستان عواطف و زمستان جسمی _ وقتی چیزی را درک نمی کنید، زمستان است؛ وقتی اتفاقات ناخوشایند در پی هم می آیند، زمستان است؛ وقتی بیمارید و ناامید، زمستان است. وجود زمستان انکار ناپذیر است، پس باید یاد بگیریم چگونه از آن عبور کنیم.

سختی ها همیشه بعد از فرصت ها می آیند و رکود پس از رونق مطرح می شود. با زمستان چه می شود کرد؟ می توان قوی تر، عاقل تر و بهتر بود. زمستان نمی تواند تغییر یابد، ولی شما می توانید.

قبل از درک این حقیقت، همیشه در زمستان می گفتم ای کاش تابستان بود. وقتی سختی می کشیدم عادت داشتم بگویم، ای کاش راحت بود. ولی اکنون آرزو نمیکنم که کاش زمستان کوتاهتر یا سبک تر بود بلکه آرزو می کنم که کاش عاقل تر و بهتر بودم. نمی گویم کاش مشکلاتم کمتر بود، می گویم کاش قوی تر بودم. نمی گویم کاش سختی نمی کشیدم، می گویم کاش آگاه تر بودم.

"زندگی مثل تغییر فصول است. شما نمی توانید فصل ها را عوض کنید ولی می توانید خودتان را عوض کنید"

- بهار

خوشبختانه پس از زمستان ، فصل فعالیت و فصل فرصت ها از راه می رسد. بله فصل بهار...بهار فصل شکوفایی مزرعه ی بارور زندگی است. بذرهای آگاهی و تعهد کاشته می شوند و با تلاش و پشتکار به بار می نشینند.

از راه رسیدن بهار به تنهایی نشانه ی آن نیست که پاییز بعد از آن را به راحتی پشت سر خواهیم گذاشت. باید از بهار استفاده کنیم. هر یک از شکوفه های بهاری می توانند شکوفا شده و می توانند تا پاییز از بین بروند. از فرصتی که بهار برای شما فراهم می کند بهره ببرید. به قول و تعهد بهار ایمان داشته باشید : هرچه بکارید، همان را درو خواهید کرد. ثمره ی ایمان، قانونی است لغو ناشدنی : پاداش هر یک کار نیک، دریافت صدها نیکی است ؛ به ازای دستی که برای یاری کسی دراز می کنید، صدها بار دست شما گرفته خواهد شد ؛ به خاطر هر کاری که برای رضای خداوند انجام می دهید، صدها بار پاداش می گیرید ؛ و به ازای هر عشقی که ابراز می کنید، یک زندگی عشق به شما باز می گردد.

به خاطر داشته باشید که بهار زندگی ماهیتا" کوتاه است. ممکن است مسحور زیبایی های آن شده، در چشم به هم زدنی رفتنش را حسرت بار نظاره کنید. پس تامل کنید و عطر دل انگیز گلهای بهاری را با دل و جان استشمام کرده و قبل از دیر شدن کاری بکنید.

مبادا چشم باز کنید و ببینید بهار رفته و بذر های شما در کیسه ای در دستانتان مانده. عاقلانه و با درایت بذرهایتان را بطور منظم و با برنامه ریزی بکارید. از صخره ها، علف های هرز و موانع دیگر نترسید. اگر هوشیارانه عمل کنید هیچ یک از این موانع بذرهای شما را از بین نخواهد برد. پس

www.takbook.com

www.takbook.com

حرکت را انتخاب کنید....جای کاهلی نیست. جذابیت های ظاهری را رها کنید و حقیقت را دریابید ؛ لبخند را بر لب بنشانید و اخم را فراموش کنید ؛ به عشق چنگ بزنید و دشمنی ها را دور بریزید. وقتی بهار دل انگیز به زندگی شما لبخند زد، کارتان را شروع کنید و از فرصت هایتان استفاده کنید. بهار به ما نشان می دهد که زندگی یک فرصت زیبا است برای کاشت و برداشت. کافی است یاد بگیریم چگونه بار دیگر از صفر شروع کنیم. گویی دوباره زاده شده ایم....اجازه بدهیم جذابیت ها و شگفتی ها ما را به سوی خود بخوانند و انگیزه ی جستجوی معجزات پنهان در پدیده ها را در ما ایجاد کنند. بدون فوت وقت در بهار زندگی خود غرق شوید و از فرصت های آن بهره گیرید. بهار در زندگی هر یک از ما فقط چند بار رخ خواهد نمود. زندگی کوتاه است، حتی اگر طولانی ترین عمر طبیعی را تجربه کنیم. هر طور که زندگی می کنید، از آن لذت ببرید. نباشد که فقط نظاره گر گذشت فصول از پی هم باشید.

- تابستان

در این فصل از زندگی ، یادبگیرید چگونه می توان شکوفا شد و چگونه باید از بذرهای کاشته شده محافظت کرد. به محض آنکه بذر ها را بکارید، حشرات موذی و علف های هرز مزاحم، آنها را تهدید می کنند. آنها بذرها را ازبین خواهند برد مگر آنکه....شما از آنها محافظت کنید. این یک حقیقت است که هر چیز ارزشمندی نیاز به محافظت دارد.

نپرسید چرا . فقط قبول کنید که حقیقت همین است. با توجه به واقعیات، آغازی زیبا و با ارزش داشته باشید. هر باغی، روزی مورد حمله قرار خواهد گرفت. از ارزش های اجتماعی، ارزش های سیاسی، ارزش های تجاری و دوستی های ارزشمند باید محافظت کرد. هر باغی باید سراسر تابستان مورد مراقبت باشد، در غیر اینصورت به همه ی ثمرات ارزشمند آن دست نخواهید یافت. بدیهی است کسانی که به بذر ها و نهالهای خود توجه می کنند و از آنها محافظت بعمل می آورند از شر آفات و حشرات موذی و سایر موانع در امان خواهند بود.

- پاییز

پاییز فصل برداشت محصول و استفاده از ثمره ی زحمات کشیده شده در فصل بهار است.در پاییز بر داشت محصول را یاد خواهید گرفت به شرط آنکه اگر کار خود را درست انجام داده بودید مغرور نشوید، و اگر مشکلی در کارتان بود اعتراض نکنید. هیچ چیز لذت بخش تر از آن نیست که خوشه ی ثمرات کار خود را دانه دانه برچینید و هیچ چیز عذاب آور تر از آن نیست که در فصل برداشت مزرعه ی خود را خشک و بی ثمر بیابید. در مورد هرچیزی این امر صادق است که هر چیز به این دنیا بدهی ، همان را از آن پس خواهی گرفت. این قانون طبیعت است. با این وجود بهتر است به نتیجه فکر نکنید و هر آنچه در توان دارید بکار گیرید و با احساس مسئولیت از بذرهای خود مراقبت کنید. پذیرش مسئولیت در زندگی، کمال بلوغ انسانهاست.

زندگی، خود مدام در حال باز یافت و باز سازی است و بخشی از وظایف شما این است که یاد بگیرید با تغییر فصول خود را تغییر دهید و میان تضادها، توازن برقرار کنید:

روز/شب، خوبی/بدی ، زندگی/مرگ ، آب/خشکی ، تابستان/زمستان ، رونق/رکود و شادی/غم. شما با تضادها و تحولات مختلفی روبرو خواهید شد...اما به یاد داشته باشید که هرسال زمستان، بهار،تابستان و پاییزی دیگر خواهید داشت.

- موفقیتهای هر فصل

اکثر موفقیتهای شما به نوع رفتار و قابلیت شما در کاشت بذرها در فرصتهای بهار، وجین و شخم زدن در تابستان، برداشت محصول در فصل پاییز و قوی تر، بهتر و آگاه تر شدن در زمستان بستگی دارد. آنچه که برای شما اتفاق می افتد، آینده ی شما را نمی سازد – نحوه ی پاسخ گویی و عکس العمل شما به آنچه که اتفاق افتاده است سازنده ی آینده ی شماست.

منبع : سایت سیمرغ

http://vista.ir/?view=article&id=361043

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

به او نفوذ کنید

می‌توان‌گفت تقریباً همه مردها نفوذ پذیرند، به‌شرط آنکه شما نافذ خوبی باشید. سعی کنید شیوه نفوذ همسر خود را بشناسید و با تأمل و سنجیده در این مسیر گام بردارید.

- در این راستا خوب است بدانید:

۱) شاید یکی از دلایل اینکه شما بیش از دیگران از زندگی‌تان گله‌مندید این است که به جزئیات بیش از حد توجه می‌کنید.

اگر در مسوولیت‌های زندگی کوتاهی کنید، محکوم به شکست خواهید بود و همسرتان را نیز وادار به شکست می‌کنید.

۲) این شما هستید که اقتدار و غرور مردانه یک مرد را شکل می‌دهید و بهبود می‌بخشید.

۳) هرگز شوهرتان را با شخص دیگری مقایسه نکنید؛ مگر آنکه در آن مورد برتری با همسر شما باشد.

۴) از لحاظ خلقی، خود را به ایده‌آل همسرتان، نزدیک و نزدیک‌تر کنید.

۵) توقعات و نیازهای مالی خود را فقط زمانی مطرح کنید که مطمئن باشید شوهرتان قادر به برآوردن آنهاست.

۶) در برنامه‌ریزی‌های مالی چنان تصمیم بگیرید که هرگز باعث ضرر نشوید.

۷) بدون هماهنگی با همسرتان برای مهمانی رفتن، مهمانی برگزارکردن و مواردی از این دست، تصمیم نگیرید.

۸) تا کاملاً مجبور نشده‌اید، سعی کنید بدون همسرتان در برنامه‌های تفریحی و مسافرت‌ها شرکت نکنید.

۹) بکوشید لحظاتی که با همسرتان دارید، کاملاً پرانرژی و بانشاط باشید.

۱۰) در مجالس دوستانه، سعی کنید همواره توجه‌تان معطوف به او باشد.

۱۱) حریم اطلاعات زندگی خود را حفظ کنید، هیچ لزومی ندارد که مسائل و مشکلات شما و شوهرتان در سطح فامیل، عمومی شود.

۱۲) اگر در مسوولیت‌های زندگی کوتاهی کنید، محکوم به شکست خواهید بود و همسرتان را نیز وادار به شکست می‌کنید.

۱۳) نقاط مثبت و ضعف مرد خود را بشناسید و بپذیرید و با این وجود باز هم به او توجه کنید.

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=94807

vista.ir
Online Classified Service

به ترقی شوهرت کمک کن

- اگر ناچارید در غربت زندگی کنید...

گاهی انسان ناچار است در غربت زندگی کند،کارمند دولت است. در ارتش یا شهربانی یا ژاندارمری انجام وظیفه میکند،فرهنگی است،تاجر یا پیشه ور یا کارگری است که باید در غربت زندگی کند،این قبیل افراد ناچارند برای همیشه یا به طور

www.takbook.com

www.takbook.com

موقت در غربت زندگی کنند،مردناچار است دوری از وطن را تحمل کند لیکن این موضوع با مذاق بعض خانمها جور نمی آید،زیرا دوست دارند نزد پدر و مادر و خویشان ودوستانشان باشند.

با در و دیوار و کوچه های محل تولدشان مانوس شده اند.بدین جهت تاب و تحمل دوری را ندارند،به شوهرشان ایراد و بهانه می گیرند،نق نق میکنند:تا کی در غربت زندگی کنم؟تا کی به فراق پدر و مادر مبتلاباشم؟دوست و آشنا ندارم،این چه جایی است مرا آورده ای؟ دیگرنمی توانم اینجا بمانم هر فکری داری بکن.

این عزیزان بی جهت با این قبیل حرفها اعصاب شوهرشان راناراحت مینمایند،آن قدر کوتاه فکرند که شهر یا قریه محل تولدشان رابهترین نقطه ای می پندارند که در آن می توان زندگی کرد،گمان میکنند:تنهادر همانجا می توان خوش بود و بس.

بشر به سطح وسیع زمین اکتفا نکرده به کرات آسمانی قدم میگذارد،اما این خانم تنگ نظر حاضر نیست چند فرسخ دورتر از محل تولدش زندگی کند،میگوید:چرا دوستانم را رها کنم و بروم در غربت تنهازندگی کنم؟گویا این خانم آنقدر برای خودش شخصیت قائل نیست که بتواند در غربت نیز دوستان و آشنایان با وفا و صمیمی تهیه کند.

خانم محترم،دانا و بلند همت و فداکار باش،تنها به فکر خودت نباش،شغل مخصوص شوهرت ایجاب کرده که در غیر وطن زندگی کند،مستخدم دولت است مگر می تواند به محل ماموریتش نرود؟!تاجر یا کاسب یا کارگری است که در غربت بهتر می تواند کسب و کار کند، چرامزاحمش میشوی و نمی گذاری پیشرفت کند؟تو که میدانی شوهرت ناچاراست در خارج وطن زندگی کند چرا با ایراد و بهانه های بیفائده اسباب ناراحتی و کدورتش را فراهم می سازی؟

وقتی دیدی شغلش ایجاب میکند که به شهر یا ده یا کشور دیگری منتقل شود فورا اظهار موافقت کن،اثاث منزل را جمع و جور کرده ببندید و در ماشین بگذارید و با صفا و رفاقت به محل جدید بروید،خودت را اهل همانجا حساب کن و با دلگرمی وبشاشت طرح زندگی نوین را بریز،وضع خودت را با اوضاع و شرائطمحیط موافق ساز،با زنهای پاکدامن و خوش اخلاق طرح دوستی و الفت بریز لیکن چون تازه وارد هستی و به اخلاق و روحیات اهالی آنجا کاملاآشنا نیستی در انتخاب دوستان تازه احتیاط کن و در این باره حتما باشوهرت مشورت کن،خودت را یک فرد غریب حساب نکن،بلکه سعی کن با محیط تازه و ساکنان آنجا مانوس شوی.

هر مکانی امتیازات ویژه ای دارد،می توانی با تماشای مناظر طبیعی یا بناهای دیدنی آنجا رفع خستگی کنی،با اظهار مهر و محبت کانون خانوادگی را گرم و با صفا کن،شوهرت را دلداری بده.به کسب و کارتشویقش کن،وقتی با محیط آشنا شدی خواهی دید که برای زندگی هیچ عیبی ندارد بلکه شاید از محل تولدت بهتر باشد،در بین دوستان تازه،افرادی را پیدا میکنی که از دوستان سابق بلکه پدر و مادر و خویشانت مهربانتر و دلسوزتر خواهند بود.

اگر در قریه یا دهی اقامت نموده اید که اسباب و تجملات زندگی شهری را ندارد خودت را از قید آنها آزاد کن،با زندگی بی آلایش و طبیعی آنجا انس بگیر،خوبیها و مزایای آن گونه زیستن را در نظر بگیر،گر چه برق و کولر و پنکه و یخچال ندارد لیکن آب و هوای سالم و غذاهای بی تقلب دارد که در شرها کمتر پیدا میشود،خیابان اسفالت و تاکسی ندارد لیکن از سر و صدا و دود ماشینها و کارخانجات نیز در امان هستی. قدری در زندگی هموطنان و همکیشانت تامل کن،ببین چگونه درخانه های محقر و خشت و گلی،با کمال مهر و صفا و خوشی زندگی میکنند،و به اسباب و لوازم شهری و کاخهای زیبا اصلا اعتنا ندارند،درحوائج ضروری و محرومیتهای آنها بیندیش و اگر می توانی خدمتی انجام دهی دریغ مدار.به شوهرت نیز سفارش کن برای رفاه و آسایش آنهاکوشش کند.

اگر عاقل و دانا باشی و به وظیفه ات عمل کنی می توانی با کمال آسایش و راحتی خاطر،در غربت زندگی کنی و به پیشرفت و ترقی شوهرت کمک نمایی،در آنصورت یک بانوی شریف شوهردار و یک خانم فداکار معرفی می شوی،نزد مردم و شوهرت عزیز و محترم خواهی بود و بدینوسیله رضایت خدا را نیز فراهم خواهی نمود.

- اگر در خانه کار میکند...

اگر شغل مرد در خارج منزل باشد همسرش در غیاب او آزادی دارد،لیکن اگر در منزل کار کند همسرش مقید خواهد شد،ممکن است شاعر یا نویسنده یا نقاش یا دانشمند اهل مطالعه باشد،این قبیل افرادمعمولا محل کارشان منزل است،ناچارند همیشه یا اکثر اوقات در منزل اشتغال داشته باشند،و از همین جهت زندگی آنها با سایرین تفاوت خواهدکرد،اتفاقا کارشان یک کار فکری و ذوقی است که احتیاج شدیدی به محیط آرام و

www.takbook.com

www.takbook.com

بی سر و صدا دارد،یک ساعت کار با حواس جمع بر چندین ساعت کار در محیط شلوغ و پر سر و صدا برتری دارد.

در اینجا مشکل بزرگی پیدا می شود،از یک طرف مرد به محیط آرام و بی سر و صدا احتیاج دارد از طرف دیگر خانم می خواهد در خانه آزادانه زندگی کند.

اگر زن بتواند امور خانه داری را طوری انجام دهد که با اشتغالات فکری شوهرش مزاحم نباشد کار ارزنده ای انجام داده حقا خانم شوهردارو شایسته ای خواهد بود،زیرا تهیه یک محیط آرام کار آسانی نیست مخصوصا برای افراد بچه دار،فداکاری و تدبیر لازم دارد،گر چه دشواراست لیکن برای ترقی و موفقیت مرد ضرورت دارد.

زن اگر همکاری داشته باشد می تواند شوهرش را به صورت یک مرد آبرومند و مفیدی در آورد که هم به اجتماع خدمت کند و هم اسباب افتخار او باشد.

این خانم باید توجه داشته باشد که گر چه شوهرش دائما یا اکثراوقات در خانه است لیکن بیکار نیست،نباید انتظار داشته باشد زنگ درب خانه را جواب دهد،بچه داری کند،گاهی سری به آشپزخانه بزند،درکارهای خانه کمک کند،با بچه های شیطون دعوا کند،موقعی که مردمشغول کار است باید او را ندیده گرفت و فرض کرد اصلا در خانه نیست.

خانم محترم،وقتی شوهرت میخواهد به اتاق کار برود اسباب ولوازم مورد احتیاجش را از قبیل کتاب،قلم،کاغذ،دفتر،مداد،مدادتراش،سیگار،کبریت،زیر سیگاری همه را نزدش حاضر کن که برای پیدا کردن آنها معطل نشود،اگر به بخاری یا پنکه احتیاج دارد آماده کن،آنگاه که اسباب و لوازم کارش کاملا آماده شد از اتاق بیرون برو و او را به حال خود بگذار.

در اطراف اتاقش آهسته راه برو بلند بلند حرف نزن،مواظب باش بچه ها سر و صدا نکنند،به آنها بفهمان که اکنون موقع بازی شما نیست زیرا پدر در اتاق مشغول کار است و از سر و صدای شما ناراحت می شود،بازی را بگذارید برای ساعتهای بیکاری او،در موقع کار راجع به امور زندگی صحبت نکن زیرا رشته افکارش قطع می شود و تا بخواهددوباره حواسش را جمع کند بیکار می ماند،در راه رفتن از کفشهای بی صدا استفاده کن،صدای زنگ درب را کوتاه کن که مزاحم او نشود،جواب تلفن را بده و اگر کسی با او کار داشت بگو:مشغول کار است اگرممکن است در فلان ساعت تلفن بفرمایید،برنامه رفت و آمد و مهمانداری را به ساعتهای استراحت او بینداز.

از دوستان و خویشانت که قصد دیداردارند عذرخواهی نموده بگو:چون سر و صدای ما ممکن است بااشتغالات آقا مزاحمت داشته باشد خواهشمندم فلان وقت تشریف بیاورید،آنها هم اگر دوستان شما باشند از این پیشنهاد رنجیده خاطر نخواهند شدبلکه به کاردانی و شوهرداری شما تحسین خواهند کرد،در عین حال که به امور خانه داری مشغول هستی مراقب شوهرت نیز باش،اگر چیزی طلب کرد فورا حاضر کن و از اتاق خارج شو.

شاید خانمها اینگونه زندگی را غیر ممکن شمرده در دل خویش بگویند:مگر برای یک زن امکان دارد که کارهای دشوار خانه داری راانجام دهد در عین حال به شوهرش رسیدگی کند و خانه را به صورتی در آورد که کوچکترین مزاحمتی برای او پیدا نشود؟!البته تصدیق دارم که اینگونه زندگی چون یک برنامه غیر عادی است تا حدودی دشوار به نظرمی رسد لیکن اگر به ارزش و اهمیت کارشان واقف باشند و تصمیم بگیرندکوشش و فداکاری کنند با کاردانی و تدبیر می توانند مشکل را حل کنند.

مراتب لیاقت و شایستگی زن در اینگونه موارد ظاهر می شود،و الا اداره یک زندگی عادی از همه کس ساخته است.

خانم محترم،نوشتن یک کتاب ارزنده علمی یا تهیه یک مقاله جالب و سودمند یا سرودن اشعار نغز و دلپذیر یا تهیه یک تابلوی نقاشی گرانقدر،یا حل مشکلات علمی کار آسانی نیست، لیکن با همکاری و ازخود گذشتگی تو امکان پذیر میگردد.

آیا حاضر نیستی در این باره فداکاری کنی و با مختصر تغییری درطرز زندگی معمولی مردم، شوهرت را که از هر جهت لیاقت دارد به صورت یک مرد دانشمند ارزنده ای در آوری که عموم ملت از خدماتش استفاده کنند،تو نیز از منافع مادی و آبروی اجتماعی او بهره مند گردی؟

- به ترقی شوهرت کمک کن

بشر بالذات قابلیت ترقی دارد،عشق به کمال در نهادش نهفته وبرای تکامل آفریده شده است، هر کس،در هر مقام و با هر شرائط و در هرسنی باشد،می تواند به ترقیات خویش ادامه داده کاملتر گردد،انسان که برای هر گونه کمالی آماده است نباید هیچگاه به موجودیت خویش قناعت نموده هدف آفرینش را از دست بدهد،تا زنده است باید بکوشد تا کامل وکاملتر گردد.

هر انسانی خواهان ترقی است لیکن همه کس موفق نمی گردد.

همت بلند و کوشش فراوان لازم دارد،باید زمینه کار را فراهم ساخت وموانع را بر طرف نمود آنگاه کوشید تا به مقصد رسید،شخصیت مرد تاحدود

www.takbook.com

www.takbook.com

زیادی به خواسته های همسرش بستگی دارد،زن می تواند به پیشرفت و ترقی شوهرش کمک نموده او را در مسیر ترقی قرار دهد چنانکه می تواند مانع ترقیاتش واقع گردد،هر چه بخواهد بدون شک همان است.

خانم محترم،در حدود شرائط و امکاناتی که برایتان موجود است،شخصیت بزرگتر و عالیتری را برای شوهرت در نظر بگیر و برای رسیدن به آن تشویقش کن،اگر میل دارد به تحصیلات خویش ادامه دهد یا به وسیله مطالعه و خواندن کتاب به معلوماتش بیفزاید نه تنها مخالفت نکن بلکه تشویق و تحسینش کن،برنامه زندگی را طوری مرتب کن که با کارهای اومنافات نداشته باشد،سعی کن اسباب آسایش و راحتی او را فراهم سازی تا با فکر آزاد به ترقیات خویش ادامه دهد.

اگر سواد ندارد با خواهش و تمنا وادارش کن در کلاسهای شبانه یا در خارج مدرسه به تحصیلات خویش ادامه دهد،اگر تحصیل کرده است تشویقش کن رشته علمی خودش را تعقیب کند،به وسیله مطالعه و خواندن کتابهای مربوط به آن فن به معلومات خویش بیفزاید، اگر طبیب است وادارش کن در هر روز مقداری از اوقاتش را به خواندن مجلات وکتابهای پزشکی اختصاص بدهد،اگر دبیر یا آموزگار یا قاضی یا استاد یامهندس است از وی بخواه اوقات فراغت خویش را بخواندن کتابهای مربوط به فن خودش یا کتابهای علمی و اخلاقی و تاریخی بگذراند،و به طور خلاصه شوهر شما هر کس و در هر مقامی باشد،حتی کارگر و کاسب،برای ترقی و تکامل آمادگی دارد.

نگذارید از مسیری که دستگاه آفرینش برایش پیش بینی کرده منحرف شود و از مطالعه و تکامل دست بردارد،به تحقیقات علمی وخواندن کتاب عادتش بدهید،نگذارید شخصیت او در یک حد معین متوقف بماند.

اگر فرصت تهیه کتاب را ندارد شما می توانید با مشورت او و سایردوستان این کار را بر عهده بگیرید،کتابهای سودمند علمی و اخلاقی وتاریخی و دینی و بهداشتی و اقتصادی و ادبی را که بر طبق صلاح وسلیقه اش باشد تهیه نموده در اختیارش بگذارید،و بخواندن تشویقش کنید،خودتان نیز کتاب و مجله های سودمند را بخوانید.و در ضمن خواندن اگر به مطالبی برخورد کردید که برای شوهرتان نیز مفید است عین آن رایادداشت نموده در اختیارش قرار دهید.

این کار فوائد بیشماری در بر دارد:

- اولا اگر مدتی بدین برنامه ادامه بدهد شخص دانشمند و فاضلی خواهد شد که خودش سر بلند و تو به وجودش مفتخر خواهی شد.به علاوه،در رشته خودش یک نفر متخصص خواهد شد که هم خودش استفاده می کند و هم منافع بیشماری به اجتماع می رساند.
- ثانیا چون به ندای آفرینش لبیک گفته سرگرم مطالعه و تحقیق است کمتر اتفاق می افتد که به ضعف اعصاب و بیماری های روانی مبتلاگردد.
- ثالثا چون در طریق ترقی قرار گرفته و به خواندن کتاب علاقه مندشود به خانه و زندگی دلبستگی پیدا می کند،دنبال ولگردی نمی رود،به مراکز فساد و شب نشینی های زیان بخش قدم نمی گذارد،به دام تبهکاران واعتیادات خطرناک گرفتار نمی شود.

● مواظب باش منحرف نشود

مرد باید در کسب و کار و معاشرتها و رفت و آمدهایش آزادی عمل داشته باشد تا بتواند بر طبق ذوق و سلیقه خویش کوشش و جدیت کند،اگرکسی بخواهد او را محدود و کنترل کند ناراحت شده به شخصیتش لطمه وارد می شود،زن دانا و با هوش در کارهای عادی شوهرش دخالت نمی کندو در صدد نیست تمام اعمالش را تحت نظر بگیرد،زیرا می داند که سلب آزادی از مرد و کنترل کارهایش نتیجه خوبی ندارد،بلکه ممکن است باعکس العمل شدید او مواجه شود.

مردان عاقل و با تجربه احتیاجی به مراقبت ندارند،زیرا عواقب امور را می سنجند،فکر نکرده در کاری اقدام نمی کنند،فریب نمی خورند،می توانند مصالح خویش را تشخیص دهند،دوست و دشمن را می شناسند،لیکن همه مردها چنین نیستند،در بین آنها افراد ساده لوح و زودباوری پیدامی شوند که ممکن است تحت تاثیر دیگران قرار بگیرند،فریب دشمنان دوستنما را بخورند.

در بین مردم شیادانی پیدا می شوند که در کمین اینگونه افرادهستند،به صورت خیرخواهی در دامشان می افکنند،بلکه طبع سرکش انسان و محیط فاسد و آلوده اجتماع برای انحراف افراد کفایت می کنند،بیچاره غافل وقتی به خود می آید که در دام فساد گرفتار شده،آنگاه کار ازکار گذشته و فرار از دام کار دشواری است.

شما اگر نظری به اطراف خویشتن بیفکنید دهها از این افرادبیچاره و ساده را پیدا می کنید که بدون قصد در دام فساد و بدبختی گرفتارشده اند،هیچیک از آنها نمی خواسته بدین بلاها آلوده گردد،لیکن بدون اینکه توجه داشته باشد و عاقبت امر را بسنجد طعمه محیط فساد گشته است.

از این رهگذر است که اینگونه مردها احتیاج به مراقبت دارند،اگریک فرد خیرخواه و دانا اعمالشان را تحت نظر بگیرد به صلاح واقعی آنهااست.

بهترین کسی که می تواند این وظیفه سنگین را بر دوش بگیردهمسر اوست،یک بانوی دانا و با تدبیر می تواند با رفتار خیرخواهانه وعاقلانه اش

www.takbook.com

www.takbook.com

بزرگترین خدمت را نسبت به شوهرش انجام دهد،اینگونه خانمها باید توجه داشته باشند که صلاح نیست به طور رسمی در کارهای شوهرشان دخالت و امر و نهی کنند زیرا کمتر مردی پیدا می شود که حاضرباشد لت بلا اراده دیگری حتی همسرش واقع شود،بدین جهت کنترل شدید او ممکن است عکس العمل نامطلوبی داشته باشد،لیکن اگر دانا وعاقل باشد می تواند به طور غیر رسمی و از دورادور معاشرتها و رفت وآمدهای شوهرش را تحت نظر بگیرد.

اگر دید شوهرش دیرتر از معمول به خانه می آید یک مرتبه یا دومرتبه یا سه مرتبه را عادی بگیرد زیرا معمولا برای مردها کارهایی پیش آمدمی کند که ناچارند در مواقع فراغت دنبال آنها بروند،لیکن اگر تکرار شد واز حد متعارف گذشت باید در صدد تحقیق برآید،لیکن تحقیق موضوع هم کار آسانی نیست،حوصله و کاردانی لازم دارد،باید از تندی و اعتراض اجتناب کند، در ضمن صحبت با نرمی و مهربانی سئوال کند شما که دیرتراز معمول به منزل تشریف می آورید کجا می روید؟

با بردباری و زیرکی درمواقع مختلف آنقدر مطلب را تعقیب کند تا حقیقت برایش روشن گردد،اگر فهمید اضافه کار دارد یا برای رفع گرفتاریهای مربوط به کسب وکارش کوشش می کند یا در جلسات علمی و دینی و اخلاقی شرکت می نماید مزاحمش نشود بگذارد آزادانه تلاش کند،اگر احساس کرد باافراد تازه ای طرح دوستی ریخته کوشش کند از احوال آنها با اطلاع شود،اگر دید با افراد صالح و خوش سابقه و خوش اخلاق رفاقت و رفت و آمدمی کند مزاحمش نشود بلکه تشکر کند که با چنین افرادی طرح دوستی ریخته است.

قدر این توفیق را بداند و وسائل پذیرائی را برایشان فراهم سازد،زیرا انسان به دوست و رفیق احتیاج دارد و رفیق خوب نعمت بزرگی بشمار می رود،لیکن اگر متوجه شد که به مراکز فساد راه یافته یا با افرادفاسد معاشرت می نماید که ممکن است او را منحرف سازند،باید فورا درصدد جلوگیری بر آید.زن مسئولیت بزرگی پیدا می کند که انجام دادن آن،یک امر ضروری و حیاتی محسوب می شود،اگر اندکی سهل انگاری یابی احتیاطی به عمل آورد ممکن است زندگی آنها از هم بپاشد.در یک چنین مواقعی است که مراتب کاردانی و هوش و تدبیر بانوان ظاهرمی گردد،باید بردبار و عاقبت اندیش باشد،داد و فریاد و ناسازگاری و قهرو دعوا غالبا نتیجه معکوس دارد.

در اینجا زن دو وظیفه دارد:

▪ اولا باید در زندگی داخلی و رفتار و اخلاق خودش و اوضاع عمومی منزلش بررسی کامل و دقیقی به عمل آورد،ببیند چه علتی باعث شده که شوهرش از خانه که محل آسایش و امن و امان و کانون گرم محبت است بیزار شده و به مراکز فساد روی آورده است،مانند یک قاضی باانصاف علت قضیه را کشف کند آنگاه در صدد اصلاح بر آید،شایدبد اخلاقی و ستیزه جویی یا ایراد و غر غر خانم علت قضیه باشد،شاید اوضاع خانه اش درهم و برهم است،شاید خانم در منزل به آرایش و سر ولباس خودش توجه ندارد،شاید به شوهرش اظهار محبت نمی کند، شایدغذای لذیذ و دلخواه برایش تهیه نمی کند،شاید قدردانی و سپاسگزاری نمی کند.

این قبیل عیبهاست که مرد را نسبت به خانه و زندگی بی علاقه می کند به طوری که برای فراموش کردن عقده های روحی خویش دنبال ولگردی و سرگرمیهای ناروا می رود.در صورت لزوم می تواند از خود مردتحقیق کند و عقده های روحی او را دریابد.

اگر زن عیوب خویش را برطرف ساخت و خانه را به صورت دلخواه شوهرش در آورد می تواند به موفقیت خودش امیدوار باشد،در آن صورت مرد کم کم به خانه و زندگی علاقه پیدا می کند و خواه ناخواه مجذوب خوش اخلاقی و مهربانیهای همسرش قرار می گیرد و از مراکزفساد دور می گردد.

▪ دومین وظیفه اش اینست که تا می تواند نسبت به شوهرش اظهارمحبت کند،با نرمی و ملایمت پند و اندرزش دهد،با مهربانی و دلسوزی نتیجه معاشرتهایش را تشریح کند،حتی التماس و گریه و زاری کند،بگوید:از صمیم قلب ترا دوست دارم،به وجود شوهری مثل تو افتخارمی کنم،وجود ترا بر همه چیز ترجیح می دهم،تا پای جان به فداکاری وهمکاری حاضرم، فقط یک غصه در دل دارم که چرا مرد به این خوبی درفلان مجلس فساد شرکت می کند یا با فلان کس رفت و آمد دارد یا به فلان عمل بد عادت کرده است،این قبیل اعمال برای شخصی مثل شما زیبنده نیست،خواهشمندم دست از این عمل برداری،آنقدر التماس و اصرار کند تا دل مرد را مسخر گرداند.

ممکن است مرد به اخلاق و عادات زشت خو گرفته باشد و بزودی تحت تاثیر قرار نگیرد لیکن در هر حال زن نباید مایوس شود،باید بردباری و استقامت بیشتری به خرج دهد،و با تصمیم قاطع در تعقیب هدف کوشش نماید.

زن قدرت و نفوذ عجیبی دارد،در هر موضوعی تصمیم بگیرد پیروزمی شود،به هر طرف بخواهد شوهرش را می برد،اگر تصمیم بگیردشوهرش را از وادی انحراف نجات دهد حداقل صدی هشتاد شانس موفقیت دارد،اما به شرط اینکه عاقل و با تدبیر و کاردان باشد.

به هر حال،تا می تواند نباید به تندی و خشونت و قهر و دعوامتوسل شود،مگر اینکه نرمی و ملایمت را بی نتیجه بداند،در صورتی که چاره ای نباشد می تواند به هر طریقی که امید موفقیت دارد،حتی قهر ودعوا متوسل شود،لیکن باز هم مهربانی و دلسوزی را از دست ندهد، حتی تندی و

www.takbook.com

www.takbook.com

خشونتش از روی دلسوزی باشد نه به عنوان انتقام و کینه جویی.

آری نگهداری و مراقبت از مرد یک نوع شوهرداری است وشوهرداری وظیفه زن است،چون کار مهم و دشواری بوده رسول خداصلی الله علیه و آله آن را در ردیف جهاد قرار داده فرمود:

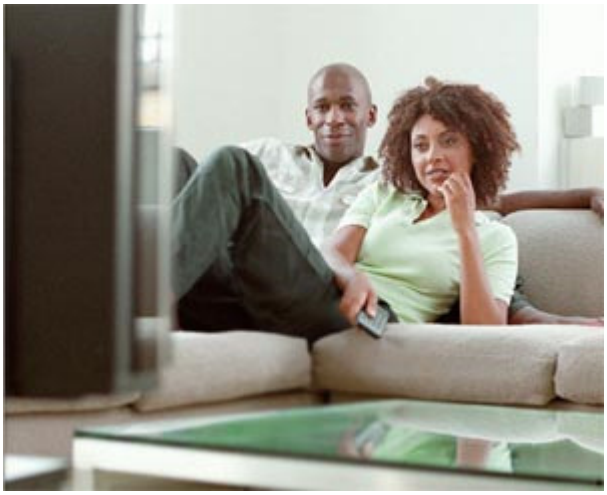
جهاد زن اینست که خوب شوهرداری کند (۱) .

منبع : آموزش نیروی انسانی شهرستان شهریار

http://vista.ir/?view=article&id=275006

vista.ir
Online Classified Service

به چی فکر می کنی؟



مطمئنا پاسخ مناسب به این سوال چیزی جز این نیست: "ببخشید اگه ناراحتت کردم، عزیزم، فقط داشتم به این فکر می کردم که تو چه خانم فوق العاده، با ارزش، با ملاحظه، باهوش و زیبایی هستی و من چقدر خوش شانس هستم که تو را در کنار خود دارم." این سوال به طور حتم افکار درونیتان را برای خانم فاش نمی کند. به عنوان مثال ممکن است شما در آن موقع در حال فکر کردن به یکی از موارد زیر بودید:

الف) بیس بال

ب) فوتبال

ث) چقدر چاق شدید

ج) خانم زیباتر است یا شما

د) اگر شما مردید پول بیمه را چطور خرج می کند

پاسخ مناسبی که به این پرسش داده شده برگرفته از کتاب "ازدواج با بچه ها" نوشته ال باندی است. این اتفاق درست زمانی روی داد که همسر ال، "پگی" به او گفت: "میخواهم بدانی که..." و ال هم گفت "بیشتر ترجیح می دهم حرف بزنم تا فکر کنم."

http://wayoflife.blogfa.com

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=111784

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

به حرف بدگویان ترتیب اثر نده

- به حرف بدگویان ترتیب اثر نده

یکی از صفات زشتی که در بین مردم کاملا رواج دارد مذمت وبدگویی از دیگران است.

این صفت پلید در بین دوستان و خانواده ها کدورت و دشمنی ایجادمیکند.خانواده ها را متلاشی میگرداند.کانون گرم خانوادگی را سرد و بی رونق مینماید.و چه بسا اوقات اسباب قتل و جنایت میشود.

عیبجویی و بدگویی عوامل و علل مختلفی دارد.گاهی حسد باعث بدگویی میشود،گاهی دشمنی و کینه توزی،گاهی انتقامجویی.گاهی به قصد خودستایی از دیگران بدگویی میکند. گاهی از کسی خرده گیری میکندتا شنونده را نسبت باو بدبین نموده محبتش را به سوی خویش جلب نماید.

گاهی بدینوسیله تظاهر به دوستی و خیرخواهی میکند،لیکن خیلی کم اتفاق میافتد که قصد دلسوزی و خیرخواهی واقعی داشته باشد.از این رهگذراست که مرد عاقل و باهوش نباید به مطلق بدگوییها ترتیب اثر بدهد بلکه باید با کمال دقت و احتیاط منظور گوینده را دریابد و مواظب باشد فریب ظاهرسازیهای او را نخورد و تحت تاثیر القاآت شیطانی او قرار نگیرد.

یکی از نکات قابل توجهی که مرد باید بدان توجه داشته باشداینست که مادر و خواهر و برادر و زن برادرش غالبا با همسرش میانه خوبی ندارند و لو تظاهر به دوستی داشته باشند.

علت قضیه اینست که پسر قبل از ازدواج جزء خانواده پدر و مادرمحسوب میشود و از خویش استقلال ندارد.پدر و مادر سالها برای پسرشان رنج و زحمت میکشند بدان امید که در آخر عمر از او منتفع شوند.

در عین حال که برایش عروسی میکنند و به صورت ظاهر مستقلش قرارمیدهند لیکن از وی انتظار دارند که از پدر و مادر قطع علاقه نکند و درعین استقلال،تابع آنها باشد و بیش از سابق نسبت به آنان اظهار محبت نماید و در همه امور هیچکس حتی همسرش را بر آنها ترجیح ندهد و مانندسابق تمام توجهش به سوی آنان معطوف باشد.

لیکن پسر وقتی ازدواج میکند تمام همش اینست که یک زندگی خوش و آبرومند و کاملا مستقلی برای خویشتن تاسیس کند.چون همسر تازه اش را یک عضو مهم وشریک آن زندگی نوین میداند به وی اظهار عشق و علاقه میکند.شبانه روززحمت میکشد تا اسباب و لوازم زندگی را مرتب نموده اسباب رفاه وآسایش خودش و همسرش را فراهم سازد.هر چه در این باره بیشترکوشش کند به همین نسبت از زندگی سابقش جدا شده نسبت به خویشانش کمتر اظهار علاقه خواهد نمود.

در اینجا است که آنها مخصوصا مادر و خواهرش احساس خطرمیکنند.متوجه میشوند که با ورود یک دختر بیگانه به خانواده شان نزدیک است پسرشان را از دست بدهند.هر چه بیشتر برای زندگی اختصاصی خویش و جلب رضایت همسرش کوشش کند آنان بیشتر احساس خطرمینمایند.از آن می ترسند که یک مرتبه رشته خویشاوندی را بریده و به طور کلی آنها را فراموش کند.در این کم مهری،عروس تازه را مجرم شناخته تمام گناهان را به گردن او میگذارند.

برای حفظ موقعیت خویش و نگهداری پسرشان غالبا بهترین راه را این میدانند که مهر و علاقه او را نسبت به همسرش کم کنند.بدین منظور از عروس تازه وارد عیبجویی میکنند. برایش عیب و نقص می تراشند.عیبهای کوچک و غیر قابل اعتنا را بزرگ جلوه میدهند. پیش شوهرش از او بدگویی میکنند.حتی اگر ضرورت اقتضا کرد از نسبتهای دروغ هم باک ندارند.صدها نقشه میکشند تا از عروس تازه انتقام بگیرندو او را از نظر شوهر بیندازند.

مرد اگر آدم ساده و زود باوری باشد ممکن است از نیرنگها ودلسوزیهای ظاهری آنها متاثر گشته آلت دست آنها واقع شود.از بدگوییهای آنها متاثر

www.takbook.com

www.takbook.com

گشته نسبت به همسرش دلسرد گردد. بهانه جویی وغر و نق را شروع کند.موضوعات بسیار کوچک و بی اهمیت را عیب بزرگ و قابل اهمیت بشمارد.همیشه آنها را در نظر خویش مجسم نموده گاه و بیگاه از همسرش انتقاد کند. بدین وسیله محیط خانه را صحنه ایرادو خرده گیری و کانون گرم خانواده را سرد و بی صفا گرداند.

هر چه بیشتر به حرفشان گوش بدهد تشویق شده بیشتر عیبجویی نموده دو بهم زنی مینمایند.در اثر فتنه انگیزیهای آنها ممکن است کار زن وشوهر به زد و خورد و حتی طلاق و جدایی منجر شود.ممکن است آنقدرمزاحم عروس بیچاره شوند که جانش به ستوه آمده از زندگی سیر شود به حدیکه از شدت ناراحتی و عصبانیت دست بخودکشی بزند.زنهاییکه ازدست مادر یا خواهر یا برادر شوهر خویش انتحار نموده اند بسیارند ونمونه هایی از آنها در صفحات مجلات و روزنامه ها منعکس میشود.

از باب نمونه به داستانهای زیر توجه فرمایید:تازه عروسی درپایان اولین هفته ازدواج سوزن خورد.پس از عمل جراحی به خبرنگاراطلاعات گفت:یک هفته است با مرد ۳۴ ساله ای بنام... ازدواج کرده ام.

روزی که به خانه شوهر میرفتم حس میکردم که مانند زنان دیگر خوشبخت خواهم شد.ولی هنوز چند روز نگذشته بود که ناسازگاری شوهر و خواهرشوهر شروع شد و زندگی که فکر میکردم برایم بهشتی خواهد بود به جهنمی تبدیل شد.اقوام شوهرم در این مدت کم آنقدر مرا اذیت کردند که از زندگی سیر شدم و به وسیله خوردن سوزن خودکشی کردم (۱) .

زنی خودسوزی کرد و در آخرین دقائق حیات به مامورین گفت:

برادران شوهرم زندگی را بر من تلخ کرده بودند و بخاطر آزار و اذیت آنهابود که خودم را آتش زدم (۲) .

تازه عروسی که از بدرفتاریهای مادر شوهرش به تنگ آمده بودخود را آتش زد (۳) .

زنی به علت بدرفتاری و بهانه گیری مادر شوهرش خودسوزی کرد (۴) .

بنابراین،ناسازگاریها و فتنه انگیزیهای مادر شوهر و خواهر شوهریکی از خطرات بزرگی است که بنیاد زناشوییها را متزلزل میسازد وخوشی و آسایش را از خانواده ها سلب میکند.پس نمی توان آنرا نادیده گرفت بلکه باید با عقل و تدبیر در صدد چاره اش برآمد.

البته نمی توان در دهان آنها را بست لیکن میتوان سخنانشان راعقیم و بی اثر قرار داد.

مرد باید بدین نکته توجه داشته باشد که مذمتها و عیبجوییهای بدگویان-چه مادر و خواهر باشند چه غیر اینها-غالبا از روی خیرخواهی و دلسوزی نیست.بلکه عوامل دیگری از قبیل حسد،کینه توزی،انتقام،خودنمایی،قصد سوء استفاده در میان است.

چون برخوشی و آسایش عروسشان رشک می برند،چون در مقابل خواسته های آنها تسلیم بدون قید و شرط نشده، چون او را رقیب خویش و غاصب پسرشان میدانند،چون میخواهند پسرشان را نگهدارند تا از وی استفاده ببرند،چون میخواهند خودشان را خیرخواه جلوه دهند بدین جهت ازعروس بدگویی میکنند تا نتواند در دل شوهرش زیاد نفوذ کند.

آنها غالبا به فکر خویش هستند و منافع خودشان را بر مصالح پسرو عروسشان مقدم میدارند. اگر خیرخواه بودند بواسطه عیبجوییها وولنگاریهای خویش زندگی آنها را سرد و متزلزل نمی ساختند بلکه اسباب استحکام و دوام آنرا فراهم میساختند.

تعجب اینجاست که وقتی میخواستند همین دختر را برای پسرشان نامزد کنند با تعریف و توصیف مقام او را از فرشته ها هم بالاتر میبردندلیکن وقتی به خانه بخت قدم نهاد یک مرتبه وضع تغییر میکند و دارای صدها عیب و نقص میشود.

آقای محترم!گول زبان چرب و نرم و دلسوزیهای ظاهری آنها رانخور.

اکثر عیوبیکه برای همسرت می تراشند یا اصلا عیب نیستند یاعیوب کوچک و بی اهمیتی هستند که آدم عاقل نباید بدانها اعتنا کند.

فرضا عیبی هم داشته باشد مگر بشر بی عیب سراغ داری که انتظار داری همسرت به طور کلی بی عیب باشد؟

مگر مادر و خواهرت که از همسرت عیبجویی میکنند خودشان بی عیبند؟!اگر عیبی هم داشته باشد در مقابل،صدها خوبی دارد.چراخوبیهایش را نمی بینی؟اگر به حرفشان گوش بدهی هر روز بلیه و غوغایی بر پا میسازند.ترا نسبت به زندگی و همسرت دلسرد میگردانند. همسرت نیز نسبت به تو و زندگی بیعلاقه میگردد.

محیط خانه که باید محیط صفا و محبت باشد به صحنه کشمکش و ایراد و بهانه جویی تبدیل میگردد.اگر با همین وضع تا آخر عمر به زندگی ادامه بدهید آسایش و سعادت نخواهید داشت. و اگر به طلاق و جدایی منجر شود معمولا وضع بهتری پیدا نخواهید کرد.زیرا علاوه بر ضررهای اقتصادی و ناراحتیهای روحی و زیانهای آبرویی که عائدت میشود معلوم نیست در ازدواج آینده شانس بهتری داشته باشی و بتوانی همسر بهتری پیدا کنی.

در آنصورت هم خیال نکن دست از سرت بردارند بلکه اگرمطابق میلشان نبود باز هم عیبجویی و انتقاد را شروع خواهند کرد.پس بهتر است از همان

www.takbook.com

www.takbook.com

ابتدا رسما به آنها بگویی اگر میخواهید خویشاوندی ورفت و آمد ما باقی بماند از همسر من بدگویی نکنید و کاری بما نداشته باشید. همسرم عیبی ندارد و من او را دوست دارم.وقتی دیدند سخنانشان در تو اثر ندارد اکت خواهند شد و از شر عیبجوییها و فتنه انگیزیهای آنهاخلاص خواهی شد.

لیکن بدین نکته نیز توجه داشته باش که بعض مادر و خواهرها باین آسانیها از هدف خویش دست بردار نیستند و برای پیشبرد هدف خویش وانتقام گرفتن از عروس از دروغ گفتن و تهمت زدن و حتی اگر ضرورت اقتضا کرد از نسبت خیانت دادن هم باک ندارند.و بوسیله این حربه برنده چنان اعصاب مرد را تحریک میکنند که کنترل خویش را از دست میدهد وتحقیق نکرده همسر بیگناهش را طلاق میدهد و حتی گاهی مرتکب قتل وجنایت میشود.

بسیاری از جنایتها و طلاقها در اثر همین بدگوییها و نسبتهای ناروابوقوع پیوسته است.

برای نمونه به داستان زیر توجه فرمایید:«زن و شوهر جوانی به نام...و...به دادگاه مایت خانواده تبریزرفتند تا برگ عدم سازش بگیرند.مرد در دادگاه گفت:زن من برای برادرم که در اصفهان زندگی میکند نامه های عاشقانه مینویسد.دیشب چند تا ازاین نامه ها را در کمد لباس او پیدا کردم.اما زن در حالیکه اشک میریخت توضیح داد که مادر و خواهر شوهرم بر سر موضوعی...با من اختلاف دارند و دائما اذیتم میکنند.ولی حالا که می بینند ایرادگیریهای آنها اثری نکرده این نامه ها را درست کرده توی کمد لباس من گذاشته اند تا شوهرم را تحریک کنند مرا طلاق بدهد.

در دادگاه این زن و شوهر را آشتی دادند و روانه کردند.فقط درلحظه آخر به شوهر گفتند:به مادر و خواهرت بگو اینقدر سر بسر عروس جوانشان نگذارند (۵) ».

«زن ۳۴ ساله ای از دست مادر شوهرش پیت نفت را بر سرش خالی کرد و خود را آتش زد.چند لحظه بعد همسایه ها با شنیدن فریادهایش به کمک شتافتند و او را به بیمارستان سینای تهران رساندند.این زن دربیمارستان گفت:مادر شوهری دارم که با ما زندگی میکند.فوق العاده عصبی و بهانه گیر است.مرتب از من ایراد میگیرد و بین من و شوهرم رابهم میزند.

دیروز که برای خرید از خانه بیرون رفته بودم یکی از دوستانم را در کوچه دیدم و چند دقیقه با هم درد دل کردیم.وقتی به خانه رسیدم مادرشوهرم اعتراض کرده گفت:این همه وقت کجا بودی؟ جریان ملاقات بادوست دوران تحصیلم را برایش تعریف کردم.ولی او سرش را تکان داده گفت: دروغ میگویی.تازه زیر سرت بلند شده.شنیده ام با قصاب محله روی هم ریخته ای.من عصبانی شدم و از شدت ناراحتی تصمیم گرفتم که از دست او خودکشی کنم (۶) ».

پس مرد در اینگونه موارد باید کمال بردباری و احتیاط وعاقبت اندیشی را بعمل آورد.و در اطراف و جوانب موضوع خوب تحقیق و کنجکاوی کند و تا مطلب خوبی برایش روشن و مسلم نشده از هراقدامی جدا اجتناب نماید.

در اینجا لازم است خاطر نشان سازیم که پدر و مادر برای فرزندشان خیلی رنج برده اند.در تحمل آن همه زحمت صدها امید و آرزوداشته اند.امیدوار بوده اند که در موقع درماندگی دستشان را بگیرد.شرعا ووجدانا حق دارند.سزاوار نیست انسان وقتی به استقلال رسید و اندک توانایی در خویشتن دید حقوق آنها را یکسره فراموش کند و محو زن وفرزند گردد. سپاس گزاری از آنها در هر حال واجب و لازم است.حتی بعداز ازدواج هم باید نسبت بآنها احسان و احترام کند.و اگر محتاج و درمانده هستند واجب است بر آنان انفاق کند.باید همیشه در مقابلشان کوچکی وتواضع کند.

مانند سابق بلکه بیشتر اظهار محبت و اخلاص نماید.رابطه اش را با آنهاقطع نکند.برای عرض ادب به منزلشان برود و برای احترام به مهمانی دعوتشان کند.کاری نکند که آزرده خاطر گردند.به همسر و فرزندانش سفارش کند که تواضع و احترام را از دست ندهند.به آنان بفهماند که صلاح ما در اینست که نسبت به پدر و مادر و سایر خویشان وفادار باشیم.

بدین وسیله میتواند هم حقوق پدر و مادر و سایر خویشان را ادا کند و آنها را راضی نگهدارد و هم جلو اذیتها و ناسازگاریهای آنان را بگیرد.اگراحساس خطر نکنند وجهی ندارد مزاحم عروسشان شوند بلکه ازطرفداران و حمایت کنندگان جدی او خواهند بود.

در خاتمه لازم است یادآور شویم که عروس نباید از شوهرش انتظار داشته باشد که پدر و مادر و سایر خویشانش را یکسره فراموش کندو زحمتها و محبتهای آنان را به طور کلی نادیده بگیرد و با آنها قطع رابطه کند.این کار نه باین آسانیها امکان دارد نه صلاح است.

عروس اگر زن عاقل و با تدبیری باشد میتواند به طوری با مادرشوهر و خواهر شوهرش رفتار کند که از مادر و خواهر خودش نیزمهربان تر و دلسوزتر باشند.اگر در مقابل آنان حالت تسلیم بخود بگیرد ودر کارها با آنها مشورت کند و رفت و آمد را قطع نکند و احترام آنها رامحفوظ بدارد و نسبت بآنان احسان و نیکی کند نه تنها مزاحمش نخواهندشد بلکه همواره مددکار و حامی او خواهند بود.

این موضوع در بخش اول کتاب به طور مشروح مورد بحث قرارگرفت میتوانید بدانجا رجوع نمایید.

www.takbook.com

www.takbook.com

● لغزشهایش را ندیده بگیر

بشر جائز الخطاست.جز معصوم همه کس در زندگی اشتباه ولغزش دارد.ممکن است از روی جهالت و نادانی کارهای ناروایی راانجام دهد.در این جهت بین زن و مرد فرقی نیست.برای زن در زندگی زناشویی حتما لغزشها و اشتباهاتی اتفاق خواهد افتاد.ممکن است از باب نادانی یا عدم توجه یا شدت عصبانیت،نسبت به شوهرش بی ادبی کند. ممکن است حرف نیشدار یا زشتی از دهانش خارج شود.ممکن است ازحال طبیعی خارج شود و داد و قال راه بیندازد. ممکن است بدون اجازه شوهر بلکه با نهی او کاریرا انجام دهد.ممکن است در اثر بی احتیاطی یانادانی یا بی توجهی یک ضرر مالی وارد سازد.و دهها از این قبیل امور که کم یا بیش برای هر خانواده ای اتفاق خواهد افتاد.

البته در این جهت تردید نیست که زن و شوهر باید همدیگر راراضی نگهدارند و از کارهاییکه اسباب کدورت و دلخوری است جدااجتناب نمایند.لیکن کمتر اتفاق میافتد که زن و شوهر اصلا خطا و لغزش نداشته باشند.

بعضی از مردها خیال میکنند که در مورد خطاها و لغزشهای زن و لوخیلی کوچک باشد باید کاملا سختگیری و مؤاخذه کرد تا تکرار نشود.

باید از همان اوائل عروسی از او ضرب چشم گرفت،و به اصطلاح سرگربه را درب حجله برید تا حواسش را کاملا جمع کند که بعدا مرتکب خطانشود.

لیکن به تجربه ثابت شده که برنامه مذکور نه تنها نتیجه مطلوب رانمیدهد بلکه غالبا نتیجه معکوس خواهد بخشید.زیرا زنیکه تحت فشار وسختگیریهای زیاد شوهرش واقع شود گر چه ممکن است مدتی کوتاه بردباری کند لیکن بالاخره از این وضع خسته میشود،آنگاه ممکن است تصمیم بگیرد که قید و بندها را پاره کند و خودش را آزاد سازد.کم کم به ایرادها و عتاب و خطابهای شوهر عادت کرده نسبت به آنها بی اعتناخواهد شد.

پیش خود فکر میکند که اکنون که شوهرم حتی از خطاها و اشتباهات و لغزشهای غیر عمدی من نمیگذرد و مرا تحت فشار قرار میدهدچه بهتر که گوش به حرفش ندهم تا تعدیل شود و دست از سختگیریهایش بردارد.نسبت به شوهرش گستاخ و پررو میشود و به مخالفت و نافرمانی عادت میکند.

در اینصورت مرد یکی از چند کار را میتواند انجام دهد.یا اینکه دست از مقاومت و سختگیری بر نمیدارد.در نتیجه،کارشان به لجبازی وکشمکش و نزاع دائمی منجر خواهد شد،و اگر با همین وضع تا آخر عمربه زندگی ادامه بدهند،در تمام عمر یک دقیقه آسایش و خوشی نخواهندداشت.

یا اینکه شوهر از کشمکشها خسته می شود و در مقابل همسرش تسلیم می گردد و به وی آزادی کامل می دهد.در این صورت زنی که بازورآزمایی و مخالفت،قید و بندها را پاره کرده و احساس پیروزی وآزادی می نماید نسبت به شوهر خویش و حرفهای او کاملا بی اعتنا خواهدشد.و شوهر نادان هم که راه و رسم زن داری را نمی دانسته ناچار می شوددر مقابل رفتار او و لو خطاهای بزرگ باشد دندان بر سر جگر گذاشته برروی مبارک نیاورد.یا اینکه در اثر لجبازی و کشمکش،یکی از آنها یا هردو جانشان بستوه آمده تقاضای طلاق و جدایی می کند.

در این صورت زن و مرد هر دو بدبخت و متضرر خواهند شد ومعلوم نیست به این آسانیها بتوانند زندگی سعادتمندانه ای برای خویشتن فراهم سازند.بنابراین،سختگیری و شدت عمل راه اصلاح عیوب زن نیست بلکه غالبا نتایج بدی می دهد که می توانید نمونه آنها را در بین دوستان و آشنایانتان یا در صفحات مجلات و روزنامه ها بدست آورید.

پس بهترین طریق زن داری اینست که مرد میانه روی را از دست ندهد و با عقل و تدبیر رفتار کند.خطاهای کوچک همسرش را که از روی اشتباه یا غفلت و فراموشی صادر شده به کلی نادیده بگیرد و برای آنهادعوا و داد و قال راه نیندازد بلکه بهتر است اصلا برویش نیاورد.زیراقصد خلاف نداشته تا استحقاق خشونت و مؤاخذه داشته باشد.

البته می تواند در یک موقع مناسب با زبان خوش و مدارا به او تذکربدهد که مواظب باشد از این قبیل اشتباهات برایش اتفاق نیفتد.و اگر ازروی نادانی مرتکب خلاف شده باز هم صلاح نیست مرد تندی و خشونت بخرج بدهد و در صدد مؤاخذه و تنبیه بر آید.زیرا زن در صدد مخالفت ونافرمانی نبوده بلکه از باب جهالت و نادانی آن را خوب پنداشته انجام داده است.داد و قال سودی ندارد بلکه باید آن را نادیده گرفت و در یک موقع مناسب با زبان خوش و دلیل و برهان زشتی و مفاسد آن عمل را برایش اثبات نمود تا خودش از روی میل و اختیار تصمیم بگیرد که بعدا مرتکب خلاف نشود.

در این صورت موقعیت و احترام مرد محفوظ می ماند و می تواند باتصمیم قاطع و نفوذ کلمه از وقوع خطاهای قابل اهمیت جلوگیری کند.

اگر با زبان خوش و ایجاد حسن تفاهم توانست همسرش را مطابق دلخواه تربیت کند و جلو خطاها و لغزشهایش را بگیرد قدردانی و تشکرکند لیکن اگر دید کاملا گوش به حرفش نمی دهد و گاه گاه مرتکب خطامی شود،باز هم بهتر است مرد خطاهای کوچک او را نادیده بگیرد و درمقابلش سرسختی و مقاومت نشان ندهد و در صدد تنبیه و انتقامجویی بر نیاید و حتی اصرار نکند مجرمیت او را باثبات رساند تا عذرخواهی کند.

زیرا زنها غالبا یک حالت لجبازی و دنده کجی دارند اگر مرد با همان حال با آنها ساخت می تواند از وجودشان بهره مند گردد لیکن اگر در مقابلشان

www.takbook.com

www.takbook.com

سر سختی نشان داد ممکن است در اثر لجبازی و ستیزه گری کارشان به جاهای باریک حتی طلاق و بالاتر از آن حتی قتل و جنایت منتهی شود.

مرد عاقل و خردمند باید عواقب امر را بخوبی بسنجد و آثار سختگیری ومقاومت را با آثار عفو و بخشش مقایسه کند در اینصورت یقینا عفو وبخشش را ترجیح خواهد داد،مگر خطاهای بزرگی که قابل بخشش نباشند،در آن صورت مرد وظیفه دیگری پیدا می کند.

این موضوع به قدری حساس بوده که شارع مقدس اسلام آن را به عنوان یک حقی از زن بر مرد واجب نموده است.علی بن ابیطالب علیه السلام فرمود:در هر حال با زنها مدارا کنید و با زبان خوش با آنان سخن بگویید شاید اعمالشان را نیکو گردانند (۷) .

▪ امام سجاد علیه السلام فرمود:حق زن بر تو اینست که نسبت باومهربانی کنی زیرا زیر دست تو می باشد.و طعام و لباسش بدهی.ونادانیهایش را ببخشی (۸) .

▪ از امام صادق (ع) سئوال کردند زن چه حقی بر شوهرش دارد که اگر آن را ادا کند نیکوکار شمرده می شود؟فرمود:غذا و لباسش را بدهد وکارهایی را که از باب نادانی انجام می دهد ببخشد (۹) .

▪ رسول خدا (ص) فرمود:مثل زن مثل استخوان کج است که اگربحال خودش گذاشتی می توانی از آن استفاده کنی لیکن اگر خواستی صافش کنی خواهد شکست (۱۰) .

▪ امام صادق (ع) فرمود:کسیکه زیر دستانش را بخاطر خطاهای کوچک تنبیه کند نباید انتظار بزرگی و ریاست داشته باشد (۱۱) .

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=275256

vista.ir
Online Classified Service

به حرفم گوش کن لطفا

در اینکه بین افکار، خلقیات و شیوه رفتار خانم‌ها و آقایان تفاوت وجود دارد، حرفی نیست و برای اینکه این دو موجود کاملا متفاوت بتوانند با هم زیر یك سقف، زندگی موفقی داشته باشند، باید روش‌های ویژه‌ای برای حل مشکلات زندگی در نظر بگیرند.

شاید یکی از این روش‌ها که خانم‌ها در نظر می‌گیرند، تشکیل (کمیته بهبود اوضاع منزل) باشد! این کمیته یك سبك زنانه و به عبارتی ونوسی است که به این ترتیب خانم‌ها در طول زندگی مشترك، دائما پیشنهادهای کمك کننده و مفیدی را به شوهرشان ارائه می‌دهند.

اما گاهی حل مشکل خودش مشکل‌ساز می‌شود چون این پیشنهادها که از نظر خانم‌ها جنبه حمایتی یا عاشقانه دارد، برای مردها به گونه‌ای دیگر تعبیر و تفسیر می‌شود، یعنی آنها حس می‌کنند در حق‌شان مادری شده و یا مثل بچه‌ها با آنها رفتار می‌شود.در بررسی‌ها مشخص شده است ۸۳ درصد خانم‌ها معتقدند، آنها هستند که موجب ثبات رابطه زناشویی می‌شوند در حالی که ۷۰ درصد مردان معتقدند، بار ترمیم و تعمیر رابطه مشترك را به دوش می‌کشند. فکر می‌کنید حق با کیست؟!

● آقایان و روش‌های مردانه

www.takbook.com

www.takbook.com

گاهی اوقات وقتی مشکلی در روابط زن و شوهر پیش می‌آید، آقایان تبدیل به <آقای ثابت کن> می‌شوند! یعنی می‌خواهند زود ماجرا حل شده و وضعیت طبیعی گذشته دوباره حاکم شود. علت این است که مردها تمایل دارند بلافاصله دنبال راه حل باشند اما خانم‌ها ترجیح می‌دهند در زمان بروز مشکل اول به احساسات‌شان سر و سامان بدهند و بعد دنبال راه‌حل بگردند.

خانم‌ها در این اوضاع نسبت به احساسات آقایان حساس می‌شوند اما چون نیازهایشان با مردها فرق دارد به طور طبیعی و ذاتی نمی‌توانند احساسات واقعی شوهرشان را درك كنند.

درنتیجه خانم به روشی كمك می‌كند كه دوست دارد به او این‌طور كمك شود. این همان مشكل متداولی است كه خانم‌ها و آقایان برای ثبات شرایط متلاطم زندگی با آن روبه‌رو می‌شوند. درست است كه رفتار این خانم با نیتی خیرخواهانه بوده اما چون روش او زنانه است موردپسند شوهرش قرار نگرفته و از تحسین و تشكر خبری نمی‌شود!

در اصل (كمیته بهبود اوضاع منزل) تلاش طبیعی زنانه است برای اینكه حال و روز شوهران را بهتر كند. زن برای كمك به شوهر گرفتارش احساس مسوولیت می‌كند اما وقتی با روش زنانه وارد عمل می‌شود در شوهرش این حس مطرح می‌شود كه حتما نالایق و بی‌كفایت است وگرنه همسرش این‌طور برخورد نمی‌كرد. وقتی تنشی بین زن و شوهر به وجود می‌آید، نظریات كمك‌كننده خانم‌ها از سوی مردها این جور تفسیر می‌شود كه خانم او را دوست ندارد یا او را آن‌طور كه هست قبول ندارد.

شكایت عمده مردها در این مواقع این است: (چرا همسرم می‌خواهد مرا تغییر بدهد؟) هر چه یك خانم از این نوع حمایت‌ها بیشتر ارائه كند حس كفایت و لیاقت در مرد كمتر می‌شود. در نظر بگیرید وقتی برای یك مرد مشكلی پیش می‌آید روش مردانه به او حكم می‌كند خودش مشكلش را حل كند، چون اگر درخواست كمك كند نشانه ضعف اوست. بنابراین وقتی زن و شوهر درباره موضوعی توافق ندارند و در نهایت مرد راه‌حلی پیدا می‌كند، اگر خانم همچنان به توصیه‌ها و پیشنهادهای زنانه بچسبد راه حل شوهرش را نمی‌پذیرد. درنتیجه شوهر فكر می‌كند مورد اعتماد نیست، تحسین‌برانگیز نبوده و در نهایت دیگر راه‌حل ارائه نمی‌كند. نتیجه این می‌شود كه تمایل مرد برای شنیدن پیشنهادهای خانم به طور قابل توجهی كم می‌شود.

تصور كنید مردی را كه متوجه شده باید بیش از اینها در كارهای منزل كمك كند. او ظرف‌ها را می‌شوید فقط به این دلیل كه خانم این‌طور خواسته است. او این كار را انجام می‌دهد تا همسرش را راضی كرده و روابطشان به هم نخورد، اما این تلاش فقط به صورت ظرف شستن دیده می‌شود و خانم متوجه نیست نیت اصلی شوهرش بهبود روابط بوده، در نتیجه شوهر حس خوبی ندارد چون مورد تایید قلبی همسر قرار نگرفته است.

خانم‌ها به یاد داشته باشید اگر می‌خواهید تلاش یك مرد را مورد تایید و تحسین قرار بدهید، از توصیه و نصیحت و یا انتقاد از او پرهیز كنید چون حس می‌كند دوست داشتنی نیست و تحت كنترل شما قرار گرفته است. مردانی كه حس می‌كنند پذیرفته شده‌اند خودشان برای انعكاس عكس‌العمل طرف مقابل و حتی دریافت توصیه و نصیحت مشتاق می‌شوند.

● آقایان هم دقت كنند

اگر شما آقای محترم همسری دارید كه دو دستی به قواعد خشك كمیته بهبود اوضاع منزل چسبیده از او بخواهید چنین رفتار كند:

بگذارید خانم شما بداند او را دوست دارید و افكار كمك كننده او را تحسین می‌كنید و صادقانه به او بگویید كه رفتارهای او چه حسی را در شما ایجاد می‌كند.

اكثر خانم‌ها نمی‌دانند تلاش‌شان برای بهبود رفتار شوهرشان حس بدی در او ایجاد می‌كند. به خانم خود یادآوری كنید منظورتان این نیست كه خود او بد است یا اشتباه می‌كند، فقط نیازهای شما با او فرق دارد. وقتی زنان و مردان یاد بگیرند روش‌های ارتباطی مخصوص به همدیگر را بپذیرند و با روشی پویا و مثبت به هم پاسخ دهند، به دلیل شناختی كه از حس درونی همدیگر پیدا می‌كنند، روابطشان بهتر شده و برای تلاش همدیگر و بهبود روابط ارزش قایل می‌شوند.

● خانم ها رویه خودتان را تغییر دهید

اگر دفعه بعد هم باز دوباره اسیر قواعد كمیته بهبود اوضاع منزل شدید، به جای همان رفتارهای قبلی از این روش‌های جایگزین استفاده كنید:

▪ وقتی شوهرتان سعی می‌كند به بهبود روابط كمك كند از او تشكر كنید و به كارهایی كه نكرده و یا تقصیراتش خرده نگیرید! مردها دوست دارند مورد پذیرش قرار بگیرند و این یكی از اساسی‌ترین نیازهای اولیه آنهاست. اگر اصرار دارید او را تغییر داده یا درست كنید، به او حس ناتوانی و عدم قدرت دست می‌دهد و برای رضایت شما و كسب قدرت به راه‌های دیگر متوسل می‌شود.

▪ وقتی با هم صحبت می‌كنید بگذارید بداند شما سعی ندارید او را عوض كنید یا بگویید چه بكند چه نكند، بلكه فقط می‌خواهید احساسات شما را

www.takbook.com

www.takbook.com

در نظر بگیرد.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=248208

vista.ir
Online Classified Service

به خاطر خودم زندگی می‌کنم

ابتدا پای عشق به میان می آید سپس مسئله ازدواج مطرح می شود و مسلماً بعد از مدتی بچه ها یکی پس از دیگری می آیند. اما چه اتفاقی می افتد اگر زندگی شما با زندگی سایر مردم مطابقت نداشته باشد؟

همیشه خدا آدم وقت شناسی بوده ام. کارهایم را روی جدول منظم و از پیش تعیین شده ای انجام می دادم. توانستم در عرض ۳سال تحصیلات دبیرستانی ام را به پایان برسانم، در چهار سال تحصیلات دانشگاهی را تمام کردم، یك ماه بعد از پایان دانشگاه توانستم شغل مناسبی پیدا کنم. ۳ سال بعد عاشق شدم و در ۲۵ سالگی ازدواج کردم.

اما با یك چنین سیر یکنواخت و منطقی، برای تمام افرادی که من را می شناختند جای تعجب بود که چطور بعد از گذشت هفت سال، من هنوز به مرحله بعدی زندگی که مرحله مادر شدن بود، وارد نشده ام.

گرچه بچه ها را دوست داشتم و تمام دوستانم که بچه داشتند بچه هایشان را گاهی برای نگهداری به من می سپردند؛ ولی من خودم بچه نداشتم. البته من و همسرم دوست داشتیم که تشکیل یك خانواده بدهیم، اما احساس می کردیم که نه از نظر احساسی و نه از نظر مالی هنوز استطاعت ِ داشتن و بزرگ کردن یك کودك را نداریم. ما می خواستیم وقت بیشتری را برای توسعه دادن شغل و حرفه خود بگذاریم و بتوانیم تا آنجا که ممکن است کارها و تفریحات مورد علاقه خود را انجام دهیم و بعد از آن به فکر به وجود آمدن موجودی باشیم که ما را محدود خواهد کرد و زندگی ما را تحت الشعاع خود قرار خواهد داد و با این کار به دنیای خودمان زندگی جدیدی ببخشیم.

من و همسرم ساعت ها و روزها در این مورد با هم صحبت کردیم. اما من اغلب احساس می کنم که چون ما بعد از گذشت مدت طولانی از ازدواجمان هنوز بچه دار نشده ایم، نظم و ترتیب طبیعی جهان را برهم زده ایم. مادرم به بچه های دیگران خیلی توجه می کند. با آنها بازی می کند و امیدوار است با این کارها حس مادرانه من را تحریك کند. شنیده ام که پدر همسرم در یك مهمانی به همه گفته که برای پدربزرگ شدن کاملاً آماده است و اخیراً احساس می کنم که همسایه ها وقتی مرا می بینند دوست دارند بگویند : «فکر نمی کنی دیگر وقت اش است؟ ۳۲ سالت شده.»

چرا بعضی از دوستان (که به نظر خودشان رفتارهایشان درست و صحیح است) و افراد فامیل، هنگامی که زنی آرام تر و کندتر از گام های سنتی قدم برمی دارد،خود را موظف به بیان عقاید خویش و انتقاد از او می بینند ؟

اگرچه فرهنگ و تکنولوژی تغییر کرده، و زنان فرصت یافته اند تا در جامعه انعطاف پذیری بیشتری داشته باشند و گستره انتخاب های آنها در زندگی و در تمامی موارد گسترش پیدا کرده است اما هنوز غالب مردم معتقدند ازدواج، شغل و داشتن خانواده باید به موقع و وقت خود انجام گیرد؛ زیرا منحرف شدن و کج کردن مسیر از راه سنتی و قدیمی به نظرشان دارای دورنمای تهدیدآمیز و خطرناکی است.

www.takbook.com

www.takbook.com

مردم از اینکه شما بخواهید الگوهای از پیش تعیین شده آنها را به هم بزنید و الگوی جدیدی بسازید احساس خوشایندی ندارند چون این امر برای آنها ناشناخته و غریب است. اما تجربه من ثابت می کند که ازدواج کردن تا حدی باعث می شود جلوی حرف های تند و تیز و عکس العمل ها گرفته شود. بعد از مدتی حرف هایی در لفافه زده می شود در مورد اینکه هر کس باید بچه داشته باشد اما وقتی از زمان ازدواج مدت طولانی بگذرد سیلی از حرف ها و سخن ها به سوی شما سرازیر می شود. یك زن ۳۰ ساله که ۵ سال از ازدواجش می گذرد در این مورد می گوید: هر کس که به من می رسد یك حرفی می زند. مادرم، مادربزرگ همسرم، تمام دوستانم ... گاهی فکر می کنم تا مدتی دیگر عابران خیابان هم این مسئله را به من یادآوری کنند!

بعضی از دوستانم به من می گویند تو بالاخره از این که بچه نداری پشیمان خواهی شد. حتی یکی از آنها داستانی برایم تعریف کرد در مورد این که چگونه دوستش بعد از داشتن یك ازدواج خوب و موفق از بچه دار شدن طفره می رفت ولی زمانی که همسرش به صورت غیرمنتظره ای مُرد، او بعد از آن برای همیشه تنها ماند. حتی بعضی از دوستانم مثلث «ازدواج، عشق و فرزند» را نیز مطمئن نمی دانستند.

لیدا ۳۰ ساله، برای بار دوم ازدواج کرده؛ او از ازدواج اولش دارای یك پسر بود. شغل او خانه داری بود، اما به صورت پاره وقت در یك شرکت به عنوان منشی کار می کرد. ۳ سال بعد او به شهر دیگری نقل مکان کرد تا در یك دانشگاه تحصیلات خود را ادامه دهد. همیشه آرزوی تحصیلات عالیه را داشت ولی هیچ کس در زندگی مشوق او نبود و حمایتش نمی کرد. به خاطر می آورد که پدربزرگش به او گفته بود که تو خیلی خودخواه هستی؛ باید اولین هدف تو در زندگی پسرت باشد و تمام این مسئولیت ها بر عهده تو است و ادامه تحصیل برای فردی به سن و سال تو غیرممکن و وقت تلف کردن است. او می گوید: از هدفم چشم پوشی کردم اما بار دیگر مطالعاتم را آغاز کردم و این بار دیگر کسی نمی توانست مانع کار من شود.این زن در حال حاضر در سن ۴۸ سالگی است و تدریس می کند. این حقیقتی است که همچنان که زندگی شما تغییر می کند، روابط تان نیز تغییر می کند. هنگامی که شما بتوانید از عهده این تغییرات به خوبی برآیید آن موقع است که شاهکار کرده اید.

زندگی همیشه دستخوش پستی و بلندی های گوناگونی است به این علت ارتباطات ما نیز دستخوش این رویدادها قرار می شوند. اما چگونه می توان شکایات فامیل و دوستان را به طریقی تحت کنترل خود درآورد و از این چرخه اجتماعی قدیمی خلاص شد؟

بودن در کنار افرادی که با شما هم عقیده هستند اهمیت دارد زیرا باعث قدرتمند شدن شما می شود و همین موضوع باعث می شود تمام مدت مجبور نباشید با عقاید منفی دست و پنجه نرم کنید. با خودتان و در مورد چیزی که واقعاً می خواهید رو راست باشید. در نتیجه می توانید با تصمیمات خود احساس راحتی و امنیت کنید باید به خود بگویید: چه کاری را دارم انجام می دهم؟ و چرا؟

برای من که ازدواج کرده ام و هنوز بچه ندارم، شدت مخالفت ها به تدریج کم می شود، شاید بتوان گفت بالاخره بعد از مدتی همه خسته می شوند و کلاً موضوع را کنار می گذارند. از طرف دیگر، من و همسرم سعی کردیم دوستانی را پیدا کنیم که آنها نیز بچه ندارند، یا این که هنوز ازدواج نکرده اند و اگر هم کسی دوباره بخواهد چیزی بگوید او را کنار می کشم و به او توضیح می دهم ممکن است حرف های او به زندگی من صدمه بزند. به هر حال تنها چیزی که در حال حاضر برای من اهمیت دارد این است که سعی کنم باز هم انسان وقت شناسی باشم.

مهسا مقدمی

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=220140

vista.ir
Online Classified Service

به همسرتان عزت نفس بدهید

www.takbook.com

www.takbook.com

”زندگی حکایت مرد یخ‌فروشی است که از او پرسیدند: ”فروختی؟“ گفت: ”نخریدند، تمام شد!“

به‌راستی کی می‌خواهیم از زندگیمان لذت ببریم؟ کی به جر و بحث‌هایمان خاتمه می‌دهیم؟ و کی بی‌وقفه به شریک زندگیمان مهر می‌ورزیم؟ چرا بعد از گذشتن مدتی از ازدواج، میزان قابل توجهی از عشق و علاقه اولیه زوج‌ها از بین می‌رود؟ چگونه می‌شود مردی که همواره از زیبائی‌های همسرش سخن می‌گفت ،حالا از اضافه وزن او شکایت می‌کند؟ و یا خانمی که تا دیروز همسرش را حامی خود می‌خواند، امروز به او لقب تنبل خانه‌نشین می‌دهد؟! آغاز این مشکلات درست زمانی است که عزت نفس شریک زندگیمان را به‌نحوی زیر سئوال می‌بریم.

من قصد موشکافی و تحلیل علمی این‌گونه مسائل را ندارم، تنها چند راه ساده پیشنهاد می‌کنم تا به شریک زندگیتان، اعتمادبه‌نفس و عزت نفس بیشتری هدیه دهید:

۱) اگر شما از آن‌دسته آقایانی هستید که معمولاً تودار هستند و به سختی می‌توانند از همسرشان تعریف کنند، سعی کنید حداقل یک بار در جمعی خانوادگی یا دوستانه از همسرتان (در حضور او) تعریف کنید. چیزی که مهم است نشان دادن قدرشناسی شماست نه موضوعی که درباره آن صحبت می‌کنید. مثلاً می‌توانید از دست‌پخت او تعریف کنید.

۲) اگر از اضافه وزن همسرتان رنج می‌برید به هیچ عنوان سعی نکنید او را به گونه‌ای منفی از این موضوع آگاه کنید. مثلاً وقتی همسرتان با شما صحبت می‌کند، به‌جای نگاه کردن به او، روزنامه بخوانید و یا این‌که وانمود کنید که سرگرم دیدن برنامه‌های کسل‌کننده تلویزیون هستید.

به‌جای این کارها پیشنهاد می‌کنم با همسرتان به پیاده‌روی و ورزش بپردازید. مطمئناً ورزش برای شما نیز مفید خواهد بود. حداقل مفیدتر از سریال‌های تلویزیونی!

۳) هنگامی‌که در خانه هستید به تغییراتی که همسرتان در خانه، در طرز لباس پوشیدن، در رفتارش و ... ایجاد می‌کند توجه کنید. لازم نیست از تمام این تغییرات تعریف کنید، در بیشتر مواقع برای همسرتان همین که شما متوجه این موضوع شده‌اید، کافی است.

۴) شاید برای خانم‌هائی که تازه به خانه بخت رفته‌اند، یک اتفاق بیشتر رخ داده باشد؛ و آن شور شدن (ببخشید، خوش‌نمک شدن) غذائی است که برای میهمانی تدارک دیده‌اند!

در این‌جا تفاوت میان مردهای رمانتیک و سایر آقایان مشخص می‌شود. یک مرد رمانتیک به‌جای عذرخواهی از میهمان‌ها و چشم‌غره رفتن به همسرش و ...، کمی نمک روی غذایش می‌ریزد و به‌خاطر دست‌پخت همسرش از او تشکر می‌کند!!! به این ترتیب اکثر میهمان‌ها فکر می‌کنند میزان نمک غذا به‌خاطر سلیقه مرد خانه بوده است نه چیز دیگری! و از طرف دیگر همسرتان که از ماجرا با خبر است، از صمیم قلب شما را تحسین خواهد کرد چراکه مثل همیشه به او عزت نفس بیشتری هدیه داده‌اید و مهم‌تر از آن، این‌که تقریباً از یک آبروریزی بزرگ جلوگیری کرده‌اید.

در خاتمه به آقایانی که ترجیح می‌دهند که به غذای شور همسرشان لب نزنند، این نکته را یادآور می‌شوم که بزرگ‌ترین و بی‌نقص‌ترین میهمانی‌ها، به پایان می‌رسند و بهترین میهمان‌ها هم منزل شما را ترک خواهند کرد و فقط شما می‌مانید و همسرتان ....!

منبع : مجله موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=96934

vista.ir
Online Classified Service

به یاد عشقو رگای پر خون

www.takbook.com

www.takbook.com

زناشویی یکی از صمیمی ترین و خصوصی ترین انواع ارتباط انسانی و از نیازهای فطری بشر است . زمانیکه دو نفر ناآشنا و با سلایق مختلف کنار هم قرار می گیرند دوام و کیفیت دوستی آنها به دانش ، مهارت و هنر هر یک از آنها در تحکیم این ارتباط بستگی دارد .

کم و بیش همه ما شاهد بوده ایم زن و شوهرهائیکه اگر چه در کنار هم هستند ولی بسیار از هم فاصله دارند . در حقیقت به دلیل عدم درک صحیح نیازها و شخصیت یکدیگر نه تنها صمیمیتی بین آنها نیست بلکه به اجبار در کنار هم زندگی می کنند که این اجبار می تواند ناشی از تعصبات اجتماعی مثل اعتقاد به ناشایسته بودن طلاق ، حمایت از فرزندان و مشکلات معیشتی و ... باشد .

نارضایتی زن و شوهر از یکدیگر علاوه بر اینکه بر لذت از زندگی و موفقیت های اجتماعی ، شغلی و اقتصادی تاثیر منفی می گذارد ، گاهی متأسفانه به مشکلات اخلاقی نیز منجر می گردد . راستی چه عواملی باعث می شود آنهمه رعایت احترام و حفظ حریم و حرمت ها ، فداکاری ها و مهربانی های دوران نامزدی و عقد پس از مدتی به دلسردی ، خستگی و مشاجره های مختلف منجر شود ، امید است مطالبی که در ادامه خواهد آمد بتواند راه های پایداری و دوام صمیمیت و یک ارتباط با نشاط زناشویی را بیان کند .

اختلاف نظر ها اگر چه ممکن است سبب تضاد یا مشاجره گردد ، اما همین مشاجره نیز فرصتی برای بیان عقاید طرفین است و منجر به شناسایی بیشتر هر یک از دیگری می گردد .

● از خودتان شروع کنید

اگر از یک ارتباط زناشویی که دلخواه شما نیست رنج می برید اولین گام این است که خود را اصلاح کنید . در یک ارتبا ط دو طرفه کمتر می توان فقط یک نفر را بعنوان مسئول مشکلات و مشاجرات معرفی کرد . شما مجبور نیستید در شرایط توأم با تحقیر ، سرزنش و خستگی سر ببرید ، از هم اکنون سرنوشت خود را به دست بگیرید و برای تغییر زندگی و روابط زناشویی خود برنامه ریزی کنید . رفتارهای غلط خود را اصلاح کنید و بعضی از وظایفی را که فراموش کرده اید از سر بگیرید .

اریک فروم در کتاب « هنر عشق ورزیدن » می گوید : زمانی می توانید کسی را عاشق خود کنید که اول خودتان به او عشق بورزید . شما می توانید در خاطرات تلخ گذشته و آنچه بین شما و شریک زندگی تان گذشته است غوطه ور شوید و به خاطر آن پر از غصه ، کینه و خشم گردید اما راه دیگری هم هست و آن اینکه از حالا تصمیم بگیرید شرایط را عوض کنید،

گذشته ناخوشایند را فراموش کنید و فقط از آن برای داشتن یک زندگی بهتر درس بگیرید ،

ببینید چه چیزهایی زندگی شما را توأم با ناکامی و غصه کرده است آنها را از بین ببرید. دوباره تکرار می کنم فراموش نکنید که زناشویی یک ارتباط دو طرفه است و قسمتی از مشکلات مربوط به شماست بنا براین ابتدا خودتان را طبق تعالیم زیر تغییر دهید .

● استقبال از اختلاف نظر ها

خداوند انسانها را مثل هم نیافریده است و البته این تفاوتهای بین فردی است که سبب جاذبه بیشتر بین انسانها می گردد . بنابراین نباید سعی کنید که طرف مقابل را به گونه ای تغییر دهید که مثل شما فکر کند و مطابق نظر شما رفتار کند. در ابتدا دختر و پسرها که برای مراسم خواستگاری و آشنایی صحبت می کنند ، به دقت به صحبت های همدیگر گوش می دهند و در حقیقت این شروع آشنایی برای آنها جذاب است زیرا هر کسی خود را همانطور که هست معرفی می کند و عقاید خود را بیان می کند.

چیزیکه سبب این جاذبه می شود همان اختلافات این دو نفر است . بجز ارزش های مذهبی و بنیادین که اختلاف نظر در آنها گیرایی ندارد، ما معمولاً به دنبال کسی هستیم که به دلیل تفاوتهایش ما را کامل کند . از طرفی نباید انتظار داشت که هیچ اختلاف نظر و مشاجره ای بین زن و شوهر وجود نداشته باشد ، چرا که ارتباط بدون تضاد یک ارتباط صحیح و پویا نیست.

www.takbook.com

www.takbook.com

در حقیقت در این ارتباط یک نفر از بیان احساسات و عقاید خود صرف نظر کرده است یا طرف مقابل این فرصت را با قلدری به او نداده است و لذا از رشد طرفین نیز جلوگیری خواهد شد . عقاید مختلف با ایجاد بحث و مشاجره یا قضاوت نفر سوم یا مراجعه به کتاب سبب رشد زن و شوهر می گردد، مثلاً اگر در مورد تربیت فرزند اختلاف نظری داشته باشند با مراجعه به روانشناس یا کتب مربوطه دانش هر دو طرف ارتقاء می یابد .

زمانی می توانید کسی را عاشق خود کنید که اول خودتان به او عشق بورزید .

- تغییر در نگرش نسبت به رفتار طرف مقابل

ممکن است شما علاقمند ، به ورزش و تماشای مسابقات ورزشی باشید و همسر شما علاقمند به خواندن روزنامه مثل صفحه حوادث یا صفحه گزارشات سیاسی باشد ، لازم نیست تلاش کنید علاقمندی خودتان را نادیده بگیرید یا او را مجبور کنید که سرگرمی اش مثل شما باشد بلکه هر کدام باید به دیگری اجازه دهیم به آنچه دوست دارد بپردازد ، در اینصورت می بینید که در یک خانواده هم بحث های ورزشی می شود و هم بحث های سیاسی و ... یعنی باز هم شما می توانید همدیگر را کامل کنید . بنابراین به جای اینکه بگوئید متاسفانه شریک زندگی من اصلاً مثل من فکر نمی کند و مثلاً در مورد تماشای فوتبال اتفاق نظر نداریم می توانید بگوئید خوشبختانه وقتی که دست از تفریح و سرگرمی مان می کشیم هرکدام حرف جدیدی برای زدن داریم که ملال آور نیست و بر اطلاعات مان می افزاید .

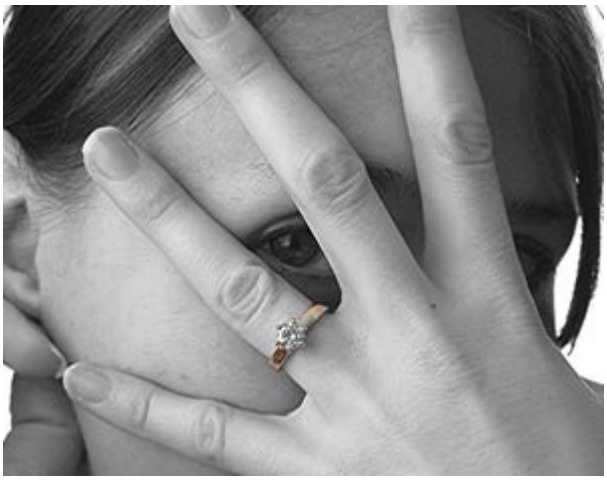
ممکن است شما از هر پر حرفی ، کم حرفی ،ملایمت ، تند مزاجی ، رنگ مو ، قد ،جاه طلبی ،قاطعیت و رک گویی ، پرکاری و خساست و ... همسرتان خوشحال باشید یا ناراحت ، باید بدانید که اینها امور نسبی هستند ، اگر برای شما ناپسند است برای دیگران خوشایند به نظر می رسد . پرحرفی طرف مقابل سبب می شود شما مجالس گرم و شلوغی داشته باشید از طرفی اگر کم حرف و ملایم باشد به شما آرامش می دهد .

خساست او را می توانید به اقتصادی بودن تعبیر کنید و یا جاه طلبی که او را برای ارتقاء در درجات کاری کمک می کند و سعی می کند که کارش را بخوبی انجام دهد این می تواند به جدیت در کار تعبیر شود . اگر نگرش خود را نسبت به صفات یا رفتار او تغییر دهید می بینید که هر کدام فرصتی برای دگرگونی و لذت بیشتر از زندگی فراهم کرده اید و باز هم فرصتی برای کامل شدن شماست .

http://vista.ir/?view=article&id=345651

vista.ir
Online Classified Service

بهبود روابط زناشویی



مجله های زنان اطلاعاتی در اختیار ما می گذارند که هیچ جای دیگر نمی توانیم پیدا کنیم. آنها ما را با دیدگاه زنانه آشنا میکنند که اکثر مردها قبلاً آگاهی از آن نداشتند: اینکه عملکردها و رفتارهای ما مردان را چطور می بینند، توقعاتشان از ما چیست و... سایت مردمان امروز قصد دارد شما را با این نوع هوش جنسی آشنا کند و دیگر نیازی نیست تا دزدکی به سراغ قفسه ی مجله های دوست دخترتان بروید. برای این منظور مقاله هایی را که توسط یک کارشناس برای زنان نوشته شده اند را بررسی میکنیم که می دانیم برای مردها فوق العاده با ارزش است.

زندگی جنسیتان را از نو آغاز کنید وقتی ارتباطات احساسی شما با نامزدتان تدریجاً کاهش می یابد، تصور میکنید که علاقه و رغبت خود را به او از دست

www.takbook.com

www.takbook.com

داده اید و به همین دلیل او را رها می کنید.اما آیا تابحال فکر کرده اید که روابط جنسی اگر با همسرتان کمرنگ شد چه بکنید؟

سکس نقش بسیار مهمی در ازدواج دارد، ولی با اینحال زوج های زیادی بدون آن زندگی میکنند. زندگی بدون رابطه ی جنسی با همسر چه به خاطر فقدان علاقه به او یا فقدان شور و شهوت جنسی باشد، در این سایت قصد داریم شما را با راه های برگرداندن این دو مورد و شروع دوباره ی زندگی شما با همسرتان آشنا کنیم.

بدون برو برگرد همه می دانند که سکس حیاتی ترین جزء همه ی ازدواج هاست. پس اگر یکی یا هر دوی زوجین علاقه و رغبت خود را از دست دادند چه می شود؟ تحقیقات نشان داده است که درصد انبوهی از چنین ازدواج هایی با شکست مواجه می شود. (بعد از مسایل مالی، مسایل جنسی دومین دلیل برای طلاق شناخته شده است). ناامید نشوید. راه های زیادی برای جلوگیری از آن وجود دارد. در اینجا سه راه برای جان بخشیدن دوباره به زندگی جنسیتان برای شما فراهم آورده ایم. پس اگر می خواهید ازدواجتان به طلاق ختم نشود، این سه مرحله را با ما دنبال کنید!

۱) به خودتان متکی باشید

فرقی نمی کند که همسرتان چقدر دوستتان داشته باشد و بخواهد ارضائتان کند؛ تحریکات و شور جنسی او به هیچ وجه شبیه به شما نیست. به همین دلیل غیرمنطقی است اگر انتظار داشته باشید هر زمان شما تحریک شدید در اختیارتان باشد. باید یاد بگیرید که چطور گهگاه نیازهایتان را کنترل کنید. احتمالاً تصور خواهید کرد که عادلانه نیست و مطمئناً عصبانی خواهید شد.

البته امیدوارم که زوج ها تا آنجا که می توانند در زندگی جنسی خود با همسرشان انرژی لازم را بگذارند، اما بااینحال باز هم ممکن است زمان هایی وجود داشته باشد که شما آمادگی رابطه ی جنسی را داشته باشید در حالیکه همسرتان ندارد. این مسئله ای کاملاً نرمال و طبیعی است و باید آن را بپذیرید. هرچه تلاش همسرتان برای فهمیدن شما و نیازهایتان باید بیشتر شود، تلاش شما نیز در درک این تفاوت ها باید افزایش یابد. قسمتی از این درک و پذیرفتن با اتکای گاه و بیگاه شما به خودتان برای ارضای میل جنسیتان نشان داده می شود. اگر اطمینان داشته باشید که همسرتان واقعاً دوستتان دارد و به شما توجه می کند، انجام اینکار با راحتی بیشتری صورت خواهد گرفت.

۲) تنوع، مزه ی زندگی است

احتمالاً زندگی جنسی شما دچار یکنواختی شده است. حتی سکسی ترین فرد هم اگر سکس برایش تکرار مکررات شود، از آن دلزده خواهد شد. اگر این مورد را در رابطه جنسی خودتان با همسرتان هم مشاهده می کنید، پس وقتش رسیده که کمی تنوع وارد این رابطه کنید. برای جلوگیری از یکنواختی جنسی، باید کمی خلاق باشید. مکانی جدید انتخاب کنید، یک شب یک اتاق در هتل اجاره کنید، لباس زیر های سکسی و جدید بخرید و...هزاران کار دیگر هست که می توانید برای از بین بردن یکنواختی موجود در رابطه تان انجام دهید.

این مشکل است که یکی از دوستانم نیز با همسرش داشت. او تصور می کرد که علاقه و شور جنسی خود را از دست داده و دیگر نمی تواند تحریک شود، ارگاسم او خیلی طول می کشد و به قدرت گذشته ها هم نیست. علاقه و احساس خود را به شوهرش کاملاً از دست داده بود و وقتی شوهرش به او نزدیک می شد شدیداً احساس بی علاقگی می کرد. فکر میکرد شاید به خاطر بالا رفتن سنش باشد، او ۵۲ سال داشت، و قصد داشت که از مکمل های هورمونی استفاده کند.

البته او یائسه شده بود و این بی علاقگی می توانست ریشه در این مسئله داشته باشد. اما وقتی مسئله را با من درمیان گذاشت، من درمورد کیفیت رابطه جنسی آنها نیز سوال کردم و او اعتراف کرد که شدیداً دچار یکنواختی شده است. به او پیشنهاد کردنم که با شوهرش هم در این مورد صحبت کند و با هم تصمیم بگیرند تنوعاتی را وارد رابطه شان کنند که احساس علاقه آنها را بالا ببرد و بتوانند لحظه های خوشی را با هم بگذرانند. او محیط ها و لباس های مختلف را امتحان کرده بود و این هفته که او را ملاقات کردم، از سکس بسیار راضی بود و هیچ مشکلی هم نداشت.

۳) اگر همه چیز عمل نکرد، صادق باشید

من با زوج های زیادی روبه رو بوده ام که بی علاقگی و نارضایتی یکی از زوجین از سکس باعث جدایی شده است. البته شما هم ممکن است به فکر اینکار بیفتید. اما بدانید طلاق یا برقراری رابطه ی جنسی با افرادی غیر از همسرتان، راه حل های مناسبی نیستند. درست است که عشقبازی با غیر می تواند مشکلتان را حل کند، اما بدانید که در طولانی مدت مشکلات بیشتری نیز برایتان ایجاد می کند و باعث خراب شدن ازدواجتان هم می شود. حتی اگر ازدواجتان هم سالم باقی بماند، درد و رنجی که همسرتان از عشقبازی شما با کس دیگری متحمل می شود، بی اندازه است.

www.takbook.com

www.takbook.com

طلاق هم راه حل خوبی به شمار نمی رود. اگر به جای پیدا کردن راه حل و برطرف کردن مشکل، از آن فرار کنید، ممکن است زوج دیگری پیدا کنید که او نیز از نظر جنسی با شما ناهماهنگ و ناسازگار باشد، و بهتر است از خود بپرسید این کار را تا کجا ادامه خواهید داد؟ قبل از اینکه بار و بندیلتان را جمع کنید و همسرتان را ترک کنید، به شما پیشنهاد میکنم که ببینید آیا همسرتان از این جریان خبر دارد؟ اطلاع دارد که شما از رابطه ی جنسیتان با او ناراضی هستید؟ کار ار به دعوا نکشانید. تقصیرها را به گردن او نیندازید، حرف های بد نزنید، انتقاد نکنید، فقط خیلی آرام به او بگویید که به خاطر اتلافاتی که در روحیات جنسی شما وجود دارد، می خواهید کاری را که اصلاً دوست ندارید انجام دهید. افکار خود را با او در میان بگذارید. این را به صورت یک تهدید مطرح نکنید. فقط میزان ناامیدی خود را با او در میان بگذارید. به او فرصتی دوباره برای اصلاح و سازگار شدن بدهید، و منتظر نتیجه ی آن بمانید

منبع : بانک مقالات فارسی

http://vista.ir/?view=article&id=298412

vista.ir
Online Classified Service

بهترین دوست همسرتان باشید

تمام افراد خواهان سعادت و خوشبختی در زندگی مشترك و تشكیل خانواده هستند اما نمی دانند چگونه باید با همسرشان رفتار كنند تا به بهترین نتیجه برسند. البته زندگی مشترك از آنجایی كه بر مبنای روابط پیچیده انسانی استورا است به طور حتم و یقین قابل پیش بینی و برنامه ریزی نمی باشد اما می توان نكات موثر در آن را رعایت نمود تا میزان موفقیت افراد افزایش یابد.یكی از اصلی ترین رموز خوشبختی در زندگی مشترك این است كه بهترین دوست همسرتان باشید.

این بهترین نوع رابطه است. به نظر شما این طور نیست. دوستان خوب با هم می خندند- با هم می گریند و از بودن در كنار هم لذت می برند. آیا همین تعریف در مورد شما و همسرتان نیز صدق می كند؟ اگر چنین است پس قدر خوشبختی خود را بدانید.اگر هم چنین نیست می توانید با سعی و تمرین آن را ایجاد كنید. البته لازم به ذكر است كه رابطه دوستانه و صمیمانه یك شبه به وجود نمی آید و باید در این راه با آگاهی و تمرین به موفقیت رسید. اما شدنی است.

- به همسرتان به اندازه خودتان اهمیت دهید

اگر در موارد گوناگون خود را جای همسرتان بگذارید بهتر می توانید رفتار و گفتار مناسبی انتخاب نمایید.

یكی از نكات مهم در این میان این است كه او را همان گونه كه هست بپذیرید و مرتب در پی تغییر یا كنترل وی نباشید. مرتب به او نگویید چه بكند و چه نكند، زیرا به این طریق هرگز رابطه ای دوستانه نخواهید داشت. بلكه تبدیل به رئیس و مرئوس خواهید شد و هیچ كس نمی خواهد در خانواده در چنین رابطه ای بماند پس نهایتا این رابطه به شكست می انجامد.هرگز نمی توانید در كنار همسرتان باشید اگر همواره از بالا به او نگاه كنید. بلكه بهتر است او را به خاطر ویژگی های منحصر به فردش ستایش كرده و به او احترام بگذارید.

- هرگز خود را با همسرتان مقایسه نكنید

حتما با ما موافق هستید كه پروردگار هر انسانی را با ویژگی های خاصی آفریده است. پس نخواهید خود را با همسرتان مقایسه كرده و به جزییات

www.takbook.com

www.takbook.com

متفاوت و بعضا مخالف همدیگر تاکید کنید.

به یاد داشته باشید که زندگی یك رقابت نیست که بین شما و همسرتان یکی بتواند با سرعت بیشتر به پایان مسابقه رسیده و پیروز شود، بلکه این مهم است که بتوانید در کنار یکدیگر حرکت کرده و از تواناییها و قابلیتهای هر کدام لذت ببرید.

- مهربان باشید

اگر خواهان مهر و محبت در زندگی هستید به همسرتان محبت کنید و در حد توان آنچه را او می پسندد رعایت نمایید. حالا این امر می تواند در پختن غذای مورد علاقه اش یا استفاده از رنگ مورد علاقه اش در وسایل باشد یا تهیه کتابی که خیلی برایش مهم است. مطمئن باشید که چنانچه شما قلبا به همسرتان محبت کنید روح او نیز محبت شما را به شما بازخواهد گرداند.

- به نرمی و ملایمت گفتگو کنید

سعی کنید همواره با لحنی ملایم و خوب با همسرتان صحبت کنید و از کنایه زدن به او یا استفاده از کلامی که به هر شکل او را برنجاند خودداری نمایید.در ضمن وقتی عصبانی هستید با او صحبت نکنید. وقتی آرام شدید با او صحبت کنید زیرا این کار مانع از به زبان آوردن کلمات منفی و بعضا ناراحت کننده می شود. زیرا در برخی موارد نمی توان کلام گفته شده را از ذهن طرف مقابل پاك کرد و تاثیر بد آن تا مدتها بر جا می ماند.

- در همه چیز شریك باشید

سعی کنید کمتر از من و تو استفاده کنید و بیشتر از کلمه ما استفاده کنید. وقتی احساس کنید هر آنچه در زندگی دارید متعلق به هر دوی شماست به تدریج این فکر در مورد احساسات و مسائل تان نیز عملی می شود و می توانید در مورد خواسته ها و اهدافتان نیز با همسرتان صحبت کنید. به این ترتیب صمیمیت میان شما افزایش می یابد.

- با هم وقت بگذرانید

مطمئن باشید اگر قرار باشد از لحاظ فیزیکی از هم دور باشید و فقط به جنبه فکری و روحی اکتفا کنید آن هم پس از مدتی ضعیف شده و حتی ممکن است از میان برود.اگر با هم قدمی نزنید. به گفتگو در مورد مسائل مختلف نپردازید و حتی به رستوران و گردش نروید چطور می توان امیدوار بود که صمیمی باشید؟!

در عین حال یکی از ساده ترین راههایی که می توانید بدانید چگونه با همسرتان دوست باشید این است که همان گونه با او برخورد کنید که دوست دارید با شما برخورد شود.هرگز منتظر برداشتن اولین قدم از جانب همسرتان نباشید. خودتان شروع کنید تا نتیجه و میوه شیرین آن را بچشید.

منبع : روزنامه کیهان

http://vista.ir/?view=article&id=257558

vista.ir
Online Classified Service

بهترین واکنش در زمان بروز اختلافات خانوادگی

بسیاری عقیده دارند که زندگی زناشوئی اصولا یک نوع نزاع دوستانه است و اختلاف خلقت بین آن دو ایجاب می کند که با یکدیگر پرخاش و نزاع کنند، و خداوند حکیم طوری این دو جنس مخالف را با همدیگر جوش داده و بین آن ها الفت ایجاد کرده که پرخاش ها و تندخوئی ها در برخی از اوقات ثمربخش واقع شده، نظام خانواده و اجتماع از این راه برقرار می گردد.

www.takbook.com

www.takbook.com

از این رو کمتر خانواده ای است که در طول زندگی زناشوئی خود دچار بحران های زودگذر نشود. غالبا اختلافات جزئی و کلی در اکثر خانواده ها بین زن و شوهر امری است طبیعی که نه تنها به مراحل خطر و بحران شدید و جدائی نمی کشد بلکه دنبال آن یک نوع محبت و سازش پدید می آید و در حقیقت یکنواختی در زندگی را که عامل برخی از گرفتاری های خانوادگی است از بین می برد و از این جهت پیدایش تندخوئی های آرام و لطیف به هیچ وجه جای نگرانی نیست.

اگر پرخاش و نزاع اصلا صورت نگیرد ناراحتی های دو طرفه انباشته و متراکم شده و یکباره بسان کوه آتشفشان منفجر می شود و البته دیگر در این موقع آشتی غیرممکن است یا بسیار بسیار دشوار. همچنین عدم موافقت ها همیشه جدایی پیش نمی آورد بلکه پیش از ناسازگاری عدم توانایی هریک از طرفین در غلبه بر مشکلات موجب جدایی می شود.

● اختلافات خانوادگی را چگونه می توان حل کرد؟

▪ آشنایی و عمل کردن به وظایف و حقوق یکدیگر.

▪ وقتی را برای گفتگو و گوش دادن به صحبت ها و احیانا انتقادهای یکدیگر قرار دادن و هر یک از زن و شوهر بدانند که وقت انتقاد چه موقعی است. در قانون اسلام آمده است که وقتی احساسات خصومت آمیز و عصبانیت زیاد بر وجودتان مستولی است و سخت عصبانی هستید اصولا از تصمیم گرفتن و از هرگونه انتقاد بپرهیزید. چنانکه مشاوران خانواده می گویند: روابط زن و شوهر وقتی صمیمانه باشد انتقاد سازنده معجزه می کند. بهترین موقع انتقاد زن و شوهر از یکدیگر هنگامی است که استراحت لازم را کرده باشند، و به اصطلاح سرحال باشند. زن ها باید حتی الامکان سعی کنند انتقاد عملی و زبانی خود را از شوهرانشان در میان اعضا» خانواده بخصوص در حضور افراد فامیل و خویشان مطرح نسازند.

-سازش باید دو طرفه باشد، نه اینکه همیشه یکی از دو طرف کوتاه بیاید، اگرچه سفارش شده کوتاه آمدن از طرف زن بخاطر داشتن روحیه لطیف و محبت آمیز شروع شود اما مرد هم نباید بخاطر داشتن روحیه خشن همیشه پیروز این اختلافات باشد.

▪ اگر خدای ناکرده اختلافات عمیق می شود مطابق پیشنهاد کتاب انسان ساز الهی یعنی قرآن کریم و تاکید روایات ائمه(ع) نمایندگانی از دو طرف جمع شوند و به این مشکل خاتمه دهند.

▪ از دخالت دادن و یا حتی مطلع کردن دیگران از این نزاع ها خودداری شود، حتی فرزندان هم نباید متوجه شوند که در روحیه لطیف آن ها موثر خواهد بود. ابتدا بچه ها را به منزل اقوام یا همسایه ببرند، بعد با هم برای حل اختلاف گفتگو نمایند.

▪ در گفتگو سعی شود اختلافات و صحبت های قبل را به میان نکشند و همدیگر را به این خاطر ملامت نکنند که تو قبلا چنین و چنان بودی و یا فامیل هایت هم همین طور لجباز بودند.

▪ این را هر دو به یاد داشته باشند که اولین راه حل آخرین راه حل نیست و از به زبان آوردن کلمه طلاق در خانه خودداری نمایند، وقتی کلمه طلاق به میان آمد بنیان خانواده به لرزه درمی آید. همانطور که وقتی طلاق عملی شود عرش خدا به لرزه در می آید.

● رعایت موارد زیر می تواند به پیوند بیشتر شما با همسرتان بینجامد:

۱) ارتباط کلامی صمیمانه:

یکی از مواردی که در تحکیم روابط زن و شوهر بسیار موثر است ارتباط کلامی و نوع محبت و مبادله کلمات و حرف هایی است که در طول شبانه روز بین زن و شوهر مطرح می شود.

▪ مصادیق ارتباط کلامی صمیمانه: «مزاح و شوخی»، «تمجید و تعریف از یکدیگر» و «با کلمات زیبا همدیگر را صدا کردن»

۲) زمانی را برای صحبت کردن برای همسر اختصاص دهید:

همسران پرمشغله اصولا از محبت کردن غافل می شوند. در نهایت از نظر احساس فاصله ای میان آنها ایجاد می شود و پر کردن این خلا» کاری دشوار است. بهترین راه حل برای جلوگیری از این فاصله، اختصاص روزانه چند دقیقه برای صحبت کردن و زمانی بیشتر در طول هفته می باشد بویژه وقتی مرد وارد خانه می شود و اگر زن خانه دار باشد بسیار نیاز دارد که شوهرش به حرف های او گوش دهد و مرد هم باید با توجه به حرف های همسرش گوش دهد، نه در حل روزنامه خواندن، مطالعه یا تماشای تلویزیون. این نوعی بی توجهی و بی احترامی به همسر است و این مسئله به ظاهر کوچک نقش مهمی در تحکیم روابط زن و شوهر است.

www.takbook.com

www.takbook.com

۳) از کنجکاوی بیش از حد بپرهیزید:

اگر احساس کنید که همسرتان رازی را از شما مخفی می کند، به دنبال یافتن سرنخ به سراغ اوراق خصوصی او نروید. باز کردن نامه های طرف مقابل یا خواندن دفتر یادداشت وی و به سراغ کیف او رفتن نقص مالکیت و حدود او می باشد بگذارید تا او در زمانیکه احساس می کند مناسب است حقیقت را به شما بگوید.

۴) از اعتماد همدیگر سو» استفاده نکنیم:

اغلب همسران از اسرار بعنوان حربه ای علیه یکدیگر استفاده می کنند. یک وکیل به همسر خود گفته بود که با همکارانش مشکل دارد مدتی بعد که آن دو با یکدیگر بحث کردند، همسرش به او گفت: «می بینی هیچ کس نمی تواند با تو کنار بیاید»، این سو» استفاده از اسرار همسر، اعتماد به همدیگر را کمتر می کند.

۵) نسبت به هم صداقت داشته باشید:

صداقت زیربنای زندگی است و همه صفات عالیه در آن نهفته است. صداقت نهایت شکوفایی عزت و پایه ای در زندگی یک زن و شوهر است. عدم صداقت و دو رویی، نفاق، آفت بزرگ خانواده است که زن و شوهر می توانند از روز اول با عهد و پیمان بر این که زیر بنای زندگی شان صداقت باشد، این آفت را دور کنند.

۶) گذشت در برابر لغزش ها:

برای افرادی که مدت ها با یکدیگر زندگی می کنند و در این امور زیادی منافع واحدی دارند سرزدن لغزش و اشتباه و خطا امری عادی و متعارف است. بنابراین لازم است با عفو و گذشت از خطاها و اشتباهات یکدیگر چشم پوشی نمایند و آن ها را به رخ طرف مقابل نکشند. زن و شوهر در برابر کلمات تند و خشنی که احیانا بخاطر شرایط خاص که برای هر کدام ممکن است پیش آید از طرف مقابل می شنوند باید با متانت و سعه صدر با آن روبرو شوند.

منبع : روزنامه ابتکار

http://vista.ir/?view=article&id=351060

vista.ir
Online Classified Service

بهترین هدیه برای همسر چیست؟

▪ بهترین و ارزان‌ترین هدیه‌ای که می‌شود به همسر داد یک وبلاگ رایگان در "پرشین بلاگ" است تا او در وبلاگ بنویسد که چقدر همسرش را دوست دارد. این بهترین هدیه برای دو طرف است.

▪ بهترین هدیه‌ای که می‌تونم به همسرم بدم آرامشه.

▪ یک شام خوشمزه (چون مردا شکم پرستن) یه گل سرخ (چون مردا ظاهربین هستن) یه آهنگ ملایم (چون هر چی رو بشنون باور می‌کنن) و یه لبخند قشنگ (چون تا عاشق نباشن این نمایش رو باور نمی‌کنن).

▪ به‌نظر من بهترین هدیه به همسر اینه که به او این اطمینان‌رو بدهیم که بهش علاقه داریم. این‌که مطمئن باشه من تمام وجودم در او خلاصه می‌شه و همیشه برای من در اولویت هست. بهترین هدیه علاقه، ایمان و

www.takbook.com

www.takbook.com

صداقت و اطمینان همه جانبه هست. البته نمی‌گم هدیه مادی وجود نداشته باشه ولی ۷۰ درصد معنوی و ۳۰ درصد مادی. به طور حتم وقتی از جانب همسرم مطمئن باشم بحث مادی کم‌رنگ می‌شه.

▪ خداوکیلی بگم هیچ هدیه‌ای همسر منو نمی‌تونه به اندازهٔ دیدن من خوشحال کنه... در مورد من هم همین‌طوره و به‌جزء دیدنش چیز دیگه‌ای اونقدرها خوشحالم نمی‌کنه...

خوشحالم از این‌که با کسی وصلت کردم که می‌فهمه زندگی یعنی دوست داشتن... زندگی یعنی تو زندگی یعنی من.... زندگی یعنی خانواده‌هامون که خیلی برامون مهم هستن و حسابی هواشونو داریم و احترام زیادی براشون قائلیم.

▪ بهترین هدیه، به‌نظر من اینه که وقتی غذا درست می‌کنه تا ته بخوریش.

▪ بهترین هدیه همون بوسه‌ای است که برای تشکر بابت اون همه مهربونی بر دستانش می‌زنم...!

▪ آدم بهترین هدیه‌ای که می‌شه به همسرش بده، دفترچه خاطره‌هاشه؛ اون قسمت‌هائی که مال دوران نامزدیشونه.

این‌جوری می‌تونه یادش بیاره که چقدر همدیگر رو دوست دارن. در ضمن می‌تونه حرفائی‌رو که تا حالا بهش نگفته رو با اون دفتر بهش بگه.

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=83564

vista.ir
Online Classified Service

بهترین هدیه را به همسرم می‌دهم

می‌گویند انسان‌ها به مهر و محبت زنده‌اند. این سخنی است به غایت درست و خردمندانه که بر اساس و منطبق بر نیازها و روحیات انسانی شکل یافته است. نیاز به داشتن هم‌صحبت و ابراز مهر و محبت میان همسران نیز از ارکان اصلی زندگی مشترك و خانوادگی می‌باشد. به عبارت دیگر، زندگی واقعی یعنی رابطه‌ای سرشار و لبریز از محبت میان زن و شوهری که به یکدیگر اعتماد و علاقه دارند. زن و شوهری که با شور و شوق به تداوم زندگی خود فکر می‌کنند و با یکدیگر یکرنگ و یکدل‌اند. بر همین اساس، یکی از مواردی که موجب آسیب جدی به روابط زناشویی می‌شود، این است که زن یا مرد و یا هر دو طرف احساس می‌نمایند همسرشان نسبت به وی بی‌توجه و یا علاقه‌اش نسبت به گذشته کمتر شده است. مرد یا زنی که یك چنین تصوری را از طرف مقابل‌شان در ذهن داشته باشند، احساس بی‌ارزشی و پوچی خواهند کرد و حتی ممکن است در درازمدت، احساس امنیت خود را نسبت به زندگی مشترك از دست بدهند. برخی از مردان یا زنان که به همسرشان بی‌توجهی نشان می‌دهند، دلیل این گونه رفتارهای خود را گرفتاری‌های روزمره قلمداد می‌نمایند حال آنکه در واقع ایجاد ارتباط رضایت‌بخش با همسر موجب خواهد شد تا زن یا مرد در مواجهه با مشکلات رو به تزاید زندگی قدرت و توان بیشتری داشته باشند. زمانی که خانواده به عنوان پایه و اساس جوامع مطرح می‌شود و ادعا بر این است که فرد باید در نهاد خانواده احساس امنیت و آرامش داشته باشد، بی‌توجهی و بی‌محبتی، زمینه‌ساز تنش و اختلاف و از بین برنده این پیش‌فرض خواهد شد. بنابراین جهت جلوگیری از تنش در خانواده، ابراز علاقه زوجین نسبت به یکدیگر کاملاً مهم و حیاتی می‌باشد. ضمن اینکه ابراز علاقه در هر دوره‌ای می‌تواند شکلی متفاوت و متمایز داشته باشد.

www.takbook.com

www.takbook.com

همسرانی که تا به حال از یك چنین اصل مهمی در زندگی زناشویی خود بی‌بهره بوده‌اند یا به آن بی‌توجهی نشان داده‌اند می‌توانند به نکات زیر توجه داشته و سریعاً به بازسازی روابط زناشویی خود بپردازند.

۱- از ابراز علاقه به همسرتان خجالت نکشید. ابراز علاقه نشانگر میزان دوست داشتن و محبت شما نسبت به همسرتان می‌باشد.

۲- هیچ نگویید علاقه‌ام را با رفتارم نشان خواهم داد. لازم است برای ابراز علاقه از کلمات زیبا و محبت‌آمیز استفاده کرد.

۳- هرگز اجازه ندهید مشکلات و مسائل زندگی، شما را از همسرتان دور سازد. مشکلات همیشه هستند و خواهند بود.

۴- در هر حال و هر حالت ابراز علاقه و عشق به همسر، بهترین و والاترین هدیه به اوست. این هدیه را از وی دریغ ننمایید.

در این میان، زنان و مردان باید حتماً به اصل تفاوت‌های فردی میان خود معتقد باشند و بدانند زن و مرد دو موجودند که از نظر هوش، استعداد، علایق، خصایص جسمانی و اخلاقی تفاوت‌هایی با یکدیگر دارند. بنابراین زن و مرد باید حداکثر توافق را میان خصایص خود و همسرشان ایجاد و وجود یکدیگر را مکمل و متمم بدانند.

برای اینکه زنان و مردان در زندگی مشترك از زندگی مشترك‌شان لذت ببرند لاجرم باید به تمایزات خود با طرف مقابل‌شان به دیده احترام و واقع‌بینانه بنگرند. آنان می‌توانند زندگی شیرینی داشته باشند به شرط اینکه از داد و ستد عاطفی به شیوه‌های قلبی، کلامی و عملی استفاده نمایند. به همسر و شریك زندگی‌شان ابراز محبت نموده و با زبان و عمل این امر را اثبات نمایند.

ماهنامه پیام زن

منبع : حوزه علمیه قم

http://vista.ir/?view=article&id=71109

vista.ir
Online Classified Service

بهترین همسران

▪مرد: بهترین زن روی زمین نصیب من شده, دروغ نمی گویم.

▪زن: آرزوی هر زنی است شوهری مثل من داشته باشد, دروغ نمی گویم.

▪مرد: من تنها وقتی از زنم دورم احساس دلتنگی می کنم.

▪زن: من وقتی در کنار شوهرم هستم و یا به او می اندیشم احساس صمیمیت می کنم.

▪مرد: از کلمات زنم همیشه محبت و نزدیکی قلبی مشهود است.

▪زن: شوهرم همیشه با کلمات احترام‌آمیز و به نیکی از من یاد می کند.

▪مرد: من متوجهم, زنم چقدر به آسایش و راحتی من توجه دارد.

▪زن: شوهرم هرگز مایه رنجش مرا فراهم نیاورده است.

▪مرد: زن پرشکیبایی دارم من, نظراتم را با شکیبایی گوش می دهد حتی اگر مخالف سلیقه اش باشد.

▪زن: شوهرم محرم اسرار من است.

▪مرد: او همیشه کارهایی را می کند تا مرا خوشحال سازد.

▪زن: او در بسیاری از کارها به من یاری می رساند.

▪مرد : برای همه اینهاست که می گویم خدا بهترین زن را نصیب من کرده است.

▪زن : او مرد ایده ال من است. خدایا شکرت!

www.takbook.com

www.takbook.com

منبع : حوزه علمیه قم

http://vista.ir/?view=article&id=71113

vista.ir
Online Classified Service

به‌همین سادگی!

چی شده؟ چرا ما این‌طوری شدیم؟ چرا شادی‌هامون الکی شدن؟ چرا هیچ‌کس از ته دل نمی‌خنده؟ چرا بین آدم‌ها این‌قدر فاصله افتاده؟ چرا باید یه اتفاق خیلی مهمی بیفته یا خرج هنگفتی بشه تا ما برای چند لحظه یا در نهایت برای یه‌روز خوشحال باشیم؟ چرا دیگه چیزای ساده ما رو شاد نمی‌کنن؟ چرا از اتفاقات کوچک لذت نمی‌بریم؟ علت کجاست؟ چاره چیه؟ به‌نظر تو ممکنه کسی یا چیزی زندگی ما رو تحت‌الشعاع قرار داده و لذت زندگی رو از ما گرفته باشه؟! یا شایدم ... نکنه که ما آدمای خیلی سطحی شدیم؟ نکنه دیگه چشم‌هامون قشنگی‌های دنیا رو نمی‌بینن؟ گوش‌هامون حرف‌ها و صداهای خوب رو نمی‌شنون؟ نکنه اون‌قدر درگیر کار و تجملات زندگی شدیم که زیبائی‌های دور و برمون‌رو نمی‌تونیم ببینیم؟ یعنی این زیبائی‌های تصنعی و ظاهری که هر روز رودست هم می‌آن، ما رو از دیدن زیبائی‌های واقعی و طبیعی غافل کردن؟ چرا صدای بارون دیگه دل ما رو نمی‌بره؟ چرا دیگه هوس نمی‌کنیم زیر بارون راه بریم؟ چرا دیگه برای دیدن رنگین‌کمان سرهامونو بالا نمی‌کنیم؟ چرا دیگه دنبال پروانه‌ها نمی‌دویم؟ چرا برای دیدن دوستان و فامیل ذوق نمی‌کنیم؟ چرا از دور هم بودن و گفتن و شنیدن و خندیدن اجتناب می‌کنیم؟ می‌گن از وقتی‌که مهمون‌خونه یا به‌عبارت امروزی‌تر، سالن پذیرائی تو خونه‌ها به‌صورت مجزا ساخته شد دیگه رفت‌وآمدها محدود شد، فاصله‌ها زیاد شد و آدما کمتر دور هم جمع شدن. می‌دونی چرا؟ چون تشریفات زیاد شد. دیگه رفت و آمدها مثل قدیم نیست که. مثلاً اگه امروز دوستی یا حتی خواهر و برادری بخوان با هم معاشرت کنن باید همه بساط پذیرائی جور باشه. از بهترین نوع میوه و شیرینی بگیر تا... شام و دسر. ولی قدما این خبرا نبود، یه چای بود و یه نون و پنیر و هزار تا دل خوش. دل‌های خوشی که از سادگی نشأت می‌گرفت، از بی‌پیرایگی! چشم و هم‌چشمی نبود، مبلمان و پارکت و سرامیک نبود، کسی به فکر ست‌کردن پرده و رومبلی و فرش نبود... همه تزئینات خونه یه قالی بود و چند تا پشتی و یه سماور که همیشه جوش بود و منتظر مهمون!

آخه چقدر گوشه‌گیری؟ چقدر کار؟ چقدر جدیت؟ تو اصلاً از زندگی چی می‌خوای؟ بذار چیزی‌رو که تو زندگی‌های امروز اکثر ما عادی شده رک و راست بهت بگم: تا سه سالگی که هیچی، بعدش می‌فرستنت مهدکودک، بعد مدرسه، بعدش باید بری دانشگاه و در آخر، کار و کار و کار! خودت خسته نشدی از این زندگی؟ تو زندگی می‌کنی که کار کنی یا کار می‌کنی که زندگی کنی؟! الان توی این دور و زمونه، ما بیشتر کار می‌کنیم تا زندگی! هدفمون شده کار کردن. اگه کار دوم و سومی هم پیش بیاد قبول می‌کنیم. خوب بعد از این‌همه کار قراره چی عایدمون بشه؟ بیشتر درآمدمون می‌شه خرج رخت و لباس و گوشی موبایل و کامپیوتر و اتومبیلمون! به‌جای این‌که بیشتر به خودمون و سلامتی جسم و روحمون برسیم، خرج چیزائی می‌کنیم که باید در جهت راحتی ما استفاده بشن! شدیم بنده و اسیر لوازم زندگی. اون‌قدر که به فکر انواع و مدل‌های مختلف این چیزها هستیم و براشون هزینه می‌کنیم، برای خودمون ارزش قابل نیستیم. حتماً باید سلامتی‌مون به خطر بیفته تا قدرشو بدونیم؟

www.takbook.com

www.takbook.com

اون‌وقت هرچقدر هم که خرجش کنیم و دوا درمون کنیم مثل اول نمی‌شیم!

برای ما آدما، ارزش دو چیز بعد از این‌که از دستشون بدیم مشخص می‌شه: اول سلامتی و دوم عشق. این‌دو قابل جبران نیستن، به‌هیچ قیمتی هم در هیچ بازاری فروخته نمی‌شن و دردشون تا ابد باهامون می‌مونه! ولی چرا باید این‌جوری باشه؟

یه وقت‌هائی لازمه که یه صفاتی به خودت و زندگیت بدی! به اطرافیانت هم توجه کن. محبتت رو ازشون دریغ نکن. هیچ می‌دونی چند نفر از دیدن تو خوشحال می‌شن و دوست دارن که چند دقیقه‌ای رو در کنار تو بگذرونن؟ حداقل این فرصت رو به اونا بده! تو در روز چند ساعت رو با خانواده‌ات هستی؟ آخرین باری که باهاشون رفتی سینما یادت می‌آد؟ تا حالا به ایجاد انگیزه و برنامه‌ریزی برای بچه‌هات فکر کردی؟ چند روز در هفته با بچه‌ها می‌ری پارک؟ تا حالا باغ‌وحش بردیشون؟ یا فقط به برنامه‌های مستندی که در تلویزیون نشون داده می‌شه اکتفا می‌کنی؟ آخه ما که خودمون تو خونه‌های حیاط‌دار بزرگ شدیم چرا بچه‌هامونو تو این آپارتمان حبس می‌کنیم؟ درسته که امکان زندگی در خونه‌های ویلائی برای همه وجود نداره ولی پارک‌ها و مکان‌های تفریحی داخل و خارج شهر رو که ازمون نگرفتن! تو خودت به‌غیر از مسیری که هر روز توی هوای آلوده و دود و دم، از خونه تا محل کار یا تا دانشگاه طی می‌کنی، به‌منظور دیگه‌ای هم از خونه می‌زنی بیرون؟ ورزش می‌کنی؟ کوه می‌ری؟ چرا کوله‌بار سفر رو اون‌قدر سخت می‌بندی؟ دیگه مسافرت‌ها شدن اینترنتی! از این سایت به اون سایت! نه تحرکی، نه فعالیتی! نگو که وقت کافی نداری یا این‌که این‌کارها خرج داره و هزینه می‌خواد و از این حرفا! تو اراده کن، همت کن، همه‌چی جور می‌شه!!!

خدا وکیلی تا حالا به این فکر کردی که: اگه توی طبیعت بکر و دست‌نخورده کوهستان، جنگل یا کویر (بسته به روحیه خودت) باشی، حس و حال بهتری داری یا در یه هتل فوق‌العاده شیک و لوکس؟ وقتی کنار رودخونه یا دریا نشستی بیشتر احساس آرامش می‌کنی یا وقتی که کنار استخر، صدای آبی‌رو که از تسویه‌ها بیرون می‌آد می‌شنوی؟ وقتی به‌چشم‌های معصوم یک کودک نگاه می‌کنی بیشتر تحت تأثیر قرار می‌گیری یا موقعی‌که قیافه‌های اجق‌وجق مدل‌ها و مانکن‌ها رو می‌بینی؟ تو کدوم‌یک از این موارد، بیشتر می‌تونی خدا رو حس کنی؟! بله... آرامش، شادی و لذت واقعی جائی است که خدا حضور داشته باشه!!! اگه تو بهترین و مجلل‌ترین خونه و ماشین و ویلا و... رو داشته باشی، باز هم راضی نمی‌شی! باز هم کمبود یه چیزی‌رو احساس می‌کنی ولی اکثر مردم از این واقعیت غافلند. روح انسان کمال طلبه! و کمال آن، نزدیکی و رسیدن به معبوده. ولی تو اون‌قدر سر خودتو شلوغ کردی که حتی نمی‌تونی حرف خودتو، صدای درونت‌رو بشنوی! دور و برت رو خلوت کن! با خودت خلوت کن! به این فکر کن که آخرش چی؟ آخرش باید کجا بری؟ آن‌قدر کار کن و جدی باش که خودت و خانواده‌ات و خداتو از دست ندی!!!

می‌خوام یه توصیه بهت بکنم، خیلی دوستانه: خودت‌رو اسیر زندگی نکن! از امکانات زندگی در حدی استفاده کن که حاجت تو رو برآورده کنن نه این‌که تو سلامتیت‌رو برای اونا خرج کنی! مطمئن باش که هر چی بیشتر خرج کنی کمتر داری! خودتو از بند تشریفات و تجملات رها کن! به‌خودت برس! به همین سادگی. بیشتر بخون، بیشتر بیاموز، غذائی‌رو که دوست داری بخور، به سفری که دوست داری برو و خلاصه این‌که برای پول و شهرت و روز مبادا، خودتو خرج نکن. امروز رو دریاب چون ممکنه که آخرین روز باشه! ساده زندگی کن و از سادگی لذت ببر. پس سادگی‌رو دست کم نگیر. تو شروع کن تا بقیه هم از تو یاد بگیرن. این‌طوری می‌شه فرهنگ ساده زیستن‌رو رواج داد و حظ زندگی‌رو برد.

منبع : مجله موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=240578

vista.ir
Online Classified Service

بی تفاوتی

بی تفاوتی کمبود احساسات، انگیزه یا اشتیاق است. بی تفاوتی یک اصطلاح روانشناختی برای حالت بی اعتنایی است

www.takbook.com

www.takbook.com

که فرد به جنبه های احساسی، اجتماعی و یا فیزیکی زندگی بی توجه یا " بی اعتنا" است.

تصور می شود بی تفاوتی بالینی در سطح بسیار بالایی باشد، در حالیکه در حد متوسط ممکن است افسردگی محسوب شود و سطح نهایی به عنوان اختلال تجزیه ای تشخیص داده می شود.

جنبه فیزیکی بی‌تفاوتی که با ضعف قوای جسمانی، آسیب عضله و کمبود انرژی توأم است خواب آلودگی مرضی نامیده می شود که ممکن است علل آسیب شناختی هم داشته باشد.

هدف خاص بی تفاوتی ممکن است یک شخص، فعالیت یا محیط اطراف باشد. این عکس العمل رایج در مقابل استرس است که تحت عنوان" درماندگی آموخته شده" آشکار می شود و معمولاً با افسردگی همراه است. این همچنین می تواند نشان دهنده بی علاقگی غیر آسیب شناختی به چیزهای بی اهمیت باشد.

● تاریخچه

در اوایل ظهور آئین مسیح، مسیحیان اصطلاح بی تفاوتی را انتخاب کردند تا بی اعتنایی خود به همه نگرانی های دنیوی، حالت ریاضت، را ابراز کنند، همانطور که در دین مسیحیت توصیه شده است.

بنابراین، این واژه از آن زمان در میان نویسندگان مذهبی تری مورد استفاده بوده است. به ویژه کلمنس الکساندرینوس، این اصطلاح را همانطور که باب شده بود در حد بسیار گسترده ای به کار می برد، فکر می کرد از این طریق می تواند فلاسفه را به سوی گرایش به مسیحیت سوق دهد، که سودای رسیدن به حد متعالی پرهیزگاری را در سر داشتند.

● بی تفاوتی در اصطلاحات مذهبی و رایج

برخلاف عقیده رایج، تشخیص بالینی" بی تفاوتی" اثری از کاهلی نشان نمی دهد- ولی در استفاده متداول همبستگی تقریبا مطلق است.

در تعالیم مذهبی، تن پروری گناه است که منجر به گسستگی بیشتر در زندگی می شود و پیشگویی که در اینجا عامل گسستگی است مثل" در جهنم " بودن است که به معنی حالتی است که روح و روان نابود شده و یا در حال نابودی است.

مفهوم گسستگی بحث انگیز است – در به کار بستن بسیاری از مذاهب شرق، برای نمونه یک حالت بسیار متفکرانه، جنبه های گسستگی بیش از حد را دارد- گر چه باور براین است که مراقبه عبادی و مذهبی زمینه مناسبی فراهم می کند این به صورتی است که از گسستگی خلاص می شوند و از تجربه آن خلاص می شوند و از تجربه آن بهره مند می شوند.

بنابراین بعضی از منتقدین، مرتاضان و قدیسان را به عنوان افرادی در نظر می گیرند که برای آن میزان از " بی تفاوتی" اهتمام می ورزند،که عالمان الهیات ترجیح می دهند نام گسستگی یا بی اعتنایی به آن بدهند.

مراقبه (یا مکاشفه- از روشهای درمانی شرق که در غرب نیز جایی برای خود باز کرده و گزارش شده است که در رفع تنش و اضطراب موثر است و در کل به معنی تمرکز روی چیزی خاص و کناره گیری از محیط اطراف است).

منبع : ایرانیان انگلستان

http://vista.ir/?view=article&id=280836

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

بیاموزیم چگونه زندگی را ساده تر کنیم

بسیاری از افراد در زندگی خود با پستی و بلندی هایی روبرو می شوند و با ناامیدی متوقف می شوند و کار خاصی نمی کنند. آنها فکر می کنند که این آسانترین راه است؟! آیا آنها یک تکان کوچک به خود داده اند؟

یکی از واجبترین ویژگیهای شخصیتی که باید رشد داده شود خود اعتباری است. این کار خیلی سخت نیست ولی بسیار مفید است. برای اقدام درست در مورد شخصیت خود باید اعمال غیر طبیعی و غیر خالص را از زندگی خود حذف کنید رل بازی نکنید.

دیگر لازم نیست خود را برای آنچه شما را کسل می کند هیجان زده نشان دهید. دیگر نگران اینکه دیگران درباره شما چه فکری می کنند نباشید. آیا اگر اینگونه باشد زندگی ساده تر نیست؟ آیا زندگی شما زیباتر نمی شود؟

دنیای مدرن بار زیادی را به ما تحمیل می کند. اکثر مردم از انجام بسیاری اعمال خودداری می کنند. میلیونها تصمیم کوچک می گیریم و انرژی زیادی را هدر می دهیم آیا بهتر نیست چند تصمیم بزرگ بگیریم؟

حقیقت اینست که ما نمی توانیم مراقب افراد زیادی یا مسائل زیاد که در اطرافمان وجود دارد باشیم.

و نمی توانیم خود را فدای افراد زیادی که اطراف ما هستند بکنیم البته نباید این سخن با خودخواهی اشتباه گرفته شود یا اینکه فکر کنیم نباید به اطرافیان کمک کرد بلکه مفهوم این سخن آن است که نباید فکر و زندگی و اعمال خود را تحت تأثیر افکار و سخنان اطرافیان قرار داد مانند آن حکایتی معروف که پیرمرد و نوه اش با الاغی در راهی می رفتند و هر بار مردم به آنها چیزی می گفتند یکی می گفت چرا سوار الاغ نمی شوید در ادامه راه با شخصی برخورد می کردند که می گفت عجب مردم سنگدلی هستید که با این بار دو نفری سوار الاغ می شود خلاصه آن دو آنقدر سوار پیاده شدند که الاغ آنها سر پلی به رودخانه افتاد و توشه و مرکب خود را از دست دادند.

این حکایت در عین سادگی حرف بزرگی را دارد بسیاری از ما در کودکی آنرا شنیده یا خوانده ایم ولی کمتر کسی به مفهوم آن عمل می کند بسیاری از ما موقعیتهای زندگی خود را فدای قضاوتهای مردم می کنیم همانند آن پیرمرد و نوه اش که سرمایه خود را فدای قضاوت مردم کردند.

اگر چند تصمیم بزرگ بگیریم زندگی بسیار ساده تر است:

- بیشتر مراقب چه کسی هستید؟
- چه نوع آدمی هستید و دوست دارید چگونه باشید؟
- خواسته ها و تواناییهای شما چیست؟
- آیا می خواهید برای خودتان کار کنید؟ چه کاری؟
- آیا می خواهید چیزهایی خلق کنید که مورد توجه دیگران باشد و از آن لذت ببرند؟
- آیا می خواهید که یک ویلای کوچک با حوض و فواره داشته باشید؟
- آیا آنچه که روی آن انرژی صرف می کنید برای شادی شما واجب نیست؟

www.takbook.com

www.takbook.com

همه این موارد نادیده گرفته می شوند. آنها زندگی را ساده می سازند. راههای شما را مشخص می کنند. و انرژی شما روی یک انتخاب متمرکز می شود.

وقتی سعی در پاسخ دادن به سؤالات مانند اینها دارید، از کمک خواستن از افراد خبره و موفق نترسید. از این افراد برای توسعه افکار خود استفاده کنید بیشتر ما برای کشف اینکه چه چیزی برای ما بهترین است احتیاج به کمک دیگران داریم.

اگر باور داشته باشید که کاری را می توانید انجام دهید یا باور داشته باشید که نمی توانید همان گونه خواهد شد.

تمرکز باعث کم شدن شک و تردید می شود و قدرت و اطمینان شما را تقویت می کند.

شک های ما خائنان به ما هستند، و با ترس مانع تلاش می شوند. در شرایطی که می توانستیم بسیار عالی باشیم باعث باخت می شوند.

بخش اعظمی از قدرت ناخودآگاه مغز و هیجانات ما در حال استفاده است و مرتباً هرز می رود.

این ناخودآگاه می تواند مسائل مشکلی را حل کند، نقشه های فوق العاده ای طرح کندو برای ما خوشی آرامش به ارمغان بیاورد. ناخودآگاه شما با انرژی کم، خروجی زیادی می دهد.

حتماً برای شما هم بسیار پیش آمده که در حین مسواک زدن، آفتاب گرفتن، شستن اتومبیل ناگهان چیزی را کشف کرده باشید! در این حالت بخش خود آگاه مغز کار نمی کند ولی قسمت ناخودآگاه جوابی را که شما نیاز دارید پیدا می کند چون در این لحظات آرامش دارید.

بخش ناخودآگاه انتخابی است. وقتی شما عمیقاً روی موضوعی تمرکز می کنید این موضوع مورد توجه بخش ناخودآگاه شما قرار می گیرد. این قسمت از مغز پیغامهای ضعیف یا درهم را پردازش نمی کند. قسمت ناخودآگاه زمانی بهترین عملکرد را داردکه روی یک موضوع تمرکز دارید کمترین بیشترین است!

منبع : سایت یاد بگیر

http://vista.ir/?view=article&id=290719

vista.ir
Online Classified Service

بیایید در مورد مخالفت‌ها به توافق برسیم

اگر درگیر بحثی شوی که برنده‌ای نخواهد داشت، چه می‌کنی؟ بدیهی است نه تو می‌توانی عقیده طرف مقابل را تغییر دهی، نه او قادر است عقیده تو را عوض کند. اگر به جر و بحثی عقیدتی ادامه بدهی، هیچ فایده‌ای ندارد جز این‌که احساسات یکدیگر را جریحه‌دار کنید و تو حرفی بزنی که به گونه‌ای جبران‌ناپذیر روابطتان را خدشه‌دار کند.

ضرب‌المثلی روسی می‌گوید: وقتی حرفی از دهان آدم در می‌آید، پرواز می‌کند و دستت به آن نمی‌رسد.

هدف این بخش این است که کمکت کند بفهمی چطور می‌توانی قبل از این‌که حرفی از دهانت بیرون بپرد، جلوی زبانت را بگیری. در این‌جا چندین راه کشف می‌کنی که مؤدبانه خودت را از جر و بحث کنار بکشی و چیزی نگئی که بعداً پشیمانی به بار بیاورد.

▪ مخالفت بدون ناسازگار جلوه کردن:

بخشی از لذت زندگی این است که خودت را وارد مجادله نکنی، بلکه از آن بپرهیزی. عقب‌نشینی ماهرانه صرفاً پیروزی است. (نورمن وینسنت پیل)

یک راه مؤثر برای کنار کشیدن از یک بن بست، اظهار این عبارت است: حق با هر دوی ما است و سپس، بی‌درنگ باید بحثی بی‌دردسر را پیش کشید. تقریباً در بیشتر مجادله‌ها و بحث‌ها، هر کسی منطقی خاص برای خود دارد. موضوع این نیست که یکی راست می‌گوید و دیگری دروغ، یا یکی خوب است و دیگری بد. مسأله این جا است که هر دو طرف نظریاتی متفاوت دارند. عوض این‌که یکدیگر را به چشم دشمن خونی نگاه کنید،

www.takbook.com

www.takbook.com

کافی است درک کنید که در مورد موضوعی احساسی عقیده‌ای متفاوت دارید.

یکی از دوستانم گفت: ای کاش هفته پیش متوجه این مطلب شده بودم. یکشنبه شب، من و زنم برای شام به خانه پدر و مادر او رفته بودیم. سر شام من گفتم که ساختن بزرگراه دوباره متوقف شد. چه غلطی کردم! پدر زنم گفت که خیلی خوشحال است چون از اول هم نمی‌بایست این بزرگراه درست می‌شد، چرا که باعث تخریب دره‌ای تاریخی می‌شود.

من به او گفتن که ساختن این بزرگراه به شدت لازم است چون پنج روز در هفته که سرکار می‌روم، هر روز بیش از یک ساعت از وقتم تلف می‌شود، چون تعداد ماشین‌ها نسبت به ده سال گذشته چهار برابر شده بدون این‌که تعداد جاده‌ها بیشتر شود. پدر زنم غرولند می‌کرد که خودخواهی، خصوصیت نسل من است و ما بیشتر نگران رفت و آمد خودمان هستیم تا مکانی تاریخی.

من از کوره در رفتم و گفتم که او حق ندارد مانع پیشرفت شود. و پناه بر خدا! یک دفعه پدر زنم دستمال سفره را روی زمین پرت کرد و بلند شد و رفت و گفت دلش نمی‌خواهد سر میز شام بنشیند و به این چرندیات گوش بدهد. آرزو می‌کردم که کل ماجرا پیش نیامده بود. ای کاش می‌دانستم این بحث چقدر او را متغیر می‌کند و با گفتن این حرف که بیایید در مورد مخالفت‌ها با هم به توافق برسیم، از این واقعه ناگوار پیشگیری می‌کردم و بعد هم مؤدبانه موضوع را عوض می‌کردم.

حق با او است. همان‌طور که جرج برنارد شاو گفته است: هیچ موفقیتی به آسانی به دست آوردن ادب و نزاکت و مفیدتر از آن نیست.

▪ حفظ آبروی طرفین:

کردارهای خوب مستلزم از خودگذشتگی‌های جزئی است. (رالف والدو امرسون)

فرض کن که تو و همسرت در مورد تعلیم و تربیت نوجوانتان که مرتکب خطائی شده، با هم اختلاف‌نظر دارید. احساس تو این است که همسرت به تنبیه معتقد است و تصور می‌کند که تو زیادی آسان‌گیر هستی. بحث شما در این زمینه منجر به نزاعی خانوادگی می‌شود.

همسرت می‌گوید: اگر از حالا به این بچه نفهمانیم چه کسی حاکم خانه است، دیگر هرگز به ما احترام نمی‌گذارد.

تو می‌گوئی: اگر او را به عنوان تنبیه در خانه نگه داریم، به مراتب سرکش‌تر می‌شود.

همسرت بحث می‌کند که: این‌جا خانه ما است. اگر او بخواهد این‌جا زندگی کند، باید از قوانین خانه اطاعت کند. تو با او مخالفت می‌کنی و می‌گوئی: او هفده سال دارد. تقریباً بزرگسال است، نمی‌شود مثل بچه‌ها با او رفتار کرد.

و به همین ترتیب بحث کش پیدا می‌کند. می‌توانید از این عبارت استفاده کنید: جبهه هر دوی ما یکی است.

این عبارت باعث می‌شود قبل از این‌که مخالفت قد علم کند، چشم‌اندازی پیدا کنید. همین عبارت در یک جبهه بودن، به جای مخالف بودن، کلی کمکت خواهد کرد.

سام لونسون گفته است: ممکن است همیشه با هم موافق نباشیم، اما می‌توانیم سعی کنیم یکدل باشیم. به عبارت دیگر، صرفاً این‌که با کسی موافق نیستی، به این معنا نیست که باید دشمن یکدیگر باشید. گفتن این حرف که: هی، ما هر دو یک چیز را می‌خواهیم، ممکن است کمک کند که به خاطر داشته باشید هر دوی شما مقصدی یکسان دارید و صرفاً می‌خواهید از راه‌های متفاوت به آن برسید. این عبارت به شما کمک می‌کند از حال و هوای خصمانه خارج شوید و نگرانی مشترک خودتان را با همکاری یکدیگر حل و فصل کنید.

خانمی صبورانه می‌گفت: این روش‌ها خوب است، اما در مورد شوهرم کارآئی ندارد. او باید در هر جر و بحثی برنده باشد.

اگر توهم همین گرفتاری را داری، نگران نباش به طور مفصل شرح می‌دهیم که چطور مدبرانه گفت‌وگوئی یک طرفه را تمام کنی.

▪ موقرانه خودت را از جر و بحث‌های بیهوده کنار بکش:

من حتی یک بحث‌کننده را ندیده‌ام که از طریق جر و بحث طرف مقابل را متقاعد کند. (توماس جفرسون)

چه می‌شود اگر در مورد یک قرارداد مذاکره کنی و به بن بست برسی؟ تو رضایت نمی‌دهی، طرف مقابل هم همین‌طور. در این مرحله، اگر پافشاری کنی، تمام آن‌چه را تحمیل کرده‌ای، از دست می‌دهی.

بگو: بیا سر این یکی برگردیم، و بعد به سراغ جنبه‌ای توافقی برو که کمتر مجادله دارد. این عبارت، راهی اساسی برای تغییر دادن موضوع است بی‌آن‌که تغییر عقیده داده باشی، بعد که جوی مصالحه‌آمیز به وجود آمد، به مبحث قبلی برگرد و در شرایطی مطلوب، از پس آن بربیا.

با چند تا از همکارانم ناهار می‌خوردم که موضوع به مبارزه انتخاباتی فرمانداران کشیده شد. مبارزه انتخاباتی به جاهای ناجور کشیده شده بود و هر حزبی دیگری را به سوء استفاده و کردارهای نادرست متهم می‌کرد. بازار بحث داغ شده بود. یکی از همکاران رو به من کرد و پرسید که به نظر من چه کسی باید فرماندار شود؟ اصلاً دلم نمی‌خواست خودم را وارد بحثی کنم که برنده‌ای نداشت. دستانم را به علامت تسلیم بالا بردم و

www.takbook.com

www.takbook.com

گفتم: من یکی از این مورد معذور بدار.

▪ تغییر عقیده به‌جای قبول موقعیت:

هدف نهائی ارتباط بیشتر باید بر اساس تلفیق و آشتی باشد. (ام. اسکات پک)

کلارنس دارو می‌گوید: فکر کردن یعنی اختلاف نظر داشتن. با این حال، افرادی که متفاوت فکر می‌کنند، اغلب به موضع خود چسبیده‌اند و نمی‌خواهند تغییر عقیده دهند. آنان پاشنه به زمین می‌کوبند و در مخالفت خود سماجت می‌کنند. عباراتی مانند: کامیابی‌های متفاوت برای افراد متفاوت و شش تا همان یک جین است، همگی روش‌هائی مؤدبانه است که موجب می‌شود حرمت شرکت‌کننده در بحث حفظ شود و بتواند خود را از بگو و مگو حفظ کند.

من و یکی از دوستانم این امتیاز نصیبمان شد که در همایشی مربوط به مدیری دوراندیش که آن موقع بیش از هشتاد سال داشت، شرکت کنیم. همچنان‌که برنامه ادامه داشت، معلوم شد که او گه‌گاه از اصل مطلب منحرف می‌شود و موضوع از ذهنش می‌رود. او در یک لحظه واضح و منطقی حرف می‌زد و لحظه‌ای بعد چرت و پرت می‌گفت.

در یک مورد، او قاطعانه موضعی گرفت درست مخالف موضعی که قبلاً داشت. یکی از حضار این مسأله را به رخ او کشید. سخنگوی ما با لحنی پر حرارت به کلی منکر موضوع اول خود شد و عصبانی از این‌که آن شرکت‌کننده چقدر گستاخ است که با او مجادله می‌کند، اما شرکت کننده هم سماجت می‌کرد که حق با او است.

دوست من که خودش در زمینه مذاکره خبره بود، متوجه شد که این بحث هیچ‌کس را به جائی نمی‌رساند. هیچ‌یک از آن دو قصد نداشتند کوتاه بیایند و تضاد بین آنان هم در نهایت هیچ سودی در برنداشت. بنابراین، دوستم از جا برخاست و با لحنی جدی ولی مؤدبانه گفت: هر دوی شما حق دارید. سپس با مثال‌هائی از نظرات هر دو جانبداری کرد و دست آخر، در مورد مرحله بعدی سخنرانی پرسید. او با این ترفند و در کمال متانت، سخنرانی را به موضوع اصلی برگرداند.

▪ روش‌های مردانه در قبال روش‌های زنانه:

ما به اشتباه باور داریم که اگر شریک زندگی‌مان ما را دوست داشته باشد، به همان روشی عمل و رفتار می‌کند که وقتی ما خودمان کسی را دوست داریم، آنطور رفتار می‌کنیم. (جان‌گری)

در کتاب مردان مریخی، زنان ونوسی نوشته جان گری، خیلی جالب توضیح داده شده است که چطور زن و شوهر به جر و بحث خاتمه می‌دهند. از آنجا که زنان و مردان روش‌های گفت‌وشنودی متفاوتی دارند، معمولاً حرف‌های یکدیگر را بد تعبیر می‌کنند. مرد ممکن است این‌طور برداشت کند که همسرش فردی غمگین است و درک نکند که او صرفاً دارد انرژی فیزیکی خود را تخلیه می‌کند. زن ممکن است از تلاش خیرخواهانه شوهرش برای اندرز دادن به او دلخور شود، در حالی‌که زن فقط به همدلی و گوش شنوا احتیاج داشته است. علی‌رغم نیات عاشقانه، این اختلافات گفت‌وشنودی، به تضادی آسیب‌رسان منجر می‌شود.

خبر خوش این است که اگرچه زنان و مردان روی فرکانس‌های مختلف عمل می‌کنند، می‌توانند روی طول موج‌هائی مشابه با هم ارتباط داشته باشند. زن می‌تواند یاد بگیرد که نق زدن خوب است (از نظر گری، به این معنا است که مرد تقاضای زن را در قبال نیازهای خودش در نظر می‌گیرد)، و مرد می‌تواند یاد بگیرد که وقی زنی در مورد مشکلاتش حرف می‌زند، لزوماً نمی‌خواهد مردش آنها را حل کند.

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=9496

vista.ir
Online Classified Service

بی‌پول‌ها شادترند

www.takbook.com

www.takbook.com

شاید پیش خودمان تصور کنیم که پول همه زندگی است و بدون آن نمی‌توانیم زنده باشیم، شاد باشیم و نمی‌توانیم از زندگی لذت ببریم. حتما باید خانه‌ای بزرگ در بهترین منطقه آب و هوایی و شرایط و امکانات خوب داشته باشیم، موقعیت شغلی خوب با حقوق مکفی و یك ماشین با همه امکانات. اما تحقیقات نشان داده که افرادی که همه این چیزهایی را که در بالا گفتیم، دارند همیشه هم از نعمت شادی برخوردار نیستند و کمتر می‌شود که خوشحالی را در زندگی‌شان جست‌وجو کرد.

زندگی ماشینی و ثروت زیاد دغدغه‌های خاص خودش را دارد و کمتر کسی است که با وجود همه این امکانات، از نعمت شادی هم بهره‌مند باشد. بر اساس یافته‌های دانشمندان، جوانانی که در کشورهای در حال توسعه و بعضا فقیر زندگی می‌کنند، دو برابر همسالان خود در کشورهای توسعه یافته احساس خوشبختی می‌کنند.

این جوانان البته نه به خاطر اینکه از امکانات زیادی برخوردار نیستند و خودشان را به بی‌خیالی زده‌اند، بلکه به دلیل اینکه قانع‌تر هستند و مدام در پی انبار کردن پول و خریدن ماشین آخرین مدل و خانه مجلل نیستند، دغدغه زیادی ندارند و بیشتر وقت خود را صرف نگرانی‌های روزمره، پاس شدن چك‌ها و خرید و فروش نمی‌کنند.

تحقیقات اخیر دانشمندان دانشگاه بریستون آمریکا حاکی است، پول شادی نمی‌آورد. محققان با ابداع ابزاری برای ارزیابی کیفیت زندگی روزمره اشخاص دریافتند، کسانی که کمتر از ۲۰ هزار دلار به دست می‌آورند نسبت به کسانی که درآمد سالانه آنها ۱۰۰ هزار دلار است، تنها در ۱۲ درصد زمان خود بدخلق هستند.

به گفته این دانشمندان، مردانی که درآمد سالانه آنها بیش از ۱۰۰ هزار دلار است، ۱۹.۹ درصد از وقت خود را در فراغت به سر می‌برند در حالی که مردانی که کمتر از ۲۰ هزار دلار درآمد دارند ۳۴.۷ درصد از وقت خود را در این وضعیت به سر می‌برند. در زنان هم، چنین نتایجی دیده شده است. زنانی که درآمد سالانه آنها بیشتر از ۱۰۰ هزار دلار است، ۱۹.۶ درصد و زنانی که درآمدشان در یك سال کمتر از ۲۰ هزار دلار است، ۳۳.۵ درصد در فراغت (آرامش) به سر می‌برند. به گفته دانشمندان، درآمد نقش کمی در زندگی اشخاص شاد بازی می‌کند.

● جوانان فقیر شادترند

بر اساس آمارهای گرفته شده از سوی پژوهشگرانی که روی عوامل موثر بر شادی تحقیق می‌کنند، هندی‌ها خوشبخت‌ترین جوانان روی زمین هستند در حالی که در کشوری پیشرفته مثل ژاپن با امکانات فراوان، جوانان ژاپنی بیش از همه احساس بدبختی می‌کنند. بررسی‌های گسترده در سطح جهان از سوی شبکه‌های بین‌المللی "ام تی‌وی" روی بیش از ۵۴۰۰ نفر در ۱۴ کشور مختلف جهان حاکی است که فقط ۴۳ درصد از نوجوانان و جوانان ۱۶ تا ۳۴ سال از زندگی خود راضی هستند. این در حالی است که کمتر از ۳۰ درصد از جوانان در کشورهای توسعه یافته از جمله انگلیس و آمریکا از چگونگی جریان زندگی راضی هستند.

در ژاپن ۸ درصد جوانان خود را خوشبخت می‌دانند و از زندگی خود راضی هستند. ناامیدی، نگرانی شغلی و فشار برای موفقیت، علت خوشبخت نبودن جوانان در کشورهای توسعه یافته است. در کشورهای در حال توسعه بیشتر جوانان نسبت به زندگی خود در آینده امیدوارند. در این میان چین با ۸۴ درصد بیشترین شمار جوانان امیدوار را دارد.

جوانان در کشورهای در حال توسعه علاوه بر آنکه خوشبخت‌ترند، مذهبی‌تر هم هستند. بعد از ۶ ماه بررسی و تهیه معیارهای رفاه و مقایسه احساسات جوانان از ایمنی، تناسب و هماهنگی با جامعه و تصور آنها از آینده مشخص شد، جوانان در آرژانتین و آفریقای جنوبی با ۷۵ درصد احساس رضایتمندی، به اتفاق جزو خوشبخت‌ها قرار دارند. شاخص آرامش و شادی روحی بین ثروتمندان و فقرا ناهمگن‌تر است. هند و بعد از آن سوئد بالاترین شاخص را به دست آوردند و برزیل در آخر قرار دارد.

www.takbook.com

www.takbook.com

در کشورهای در حال توسعه رشد اقتصادی رو به افزایش است و به طور منطقی می‌توان انتظار خوش‌بینی و احساس مثبت را داشت.

در حالی که کشورهای توسعه یافته‌ای که استقبال بیشتری از جهانی‌سازی می‌کنند نسبت به آینده اقتصادی خود خوشبین‌ترند و به ملیت خود بیشتر افتخار می‌کنند. همچنین مشاهده شد جوانانی که به رسانه‌های جمعی دسترسی دارند کمتر احساس ایمنی می‌کنند، زیرا مهارت‌های شناختی برای تفسیر خطر واقعی را ندارند. در انگلیس بیش از ۸۰ درصد از جوانان ۱۶ تا ۳۴ ساله از پدیده تروریسم به اندازه احتمال ابتلا به سرطان می‌ترسند هر چند احتمال ابتلا به سرطان بسیار بیشتر از خطر تروریسم است. آرژانتین، برزیل، چین، دانمارك، فرانسه، آلمان، هند، اندونزی، ژاپن، مکزیك، آفریقای جنوبی، سوئد، انگلیس و آمریکا ۱۴ کشور مورد بررسی را تشکیل می‌دهند.

● اثرات شادی روی سلامت

حالا ببینیم اثرات این شادی روی سلامت چگونه است. اثرات شادی بیش از یك لبخند روی صورت است. شادی سلامت افراد را افزایش می‌دهد. شادی و خوشحالی چیزی است که هر کس باید آن را درون خود بجوید و هیچ‌کس غیر از خود انسان نمی‌تواند در این مورد برایش کاری انجام دهد. شاید، حرف‌ها و شوخی‌های افراد خانواده برای مدت زمان کوتاهی بتواند در شما شادی ایجاد کند اما این نوع شادی دوام زیادی ندارد و به محض آن که فرد مورد نظر در جمع نباشد دیگر بهانه‌ای برای شاد بودن هم وجود ندارد. شادی در قلب ماست و اگر گاهی اوقات در بیرون هم به دنبالش می‌گردیم‌صرفابهانه‌ای می‌خواهیم تا آن شادی درونی را شکوفا کنیم.

این واقعیتی انکارناپذیر است که زندگی انسان‌ها با یکدیگر تفاوت بسیاری زیادی دارد و در مورد همه سختی‌ها و کاستی‌هایی وجود دارد اما با همه این اوضاع استاندارد خاصی برای شاد بودن تعیین نشده که بتوانیم بگوییم اگر به آن نقطه رسیدید یعنی که دیگر برای همیشه شاد و خوشحال خواهید بود. شادی به طور مطلق حاصل انگیزه درونی است و در زندگی همه ما عناصر شاد کننده و یا غم آفرین به وفور یافت می‌شود و این تنها خودمان هستیم که می‌توانیم شکارچی غم و یا شادی باشیم.

بر اساس مطالعه دانشمندان دانشگاه پترزبورگ، سبك زندگی مثبت و عواطف مثبت نقش مهمی در پیشگیری از بروز بیماری‌ها بازی می‌کند.

به نوشته پایگاه webmd، ممکن است هر شخصی بیمار شود و شادی معجزه نمی‌کند و نمی‌تواند تضمین کننده سلامت باشد و محققان مقصر اصلی را در بیماری عاطفه منفی نمی‌دانند اما اثرات عاطفه روی سلامت ممکن است بسیار پیچیده‌تر از آنچه قبلا تصور می‌کردیم باشد. به گفته این دانشمندان هنوز مشخص نیست که شادی چگونه و چطور سلامت افراد را در برابر بیماری تضمین می‌کند.

نتایج این تحقیقات حاکی از آن است که احساسات و عواطف مثبت نقش مهم و بزرگی در پیشگیری از بیماری‌ها و عوارض ناشی از آن دارد. به عنوان مثال افسردگی که مجموعه‌ای از عواطف منفی مانند غمگینی و کاهش عواطف مثبت است. تحقیقات دانشمندان روی افسردگی و سلامت نشان می‌دهد این افراد دارای عواطف منفی بیشتری هستند.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=244720

vista.ir
Online Classified Service

بیست راز عشق

● راز اول عشق

راز عشق در تواضع است . این صفت نشانه ی تظاهر نیست. بلکه نشان دهنده ی احساس وتفکری قوی است. میان دو نفری که یکدیگر را دوست دارند ، تواضع مانند جویبار آرامی است که چشمه ی محبت آنها را تازه و با

www.takbook.com

www.takbook.com

طراوت نگه میدارد.

• راز دوم عشق

راز عشق در احترام متقابل است. احساسات متغیرند،اما احترام دو طرف ثابت می ماند. اگر عقاید شریک زندگی ات با عقاید تو متفاوت است، با احترام به نظرهایش گوش کن . احترام باعث می شود که او بتواند خودش باشد.

• راز سوم عشق

راز عشق در این است که به یکدیگر سخت نگیرید . عشقی که آزادانه هدیه نشود ، اسارت است .

• راز چهارم عشق

راز عشق در این است که رابطه تان را مانند یک باغ با محبت تزیین کنید . بذر علاقه ها و عقیده های تازه بکار که زیبایی بروید . ضمنا" فراموش نکن که باغ را باید هرس کرد ، مبادا غنچه های گل پوشیده از علف های هرزه ی عادت ها شود .برای آنکه عشق همواره با طراوت بماند ، باید به آن مثل هنر ، خلاقانه نگاه کرد.

• راز پنجم عشق

راز عشق در خوش مشربی است . شوخی با دیگران را فراموش نکن ، در ضمن مراقب شوخی ها هم باش . شوخی ناپسند نکن . شوخی باید از روی حسن نیت باشد ، نه نیشدار.

• راز ششم عشق

راز عشق در این است که هر روز کاری کنی که شریک زندگیت را خوشحال کند ، کاری مثل دادن هدیه ای کوچک ، تحسین ،لبخندی از روی محبت . نگذار که جویبار محبت تان از کمی باران ، بخشکد .

• راز هفتم عشق

راز عشق در این است که حقیقت اصلی عشق ، یعنی تفکر را از یاد نبری . آیا یک رابطه ی دراز مدت ، مهمتر از اختلافات کوچک و زود گذر نیست ؟

• راز هشتم عشق

راز عشق در این است که مانع بروز هیجانات منفی در وجودت شوی ، و صبر کنی تا خونسردی را دوباره به دست آوری . با این که احساس جلوه ی الهام است ، اما شخص عصبانی نمی تواند چیز ها را با وضوح درک کند . قلبت را آرام کن تنها به این وسیله می توانی چیز ها را همان طور که هستند ، دریابی .

• راز نهم عشق

راز عشق در این است که طرف مقابلت را تحسین کنی . هرگز با فرض این که خودش این چیزها را می داند ، از تحسین کردن غافل مشو . مشکلی پیش نخواهد آمد اگر بارها با خلوص نیت بگویی : دوستت دارم . گرچه احساسات بشری به قدمت نسل بشر است ، اما کلمات همواره تازه و جوان خواهند ماند .

• راز دهم عشق

راز عشق در این است که در سکوت دست یکدیگر را بگیرید . کم کم یاد می گیرید که بدون کلام رابطه برقرار کنید .

• راز یازدهم عشق

راز عشق در این است که به عشق ، بیش از یکدیگر احترام بگذارید ، زیرا عشق هدیه ی ازلی خداوند است .

• راز دوازدهم عشق

راز عشق در توجه کردن به لحن صداست . برای تقویت گیرایی صدا ، باید آن را از قلب بیرون بیاوری ، سپس رهایش کنی تا بلند شود و به سمت پیشانی برود . تارهای صوتی را آرام و رها نگه دار . اگر احیایات قلبی ات را به وسیله ی صدا بیان کنی ، آن صدا باعث ایجاد شادی در دیگری خواهد شد.

• راز سیزدهم عشق

www.takbook.com

www.takbook.com

راز عشق در این است که از یکدیگر انتظارات بیجا نداشته باشید ، زیرا نقص همواره جزء لاینفک بشر است . ذهنت را برای ارزشهایی متمرکز کن ، که شما را به یکدیگر نزدیک تر می کند ، نه برای مسائلی که بین شما را فاصله می اندازد.

- راز چهاردهم عشق

راز عشق در این است که حس تملک را از خود دور کنی . در حقیقت هیچ کس نمی تواند مال کسی شود . شریک زندگیت را با طناب نیاز نبند . گیاه هنگامی رشد می کند که آزادانه از هوا و نور آفتاب استفاده کند .

- راز پانزدهم عشق

راز عشق در این است که شریک زندگیت را در چارچوبی که خودت می پسندی حبس نکنی. عیبجویی باعث تباهی می شود. همه چیز را همان طور که هست بپذیر ، تا هر دو شاد باشید . قانون طلایی این است : نقاط قوت را تقویت کن ، و ضعف ها را نه تقویت کن، و ضعف ها را ،نه تقویت کن نه تقبیح. هرگز سعی نکن با سوزاندن ،جلوی خونریزی زخم را بگیری .

- راز شانزدهم عشق

راز عشق در این است که هنگام سوء تفاهم ، فقط به این فکر نکنی که طرف مقابل چه طور ناراحتت کرده است . در عوض به راه حلی فکر کنی که در آینده از بروز سوء تفاهمی مثل آن جلوگیری کند .

- راز هفدهم عشق

راز عشق در این است که هیچ کدام خود را معلم دیگری ندانید . به عبارت دیگر از این که می توانید از یکدیگر یاد بگیرید ، سپاسگذار باشید .

- راز هجدهم عشق

راز عشق در این است که وقتی پیشنهادی به نظرت می رسد ، به نیاز خودت برای بیان آن فکر نکنی ، بلکه به علاقه ی دیگری به شنیدن آن فکر کنی . اگر لازم بود ، حتی ماه ها صبر کن تا آمادگی شنیدن آنچه را می خواهی بگویی پیدا کند .

- راز نوزدهم عشق

راز عشق در این است که باورها ، آرمان ها و اهداف تان رابا یکدیگر در میان بگذارید .

- راز بیستم عشق

راز عشق در آرامش است ، زیرا آرامش باعث تکامل عشق می شود ، عشق ، هوای نفس و احساسات شدید نیست . عشق انسان ها نسبت به یکدیگر باز تابی از عشق ازلی است و خداوند آرامش کامل است .

منبع : دوستان

http://vista.ir/?view=article&id=301058

vista.ir
Online Classified Service

پائین کشیدن فتیله جر و بحث

حرف می‌تواند انسان‌ها را ضایع کند. آنچه ما به یکدیگر می‌گوئیم، در نهایت همان فکری است که در مورد یکدیگر می‌کنیم و این خود مسئله‌ای است.

دوست داری بدانی اگر مجبور شدی در یک جنگ لفظی میانجیگری کنی، چطور باید با سیاست پادرمیانی کنی؟

در همایشی که در هونولولو برای اداره پلیس برگزار کرده بودم، یک پلیس

www.takbook.com

www.takbook.com

غافل و زبل راز موفقیت خود را در آرام کردن دو نفری که درگیر جنگ و دعوا می‌شوند، برای گروه تعریف کرد. او می‌گفت وقتی وارد صحنه دعوائی می‌شود، افراد درگیر همیشه آشفته هستند و هر یک تعبیر و تفسیری متفاوت از ماوقع دارد و می‌خواهد از او نظرخواهی شود.

او گفت: "این‌جور مواقع همه احساساتی و عصبانی هستند و من فهمیده‌ام بهترین کاری که در این‌گونه مواقع می‌شود کرد، صرفاً یادداشت برداشتن است: دفترچه‌ام را بیرون می‌آورم و جمله‌ای جادوئی را به زبان می‌آورم: "نوبت به همه می‌رسد. حالا، خانم (یا آقا)، از اول شروع کن و بگو چه شده" این بهترین کار است.

"جین کرک پاتریک"

●چرت و پرت در برابر اصل موقع

گفت‌وگو نوعی مبادله اطلاعات است و جر و بحث مبادله عواطف

"رابرت کولن"

مأمور پلیس ادامه داد: "وقتی مردم سر هم داد می‌زنند، هیچ کار مثبتی صورت نمی‌گیرد. گزارش ماوقع از ابتدای کار، باعث توقف جر و بحث می‌شود و روند آن را آهسته می‌کند. اگر مردم به‌جای چرت و پرت گفتن، اصل قضیه را بازگو کننده فرد هیجان‌زده را از حالت احساسی به‌سوی حالت منطقی سوق می‌دهد.

وقتی مردم ببینند کسی دارد حرف‌های زشت آنان را می‌نویسد، متوجه می‌شوند که به این ترتیب بی‌آبرو می‌شوند و سعی می‌کنند از بد و بیراه گفتن دست بکشند. یادداشت کردن، مزیت دیگری هم دارد که باعث می‌شود مردم مزخرف نگویند یا حرف‌های تکراری نزنند. اگر بخواهند حرفی را برای بار سوم بزنند، به آنان می‌گویم قبلاً این را نوشته‌ام و بهتر است بقیه‌اش را بگویند. بالاخره بعد از یادداشت همه حرف‌ها، آنچه را گفته‌اند برایشان می‌خوانم تا رضایت دهند که به‌درستی شنیده‌ام".

●از یادداشت غافل نشو

بی‌نزاکتی اقتدار تقلبی فرد ضعیف است

"اریک هوفر"

خانمی که در همایش من شرکت کرده بود. می‌گفت وکیل او توصیه کرده هر وقت همسر سابق او تهدیدش کرد، از حرف‌های او یادداشت بردارد. شوهر سابقم مردی بدزبان بود و من همیشه احساس می‌کردم باید دست به عصا راه بروم، چون نمی‌دانستم لحظه‌ای بعد او چه خلق و خوبی پیدا می‌کند. اگر سعی می‌کردم از خودم دفاع کنم، او بیشتر پرخاشگری می‌کرد تا اینکه من تسلیم شوم و به خواسته‌اش تن بدهم. وکیلم پیشنهاد کرد با خودم قلم و کاغذ داشته باشم و تمام حرف‌های او را یادداشت کنم. دفعه بعد که شوهر سابقم خواست مراقعه را از سر بگیرد، دفترچه‌ام را بیرون آوردم. او با عصبانیت گفت: "چه کار داری می‌کنی" من به آرامی جواب دادم: "دارم تمام حرف‌های تو را یادداشت می‌کنم. "گفت: برای چه این‌کار را می‌کنی؟" جواب دادم: "به‌نظر خودت چرا این‌کار را می‌کنم؟" شوهر سابقم متوجه شد می‌توانم از این نوشته‌ها به‌عنوان مدرکی در دادگاه استفاده کنم. بنابراین، بعد از این دیگر عقده‌اش را سر من خالی نکرد".

این زن در موقعیتی فوق‌العاده حاد و تحمل‌ناپذیر قرار داشت، اما ثابت شد که یادداشت برداشتن از هر آنچه گفته می‌شود، چقدر مفید است. یادداشت نباید جنبه تنبیهی داشته باشد. صرفاً باعث می‌شود مردم بفهمند آنچه می‌گویند علیه خودشان به‌کار گرفته می‌شود. بنابراین، برانگیخته می‌شوند و به‌جای بر زبان آوردن حرف‌های ظالمانه، مؤدبانه صحبت کنند. فرصتی برایم پیش آمد تا در فرودگاه از این روش استفاده کنم. اتومبیلم را در کناری پارک کرده و فلاشر را هم روشن گذاشته بودم که نشان دهد منتظرم بارم را در صندوق عقب بگذارم. در همین موقع یک مأمور حراست که معلوم بود عصبی هم هست، از راه رسید. محکم به شیشه اتومبیل کوبید و فریاد زد: "این ماشین را از اینجا ببر. نمی‌توانی اینجا بایستی؟

خواستم توضیح دهم که الآن شوهرم با چند چمدان بزرگ از راه می‌رسد. ولی او چشم‌غره‌ای رفت و با لحنی چندش‌آور گفت؛ "نمی‌توانی تابلو را بخوانی؟"

حالا کاملاً می‌دانستم به‌علت موقعیت‌های تنش‌زا است که صبر او لبریز شده است. اما این دلیل نمی‌شود که او فحش بدهد. اول جا خوردم بعد دستم را در کیفم کردم، یک قلم و کاغذ بیرون آوردم و مؤدبانه گفتم: "معذرت می‌خواهم، تو چی گفتی؟"

www.takbook.com

www.takbook.com

چشم در چشم شدیم و او متوجه شد اصلاً دلش نمی‌خواهد بددهنی او را به سرپرستش گزارش دهم. معلوم بود فهمیده اشتباه کرده ناگهان حالتش تغییر کرد و گفت: "لطفاً به محض اینکه کارت تمام شد، از اینجا برو. "بعد سرش را زیر انداخت و رفت.

●ثبت رفتار ناپسند

عملکرد، پادزهر سرخوردگی است

"جوآن بیز"

نقل قول جوآن بیز را می‌شود به این‌صورت بیان کرد: "ثبت رفتار ناپسند، پادزهر سرخوردگی است".

در یکی از همایش‌های من، یک مدیر کارگزینی راجع به اهمیت یادداشت برداشتن از رفتارهای نابه‌جا و غیرقانونی چنین گفت: "اگر کارمندی نزد من از کسی شکایت کند، هرگونه اقدامی دشوار است، مگر زمان و دلیل اصلی دلخوری نوشته شود. اگر همکار شما با مشتری‌ها و همکارانش بدرفتاری کند، لازم نیست به سرپرست خود گزارش دهید. این مسئله اصلاً واقع‌بینانه نیست. کافی است آنچه را گفته شده و اینکه چه موقع گفته شده، یادداشت کنید تا سرپرست بتواند به‌راحتی آن را بررسی کند".

در همان جلسه، آموزگاری هم با او هم‌صدا شد و گفت: "قبلاً وقتی بچه‌ها بی‌ادبی می‌کردند، من به پدر و مادرشان زنگ می‌زدم. معمولاً آنان از بچه‌هایشان دفاع می‌کردند و از دست من عصبانی می‌شدند که چرا سر به سر فرزندشان می‌گذارم. حالا اگر یکی از شاگردانم بی‌ادبی کند، کل ماجرا را می‌نویسم و ورقه را به خانه‌اش می‌فرستم. این یادداشت شرح حالی عینی از اتفاقی است که افتاده و پدرها و مادرها عوض اینکه با من جر و بحث کنند، حواسشان را بیشتر متوجه حقایق می‌کنند.

منبع : مجله موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=231736

vista.ir
Online Classified Service

پاکیزگی و آراستگی بر مهر و محبت می‌افزاید

هر انسانی پاکیزگی را دوست دارد و بی‌اختیار مجذوب پاکیزگی و آراستگی می‌شود و سعی می‌کند خود را پاکیزه و آراسته نگه دارد. اسلام بر این موضوع بسیار سفارش کرده و پیامبر اسلام (ص) می‌فرمایند: پاکیزگی جزء دین است. و حضرت رضا (ع) پاکیزگی را از خوبترین اخلاق پیامبران الهی می‌شمرند.

مخصوصاً زن و شوهر باید برای یکدیگر پاکیزه و آراسته باشند و در منزل سر و وضع نامرتب نداشته باشند که در این صورت از مهر همسر کاسته می‌شود.

رسول خدا (ص) خطاب به مردان سفارش کرده‌اند که: «شما باید خود را برای همسرتان مرتب و آراسته و آماده گردانید همانطور که دوست دارید او خود را بیاراید و برای شما مهیا و آراسته باشد.»

لباس مایه آراستگی و جمال انسان است و زن و مرد باید در منزل هم از لباسهای آراسته استفاده کنند و از ژولیدگی بپرهیزند.

ارزش خوشرویی:

پیامبر گرامی اسلام می‌فرمایند: با مؤمنین و مردم _ مخصوصاً اهل خانه، همسر و فرزندان _ با چهره گشاده و روی باز دیدار کن. که روی خوش و چهره باز موجب جذب دلها و افزونی محبتها می‌گردد.

چهره گشاده، شادی و نشاط می‌آورد و کدورت و کینه را از دلها می‌برد. شخص پیامبر (ص) همیشه متبسم بودند و وقتی با کسی صحبت می‌کردند در بین سخن تبسم می‌کردند.

www.takbook.com

www.takbook.com

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=7269

vista.ir
Online Classified Service

پدر ثروتمند و پدر فقیر

آیا عشق و علاقه به پول، سرچشمه همه بدیهاست و یا ، فقدان پول باعث همه بدیهاست .

یکی از عقایدی که آدم ثروتمند همیشه ثروتمند تر است و فقیر ، فقیرتر و طبقه متوسط همواره در تلاش پرداخت بدهی هایش ، این است که مسئله پول در خانه به آنها آموزش داده می‌شود، نه در مدرسه . اکثر ما هر دانشی که در مورد پول داریم از پدر و مادر خود آموخته ایم . بنابر این والد بی‌پول و فقیر چه اطلاعاتی در مورد ثروت و پول می‌تواند به فرزندانش بدهد ؟ آنان تنها توصیه می‌کنند : به مدرسه برو و خوب درس بخوان و بچه هم ممکن است با بهترین نمره ها فارغ التحصیل شود ولی با برنامه ریزی مالی و شخصی و مجموعه افکاری ضعیف .

•اگر آموزش مسائل مالی همواره برعهده پدر و مادرهایی که اکثرشان فقیرند و یا فقیر خواهند شد باشد، نتیجه چه می‌شود ؟

پدری می‌گوید: نمی توانم از عهده آن برآیم ، استطاعت مالی اش را ندارم و پدر دیگر ، ابراز این کلمات را غدغن کرده بود . او به فرزندش تاکید می کرد که بگوید : چگونه می توانم استطاعت مالی فلان کار را داشته باشم تا از عهده انجام دادنش برآیم ؟ یکی از آن بیانیه ها به صورت ادعا بود ، دیگری حالت سؤالی داشت یکی از آنها تو را وا می داشت که از معرکه فرار کنی ، و دیگری ، به اندیشه وادار می کرد تا از پس هر کاری برآیی.

یکی از پدرها توصیه می‌کرد: تلاش کن تا تحصیلات عالی داشته باشی و در شرکت معتبری شروع به کاری کنی و آن دیگری نصیحت می‌کرد، درست را با تلاش و جدیت بخوان ، تا بتوانی شرکت معتبری را بخری .

پدری می‌گفت: علت پولدار نشدن من وجود شما بچه‌هاست. دیگری می‌گفت: دلیل اینکه باید ثروتمند شوم وجود شما بچه هاست .

زندگی هر انسانی مطابق بر طرز تفکر اوست مثلا ، پدر فقیر همیشه می‌گوید : هرگز پولدار نخواهم شد و همین پیش گویی به واقعیت می پیوندد . از طرف دیگر پدر ثروتمند همیشه به خودش عنوان آدم پولدار می داد و اینطور می‌گفت : من مرد ثروتمندی هستم و ثروتمندها هرگز این کار را نمی‌کنند . حتی پس از اینکه به معنی تمام ، در طرح بزرگی بدبیاری آورد و بدهی کلانی را باعث شد ، باز به خودش عنوان مرد ثروتمند را می داد و برای حفظ ظاهر خود چنین اظهار می‌کرد : بین فقیر بودن و بی پول شدن تفاوت بسیار است . بی پول شدن موقتی است ، ولی فقر همیشگی است . پدر فقیر می گوید: من علاقه چندانی به مال و ثروت ندارم و یا پول مسئله ای نیست ، در صورتی که پدر پولدار همیشه می‌گوید: پول یعنی قدرت .

من به خاطر پول کار نمی کنم. این حرفی بود که او بارها و بارها تکرار می کرد و ادامه می‌داد پول برای من کار می کند .

پسرها ، شما زمانی فقیر هستید که وا بدهید و عقب نشینی کنید . مهمترین مسئله این است که شما دست به کاری زدید . بیشتر مردم تنها حرف می زنند و رویای ثروتمند شدن را در سر می پرورانند ، ولی شما دست به کار شده اید .

اگر نتوانید قاطعانه تصمیم بگیرید، هیچ وقت نمی توانید به هر شکلی که شده ثروتمند و پولدار شوید . چرا که امکانات و فرصتها در حال گذرند و این

www.takbook.com

www.takbook.com

که بدانید چطور می‌توانید تصمیمهای سریع بگیرید مهارت مهمی است .

اگر درسهای زندگی را بیاموزیم ، بخوبی انجامشان خواهیم داد وگرنه زندگی همچنان به ما تحکم خواهد کرد و اینچنین است که بعضی ها عصبانی و کفری می شوند . آنها از دست رئیس ، شغل ، شوهر و یا زن خود عصبانی می شوند در صورتی که نمی دانند این زندگی است که آنها را کفری می‌کند .

اگر شما از آن آدمهایی هستید که دل و جرأتی برای انجام دادن کاری ندارند ، هر زمان که زندگی مشکلاتی را در برابرتان قرار دهد عقب نشینی می کنید و وا خواهید داد . اگر چنین شخصیتی دارید همه عمرتان را محتاطانه سپری خواهید کرد ، با بیشتر کار کردن ، پس اندازی برای روزهای مبادا که شاید هرگز در زندگیتان پیش نیاید ، فراهم میکنید و آنوقت در حالی که پیرمرد خسته و کسلی شده اید ، دنیا را ترک خواهید کرد البته دوستان زیادی خواهید داشت که واقعا دوستتان دارند . زیرا مرد زحمت کشی بودید که سراسر عمرتان را با جدیت تلاش کردید ، شما عمرتان را با احتیاط تمام و دست به عصا سپری می کنید و به نظر خودتان شاید هر کاری که می‌توانستید کرده اید ، ولی واقعیت این است که اجازه دادید زندگی بر شما مسلط شود . شما از خطر کردن عمیقا وحشت داشتید و واقعا می‌خواستید که برنده شوید اما ترس از باختن و شکست، از هیجان برد برایتان مهمتر بود ، تنها خودتان عمیقا خواهید دانست که هرگز به دنبال آن نرفتید، بلکه فقط انتخاب کردید که محتاطانه زندگی کنید .

اکثریت این افراد بهترین سالهای عمرشان را صرف پول درآوردن می کنند، بی آنکه بفهمند برای چه دارند این کار را می کنند .

اگر تصور کنید که من مشکلی برای شما هستم ، مجبورید که مرا عوض کنید و اگر تشخیص بدهید که خودتان مشکل هستید ، آن وقت می توانید خود را عوض کنید ، چیزهایی یاد بگیرید و آگاهتر شوید . اکثر مردم همواره می‌خواهند که دیگری تغییر کند نه خودشان . بگذارید رازی را برایتان فاش کنم ، و آن این است که تغییر دادن خودت آسانتر از عوض کردن دیگران است.

فقیران و آدمهای طبقه متوسط برای پول ، کار و تلاش می کنند و ثروتمندان ، پولشان را بکار می‌گیرند و پولشان برای آنان کار میکند . و این بزرگترین اختلاف، در طرز فکر آنان نهفته است.تجربه نشان داده که خیلی‌ها معتقدند وقتی صحبت پول و خوشبختی است هیچ يك از این تفکرات مثبت ، کارهای شبانه روزی و نگرش‌های صحیح برای بالا بردن توان پرداخت قسطهای آخر ماه کوچکترین کمکی نمی‌کند . حقیقت این است که اندیشه‌های هشیار و ناهشیار ما همیشه با میزان درآمد ما در حال عمل هستند . سعادت و یا عدم سعادت ما ، نتیجه تفکر ماست .

ذهن انسان و چگونگی باورهای او تعیین کننده کیفیت زندگی اوست و ذهن ما بسته به شیوه‌ای که برای تربیتش اتخاذ می‌کنیم ما را ثروتمند یا فقیر نگه می‌دارد.

فقر نتیجه تفکر فقیرانه است اگر ثروت می‌خواهید نوع تفکر خود را عوض کنید. تصور کنید یکی ازدوستانتان همیشه مقروض است و معتقد است که تا ابد برای پرداخت بدهی‌های خود در تنگنا خواهد بود . او احتمالا فقط داوطلب انجام کارهایی است که حقوق و مزایای بسیار کمی دارند زیرا او این جایگاه را برای خودش پذیرفته است.

به احتمال زیاد او فقط با کسانی می‌تواند ارتباط نزدیك داشته باشد که همطبقه خودش باشند زیرا تنها در مصاحبت با این نوع آدمها احساس راحتی می‌کند. او به خودش تلقین کرده است که زندگی دشوار و طاقت فرساست و با دوستانی که انتخاب کرده دیگر کوچکترین انگیزه‌ای برای تغییر این عقیده ندارد.

در زندگی چیزی را به دست می‌آوریم که انتظارش را داریم و بنابراین فردی که انتظار تنگدستی دارد همان نصیبش می‌شود زیرا در مغز خود برنامه‌ای دارد که به او می‌گوید: « هی ، توهیچ وقت پولدار نمی‌شوی ». احتمالا خود او به این نکته پی برده است که هر وقت پول غیرمنتظره‌ای به‌دستش می‌رسد بلافاصله بیرون می‌رود و خرجش می‌کند چون فکر می‌کند که حالت عجیبی دارد و بهتراست به وضعیت عادی یعنی بی‌پولی برگردد. او ممکن است با خودش فکر کند : من هیچوقت پولدارنخواهم شد زیرا تحصیلات خوبی نداشته‌ام .

اگر تحصیلات عالی شرط ثروتمند شدن است باید تمام اساتید دانشگاه میلیونر باشند.

بسیاری از تحصیلکرده‌ها هم هستند که همیشه جیبشان خالی است و بالعکس مردم کم سوادی که ثروتهای افسانه‌ای داشته‌اند. شاید او فکر کند که برای ثروتمند شدن شغل مناسبی انتخاب نکرده است خوب خیلی‌ها برای شروع يك شغل مکمل هم پیدا می‌کنند و یا کار خود را عوض می‌کنند. ممکن است دوست شما فکر کند که زمان ، کلید حل این مشکل باشد. او فکر می‌کند که وقت کافی برای ثروتمند شدن ندارد در این صورت باید گفت که همه ما همین زمان را در اختیار داریم بیست و چهار ساعت درشبانه روز! نه بیشتر و نه کمتر. اما واقعا باید چکارکنیم؟

●در قدم اول باید بدانید که:

برای کسب ثروت نیاز به تصمیم‌گیری وجود دارد . باید خود را متعهد به انجام تلاشهای لازم دراین زمینه کنید. گرچه تلاش از اهمیت فوق العاده‌ای

www.takbook.com

www.takbook.com

برخوردار است اما این تلاش باید با دیدگاه مناسب و صحیح همراه باشد.

اول پس انداز کنید ، بعد خرج کنید. فقرا برعکس عمل می‌کنند آنها اول خرج می‌کنند و بعد نقشه پس اندازه‌های آینده را می‌کشند. برای رسیدن به ثروت باید برنامه‌ای داشت و آن را اجرا کرد.

به بررسی زندگی افراد ثروتمند بپردازید. مدتی از وقت خود را با ثروتمندان بگذرانید و ببینید که چه فرقهایی با شما دارند و نکات جالب و مثبت آنها را جذب کنید و واقع بین باشید.

از دیگران کمك بخواهید. وقتی مردم ببینند که شما برای کمك به خود مصمم هستید آنها نیزبرای کمك به شما بسیار مستعد می‌شوند. باید بدانیم که چگونه از دیگران کمك بگیریم.

مرتبا برای خود خاطرنشان کنید که شایسته ثروت و قدرت هستید.

گاهی اوقات برای خود پول خرج کنید. بخشی از روند رسیدن به استقلال مالی فهمیدن این نکته است که شما استطاعت پول خرج کردن برای خودتان را دارید و از پولی که دارید لذت می‌برید و این‌انگیزه‌ای بیشتر برای پولسازی خواهد بود.

نقشه بریزید و هدفهای خود را مشخص کنید.

به سه دلیل زیر همیشه مقداری پول همراه خود داشته باشید:

الف - احساس ثروت بیشتر می‌کنید.

ب - به پول داشتن عادت می‌کنید.

ج - اعتماد به نفس بیشتر پیدا می‌کنید. همچنین به این ترتیب ترس خرج کردن پول را از دست می‌دهید.

بعضی‌ها می‌گویند: من نمی‌توانم پول با خودم حمل کنم زیرا بلافاصله خرجش می‌کنم. خوب اگروقتی پول در جیب شماست و به خود اطمینان ندارید چطور می‌توانید انتظار ثروتمند شدن را داشته باشید؟

به هر مبارزه‌ای با شور و شوق و تعهد یورش ببرید.

ثروتمندان می‌دانند که پولسازی واقعی تنها وقتی شروع می‌شود که کار کردن به خاطر پول کنارگذاشته شود.

فقر یك بیماری روانی است که مانند بسیاری از بیماری‌های دیگر برای کسانی که معتقد به درمان پذیری آن هستند قابل علاج است و مانند هر بیماری دیگر برای درمان آن نیاز به تلاش ، ابتکار وشهامت وجود دارد.

خیلی جالب است اگر بدانید که تقریبا تمام آدمهای شاد و ثروتمند زمانی در زندگی خود این بیماری را شکست داده‌اند ، پس شما هم می‌توانید.

منبع : ارتباط موفق

http://vista.ir/?view=article&id=236167

vista.ir
Online Classified Service

پذیرش اشتباه ، یادگیری از آن و پیشگیری از وقوع آن

اشتباه کلمه ای است که هرگاه انسان آن را در ذهن خود تکرار می کند لحظه ای احساس می کند که شخصیت وجودی او مورد خطر قرار گرفته است و میان او و توانمندیهایش فاصله ای در حال ایجاد شدن است .

انسان ها از دوران کودکی می آموزند که کمتر خطا کنند تا از این طریق خسارتهای کمتری پدید آید و جوامع نیز به منظور دوری از پدید آمدن

www.takbook.com

www.takbook.com

خسارتها همیشه دوری از اشتباه را گوشزد می کنند زیرا خطا و اشتباه در بسیاری از موارد آرامش را از انسان ها می گیرد و در مواردی نیز او را به دردسر می اندازد، لذا ترس از وقوع اشتباه و خطا از دوران کودکی در ذهن انسان شکل می گیرد و نگرانی ناشی از آن لحظه ای آدمی را به حال خود رها نمی کند.آموزش جامعه در مورد نحوه برخورد با خطاها و اشتباهات ضروری است و لذا باید در مورد چندین سوال زیر با دقت بیاندیشیم.

۱-آیا شرایط جامعه به گونه ای هست که در موقع بروز اشتباه و خطا،انسان ها به یاری یکدیگر شتافته و پس از کسب تجربیات بدست آمده آن را به دیگران منتقل کرده و بدین طریق از وقوع اشتباهات دوباره جلوگیری شود.

۲-آیا در جامعه ، به هنگام وقوع اشتباهات افراد به سوی پنهان کاری شتافته و بار دیگر زمینه برای تکرار اشتباهات مهیا می شود؟

پنهان کردن بعضی از اشتباهات مانند پنهان کردن زغالی روشن در میان انبار انباشته از چوب های خشك می باشد که سرانجام روزی شعله ور شده و همه جا را به آتش می کشد.

امروزه لازم است که متخصصین آموزش های لازم را در این رابطه به جامعه ارائه نمایند.زیرا تا زمانی که برخورد افراد با اشتباهات یك برخورد احساسی باشد بسیاری از افراد جرات نخواهند کرد که هم مسوولیت اشتباهات خویش را بپذیرند و هم با دیگران در این زمینه به مشورت بپردازند.

اصولا هر اشتباهی به واسطه علتی بروز می کند و شناخت این علل می تواند در پیشگیری از وقوع مجدد آن موثر باشد. بعضی از علل وقوع اشتباهات به شرح زیر می باشد:

۱-کمبود تجربه

گاهی انسان به علت بی تجربگی ناخواسته دچار اشتباهات فراوان می شود .لذا بهره گیری از تجربیات دیگران و یا استفاده از تجربیات قبلی می تواند می تواند سبب کاهش بروز اشتباهات شود.

۲-کمبود علم و دانش

علم و دانش همچون چراغی است که در تاریکی به یاری انسان آمده و او را کمك می کند تا کمتر دچار لغزش و خطا شود لذا انسان جاهل همچون فردی بدون چراغ است که در تاریکی گام برمی دارد ، و هر لحظه ممکن است در گودال اشتباهات قدم بگذارد.

۳-فقدان نظم

هر گاه انسان در امور مربوط به خود نظم نداشته باشد ، سبب آشفتگی و هرج و مرج شده و در این شرایط احتمال وقوع اشتباهات افزایش می یابد.

۴-آینده نگری

بسیاری از ما انسان ها هرگاه فعالیتی را آغاز می کنیم درباره آینده و عواقب آن کمتر می اندیشیم و لذا ممکن است با مشکلات پیش بینی نشده روبرو شده که این خود می تواند سبب بروز اشتباهات و خطاهای فراوان شود.

۵- تنبلی

انسان های تنبل و تن پرور به علت دوری از تحرك و فعالیت کمتر تجربه می کنند و کمتر می آموزند لذا در برخورد با رویدادهای مختلف قادر به انجام رفتارهای درست نیستند و بیشتر در معرض بروز اشتباهات قرار دارند.

۶- احساسی عمل کردن

گاهی افراد تحت تاثیر رفتار و حرفهای دیگران قرار گرفته و دست به اعمالی می زنند که برخاسته از تحریك احساسات می باشد ،لذا چون این گونه رفتارها سنجیده و درست نیست ، به همراه خود اشتباهات فراوانی به همراه خواهند داشت .

۷-فقدان پژوهش

اگر قبل از شروع هر کار ،انسانها باپژوهش و تحقیق به بررسی جوانب مختلف آن کار پرداخته و سپس به بهترین نحو ممکن آن فعالیت را انجام دهند،بدون شك کمتر با اشتباه و خطا مواجه خواهند شد ، نبود روح پژوهشگری و دقت نظر یکی از عوامل بروز اشتباهات می باشد.

www.takbook.com

www.takbook.com

۸- اضطراب و نگرانی

اضطراب و نگرانی از تمرکز انسان در انجام امور می کاهد و سبب کاهش دقت نظر و افزایش حواس پرتی شده که به دنبال خود ممکن است سبب بروز اشتباهات شود و در جامعه ای که اضطراب و نگرانی افزایش یابد باید منتظر وقوع اشتباهات فراوان بود .

۹-ترس

ترس انسان در برخورد با امور و یا پیشامدها سبب می گردد که آدمی تمامی حواس خود را به سمت مکانیزم های دفاعی سوق دهد لذا ممکن است شخص در اثر شتابزدگی و بی دقتی دچار اشتباه شود .

۱۰-قدم گذاشتن در ناشناخته ها

گاهی انسان مجبور است در راهی قدم بردارد که تاکنون تجربه نکرده و برای او ناشناخته است و حتی برای دیگران نیز شناخته شده نیست ،لذا ناخواسته ممکن است دچار اشتباه شود .بسیاری از دانشمندان که نایل به کشف و اختراعات می شوند بخاطر جرات و جسارت آنان در قدم گذاشتن در راههای ناشناخته است ، اما از طرفی احتمال بروز اشتباهات نیز افزایش می یابد .قدم گذاشتن در راههای ناشناخته و پیش قدم شدن در امور جدید اگرچه ممکن است با اشتباهاتی همراه باشد اما ممکن است فرد به دستاوردهای مهمی برسد که سبب تحول در زندگی بشر شود .

۱۱-بی برنامگی

انجام امور بدون داشتن برنامه مدون سبب می شود که فعالیتها قبل از شروع مورد نقد و بررسی قرار نگرفته و لذا از پختگی لازم برخوردار نباشد و این خود زمینه ساز بروز اشتباهات است

۱۲-تصمیمات شتابزده

گاهی انسان به علت نداشتن مهارتهای مربوط به تفکر کردن و تصمیم گیری ، ناخواسته تصمیمات غلطی می گیرد که نتایج بعضی از تصمیمات با اشتبا هات همراه می شود

۱۳-مصرف مواد مخدر و الکل

استعمال مواد مخدر و الکل سبب می شود که انسان دچار توهمات شده و یا از حالت طبیعی خارج شود که این خود سبب می شود چنین افرادی دست به اقداماتی بزنند که با اشتباهات فراوانی همراه است.

۱۴-باورهای انسان

گاهی اوقات افراد ، باورهایی دارند که می تواند زمینه ساز وقوع اشتباهات باشد برای مثال ،شخص با یك اتوموبیل فرسوده و با سرعت زیاد و غیر مجاز رانندگی می کند و زمانی که از او درخواست می شود که با سرعت مناسب حرکت کند می گوید ،سرنوشت انسان از قبل تعیین شده است و اگر بخواهیم بمیریم ،این اتفاق خواهد افتاد و ارتباطی با سرعت غیر مجاز اتومبیل ندارد.

۱۵-خشم زیاد

انسان ها در هنگام خشم زیاد ناخواسته دست به اقدامات می زنند که خود را در بدبختی و فلاکت می اندازند، لذا یکی از عوامل مهم در بروز اشتباهات خشم کنترل نشده است .

۱۶-بیماریهای جسمی

نگرانی و اضطراب ناشی از بیماریهای جسمی اجازه نمی دهد که انسان با دقت به رویدادهای اطرافش توجه کند و تصمیم مناسب بگیرد لذا چنین اشخاصی مستعد خطا و اشتباه هستند و لذا در این مرحله انسان باید در امور خویش دقت بیشتری کند.

۱۷-تحت تاثیر دیگران قرار گرفتن

بعضی از اشخاص براحتی تحت تاثیر دیگران قرار می گیرند و برای به نمایش گذاشتن توانمندیهای خود و یا پنهان کردن ناتوانیهای خود ، دست به اقداماتی می زنند که در نهایت زمینه ساز اشتباهات فراوان است

۱۸-تعصب

انسان وقتی دچار تعصب می شود ،گویی پرده ای بر روی مغز او قرار می گیرد به گونه ای که قادر به تفکر کردن نیست و لذا قادر به دیدن و درك بسیاری از حقایق و واقعیت ها نیست و چنین افرادی دست به اقداماتی می زنند که ممکن است به همراه خود اشتباهات فراوانی را به همراه بیاورد.

۱۹-بی هدفی

www.takbook.com

www.takbook.com

انسان بی هدف در تمامی ابعاد زندگی ،سرگردان است و لذا بواسطه بی انگیزگی و بی دقتی و انتخاب نکردن راه مشخص دست به اقداماتی می زند که ناخواسته آنان را به سوی اشتباهات و خطاها سوق می دهد.

۲۰-خستگی

هوشیاری انسان در اثر خستگی کاهش می یابد و تصمیم گیری در این شرایط به کندی انجام می شود ،لذا وقتی افراد در هنگام خستگی به کاری مشغول هستند مستعد اشتباه هستند .

۲۱-ارضاء نیازها بدون توجه به توانایی

گاهی آدمی در صدد تامین نیازهای زندگی خویش برمی آید بدون آنکه تامین این نیازها با توانایی انسان هماهنگ باشد ،لذا افراد دست به اقداماتی می زنند که ممکن است آنان را دچار اشتباه نماید.

۲۲- مشکلات خانوادگی

وقوع مشکلات خانوادگی سبب می شود افراد در یك شرایط نابسامان بسربرده و لذا افراد در این شرایط دست به اقداماتی می زنند که ممکن است آنان را دچار اشتباه نماید لذا در جوامعی که آسیب های اجتماعی و از هم پاشیدگی خانوادگی افزایش یابد ،باید آماده وقوع اشتباهات فراوان در جوامع بود

۲۳- نقص بدنی

افرادی که دچار نقص بدنی هستند و با توجه به نوع نقص ،کار خویش را انتخاب نمی کنند ممکن است ناخواسته دچار اشتباه شوند.

۲۴-تقلید

خیلی از افراد سعی می کنند بدون اینکه از ظرفیت ها و توانمندیهای خویش اطلاع داشته باشند اعمال و رفتار دیگران را تقلید کنند و به همین خاطر تقلید رفتار دیگران ممکن است ناخواسته افراد را در دام اشتباهات گرفتار سازد.

۲۵-حوادث غیر مترقبه

هنگامی که حوادث غیر مترقبه نظیر سیل ،زلزله و غیره برای انسان رخ می دهد ،افراد آموزش ندیده و در چنین شرایطی دچار تشویش فکر شده و دست به اقداماتی نسنجیده می زنند که این خود اشتباهات فراوانی به دنبال خواهد داشت .

۲۶-رقابت با دیگران

انسان برای دستیابی به اهداف خویش به جای رقابت با دیگران ، بهتر است با خود به رقابت برخیزد و هر از چندگاهی با بررسی میزان موفقیت های خویش ،دریابد نسبت به گذشته چقدر موفق بوده است و اگر آدمی از خود شکست بخورد ، اعتماد به نفس او صدمه نمی بیند، اما اگر او با دیگران به رقابت بپردازد ،باعث می شود برای جلوگیری از شکست خود ،دست به اقداماتی حتی نسنجیده بزند که در نهایت آدمی را در گرداب مشکلات گرفتارخواهد کرد.

۲۷-عجله

تعجیل و شتاب در زندگی و امور باعث می شود انسان فرصت لازم جهت تصمیم گیری دقیق نداشته باشد ،لذا تصمیماتی را اتخاذ می کند که او را به اشتباهات فراوانی گرفتار می سازد.

۲۹-پذیرش مسوولیت بدون توانایی

پذیرش مسوولیت بدون توانایی زمینه ساز اشتباهات فراوان است و هر گاه در یك جامعه افراد ،بدون ارزیابی توان خویش ،آمسوولیتی را می پذیرند،اشتباهات فاحش و فراوان به وقوع می پیوندد که گهگاه خسارتهای سنگین و جبران ناپذیری در پی دارد که در نهایت سبب می شود آدمی با وجدان ناراحت تا پایان عمر این ناراحتیها را تحمل نماید.

۳۰-ناتوانی در برقراری ارتباط با دیگران

انسان هایی که قادرند با دیگران بخوبی ارتباط برقرار کنند ،با گذر زمان به تجربیات ارزشمند دست می یابند و از اشتباهات دیگران پند های فراوان می گیرند و همین امر احتمال بروز اشتباه و خطا را در زندگی آنان کاهش می دهد و بر عکس افرادی که در برقراری ارتباط با دیگران ناتوان هستند به مرور با محدودیت دید نسبت به دنیای اطراف مواجه بوده و در هنگام تصمیم گیری با اشتباهات فراوان روبرو می شوند.

۳۱-شرایط محیطی

سرمای شدید ،گرمای سوزان ،طوفان و نظیر اینها سبب می شود ،شرایط فیزیولوژیك بدن انسان تحت تاثیر واقع شده و شرایط سختی بر انسان

www.takbook.com

www.takbook.com

تحمیل شود و سبب آزردگی آدمی شود و لذا انسان در این شرایط بخوبی نمی تواند تصمیم گیری نماید که این خود می تواند احتمال بروز اشتباهات را افزایش دهد.۳۲-خطای حواس

انسان موجود کاملی نیست و حواس او نظیر بینایی،چشایی ،شنوایی و ..... ممکن است اشتباه کند و این خود سبب بروز خطاهایی خواهد شد که ممکن است اشتباهات فراوانی به همراه خود داشته باشد.

۳۳- بی انگیزگی

اگر انسان ها انگیزه لازم برای زندگی کردن و یا کار کردن را از دست بدهند دیگر علاقه ای برای کوشش و تلاش نخواهند داشت لذا با بی تفاوتی با رویدادهای اطراف خویش روبرو می شوند و این بی تفاوتی چه بسا به همراه خود بی دقتی به همراه داشته باشد و سبب بروز اشتباهات فراوان شود.

۳۴-یادگیری بد مهارتها

ما برای انجام امور خویش باید از مهارتهای مختلف برخوردار باشیم و بخوبی آموزش ببینیم و اگر این مهارتها را بخوبی فرا نگیریم چه بسا در انجام امور با اشتباهات فراوان روبرو شویم برای مثال بعضی مهارتها که لازمه حفظ ایمنی کار و بهداشت شغلی می باشد در صورتی که بخوبی فراگرفته نشود چه بسا زندگی آدمی را به خطر اندازد.

۳۵-انتقام از دیگران

هنگامی که ریشه های انتقام در وجود آدمی شکل می گیرد ،سبب می شود انسان دست به اقداماتی بزند که به دنبال خود اشتباهات فراوانی را به همراه خواهد داشت .

۳۶-مشورت با دیگران

انسان نیازمند مشاوره است ،هر چه انسان ها بیشتر مشورت نمایند احتمال بروز خطا و اشتباهات در زندگی و کار آنان کمتر می شود.

۳۷-بی علاقگی در انتقال تجربیات به دیگران

گاهی انسان ها تجربیات مهمی کسب می کنند که بواسطه اشتباهاتی است که انجام داده اند و این افراد به علل مختلف این تجربیات را به دیگران منتقل نمی کنند لذا سبب می شوند دیگر افراد نیز ناخواسته دچار چنین اشتباهاتی شوند و این خود می تواند برای افراد يك جامعه سخت و گران تمام شود.

۳۸-مصرف دارو

مصرف بعضی از داروها ،عوارض جنبی به همراه خود دارد که اگر افراد با آن آشنایی نداشته باشند ممکن است سبب بروز اشتباهات فراوان شود مانند دارویی که سبب خواب آلودگی شده و رانندگان را دچار مخاطره می کند.

علاوه بر عوامل فوق ،عوامل دگیری نیز وجود دارند که شما می توانید در باره آنها بیاندیشید و به دنبال آن در پی پیشگیری از وقوع آن برآیید.اگرچه بعضی از عوامل ممکن است با یکدیگر همپوشانی داشته باشند اما منظور از بیان این عوامل فرصتی برای اندیشیدن بود تا بدین وسیله بتوان درباره وقوع اشتباهات با دقت بیشتر فکر کنیم

آدمی باید بپذیرد که اشتباه می کند و همچنین او باید مسوولیت خطاهای خویش را نیز بپذیرد و همچنین سعی نماید تجربیات بدست آمده از خطاهای خود را به دیگران بیاموزد و از این طریق از بروز اشتباه در بین دهها نفر دیگر پیشگیری نماید.

پذیرش اشتباه و قبول مسوولیت در قبال آن ،آغازی برای تفکر کردن است . یکی از مسوولیت های مهم آن کس که اشتباه کرده است ، این است که در مورد اشتباه خویش ،بررسی و تحقیق نماید و دلایل آن را جستجو کرده و راههای پیشگیری از وقوع دوباره آنها را بیابد و یافته های خویش را ثبت کرده و آن را به دیگران منتقل کند.

جامعه ای که به پیشگیری از اشتباهات خویش اقدام نمی کند بطور مکرر اشتباهات خویش را تکرار می کند و روز به روز منابع خود را از دست می دهد و به سوی فقر و آسیب های اجتماعی قدم می گذارد.

تصور کنید فرزندی به دور از چشم پدر ،سیگار می کشد و يك روز پدر وی ،تصادفی او را در حال سیگار کشیدن می بیند،در این لحظه پدر به سرزنش و تنبیه فرزند می پردازد و در نهایت فرزند او به پنهان کاری رو آورده و چه بسا در آینده به دور از چشم پدر ، مواد خطرناکتری را تجربه کند.

اما ممکن است ، پدری این اشتباه فرزند خود را ببیند و آن را بپذیرد و در صدد ریشه یابی آن برآید.برای یافتن چرایی این اشتباه ،او مجبور است به جستجوی علل آن بپردازد و به این سوال پاسخ دهد که چرا فرزند او چنین اشتباهی را مرتکب شده است ؟

www.takbook.com

www.takbook.com

او با اندیشیدن در این مورد و جستجو کردن درباره آن ،ممکن است علت ها را یافته و در جهت برطرف نمودن عوارض این اشتباه اقدام نماید و یا اینکه علت ها را نیافته و حال باید با مشورت با متخصصین ،مطالعه کردن و دقت نظر به جستجوی علل گرایش فرزند خود به سیگار بپردازد و یا حتی با پدرانی که تجربیات مشابه او را داشته اند به تبادل نظر بپردازد.

پدر با عبور از این مراحل ممکن است به نتایج زیر برسد:

۱-تصمیم می گیرد نکات جدیدی را که بدست آورده در برنامه ریزی زندگی خود بگنجاند تا از وقوع چنین خطایی در مورد دیگر فرزندانش پیشگیری کند.

۲- با فرزند خود صمیمی تر شده و تلاش می کند به عمق وجود او راه یافته ، زمینه را برای رفع این مشکل با کمك متخصصین فراهم کند.

۳-نتایج تجربیات خویش را به دیگران منتقل می کند تا دیگران به این مشکل گرفتار نشوند .

۴-او درمی یابد که علل وقوع این اشتباه هم به خود او،هم فرزندش و هم شرایط اجتماعی بستگی دارد و قبول مسوولیت ها را بطور متعادل می پذیرد و همه اشتباه رخ داده را تنها بر گردن خود ، فرزندش و یا دیگران نمی اندازد .

۵-سبب می شود فرزند ،پنهان کاری نکرده و خطا را نپوشاند و در کنار پدر به برطرف نمودن عوارض ناخواسته آن اشتباه بپردازد و از مزمن شدن آن جلوگیری کند.

۶-فرزند پدر خویش را یك تکیه گاه محکم به حساب آورده و در هنگام بروز مشکلات با او مشورت می نماید.

۷-فرزند نسبت به پدر خود احساس دلبستگی می کند و در می یابد که پدر او دارای صبر و گذشت است و از خطای او چشم پوشی کرده است و او را از خود طرد نکرده و برای او احترام و ارزش قائل شده است و باعث نگردیده که فرزندش به دیگران پناه ببرد.

۸-فرزند تلاش می کند با پدر خود در جهت حل مشکلات مشارکت کند و لذا موفقیت سریع تر به دست می آید.

۹-فرزند بواسطه پنهان کاری دچار تشویش ونگرانی و اضطراب نمی شود و دست به اقدامات نسنجیده نمی زند و مجبور نمی شود به دروغ گویی گرایش یابد.

هنگامی که انسان ها تحمل کمی در برابر خطاهای یکدیگر از خود نشان می دهند،زمینه برای پنهان کاری مهیا می شود و به دنبال آن دروغ گویی افزایش می یابد و به مرور انسانها ، به ریاکاری رو می آورند و این ریا کاری سبب گسترش احساس بدبینی و بدگمانی در بین اعضای جامعه می شود که این خود همبستگی های اجتماعی میان مردم را کاهش می دهد و با گذشت زمان زمینه برای بروز بحران های اجتماعی فراهم می کند.

زمانی که انسان ها تلاش می نمایند با قدرت خلاقیت خود چیزهای جدیدی کشف کنند و یا دست به نوآوری می زنند و در راههای جدید قدم می گذارند، به احتمال زیاد ممکن است دچار خطا و اشتباه شوند ،زیرا تجربه قبلی وجود ندارد که انسان را از اشتباهات برحذر دارد و در صورتی که جامعه تحمل پذیرش خطا در این گونه افراد را نداشته باشد ، انسان ها جرات قدم گذاشتن در راههای نو را ندارند و بیشتر به سوی تقلید کردن گرایش می یابند و همین امر سبب می شود اختراعات و ابداعات به ندرت در جامعه پدیدار شود که این خود موجب می گردد به مرور جامعه ازنظر پیشرفت و ترقی از دیگر ملل عقب تر بماند و در نهایت مجبور است اختراعات و ابداعات را با بهایی سنگین خریداری نماید.

ادوارد دو بو نو پدر تفکر خلاق در کتاب مهارت در اندیشیدن بیان می کند: در پزشکی کشفیاتی بزرگ صورت گرفته است که بوسیله مشاهدات اتفاقی،تصادف و یا اشتباه به دست آمده اند.

در پایان باید بیان کنیم آیا در مورد پذرش اشتباهات و یادگیری از آنها و پیشگیری از وقوع آنها ،جامعه از آموزش های لازم برخوردارست ؟

آیا افراد در صورت اشتباه کردن ،شجاعت آن را دارند که آن را بپذیرند و به دور از پنهان کاری تلاش نمایند تا بار دیگر خود و دیگران را به دام آن گرفتار نسازند؟

آیا ما فراگرفته ایم ،اگر کسی دچار اشتباه شد و با شجاعت خطاهای خود را پذیرفت ،صادقانه به یاری او شتافته و به او کمك کنیم ؟

این سوالاتی است که باید درباره آن ها فکر کنیم و بیندیشیم و بدون شك بی توجهی به آنها ممکن است روزی آدمی را به عواقب ناخوشایند آن دچار سازد.

http://vista.ir/?view=article&id=207930

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

پذیرش واقعیت تلخ اما شیرین

*زندگی یعنی تغییر، شما چه بخواهید و چه نخواهید باید واقعیت را همان طور که هست بپذیرید حتی اگر به نظر شما آدمهای دوروبرتان درست رفتار نمی کنند.

*ما به این طرز تفکر عادت کرده ایم دیگران باید تغییر کنند و اگر نتوان برای حقایق تلخ زندگی راه حل های خوبی پیدا کرد نظر بسیار وحشتناک و غیرقابل تحمل خواهد شد.

بله- واقعیت تلخ است. مردم همیشه مطابق میل ما رفتار نمی کنند و دنیا همیشه بر وفق مراد ما پیش نمی رود. برای بسیاری از مسائل و مشکلات حتی نمی توان یک راه حل نسبتاً کامل پیدا کرد. جامعه ما، روز به روز حوادث جدیدی را پیش روی ما قرار می دهد، دزدی، رفتارهای ناهنجار، قتل، کودک آزاری، همسرکشی، خرافات، اتلاف منابع طبیعی و... اما با این حال نباید ناامید شویم! این واقعیت ها نامهربان نیستند که میلیونها انسان را افسرده می کنند. پس افسردگی به خاطر چیست؟

به خاطر آن است که ما به این طرز تفکر غیرعاقلانه عادت کرده ایم: «دیگران باید تغییر کنند و اگر نتوان برای حقایق تلخ زندگی راه حل های خوبی پیدا کرد، به نظر زندگی بسیار وحشتناک و غیرقابل تحمل خواهد شد.» این طرز فکر به چند دلیل از اندیشه ای ناپخته سرچشمه می گیرد:

۱- دلیلی وجود ندارد که مردم حتی وقتی رفتارهای آنها قابل قبول نیست، حتماً تغییر کنند همین عدم انتظار همراه بزرگ منشی های شما باعث خواهد شد تا به خودتان بگویید، «مردم نباید این طور رفتار کنند چون من این رفتار را دوست ندارم.» گاهی هم ما دوست نداریم که فلان اتفاق بیفتد، ولی اتفاقات معمولاً همان طور رخ می دهند که ما دوست نداریم. باز هم تکرار می کنیم که هیچ دلیلی وجود ندارد که وقایع یا طبق میل ما روی دهند یا اصلاً روی ندهند.

۲- وقتی دیگران مطابق میل شما رفتار نمی کنند هیچ تأثیر بد و زیان آوری بر شما نخواهند گذاشت، مگر آن که خودتان این طور بخواهید. وقتی همسرتان رفتار زشتی دارد یا دوست شما نامهربانی می کند رفتار آزاردهنده ای انجام داده اما آزاردهنده بودن رفتار آنها بیشتر به خاطر ظرفیت کم شما برای تحمل ناکامی است، تا خود آن رفتار. به همین شکل، وقتی اوضاع بر وفق مراد شما پیش نمی رود ظاهراً بدشانسی آورده اید و این وضعیت ممکن است تأثیر بدی بر شما بگذارد. اما اوضاع وقتی ناخوشایندتر می شود که به خودتان بگویید «نباید این طوری شد. من تحملش را ندارم!»

۳- حالا فرض کنیم اطرافیانتان مخالف میل شما رفتار کرده اند و اوضاع طبق میل شما پیش نرفته است، آیا ناراحتی فایده ای دارد؟ هر چه خودتان را بیشتر ناراحت کنید، احتمال این که بتوانید رویدادها یا رفتارهای دیگران را مطابق میل خودتان تغییر دهید کمتر موفق خواهید شد. برای مثال، اگر از رفتار غیرمسئولانه همسرتان خشمگین هستید، احتمال این که او از انتقادهای شما عصبانی شود و غیرمسئولانه تر رفتار کند، بیشتر خواهد شد.

۴- همان طور که اپیکتتوس در ۲ هزار سال قبل گفته است (اگر چه ما قدرت زیادی برای تغییر دادن و کنترل خودمان داریم البته به شرط آن که سخت کار کنیم و برای اصلاح عقاید و اعمال خود به قدر کافی تلاش کنیم ولی در برابر رفتار دیگران این قدرها کنترل نداریم) هر قدر هم که برای مردم حرفهای عاقلانه بزنید، باز آنها موجودات دیگری هستند و ممکن است برخی از خواسته های شما را به کلی نادیده بگیرند که البته به عنوان یک فرد، این حق آنهاست. پس اگر به جای توجه به واکنش های خودتان در برابر دیگران، بی جهت تحریک و عصبانی شوید، خودتان را به خاطر مسائلی که تحت کنترل شما نیستند، ناراحت کرده اید. این کارتان مثل آن است که چون قهرمان فیلم، یا فلان فوتبالیست طبق میل شما عمل

www.takbook.com

www.takbook.com

نکرده است، شما هم موهای خود را بکنید. آیا این کار احمقانه نیست!

۵- وقتی خودتان را به خاطر دیگران یا حوادث ناراحت می کنید، از اصلی ترین و منطقی ترین مسأله دور می شوید: یعنی رفتار و اعمال خودتان. اگر با تربیت و برخوردهای هیجانی مناسب بر سرنوشت خود کنترل پیدا کنید، وحشتناک ترین اتفاقات هم شما را ناراحت نمی کنند. در چنین حالتی حتی می توانید رفتارهای دیگران و اتفاقات را به نفع خودتان تغییر دهید. اما اگر به خاطر هر اتفاق ساده ای بی جهت خودتان را ناراحت کنید، وقت و انرژی را که می توانید صرف تربیت هیجانی خودتان کنید، بی جهت هدر می دهید.

۶- احتمال این که بتوانید برای مسائل خود راه حل کامل و بی عیبی پیدا کنید. خیلی کم است. چون مسائل به ندرت سیاه و سفیدند و معمولاً برای یک مسأله راه حل های متعددی وجود دارد. اگر شما در خودتان این اجبار را حس می کنید که باید بهترین و کامل ترین راه حل ها را پیدا کنید، به قدری مضطرب و خشک مغز می شوید که از مصالحه های بسیار مناسب غافل خواهید ماند. برای مثال اگر خودتان را ملزم کرده باشید که حتماً باید بهترین برنامه حال حاضر تلویزیون را ببینید ! احتمالاً با نگرانی و اضطراب زیادی مدام از این کانال می روید و دست آخر هم هیچ کدام از برنامه ها را نمی بینید!

۷- اگر حوادثی را تصور می کنید که به زودی اتفاق می افتند و نتوانید راه حل کامل و فوری پیدا کنید، حتی اگر این نوع حوادث به ندرت اتفاق بیفتد از آن نترسید، برای مثال وقتی تصمیمات اشتباه خود را یک فاجعه می دانید- تصمیماتی مثل ازدواج کردن با فردی نامناسب و یا طلاق گرفتن از او، پس از آن که متوجه اشتباهات خود می شوید، تصور می کنید فاجعه ای رخ داده است. اما وقتی این گونه تصمیمات را تصمیماتی تأسف آمیز و یک بدبیاری می دانید می توانید آن را به خوبی تحمل کنید و حتی از آن درس عبرت بگیرید.

۸- کمال گرایی به آن شکلی که تعریف شد، فلسفه ای تقریباً مخرب است. در عرصه کمال گرایی هرقدر هم که خوش بتازید (برای مثال کسی را شریک زندگی خود کنید که رفتارهایش کاملاً بی عیب باشد، یا شرایط را طوری ترتیب دهید که نتایج آنها همیشه بر شما معلوم باشند.)با این حال باز هم نمی توانید به اهداف کمال گرایانه خود دست یابید. چون نه انسانها فرشته اند و نه قطعیتی در بین است. بنابر این تصمیمات ما همیشه درست نخواهند بود! حتی اگر موقتاً به کمال دست پیدا کنید، همیشگی نخواهد بود. هیچ امری ثابت نیست؛ زندگی یعنی تغییر، شما چه بخواهید و چه نخواهید باید واقعیت را همان طور که هست بپذیرید، حتی اگر به نظر شما آدم های دوروبرتان درست رفتار نمی کنند آیا راه دیگری هم هست؟ بله، اضطراب دایمی و ناامیدی کامل! برای مبارزه با کمال گرایی و بزرگ منشی های خود و یاد گرفتن پذیرش واقعیت و واقعیت های تلخ باید از چند قاعده کلی پیروی کرد:

۱- (وقتی مردم با شما یا خودشان بدرفتاری می کنند) معمولاً همین طور است- از خودتان بپرسید آیا واقعاً باید به خاطر رفتار آنها ناراحت و عصبانی شوم؟ آیا واقعا به اعمال آنها توجه می کنید؟ آیا این اعمال آنهاست که بر شما تأثیر می گذارند؟ آیا آنها صرف نظر از مقدار تلاش شما تغییر خواهند کرد؟ آیا قصد دارید وقت و انرژی زیادی را صرف کمک به آنها بکنید. آیا واقعاً یک چنین وقت و انرژیی را دارید؟ آیا حال که نمی توانید پاسخی مثبت و قطعی به این پرسش ها دهید نباید از برخی ضعف ها و کاستی های دیگران بگذرید و یاوقتی از شما نظر می خواهند، توصیه های مناسب و منطقی ارائه دهید؟

۲- (فرض کنیم که به نظر شما کمک کردن به دیگران و تغییر دادن آنها کار ارزشمندی است) اگر می خواهید به دیگران کمک کنید نباید از کوره در بروید. اگر می خواهید به دیگران کمک کنید تا عوض شوند. (چه به خاطر خودتان و چه به خاطر خود آنها) باید آدمی، پذیرا، مهربان و غیرانتقادی باشید و سعی کنید مسایل را از دریچه چشم آنها ببینید. در مواقع ضروری هم باید رفتارهای مخرب دیگران را رد کنید نه خودشان را.

۳- (حتی وقتی دیگران با شما رفتار زشتی می کنند یا به شما ضرری نمی زنند) آنها را سرزنش نکنید و درصدد تلافی کردن رفتارشان برنیایید. خواه ناخواه آنها این طور رفتار می کنند؛ اگر فکر می کنید که آنها نباید این گونه رفتار می کردند طرز فکرتان بچه گانه است! هرچه برخوردتان با رفتارهای زشت دیگران عینی تر باشد الگوی بهتری برای تغییر رفتار آنها می شوید. همچنین در اجرای نقش خودتان برای واداشتن آنها به کنار گذاشتن رفتارهایشان موفق تر خواهید بود و از رفتارهای آنها کمتر آزرده خواهید شد.

اگر در مواقعی که به آدم ها (یا وقایع) مشکل آفرین برخورد می کنید، مدام به خودتان بگویید چه وحشتناک یا چه اوضاع بد است شرایط سخت تر خواهد شد، اگر به خودتان بگویید «بله اوضاع و احوال خیلی بدی است» از این نوع سؤالات هرچه جوابی می خواهید برسید؟ حداقل جلوی عصبانیت خود را گرفته اید و بهتر می توانید به آن فکر کنید.

۴- (مدام با کمال گرایی خود بجنگید) اگر شما هنرمند یا تولید کننده ای هستید که می خواهید اثر تقریباً کاملی خلق کند هیچ اشکالی ندارد، اما نه شما و نه هیچ کس دیگری نمی تواند کامل باشد. انسان ها اشتباه می کنند و در زندگی هیچ قطعیتی وجود ندارد و این ناشی است از ترس

www.takbook.com

www.takbook.com

کودکانه از دنیایی که ناقص و بدون قطعیت است و تلاش هشیارانه و ناهشیارانه برای استیلا بر دیگران. خودتان را به خاطر وجودتان و نه به خاطر «بهتر بودن» تان نپذیرفته اید، نمی توانید از شدت اضطراب ها و خصومت های خود بکاهید.

۵- (هیچ راه حل کاملی برای مسایل و مشکلات تان وجود ندارد) بهتر است به دنبال مصالحه و راه حل های معقول باشید. هرچه راه حل های بیشتری پیدا کنید، بیشتر احتمال دارد راه حل های قابل اجرایی پیدا کنید. راه حل های عجولانه و تکانشی غالباً راه حل هایی نامؤثرند. همیشه به دنبال راه حل های مختلف بگردید و سعی کنید آنها را با هم مقایسه کنید و راه حل ها را با بی طرفی، و حداقل پیشداوری و پیش فرض مورد بررسی قرار دهید.در تصمیم گیری نهایی شاید بهتر باشد کمی خطر کنید، اما مراقب باشید که خطر کردن شما آزمایش باشد. همیشه این را در نظر بگیرید که روش مذکور گاهی مؤثر و گاهی نامؤثر است.به یاد داشته باشید شکست یک ضرر است نه یک فاجعه و ربطی به ارزش ذاتی شما به عنوان یک شخص ندارد. (البته به فرض این که اصلاً چنین ارزشی وجود داشته باشد). ما انسان ها معمولاً با عمل کردن و شکست خوردن مسایل را یاد می گیریم،این یک حقیقت است و باید آن را به جان خرید.

۶- (وقتی شما راه های غیرکمال گرایانه را انتخاب می کنید) هنوز هم فرصت دارید تا راه های دیگری را هم برگزینید، چون بهترین راه حل امروز، فردا ممکن است راه حل خوبی نباشد، امیال، شرایط و اطرافیان شما ممکن است شدیداً تغییر کنند؛ بنابر این وقتی راه حل های مختلفی انتخاب می کنید این تغییرات را هم لحاظ کرده اید. برای این کار می توانید از آن چه جورج کلی آن را «برنامه تجدید نظر مستمر درباره سازه ها» نامیده است پیروی کنید، یا به قول آلفرد کورزسیبکی «نقشه شماره یک زندگی با نقشه شماره ۲ زندگی فرق دارد» . پس باید بین اولویت ها و هدف ها و نیز امکان پذیرترین راه های دستیابی به آنها در زمان های مختلف تفاوت قائل شوید.

فخرالسادات کهندانی

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=215715

vista.ir
Online Classified Service

پذیرش همسر

بیشترین چیزی که رابطه یک زن و مرد را خوب می‌کند "پذیرفتن یکدیگر" است. یک همسر خوب کسی است که طرف مقابلش را همان‌طور که هست قبول کند و در فکر خوشبختی او باشد. بارها از دهان مردان جوان شنیده‌ام که می‌گویند "من او را می‌سازم" مثل اینکه می‌خواهند مجسمه بسازند! منظور از ساختن، یعنی تغییر دادن، یعنی در هم ریختن و دوباره شکل دادن، همین‌طور زنان جوان زیادی را دیده‌ام که ادعا می‌کنند: او از اول این‌طور نبود، "این من بودم که او را ساخته‌ام!".

تغییرات جزئی مردشان که نه از روی رضا و رغبت، بلکه از روی ناچاری و به انگیزهٔ جلوگیری از جار و جنجال صورت گرفته است را بزرگ می‌بینند و درصدد هستند که باز هم روی او فشار بیاورند تا باز هم به قول خودشان تغییر کند! من نمی‌دانم بعد از عوض کردن و تغییر دادن، چه چیزی باقی می‌ماند که ما بخواهیم با آن باقیمانده، خوشبخت بشویم. همسرتان با آن خصوصیات اولیه‌اش شما را شیفته خود کرده بود! فکر نمی‌کنید اگر بنا به خواسته شما خیلی تغییر کند، دیگر حتی او را دوست نداشته باشید؟

www.takbook.com

www.takbook.com

زن و شوهر اگر به‌جای تغیر یکدیگر، بکوشد همان‌طور که هستند یکدیگر را قبول کنند، آن وقت است که دریچه‌های خوشبختی و سعادت یکی پس از دیگری به روی آنها باز می‌شوند. از طرفی در فکر تغییر شخصیت طرف مقابل خود نباشید، که راه بیهوده‌ای را رفته‌اید آنچه مربوط به رفتار او باشد، خود به خود در درازمدت تغییر خواهد کرد. پذیرفتن، معمولاً یک جاده دوطرفه است. وقتی شما مرد خود را همان‌طور که هست بپذیرید و او را مورد تأیید و تصویب قرار دهید، او هم ناگزیر می‌شود که شما را همان‌طور که هستید بپذیرد، وقتی پذیرفتن، همراه با "درک کردن" باشد، آن وقت زندگی رؤیائی و زیبا می‌شود، یعنی چلچراغ‌های زندگی یکی پس از دیگری روشن می‌شوند و محیط زندگی زناشوئی را پر از نور، روشنائی و شفافیت می‌کنند.

زنی که با همسرش دوست یم‌شود، به او اعتمادبه‌نفس می‌دهد، او را از تنهائی می‌رهاند، به او امنیت خاطر می‌دهد، اضطراب‌ها و دلنگرانی‌هایش را کم می‌کند. در واقع به همسرش می‌فهماند که در این دنیا کسی هست که همیشه با او باشد. وقتی چنین گردید، شور و نشاط و شادی را به خانه خود راه می‌دهید. با شرایط و امکانات و روحیات همسرتان کنار بیائید تا تنور علاقه شما روز به روز گرم‌تر شود، به همین دلیل صراحتاً می‌گویم که همسرتان را با دیگری مقایسه نکنید. اگر در منزل یکی از دوستان و آشنایان رفتید و خانم آن خانه: غذای جدیدی درست کرده بود که همه از آن خوششان آمد، بی‌درنگ آن را به رخ همسرتان نکشید، اگر آن خانم دارای خصوصیات برجسته‌ای بود از همسرتان خواهید که او هم مثل آن خانم بشود.

همین‌طور شما خانم عزیز! اگر شوهر یکی از دوستان و آشنایان دارای مشخصات ویژه‌ای بود، آن مرد و خصوصیاتش را با همسرتان مقایسه نکنید و در پی تغییر او نباشید، هر زن و مردی دارای صفات و روحیات جداگانه‌ای هستند.

سعی کنید صفات برجسته و ارزشمند همسرتان را پیدا کنید و به آنها بیندیشید تا همیشه روحیه‌تان شاد و مطلوب بماند.

نکته بسیار مهم و آخر اینکه، اگر همسرتان دارای مزایائی بود، که بی‌شک هست، سعی کنید معایب احتمالی او را تحمل کنید، باید مزایا و معایب را با هم پذیرفت، هیچ‌یک از زندگی‌هائی که در اطراف شما است، ایده‌آل و خوب مطلق نیست! همه آدم‌ها، کم و بیش دارای امتیازاتی هستند، دنبال کمال مطلق نباشید که هرگز به آن دست پیدا نخواهید کرد. تلاش بیهوده در این راه همیشه با عدم موفقیت همراه بوده است. اجازه ندهید کمال‌گرائی، روحیه شما را خراب کند. کامل مطلق و خوب مطلق ، هرگز وجود ندارد. این یک قاعده است.

منبع : ماهنامه طمطراق

http://vista.ir/?view=article&id=83832

vista.ir
Online Classified Service

پرسشی که می‌تواند زندگی مشترکتان را تغییر دهد!!

سناریوی زیر را در ذهن خود به تصویر بکشید. همسرتان نامه مهمی را به شما داده تا آن را پست کنید و تصورکرده که شما نام را در راه خود به محل کارتان، پست خواهید کرد؛ اما متاسفانه شما فراموش می‌کنید و در راه بازگشت به خانه یادتان می‌آید. "اوه خدای من" این اولین عکس العملی است که شما نشان می‌دهید. می‌دانید که اگر همسرتان از این قضیه اطلاع پیدا کند، واقعاً ناراحت خواهد شد.

شما کل کیف و بعد هم ماشین را می‌گردید، اما نامه را پیدا نمی کنید، حالا چه کار می‌کنید؟ می‌خواهید زمانیکه همسرتان به خانه بازگشت و به شما

www.takbook.com

www.takbook.com

گفت نامه را پست کردید یا نه چه جوابی در مقابل به او می‌دهید؟

می گویید: "نامه گم شد" و یا "نامه را گم کردم"؟ پاسخ به این سوال روشن می‌کند که آیا شما توانایی قبول مسئولیت‌های کارها را دارید یا خیر. ما تازمانیکه نتوانیم مسئولیت کارهایمان را به عهده بگیریم از دوران کودکی به بزرگسالی وارد نخواهیم شد. باید گفتن "گم شد" را متوقف کرده و "من گم کردم" را جایگزین آن کنید.

تا زمانیکه مسئولیت کارهایی را که انجام می‌دهید، بر عهده نگیرید و به دنبال دلایلی هستید که در مقابل اشتباهاتتان بهانه جویی کنید، با خودتان صادق نیستید. زمانیکه مسئولیت کارهایتان را به عهده می‌گیرید و به دنبال بهانه‌هایی می‌گیردید که مسئولیت آنها را به گردن افراد دیگر بیندازید، باید بدانید که با خودتان هم صادق نبوده اید. به محض اینکه حقیقت را بپذیرید و مسئولیت کاری را که انجام داده اید بر عهده بگیرید، آنوقت طرز تفکر شما تغییر پیدا می‌کند، می‌توانید بر روی حل مشکل تمرکز کرده، آنرا حل کنید و از تکرار مجدد آن جلوگیری نمایید.

اگر شما جزء افرادی هستید که همیشه برای کارهایشان بهانه جویی می‌کنند، شاید بارهای اول قبول مسئولیت برایشان دشوار باشد. قبول مسئولیت‌های کارهای انجام داده در زندگی مشترک نیازمند شجاعت است به ویژه زمانیکه طرف مقابل در اشتباه باشد.

حامد، یکی از افرادی است که هیچ کاری را سر موقع انجام نمی دهد و همیشه یک لیست از بهانه‌های مختلف جمع می‌کند که چرا نمی تواند کارهای خانه را آنچنان که باید و شاید انجام دهد. بهانه‌هایی از قبیل هوا خیلی گرم و یا سرد بود، خیلی خسته بودم، ابزار کافی در اختیار نداشتم، وقتم اجازه نمی داد.

او همیشه قول می‌دهد که کارها یک روز دیگر انجام خواهد داد، اما این روز طلایی هیچ گاه از راه نخواهد رسید. کارهایش همسرش بهاره را خسته کرده اند، بطوریکه او از شنیدن بهانه‌های واهی حامد منزجر شده است.

بالاخره بهاره لب به سخن باز کرد و با او در میان گذاشت که این کارها او را عصبی می‌کنند و سبب می‌شوند که از زندگی مشترک خود راضی نباشد.

آنها به جلسات مشاوره خانواده رفتند و حامد به تدریج یاد گرفت که باید مسئولیت کارهایی را که مربوط به خودش است را به عهده بگیرد. او همچنین یاد گرفت که باید برای توضیح کارهایی که انجام می‌دهد از لغات مناسب تری استفاده کند.

او یاد گرفت زمانیکه می‌گوید: "وقت کافی برای تعمیر شیر نداشتم" منظورش این است که: "برنامه‌ریزی مناسبی برای انجام این کار در این روز بخصوص نداشتم." زمانیکه باز هم یک قدم جلوتر می‌رویم می‌توانیم صداقت بیشتری را به خرج داده و بگوییم: "واقعاً حوصله ندارم این کار را انجام دهم به خاطر همین گذاشتم برای یک وقت دیگر."

زمانیکه حامد از الگوهای صحیح اخلاقی اطلاع پیدا کرد، از آن به بعد توانست تا با صداقت کامل با همسر خود ارتباط برقرار کند. حامد به بهاره گفت درحالیکه تمایلی به انجام برخی پاره ای از کارهای تعمیری منزل را ندارد، اما به هر حال تمام تلاش خود را برای انجام کارهای به تعویق افتاده به کار خواهد گرفت.

آنها در این مورد با هم صحبت کردند و مشکلاتشان را حل نمودند، بعد هم تصمیم گرفتند تا فردی را استخدام کنند تا کارهایی که حامد واقعاً قادر به انجامشان نیست را برایشان انجام دهد. بعد هم حامد یاد گرفت تا زمانیکه از عهده انجام کاری بر نیاید هیچ گاه قول انجام آنرا به همسر خود ندهد. در نهایت امر نیز به این نتیجه رسید که هیچ چیز جز صداقت نمی تواند در زندگی آنها را به خوشبختی نزدیک کند.

این موارد توانست تغییرات شگرفی را در زندگی آنها ایجاد کند. بهاره دیگر احساس نکرد که مانند خانم‌هایی است که همواره "غر می‌زنند" نبود، و حامد هم دیگر با وعده و وعیدهای دروغین او را اذیت نمی کرد. تنش‌های کمتری در زندگی مشترک آنها ایجاد شده و همین امر به آنها فرصت بیشتری داد تا خوبی‌های یکدیگر را بیشتر در ک کنند و از وجودهارمونی در زندگی مشترکشان لذت بیشتری بردند.

منبع : سایت سیمرغ

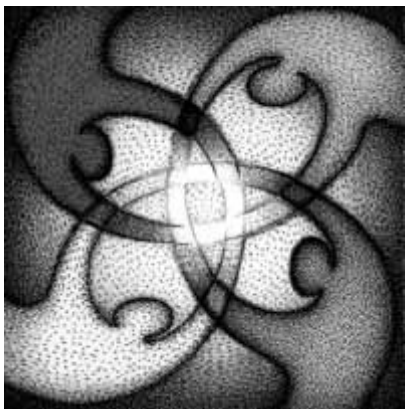
http://vista.ir/?view=article&id=340916

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

پرهیز از جبرگرائی محیطی



ما به تنهائی قادر به ادامه حیات نیستیم و در هر لحظه از زندگی خود بنابر شرایط تمایل داریم تا با افراد خاصی ارتباط داشته باشیم. اعضاء خانواده، گروه دوستان، جمع همکاران یا حتی در پاره‌ای موارد گفت و گو با غریبه‌ای که لحظه‌ای در کنار او نشسته‌ایم. تمامی انسان‌ها به دنبال کسانی هستند که با آنها احساس خوشبختی کنند و از زندگی با آنها لذت ببرند و در کنارشان تجارب بیشتری کسب کنند. ما نیاز به معاشرت با دیگران و پذیرش و تأیید آنان داریم. ضمن اینکه دوست داریم دیگران را بپذیریم و آنها را تأیید کنیم. اگر بخواهیم ارتباطی مستمر و مؤثر با اطرافیان خود داشته باشیم ابتدا باید انواع روش‌های ارتباطی را بدانیم و سپس با اطلاع از اثرات آنها بر مخاطب به برقراری ارتباط ادامه دهیم. از انواع ارتباط می‌توان به ارتباط کلامی و غیرکلامی اشاره کرد. ارتباط غیرکلامی می‌تواند به‌طور کال جایگزین گفتار شود. برای مثال هنگامی می‌تواند به‌طور کامل جایگزین گفتار شود. برای مثال هنگامی‌که به دیگری لبخند می‌زنیم از نوع تبسم ما، فرد مقابل، معانی متفاوتی دریافت می‌کند. ممکن است تصور کند که او را مسخره می‌کنیم یا قصد ارتباط با وی را داریم و... پس به این ترتیب حرکات غیرکلامی در بسیاری از شرایط رساتر از کلمات هستند و دیگران نیز می‌توانند آن را به دقت شناسائی و تفسیر کنند. ارتباط غیرکلامی به تنظیم جریان ارتباط گوینده و شنونده نیز کمک می‌کند و در نهایت به ما کمک می‌کند تا بفهمیم در موقعیت‌های مختلف اجتماعی چه رفتارهائی انجام دهیم. یکی از مهمترین ابعاد ارتباط کلامی، حالات چهره است. چهره، اطلاعات فراوانی در خصوص هیجانات شما به دیگران می‌دهد و به عبارتی پس از زبان، حالات چهره منبع اطلاعات بسیار مهمی به شمار می‌رود. در اغلب اوقات بازخوردهای جاری در حرکات به‌صورت شاخص‌ترین بازخوردها برای درک میزان تأثیر ارتباطی شما است. بنابراین نه تنها به حالات چهره دیگران توجه کنید بلکه بدانید حرکات چهره شما نیز در مخاطبتان تأثیر زیادی دارد. گاهی موارد قبل از آنکه فرصت کنید از طریق کلام ارتباط برقرار کنید ظاهر، نحوه پوشش و حرکات شما می‌تواند در اقناع مخاطب و رساندن پیام شما نقش مهمی ایفا کند. پس در مواقعی که ما قادر به استفاده از ابزار اصلی ارتباط مثل کلام نیستیم ناگزیر از نشانه‌های غیرکلامی برای انتقال پیام سود می‌جوئیم.

خوب گوش کردن را بیاموزید

اگر به دنبال برقراری ارتباط عمیق هستید به‌خود بقبولانید که اول به حرف‌های طرف مقابل گوش دهید تا ببینید که آیا قادرید او را درک کنید؟ حال آنکه بسیاری از افراد به‌طور روزانه عمل می‌کنند. اگر می‌خواهید ارتباط واقعی برقرار کنید بکوشید به دیگران خوب گوش کنید و مسئله را از چارچوب ذهنی آن شخص ببینید.

در بسیاری از مواقع ما سخنان دیگران را می‌شنویم، در حالی‌که شنیدن فعالیتی جسمی و گوش دادن فرآیندی ذهنی است. برای شنیدن نیازی به یادگیری نیست اما گوش کردن را باید آموخت. گوش کردن فرآیندی است که در مغز ما اتفاق می‌افتد. به تعریفی دیگر گوش کردن عبارت است از فرآیند شنیدن، انتخاب، جذب و ساماندهی، به‌خاطر سپردن و دادن پاسخ‌های مشخص به محرک‌های شنیداری و حتی غیرکلامی.

بنابراین هنگامی‌که دیگران صحبت می‌کنند و شما به آنان توجه می‌کنید، زمینه‌های تشویقی را برای آن فرد در ابراز کاملاً آزادانه و صادقانه مسائل ایجاد کرده‌اید. همچنین به مخاطبتان می‌قبولانید که نسبت به وی ابراز علاقه، نگرانی و توجه دارید.

از تجربیات یکدیگر استفاده کنیم

انسان‌ها به دو گروه تقسیم می‌شوند: گروهی که با بهره‌گیری از تجربیات خود عمل می‌کنند و گروه دوم با تعامل و بهره‌گیری از تجربیات دیگران به ادامه مسیر خود می‌پردازند. بهتر است در گروه دوم قرار بگیریم تا گروه اول. چرا که با بهره‌گیری از تجربیات دیگران، دیگر مسیرهای شکست آنان را تکرار نخواهیم کرد. در واقع از طریق کسب تجربیات و تعامل با دیگران می‌توانیم بهتر زندگی کنیم.

از جبرگرائی بپرهیزید

یکی از نگرش‌هائی که قدرت انتخاب درست را از انسان می‌گیرد اعتقاد به جبرگرائی محیطی است. یعنی آنچه هستید ناشی از انتخاب‌ها و تصمیمات شما نبوده بلکه از رفتار والدین، همسر، رئیس، اوضاع و شرایط محیطی و... به این صورت درآمده است و به همین دلیل احساس ناتوانی

www.takbook.com

www.takbook.com

می‌کنید. همه آشفتگی‌ها و نابسامانی‌ها را از حیطه توانائی‌های خود خارج می‌دانید پس دیگر قدرت انتخاب درست و منطقی را ندارید. در نتیجه این افراد به طرزی فزاینده احساس عدم تسلط براوضاع و شرایط را دارند و همواره دیگران را ملاقات می‌کنند یا همه چیز را به‌دست قضا و قدر می‌سپارند.

به حضور دیگران اهمیت بدهیم

این را بدانید که همه انسان‌ها طالب آن هستند که مورد توجه و احترام دیگران باشند و هنگامی‌که متوجه این مطلب شوند، بزرگترین موانع ارتباطی نیز برایشان کم اهمیت جلوه می‌کند و قادرند آن را از سر راه خود بردارند. در این مورد نیز نوع روحیه افراد مؤثر است. چرا که این افراد دارای روحیه اجتماعی، سریع‌تر احترام و توجه شما را پاسخگو خواهند بود. اما در برقراری ارتباط با اشخاصی که کمی از روحیه اجتماعی ضعیفی برخوردارند، بایستی ناامید نشوید و کمی صبر و تحمل به خرج دهید. برای اینکه دیگران شما را دوست داشته باشند و به شما احترام بگذارند باید بتوانید آنها را دوست بدارید و به آنها احترام بگذارید. هر چقدر سعی می‌کنید به همان اندازه که از دیگران توقع دارید شما را خوب درک کنند، خود نیز همان‌گونه عمل کنید.

دیگران را بدون تغییر بپذیریم

در اطراف شما انسان‌های زیادی زندگی می‌کنند که برخی از خصوصیات ظاهری یا اخلاق آنان در اصطلاح خودمان به دل نمی‌نشیند. اینکه اطرافیان را بدون تغییر بپذیرید. بسیار مهم است زیرا بیشتر انسان‌هائی که با آنها زندگی می‌کنیم لزومی برای تغییر در خودشان نمی‌بینند. بنابراین اگر متوجه شوند که شما تصمیم دارید آنها را تغییر دهید، مطمئن باشید که در جریان ارتباطی دچار مشکل خواهید شد. چنانچه قصد دارید لزوماً فردی را وادار به تغییر کنید. باید بدانید که بسیار صبورانه و آگاهانه این مسیر را سپری کنید تا به نتیجه مطلوب دست یابید. همچنین رفتار شما باید به گونه‌ای باشد که سخن شما مورد احترام قرار بگیرد و شنونده بدون حالت تدافعی حرف‌هایتان را بپذیرد و تأیید کند. به علاوه برای برقراری ارتباط، شناخت ویژگی‌های مخاطب بسیار مؤثر است. هر انسانی خصوصیات خاص خود را دارد و بنابراین خصوصیات به دریافت و تفسیر پیام می‌پردازد و سپس واکنش نشان می‌دهد. بنابراین شناخت مخاطب با ویژگی‌های درونی و بیرونی‌اش از نکاتی است که باید بسیار بدان اهمیت داد؛ چرا که شناخت این ویژگی‌ها به شما کمک خواهد کرد تا بتوانید حدس بزنید که تعبیر افراد از پیامتان چگونه بوده و تا چه حد به معنای واقعی که مدنظر شما بوده نزدیک است.

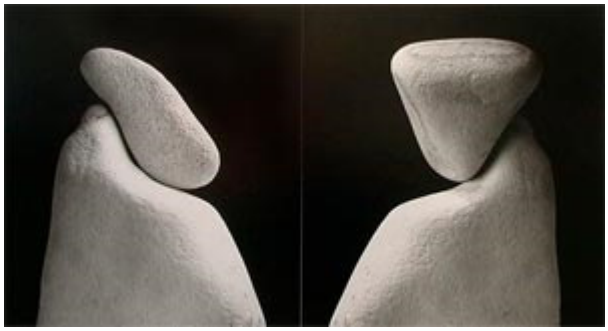
سارا قاسمی

منبع : روزنامه اعتماد

http://vista.ir/?view=article&id=212127

vista.ir
Online Classified Service

پس از مشاجره سکوت را بشکنید



در بسیاری موارد در خانواده میان همسران دلخوری هایی ایجاد می شود که در چنین مواردی ممکن است همسران ترجیح دهند کمتر به صحبت با یکدیگر بپردازند و شاید هم احساس کنند که سکوت می تواند از تبادل کلمات و عباراتی که مسئله را بغرنج تر کند، جلوگیری کند. اما آن چه باید به خاطر داشته باشید این است که شاید با هم ارتباط کلامی و لفظی نداشته باشید اما همچنان مشغول برقراری ارتباط احساسی و عاطفی هستید.

www.takbook.com

www.takbook.com

نکته مهم دیگر این است که اگر فرزند دارید باید توجه داشته باشید که فرزندان همواره بخشی جدایی ناپذیر از زندگی شما هستند و همان طور که حالات شما و همسرتان بر یکدیگر تأثیر می گذارد این ارتباط بر فرزندان نیز تأثیرگذار خواهد بود.

پس باوجود دلخوری راه ارتباطی را میان خود و همسرتان باز بگذارید تا فرزندان نیز احساس فشار کمتری داشته باشند.

ممکن است در مراحل اولیه این ارتباط برایتان مشکل باشد اما چنان چه سعی کنید خواهید توانست مسئله ناراحت کننده را خارج از موضوع بحث قرار دهید و به صحبت و گفت وگو بپردازید.

در بسیاری از موارد ممکن است همسرتان تمایل به صحبت کردن داشته باشد اما رفتار سرد و کناره گیری شما این امکان را به او ندهد. و مشکل دیگر این است که در چنین وضعیتی فرزندان احساس نگرانی و در مواردی نیز گناه می کنند و از آن چه قرار است اتفاق بیفتد می ترسند. پس باید به گونه ای رفتار کنید که بدانند مشکل پیش آمده را خودتان و همسرتان به نوعی رفع می کنید و جایی برای اضطراب آن ها وجود ندارد.

در عین حال وقتی با همسرتان مشکلی دارید، نباید فرزندان را از محبت خود محروم سازید. حتی در مواردی اگر هم از شما سوال کنند بهتر است مشکل ایجاد شده را برایشان تشریح نکنید.بپذیرید که در هر مشکلی هر دو طرف تا حدی مقصرند و همواره یک نفر ظالم و دیگری قربانی نیست.

در عین حال باتوجه به احساس کنترلی که بر امور دارید، سعی در برطرف کردن داشته باشید نه این که مدام سکوت کنید و حالت ناخوشایندی داشته باشید و انتظار داشته باشید همسرتان به تنهایی آن را حل کند.

باید با خود بگویید «در چنین وضعیتی چه می توان کرد؟» موضوع را برای خود تشریح کنید، زیرا اگر این کار را صادقانه و صحیح انجام دهید و یک طرفه به قضیه ننگرید در بسیاری موارد متوجه می شوید که شما هم بی تقصیر نبودید و یا این که حداقل موضوع به آن بزرگی که شما می اندیشید نبوده است. بدین ترتیب به طور ناخودآگاه از شدت خشم و نارضایتی تان کاسته می شود.حتی گاهی اوقات وقتی در مشاجرات خانوادگی یکی از طرفین حتی به طور غیرمستقیم علاقه خود را به خانواده نشان دهد، مسئله تا حدی حل می شود چرا که عامل بسیاری از ناملایمات و مشاجرات در خانواده سوءتفاهم است.

احساس نارضایتی، خشم، حسادت و نبود امنیت ممکن است در هر مشاجره ای به فرد دست بدهد اما مهم، نگرش شما به قضیه و واقع بینی تان است.

می توان ارتباط را به گونه ای انعطاف پذیر کرد تا توقع گرفتن و دادن از بین رود. وقتی طرف مقابل در بحث شما را قانع می کند هرگز تصور نکنید مغلوب شده اید یا شکست خورده اید. فقط باید ببینید آن چه که به دلیل پافشاری بر عقیده خود از دست خواهید داد، ارزشش را دارد یا خیر؟

آیا راه دیگری برای رسیدن به اهداف معقولانه وجود ندارد که به فرزندان هم آسیبی نرساند؟ در ضمن ممکن است همسرتان چیزی گفته یا کاری کرده که اصلا درست نبوده اما گاهی واکنش شما نیز به این کار به قدری مبهم و در عین حال ناراحت کننده است که راهی را برای بازگشت نمی گذارد. در چنین مواردی با خود بیندیشید که اگر قرار باشد مشکل را به شکل فیلمی ببینید موقعیت رفتاری و کلامی شما چگونه است. آیا شما هم واکنشی به مراتب خشن تر و شدیدتر نداشته اید؟بهترین راه در چنین موقعیت هایی این است که پس از زمانی برای آرامش با همسرتان صحبت کنید و در این گفت وگوی دوجانبه نیز اهدافی را دنبال کنید:

- به جای یافتن مقصر به دنبال این باشید که بدانید منظور واقعی او از این رفتار چه بوده است.
- آیا شما مسئله را بیش از حد بزرگ نمی کنید.
- احساس واقعی خود را بیان کنید.

در بسیاری از موارد یکی از همسران به دلیل علاقه شدیدی که به طرف مقابل دارد انتظار رفتار یا کلامی خاص را از طرف مقابل نداشته اما با بروز این مسئله چنان دگرگون می شود و رفتاری تند از خود نشان می دهد که همسرش تصور می کند اگر ذره ای محبت در دل او وجود داشت، چنین نمی کرد.

پس به جای واکنش های غیرمستقیم و آزاردهنده سعی کنید منظور واقعی و حتی علت واقعی ناراحتی خود را بیان کنید.در ضمن بدانید که فرزندان هر لحظه در حال برقراری ارتباط با شما هستند و احساسات ناخوشایند شما فقط مختص به خودتان نیست بلکه به نحوی بر فرزندان نیز تأثیر می گذارد.

پس در هر مشکلی مسئله را از زاویه دیگری نیز ببینید و ببینید بهترین و آرامش بخش ترین راه برای نتیجه گرفتن چیست،زیرا والدین ناراضی فرزندانی مضطرب خواهند داشت و نهایتا به کل خانواده صدمه می رسد.

www.takbook.com

www.takbook.com

با استفاده از منابع اینترنتی

منبع : روزنامه خراسان

http://vista.ir/?view=article&id=123016

پشت فرمان زندگی

«پیش از ازدواج چشم ها را خوب باز کنید و بعد از آن، کمی آنها را روی هم بگذارید.»

باید بدانیم در زندگی زناشویی دلخوری ها، شکایت ها و مشاجره ها بسیار است. اگر چنین بنا شد باید نگران ادامه زندگی بود، زیرا به یقین رابطه زوج به سردی می گراید.

در زندگی زناشویی روزهایی وجود دارد که زن و مرد حرف و یا کاری انجام می دهند که موجب رنجش هم می شوند و در آخر نیز گاهی کار به جرو بحث شدید و ... می کشد. یکی از دلایلی که موجب می شود زن و شوهر نتوانند با یکدیگر به درستی صحبت کنند آن است که افراد فن گفت وگو را بلد نیستند و نمی دانند مسأله و مشکل زندگیشان کجاست، چه مسأله ای در زندگی آنان پدید آمده است که زن و مرد را آزار می دهد. بنابر این نخستین گام برای رفع مشکل موجود، گفت وگو است. هرگفت وگویی شیوه ای دارد که اگر به همه ظرایف آن توجه شود پایانی خوش خواهد داشت. ابتدا یادمان باشد به دنبال محکوم کردن همسرمان نباشیم. شروع صحبت باید به گونه ای باشد که زن و یا مرد جذب گفت وگو شوند. هیچ گاه جملات خود را چنین آغاز نکنید: یادت هست که دیروز، دیشب به من چه گفتی؟ یا تو چرا این طوری صحبت می کنی؟

هیچ گاه به محض آن که همسرتان وارد منزل شد با بحث های خسته کننده و تنش آمیز سر صحبت را باز نکنید. چنین شروعی بار منفی به همراه خواهد داشت و موجب جبهه گیری و بحث از سوی زن و مرد می شود.

نخستین گام برای گفت وگو، طرح صحیح مسأله است. به یاد داشته باشید در شرایط و زمانی مسائل خود رامطرح کنید که همسرتان آمادگی شنیدن داشته باشد و در ابتدای صحبت تأکید کنید قصد شما از مطرح کردن موضوع رفع سوء تفاهم است و جدال های بیهوده راه به جایی نمی برد.بهتر است صحبت خود را این چنین آغاز کنید: من دیشب حالم خوب نبود و احساس خوبی نداشتم. کمی که فکر کردم و متوجه شدم این موضوع به خاطر گفت وگویی بود که «من» با «تو» داشتم....

وقتی شما موضوع را اینگونه مطرح می کنید، همسرتان با دقت به موضوع فکر می کند و با حوصله درباره موضوع صحبت می کند. باید یادبگیریم که مهمترین مسأله در ارتباط میان زن و شوهر این است که چشم ها و گوش ها برای دیدن و شنیدن مسائل یکدیگر باز شود، شرف، اخلاق و انسانیت زن و شوهر به کارآید و زن و مرد بتوانند با صحبت و عدالت و انصاف به موضوع نگاه کنند.ضمن حل مسأله سعی کنید حرف هایتان را با زخم زبان، کنایه، تحقیر و تمسخر بیان نکنید. زیرا وضع از آنچه هست بدتر می شود. هرگز همسرتان را با دیگران مقایسه نکنید و اگر در هنگام گفت وگو همسرتان خواست حرفی بزند مانعش نشوید. سرا پا گوش باشید. فرصت برای اظهار نظر به یکدیگر بدهید. با این رفتارتان ثابت می کنید او نیز حق و حقوق دارد. از طرفی همسر شما با حرف زدن تخلیه روانی می شود. وقتی گفته هایش تمام شد، آرامش و راحتی زیادی احساس

www.takbook.com

www.takbook.com

خواهد کرد و سپس خود خواهد گفت: «من هم حرفم را زدم» به این ترتیب امکان رسیدن به تفاهم فراهم می شود.

همیشه به یاد داشته باشید که من و شما قرار است هنگام بروز اختلاف از خودمان بهترین و از همسرمان بهترین ها را بسازیم نه «بد» و «بدترین» را.

موسی فیروزه ای

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=76248

vista.ir
Online Classified Service

پشتیبان لحظه های تنهایی

زندگی بی معناست تا وقتی که نتوانی آن را به امیدواری ها پیوند بزنی. زندگی سخت است ولی سخت تر از آن زمانی است که در برابرش تسلیم شوی. زندگی را می توان به هرگونه که بخواهی تفسیر کنی و پیامدهای بد آن را پیوند بزنی به تمام خوبی ها و در جوانه های آن رشد کنی تا رسیدن به آسمان.

- تولد

مرد از این که خدا به او دختری داده بود، خوشحال بود. خود را به بیمارستان رسانید و سبد گل را کنار تخت همسرش گذاشت و دخترک را در آغوش گرفت. چقدر به این دختر احساس محبت می کرد، حس پدر بودن را دخترک به او بخشیده بود.

زرین تاج هر سال که بزرگتر می شد، پدر علاقه بیشتری نسبت به او پیدا می کرد. هر روز وقتی از محل کار به خانه برمی گشت، او را با خود به پارک و گردش می برد.

زرین تاج در سایه توجه و محبت پدر زندگی را بهتر از پیش می شناخت همین شناخت و توجه بود که باعث می شد او بهتر از همسن و سالانش فکر کند و بتواند از آنان پیشی بگیرد.

وقتی زرین تاج به سن نوجوانی رسید علاوه بر توجه به درس و مدرسه به مادرش نیز کمک قابل توجهی می کرد و بخش بزرگی از مسئولیت ها را به دوش می کشید. او حتی در مدرسه نیز به گونه ای متفاوت رفتار می کرد. نقشی که او در حل کردن مشکلات بچه ها در مدرسه ایفا می کرد به مرور آنقدر پررنگ شده بود که همکلاسی ها او را به عنوان پشتیبان برای خود می شناختند .این محبوبیت باعث شده بود که او دوستان زیادی پیدا کند و همین آشنایی ها بود که به او قدرتی می داد تا دیدگاهش را نسبت به آدم ها، توانایی ها و سختی های زندگی وسعت ببخشد.

- مرحله دوم

زرین تاج پس از پایان دیپلم بود که تصمیم گرفت کاری برای خودش دست و پا کند او به هیچ عنوان علاقه نداشت که پدرش تمام هزینه های زندگی و آسایش و رفاه او را بر دوش بکشد. با این که پدر با کار کردن دخترانش مخالف بود ولی وقتی دخترش به او گفت: شاید زندگی من در آینده به گونه ای رقم بخورد که نتوانم از پشتیبانی کسی و حمایت شما بهره مند شوم، پس چه بهتر است که در آن زمان در شرایطی زندگی کنم که خودم بتوانم در سایه اتکا به خودم و توانایی هایم زندگی خوبی داشته باشم و در آن زمان شما نیز نگران من نباشید.

www.takbook.com

www.takbook.com

پدر از این که می دید دخترش با دیدی باز و توجه به زندگی و پیشامدهای احتمالی در آینده می خواهد، بنایی را در زندگی اش بسازد، به او بیشتر امیدوار شد، پس از چند هفته بالاخره او توانست برای خودش کاری دست و پا کند و در یک سازمان دولتی استخدام شود.

- ازدواج

زرین تاج پس از چند سال احساس کرد نیرویی خاص او را در زندگی به جلو می راند، عشق در وجود او ریشه دوانیده بود. زرین تاج پس از دو سال از جوانه زدن عشق در وجود خودش و فرهاد پای سفره عقد نشست.

او می دانست که عشق نیرویی به انسان می دهد که در دشواری ها او را یاری خواهد کرد. فرهاد جوان سر به راه، نجیب و با استعدادی بود. زرین تاج از این که مردی مثل او پشتیبان لحظه های تنهایی او می شد، از خدا سپاسگزار بود. مدتی پس از این که فرزندشان به دنیا آمد زندگی شان رنگ و بوی دیگری به خود گرفت. هیچ کس نمی توانست این همه خوشبختی و شادمانی را داشته باشد و از زندگی احساس رضایت نکند. زرین تاج هر روز خدا را به پاس داشتن همسر و فرزندی خوب شکر می کرد و از خدا می خواست که در این لحظات یاور او باشد و به او قدرتی ببخشد که بتواند در سایه آن تلاش بیشتری برای زندگی اش بکند.

- ۲۳ سال بعد

زندگی با تمام فراز و نشیب هایش در طول ۱۳ سال بر او گذشته بود. حالا او فرزندی۱۲ ساله داشت و احساس می کرد دوره مهمی از زندگی اش را سپری کرده و وارد دوره مهم دیگری از زندگی اش شده است.

ورود به دهه پنجم زندگی برای او رضایت خاطر به همراه داشت. وقتی خاطرات سال های گذشته اش را مرور می کرد، با خودش فکر می کرد که توانسته است در سایه لطف خدا خوب زندگی کند. دیگر از زندگی توقع آنچنانی نداشت، تنها خواسته اش در این زمان موفقیت تنها فرزندش و سلامتی خانواده اش بود.

- فصلی دیگر

چند روزی بود که زرین تاج احساس خوبی نداشت، احساس می کرد بیمار شده است، ولی نمی دانست چه اتفاقی برای او افتاده است. تا این که یک روز متوجه توده ای شد. برایش باور نکردنی بود. سعی کرد این مسئله را با فرهاد در میان بگذارد، ولی دوست نداشت شوهرش را نگران کند، به همین علت تصمیم گرفت بدون این که حرفی به کسی بزند، به بیمارستان برود.

پزشک با خوشرویی حرف هایش را شنید و از نگرانی هایش آگاه شد. آن وقت بود که زرین تاج با حرف های دکتر کمی احساس آرامش کرد.

وقتی با نتیجه آزمایشات جلوی دکتر نشست، از نگاه دکتر احساس کرد که هر لحظه در حال دور شدن از زندگی است.

وقتی به خانه رسید، خودش را روی مبل انداخت و با صدای بلند شروع به گریه کرد. احساس می کرد خیلی کارها هست که او برای انجام دادنشان نیاز به فرصت دارد. چقدر زود بود رفتن و ترک کردن آنهایی که دوستشان دارد. فرهاد در برابر بی تابی های او سعی می کرد، دلداری اش دهد، ولی زرین تاج فکر می کرد آنچه دیگران به او می گویند، تنها برای این است که به او امیدواری بدهند و هیچ یک از حرف های آنان درست نیست.

زرین تاج با خودش فکر می کرد دیگر راهی برای ادامه دادن زندگی نیست و فرصت ها برای او پایان یافته اند، با این که به اصرار فرهاد و خانواده اش درمان را آغاز کرده بود، ولی فکر می کرد هیچ کدام از این کارها مؤثر نیست و تنها برای این است که او را سرگرم کند و او را از این حالت ناامیدی و خستگی رها کند.

چند هفته ای می گذشت. زرین تاج در این مدت بیشتر به گذشته اش فکر می کرد، خاطرات سال های کودکی دائماً در نظرش مرور می شد و او را به سال هایی می برد که در برابر چشمان اشک آلود و حزن انگیز دوستانش قرار می داد سال هایی که او به آنها امید می داد و از آنان می خواست به جای اشک ریختن لبخند بزنند اما حالا خودش در آن شرایط قرار گرفته بود.

یک روز زرین تاج بی آن که به کسی حرفی بزند، از خانه خارج شد. احساس می کرد به تنهایی نیاز دارد. شاید در تنهایی می توانست خودش را پیدا کند. در گوشه امامزاده نشست و به فکر فرو رفت. وقتی دست هایش با ضریح گره خوردند اشک هایش دوباره جاری شدند، ولی زرین تاج احساس می کرد این اشک ها معانی و مفاهیم دیگری را به همراه دارند

عصر وقتی او از امامزاده بیرون آمد، عطر معنویت سراسر وجودش را پر کرده بود. یک سبد گل و یک جعبه شیرینی خرید و به خانه رفت. خانه اش را در این مدت رها کرده بود. هیچ چیز سر جای خودش نبود. در هم ریختگی و کثیفی خانه را که دید، دست به کار شد. از این که تا این حد از همه چیز غافل شده بود، تأسف خورد.

www.takbook.com

www.takbook.com

شب وقتی فرهاد و پسرش وارد خانه شدند، با تعجب به او نگاه کردند. بوی غذا در خانه پیچیده بود، زرین تاج پس از گذراندن روزهای سخت، به زندگی و همسر و پسرش لبخند زده بود. او تصمیم گرفته بود که با بیماری بجنگد و در سایه توکل به خدا به زندگی تا هر جا که امکان داشت ادامه دهد. او باور کرده بود که باید تا زمانی که زنده هستیم، خوب و مفید زندگی کنیم.

● ۱۵ سال بعد

زرین تاج پس از درمان و جراحی و سختی هایی که پشت سرگذاشت، دوباره به زندگی بازگشت. حالا ۱۵ سال از آن زمان می گذرد. او از این که توانسته است بر بیماری غلبه کند، چنان خوشحال است که از بیماری سرطان و آن دوره از زندگی به عنوان زیباترین دوره زندگی اش یاد می کند. من فکر می کنم مهم نیست در چه شرایطی قرار می گیریم، مهم این است که در آن شرایط بتوانی زیباترین تصویرها را بیافرینی. حالا مطمئن هستم که می توان از دل پیشامدهای به ظاهر بد زندگی، پیشامدهای خوبی را به وجود آورد و من خوشحالم که در سایه توجه و لطف خداوند این قدرت را پیدا کردم.

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=362819

vista.ir
Online Classified Service

پلی برای ارتباط

یکی از موضوعاتی که به شکل بارز در شکل‌گیری شخصیت انسان‌ها نقش دارد و هم در شکل‌گیری سالم و تعامل درست آن و هم در شکل‌گیری بیمارگونه و پاتولوژیک آن نقش دارد شرایط زندگی و مشخصا شرایط شغلی افراد است.

شغل پزشکی یکی از شغل‌هایی است که چند ویژگی را برای پزشکان به ارمغان می‌آورد.

اصولا شغل پزشکی شغل پرمشغله‌ای است. همکاران پزشک ما ضمن آنکه در ساعات رسمی به یک کار اداری در بیمارستان یا مراکز درمانی دولتی یا خصوصی مشغولند معمولا در حد یک شیفت یا بیشتر یا کمتر به مطب و فعالیت‌های جنبی دیگر نیز می‌پردازند. گاهی اوقات هم به صورت اختیاری یا اجباری به صورت کشیک شب یا آنکالی و غیره هم مشغول کار هستند.

ویژگی دوم آن است که پزشکی نوعا شغل پراسترسی است. پزشکان معمولا با کسانی که بیمار هستند یا درد می‌کشند و در استرس و تشویش قرار دارند سر و کار دارند. چه در مورد بیماران اورژانسی و فوری و چه در مورد بیماران انتخابی، به هر حال کسانی که با درد و غم و اندوه و رنج ناراحتی مواجه هستند به پزشکان مراجعه می‌کنند. ممکن است این افراد از درد و رنج جسمانی رنج ببرند، یا از درد و رنج روحی و روانی شاکی باشند.

www.takbook.com

www.takbook.com

سومین ویژگی این شغل آن است که گروه‌های پزشکی با توجه به جایگاهی که در جامعه برای آنها قائل هستند و حرمت نسبی که برای آنها متصور هستند و دیدگاهی که ممکن است خانواده‌ها در مورد آنها داشته باشند در رفتن به مراکز اجتماعی و تفریحی برای خود محدودیت‌هایی قائل هستند. یعنی هر جایی و هر مکانی را ممکن است پزشکان نپسندد و برای خود محدودیت قائل می‌شوند. هرچند که این موضوع وجاهت استدلالی و منطقی ندارد، اما به عنوان یک رسم جاافتاده در بین اهالی جامعه پزشکی رایج شده است.

دو ویژگی شخصیتی هم ممکن است در مورد بعضی یا اکثریت پزشکان وجود داشته باشد. در هر حال پزشکان چه به صورت پزشک عمومی یا پزشکان با تخصص‌های مختلف در همه زمینه‌های دانش پزشکی اطلاعات کافی و وافی ندارند ولی این اطلاعات و دانش نسبی که نسبت به مقولات دارند ممکن است گاهی اوقات به پیگیری دقیق و قطعی و جامع‌نگر مشکلات احتمالی خودشان و یا خانواده‌هایشان خلل ایجاد کند. بارها دیده شده است که به علت اطلاعات نسبی و تسامح و انحراف تشخیصی یا درمان غلط آنها باعث آسیب دیدن خودشان یا خانواده‌شان شده است. گاهی اوقات غرور این افراد اجازه نمی‌دهد اگر مشکلی در وضعیت رفتاری خودشان یا فرزندشان دیدند به راحتی به پزشکان مراجعه کنند و یا از دیگران کمک بگیرند به خصوص در بعد اختلالات رفتاری و روانی. گاهی اوقات اگر پزشکان بیماری‌ای داشته باشند ممکن است پزشک معالج گمان کند اینها دارند غلو می‌کنند یا «سندرم بیمارگونه پزشکی» دارند. همه اینها سبب غفلت و یا بی‌توجهی نسبت به تشخیص می‌شوند.

از مجموع این موارد این را نتیجه می‌گیرم که در مجموع هم خود پزشکان و هم خانواده‌هایشان یک گروه آسیب‌پذیر از لحاظ ابتلا به بسیاری حالت‌ها و رفتارهای بیمارگونه هستند. با این اوصاف شاید نتیجه‌گیری کرد که پزشکی یکی از شغل‌های پرصعوبت و دارای سختی کار بالا است که متاسفانه طرح این موضوع هم در نظام سلامت هم در نظام اجتماعی خیلی آسان نیست.

چراکه جامعه پزشکی، به عنوان گروه برخوردار و مرفه از نظر مالی در جامعه شناخته می‌شود و اگر بخواهیم این مسایل را مطرح کنیم، ممکن است تلقی زیاده‌خواهی در مورد آن مطرح شود که به نظر من مشکل را مضاعف می‌کند. باید این نکته را اضافه کرد که جامعه پزشکی یکی از جوامعی است که اختلاف قابل توجهی بین سطح درآمد اعضای جامعه پزشکی وجود دارد. قشر محدودی داریم با درآمد بسیار بالا و هنگفت. قشر گسترده‌تر و عظیم‌تری که از درآمد متوسط رو به بالا برخوردار هستند و قشری هستند که انصافا با حداقل‌ها زندگی می‌کنند.

اما متاسفانه نگاه جامعه به آن گروه پردرآمد است و در بسیاری از موارد این دیدگاه بیرونی با محاسبات دقیق درونی ناهمگون است و نهایتا این کشمکش بیرونی و درونی مشکلاتی را برای جامعه پزشکی ایجاد می‌کند.

متاسفانه کار آماری دقیقی صورت نگرفته که بدانیم خانواده‌های پزشکان در مقایسه با سایر حرفه‌ها و صنوف از مشکلات بیشتری برخوردارند یا خیر. اما آنچه که قابل استنباط است آن است که همسر یک پزشک چون برخاسته از جامعه خود است و به تبع نگاه‌های جامعه را نسبت به پزشک گرفته است توقع دارد که از رفاه و شرایط مطلوب زندگی آرام و بی‌دردسر برخوردار باشد. اما در شرایط عمل می‌بیند که این‌گونه نیست. مشاهده می‌کند که حضور فیزیکی همسرش کمتر از سایر اقشار جامعه است. حتی در ایام تعطیل رسمی، پزشک یا برنامه‌ای دارد یا مشکل اورژانسی پیش می‌آید که نمی‌تواند در کنار خانواده‌اش باشد در مجموع بعد از مدتی همسر در منزل پزشک احساس می‌کند که باید خودش را با وضعیت تطبیق دهد و آن نگاه قبلی وی با یافته‌های عملی واقعی متفاوت از آب درمی‌آید.

برخی از رشته‌ها خصوصا رشته‌های پراسترس با اورژانس‌های بالا مثل رشته زنان و زایمان یا بیهوشی برای خانواده‌ها مشکل ایجاد می‌کند. به خصوص اگر خانم پزشک باشد و درگیر یکی از رشته‌های جراحی پراسترس باشد و همسرش خیلی برای این مقوله‌ها آمادگی نداشته باشد.

این امر می‌تواند سبب ایجاد وضعیتی شود که با همسر دچار کشمکش و تنازع فکری شود. از طرفی نمی‌تواند او را از رفتن به کار تخصصی باز بدارد و از طرف دیگر تحمل این شرایط برای وی سخت است. ضمن آنکه درآمدی را که پزشک پیدا می‌کند متعلق به خودش است و اینها همه باعث می‌شود تا در وسط راه همسران از کار کردن خانم‌های پزشک دلخور هم بشوند.

فردی که می‌خواهد ازدواج کند باید ببیند که آیا همسرش پذیرای این است که او بخش قابل توجهی از وقتش را در اختیار شغلش بگذارد. اگر او این حالت‌ها را پذیرفت و تحمل این سختی‌ها را دارد با وی ازدواج بکند اگر این گونه نیست نباید ازدواج کند.

افراد قبل از ازدواج نباید به نقاط مثبت بیش از حد توجه کنند همان‌طور که نباید روی نقاط منفی تمرکز کنند. بلکه باید با واقعیت‌ها مواجه شوند. واقعیت‌ها را با همسر آینده خود در میان بگذارند و از همراهی او را در مسیرهای زندگی، که خواه ناخواه هم مسیرهای ناراحت‌کننده و پراسترس دارد و هم صحنه‌های خوشحال‌کننده مطمئن شوند.

با این شرایط باید دو طرف پا به عرصه ازدواج بگذارند. خصوصا اگر هر دو طرف ازدواج، پزشک هستند باید از مشکلات شغلی هم اطلاع کافی داشته باشند.اگر زندگی بخواهد توام با تفاهم و سازش باشد باید هم قبل از ازدواج تبادل نظر و تبادل اطلاعات و تبادل سطح استرس شغلی صورت بگیرد

www.takbook.com

www.takbook.com

و هم در جریان زندگی این تبادل و تفاهم رخ بدهد.

نکته دوم آن است که به هر حال پزشکان باید بپذیرند که هم به عنوان آنکه در جامعه فرهنگ‌سازی داشته باشند و هم ممکن است عده‌ای ازما الگوبرداری کنند، باید وقتی بیش از سابق در زندگی برای خانواده اختصاص دهند. به نظر من این نقیصه اکنون وجود دارد و گاهی با بهانه‌های گوناگون آن را توجیه می‌کنیم. چون آن وقتی را که پزشکان می‌توانند به فرزندان خود یا همسران خود اختصاص دهند، هیچ‌کس دیگری نمی‌تواند آن را پرکند. به صراحت می‌گویم عاطفه و محبت پدری و یا مادری یا ویژگی‌های آرامش‌بخش یک همسر باوفا همچنین اِشرافیت و الگوپذیری که والدین می‌توانند برای فرزندان داشته باشند را هیچ‌کس دیگری نمی‌تواند داشته باشد.

در کشورهای پیشرفته کارهای کارشناسی بر روی بعضی از مشاغل پراسترس که در عین حال مهم هم هستند (مانند خلبانی، وکالت، پزشکی و بعضی از مشاغل مدیریتی) انجام شده است. براساس این مطالعات یک سری اجبارهایی برای این مشاغل در نظر گرفته‌اند، (مانند محدودیت کاری برای به حداقل رساندن استرس، نظارت و کنترل مستمر و مرتب معاینه فیزیکی و معاینه سلامت روانی مستمر).

در این زمینه حق این است که تشکل‌های دست‌اندرکار مثل نظام پزشکی و وزارت بهداشت و درمان و انجمن‌های تخصصی باید تدابیری بیاندیشند که شاغلین در این حرفه حساس و دقیق زودتر از موعد به علت کار سنگین دچار پیری زودرس نشوند. احساس می‌کنم که در کنار اراده و عزم فردی باید یک برنامه گروهی سازماندهی شده توسط دستگاه کنترلی و حاکمیتی هم به نحوی اعمال شود مثلا میزان ساعات کار سازمانی آنها را به اجبار کم شود یا حجم کاری آنها را سبک گردد. در کنار این مسایل باید با فراهم آوردن برنامه‌های تفریحی خاص و ایجاد مراکز تفریحی، باشگاه‌های ویژه، مراقب سلامت جسمی و روانی پزشکان و خانواده‌هایشان باشیم.

منبع : هفته نامه سپید

http://vista.ir/?view=article&id=330033

vista.ir
Online Classified Service

پنج پله تا استحکام زندگی زناشویی

به طور طبیعی مردان و زنان با هم تفاوت هایی دارند، پس چگونه DNA باید پیشدستی کند و موجب شود تا یک زن و مرد تا ابد در کنار هم شاد و خوشحال زندگی کنند

درک تفاوت های رفتاری می تواند کلید این معما باشد که مغز زنان و مردان چگونه روی ازدواج تأثیر می گذارد و موجب می شود تا علاقه به یکدیگر برای همیشه و تا آخر زندگی تداوم داشته باشد.

- مرحله اول: ماجرایی رمانتیک

وقتی دو نفر یکدیگر را دوست دارند، مغز آنها شروع می کند به عاشق شدن. سیگنال های شیمیایی مختلفی در این پروسه دخالت دارند که موجب تقویت این احساس می شوند، به طوری که زن و مرد از این که در کنار هم هستند، احساس رضایت دارند. با ایجاد علاقه بین دو نفر، ترشح میزان زیادی هورمون اکسی توسین موجب می شود تا مرحله جدیدی در روابط آنها آغاز شود.

www.takbook.com

www.takbook.com

● مرحله دوم: سرخوردگی

بعد از گذشت چند ماه یا حتی یک سال از ازدواج (ازدواج در مرحله اول) هورمون ها و فعالیت شیمیایی مغز تغییر می کند و کورتکس مغزی به ما می گوید که همسر یا شوهر دچار نقص ها و ضعف هایی است و گاهی نسبت به یکدیگر احساس خشم، حساسیت و یا حتی ترس می کنیم.

ممکن است در مرحله دوم، افکاری متفاوت از مرحله اول به ذهن شما هجوم بیاورد؛ ممکن است این حالت، اول در زن ایجاد شود و با خود فکر کند شوهرش درباره او چه فکری می کند. این حالت بیشتر زمانی اتفاق می افتد که مرد وقتی احساسی در مورد همسرش دارد، به او نمی گوید و زن احساس می کند دیگر مورد علاقه او نیست. گاهی اوقات مردان متوجه نمی شوند که چرا همسرانشان درباره مسائل بسیار کوچک و جزیی از آنها انتقاد می کنند. آنان با خود می گویند ما سال هاست در کنار هم زندگی می کنیم و بچه داریم. پس همسرم چه توقعی می تواند داشته باشد گاهی فکر می کنند حتماً اشتباهی مرتکب شده اند، اما نمی دانند آن چیست و چگونه باید رفع یا جبرانش کنند. در این مرحله، فعالیت ها و عملکردهای شیمیایی مغز در مرحله اول، کاملاً تحلیل می رود و حتی گاهی از بین می رود و این افکار به راحتی به مغز خطور می کند که یک چیزی در مورد هر دو آنها یا یکی از آنها نادرست است. در این اوقات است که به راحتی می گویند این فرد همانی نیست که من با او ازدواج کردم، اما نگران نباشید این یک مرحله کاملاً طبیعی است و وجود آن لازم است تا سیستم های دو مغز متفاوت برای ادامه زندگی با هم سازگار شوند.

● مرحله سوم: قدرت نزاع و کشمکش

وقتی دو نفر نسبت به هم سرخورده شدند سعی می کنند تا قدرت نزاع را امتحان کنند. آن دو سعی می کنند تا یکدیگر را تغییر دهند و شوهر یا همسر خود را به گونه ای بسازند که روز اول بوده یا درواقع همان طور بوده که روز اول فکر می کردند.

زن و مرد عاشقی که بحث و جدل درباره این مسئله را آغاز می کنند، با مشکلات بیشتری مواجه می شوند و کم کم میزان عشق و علاقه شان کمتر می شود. این زمان دردناکی است، زیرا زوج هایی که در مرحله قدرت نزاع و کشمکش گیر می کنند نمی توانند درک کنند که همین تفاوت های مغزی کلید تداوم ازدواج است.

پس از فروکش کردن علاقه و احساس، مرد خواهان استقلال بیشتری است و زن می خواهد بیشتر وقت خود را با دوستانش سپری کند.

آنها نمی دانند که هورمون های تستسترون و استروژن از علت های بروز این تغییرات است. یکی از نکات اصلی این مرحله، تفاوت دیدگاه ها و رفتارهای زوجین درباره استقلال بعد از ازدواج است و اصلاً جای تعجب ندارد که پس از هفت یا هشت سال که وقت صرف تغییر دادن یکدیگر می کنند، به این نتیجه می رسند که باید از هم جدا شوند. طبیعت نیز این اجازه را به افراد نمی دهد که به عقب بازگردند و همه چیز در چرخه زندگی به جلو حرکت می کند. وقتی که زوجین سرانجام توانستند یکدیگر را خوب بشناسند و بدانند که هرکدام به عنوان مرد یا زن خصوصیات متفاوتی دارند، عشق آنها وارد مرحله تازه ای می شود.

● مرحله چهارم: بیداری

چیزی که اکثر زوجین نمی دانند این است که قبل از جدایی یک مرحله دیگری وجود دارد که اغلب زوجین به آن رسیده اند و آن مرحله بیداری است. بعد از مراحل دوستی، نومیدی و جنگ، نوبت مرحله بیداری است که در آن زوجین به شناختی کامل از یکدیگر دست پیدا کرده اند، به یکدیگر بسیار نزدیک شده اند و فردیت های یکدیگر را از بین برده اند.

مرد متوجه شده که همسرش به محبت بیشتری نیاز دارد و زن نیز سرگرمی های شوهرش را شناخته، از علاقه او به کارش مطلع شده و می داند که احتیاج به استقلال بیشتری دارد. در این مرحله زوجین بیدار می شوند و به شناخت بسیار بیشتری از یکدیگر دست پیدا می کنند.

در این مرحله مرد و زن ممکن است کوتاه بیایند و اگر کاری از دیگری سر بزند که مطابق میلشان نباشد، اعتراضی نکنند. در نهایت مرد متوجه می شود که همسرش حق دارد و اگر به اندازه کافی و مورد نیاز همسرش در کنارش نباشد، رابطه شان فنا خواهد شد. زن نیز به این نتیجه می رسد که مرد اگر به اندازه کافی استقلال نداشته باشد، دچار مشکل جدی خواهند شد. درواقع، هم وقتی زن و شوهر از هم خیلی دور می شوند و علاقه اولیه از بین می رود و هم وقتی به قدری به هم نزدیک می شوند که اجازه نمی دهند هر کس استقلال خودش را داشته باشد، یا خود واقعی اش باشد، ازدواج دوام نمی آورد.

● مرحله پنجم: تداوم ازدواج

وقتی زن و مرد این چهار مرحله را به خوبی پشت سر بگذارند، تمایل آنها به جدایی از بین می رود و در کنار هم زندگی و فرزندان خود را بزرگ می کنند و برای همیشه عاشق هم باقی می مانند. البته این به این علت نیست که مثل یکدیگر شده اند، بلکه حقیقت این است که آنها یاد گرفته

www.takbook.com

www.takbook.com

اند چگونه با وجود تفاوت ها خوشحال باشند و با خوشحالی در کنار هم زندگی کنند.

• راه های پرورش و تقویت ازدواج

۱) رعایت تشریفاتی به منزله مسکن: یک زوج خوشبخت برای این که ازدواج خوبی داشته باشند، باید برخی مسائل را رعایت کنند. مثلاً شام خانوادگی را فراموش نکنند، وقتی یکی از آنها در سفر است دیگری حتماً با تلفن، فرستادن ای میل و یا نامه به طرف دیگر بفهماند که به فکرش است و از دوری اش ناراحت است. این تشریفات به منزله «مسکن» است و ازدواج را نگه می دارد.

۲) احترام و محبت را هرگز فراموش نکنید: رعایت ادب و احترام و محبت تا ۹۵ درصد ازدواج را مستحکم تر می کند. به همسر یا شوهر خود باید محبت کنید. محبت موجب می شود تا خلأهای انسان پرشود.

۳) به استقلال یکدیگر، احترام بگذارید: سعی کنید، هنگام عصبانیت همسر یا شوهر خود، خونسردی خود را حفظ کنید و بحث را کوتاه کنید، زیرا بعد از عصبانیت حتماً وقتی شاهد خونسردی شما باشد، از شما معذرت خواهی می کند. اگر لازم باشد برای حل کردن مشکلات می توانید از دوستان، فامیل و یا افراد خانواده تان کمک بگیرد.

البته این نکته را به خاطر داشته باشید که هر انسانی احتیاج به کمی استقلال دارد، باید به طرف مقابل خود این اجازه را بدهید که کمی تنهایی برای خود داشته باشد. اگر دوست دارد در جایی تنها باشد این امکان را به او بدهید.

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=319685

vista.ir
Online Classified Service

پنج نکته از دکترجان گری برای بهبود روابط زناشویی

• سعی کنید با نگرش مثبت نسبت به یکدیگر و با مشورت کردن و هماهنگی، امور زندگی خانوادگی، تعلیم و تربیت فرزندان، اوقات فراغت و چگونگی صرف آن، دید و بازدیدهای خانوادگی و نظایر آن را تنظیم و برنامه‌ریزی کنید.

• زن و شوهر باید هرچه بیشتر با یکدیگر ارتباط کلامی و عاطفی برقرار کنند و سوء تفاهمات و سوء ارتباطات را هرچه زودتر شناسایی، رفع و اصلاح کنند. نکته حائز اهمیت این است که زن و شوهر باید خود رأساً به حل مشکلات زناشویی و خانوادگی اقدام کنند و پیش از آن که موضوع را با کس دیگری در میان گذارند، به منزله دو انسان عاقل و بالغ مسأله را منصفانه بین خود حل و فصل کنند و اجازه ندهند دیگران در این امر مداخله کنند.

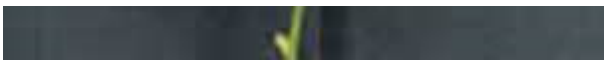
• در هر فرصتی که پیش می‌آید سعی کنید با همسر و اعضای خانواده تان ارتباط کلامی و عاطفی برقرار کنید و به گفت و گوهای خانوادگی بپردازید.

• زن و شوهر موظفند خود را در برابر یکدیگر آراسته و پاکیزه و جالب توجه نگه دارند و از پریشانی و وضع نامرتب اجتناب کنند.

• تشویق و ابراز تشکر از رفتارهای مطلوب همسر، تأثیر بسزایی در تکرار و

www.takbook.com

www.takbook.com



استمرار آن رفتارها دارد و انگیزه تکرار آن رفتارهای مطلوب را بیشتر می‌کند.

منبع : بیا تو جوان

http://vista.ir/?view=article&id=97742

vista.ir
Online Classified Service

پندهایی برای آقایون برای جبران اشتباهاتشان

زمانیکه سهواً دچار خطایی می شوید چه کاری کنید تا خانم ها شما را ببخشند...

- خوب...
- همسرتان کنترلش را از دست داده....
- و انگار این دفعه با همیشه فرق می کند....

تعداد نصایحی که به آقایون در مورد روش های طلب بخشش از خانم ها می شود، بسیار زیاد است.

باید توجه داشت که وقتی دو نفر عاشق هم می شوند، کاملاً طبیعی است که گاهی احساس کنند می خواهند با یکدیگر به شدت بحث کنند و یا اینکه از بالای قله دیگری را به پایین پرتاب کنند.

- اصلا عشق یعنی همین - قدم گذاشتن به بی کران ها!

اما نکته ای که باید به آن توجه داشت این است که باید سعی کنید تعداد چنین کارهایی را به حداقل برسانید و زمانیکه چنین مشکلاتی بروز کردند، توانایی این را داشته باشید که کدورت ها را از بین برده و به سرعت صلح و آشتی را جایگزین آن نمایید.....

- همانطور که می دانید یک چنین مشکلاتی دقیقاً همان "نمک زندگی" هستند.
- و اما زمانیکه او در حال دیوانه شدن و دیوانه تر شدن و دیوانه تر شدن است، باید چه کار کنید
- پیش از هر چیز...

ـ به یاد داشته باشید که خانم ها نیازمند گفتگو هستند.

ـ دلیل آوردن و توجیه کردن، کاری را از پیش نمی برد. سعی کنید چهره ای مظلوم و خطا کار به خود بگیرید.

ـ حرف او را قطع نکنید...

با این کار فقط کار خودتان را سخت تر می کنید. اجازه دهید هر چه دلش می خواهد بگوید، فریاد بکشد و خودش را خالی کند. زمانی که به طور کامل تخلیه شد، باز هم تبدیل به معشوقه زندگیتان خواهد شد. در هر مقاله ای که مربوط به بحث عذرخواهی آقایون از خانم ها باشد، شما به طور حتم شاهده نکته فوق الذکر خواهید بود...

ـ مباحث را نیمه کاره رها نکنید.

حتی اگر به گناه خیانت هم اعتراف کردید، باید تمام جزئیات را مو به مو برای او تشریح کنید. خانم ها حسی دارند که به راحتی می توانند بوی دروغ را از فرسنگ ها دورتر نیز احساس کنند.

ـ پشیمانی از صمیم قلب، همه چیز را درست می کند.

www.takbook.com

www.takbook.com

طبیعی است که مشاجرات بعدی پاره ای از مسائل حاشیه ای گذشته را نیز در بر می گیرند. این بدان معنا نیست که او شما را نبخشیده بلکه این امر صرفا عملکرد طبیعی ذهن زن ها را نشان می دهد.

زمانیکه یک خانم در حال مشاجره بوده و یا قصد دفاع کردن از خود را دارد، همیشه لیستی از اشتباهات گذشته شما را به رختان خواهد کشید

ـ تنها راهنمایی که می توانیم در این زمینه به شما ارائه کنیم چیزی نیست جز: بی توجهی و ساده گذشتن از آن.

بخشش به معنای فراموش کردن نیست. البته این امر در مورد آقایون چندان صادق نیست. آنها به راحتی قادرند بسیاری از مسائل گذشته را به دست فراموشی بسپارند.

از سوی دیگر، ذهن خانم ها مانند یک کامپیتوتر عمل می کند که بر روی هارد دیسک آن ۱۰۰۰۰ گیگابایت فضای خالی وجود دارد.

ـ جواهر، بهترین دوست بانوان است. اما این امکان وجود دارد که شما قدرت خرید آن را نداشته باشید (راستی؛ چرا تا حالا به این موضوع فکر نکرده بودید؟)

ـ به دنبال تهیه چیزی باشید که برای او معنای ویژه ای را در بر داشته باشد.

ـ خانم ها باید احساس احترام و دوست داشته شدن را با تمام وجود خود درک کنند. اگر آنها احساس کنند که شما هنوز به آنها اهمیت می دهید و ذره ای عشق در وجودتان باقی مانده، حاضرند تا فرصت دوم و یا حتی سومی به شما بدهند (بنابراین من شما را نصیحت می کنم که به بخت خود لگد نزنید.)

ـ همچنین باید توجه داشته باشید که زمانیکه همه چیز به حالت نرمال بازگشت، پل های پشت سر خود را خراب نکنید و کاملا مراقب اوضاع باشید.

▪ به خاطر داشته باشید...

▪ قول مردانه داده اید؛

او هنوز هم با چشم های تیزبین خود - در حقیقت ۲ چشم تیزبین - شما را زیر نظر دارد. اگر متوجه شود که فقط برایش نقش بازی می کنید، می تواند به راحتی شما را در بدترین شرایط تنها گذاشته و رهایتان کند.

▪ بنابراین آرام باشید...

ـ پند و اندرز به آقایون در این زمینه، تنها با چند نکته کوتاه به پایان نخواهد رسید.

ـ تا کنون چیزی در مورد بوسه و آشتی شنیده اید

ـ خوب....

پس از یک بحث کاملاً داغ، همسرتان را در آغوش خود بکشید و یک بوسه آتشین از او بگیرید. آنقدر گیج می شود که به راحتی همه چیز را به دست فراموشی می سپارد.

مطمئن شوید که به اندازه کافی در مورد موضوعات مختلف با او صحبت می کنید. هنگام مباحثه به لانه خود پناه نبرید و کاری نکنید که او شما را در تنهاییتان رها کند.

اگر نیاز به زمان دارد، بهتر است برای مدتی او را تنها بگذارید. پس از سپری شدن زمان لازم، مقوله را باز کنید و راه حل مقتضی را پیدا کنید.

نیمه کاره گذاشتن بحث ها و مشاجرات، و همچنین عدم حل مشکلات، می تواند موجب خطرناک تر شدن و شدیدتر شدن دعواهای خانوادگی آینده شود، بنابراین مراقب آنها باشید.

منبع : پارسی باکس

http://vista.ir/?view=article&id=92686

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

پوست خربزه در جاده زندگی

گاهی اوقات فشار کاری چنان انسان را خسته می کند که هر انسانی آرزو می کند ای کاش در یك جزیره دورافتاده زندگی می کرد، نارگیل می خورد و هر روز در کنار ساحل به تفریح و گردش می پرداخت. برقراری توازن بین کار ،۰ خانواده و اوقات شخصی همیشه کار آسانی نیست، ولی هر انسانی می تواند با یك برنامه ریزی مناسب به توازن مورد نظر برسد. از نظر بسیاری از شاغلان امروز برای داشتن توازن در زندگی شخصی نیاز به معجزه وجود دارد، ولی با نگاهی به برنامه زندگی افراد موفق می توان نتیجه گرفت که معجزه ای در کار نبوده و تنها برنامه ریزی مناسب و پشتکار فراوان برای عملی کردن برنامه سبب شده که آنها بتوانند به نوعی توازن در زندگی شخصی و کاری خود دست یابند. در حقیقت توازن در زندگی منجر به بوجود آمدن احساس خوشی و لذت در زندگی می شود. رسیدن به توازن سخت است، ولی احساس خوشی و لذتی که در انتهای مسیر وجود دارد ارزش تحمل تمام سختی ها را دارد، اما نکته ای که نباید از نظر دور داشت این است که شما باید راه خود را برای رسیدن به توازن در پیش بگیرید. الگوبرداری از برنامه زندگی دیگران برای رسیدن به توازن بد نیست، ولی الگوبرداری شما باید توام با خلاقیت شخصی باشد و نه یك کپی محض. خیلی از افراد هنگامی که می بینند دوستان یا آشنایان آنها به توازن رسیده اند، می خواهند از برنامه آنها تقلید کنند، ولی نکته این است که تقلید یك تله است که شما را به زمین می زند. اگر شما به دنبال برقراری توازنی موفقیت آمیز در زندگی کاری و شخصی خود باشید باید روش خود را در پیش بگیرید و برای خود مشخص کنید که توازن از نظر شما به چه معنی است.

همه چیز را با هم داشتن حالا دیگر عبارتی نو محسوب نمی شود، اما این عبارت هنوز هم ما را ترغیب می کند تا در حالی که به صورت تمام وقت و بسیار فعال کار می کنیم خانواده ای سالم را نیز پرورش دهیم، اما آیا این همان چیزی است که شما به دنبال آن هستید؟ هر چند همه چیز را با هم داشتن و به همه کارها رسیدن می تواند یك روش مناسب برای به دست آوردن سبك زندگی متعادل و متوازن باشد، ولی شما نمی توانید همیشه همه چیز را با هم داشته باشید.

از مشکلات استقبال کنید

رسیدن به توازن شخصی در زندگی به سادگی امکانپذیر نیست و برای رسیدن به این احساس خوشایند در زندگی باید جاده های ناهموار زیادی را برای خود آسفالت کنید. اگر شما تسلیم مشکلات نشوید و با کمی صبر و تحمل راه های غلبه بر مشکلات موجود را پیدا کنید به زودی می توانید راه های رسیدن به توازن در زندگی شخصی تان را کشف کنید. بنابراین فکر تسلیم شدن در برابر مشکلات را از خود دور کنید، چرا که ترسیدن یا رها کردن مشکلات هیچ راه حل مناسبی را در اختیار شما قرار نمی دهند. زندگی همه انسان ها همیشه با انواع مختلفی از مشکلات همراه است. اگر انسان ها با مسائل و مشکلات مواجه نمی شدند چگونه می آموختند، رشد می کردند و چیزی به دست می آوردند؟ چه بخواهید و چه نخواهید زندگی بدون مشکل خسته کننده و ملال آور خواهد بود. از بسیاری جهات زندگی به معنای برخورد با مسائل و حل آنهاست، بنابراین همیشه به مشکلات به چشم تابلوهای راهنمایی نگاه کنید که شما را در مسیر حرکتتان جلو می برند و شما را به سوی کمال خود در زندگی هدایت می کنند. این حقیقت را هیچ وقت فراموش نکنید که مشکلات مانع بر سر راه می گذارند در حالی که خلق راه حل های مثبت شما را به جلو می برند. مشکلات و موانع هر چقدر هم سخت و غیرقابل نفوذ به نظر برسند همیشه به نوعی قابل مواجهه و حل شدنی هستند. زمانی که بتوانید موانع و مسائل موجود در زندگی تان را تعریف کنید، رفع و حل آنها فقط به ایمان و تفکر مثبت شما بستگی خواهند داشت. شما می توانید هر مانعی را هر چند سخت و بزرگ از سر راهتان بردارید، غیر از این هر فکری که بکنید باور کنید که فقط بهانه ای برای

www.takbook.com

www.takbook.com

تلاش نکردن است. یك روش سه مرحله ای وجود دارد که شما می توانید از آن برای عبور از موانع و حرکت به سوی توازن استفاده کنید.

●ما می توانیم

موفقیت در هر اقدامی که شما در زندگی انجام می دهید بسته به این باور دارد که آیا شما به خود و توانایی هایتان اطمینان دارید یا خیر. برای اینکه نقش باور در زندگی شخصی را آزمایش کنید، سعی کنید به توانایی تان در رفع موانع، اعتقاد نداشته باشید و ببینید که آیا در آن صورت پیشرفتی خواهید کرد یا خیر؟ تاریخ ۳ هزار ساله زندگی بشر این حقیقت را ثابت کرده است که تنها مشخصه اصلی آنهایی که به اهدافشان می رسند این حقیقت ساده است که «به توانایی انجام کارها و رسیدن به اهدافشان اعتقاد راسخ دارند. میزان تحصیلات، زن یا مرد بودن، قدرت بدنی، هوش، داشتن آشنا و پارتی هیچ کدام به اندازه این باور اهمیت ندارد. خودباوری مهمترین اصل در زندگی انسان هاست. فراموش نکنید مطلوب ترین شیوه شروع آن است که به پیروزی خود اطمینان داشته باشید. مشکل بسیاری از انسان ها این است که آنها بدون اینکه خود متوجه باشند تسلیم این باور شده اند که آنها هرگز نمی توانند راه حل مناسبی برای مشکلات خود پیدا کنند. بیشتر مردم هنگام مواجهه با مشکل، تمایل به تسلیم در برابر آن را دارند. آنچه مسلم است این که رویارویی با مشکلات در همه افراد یکسان نیست. بعضی از افراد در رویارویی با مشکلات به سختی تسلیم می شوند، ولی بر عکس عده کثیری به سرعت تسلیم احساس ناامیدی شده و زود تسلیم مشکلات می شوند. شما خود می توانید انتخاب کنید که در کدام گروه قرار بگیرید، پس بخواهید تا بتوانید.

●پریدن از موانع

یکی از قدرت های بی نظیر فکر انسانی این است که حتی زمانی که از مانع پیش رویتان کاملاً می ترسید، ذهن شما هنوز این قدرت را دارد که تصور کند زندگی بدون آن مانع چگونه خواهد بود. این توانایی در همه اذهان دنیا وجود دارد و آنطور نیست که فقط به عده خاصی از انسانها تعلق داشته باشد. پس شما نیز از این قدرت استفاده کنید و تصور کنید که مشکلات شما در راه رسیدن به توازن رفع شده است و شما به همه مشکلات خود غلبه کرده اید. این همه آن چیزی است که باید در قدم دوم انجام دهید. تصورات مختلف را به ذهنتان راه دهید و خود را در زندگی متوازنی به گونه ای که دلتان می خواهد تصور کنید. خود را حتی در حال پرداختن به جزئی ترین مسائل ببینید. بهترین فایده این کار آن است که انجام دادن آن هیچ هزینه ای برایتان ندارد و مهمتر از همه آنکه هیچ کسی نمی تواند به شما بگوید کارتان را درست انجام نداده اید. کمی خوش بگذرانید، نگران هیچ چیز نباشید! خودتان را در حال مقابله با مشکل به گونه کاملاً متفاوتی ببینید. این طرز فکر که دیگر راه حلی نیست یا اینکه همه راهها را آزموده اید، فقط بهانه ای است ●تا دیگر برای یافتن

راه حل تلاشی نکنید. وقتی به موانع موجود به چشم عناصر آزار دهنده نگاه می کنید فقط در حال بهانه جویی هستید، اما هنگامی که به موانع و مشکلات به منزله پله ای برای صعود نگاه کنید آنها مسیرهای جدیدی را به شما نشان خواهند داد. برای آنکه بتوانید از موانع عبور کنید آنها را تعریف کنید و مشکلات خود را به افکاری متصل کنید که منجر به راه حل هایی می شوند.

●احساس غلبه بر مشکلات

اگر توانسته باشید که دو مرحله اول را به درستی پشت سر بگذرانید عبور از مرحله سوم کار سختی نیست. اگر باور کرده باشید که می توانید و تصور کرده باشید که موانع را کنار زده اید می توانید طوری رفتار نمایید که گویی بیش از آنچه که احساس می کنید، اعتماد به نفس دارید و حتی ممکن است از میزان اعتماد به نفس بالای خود تعجب کنید. با عمل به موارد فوق، می توانید به خود و دیگران نشان دهید که هم شخص مهمی هستید و هم توانایی انجام دادن کارهای مهمی را دارید. در این حالت شما جهت مبارزه برای به دست آوردن توازن آماده اید و می توانید اطمینان داشته باشید که راه درستی را برای ادامه مسیر انتخاب کرده اید. برای تکمیل این مرحله فهرستی از موانعی که منجر به عدم توازن بین کار و زندگی شخصی شما می شوند را تهیه کنید و به نوبت آنها را در مراحل سه گانه بالا امتحان کنید. سپس هنگامی که این مانع را به طور کامل از زندگی تان حذف کردید، شروع به حذف مانع دوم کنید. همین طور به تدریج به حذف موانع موجود در فهرست خود بپردازید. فراموش نکنید که باید به تدریج این کار را بکنید. یکباره به مقابله با مشکلات نروید. آنها را به قسمت های کوچکتری تقسیم کنید تا بتوانید شجاعت مورد نظر برای مقابله با مشکلات را به دست آورید.●برنامه ریز خودتان باشید

عمر خیلی کوتاه است و عقربه ساعت آن تیك تاك، تیك تاك با سرعت به حرکت خود ادامه می دهد، پس اگر دوست دارید تا باقیمانده زندگی خود را در توازن بگذرانید زود دست به کار شوید و برای برقراری توازن بین کار و زندگی شخصی تان برای خود برنامه ریزی کنید. برنامه ریزی برای نحوه استفاده از زمان شخصی مهمترین مرحله در رسیدن به توازن بین کار و زندگی شخصی است. چرا که مشکل دقیقاً این است که شما چگونه زمان خود را بین کار و زندگی شخصی تان تنظیم کنید تا بتوانید از هر دوی آنها لذت ببرید. بنابراین باید یك برنامه مناسب طراحی کنید. شما با

www.takbook.com

www.takbook.com

طراحی يك برنامه مناسب تلاش های خود در مراحل بالا را بیمه می کنید. با کمی دقت در زندگی روزمره می توان به این نتیجه رسید که معمولاً اطرافیان ما هستند که مشخص می کنند چگونه باید از زمان شخصی خودمان استفاده کنیم. آنها به سراغ شما می آیند، کارهای خود را به گردن شما می اندازند، از شما می خواهند در روز تعطیل به جای آنها شیفت بایستید و سایر توقعات نابجایی که شما به دلیل نداشتن برنامه زمانی مجبور به قبول آنها می شوید. طراحی برنامه شاید کمی دشوار باشد.

این کار ممکن است به معنای گفتن نه های بیشتری به دیگران باشد. همچنین شاید لازم باشد کمی هنر غیر متعهد شدن یا کندن از کارهایی را که اکنون، براساس بینش جدیدتان از زندگی متوازن، انجام دادنشان را مغایر با میل باطنی خود می بینید، تمرین کنید. شاید برای انجام دادن این کار مجبور شوید با چالش هایی دست و پنجه نرم کنید که در نگاه اول، بسیار سخت یا حتی ترسناك به نظر می آید، اما مطمئن باشید که اجرای موفق برنامه ها معانی بسیار مفیدی را از زندگی، برایتان به ارمغان خواهند آورد. اغلب مردم هنگام برنامه ریزی بیشتر از آنکه از محدودیت های واقعی صدمه ببینند از بسته بودن فکرشان صدمه می بینند. برای کسب مهارت در برنامه ریزی باید اظهاریه توازن شخصی خود را محور قرار دهید و فعالیت هایی را انتخاب کنید که شما را در مسیر درست به پیش می برند. فراموش نکنید با برنامه ریزی مشکلات تمام نمی شوند، بلکه تازه اول کار است. شما باید برنامه ای را که طراحی می کنید تبدیل به يك برنامه عملیاتی کنید و در هنگام اجرای برنامه آن را در صورت نیاز اصلاح کنید. به خاطر داشته باشید که اگر امروز به فکر ساختن آینده خود نباشید، فردا باید در آینده ای زندگی کنید که دیگران برای شما ساخته اند.

●توازن در دسترس

هرکدام از ما انسان ها ترکیب منحصر به فردی از احساسات، افکار، عقاید و توانایی هاست. آنچه دیگری را به تعادل می رساند حتما نباید شما را به تعادل برساند. بیشتر انسان ها اکثر عمر خود را صرف رسیدن به معیارهای دیگران می کنند، این به این علت است که آنها می بینند که دیگران زندگی موفق و رضایت بخشی دارند و به همین علت از آنها تقلید می کنند ولی واقعیت این است که تقلید نتیجه مناسبی به همراه ندارد.

بعضی ها فکر می کنند تمام عمرشان را صرف انجام دادن کاری می کنند که دیگران به آنها دیکته می کنند. با این فکر شاید خیلی از کارها به درستی انجام شود، اما الزاما منجر به ایجاد توازن بین کار و زندگی شخصی نمی شود، مگر آنکه فرد از درون احساس رضایت کند.

ممکن است شما هم آرزوها و خواسته هایی در زندگی خود داشته اید که نتوانسته اید بنا به دلایل متفاوتی آنها را عملی کنید. جای نگرانی وجود ندارد. هنوز هم این فرصت را دارید که با يك برنامه ریزی مناسب بقیه زندگی خود را آنطور که دوست دارید زندگی کنید، اما باید برای رسیدن به این خواسته قدم اول را درست بردارید. از قدیم گفته اند که همیشه برداشتن اولین قدم مشکل است، اگر شما بتوانید از این مرحله عبور کنید عبور از سایر مراحل نیز چندان مشکل نیست.

اولین اقدام شما برای رسیدن به توازن در زندگی این باید باشد که دیگر به حرف هیچکس جز خودتان گوش نکنید. این حقیقتی است که فقط با تعیین معیارهای خود و سازمان دادن به تعریفی که از توازن ارائه می دهید می توانید توازن واقعی را در زندگی تان ایجاد کنید. باید درباره آنچه که باعث می شود احساس کنید زندگی ارزش ادامه یافتن را دارد، جدا تصمیم بگیرید. حالا دیگر نوبت آن است تعریف خود را از توازن شخصی به روی کاغذ بیاورید. می توانید به این شکل شروع کنید: «من آن زندگی را دوست دارم که...» یا «تعریف من از توازن شخصی این است که...» تا زمانی که تعریف خود از توازن شخصی را به صورت مکتوب نیاورد ه اید وارد مرحله بعد نشوید. شاید فردا دیر باشد، همین الآن تعریف خود را بر روی کاغذی بنویسید و اگر نمی توانید به آسانی احساس خود را به روی کاغذ بیاورید آنقدر کاغذ مصرف کنید تا طرحی از احساسات خودتان را ترسیم کنید. در حال حاضر، آنچه اهمیت دارد این است که شما تعریفی هرچند ساده از توازن را بیان کنید، ممکن است تعریفی که شما امروز از توازن دارید با تعریفی که فردا ممکن است از توازن داشته باشید یکی نباشد اما برای آنکه بتوانید تغییر افکارتان را احساس کنید باید حتما آنها را به صورت مکتوب داشته باشید. یکی از نتایج مثبت نوشتن تعاریف شما از توازن این است که به شما کمك می کند تا تصویری واقعی تر و جامع تری را از شخصیت خود به دست آورید.

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=230859

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

پول خوشبختی نمی‌خرد

اگر در این هوای گرم تابستان به بچه کوچکی یک عدد بستنی داده شود، مراکز لذت در مغز او همانطور فعال می‌شود که به پدر او در پایان ماه یک صدهزار تومان پادادش داده شود. اما برای بسیاری از افراد، این هجوم اولیه احساس لذت و ترشح هورمونها به معنای لذتی طولانی نیست.

تحقیقات نشان داده اند که سطح خوشبختی در بومیان قبایل ماسایی در آفریقای شرقی و ثروتمندترین افراد جهان، از حداکثر یکسانی برخوردار است. برندگان بخت آزمایی پس از پنج سال به حالت عادی باز میگردند و همانقدر احساس خوشبختی و رضایت میکنند که قبل از برنده شدن حس میکردند.

به نظر نمیرسد که تنها بالا رفتن درآمد موجب خوشحالی بیشتر مردم شود و از طرفی، منفی‌ترین تجربیات زندگی، تنها تاثیر اندکی بر احساس رضایت طولانی مدت افراد خواهند داشت.

پیتر اوبل (Peter Ubel)، پروفسور پزشکی در دانشگاه میشیگان میگوید: " ارتباط بین پول و خوشبختی بسیار اندک است."

البته این حرف به این معنا نیست که بالا رفتن درآمد اهمیتی ندارد. با توجه به رای موافق ۱% از افراد شرکت کننده در آمارگیری، در این میان یک همبستگی بسیار کوچک میان ثروت و خوشبختی وجود دارد.

برای عده‌ای این همبستگی میتواند بیشتر باشد، افرادی که بسیار تهی دست هستند هنگام بهتر شدن وضع اقتصادی خود خوشحالترند و افراد بسیار بیمار یا معلول نیز میتوانند با داشتن پول بیشتر، آسایش و خوشی بیشتری کسب نمایند.

به قول اوبل، در چنین مواردی افراد با داشتن نقدینگی بیشتر میتوانند در مقابل موقعیتهای منفی از خود دفاع کنند. احتمال دیگر میتواند این باشد که پول با بالا بردن موقعیت و جایگاه فرد، میتواند براحساس رضایت او تاثیر گذار باشد.

▪ اما چرا ثروت با خود احساس شادی دائمی همراه نمی آورد؟

جورج لونشتاین (George Loewenstein)، اقتصاد دان دانشگاه کارنگی ملون (Carnegie Mellon) میگوید: "بخشی از علت موضوع این است که مردم در تعیین راه مناسبی برای خرج کردن پول خود چندان موفق نیستند."

مردم معمولا در برآورد مقدار لذت حاصل از موضوعی مشخص غلو میکنند.

لونشتاین اضافه میکند: گاهی شکل خرج کردن پول دلیل اصلی عدم رضایت افراد است. برای مثال، انسان از تاثیر متقابل معاشرت با دیگران لذت میبرد، اما معمولا برندگان بخت آزمایی، بلافاصله کار خود را ترک میکنند و در جایی دور از معاشرین معمول خود مسکن گرفته و پس از مدتی احساس بی کسی و افسردگی میکنند.

در این صورت خریدنیهای دیگر پول هم تاثیری که از آن انتظار میرود را نخواهد داشت، برای مثال مرد جوان مجردی که یک اتوموبیل فراری دارد، اما کسی را ندارد تا با او به گردش برود و از تحسین او برخوردار شود، از این اتوموبیل لذتی نخواهد برد.

▪ مغز انسان به تجارب خوب عادت می کند

مشکل اصلی این است که مغز انسان نسبت به تجارب مثبت شرطی میشود. به دست آوردن ناگهانی مقدار زیادی پول در ابتدا چیز خوبی به نظر

www.takbook.com

www.takbook.com

میرسد، اما با گذشت زمان این عکس العمل ضعیف میشود.

فیش حقوقی با مبلغ مشخص، هیچ نقطه لذت آوری را در مغز فعال نمیکند و در احساس کلی خوشحالی، تاثیری ندارد. انسان میتواند به هر چیزی - چه آویخته شدن از پا باشد چه درآمد یک میلیون دلار در روز- عادت کند.

حال و هوای شخص بیش از هرچیز به عوامل ارثی بستگی دارد. تحقیق بر روی دوقلوها نشان داده است که حداقل نیمی از میزان احساس خوشبختی افراد، توسط ژنهایی مشخص میشود که نقش اصلی را در شکل گیری شخصیت او داشته اند.

این مطلب پرسش دیگری را به میان می آورد. اصولا خوشحالی و خوشنودی چقدر اهمیت دارد؟ اشخاصی با بیماریهای مزمن خود را خوشبخت توصیف میکنند، اما در عین حال مقادیر فراوانی پول خرج میکنند تا از سلامت بیشتری برخوردار باشند و با وجود اینکه افراد سالم چندان از افراد فلج خوشبخت تر نیستند، اما آنها پول زیادی برای قابل استفاده کردن عضلات خود خرج میکنند.

بسیاری از تجربیات بسیار ارضا کننده زندگی، با خود خوشحالی نمی آورند. برای مثال داشتن فرزند در واقع موجب میشود که افراد در کوتاه مدت کمتر احساس شادی کنند- اما این احساس به این معنا نیست ما باید از بچه دار شدن دست برداریم.

به گفته لونشتاین : "من فکر میکنم که در اندازه گیری اهمیت خوشحالی هم غلو شده است. بخشی از معنای زندگی گذراندن فراز و نشیبها است. یک زندگی سراسر خوشی، نمیتواند چندان زندگی خوبی باشد."

با این وجود، لا اقل یک رابطه بسیار مهم بین پول و خوشبختی وجود دارد، به این ترتیب که افراد خوشنود و رضامند، بیشتر مستعد این هستند که در آینده به درآمد بیشتری دست یابند. پس، در عین اینکه پول نمیتواند مردم را خوشبخت کند، اما احساس خوشبختی میتواند به پول بیشتر ختم شود.

منبع : سایت فریا

http://vista.ir/?view=article&id=229062

vista.ir
Online Classified Service

پول، ازدواج

مشکلات خانوادگی ناشی از مسائل مادی در خانواده ها رو به افزایش است. عادت به خرید، خریدهای بدون برنامه و ... از عواملی هستند که بر این مشکل اضافه می کند. برای پیشگیری و حل این مشکلات توجه به نکات زیر ضروری است.

آمادگی برای رویارویی با حقیقت: اگر هر کس مسئولیت کار خودش را بپذیرد در واقع می توان گفت نیمی از مشکلات حل شده است.

- گفت وگوی صادقانه: همسران باید زمانی را برای گفت وگو در رابطه با مسائل مادی اختصاص دهند و در آن گفت وگو با صداقت، محبت و بخشش با یکدیگر برخورد کنند.
- گوش دادن با توجه: آنها باید بدون پاسخگویی، به سخنان همسر خود گوش داده و راجع به آنها فکر کنند.
- همکاری: همکاری و همفکری زن و شوهر در حل مشکل مادی بسیار

www.takbook.com

www.takbook.com

تأثیرگذار است.

▪ حسابگری: با زمان بندی مناسب، باید محاسبات مالی انجام گیرد.

▪ تداوم ارتباطات: حتی پس از حل مشکل مادی نیز همسران باید در رابطه با مسائل مادی همچنان با یکدیگر به گفت وگو بنشینند تا تصمیمات بزرگ را با همراهی و مشورت یکدیگر اتخاذ کنند.

تنها با در نظر گرفتن این موارد است که می توان اتحاد آرامش و اعتماد را به زندگی بازگرداند.

شقایق میرزایی

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=132782

vista.ir
Online Classified Service

پول، نمیتواند ضامن خوشبختی باشد

موضوع انشای معروف "علم بهتر است یا ثروت" هنوز هم در مدارس از جایگاه خاصی برخوردار است و دانش آموزان همان پاسخ کلیشه ای همیشگی را به آن میدهد. چه این دانش آموز از خانواده ای تهی دست باشد و چه دارا، اگر مجبور باشد برای کمک به مخارج خانه ترک تحصیل کند و اگر ثروت پدر او را از رنج تحصیل معاف کرده باشد، در هر حال "علم" را انتخاب میکند. مگر اینکه دانش آموزی شیطان و بذله گو یا بیش از حد رک و راست باشد.

پرسش صحیح تری که انصافا معضل همیشگی انسان و به خصوص انسان امروز بوده، این است که آیا پول، خوشبختی می آورد؟ پول میتواند آسایش مادی را فراهم کند، اما آسایش معنوی و رضایت خاطر، وابسته به عوامل دیگری هستند که در آینده به طور مفصل به آنها خواهیم پرداخت.

مطلبی که میخوانید، نتایج تحقیقات یک گروه متشکل از جامعه شناسان، اقتصاد دانان و روان شناسان است که در طی سالهای اخیر به مطالعه تاثیر درآمد بیشتر بر احساس خوشبختی و رضایت از زندگی انجام داده اند. متن زیر نوشته خانم سارا گودرزی، نویسنده مجله اینترنتی Livescience است که تنها تغییر اعمال شده بر آن تغییر واحد پول از دلار به ریال بوده است.

● پول نمیتواند خوشبختی بخرد

اضافه حقوق بعدی شما شاید بتواند برای گذراندن تعطیلاتی تجملی تر، داشتن اتوموبیلی بهتر یا یک اتاق اضافه در خانه به شما کمک کند، اما چندان کمکی به خوشبختی شما نخواهد کرد.

در نتیجه تحقیقات متعددی که برای اندازه گیری کیفیت زندگی روزانه افراد انجام شده است، چنین به نظر میرسد که درآمد، نقش ناچیزی در احساس رضایت و خوشبختی روز به روز افراد دارد.

www.takbook.com

www.takbook.com

علی رغم اینکه بسیاری از افراد تصور میکنند که اگر پول بیشتری داشتند میتوانستند بیشتر به کارهای تفریحی بپردازند و در نتیجه شادتر می بودند، اما واقعیت این است که اشخاصی با درآمد بالاتر بیشتر مستعد عصبی شدن هستند و زمان کمتری را برای فعالیتهای ساده اوقات فراغت اختصاص میدهند.

• سنجش میزان بدخلقی

در سال ۲۰۰۴، محققین یک ابزار اندازه گیری تهیه کردند که با کمک آن کیفیت فعالیتهای روزانه افراد سنجیده میشد. آنها از ۹۰۹ زن مشغول به کار خواستند تا فعالیتهای روزانه خودشان و احساس خود را در رابطه با این فعالیتها بنویسند.

این تحقیق تنها بر روی زنان انجام شد زیرا محققین تمایل داشتند که مراحل اولیه این تحقیق، تنها بر روی یک گروه هم جنس تحقیق نمایند.

محققین به تازگی اطلاعات مربوط به سال ۲۰۰۴ را بازبینی کرده و این بار بر روی ارتباط بین مقدار درآمد و درصد زمانی که در روز هر شرکت کننده در آن از خلق و خوی بدی برخوردار بوده است، متمرکز شدند.

انتظار میرفت اشخاصی که درآمد سالیانه کمتر از ۲۰ میلیون ریال داشتند، ۳۲ درصد بیشتر از کسانی که درآمد سالانه ۱۰۰ میلیون ریال و بیشتر داشتند، دچار بدخلقی شوند. اما واقعیت این بود که اشخاص کم درآمد تنها ۱۲ درصد بیشتر از داوطلبان ثروتمند بدخلق و بی حوصله هستند. از این نتایج چنین استنباط میشود که رابطه درآمد و خلق و خوی افراد، بیش از حد واقعی آن برآورد شده است.

محققان بار دیگر در سال ۲۰۰۵، این تحقیق را بر روی گروه دیگری از زنان انجام دادند. در این تحقیق، داوطلبان نه تنها میزان احساس رضایت کلی خود از زندگی ، بلکه گزارش لحظه به لحظه رضایت و خوشی خود را نیز ثبت میکردند.

نتیجه نشان داد که درآمد بیشتر، ارتباطی اندک با احساس رضایت در لحظه دارد و میتواند کمی بیشتر از آن، بر روی احساس رضایت کلی از زندگی موثر باشد.

آلن کروگر Alan Krueger، عضو تیم تحقیقاتی و اقتصاد دان، میگوید: " اگر مردم درآمد بالایی داشته باشند، اینطور فکر میکنند که باید احساس رضایت بیشتری داشته باشند و این طرز فکر را در پاسخهای خود منعکس میکنند. اما درآمد، در گذران لحظه به لحظه زندگی اهمیت بسیار اندکی دارد."

• وظایف بیشتر، تفریح کمتر

کروگر و همکارانش به نتایج برآورد کمیته آمار نیروی انسانی نیز مراجعه کرده تا ببینند که افرادی با میزان درآمد متفاوت چگونه اوقات خود را سپری میکنند.

آنها متوجه شدند که افرادی با درآمد بیشتر، وظایف بیشتری دارند و کمتر به تفریح میپردازند. آنها زمان بیشتری را به کار، ایاب و ذهاب، نگهداری از فرزندان و خرید میگذرانند و بیش از کسانی که درآمدشان کمتر است، تحت فشار و اضطراب هستند.

بنابر آمار دولتی، مردانی که درآمد سالانه آنها بیش از ۱۰۰ میلیون ریال است، ۱۹.۹ درصد زمان خود را به انجام وقت گذرانیهای غیر تخصصی و منفعلانه چون تماشای تلویزیون و نشست و برخاست با دوستان میگذرانند در حالی که مردانی با درآمد کمتر از ۲۰ میلیون ریال در سال، بیش از ۳۴ درصد زمان خود را به چنین سرگرمیهایی اختصاص میدهند.

اما با وجود تمام آمار و ارقامی که رابطه اندک بین درآمد و رضایت از زندگی را اثبات میکنند، تقریبا تمام افراد مشتاق افزایش درآمد خود هستند.

این تصور که پول خوشبختی می آورد میتواند موجب شود که شخص زمان بیشتری را صرف حساب و کتابهای مالی و کارهایی کند که هر چند به افزایش درآمد او کمک میکنند، اما زمانی برای زندگی اجتماعی باقی نمیگذارند. درحالی که طبق آمارهای فوق، معاشرت با دوستان و خانواده، از لذت بخش ترین فعالیتهای روزانه هستند.

منبع : ایرانیان انگلستان

http://vista.ir/?view=article&id=280264

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

پیش به سوی زندگی با کیفیت

● کیفیت زندگی چیست؟

زندگی خوب چیست؟ این زندگی چه ویژگی و معیارهائی دارد؟ اهمیت دستیابی به جنبه‌های مادی و غیر مادی زندگی خوب چیست؟ محیط و طبیعت چه نقشی در زندگی خوب دارد؟ آیا زندگی کردن در هر شرایطی را می‌توان زندگی محسوب کرد یا باید حداقل‌هائی را برای آن قایل شد؟

اینها سئوالاتی است که سال‌های اخیر، ذهن دانشمندان را به خود مشغول کرده است. چرا که دانشمنان "کیفیت زندگی" را یکی از مهمترین فاکتورها و شاخص‌های رسیدن جوامع به توسعه پایدار، برنامه‌ریزی و اقتصاد نوین می‌دانند.

به‌طور کلی، کیفیت زندگی مفهومی نسبی و چند بعدی دارد که براساس شرایط زمانی و مکانی جوامع و همچنین فرهنگ‌ها، آداب و رسوم و معیارهای فردی و اجتماعی بررسی می‌شود. از طرفی، طرز نگاه، برداشت و برخورد انسان‌ها نسبت به نوع زندگی خودرو در کل، حسی که آنها نسبت به چگونه زیستن خود دارند، مفهوم کیفیت زندگی را نسبی می‌نماید.

می‌توان گفت آنجائی که افراد احساس می‌کنند تلاش‌هائی که اطرافشان صورت می‌گیرد باعث بهبود زندگی آنها در ابعاد گوناگون می‌شود، مفهوم کیفیت زندگی را بهتر احساس می‌کنند. در گذشته، عمر بالا را در جوامع از معیارهای اصلی کیفیت زندگی بر می‌شمردند که این شاخص را نیز با شرایط اقتصادی و اجتماعی کشور به‌طور مستقیم قیاس می‌کردند، اما پس از مدتی، این نظریه منسوخ شد؛ چرا که برخی دانشمندان معتقد بودند کسی که خودکشی (مرگ داوطلبانه می‌کند و یا کسی که برای تأمین شادی و شادابی مجازی روی به مواد اعتیادآور، داروهای روان‌گردان و... می‌آورد، به‌طور قطع، عمر کمتری نسبت به بقیه دارد. یعنی کسی که به‌دلیل ناراضی بودن از زندگی به بن بست رسیده و شرایط موجود برایش قابل تحمل نبوده یا به دلیل ناامیدی یا ترس از آینده (به‌علت شهرت، ثروت، مقام و.....) دست به خودکشی می‌زند یا به‌وسیله‌ای مجازی و کاذب پناه می‌برد، کمتر عمر می‌کند، لذا این شاخص نمی‌تواند شاخص اصلی و معیار مناسبی برای کیفیت زندگی به حساب آید. این دانشمندان اعتقاد داشتند خوشی و لذت بردن، سلامت زیستن، امنیت و رضایت خاطر افراد و... که هیچ کدام به معنای طول عمر نیست، معیارهای اصلی یک زندگی با کیفیت محسوب می‌شوند.

یکی از مؤلفه‌های دیگر که اخیراً در بحث کیفیت زندگی مطرح می‌شود، شغل و کار مفید افراد و شهروندان جامعه است، چرا که اگر افراد جامعه‌ای فاقد شغل و کار مناسب اجتماعی باشند به‌طور قطع، تأمین کننده نیازهای جامعه برای رسیدن به یک توسعه پایدار نخواهند شد و به‌طور کلی، از این جوامع نمی‌توان انتظار شادابی، شاد زیستن و رضایت خاطر شهروندان را داشت. از طرفی، این سئوال که (آیا شرایط موجود و حاکم بر جامعه در ابعاد مختلف باعث بهبود و پیشرفت من می‌شود یا نه؟ از جمله مباحث پایه‌ای در کیفیت زندگی است، یعنی شرایط مناسب و خوب زندگی، سطح کیفی زندگی در ابعاد گوناگون اقتصادی، اجتماعی و سیاسی همان استانداردهای زندگی می‌باشند. به‌طور کلی، امروزه هم زمان با گسترش روند جهانی شدن، کیفیت زندگی در سطح بین‌المللی در حوزه‌های اقتصادی نوین، توسعه منابع انسانی، مدیریت و برنامه‌ریزی و به‌طور مشخص‌تر، پیشرفت و توسعه جوامع ارزیابی می‌شود، چرا که سطح رضایتمندی افراد یک جامعه در ابعاد مختلف، اثر مستقیمی بر روند پیشرفت و توسعه آن جامعه در حوزه‌های گوناگون اقتصادی، سیاسی، اجتماعی و فرهنگی دارد و برعکس، عدم رضایت باعث نزول یک جامعه و کشور در این ابعاد و لذا افت شاخص‌ها در سطح بین‌المللی می‌شود).

● شاخص‌های کیفیت زندگی

از دیدگاه جهانی، سطح رضایتمندی از زندگی تک‌تک افراد یک جامعه و به‌طور کلی، فاکتورهای اصلی کیفیت زندگی با شاخص‌های سلامت، ثبات و امنیت سیاسی، زندگی خواندگی و اجتماعی، امنیت شغلی، آزادی‌های سیاسی و اجتماعی، موقعیت جغرافیائی و آب و هوائی، تساوی زن و مرد، سطح تحصیلات و نرخ رشد محصول ناخالص داخلی (GDP) ارزیابی و تعیین می‌شود.

www.takbook.com

www.takbook.com

سطح متوسط و میانگین کیفیت زندگی در سال ۲۰۰۰ پس از بررسی ۷۴ کشور دنیا جمع‌آوری شد. این سطح با بررسی سطح رضایتمندی از زندگی طی چندین مطالعه گوناگون، حاکی از این واقعیت بود که در برخی کشورها، پیشرفت‌هائی چند وجهی در بعضی فاکتورها یا شاخص‌ها رخ داده است.

اما طی آخرین مطالعات ارزیابی شده، فاکتورهای فوق تعیین کننده سطح کیفیت زندگی به حساب آمد. این متغیرها بیش زا ۸۰ درصد تغییرات و تفاوت‌های کیفیت زندگی را در سطح یک کشور و در سطح جهانی مشخص می‌کند.

● توسعه انسانی و کیفیت زندگی

به‌طور کل، برای ارزیابی توسعه انسانی در کشورها، از فاکتورهائی چون امید به زندگی، استانداردهای مناسب زندگی، دانائی و توسعه جنسیتی استفاده می‌شود.

شاخص توسعه انسانی (HDI) که در سال ۱۹۹۰ توسط سازمان ملل متحد ارایه شد بر اساس فاکتورهای فوق، به ارزیابی کشورهای گوناگون می‌پردازد. در واقع، عملکرد کشورها در زمینه‌های درآمد، شاخص فقر، داشتن زندگی سالم و دسترسی به خدمات و منابع، بحران‌های جهانی بهداشتی، تعهد به آموزش و پرورش، سواد و میزان حضور در برنامه‌های آموزشی، دستیابی به سطح شرافت‌مندانه زندگی برای شهروندان، عملکردهای اقتصادی (از جمله بدهی‌ها و سرمایه‌گذاری‌ها) بیکاری، انرژی و محیط زیست، برابری جنسیتی، مشارکت سیاسی و... مورد بررسی قرار گرفته و کشورها رتبه‌بندی می‌شوند. لذا اصلاح و ارتقای مسیر زندگی در جوامع برای رسیدن به استانداردهای حداقل زندگی، دولت‌ها را وا می‌دارد تا روندی اتخاذ نمایند که منجر به شادی و رضایت خاطر و امید به زندگی بیشتر شهروندان خود شوند، زیرا در جوامعی که انسان‌ها به یکدیگر بیشتر احترام گذاشته و نسبت به هم محبت بیشتری دارند، قطعاً شاهد رفاه و بهره‌وری بالاتر آن جامعه در زمینه‌های گوناگون نیز باید بود؛ پس از یاد نبریم، این کیفیت زندگی است که منجر به پیشرفت جوامع می‌شود، یعنی شهروندانی که شاد زندگی می‌کنند، رضایت خاطر بیشتری از زندگی و کار خود دارند، خوب می‌خورند، خوب استراحت می‌کنند، از زندگی اجتماعی خود با غرور یاد می‌کنند باعث پیشرفت و ترقی کشورشان خواهند شد.

● ایران، رتبه ۸۸ در کیفیت زندگی

ایران از نظر شاخص کیفیت زندگی در میان ۱۱۱ کشور جهان در رتبه ۸۸ و در میان کشورهای حوزه خلیج فارس در رتبه آخر قرار دارد. در گزارشی که، واحد اطلاعات اکونومیست در مورد کیفیت زندگی در کشورهای مختلف جهان در سال ۲۰۰۵ تهیه کرده، ایران را به‌عنوان کشور ۸۸ جهان معرفی کرده است. بر اساس این گزارش، ایران از نظر کیفیت زندگی در میان کشورهای واقع در حوزه خلیج‌فارس در رتبه آخر قرار دارد. در میان این کشورها، قطر با شاخص کیفیت زندگی ۴۶/۶ در رتبه اول قرار گرفته و پس از آن، کشورهای کویت، بحرین، عمان، امارات و عربستان جای گرفته‌اند، کشورهای ایرلند، سوئیس و نروژ به ترتیب با شاخص کیفیت زندگی ۳۳/۸ و ۰۶/۸ و ۰۵/۸ سه کشور نخست دنیا از نظر کیفیت زندگی در جهان معرفی شده‌اند. سه کشور آفریقائی تانزانیا، هاییتی و زیمبابوه نیز از نظر کیفیت زندگی در انتهای رتبه‌بندی جهانی قرار گرفته‌اند.

● ایران، رتبه ۹۴ در شاخص توسعه انسانی

در گزارش توسعه انسانی سال ۲۰۰۸ ـ ۲۰۰۷ سازمان ملل متحده با عنوان "مبارزه با تغییرات آب و هوائی، اتحاد بشری در جهان تقسیم شده" ایران که سال گذشته رتبه ۹۶ شاخص توسعه انسانی را بین ۱۷۷ کشور دنیا کسب کرده بود، در گزارش امسال با دو پله صعود در جایگاه ۹۴ جهان قرار گرفته است که نشان دهنده بهبود رتبه ایران در توسعه است.

این گزارش براساس آمار کشورها از سال ۲۰۰۵ تا جولای ۲۰۰۷ میلادی برآورد شده است. ارتقای دو رتبه‌آی ایران در شاخص توسعه انسنی براساس معیارهائی چون امید به زندگی، کیفیت نظام آموزشی، درآمد واقعی و سرانه درآمد ملی محاسبه شده است و بر این اساس، ایران در گزارش سال جاری میلادی از کشورهای پاراگوئه و سریلانکا پیشی گرفته و جزو کشورهای توسعه انسانی متوسط قرار گرفته است. شاخص توسعه انسانی ایران در سال گذشته نیز با سه پله صعود از جایگاه ۹۹ به رده ۹۶ ارتقا پیدا کرده بود. ایران از نظر شاخص توسعه انسانی طی دو سال گذشته، پنج رده صعود کرده و طی سال‌های پس از انقلاب نیز با ۱۶ پله صعود مواجه شده و از رتبه ۱۱۰ در سال ۱۹۷۹ به ۹۴ در سال جاری میلادی ارتقا پیدا کرده است.

ایران در شاخص توسعه انسانی نیز طی سال جاری در رتبه پائین‌تری نسبت به کشورهای فیجی و سن ویلسنت و در وضعیت بهتری نسبت به کشورهای فیجی و سن ویلسنت و در وضعیت بهتری نسبت به پاراگوئه و گرجستان قرار گرفته است.

از بین ۱۷۷ کشور ۸۲ کشور در این شاخص تنزل رده داشته‌اند که مشخص‌ترین آنها آمریکا، بلژیک، لوکزامبورگ با چهار ژله نزول و کشورهای نروژ،

www.takbook.com

www.takbook.com

ایرلند، ژاپن، سوئد، اتریش، ایتالیا، آلمان، ژرتغال، چک، بحرین، عمان مالزی، روسیه، برزیل، تایلند، ارمنستان، فیلیپین، سوریه، ترکمنستان، مصر، قرقیزستان، هند، پاکستان و بنگلادش هستند. در گزارش سال جاری میلادی، ایسلند توانسته است با اختلاف اندک، نروژ را در رده‌بندی شاخص توسعه انسانی پشت سر بگذارد و رتبه نخست جهانی را به خود اختصاص دهد. نروژ طی شش سال گذشته، همواره رتبه نخست جهانی را به خود اختصاص داده بود که امسال به‌دلیل ارتقای سطح زندگی در ایسلند و افزایش محصول ناخالص داخلی سرانه، این کشور در رده نخست قرار گرفته است.

در پایان، نظر به گزارش‌های ارایه شده فوق در ارزیابی کیفیت زندگی در کشورمان، با توجه به این که زندگی در ایران از سطح قابل قبولی در ابعاد گوناگون برخوردار نیست و با اشاره به معیارها و فاکتورهای عینی و ذهنی در مبحث کیفیت زندگی، ضرورت توجه جدی و سرمایه‌گذاری بیشتر توسط دولت و مردم برای رسیدن به زندگی مطلوب‌تر، ضرورتی انکارناپذیر می‌باشد.

منبع : ماهنامه اقتصاد خانواده

http://vista.ir/?view=article&id=326657

vista.ir
Online Classified Service

پیشنهاداتی برای توفیق خانواده ها و برخورد مناسب همسران با هم

۱- نسبت به همسر خود نگرشی مطلوب و متعالی داشته باشید و او را امانت الهی بدانید و در حفظ و نگهداری این ودیعه الهی تلاش کنید .

۲- به همسر خود احترام بگذارید و با وی محترمانه صحبت کنید و در ارتباط با او از عواطف سرشار و محبت بسیار دریغ نورزید .

۳- حقوق متقابل خود و همسر خود را بشناسید و در ایفای حقوق وی تلاش نمایید .

۴- پدر و مادر کانون منظومه خانوادگی هستند که تشعشعات عاطفی خود را در محیط خانواده می پراکنند و حیات عاطفی را رونق می بخشند .

۵- پدران و مادران پایه گذاران شخصیت فرزندان و معماران خوشبختی آنان هستند . پس در تقویت روابط خود هر چه بیشتر تلاش کنید .

۶- همسر خود را فردی با ارزش و برخوردار از کرامت انسانی بدانید .

۷- همسر خود را فردی مستعد کمال ، پیشرفت و تحول بپندارید .

۸- به پیشرفت و ترقی و رشد شخصیت همسر خود علاقه مند باشید و زمینه را برای تحقق این امر فراهم نمایید و از این طریق کانون خانواده را از زوال و فرسایش تدریجی مصون سازید و عرصه زندگی را برای نوآوریها بگشایید .

۹- زمینه را برای پرورش احساسات مثبت و عواطف سازنده نسبت به همسر خود فراهم سازید و از داد و ستد عاطفی به سه شیوه قلبی ، کلامی و عملی استفاده کنید . به شریك زندگی خود ابراز محبت کنید ، او را قلباً دوست بدارید و با زبان عمل هم این امر را ثابت نمایید .

۱۰- محبت خود را به همسرتان به صورت عملی نیز نشان دهید .سعی کنید در روز تولد او ، یا سالگرد ازدواج و یا مناسبت های دیگر به او هدیه دهید و از این طریق محبت خود را ابراز نمایید .

۱۱- سعی کنید فهرستی از قابلیت ها و صفات مثبت همسر خود را در نظر بگیرید و به موارد مثبت وجود و شخصیت او کاملاً توجه کنید و در مناسبات با او به این قابلیت ها اشاره نمایید . از صفات برجسته و مثبت او تعریف کنید و از این طریق فضای خانواده و گفتگو را به فضایی گرم و صمیمی و آکنده از روحیه مثبت تبدیل نمایید .

www.takbook.com

www.takbook.com

۱۲- به جنبه های مشترك فکری و روحی خود و همسرتان توجه کنید و به گونه ای عمل کنید تا خصایص مثبت و سازنده به تدریج بیشتر شود و از طریق خودآگاهی و خودسنجی به خودسازی برسید و صفات برجسته انسانی را در وجود خود و همسرتان تقویت نمایید .

۱۳- سعی کنید با همسرتان تفاهم و رابطه حسنه داشته باشید . این تفاهم می تواند در حضور دیگران و یا در فضای خلوت زندگی صورت پذیرد . این امر مستلزم بهره گیری از " هنر خوب شنیدن و خوب گوش دادن " است . پس سعی کنید در هنگام گفتگو با همسرتان ، به دقت به گفتار او توجه کنید و اجازه دهید که مطالب خود را به طور کامل بیان کند .

۱۴- باور کنید که همسرتان انسانی است منحصر به فرد و واجد ویژگی های شخصیتی مثبت و منفی. لذا از مقایسه او با دیگران به شدت بپرهیزید . سعی کنید او را با گذشته اش مقایسه کنید و تغییرات رفتاری و پیشرفت فکری و اخلاقی وی را تحسین نمایید .

۱۵- سعی کنید حالات و روحیات همسر خود را بشناسید و فهرستی از آرزوها و علائق وی تهیه کنید و از انتظارات او آگاه شوید . سپس خود را به تأمین خواسته ها و علائق منطقی و اصولی وی ملزم نمایید .

۱۶- سعی کنید حریم یکدیگر را مراعات و از جر و بحث با هم خودداری کنید . مطالب بیجا را با سکوت خود و یا ارائه ی پیشنهاد مناسب ، به گفتگوهای سازنده و ثمربخش تبدیل کنید .

۱۷- باور کنید که هر کلمه و گفتار شما ، در بر دارنده بار عاطفی و روانی است که بر وجود شنونده تأثیر مثبت و منفی دارد لذا سعی کنید از زبان گرم ، نرم ، ملایم ، و توأم با احترام و محبت استفاده کنید . هرگز از کلمات موهن ، ملالت آور و تحریك آمیز استفاده نکنید .

۱۸- سعی کنید برای نیل به تفاهم و مناسباتِ بیشتر با همسرتان ، از صداقت و راستی استفاده کنید. باور کنید که رمز خوشبختی و توفیق بسیاری از خانواده ها ، صادق بودن آنها و بهره گیری از این صفت برجسته انسانی بوده است .

۱۹- به مدیریت کانون خانواده اهمیت دهید و سعی کنید در تصمیم گیری و هدایت زندگی از هماهنگی لازم برخوردار شوید . حدود وظایف هر یك از اعضای خانواده را مشخص کنید و در برخورد با مسایل زندگی ، سیاستی هماهنگ اتخاذ نمایید .

۲۰- به موجب قانون مدنی کشور ما مدیریت و مسئولیت نهایی در خانه با مرد است؛ این امر را در اداره امور خانه بپذیرید . در امور داخلی خانه زن و شوهر باید در کنار یکدیگر قرار بگیرند؛ پس در برنامه ریزی های زندگی حقی برای همسرتان قائل شوید .

۲۱- برای بقاء ، تداوم و تعالی خانواده و دستیابی به کاخ سعادت زندگی ، مصلحت زندگی را بر منفعت شخصی ترجیح دهید و سعی کنید خواسته های فردی خود را در راه تحقق اهداف زندگی و زناشوئی نادیده بگیرید و هر جا که مصلحت بزرگتری مطرح است انعطاف پذیری بیشتری نشان دهید .

۲۲- از لجاجت و رقابت ناسالم با همسرتان جداً پرهیز کنید و جای آن را به یکدلی ، یکرنگی ، صمیمیت و رفاقت بدهید . باور کنید یکی از مهمترین عوامل تزلزل در بنای خانواده و آغاز نابسامانی و مشکلات خانوادگی ، لجبازی دو همسر با هم و عدم پذیرش یکدیگر است . سعی کنید همسرتان را آنگونه که هست بپذیرید و روابط خود را بر پایه دوستی و محبت تنظیم کنید .

۲۳- سعی کنید در صدد تملك کامل همسرتان نباشید و از مرز تعادل خارج نشوید .

۲۴- به اصل تفاوت های فردی معتقد باشید و باور کنید که زن و شوهر دو موجودند که از نظر هوش و استعداد و علایق و خصایص جسمانی و اخلاقی تفاوتهایی دارند . سعی کنید حداکثر توافق بین خصایص شما و همسرتان به تدریج برقرار گردد . وجود یکدیگر را مکمل و متمم هم بدانید و به تکامل هم کمك کنید .۲۵- سعی کنید خود را برتر و بالاتر از همسرتان ننبینید . و او را شریك زندگی بدانید و به این نکته توجه کنید که درجات تحصیلی ، موقعیت اجتماعی ، وضعیت سنی و امکانات مالی شما ، باید بر میزان فروتنی و خضوعتان بیفزاید . بخصوص زمانی که در پیشرفت های تحصیلی و موفقیت های مادی شما ، همسرتان نقش اساسی داشته است .

۲۶- به اصل مشارکت در زندگی خانوادگی معتقد باشید و سعی کنید تمام کارها را تنها خودتان انجام ندهید ، بلکه از همسر و فرزندان خود کمك بگیرید . باور کنید که در ازدواج و تشکیل خانواده ، مرد و زن عالی ترین سرمایه های وجود خود یعنی روح و قلب و عواطف و آرزوها و احساسات و امکانات خود را به مشارکت گذاشته و با قبول همفکری ، همیاری ، مددکاری و تعهدات گوناگون ، بهترین جلوه مشارکت را ارائه کرده اند . به این نکته اهمیت دهید که امروزه مدیر موفق مدیری است که به قابلیت ها و قدرت های اعضای خانواده خود بهای لازم را می دهد و شرایط را برای بروز و ظهور این توانمندی های خدادادی مساعد می نماید . لذا با مشارکت با هم فضای خانه را به فضایی بالنده و ثمر بخش مبدل سازید .

۲۸- سعی کنید شرایط کاری و شغلی ، موقعیت اجتماعی ، اقتصادی ، وضع جسمانی و روانی و سنی همسرتان را به خوبی بشناسید و به تناسب این خصایص از یاری به او در داخل و خارج از خانه دریغ نورزید و در شرایط ویژه نظیر بیماری همسر ، بارداری یا تولد فرزند ، مسافرت و یا

www.takbook.com

www.takbook.com

مأموریت شوهر ، تعداد زیاد اولاد ، تحصیل زن یا مرد و ... به کمك هم بشتابید و به سهولتِ امور زندگی ، شادی ، شادکامی و رفاه هم کمك کنید .

۲۹- همیشه به همسرتان متذکر شوید که کار او به ویژه در خانه برای شما با ارزش است . سعی کنید کار زن در خانه را کم ارزش و کار بیرون از خانه را با ارزش تلقی نکنید . این امر در تقویت روحیه و مبانی خانواده تأثیر زیادی دارد .

۳۰- اگر به دلیل کار زیاد و تعهدات بیرون از منزل قادر نیستید عملاً به همسرتان کمك کنید ، علاقه خود را به کمك و همکاری با او ابراز نمایید و وی را از حمایت خود ، مطمئن سازید .

۳۱- در مدیریت خود از مرد سالاری و زن سالاری خودداری کنید و برای داشتن یك خانواده متعادل از " حق سالاری " پیروی کنید و به گفتار امام باقر (ع) که می فرماید " حق را بگویید ، گرچه برعلیه خودتان باشد " تأسی بجوید . در مدیریت خانه ، مرد یا زن هیچکدام نباید نظرات و سلیقه های خود را بر دیگری تحمیل نمایند و کلام حق و منطق صحیح را از جانب هرکدام از طرفین که باشد ، بپذیرند .

۳۲- سعی کنید در زندگی دهن بین نباشید و به هنگام اظهار نظر و داوری درباره هر کس و هر پیام به کسب اطلاعات مستند بپردازید . این امر موجب می شود که قضاوتی صحیح ،مستقل و منطقی داشته باشید و در داوری ، اشتباه شما به حداقل برسد .

۳۳- برای تعادل در زندگی و کامیابی هر چه بیشتر ، از خوش خلقی و گشاده رویی و چهره ای پرنشاط بهره بگیرید و کوشش کنید که با شیوه های گوناگون گرد و غبار افسردگی را از چهره همسرتان بزدایید . هرگز اجازه ندهید افکار مأیوس کننده و منفی بر وجود اعضای خانواده شما سایه افکند و ریشه های شادکامی و شادابی شما را از بین ببرد .

۳۴- نارسائی ها و رنجهای گذشته خود و یا همسرتان را مرتباً به یاد نیاورید و مطرح نکنید . سعی کنید نسبت به آینده خوش بین باشید و از لحظه های موجود حداکثر استفاده را داشته باشید .

۳۵- سعی کنید از تجارب و خاطرات تلخ زندگی دیگران عبرت بگیرید و از تجارب مطبوع اطرافیان ، دوستان و خانواده های موفق حداکثر استفاده را داشته باشید . مطمئن باشید این امر بر نشاط و شادابی و شادکامی زندگی شما خواهد افزود .

۳۶- به منظور جلوگیری از تزلزل خانواده و آسیب های احتمالی ، توقعات و انتظارات شما از همسرتان باید مناسب با امکانات و توانمندهای وی باشد . مطمئن باشید که همخوانی خواسته ها و انتظارات منطقی شما روح تفاهم و همدلی و شادابی زندگی را افزون می کند . لذا سعی کنید از چشم و هم چشمی با دیگران بپرهیزید و دامنه خواسته ها را گسترده نسازید .

۳۷- برای دستیابی به یك زندگی سالم و متعادل ، از بزرگواری و گذشت نسبت به یکدیگر به خرج دهید . نادیده گرفتن مسائل جزئی ، عفو و تغافل نسبت به بعضی از گفته ها و رفتارها و نادیده گرفتن بعضی از اشتباهات و بهره گیری از سعه صدر و بزرگ منشی در زندگی خانوادگی از رموز اساسی تحکیم بنیاد خانواده و از عوامل مؤثر در زندگی مشترك همسران است .

۳۸- از موشکافی عیوب و عیب جویی همسرتان و به رخ کشیدن آنها بپرهیزید و عیب پوشی را سرلوحه مناسبات با همسر خود قرار دهید . این امر دستیابی به امنیت روحی و آرامش روانی را در کانون خانواده ممکن می سازد .

۳۹- در صورتی که مایلید از انتقاد سازنده در مورد رفتار همسرتان استفاده کنید ، سعی کنید با ذکر یکی از جنبه های مثبت او زمینه را برای ایراد و نقد سازنده خود و پذیرش آن مساعد سازید .

۴۰- برای نگهداری حریم خانوادگی و روابط صحیح انسانی و تقویت امنیت و تفاهم در زندگی سعی کنید اسرار و رازهای درونی خانواده را نزد دیگران بازگو نکنید و از این طریق اعتماد همسرتان را به خود جلب کنید .

۴۱- سعی کنید در ارتباط و گفتگو با همسرتان با لحن آمرانه و تحکم آمیز سخن نگویید و نظریات خود را درباره بهبود زندگی و برخورد مناسب با فرزندان یا دیگران ، به صورت پیشنهاد به همسرتان مطرح نمایید . این امر پذیرش نظر شما را میسر می سازد .

۴۲- سعی کنید از طریق مطالعه کتاب های مختلف ، شرکت در مجالس مذهبی ، اخلاقی و علمی و تفکر در زندگی خانواده های موفق و رمز توفیق آنان ، اطلاعات خود ، همسر و فرزندانتان را افزایش دهید و از طریق تقویت اعتماد به نفس و بهره گیری از تجارب ارزنده دیگران ، خود و افراد خانواده تان را برای برخورد منطقی با مشکلات زندگی آماده سازید .

۴۳- در اثنای گفتگو با همسرتان ، آرامش خود را کاملاً حفظ کنید . سعی کنید عصبانی نشوید و در صورت پدید آمدن این حالت از ادامه بحث خودداری کنید .

۴۴- هنگامی که عصبانی هستید ، این گفتار حضرت علی (ع) را مد نظر قرار داده و اجرا کنید : " به هنگام خشم ، نه تنبیه ، نه دستور و نه تصمیم. "

www.takbook.com

www.takbook.com

۴۵- سعی کنید نگرانی ها و افکار منفی مربوط به محیط کار خود را به محیط منزل منتقل نکنید و از این طریق آرامش و فضای گرم خانه را به هم نزنید .

۴۶- برای ایجاد و یا تقویت روحیه همسرتان و رفع پاره ای از مشکلات و نگرانی های زندگی به تغییر برخی از شرایط حاکم بر خانواده و ارائه برنامه های متنوع اقدام نمایید . باور کنید مردان و زنانی از هنر و علم و تجربه مدیریت برخوردار هستند که از فرصت های به دست آمده در زندگی حداکثر استفاده ی معقولانه را می کنند و شرایط را برای زندگی بهتر مساعد می سازند . پس سعی کنید آینده و حوادثی که شاید هرگز روی ندهد شادکامی زندگی کنونی شما را بر هم نزند و شما را دچار نگرانی و پیری زودرس نسازد .

۴۷- در برنامه های زندگی خود زمانی را برای گفتگو و ابراز محبت و تبادل نظر با همسرتان اختصاص دهید و این امر را در اولویت امور خود قرار دهید . سعی کنید اشتغال زیاد و یا وجود فرزندان و بستگان و دوستان ، شما را از توجه به این امر مهم باز ندارد .

۴۸- فلسفه زندگی خود را بر خوش بینی قرار دهید و با این نگرش ، سلامت عواطف و نشاط زندگی خود را تضمین نمایید .

۴۹- در زندگی خانوادگی به برنامه ریزی معتقد شوید و باور کنید که با داشتن برنامه و التزام به اجرای آنها می توانید مشکلات زندگی خود را کاهش دهید و از قوای حیاتی خود و سایر اعضای خانواده به خوبی استفاده نمائید .

۵۰- در تمام مراحل زندگی و در ارتباط با زندگی خانوادگی خداوند را در نظر بگیرید و در گفتار و برخورد و رفتار خود با همسرتان و سایر اعضای خانواده ، نیت خود را خالص گردانید .

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=208504

vista.ir
Online Classified Service

پیغام به باد

گاهی وقت ها زبانمان نمی گردد تا فریادی را که در گلو داریم به بیرون پرت کنیم. گاهی اوقات دلمان چنان می شکند که می ترسیم اگر زبان باز کنیم همه از صدای شکسته شدن آن با خبر شوند.

گاهی اوقات خود را بزرگتر از آن می دانیم که اعتراض و گله مان را از یک دوست یا یک یار یا یک عزیز با او درمیان بگذاریم. در این لحظات چار ه ای نیست جز سکوت.اما ما راه حل دیگری هم داریم. گفت وگو با باد. شاید باد این بار بتواند با هو هوی خود حرف ما را به گوش «او» و «آنها» برساند.نامه هایی برای هیچکس همان چیزی است که می توان با «باد» در میان گذاشت.

همسر عزیزم! وقتی که با هم پیمان زندگی مشترک را بستیم می دانستم که باید سختی هایی را تحمل کنم. می دانستم که باید بسیاری از توقعات و رویا های جوانانه ام را زیر پا بگذارم. چون شرایط اقتصادی تو به گونه ای نبود که بتوانیم خیلی چیزها را تهیه کنیم. ما مراسم کوچکی گرفتیم. ما در منزل پدری تو برای سال ها زندگی کردیم. ما برای ماه عسل به هیچ جا نرفتیم.

ما در طول هفت سال زندگی فقط سه بار سفر دو روزه رفتیم. من هیچ وقت توقع نداشتم که برای پسرمان همان وسایلی را تهیه کنی که برادرت برای فرزندش تهیه می کند. من هیچ وقت لباس های آنچنانی و گران قیمت از تو نخواستم. من شاغل بودم و نیز همین طور من می دانستم که خرید لباس جدید برای هر عروسی و میهمانی یعنی چی. ما با هم کار کردیم. با هم زحمت کشیدیم. با هم پس انداز کردیم و بحمد الله الان

www.takbook.com

www.takbook.com

وضعیت ما بد نیست.

من در تمام این مدت در مقابل سوال دیگران که می گفتند چرا به خودت نمی رسی، چرا اینقدر کار می کنی، چرا سفر نمی روی، چرا مبل و وسایل خانه عوض نمی کنی و ده ها سوال دیگر فقط می گفتم که؛ دوست ندارم. اما تو می دانی که دوست داشتم و دوست دارم ولی به حرمت تو و شناختی که از شرایط زندگی داشتم این خواسته های کوچک را زیر پا گذاشتم.

اما در مقابل این کارها از تو توقع داشتم و توقع دارم که بفهمی و بدانی که یک همسر به خاطر بهتر شدن شرایط زندگی اش از بسیاری از خواسته هایش گذشت و از این بابت هم راضی است، چون خانواده اش را دوست دارد. اما تو چرا هر وقت در این مورد در خانواده صحبت می شود، در پاسخ می گویی که من اهل اینجور چیز ها نیستم. اگر نمی توانی واقعیت را بگویی که دلیلی هم ندارد، مسائل خصوصی زندگی مان را به دیگران بگوییم، حداقل سکوت کن و نگو که من بویی از رویا های زنانه نبرده ام. من زنم. با تمام رویا های زنانه، اما از آن مهمتر همسرم و یک مادرم و حفظ حرمت خانواده و آبروی آن برایم از همه چیز مهمتر است.

منبع : روزنامه کارگزاران

http://vista.ir/?view=article&id=79004

vista.ir
Online Classified Service

پیوند های خود را ماندگار کنیم

شکی نیست که بیشتر ما انسانها در طلب راههایی پر توان تر ، خلاقانه تر و شایسته تر برا ی دوست داشتن یکدیگر هستیم. اگر تمام تلاش خود را در این راه بکار نبریم به نتیجه مطلوب نخواهیم رسید. به گفته دیوید ویسکات، پیوندها به آرامی می پژمرند، چرا که انسانها یا نمی دانند که چگونه پیوند را حفظ کنند ،در اینجا توجه به نکات زیر می تواند مفید واقع شود.

۱) خود را بشناسیم. در مورد خود باید واقع بین باشیم. زیرا هر قدر دلمان برای دیگران بتپد ، باید ابتدا برای خود احساس مسؤلیت کنیم. زیرا تمام آنچه را که داریم می توانیم به دیگران ببخشیم. اگر احساس نا کافی بودن کنیم قدرتی در ما نیست تا به دیگری امنیت و نیرو ببخشیم. این شناخت از خود نیز امری مستمر و پویاست و به یکباره امکان پذیر نیست.

۲) از چنگ رنجشهای کوچک خود را رها سازیم. واقعیت آنست که آنچه سبب از هم گسستن پیوندها می شود مسایل بزرگ و پیچیده نیستند. بلکه زنجیرهایی از رخدادهای کوچک در طی زمان دراز است. برا ی دوست داشتن یکدیگر لازمست به اشتباهات جزیی خویش توجه کنیم و در صدد تغییر رفتار خود بر آییم .

۳) با ملاحظه رفتار کنیم. یعنی در رفتارهای خود ادب و احترام و برخورد منطقی داشته باشیم. رفتار بی ادبانه با هر آدمی، یعنی قرار دادن او درموقعیتی پایین تر از شان انسانی وی. ما انسانها به آسانی می رنجیم. کنشها و واژه های بدون تعمق و اندیشه، در دراز مدت پیوندهای ما را می گسلد و به جدایی، درد بی حاصل، تنش و رنجش منجر می شود. هریک از ما مسئول خلق محیطی پر از گرمی و دلسوزی برای آنانی هستیم که دوستشان داریم. یک روز خوب روزی نیست که همه چیز بر وفق مراد انسان باشد بلکه روزی است که بتوانیم با رفتار یا گفتار خود روز انسان دیگری را پر از مهر و صفا کنیم.

www.takbook.com

www.takbook.com

۴) دست از سلطه جویی و تغییر دیگران بر داریم. ما می توانیم به دیگران "کمک" کنیم که تا خود را تغییر دهند اما تنها "خود" آنان هستند که می توانند دگر گون شوند. هر گاه نتوانیم به فردیت و حق انتخاب دیگران احترام بگذاریم نمی توانیم ادعای دوست داشتن کنیم.

دوستی تنها زمانی پیش می آید که ما احترامی عمیق برای حقوق ، نگرشها و احساسات دیگران قایل باشیم همانطور که برای خود قایلیم.

باید دیگران را آنگونه که هستند پذیرا باشیم بی آنکه نیازها و انتظارات خود را به آنها تحمیل کنیم. هر انسانی باید به داشتن دیدگاه خویش از جهان مجاز باشد. پیوند مهر آمیز فرآیند مشتاق شدن ماست.

۵) در شراکت نظرهایمان با تقلیل فاصله میان یکدیگر، بار ملامت ناراحتیهای خود را بر دوش دیگران نگذاریم. اغلب ما انسانها عادت داریم که در غیر خودمان به دنبال دلیلی برا ی سرزنش و ملامت بگردیم و تا زمانی که دیگران را مقصر حوادث پیش آمده می دانیم و در سرزنش دیگران احساس راحتی می کنیم ضرورتی برای تغییر در خود ایجاد نخواهیم کرد. دوستیها انباری برای بیرون ریختن خودخواهی ، خودبینی ، یاس و خشم ما نیستند.

۶) برای یکدیگر دوست باشیم. دوستی، طلب مشتاقانه شناختن دیگری است و این اولین شرط عشق است. دوستی کنجکاوی سالمی است که ما را از خود دور ساخته و در راهی غیر رقابت آمیز و دور از خودخواهی، به سوی دیگران می کشاند تا آنها را بیازماییم و سپس به آنها نزدیک شویم. دوستی بازتاب احترام عمیق برای ارزش انسانهاست. دوستی به ما می گوید که دیگران تنها به این دلیل وجود ندارند که نیازهایمان را برآورند و زندگی ما را سرشار سازند. آنان نیز نیازها و زندگیهایی دارند که باید تحقق یابند. در واقع ما نه تنها مسؤل خود هستیم باید با کمال میل مسئولیت "شدن" دیگری را نیز برعهده بگیریم و این شراکتی داوطلبانه است.

۷) آداب و سنتهای یکدیگر را فراموش نکنیم. توجه به آداب و رسوم یکدیگر امکان دوست داشتن، درکنار هم بودن و احترام به شان و ارزش یکدیگر را فراهم می کند.

۸) شجاعت و جسارت داشته باشیم. در ضعف هیچ پیوندی پایه نمی گیرد. پیوندها به شجاعت ، به بیان و به تعهد نیازمندند. پیوندی که کامل و سراسر امن، شاد و محکم باشد وجود ندارد. به دلیل جوهره پیوند که همیشه دو یا چند نفر را شامل می شود همواره اختلافاتی وجود دارد. برای رویارویی با آنچه از راه می رسد به شجاعت نیاز داریم و درک " این نیز بگذرد ".

امام سجاد می فرمایند: با پنج کس همنشینی مکن. دروغگو، فاسق که تو را به لقمه ای بفروشد، بخیل که در سخت ترین مواقع حاجت تو را وانهد، احمق که به تو زیان رساند و آن که از خویشانش بریده است.

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=320088

vista.ir
Online Classified Service

تاثیر عشق بر سلامتی

عشق فقط احساسی خوب به شما هدیه نمیدهد—بلکه می تواند با بیماریها مقابله کرده، ایمنی بدن شما را بالا برده و استرستان را هم کاهش دهد. در این مقاله می خواهیم به تاثیرات عشق بر سلامتی بپردازیم.

چه کسی دوست ندارد عاشق باشد؟ اگر طرفتان یک عاشق واقعی باشد، به درد و دل های شما در مورد کار و زندگی گوش می دهد، اجازه

www.takbook.com

www.takbook.com

می دهد آخرین تکه ی پیتزا را شما بردارید و هیچ وقت هم یادش نمی رود که آشغال ها را دم در بگذارد. انتظار ندارد که با او فیلم های جنگی تماشا کنید و همیشه و در همه حال به نظرش شما زیباترین زن دنیا هستید، حتی در لباس خانه.

دیر زمانی است که دانشمندان تمایل بسیار زیادی به اثبات فواید و تاثیرات مثبت عشق بر سلامتی داشته اند. محققان نمی توانند به جرات اعلام کنند که وقتی صحبت از سلامتی به میان می آید، عشق از داشتن یک خانواده ی سالم و دوستان صمیمی هم پیشی می گیرد. اما درصدد کشف این نکته هستند که چطور سکس مشروع و ملاطفت های عاشقانه قدرت جسمانی افراد را تقویت کرده، درمان بیماری ها را سرعت بخشیده و عمر ما را هم بیشتر می کند.

فواید عشق کاملاً آشکار و واضح است:

- براساس تحقیقی که سال گذشته در دانشگاه پیتزبرگ انجام گرفت، به اثبات رسید که در زنانی که ازدواج های خوب داشته اند نسبت به آنهایی که روابط پردغدغه و استرس انگیز داشته اند، احتمال ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی کمتر است.

ـ در تحقیق گسترده ای که روی طول عمر از سال ۱۹۷۹ انجام گرفته است، محققان دریافته اند که افراد متاهل بیشتر عمر میکنند، کمتر دچار حملات قلبی و سرطان میشوند، و حتی میزان ابتلای آنان به ذات الریه و سینه پهلو هم نسبت به افراد مجرد کمتر است.

- و تحقیق جدیدی که در دانشگاه لووا انجام گرفته، به اثبات رسیده است که در بیماران مبتلا به سرطان تخمدانی که حس دلبستگی بیشتری به خانواده دارند، سلول های دفاعی بیشتری در محل تومر ایجاد می شود و این گلوبول های سفید خون، با سلول های سرطانی مقابله می کنند.

برخی متخصصین تصور می کنند که مدت زمانی نخواهد گذشت که دیگر پزشکان به جای تجویز رژیم های غذایی کم کلسترول و استراحت کافی برای زوجها، سکس های پرحرارت و ارتباطات عاشقانه را به بیماران خود توصیه خواهند کرد.

● فواید بغل کردن

پزشکان دانشگاه کارولینای شمالی دریافته اند که بغل کردن و در آغوش گرفتن به طرز قابل توجهی فشارخون را پایین می آورد و میزان اوکسیتوسین خون که مهمترین هورمون در سکس، شیر دادن از پستان، و ارگاسم است، را هم افزایش می دهد.

محققان از زوج های مختلف خواستند تا کنار هم نشسته و ۱۰ دقیقه با هم صحبت کنند و بعد به مدتی طولانی همدیگر را در آغوش بگیرند. و بعد در آزمایشاتی که از آنها گرفته شد، مشخص شد که تغییرات مثبتی در وضعیت فشارخون و میزان اوکسیتوسین خونشان پدید آمده است.

اما تحقیقات نشان داده است که تاثیرات در آغوش گرفتن ها و بغل کردن های مداوم در روز بسیار بیشتر از اینهاست. آزمایشات نشان داده است که زنانی که میزان اوکسیتوسین خونشان بالاتر است، فشارخونشان ۱۰ mm/Hg پایین تر از زنانی است که میزان اوکسیتوسین خونشان پایین است. و این تغییر دقیقاً مشابه تغییراتی است که داروهای فشارخون در افراد ایجاد می کند.

پروفسور کاتلین لایت اینطور بیان میکند، "هرچه میزان این در آغوش گرفتن ها بیشتر بوده باشد، به همان میزان اوکسیتوسین خون هم در این خانم ها افزایش پیدا کرده و درواقع این بغل کردن ها به طور غیرمستقیم با پایین آمدن فشارخون آنها در ارتباط است." اما طبق تحقیقات و آزمایشات، بغل کردن هیچ تاثیر مثبتی بر مردها نداشته است.

تحقیقی که در سال ۲۰۰۲ در دانشگاه بریستول انگلستان انجام گرفت، نشان داده است که احتمال ایجاد حملات قلبی در مردات متاهلی که حداقل دو یا سه بار در هفته سکس می کنند، تقریباً نصف است. و در تحقیق اخیری که در مؤسسه ی ملی سرطان انجام گرفته است، محققان دریافته اند که مردهایی که به طور مرتب با همسر خود سکس دارند کمتر به سرطان پروستات مبتلا می شوند.

هورمون اوکسیتوسین همچنین در شیر دادن مادرها هم تاثیر دارد. به این صورت که زنانی که نوزادان خود را از پستان خود شیر می دهند کمتر به سرطان سینه مبتلا میشوند و محققان این مسئله را بی ارتباط با این هورمون نمی دانند.

پروفسور لایت عقیده دارد، "با اطمینان می توان گفت که هورمون اوکسیتوسین در نزدیکی احساسی و فیزیکی زوج ها تاثیر مستقیم دارد. اما قدرت شفابخش این هورمون هنوز به طور قطع ثابت نشده است اما خیلی زود به اثبات خواهد رسید."

اوکسیتوسین همچنین در ارگاسم خانم و آقایان هم نقش دارد. اما اینکه سکس مستقیماً باعث تقویت سلامتی در خانم ها می شود، هنوز قطعی نشده است. یکی از عینی ترین این ارتباط در تحقیقی که توسط پروفسور کارل جی چارنتسکی از دانشگاه والکس انجام گرفته، دیده می شود.

www.takbook.com

www.takbook.com

او در سال ۲۰۰۴، عملکرد سیستم دفاعی بدن ۱۱۲ زوج دانشجو را بررسی کرد که بسیاری از آنها روابط عاشقانه داشتند. میزان پادتن و گلوبول های دفاعی در آنهایی که یک یا دو بار در هفته با همسر خود سکس داشتند نسبت به آنها که کمتر از این میزان داشتند یا اصلاً نداشتند، به طرز قابل توجهی بیشتر بوده است.

داشتن حداقل یکبار در هفته می تواند توصیه ی بسیار خوبی برای شما باشد. اما نکته ی جالب این است که براساس این تحقیق پروفسور چارنتسکی کشف کرد که سیستم ایمنی آنهایی که سه بار یا بیشتر در هفته سکس داشتند تفاوت چندانی با آنها که اصلاً سکس نداشتند نمی کند. او اینطور استدلال می کند، "احتمالاً آنهایی که یکبار در هفته سکس می کنند روابط بسیار سالمتر و مطمئن تری داشته و نیاز به اثبات چیزی ندارند."

سکس به طور مداوم همچنین با نزدیک تر کردن و بهبود بخشیدن به کیفیت رابطه میتواند در سلامت خانم ها تاثیر داشته باشد. وقتی زوجین از سکس با یکدیگر احساس شادی و خوشنودی داشته باشند، میزان زیادی از مشاجرات و اختلافاتشان برطرف خواهد شد.

محققان دانشگاه شِفیلد در انگلستان با ۲۸ شرکت کننده که حداقل ۲۰ سال از ازدواجشان گذشته بوده مصاحبه ای ترتیب دادند و دریافتند که باثبات و استوار بودن زندگی جنسی، یکی از مهمترین اصول هر ازدواج است.

شارون هیچلیف محقق روانشناس از این دانشگاه عقیده دارد، "اکثریت شرکت کننده های ما احساس می کردند که سکس یکی از بهترین راه ها برای ابراز علاقه در ازدواجشان بوده است." و وقتی مشکلاتی—مشکلات جسمی یا تغییر در برنامه ها—پیش می آمده، سکس برای این زوج ها دشوارتر بوده است، اما آنها راهی پیدا کرده اند که خیی سریع و راحت با موقعیت بیایند و اجازه ندهند رواط جنسیشات آسیبی ببیند.

● چرا باید احساس نزدیکی کنیم؟

متخصصین اعتقاد دارند که سکس فقط یکی از جنبه های برقراری ارتباط است و به اندازه ی جادوی واقعی رابطه، یعنی تعهد، قدرتمند نیست. حس باهم بودن، حتی در سختی ها، ویژگی است که برایان بیکر روانشناس دانشگاه تورنتو آن را پیوستگی مینامد. او در تحقیقات خود دریافته است که تعهد خیلی بیشتر از داشتن یک رابطه ی جنسی عالی، برای سلامتی و خوشبختی لازم است.

در یکی از تحقیقات خود، او ۲۲۹ نفر را که به شدت تحت فشارهای کاری بوده اند تحت بررسی قرار داده است. بااینکه این افراد در ابتدا فشارخون بالایی داشته اند، اما فشارخون آندسته که ازدواج های موفق داشته اند بعد از گذشت ۱۲ ماه تا ۲.۵ mm/Hg کاهش پیدا کرده است.

دکتر بیکر اعتقاد دارد که زوج ها برای شادتر و خوشبخت تر زیستن، باید سعی کنند اوقات بیشتری را کنار هم بگذرانند و تاحد ممکن کارهایشان را به اتفاق هم انجام دهند. منظور این نیست که سکس تاثیری بر روابط این زوج ها ندارد؛ آن هم یکی از ابزارهای خوشبختی است. اما تحقیقات نشان داده است که حس پیوستگی در زوج هایی که کمتر سکس داشته اند چندان کمتر از بقیه نبوده و این حس تعهد و همکاری بوده که باعث حفظ و بقای ازدواجشان شده است.

● عشق، عشق و باز هم عشق

احساس نزدیکی با همسرتان، واقعاً احساس جادویی به شما خواهد داد. اما وقتی همسرتان عادت داشته باشد که سر میز صبحانه مدام از شما انتقاد کند، چندان برایتان خوشایند نخواهد بود. اکثر خانم ها فکر می کنند که می توانند مردها را عوض کنند.

اما این به آن معنا نیست که رابطه ها را نمی توان تغییر داد. زوج ها باید یاد بگیرند که شیرین تر دعوا کنند و انتقادهای دوستانه را جایگزین اظهار نظرهای خصمانه خود کنند. دکتر بیکر در این زمینه می گوید، :دعوا و مشاجرا به جای خود کاملاً طبیعی و سالم است—باعث می شود زوج ها درگیر رابطه ی خود باشند."

اما بین مشاجره ی سالم و دعوا و مشاجره ای که سلامت و امنیت شما را برهم میزند تفاوت بسیار است. تحقیقاتی که در دانشگاه واشنگتن انجام گرفته نشان می دهد که زوج های خوشبخت، هنگام مشاجره و دعوا بسیار مثبت برخورد میکنند و حتی میان بحث و مشاجرات خود از لطیفه و طنز هم استفاده می کنند.

اما آن نوع دعواهای خانه خراب کن که هر کس هر چیز دم دستش باشد میزند و میشکند، به هیچ عنوان سالم نیست. این مشاجرات ضربان قلب هر دو نفر را به شدت بالا برده و حتی قادر نخواهند بود که به یک راه حل منطقی برسند.

محققان باور دارند که ارتباط گرم و صمیمی بین زن و مرد، نتایج بسیار فوق العاده ای ز نظر سلامتی به بار می آورد، حتی وقتی یکی از آنها سخت بیمار باشد. در مرکز سرطان فاکس چیس در فیلادلفیا، شارون مان پزشک متخصص، روی زوج هایی کار کرده که با تشخیص و درمان سرطان سینه دست و پنجه نرم می کنند. برخی از این زوج ها آموزش دیدند تا حس حمایتی بیشتر نسبت به همسر خود داشته باشند و بقیه به حال خود رها

www.takbook.com

www.takbook.com

شدند.

حال خانمهایی که همسرانشان برای این منظور آموش دیده بودند، باتوجه به سنجش میزان افسردگی و پریشانیشان، کم کم بهتر شدند. و با اینکه تحقیق دکتر مان فقط بر روی سرطان متمرکز بود، او اعتقاد دارد که زوج ها می توانند از هر مشکل و مانعی در زندگی خود به عنوان راهی برای صمیمیت بیشتر استفاده کنند.

وقتی زن و مرد یاد بگیرند که اظهارنظرهای منفی خود را کمتر کنند و حرف ها و مشکلاتشان را باهم در میان بگذارند-- به جای اینکه وانمود کنند هیچ مشکلی ندارند – یک ازدواج بد به یک ازدواج خوب تبدیل شده و ازدواج های خوب هم روز به رو بهتر خواهند شد.

محققان با آزمایشات و تحقیقات مختلف دریافته اند که چقدر استرس در ازدواج های بد تاثیر منفی دارد و چقدر ازدواج های خوب زن و مرد را از استرس های بیرونی محفوظ می دارد.

زن و مرد باید ارزش با هم و کنار هم بودن را بدانند. بعد از شام کنار هم بنشینند، چای بنوشند و با هم درمورد اوقاتی که آن روز داشته اند صحبت کنند. و اگر می خواهند که سالم بمانند و سالمتر زندگی کنند، باید با هم باشند، کنار هم باشند، و همدیگر را دوست داشته باشند.

http://vista.ir/?view=article&id=334460

vista.ir
Online Classified Service

تاثیرات بوسه در روابط زناشویی

اگر چشم مدخل روح باشد، آنوقت میتوان گفت که لب همراهرو ذهن است. ما افکار خود را با یک لبخند انتقال می دهیم، عشق را در کلمات می گنجانیم و علایق خود را بابوسه ابراز می نماییم. در یک بوسه مطالب عمیقی وجود دارد که بیان آن ها فرای لغات و کلمات است.

نویسنده کتاب "عشق و رابطه جنسی"، دکتر جان فریمعتقد است: "بوسیدن هنر است و نشان دهنده یک نوع بیان فردی و کاملاً شخصی از عشق و محبت می باشد."

بوسه زمانی ایجاد می شود که زوجین برای اولین بار به هم نزدیک می شوند، پس کاملاً طبیعی است که دو طرف کمی مضطرب شده و عصبی شوند.

از یک منبع با نویسنده بی نام"کتاب بوسه ها" اینطور برداشت می شود که: "بوسه یک عمل کاملاً دو طرفه بوده؛ تا ندهید نمی توانید بگیرید و بالعکس."

در یک کتاب دیگر هم اینطور نوشته شده که زمانیکه احساس میکنید تمایل دارید تا همسرتان را ببوسید این کار را انجام دهید، لازم نیست حتماً صبر کنید تا او را بهتر بشناسید، او را ببوسید و به مرور زمان می توانید او را بهتر بشناسید. یکی از مواردی که زیبایی بوسه را چند برابر می کند این است که در همه ی زبان ها و مذاهب قابل درک می باشد.

پروفسور وان بیرنت رئیس بخش مردم شناسی دانشگاه تکزاز اظهار می دارد که: "اولین بوسه عاشقانه برمی گردد به ۱۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح در هند. پیش از این زمان هیچ مدرک دیگری دال بر وجود بوسه های عاشقانه وجود نداشت. کلیه این نتایج از روی لوح های گلی، نقاشی

www.takbook.com

www.takbook.com

روی دیواره های غارها و یا نوشته های روی پوست حیوانات بدست آمده است.

بیرنت معتقد است که تماس نزدیک و فشار بینی ها به یکدیگر از همان ۱۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح مرسوم بوده است.

اما بوسه ای که امروزه به این شکل رواج پیدا کرده، برای اولین بار در میان رومی ها شهرت پیدا کرد. رومی ها در هنگام سلام کردن یکدیگر را می بوسیدند، انگشتر و حلقه ای که بر دست رهبران قومشان بوده را می بوسیدند و مجسمه های خدایان خود را نیز می بوسیدند و با این کار مطیع بودن و حس احترام خود را به طرف مقابل انتقال می دادند.

رومی ها به سرعت متوجه شدند که بوسه در شرایط مختلف می تواند معانی متفاوتی را در بر داشته باشد، به همین دلیل برای انواع بوسه ها، نام های مختلفی انتخاب کردند. به عنوان مثال اسکیولیم: بوسه از روی دوستی، باسیولیم: بوسه از روی احساس عشق و محبت، و سویولیم: بوسه عمیق که این روزها به French Kiss مشهور شده است.

از آن به بعد بود که ادیان مختلف شروع به تحریم بوسه نموده و آنرا به عنوان یک گناه نابخشودنی اعلام کردند، اما به هر حال قدرت بوسه بیشتر بود و همچنان به قوت خود باقی مانده است.

اگر بخواهیم این پدیده را از نظر علمی ریشه یابی کنیم، می توانیم بگوییم که بوسیدن به طور طبیعی باعث می شود تا ذهن آکسی توسین بیشتری ترشح کند، این هورمون سبب می شود در هنگام بوسیدن احساس خوبی به ما دست بدهد و دانشمندان معتقدند که ماهیت وجودی انسان به گونه ای است که در صورت تجربه یک بوسه منتظر بوسه ی بعدی خواهد بود. زمانیکه در وضعیت بوسیدن قرار می گیرد، غدد موجود در داخل دهان و جداره لب ها ماده شیمیایی را ترشح می کنند که همین ماده سبب ایجاد تمایل فرد به ادامه بوسیدن می شود.

در تحقیقی که در سال ۱۹۹۷ در دانشگاه پرینستون انجام شد، محققان به این نتیجه دست پیدا کردند که مغز انسان دارای سلول های عصبی است که فرد را قادر می سازد تا در تاریکی لب های معشوقه اش را پیدا کند. تعجبی وجود ندارد که چرا بسیاری از زوج ها از بوسیدن یکدیگر در مکان های تاریک و کم نور لذت بیشتری می برند.

پزشکان و روانپزشکان آلمانی در پی پژوهش های گسترده خود در این باره به این نتیجه رسیده اند که افرادی که هر روز صبح قبل از ترک کردن خانه، همسر خود را میبوسند کمتر دچار بیماری می شوند.

همچنین افرادی که پس از بوسیدن خانه را ترک می کنند، کمتر احتمال وقوع تصادف دارند، ۲۰ تا ۳۰ درصد درآمد بیشتری نسبت به سایرین دارند و به طور متوسط ۵ سال بیش از هم سن و سال های خود عمر می کنند. دکتر آرتور سازبو یکی از افرادی که در در این تحقیقات نقش فعالی داشته معتقد است یکی از دلایل اصلی موفقیت تعداد بسیار زیادی از افراد این است که روز خود را با یک نگرش مثبت و دلچسب شروع میکنند و چه چیز می تواند مانند یک بوسه در انسان یک نگرش مثبت ایجاد کند.

بنابراین اگر شما می خواهید خوشحال، سلامت، و موفق، بوده و عمر طولانی داشته باشید، باید کسی را که دوستش می دارید هر روز صبح، پیش از اینکه خانه را به قصد محل کار خود ترک کنید، ببوسید.

- سایر مزایا

▪ محافظت از دندان ها و جلوگیری از پوسیدگی

دکتر پیتر گوردن رئیس اتحادیه دندانپزشکان انگستان اظهار می دارد: "پس از غذا خوردن، دهان پر از مواد شیرین شده و بزاق دهان حالت اسیدی پیدا می کند، این امر باعث بوجود آمدن پلاک بر روی دندان ها می شود. بوسیدن یک فرایند پاک کننده طبیعی است که به حفظ سلامت دندان ها کمک می کند، جریان بزاق دهان را افزایش بخشیده، و درصد ایجاد پلاک بر روی دندان ها را تا حد بسیار زیادی کاهش می دهد." من خودم این سوال ر از دندانپزشکم پرسیدم، او در ابتدا قدری خجالت کشید، اما نهایتاً صحت گفته های مرا تایید کرد.

▪ از بین بردن استرس

یک بوسه عاشقانه، بهترین روش برای ریلکس شدن و از بین بردن استرس محسوب می شود. مایکل کی مکناب، مشاور روانی معتقد است: "زمانیکه لب ها در حالت بوسیدن قرار می گیرند، تقریباً دهان حالت لبخند زدن را به خود می گیرد، و از آنجایی که احساسات و حرکات بدنی انسان با هم ارتباط نزدیکی دارند، تقریباً غیر ممکن است که یک نفر هم لبخند بزند و هم استرس داشته باشد. در عین حال باید به این نکته هم توجه داشت که تنفس در زمان بوسیدن عمیق تر می شود، عضلات چشم شل شده و در راحت ترین حالت خود قرار می گیرند. این امر بهترین تکنیک برای قطع ارتباط با دنیای پر هیاهوی بیرونی و ریلکس شدن است.

▪ کاهش وزن

www.takbook.com

www.takbook.com

چه مدت می توانید این کار را انجام دهید؟ برای اینکه تنها نیم کیلو وزن کم کنید باید ۳۰۰۰ کالری بسوزانید، یعنی چیزی در حدود ۳۰۰۰۰دقیقه یا همان ۵۰۰ ساعت. یک بوسه عمیق و طولانی به شدت متابولیسم بدن را افزایش می دهد و سبب می شود تا مواد قندی با سرعت بیشتری در بدن سوزانده شوند. میزان کالری مصرفی، به شدت بوسه بستگی دارد، اما به طور متوسط می توان گفت که در هر ۱۰ دقیقه ۱۰ کالری مصرف می شود.

▪ تاخیر در فرایند پیری

این مورد یکی از مهم ترین مزایای بوسیدن به شمار می رود. بوسیدن به شما کمک میکند تا قدرت ماهیچه های فک و چانه همچنان حفظ شود، به همین دلیل میزان ایجاد چین و چروک در آنها پایین کاهش پیدا می کند.

▪ ایجاد و افزایش تناسب اندام

خوب بهانه ای خوبی برای ورزش نکردن دستتان دادیم! در حین بوسیدن، قلب تند تر می تپد و ضربان آن افزایش پیدا می کند، در این زمان آدرنالین بیشتری آزاد شده و خون با سرعت بیشتری به تمام نقاط بدن پمپاژ می شود. می توان اظهار داشت که بوسیدن از جمله بهترین تمرین های قلبی – عروقی است.

▪ تکلیفتان را با طرف مقابل روشن می کند

در حین بوسیدن می توانید نیازهای جنسی همسرتان را ارزیابی کنید و ببینید تمایلی به ادامه ارتباط دارد یا خیر. روانشناسان معتقدند که اولین بوسه این امکان را برای شما فراهم می آورد که ببینید آیا با طرف مقابل همخوانی دارید یا نه. به نظر می رسد که "بو" تاثیر به یاد ماندنی در ضمیرناخودآگاه انسان ها بر جای می گذارد، بنابراین با تجربه اولین بوسه می توانید تشخیص دهید که فریون شما با شخص مقابل هماهنگی دارد یا خیر و اگر اینچنین نبود در همان آغاز می توانید ارتباط خود را با او خاتمه بخشید.

▪ افزایش اعتماد به نفس

البته اول مطمئن شوید که دندان هایتان ارتودنسی ندارند چون امکان آسیب رسیدن به دندان های خودتان و دهان طرف مقابل وجود دارد. به هر حال یک بوسه عاشقانه می تواند حس خوبی را در شما ایجاد کند. به صورت تئوری می توان این موضوع را اینچنین توضیح داد که در زمان بوسیدن، خوشحال هستید، و وقتی هم که خوشحال باشید احساس خوبی نسبت به خودتان پیدا خواهید کرد و این امر سبب افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس شما می شود.

منبع : پارسی طب

http://vista.ir/?view=article&id=334306

vista.ir
Online Classified Service

تأثیر شغل در تداوم یک زندگی

یکی از عواملی که در همسرگزینی باید مورد توجه قرار گیرد، نوع شغل است. بعضی دختران مایلند شغل همسرشان نظامی باشد. بعضی از مردان مایلند که همسرشان خانه دار باشد. تعدادی مایلند که وی در خارج از خانه شاغل باشد و برخی فقط مایل به کار همسرشان در آموزش و پرورش و کار معلمی هستند. بنابراین نوع شغل در انتخاب همسر از اهمیت ویژه ای

www.takbook.com

www.takbook.com

برخوردار است.

- در مورد شغل شوهر آنچه مهم است تأمین نظر دختر است.

در این زمینه موارد زیر قابل توجه است:

۱) دخترانی هستند که به سطح شغلی اهمیت می دهند: از نظر آنان نوع شغل مهم نیست. آنها همیشه مهندس، دکتر، حقوقدان و مشاغلی را می پسندند که از نظر وجهه اجتماعی در سطح بالایی قرار دارند و گاه اظهار می‌دارند که مثلاً " لوله کشی هم شد شغل"، این عده نجاری یا بنایی و یا سیم کشی و نظایر آن را که از نظر سطح درآمد ممکن است بسیار بالا هم باشد نمی پسندند.

۲) برای گروهی از دختران سطح شغل مطرح نیست: آنان همسری می‌خواهند که امکانات رفاهی آنان را فراهم کند و درآمد زیادی داشته باشد. بعضی نیز درآمد و سطح شغل برایشان مهم نیست ولی مایلند شوهرشان شغلی داشته باشد که تمیز باشد و همیشه اظهار می‌دارند که شوهر روغن مالیده یا پر از خاک و گچ نمی خواهند (منظور تعمیر کار یا بنّا و گچ کار است).

۳) زنان شاغلی هم هستند که مایلند شوهرشان در حوزه شغلی خود آنان کار کند:

به عنوان مثال اگر زن آموزگار باشد؛ مایل است شوهرش دبیر یا استاد باشد یا اگر پرستاراست، شوهرش پزشک باشد. نکته قابل توجه این است که اکثر زنان مایل نیستند شوهرشان از نظر سطح شغلی پایین تر از آنان باشد.

۴) بعضی از دختران تحت تأثیر برنامه‌های هنری تلویزیون و سینما، شوهر هنرمند می‌خواهند: در این جا این نکته قابل ذکر است که این تمایل ممکن است تحت تأثیر عوامل احساسی موقتی باشد، لذا مشاوران در کمک به انتخاب همسر به این گونه دختران باید بررسی‌های لازم را انجام دهند و چنانچه رغبت و علاقه آنان جنبه احساسی داشته باشد مراجع را متوجه علاقه واقعی او بنمایند.

گاه ممکن است اجرای تست بتواند به این موضوع کمک کند. در این صورت با پیشنهاد و قبول مراجع می توان از آزمون نیز استفاده کرد.

۵) و بالاخره برای گروهی از دختران شغل شوهر برایشان مهم نیست و به سایر عوامل مؤثر در ازدواج از جمله مسائل فرهنگی، اخلاقی و اقتصادی توجه بیشتری دارند.

با در نظر گرفتن مطالب فوق می‌توان نتیجه گرفت که در انتخاب شوهر در ارتباط با شغل موارد زیر باید مورد توجه قرار گیرد:

- نوع شغل
- محل شغل
- میزان درآمد
- سطح شغل

- نگرش شوهر درباره شغل زن

بعضی از مردان با اشتغال همسرشان در خارج از خانه مخالف هستند و به دنبال زنی هستند که فقط خانه دار باشد و روی این مسئله به قدری تکیه دارند که آن را جزء شرایط ازدواج قرار می‌دهند. در مقابل مردانی نیز هستند که می‌خواهند همسر آنان شاغل باشد و نظر اصلیشان از این اشتغال کسب درآمد است که کمک هزینه خانه باشد.

برخی هم کسب درآمد و گرفتن حقوق برایشان مهم نیست؛ هدف آنان از اشتغال همسر در خارج از خانه آن است که با جامعه ارتباط داشته و اجتماعی تر باشد و از زن خانه‌دار به عنوان زن عقب‌افتاده و منزوی یاد می‌کنند.

علاوه بر موارد فوق، وجوه دیگری از اشتغال نیز برای زن مطرح است که به ذکر نمونه هایی مبادرت می‌شود:

۱) مردانی هستند که مایلند همسرانشان فقط در کارهای آموزشی آن هم در ارتباط با دختران کار کنند، مثل آموزگاری یا دبیری مدارس دخترانه.

۲) برای گروهی از مردان نوع کار همسرشان مهم نیست؛ ولی تمایل دارند که همسرشان در کارهای نیمه وقت شاغل باشد که به کار خانه نیز برسد.

۳) بعضی از مردان مایلند همسرشان در محیط کار خود آنان شاغل باشد. مثلاً اگر خودش پزشک است همسرش پرستار یا ماما باشد.

۴) بعضی از مردان زنانی را می‌خواهند که علاوه بر خانه داری در خانه، در محلی نزدیک خانه به کار دیگری نظیر خیاطی یا آرایشگری اشتغال داشته باشد.

با توجه به مطلب بالا می توان نتیجه گرفت که نگرش مرد در مورد اشتغال زن در ازدواج باید مورد توجه قرار گیرد و مشاوران در این زمینه به دختر و

www.takbook.com

www.takbook.com

پسر در زمان انتخاب، آگاهی و بینش لازم را بدهند و وضعی پیش نیاید که این مسئله مهم در زمان گزینش همسر تحت تأثیر عوامل دیگر نادیده گرفته شود.

منبع : ایرانیان انگلستان

http://vista.ir/?view=article&id=280856

vista.ir
Online Classified Service

تأمل

در بسیاری از مشاجرات، زوجین به عمد قصد آزرده کردن طرف مقابل را ندارند و دلخوری حاصل تنها نتیجه تحریک احساسات فرد مقابل است. متخصصان توصیه می کنند هنگام مشاجرات، طرفین نفس عمیقی بکشند و خاطرات و مواردی را به یاد آورند که بیانگر عشق و علاقه همسرشان به او بوده است.

با این پس زمینه احساسی، مبنای مشاجره تنها یک سوءتفاهم تلقی شده و بسیاری از بارهای منفی احساسی و روحی از درون فرد خارج می شوند. در نتیجه افق روشن تری پیش روی او گشوده شده و خود این تصور مثبت به حل مشکل و اتمام مشاجره کمک خواهد کرد. نکته دیگری که توجه به آن ضروری است بیان صریح احساسات است.

این امر باعث می شود تا امکان بروز سوءتفاهم در روابط به حداقل رسیده و تا حد زیادی مشاجرات را کاهش می دهد.

[سعید سپهری]

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=121467

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

تجلی ناز و نیاز در زن و مرد

ویژگی طبیعی و فطری زن بر « ناز» است و مرد بر « نیاز» و ترکیب این دو چه زیبا و مستحکم می‌باشد.

شهید مطهری به بهترین وجه این روانشناسی دقیق زن و مرد را شایسته توجه معرفی کرده و اذهان را بدان معطوف ساخته است. توجه شایسته به این روحیه ذاتی زن و مرد و رعایت پیامدهای آن، در استواری بنیان ازدواج کمال تأثیر را دارد.

استاد در بیان این ویژگی روحی و روانی زن و مرد می‌گوید:

« طبیعت، مرد را مظهر طلب، عشق و تقاضا آفریده است و زن را مظهر مطلوب بودن و معشوق بودن. این یکی از تدابیر حکیمانه و شاهکارهای خلقت است که در غریزه مرد « نیاز و طلب» و در غریزه زن « ناز و جلوه » قرار داده است ...

مرد خریدار وصال زن است، نه خریدار رتبه او [نمی‌خواهد بنده بخرد]. منتهای هنر زن این بوده که توانسته مرد را در هر مقامی و هر وضعی بوده است، به آستان خود بکشاند.»(۱)

آنگاه که حیا و عفاف و خویشتن‌داری زن از میان برود و بخواهد در نقش مرد ظاهر شود، اوّل به زن مُهر باطله می‌خورد ، بعد مرد مردانگی خود را فراموش می‌کند، سپس اجتماع فرو می‌پاشد.

زن توانسته مرد را به عنوان خواستگار به آستانه خود بکشاند و مردها را به رقابت با یکدیگر وا دارد و با خارج کردن خود از دسترس مرد ، وضعی رمانتیک به وجود آورد.

مجنون‌ها را به دنبال لیلی‌ها بدواند و آنگاه که تن به ازدواج با مرد می‌دهد، هدیه و پیشکشی از او به عنوان نشانه صداقت دریافت دارد. زن همیشه مرد را می‌ساخته و مرد اجتماع را. آنگاه که حیا و عفاف و خویشتن‌داری زن از میان برود و بخواهد در نقش مرد ظاهر شود، اوّل به زن مُهر باطله می‌خورد ، بعد مرد مردانگی خود را فراموش می‌کند، سپس اجتماع فرو می‌پاشد.(۲)

نقش هر یک از زن و مرد در مسئله عشق ناهمگون نقش دیگری است. عارفان این قانون را به سراسر هستی سرایت می‌دهند. می‌گویند قانون عشق و جذب بر سراسر موجودات و آفریده‌ها حکومت می‌کند ، با این تفاوت که موجودات و مخلوقات از لحاظ اینکه هر آفریده‌ای وظیفه خاصی را باید ایفا کند ، متفاوتند. سوز در یک جا و ساز در جای دیگر قرار داده شده است. به قول فخرالدین عراقی:

عشق است که هر دم به دگر رنگ در آید
ناز است به جایی و به یک جای نیاز است
در صورت عاشق چه در آید همه سوز است
در کسوت معشوق چه آید همه ساز است

قانون خلقت، جمال و غرور و بی‌نیازی را در زن و نیازمندی، طلب، عشق و تغزل را در مرد قرار داده است. ضعف زن در مقابل نیرومندی مرد به این وسیله تعدیل شده است.(۳)

به حفظ و بالنده ساختن این ویژگی فطری و طبیعی باید توجه شود. اینکه اولیای دین به زنان دستور پوشش و حفظ حریم و دوری از آمیختگی و

www.takbook.com

www.takbook.com

همنشینی‌های دوستانه بین زن و مرد داده‌اند ، نیز حفظ حریم در رفتار و گفتار را لازم شمرده‌اند، برای این است که عرضه زن و زیبایی‌هایش در جامعه، بی‌ضابطه، ارزان و به وفور نباشد و مردها جز با پرداخت ارزش و بهای مناسب و در چارچوب‌های مشروع نتوانند از زیبایی‌های زن بهره گیرند تا هر گاه با زنی ازدواج کردند ، قدر او را بدانند و در استواری ازدواج بکوشند. حتی در دستورهای تربیتی دینی، به حفظ ناز در زن و پروردن نیاز در مرد توجه شده است.

ویلیام جیمز فیلسوف معروف آمریکایی می‌گوید:

حیا و خودداری ظریفانه زن غریزه نیست بلکه دختران حوّا در طول تاریخ دریافتند که عزت و احترامشان به این است که به دنبال مردان نروند [و ندوند] ، خود را مبتذل نکنند و از دسترس مرد خود را دور نگه دارند. زنان این درس‌ها را در طول تاریخ دریافتند و به دختران خود یاد دادند.(۴)

شهید مطهری این حالت را هماهنگ با طبیعت زن در جهت حرمت او ارزیابی کرده و می‌گوید:

در روایات اسلامی وارد شده که مرد از زن پر تمایل تر نیست، بلکه بر عکس است لکن زن از مرد در مقابل تمایل خود، تواناتر و خودداتر آفریده شده است.

این خصوصیت همواره به زن فرصت داده است که دنبال مرد نرود و زود تسلیم او نشود و بر عکس مرد را وادار کرده است که به زن اظهار نیاز کند و برای جلب رضای او اقدام نماید ... جنس نر همواره حالت و نقش متقاضی را داشته، نه جنس ماده و جنس ماده همواره از خود نوعی بی‌نیازی و استغنا نشان می‌داده است ... (۵)

آری، طبیعت زن را به عنوان مظهر « ناز» و مرد را به عنوان مصداق « نیاز » آفریده ، در رفتار زناشویی حفظ این روحیه، سبب شیرینی و لذت زندگی است، نیز به عنوان یک نکته مهم باید همیشه مورد توجه باشد.

منبع : نشریه خانواده

http://vista.ir/?view=article&id=359404

vista.ir
Online Classified Service

تحمل خار و چیدن گل

انسان همواره به شکل اجتماعی زیسته است و تا آنجا که تحقیقات باستان شناسی نیز تأیید می کند در هیچ دورانی بشر به صورت انفرادی زندگی نکرده است. شهید مطهری منشأ زندگی اجتماعی انسان را امری طبیعی و فطری دانسته و می نویسد: «اجتماعی بودن يك غايت كلی و عمومی است که طبیعت انسان بالفطره به سوی او روان است.» (۱) بسیاری از اندیشمندان نیز بر این اعتقادند که اجتماعی زیستن انسان از طبیعت او سرچشمه می گیرد و طبق نظریه معروف ارسطو «الانسان مدنی بالطبع» انسان طبعاً اجتماعی است.

انسان به عنوان موجودی اجتماعی همواره با انبوهی از گزینه های رفتاری روبه رو است، خویش را در میدان آزمون و خطا می سنجد و همگام با رشد قوای بدنی، فکری و عاطفی و در هم تنیدن روابط گوناگون اجتماعی به کسب و افزایش اندوخته های علمی و مهارت های عملی همت می گمارد، اما آنچه که در انسان به عنوان عامل، مهم تلقی می شود عقلانیت و گزینش آگاهانه اوست، بدین معنا که به دنبال گزینه هایی باشد که

www.takbook.com

www.takbook.com

تأثیر در سعادت و کمال نهایی او دارد و باعث رشد و تعالی اش در جامعه می شود.آدمی در گذر عمر و گذار از این دنیای خاکی ممکن است دچار رنج ها و مصائب گوناگونی شود، مهم این است که چگونه و از چه دریچه ای به محنت و مصیبت نظر می کند. اگر مصائب را مادر خوشبختی ها بدانیم و این که در شکم گرفتاری ها و مصیبت ها، نیك بختی و سعادت، نهفته است راحت تر با مشکلات و مصائب روبه رو می شویم و آن را به عنوان مقدمه ای برای تکامل نفس و صیقل روح خود در نظر می گیریم.«همچنان که گاهی عکس آن هم وجود دارد یعنی در متن سعادت ها، بدبختی ها تکون و تکوین می یابند.» (۲) خداوند کریم در آیات نورانی وحی فرموده است:

«یولج اللیل فی النهار و یولج النهار فی اللیل»

«خدا شب را در شکم روز فرو می برد و روز را در شکم شب» (۳)

دریای خروشان زندگی با طوفان ها و موج های کوه آسا همراه است، امواج سهمگین حوادث از پیشرفت انسانها در مسیر زندگی جلوگیری می کند، ولی این انسان های مصمم هستند که با کشتی تدبیر و اراده، تحمل و صبر، سینه امواج حوادث را می شکافند و با کمك دانش و بینش با مشکلات مبارزه می کنند. این فراز و نشیب ها و دست و پنجه نرم کردن با حادثه ها که با طبیعت زندگی عجین گردیده موجب شده است تا دنیا را سرای آزمایش بخوانند و هر کس که در این آزمایشگاه پا می گذارد، در برخورد با پدیده های تلخ و شیرین آن، میزان ایمان و مقدار توان خود را بیازماید. خداوند حکیم در قرآن کریم می فرماید:«و لنبلونکم بشیء من الخوف و الجوع و نقص من الاموال والانفس و الثمرات »و شما را به چیزی از نوع ترس و گرسنگی و کاهش در اموال و جانها و محصولات می آزماییم. (۴)

خداوند متعال در این گونه آیات می خواهد بگوید: هر که وصل ما جوید و قرب ما خواهد ناچار است بار محنت کشیدن و شربت اندوه چشیدن. «آسیه» زن «فرعون» همسایگی حق، طلب کرد و قربت وی خواست. گفت: خداوندا! در همسایگی تو حجره خواهم که در کوی دوست حجره، نیکوست. آری نیکوست و لکن بهای آن بس گران است. گر هر چیزی به «زر» فروشند، این را به جان و دل فروشند.آسیه گفت: باکی نیست و گر بجای جانی هزار جان بودی دریغ نیست. پس آسیه را چهار میخ کردند و در چشم وی میخ آهنین فرو بردند و او در آن تعذیب می خندید و شادمانی همی کرد. این چنان است که گویند:

«هر جا که مراد دلبر آمد یك خار به از هزار خرماست» (۵)

افراد قوی و نیرومند کسانی هستند که در گهواره رنج پرورش یافته اند. آنها می توانند در برابر طوفان های مصائب مقاومت نمایند، ولی کسی که در مهد عزت و نعمت، پرورش یافته است با یك نسیم سرد پژمرده می شود و با یك باد شدید از جای کنده می شود.(۶)

مصیبت ها و شدائد برای تکامل بشر ضرورت دارند. اگر محنت ها و رنج ها نباشد بشر تباه می شود. قرآن کریم در این مورد می فرماید: «لقد خلقنا الانسان فی کبد»

«همانا انسان را در رنج و سختی آفریده ایم.» (۷)

عاشق در طریق رسیدن به معشوق از سختی نهراسد و از تلخی ها بیم نورزد، زیرا «بهشت را به بها دهند نه به بهانه» و چنان که نبی مکرم اسلام حضرت محمد(ص) فرمود: «حفت الجنه بالمکاره» بهشت به سختی ها و تلخی ها پیچیده شده است. «آن کس که توان تحمل ناملایمات را نداشته باشد امید بار یافتن به حضور حضرت محبوب را باید از خانه دل بیرون کند، چرا که در کنار هر گلی خاری وجود دارد و به قول شیخ اجل سعدی شیرازی:بدان که هر جا گل است، خار است و بر سر گنج مار است و آنجا که در شاهوار است نهنگ مردم خوار است، لذت عیش دنیا را لدغه اجل در پس است ، نعیم بهشت را دیوار مکاره در پیش. »(۸)جور دشمن چه کندگر نکشد طالب دوست

گنج و مار و گل و خار و غم و شادی بهم اند

مولای متقیان «علی علیه السلام» که به عظمت روح و ثبات در برابر حوادث معروف است می فرماید: اگر از من بپرسند که این شجاعت جسمی و قدرت روحی شما معلول چیست؟! در صورتی که غذای روزانه شما نان جو و نمك و سرکه است، من در پاسخ به این دسته چنین می گویم: «درختان بیابانی که در سنگلاخ ها و زیر آفتاب سوزان و با صد عوامل تلخ دست بگریبانند از درختان و گیاهانی که در لب جویبار پرورش یافته اند، محکم تر و بادوام ترند.(۹) درختان لب جویبار که در مهد نعمت و در آغوش نوازش باغبان پرورش یافته اند، با مشکلات و مصائب خوی نگرفته اند ولی درختان بیابانی در آغوش مشکلات بزرگ شده اند، فرزند مصائب می باشند و مربی آنها بادهای سوزان و آفتاب داغ و کم آبی و بی بارانی است، پس محکم و قوی هستند. انسان های بلا دیده و زجر کشیده هم مانند صخره ها و کوههای سترگ و استواری هستند که هیچ عاملی قدرت انفجار آن را ندارد.

به قول ناصرخسرو:

www.takbook.com

www.takbook.com

تا نبیند رنج و سختی مرد، کی گردد تمام

تا نیاید باد و باران، گل کجا پویا شود

مصائب برای انسان یك اندوخته عملی از زندگی است و در آینده وسیله ترقی و پایه تعالی او می گردد و بر اثر تجارب زیادی که از مشکلات بدست می آورد همواره سختی ها را به نفع خویش تمام می کند و از آنجا که کوه مصائب را زیر پا گذارده، در مسیر زندگی مشکلات، مانع پیشرفت او نمی شود و هرگاه مصائب مانند تگرگ ببارد از آن با آغوش باز استقبال کرده و بر چهره سختی ها می خندد.

سختی و گرفتاری هم تربیت کننده فرد و هم بیدارکننده ملت ها است.

سختی، سازنده و هوشیارکننده انسانهای خفته و تحریك کننده عزم ها و اراده هاست، شدائد همچون صیقلی که به آهن و فولاد می دهند، هر چه بیشتر با روان آدمی تماس گیرد او را مصمم تر و فعالتر و برنده تر می کند. «(۱۰)

سختی همچون کیمیا است که جان و روان آدمی را دگرگون و متحول می کند. همانند اکسیری موجب تطهیر و پاکیزگی روح می شود. سختی و بلا شلاق تکامل است و موجودات زنده با این شلاق راه خود را به سوی کمال می پیمایند. آنان که در بوستان زندگی به عشق چیدن گل می روند نه تنها به تحمل خار، تن می دهند بلکه آن را موجب افزایش درجه و تقرب به معشوق می دانند.

با توجه به فوائد ارزنده بلاها که در صفت رضا به قضای الهی و خوشنودی به آنچه خدا پیش می آورد ایجاد می گردد، صبر سپاسگزاران صبر تلخ نیست بلکه آن صبر همچون شهد شیرین است. آنان که مطلعند، بلاها تربیت کننده روان و پرورش دهنده روح آدمی است با آغوش باز به استقبال آن می روند. به گفته مولوی:

چون صفا بیند بلا شیرین شود

خوش شود دارو چو صحت بین شود

از این رو نباید غفلت ورزید که مصائب و آلام وقتی نعمت هستند که انسان از آنها بهره برداری کند و با صبر و استقامت و تلاش و مواجهه با دشواری هایی که مشکلات ایجاد می کنند نفس و روح خویش را کمال بخشد. اما اگر انسان در برابر سختی ها سرتعظیم فرود آورد و تسلیم شود، ناله و شکوه سر دهد، در این صورت بلا برای او واقعاً بلاست.

آری مصائب و بلاها نعمت های بزرگی هستند که باید در برابر آنها سپاسگزار خداوند یکتا بود، نعمت هایی هستند که در صورت قهر، تجلی می یابند، همچنان که قهرهایی به صورت لطف ظهور می کنند، از این رو باید متوجه بود که نعمت بودن نعمت و نقمت بودن نقمت، بستگی دارد به نوع عکس العمل و واکنش ما در برابر آن، ما می توانیم همه نقمت ها را تبدیل به نعمت کنیم، خود را در این دنیای خاکی و جهان فانی بیازماییم و در جهت قرب الهی و خشنودی خدای بزرگ مرحله به مرحله گام برداریم.

پانوشت ها:

۱. جامعه و تاریخ، صفحه ۱۴

۲. کتاب« عدل الهی »، استاد شهید مرتضی مطهری، انتشارات صدرا، صفحه ۱۷۳

۳. سوره حج، آیه ۶۱

۴. سوره بقره، آیه ۱۵۴

۵. کشف الاسرار و وعده الابرار، جلد ۱، صفحه ۴۲۳

۶. رمز پیروزی مردان بزرگ، جعفر سبحانی، صفحه ۱۴۹

۷. سوره بلد، آیه ۴

۸. گلستان سعدی، باب هفتم، آخرین حکایت

۹. نهج البلاغه، نامه ۴۵

۱۰. عدل الهی، شهید مطهری، صفحه ۱۸۰

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=209943

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

تدوام بخشیدن به روابط جدی عاشقانه

به مرحله ای رسیده اید که فکر می کنید رابطه ی شما در حال جدی شدن است. یک ارتباط جدی شاید یکی از مراحل مهمی است که شما را هر چه بیشتر به نامزدی نزدیک خواهد کرد. البته ممکن است برخی از افراد تصور کنند که این مراحل جزء تشریفات و آداب و رسوم به شمار می روند. به هر حال تاکید ما در این مقاله بیشتر بر روی روابط "جدی" است. در این مرحله هر دو نفر باید سعی کنند تا بیشتر همدیگر را بشناسند. با این وجود علیرغم کارهای بسیار زیادی که طرفین می بایست در این دوران انجام دهند، زوجین برای حفظ دوام و بقای ارتباط می بایست یک سری مسائل حیاتی را نیز در نظر بگیرند. در این مقاله قصد داریم تا رموز برقراری یک ارتباط جدی را با شما در میان بگذاریم.

● صداقت

زمانیکه ارتباط شکل جدی به خود می گیرد، دیگر نوبت به آن می رسد که فرد ظاهر بی نقص و کاملی را که در ملاقات های اولیه از خود بروز می داده را کنار بگذارد. در این مرحله باید خود واقعی تان را به طرف مقابل نشان دهید. باید چهره ی واقعی تان را ابراز کنید و ببنید که آیا می توانید با شخصیت واقعی که دارید با یکدیگر ارتباط موفقی برقرار کنید یا خیر. این امر به شما کمک می کند که بعد از ازدواج به مشکل برخورد نکنید.

● گفتگو

زوج هایی که به سختی می توانند نظر خود را به یکدیگر انتقال دهند و احساس واقعی خود را با طرف مقابل در میان بگذارند، قادر به تجربه ی روابط بلند مدت و جدی نخواهند بود. یک ارتباط جدی بر مبنای شراکت بنیان نهاده می شود و شراکت موفق مستلزم اعتماد است. اگر با هم صحبت نکنید، هیچ یک از شما نمی توانید حدس بزنید که برای دیگری چه اتفاقی روی داده است. در حالیکه حریم خصوصی و فضای مناسب فردی برای هر یک از طرفین در این زمان از اهمیت خاص خود برخوردار می باشد، اما برقراری ارتباط و بیان احساسات، افکار و عواطف شخصی نیز امری است که به نوبه ی خود از اهمیت ویژه ا ی برخوردار می باشد.

● درک و پذیرش

اگر شما متوجه مسئله ی ناخوشایندی در مورد شریکتان شوید، آیا باز هم مانند قبل دوستش خواهید داشت؟ شاید روزهای اول تصور دیگری در مورد شریکتان داشتید، اما به مرور زمان نقص هایی در وجود او پیدا می شود و ممکن است تصویری که از او در ذهنتان ساخته بودید لکه دارد شود. مهم این است که بتوانید خود را با شخصیت واقعی او وفق دهید.

● گذشت و تواضع

چه کسی باید به خاطر دیگری تغییر کند؟ این شاید یکی از پیچیده ترین سوالاتی باشد که می توان در مورد یک ارتباط جدی مطرح کرد. اگر میزان درک متقابل و پذیرش طرفین از یکدیگر بالا باشد، اصلاً شاید لازم نباشد که هیچ یک از طرفین خودشان را تغییر بدهند؛ اما اگر زوجین صلاح دیدند که

www.takbook.com

www.takbook.com

در برخی موارد خودشان را با هم تطبیق دهند، هر دو نفر در کنار هم باید این کار را انجام دهند. اینکه بتوانید غرور خود را کنار گذاشته و تغییر کنید، نیازمند حس تواضع و فروتنی بالایی است.

● زنده نگه داشتن رابطه

یکی از مسائلی که باعث سقوط روابط جدی می شود، این است که طرفین احساس می کنند باید یک ارتباط ثابت را دنبال کرده و یک سری کارهای روتین انجام دهند. بد نیست هر چند وقت یک بار کارهای جدید انجام دهید و طرف مقابل را با سورپریزهایی که برایش دارید، شگفت زده کنید. سعی کنید در طول مدت زمانی که با یکدیگر هستید، کارهای جالب و جذابی انجام دهید

http://amirkaber.blogfa.com/۸۷۰۲.aspx

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=104949

vista.ir
Online Classified Service

ترک وارونه!

روزی زنی نزد شیوانا آمد و به او گفت که شوهرش با وجودی که دو فرزند دارد اما از او سیر شده است و به جستجوی همسری دیگر برآمده است. زن گفت هر چه هنر دارد به خرج می دهد و هر چه مکر و کرشمه بلد است را عرضه می کند اما شوهرش مصرانه طالب همسر جدیدی است. زن از شیوانا کمک می خواست تا راهی به او نشان دهد تا شوهرش به او بازگردد.

شیوانا گفت :" از امشب به گونه ای با او برخورد کن که انگار مرد جدیدی است. فرض کن شوهرت عوض شده است و کسی دیگر شده است. رفتارت را بدون اینکه توهین آمیز شود با او تغییر ده و خواسته هایت را به گونه ای جدید به او ابراز کن. در یک کلام همسری متفاوت از آنچه هستی برای شوهرت شو!"

زن شگفت زده از این پند شیوانا او را ترک کرد و رفت. چند هفته بعد شوهر آن زن نزد شیوانا آمد و گفت:" همسرش با وجودی که دو فرزند از او دارد اما متفاوت شده است و ظاهرا قصد بر هم زدن کانون خانواده را دارد. مرد گفت هر چه خودم را تغییر داده ام اما او هنوز متفاوت از گذشته عمل می کند. از این تفاوت بسیار خوشنودم اما می ترسم او مرا رها کند . شوهر از شیوانا کمک خواست تا راهی به او نشان دهد که همسرش او را ترک نکند!"

شیوانا گفت:" از امشب تغییرات همسرت را بپذیر و با این تغییرات به عنوان یک اتفاق پذیرفتنی برخورد کن. تصویر همسر قبلی ات را از ذهن پاک کن و سعی کن همسر جدیدت را آنگونه که هست ببینی و بپذیری. اگر چنین کنی قول می دهم همسرت تو را ترک نخواهد کرد!"

www.takbook.com

www.takbook.com

http://www.shivana۲۰۰۶.blogfa.com/۸۵۰۴.aspx

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=118230

vista.ir
Online Classified Service

ترمیم زندگی های از هم پاشیده

۳۰ سال پیش به دلیل مواجه با شکست های بیشمار در زندگی افراد مختلف، تصمیم گرفتم حرفه مشاوره خانواده را کنار بگذارم. چرا که کار من مشاوره خانوادگی نبود و تبدیل شده بود به مشاوره برای طلاق. خدای من؛ من مشاور کارآمدی بودم، اما نمیدانم چرا توان ترمیم زندگی از هم پاشیده خودم را نداشتم. در آخر بالاخره متوجه شدم چرا؟! گاهی اوقات برای مشاهده جنگل باید درخت ها را پشت سر بگذارید. گاهی اوقات اتفاق می افتد که خیلی پیش از اینکه بتوانید راههای رسیدن به موفقیت را پیدا کنید، شکست می خورید.

پس از تجربه ۳ شکست در زمینه ازدواج، که همگام شده بود با سه دهه موفقیت در "ترمیم" زندگی تعداد مختلفی زندانی، تیم های حرفه ای ورزشی، و تجار خصوصی، به این نتیجه رسیدم که بالاخره متوجه شدم که مشکل تلاش برای درست کردن ازدواج های ناکام کجاست. قاعده کلی این قضیه درست مانند مرمت تمام چیزهای منفصل و شکسته دیگر است. به علاوه شما هر چقدر با دقت بیشتری به قضیه نگاه کنید، متوجه رابطه تنگاتنگ موارد مختلف با یکدیگر خواهید شد که این موارد می تواند شامل زندگی زناشویی، تیم های ورزشی، زندانی ها، و بازرگانان شود.

پیش از هر چیز اجازه دهید تا من مفهوم زندگی از هم پاشیده شده را برای شما تشریح کنم تا همه از یک موضع معین به قضیه نگاه کنیم. این نوع زندگی عبارت است از ازدواجی که هر یک از طرفین احساس رضایت کامل نکرده و به همین دلیل خودشان را به طور کامل درگیر رابطه نمی کنند و رابطه منطبق بر خواست های فردی آنها نیست. فکر می کنم این تعریف شامل اکثریت قریب به اتفاق ازدواج های امروزی می باشد؛ درست است؟ من به این دلیل از این نوع تعریف گسترده استفاده کردم که فکر نمی کنم هیچ راه صریح تری برای ابراز آن وجود داشته باشد. فروپاشی چیزی جز عدم براورده ساختن نیازهای متقابل نیست. شخصی که عینک ذره بینی به چشم می زند به اندازه فردی که عمل قلب باز انجام داده، احساس ضعف و معیوب بودن می کند. حال کدام یک از این دو نفر بیشتر در معرض فروپاشی و شکنندگی قرار دارد؟

آیا ازدواج های از هم گسیخته می توانند مجدداً ترمیم گردند؟ درست مانند ترمیم هر چیز دیگر شکسته شده که به انسان ها ارتباط پیدا می کند، این امر نیز بستگی دارد به پاسخ هایی که به سوال های دشوار دیگری می دهیم. در این قسمت می توان ۳ سوال اساسی را مطرح نمود:

۱) آیا زندگی دوباره به نتیجه مطلوب می رسد؟

۲) آیا هر یک از طرفین می خواهند که از رابطه نتیجه بگیرند؟

۳) آیا هر دو برای رسیدن به نتیجه دلخواه تلاش می کنند؟

پاسخ به این سه سوال آنقدرها هم که به نظر می رسد، ساده نخواهد بود. جواب دادن به هریک از آنها پرسش های دیگری را با خود به همراه

www.takbook.com

www.takbook.com

دارد که نیاز به پاسخ های تفضیلی دارند که نمی توان همه آنها را از روی حدس و گمان جوابگو بود. این امر مستلزم کنکاش های فراوان، رسیدن به بلوغ فکری، و صداقت برای دریافت اطلاعات لازم می باشد. شرکای ازدواجی که با مشکل مواجه شده اند، باید قادر باشند تا به راحتی در مورد مشکلات خود صحبت کنند و به طور کامل و دقیق پاسخ هر یک از این پرسش ها را بدهند. در اکثر موارد زوجین قادر به انجام چنین کاری نیستند، بعد نوبت به مشاور می رسد تا جواب هر یک از سوالات را توصیف و تشریح نماید، که اگر اشتباه کوچکی در این میان رخ دهد، مشکل زوجین دو چندان خواهد شد. اگر زوجین توان پاسخ سوالات مطرح شده در قسمت فوق را پیدا کردند، رابطه به خود بخود بهبود پیدا می کند. پس ارزشش را دارد که برای آن تلاش کنید.

● آیا زندگی دوباره به نتیجه مطلوب دست پیدا می کند؟

شاید احساس کنید که این سوال باید در جایگاه دوم قرار گیرد؛ اما اینچنین نیست. اینکه آیا چیزی قابلیت انعطاف پذیری دارد یا خیر باید پیش از اینکه هر گونه تلاش و زمانی از بین برود، روشن شود. زمانیکه زندگی مشترک به پایان می رسد، دلیلش این است که یک، یا هر دوی شرکا به این نتیجه رسیده اند که زندگی ثبات پذیر نیست و هیچ یک نمی تواند رفتار دلخواه دیگری را از خود نشان دهد. چیزی که در این شرایط از بیشترین میزان اهمیت برخوردار است، اعتقاد درونی زوجین پیرامون این مطلب است که آیا زندگی مشترک می تواند نتیجه مطلوبی در بر داشته باشد یا خیر.

پاسخ به اولین پرسش نیازمند صداقت تمام و کمال در تشخیص این امر است که زندگی مشترک چگونه آغاز شود، چه اتفاقاتی مابین زوجین می افتد، و در آینده رابطه آنها به کجا ختم خواهد شد. پرسش های مهم دیگری نیز در این زمینه وجود دارند که با اتکا به آنها می توان نتیجه کار را روشن کرد.

در این قسمت چند سوال که نیازمند پاسخ دقیق می باشند مطرح شده است: آیا هر یک از طرفین برای باقی ماندن در رابطه دلایل کافی دارند؟ آیا تا کنون دلایل خود را برای ادامه زندگی با یکدیگر در میان گذاشته اند؟ آیا دلایل آنها برای ایجاد یک زندگی سالم، و پربار کافی است؟ آیا همه چیز از نقطه مناسب از سر گرفته می شود؟ آیا آب، تا روی سطح پل بالا آمده و خیانت، خشم و زندگی ناسالم به حد اعلای خود رسیده؟

سایر پرسش های مهم نیز شامل موارد ذیل می شوند: آیا زندگی مشترک دارای هسته هایی ضروری نظیر سلامت احساسی، عشق بی قید و شرط، سازگاری علایق و ارزش ها، تحمل و بردباری، انعطاف پذیری، جذابیت جسمی و جنسی، و گفتگوی باز می شود؟ آیا طرفین، رابطه را مقدس می دانند و برای آن به اندازه کافی ارزش و احترام قائل می شوند؟ آیا ازدواج آنقدر وخیم شده که نقطه برگشت را رد کرده؟ آیا نیروهای خارجی دیگری به منظور شناسایی و مخاطب قرار دادن وجود دارند؟ آیا در درجه اول، زندگی مشترک تمایلی به بقا دارد؟

ازدواج اول من به دلیل خیانت بر هم خورد. زمانیکه اعتماد از میان می رود، برگرداندن آن تقریباً غیر ممکن به نظر می رسد و هیچ زندگی مشترکی بدون وجود اعتماد پابرجا باقی نخواهد ماند. همچنین زندگی دارای هیچ گونه عشق بی قید و شرط، و همسانی سلامت احساسی تا در مقابل آزمایشات پیروز بیرون آیند نبود و سراسر پر بود از خودخواهی، دیوانگی و بی کلگی. زمانیکه به گذشته نگاه می کنم، میبینم که از نقطه مناسبی هم رابطه ما شروع نشد که این مطلب نهایتاً باعث پس زدگی رابطه از سوی هر دوی ما شد. باور کنید که با استناد به استانداردهای امروزی نمی توان گفت که رابطه بدی بوده، اما در عین حال می توان گفت که به اندازه کافی خوب نبود.

ازدواج دوم من یک تجربه کاملاً مهم بود که هیچ گاه در یک رابطه نباید نقش بازی کنید؛ چرا که با این کار هیچ راه برگشتی باقی نخواهد ماند. تنها سوالی که باقی می ماند این است که چگونه برای مدت زمانی در حدود ۲۰ سال به طول انجامید؟ اگر یک زندگی در حالی شروع شود که انتظارات و ارزش های طرفین نا مشخص باشند، و در بین آنها هیچ گفتگویی به منظور روشن کردم مطالب ارائه نشود، نهایتاً به هیچ کجا نخواهد رسید. در حقیقت ارتباط مناسب، نشان می دهد که آیا انتظارات و ارزش های طرفین با یکدیگر هم خوانی دارند یا خیر. شاید در نگاه اول کسانیکه دارای ویژگی های متناقض هستند جذب یکدیگر شوند اما در دراز مدت این مسائل در نظرشان پیش پا افتاده می شود.

پس از کسب این تجربه شاید فکر کنید که در انتخاب همسر تبحر پیدا کردم اما فقط می توانم بگویم که شرایط هر روز بدتر می شد. نمی دانم واقعاً فردی هستم که از قدرت یادگیری پایینی برخوردار هستم و یا یک انسان بیچاره که به دنبال ایده آل های دست نیاتنی است و به هیچ وجه قصد ترک گفتن برقراری روابط را ندارد.

سومین ازدواج ناموفق من بسیار کوتاه بود و برای مدت زمانی بیش از ۲ ماه به طول نینجامید. فقط می توانم بگویم که این کار من به عنوان درس عبرتی برای دیگران به شمار می رفت که آنها چنین کاری را انجام ندهند. هیچ چیز خوبی در این مورد وجود نداشت، فقط جای امیدواری اینجا بود که رابطه خیلی زود به پایان رسید، بچه ای به وجود نیامد، و پس از اتمام رابطه هرگز یکدیگر را ندیدیم.

www.takbook.com

www.takbook.com

کلیه این شکست ها قابل بحث و بررسی هستند؛ اما خوشبختانه توانستم عشق حقیقی خود را پیدا کنم و در حال حاضر یک رابطه کامل و عاشقانه و سالم را دنبال می کنم. البته در رابطه ما گاهاً درگیری و کشمکش بوجود می آید، اما به اندازه کافی تعهد داریم و تمام مشکلات را با بحث و بررسی تحلیل می کنیم.

یکی از مشکلاتی که در طول روابطم همیشه با آن مواجه بودم، تفاوت در انتظارات افراد است. آیا یک رابطه ی از هم پاشیده شده می تواند مجدداً ترمیم یابد در حالی که نظریات زوجین نسبت به سوالات حساسی مانند آنچه در زیر آمده متفاوت باشد: رابطه تا چه اندازه دچار فروپاشی شده است؟ در چه صورت می توان گفت رابطه به بهبود نسبی رسیده است؟ آیا رابطه نیاز به "تعمیر" دارد یا فقط درک متقابل کافی است؟ چگونه باید مشکلات را حل کرد؟ چه کسی باید بیشتر یا اول خودش را تغییر دهد؟

تشخیص چنین تفاوت های کلیدی معمولاً راه حل های مهمی را پیش روی افراد قرار می دهد.

متاسفانه این پرسش که رابطه نتیجه دلخواه می دهد یا خیر انسان را به جایی می برد که از دایره عقل و منطق خارج می شود. هیچ کس تا کنون پیرامون چنین مسائلی به اندازه کافی تجربه کسب نکرده. در عین حال هیچ قاعده کلی هم در این زمینه وجود ندارد که با اتکا به آن بتوان گفت که یک رابطه به طور ۱۰۰% ترمیم پذیر خواهد بود.

به هر حال با توجه به تمام گفته ها و کرده ها، در نهایت باز هم باید به قلب خود رجوع کنید و مطابق احساساتتان عمل کنید. اگر خانه ای را با نقشه قبلی و زیرساخت های محکم نسازند، همه چیز فرو می ریزد؛ شما هم اگر رابطه خود را با توجه به مدارک مستدل آغاز نکنید، روزی فرا می رسد که رابطه از هم پاشیده خواهد شد. همچنین باید توجه داشته باشید که در میان راه هم همیشه موانعی وجود دارند که ادامه مسیر را برایتان دشوارتر می سازند.

پس از اینکه هر دو نفر بر سر پاسخ پرسش اول به توافق رسیدند، آنوقت نوبت پاسخ به پرسش دوم می رسد. لازم به ذکر است که اگر پاسخ هر دو طرف "منفی" بود، دیگر نیازی به مطرح نمودن سایر پرسش ها نیست.

● آیا هر دو طرف می خواهند از رابطه نتیجه مطلوب بگیرند؟

فکر کردن به خواسته ها کافی نسیت. باید توجه داشت که تفاوت بزرگی میان چیزی که به آن فکر می کنیم، چیز هایی که می خواهیم، و چیزهایی که در حقیقت به آنها نیاز داریم دیده می شود. نیازها و خواست های ما از اهمیت بسیار زیادی برخوردار می باشند و شامل نیاز های اولیه، مانند: نیازهای جسمانی، احساس امنیت و آرامش، و در سطوح بالاتر در سایه ی: نیازهای روانی، ارزش و احترام و خلاقیت نمود پیدا می کنند. زمانیکه هر یک از این نیازها برآورده نشوند، برای طرفین مشکل بوجود می آید.

من همیشه تصور می کردم که دوست دارم همسرم دارای هوش و ذکاوت، زیبایی، و شخصیت متعالی باشد، اما بعدها متوجه شدم که بیشتر به دنبال عشق بی قید و شرط، سلامت عاطفی، گفتگوی مناسب، رابطه جنسی خودجوش، و هماهنگی روحی هستم. خیلی عجیب است اما به محض اینکه خودم تمام چیزهایی را که انتظار داشتم در مقابل همسرم انجام دادم او هم دقیقاً همان کارها را در مقابل من انجام داد. کاری که قبلاً به هیچ وجه انجام نمی دادم فداکردن خواست های شخصی ام بود. خیلی شکست خوردم تا توانستم چنین درسی را یاد بگیرم.

در وهله دوم باید دانست که بیشتر جریان هایی که در ذهن انسان به وقوع می پیوندد، نوعی واکنش ناخودآگاه نسبت به وقایع جهان خارجی است. گاهی اوقات حتی خودمان هم نمی دانیم چه می خواهیم و یا به چه چیز نیاز داریم، در این حالت چگونه می توانیم از طرف مقابل چیزی را که خودمان هم نمی دانیم چیست، انتظار داشته باشیم؟ من فکر می کنم که همسر دومم خواستار عشق بی قید و شرط بود، اما او خودش هم نمی دانست چه می خواهد. اگر او در مورد این مطلب با من صحبت می کرد، شاید من هم می توانستم او را به خواسته اش برسانم و نهایتاً در رابطه ما هیچ گونه موضوعی برای شروع بحث و مشاجره باقی نمی ماند، اما متاسفانه ما هیچ گاه یاد نگرفته بودیم که با صحبت کردن هم می توان مشکلات را حل وفصل نمود.

در نهایت باید به این مطلب اشاره کرد که در زمان تصمیم گیری، اغلب درگیر کشمکش هایی بین عقل و قلبمان می شویم. زمانی که منطق و قلب نتوانند با یکدیگر به توافق برسند، هیچ گاه به موفقیت دست پیدا نخواهید کرد و همه چیز دچار آشفتگی می شود. سعی کنید در این زمینه از قوه ادراک و بصیرت خود کمک بگیرید و با هشیاری کامل میان قلب و عقلتان تعادل برقرار کنید.

هیچ کس نمی تواند برای شما تصمیم بگیرد و به شما بگوید که چگونه باید برای زندگی خود تصمیم بگیرید، شما در این راه تنها هستید و خودتان باید برای خود تصمیم بگیرید. شاید راهنمایی هایی زیادی به شما شود ولی آنها فقط می تواند منطقه آب خیز را به شما نشان دهند، پیدا کردن مسیر مناسب به عهده خودتان است، آنها نمی توانند آب را به دهان شما بریزند و یا به جای شما آب بنوشند.

www.takbook.com

www.takbook.com

ناگفته نماند که شاید هر دو نفر بخواهند که رابطه آنها به جایگاه مطلوب برسد، اما تمایلی به انجام کلیه کارهایی که آنها را به این نقطه می رساند، نداشته باشند. دانستن این مطلب به شما در پاسخ دادن به پرسش های بعدی کمک بیشتری می کند.

شما نمی توانید همینطور بنشینید، دست روی دست بگذارید و انتظار داشته باشید که همه چیز یکمرتبه به طور معجزه آسا درست شود. ترمیم زندگی فروپاشیده نیازمند صرف زمان و تلاش از جانب هر دو نفر می باشد. شاید خانه جدید و زیبای یک پزشک را ببینید و بعد آرزو کنید که ای کاش شما هم چنین خانه ای داشتید، اما آیا حاضر هستید سرمایه بسیار زیادی را صرف تحصیل کنید؟ تا دیروقت سر کلاس های درس بنشینید، روزانه ۱۲ ساعت کار کنید و ۲۴ ساعته در دسترس باشید؟ خب حتماً می گویید: "نه!"

البته در این وضعیت، بدترین شرایط زمانی ایجاد می شود که تنها یکی از طرفین خواستار تغییر شرایط باشد و دیگری هیچ گونه تمایلی در این راه از خود نشان ندهد. در حقیقت باید گفت که یک چنین مخالفتی یک پاسخ منفی به سوال اول و دوم است و به هیچ وجه نمی توان طرف دوم را مجبور به مصالحه و سازش نمود. فقط باید شجاعت ترک رابطه را در آنها تقویت کرد.

- آیا هر دو نفر برای بهبود اوضاع تلاش می کنند؟

زندگی مشترک نیازمند کار گروهی است و مانند تجارت، تیم های حرفه ای ورزشی، و هر سازمان دیگری نیازمند یک نقشه واحد برای رسیدن به موفقیت می باشد، به ویژه زمانیکه تیم آنها دچار در هم ریختگی شده باشد.

ابتدا باید طرحی را معین کنند که موفقیت را از نظر هر دوی آنها آشکار سازد.

بیانیه آنها می تواند چیزی شبیه به این باشد: ساختن بهترین زندگی مشترک دنیا که هر دو بتوانیم در آن رشد کنیم، با هم به چیزهای بیشتری برسیم، موجب آرامش خاطر هم باشیم، و زندگیمان سرشار از عشق و درک متقابل باشد. بهتر است که نیازهای ابتدایی زندگی را مشخص کنید در غیر اینصورت دست یابی به موفقیت دور از دسترس می نماید.

در درجه بعدی باید با گفتگو در مورد ارزش های پایه ای با یکدیگر به توافق برسند. حتی حرفه ای ترین افراد نیز همیشه از ارزش های شخصی مردم عادی از قبیل: عشق، شور و نشاط، خلاقیت، پیشرفت و درک بهره می گیرند. اگر بر سر این مسائل توافق وجود نداشته باشد، دیر یا زود رابطه دچار شکست خواهد شد.

نهایتاً باید دانست که برای تضمین موفقیت رابطه هر یک از طرفین می بایست فعالیت های خاصی را انجام دهد که می تواند شامل تمرین ارزش های اصولی زندگی مشترک باشد.

به عنوان مثال یکی از طرفین می تواند تلاش کند که در مورد نیازهای خود بیشتر گفتگو کند تا اینکه تصور کند طرف مقابل باید کلیه خواست های او را حدس بزند. در مقابل طرف دیگر نیز نباید جبهه گیری کند و باید به همسر خود کمک کند تا عقایدش را راحت تر با او در میان بگذارد، به عنوان مثال می تواند از او سوال های بیشتری بپرسد. همچنین هر دو نفر باید از قضاوت کردن یکدیگر دست بردارند.

هر چقدر برای ترمیم نقاط تخریب شده بیشتر تلاش کنند، میزان موفقیت آنها نیز به مراتب افزایش پیدا خواهد کرد.

متاسفانه زندگی های امروزی آنقدر پیچیده شده اند و موانع بسیار زیادی بر سر راه آن ها قرار گرفته که بدون برنامه ریزی و اراده استوار، به هیچ وجه نمی توان راه به جایی برد.

احساس می کنم یکی از مهمترین درس هایی که من در طول دوره های مختلف زندگی خود بدست آوردم، غنیمت شمردن فرصت و وقت گذاشتن بر روی مسائلی که ارزشش را دارند، می باشد. همه ما نیازمند آزادی هستیم و دوست داریم از حقوق مساوی نسبت به دیگران برخوردار باشیم. این اصول هم به تنهایی، و هم در رابطه زناشویی باید رعایت شوند.

زمانی که آزادی خود را از دست رفته ببینیم، آنوقت رفتار نامتعادلی از ما سر می زند. ایجاد امید و بوجود آوردن آزادی از جمله مسائلی هستند که می توانند هر دو نفر را آماده ایجاد تغییرات بنیادین به منظور بهبود روابط خود نمایند.

زمانیکه زوج ها برای ترمیم روابط خود توانستند پرسش های اول و دوم را با موفقیت پشت سر بگذارند، بعد باید الف) یک بیانیه کلی برای ارتباطشان بنویسند، ب) با روی باز و دیدی آزاد در مورد ارزش های شخصی شان با یکدیگر گفتگو کنند، و ج) هر یک در جهت بهبود رابطه از خود فداکاری و از خود گذشتگی نشان دهد؛ در چنین وضعیتی می توان گفت که پاسخ به پرسش اصلی " بله" است! راه درازی را باید طی کرد تا به یک چنین پاسخی رسید، شاید دلیل این همه تجربه های تلخی که من به شخصه در زندگی داشتم این باشد که همیشه قصد داشتم راه های آسان تر و سریع تر را انتخاب کنم.

ازدواج یک قرارد مقدس است و هیچ گاه نباید ارزش آنرا دست کم گرفت. درخواست طلاق (مگر در شرایط حادی نظیر آزار و اذیت جسمی) تا

www.takbook.com

www.takbook.com

زمانیکه شما کلیه مراحل فوق را طی نکرده باشید، کار درستی نخواهد بود. اگر کلیه شیوه های مختلف را امتحان نمودید و به این نتیجه رسیدید که رابطه شما به جایی نمی رسد، آنوقت است که می توانید از رابطه بگذرید .

منبع : بیرتک

http://vista.ir/?view=article&id=331467

vista.ir
Online Classified Service

تسلیم با متانت" را تجربه نمایید

"تسلیم با متانت" اصطلاحی است که برای توصیف روند «بگذار بگذرد» در خانه یا هر جای دیگر استفاده می شود. این تسلیم برخوردی با وقار و با فروتنی در مقابل هرج و مرج های زندگی است. شکلی از پذیرش (کنار آمدن با آنچه پیش می آید) و پایان دادن به تقلاهای بیهوده است.

اغلب با جنبه هایی از زندگی درگیر هستیم که از کنترل ما خارج هستند (سر و صداها، اغتشاش ها، نظریاتی که نمی پسندیم، وسایلی که گم کرده ایم، بی ادبی ها، نقص ها، منفی بافی ها، لوله های شکسته، راه آب های مسدود شده و هر چیز دیگر). ما می جنگیم، عصبانی و ناراحت می شویم و آرزو می کنیم که همه چیز متفاوت بود. ما شکایت، خودخوری و دلسوزی می کنیم ولی با وجود همه این حالات رفتاری، نتیجه نهایی کماکان همان است: همه مسائلی که نسبت به آنها احساس درماندگی می کنیم به همان شکل باقی می مانند. دندان قروچه و گره کردن مشت ، هیچ چیز را حتی به قدر ذره ای تغییر نمی دهد. در حقیقت، آتش شعله ورتر و اغلب مورد را بدتر از آنچه که بوده، می کند.

تسلیم با متانت به معنی خود را باختن نیست ؛ به معنی بی عاطفگی و تنبلی یا بی توجهی هم نیست، بلکه به معنی پذیرش مناسب است و این که اصراری نداشته باشیم وقایع زندگی، به طریقی معین و متفاوت از آنچه که واقعاً هست، رخ دهد. فلسفه این روش، ساده است: شاید آرزو کنید (و یا توقع داشته باشید) که امور متفاوت از آنچه هست باشد، ولی هیچگاه چنین نمی شود. آنها آن طوری هستند که باید باشند. ولی مفهوم این مطلب این نیست که تغییرات یا اصلاحاتی را به وجود نیاورید. مسلماً باید در مواردی که مهم یا لازم می دانید این کار را انجام دهید. آنچه منظور نظر این روش است احساس درماندگی شما است که ناشی از عدم وقوع اتفاقات بر وفق مراد شما می باشد.

تجربه نمودن تسلیم با متانت را می توان از مسائل کوچك آغاز کرد. مثلاً، هنگام شستن ظروف ، جایزالخطا بودن انسان را با انداختن و شکستن یك ظرف به اثبات می رسانید. به جای آنکه داد و فریاد کرده و پای خود را به زمین بکوبید، ببینید آیا اتفاق این لحظه را (که ظرف شکسته شده است) را می پذیرید؟ مسئله بزرگی نیست. نیازی به عصبانی شدن یا ترسیدن نیست. فقط یك پذیرش با محبت در قبال حقیقت موجود: یك بشقاب شکسته روی زمین. سؤال این است: حال چه می کنید؟ بشقاب شکسته و شما می توانید به بازوی خود فشار آورده و بشقاب دیگری را بشکنید یا آرام باشید و جنبه فکاهی این حقیقت را که همه ما نقایصی داریم را ملاحظه نمایید! مثال دیگر، عملی متقابل با همسر می تواند باشد. در مقابل سخن احتمالی او که ممکن است شما را بیازارد، به جای پاسخی دندان شکن ، سعی کنید پاسخ او را قدری متفاوت بدهید. مثلاً در مقابل انتقاد همسرتان که شما را آشفته می سازد سعی کنید از آن به سادگی بگذرید و با وجود آن، او را دوست داشته باشید. این نظریه ای است که مطرح شده است و عکس العمل شما در قبال آن نظریه بستگی به خود شما دارد. اگر بتوانید واکنش های عادتی را طوری تغییر دهید که پاسخ های صلح طلبانه ای را در برداشته باشد، خواهید دید که همه چیز به سرعت رو به راه می گردد.

www.takbook.com

www.takbook.com

ما در منزل جمله ای داریم که بچه ها آن را درست کرده اند. همواره فکر کرده ایم این راه بسیار خوبی برای توصیف تسلیم با متانت است. وقتی چیزی می شکند یا اتفاق بدی رخ می دهد یکی از بچه ها می گوید: «خب، پیشامد است، پیش می آید!» به عبارت دیگر، تقلای بیهوده چه فایده ای دارد؟

این سیاست مخصوصاً هنگامی مؤثر است که هرج و مرج بزرگی در منزل در شرف وقوع است. دیروز، با دو فرزندم و دو نفر از دوستان آنان در منزل بودم. همه آنها گرسنه بودند و من هنوز نظافت های روز قبل را کامل می کردم. در همین هنگام صدای زنگ تلفن و زنگ در همزمان به صدا درآمد. یك لحظه فکر کردم کارها رو به مشکل شدن است و یادم آمد که نفس عمیقی بکشم و بروم. در آن اوضاع شلوغ، بهترین کاری که می توانستم انجام دهم تجربه کردن تسلیم با متانت و سپس آرام گرفتن بود. مسئله جالب این است که همیشه در چنین مواردی، به محض آنکه آرام گرفتم و از تقلاهای بیهوده دست کشیدم، همه چیز آرام شد.

اگر این روش را امتحان کنید از نتایج آن متحیر خواهید شد. به مرور که آرام تر می شوید، زندگی شما آسان تر می گردد، به جای تشدید حوادث منفی و استنباط بدترین جنبه های هر فرد، منفی بافی را پیش از آنکه فرصتی برای پیچیده شدن بیشتر پیدا کند، متوقف خواهید کرد. در آن لحظه و با قدری تمرین هرج و مرج را از دریچه ای کاملاً جدید تجربه خواهید کرد و قصه های غم انگیز بسیار کمتری در زندگی خواهید داشت. پس از امروز شروع کنید، و سعی کنید با تجربه کردن "تسیلم با متانت"، سختی ها را آسان نمایید.

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=208576

vista.ir
Online Classified Service

تشخیص و جلوگیری از نق زدن

همیشه اینجوری نبوده. درسته؟ همسر شما عادت داشت وقتی ساندویچ از دستتان می افتاد بخندد و زمین را تمیز کند و فکر میکرد وقتی با کفشهای خود در اتاق راه می روید چقدر جالب است. خوب البته که این طور بود،حداقل همسرتان می خواست شما آنگونه برداشت کنید.

اما همان طور که همه ما میدانیم، جنس مؤنث اگر نابغه نباشد، زیرک و باهوش است و همسر شما از این موضوع آگاهی داشته که برای بدام انداختن و پایبند نمودن شما مجبور است امیال خود را سرکوب نموده و از ابراز عقیده در مورد ناپختگی ها و خطاهایتان صرفه نظر کند. اکنون که دم به تله داده اید، ممکن است دچار دردسر شوید.

بگذارید موضوع را بشکافیم؛اغلب زنها همیشه در حال نق زدن، و اغلب مردها همیشه در حال فریب دادن هستند. خیلی راحت بگوییم، این طبیعت بشر است. همچنین می توانید خاطر جمع باشید که آنچه که همسر شما در موردش به نق زدن می پردازد خطای خود اوست. بسیار خوب، بسیار خوب، فقط در ۹۹ درصد از موارد تقصیر او است. احتمالا وی تصور نموده دارای مقداری اضافه وزن شده و برای کاهش وزن به دلیلی نیاز دارد، اما مطمئن باشید که شما آن نفری نیستید که باید قربانی خبر " چاق شدن" او گردید.

بنابراین از آنجایی که ما می دانیم زن ها بدون هیچ دلیل مشخصی شروع به نق زدن می کنند، ممکن است بخواهیم علت واقعی این عمل

www.takbook.com

www.takbook.com

آنها و چگونگی برخورد با آن را بیاموزیم.

طبیعت زنانه اغب زنان نق می زنند چون این عمل جزء طبیعتشان است. آنها در محیطی رشد یافته اند که در اطراف خود بسیاری از زنان را در حال نق زدن دیده اند و به آنها آموخته شده است که بهترین راه رفتار با مردها همین است. این موضوع در مورد زنانی که در حال بالغ شدن می باشند بیشتر صدق میکند، چراکه اکثر آنها بر اثر شستشوی مغزی توسط عواملی همانند برنامه های تلویزیونی که اغلب کوتاهی ها و کاستیهای مردان را متذکر میشوند، مستعد نق زدن میگردند.

بزرگنمایی مسائلگاهی اوقات زنها بخاطر یک موضوع ظاهرا بی اهمیت نق میزنند فقط به دلیل اینکه آنرا بزرگ نموده و پر اهمیت جلوه دهند. همسرتان می داند که این نق زدنها باعث آزرده خاطر شدن شما می گردد و از این عصبانیت برای فرونشاندن آنچیزی که در اصل باعث آزردگیش شده است، استفاده میکند.

● غیر منطقی بودن

پذیرشش اندکی مشکل است ولی باید قبول کنید که اکثر زنها کمی در افکار و اعمال خود غیر منطقی می باشند. بنابراین به یاد داشته باشید که وقتی نق زدن شروع می شود ممکن است بر اساس تفکرات و برداشتهای غیر منطقی بوده باشد. زیاد موضوع را جدی نگیرید.

● انواع اشخاص نق زن

▪ بیگناه: چنین شخصی منظور واقعیش نق زدن نیست. همسرتان می خواهد برای آگاه نمودن شما از برخی از مسائل آنها را به گونه ای مطرح کند که عصبانی نشوید و مجادله ای صورت نگیرد. احتمالا نیت و قصدش خیر است، و فقط کمی برای رسیدن به این هدف باید تلاش کند.

▪ حراف: چنین فردی بنظر میرسد هیچگاه توقف نکند. اما نق زدنهای او بندرت تبدیل به مجادله و نزاع میگردد چرا که شما احتملا یاد گرفته اید که چگونه با او کنار بیایید.

▪ معما گو: وای، نق زنی که بدون نق زدن نق میزند (این جمله را ۵ بار سریع و پشت سر هم تکرار کنید). او چیزهایی شبیه به این می گوید: " دوست داری سعی کنی و حدس بزنی چرا بشقابهای سبز توی کابینت نیستند؟". شما نمیدانید او در مورد چی صحبت میکند، و او می داند.

▪ سه پیچ: اگر درحالیکه جیغ میزند مغزتان را منفجر نکند،با خوش اقبالی روبرو شده اید. هنگامیکه نق زدن شروع می شود، گویی کنار گوش شما شیپور نواخته شده، اتاق تاریک تر شده و شما می دانید که چه اتفاقی قرار است بیفتند در حالی که جایی برای فرار و گریختن پیدا نمی کنید. تحقیقات عملی صورت گرفته در آزمایشگاه های مردمان یک مدرک قطعی را مشخص نمود که چنین افرادی همدستان واقعی و وفادار شیطان هستند!!!

اگر تصمیم گذران ادامه زندگی با همسر خود را دارید، باید بدانید که چگونه نق زدن ها را پیشبینی، حل و پیشگیری نمایید. در این بخش با این مسائل آشنا خواهید شد:

● آن را پیش بینی کنید

اگر بدون اینکه تماس بگیرید دارید دیر به خانه برمی گردید، خود را آماده نق شنیدن کنید. برایش گل آوره و بگویید که برای پیدا کردن یک مغازه باز جهت خریدن گل مجبور شدید کلی رانندگی کنید.

اغلب زنها در هنگام عصبانیت از خود علائمی ساطع میکنند. اگر او بطور غیر معمول ساکت است، شما را تحویل نمیگیرد و یا کلا متفاوت از روزهای دیگر بنظر می رسد، وقت آن است که به سراغ باد بزن بروید.

به او گوش دهید. چه بخواهید باور کنید چه نخواهید، اغلب زنها آنچه که به خاطرش دچار آزده خاطری شده اند را معمولا یک یا دو بار به ما گوش زد میکنند؛ ما حرف آنها را نمی شنویم فقط بدلیل آنکه آنها بصورت رمز گونه بخصوصی صحبت می کنند که فقط برای زن های دیگر قابل فهم است. اما اگر واقعا درست گوش دهید، ممکن است به اندازه ای که بتوانید خود را از دست نق زدنهای جان کاه نجات دهید، متوجه حرفهایش بشوید.

● مشکل را حل کنید

روش خارج از محدوده. همگی ما این متد را بطور ناخود آگاه انجام می دهیم، فقط باید تا آنجایی مهارت کسب کنید و به اندازه ای استعداد داشته باشید که هنگام اجرا همسرتان متوجه نشود که دارید از این روش استفاده میکنید. روش کار این است که سر خود را بعلامت موافقت تکان دهید، در حالی که حتی متوجه یک کلمه از حرفهای او نمی شوید لبخند زده و با او موافقت کنید. از یک گوش بشنوید و از گوش دیگر بیرون دهید. فقط آماده جواب دادن به سؤال " گوشت با منه؟" باشید اما اگر پرسید "بگو چی گفتم؟"، خدا به شما رحم کند.

www.takbook.com

www.takbook.com

روش "حق با تو است". ایـن متـد تـاثیر شگفت آوری دارد. وقتی شروع کرد، سـریعا قضیه را فیصله میدهید. "میدونم عزیزم باید هفته پـیش چمن اضافه باغچه رو می زدم، بعصی وقتها حتی نمی دونم چرا یادم میره این کارای ساده رو هم انجـام بدم." احتمالا او از شـنیدن این جملات متحیر شده و شما جان سالم بدر خواهید برد.

● از آن پیشگیری کنید

عملی غیر منتظره انجام داده و هرگونه عامل بـالقوه نق زا را خنثی کنید، خود را به انواع و اقسام سلاح های ضد نق مجهز نمایید.

قبل از اینکه نق زدن شروع شود سعی کنید بفهمید او از چه چیزی عصبانی است و مشکل را حل نمایید. اگر پیش گیری کنید همسرشما بهانه ای برای نق زدن پیدا نـکرده و میتوانید وقتتان را برای مسائل مهمتری همانند بازی Medal Of Honer صرف نمایید!

به رابطه تان پایان دهید.اگر نق زدنها بمرحله ای رسید که دیگر تحمل آنرا نداشتید و با وجود تلاشهای بسیاری تغییری حاصل نـشد، مـمکن است زمان آن رسیده باشد که به رابطه خود پایان دهید. البته این آخرین راه حل است.

● جمع بندی کلی

همانگونه که قبلا اشاره شد، همسر شما بی دلیل شروع به نق زدن میـکند؛ این یکی از مسـائلی است که در روابـط طولانی مدت باید بهایش را پرداخت کنید. پس این کاملا به شما بستگی دارد که تا چه اندازه بتوانید مشکل را حل کنید.

بیاد داشته باشید اگر واقعا میخواهید همسرتان را برای خـود نگهدارید، باید او را بـهمراه همه عیوب و کاستی هایش بپذیرید، اما اگر نق زدن ها و مشاجرات کامـلا جـای اوقـات خـوش را گــرفته و دیگر از دست شما کاری بر نمی آمد، باید فکری اساسـی بنمایید... بنابراین می توانید جستجوی جدیدی را برای یافتن یک زن جدید که بر سر شما نق بزند آغاز کنید!

http://vista.ir/?view=article&id=330073

vista.ir
Online Classified Service

تصویر خوبی

مـن مثل همیشه در صندلـی چرخدارم هستـم و نقاشـی می کشـم. من, نقاشی می کنم. اما, نقاشیهای مـن, همه همسرم هستند.

همسر خوبـم! تو را می بینم کلافه از گرما, با دستهایی پر از میوه و دیگر مایحتاج در صف اتوبوس به انتظار ایستاده ای!

همسر خوبـم! آن طرفتر, دخترمان در خواب است. حتما خـواب تـو را مـی بینـد که مـیآیـی و چـون همیشه او را مهربـانـانه در آغوش مـی کشـــی.

همسـر مهربـانـم! جـورابهای آغشته به خـونت و میخچه هـای میـان انگشتهای پایت را دیده ام. می دانـم کفشهای تنگت پاهایت را زخمـی کرده اند. می دانـم همچنان با همیـن کفشها به سر کار مـی روی. چرا بـرای خودت یك جفت کفـش راحت تهیه نمـی کنـی؟ چـرا به روی خـودت نمیآوری؟

همسـر خـوبـم! آه از ایـن همه گذشت و فـداکاری. آه از ایـن روح بزرگی که تو داری. تو در ایـن سالهای زندگی مشترکمان یك بار هم چیزی برای خودت نخواستی.

همسـر مهربـانـم! تـو, در اداره کار مـی کنـی. تـو, در خانه کار می کنی. تو, به مـن و دخترمان می رسـی. تـو, بار یك زندگـی را بر دوش می

www.takbook.com

www.takbook.com

کشی.

همسر فداکارم! تو بی نظیری: یك زن, یك مادر, یك دنیا عاطفه و گذشت.

همسر بی نظیرم! روزی هزار بار خداوند منان را از بابت داشتن تو شکر می گویم.

همسر خوبم! امروز نیز چون همیشه با دنیایی شور و شعف و سپاس به استقبالت خواهم شتافت. حتما می دانی من چقدر خوشبختم. من, خوشبختی خودم را مدیون فداکاری و روح بزرگ تو می دانم.

ماهنامه پیام زن

منبع : حوزه علمیه قم

http://vista.ir/?view=article&id=71114

vista.ir
Online Classified Service

تصورات غلط در ابتدای آشنایی

۱) شما تصور می کنید تنها به صرف آنکه شریک خود را دوست دارید میتوانید وی را به دلخواه خودتان تغییر دهید.

۲) شما تصور میکنید خواسته و امیال شما همان خواسته و امیال شریک جدیدتان میباشد.

۳) شما تصور می کنید عشق و رابـــطه جاودانه است: مادامی که من عاشق شریک زندگی خود باشم و انرژی، پول و وقت خود را برای وی مصروف دارم، او نیز همیشـه در کنار من خواهد ماند.

۴) شما تصور میکنید همواره شریک زندگیتان می باید در دسترس و فریاد رس شما باشد. حتی اگر شما در بدترین شرایط و سطح در زندگی باشید. چون فداکاریهای بسیاری در حق وی روا داشته اید.

۵) شما تصور میکنید شریک زندگی شما مسئول شادی، خوشبختی و آرامش در زندگی شما میباشد.

تمام تصورات فوق اشتباه میباشد. اکنون به نکات زیر برای هر چه موفقیت آمیز گشتن رابطه جدیدتان به دقت توجه کنید:

۱) شما قادر به تغییر دادن فرد دیگری نمیباشید. شما تنها قادرید خودتان را تغییر دهید که چگونه با تحولات پیرامون خود کنار بیایید. آیا شما میخواهید که شریک شما همان شخصیت و ماهیت اصیل خود را حفظ کند و یا آنکه کسی باشد که خود مایل به آن نیست؟

۲) عشق و رابطه عبارت است از: برآورده ساختن دو جانبه نیازها. ممکن است در مواقعی شریک شما در شرایط روحی نامساعد قرار گیرد و تمایلی نداشته باشد که شما در کنار او باشید و به تنهایی نیاز داشته باشد. این واقعیت را بپذیرید. عشق تبادل انرژی میان دو انسان است.

۳) بطور طبیعی ما همگی به سمت فردی گرایش می یابیم که از ارتعاشات انرژی بالاتری نسبت به ما برخوردار باشد. بنابراین کسی که غرغرو، بد خلق، دمدمی مزاج، پرخاشگر، کینه توز و خودخواه باشد طبعا ما را جذب خود نمیکند. بر عکس فردی که بشاش، سرحال، شاد، و برخوردار از اعتماد بنفس و خودباوری بالا و سالمی باشد ما را مجذوب خود خواهد ساخت.

۴) شادی و خوشبختی یک حالت ذهنی میباشد که ما مختار به انتخاب آن میباشیم. تمام شادیها و رنجها و اندوهها توسط خود شما خلق

www.takbook.com

www.takbook.com

میگردند و از خارج شما و یا توسط دیگران سرچشمه نمیگیرند. بنابراین شریک خود را مسئول خوشبخت ساختن خودتان ندانید. خلاصه شما نباید برای برآورده سازی نیازهای احساسی خود به شریک خود وابسته باشید. تنها این شما هستید که مسئول احساسات خود و خلق لحظات مثبت و شیرین در زندگی خود میباشید.

۵) منتظر شریک زندگی ایده آل برای آغاز یک رابطه نباشید. و یا آنکه از شریک خود انتظار کامل بودن نداشته باشید. ممکن است روزی شریک شما دست به عملی زده و یا حرفی بزند که سبب رنجش، خشم و نا امیدی در شما گردد. اما بدانید که هیچکس کامل نیست حتی شما. بنابراین منصفانه جایز الخطا بودن انسانها را بپذیرید.

● آیا شما برای شروع یک رابطه جدید آمادگی کافی دارید؟

▪ فهرستی از آسیبهای روحی گذشته خود تهیه کنید:

سپس یکایک آنها را مرور کرده و منصفانه قضاوت کنید که چگونه با آنها کنار آمده، حل کرده و یا پذیرفته اید. اگر تصور میکنید مسایلی در گذشته شما وجود دارند که کماکان بطور جدی و کافی به آنها نپرداخته و برخورد نکرده اید و هنوز لاینحل باقی مانده اند بهتر است پیش از آنکه قدم در یک رابطه تازه بگذارید آنها را رفع سازید. آسیبهای روحی میتوانند شامل سوء رفتارهای احساسی، فیزیکی و جنسی در دوران کودکی شما، طلاق والدین، از دست دادن والدین و یا یک عزیز، و یا روابط ناهنجار، ناکام و ناسالم شما در گذشته باشند. زیرا همان مسایل میتواند در رابطه جدیدتان رخنه کرده و خود را به اشکال مختلف نمایان ساخته و مانع شکل گیری یک رابطه سالم گردند.

▪ خودآگاهی و عزت نفس شما تا چه حدی میباشد؟

فقدان خودآگاهی و اعتماد بنفس سالم شکل گیری یک رابطه صمیمی و سالم را دشوار و غیر ممکن میسازد. برای آنکه متوجه گردید تا چه اندازه خودتان را میشناسید سعی کنید به پرسشهای زیر پاسخ گویید:

ـ آیا قادر به بیان مهمترین و عمیقترین ارزشهای زندگی خود میباشید؟

ـ آیا قادر به بیان انتظارات و نیازهای خود از رابطه دلخواهتان میباشید؟

ـ آیا اهداف زندگی خود را شناخته اید؟ و آیا برای دستیابی به آنها از برنامه مدونی پیروی میکنید؟

ـ آیا نقاط ضعف و قوت خود را کاملا میشناسید؟

برای پی بردن به میزان عزت نفستان به پرسشهای زیر پاسخ گویید:

ـ خود را چگونه ارزیابی میکنید؟

ـ آیا نظر مثبتی نسبت به خود دارید؟

ـ دیگران چگونه شما را ارزیابی میکنند؟

اگر پاسخهای شما گویای آن میباشند که شما در پذیرش و دوست داشتن خود مشکل داشته و غالبا با واکنش منفی هنگام رویارویی با دیگران مواجه میگردید باید برای ارتقای سطح اعتماد بنفس و عزت نفس خود بیشتر تلاش کنید. عشق به خویشتن پایه و اساس یک رابطه سالم میباشد.

▪ آیا روابط پیشین شما حقیقتا در گذشته بوده و پایان پذیرفته اند؟

اگر شما بطور کامل تجارب و مسایل دردناک و ناخوشایند گذشته خود را کنار نگذاشته و به دست فراموشی نسپرده باشید (البته پس از درس عبرت گرفتن از آنها)، احتمال آنکه آنها را به رابطه کنونی و یا آیندیتان کشانده و بازگردانید بسیار زیاد میباشد. زیرا مشکلات تا زمانی که کاملا حل و رفع نگردند مجددا در مغز مرور گشته و تکرار میگردند. بنابراین بسیار اهمیت دارد که پیش از آنکه وارد رابطه جدیدی گردید با تمام رنجها و مشکلات روحی عمده روابط پیشین خود بطور سازنده ای کنار آمده باشید.

▪ آیا حقیقتا از خواسته، نیازها و امیال خود از یک رابطه آگاهی دارید؟

ما همگی با انتظارات و دلایل گوناگون گام در یک رابطه جدید میگذاریم. با آگاهی کامل از این انتظارات و خواسته ها قادر خواهید بود مناسب بودن رابطه فرا روی خودتان را با دید باز تری تعیین کنید. اغلب افراد همان شخصی را برای آغاز رابطه خود برمیگزینند که در ضمیر ناخودآگاه شان خواهان آن میباشند. ضمیر ناخودآگاه مکانی است که ما عمیق ترین نیازها و آرزوهای ناکام مانده و همچنین ترسهای خود را در آن نگهداری میکنیم. بنابراین بسیار اهمیت دارد که پیش از گام نهادن در یک رابطه جدید تمام احساسات گذشته و نیازهای مربوط به رابطه آینده خود را مورد بررسی قرار دهید. منصفانه درباره هر آنچه که از یک رابطه و همچنین از ویژگیهای شریک زندگی خود انتظار دارید مطمئن و آگاه گردید.

www.takbook.com

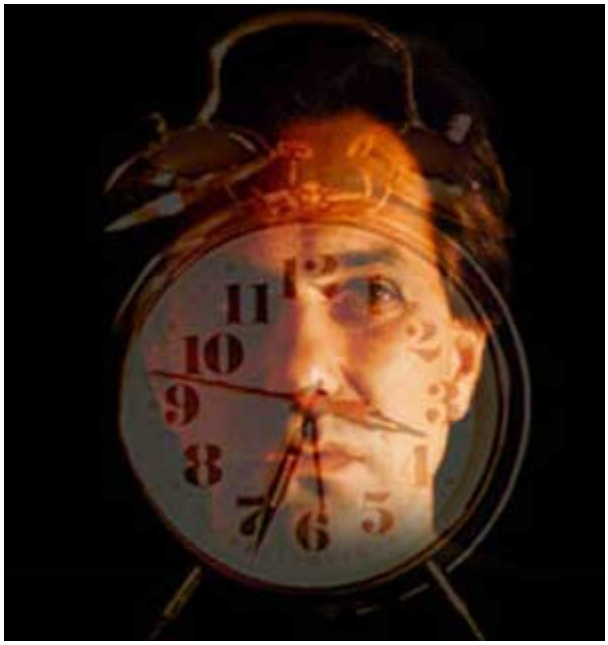
www.takbook.com

منبع : پارسی طب

http://vista.ir/?view=article&id=334173

vista.ir
Online Classified Service

تضادهای زمان ما



ما امروزه خانه هایی بزرگتر اما خانواده هایی کوچکتر داریم.

راحتی مان بیشتر اما فرصتمان کمتر،

مدارک تحصیلی مان بالاتر اما درک عمومی مان پایین تر،

آگاهی بیشتر اما توان تشخیص کمتری داریم،

متخصصان بیشتری داریم اما مشکلاتمان نیز بیشتر است،

داروهای بهتری داریم اما سلامتی کمتر،

بدون توجه روزگار می گذارنیم. خیلی کم می خندیم. خیلی تند رانندگی می کنیم و خیلی زود عصبانی می شویم. شبها تا دیر وقت بیدار می مانیم و صبحها خیلی خسته از خواب بر می خیزیم.

خیلی کم مطالعه می کنیم و اغلب اوقات سرگرم تماشای تلویزیون هستیم و خیلی کم عبادت و دعا می کنیم.

اموالمان بیشتر اما ارزشهایمان کمتر شده است. خیلی زیاد حرف می زنیم و خیلی کم عشق می ورزیم و خیلی زیاد دروغ می گوییم.

ساختن زندگی را یاد گرفته ایم اما زندگی کردن را بلد نیستیم. فقط به تعداد سالهای خود افزوده ایم و نه زندگی را به سالهای عمر. ما امروز ساختمانهایی بلند تر اما طبعی کوتاه تر داریم. بزرگراههای ما عریض تر و دیدگاههای مان تنگ تر شده است.

بیشتر خرج می کنیم اما کمتر داریم. بیشتر خرید می کنیم اما کمتر لذت می بریم.

ما تا کره ماه را پیموده ایم ولی نمی توانیم برای سر زدن به همسایه از یک سوی خیابان به سوی دیگر برویم.

ما فضای اطراف کره زمین را به تسخیر خود در آورده ایم اما از ورود به فضای درون خود عاجزیم. ما هسته اتم را شکافته ایم اما نمی توانیم تعصبات خود را بشکنیم.

بیشتر می نویسیم اما کمتر می آموزیم. بیشتر برنامه ریزی اما کمتر اجرا می کنیم.

عجله کردن را خوب آموخته ایم اما صبر کردن را یاد نگرفته ایم. درآمدهای بالاتر اما درجات اخلاقی پایین تری داریم.

رایانه های بیشتری می سازیم تا اطلاعات بیشتری را ذخیره کنیم، تا نسخه های بیشتری تولید کنیم اما روابط کمتری داریم. کمیت بیشتر ولی کیفیت کمتری داریم.

زمان ما زمان غذاهای آماده اما دیر هضم است. انسانهای بلند قامت اما فرو مایه. سودهای کلان اما روابطی سطحی و کم عمق.پس بهتر است هیچ چیز را برای موقعیتی ویژه کنار نگذاریم چرا که هر روز زندگی یک موقعیت ویژه است.

در جستجوی دانش باشیم بیشتر مطالعه کنیم. در ایوان خانه خود بنشینیم و بدون توجه به نیازهایمان از مناظر اطراف لذت ببریم.زمان بیشتری را به خانواده و دوستان مان اختصاص دهیم. غذای مورد علاقه خود را بخوریم و به تماشای مکانهای دوست داشتنی برویم.

www.takbook.com

www.takbook.com

زندگی تنها حفظ بقا نیست بلکه زنجیره ای از لحظه های لذت بخش است.

از ظروف کریستال خود استفاده کنیم. خوش بو ترین عطر مان را برای روز مبادا کنار نگذاریم و هر لحظه که دوست داریم از آن استفاده کنیم.

عباراتی مانند "یکی از همین روزها"، "در اولین فرصت" و ... را از فرهنگ خود خارج کنیم. بیایید نامه ای را که قصد داشتیم یکی از همین روزها بنویسیم ، همین امروز بنویسیم.

هر روز، هر ساعت و هر دقیقه زمانی ویژه است.

شاید آخرین لحظه باشد.

منبع : سایت یوگا پیام مهر

http://vista.ir/?view=article&id=253751

vista.ir
Online Classified Service

تعادل در نقش آفرینی

ازدواج، دو نفر را با دیدگاه های مختلف و شخصیت های مختلف کنار هم قرار می دهد.

شناخت و تعامل این دو با هم پس از حضور کودک با مشکلات بیشتری روبه رو می شود.

روانشناسان معتقدند برای حفظ روابط صمیمانه گذشته و استحکام زندگی، زوج ها باید همچنان زمانی خاص را برای یکدیگر در نظر بگیرند. راهکارهایی که برای حفظ تعادل بین روابط با همسر و بچه ها بیان می شود، عبارتند از:زمان بیشتری را به عنوان زن و شوهر با هم بگذرانید. حداقل یک بار در ماه با هم و بدون حضور کودکان به سینما یا برای صرف شام بیرون بروید.

این بهترین زمان برای تبادل نظرات و افکار است.در یک رابطه موفق و مستحکم، همان طور که زن و شوهر باید برای یکدیگر وقت بگذارند، باید زمانی را برای تنها بودن خودشان نیز در نظر بگیرند. پیاده روی، رفتن به باشگاه ورزشی و... به زوجین اجازه می دهد تا حداقل زمان کوتاهی تمرکز پیدا کرده و به استراحت بپردازند.هر روز زمانی را اختصاص دهید تا در کنار کودکان راجع به اتفاقات روز و مسائل و مشکلات مربوط به آنها به گفت وگو نشسته و با آنها بازی کنید. زمان صرف غذا بهترین امکان را برای گفت وگو و نزدیکی افراد خانواده فراهم می آورد. از این رو زن و شوهر باید برای این زمان ارزش خاصی قائل شوند.

[زینب سادات محسنی]

منبع : روزنامه ایران

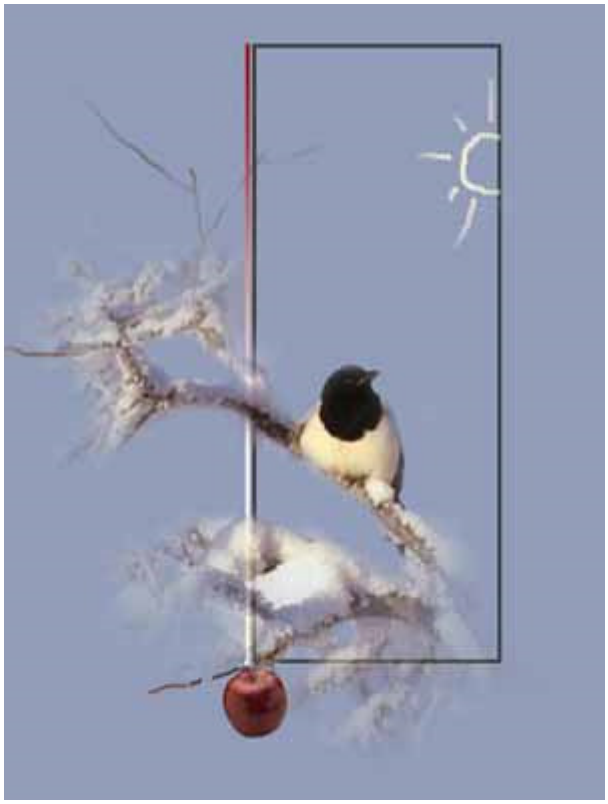
http://vista.ir/?view=article&id=120739

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

تعریف زندگی



ای نام تو بهترین سرآغاز، همه تو را می‌بینندولی نمی‌شناسند همه تو را می‌خوانند ولی‌نمی‌دانند. هستی، هستها از توست، ما سوی توچیزی نیست همه جا فراتر از هر جا و همه زمان‌فراتر از هر زمان تنها تو هستی که بودی و می‌مانی‌همین قدر به جان مایه دادی که تو را بشناسد و باشناخت تو زندگی کند تو جان انسان را دوست‌داری و بر او رحمت و شفقت می‌فرستی اما انسان‌که به سند خسارت سفاهت دارد تو را انکار و پس‌از اندکی فراموش می‌کند این جان بسته به قفس‌تن، از روح دمیده تو روی برمی‌گرداند و تن‌حیوانی را به پروازی دنیای پست و فانی تیمارمی‌کند و در نهایت خستگی و فرتودگی که غایت‌تلاش تن است پژمردگی و سرافکندگی را برای‌جان مسافر به خسارت می‌کشاند و ندامت و تاسف‌را از روزگار سپری شده ره توشه سفر دوم می‌کند.

دین، چگونه اندیشیدن الهی انسان برای‌زیستن است و مبنای آن عشق است و ماهیت‌عشق، وحدت عاشق و معشوق است و زندگی یك‌سفر است سفر از نوعی بودن به بودنی دیگر،همان طوری که تولد یك سفر است، سفر از تجزیه‌به ترکیب، سفر از افتراق به اتحاد برای تغییر نوع‌بودن در جهان هستی.

همواره بودن است و هرگز عدم نبوده و نیست‌اما نوع بودنها متفاوت است ولی اصل بودن یك‌مفهوم از یك واقعیت است که غیرقابل انکار است،هست و نیست دو طرف یك نقیض است که قابل‌جمع نیست.

پس اصل بودن انسان همواره بوده و هست‌خواهد بود اما بودنهای او عین سفر است سفری‌که مسافر و سفر آن وحدت وجودی دارند و تنهامبدا و مقصد این سفر وجود دیگری است و تعریف‌مسافرت عمر انسان در دنیای مادی که نامش رازندگی می‌گذارند در دیدگاه مکاتب فکری‌مختلف، متفاوت است و در نتیجه زیبا دیدن‌ها ولذت بردنها که نتیجه عشق و دلباختگی و سرانجام‌تلاش‌ها است متغایر است.

بودن انسان در همین برش زمانی حیات، بعد ازتولد تا قبل از مرگ به لذت و کامجویی صرف‌می‌شود این لذت در مفهوم کلی امری و جدانی وغیرقابل انکار است اما مصادیق آن بنابر مبانی‌فکری مختلف، متفاوت است.

نکته مهم این است کدامیك از لذت‌ها عشق‌واقعی است؟ و سایر لذتها در طول این لذت‌حقیقی برای انسان عاقل قابل تحسین است؟

چه کسی نمی‌خواهد اول و آخر کاری رابداند؟ چه کسی نمی‌خواهد ظاهر و باطن امری رابفهمد؟ چه کسی به دنبال منفعت در تجارت و نقدعمر نیست؟ تنها لحظه‌ای بیاندیشیم از کجاآمده‌ایم و به کجا می‌رویم آیا کسی در این دنیا باهر مقام و دارایی برای همیشه زندگی می‌کند؟ آیامحاسبه لحظه‌لحظه عمرکه همان تجارت زیستن‌است به ما این اجازه را می‌دهد که به چیز دیگری‌در غیر راستای تکامل وجودمان فکر کنیم؟ دوست‌داشتن نفس و تقدیر از من خود، در ذات وجودعاقل است پس همه چیز به سودمندی حیات‌انسان یا همان زندگی برتر برمی‌گردد و علم‌عالمان که زندگی آنان را عالمانه و تجارت تاجران‌زندگی آنان را تاجرانه و قدرت قادران که زندگی‌آنان را قادرانه می‌سازند وسائلی هستند

www.takbook.com

www.takbook.com

برای‌همان حیات پاك و سودمند و زندگی عاشقانه،بنابراین اگر عشق و نفع به حقیقت ذاتشان تعریف‌نشوند تمام فکرها افسانه و راهها کژ راهه و تلاشهابیهوده می‌شود. بودن دنیای باقی برای انسان‌فانی ارزشی ندارد پس چگونه انسان در بودن وفنای مادی خود که اصل بودن حقیقی او را درنشئه‌های مختلف ثابت می‌کند منتفع شود؟

تنها یك راه نجات هست واین همان صراطمستقیم است که تجارت با وجود خدا و محاسبه‌نقد عمر در صرف خشنودی و جلب رضایت‌اوست وجودی که مبدا و مقصد، ابتدا و انتها،ظاهر و باطن عالم هستی است و این همان کلیدزندگی عاشقانه است یعنی فقط رضایت اوچگونه ممکن است مردی در محیط خانه خدارا ببیند ولی نسبت به همسر و فرزندانش‌بی‌مسئولیت باشد؟

چگونه ممکن است زنی در خانه و محل کار باحضور خداوند به شوهر و فرزندانش خیانت‌کند؟ چگونه ممکن است قدرتمندی سیاستمدار بامحاسبه خشنودی خدا و پایان عمر خود باجاه‌طلبی به زیر دستان ظلم کند؟

چگونه ممکن است معلمی با دیدن عالم اول وآخر در تعلیم خود خشنودی او را به هیچ انگارد ولذت نفس خود را در علم‌فروشی به جاهلان قراردهد؟

چگونه ممکن است ثروتمندی در حضور ذات‌غنی بی‌نیاز تکاثر به مال و تفاخر به دنیای محدود،خود را نزد فقرا و نیازمندان مایه راحتی نفس ولذت وجود خود قرار دهد؟ و از عشق واقعی که‌نتیجه آن جلب رضایت غنی فرید است غافل‌باشد و تمام دارائیهای خود را در راه جلب‌خشنودی او صرف نکنند؟

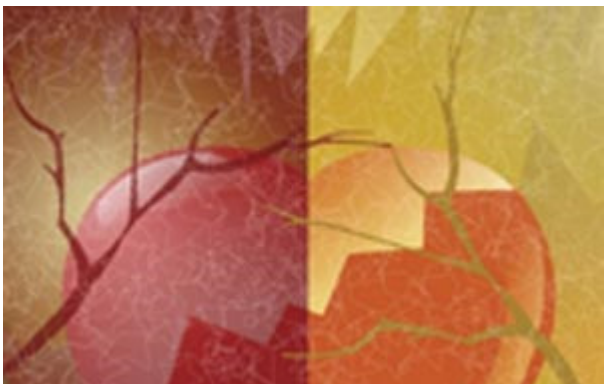
محاسبه ساده‌ای است دنیا با ما آن خواهد کردکه با دیگران کرده است هیچ چیز برای هیچ کس‌عوض نشده و نخواهد شد. کسانی که قدرت کسب‌کرده‌اند دیگران بر اریکه قدرت آنان تکیه‌می‌زنند. و کسانی که مال بسیار جمع کردنددیگران اموال او را تصاحب می‌کنند و کسانی که‌برای بشریت علوم و فن آوری آوردند و دیگران‌از علوم و فنون آنان بهره می‌برند پس حاکمان‌گذشته و ثروتمندان قبلی و عالمان تاریخ چه‌شده‌اند و با خود چه چیزی و به کجا برده‌اند پس‌اگر سفر زندگی عبادت ذات خالق و حاضر و علیمو قادر و غنی نباشد تا به خشنودی و رضایت او دراین سفر برسیم همه تلاشها و کارها بیهوده و عبث‌است و چه راحت هر کسی در هر پست و مقام یاثروت و دارایی یا دانش و دانشمند می‌تواند او راببیند با تمام وجود در وجدان خود حس کند که‌او خدای من است و من او را دوست دارم و برای‌درستی و خشنودی او رفتار و گفتارم را سامان‌می‌دهم و براساس آن زندگی را به رضایت اوتعریف می‌کنم.

منبع : مجله خانواده سبز

http://vista.ir/?view=article&id=241435

vista.ir
Online Classified Service

تغییر



چشم پوشی از ضعف های فردی و تمرکز بر نقاط ضعف طرف مقابل مسئله ای است که در بین زن و شوهر مطرح است. گاهی زن یا شوهر معتقد است علت تمام مشکلات در همسر اوست و باید برای بهبود زندگی خودش را تغییر دهد. اگرچه این مسئله گاهی درست است، ولی در اکثریت قریب به اتفاق ازدواج ها، هر دو نفر شرایط مشاجره را فراهم می کنند.درک این مسئله که افراد قادر هستند تنها روی رفتار خود کنترل داشته باشند، مسئله ای ضروری است. آنها با ضعف ها، نقص ها و برخی عادات

www.takbook.com

www.takbook.com

همسرشان رنجیده و آزرده خاطر می شوند.

برای مثال در صورتی که مرد دیر از سرکار برگردد، زن ناراحت می شود و یا مرد از این که همسرش دائماً صحبت او را قطع می کند، گله مند است که در صورت تداوم این ناراحتی و دلخوری زن و شوهر خواستار تغییر طرف مقابل می شوند که این مسئله هم پس از مدتی با شکست روبه رو شده و ناامیدی را برای آنها به همراه خواهد داشت.

پس بهتر است آنها به جای تلاش برای ایجاد تغییر در طرف مقابل، صادقانه و دقیق به ارزیابی رفتار خود بپردازند. هنگامی که زن و شوهر دست از تلاش برای تغییر دادن یکدیگر برداشته و به جای آن روی رفتار خود متمرکز می شوند، علاوه بر بهبود رفتار فردی، احساس رضایت بیشتری از زندگی خواهند داشت، حتی اگر طرف مقابلشان همچنان به رفتار خودش ادامه دهد. علاوه بر این کیفیت روابط بین زن و شوهر حتی با تغییر یکی از آنها بشدت بهبود پیدا می کند. البته در یک شرایط ایده آل، هر دو درصدد تغییر و رفع نقاط ضعف خود برمی آیند که این مسئله باعث بهبود شرایط زندگی خواهد شد.

مینا تنهایی

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=124723

vista.ir
Online Classified Service

تغییر دادن شخصیت همسر پس از ازدواج

اغلب به دختران و پسران می آموزند که با فردی ازدواج کن که پس از ازدواج شخصیت او را آن طور که می خواهی تغییر بدهی. باید به این عده گفت شاید همسر شما دچار یك نوع ضعف اخلاقی باشد که پس از ازدواج با دلگرم کردن او به زندگی خانوادگی بتوانید آن ضعف را در او از بین ببرید. اما محال است بتوانید شخصیت فردی یك نفر را عوض کنید. زیرا از همان دوران کودکی تمامی دیده ها و شنیده ها و اندرزها در فرم دادن به شخصیت او نقش اساسی دارند. پس چطور ممکن است شما بتوانید کسی را مجبور کنید تمامی خاطرات ذهنی خود را که در طول زندگی در ذهن او انباشته شده است از خود دور کند و از او شخص دیگری آنطور که شما مایلید بسازد.

البته همانطور که در ابتدا ذکر شد گاهی بعضی از اخلاق و رفتارهای غلط آدمی بر اثر عدم آگاهی است که اگر نسبت به آن مسائل آگاهی و شناخت پیدا کند دیگر آن رفتارهای غلط را تکرار نمی کند. ضمناً فرد وقتی قادر است چنین تغییراتی در خود بدهد که نیاز به تغییر را احساس کرده باشد. پس نباید فراموش کرد که باید کسی را برای زندگی انتخاب کرد که دور از عنوان های اجتماعی و تیپ ظاهر ، از نظر عقیدتی اشتراك زیادی با شما داشته باشد.

www.takbook.com

www.takbook.com

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=71794

vista.ir
Online Classified Service

تغییر رفتار آقایان قبل و بعد از ازدواج

تا کنون بارها دیده شده که رفتارهای آقایون قبل از ازدواج با بعد از ازدواج تغییر کرده البته این مسئله در مورد خانمها هم صادق است اما آنقدر کم است که حتی لمس نمی شود به عنوان مثال خیلی از آقایون در دوران نامزدی و یا عقد خود را یک عاشق پیشه نشان می دهند در هفته دو یا سه شب با شما بیرون می آیند کارهای غافلگیر کننده انجام می دهند .

حرفهای شیرین و جذابی میزنند و البته از هیچ فرصتی برای برقراری رابطه جنسی یا حد اقل معاشقه و کمه کمش بوسیدنو لب گرفتن نمی گذرند اکثر مواقع شیک ترو تمیز با موهای مرتب و صورت اصلاح شده و البته سر وقت سر قرار حاضر می شوند خوب این خیلی خوبه اما متاسفانه این رفتارهای به مرور زمان بعد از ازدواج کمرنگ و کمرنگ تر می شوند .

حتی اون آقایی که دم از گرمی در رابطه جنسی میزد بعد از ۶ یا هفت ماه حوصله برقراری رابطه جنسی هم به ندرت پیدا می کند دیگه سینما و پارک رفتن کم و کمتر میشه اون آقایی که بوی عطرش شما رو گیج می کرد لباس پوشیدنش شما رو جذب می کرد موهاش و البته صورت صافش دیگه حوصله این که حتی هفته ای دو مرتبه اصلاح کند را ندارد زودتر عصبانی می شود .

بارها این مسئله را از من پرسیده اید و دلیلش را خواسته اید و لبته بر عکسش خانمها اکثر خانمها در دوران پس از ازدواج گرمتر می شوند نیاز جنسی آنها بیشتر از قبل می شود البته از به زبان آوردن نیاز خود کمی خودداری می کنند و بیشتر با رفتارهای و حرکات خود و حتی نوع لباس خود قصد دارند آقایان را از نیاز خود به رابطه جنسی مطلع سازند اما آقایاون یا این قضیه را متوجه نمی شوند یا اینکه خود را به او راه (کوچه علی چپ) میزنند و به قوله دوستان امروزی خیلی عذر می خوام یابو آب می دهند البته دلایل قانع کننده ای برای خود دارند.

چون آقایون همیشه یک دلیل دارند علت تغییر رفتارهای آقایون چیست ؟ قبل از اینکه به این مسئله بپردازم اینو بدونید هیچ مردی نیست که از عمد رفتاری انجام دهد که همسر خود را ناراحت کند و از زمانی که متعهد به قبول مسئولیت می شود تمامی تلاش خود را در این زمینه به کار میگیرد من دلایل زیرا باعث بوجود آمدن تغییر رفتار آقایون می دانم.

- بار مسئولیت زیاد در قبال زندگی مشترک

قطعا شما به عنوان یک زن می پذیرید که اداره کردن زندگی چقدر سخت می باشد محیا کردن تمام لوازم زندگی و ایجاد آسایش برای اعضای خانواده اگر مجرد هستید و در منزل پدری زندگی می کنید به رفتارهای پدرتون نگاه کنید فکر و ذهن یک مرد تامین رفاه اعضای خانواده است سیر کردن شکم تامین پوشاک محیا کردن محیط مناسب برای زندگی ایجاد رابطه دوستی پدرانه الگو قرار گرفتن پدر توسط اعضای خانواده تکیه گاه یک خانواده البته تلاش مادران و همسران هم نباید فراموش کرد و جای قدردانی دارد تمامی مسئولیتهای یک مرد باعث می شود که دیگه حوصله ای

www.takbook.com

www.takbook.com

، وقتی و اتلبته توانی برای انجام بعضی رفتارها نباشد.

من برای عام می نویسم کاری به اقلبت ندارم که مثلا از یه راههای پولدار شدن و آنقدر پول دارند که اگر تا آخر عمر در خانه کنار همسر بشنیند بخورند بخوابند هم باز پول اضافی میارند اکثر جوانان ایرانی اونطور که من می بینم خیلی که زرنگ باشند بتوانند کاری دست و پا کنند و یک درآمد به قول معروف بخور و نمیر داشته باشند لابد می گید خوب مگه مجبورند ازدواج کنند ؟

بهتره بدانید که ازدواج یک تکامل است و یک نیاز شما به عنوان یک همسر خوب باید از شریک خود حمایت کنید نمی گم مثلا احساسات تفریحات رو در زندگی باید فراموش کنید نه اینها همه لازمه زندگیست اما در زندگی موقعیتهایی پیش می آید که باید برای حفظ بقای زندگی مشترک بعضی وقتها گذشت داشته باشیم و البته صبور باشیم آقایون هم اینو در نظر داشته باشند ابراز احساسات رسیدگی به سرو وضع در زندگی به همان مقدار اهمیت دارد که سیر کردن شکم همسر و فرزندان اهمیت دارد چرا که همسر شما هم در خانه بیکار ننشسته و مطمئنا به مسئولیت خود در منزل یا حالا خارج از منزل محیط کار می پردازد و اون هم برای حفظ زندگی از خود مایه می گذارد پس جوابه محبتهای یکدیگر رو با عشق بدهید

- تغییر معیار آقایون و حس تنوع پذیری

متاسفانه همانطور که بارها عرض کردم بعضی از شناختها از طرف مقابل فقط و فقط در دوران ازدواج بدست می آید بیشتر ازدواج ها در سنین کم با این مشکل روبرو هستند چراکه در سنین کم انسان تمامی معیارهای خود را نمی شناسد و وقتی وارد زندگی می شود بعد از یک مدت متوجه می شود فردی که انتخاب کرده با معیارهای خود فرق عمده ای دارد.

این یک مشکل بزرگ است که باعث سردی در روابط می شود والبته در این مورد خاص من فقط طلاق را هرچه زودتر پیشنهاد می کنم که اکمروزه به خاطر بالا بودن میزان مهریه آقایون مجبور می شوند بسوزند و بسازند پس ازدواج در سنسن کم امکانر بروز چنین مشکلی را دارد مورد بعدی حس تنوع پذیری آقایونه بارها دیده شده که برخی از آقایون با توجه به اینکه یک همسر خوب زیبا والبته با اندامی شکیل دارند اما با این وجود باز نگاهشون به یک زنه دیگه است البته نگاه آقایون به زنان و دختران یک عمر طبیعی و مشترک بین همه آقایون هست و اگر آقایی به یک خانک دیگر نگاه کرد دلیل بر این نیست که حتما دیده منفی دارد اما خوب نوع نگاه ها فرق می کند.

شما به عنوان یک زن بهتر از من می توانید متوجه نوع نگاه همسر خود باشید آقایونی که حس تنوع پذیری دارند هیچ وقت به آن شخص مورد نظر خود نخواهند رسید و فقط زندگی خود و همسر و شاید فرزندان خود را ویران می کنند.

من با اینکه اسلام میگه هر مرد می تواند چهار تا زن داشته باشد و چهل تا صیغه مخالفم چون به هیچ وجه نمی توان عدالت را یکسان همه یکسان اعمال کرد همیشه عرض کردم دوست داشتن رو بین چند نفر نمی شود تقسیم کرد حتی یکی از زنان رسول اکرم (ص) هم در این مورد به ایشان اعتراض کرد چون عدالت در روابط زناشویی میان او و سایر همسران پیامبر اجرا نشد بگذریم شناخت اینگونه افراد خیلی سخته .

- سخن آخر

در آخر برای موفقیت خود در زندگی از شما می خواهم که معیار های خود را بشناسید اگر قصد ازدواج با دوست پسر یا دوست دختر خود دارید به جای اینکه وقت خودتونو صرف زدن حرفهای بیهوده و تکراری کنید سعی کنید از هم به یک شناخت بالا برسید به جای آنکه در دوران نامزدی برید کنار رودخانه برید جاهای خلوت و به فکر لب گرفتنو نمی دونم نوازش آنچنانی نقاط حساس بدن خود باشید.

سعی کنید در مورد خود و آیندتون صحبت کنید البته معاشقه لازمه به جای اینکه در دوران عقد مدام برید خونه همدیگر و یک شب خانم منزل خانواده پسر باشد و یک شب پسر منزل خانواده دختر باشد و هی برید و بیایید و باعث مزاحمت و بروز اختلافات خانوادگی شوید و رابطه جنسی رو بخواهید مدام با هم تجربه کنید کتر برید و بیایید و سعی کنید در مورد آینده بهتر تصمیم گیری کنید نترسید شما مال هم هستید و در زندگی زناشویی فرصت برای انجاو روابط زناشویی زیاد دارید موفق و سعادتمند باشید

منبع : ایرانیان انگلستان

http://vista.ir/?view=article&id=280351

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

تغییر می کنیم...

خدا بیامرز مادربزرگم، که الهی نور به قبرش ببارد، تعریف می‌کرد «قدیمها، نزدیک آمدن پدربزرگت به خانه که می‌شد، دست و دل من هم می‌لرزید که مبادا چیزی کم و کسر باشد. پشتی و تشکچه مخصوص آقای خانه را که صبح روی ایوان تکانده بودم و می‌گذاشتم سر جایش. تنگ‌های بلور را پر از شربت سکنجبین و دوغ تازه می‌کردم و تا لبه‌اش یخ می‌ریختم که وقتی آقا می‌آید شربت‌ها خنک باشد. شیرینی و میوه را هم می‌چیدم توی ظرف های مرغی. آخر اقا دوست داشت بعد از غذا حتما شیرینی بخورد. بعد هم ظرف‌ها را می‌بردم به اتاق پنج‌دری. بچه‌ها می‌دانستند که نباید بروند توی پنج دری. غذا را طوری حاضر می‌کردم که نزدیک آمدنش تمام بشود تا تازه باشد. آخر آقا غذای مانده دوست نداشت. صبر می‌کردم تا بیاید، بعد غذا را می‌کشیدم. مادرم یادم داده بود که توی خانه‌ای که مردش نیامده، سفره پهن نمی‌کنند. اگر هم بچه‌ها گرسنه بودند، با نان آرامشان می‌کردم. اول هم غذای آقا را می‌کشیدم تا بچه‌ها هم یاد بگیرند که "او مرد خانه است و احترامش واجب".»

همسایه‌مان برای مادرم تعریف می‌کرد که شوهرش بدون اجازه او آب نمی‌خورد، بچه‌ها که جای خود را دارند. می‌گفت این روزها شوهر آدم باید برای بیرون رفتن از زنش اجازه بگیرد. برای عید دو سال قبل، به شوهرش گفته بود که مبلمان خانه باید عوض بشود و چون این تعویض کمی دیر انجام شده بود، قهر کرده بود و رفته بود خانه مادرش.

خدا توی قرآن گفته که مرد و زن قرار بوده با هم ازدواج بکنند تا به آرامش برسند.

راستش من نمی‌دانم اگر قرار باشد آدم با رییسش زندگی بکند، چطور قرار است آرام هم باشد؟ مخصوصا اگر از این رییس، از آن مواردی هم از آب در بیاید که مدام بخواهد ایراد بگیرد و تهدید بکند که هر آینه تو را از گردونه زندگی به بیرون پرتاب خواهد کرد! به نظر من تنها راه رسیدن به این آرامش وعده داده شده، این است که حرف آخر را عقل و انصاف بزند، نه زن یا مرد.

منبع : دخت ایران

http://vista.ir/?view=article&id=106741

vista.ir
Online Classified Service

تغییر نگرشها

- با سرزنش نکردن خود روابطم را با خویشتن بهبود می‌بخشم.
- با رها کردن قضاوت درباره دیگران پیوستن به دیگران را به جای جدایی از آنان و خویش برمی‌گزینم.

www.takbook.com

www.takbook.com

- کلیه تصاویری را که از دیگران ساخته‌ام در هم می‌شکنم.
- انتخاب می‌کنم که به یاد آورم میزان گفتار و کارهایم در روابطم مهم نیست بلکه عشقی که در گفتار و کردارم نهفته است در روابطم اهمیت فراوان دارد.
- کلماتی که در روابطم برمی‌گزینم تعیین می‌کند که خواهان جدایی هستم یا پیوستن.
- به یاری روابطم می‌توانم عشق بی‌قید و شرط را احساس کنم.
- امروز انتخاب می‌کنم که به یاد آورم شایسته شادی هستم.
- امروز انتخاب می‌کنم در روابطم خود را قربانی نبینم و مسوولیت زندگیم را بپذیرم.
- هر گاه گرفتار گذشته یا آینده می‌شوم انتخاب می‌کنم به یاد آورم فقط در زمان حال می‌توان عشق احساس کرد.
- می‌توانم در همه روابطم عشق را به جای ترس انتخاب کنم.

منبع : مجله راه زندگی

http://vista.ir/?view=article&id=9609

vista.ir
Online Classified Service

تغییر و رشد در زندگی زناشویی

اگر مدبرانه رفتار نکنید و اگر در زندگی خود تغییرات لازم را اعمال نکنید، زندگی زناشویی شما احتمالاً خسته کننده می شود. شاداب بودن و مبتکرانه رفتار کردن، به زن و شوهر کمک فراوانی می کند. اگر زن و شوهر خواهان زندگی زناشویی با طراوت هستند باید رشد و تغییر کنند.

درست همان طور که رشد جسمانی برای فرزندان ما امر مسلم است باید پیوسته در زمینه های عاطفی، احساسی، ذهنی و معنوی نیز رشد کنیم. باید مراقب باشیم که بیش از اندازه از خود گذشت نکنیم. وقتی روابط زناشویی امکان رشد را فراهم نسازد، آن پیمان کمرنگ می شود.دوست داشتن همسر بدین معنا نیست که لزوماً همه دقایق زندگی خود را با هم باشید. این هم می تواند از شور و شوق زندگی بکاهد.

داشتن دوستان و فعالیتهای مناسب وسیله ای است تا شادابی بیشتری به زندگی زناشویی خود بدهید. معاشرت داشتن با زوج های دیگر نیز وسیله مناسبی است که به زندگی شما طراوت بیشتری می دهد.

برنامه ریزی موقعیت ها و برنامه های خاص از اهمیت ویژه ای برخوردار است. جشن گرفتن به مناسبت های ویژه، شرکت در مهمانی، دادن هدیه، گذشت ایام را طراوت جدیدی می بخشد.

این ها بویژه برای زن اهمیت زیادی دارد. اینکه شوهر روز تولد، سالگرد ازدواج و سایر مناسبت ها را به خاطر داشته باشد برای زن مهم است و به این نتیجه می رسد که مورد مهر و محبت همسرش قرار دارد.

www.takbook.com

www.takbook.com

یکی از عوامل فرو نشاندن مهر و عشق در خانواده یکنواخت بودن و یکنواخت زندگی کردن است. حتی اگر از زندگی یکنواخت خود لذت می برید گاهی لازم است که کاری جدید و بر خلاف همیشه صورت دهید.

دکتر جان گری

منبع : سایت کامتونت

http://vista.ir/?view=article&id=89347

vista.ir
Online Classified Service

تفاوت زن و مرد

یک زن تا زمانیکه ازدواج نکرده نگران آینده است یک مرد تا زمانیکه ازدواج نکرده هرگز نگران آینده نخواهد بود

- موفقیت:

یک مرد موفق کسی است که بیشتر از آنچه همسرش خرج میکند درآمد داشته باشد

یک زن موفق کسی است که بتواند چنین مردی را پیدا کند!

- ازدواج:

یک زن به امید اینکه شوهرش تغییر کند با او ازدواج میکند، ولی تغییر نمیکند

یک مرد به این امید با همسرش ازدواج میکند که تغییر نکند، ولی تغییر میکند

- روابط:

اول از همه، یک مرد یک رابطه را یک رابطه بحساب نمی آورد. وقتی رابطه ای تمام میشود، زن شروع به گریه نموده و سفره دلش را برای دوستان دخترش میگشاید و نیز شعری با عنوان همه مردها نادانند می سراید. سپس به ادامه زندگیش میپردازد

مرد هنگام جدایی اندکی مشکلاتش بیشتر است. ۶ ماه پس از جدایی ساعت ۳ نیمه شب یک پنجشنبه، تلفن میزند و میگوید: فقط میخواستم بدونی که زندگیمو از بین بردی، هیچوقت نمی بخشمت، ازت متنفرم، تو یه دیوانه ای، ولی میخوام بدونی باز هم یه فرصتی برامون باقی مونده. نام این کار تماس تلفنی ازت متنفرم/عاشقتم است که ۹۹ درصد مردان حداقل یک بار آنرا انجام میدهند. برخی کلاسهای مشاوره ای مخصوص مردان برای رها شدن از این نیاز تشکیل میشود که معمولا تاثیری در بر ندارند

- بلوغ:

زنان بسیار سریعتر از مردان بالغ میشوند. اغلب دختران ۱۷ ساله میتوانند مانند یک انسان بالغ رفتار کنند

اغلب پسران ۱۷ ساله هنوز در عالم کودکانه بسر برده و رفتارهای ناپخته دارند. به همین دلیل است که اکثر دوستی های دوران دبیرستان به

www.takbook.com

www.takbook.com

ندرت سرانجام پیدا میکنند

- فیلم کمدی:

فرض کنید چند زن و مرد در اتاقی نشسته اند و ناگهان سریال نقطه چین شروع می شود. مردها فورا هیجان زده شده و شروع به خنده و همهمه میکنند، و حتی ممکن است ادای بامشاد را نیز درآورند

زنان چشمانشان را برگردانده و با گله و شکایت منتظر تمام شدنش میشوند

- حمام:

یک مرد حداکثر ۶ قلم جنس در حمام خود دارد - مسواک، خمیر دندان، خمیر اصلاح، خود تراش، یک قالب صابون و یک حوله

در حمام متعلق به یک زن معمولی بطور متوسط ۴۳۷ قلم جنس وجود دارد. یک مرد قادر نخواهد بود اغلب این اقلام را شناسایی کند!

- خواروبار:

یک زن لیستی از جنسهای مورد نیازش را تهیه نموده و برای خریدن آنها به فروشگاه میرود

یک مرد آنقدر صبر میکند تا محتویات یخچال ته بکشد و سیب زمینی ها جوانه بزنند! آنگاه بسراغ خرید میرود. او هر چیزی را که خوب بنظر برسد می خرد

- بیرون رفتن:

وقتی مردی میگوید که برای بیرون رفتن حاضر است، یعنی برای بیرون رفتن حاضر است

وقتی زنی میگوید که برای بیرون رفتن حاضر است، یعنی ۴ ساعت بعد وقتی آرایشش تمام شد، آماده خواهد بود

- گربه:

زنان عاشق گربه هستند

مردان میگویند گربه ها را دوست دارند، اما در نبود زنان با لگد آنها را به بیرون پرتاب میکنند!

- آینه:

مردها خودبین و مغرور هستند، آنها خودشان را در آینه چک میکنند

زنان بامزه اند، آنها تصویر خود را در هر سطح صیقلی بازدید میکنند !! آینه، قاشق، پنجره های فروشگاه، برشته کننده ها، سر طاس آقای زلفیان... !

- تلفن:

مردان تلفن را به عنوان یک وسیله ارتباطی برای ارسال پیامهای کوتاه و ضروری به دیگران در نظر میگیرند

یک زن و دوستش می توانند به مدت دو هفته با هم باشند و بعد از جدا شدن و رسیدن به خانه، تلفن را برداشته و به مدت سه ساعت دیگر با هم شروع به صحبت کنند

- آدرس یابی:

وقتی یک زن در حال رانندگی احساس میکند که راه را گم کرده، کنار یک فروشگاه توقف کرده و از کسی که وارد است آدرس صحیح را میپرسد.

مردان این را به نشانه ضعف میدانند. آنها هرگز برای پرسیدن آدرس نمی ایستند و به مدت دو ساعت به دور خودشان میچرخند و چیزهایی شبیه این میگویند:فکر کنم یه راه بهتر پیدا کردم،میدونم که باید همین نزدیکی باشه، اون مغازه طلا فروشی رو میشناسم.

- پذیرش اشتباه:

زنان بعضی اوقات قبول میکنند که اشتباه کردند

آخرین مردی که اشتباهش را پذیرفته ۲۵ قرن پیش از دنیا رفته است!

- فرزند:

یک زن همه چیز را در مورد فرزندش می داند: قرارهای دکتر، مسابقات فوتبال، دوستان نزدیک و صمیمی، قرارهای رمانتیک، غذاهای مورد علاقه، اسرار، آرزوها و رویاها

یک مرد بطور سربسته و مبهم فقط میداند برخی افراد کم سن و سال هم در خانه زندگی میکنند

- لباس شیک پوشیدن:

www.takbook.com

www.takbook.com

یک زن برای رفتن به خرید، آب دادن به گلهای باغچه، بیرون گذاشتن سطل زباله و گرفتن بسته پستی لباس شیک می پوشد

یک مرد فقط هنگام رفتن به عروسی و یا مراسم ترحیم لباس رسمی برتن میکند

- شستن لباسها:

زنان هر چند روز یک بار لباسهایشان را میشویند.

مردها تک تک لباس های موجود در کمد، حتی روپوش و اونیفرم جراحی هشت سال پیش خود را می پوشند و هنگامیکه لباس تمیزی باقی نماند، یک لباس کثیف بر تن نموده و کوه ایجاد شده از لباسهای چرک خود را با آژانس به خشک شویی منتقل میکنند

- عروسی:

هنگام یاد کردن از عروسی ها، زنان در مورد مراسم جشن صحبت میکنند،

مردان درباره میهمانی های دوران مجردی

- اسباب بازی:

دختران کوچک عاشق عروسک بازی هستند و وقتی به سن ۱۱ یا ۱۲ سالگی میرسند علاقه شان را از دست میدهند

مردان هیچگاه از فکر اسباب بازی رها نمیشوند. با بالا رفتن سن آنها اسباب بازی هایشان نیز گران قیمت تر و پیچیده تر میشوند. نمونه های از اسباب بازیهای مردان: تلویزیون های مینیاتوری و کوچک، تلفنهای اتومبیل،اکولایزرهای گرافیکی، آدم آهنی های کنترلی، گیمهای ویدئویی، هر چیزی که روشن و خاموش شده، سر و صدا کند و حداقل برای کار کردن به شش باتری نیاز داشته باشد

- گل و گیاه:

یک زن از شوهرش میخواهد وقتی مسافرت است به گل ها آب دهد. مرد به گلها آب میدهد

زن پنج روز بعد به خانه ای پر از گلها و گیاهان پژمرده برمیگردد. کسی نمیداند چرا این اتفاق افتاده است

- سبیل:

بعضی از مردان مانند هرکول پوآرو با سیبیل خوش تیپ میشوند

هیچ زنی وجود ندارد که با سبیل زیبا بنظر برسد

- اسامی مستعار:

اگر سارا، نازنین، عسل و رویا با هم بیرون بروند، همدیگر را سارا، نازنین، عسل و رویا صدا خواهند زند

اگر بابک، سامان، آرش و مهرداد با هم بیرون بروند، همدیگر را گودزیلا، بادام زمینی، تانکر و لاک پشت صدا خواهند زد

- پرداخت صورتحساب میز:

وقتی صورتحساب را می آورند، با اینکه کلا ۱۵هزار تومان شده، بابک، سامان، آرش و مهرداد هر کدام ۱۰ هزار تومان روی میز میگذارند

وقتی دختران صورتحساب را دریافت میکنند، ماشین حسابهای جیبی خود را بیرون می آورند

- پول:

یک مرد ۱۰۰۰ تومان برای یک جنس ۲۰۰۰ تومانی مورد نیازش می پردازد

یک زن ۲۰۰۰ تومان برای یک جنس ۱۰۰۰ تومانی که نیازی به آن ندارد می پردازد

- بگو مگوها:

حرف آخر را در جر و بحث ها زنان میزنند. هر چیزی که یک مرد بعد از آن بگوید، شروع یک بگو مگوی دیگر خواهد بود

البته شما زیاد جدی نگیرید نصف بیشتر این مطالب توسط زنان تحریف شده بود !!!!

منبع : تهران مانیا

http://vista.ir/?view=article&id=328518

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

تفاوت های ارتباطی بین زن و مرد

زن و مرد دارای دو روحیه ی پنهان هستند. در وجود زن ها ، هم روحیه ی زنانه وجود دارد و هم روحیه ی مردانه و در مردان نیز هم روحیه ی مردانه وجود دارد و هم زنانه .

زن و مرد دارای دو روحیه ی پنهان هستند. در وجود زن ها ، هم روحیه ی زنانه وجود دارد و هم روحیه ی مردانه و در مردان نیز هم روحیه ی مردانه وجود دارد و هم زنانه . عمل و عکس العمل هر زن و مردی به چگونگی رشد و تحول این روحیات بستگی دارد. به طور طبیعی روحیه ی مردانه در مردها حالت غالب دارد و در زن ها روحیه ی زنانه ، که این موجب می شود آنها در یك حالت تعادل و طبیعی باشند، اما بعضی مواقع به دلایل گوناگون این حالت تعادل دچار اشکال می شود و نقش احساسات وعواطف در آنها برعکس می شود. این حالت عدم تعادل با علائم مختلفی بروز می کند.

- مردان :

گاهی در زندگی مشترك پیش می آید که مرد احساس می کند از او قدردانی نمی شود و کسی حتی نزدیك ترین فرد نسبت به او توجه ندارد و کارهایش را تصدیق نمی کند. با بروز این احساس اواز حالت تعادل خارج می شود و به جنبه ی دیگر خود یعنی روحیه ی زنانه گرایش پیدا می کند . چنین عدم تعادلی با علایمی همچون موارد زیر بروز می کند.

▪ نیاز به استراحت بیش از حد و انزواطلبی

مردی که رضایت همسرش را نمی تواند جلب کند و یا کسل و ناراحت از سر کار باز می آید، انزواطلبی پیشه می کند ؛ زیرا می خواهد با پناه بردن به استراحت ، استرس ها و فشارهای روزانه را به دست فراموشی بسپارد و از فشارهای عصبی وارد شده بر خود بکاهد. اگر این استراحت و انزواطلبی از حد خود خارج شود نشانگر عدم تعادل مرد است. زیرا مرد همواره احساس می کند که در کارش پیشرفتی نداشته و نمی تواند خواسته ها و نیازهای همسرش را فراهم کند. با به وجود آمدن این گونه احساس مرد مدام سعی دارد در انزوا قرار گرفته و با خواب و استراحت بیش از حد ، از شرایط فرار کند.

▪ توسل به کار بیش از حد

گاهی واکنش مرد در مقابل حمایت نشدن ، در قالب کار مفرط و اضافه کاریهای بیش از حد و بی مورد نمود پیدا می کند ، واکنش غریزی مرد درمقابل نارضایتی همسرش بیشتر پول در آوردن است که لازمه اش کارمفرط و بیش از حد است. مرد می خواهد و در واقع فکر می کند که با این کار می تواند رضایت همسرش را به دست آورد. برای او اصلاً اهمیت ندارد که تا چه حد درکارش موفق است . در واقع او تشنه ی کسب موفقیت بیشتر است. مرد مدام خود را سرزنش می کند که چرا بیشتر پیشرفت نمی کند و مرتکب اشتباه می شود، دوست دارد وسایل رضایت هرچه بیشتر همسرش را فراهم سازد. او با روی آوردن افراطی به کار موقتاً می تواند نیاز مورد قدردانی و ستایش قرار گرفتن را از یاد ببرد.

▪ درد دل کردن با دیگران و بروز رفتارهای زنانه

زمانی که روحیه ی مردانه مرد ی تشویق و حمایت نشود، او در لاك دفاعی فرو می رود و روحیه ی زنانه اش بروز می کند. چنین مردی می خواهد بیشتر صحبت کند تا با همسرش ارتباط برقرار سازد. او می خواهد به احساسات و واکنش های همسرش پی ببرد در حالی که وقتی با او صحبت

www.takbook.com

www.takbook.com

می کند، همواره با او مشاجره و دعوا می کند و می خواهد حرف او بی چون و چرا مورد قبول قرار گیرد و به گفته هایش توجه شود. او چون یك مرد است این تمایلات خود را با حالت تهاجمی و پرخاشگری بروز می دهد و می خواهد ثابت کند که حق با اوست. این سومین واکنش عدم تعادل یعنی بروز روحیه ی زنانه درمرد است.

- مبارزه با این عوارض

این واکنش ها و عدم تعادل مردها به علت ارائه نشدن قدردانی و قدرشناسی از سوی همسرشان می باشد. اگر این نیاز برآورده نشود، نیازهای وارونه جانشین آن می شود. زن ها باید روحیات مردانه ی همسرشان را تقویت کنند تا مردها احساس رضایت لازم را به دست آورند و با به کارگیری این انرژی به راحتی بر مشکلات روزمره غلبه کنند. زنانی که همسر خود را خوب درك نمی کنند با عکس العمل های نابجا ، غیراصولی و شکایت کردن ، وضعیت را بدتر می کنند.

یك زن می تواند با بیان کلمات محبت آمیز و صادقانه ، قدرشناسی خود را نشان دهد. زیرا با این کار شوهرش را وا می دارد که با تعادل خود ، در اختیار همسرش باشد. قدرشناسی زن ها می تواند حتی کارهای جزیی روزانه را نیز در بر گیرد. زن ها با این کار در واقع به خود کمك می کنند زیرا مردان با بیرون آمدن از انزوا ، بیشتر به زن توجه می کنند و کم کم این حس را پیدا می کنند که همسر آنها از قابلیت و لیاقت های آنان با خبر بوده و به آنها ارج می نهند.

منبع : بانک مقالات ارتباطات اجتماعی

http://vista.ir/?view=article&id=243630

vista.ir
Online Classified Service

تفاوتهای روانشناختی زنان و مردان

تفاوتهای روانی زنان ومردان چنان گسترده است که بی د استنش باید منتظر نزاعهای روزانه بود و با دانستنش می توان به ارامش رسید

۱) میزان اعتماد به نفس زنان با احساس اطمینان آنان از دوست داشته شدن رابطه مستقیمی دارد، درحالیکه مردان زمانی ازاعتمادبه نفس کافی برخوردارند که بتوانند درخواستهای همسران خود را برآورده کنند.

۲) زنان دوست دارند برای حل شدن یک موضوع، حتی اگروقت زیادی صرف نمایند، درباره آن صحبت کنند. درحالیکه مردان این عمل زنان را پر حرفی تلقی می کنند.

۳) زنان دوست دارند شوهرانشان محبت خود را ابراز کنند و به آنها بگویند که چقدر دوستشان دارند اما مردان فکرمی کنند که همسرانشان باید بدانند که من فقط او را دوست دارم، نیازی به گفتن نیست.

۴) وقتی مردان از همسرانشان حمایت می کنند آنان را درحل مشکلاتشان توانمندتر می سازند و به زندگی امیدوارتر و علاقه مندترمی کنند.

۵) زنان فرمان بردن را دوست دارند اما اعتقاد دارند که این فرمان بردن باید عاشقانه باشد در این صورت حاضر به هرگونه فداکاری خواهند بود.

www.takbook.com

www.takbook.com

۶)هنگامی که مردان دیر می کنند زنان با سوالهای چرا دیر آمدی؟ کجا بودی؟و... در حقیقت دلواپسی و نگرانی توأم باعشق و علاقه را به همسر خود ابراز میکنند؛ اما شوهران فکر می کنند که همسرانشان می خواهند آنها را زیر سوال ببرند و افرادی بی مسؤلیت و بی منطق جلوه دهند.

۷) وقتی شوهران فکر می کنند که برای زندگی و همسرانشان مفید هستند، احساس ارزشمندی و توانمندی مینمایند ولی زنان زمانی این احساس را می کنند که فکر می کنند برای همسرانشان عزیز هستند.

۸) مردان پس از گوش کردن به صحبتهای همسر خود بلافاصله می خواهند مشکل را حل کنند بنابراین می خواهند به راهنمایی آنها بپردازند. درصورتی که شاید زنان فقط می خواستند احساساتشان را بیان کنند.

۹) زنان میزان ارزشمندی و علاقه شوهرانشان را به خود با میزان برآورده شدن خواسته هایشان محک می زنند، مردان یا باید سعی کنند خواسته های منطقی آنان را برآورده کنند ویا آنان را با دلایل صحیح متقاعد سازند.

منبع : سایت هواداران

http://vista.ir/?view=article&id=108944

vista.ir
Online Classified Service

تفاهم ، در عین تفاوت

جهان هستی و خلقت بر زوجیت استوار شده است؛ زوجیت قانون حیات و بقاست. در میان انسان‌ها حساس‌ترین انتخاب در طول زندگی، انتخاب همسر است که براساس آن نهاد خانواده شکل می‌گیرد.

والاترین هدف و کارکرد خانواده تکمیل هویت و تأمین آرامش همسران است. در سایه ی آرامش، انسان‌ها به رشد و بالندگی مناسب دست می‌یابند و خلاقیت‌های خود را بروز می‌دهند.

مهر و محبت، صمیمیت و وفاداری از مهم‌ترین عوامل پایندگی و تقویت نهاد خانواده است، همچنان که حفظ کانون خانواده یکی از اصلی‌ترین تکالیف هر یک از همسران محسوب می‌شود. شایسته است همسران با شناخت کامل تفاوت‌های یکدیگر و یادگیری روش‌های ابراز محبت و دستیابی به تفاهم، سعادت خود و خانواده را بیمه نمایند و از کوتاه ترین لحظه‌های با هم بودن بیشترین بهره‌ها را ببرند؛

همسرداری مهارتی است که زن و شوهر (زوجین) با شناخت توانمندی‌ها، تفاوت‌ها و حساسیت‌های یکدیگر بتوانند به نیازهای جسمی، عاطفی، روانی طرف مقابل پاسخ دهند، به‌طوری که هر دو احساس رضایت خاطر نموده به آرامش نسبی دست یابند.

- تفاوت‌های روانشناختی زنان و مردان در زندگی مشترک

▪ میزان اعتماد به نفس زنان با احساس اطمینان آنان از «دوست‌داشته شدن» رابطه ی مستقیمی دارد، در حالیکه مردان زمانی از اعتماد به نفس کافی برخوردارند که بتوانند در خواست‌های همسران خود را برآورده کنند.

▪ زنان دوست دارند برای حل شدن یک موضوع درباره ی آن صحبت کنند (حتی اگر وقت زیادی صرف نمایند)؛ در حالی که مردان این عمل زنانه را پرحرفی تلقی می‌کنند.

www.takbook.com

www.takbook.com

▪ زنان دوست دارند که شوهرانشان محبت خود را ابراز کنند و به آنان بگویند که چقدر دوستشان دارند، اما مردان فکر می‌کنند که همسرانشان باید بدانند که «من فقط او را دوست دارم،» و نیازی به گفتن نیست.

▪ وقتی مردان از زنان خود حمایت می‌کنند، آنان را در حل مشکلاتشان توانمندتر می‌سازند، و به زندگی امیدوارتر و علاقه‌مندتر می‌کنند.

▪ زنان فرمان بردن را دوست دارند ولی معتقدند این فرمان بردن باید عاشقانه باشد، در این صورت حاضر به هر گونه ایثار و فداکاری خواهند بود.

▪ هنگامی که مردان دیر می‌کنند، زنان با سوال‌های «چرا دیر کردی؟» کجا بودی؟ و...» در حقیقت دلواپسی و نگرانی توأم با عشق و علاقه را به همسر خود ابراز می‌کنند، اما شوهران فکر می‌کنند که همسرانشان می‌خواهند آنها را زیر سوال ببرند و افراد بی‌مسوولیت و غیر مطمئنی جلوه دهند.

▪ وقتی شوهران فکر می‌کنند که برای زندگی و همسرشان مفید هستند، احساس ارزشمندی و توانمندی می‌نمایند ولی زنان زمانی این احساس را دارند که فکر کنند برای همسرانشان عزیز هستند.

▪ مردان پس از گوش کردن به صحبت‌های همسر خود بلافاصله می‌خواهند مشکل را حل کنند، بنابراین به راهنمایی آنان می‌پردازند، در صورتی که شاید زنان فقط می‌خواستند احساساتشان را بیان کنند.

▪ زنان میزان ارزشمندی و علاقه شوهرانشان را به خود با میزان برآورده شدن خواسته‌هایشان محک می‌زنند.

مردان یا باید سعی کنند خواسته‌های منطقی آنان را برآورده کنند و یا آنان را با دلایل صحیح متقاعد سازند.

● کلیدهای برقراری ارتباط صحیح با خویشان همسر

۱) به خانواده ی همسرمان نیز به اندازه ی خانواده ی خود احترام بگذاریم.

۲) با خانواده ی همسر خود همان گونه رفتار کنیم که با خانواده ی خود رفتار می‌نماییم.

۳) به هیچ یک از خانواده‌ها اجازه ی دخالت در زندگی خود را ندهیم. در صورتی که خانواده‌ها قصد راهنمایی داشته باشند، فقط از تجربه‌های آنان استفاده کنیم و تصمیم نهایی را با مشورت همسر خود اتخاذ نماییم.

۴) در صورت بروز اختلاف، از در میان گذاشتن موضوع با نزدیک ترین خویشاوندان نیز پرهیز کنیم.

۵) در حضور خویشان به همسر خود بیشتر توجه کنیم و او را در گفت‌وگوها شرکت دهیم.

۶) در صورت بروز مشکل از سوی خانواده ی زن یا مرد، عضو همان خانواده باید مشکل را حل کند، زیرا هر یک از همسران به خوبی خانواده ی خود را می‌شناسند و بهتر می‌توانند چاره‌جویی نمایند.

۷) از چشم وهم چشمی و حسادت بپرهیزیم.

۸) به آداب و رسوم خانواده ی همسرمان احترام بگذاریم؛ چنانچه برخی از آنها را صحیح نمی‌دانیم هرگز آنان را به خاطر پایبندی به آداب و رسوم خود استهزا نکنیم.

۹) لازم است گاهی همسران به تنهایی به دیدار خانواده ی خود بروند.

۱۰) این واقعیت را بپذیریم که علاوه بر همسر، پدر و مادر حق مسلمی برگردن ما دارند، بنابر این در صورت ضرورت، هر یک از همسران باید به خوبی از خانواده خود حمایت کنند.

منبع : کلوب

http://vista.ir/?view=article&id=312055

vista.ir
Online Classified Service

تفاهم چیست؟

www.takbook.com

www.takbook.com

این امر ثابت شده است که زن و مرد متفاوت آفریده شده اند و از نظر جسمی، ژنتیکی و روحی روانی با هم تفاوتهای زیادی دارند. با در نظر گرفتن تفاوتها می توان درک کرد که هر یک از این دو می توانند خصوصیات خاص خود را داشته باشند که مختص جنس مذکر یا مونث می باشد. و در همه افراد، از آن نوع جنس بطور کم و یا زیاد مشاهده می شود. البته در همه موارد استثنا هایی نیز وجود دارد. ولی در کل این خصوصیات و تفاوتها می توانند د ر رفتار و اعمال انسان تاثیر به سزایی داشته باشند.

به عنوان مثال گفته شده که مردها به دلیل شکل خاص سیستم مغزی خود قادر نیستند در یک زمان چند عمل را با هم انجام دهند در حا لی که زنان این توانایی را دارند که در یک زمان از حواس گوناگون خود استفاده نمایند.

و یا عنوان شده که زنها در بیشتر موارد تفکرات خود را به زبان می آورند در حا لی که مردها کمتر چنین عملی را انجام می دهند. و یا ثابت شده زنها عاطفی تر هستند و موفقیت را در روابط عاطفی می جویند در صورتی که مردها موفقیت را در حرفه و شغل خود دنبال می کنند.

وازاین قبیل مسائل که می توان در مورد آنها به تفصیل سخن گفت انشاءالله در آینده یک یک تفاوتها عنوان خواهد شد.

البته برای شناخت بیشتر زنها و مردها توصیه می کنم کتاب رازهایی درباره زنان و رازهایی درباره مردان از دکتر باربارا دی آنجلیس را مطالعه نمایید و مطمئن باشید که از این دو کتاب مسائل زیادی را خواهید آموخت.

آنچه حائز اهمیت می باشد این است که درک کنیم زن و مرد متفاوت هستند. و دیگراین که دو موجود متفاوتی هستند که می خواهند در کنار هم به تکامل برسند و مکمل یکدیگر باشند. لذا برای رسیدن به این هدف باید درک کنند که احترام به تفاوتها مهمترین اصل می باشد.

باید تفاوتها را شناخت و آنها را درک کرد و به این تفاوتها احترام گذاشت.

اختلاف از جایی شروع می شود که ما تفاوتها را درک نکنیم وازطرفی بخواهیم حتی این تفاوتها را تغییر دهیم و بخواهیم طرف مقابل را شبیه خود سازیم. اینجاست که اختلافا ت شروع می شوند و افراد می گویند ما با هم تفاهم نداریم.

دراصل عدم درک تفاوتها مساوی است با عدم تفاهم.وقتی دو نفر تفاوتهای یکدیگر را درک کنند و به همدیگر احترام بگذارند می توان گفت تفاهم و روابط سالم برقرار می شود.

▪ در این رابطه می توان مثالی زد:

آهن و شیشه را درنظربگیرید دو ماده کاملا" متفاوت هستند با خصوصیات خاص خود. ولی این د و وقتی د ر کنار هم قرار می گیرند و د ر یا پنجره ای را می سازند سالیان سال در کنارهم نقش دریا پنجره را برای محافظت از خانه به عهده می گیرند ود راین زمان هرگزآهن خصوصیات شیشه را به خود نمی گیرد و شیشه هم هرگز خواص آهن را به خود جذب نمی کند هر دوهمان که هستند باقی می مانند ود رکنارهم نقش خود را به خوبی ایفا می نمایند.

حال زن و مرد را در نظر بگیرید که دو موجود متفاوت با خصوصیات خاص خود هستند و قرار است مکمل هم باشند و اگر قرار بود شبیه باشند مسلما" خداوند آنها را متفاوت نمی آفرید. لذا اگرتفاوتها را درک کنند وقصد تغییریکدیگررا نداشته باشند می توانند درمحیطی سالم ودورازتشنج نقش خود را به عنوان همسریا والدین د رکانون خانوادگی سالم و سرشارازمهرو عطوفت ایفا نمایند.

پس مهمترین گام درراه داشتن یک ازدواج موفق این است که به دنبال شناخت تفاوتها باشیم به نیت آن که آنها را بشناسیم ودرک کنیم وهرگز قصد تغییرنداشته باشیم.

وقتی ما طرف مقابل را درک کنیم انعطاف پذیرترخواهیم شد و خواه ناخواه برای به دست آوردن دل طرف مقابل انعطاف وهمانند سازی بیشتری ازخود نشان خواهیم داد.

مطمئن باشید کلید طلایی موفقیت د رک تفاوتها می باشد.

www.takbook.com

www.takbook.com

به امید آن که همه بتوانند این کلید را به دست آورند.

http://damghanimr.blogfa.com/cat-۳.aspx

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=108170

vista.ir
Online Classified Service

تفاهم در قلب کلام و عمل

در میان انسان ها حساس ترین انتخاب در طول زندگی، انتخاب همسر است که براساس آن نهاد خانواده شکل می گیرد. چون که جهان هستی و خلقت بر زوجیت استوار شده است، و زوجیت قانون حیات و بقاست.

والاترین هدف و کارکرد خانواده تکمیل هویت و تأمین آرامش همسران است. در سایه آرامش، انسان ها به رشد و بالندگی مناسب دست می یابند و خلاقیت های خود را بروز می دهند. مهر و محبت، صمیمیت و وفاداری از مهم ترین عوامل پایندگی و تقویت نهاد خانواده است، همچنان که حفظ کانون خانواده یکی از اصلی ترین تکالیف هر یک از همسران محسوب می شود. شایسته است همسران با شناخت کامل تفاوت های یکدیگر و یادگیری روش های ابراز محبت و دستیابی به تفاهم، سعادت خود و خانواده را بیمه کنند و از کوتاهترین لحظه های با هم بودن بیشترین بهره ها را ببرند.

همسرداری مهارتی است که زن و شوهر با شناخت توانمندی ها، تفاوت ها و حساسیت های یکدیگر می توانند به نیازهای جسمی، عاطفی، روانی و جنسی طرف مقابل پاسخ دهند، به طوری که هر دو احساس رضایت خاطر کرده به آرامش نسبی دست یابند.

زنان و مردان تفاوت روانشناختی متعددی در زندگی مشترک خود دارند که عدم آگاهی نسبت به آنها می تواند برای طرف مقابل مشکل آفرین باشد مثلا:

- میزان اعتماد به نفس زنان با احساس اطمینان آنان از «دوست داشته شدن» رابطه مستقیمی دارد، درحالی که مردان زمانی از اعتماد به نفس کافی برخوردارند که بتوانند درخواست های همسران خود را برآورده سازند.
- زنان دوست دارند برای حل شدن یک موضوع درباره آن صحبت کنند (حتی اگر وقت زیادی صرف نمایند)، درحالی که مردان این عمل زنانه را پر حرفی تلقی می کنند.
- زنان دوست دارند که شوهرانشان محبت خود را ابراز کنند و به آنان بگویند که چقدر دوستشان دارند، اما مردان فکر می کنند که همسرانشان باید بدانند که «من فقط او را دوست دارم، و نیازی به گفتن نیست.
- وقتی مردان از زنان خود حمایت می کنند، آنان را در حل مشکلاتشان توانمندتر می سازند و به زندگی امیدوارتر و علاقه مندتر می کنند.
- زنان فرمان بردن را دوست دارند ولی معتقدند این فرمان بردن باید عاشقانه باشد، در این صورت حاضر به هرگونه ایثار و فداکاری خواهند بود.
- هنگامی که مردان دیر می کنند، زنان با سؤال های «چرا دیر کردی؟» کجا بودی؟ و... درحقیقت دل واپسی و نگرانی توام با عشق و علاقه را به

www.takbook.com

www.takbook.com

همسر خود ابراز می کنند، اما شوهران فکر می کنند که همسرانشان می خواهند آنها را زیر سؤال ببرند و افراد بی مسئولیت و غیرمنطقی جلوه دهند.

▪ وقتی شوهران فکر می کنند که برای زندگی و همسرشان مفید هستند، احساس ارزشمندی و توانمندی می کنند، ولی زنان زمانی این احساس را دارند که فکر کنند برای همسرانشان عزیز هستند.

▪ مردان پس از گوش دادن به صحبت های همسران خود بلافاصله می خواهند مشکل را حل کنند، بنابراین به راهنمایی آنان می پردازند، در صورتی که شاید زنان فقط می خواستند احساساتشان را بیان کنند.

▪ زنان میزان ارزشمندی و علاقه شوهرانشان را به خود با میزان برآورده شدن خواسته هایشان محک می زنند.

کلیدهای برقراری ارتباط صحیح با بستگان و خویشاوندان همسر

▪ به خانواده همسرمان نیز به اندازه خانواده خود احترام بگذاریم.

▪ با خانواده همسر خود همانگونه رفتار کنیم که با خانواده خود رفتار می کنیم.

▪ به هیچیک از خانواده ها اجازه دخالت در زندگی خود را ندهیم. در صورتیکه خانواده ها قصد راهنمایی داشته باشند، فقط از تجربیات آنان استفاده کنیم و تصمیم نهایی را با مشورت همسر خود اتخاذ کنیم.

▪ در صورت بروز اختلاف، از در میان گذاشتن موضوع با نزدیکترین خویشاوندان نیز پرهیز کنیم، زیرا اینکار موجب گسترش دامنه اختلاف می شود.

▪ در حضور خویشان به همسر خود بیشتر توجه کنیم و او را در گفتگوها بیشتر شرکت دهیم.

▪ از چشم و هم چشمی و حسادت بپرهیزیم.

▪ به آداب و رسوم خانواده همسرمان احترام بگذاریم، چنانچه برخی از آنان را صحیح نمی دانیم هرگز آنان را به خاطر پایبندی به آداب و رسوم خود به باد استهزا نگیریم.

▪ لازم است گاهی همسران به تنهایی به دیدار خانواده خود بروند (اینکار موجب ارضای محبت مادر و فرزندی می شود.)

▪ این واقعیت را بپذیریم که علاوه بر همسر، پدر و مادر حق مسلمی بر گردن ما دارند، بنابراین در صورت ضرورت، هر یک از همسران باید به خوبی از خانواده خود حمایت کنند.

آشنایی با برخی از مهارتهای همسرداری

▪ شاد باشیم: شاد بودن همیشه ارزشمند است، پس سعی کنیم خود را خوشحال و سرحال نشان دهیم تا خستگی را از تن شریک زندگی خود دور کنیم.

▪ صبوری: اگر رفتار همسرمان را خوشایند نمی دانیم بهتر است با حوصله و تأمل و در شرایط مناسب او را از چگونگی رفتارش آگاه کنیم.

▪ منطقی رفتار کنیم: مسایل را منطقی و درست بررسی کنیم و بجای منافع شخصی، مصالح زندگی مشترک را درنظر بگیریم و بی طرفانه قضاوت کنیم.

▪ کم توقعی: از همسرمان آن قدر انتظار داشته باشیم که بتواند به انتظارات پاسخ بدهد.

▪ مثبت نگر باشیم: با بیاد آوردن لحظات شیرین زندگی بدبینی را از خود دور کنیم.

▪ خوش بین باشیم: داشتن نگاه خوش بینانه به زندگی و اطرافیان باعث ایجاد آرامش و بذل محبت و عاطفه می شود.

▪ یکدل باشیم: درک متقابل موجب ایجاد تفاهم می شود و یکدلی به وجود می آورد.

▪ خوش قولی: برای حرفها و قول های خود ارزش قائل شویم و خود را در مقابل آنها مسئول بدانیم خوش قولی نشانه احترام به خود و همسر است.

▪ به شخصیت همسرمان احترام بگذاریم: حرمت یکدیگر را نزد خانوده و دوستان و... حفظ کنیم.

▪ محبت پذیری و قهرگریزی: منش توأم با مهربانی و دوری از قهر و کینه صفت همسران فداکار است. تلاش کنیم که آیینه زندگیمان شفاف و بدون غبار کدورت باشد.

▪ محیط خانواده را باصفا کنیم: فضای عاطفی خانواده باید چنان مطلوب و دوست داشتنی باشد که همسرمان در آن احساس رضایت خاطر کند و از امنیت روانی برخوردار باشد.

▪ توجه به نیازهای همسر: رفتار دلنشین و توأم با متانت موجب می شود خواسته های خود را به راحتی بیان کند.

www.takbook.com

www.takbook.com

▪ مشورت با یکدیگر: هر یک از همسران باید حق داشته باشند نظر و پیشنهادهای خود را بیان کنند.

▪ خود را به جای همسرمان بگذاریم: دنیا را از دریچه نگاه او ببینیم و از خود بپرسیم «اگر من جای او بودم چه می کردم»

▪ میانه روی و متعادل بودن: حضرت علی(ع) فرموده اند «خیرالامور اوسطها»، پس اگر در تمام امور زندگی (خوردن، خوابیدن، مسافرت و حتی محبت کردن و...) اعتدال را رعایت کنیم کمتر دچار مشکل می شویم.

▪ دلجویی با جملات زیبا از همسر خود: یک جمله شورانگیز می تواند طوفانی از خشم و غضب و نفرت را خاموش کند و بنای زندگی را از خطرات گوناگون دور سازد.

▪ بیان عشق به همسر و زندگی: چنین جملاتی سبب دلگرمی به زندگی و اعتماد به نفس بیشتر همسر می گردد.

▪ همسر خود را راضی کنیم: باید طوری رضایت همسرمان را جلب نماییم که مطمئن باشیم هیچوقت ما را ترک نمی کند و یا در هیچ مشکلی ما را تنها نمی گذارد.

▪ فرمان ندهیم: نباید محیط خانه را به پادگان تبدیل کنیم. متوجه باشیم که خانه کانون عشق و محبت است نه محل یکه تازی و خشونت.

▪ از ازدواج خود اظهار پشیمانی نکنیم: زندگی و روابط خود را با دیگری مقایسه نکنیم و از یاد نبریم که زندگی هر کسی مطابق سلیقه و عقل و درایت او اداره می شود.

▪ مقابله به مثل هرگز: از رفتارهای تلافی جویانه بپرهیزیم و سعی کنیم به جای مقابله به مثل، رفتار مناسب را به او یادآوری کنیم.

و باید داشته باشید که:

▪ گفتن کلمه دوستت دارم را برای همسرتان هرگز فراموش نکنید.

▪ با همسرتان با تفاهم برخورد کنید و تفاهم در قلب، تفاهم در کلام و تفاهم در عمل داشته باشید.

منبع : بانک مقالات ارتباطات اجتماعی

http://vista.ir/?view=article&id=336551

vista.ir
Online Classified Service

تفاهم یعنی چه؟

این روزها عبارت عدم تفاهم مورد بحث اغلب خانم هاست و مردانی که از عدم تفاهم با همسرشان شکایت دارند، شاید به ثلث یا ربع زنان ناراضی از همسر خود نمی رسند. عده زنانی که از عدم تفاهم با همسرشان شکایت دارند بسیار است و حتی بعضی از آنان قدم را آن قدر پیش گذاشته اند ، تا آنجا که پس از سی سال زندگی و داشتن چند فرزند برومند اظهار می دارند که پس از این همه سال هنوز زبان یکدیگر را نمی فهمند.

تفاهم چیست ؟ تفاهم در زبان عربی از باب تفاعل ، و معنای آن درك دو طرف از زبان یکدیگر است. مرد و زن باید دل یکدیگر را درك و طبق میل و خواسته همدیگر عمل کنند،

ولی مگر این امر امکان پذیر است ؟

مگر خداوند دو فرد را یکسان آفریده است که این تشابه و توافق به وجود آید؟ مگر امکان دارد زن و مردی فقط به علت همسری بتوانند کلیه خواسته های یکدیگر را برآورند.

افراد باهم قابل مقایسه نیستند تا مردی یا زنی بتواند فکر ، هوش ، حافظه ، استعداد و سایر مواهب خدادادی خود را با دیگری مقایسه کند.

www.takbook.com

www.takbook.com

اجتماع نیز به ما می آموزد که در هر جمع بدون این که خود متوجه باشیم ، کسی که از نظر فکر و عقل و هوش و سایر مواهب خدادادی برتر است ، مسلماً به تدریج ریاست را به دست خواهد آورد و حتی به صلاح سایر افراد است که در مواقع لزوم او را به عنوان پیشوا انتخاب وطبق گفتار و رفتارش عمل کنند. حتی می توان گفت دزدان نیز بین خود کسی را که از نظر هوش و درایت و کوشش و قدرت متمایز است ، به ریاست خود انتخاب می کنند.

روی این اصل ، در زندگی زناشویی نیز آن که دم از تفاهم می زند ، اگر میل به فرمانروایی بی چون و چرا نداشته باشد ، طرف مقابل را که داناتر ، پیش روتر و بیناتر است ، انتخاب می کند و گفتار او را به کار می بندد و از فکر و هوش و قدرتش استفاده می کند و می داند هرگونه مقابله و لجبازی به زیان خود و خانواده اش تمام خواهد شد.

در قرآن مجید آمده است که مردان مراقب و مسئول اداره زنان هستند. اما دنباله ی همان آیه فرموده است: به دلیل این که خداوند به بعضی از آنان فضیلت هایی داده است . بنابراین آن کس که فضیلتی ندارد نمی تواند مراقب ومسئول باشد یعنی مراقبت و مسئولیت حفظ شئون و اداره خانواده به دست آن کسی است که از نظر مواهب خدادادی بر دیگری برتری دارد و در چنین حالی چون خداوند مزایای ویژه ای به او داده است، مسلماً باید آن را در راه رفاه و حفظ خانواده خود صرف کند و بدون تند خویی ، در حل مشکلات بکوشد و از این که با داشتن این مواهب خدادادی می تواند در محیط خانواده مفید واقع شود . کمال رضایت را داشته باشد . درست مثل برادری که چون سرمایه فراوان دارد آماده است که دست برادر و یا دوست خود را نیز از نظر مالی بگیرد و بدون هیچ گونه منتی به او کمك کند.

متأسفانه افراد ، همیشه میزان هوش و استعداد و مزایای دیگران را با خود مقایسه می کنند و مثلاً از این که همسرشان فلان مطلب ساده اجتماعی را درك نمی کند تا طبق نظر آنان عمل کند، نگران و نالان اند در حالی که افراد باهم مساوی نیستند و هریك طبق ژنهایی که از راه ارث دریافت داشته اند و یا تعلیم وتربیت مخصوص خود، فردی مستقل است و طرز فکر واندیشه و قدرتش با دیگری قابل قیاس نخواهد بود . دو یا سه دوست که در راهپیمایی به سوی قله کوهی روان اند ، هریك به میزان قدرت پا و نفس خود می تواند صعود کند و آن که با قدرت و تمرین قبلی سرعت بیشتری دارد ، نمی تواند و نباید به دیگران فخر بفروشد و یا کسی را که نمی تواند به سرعت و قدم او راهپیمایی کند ، با طعن و کنایه عقب افتاده و معیوب بخواند و به قول حافظ شیراز :

کمال صدق و محبت ببین نه نقص و گناه که هرکه بی هنر افتد نظر به عیب کند

آری . مواهب خدادادی افراد باهم متفاوت است و اگر در زناشویی فردی از نظر مواهب خدادادی برتری دارد، به تدریج ، خود ریاست واقعی را به دست خواهد آورد و در این حال او نیز بدون این که میزان قدرت و هوش و فهم خود را ملاك قرار دهد و طرف مقابل را خوار و خفیف شمارد و از عدم تفاهم با او شکایت کند ، باید نادانی و بی اطلاعی سایرین را ببخشد و در صورت امکان هر لحظه به کمك روانی آنان بشتابد و آنان را راهنما باشد. البته باید در نظر گرفت که اظهار عدم تفاهم ، علل روانی دیگری نیز دارد . مثلاً ممکن است فردی به صورت غیر مستقیم با بزرگ بینی خود ، دیگری را بی ارزش و فاقد صلاحیت بداند و از این که تقدیر ، آن دو را با هم شریك زندگی گردانیده شاکی باشد ، که البته غرور ، خود یك بیماری روانی و محتاج به درمان است .

در پایان سفارش ما به مردان و زنانی که از عدم تفاهم با همسر خود شکایت دارند دست کم این است که ترك همسر و جدایی مشکل را حل نمی کند ، باید همسرداری را آموخت.

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=225430

vista.ir
Online Classified Service

تقدیم به تمامی زوج های جوان

www.takbook.com

www.takbook.com

دیر یا زود ، کشمکش در بهترین و موفق ترین ازدواج ها رخ می دهد. شاید به خاطر پول یا کمبود روابط کلامی یا به خاطر دیدن یک برنامه تلویزیونی، به خاطر مادرشوهر و... بیشتر درگیری های زوجین جزیی هستند، چیزهایی که بعد از اتمام کشمکش باید به آنها خندید.

اولین درگیری ما

هنوز هم من و همسرم پیش خودمان به اولین درگیری مان می خندیم. می خندیم به خاطر این که آنچه باعث بروز آن شد هنوز هم لحظه به لحظه اتفاق می افتد. تمام ماجرا از زمانی شروع شد که چند هفته ای از ازدواجمان نگذشته بود. در نظر داشتیم به موزه ای برویم و امیدوار بودیم که تمامی اهالی را در طول اولین ماه های مأموریتمان ملاقات کنیم. هر روز باید ملاقات کنندگان را می دیدیم با این حال همسرم نمی توانست خیلی خوب نقشه شهر را بخواند و ما به سرعت از بزرگراه ها می گذشتیم. او می بایست نقشه را درست در مسیری که ما می رفتیم بخواند. حل کردن مشکلات مستلزم گوش فرادادن به حرف های همسرتان است، آن هم گوش دادن توأم با دقت. به نظر راحت می آید؟ اما در واقع این چنین نیست. بعضی وقت ها بعد از اینکه یک خروجی را رد می کردیم تازه به من می گفت که باید از آن خروجی عبور می کردیم. یک بار کاسه صبرم لبریز شد و به او تشر زدم که «چه کسی نقشه خوانی را به تو یاد داده است؟» او شروع به گریستن کرد:«من دارم نهایت سعی خودم را می کنم فقط نمی توانم این حروف چاپی ریز را بخوانم و هوا داره تاریک می شه، اگه می خواهی بدونی از چه خروجی باید خارج شوی، زودتر باید مرا در جریان بگذاری.» در آن لحظه این درگیری مسخره به نظر نمی رسید! اگرچه ما از آن درس با ارزشی آموختیم: حل کردن کشمکش هایمان.

پیامد موفقیت

همسرم خیلی ناراحت شد. قبلاً این چنین صریح با او حرف نزده بودم. او می بایست همانجا و در آن لحظه به طور جدی در موردش حرف بزند. می دانید او چیزهایی راجع به کتاب مقدس می دانست:«نگذارید خورشید به روی خشم و غضب شما غروب کند.» یا به عبارتی دیگر«درگیریهایتان را قبل از این که به خواب بروید حل کنید. اجازه ندهید که آنها هفته ها، ماه ها و یا سال ها روی هم انباشته شوند و اگر چنین کنید، کشمکش ها روی ازدواج شما سایه می افکند و ممکن است آن را ویران کنند.»وقتی پی به برخورد خود بردم ، از او عذرخواهی کردم. من اشتباه کردم و آن را قبول داشتم. خوشبختانه آن معذرت خواهی حال و هوای تازه ای برای ازدواجمان فراهم کرد. درگیری ها لحظه به لحظه می آمدند ولی ما همیشه قادر بودیم بر آنها فائق شویم و در بیشتر زمینه ها قادر به مشاهده اشتباهات همدیگر بودیم و در جهت رفع آن می کوشیدیم. هر بار که به مسافرت می رویم فراموش می کنیم که اتوبان را دور بزنیم. اولین عکس العمل من هنوز غرولند کردن است اما بعد دوتایی می زنیم زیرخنده! با وجود ۲۸ سال زندگی مشترک و خواندن نقشه های فراوان در جاده ، هنوز زندگی بسیار شادی داریم. اما در بعضی از ازدواج ها، درگیری ها کوچک و سطحی نیستند و با گذشت زمان مرتباً افزایش می یابند: مثل یک بشکه ای که یک دفعه منفجر می شود. اما چگونه می توانید کشمکش های نه چندان بزرگ - و حتی بزرگ - را که در زندگیتان اتفاق می افتد، حل کنید؟

چند راهکار مفید برای حل مشکلات به قرار زیر است:

۱) همین حالا راجع به مشکل صحبت کنید: اولاً سعی کنید مشکلاتتان را روز به روز حل کنید. «نگذارید خورشید به روی خشم و غضب شما غروب کند.» این بدان معنی است که وقتی مشکلتان کوچک است در جهت حل آن اقدام کنید. تمامی ارتباطات، موضوعاتی برای کشمکش هستند.

۲) میل به بخشش داشته باشید: همه ما مرتکب اشتباه می شویم. در زندگی مشترک، در طول سالیانی که شما با همسرتان زندگی می کنید ممکن است صدها بار دچار اشتباه شوید. چقدر باید همدیگر را ببخشید؟ که هیچ پایانی برای بخشش وجود ندارد.

۳) زمان و مکان مهم است : خیلی مهم است که زمان و مکان مناسب را برای حل مشکلات و گرفتاری ها برگزینید. همانطور که گفتیم مشکلاتتان را سریعاً حل کنید، حتی قبل از این که به خواب روید. اما انتخاب زمان و مکان دقیق برای صحبت راجع به آن خیلی اهمیت دارد. اگر بچه دارید باید خیلی مراقب باشید که جلوی آنها بحث و مناظره نکنید. اگر تا پاسی از شب منتظر بمانید ممکن است یکی از شما یا هر دو خواب آلوده باشید. شاید بهترین زمان بعدازظهر(قبل از شام) است که با هم قدم بزنید و در مورد مشکل اخیرتان صحبت کنید. بعضی ها ترجیح می دهند تا بعد از شام صبر کنند. آن موقع می توانید به جای خلوتی مثل اتاق مطالعه یا اتاق خواب (دور از چشم بچه ها) بروید و راحت در مورد موضوعی که شما را رنج می دهد صحبت کنید. عده ای هم رانندگی در خارج از شهر یا قدم زدن در پارک را بهترین راه برای صحبت راجع به چیزی که در ذهنشان

www.takbook.com

www.takbook.com

است می دانند. نکته اینجاست که توافق کنید چگونه در ارتباطاتتان می توانید بهتر از عهده بحث آزاد برآئید.

درگیریهایتان را قبل از این که به خواب بروید حل کنید. اجازه ندهید که آنها هفته ها، ماه ها و یا سال ها روی هم انباشته شوند و اگر چنین کنید، کشمکش ها روی ازدواج شما سایه می افکند و ممکن است آن را ویران کنند.۴) نقش خود را در مشکل جستجو کنید: هرگاه اشتباه کردید آن را بپذیرید. بیشتر درگیری های زن و شوهر توسط دو نفر به وجود می آید. یکی اغلب کاملاً در اشتباه است و دیگری کاملاً صحیح. من به عنوان یک مشاوره ازدواج نمی توانم تعداد دفعاتی را که شخصی ناراحت پیش من آمده و گفته:«چرا شوهرم نمی تواند بفهمد که چقدر در اشتباه است یا چرا زنم نمی تواند کار درستی انجام دهد؟» بشمارم. بارها شنیده ام که:«من این کار را نکردم، تو این کار را کردی، نه من نکردم. چرا تو کردی، نه من نکردم، چرا تو کردی...»

حل درگیری این گونه شروع می شود که بفهمیم نقش هر کسی در دعوا چه بوده است. پذیرفتن اشتباه یا تقصیر یکی از سخت ترین کارهایی است که انسان ها انجام می دهند. اما اگر خواهان یک ازدواج شاد هستید، اگر خواهان حل مشکلاتتان ، زمانی که کوچکند ، هستید ، باید بفهمید که چه نقشی در به وجود آوردن مشکل بازی کرده اید؟ چرا باید اینقدر سخت باشد که کسی بگوید:«متأسفم عزیزم، من اشتباه کردم.»

۵) به همسرتان گوش دهید: این مطلب ما را به پنجمین و مهمترین نکته هدایت می کند. حل کردن مشکلات مستلزم گوش فرادادن به حرف های همسرتان است، آن هم گوش دادن توأم با دقت. به نظر راحت می آید؟ اما در واقع این چنین نیست. وقتی زوجی برای مشاوره به کلینیک مراجعه می کنند، یکی از سخت ترین کارها این است که هر کدام را به گوش دادن به دیگری دعوت کنم. هر کدام نگران این مطلب است که چیزی را بشنود.«اما گوش کن. این کلید است.» تا زمانی که علاقه مند به گوش کردن نباشید قادر به تعریف دقیق مشکل نیز نخواهید بود. «تنها زمانی که از مشکل آگاهی پیدا کردید می توانید در مورد راه حل آن صحبت کنید.»

اگر هر کدام از شما به دیگری گوش فرا دهید، بیشتر از ۹۰ درصد خواهید دید که قبل از این که مشکلات به درگیری های بزرگتر تبدیل شوند حل شده اند.

درسی از ملکه

داستانی را می خواندم که نشان می داد چگونه در جهت حل مشکلات اقدام کنیم. این داستان درباره ویکتوریا، پادشاه بریتانیا در اواخر قرن نوزدهم است. ویکتوریا و آلبرت(همسرش) زندگی خوب و خوشی داشتند اما حتی ملکه هم مجبور بود یاد بگیرد که چگونه مشکلات روزمره خود را که در هر زندگی مشترکی رخ می دهد، حل کند. ماجرا از این قرار بود که مدت زمان کوتاهی بعد از این که ویکتوریا و آلبرت با هم ازدواج کرده بودند مشاجره ای بینشان اتفاق می افتد. آلبرت به اتاق خود می رود و در را قفل می کند. ملکه ناراحت هم به دنبال او می رود و... به شدت به در می کوبد. آلبرت می پرسد:« کیست؟» و ویکتوریا پاسخ می دهد:« ملکه انگلستان تقاضا دارد که پذیرفته شود.» ضربه بعدی به در آلبرت دوباره می پرسد:«کیه؟» ویکتوریا با پرخاش می گوید:« گفتم ملکه انگلستان». این ماجرا یکی دو بار دیگر نیز ادامه پیدا می کند در حالی که هنوز آلبرت برای گشودن در هیچ اقدامی نمی کند.

دست آخر ضربه ملایمی به در نواخته می شود. آلبرت یکبار دیگر می پرسد:«کیست؟» و ملکه جواب می دهد:« همسر عزیزت، ویکتوریا». آلبرت در را باز می کند و آنها درگیری شان را حل می کنند. حتی یک ملکه نیز می بایست هنر حل درگیری و نزاع را بلد باشد. شاید بعدها ملکه به دانایی«سلیمان» پی برد که می گفت:«یک جواب ملایم، خشم و غضب را ناپدید می کند اما یک کلمه خشن و کوبنده، ناراحتی را برمی انگیزد.»

تمام درگیری ها در ازدواج ، اعم از مشکلات بزرگ و کوچک ، قابل حل هستند.آنچه لازم است کمی صبر و شکیبایی است. توانایی قبول مشکلی که شما باعث بروز آن شده اید و توانایی اعتراف به اشتباه خود. مجهز نمودن خود به ابزاری چون عشق فراوان، میل و رغبت به گوش دادن، بخشیدن و...آن هنگام است که می فهمید حل کردن مشکلات ، هنری است که می توانید آن را یاد بگیرید فقط تنها مسئله این است که بدانید«چه بکنیم و چگونه آن را انجام دهیم.»

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=208500

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

تنش، بدبینی، بی‌اعتمادی

اگر قانون شرایط ازدواج دوم مرد را به صورتی که مطرح شده فراهم نماید، جامعه ممکن است با نوعی بحران خانوادگی و زناشویی مواجه شود.

سودمندی قانون بستگی به میزان پذیرش عمومی و اثربخشی آن دارد، در چنین حالتی قانون بازتاب نیازها و پاسخگوی آنهاست. از لوازم این امر، در نظر داشتن شرایط عمومی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی در نظام تقنینی کشور می‌باشد.

جوامعی که با تکیه بر مبانی ذهنی و مجرد – بی‌توجه به مؤلفه‌های عینی– به قانونگذاری می‌پردازند، قطعاً با تراکم قوانین ناسخ و منسوخ، مقررات مطرود، مقطعی و در نهایت با بی‌تفاوتی عمومی و عدم مشارکت جمعی در پذیرش ارزش‌ها و نظم ناشی از چنین قوانینی روبرو خواهند بود.

در این میان قوانین خانوادگی از حساسیت و ویژگی خاصی برخوردار می‌باشند، لذا ضوابطی که بر روابط خانوادگی، تکالیف و حقوق زوجین، نسبت به خود و فرزندان و بالعکس حاکمیت دارد، باید با مد نظر قرار دادن تمام پارامترهای اثرگذار، تدوین و تنقیح گردد.

اهمیت این سیاست به حدی است که گاه ممکن است با لحاظ مصلحتی جمعی ضوابطی نسخ و قواعد مناسب‌تر و با بار منفی کمتر به تصویب رسد.

مقنن خردگرا قهراً به شرایط عینی و نتایج اجرایی مصوبات خود، براساس آسیب‌شناسی علمی توجه خواهد نمود. متأسفانه فارغ از دغدغه‌های عمومی، در مواقعی از طرح‌ها و لوایح قانونی سخن به میان می‌آید که حداقل اثرات منفی آن تشدید التهاب، در میان اقشار و ایجاد بحران جدید می‌باشد.

بحث قانون جدید در مورد تعدد زوجات در زمره ضوابطی است که بی‌توجه به حال و هوای فرهنگ عمومی و صرفاً به تبعیت از برخی دیدگاه‌ها – که به نظر بدون توجه به فلسفه وجودی جواز ازدواج مجدد و شرایط حاکم بر وضع و تشریع آن – و فراتر از محدوده مقرر، پیشنهاد گردیده است.

لایحه‌ای که در صورت تصویب و قابلیت اجرایی یافتن، می‌تواند اثرات مهلک بر باقیمانده روابط کانون‌های خانوادگی داشته باشد.

کانون‌هایی که با وجود مقررات موضوعه از جمله تعلق حق طلاق به صورت وسیع به مردان، حق بازداشت مردان توسط زنان در مورد مهریه و نفقه، در کنار عواملی مانند بیکاری، فقر، تورم، کاهش آستانه مقاومت روانی و روحی، تعدد مشاغل مردان، دوری اعضای خانواده در اکثر اوقات شبانه روز و حرمان عاطفی و تربیتی مترتب بر آن التهاب سیاسی داخلی و بین‌المللی، تعارض فرهنگی و ... به حدی شکننده و بی‌دوام است که طاقت تلنگر دیگری از دست قانون پیشنهادی را برنمی‌تابد.

به نظر می‌رسد تصویب اینگونه ضوابط نوعی اعمال تبعیض آشکار و تسجیل نگاه سنتی مردسالارانه و پذیرش تبعیض جنسی بوده و موجد بحرانی جدید در روابط خانوادگی از ابعاد روان‌شناختی، جامعه‌شناختی و به ویژه جرم‌شناختی خواهد شد.از منظر روان‌شناسی زن که خود را به عنوان یک انسان حائز تمام خصایص و قابلیت‌ها می‌بیند و عملکردش در دوران معاصر در زمینه‌های مختلف بر چنین برداشتی مهر تأیید می‌زند، احساس ناخشنودی، تبعیض، بی‌عدالتی و نابرابری می‌نماید.

www.takbook.com

www.takbook.com

از بعد جامعه‌شناسی زن قبل از آنکه با حقوق برابر برای نقش‌آفرینی در شرایط اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، سیاسی و ... فعالیت نماید عمدتاً خود را دست موزه مردی می‌یابد که در مقام مقایسه با او قابلیت برابر دارد.

مردی که تاکنون امکان رشد و بالندگی شایسته را از او دریغ داشته است. تصور می‌رود در چنین شرایطی تصویب این قانون فاصله حقوق زنان و مردان را برخلاف صراحت قانون اساسی بیشتر خواهد نمود.

از نگاه جرم‌شناسی لایحه پیشنهادی حمایت از خانواده بحران روابط و رفتار متقابل زنان و مردان را احتمالا دو چندان خواهد نمود.

زنان به عنوان قربانیان پدیده مردسالاری جامعه تحت مدیریت مردان همیشه با نوعی نگاه شک و تردید و بدبینی در وفاداری – بویژه در جوامعی که امکان تعدد زوجات قانوناً منعی ندارد – به مرد می‌نگرند. اندکی توجه به مجموعه عوامل فرهنگ‌ساز یا تجلی‌کننده ویژگی فرهنگی، مانند رسانه‌های دیداری و شنیداری این واقعیت را منعکس می‌سازد.

با قانونمند شدن بحث ازدواج مجدد، زنان حاشیه امنیتی بسیار ظریف و شکننده گذشته را نیز از دست خواهند داد و احساس ناامنی از بدو ازدواج بر کانون مشترک، سایه خواهند افکند.در چنین شرایطی نوعی احساس نگرانی و دلواپسی دایمی همراه با شک و سوءظن نسبت به رفتار زوج در زوجه ایجاد و بستر خانوادگی جولانگاه کشمکش‌ها و جار و جنجال‌ها می‌گردد.

وجود چنین شرایطی تعادل رفتاری را از طرفین سلب و نوعی مقابله و درگیری به جای سازش و تفاهم را حاکم می‌گرداند. با اندک اشتباهی در رفتار، تاخیر در حضور در منزل، روابط دچار تشنج خواهد شد. در واقع ترس از اختیار کردن زوجه دوم خود به اندازه کافی در جامعه ایرانی مسئله‌ساز بوده است و اگر قانون شرایط آن را به صورتی که مطرح شده فراهم نماید، جامعه ممکن است با نوعی بحران خانوادگی و زناشویی مواجه شود.

اگر فرض را قوی‌تر بینگاریم، آن وقت برخی مردان با بهره‌برداری از شرایط جدید با سوءاستفاده از قانون نه تنها احتمالاً همسر دیگری اختیار می‌کنند بلکه ممکن است از آن به عنوان شمشیر داموکلس و تهدید دایمی، بهره‌برداری نادرست نمایند.

در تمام حالات فوق احتمالا روابط گذشته از دلدادگی و صمیمیت به دلزدگی و دشمنی، از تفاهم به تقابل، از اعتماد به سوءظن و بی‌اعتمادی و در نهایت بدبینی دچار تحول خواهد شد. قهراً اثرگذاری عوامل عمومی دیگر، به ویژه نقش فرد ثالث روند حوادث را به آنجا خواهد کشاند که روابط عاشقانه و صمیمی گذشته تبدیل به دشمنی و کینه‌جویی و انتقام گردد و گفتمان خانوادگی تبدیل به خشونت کلامی و در نهایت برخورد فیزیکی و یا تقابل از انواع دیگر شود.

تحقیقات نشان می‌دهد که بخش مهمی از قتل‌های خانوادگی، از زمره قتل‌های تعارض‌آمیز توسط مردان و یا زنان بوده است که عمدتاً مسبوق به روابط عاطفی بوده که به تدریج تبدیل به خشونت گردیده و موجب درگیری فیزیکی و ضرب و جرح و قتل می‌شوند.

در برخی مواقع کینه و حس انتقام‌جویی ناشی از این شرایط موجب طراحی قتل طرف مقابل و یا حذف فیزیکی وی با کمک اشخاص غیر (زن و یا مرد رقیب) می‌گردد. در این موارد قتل‌ها عمدتاً توسط افراد مزدور واقع می‌شوند.

غیر از قتل و ضرب و جرح، گاه جرایم دیگری نیز در خانواده‌های مذکور اتفاق می‌افتد، ایجاد روابط موازی نامشروع به قصد انتقام‌جویی از شوهر، قتل شوهر توسط زن با همدستی مرد غریبه... از نتایج معکوس این شرایط تلقی می‌گردد.

از دیگر پدیده‌های منفی چنین قانونی، افزایش رقم طلاق- که در حال حاضر بیش از حد تعادل و در مقام مقایسه با ازدواج خطرناک می‌باشد – خواهد بود. کم شدن ازدواج به دلیل ازدیاد حس بدبینی و عدم اطمینان از آینده و در نتیجه گاه شیوع روابط آزاد از دیگر اثرات قانون پیشنهادی است.

در کنار این رفتارهای خطرناک، از فرآیند منفی تبعی موازی مانند کودکان طلاق، زنان و دختران فراری، روابط نامشروع و پنهانی، قطعاً نباید غافل بود.

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=272741

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

تنظیم ساعت عاطفه

رشد فکری افراد، افزایش خلاقیت و اعتماد به نفس زمانی در یك خانواده افزایش پیدا می کند که افراد خانواده از نظر عاطفی ساعات بیشتری را برای گفت و گو در کنار یکدیگر بگذرانند. این در حالی است که براساس تحقیقات انجام شده میزان گفت وگو در خانواده های ایرانی کمتر از ۳۰ دقیقه بوده است.

گرفتاری فکری اعضای خانواده، ۲شغله بودن مرد و کار زنان از جمله مواردی است که باعث می شود زن و مرد در تنظیم زمانی برای با هم بودن در خانه دچار مشکل شوند. این مسأله در حالی به عنوان مشکل اجتماعی درآمده است که پیامدهای اجتماعی بسیاری را برای خانواده به همراه داشته به طوری که بسیاری از زنان و مردان متأهل از نبود فرصت حتی برای خرید روزمره خود شکایت می کنند.

در برخی از خانواده ها پدر و مادر فرصت حضور و آموزش کودکان خود را ندارند و انتقال فرهنگی از والدین به فرزندان به کندی انجام می شود که جامعه شناسان از این وضع به عنوان گسیختگی فرهنگی نام می برند.

دکتر شهلا کاظمی پور جامعه شناس و استاد دانشگاه درباره تنظیم وقت خانواده ها می گوید: یکی از مشکلات خانواده های ایرانی کار کردن ۲ شیفت مردان و زنان است. این موضوع باعث کاهش روابط عاطفی در خانواده شده است.

وی درباره نداشتن فرصت لازم برای رسیدگی به امور روزمره در زندگی زناشویی می گوید: به دلیل افزایش هزینه ها افراد ملزم هستند در چند شیفت کار کنند این موضوع به خاطر ضعف مدیریتی است، چرا که در هیچ کجای دنیا این موضوع وجود ندارد.

کاظمی پوربا اشاره به این که برنامه ریزی مناسبی در خانواده ها برای گذراندن فرصت های زندگی وجود ندارد اظهار می کند: بحران در خانواده ها زمانی رخ می دهد که حضور والدین در خانواده کم رنگ می شود. خانواده ها در فاصله زمانی کمی که در خانه هستند و برنامه ریزی لازم برای گذراندن این حضور ندارند. به اعتقاد این کارشناس اعضای یك خانواده در شبانه روز باید ۲ تا ۳ ساعت با یکدیگر ارتباط عاطفی و گفت وگو داشته باشند که هم اکنون این میزان بسیار کاهش پیدا کرده است.

این جامعه شناس به پیامدهای این وضع اشاره می کند و می گوید: گسیختگی فرهنگی حاصل حضور کم رنگ والدین در خانواده است، انتقال فرهنگی والدین به فرزندان به هیچ عنوان به خوبی صورت نمی گیرد و خانواده دیگر فرصت آموزش به فرزندان را ندارد. همچنین بسیاری از تنش های زناشویی سرچشمه اش نبود فرصت برای حل مسائل و حل تنش های به وجود آمده است.

وی به اشتغال مادران و نحوه ارتباط آنان با کودکان و همسران اشاره می کند و می گوید: به دلیل اهمیت رفتار مادران باید در محیط های کاری به آنها فرصت داده شود تا کمتر خسته شوند و توان رسیدگی و گفت وگو با فرزندان و حل مسائل خود را داشته باشند. بنابراین با فراهم کردن شرایط مناسب برای آنها می توان بسیاری از هزینه های اجتماعی را کاهش داد.

کمتر از نیم ساعت صحبت می کنیم

تمام کارشناسان معتقدند زوجین باید در طول روز حداقل ۲ ساعت را برای گفت وگو مشخص کنند تا هرگونه ابهام و برداشت غیرواقعی میان آنها برطرف شود، با خط قرمزهای یکدیگر آشنا شده و وارد حریم های یکدیگر نشوند.

دکتر حسن علم الهدی جامعه شناس به تحقیقات انجام شده در این باره اشاره می کند و می گوید: مطالعاتی که درباره مسائل خانوادگی انجام شده است نشان می دهد گفتمان هر خانواده در شبانه روز کمتر از ۳۰ دقیقه است.

وی بهداشت عاطفی - روانی و فکری زن و مرد را در خانواده مهم می داند و می افزاید: خانواده های ایرانی به لحاظ نوع ارتباط به دو دسته خانواده ارگانیکی و خانواده مکانیکی تقسیم می شوند. خانواده ارگانیکی روابط سالم و در هم تنیده ای با هم دارند اما خانواده های مکانیکی ارتباط ابزاری و غیرمفید با یکدیگر دارند که در حال حاضر جامعه ما به سمت خانواده های مکانیکی می رود.

www.takbook.com

www.takbook.com

به گفته او در خانواده های ارگانیکی روابط بین اعضا تعریف شده است و حضور زن و مرد در خانه براساس نوعی برنامه ریزی است. زمانی که حضور و گفت وگو به اندازه کافی در بین اعضا وجود نداشته باشد، خانواده حالت خانوار را پیدا می کند. به این معنا که زن و مرد تنها در زیر یك سقف زندگی می کنند و ارتباط معناداری با هم ندارند.

این کارشناس به نکاتی درباره خانواده اشاره می کند و معتقد است که نشانه های یك خانواده خوشبخت با گفتمان مناسب و حضور خوب زن و مرد در آن خانواده است.

علم الهدی تأکید می کند: در برخی خانواده ها فضا چون فضای عاطفی نیست، حضور اعضا در خانواده هم کمتر می شود. بی برنامه بودن و نداشتن مدیریت مناسب در خانه، ضعف در مدیریت خانواده که بیشتر از سوی مرد خانواده است، باعث کم رنگ شدن ارتباط در میان افراد می شود.

وی تنها راه جلوگیری از این وضع را برنامه ریزی مناسب خانواده ها می داند و می گوید: کار در ایام تعطیل، نداشتن تعادل در کار، استراحت و اوقات فراغت که بیشتر به دلایل اقتصادی در خانواده ها اتفاق می افتد باعث می شود نشاط و شادابی خانواده تحت تأثیر قرار گرفته و حتی زنان و مردان شاغل در روزهای تعطیل تنها در خواب هستند تا با اعضای خانواده وقت خود را بگذرانند.

وی نقش مادر را در خانواده بسیار مهم می داند و می گوید: روابط عاطفی میان اعضای خانواده را مادر مشخص می کند، مادر عمود عاطفی کانون خانواده است و با توجه به ویژگی های عاطفی و روانی که دارد می تواند محیط خانواده را آرام کند. زنان شاغل در منزل دچار فشارهای روانی و بی حوصلگی می شوند و شکیبایی و توان لازم را برای ایفای نقش خود ندارند، بنابراین رسیدگی به امور زناشویی هم دچار مشکل می شود.

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=254344

vista.ir
Online Classified Service

تنظیم هیجانات، بهبود روابط

● چگونه هوش هیجانی خود را افزایش دهیم

به اعتقاد مشاوران خانواده، راه دستیابی به ازدواجی موفق و یک زندگی خانوادگی سرشار از خوشبختی، بسیار ساده و سرراست است: «باید بدانی چه موقع معذرت‌خواهی کنی و هنگامی که همسرت کار مورد علاقه‌ات را انجام نداد به روی خودت نیاوری». در حقیقت دانستن این که چه موقع، چرا و چگونه از همسرتان معذرت‌خواهی کنید و نیز برخورداری از توانایی‌هایی چون شکیبایی، بردباری و مدارا کردن در هنگام عصبانیت، احتیاج به مهارت‌های هیجانی پیشرفته و سطح بالایی چون همدلی، کنترل خود و درک عمیق نیازها و احساسات دیگران دارد.

هوش هیجانی«توانایی درک و فهم عواطف به منظور ارزیابی افکار و خلق و خو و تنظیم آن‌ها است.

به گونه‌ای که موجب تعالی و رشد عقلانی-هیجانی گردد». بنابراین هوش

www.takbook.com

www.takbook.com

هیجان در زمینه ازدواج موفق و زندگی زناشویی، نقشی مهم و غیر قابل انکار دارد. حال سؤال این است که هوش هیجانی به چه طریقی می‌تواند زندگی زناشویی را تحت تأثیر خود قرار دهد تا بر فراز و نشیب‌های آن فایق آیند؟

- توانایی‌های هوش هیجانی بطور کلی عبارتند از:
  - توانایی دریافت و تشخیص دقیق عواطف خود و دیگران
  - توانایی استدلال کردن راجع به عواطف
  - توانایی اداره و تنظیم مؤثر عواطف

این توانایی‌های سه گانه، ظاهراً عوامل اساسی تشکیل دهنده یک زمینه غنی عاطفی برای داشتن یک زندگی زناشویی سعادتمندانه محسوب می‌شوند.

- ادراک هیجانی و روابط زوجین

از سال ۱۹۹۵ تاکنون تحقیقات زیادی در زمینه ادراک عاطفی و روابط زناشویی صورت گرفته که نتایج آن به شرح زیر است:

ازدواج و زندگی زناشویی یک بافت سرشار از عاطفه می باشد.

افراد در توانایی دریافت و تشخیص دقیق عواطف خود و دیگران با یکدیگر تفاوت دارند. مثلاً بعضی از زوج‌ها آشکارا نسبت به علائم هیجانی همسرشان بی‌توجه هستند و یا آمادگی سوء تعبیر و عدم تشخیص صحیح این عواطف را دارند.

انسان‌ها دارای تفاوت‌های قابل توجهی در توانایی ابراز صریح عواطف خود می باشند. پژوهشگران دریافته‌اند که ارتباط با ثبات و معناداری بین توانایی ابراز دقیق و صحیح عواطف با شادی‌های زندگی و روابط زناشویی مطلوب وجود دارد.

زوج‌های خرسند در مقایسه با زوج‌هایی که رابطه زناشویی و هیجانی خوبی با هم ندارند، احساس همدلی بیشتری به هم نشان می‌دهند و نسبت به احساسات یکدیگر حساسیت بیشتری به خرج می‌دهند.

زوج‌های ناراضی از زندگی زناشویی در عکس‌العمل به رفتار نامناسب همسرشان مقابله به مثل می‌کنند.

زنان بهتراز مردان در ابراز دقیق عواطف و تشخیص آن‌ها عمل می‌نمایند. و این ضعف در مردان خود از عوامل عدم موفقیت در زندگی است . برای مثال وقتی که یک زن پیام هیجانی مثبتی به شوهرش می‌دهد، احتمالاً از علائم غیر کلامی - بدنی (مثل لبخند زدن) و از یک لحن صمیمانه در هنگام سخن گفتن استفاده می‌نماید و مردی که می‌خواهد پیام هیجانی مثبتی به همسرش بدهد، این پیام هم همراه با خنده است و هم همراه با علائم بالقوه تهدیدکننده‌ای چون حرکات ابرو یا چشم.

زوج‌های شاد و خوشبخت نسبت به زوج‌های ناسازگار، هم در اظهار و ابراز عواطف و هم در، دریافت عواطف، عملکرد بهتری از خود نشان می‌دهند.

برخی از مردان احساس می‌کنند که هم زمان از دو طرف مورد تهدید واقع می شوند: یکی از طرف موقعیت‌هایی که قادر به کنترل آن‌ها نمی‌باشند و یکی هم از طرف عواطف ناخوشایند و منفی، چون اضطراب و اندوه که به‌وسیله این موقعیت‌ها ایجاد می‌شوند. این مردان هنگامی که احساس آسیب‌پذیری و ناتوانی می‌نمایند، عصبانی می‌شوند و مایلند تا از آن طریق احساس کنند قادر به کنترل موقعیت‌ها می‌باشند.

در مجموع و بر اساس یافته‌های مطالعات انجام شده ، اگر زوجین از عواطف همسرانشان آگاه شوند و بتوانند عواطفشان را به صورتی واضح و آشکار به یکدیگر اطلاع دهند و ابراز نمایند، زندگی بهتری خواهند داشت. برای این کار لازم است تا نسبت به علل، جوانب و پیامدهای عواطفشان بر زندگی زناشویی‌شان آگاه گردند.

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=108598

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

تنوع پذیری در جنس مذکر

جنس مذکر به پیچیدگی جنس مونث نیست و اکثر رفتارهای جنس مذکر برون ریز است و نیاز به کنجکاوی ندارد سوالی که مطرح است آیا مردان تنوع پذیر تر از زنان هستند ؟ پاسخ خیر مردان تنوع پذیر تر از زنان نیستند بلکه اکثر رویدادهای زندگی واکثر رفتارها و برخوردارها برای مردان زودتر به عادت تبدیل می شود و اینگونه می توان نتیجه گرفت که مردان زودتر خسته می شوند مسلم بدونید یک مرد هرچقدر هم که دارای همسری زیبا ، خوش اندام و دلربا باشد بعد از چند ماهی زندگی یا یکی دوسال زندگی این زن برای مرد خود عادی می شود و از نظر ظاهری تازگی قبل را نخواهد داشت

پس این مطلب قابل توجه خانمهایی که ادعای زیبایی می کنند و میگویند که شوهرشان به آنها خیانت کرده است بعد از مدتی مردان از نظر ظاهر شما اشباع می شوند ، اخلاق و رفتار یک زن باید به گونه ای باشد که در همه حال برای همسر خود تازگی داشته باشد و فقط ظاهر خوب زن برای یک مرد کافی نیست به همین منظور توصیه می شود همه عشق و علاقه و موهبت خود را به یکباره در چند روز یا چند ماه ابتدای زندگی رو نکنید همیشه مثال اهسته و پیوسته را به خاطر داشته باشید ، مردان تغییرات جزئی را دیر به چشم می بینند مثلا شما اگر جای یک گلدان را در منزل تغییر دهید شاید بعد از یک هفته شوهرتان متوجه این تغییر شود اما اگر رنگ لباس و یا حتی نوع پوششتان را تغییر دهید خیلی زود متوجه تغییر می شوند هر چند شاید اگر عطری که استفاده می کنید را تغییر دهید باز متوجه نشوند پس اگر قصد تغییر یا تحولی دارید بهتر است تلاش خود را در جهت تغییر بزرگی انجام دهید. . از نظر رفتاری جنس مردان به گونه ایست که ریاست طلب هستند و تمایل دارند هیچ موضوعی از انها پنهان نباشد و ترجیح می دهند همسرشان بدون هماهنگی انها کاری را انجام ندهند.

اگر هر روز موقع استقبال از شوهرتان از یک جمله تکراری استفاده میکنید آنرا تغییر دهید . اگر رفتاری از سوی شوهرتان شما را خوشحال می کند نوع ابراز خوشحالی خود را تغییر دهید هر چند تغییر کوتاه ، کنار امدن با آشفتگی و خستگی مردان یکی از رموز موفقیت برای جلوگیری از تنوع پذیر بودن آنهاست به عنوان مثال اگر خواسته ای دارید یا می خواهید موضوع مهمی را مطرح کنید از گفتن حرفهای حاشیه ای بپرهیزید چرا که مردان از اینگونه حرفها زود خسته و عصبی می شوند .

از نظر روابط جنسی کلا مردان همسری مطیع را خواهان میباشند رفتارهای جنسی خود را تغییر دهید سعی کنید در روابط جنسی تغییر ایجاد کنید به عنوان مثال زمان انجام رابطه مکان انجام آن پوزیشنهای آن حرفهایی که ردو بدل می شود رابطه جنسی کلیشه ای چند دقیقه ای آنچنان تاثیر مثبتی بهمراه ندارد سعی نکنید در باطه جنسی مثل یک ماشین باشید یعنی فقط ابزاری برپا ارضای جنسی باشید بلکه از نظر روحی هم باید شوهر خود را ارضاء کنید البته این مسئاه نیز متقابله .

اگر با شوهرتان مشکلی دارید آنرا مطرح کنید تا زودتر حل شود یک زن افسرده حال و غمگین باعث می شود تا شوهر آن زن دیرتر به منزل برود در عوض یک زن شاد و خوشرو و خوش برخورد باعث می شود تا شوهرش برای رفتن به منزل لحظه شماری کند کلا در خانه محیطی جذب کننده برای همسر خود فراهم آورید تا مردان هیچ کجا به جز منزل و در کنار شما احساس آرامش نکنند . مردان از زنان نغ نغی بیزارند ، مردان عاشق احترام هستند در بیرون از منزل جلوی دیگران با شوهر خود با احترام سخن بگویید البته این مسئله متقابل میباشد . از گیر دادن های بیخودی پرهیز کنید .

ظاهری خوب برای همسر خود داشته باشید یعنی در منزل آرایش کنید موهای آشفته و پریشان خود را آراسته سازید مدل موی خود را تغییر دهید و از او بپرسید از چه مدل مویی یا چه طرز آرایشی خوشحال تر میشه هر چند وقتی آنها را مشت و مال دهید فراموش نکنید اگر زنی تمام این کارهای را برای شوهر خود انجام دهد به نوعی برای خودش این کارها را انجام داده است چراکه اگر مردی چنین همسری داشته باشد از هیچ تلاشی برای خوشبختی وی کوتاهی نخواهد کرد .

www.takbook.com

www.takbook.com

طوری با شوهر خود برخورد نکنید که انگار وی وسیله ای برای تولید اسکناس برای شما میباشد سعی کنید باری از دوش وی بردارید نه اینکه خود مشکلی بر روی مشکلاتش باشید توجه داشته باشید این شمایید که باعث می شید شوهر شما سراغ روابط نا مشروع نرود یا به فکر همسری دیگر نباشد که پاسخگوی آندسته از نیازهایی باشد که شما نتوانسته اید آنها را تامین کنید. به نوعی در یک کلام متفاوت باشید شوهر خود را غافلگیر کنید .

http://vista.ir/?view=article&id=316924

vista.ir
Online Classified Service

تنها برای همسایه نیست یک قدم آنطرف تر مرگ...

تو را هیچ گریزی نیست که این راه رفتنی است و چه بخواهی و چه نه، باید رفت...پس چه بهتر که به این خانه دل نبندی و راحت و سبک بار بگذاری و بگذری...

معلوم نیست باید از دنیا تعجب کنیم یا از خود و یا حتی از شرایطمان که تا وقتی زنده ایم و نفس می کشیم سال به سال به همدیگر نگاه هم نمی کنیم چه برسد به اینکه سراغی بگیریم و دردی دوا کنیم اما به محض اینکه خبر رسید فلانی دار فانی را وداع گفت، کار و زندگی را تعطیل می کنیم و با لباس مشکی راه می افتیم به سمت بهشت زهرا... تازه آنجاست که شیون و زاری و اشک و آه دیگران کمی تکان مان می دهد که این خانه، خانه ای است که تنها و تنها «دیرو زود» دارد از همان دیر و زودهایی که «ناگهان چقدر زود دیر می شود!» اردیبهشت اگرچه «خاک» نفسی تازه یافته و رنگ عشق بر شاخسار طبیعت می پاشد اما «سفر آخرت» شور و شوق بهار و نشاط تابستان سرش نمی شود و هرگاه موعدش فرا برسد، سر می کشد توی زندگی من و شمایی که واقعا فراموش کردیم «باید بگذاریم و بگذریم». تلخی ستون های گزارش امروز آن هم در طلیعه سال، تنها به آن خاطر است که تلنگری به خودمان و احوالمان بزنیم و یادمان نرود که اعلامیه ها و سیاه پوش شدن ها برای دیگران نیست؛ همراه و همسفر ثانیه های ماست و هیچ بیمه ای هم توان حمایت ما از این پل عبور به آخرت را ندارد. همسفر ما باشید در گردشی کوتاه در میان جاده های تودرتوی بهشت زهرا(س). مریم یارقلی

● عادی تر از همیشه

برخلاف آخر هفته ها که اتوبان منتهی به بهشت زهرا حسابی شلوغ می شود امروز در یک وسط هفته تقریبا سرد، این بزرگراه، روز آرامی را سپری می کند البته احتمالا برای آدم های شهری که تنها پنجشنبه و جمعه ها مسیرشان را به این سمت کج می کنند، چنین شرایطی حاکم است وگرنه برای نوجوانان گل فروش حاشیه اتوبان و برای مرده هایی که امروز پیمانه عمرشان سر آمده و راهی خانه خاکی شده اند، پنجشنبه و جمعه و شلوغی و خلوت وجود ندارد.

سکوت وسط هفته بهشت زهرا(س) یک طرف و شلوغی اطراف غسالخانه یک طرف. بیچاره مرده ها نمی دانند آنهایی که امروز برای تشیع جنازه شان جمع

شده اند، قرار است تا ساعتی دیگر آنها را در میان همان مردگانی به خاک بسپارند که مدت هاست در این انتظار بسر می برند که یکی از اعضای خانواده شان به سراغشان بیاید و آبی روی قبرشان بریزد و فاتحه ای بخواند...صدای شیون اما بلند است آن هم به سبک احساسات ناب ایرانی

www.takbook.com

www.takbook.com

که قطره قطره اش کیمیایی است در دل دنیای دلمرده امروز؛ «... دیدی از دستم رفت... دیگه تنها شدم...» همدیگر را در آغوش می گیرند و یکدیگر را تسلی می دهند. هر چه در مورد تنهایی و وداع و دوری باشد اینجا مهم و ارزشمند است اصلا خود مرده عزیز و دردانه است چرا که «زنده بودن» عادی شده است عادی تر از همیشه...

● اکازیون با تمام امکانات

۱۸ میلیون تومان!

پس از اینکه گواهی فوت از پزشک مربوطه، بیمارستان و یا پزشکی قانونی صادر شد، متوفی به بهشت زهرا(س) انتقال پیدا می کند - نگران کمبود جا نباشید از قدیم گفته اند «میت روی زمین نمی ماند» پس اگر بهشت زهرا(س) پر شد و قبرها دو و سه و چهار و پنج طبقه نشدند، خاک پاک و با وفا زیاد در تهران هست که... - در این بین آنهایی که از بضاعت مالی بیشتری برخوردارند با ماشین های مدل بالای گل زده و تزئین شده، مرده شان را تا بهشت زهرا بدرقه می کنند؛ مثلا دیدم که مردی در میان قبور خالی دنبال یک قبر در قطعه ای خوش و آب هوا(!) است تا ناغافل آفتاب روی سنگ قبر نیفتد و مرده اذیت نشود!

مسئول مربوطه اما در این باره می گوید: یک قبر در قطعه ۱۴ داریم؛ ۱۰ میلیون و مرد جواب می دهد: ردیف و شماره چند می شود؟ نزدیک خیابان است؟ اطرافش درخت هست؟

قیمت قبرهای یک طبقه در قطعات ۲۵۳و ۲۵۴ بهشت زهرا(س) در حدود ۶۰ تا ۷۰ هزار تومان و قبرهای دوطبقه در همین قطعات، حدود ۲۰۰ هزار تومان برآورد می شود. البته بسیاری از خانواده های متوفی ترجیح می دهند هزینه ای گاه ۴۰ برابر این مبالغ را بپردازند تا در قطعه ای خوش و آب هوا(!) که امکان دسترسی آسان تر به آن وجود دارد برای مرده خود، قبر بخرند.

همین زدوبندها باعث می شود که آدم یاد بنگاه های معاملات ملکی بیافتد؛ طرف وارد می شود و شرایطش را می گوید و سر قیمت خانه چانه می زند و بنگاه دار هم تا می تواند

ویژگی های مثبت خانه را به رخ خریدار می کشد اما یک تفاوت اساسی وجود دارد اینجا دیگر آپارتمانی و مستقل بودن شرط نیست؛ داشتن تراس، آسانسور، شوتینگ زباله و آیفون تصویری هم مهم نیست. اینجا خانه یک «قبر دومتری» است که بهترین شرایط و امکاناتش در دسترسی به آب و مسیر مناسب، دنج و ساکت و زیر سایه درختان بودن خلاصه می شود.

● ما همه می گذریم

آخر از این در...

تندی بوی کافور که توی سر می پیچد حسابی آدم را منگ می کند؛ هنوز منگی اش از سر بیرون نرفته که ضجه ها و ناله های جماعت عزیز از دست داده، اضافه می شود و داغت می کند. چقدر شلوغ است. مردم دسته دسته با چهره ای افروخته و اشک آلود وارد می شوند. یک سالن اصلی با نوری نسبتا کم و گرم، دو طرف سالن با شیشه های مشجر با ضخامت سه سانتی متر پوشانده شده که تنها باریکه ای از این شیشه ها برای تماشا باز است! راستی تماشای چه؟

اینجا غسالخانه است؛ گرم و تاریک... حداقل آنجایی که زنده ها مجاز به ایستادن هستند، جز این نیست. اما پشت این شیشه ها اوضاع بهتری حاکم است؛ نور کافی، آب فراوان، هواکش، سکو و وان های سنگی سردی که انتظار مرده ها را می کشند... دنیای زنده ها اینطرف با ناله و شیون عجین شده است. این سوی شیشه ها اما تنها و تنها غصه و غم و اندوه در چهره ها موج می زند انگار که چیزی را از دست داده اند. در مقابل آنطرفی صوت قرآن و صلوات می شنوند و پاک و تمیز می شوند؛ درست مثل زمانی که می خواستند وارد دنیا شوند... این طرفی ها سر و دست می شکنند، فریاد می زنند و ناله می کنند تا از پشت شیشه ها شستن و حمام کردن مرده ها را نظاره کنند اما آنطرفی ها در سکوت به سر می برند، نظاره می کنند و دستشان کوتاه است و زبانشان بسته...

حدود ۱۳۰ نفر در روز با برانکارد های آهنین از در غسالخانه وارد می شوند و بعد از شستشو و تکفین برای به خاک سپردن از دری دیگر خارج می شوند. معمولا بیشتر از ۲۰ دقیقه طول نمی کشد تا مرده ای شسته و به خانواده اش تحویل داده شود...تنها ۲۰ دقیقه برای آخرین استحمام دنیایی و ملاقات با نزدیکانت.

● پارتی بازی نمی کنیم

برانکاردی وارد می شود، چشم ها کنجکاوتر از همیشه در تلاش اند تا قبل باز شدن کاور و چسباندن نام متوفی روی شیشه، مرده را شناسایی کنند. خودش است؟... نه فکر نکنم این باشد...این خیلی لاغر است...

www.takbook.com

www.takbook.com

بسم الله الرحمن الرحیم... کاوری که متوفی در آن قرار دارد، باز می شود. چهار غسال با روپوش و چکمه های سفید، پیش بندهای سبز، دستکش های زرد و با گفتن یا ابوالفضل(ع) متوفی را بلند کرده و او را روی سنگ شست و شو قرار می دهند. صدای شیون دردناک تر از همیشه به گوش می رسد؛ زنی سرش را به شیشه می کوبد، آن یکی از درد بی مادری فغان می کند و دیگری... هر حرکتی که به متوفی داده می شود این طرفی ها صدای ناله هایشان را بالاتر می برند و خود زنی هایشان را بیشتر می کنند اما زنده های آنطرفی آرام و آرام بخش، ذکر می گویند و صلوات می فرستند...

هر چقدر هم که متوفی پول دار باشد و با تشریفات خاص وارد بهشت زهرا(س) شود و قرار باشد در خانه ای اکازیون با هزاران حلقه گل سکنی گزیند و دهها مراسم ترحیم میلیونی برایش برگزار شود باز وقتی پایش به اینجا می رسد، می شود یک متوفی مثل تمام آنهایی که مرده اند. «قانون» اینجا یعنی همه مثل هم. متوفی مثل تمام مرده ها با برانکارد آهنی غسالخانه وارد و از در دیگر خارج می شود. تنها چیزی که اینجا ارزش ندارد نام، نشانی، شهرت و مقام افراد است؛ اینجا همه یک اسم دارند؛ میت!

یک نفر آب می ریزد، سدر و کافور ریخته می شود، میت حنوط داده شده و با شلنگ شسته می شود در همین حال یکی از غسال ها(خلعت بر) از روی دیوار پارچه های خلعتی برمی دارد و روی سنگ خلعت پهن می کند. متوفی کاملا شسته شده است؛ یازهرا(س) می گویند و او را روی سنگ خلعت قرار می دهند. پنبه ها را داخل گوش و دهان متوفی می کنند خلعت ها به او پوشانده و بندهای کوتاه و بلند دو سر کفن گره می خورد.

تمام شد... تغسیل و تکفین شد! مرد یا زن آماده سفر آخرت شده است... زنان شیون کنان از در غسالخانه بیرون می روند تا مرده شان را تحویل بگیرند، مردها هم یا می توانند خود را کنترل کنند و اشک هاشان را آرام در غصه هاشان فرو دهند و یا نمی توانند و تکان شانه هاشان را می ریزند بین آن شلوغی زنانه. برچسب مشخصات متوفی روی کفن چسبانده می شود. متوفی روی برانکارد آهنی که روی زمین سالن اصلی غسالخانه قرار دارد، گذاشته می شود و توسط کمک غسال به بیرون فرستاده می شود...

- خدایا آمد این مهمان ما...

«لا اله الا الله...» متوفی از غسالخانه خارج می شود البته نه روی پای خود بلکه روی دوش مردم؛ مستقیما به سمت جایگاه خواندن نماز میت برده می شود. فامیل و دوست و آشنا دنبال جنازه راه می افتند. اصلا مثل اینکه همه زوایای دنیای مرده ها زمین تا آسمان با دنیای زنده ها فرق می کند؛ آمدنشان به بهشت زهرا(س)، شسته شدنشان و حال نماز خواندنشان... کارها طبق روال پیش می رود و همه چیز آماده می شود و مهیا تا در نهایت « جنازه روی زمین نماند». سقفی بلند روی جایگاه را پوشانده تا اگر تابستان بود و گرم و یا زمستان بود و سرد این سقف مامن و پناهگاه مناسبی باشد البته برای زنده ها. هنگامی که متوفی برای نماز خواندن روی زمین گذاشته می شود اطرافیانش سراسیمه به سمت جنازه حرکت می کنند. همه می خواهند از همدیگر جلو بزنند و جایی برای خود در کنار جنازه باز کنند.

این سراسیمگی آدم را یاد غسالخانه و شیشه های ضخیمش می اندازد که مردم پشت شیشه سر و دست می شکستند و تقلا می کردند تا جای دنجی! پیدا کرده و راحت تر متوفی را نگاه کنند و حال اینجا باز همان داستان، باز همان مردم، باز همان سراسیمگی و باز... لباس سفید سفر آخرت را که به تن کردی یعنی جواز عبورت از سمت مردم صادر شده، آنهم با بدرقه ای ساده اما باشکوه. همه به راحتی می توانند در خواندن نماز میت شرکت کنند - شاید این هم از الطاف خدا به مومن باشد که می خواهد در لحظات آخر حضور در روی زمین پرونده اعمالش را سبک تر و بهتر کند - نماز میت تنها نمازی است که می توان آن را بدون وضو، غسل و بدون اینکه واجب باشد که لباس پاک باشد و یا غصبی نباشد به جا آورد.

مثل اینکه اینجا مساوات و برابری حرف اول را می زند. متوفی هر که می خواهد باشد غنی، فقیر، مشهور، گمنام، تحصیل کرده یا بی سواد وقتی که روی زمین می گذارندش تا نماز بخوانند باید با سطح زمین برابری داشته باشد و مرتبه و رتبه اش نمی تواند او را در جایی بلند تر یا پست تر از زمین قرار دهد. مردم ردیف به ردیف هم می ایستند و نماز ۵ تکبیری میت را با نیم نگاهی به تابلوهای راهنمایی که متن نماز را بطور جداگانه برای میت مرد و میت زن نوشته است، می خوانند.

«اشهد ان لا اله الا الله وحده لا شریک له و اشهد ان محمدا عبده و رسوله... ارسله بالحق بشیرا و نذیرا بین یدی الساعه ... اللهم اغفر للمؤمنین و المؤمنات و المسلمین و المسلمات...» بعضی ها همانطور که زیر لب دعاها را می خواندند، اشک می ریزند. راستی برای چه؟ برای دلتنگی از دست دادن عزیز؟ برای خودشان که تنها مانده اند؟ یا برای مرده ای که حال چشم دوخته به همین دعا و امید به آمرزش ها؟...

- بنویسید بعد مرگم

روی سنگ...

www.takbook.com

www.takbook.com

شمارش معکوس تکمیل ظرفیت بهشت زهرا(س) شروع شده است و قبر ها یکی پس از دیگری پر می شود. روزانه حدود ۱۵۰ نفر در بهشت زهرای تهران به خاک سپرده می شوند که اگر آن جماعت پولدار و عیان نشین که در قطعه های خوش آب و هوا و آرامگاه های خانوادگی به خاک سپرده می شوند قلم بگیریم، تقریبا ۹۵ درصد متوفی ها در قبرهای تازه ساخت و به روز بهشت زهرا که از قطعات ۲۵۰ هم گذر کرده است جا خوش می کنند. همه قبرها

یک اندازه و یکدست کنار هم ردیف شده اند. مثل اینکه برای تقسیم بندی شان از خط کش های میلی متری بهره گرفتند تا خانه یک متوفی بزرگتر از دیگری نباشد. عجب دنیایی دارد این اشرف مخلوقات! تا وقتی زنده است و راه می رود یک طور فرهنگ و علایقش را به رخ دیگران می کشد و فخر می فروشد وقتی هم که پیمانه عمرش سر ریز شد با انتخاب سنگ قبر و رنگ و لعاب دادن به آن (البته این بار اطرافیانش این کار را انجام می دهند) سعی در نشان دادن خود دارد. حال سنگ قبرها هم شده اند تبلور فرهنگی!

۵۰ هزار تومان تا یک میلیون تومان قیمت متغیر این سنگ قبر ها است اما بسیاری از خانواده های تهرانی ترجیح می دهند که قیمتی گزاف تر از این مبالغ را برای ساخت سنگ قبر مرده هایشان خرج کنند و پیش مرده ها آبروداری کنند! به گفته یکی از سنگ قبر فروشان بسیاری از خانواده های تهرانی با تغییراتی که در نوع و اندازه سنگ قبر سفارشی می دهند گاه مبالغی تا سقف ۲۵ میلیون تومان و بیشتر را نیز برای سنگ قبر هزینه می کنند. روی یکی از این سنگ قبرها که به شکل زیبایی با گرانیت خوش رنگی ساخته شده بود، نوشته شده: بنویسید بعد مرگم روی سنگ/ با خطوطی نرم و زیبا و قشنگ/ اینکه اینجا خفته در این گور سرد / بودنش را هیچ کس باور نکرد...دروغ و راستش پای خودش ولی چه باور کردنی و چه نه، سنگ قبر دیگر کاری از دستش بر نمی آید، می آید؟

...و قبرهای خالی انتظار می کشند، انتظار کسانی را که جرعه مرگ را نوشیده اند و حال باید به با کوله باری از یک زندگی کوتاه و یا بلند در این خانه های دو متری سکنی گزینند. صدای گریه های مردم پس از آخرین دیدار در آن تاریکی و سرازیری خانه خاکی به گوش می رسد و من آرام آرام دارم کنار درختان با مردگان بهشت زهرا(س) وداع می کنم و دور می شوم از این خاک غریب...

منبع : روزنامه کیهان

http://vista.ir/?view=article&id=367386

vista.ir
Online Classified Service

توجه نکته هایی مهم در روابط توجه

۱) این وظیفه شماست که به شریک خود یاد دهید که چگونه با شما رفتار کنید.

۲) ارتباط به مفهوم صحبت کردن نیست. به معنی اشتراک و تسهیم است.

۳) در رابطه سخاوت مربوط به پول و مادیات نیست بلکه بیشتر عشق و مهرورزی است.

۴) رفتاری که دیگران با شما دارند بندرت به خود شما مربوط بوده و بیشتر به گذشته حل و فصل نشده خود آنها مربوط است. به دل نگیرید.

۵) تا زمانی که گذشته خود را حل و فصل نکرده و با آن کنار نیامده باشید، آزادی بهره گیری از آینده را نخواهید داشت.

۶) تا زمانی که به اندازه کافی خود را دوست نداشته باشید تا نیازهایتان را

www.takbook.com

www.takbook.com

شخصا برطرف کنید، هیچ کس دیگری این کار را برای شما انجام نخواهد داد.

۷) چنانچه شما احساس پوچی و تهی بودن میکنید، وارد شدن به یک رابطه به حتم این احساس شما را دو چندان خواهد کرد.

۸) صمیمیت جنسی با جذابیت رابطه چندانی ندارد، بلکه عمدتا به صمیمیت عاطفی و اعتماد مربوط است.

۹) هرگاه شریک شما مرتبا میگوید:من هیچ تقصیری ندارم، تمام مشکلات ما تقصیر توست از وی جدا گردید.

۱۰) حتی اگر کسی عاشق شما باشد، در وهله اول به بدنبال منافع خود میباشد.

۱۱) حمایت مالی مردان موجب سلب اعتماد بنفس و عزت نفس شان میگردد، در عوض از لحاظ معنوی و روحیه ای آنان را پشتیبانی کنید.

۱۲) بهترین روابط شراکتها هستند.

۱۳) هرگاه درخواست کنید، غالب اوقات دریافت خواهید کرد.

۱۴) هرگاه شریک شما گفت که می خواهد تغییر و رشد کند، وی را امتحان نکنید. بلکه وی را حمایت کنید.

۱۵)شما دیگران نیستید، بنابراین رابطه شما نیز نباید مانند دیگران باشد.

۱۶) تا زمانی که خود و شریکتان را با دیگران مقایسه میکنید، انتظار توفیق و کامیابی در رابطه را نیز نداشته باشید.

منبع : تهران مانیا

http://vista.ir/?view=article&id=111499

vista.ir
Online Classified Service

توصیه های مفید جهت حسادت زنانه

اگر در خود حسادتی می بینید، اول سعی کنید آن را پیش خود اعتراف کنید، سپس در صورت امکان با دوستی که حافظ اسرار شماست در میان بگذارید، همین کار باعث آرام شدن شما می شود.اگر حدس شما در خصوص رفتار شوهرتان درست بود، اول ان را با همسرتان در میان بگذارید و به او بگویید که این کارهای تومرا« آزرده خاطرA» کرده است، اما هرگز به او نگویید که این کار تو مرا« خشمگینA» کرده است! در این صورت او هرگاه که بخواهد شما را خشمگین کند آن عمل را تکرار خواهد کرد و نقطه ضعف خود را بدون جهت افشا نکنید.

هرگز شخصیت خود را آن قدر پایین نیاورید که از شوهرتان بپرسید، فلان زن در فلان مجلس به نظ رتو چطور بوده؟ بیان همین مطلب، حساسیت و آسیب پذیری شما را به همسرتان نشان خواهد داد.

در صورتی که هنوز با مردی ازدواج نکرده اید، هرگز برای از میدان به در کردن رقیب، به مبارزه بر نخیزید. از حیله های معمول زنانه، هرگز استفاده نکنید و برای او دام نگذارید!

ممکن است مردی در اثر این عمل با شما ازدواج کند، ولی مطمئن باشید که پس از ازدواج، به اصل موضوع پی خواهد برد، آن وقت است که به شما وفادار نخواهد ماند.

www.takbook.com

www.takbook.com

احساس عدم منیت خود را به او نفهمانید که در این صورت بازنده هستید! دوست شما نباید به خاطر شما از همه کس دست بشوید. به او فرصت بدهید تا خودش تصمیم بگیرد، پا فشاری شما کار را خراب تر می کند.

سعی کنید A«صاحب اختیارA» مرد خویش نباشید و به خودنبالید که همسرتان بدون اجازه شما آب نمی خورد. تملک یک مرد، با عشق اصیل و سالم فرق دارد.

حسادت، اگر تبدیل به رفاقت شود، نابود کننده ی شما است! پس در گردونه ی رقابت نیفتید. در صورتی که از روی حسادت به دیگران، همسر کسی بشوید. ممکن است بعداً پشیمان شوید، زیرا حسادت، قضاوت رت تیره و تار می کند. ثاگر ادامه دوستیتان در مخاطره است، با حسادت شما او بر نمی گردد. اگر اوضاع تغییر نکرد، صبور باشید، با حسادت کار خراب تر می شود. به خود متکی بودن توأم با اندکی حوصله، و نداشتن از این که دارید او را از دست می دهید. به موقعیت شما کمک بیشتری می کند.

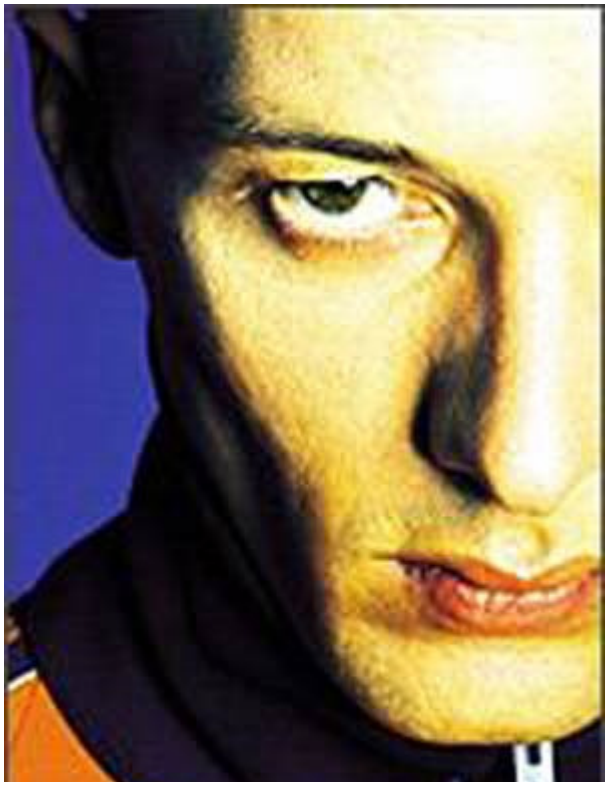
اگر مردی را دوست دارید. اعم از اینکه در دوره های نامزدی هستید یا با او ازدواج کرده اید و سال های اولیه زندگی را سپری می کنید. سعی کنید به او حسادت نکنید برای اینکه به این مرحله برسید. بیشتر به ارزش ها و توانایی های خود بها بدهیدو دایم بر روی آنها تکیه کنید. اگر ممکن است در یک زمینه کاری، هنری و یا حرفه و فنی فعالیت کنید تا حس احترام شما نسبت به خودتان بالا رود در این صورت میزان حسادت شما کمتر خواهد شد.

منبع : بیا تو جوان

http://vista.ir/?view=article&id=96702

vista.ir
Online Classified Service

توصیه های مفید جهت حسادت مردان



▪ با کسی ازدواج کنید که شما را به خاطر خصوصیت خودتان برگزیده باشد، نه با کسی که میل دارد شما را از چنگال سیل خواستگارانتان درآورد. چنین مردی وقتی به شما دست یافت همه چیز را فراموش می کند. او در واقع در پی ازدواج نیست. بلکه در پی پیروزی است. او فقط به دست آوردن را می خواسته، نه زندگی کردن را. * با مردانی که به خاطر حسادت، با زنان با خشونت رفتار می کنند و این را جزء افتخارات خود می دانند، ازدواج نکنید. این آدم ها از احترام، اعتماد و اطمینان چیزی نمی دانند.* وقتی مردتان به شما حسادت کرد، اگر با صحبت و مذاکره بخواهید ثابت کنید که به او وفادارید، بی فایده است. مذاکره و نرمش نشان دادن، گاهی کار را خراب تر می کند، زیرا مرد به اشتباه این طور استنباط می کند که پس حق داشته است حسادت کند، لذا با وی قاطع باشید، A« نهA» بگوئید و سکوت موقرانه خود را حفظ کنید.

▪ اگر به کسی یا جایی نگاه می کردید و او از این کار ناراضی شد و از شما پرسید که به کجا نگاه می کردید؟ دروغ نگویید و هول نشوید، بی درنگ حقیق را به او بگویید.

www.takbook.com

www.takbook.com

▪ وقتی حسادتش گل کرد، همان لحظه به او محبت نکنید زیرا با این ترتیب شرطی می شود. چون به ذهنش این گونه خطور می کند که از پس هر حسادتی محبت است! پس هر بار که حسادت کند، محبت خواهد دید!

▪ وقتی حسادت می کند او را مسخره نکنید. اگر احساس او را به بازی بگیرید، عواقب خطرناکی در انتظار شماست. بعضی از زنان، به نادرست از این کار مرد خوششان می آید و از مرد خود سوء استفاده می کنند.

▪ وقتی به شما حسادت کرد برای رفع آن، با او لجبازی نکنید. چون در چنین مواقعی عاقبت این شما هستید که فدا می شوید! ابتدا سعی نمایید تا با شیوه های معقول با او مذاکره کنید.

▪ وقتی در محلی هستید که متوجه شدید دارد حسادتش گل می کند و ممکن است با شما یا با سایر میهمانان درگیر شود، بهتر است جای خود را عوض کنید، یا به بهانه ی کمک به صاحبخانه، به آشپزخانه بروید و خود را مشغول کنید.

▪ صداقت داشته باشید، یعنی اگر قرار است کاری انجام بدهید که فکر می کنید او را دلخور خواهید کرد، قبلاً آن را با وی در میان بگذارید. اگر قرار است جایی بروید و میدانید که مایل نیست به آنجا بروید، با او لجبازی نکنید. اگر دیدید با یکی از کارهای شما شدیداً مخالف است، حتاالمقدور آن را انجام ندهید.

بیشتر مردها به یکی دونفر از اطرافیان حسادت می کنند. این افراد ممکن است باجناقشان، پسر خاله یا پسر عموی شما باشند، یا گاهی ممکن است این حسادت به یکی از خویشان و یا در نهایت به یکی از دوستان مشترک شما باشد. پس از اینکه حساسیت او را نسبت به افراد خاصی تشخیص دادید، سعی کنید تحت هیچ عنوان با آنها خودمانی نشوید و حتی از شوخی های معمولی نیز درگذرید. تا رفته رفته شوهرتان خوش بین شود و نسبت به شما اعتماد کافی پیدا نموده و خودش هم دارای اعتماد به نفس بیشتری بشود. آن وقت است که همه چیز به سیر طبیعی خود خواهد افتاد.

شعر فکاهی

دختری کرد سؤال از مادر

که چه طعم و مزه دارد شوهر؟

این سخن تا بشنید از دختر

اندکی کرد تأمل، مادر:

گفت با خود، که بدین لعبت مست

گر بگویم مزه اش A« شیرینA» است

یا غم شوی، روانش کاهد

یا بلافاصله شوهر خواهد

وربگویم مزه آن A« تلخA» است

تا ابد می کشد از شوهر، دست

لاجرم گفت بدو: ای زیبا

A«ترشA» باشد مزه شوهرها

دخترک در تب و در تاب افتاد

گفت مادر دهنم آب افتاد

و از نشانه های خداوند آن است که برای شما از نوع خودتان همسرانی آفرید که با آنان آرام گیرید و در میان شما مهربانی افکند، و در این امر ، برای اندیشه و روان مایه های عبرت است.

قرآن کریم (روم-۲۱)

در میان مردم هوشمند، مطمئن ترین پایه ازدواج، دوستی است. شریک بودن در علایق واقعی، توانایی پایان دادن به جنگ عقاید، و درک افکار دیگری و رویاهایش.

www.takbook.com

www.takbook.com

جبران خلیل جبران

منبع : بیا تو جوان

http://vista.ir/?view=article&id=96704

vista.ir
Online Classified Service

توصیه هایی برای داشتن یک زندگی زناشویی شاد

تقریبا در زندگی ما هر روز با آدم هایی مواجه می شویم که دائما از ازدواجشان شکایت می کنند و به ندرت داستان هایی راجع به ازدواج های شاد می شنویم. دخترها و پسرهای جوان اغلب کتاب های رمانتیک می خوانند و یا فیلم های عاشقانه نگاه می کنند و فکر می کنند زندگی خیلی شیرین است اما هنگامی که وارد زندگی می شوند، می بینند زندگی با تصورات گذشته آنها بسیار متفاوت و یا حتی در بعضی موارد بسیار تلخ است. اما باید بدانند که هنگام شروع زندگی قطعا با مشکلات و مسوولیت هایی مواجه می شوند که قبلا هرگز انتظارش را نداشته اند.

جوان ها فکر می کنند ازدواج یک وظیفه است اما ازدواج یکی از مهمترین وقایع زندگی یک شخص است و اگر شما دوست دارید در زندگی زناشویی تان موفق باشید، باید با کمتر کردن نقاط تفاوت میان خودتان به یک هماهنگی برسید.

از قدیم می گویند ازدواج زمانی موفق است که یک زن کور و یک مرد کر ازدواج کنند چون خانم کور نمی تواند نقاط ضعف شوهرش و خطاهای او را ببیند و یک همسر کر نمی تواند غرغرهای خانمش را بشنود.

اما اگر دوست دارید ارتباط زناشویی تان دقیقا موفق باشد، باید هردوی شما برای آن تلاش کنید و در این راه تمام افکار و انرژی خود را برای ساختن زندگی تان بگذارید تا حس اعتماد و پایداری وارد زندگی تان شود. برای داشتن یک زندگی زناشویی شاد می توانید به توصیه های زیر عمل کنید؛

بعضی وقت ها زوجینی که تازه با هم ازدواج کرده اند، آنقدر سرگرم یکدیگر می شوند که همه فعالیت ها، آدم ها و چیزهای زیبای اطرافشان را فراموش می کنند. البته در اوایل ازدواج این امر بسیار بدیهی است اما اگر دوست دارید که زندگی تان کسل کننده نشود، باید مثل دوران قبل از ازدواج رابطه خود را با دوستانتان برقرار و با خانواده تان رفت و آمد کنید.

اگر امکانش را دارید، سر کار بروید و یا در کلاس های مختلف آموزشی برای افزایش معلومات خود شرکت کنید. فکر نکنید که چون یک زوج هستید دیگر باید از همه چیز دست بکشید، فراموش نکنید زندگی شما اگر ارتباط خود را با دوستان قدیمی تان حفظ کنید، قطعا جالب تر خواهد شد. همین ارتباط ها موجب می شود وقتی که با شوهر خود سر سفره ناهار می نشینید، حرف های بیشتری برای گفتن داشته باشید ؛ هر کسی قبل از ازدواج برای خودش دنیایی دارد که ممکن است کاملا با دنیای همسرش متفاوت باشد و یا همسرش با دنیای او بیگانه باشد. بهتر است برای جذاب تر کردن زندگی تان تمام گذشته های خود و آدم هایی را که با آنها در ارتباط بوده اید، با یکدیگر در میان بگذارید.

با همه دوستان و همکاران کاری خود در ارتباط بمانید. شاید خانواده همسرتان شما را ناراحت کنند و یا حتی طوری رفتار کنند که دوست نداشته

www.takbook.com

www.takbook.com

باشید با آنها بیرون بروید اما همه این مسائل را فراموش کنید و با آغوش گرم پذیرای آنها باشید. مهم نیست که شما در مورد آنها چگونه فکر می کنید اما به خاطر داشته باشید که اگر آنها نبودند، هیچ گاه شوهر شما هم به وجود نمی آمد، به صحبت های عجیب و غریب پدر شوهرتان درباره وضعیت آب و هوا گوش دهید و حتی دست پخت مادر شوهرتان را اگر خیلی هم وحشتناک است، بخورید. حتما تا حالا دیده اید که بعضی از زن و شوهرها در زندگی زناشویی خود چقدر موفق و شاد هستند. تلاش کنید برای هیجان بیشتر زندگی تان با آنها در ارتباط باشید.

هر گاه با همسرتان جر و بحث می کنید، شروع به گریه نکنید و یا در اتاق را پشت سرتان با صدای محکم نبندید. اگر می خواهید برنده باشید، خونسردی خودتان را حفظ کنید و بدانید که در محیط آرام، طرف مقابلتان بیشتر به حرف های شما گوش می دهد. طبیعتا شما هم دوست دارید که همسرتان همیشه به نظرات شما گوش دهد، غیر از این است؟

حتی اگر هر دوی شما به تنهایی آدم های مستقل و موفقی بودید فراموش نکنید که باید یکدیگر را حمایت و خوشحال کنید و به عنوان عاملی برای داشتن زندگی بهتر در کنار همسرتان تلاش کنید. شاید احمقانه به نظر برسد اما خیلی از افراد بسیار راحت فراموش می کنند که چه چیزی روز اول آنها را به یکدیگر علاقه مند کرد.

هیچ گاه از رمانتیک بودن دست برندارید. با همسر خود به تفریح، گردش و کوهنوردی بروید. همیشه از همسر خود متشکر باشید. دوران جوانی و مجردی خودتان را به یاد آورید که چگونه زندگی می کردید و اگر هم اکنون در زندگی مشترکتان به جایی رسیده اید، بدانید آن را مدیون همسرتان هستید. به یاد آورید که چطور او در زمانی که بداخلاق و عصبانی بوده اید شما را تحمل کرده است. بدانید که با وجود چنین همسری چقدر خوشبخت هستید. بسیاری از مشکلات در زندگی زناشویی به علت بی اعتمادی طرفین به یکدیگر اتفاق می افتد.

ازدواج یک نعمت است اما بسیاری از مردم به خاطر نداشتن درک صحیح از یکدیگر آن را به جهنم تبدیل می کنند. باید تلاش کنید که هیچ رازی را از یکدیگر پنهان نگه ندارید تا در صورت برملا شدن موجب بروز شک در طرفتان نشود.

بدانید که این رازهای پنهانی به همراه خود، شک ایجاد می کند و به دنبال شک، حسادت و حسادت خشم را به همراه می آورد و هنگامی که زوجین از دست یکدیگر بسیار عصبانی شدند، تصمیم به جدایی و در بعضی از موارد خودکشی می گیرند. شما زن و شوهرهای جوان سعی کنید شادی و غم را در کنار یکدیگر تجربه کنید.

به خاطر داشته باشید در بعضی از مراحل زندگی باید با موقعیت های بسیار غمناک و مصیبت بار روبه رو شوید و در این شرایط وقتی کنار هم هستید تحمل درد برایتان آسانتر می شود.برای درک بهتر یکدیگر راجع به مشکلاتتان با هم صحبت کنید تا به یک درک متقابل برسید. در نهایت باید بدانید که زن وشوهرها باید اسباب راحتی و آرامش یکدیگر را فراهم کنند تا احساس ناامنی و نارضایتی از زندگیتان بیرون رود و زندگی پرمعنا و شادی داشته باشید.

منبع : روزنامه کارگزاران

http://vista.ir/?view=article&id=252843

vista.ir
Online Classified Service

توصیه هایی برای رسیدن به رابطه مؤثر با همسر خود

ازدواج موفق ، سرچشمه و اساس يك زندگی سالم فردی و اجتماعی است. چنانچه ازدواج با موفقیت همراه باشد نه فقط زوجین بلکه فرزندان خانواده نیز از سلامت روانی برخوردار می گردند و حالاتی نظیر احساس امنیت و آرامش ، دوستی و صمیمیت متقابل ، امیدواری به زندگی ، و شعف در آنان به وجود می آید. رابطه زناشویی می تواند دستمایه شادی ، و در غیر این صورت

www.takbook.com

www.takbook.com

منبع بزرگ رنج و تألم باشد .اما عوامل موفقیت و روابط صمیمانه کدامند؟ بعضی ها می گویند موفقیت ازدواج بستگی به این دارد که تا چه اندازه به عشق متعهد باشید. جمعی دیگر موفقیت روابط صمیمانه را به بخت و اقبال نسبت می دهند و این که بتوانید شخص مناسب خود را پیدا کنید، کسی که با او همخوانی داشته باشید. جمعی دیگر هم به شور و اشتیاق و به وجود علایق و یا ارزش های مشترك اشاره می کنند .

بعد از بررسی صدها رابطه به این نتیجه می رسیم، کسانی در روابط صمیمانه خود موفق می شوند که از مهارت های ویژه ای برخوردارند. این بررسی نشان می دهد که روابط پایا و پُر دوام را زوج هایی تحقق می بخشند که با مهارت های میان فردی آشنایی دارند: گوش دادن، ارتباط روشن، مذاکره ، برخورد مؤثر با خشم و....

شما هم می توانید با خواندن و تمرین کردن مهارت های جدید را بیاموزید . تغییر دادن بخت و اقبال یا احساس شور و اشتیاق به این سادگی میسر نیست.

این مقاله به شما کمك می کند تا به مهارت های لازم برای زنده نگاه داشتن عشق دست یابید.

●مهارت های ارتباط مؤثر

گوش دادن واقعی به همسر دشوار است ، اما خود را به نشنیدن زدن ، جواب از قبل حاضر و آماده داشتن ، به نشانه های خطر توجه کردن ، جمع آوری دلیل و مدرك برای اثبات ادعای خویش ، داوری کردن و نظایر آن کار به مراتب ساده تری است. ولی گوش دادن مهمترین مهارت ارتباطی است که می تواند صمیمیت را به وجود آورد و آن را حفظ نماید. وقتی خوب گوش می دهید همسرتان را بهتر درك می کنید ، با او هماهنگ می شوید ، از روابط خود بیشتر لذت می برید و بی آن که مجبور به ذهن خوانی باشید می فهمید که همسرتان چرا چنین می گوید و چنین می کند. و با چشمان همسرتان به مسائل نگاه می کنید. در ضمن گوش دادن ، نشانگر مهر و محبت شما نسبت به همسرتان است.

گوش دادن مؤثر صرفاً به سکوت کردن و شنیدن حرف های همسر خلاصه نمی شود . گوش دادن واقعی به قصد و نیّت شما بستگی دارد. اگر نیت شما فهمیدن، لذت بردن، آموختن و یا کمك کردن به همسرتان است ، در این صورت به واقع گوش می دهید.

وقتی همسرتان موضوع مهمی را با شما در میان می گذارد باید به زبان خود و به طور خلاصه ، درك و برداشت خود را از گفته های او بیان کنید. این مهم ترین بخش خوب گوش دادن است .

خلاصه کردن حرف های طرف صحبت به زبان خود معمولاً به شفاف شدن منظور گوینده و درك مطلب منتهی می شود. بعد از خلاصه کردن مطلب و طرح سؤال به منظور روشن نمودن هر چه بیشتر موضوع ، نوبت به باز خورد می رسد. به عبارت دیگر واکنش خودتان را نشان می دهید . در این مرحله باید بی آن که داوری کنید ، به آرامی افکار ، اندیشه ، احساسات ، نقطه نظرها و خواسته های خود و موارد دیگر را مطرح سازید . برداشت درونی خود را با همسرتان در میان بگذارید. باید مراقب باشید تا اسیر موانع سر راه ارتباط مؤثر نشوید.

بازخورد سه عمل مهم انجام می دهد . نخست وقتی برداشت خود را با همسرتان در میان می گذارید، درستی آن را محك می زنید . در این زمان اگر برداشت شما از حرف او اشتباه باشد در مقام اصلاح حرف شما برمی آید. دوم، بازخورد به همسر شما کمك می کند

تا در زمینه درستی و تأثیر ارتباط خود اطلاعاتی به دست آورد. سوم، همسرشما با برداشت های جدید شما آشنا می شود.

حالا جای خود را با همسرتان تغییر دهید. کسی که تاکنون حرف می زده ، تبدیل به شنونده می شود و شنونده قبلی حالا حرف می زند. این برنامه آن قدر ادامه پیدا می کند تا مطلب به خوبی ایراد و درك شود .

همدلی به شما کمك می کند تا مواضع همسرتان را بهتر درك کنید. برای رسیدن به همدلی بیشتر به این نکته توجه بفرمائید که هر دوی شما می خواهید در زمینه های فیزیکی و احساسی در شرایط بهتری قرار داشته باشید.

ارتباط مؤثر از عزت نفس حمایت می کند و فضای مناسبی برای حل و فصل مسائل به وجود می آورد. در ارتباط مؤثر ، طرفین درباره تأثیر حرفشان قبول مسئولیت می کنند. ارتباط مؤثر زمانی برقرار می شود که صداقت حاکم باشد و طرفین از گفتن دروغ اجتناب کنند. ارتباط مؤثر زمانی برقرار می شود که تمام مطلب را به شکلی که وجود دارد بگویید و از ذکر برخی از حقایق درباره مطلب خودداری نورزید. از همه اینها مهم تر لازمه ایجاد ارتباط مؤثر رفتار حمایتگرانه است ،

باید به جای رفتار انفعالی و فاصله گرفتن ، نزدیك شدن و درك کردن را انتخاب کنید.

●ده توصیه برای رسیدن به ارتباط مؤثر

۱- ازعبارات داوری کننده ، انتقاد آمیز و باردار اجتناب کنید.

www.takbook.com

www.takbook.com

۲- از برچسب زدن های تعمیم آمیز اجتناب نمایید.

۳- از مخابره پیام های با فاعل « تو» خودداری نمایید.

۴- به سابقه و به گذشته ها کاری نداشته باشید.

۵- مقایسه منفی نکنید .

۶- تهدید نکنید .

۷- احساسات خود را بیان کنید .

۸- از پیام های کامل و جامع استفاده کنید .

۹- از پیام های روشن استفاده کنید .

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=225429

vista.ir
Online Classified Service

توصیه هایی برای روابط زناشویی

۱)رابطه ای که در آن بیش از آنچه به شما عشق می ورزند، عشق می ورزید.

در یک رابطه، هنگامی که فقط یکی از طرفین در اکثر اوقات از لحاظ روحی تعقیب کننده و دیگری تعقیب شونده می‌باشند، سالم نبوده و از تعادل خارج شده و محکوم به شکست خواهد بود.

۲) رابطه ای که در آن بیش از آنچه که شما عشق می ورزید، به شما عشق می ورزند.

در چنین رابطه ای که قلبتان را بطور کامل در طبق اخلاص نگذاشته اید، هیچگاه احساس رضایت نخواهید داشت.

۳) رابطه ای که در آن شیفته توانایی های بالقوه نامزد/همسر خود می باشید.

داشتن یک رابطه سالم با همسرتان به معنی عشق ورزیدن به او به خاطر کسی که هست، می باشد. نه عشق ورزیدن به او علی رغم کسی که هست و یا به امید کسی که خواهد بود.

۴) رابطه ای که درآن ماموریت نجات همسرتان را به عهده دارید.

معتادین به نجات دیگران نه از آن رو که با همسرشان تفاهم دارند، بلکه به این دلیل که احساس می کنند مجبورند به او کمک کنند، به روابط وارد می شوند. کسانی که ماموریت نجات دیگران را به عهده دارند، غالبا حس ترحم را با عشق اشتباه می گیرند.

۵) رابطه ای که در آن به نامزد /همسرتان به عنوان یک الگو و آموزگار چشم دوخته اید.

وقتی عاشق کسی می شوید که الگوی شماست، مشکل است رابطه ای طبیعی داشته باشید. ممکن است رفتار یا گفته هایتان به گونه ای

www.takbook.com

www.takbook.com

باشد که گویی برابرید، اما در ذهنتان برای او مرتبه و مقام افزوده ای قائل باشید که این نیز به نوبه خود هر گونه احساس اختیار و قدرت را از شما سلب خواهد کرد.

۶) رابطه ای که در آن به دلائل بیرونی شیفته نامزد/همسر خود شده اید.

هرگاه شیفته یک ویژگی شخصیتی در ابعاد و صورتهای مختلف کسی شدید، از خود بپرسید: اگر این فرد این ویژگی را نداشت آیا همچنان برایم جذاب بود و می خواستم با او ازدواج کنم؟

۷) رابطه ای که در آن شما و نامزد / همسرتان از تفاهم جزئی برخوردارید.

این نوع رابطه می تواند بسیار فریبنده باشد، مخصوصا هنگامی که همان یک زمینه ای که در آن تفاهم برخوردار هستید، برای شما اهمیت زیادی داشته باشد و به راحتی آن را با پیوندی عاشقانه و قوی اشتباه بگیرید.

۸) رابطه ای که در آن نامزد/همسر را از روی سرکشی و عصیان انتخاب می کنید.

گاهی افراد کسانی را برای ازدواج انتخاب می کنند که خصوصیات شخصیتی آنها در تضاد کامل با آنچه که مورد نظر والدینشان می باشد است، در این صورت این امکان وجود دارد که از رابطه خود به عنوان روشی به منظور سرپیچی و عصیان در مقابل والدین خود استفاده می کنید، نه از آنرو که فرد مناسب را یافته اید.

۹) رابطه ای که در آن نامزد/همسر را به عنوان عکس العملی در قبال نامزد/همسر قبلی خود انتخاب کرده اید.

در این رابطه، شما فردی را انتخاب می کنید که در او فقط به دنبال آن دسته از ویژگیهایی هستید که رابطه قبلیتان فاقد آنها بوده است.

۱۰) رابطه ای که در آن نامزد/همسرتان از نظر روحی و عاطفی در دسترس شما نیست.

این نوع از رابطه روابطی را در بر می گیرد که نامزد /همسر از نظر عاطفی و روانی با کسی دیگر درگیر است و بطور کامل نتوانسته است درگیری عاطفی خود را با شخص سوم حل کند.

http://vista.ir/?view=article&id=289425

vista.ir
Online Classified Service

توصیه هایی برای همسران

با توجه به نحوه‌ی برخورد متفاوت زن و شوهرها با احساسات رنج‌آور در زندگی، این سؤال مطرح می‌شود که زن و شوهر برای تحکیم عشق و علاقه‌ی خود چه می‌توانند بکنند تا پیوند زناشویی آنها حفظ شود؟

کارشناسان امور زناشویی براساس تحقیقاتی که روی زندگی زوج‌های موفق انجام داده‌اند توصیه‌های خاصی برای مردها و زن‌ها و همچنین پیشنهادهایی کلی برای هر دوی آنها دارند:

با توجه به نحوه‌ی برخورد متفاوت زن و شوهرها با احساسات رنج‌آور در زندگی، این سؤال مطرح می‌شود که زن و شوهر برای تحکیم عشق و علاقه‌ی خود چه می‌توانند بکنند تا پیوند زناشویی آنها حفظ شود؟

www.takbook.com

www.takbook.com

کارشناسان امور زناشویی براساس تحقیقاتی که روی زندگی زوج‌های موفق انجام داده‌اند توصیه‌های خاصی برای مردها و زن‌ها و همچنین پیشنهادهایی کلی برای هر دوی آنها دارند:

۱) توصیه به مردها این است که در مقابل درگیری ها عقب‌نشینی نکنند بلکه درک کنند که اگر همسرشان اختلافی را مطرح می‌کند ممکن است این کار را از روی عشق، و به خاطر سلامت رابطه‌شان انجام دهد.

۲) وقتی نارضایتی امکان بروز نیابد، بر فشار درونی فرد افزوده می‌شود و بالاخره به صورت زبانه‌ای از آتش خشم در می‌آید؛ اما وقتی که شخص بتواند ناراحتی خود را به هر نحو مطرح کند و برای آن پاسخی بیابد فشارهای درونی‌اش فروکش می‌کند.

شوهرها باید درک کنند که خشم یا ناخشنودی همسرشان به منزله‌ی حمله به شخصیت آنها نیست. عواطف زن ها در اغلب اوقات جای تردید باقی نمی‌گذارد و قدرت درک آنها را در مورد موضوع مربوط نشان می دهد.

۳) مردها همچنین نباید سعی کنند با ارائه‌ی یک راه حل عملی سر و ته قضیه را هم آورده، گفت و گو را خاتمه دهند. برای زن خیلی مهم است که شوهرش به گله‌های او گوش کند و با احساسات او در مورد موضوع، همدلی نماید (گرچه لزومی ندارد با او موافق باشد).

ارائه‌ی سریع راه حل برای زن، به معنی نادیده انگاشتن احساساتش توسط همسر می‌باشد. در بیش از نیمی از موارد وقتی زن حس کند به نظریات و احساساتش توجه شده، آرام می‌گیرد.

۴) مشکل اصلی مردها این است که همسرانشان در بیان شکایت‌های خود بیش از حد شدت و حرارت نشان می‌دهند، به همین دلیل زن‌ها باید مراقب باشند که شخصیت مردها را مورد حمله قرار ندهند، چون حمله به کل شخصیت مرد موجب جبهه‌گیری یا سکوت سهمگین او شده، حاصلی جز رنجش ندارد و فقط دعوا را حادتر می‌کند.

یک روش سودمند برای زنان این است که انتقاد خود را با ملاطفت و در لا به لای جملاتی که حاکی از عشق به همسرشان است، بیان کنند.

۵) در هنگام بحث، افراد موفق سعی می‌کنند جهت بحث را به مسیری صحیح هدایت کنند تا موجب کاهش تنش بشود. این عمل ساده همانند یک ترموستات عاطفی است که جلوی جوشش شدید احساسات را می‌گیرد و به طرفین فرصت می‌دهد که بتوانند روی موضوع مورد بحث تمرکز کنند.

۶) راهِ حفظ ازدواج، تمرکز بر روی موضوعات مورد اختلاف زن ها و شوهرها نیست، بلکه باید هشیاری عاطفی مشترک میان زن و شوهر را پرورش دهیم و بدین ترتیب امکان حل و فصل مشکلات را بهبود بخشیم. برخی از قابلیت های عاطفی مثل رفتارهای آرامش دهنده، همدلی و شنونده ی خوب بودن، به گونه‌ای مؤثر می‌توانند اختلاف نظرها را از بین ببرند و آن را به «دعواهای خوب» تبدیل کنند.

۷) یکی از مهارت‌های مهمی که زن و شوهرها بایستی بیاموزند این است که احساسات پریشان کننده و افسرده ساز خود را تسکین بدهند و این به معنای ارتقای توانایی برای رهایی از طغیان ایجاد شده بر اثر تکانش عاطفی است.

از آن جا که در لحظه‌های طغیان عاطفی، توانایی بخشیدن، اندیشیدن و درست صحبت کردن از میان می رود، آرام گرفتن بسیار مفید و سازنده خواهد بود.

۸) گفت و شنود باید با حالت غیر دفاعی انجام شود. گوش دادن به حرف های دیگری، مهارتی است که پیوند میان زن و شوهر را حفظ می کند. مؤثرترین شکل گوش دادن، همدلی با طرف مقابل است که کمک می‌کند تا احساسات پنهان در سخنان او را بفهمیم و این نیاز به آرامش دارد. دکتر«هیم گینوت» معتقد است بهترین فرمول در این زمینه (X Y Z) است: «وقتی تو کارX را انجام دادی باعث ایجاد احساس Y در من شدی، ولی من توقع داشتم که تو کار Z را انجام می‌دادی». عشق و احترام هرگونه خصومت را در زندگی زناشویی از بین می‌برد، بنابراین بایستی به عواطف و احساسات طرف مقابل احترام گذاشت و موجب احساسات مثبت در طرفین شد.

۹) بایستی درصدد افزایش هوش عاطفی باشید، زیرا ۸۰% موفقیت در زندگی، ناشی از هوش عاطفی و ۲۰% آن ناشی از هوش عقلانی است.

منبع : آموزش نیروی انسانی شهرستان شهریار

http://vista.ir/?view=article&id=280890

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

توصیه هایی برای همسران دلشکسته

حتما شما هم خانم‌های مسلط و موفق را دیده‌اید. زنانی با اعتماد به نفس، قاطع و قوی. معمولا این جور خانم‌ها چندان مایل نیستند شوهرشان حتما در اتومبیل را برایشان باز کند، همیشه برای شام آنها را به بهترین رستوران‌ها ببرد یا هدیه‌های آنچنانی برایشان بخرد، این خانم‌ها در بسیاری از حیطه‌های زندگی خود موفق هستند و قادرند کارهای مهم و حیاتی را به خوبی انجام دهند. فکر می‌کنید این جور خانم‌ها از کجا آمده‌اند یا چگونه این مهارت‌ها را بدست آورده‌اند؟

● خانم‌های خودمحور، همسران ناراضی

بعضی خانم‌ها بر این باورند که می‌توانند به همان روشی که دوست دارند با خود آنها به‌عنوان یک زن برخورد شود، شوهرانشان را جذب کرده و نگهدارند. در نتیجه به اشتباه از روش زنانه استفاده می‌کنند. این خانم‌ها فکر می‌کنند آقایان همیشه نیازمند و محتاج هستند و همین فکر باعث می‌شود همسرشان از آنها دورتر شود. ضمنا بعضی خانم‌ها به‌خصوص در این دوره و زمانه که اکثر زنان به دانشگاه راه پیدا کرده یا شاغل هستند پا را فراتر گذاشته و این حس را دارند که دستشان توی جیب خودشان می‌رود و در نتیجه دیگر نیازی به آقایان ندارند، یعنی بر این باورند که نه تنها به وجود مرد در زندگیشان نیازی نیست بلکه اصلا به حمایت هیچکس احتیاجی ندارند! این در حالی است که این خانم‌ها خودشان را بسیار قوی و با اعتماد به نفس می‌بینند.

این جور خانم‌ها باید به یک نکته توجه کنند و شاید شنیدن آن برایشان جالب و عجیب باشد که روش خود مختاری و خودمداری که انتخاب کرده‌اند به هیچ‌وجه باعث نمی‌شود که آقایان نسبت به برقراری ارتباط و ازدواج با آنها راغب‌تر شوند. ممکن است اعتماد به نفس آنها و ماهیت مسئولیت‌پذیری که در وجود این زنان نهفته است در ابتدا باعث جذابیت شخصیتی آنها شده باشد اما در نهایت جذابیت خود را برای شوهرشان از دست می‌دهند و به آنچه که در یک روابط زناشویی سالم به آن احتیاج دارند نمی‌رسند. شوهران آنها هیچ وقت آنها را تحسین نمی‌کنند و البته نکته هشداردهنده‌ای هم وجود دارد و آن اینکه اکثر این آقایان مدت زیادی برای تغییر رفتار خانمشان منتظر نمی‌مانند! و آنچه نباید اتفاق بیفتد در نهایت تلخی رخ می‌دهد.

زنان مدرن و امروزی آنقدر به خودشان مطمئن هستند که دیگر حس نمی‌کنند به مردان احتیاج دارند حتی گاهی دیده شده هر چه خانم‌ها در تحصیل و کار موفق‌تر می‌شوند و یا در رده‌های بالاتری قرار می‌گیرند، کمتر به آقایان و ازدواج تمایل نشان می‌دهند. این جور خانم‌ها بر این باورند که اگر احساس نیاز از خود نشان دهند در اصل یک امتیاز منفی بدست می‌آورند در نتیجه گاهی حتی نسبت به مردان حالت تهاجمی و خشن نشان می‌دهند. شاید جالب باشد بدانید این جور خانم‌ها از همان بازی مردانه تقلید می‌کنند: خودشان را عقب می‌کشند، تماس نمی‌گیرند، محبت نمی‌کنند و نسبت به رابطه خود با همسرشان کاملا بی‌تفاوتی نشان می‌دهند.

● خانم‌های امروزی، ارتباط امروزی

البته باید قبول کنیم خانم‌های این دوره و زمانه بدنبال یک رابطه جدید هستند و قطعا این رابطه جدید از نوع روابطی نیست که والدین آنها بکار می‌بردند. خانم‌ها در این دنیای پرمشغله باید مهارت‌های جدیدی را یاد بگیرند تا بتوانند ارتباطی باز و برابر با همسرانشان برقرار کنند. یعنی مثل گذشته نباشد که آقایان از بالا به آنها نگاه می‌کردند و البته اینطور هم نباشد که آنها از بالا به همسرانشان نگاه کنند. زنانی که در تحصیل و کار خود موفق بوده‌اند یاد گرفته‌اند که در دنیای کاری خود قاطع باشند در نتیجه همین روحیه سلطه‌گر را در منزل هم می‌آورند و این در حالی است که نمی‌دانند اینکار در منزل با نتیجه مثبت همراه نیست. نکته مهم اینجاست که این خانم‌ها هنوز هنر قاطع بودن و در عین حال زن بودن را یاد

www.takbook.com

www.takbook.com

نگرفته‌اند.

خانم‌ها باید به این مسئله توجه کنند که آقایان جذب زنانی می‌شوند که خشنود و راضی باشند. وقتی مردی به یک خانم علاقمند شده و با او ازدواج می‌کند، از این مسئله احساس خوشحالی می‌کند که بتواند او را شاد و خوشبخت کرده و بهترین‌ها را برایش فراهم کند. مردان از اینکه در زندگی برنده باشند و بهترین امکانات را برای همسرشان فراهم کنند و او را خوشحال و شاد ببینند بسیار خشنود شده و تمام هیجان و کشش زندگی را در این مسئله می‌بینند. این حس به آنها نیروی کار و تفکری بهتر داده و آنها را به سمت پیشرفت هدایت می‌کند. وقتی خانم خانه با کمال خوشحالی و از ته‌دل به همسرش محبت کرده، او را تشویق کرده و قدر زحمات و تلاش‌های او را بداند مرد حس می‌کند در رابطه زناشویی خود موفق بوده و خوب عمل کرده است. برای یک مرد خیلی مهم است بداند همسرش برای کوچک‌ترین تلاش او اهمیت قائل بوده و او را تحسین می‌کند.

حال می‌توان حدس زد اگر خانم‌ها نه تنها به این مسئله اهمیت نداده بلکه دائم درآمد و سطح تحصیلات خود را به رخ آقایان کشیده و وانمود کنند که هیچ احتیاجی به آنها ندارند. چه اتفاقی می‌افتد و آخر و عاقبت زندگی مشترک به کجا می‌رسد؟!

● راه‌حل

در اینکه بسیاری از خانم‌ها از نظر تحصیلات و سطح درآمد همپای آقایان بوده و گاهی حتی از آنها هم بالاترند شکی وجود ندارد و این موفقیت زنان در عرصه علم و کار قابل تحسین است اما این خانم‌ها باید راهکارهایی را در زندگی مشترک خود بکار بگیرند تا موفق باشند.

به خودتان اطمینان خاطر داشته باشید اما چتر حمایتی شوهرتان را از یاد نبرید. در این صورت فضای خانه مملو از احترام، حرمت و اعتماد متقابل خواهد شد. به این ترتیب خانم‌ها، هم به خودشان احترام می‌گذارند، هم احترام همسرشان را نگه می‌دارند. این زنان مطمئن هستند که در صورت نیاز از حمایت همسرشان برخوردار شده و به این حمایت احتیاج دارند. در این صورت نیاز هر دو نفر مرتفع می‌شود و هر دو می‌دانند به تنهایی نمی‌توانند موفقیتی بدست آورند.

پذیرش را بالا ببرید. خانمی که ظرفیت پذیرش بالایی دارد انعطاف‌پذیری خوبی داشته و در شرایط مختلف زندگی به راحتی موانع را برطرف می‌کند و یا با آنها کنار می‌آید. چنین زنی از همسرش انتظارات و توقعات غیرواقعی و انجام نشدنی که در توان او نیست ندارد و اگر در زندگی شرایطی پیش آمد که باب میل او نبود از همسرش ناراحت و ناراضی نمی‌شود. چنین خانمی در هر شرایطی بهترین راهکار را انتخاب می‌کند و فکر او کاملا باز است. وقتی پذیرش و ظرفیت بالا باشد، یک زن آنچه را که در یک ارتباط زناشویی خواهان آن است بدست می‌آورد و احساس نمی‌کند بیشتر اوست که بهای این زندگی را پرداخته و کمتر از لیاقتش دریافت کرده است. درست است که در زندگی مشترک اختلاف نظر وجود دارد و یک زن ممکن است همیشه با همسرش موافق نباشد اما حتی تحت این شرایط هم عشق و اعتماد بین همسران وجود دارد.

پاسخگو باشید. زنی که پاسخگوست در اصل این فرصت را فراهم می‌کند که همسرش بداند توانسته او را خوشحال کند. چنین زنی پیام‌های واضح، واقعی و مثبتی را به همسرش القا می‌کند تا او بداند که توانسته خانمش را خوشحال کند. در اصل اگر خانمی به هر دلیلی از یک مسئله در زندگی مشترک خشنود نیست و یا حس می‌کند در شرایط فعلی، شوهرش نتوانسته او را خوشحال کند بهتر است هیچ پاسخی به این شرایط نداده و موقتا سکوت اختیار کند تا به این ترتیب همسرش ناامید و دلشکسته نشود. آقایان وقتی حس کنند در زندگی مشترک نقش مهمی دارند، به وجود آنها نیاز است، تحسین می‌شوند و بیشتر تلاش می‌کنند.

به این ترتیب زنی قدرتمند و قوی است که بتواند رابطه‌ای خوب و سالم را در زندگی مشترک ایجاد کرده و آن را تا ابد حفظ کند. یادتان باشد مردان زنی را دوست دارند که اعتماد به نفس داشته باشد اما سلطه‌گر نبوده و حتی برای کوچک‌ترین عملکرد او، همسرش را تحسین کرده از او تشکر کند و نشان دهد که از بودن با او و در کنار او خشنود و راضی است حتی اگر هر از گاهی شرایط بر وفق مراد نباشد.

منبع : تهران مانیا

http://vista.ir/?view=article&id=328516

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

توصیه هایی در تداوم زندگی زناشویی

عشق و محبت بین زن و شوهر از ارکان اصلی نظام خانواده است؛ اما با گذشت زمان و سپری شدن شور و شوق دوران نخستین ازدواج، گاه این فکر به ذهن همسران می آید که بعد از چند سال زندگی میزان علاقه آنان نسبت به هم چقدر تغییر کرده است. برخی از آنان، هنگامی که در زندگی مشترک خود خدشه ای ببینند چنان از کوره در می روند و پل های پشت سر خود را خراب می کنند که دیگر نمی توانند روابطشان را نسبت به دیگری ترمیم کنند.

هدف از ارائه توصیه های زیر، آموزش برای ارتقای سازگاری و توجه کردن به ویژگی های مثبت یکدیگر، افزایش اعتماد به نفس، کاهش اضطراب و تنش های موجود در جهت بهداشت و سلامت روانی است که موجب تداوم زندگی و جلوگیری از هم گسیختگی خانواده است.

۱. خانواده یک مجموعه است: مجموعه ای شامل زن ، شوهر و فرزندان و در مرحله بعد اقوام و خویشاوندان. خانواده زمانی موفق خواهد بود که در آن هماهنگی وجود داشته باشد و همه اعضا در یک محفل انس با کمال صمیمیت و شادی زندگی کنند. چون وجود هر نوع مشکل و ناهماهنگی حتی از سوی یک عضو، کل خانواده را دچار ناراحتی می نماید؛ بنابراین از هر نوع رفتاری نظیر طعنه زدن، تحقیر، مقایسه کردن و... پرهیز کنید.

۲. زندگی مشترک، عرصه کمال است، نه صحنه پیکار؛ بنابراین در رفع بحران ها مانند یک تن واحد عمل کنید؛ یار و یاور هم باشید. کوشش نکنید بر دیگری تسلط یابید؛ با هم و در کنار هم باشید نه رو در روی هم! سعی کنید به قول «ابراهام مزلو» از «من واقعی» بگذرید تا به « مای واقعی» برسید.

۳. از ابراز محبت نسبت به یکدیگر دریغ نکنید؛ ابراز محبتِ به موقع در زندگی مشترک ، علاقه ، نشاط و طراوت به وجود می آورد. این امر فقط لازمه روزهای نخستین ازدواج نیست؛ بلکه با گذشت زمان نهال نوپای زندگی به درختی تناور تبدیل می شود که نیاز بیشتری به آبیاری دارد؛ با ابراز محبت و نشان دادن عشق و علاقه به هم، می توان این درخت تناور را برای همیشه با نشاط ، بارور و با طراوت نگه داشت.

۴. عاشقانه به هم نگاه کنید. نحوه نگریستن هر یک از ما به دیگری به « چگونه بودن ما» بستگی دارد؛ نه به" چگونه بودن او". همسران ، تماشاچی زندگی یکدیگر نیستند؛ بلکه شریک مشاهده شده زندگی یکدیگرند.

زنی می گفت:" از زمانی که ازدواج کرده ام ، شوهرم بیشتر ترجیح می دهد که به جای مصاحبت با من ، برنامه ورزشی تلویزیون را تماشا کند؛ یک بار وقتی به او اعتراض کردم که «چقدر ژولیده ای» ، پاسخ داد: تو «هم شلخته ای».

این بحث بیهوده و زیان آور نشانگر آن است که چگونه همسران به جای عشق ورزیدن به هم ، ممکن است در جستجوی برشمردن عیب های یکدیگر باشند. این یک طریق نگاه کردن به زندگی است؛ اما شیفتگی شما وقتی حاصل می شود که فکر کنید همسر شما فردی باشکوه ، ناب، صمیمی ، خوش خلق و باهوش است. این شیوه نگرش به زندگی به ما می آموزد به جای این که عشق را جستجو کنیم ، با عشق و محبت به زندگی نگاه کنیم. «زبانِ نگاه» زبان مؤثری است. شما با نگاه کردن به طرف مقابل، به او می فهمانید که به صحبت کردن با او علاقه مند هستید. اگر او سخن می گوید، شما با تبسم ، به صورت و چشم او نگاه کنید. این حالات شما، اثر معجزه آسایی در ایجاد صمیمیت و عشق شما دارد.

میل به صمیمیت نه فقط جنبه جسمی ، که جنبه روانی نیز دارد. این میل مکرراً به عنوان اشتیاق خاصی به خلوت و تنهایی در نظر زوج ها جلوه گر می شود. علاوه بر این، اغلب در یک زوج عاشق شاهد به وجود آمدن زبانی رمزی و عبارت های محرمانه ای هستیم که افراد دیگر قادر به درک آن نیستند؛ و نیز شیطنت ها، اشاره ها و کنایه هایی که تنها عشاق آن را می فهمند.

۵. بر اشتباه خود پافشاری نکنید؛ وقتی یکی از شما اشتباه کردید؛ صادقانه و صمیمی به آن اعتراف کنید ؛ مراقب باشید که احساسات دیگری را جریحه دار نسازید. صداقت و اظهار پشیمانی و ندامت تنها علاج واقعه است؛ زیرا قبول نکردن اشتباه و نپذیرفتن خطا، اختلاف را دامن می زند؛ تا

www.takbook.com

www.takbook.com

زمانی که به اشتباه خود معترف نشوید و صمیمانه از همسرتان پوزش نخواهید، رابطه زناشویی تان ترمیم نمی شود.

۶. نخست باید بدانید هر موضوعی را به نوعی خاص با همسر خود در میان بگذارید. اگر فکر می کنید گفتن اسرارتان ضرورتی ندارد و نگفتن آن آینده شما را تهدید نمی کند؛ در برملا کردن آن اصرار نکنید. هنگام گفتن مسئله ای که در گذشته داشته اید ، ابتدا بخشی از آن را فاش نمایید؛ بدین معنی که از مسائل کوچکتر شروع کنید و اگر دیدید همسرتان ظرفیت پذیرش آن را دارد، به تدریج مسائل مهمتر را پیش بکشید.

۷. در مطرح کردن مسائل ناخوشایند، سعی کنید خود را هم دخالت دهید؛ مثلاً به جای این که بگویید، چرا با فلانی این طور برخورد کردی؟ بهتر است بگویید:" کاش با فلانی این طور برخورد نمی کردیم."

۸. هنگام طرح مسئله با همسر خود، هرگز جمله" تو با هیچ کس نمی توانی کنار بیایی" را به کار نبرید؛ چون تنها همین جمله باعث می شود، او دیگر هیچ وقت مسئله خود را با شما در میان نگذارد.

۹. به جای جستجو در اعمال و رفتار همسرتان و یا تجسس در اوراق شخصی وی، سعی کنید از خود او سؤال کنید؛ شاید شما در اشتباه باشید. گفتگو با همسرتان در مورد مسئله ای که شما را به شک و تردید می اندازد، موجب می شود مشکل آسان تر حل شود.

۱۰. اشتباهات یکدیگر را به رخ هم نکشید؛ زیرا پایه های زندگی مشترک را سست می کند و سپس ویران می سازد.

از اشتباهات خود پند بگیرید: هنگامی که جراحت اختلاف التیام یافت سعی کنید صمیمی باشید؛ اعتراف به گناه و عذرخواهی دلیل سعه صدر و پیشگیری از اشتباه مکرر است.

۱۱. اگر خطایی از همسر خود دیدید، زود از کوره در نروید و سفره دلتان را نزد هر کس باز نکنید. به خصوص پیش پدر و مادر خود درد دل نکنید. زیرا این کار موجب سرافکندگی همسرتان می شود و امکان آشتی را بسیار ضعیف می کند.

اگر رابطه شما با همسرتان تیره شد، سعی کنید آرامش خود را حفظ کنید؛ متین و خونسرد باشید و گرنه رفتارتان غیرمنطقی می شود؛ و ممکن است دست به کاری بزنید که موجب پشیمانی شما شود؛ سعی کنید بر عصبانیت خود غالب شوید.

۱۲. اگر می خواهید عشق و علاقه خود را به همسرتان تداوم ببخشید؛ نخست باید یاد بگیرید که زمان کافی را برای با هم بودن و ابراز محبت اختصاص دهید. رابطه صمیمانه گذشته را تجدید کنید؛ به انگیزه عشق و ازدواجتان بیندیشید؛ با همسرتان درباره نخستین روزهای آشنایی و دوران خوش زندگی گفتگو کنید؛ زیرا یادآوری شادی ها و رویدادهای شیرین آن روزها، هم وجودتان را گرم می کند و هم تازگی و طراوت رابطه شما را با همسرتان حفظ خواهد کرد.

۱۳. سعی کنید تلافی جو نباشید ؛ این نکته مهمی است؛ اگر بخواهید به تلافی اشتباه همسر خود ، لجبازی کنید ، همه پل های رابطه با همسرتان را خراب کرده اید ؛ حسادت چشم عقل را کور می کند. کینه جویی انگیزه اشتباه های خطرناکی می شود که جبران ناپذیر است. در عوض ، گذشت و فداکاری ، فردی را که مرتکب اشتباه شده است ، برای همیشه نسبت به همسرش مدیون می کند.

۱۴. انعطاف پذیر باشید؛ انعطاف پذیری یکی از ویژگی های مهم برای ایجاد سازگاری بیشتر و سلامت روانی است. با چشم پوشی و نرمش نسبت به برخی رفتارهای کودکانه و لجبازی ها ، نه تنها می توان از تنش های بی دلیل پیشگیری کرد؛ بلکه می توان بنیان خانواده را بیش از پیش مستحکم تر کرد. مسائل و موارد اختلاف را صرفاً به نیت رسیدن به دیدگاه مشترک طرح کنید، نه به تکرار و تثبیت کدورت و دشمنی.

۱۵. صبر و بردباری همسر خود را به عنوان وظیفه او قلمداد نکنید؛ بلکه متقابلاً در موارد مشابه ؛ با گذشت، متانت و نکته سنجی، قدردانی خود را نسبت به او ثابت کنید.

۱۶. همسر آزرده، شریک خوبی برای زندگی نیست؛ یکدیگر را نیازارید؛ و نیز اجازه ندهید یکنواختی و کسالت، غبار غم بر زندگی شما بیافشاند. برای پیشبرد و تنوع و رونق زندگی هر روز قدمی هر چند کوچک بردارید.

۱۷. نسبت به همسرتان احساس مسئولیت کنید. احساس مسئولیت چیزی نیست که از خارج به فرد تحمیل شود. احساس مسئولیت، به معنای واقعی آن، امری کاملاً ارادی است؛ پاسخ آدمی است به نیازهای یک انسان دیگر، خواه این نیازها بیان شده باشد یا بیان نشده باشد." احساس مسئولیت کردن" یعنی توانایی و آمادگی برای " پاسخ دادن". پاسخ به عشق دیگری و توجه به نیازهای روانی او.

۱۸. به همسرتان احترام بگذارید و احساسات او را درک کنید. منظور از درک احساسات آن است که همسر خود را آن طور که هست بشناسید : از نظر خصوصیات اخلاقی، عقلی، ایمانی، ایده ها، آرزوها و بالاخره احساسات و عواطف. احترام گذاشتن به همسر عبارت است از پذیرش وی آن طور که هست و ارزش گذاشتن به شخصیت و کمالات او که مظاهر آن در گفتار و کردار در فرهنگ های مختلف متفاوت است. بنابراین همسران باید ضمن وحدت فرهنگی از مصادیق احترام در زمینه های مختلف تبعیت کنند و آنها را در مورد همسر خود به کار بندند.

www.takbook.com

www.takbook.com

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=222764

vista.ir
Online Classified Service

توقعات خود را کاهش دهید

از اول بگویم که «گفتن» این روش از «عملی کردن» آن آسانتر است.

توقعات بخشی از زندگی ما هستند که به نظر می رسد در ما کاملاً جا افتاده اند. اگر بتوانید توقعات خود را در مورد چگونگی وجود امور حتی تا اندازه ای تغییر دهید و قلب خود را بگشایید و پذیرای آنچه که «هست» باشید، در مسیر زندگی آرام تر و بسیار شادتری قرار خواهید گرفت.

حقیقت این است که توقعات عامل بسیاری از اندوه ها و استرس های ما هستند. ما انتظار داریم که اتفاقی به طریقی خاص روی دهد و یا شخصی طور خاصی عمل کند ولی چنین نمی شود، در نتیجه دچار ناراحتی، آشفتگی، ناامیدی و نارضایتی می شویم چون به نظر می رسد زندگی بر وفق مراد ما یا آن طور که انتظار داریم نیست. پس از سپری شدن زمانی طولانی به یک نتیجه ناامید کننده می رسیم: «"دائما" آرزو می کنیم که زندگی متفاوتی داشته باشیم». بعد به جای آن که نقش خود را در این جریان فکری در نظر داشته باشیم، زندگی و وضعیت خود را (که مملو از احساس استرس و درماندگی است) سرزنش می کنیم.

▪ مثال :یک روز، همسرم مرا در این مطلب روان شناختی غافلگیر کرد. من اصولاً فردی باذوق هستم و یکی از نقاط ضعف من وقتی است که دیگران (بخصوص خانواده ام) برخلاف انتظارم، با ذوق و پر حرارت نباشند. در این مورد خاص، آن روز، روز گرمی بود و من هیجان داشتم تا با بچه ها به استخر برویم ولی وقتی از بچه ها سوال کردم که آیا با من به استخر می آیند، به جای این که بگویند«چه فکر بکری، پدر دیگر طاقت تحمل نداریم» جواب دادند« ای بابا، کی حال استخر رفتن داره...» این پاسخ، مرا گیج کرد و هیجانم را از بین برد و یک دفعه این سؤال از دهانم پرید: «شما چه تان شده ؟» و با این حرف کار بدتر شد. اما همسرم مداخله کرد و با لبخندی گفت، «آن صحبت تو چه بود که می گفتی به جای آنکه اصرار کنید کارها فقط به یک روش انجام شوند، و فقط یک راه حل داشته باشند، قلب خود را به روی چه شده ها باز کنید؟» این حرف برای من کافی بود!

من نمی گویم محبت ها و تمام انتظارات خود را محو کنید. حتماً پیش خواهد آمد که گاهی بر مسائل خاصی اصرار ورزید و این خوب است. اما به یاد داشته باشید کاهش انتظارات به معنای پایین آوردن استانداردهای زندگی نیست. کاملاً امکان دارد استانداردهای بالایی در زندگی داشته باشیم و این دیدگاه خود را نیز درباره توقعات حفظ کنیم. به یاد داشته باشید که هدف ما افزایش کیفیت زندگی است و این که نگذاریم مسائل کوچک بر ما غلبه کنند. اگر بتوانید اهمیت کاهش توقعات خود را متوجه شوید، برای شما تبدیل به جالب ترین موضوع می گردد. بدین ترتیب شما از زندگی خود، آن طور که هست لذت خواهید برد و با تصورات ایده آل و ترجیحات مختلف، کمتر خود را آزار خواهید داد.

منبع: از کاه کوه نسازید

سهیلا موسوی سرخابی

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=219437

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

توقعات همسران جوان

● علل توقعات

اینکه چرا برخی از همسران به دنبال توقعاتی هستندودر صورت بر آورده نشدن آن به درگیری واختلاف می پردازند پاسخ های متعددی دارد که برخی از آنها بدین قرارند:

▪ تحریک ها ودو بهم زنی ها

ما درمواردی شاهد تحریک ها ودو بهم زنی ها از سوی افرادی هستیم که با سخنان گزاف سعی می کنند زنی را نسبت به شوهرش متوقع ویا در شوهر حالت تنوع وفزون خواهی پدیدآورند؛ مثلاً به او می گویند حیف از وجود تو نیست که باچنین همسری زندگی می کنی توچه چیزازدیگران کمترداری همه مایل به زندگی با توهستند تونیازبه همسری داری که قدر تو را بداند و...

بااین حرف هااورا نسبت به همسرخود بدبین کرده وسطح توقعش را بالا می برند وبا عدم برآوردن توقعات، کشمکش ودرگیری صورت می گیرد.

▪ وعده های قبل از ازدواج

گاهی زنان وشوهران جوان را می بینیم که با هم در حال نزاع هستند. اینکه علت آن چیست باید گفت علت آشکاری دراین رابطه وجود ندارد، گاهی اوقات وعده های قبلی آنان دروغ ازآب درآمده،بنابراین باعث بهانه گیری از یکدیگر می شود.

باید یاد آور شد وعده های پوچ ودروغین همه آنچه را که محکم به نظر می رسد پاره می کند ومعلوم نیست که بتوانند راحت در کنار هم زندگی کنند.

اینکه انسانی بکوشد با لباس عاریتی مردم ،خود را زیبا جلوه دهد وبا وعده های دروغین دیگران را به خود متمایل کند باید آگاه بود که این امر پایدارنیست.

▪ عدم آشنایی با مشکلات هم

همسری را درنظر آورید که بیمار ودلتنگ است. توقع دارد شریک زندگیش درکناراو بنشیند وبه درد دلهایش گوش دهد ومحبت خود را نثار اوکند . غافل ازاینکه او گرفتاری ها ومشغولیت های زیادی دارد وبه این کارها نمی رسد . پس همسر متوقع بر اساس عادت خود خواهانه اش کینه ا و را به دل می گیرد ومنتظر فرصتی برای درگیری است.

▪ توقع وآزمایش

درمواردی پرتوقعی ها مربوط به آزمایش است.همسر جوانی می خواهد بداند که شریک زندگی اوتا چه حد برایش ارزش واعتبار قائل است. به این منظوراز او درزمینه خاصی توقعی دارد. برآودره نشدن آن توقع سبب می شود که او دراصل به محبت وصفای همسر شک کند وبگومگوهایی رخ بدهد وکار به درگیری بکشد. حال اگر طرف مقابل بتواند به او تفهیم کند که توان برآوردن آن توقع را ندارد شاید مسائل تا حدودی حل شود.

▪ عدم درک واطمینان به هم

www.takbook.com

www.takbook.com

یکی دیگراز عوامل وانگیزه های مهم درگیری ها عدم درک هم ودرنتیجه توقع های بیجا از یکدیگر است که ممکن است این موضوع گاهی ناشی ازتفاوت های سنی وحتی علمی باشد . یکی اززوجین به تناسب سن ومقتضای اندیشه اش دروضع وموقعیتی خاص است وآن دیگری دروضع وموقعیتی دیگر. یکی به دنبال تفریح وگشت وگذار است وآن دیگری به دنبال تحقیق وبررسی. نتیجه این دوگانگی در درک زمینه را برای جدایی فکری وبعد درگیری فراهم می کند. ازمسائل دیگر در این زمینه وجود حالت کودکانه،عدم اطمینان به زندگی، جستجوی یک زندگی اتکالی، قدرت طلبی، عقده تکانی، عدم درک ریزه کاری ، ظرافت ها و...است که برای رعایت اختصارازذکر آنها خودداری می کنیم.

▪ خودخواهی ها

چه بسیارند کسانی که دراثرتربیت غلط وافراط درنازکشی لوس وخودخواه بارآمده اند،آنان گمان می کنند که صاحب رتبه ومقامی هستند وهمه افراد حتی همسر وفرزندانشان می بایست درخدمت بی چون وچرای آنها باشند،غرور بی جا،این افراد را وامی دارد که اگر امری خلاف مصلحت وتوقع خویش یافتند در برابر ش بایستند ویا موضع خشونت باربگیرند. طبعاً طرف مقابل نیز تسلیم این جریان نمی شود وهمین امر سبب پیدایش درگیری می شود.

▪ خستگی های ناشی از کار

زن وشوهری با هم درگیری پیدا می کنند که هر کدام بدین حساب که از کار روزانه خسته شده ونیاز به حمایت دارند می خواهند تملقی وتحسینی از آنها مطرح شود تا میزانی از خستگی شان کاسته گردد ولی هیچ واسطه ای وجود ندارد که زبان این دو را برای هم ترجمه کند، درنتیجه عقده یکدیگر را دردل می گیرند وبه اندک بهانه ای با هم به درگیری می پردازند .

▪ عوامل افزایش توقع

عوامل بسیاری باعث افزایش توقع ومیزان طلب در افراد میشود .دیدن رفتار دیگران ،به ویژه آنها که درراحتی وتنعمند، زندگی توأم با عصیان وسرکشی دیگران، بی توجهی به آینده ، بی غمی وعدم پذیرش مسئولیت بر این درد آنان دامن می زنند.

● بررسی توقعات

اینکه زن وشوهر در سایه ازدواج توقعاتی از هم دارند جای بحث نیست وبسیار به جاست که تا حد امکان توقعات یکدیگر را در چارچوب ضوابط شرع بر آورده کنند. اما آنچه مهم است رعایت این مسئله است که توقعات باید به گونه ای باشد که طرف مقابل بتواند آن را برآورده سازدو درخواست های خارج از اندازه باعث می شود که امکان برآورده شدن آن نباشد، در نتیجه موجبات بدبینی نسبت به هم فراهم میشود وکار به درگیری می کشد واین خود علت بسیاری از مسائل ومشکلات بعدی است . توقع به میزانی خوب است که تمایلات عادی وطبیعی یکدیگر را برآورده سازند. البته زن وشوهر باید به میزانی نقش پدرومادری رادرباره یکدیگر ایفا کنند ولی مسئله نباید به گونه ای باشد که رؤیاهای یکدیگر را هم کاملاً محقق نمایند.

▪ ضرورت مهار هوس ها

این ضرورت حیات خانوادگی است که زن وشوهر به میزانی از خواسته ها وتوقعات خویش بکاهند وحتی بر هوس های خود فائق آیند وعزت نفس خود را دربی توقعی از همسر بدانند.

اگرسطح توقعات ازیکدیگررا پایین آورند مسائل ودشواری ها سبکتر شده ومشکلات از میان خواهد رفت. این امر بخصوص باید مورد توجه زنان باشد . ازآن جهت که عشق مرد رمنده است ودرمواردی که توان رفع دشواری ها وبرآورده ساختن توقعات رانداشته باشد اززندگی وشرمساری های آن خود را فارغ خواهد ساخت .تمتع از زندگی زناشویی در سایه توقعات بی حساب ورنگارنگ کردن زندگی ودر خواست های متنوع نیست .این امر زندگی را دشوار خواهد کرد وحتی موجب وارد آمدن صدمه روحی بر دیگری خواهد شدواین سبب تیرگی زندگی است .

دربرابر آنچه که می خواهید بدان برسید حلیم وبردبار باشید،ملایمت واحساس شما زندگی را شیرین وزندگی مشترک را محکمتر خواهد کرد . برای وصول به چنین هدفی بکوشید.

منبع : پایگاه اینترنتی خانواده ما

http://vista.ir/?view=article&id=337521

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

تولد فرزند پایان زندگی مشترک نیست

بسیاری از همسران در اوایل زندگی مشترك محبت و علاقه زیادی نسبت به یکدیگر دارند. با گذشت زندگی و ورود فرزندان به جمع خانواده چه بسا این علاقه و محبت افزایش هم پیدا کند اما واقعیت این است که در بسیاری از موارد ابراز آن و توجه خاصی به یکدیگر کاهش می یابد که این برای زندگی مشترك مفید نیست.

کارشناسان مسائل خانواده معتقدند که واقعیت این است که در آغاز زندگی مشترك ساعات زیادی وجود دارد که زوجین فارغ از کارهای دیگر صرفا با یکدیگر خلوت می کنند. این موضوع موجب توجه بیشتر به یکدیگر و ابراز محبت و علاقه نیز می شود اما پس از ورود فرزندان به دلیل افزایش حجم مسئولیتها و مشغولیتها وقت خود را با فرزندان می گذرانند و عموما یك یا نهایتا دوساعت آن هم پس از خوابیدن فرزندان وقت برای خود دارند که در آن زمان نیز خسته از امور روزانه به استراحت می پردازند و توجه و زمان خاصی برای با هم بودن ندارند.

همین امر موجب کاهش ابراز علاقه و بعضا توجه به یکدیگر می شود.

اما می توان سعی کرد تا شادابی روابط هم چنان حفظ شود و زوجین توجهی را که از یکدیگر طلب می کنند به واقع نیز حق آنهاست دریافت کنند تا با انگیزه و رضایت بیشتری به کارها و مسئولیتهای روزانه بپردازند.

- وقت خاصی برای یکدیگر بگذارید

مهم نیست که هردوی شما شاغل هستید یا خیر اما مطمئن باشید چنانچه با برنامه ریزی و زمان بندی صحیح به کارهایتان برسید خواهید توانست حداقل یك ساعت در شبانه روز برای همسرتان وقت بگذارید. راجع به مسائل و اتفاقات درطول روز با یکدیگر صحبت کرده و به مشورت و همدلی با هم بپردازید تا در پایان روز با احساس سبکی و علاقه بیشتر به خواب بروید. درضمن از نیازها و احتیاجات یکدیگر نیز مطلع می شوید تا در صورت بروز رفتارها و گفتارهای حاکی از ناراحتی و خستگی با قضاوت نادرست و سوءتفاهم روبه رو نشوید و همسرتان را بیشتر و بهتر درك کنید.

- همه جای خانه سرای کودکمان نیست

قرار نیست که اسباب بازیها و امور و لباسهای مخصوص کودك در تمام جاهای منزل پراکنده باشد. باید هر چیزی سرجایش باشد و بتوان در منزل به مطالعه یا استراحت هم پرداخت. دربرخی از موارد چنان تمام خانه در اختیار کودك است که والدین وقتی برای امور مورد علاقه خود نمی یابند و صرفا مشغول رسیدگی به فرزندان می شوند. وقتی پدر خسته از کار روزانه به منزل می رسد اما هیچ استقبالی از او نمی شود درهمه جا وسایل فرزندان است و حتی در آشپزخانه نیز چیزی سرجایش نیست و همه چیز به هم ریخته است. در چنین فضایی امکان آرامش و توجه همسران به یکدیگر وجود نخواهد داشت.

- قدردانی و ابراز کلمات محبت آمیز در حضور فرزندان

بسیاری از همسران تصور می کنند اگر در حضور فرزندان از زحمات یکدیگر تشکر کنند یا یك جمله محبت آمیز به همسرشان بگویند در حالی که دست او را در دست می فشرند کاربدی انجام داده اند. درصورتی که این طور نیست.

فرزندان باید در خانواده قدردانی و سپاسگزاری و محبت را بیاموزند. وقتی والدین به یکدیگر محبت نکنند نمی توان انتظار داشت که فرزندان راه محبت و قدردانی از دیگران را نیز بیاموزند. وقتی فرزندان احساس کنند که والدینشان یکدیگر را دوست داشته و به هم اعتماد دارند احساس امنیت بیشتری در منزل کرده و خانه را محیطی امن برای زندگی می یابند.

www.takbook.com

www.takbook.com

لازم به ذکر است چنانچه هیچ محبتی را بین والدین احساس نکنند حس ناامنی وجودشان را گرفته و امار نشان داده این فرزندان بیشتر به دنبال محبت در خارج از منزل و میان غریبه ها می گردند.

● امور مربوط به فرزندان مهمترین امور نیست

بسیار خوب است که والدین با محبت و دلسوزی به فرزندان رسیدگی کنند. اما نکته ای که صاحب نظران نیز به آن اشاره دارند این است که قرار نیست تمام صحبتها و فعالیتها پیرامون مسائل فرزندان باشد.

باید تمام افراد در خانواده حق و حقوقی داشته باشند و در مورد مسائل و نیازها و احساسات تمام اعضای خانواده صحبت و هم فکری شود.

همچنین در مورد مخارج نیز باید همگان حق داشته باشند. قرار نیست که همواره والدین کار کنند تا هزینه های مربوط به فرزندان را بپردازند.

قرار نیست که مرتب مادر یا پدر از خواسته های خود و هزینه های خود بگذرند تا فرزندان خرج کنند.

مادر یا پدر نیز حق دارند که هر ماهه بودجه ای مختص خود داشته باشند و آن را صرف نیازهای لازم خود کنند.

بدین ترتیب احساس شادی و رضایت بیشتری در خانواده ایجاد می شود و نیازهای والدین قربانی نیازها و یا خواسته های به حق یا بعضا نابجای فرزندان نمی شود.

¤ در فعالیتهای گروهی شرکت کنید

لازم نیست که مرتب مادر با فرزندان یا پدر با فرزندان بیرون یا به دنبال کارها باشند. بهتر است در صورت امکان همه افراد خانواده با هم باشند و این امر به خصوص در مورد تفریحات و گردشهای دسته جمعی مهمتر می باشد.

بهتر است درتعطیلات با دوستان یا آشنایانی که هماهنگی بیشتری ازنظر روحی با خانواده دارند دسته جمعی برنامه های گردش و تفریح گذاشته شود تا تمام افراد خانواده در موقعیتهای اجتماعی و دسته جمعی شرکت کنند و به تبادل افکار و نظرات بپردازند. بررسی ها نشان داده خانواده هایی که ارتباطات جمعی و اجتماعی بیشتری دارند از نظر امور داخلی نیز موفق تر عمل می کنند و شادابی بیشتری دارند.

در ضمن فرزندان نیز راضی تر خواهند بود. زیرا آنها نیز نیازمندند تا به جز والدین با افراد قابل اعتماد دیگری ارتباط سالم داشته باشند.

● نوآوری را فراموش نکنید

برای خارج کردن زندگی از یکنواختی بهتر است با استفاده از رنگهای مختلف در گوشه و کنار منزل به خانه روح جدیدی بدهید یا حداقل با تغییر جای وسایل و به عبارتی تغییر دکوراسیون فضای خانه را تغییر دهید. گاهی اوقات قراردادن يك گلدان گل یا يك ظرف زیبا با رنگ شاد می تواند موجب روحیه بهتر در اعضای خانواده شود.

سعی کنید هرچند وقت یکبار وسایلی را که در انباری گذاشته اید با وسایل درحال استفاده داخل منزل عوض کنید تا احساس بهتری پیدا کنید.و نهایتا اینکه سعی کنید در زمان حال زندگی کرده و از هر لحظه زندگی استفاده کرده و آن را زیباتر و لذت بخش تر نمایید!

منبع : روزنامه کیهان

http://vista.ir/?view=article&id=258994

vista.ir
Online Classified Service

جامعه شناسی خنده

چگونه راه می رویم و چه موقعی تشخیص می دهیم که بخندیم و یا دیگران را بخندانیم؟ وقتی عصبانی می شویم دست به چه کاری می زنیم؟ تفاوت رفتارهای ما هنگام عصبانی شدن در محیط خصوصی با محیط عمومی چیست؟ چرا به دیگران کمك می کنیم؟ چه طور به دیگران

www.takbook.com

www.takbook.com

احترام می گذاریم و چرا بعضی ها را خارج از دایره زندگی خود نگه داریم؟و ...

در این بخش تلاش خواهد شد سؤالاتی از این دست با کمك و استفاده از تئوری های جامعه شناسی و مطالعات فرهنگی پاسخی در خور و مناسب بیابد شما نیز چنانچه پرسش هایی مشابه یا توضیح و تحلیل در مورد سؤالاتی از این قبیل دارید می توانید برای گروه اجتماعی همشهری «صفحه زندگی» ارسال کنید تا به نام خودتان منتشر شود.

بسیاری بر این باورند که خنده امری روانشناختی است و به حالات نفسانی اشخاص مربوط می شود. به عبارت دیگر هر کسی با توجه به شخصیت و ذات خود، می خندد یا اخم می کند. با این حال به نظر می رسد بین خندیدن و روابط اجتماعی افراد تأثیر و تأثر متقابلی وجود داشته باشد.در حالی که از یك سو، خندیدن بر نوع و شکل و کیفیت روابط اجتماعی افراد تأثیر می گذارد، روابط اجتماعی اشخاص نیز بر کیفیت و نوع خنده های آنها مؤثر است.

گیل جفرسون، یکی از روش شناسان مردمی است که به بررسی سامان خنده در کنش های متقابل می پردازد. او در نهایت به این نتیجه می رسد که خنده نه تنها امری بی قاعده نیست، بلکه از نظم و سامان خاص برخوردار می باشد. نظم و سامانی که تنها در قالب کنش های متقابل افراد، معنا می یابد. از زاویه جامعه شناختی پاسخ به این سؤال ها که چرا می خندیم؟ کی می خندیم و چگونه می خندیم؟ نیازمند توجه به شکل روابط متقابل افراد با یکدیگر است. مطابق نظریه کنش و کارکردگرایی افراد اجتماع مطابق با ارزش ها و هنجارهای درونی شده خود، درمی یابند که روابط متقابل آنها با دیگران در اغلب اوقات، تنها زمانی امکان پذیر است که با نوع خاصی از خنده همراه باشد. به این معنی که خنده امکان برقراری رابطه و تداوم آن را فراهم می کند. علاوه بر این خنده می تواند کارکرد کاهش تنش و افزایش صمیمت بین طرفین رابطه را ایفا کند.

افراد حین رابطه متقابل با دیگران از خنده همچون ابزاری برای تأثیرگذاری بر دیگران استفاده می کنند. آنها به طور ناخودآگاه از این اصل آگاهی دارند که با خندیدن می توانند بر بسیاری از موانع روابط متقابل چیره شوند. از این زاویه خنده نه به عنوان امری روانشناختی و نفسانی، بلکه امری جامعه شناختی است. ما معمولاً با توجه به شناختی که از دیگران داریم، خندیدن یا نخندیدن خود را مشخص می کنیم. بنابر این دیگران هستند که علت خنده های ما می شوند. شاید اگر دیگران نبودند ما هرگز نمی خندیدم. به نظر می رسد حتی خنده های ما در زمان تنهایی نیز با تصور و حضور نقش دیگری انجام می شود. بدون وجود طرف مقابل، اگر خنده ای وجود داشته باشد، معنا ندارد؟! این امر به خوبی از نوع واکنش افراد جامعه به کسی که با خودش می خندد، مشهود است.

هنگامی که اجتماعی شدن افراد برنامه و نظم و متولی مشخصی ندارد و تقریباً به صورت اتفاقی انجام می شود، افراد به تجربه می آموزند که خندیدن آنها تنها زمانی که سایر اعضای جامعه آن را بپذیرند، توجیه دارد. از سوی دیگر جایی که دیگران انتظار خندیدن دارند، نخندیدن افراد به نوعی با عکس العمل منفی افراد جامعه مواجهه می شود. نوع عکس العمل نیز از انگ زدن تا تمسخر کردن متفاوت است.

فهم دقیق این مطلب که ما چرا می خندیم؟ به نوعی به پاسخ به این سؤال که ما چه موقع و در چه محیطی می خندیم مربوط است. به نظر می رسد که زمان و مکان خنده افراد نیز مطابق با ارزش ها و هنجارهای آنها متفاوت باشد. اجتماعی شدن افراد، محیط ها و زمان هایی را که خنده می تواند در آن رخ دهد را برای افراد معین می کند. در جامعه ما، افراد معمولاً در اولین آشنایی های خود، به طور خفیفی می خندند و یا به عبارتی به هم لبخند می زنند. حتی خوش اخلاق بودن افراطی طرف مقابل نیز سبب نمی شود تا صدا و نوع خنده ها از حجم معینی بالاتر رود. علاوه بر این همان طور که لبخند زدن به دیگران در اولین ملاقات می تواند ارزش مثبت تلقی شود، با صدای بلند خندیدن دارای بار ارزشی منفی است. علاوه بر این معمولاً متناسب با افزایش شناخت ما از افرادی که با ما رابطه دارند، شکل و نوع خنده های ما نیز تفاوت پیدا می کند. به هر حال ما معمولاً در محیط ها و زمان هایی که خوشایند بوده و زمان و محیط شادی محسوب می شود می خندیم. در این موارد نیز خنده ما معطوف به دیگران است چرا که محیط ما یا با حضور فیزیکی دیگران شکل می گیرد، یا با حضور ارزش ها و هنجارهایی که همه اعضا درباره آن اتفاق نظر دارند.

با این حال به نظر می رسد مراسم سوگواری و عزاداری ازجمله معدود محیط هایی می باشد که کمترین میزان خنده در آن رخ می دهد. به غیر از این محیط ها، در سایر اوقات معمولاً جریان گفت وگو و نوع کنش متقابل افراد شرایط را برای خندیدن یا نخندیدن فراهم می کند.

شیوه های خندیدن

خنده همیشه برای اظهار شادی نیست. گاهی اوقات خنده برای تمسخر دیگران و یا تنبیه کردن و دست انداختن آنها صورت می گیرد، این که خنده به چه منظوری باشد، اشکال متفاوتی پیدا می کند که در غالب اوقات با قرینه هایی همراه است. خفیف ترین نوع خنده را می توان لبخند زدن

www.takbook.com

www.takbook.com

نامید، که با ریشخند زدن هم قرینه است. در حالی که لبخند زدن نشان موافقت با دیگران است، ریشخند زدن، معمولاً به عنوان عدم موافقت و گاهی تمسخر و تنبیه به کار می رود. میزان باز شدن دهان و حجم صدا در هر دو یکسان است، با این حال حالات چهره کاملاً در تضاد با هم قرار دارد. در لبخند زدن معمولاً عضلات صورت منبسط می شود، در حالی که در تمسخر عضلات صورت منقبض می شود. به نظر می رسد لبخند و ریشخند دو حالت یکسان برای دو منظور متفاوت باشند.نوع دیگر خنده را می توان، خندیدن معمولی نامید که با لبخند زدن متفاوت است، اما قهقهه نیز نمی باشد. در این نوع خنده نیز دهان به میزان معمولی باز شده و صدای خنده نیز در حد متوسطی قرار دارد. خنده هایی که معمولاً اکثر افراد جامعه، در کنش های متقابل خود به کار می برند، از این نوع می باشد. هرچند قرینه شخصی برای این نوع از خنده ها نمی توان مشخص نمود، اما به نظر می رسد حالت شدید تمسخر و ریشخندی که از طریق خنده باشد، هم قرینه این نوع خندیدن باشد.سرانجام، می توان به قهقهه به عنوان شکل شدید خندیدن اشاره کرد که با باز شدن کامل دهان و بالاترین حجم صدا همراه است. قهقهه ها معمولاً در محیط هایی شکل می گیرد که روابط صمیمی و نزدیکی بین طرفین وجود دارد. علاوه بر این در جامعه شهری و در محیط های عمومی معمولاً قهقهه ها با واکنش منفی افراد جامعه روبه رو می شود.

روی آب بخند!!؟

خنده ها همان طور که می توانند باعث شکل گیری و تداوم روابط اجتماعی شوند، در بسیاری از موارد در جامعه ما باعث ایجاد کنش می شوند، ضرب المثل روی آب بخند، نشان دهنده این مسأله است .در فرهنگ ایرانی،برخی اوقات خنده بیشتر از آن که حامل بار معنایی مثبت و دارای کارکرد ایجابی و مثبت باشد، دارای بار ارزشی منفی است.

جنسیت و خندیدن

آیا تفاوتی بین خندیدن مردان و زنان وجود دارد؟ هرچند به نظر می رسد، تفاوت چندانی میان نوع و شکل خندیدن زنان و مردان وجود نداشته باشد. اما بر طبق ارزش اجتماعی جامعه ما، خندیدن مردان به خصوص در محیط های عمومی بیشتر از خندیدن زنان توجیه دارد. در میان انواع خنده ها، زنان بسیار کمتر از مردان قهقهه می زنند و بسیار بیشتر از مردان لبخند می زنند. هر چند هیچ آمار رسمی و غیررسمی در این باره وجود ندارد. اما به نظر می رسد لبخند زدن بیشتر از آن که در میان مردان رایج باشد، در میان زنان شیوع دارد. علاوه بر این از نظر ارزش های اجتماعی لبخند زدن برای زنان قابل قبول تر از قهقهه زدن یا خندیدن معمولی است.

* از آن جایی که خندیدن امری اجتماعی است، معمولاً خنده های افراد با دعوت کردن دیگران به خنده رخ می دهد. افراد در حین این که خودشان می خندند، در تلاش هستند که با دعوت دیگران به خنده، باعث خندیدن آنها شوند، در واقع جریان خنده، یك جریان دوطرفه است

* خنده همیشه برای اظهار شادی نیست. گاهی اوقات خنده برای تمسخر دیگران و یا تنبیه کردن و دست انداختن آنها صورت می گیرد، این که خنده به چه منظوری باشد، اشکال متفاوتی پیدا می کند که در غالب اوقات با قرینه هایی همراه است

خندیدن و پایگاه اجتماعی افراد

افراد متناسب با پایگاه های اجتماعی خود نوع خنده های خود را برمی گزینند. معمولاً هر فردی متناسب با موقعیت از هر سه نوع خندیدن استفاده می کند. زمانی که پایگاه های اجتماعی افراد یکسان است، خندیدن معمولی و قهقهه زدن بیشتر رایج است. اما زمانی که پایگاه اجتماعی افراد متفاوت می باشد، شخصی که پایگاه اجتماعی بالاتری دارد، یا اصلاً نمی خندد یا تبسم و لبخند می زند و شخصی که دارای پایگاه نازلتری است معمولاً به طور معمولی می خندد. در این مورد اگر روابط شخصی و خصوصی بین طرفین وجود داشته باشد، گاهی اوقات می توان قهقهه را نیز مشاهده کرد. به هر روی در محیطی که اشخاصی با پایگاه های اجتماعی کاملاً متفاوت حضور دارند، خندیدن امر نادری است. چرا که همان طور که اشاره شد،چرا که در جامعه ایران کسانی که پایگاه اجتماعی بالاتری دارند، از بیم آن که خنده فاصله های موجود بین آنها و زیردستانشان را از بین ببرد و در نتیجه آنها اقتدار خود را از دست بدهند، کمتر با کسانی که دارای پایگاه اجتماعی نازلتری هستند، می خندد. این در حالی است که خندیدن یکی از ابزارها و مکانیسم های بسیار مهم برای کاهش تنش در روابط اجتماعی و افزایش صمیمیت در بین اعضای اجتماع می باشد.

رد دعوت به خنده

از آن جایی که خندیدن امری اجتماعی است، معمولاً خنده های افراد با دعوت کردن دیگران به خنده رخ می دهد. افراد در حین این که خودشان می خندند، در تلاش هستند که با دعوت دیگران به خنده، باعث خندیدن آنها شوند، در واقع جریان خنده، یك جریان دوطرفه است. گاهی اوقات افراد دعوت طرف مقابل خود برای خندیدن را رد می کنند. به این صورت که علی رغم آن که طرف مقابل آنها با گفتن جمله خنده دار و شلیك خنده

www.takbook.com

www.takbook.com

در آخر جمله، آنها را به خندیدن دعوت کرده اند، آنها یا با سکوت کردن و یا با روش های خاص خود، این دعوت را رد می کنند. نوع رد کردن دعوت به خنده افراد نیز متناسب با موقعیت ها و شرایطی است که در آن قرار دارند. البته همراه افراد در رد کردن دعوت به خنده دیگران شرایط آنها را در نظر می گیرند و معمولاً سعی بر آن دارند تا از میزان هزینه رد کردن خنده دیگری بکاهند. آنها تلاش می کنند تا به دیگری بفهمانند که نه تنها جمله آنها خنده دار نبوده، بلکه وضعیت و موقعیت نیز هیچ خنده ای را ایجاب نمی کند. علاوه بر این دیگری به جای خندیدن باید با جدیت به صحبت هایش ادامه دهد. گیل جفرسون معتقد است که صرف سکوت در برابر دعوت به خنده کافی نیست، بلکه گاهی اوقات لازم است برای رد خنده استراتژی های خاصی به کار برد.

نتیجه:

همان طور که گفته شد، انواع متفاوت خنده می تواند در افزایش همبستگی و صمیمت اعضای جامعه مؤثر بوده و بسیاری از تنش های موجود بین اعضای جامعه را کاهش دهد. خندیدن و شادی کردن نه تنها باعث تقویت روحیه فردی می شود بلکه باعث استحکام روابط اجتماعی شده و بنیان های زندگی اعضای اجتماع را پایدارتر می سازد.

سینا کلهر

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=205908

vista.ir
Online Classified Service

جایگاه نظم در زندگی امام خمینی(ره)

امام(ره) معروف است آن چنان نظمی در امور زندگیشان داشتند که انسان را مبهوت می کرد. یکی از روش های اساسی که در زندگی امام به چشم می خورد نظم در امورات زندگی ایشان است .دقیقا این مساله را در زندگی امام(ره) درك می کنیم که نظم یکی از اساسی ترین برنامه های زندگی یك انسان متعهد در برقرار کردن ارتباط باخالق است. فرمایش امام(ره) در مورد نظم به این مساله راهنمایی می کند: «اگر ما در زندگیمان، در رفتار و حرکاتمان نظم بدهیم فکرمان هم بالطبع نظم می گیرد وقتی فکر نظم گرفت و انسان در زندگی نظم داشت یقینا از آن نظم فکری کامل الهی هم برخوردار خواهد شد.» با توجه به نظم دقیق امام(ره) بود که خانم دباغ که در پاریس افتخار خدمت در خانه امام را داشت گوید: اگر هر ساعتی از روز کسی سوال می کرد که امام الان چه کار می کند خیلی راحت می توانستم بگویم که ایشان مشغول چه کاری هستند.

از ویژگی ها و صفات بخصوص حضرت امام(ره) بردباری وی در مشکلات و تحمل سختی ها و مصائب بود که برای خاص و عام واضح است که درطول دوران انقلاب انواع سختی ها را متحمل می شد و در اراده و تصمیم خود اجازه نمی داد هیچ خللی وارد شود بلکه مثل آهن در آتش تندتر می شد و صلابت و قاطعیت وی بیشتر می شد و این نیست جز در اثر زهد در دنیا و بی اعتنایی آن بزرگوار نسبت به مظاهر دنیا، در روایت از امام صادق(ع) وارد شده است که «... من زهد فی الدنیا هانت علیه المصائب...؛ آن که در دنیا زهد پیشه کند و بی رغبت باشد تمام مصائب بر او

www.takbook.com

www.takbook.com

آسان می شود.»

بنابراین صبوری در برابر گرفتاری ها و توان بیش تر در تحمل مشکلات در حضرت امام(ره) از ناحیه زهد وی می باشد شاید یکی از بزرگ ترین مصیبت ها برای هر مردی مرگ فرزند است به خصوص فرزندی شایسته و لایق مثل شهید حاج آقا مصطفی ؛آن هم ناگهانی. نقل کرده اند اطرافیان می ترسیدند آن خبر ناگوار را به امام بدهند اما وقتی معظم له متوجه می شوند با تلاوت آیه استرجاع می فرمایند: امید داشتم مصطفی به درد جامعه بخورد و این تنها جمله ای بود که حضرت امام(ره) در مصیبت مرگ فرزند گفت و در یك چنین فاجعه دردناك نه تنها برنامه درسی و علمی و اجتماعی و سیاسی خود را به هم نمی زند بلکه صلابت و قاطعیتش افزونتر می شود. یکی از منسوبین دفتر حضرتش می گوید: «در آن ایام به چهره ایشان نگاه می کردم آن چه در تاریخ راجع به حضرت ابا عبد الله الحسین(ع) گفته می شود در وجود ایشان مجسم می دیدم که چهره برافروخته تر می شد.»

●توکل بر خدا

از ویژگی هایی که قرآن کریم به مومنین مقرر می دارد این است که باید به خداوند متعال توکل کنند و کارها را به او واگذارند. در اختصاص این ویژگی بر مومنین به احتمال زیاد توجه به این نکته داده شده است که این گروه دارای صفت یقین و باورند بر اینکه: کسی جز خدا در امور استقلال ندارد و همه کارها به او برمی گردد طبیعی است اگر شخصی بر این باور باشد کارهای خود را به او واگذار می کند و از هیچ پیش آمدی و لو ناگوار نگران نخواهد بود و خدا بر او کافی خواهد بود و لذا قرآن کریم می فرماید: «و من یتوکل علی الله فهو حسبه» هر کس به خدا توکل کند او را بس است. حضرت امام(ره) از چنین ویژگی اخلاقی در حد عالی برخوردار بودند و لذا در مقابل ناگواری های محکم ایستادند. یکی از ارادتمندان حضرتش گوید: «هر اتفاق ناگواری که می افتاد مثل پانزده خرداد و غیره قیافه امام(ره) از حالت عادی برنمی گردید و هیچ تغییر نمی کرد زیرا ایشان تکیه و توکل بر خدا داشتند و این توکل در وجودشان عجین شده بود.»

بله آن کس که متکی به خداست و تکیه گاهش خداست و خوف خدا در دل دارد از هیچ قدرتی نمی ترسد و تنها چنین کسی می تواند بگوید: آمریکا هیچ غلطی نمی تواند بکند و آمریکا را تحقیر کند چون غیرخدا را موثر نمی داند و از اینجاست که در فتح خرمشهر فرمود: خرمشهر را خدا آزاد کرد و در انفجار دفتر نخست وزیری علی رغم ناراحتی جهت از دست دادن عزیزانی مثل رجایی و باهنر فرمودند: اگر رجایی و باهنر نیستند خدا با ماست «الا ان اولیاء الله لا خوف علیهم و لا هم یحزنون؛ آگاه باشید که دوستان خدا را هیچ ترس و اندوهی نخواهد بود.»

●کار خود را به دیگری تحمیل نمی کرد

در روایات و منابع اسلامی از این که فردی زحمت و اذیت خود را بر دیگران قرار دهد منع کرده و شدیدا مورد نکوهش قرار داده است. فرد مومن نباید کار خود را بر دیگری تحمیل کند و تا آنجا که ممکن است نباید موجب آزار دیگران شود. لذا حضرت امام(ره) مقید بودند تا آنجا که ممکن بود کار خود را خودش شخصا انجام می داد.

خانم دباغ که چهار ماه از نزدیك در پاریس خدمت امام(ره) بوده است گوید: «امام کار شخصی خود را دوش دیگران نمی گذاشتند بعضی وقت ها برف و باران بود که امام تشریف می بردند برای نماز، هنگام برگشت کفشهایشان مقداری گلی و کثیف می شد من با دستمالی گلهای روی کفشها را پاك می کردم همین قدر که امام متوجه این موضوع شدند مواظب بودند گل و لای به کفشها نچسبد که مبادا من این کار را برایشان انجام دهم. از خصوصیات اخلاقی امام(ره) این بود که نه کار شخصی شان را روی دوش دیگران می گذاردند و نه این که کار خوب دیگران را به خودشان نسبت می دادند.» امام (ره) حتی در کارهای جزئی خانه نیز به دیگران زحمت نمی دادند مثلا گاهی قلم یا کاغذ لازم بود که در اتاق طبقه دوم منزل بود شخصا می رفتند و خودشان می آوردند.

●استفاده از لحظات عمر

در روایات معصومان(ع) وارد است که اولین قدم در قیامت برداشته نمی شود مگر این که از چند چیز از جمله عمر سوال می شود که این سرمایه زندگی را کجا صرف کردی. بنابراین یك فرد بصیر هرگز اجازه نمی دهد لحظه ای از عمرش به بیهودگی و بدون استفاده تلف شود. حضرت امام(ره) یکی از آن اشخاصی است که از لحظه لحظه عمرش استفاده مفید نموده است و نگذاشته اند بیهوده از دست برود مثلا بعد از نماز ظهر و عصر که به صرف ناهار تشریف می آوردند معمولا در فاصله دو دقیقه تا حاضر شدن غذا قرآن می خواندند و یا اگر مصاحبه با خبرنگاران داشتند در لحظه ای وارد مجلس می شدند که تمام وسایل خبرنگاران آماده شده باشد بدیهی است اگر فردی اجازه ندهد حتی یك لحظه از عمر گرانمایه اش بیهوده بگذرد طبعا فردی پرکار خواهد بود بدین جهت امام(ره) فردی پرکار بود. شما اگر یك دفتر برداشته با امام حرکت می کردید دائما می توانستید از امام کار خوب ثبت نمایید.

www.takbook.com

www.takbook.com

خصوصیات اخلاقی حضرت امام(ره) به قدری است که نمی توان در مقاله ای همه آن ها را بیان داشت نه یك مقاله بلکه کتاب های متعدد باید نوشته شود .بنابراین بناچار نوشته خود را به پایان می برم به عنوان پای ملخی هدیه به سلیمان و این در حالی است که گفتنی ها زیاد است و هدف عرض ارادت بود و بس.

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=225799

vista.ir
Online Classified Service

جذابیت برای همسران

● چگونه مردی با شیوه زندگی ملال آور، میتواندهمسرش را به سمت خود جذب کند؟

▪ کارهایی را انجام دهید که تنوع در زندگی را به ارمغان آورد، به خاطر داشته باشید که هیچ گاه از انجام چنین کارهایی پشیمان نخواهید شد، بلکه اگر دیر شود پشیمانی از آن کارهایی است که تا به حال آنها را انجام نداده اید. سعی کنید طعم حقیقی زندگی را بچشید. خودتان هم شگفت زده خواهید شد کهمسرتان چقدر سریع متوجه این موضوع می شود.

▪ یک مرد به منظور ایجاد جذابیت در روابط خود باید از "حس رهبری" بالایی برخورد باشد. اهمیت این مطلب تا بدان حد است که بدانید ، خانم ها از تصمیم گرفتن متنفر هستند.

همه ما خوب می دانیم که خانم ها خیلی سریع تصمیم می گیرند، اما به همان سرعت نیز نظرشان در مورد هر چیزی عوض می شود.

▪ خانم ها توانایی تصمیم گرفتن را دارند، اما دوست ندارند چنین کاری را انجام دهند، به همین دلیل هم هست که همیشه جذب مردهای با اراده و مصمم می شوند. برای خانم ها مصمم بودن مردها جزء خصوصیات برجسته آنها به شمار می رود. برای یک خانم هیچ کس مردانه تر از فردی نیست که می داند از زندگی خود چه می خواهد، به اندازه کافی اعتماد به نفس دارد، و او را به مکانی می برد که هم سرگرم کننده است و هم مهیج.

▪ آقایون با انجام چنین اموری ثبات و ایمنی را برای خانمها فراهم می آورند، و این دقیقا چیزی است که خانم ها هر لحظه آرزوی آنرا می کنند. با برداشتن مسئولیت تصمیمگیری از روی شانه های او شما می توانید آرامش و امنیت را برایش به ارمغان آورید.

▪ متاسفانه بسیاری از آقایون از تصمیم گیری وحشت دارند، چرا که تصور می کنند شاید تصمیمات آنها موافق نظر خانم ها واقع نشود و موجبات ناراحتی آنها را فراهم آورد.

▪ در طول زمان ممکن است همه ما دچار چنین اشتباهاتی شویم و سوال "من نمی دونم.... تو می خواهی چه کاری انجام دهی؟" را که خانم ها از آن به شدت متنفر هستند، بر زبان می آوریم.

▪ اما فراموش نکنید هنگام انجام امور با حرکات قدرتمند اما در عین حال ملایم خود همه چیز را کنترل کنید، در عشق ورزی نیز باید چنین کاری را انجام دهید.

▪ اگر می خواهید او را برای صرف غذا به یک رستوران ببرید، ابتدا از مزایای رستوران برای او صحبت کنید، اگر او مخالفت کرد، لازم نیست از او

www.takbook.com

www.takbook.com

سوال کنید "تو کجا رو دوست داری؟" بلکه خیلی سریع می توانید پیشنهاد مکان دیگری را به او بدهید.

▪ قاطعیت شما که نشاندهنده "مردانگی" شماست مشخص می کند که آیاهمسرتان مجذوب شماخواهد ماند یا نه.

نویسنده : ایرج ژیانمهر

منبع : ارتباطموفق

http://vista.ir/?view=article&id=77843

vista.ir
Online Classified Service

جملات مثبت

اظهارات مثبت، ابزاری عالی برای تغییر برنامه ذهن ناهشیار(ناخودآگاه) شما از تفکر منفی به تفکر مثبت است. ایده این کار این است که جملات مثبتی درباره چیزی که می‌خواهید اتفاق افتد انتخاب کنید و آن‌ها را آنقدر تکرار کنید تا به صورت بخشی از روش تفکر و طرز نگرش شما به جهان در آیند.

این کار همانطور اثر می‌کند که گفتگوهای منفی با خود، امّا تفاوتش این است که این یکی به نفع شما می‌باشد و برای شما فایده دارد. برای به دست آوردن اظهارات مثبت، از توصیه‌ها و راهنمایی‌های زیر استفاده کنید:

● به هدف‌های خود بنگرید:

به این فکر کنید که در صدد ساختن چه چیزی در زندگی خود هستید. یعنی به هدف نهایی نگاه کنید و رفتارها، نگرش‌ها و ویژگی‌هایی که مایلید برای رسیدن به آن هدف داشته باشید را در نظر بگیرید. آیا در جستجوی آرامش بیشتر هستید؟

آیا می‌خواهید سبک زندگی سالم‌تری داشته باشید؟ آیا می‌خواهید دوست بهتری برای دوستانتان باشید؟ نوشتن خاطرات روزانه به درک این که واقعاً در پی به دست آوردن چه چیزی در زندگی هستید، کمک شایانی می‌کند. (یک نقطه شروع خوب می‌تواند این باشد که فرض کنید غولی از چراغ جادو بیرون آمده و از شما می‌خواهد که سه آرزو کنید تا آن‌ها را برآورده سازد.)

● جملات را بسازید:

پس از آن که ایده‌ای از هدف نهایی خود در زندگی به دست آوردید، سعی کنید آن ایده را در قالب چند جمله ساده که منعکس کننده آن چیزی باشند که واقعاً می‌خواهید به وجود آورید، بنویسید. جملات را به گونه‌ای بنویسید که انگار واقعیت دارند نه این که شما می‌خواهید به واقعیت بپیوندند.

برای مثال، این جمله که «من هر روز احساس آرامش بیشتری می‌کنم» بهتر است از این که «من می‌خواهم آرامش بیشتری داشته باشم.» زیرا شما در حال برنامه‌ریزی ذهن ناهشیارتان برای باور کردن این جملات هستید و این کار به به واقعیت پیوستن آن‌ها کمک می‌کند.

شما سعی نمی‌کنید چیزی را بخواهید بلکه سعی می‌کنید چیزی را به وجود آورید.

● از مثبت بودن آن‌هامطمئن شوید:

پس از ساختن این جملات، مطمئن شوید که آن‌ها «مثبت» هستند! یعنی مطمئن شوید که آن‌ها درباره چیزهایی هستند که شما می‌خواهید

www.takbook.com

www.takbook.com

ببینید و تجربه کنید، نه درباره چیزهایی که نمی‌خواهید ببینید و تجربه کنید.

برای مثال، به جای گفتن این که «نمی‌خواهم استرس داشته باشم» یا «احساس استرس داشتن را در خود متوقف کرده‌ام»، بگوئید «من احساس آرامش می‌کنم.» گاهی اوقات ذهن شما علامت منفی را ثبت نمی‌کند و فقط مفهوم را (استرس) می‌شنود، یعنی همان چیزی که شما سعی در اجتناب از آن دارید.

پس از آن که اظهارات مثبت خود را ساختید، آن‌ها را از روش‌های زیر وارد زندگی خود کنید:

- تکرار:

متداول‌ترین روش برای اثربخشی اظهارات مثبت، تکرار آن‌ها برای خود به طور مرتب است. آن‌ها را چند بار صبح‌ها یا شب‌ها در ذهن خود مرور کنید. تکرار آن‌هابا صدای بلند اثربخش‌تر است زیرا در این حالت آن‌ها را واضح‌تر می‌شنوید.

- ضبط:

شما می‌توانید صدای خود رادر حالی که جملات و اظهارات مثبت را بیان می‌کنید ضبط کنید و آن را هنگام رانندگی یا انجام سایر فعالیت‌ها برای خود پخش کنید. به آرامی صحبت کنید و موسیقی دلخواهتان را به عنوان پس زمینه ضبط کنید.

- نصب:

یکی دیگر از کارهایی که می‌توانید بکنید این است که اظهارات مثبت را در مکان‌های مختلفی در خانه (روی یخچال، روی آینه حمام و ...) قرار دهید. با این کار، پیام‌های مثبت را در طول روز به خودتان می‌رسانید. این روش به خودی خود هم موثر است ولی می‌توانید آن را در ترکیب با روش‌های دیگر هم به کار برید.

- خود- هیپنوتیزم:

برای افزایش اثربخشی اظهارات مثبت، می‌توانید از تکنیک خود-هیپنوتیزم استفاده کنید.با این روش می‌توانید اظهارات مثبت را با سرعت بیشتری نسبت به تکرار آن‌ها در حالت طبیعی و هشیار، در تفکر نیمه هشیار خود مستحکم سازید.

http://vista.ir/?view=article&id=313623

vista.ir
Online Classified Service

جمله های آزاردهنده

اغلب اوقات اتفاق می افتد که در زندگی کلمات باعث شروع یک توفان می شوند. وقتی زن یا شوهر با بیان عمدی برخی حرف ها و جملات دیگری را آزرده خاطر می کند باید به این نکته توجه داشته باشد که از بین بردن تأثیر منفی کلمات پس از بازگو کردن آن امکان پذیر نیست و انسان عاقل هرگز فرصت ها را بدون دلیل از دست نمی دهد.

زن و شوهر نیز باید فرصت تغییر را به یکدیگر بدهند تا بتوانند روابطی سالم داشته باشند زیرا گاهی این رنجش ها آنقدر عمیق می شود که در عمق قلب همسر نفوذ کرده و باعث می شود تا روز به روز از یکدیگر دورتر شوند. غرور نیز مانع از دلجویی از یکدیگر می شود. در حالی که باید توجه داشت که رابطه بین زن و شوهر در واقع چیزی بیش از یک خاطره نیست.

www.takbook.com

www.takbook.com

فرد آزرده خاطر باید سریعاً از خود بپرسد «چرا همسرم این حرف را به من زد » همین تأمل باعث می شود تا شرایط را بهتر درک کرده و به جای دور شدن از همسرش، به بررسی شرایط بپردازد.

زیرا عمدتاً و نه همیشه عامل استرس باعث عصبانیت و در نتیجه رنجاندن طرف دیگر می شود و اگر زن و شوهر حملات همسرشان را ناشی از استرس و عصبانیت او بدانند، شرایط تغییر خواهد کرد. تنها کافی است غرور را از خود دور کرده و با منطق بیشتری به تحلیل اوضاع پرداخت.

سعید سپهری

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=124138

vista.ir
Online Classified Service

جنگ و صلح

توی کتاب هایمان موج می زند، توی داستان ها ، رمان ها، شعر ها، توی حرف های خاله زنکی در و همسایه، محل کار ، مغازه ها و فروشگاه ها ، همه جا ، همه جا...شب ها کابوس می شود می آید روی ذهن آشیان می سازد ، لانه اش که درست شد جفت گیری می کند، بچه هایش کم کم می آیند، تبدیل به یک بیماری وخیم می شود ، بدتر از سرطان، مختص به دستگاه و مرحله و طبقه خاصی نیست ، همه را می گیرد.

خیانت، واژه ی غریبه ای نیست، ایرانی و غیر ایرانی نمی شناسند..مرد و زن ندارد، دارا و ندار هم...فرق خیانت امروز با روز های گذشته این است که این خیانت سال و قرن ها در دالان های هزار توی ذهن زن ایرانی پنهان بود ، اجتماع، محجوب بودنش، ترس یا حقِ نا به جایی که مردان برای خود قائل بودند و... مجموعه ای از این عوامل باعث شد که این درد سال ها پنهان بماند.

این روز ها اما، دیوار این دالان ها ریخته، سقف اش بر داشته شده است ، زنان ایرانی می نویسند و وقتی چیزی روی کاغذ بیاید، فکری نوشته شود، و نوشته ای خوانده شود و باز فکر و ایده تولید شود، هر چند هنوز آن ترس ها و زور ها اجبار ها باشد ، می توان امیدوار بود که شاید راهی پیدا شود، و این زخم به جای اینکه پوسیده شود و مرگ در پی داشته باشد، آرام آرام اما با گذشت زمان التیام یابد.

اما اتفاق دیگری که افتاد این است که این درد ریشه دوانده، این درد پخش شده ، کتاب ها و نوشته ها به مردم آموخته اند که بنویسند ، اما با نوشتن مشکلی حل نشده، گره ای گشوده نشده، دیگر نیاز به دیوار بلندی برای حاشا کردنِ خیانت نیست، آن را متناسب با جامعه امروز می دانند، عده ای می جنگند و عده ای صلح می کنند، صلحی که آتش را خاموش نمی کند ، بلکه آن را آرام و زنده نگه می دارد، جنگ نیز می سوزاند و نابود می کند.

مرد ها می توانند ، مرد ها حق دارند ، هر چند سال یک بار عشق خود را عوض کنند. هر چند سال؟ نه..هر چند ماه...نه هر چند هفته...هر چند

www.takbook.com

www.takbook.com

روز، اصلا می توانند هر ساعت ، چه اشکالی دارد؟ اصلا اگر شرعی باشد ثواب هم دارد...ندارد؟

این روز ها نقل محافل و مجالس شده، مرد ها برای زهر چشم گرفتن، یا اثبات نیروی خود در جذب زنان ، یا حتی آزار و اذیت همسر خود ، به شیوه ای که دیگر کمر بند و قطع کردن پول تو جیبی همسرشان نیست ، بلکه جنگ روانی ست ، وعده تصویب لایحه را می دهند، زن می لرزد ، اما او مستقل است، دستش توی جیب خودش است، بچه ها اما...هنوز تنها و آسیب پذیرند.

نمی دانم عادت کتاب خوانی من عوض شده، یا کتاب ها ...روز ها که می روم جلوتر ، همه چیز شده خیانت ، می توانی در آن واحد چند عشق داشته باشی ، دو ، سه؟ نه دستِ کم می توانی ده عشق داشته باشی . اصلا چرا عشق؟ می توانی تمام شب هم خوابه ای داشته باشی که حتی اسمش را ندانی ، حتی نشناسی اش، پول می دهی..چه فرقی می کند؟اصلا چرا غریبه، می توانی مبادله کنی ، مبادله کالا با کالا، زن شده کالای تو ، مهم نیست.نه؟ خوب خودشان این طور می خواهند ، خودشان می خواهند به آن ها خیانت شود.

مادری؟ خب ، باشی...مگر دل نداری؟ مگر تو هم از تنهایی درد نمی کشی ؟ مگر تو تنها نیستی؟ حامی تو کجاست؟ حامی بچه هایت کجاست؟ رفته حامی دیگری شود؟ کسی که وظیفه خود را نمی داند چگونه حامی دیگری شود...هوس است؟ تو هم برو برای خودت، دنبال عشق خودت، برو کسی که با تو حرف بزند ، برو کسی که باشد دستانت را بگیرد ، برو کسی که بتواند در یک نگاه قلبت را بلرزاند و شور عجیبش را پخش کند میان سلول هایت . این حرف ها کهنه شده مادر ، کهنه شده زن...قصه پیراهن سفید عروسی و کفن سفید، حالا فقط افسانه است...افسانه.

ازدواج؟ ازدواج یعنی چه؟...مردم خودشان را مسخره کرده اند ، ازدواج می کنند تا به هم خیانت کنند...قبل از آن هم خیانت می کردند ، اما حالا بعد از ازدواج خیانت می کنند که بگویند و اثبات کنند که مردند ...که زن اند...که...روشنفکرند!

می خواهند روشنفکر باشند . با چه؟ با چه چیز فکرشان را روشن می کنند؟ هر شب در آغوش یک نفر روشن می شوند ، چراغشان روشن می شود ، روشنفکر می شوند و بعد باز خاموش، می گذرد ، به این خاموش و روشن شدن ها عادت کرده اند ، مثل ریسه هایی که توی کوچه ها موقع جشن می بندند ،مثل چراغ ماشین پلیس...مثل...دیگر این خاموش و روشن شدن ، شده اصل زندگی شان.

بچه دارند؟ بچه داری؟ او بچه دارد؟ برای چه؟ مگر حیوان است که تولید نسل کند ، که باقی بماند ، که نابود نشود، خیلی ها هستند که وظیفه او را انجام می دهند.

بچه بیاید و نیاید چه فرقی می کند؟ نه پدر هست ، نه مادر...چه بدی دارد که اگر بیاید، دو فردای دیگر که بزرگ شد می شود همبازی شان. عیبی دارد؟...دارد؟ ...نه...ندارد

" تمام ذهنم به هم ریخته . از خودم متنفرم..خیانت کرده ام؟ خیانت یعنی چه؟ نه..نکرده ام...تازه عاشق شده ام.

این رختخواب چقدر بد بو شده... خیال چند نفر توی آن خوابیده ، چند سال است که عوض نشده؟ اینقدر آب دهان روی آن ریخته ، انگار که پارچه اش را آهار زده اند. پنجره که باز می شود ، خاک می آید تو و می نشیند روی رختخواب، بلند نمی شود، خاک می نشیند ، گل می شود ، خدا این جاست . یک آدم بیافرین...چند موجود در این رختخواب آفریده شده؟ چند موجود از بین رفته؟ چند نفر آمده اند روی این تخت؟ این سقف و دیوار ها شاهد چه چیز هایی بوده اند؟ "

روی تخت دراز می کشد..چند شب روی این تخت تنها بود؟ تا صبح توبه کرد ، اما...

مرد ها دروغ می گویند؟ زن ها دروغ می گویند؟ حق کجا نشسته؟ هر دو دروغ می گویند؟ هیچ کس دروغ نمی گوید؟ اصلا اگر دروغ نگوییم چگونه زندگی کنیم؟

هیچ کس با هیچ کس حرف نمی زند، فقط برای هم داستان تعریف می کنند، از دیگران، دیگرانی که اصلا مهم نیستند. حرفی هم از خودشان نیست..خیانت های شان را تعریف کنند؟ یک روز بچه هایمان را از این سوال های احمقانه که رنگ مورد علاقه تو چیست و چه ماهی را دوست داری و غذای مورد علاقه ات چیست ...منع کردیم...و نمی دانستیم همین ها حرف هایی بودند که پشت آن می شد کلی حرف های دیگر زد ، اما حالا اصلا یادمان رفته چگونه صحبت کنیم...چگونه؟ به جای این حرف ها و این سوال ها چه چیز به بچه هایمان یاد داده ایم؟ این که به جیب فکر کنند ، به دیگران فکر کنند، در ظاهر خوشبخت باشند و در دل شان...

وقتی برای چیزی جایگزین خوب نداریم چرا آن را می کنیم و دور می ریزیم؟ چرا؟

http://vista.ir/?view=article&id=288378

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

جواب های، هوی نیست

بسیاری از زوج‌های جوان در ابتدای زندگی مشترک با همسرشان همانند دوستانشان رفتار می‌کنند.

یعنی فکر می‌کنند همان‌طور که با دوستانشان مقابله به مثل، لجبازی و یا حاضرجوابی می‌کنند، در زندگی زناشویی و در مقابل همسرشان هم می‌توانند همین رفتار را داشته باشند. غافل از اینکه زندگی مشترک عرصه رقابت زن و شوهر نیست و اگر آنها بخواهند مدام به پاسخ‌دهی بپردازند و در برابر هم قد علم کنند، کانون گرم خانوادگی‌شان فرو پاشیده خواهد شد. در روابط دوستانه، حاضرجوابی و پاسخ‌های بعضاً تند و تیز به حساب شوخی گذاشته و به زودی فراموش می‌شوند. اما در زندگی خانوادگی این نوع برخورد، مقابله به مثل را به دنبال می‌آورد و تلافی کردن‌های مداوم، آتش اختلاف را دامن می‌زند و خانه را به میدان جنگ تبدیل می‌کند. بنابراین در برخورد با همسرتان از لجبازی و مقابله به مثل دوری کنید. به یاد داشته باشید شما قرار است سال‌های سال در کنار هم زندگی کنید و مسلماً اگر در این زندگی رابطه دوستانه و صمیمانه‌ای حکمفرما باشد لحظات لذتبخشی را کنار هم خواهید گذراند. در صورتی که درباره موضوعی با همسرتان اختلاف‌نظر دارید سعی کنید بدون جار و جنجال و با منطق، نظراتتان را مطرح کنید. اگر یک‌بار همسرتان به حرف شما عمل نکرده است آن مورد را بهانه‌ای برای جبهه‌گیری قرار ندهید، به‌جای این کار سعی کنید گذشته را فراموش کنید و برای این موضوع جدید تصمیم عاقلانه‌ای بگیرید.

اگر همسرتان یک روز با ناراحتی و بی‌حوصلگی با شما رفتار کرد، شما به جای اخم و ناراحتی سعی کنید علت رفتار او را جویا شوید و در برطرف کردن ناراحتی او بکوشید، نه اینکه با رفتارتان به ناراحتی او اضافه کنید.

برای حفظ یک رابطه سالم زناشویی ایجاد تعادل در رابطه لازم است بنابراین عقل و منطق و محبت را سرلوحه تصمیم‌گیری در روابط زناشویی‌تان قرار دهید.

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=93328

vista.ir
Online Classified Service

جوانه ای بر درخت شکسته زندگی

www.takbook.com

www.takbook.com

تنها برای آن زنده هستم که بهترین لحظات و شیرین ترین دقایق را برای خودم رقم بزنم نه آنکه با حسرت به افق چشم بدوزم و در انتظار لحظه رفتن و مرگ، ذره ذره آب شوم. می دانم خداوند به من نیرویی بخشیده است که با آن نیرو می توانم بر تمام ناملایمات در سایه لطف او به زندگی با تمام فراز و نشیب هایش لبخند بزنم.

لبخندی که نجات بخش من از این لحظات سخت باشد و به جای تمام اندوهی که در خود حس می کنم، تصویر زیبای بودن را قاب کند.

۳۳ سال دارد اما چنان بااراده و محکم سخن می گوید که نمی توان باور کرد او تا این اندازه در برابر توفان ناملایمات قرار گرفته و این چنین توانسته است سر از توفان ها به سلامت برآورد.

سیما حرف هایی شنیدنی دارد. او از روزهایی می گوید که در حال درس خواندن در دانشگاه بود.

من دختری بودم که در یک خانواده متوسط به دنیا آمده بود. مثل اکثر دختران زندگی معمولی و عادی داشتم. برایم فرقی نمی کرد که اطرافیانم از چه چیزهایی بهره مند هستند و من چه کمبودهایی در زندگی دارم.

هدفم این بود که از دقایق و لحظات زندگی ام بهترین استفاده را ببرم.

همیشه حرف های مادربزرگم را انگار می شنیدم. او بارها و بارها به من سفارش کرده بود که از زندگی تا جایی انتظار داشته باش که اگر زندگی هم از تو انتظار داشت و یا دیگران توقع کردند از عهده آن بتوانی برآیی.

بارها فکر می کردم اگر در این دنیا همه چیز به من تعلق داشته باشد، شاید از اطرافیانم فاصله بگیرم و نتوانم آنگونه که شایسته است با آنها رفتار کنم.

کودکی هایم در حالی گذشته بود که پدرم را در نهایت عشق و علاقه ای که به او داشتم از دست داده بودم. از دست دادن عزیزترین فرد زندگی ام، هشدار بزرگی برای من بود. این که بفهمم هیچ گاه همیشه در این دنیا به سرنخواهیم برد.

روزهای پس از رفتن پدر نیز به سختی می گذشت. پدرم مردی مهربان بود و من در نبودنش خاطراتی را که با او داشتم، مرور می کردم و اشک می ریختم.

روزی مادربزرگ به من گفت: به جای گریه کردن بر پدرت به گونه ای زندگی کن که او زندگی کرد و نگاهت را آنقدر تغییر بده که در جای خالی او لطف و مهر خداوند را احساس کنی.

حرف مادربزرگ برایم خیلی بزرگ و دوست داشتنی بود آنقدر که به دلم نشست و جریان زندگی ام تغییر یافت.

- تغییر مسیر

وقتی به سن نوجوانی رسیدم، به علت این که مادرم ازدواج دوباره ای کرد ناچار شدم به خانه مادربزرگ کوچ کنم و چند سالی را در کنار او زندگی کنم. همین تغییر جهت شخصیت مرا شکل داد. مادر بزرگ زنی مؤمن و باخدا بود. وقتی رفتار او را با دیگران مقایسه می کردم، می دیدم که او چقدر به خدا نزدیک است. مهربانی، گذشت، عطوفت و فداکاری اش صفاتی بودند که از دیدن شان احساس لذت و سرزندگی می کردم، برایم باور کردنی نبود که مادربزرگ بتواند این گونه بی ریا و خالص زندگی کند ولی من و دیگرانی که در کنار او زندگی می کردیم تا این حد با او متفاوت باشیم و از او فاصله داشته باشیم.

یک روز وقتی پای حرف های مادربزرگ نشستم متوجه شدم او از این دنیا هیچ توقعی ندارد و تصور می کند همه ما برای این به دنیا آمده ایم که خوب زندگی کنیم.

- ازدواج

تازه کنکور داده بودم که با اصرار خواستگاری سر سفره عقد نشستم. با این که احساس می کردم این ازدواج زیاد دلخواهم نیست ولی چون مادرم و شوهرش به این ازدواج اصرار داشتند آن را قبول کردم.

www.takbook.com

www.takbook.com

پا به خانه شوهر که گذاشتم متوجه شدم تصورم از فرهاد اشتباه نیست. او وقتی عصبی می شد اعتدال روحی و روانی اش را از دست می داد و مرا به باد کتک می گرفت. هیچ کسی را نداشتم که با او درد دل کنم. تنها کسی که به غم هایم التیام می بخشید، مادربزرگ بود. مادر بزرگ نصیحتم می کرد که با شوهرم مدارا کنم و هر طور شده تسلیم شرایط نشوم و اگر امیدوار باشم همه چیز درست خواهد شد.

سعی می کردم با فرهاد مدارا کنم ولی هر روز شرایط سخت تر می شد تا این که متوجه شدم شوهرم اعتیاد هم دارد و تمام این مدت خود و خانواده اش آن را از من پنهان کرده اند و ازدواج ما برای این بوده است که آنها می خواسته اند از فرهاد دور باشند.

روز به روز بر شدت ناراحتی ام افزوده تر می شد.

- جدایی

یک روز در نهایت دلشکستگی به مادربزرگ پناه بردم. سن و سالی نداشتم احساس می کردم که دیگر چیزی برایم باقی نمانده است. مادربزرگ وقتی دید درهم ریخته ام از من حمایت کرد. همه جا پا به پای من بود تا این که بالاخره طلاقم را گرفتم. در ماه هایی که به دنبال گرفتن طلاق بودم، مادربزرگ که زنی مقاوم بود، از من خواست تحصیلاتم را ادامه بدهم و هر طور شده به دانشگاه راه پیدا کنم.

در سایه تشویق های او بود که چند هفته پس از آنکه طلاق گرفتم در دانشگاه هم قبول شدم.

- آغازی دیگر

احساس می کردم با این که شکست خورده ام و طلاق گرفته ام باز هم در سایه موفقیتی که کسب کرده بودم می توانم بایستم و خوب زندگی کنم. مادربزرگ به من می گفت: تو اگرچه احساس می کنی درخت زندگی ات در توفان حوادث به سختی شکسته است ولی باید متوجه باشی که خداوند با کمک به تو در رسیدن به این موفقیت جوانه هایی را بر درخت شکسته زندگی ات رویانیده است و باید این جوانه ها را پرورش بدهی و بزرگ کنی.

- جدایی تلخ

سال آخر دانشگاه که بودم، مادربزرگ به سختی بیمار شد. وقتی می دیدم درمان بر او مؤثر نیست، قلبم پر از اندوه می شد. باورم نمی شد که روزی را بتوانم بدون او سپری کنم. در آن شب هایی که تا صبح بر بالین او بیدار می ماندم او آنچه را که برای ادامه زندگی و خوب زیستن لازم بود، به من می آموخت. آخرین شب قبل از این که آخرین نگاهش را برای همیشه در ذهن بسپارم از من خواست هیچگاه در سختی ها و دشواری ها تسلیم نشوم و آنقدر مقاوم زندگی کنم که سختی ها از من بگریزند.

مادربزرگ رفت. من ماندم و تنهایی. درخت زندگی ام بار دیگر در شداید و مشکلات قرار گرفته بود ولی من این بار می خواستم اجازه ندهم که بشکنم، احساس می کردم برای شادی روح مادربزرگ هم که شده باید زیبا زندگی کنم. آنقدر خوب که روحش در آرامش به سر ببرد.

- بیماری

درسم را که تمام کردم موفق شدم در شرکتی برای خودم کار دست و پا کنم. یافتن کار برای من فرصت خوبی بود تا بلکه مشکلات را فراموش کنم ولی انگار دشواری ها پایانی نداشت.

دو سال بعد وقتی با یکی از همکارانم که قصد داشت به متخصص زنان مراجعه کند، همراه شدم، تصمیم گرفتم من هم ویزیت شوم.

پزشک وقتی مرا ویزیت کرد، از من خواست که حتماً آزمایشات و عکسبرداری را انجام دهم. وقتی ضرورت آن را پرسیدم به من گفت: شاید سلامتی تان در معرض خطر قرار گرفته باشد، جواب این آزمایشات می تواند حقیقت را روشن کند پس باید حتماً تا چند روز دیگر وقتی جواب آنها را دریافت کردید، دوباره مراجعه کنید.

با اصرار همکارم آزمایشات را انجام دادم و پس از چند روز آن را روی میز دکتر گذاشتم.

دکتر پس از این که آزمایشات را دید به من گفت: شما مبتلا به سرطان سینه شده اید و باید هرچه سریع تر درمان را شروع کنید.

شنیدن این جملات برای من که بحران های زیادی را به تازگی پشت سر گذاشته بودم مثل پتکی بود که بر سرم فرود می آمد.

تا یک هفته قدرت انجام هیچ کاری را نداشتم. با دلشکستگی به مزار مادربزرگ رفتم و گریه کنان آنچه را که اتفاق افتاده بود، گفتم اما وقتی از قبرستان بیرون آمدم حس خاصی پیدا کرده بودم. انگار نیروی خاصی در من زنده شد. نیرویی که توان و قدرت به من می بخشید. معالجاتم را آغاز کردم و به خودم قبولاندم باید به آنچه که در طول این سال ها آموخته ام، عمل کنم.

باور کرده بودم که تنها یک راه برای من باقی مانده است. تنها راه این بود که پایداری کنم و با امیدواری زندگی کنم.

امید به زندگی به من توان و قدرتی دیگر می بخشید. قدرتی که آرام آرام مرا از اندوه جدا می کرد و به جای این که بیماری را فاصله ای برای دوری

www.takbook.com

www.takbook.com

از دنیا ببینم، قدرتی می دیدم که مرا به خداوند نزدیک می ساخت.

ایمان و توجه من به نیروی برتر زیادتر می شد. حالا چند سال از آن زمان می گذرد. من بر بیماری غلبه کرده ام. در نگاهم مشکلات و بیماری ها موانع به شمار نمی روند بلکه باعث می شوند رسیدن به معنویات هموار وآسان شود.

حالا روزی نیست که از خداوند به خاطر آنچه که در زندگی ام پیش آمده است، سپاسگزاری نکنم و به این باور رسیده ام که وقتی فکر می کنیم به پایان نزدیک شده ایم، می توانیم سرآغازی دیگر پیش روی قرار دهیم.

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=363459

vista.ir
Online Classified Service

چاره رهایی از مشکلات روحی زندگی مجردی را رها کنید!

امروزه مشکلات روحی، روانی و فقدان آرامش، زندگی انسان ها را تلخ و ناگوار ساخته و به یک معضل جدی و لاینحل، تبدیل کرده است. بخش عمده ای از این مشکلات و نارسایی ها، ناشی از آسیب دیدن بنیاد خانواده و تک زیستی انسان ها در بخش وسیعی از دوران زندگی است. آسیب دیدن کانون گرم خانواده و جایگزینی زندگی تجردی و تک زیستی، متفکران و اندیشمندان امروزی را به شدت نگران ساخته و آنها را به تلاش، فعالیت و تکاپو برای پیدا کردن راه علاج، وادار کرده است. قرآن کریم، تشکیل خانواده و ازدواج را مایه سکون و آرامش زن و مرد معرفی و این آرامش بخشی را از آیات و نشانه های قدرت و عظمت خدای سبحان می داند؛ بدین معنا که زن و مردی که هیچ گونه تعلق روحی و عاطفی به یکدیگر ندارند؛ با پیمان ازدواج و تشکیل خانواده، با یکدیگر ندارند؛ با پیمان ازدواج و تشکیل خانواده؛ با یک دیگر پیوند خورده و در پرتو ایجاد تعلق روحی، آرام بخش یکدیگر می شوند.

راه نجات و رهایی از مشکلات روحی و روانی در دنیای پرزرق و برق فعلی، دست برداشتن از زندگی تجردی و تک زیستی و روی آوردن به زندگی مشترک و کانون گرم خانواده و تلاش و فعالیت برای استحکام بنیاد آن است؛ بنیادی که پیامبر اکرم(ص) درباره اهمیت و جایگاه آن، می فرمایند؛ «هیچ بنایی در پیشگاه خدای سبحان، محبوب تر از ازدواج]و تشکیل خانواده[نیست.» رفتار خوب و شایسته مردان با همسرانشان در تحکیم پایه های کانون خانواده نقش موثری دارد که در آیات و روایات قرآن بسیار بر آن تأکید شده است : رفتار و گفتار شایسته خدای سبحان در جمله ای بسیار کوتاه ولی جامع و پرمحتوای: «و عاشروهن بالمعروف.» به مردها دستور می دهد تا معاشرت معروف را در زندگی مشترک و در برخورد با همسرانشان رعایت کنند.

منظور از معاشرت معروف، ادای حقوق زن، مثل: مهریه، نفقه و داشتن رفتار و گفتار مناسب و امثال آن است؛ لذا ارتباط، برخورد و رفتار شوهر با همسرش باید به گونه ای باشد که عرف و شرع و رفتار جوانمردانه با آن موافق باشد. پس اعمالی چون سخت گیری در نفقه، آزار و اذیت یا بد

www.takbook.com

www.takbook.com

خلقی و مانند آن ها، مخالف با معاشرت به معروفی است که قرآن بدان سفارش نموده است. بنابر آنچه که مفسران گفته اند یکی از مصادیق روشن معاشرت معروف، خوش خلقی و رفتار نیک و شایسته مردان خواهد بود. «حسن خلق به معنای تحمل و سعه صدر است. و به عبارتی رها نکردن حق و ترک باطل است». حسن خلق در روابط خانوادگی و خصوصا بین زن و شوهر، جایگاه ویژه ای دارد؛ زیرا اولین خواسته زن، حسن معاشرت شوهر با اوست؛ یعنی زبان خوش و رفتار خوب. این حداقل خواسته ای است که زنان در تعامل زناشویی و همسرداری، سخت بدان نیازمند هستند و اسلام نیز بدان اهتمام داشته و حتی حسن معاشرت مرد با زن را نشانه ایمان و تقوای او قرار داده است. در طرف مقابل، اگر مردی با اهل خانه، رفتار بدی داشته باشد، دچار عذاب الهی خواهد شد. از امام صادق(ع) روایت شده است که: «خداوند به مردی که با همسرش، رفتار نیکو داشته باشد، لطف و مرحمت خواهد داشت؛ چرا که خداوند مرد را قیم بر زن قرار داده است.» و همچنین از رسول خدا(ص) نقل شده است: «بهترین شما کسانی هستند که بهترین برای زنان خود باشند و من بهترین برای زنان خود هستم.» برخورد شوهر با همسر در محیط خانواده بسیار اهمیت دارد تا آنجا که مبنای عذاب اول قبر، بد رفتاری با اهل خانه است.

«سعد بن معاذ» رئیس قبیله اوس در مدینه و از اصحاب و یاران نزدیک پیامبر(ص) بود و در جنگ های بدر، احد و خندق همراه آن حضرت شرکت داشت. سعد بسیار مورد احترام پیامبر(ص) بود و پیامبر(ص) او را در قضیه بنی قریظه حاکم قرار داد. سعد بن معاذ در سال پنجم هجرت پس از جنگ خندق در اثر جراحتی که در بازوی خود داشت دچار خونریزی شدید شد. هنگامی که پیامبر(ص) از زخم سعد با خبر شد به عیادتش آمد و او را در آغوش گرفت و در حالی که خون دست سعد، سر و صورت رسول خدا(ص) را رنگین می کرد، سر او را به دامن نهاد و پارچه سفید روی او کشید که وقتی صورتش را می پوشانید پاهایش برهنه بود و اگر پایش را می پوشانید، صورتش برهنه می ماند، آنگاه برای او دعا کرد: «بار خدایا! سعد در راه تو جهاد کرده و پیامبرت را تصدیق کرد، روح او را به خوبی بپذیر». سعد در اثر زخم تیری که به دستش رسیده بود در ۳۷ سالگی درگذشت و در بقیع، پای دیوار خانه عقیل بن ابی طالب به خاک سپرده شد. وقت صبح که رسول خدا(ص) از خواب برخاست، جبرئیل نازل شد ا و عرضه داشت: «یا رسول الله، چه کسی از امت تو از دنیا رفته است که ملائکه آسمان روح او را به یکدیگر مژده می دهند؟» حضرت فرمود: «سعد معاذ مریض بود» سپس به مسجد تشریف بردند و پرسیدند: «سعد چه شد»؟ مردم گفتند: وفات کرد. حضرت نماز صبح را خواند و از مسجد به سوی منزل سعد رفت. وقتی که وارد شد دید خانواده سعد مشغول غسل دادن او هستند، سپس جنازه را در تابوت گذاشتند. حضرت طرف جلو تابوت را گرفت و در بیرون از منزل بر زمین گذاشت و جنازه سعد را تا اول بقیع تشییع کرد.

حضرت فرمود: «قسم به آن کسی که جانم در دست اوست! تابوت او را ملائکه حمل کردند و هفتاد هزار فرشته برای تشییع جنازه سعد فرود آمدند که تاکنون به زمین نیامده بودند.» برای سعد قبری در پای دیوارخانه عقیل بن ابی طالب حفر کردند. سپس رسول خدا(ص)شخصا داخل قبر شد و لحد قبر را چید و فرمود: «گل نرم بدهید.» آنگاه تمام شکاف های میان خشت ها را محکم و مسدود کرد و فرمود: «هرچند می دانم به زودی خراب می شود ولی خدا دوست دارد که بنده اش هر کاری انجام می دهد محکم کند.» در این هنگام قبر ساخته و با ریختن خاک با زمین هموار شد. مادر سعد بن معاذ که در کناری نشسته بود، گفت: «هنیئا لک الجنه؛ بهشت بر تو گوارا باد!» در میان بهت و تعجب همگان ناگهان پیامبر(ص) فرمود: «مادر سعد! خاموش باش. از خدا چه توقع داری؟ قبر، فشار سختی به سعد داد که اگر قرار بود کسی از این فشار خلاصی یابد سعد نیز می باید از آنان باشد.» مردم با تعجب بیشتری پرسیدند: یا رسول الله! درباره سعد رفتاری کردید که درباره هیچ کسی چنین نکردید؛ چرا که جنازه اش را با پای برهنه و بدون عبا تشییع کردید! حضرت فرمود: «چون فرشتگان چنین بودند، من هم از آنان پیروی کردم و دستم در دست جبرئیل بود، هرجا را او می گرفت، من نیز می گرفتم.» تعجب مردم از حد گذشته بود و پرسیدند: با این همه احترام و تجلیل فرشتگان الهی، چگونه قبر، سعد را فشار داد؟ حضرت فرمود: «به خاطر بدرفتاری و بداخلاقی سعد با خانواده اش بوده است.» از نوع برخورد پیامبر(ص) با سعد به خوبی روشن می شود که سعدبن معاذ، فردی درستکار و با ایمان بوده و نیز فرمان بردار و تابع قوانین الهی؛ مسلماً حق و حقوق زن را رعایت می کرده که اگر چنین نبود پیامبر اکرم(ص) نیز با او این گونه با احترام رفتار نمی کرد.

پس این همه احترام پیامبر(ص) نسبت به او به دلیل این است که او فردی بوده که حقوق افراد و خانواده و جامعه را کاملاً رعایت می کرده و در این مورد هیچ گونه ظلمی بر کسی روا نمی داشته است؛ اما حضرت مطلبی بالاتر از حق و حقوق زن و شوهری را مطرح می کند و آن رعایت اصول، و ارزش های اخلاقی است، که حسن خلق و رفتار نیکو از مصادیق آن بوده و لزوم رعایت آن در خانواده، مورد تأکید است. مشاوره یکی دیگر از اصول اخلاقی که تأثیر زیادی بر استحکام پایه های کانون خانواده داشته و باعث می شود زن ها احساس شخصیت کنند، مشاوره با آنان در امور منزل و تربیت فرزندان است. خدای سبحان درباره مشاوره زن و شوهر درباره نحوه شیردهی فرزندان می فرماید: «واگر آن دو، با رضایت یکدیگر و مشورت، بخواهند کودک را]زودتر[از شیر بازگیرند، گناهی بر آنها نیست. و اگر]با عدم توانایی، یا عدم موافقت مادر[خواستید دایه ای برای

www.takbook.com

www.takbook.com

فرزندان خود بگیرید، گناهی بر شما نیست؛ به شرط اینکه حق گذشته مادر را به طور شایسته بپردازید.» در آیه دیگر با تعبیر دیگری زن و شوهر را توصیه و سفارش به مشاوره می نماید: «]درباره فرزندان، کار را [با مشاوره شایسته انجام دهید؛ و اگر به توافق نرسیدید، دیگری شیردادن آن بچه را برعهده می گیرد.» از فواید مشورت در امور خانوده این است که طرف مقابل خود را در فکر و تصمیمی که گرفته شده سهیم می داند و دیگر احساس نمی کند که این کار بر او تحمیل شده است. البته آن چه در این آیات توصیه شده است، مشورت با همسر در امور مربوط به خانه و خانواده و یا اموری که زن در آن صاحب نظر است، می باشد.

پس به وسیله مشورت با همسر، علاوه بر حل مشکلات، راه صحیح نیز انتخاب می شود و امور به احسن وجه اداره می گردد. عفو و گذشت از جمله فضایل اخلاقی که در آموزه های دینی مورد تأکید قرار گرفته، عفو و گذشت است، خدای سبحان، عفو و گذشت را از مصادیق احسان و نیکوکاری معرفی نموده می فرماید:«آنان که در رفاه و تنگدستی، انفاق می کنند و خشم خود را فرو می برند و از مردم درمی گذرند و خدا نیکوکاران را دوست می دارد.» گر عفو و گذشت در حق دیگران، ارزش داشته و به آن، توصیه و سفارش شده است، نسبت به همسر و شریک زندگی که اساس اجتماع را تشکیل می دهد، قطعاً از ارزش بیشتر و بهتری برخوردار خواهد بود چراکه با عفو و گذشت، مهر و محبت و صمیمیت در کانون گرم خانواده بیشتر شده و کینه ها و کدورت ها از بین می رود. زن و شوهر به عنوان دو انسان جایز الخطاء بدون تردید در طول زندگی مشترک دچار خطا و اشتباه خارج شوند و حتی امکان دارد در رفتار و گفتار نسبت به هم، از جاده انصاف خارج شوند. در چنین مواقعی، رعایت اصل ارزشمند عفو و گذشت می تواند گره خیلی از مشکلات را باز کرده، از تشدید بحران و اختلاف خانوادگی جلوگیری نماید. بنابراین، عفو و چشم پوشی شوهر از خطا و اشتباه همسر، از اموری است که در آموزه های دینی نسبت به آن، توصیه و سفارش شده است. اصل ارزشمندی که اگر درست رعایت شود، می تواند از تشنج و تشدید بحران، جلوگیری نماید و اختلافات خانوادگی را کاهش دهد و صفا و صمیمیت را دوباره به کانون گرم خانواده بازگرداند. در سیره معصومین(ع) نیز می خوانیم که در برابر اشتباه و خطای همسر و آزار و اذیتی که از آنها دیدند، گذشت و اغماض نموده، آن را نادیده می گرفتند. اسحاق بن عمار گوید: «به امام صادق(ع) عرض کردم حق زن بر مرد چیست که با انجام آنها انسان، نیکوکار محسوب شود؟ امام(ع) فرمود: وسایل خوراک و پوشاک او را فراهم نماید و اگر خطایی از او سر زد از او بگذرد.

سپس فرمود: سپس فرمود: پدرم (امام باقر (ع)) همسری داشت که به او اذیت و آزار می رساند ولی پدرم او را مورد عفو و بخشش قرار می داد.» مدارا هر انسانی خو و خصلت و اخلاق و رفتار خاص خودش را دارد. اصرار و پافشاری برای تغییر در اخلاق و رفتار دیگران در برخی موارد ممکن است نتیجه ندهد و یا تأثیر منفی بر جای گذارد.

زندگی مشترک زن و شوهر پس از گذشت ماه ها و سال های اولیه ممکن است به خاطر وجود برخی از خصوصیات اخلاقی و رفتاری به سردی گراید و یا به دل خوری و کدورت منتهی شود به گونه ای که طرفین به فکر طلاق افتاده و راه نجات و زندگی بهتر را در جدایی بدانند. خدای سبحان باتوجه به اهمیت حفظ کانون گرم خانواده، خطاب به مردها می فرماید: و اگر از آن ها]به جهتی[کراهت داشتید،]فوراً تصمیم به جدایی نگیرید،[چه بسا چیزی خوشایند شما نباشد و خداوند خیر فراوانی در آن قرار می دهد.» در این آیه به مردان توصیه شده است که نسبت به همسران خود مدارا نمایند هرچند که مورد پسند و رضای آن ها نباشند. و در مقابل برای کسانی که چنین رفتار نمایند، مژده «خیر کثیر» می دهد، زیرا انسان به جهت محدودیت علم و دانش، از بسیاری از مطالب بی اطلاع است. امام علی(ع) درباره مدارا با زن ها، این گونه توصیه و سفارش می نماید: «در هرحال با همسرت مدارا کن و با او به نیکی معاشرت نما، تا زندگی ات با صفا شود.» عیب پوشی خدای سبحان زن و شوهر را به عنوان لباس برای همدیگر معرفی نموده می فرماید: «آنان برای شما لباسی هستند و شما نیز برای آنان لباسی هستید.» در این تشبیه نکات جالب و ظریفی نهفته است که از جمله آن، پوشاندن عیوب یکدیگر است؛ چراکه لباس علاوه بر فواید دیگری که دارد، عیوب انسان را می پوشاند. همه انسان ها به جز انبیا و معصومین، ممکن است دارای عیب های جسمی، روحی و اخلاقی باشند؛ عیوبی که خیلی از انسان ها به جز افراد نزدیک، از آن، اطلاعی نداشته باشند.

زن و شوهر هنگامی که زندگی مشترک را شروع می کنند در اندک زمانی خلقیات همدیگر را می شناسند و از عیوب همدیگر اطلاع پیدا می کنند. ولی باتوجه به این که زن و شوهر نسبت به هم حکم لباس را دارند؛ وظیفه دارند عیوب همدیگر را بپوشانند. اصولاً عیب پوشی علاوه بر این که یک وظیفه و تکلیف الهی است اگر از سوی زن و شوهر رعایت شود؛ در ضمن انجام وظیفه و تکلیف الهی، باعث استحکام پایه های کانون گرم خانواده خواهد شد. بنابراین یکی دیگر از رفتارها و اخلاق شایسته از سوی مردان نسبت به همسرانشان، عیب پوشی است که اگر رعایت شود، می تواند کینه و کدورت را برطرف نموده، مهر و محبت را به ارمغان آورد و باعث دلگرمی بیشتر زن نسبت به زندگی زناشویی شود.

همانگونه که اشاره شد رعایت اخلاق و آداب نیک و شایسته از سوی مردها نسبت به همسرانشان به عنوان یک وظیفه و تکلیف الهی در آموزه

www.takbook.com

www.takbook.com

های دینی مطرح شده است؛ که اگر رعایت شود در ضمن این که به وظیفه و تکلیف الهی، عمل شده است، باعث استحکام پایه های کانون خانواده خواهد شد، صفا، صمیمیت و مهر و محبت و تفاهم، روز به روز بین زن و شوهر، افزایش خواهد یافت و کینه و کدورت و اختلافات خانوادگی به حداقل خواهد رسید و آمار طلاق و جدایی که تبعات زیان باری دارد؛ به شدت کاهش پیدا خواهد کرد و با حاکمیت صفا و صمیمیت و آرامش در کانون گرم خانه ها، جامعه نیز به تبع افراد و خانواده ها به آرامش بیشتری خواهد رسید.

منبع : روزنامه کیهان

http://vista.ir/?view=article&id=352512

vista.ir
Online Classified Service

چاکر زن

اسلام نه چند همسری را اختراع کرد (زیرا قرن‌ها پیش از اسلام در جهان وجود داشت) و نه آن را فسخ کرد (چرا که از نظر اسلام برای اجتماع مشکلاتی پیش می‌آید که راه چاره آنها منحصر به تعدد زوجات است) اما اسلام رسم تعدد زوجات را اصلاح کرد.قبل از اسلام تعدد زوجات نامحدود بود؛ یک نفر می‌توانست صدها همسر اختیار کند و از آنها حرمسرائی به‌وجود می‌آورد. اما اسلام یک "حداکثر" برای آن معین کرد؛ در شرع مقدس اسلام و با توجه به نص آیه "فانکحوا ما طاب لکم من انساء مثنی و ثلاث و رباع" مرد می‌تواند چهار همسر دائمی اختیار کند؛ البته ادامه آیه، اجراء عدالت بین زوجات را شرط این‌کار برای مرد می‌داند و به مردی که از امکان اجحاف و عدم رعایت عدالت بین همسران خود می‌ترسد، سفارش می‌کند که بیش از یک همسر اختیار نکند و به همان یکی اکتفا کند. "فان خضتم الا تعد لوا فواحدة"

●نقش اسلام در چندهمسری

اسلام چند زنی را برخلاف چندشوهری به کلی فسخ و لغو نکرد بلکه آن را تحدید و تقیید کرد. یعنی از سوئی عدم محدودیت را از میان برد و برای آن حداکثر قائل شد و از سوی دیگر برای آن قیود و شرایطی قرار داد و به هر کس اجازه نداد که همسران متعدد انتخاب کند. عجیب این است که در قرون وسطی از جمله تبلیغاتی که به ضد اسلام انجام می‌دادند این بود که بزرگانش برای اولین‌بار تعدد زوجات را در جهان اختراع کرد! اما در حکایات و روایات نام افرادی در صدر اسلام دیده می‌شود که در حالی اسلام آورده‌اند که بیش از چهار زن داشتند و اسلام آنها را مجبور کرد مقدار زاید را رها کنند. از آن جمله نام مردی به نام غیلان بن اسلمه برده می‌شود که ده زن داشت و پیغمبر اکرم او را مجبور کرد که شش‌تای آنها را رها کند.اصلاح دیگری که اسلام به‌عمل آورد این بود که عدالت را شرط کرد و اجازه نداد به هیچ‌وجه رعایت نمی‌شد، نه میان خود زنان و نه میان فرزندان آنان. در ایران عهد ساسانی رسم تعدد زوجات شایع بود و میان زنان و همچنین فرزندان آنها تبعیض قائل می‌شدند. یک تا چند زن، زنان ممتاز (پادشاه زن) خوانده می‌شدند و مزایای قانونی کمتری داشتند. به‌نحوی که فرزندان "چاکرزن" اگر از جنس ذکور بودند در خانه پدر به فرزندی پذیرفته می‌شدند و اگر دختر بودند به فرزندی قبول نمی‌شدند. اما اسلام همه این رسوم و عادات را منسوخ کرد و اجازه نداد تا برای یک زن یا فرزندان او امتیازات قانونی کمتری قائل گردند.با توجه به اینکه اغلب احساسات مرد نسبت به همه زنان یکسان و در یک درجه نیست، رعایت عدالت و پرهیز از تبعیض میان زنان یکی از مشکل‌ترین وظایف به شمار می‌رود.تعدد زوجات با این شرط اخلاقی اکید و شدید به‌جای آنکه وسیله‌ای برای هوسرانی مرد واقع گردد، شکل و انجام وظیفه به‌خود می‌گیرد. آنجا که پای انضباط و عدالت و انجام وظیفه به میان می‌آید، هوسرانی و هواپرستی باید رخت بربندد. از این‌رو به‌هیچ وجه تعدد زوجات را در شرایط اسلامی نمی‌توان وسیله‌ای برای هوسرانی شناخت. کسانی‌که تعدد زوجات را وسیله هوسرانی قرار داده‌اند، قانون اسلامی را بهانه‌ای برای یک عمل ناروا قرار داده‌اند. گذشته از شرط عدالت شرایط و تکالیف دیگری نیز متوجه مرد است. همه می‌دانیم که زن مطلقا یک سلسله حقوق مالی و استمتاعی به‌عهده مرد دارد. مردی حق دارد آهنگ چند همسری کند که امکانات مالی وی اجازه چنین کاری را بدهد. در نتیجه علاوه بر عوامل ذکر شده شرط امکان مالی در تک‌همسری نیز هست.

www.takbook.com

www.takbook.com

●ضرورت چند همسری

تعجب می‌کنید اگر بگویم تعدد زوجات در مشرق اسلامی مهمترین عامل نجات تک‌همسری بود. به این مفهوم که در شرایطی که موجبات تعدد زوجات پیدا می‌شود و عدد زنان نیازمند به ازدواج از مردان نیازمند به ازدواج فزونی می‌گیرد، اگر حق تأهل این عده زنان به رسمیت شناخته نشود و به مردانی که واجد شرایط اخلاقی و مالی و جسمی هستند اجازه چندهمسری داده شود، فسادهای اخلاقی و معشوقه‌گیری ریشه تک‌همسری واقعی را می‌خشکاند.در اینکه تک‌همسری بهتر از چند همسری است تردیدی نیست. بدیهی است که روح زندگی زناشوئی که وحدت و یگانگی است را در زوجیت اختصاصی بهتر و کامل‌تر می‌توان یافت. آن دو راهی که بشر بر سر آن قرار گرفته این نیست که از میان تک‌همسری و چندهمسری کدامیک را انتخاب کند. بلکه به واسطه ضرورت‌های اجتماعی، مخصوصاً فزونی نسبی عده زنان نیازمند بر ازدواج بر مردان نیازمند، تک‌همسری مطلق عملاً در خطر افتاده است.ویل دورانت در جلد اول تاریخ تمدن صفحه ۶۱ می‌گوید: "علمای دینی در قرون وسطی چنین تصور می‌کردند که تعدد زوجات از ابتکارات پیغمبر اسلام است، در صورتی‌که چنین نیست و در اجتماعات ابتدائی جریان چندهمسری بیشتر مطابق آن بوده است. عللی که سبب پیدایش عادت تعدد زوجات در اجتماعات ابتدائی گشته فراوان است. به واسطه اشتغال مردان به جنگ و شکار، زندگی مرد بیشتر در خطر بود و به همین جهت مردان بیشتر از زنان تلف می‌شدند و فزونی عده زنان بر مردان سبب می‌شد که یا تعدد زوجات رواج پیدا کند یا عده‌ای از زنان در بی‌شوهری به‌سر برند. ولی در میان آن ملل که مرگ و میر فراوان بود هیچ شایستگی نداشت که عده‌ای زن مجرد بمانند و تولید مثل نکنند... بی‌شک تعدد زوجات در اجتماعات ابتدائی امر متناسبی بوده، زیرا عده زنان بر مردان فزون داشته است."

●اشکالات و معایت چندهمسری

روابط زناشوئی منحصر به امور مادی و جسمانی نیست. اگر منحصر به این امور بود تعدد زوجات قابل توجیه بود. زیرا امور مادی و جسمانی را می‌توان میان افراد متعدد قسمت کرد و به هر کدام سهمی داد. در روابط زناشوئی اساس برامور روحی و معنوی است. عشق و احساسات مانند هر امر روحی دیگر قابل تجزیه و تقسیم نیست و نمی‌توان آن را میان افراد متعدد جیره‌بندی کرد. بلی، یک چیز مسلم است و آن اینکه عشق و احساسات هرگز در صورت تعدد آنقدر اوج نمی‌گیرد که در وحدت می‌گیرد. از سوی دیگر چندهمسری موجب بروز آسیب‌های روحی ـ روانی بسیاری در کانون خانواده است. در اینکه تعدد زوجات زمینه آثار ناگوار تربیتی است شکی نیست. اما یک نکته را نباید فراموش کرد و آن اینکه باید دید چقدر از این آثار ناشی از طبیعت تعدد زوجات بوده و چقدر از آن معلول رفتار مردان و طرز اجراء عوامل عنوان شده است.همچنین قانون تعدد زوجات با اصل فلسفی تساوی حقوق زن و مرد ـ که ناشی از تساوی آنها در انسانیت است ـ منافات دارد. چرا که زن و مرد هر دو انسان و متساوی‌الحقوق هستند. اما اینکه مرد مجاز باشد چند زن داشته باشد و زن مجاز نباشد که چند شوهر اختیار کند، تبعیض و مردنوازی است! از نظر استاد مطهری این ایراد سخیف‌ترین ایرادی است که بر تعدد زوجات گرفته شده است. گوئی ایرادکنندگان به علل و موجبات فردی و اجتماعی تعدد زوجات کوچکترین توجهی نداشته‌اند و تصور می‌کنند تنها موضوعی که در میان است هوس و امیال نفسانی است.

منبع: مجموعه آثار استاد شهیدمطهری

منبع : روزنامه اعتماد

http://vista.ir/?view=article&id=214433

vista.ir
Online Classified Service

چالش‌های زناشویی در میانسالی

مادربزرگ در حسرت زندگی این و آن آهی می‌کشد و بغض می‌کند. پدربزرگ از درد تن می‌نالد.

www.takbook.com

www.takbook.com

زن خشمگین به شوهرش نگاه می‌کند و برایش آرزوی مرگ دارد و پیرمرد با غضب بر سرش هوار می‌کشد و از بی‌توجهی همسر شکوه دارد و هردو سردرگم به گذشته بی‌ثمر و آینده مبهم خود فکر می‌کنند.

در بانوان بعد از شروع علائم یائسگی، تغییرات هورمونی و کاهش میل جنسی معمولا با ازدواج و رفتن کامل فرزندان از خانه مصادف است، به عبارتی زن سندرم «آشیان خالی» را تجربه می‌کند. چالش‌های زنانه وقتی به اوج خود می‌رسد که بحران میانسالی با کم شدن زیبایی و ظرافت زنانگی که زمانی مایه دلگرمی و توجه اطرافیان، دوست و فامیل می‌شده، تارهای سفید در لابه‌لای موها خبر رسیدن این ایام را به همراه می‌آورد.

در مردان بعد از ۴۰ سالگی با کمتر شدن میل جنسی، بازنشستگی و مانند زنان از دست دادن حمایت عاطفی فرزندان و والدین، ایجاد بحران هویت شغلی و عدم توجه و نوازش همسر از سویی دیگر، چالش‌ها از راه می‌رسند. گاه مرد برای اعاده آن هویت کاذب از دست رفته، نداشتن بانک عاطفی قابل قبول نسبت به همسر و بیگانه بودن با کودک درون و خود واقعی به عشق‌های زمان پیری دل می‌سپارند، تا کمبود نوازش و توجه را جبران کنند.

در زنان این کسب هویت تخیلی به شکل حساسیت‌های غیرمتعارف راجع به سن، لباس‌های نامتناسب، حرکات و سکنات جوان مآبانه بروز می‌کند. اگر زنان و شوهرانشان در جوانی برخوردی مناسب و عاشقانه با یکدیگر داشته باشند و فضای زندگی‌شان همراه با عاطفه و یکدلی باشد؛ یعنی ارتباطات زناشویی کودک به کودک و یا بالغ به بالغ بوده و در جنبه‌های مختلف توجه نوازش کامل و قابل قبول رد و بدل شود، در دوران میانسالی با استفاده از این بانک عاطفی پربار و به یاد خاطرات و تجربه‌های مثبت از ادامه زندگی مشترک لذت بیشتری خواهند برد.

اگر زوجین در دوران اولیه زندگی خشونت و بازنوازی‌های منفی عاطفی داشته باشند[این امر در مورد مردان که مدیر خانواده هستند بیشتر مصداق دارد] و یا با خشنودسازی اجباری و یا هر ویژگی افراطی غیرطبیعی دیگر که از کودک یا بالغ برخاسته نباشد، سعی غیر واقعی در جلب رضایت طرف مقابل[به خاطر منافع و مصالح شخصی] و یا گدایی محبت در دوران کهنسالی طرفی که احساس اجحاف و فشار می‌کرده، تجربه‌های خشم و نفرت خود را با آزار و اذیت طرف مقابل نقد خواهد کرد. این ارتباطات در خانواده‌های مسن به وضوح قابل مشاهده است.

برای گذراندن پرنشاط بهار دوم زندگی به این نکات توجه کنید.

- شناخت خواسته‌های واقعی

داشتن آگاهی‌های لازم در راستای شناخت خود و نیازهای احساسی، عقلانی، تحلیل رفتارهای فردی و اجتماعی، ارتباط صحیح با کالبد و ضمیرهای آگاه و ناخودآگاه دستمایه قدرتمندی است که کمک می‌کند، انسان در چالش‌های زندگی مشترک جایگاه خود را بهتر ارزیابی کرده و توانایی لازم را برای رفع مسائل فی‌مابین به دست آورد.

در این حالت فرد نه منفعلانه در پی انتخاب شدن است بلکه فاعلانه با بررسی دقیق و همه‌جانبه خود برمی‌گزیند و پس از شروع زندگی عادلانه‌تر در مورد خود و همسر قضاوت کرده و سهم خود را در مشکلات و مسائل می‌بیند و در نتیجه بالغانه نه کسی را وارد بازی‌های روانی می‌کند و نه در بازی روانی طرف مقابل شرکت می‌کند.

رفتارشناسان معتقدند:«اغلب روابط انسانی غیر بالغانه نوعی بازی محسوب می‌شود که بازیگران بنا به تربیت خردسالی، ناخودآگاه روابط خود را براساس احساسات تخریبی و موقعیت شخصی ادامه می‌دهند، تبادلات افراد در سه وضعیت «بازنده»،«برنده»و «قربانی» ظاهر می‌شود.»

در جامعه سنتی زنان با ماسک «قربانی» دوران زندگی خود را سپری می‌سازند ولی مردان ابتدا در نقش برنده و در دوران کهنسالی که قدرت جسمی و فکریشان رو به نقصان می‌رود به احساس «بازنده» تغییر موقعیت می‌دهند. در اغلب کشورهای پیشرفته دوره‌های اجباری در مدارس و موسسات، مربوط به ازدواج در راستای خودشناسی دقیق‌تر و آموزش‌های پیش از زندگی مشترک برقرار بوده و اطلاعات لازم در این زمینه را در اختیار افراد می‌گذارند.

- پرداختن به امور و علایق فردی

ازدواج و زندگی مشترک به معنای خاتمه اشتغالات و تفریحات فردی نیست. جبران خلیل جبران نویسنده بزرگ مصری می‌گوید:«مانند ستون‌های خانه‌ای باشید که جدا از هم سقفی را برپا داشته‌اند.» و در جایی دیگر می‌گوید:«مانند تارهای سازی باشید که جدا از هم آهنگ خوشی را

www.takbook.com

www.takbook.com

می‌نوازند.» همسر باید به مثابه بال پروازی باشد که در ایجاد زمینه پیشرفت و صعود طرف مقابل در ابعاد مختلف سهیم باشد.

داشتن ساعات و روزهای اختصاصی برای یادگیری، انجام اشتغالات علمی، معنوی و تفریحی جز حقوق اولیه زوجین به حساب می‌آید. برخورداری از اوقات فراغت و یا مسافرت و گردش‌های جدا از همسر نیز حق طبیعی برای ایشان محسوب می‌شود. ایجاد تنگنا، عدم پذیرش حدود و حریم شخصی تنها به ایجاد و افزایش تنش منجر می‌گردد.

عشق واقعی در احترام به حریم‌های فردی و اجتماعی معنا و مفهوم می‌یابد نه‌چسبیدن به طرف مقابل. شاعر می‌گوید:«عشق محدود نمی‌کند، دربند نمی‌کشد، خسته نمی‌کند، وبال گردن نیست، مزاحم نیست، همسر رفیق راه است و پناه و مأمن، وقتی خسته و بیچاره‌ایم، شانه‌هایی برای گریه و لبخندی برای برخاستن وقتی ناامیدیم.»

داشتن اوقاتی انفرادی همراه با دوست، خانواده یا به تنهایی فشارهای ناشی از تاهل را کاهش داده و انسان با خاطری آسوده‌تر و دلی لبریز از امید و خشنودی به سوی خانه باز می‌گردد.

- داشتن سرگرمی

یکی از الزامات زناشویی داشتن تفریحات[همگام و توام] مورد علاقه طرفین می‌باشد. ورزش‌ها و بازی‌های رقابتی، سفرهای علمی، تفریحی، یادگیری هنرهای دستی، نقاشی و... از اموری است که دقایق و خاطرات خوشی را به همراه داشته و سبب می‌شود زوجین بانک‌های عاطفی مثبت خود را غنی سازند.

شاید یکی از معدود خاطرات انسان در زمان پیری یادآوری سفرهایی باشد که تجربه کرده و این گذران اوقات مشترک حتی در زمینه شغلی و اقتصادی اولا منجر به همدلی و شناخت بیشتر زوایای روحی طرف مقابل می‌شود و هم یادواره‌های ماندگاری را به ارمغان می‌آورد.

معمولا بعد از تولد فرزندان فاصله والدین روز به روز بیشتر می‌شود و به بهانه رسیدگی به کودک پرداختن به یکدیگر، تبادل نوازش‌های مناسب و تقدیم عشق و هیجان در زندگی کمرنگ‌تر می‌شود. [این رویکرد از طرف مردان بیشتر استقبال می‌شود].

- صداقت و اعتماد به یکدیگر

ازدواج از مقوله‌های ویژه‌ای است که برای حفظ کمی و کیفی آن از شروع تا انتها بیش از نظارت و پیگیری‌های قانونی نیاز به توجه، دقت، پیگیری و حفظ احتیاطهای لازمه دارد. یکی از تهدیدات مهم دراین راستا پرده‌دری داخلی و بیرونی است.

گستاخی و عدم رعایت ادب و احترام از مسائلی است که در همه ارتباطات به خدشه‌دار شدن و بی‌مهری می‌انجامد و ازلحاظ اجتماعی واگویی مشکلات خصوصی خانواده به دیگران و فاش‌شدن ضعف‌های زندگی نزد این و آن به بی‌مقداری طرفین در نظر مردم منتهی شده و اعتبار و ارزش خانواده را زیر سؤال می‌برد و نه‌تنها مسئله حل نمی‌شود بلکه پیچیدگی و دخالت در آن مشکل را صدچندان کرده و درگیری را شدت می‌بخشد.

دکتر ناریان روانشناس می‌گوید: «در ایران به‌دلیل وجود روابط نزدیک فامیلی و حرمت طلاق، عدم حمایت‌های قانونی و عدم اشتغال زنان به‌شکل فراگیر، طلاق کمتر اتفاق می‌افتد و اگر امکان فرصت‌های مشابه کشورهای پیشرفته در ایران جاری شود آمارهای جدایی به‌شکل ناهنجاری، بالا خواهد رفت.»

عدم آموزش‌های قبل از ازدواج، تربیت‌های مسموم، اختلاف طبقاتی [فکری، مالی و...]، ازدواج‌های غیرقوم و قبیله‌ای و اغلب ناشناس و شناخته نشده، پرداختن بیشتر به جوانب غیرضروری زندگی مانند تشریفات و چشم‌وهم‌چشمی‌ها به‌جای آشنایی با پیام اصلی وصلت که همان یکدلی و عشق و امید است، همگی پیش‌زمینه پرده‌دری‌ها، گستاخی‌ها و مسائلی از این دست را رقم می‌زند.

رعایت احترام، اعتماد و حفظ حریم‌های شخصی طرفین و بالاخره داشتن صداقت نسبت به یکدیگر به انسجام فضای خانه کمک می‌کند. یادآوری نکات مثبت همسر و رسیدن به این بلوغ فکری که تنها با تحول فکری، مطالعه پیگیر و امید و تلاش ماست که فضای زندگی عوض می‌شود، خانه‌ای خواهیم داشت به‌دور از تنش و اضطراب که در آن هم ما آسوده خواهیم بود و هم مدلی قابل قبول همراه با نوازشی مؤثر را به فرزندانمان هدیه خواهیم داد و خاطرات این تلاش را در دوران پیری با همسر خود رقم خواهیم زد.

دوستی می‌گفت: «وقتی تنهاییم به دنبال یک دوست می‌گردیم، وقتی پیدایش کردیم، دنبال عیب‌هایش می‌گردیم، وقتی از دستش دادیم، دنبال خاطراتش می‌گردیم و باز تنهاییم...»

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=362383

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

چرا ازدواج‌ها شکست می‌خورند؟

اگر زوجین فاقد مهارتهای ارتباطی ضروری برای حل مشکلاتشان باشند، حتی کوچکترین مشکل نیز حل ناشدنی خواهد شد.

امروزه بسیاری از ازدواجها قبل از تشکیل و یا مدت کوتاهی بعد از آن متلاشی می‌شوند. درک اینکه چرا این ازدواج‌ها شکست می‌خورند می‌تواند راه‌حلی باشد که مراقب باشید ازدواج خودتان شکست نخورد.

بعضی از عواملی که در شکست ازدواجها مشارکت دارند شامل مسائل مالی و دیگر شرایط ازدواج است. همه ی این مسائل می‌تواند در یک ازدواج سالم و پایدار هم وجود داشته باشد اما اگر آنها به طور صحیح و درست مورد رسیدگی قرار نگیرند، می‌توانند منجر به شکست ازدواج شوند.

ارتباط ، نقش اساسی در موفقیت ازدواج دارد. بدون ارتباط صحیح، حل تعارض و کشمکش‌ها مشکل‌ساز می‌شوند اگر زوجین فاقد مهارتهای ارتباطی ضروری برای حل مشکلات‌شان باشند، حتی کوچکترین مشکل نیز حل ناشدنی خواهد شد. ارتباطات به واسطه ی فرصت دادن به همسران برای مشارکت در نگرانی‌ها و علایق، امیدها و آرزوهای یکدیگر، موجب رشد و شکوفا شدن روابط زوجین می‌شود. بدون سهیم شدن در این موارد زوجین رشد نخواهند کرد و تا حد امکان به یکدیگر نزدیک نخواهند شد. اگر یک یا هر دو همسر فاقد مهارتهای ارتباطی مؤثر باشند، این برای حل و فصل بحث‌هایشان مشکل‌ساز می‌شود چرا که زوجین قادر نیستند تا نقطه نظرات یکدیگر را درک کنند.

در ازدواج‌هایی که تاکنون دچار مشکل بوده‌اند، هر یک از زوجین باید تلاش کنند تا برای بهبود و نجات زندگی‌شان متعهد شوند که روی مهارتهای ارتباطی‌شان کار کنند. نبود تکنیک‌های مؤثر ارتباطی می‌تواند به شکست در ازدواج منجر شود. عشق ممکن است همواره پیروز شود اما زمانی که نگرانیهای مهمی وجود دارد حتی عشق نیز نمی‌تواند به تنهایی برای حفظ ازدواج کافی باشد.

نگرانی‌های مالی ممکن است خودشان علت شکست ازدواج نباشند اما تنش‌ها و تعارضاتی که این نگرانی‌ها ایجاد می‌کنند، اغلب در شکست ازدواج مقصر هستند. نگرانی‌های مالی می‌تواند بار سنگینی را تحمیل کند و زمانی که یک زوج تلاش زیادی را برای برآوردن تعهدات مالی‌شان می‌کند، می‌تواند فشار بسیار زیادی را احساس کند. این فشارها ممکن است برای تخریب ازدواج سالم به طرق دیگر کافی باشد. اگر یک همسر در زندگی به مسائل مالی مشغول شود، ممکن است شروع به کوتاهی کردن از دیگر جنبه‌های زندگی کند. این رفتارهای مسامحه‌آمیز بر همسر تأثیر گذاشته و موجب می‌شود که وی احساس تنهایی و بی‌مهری نماید. این امر می‌تواند برای ازدواج آسیب‌زا شود. اغلب یکی از زوجین به واسطه ی مسایل مالی تحلیل خواهد رفت و این نیز می‌تواند برای ازدواج مخرب باشد.

شرایط حول ازدواج نیز می‌تواند منجر به شکست شود یک ازدواج راحت(بدون فکر) نمی‌تواند یک ازدواج سالم باشد. هنگامی که تصمیم گرفتن به ازدواج به غیر از عشق حقیقی بر امور دیگری نیز قرار گیرد، این احتمال وجود دارد که آن ازدواج، ازدواج مناسب و خوبی باشد (عشق تنها کافی نیست) اما این به معنای گذاشتن شرایط بسیار سختی که برای نمونه در جامعه ی ما حاکم است، نیست.

برای مثال شرایط ازدواجی که اغلب منجر به شکست می‌شود عبارتند از: ازدواج کردن به خاطر داشتن بچه یا به خاطر فشاری که از جانب اعضای خانواده و دوستان احساس می‌شود.

www.takbook.com

www.takbook.com

هیچ کدام از این دلایل در واقع دلایل معتبر و قابل قبولی برای ازدواج نبوده و اغلب منجر به شکست در ازدواج و طلاق می‌شوند. ازدواج کردن در سنین پایین، دلیل دیگری برای شکست ازدواجها می‌باشد. اگر چه سن مناسب برای ازدواج متغیر بوده و به طور زیادی بستگی به خود فرد دارد، افراد زیادی عقیده دارند که برای نوجوانان و سنین پایین‌تر از ۲۰ سال، ازدواج کردن خیلی زود است.

منبع : بیرتک

http://vista.ir/?view=article&id=97273

vista.ir
Online Classified Service

چرا اینقدر غر می زنی؟!

هر کدوم از ما یا خیلی وقتها وقتی سرمون شلوغ می شه یا خسته هستیم شروع می کنیم به غر زدن .....

" آشغالا رو بردی بیرون؟ کی صندلی رو اینجا گذاشته؟ به چی داری فکر می کنی؟ گوشت با منه؟ " همه ما با این سوهان روح آشنایی داریم -- بعد از یک روز خسته کننده به خانه برمیگردید و هنوز زمین نشسته شروع میشود.

همیشه اینجوری نبوده. درسته؟ همسر شما عادت داشت وقتی ساندویچ از دستتان می افتاد بخندد و زمین را تمیز کند و فکر میکرد وقتی با کفشهای خود در اتاق راه می روید چقدر جالب است. خوب البته که این طور بود، حداقل همسرتان می خواست شما آنگونه برداشت کنید. اما همان طور که همه ما میدانیم، جنس مؤنث اگر نابغه نباشد، زیرک و باهوش است و همسر شما از این موضوع آگاهی داشته که برای بدام انداختن و پایبند نمودن شما مجبور است امیال خود را سرکوب نموده و از ابراز عقیده در مورد ناپختگی ها و خطاهایتان صرفه نظر کند. اکنون که دم به تله داده اید، ممکن است دچار دردسر شوید.

بگذارید موضوع را بشکافیم؛اغلب زنها همیشه در حال نق زدن، و اغلب مردها همیشه در حال فریب دادن هستند. خیلی راحت بگوییم، این طبیعت بشر است. همچنین می توانید خاطر جمع باشید که آنچه که همسر شما در موردش به نق زدن می پردازد خطای خود اوست. بسیار خوب، بسیار خوب، فقط در ۹۹ درصد از موارد تقصیر او است. احتمالا وی تصور نموده دارای مقداری اضافه وزن شده و برای کاهش وزن به دلیلی نیاز دارد، اما مطمئن باشید که شما آن نفری نیستید که باید قربانی خبر " چاق شدن" او گردید.

بنابراین از آنجایی که ما می دانیم زن ها بدون هیچ دلیل مشخصی شروع به نق زدن می کنند، ممکن است بخواهیم علت واقعی این عمل آنها و چگونگی برخورد با آن را بیاموزیم.

- چرا او نق میزند

بهمین زودی احساس گناه نکنید چون احتمال اینکه نق زدنهای او ارتباط بسیار کمی با شما داشته باشد زیاد است.اما انصافا، اگر او ۱۰ بار از شما "خواهش" کرد که سطل آشغال را بیرون بگذارید و سپس "گفت" که آن کار را انجام دهید پیش از این که خودش آن را خالی کند ولی شما اهمیت ندادید، آنگاه در ایجاد مشکل مقصر خواهید بود

- طبیعت زنانه

www.takbook.com

www.takbook.com

اغـب زنـان نق می زنند چون این عمل جزء طبیعتـشان است. آنهـا در مـحـیـطـی رشـد یافته اند که در اطراف خود بسیاری از زنـان را در حـال نـق زدن دیده اند و به آنها آموخته شده است که بهترین راه رفتار با مردها همین است. این موضوع در مورد زنـانـی کـه در حال بالغ شدن می باشند بیشتر صدق میکند، چراکه اکثر آنها بر اثر شستشوی مغزی تـوسط عواملی همانند برنامه های تلویزیونی که اغلب کوتاهی ها و کاستیهای مـردان را متذکر میشوند، مستعد نق زدن میگردند.

● بزرگنمایی مسائل

گاهی اوقات زنها بخاطر یک موضوع ظـاهرا بی اهمیـت نق میزنند فقط به دلیل اینکه آنرا بزرگ نموده و پر اهمیت جلوه دهند. همسرتان می دانـد کـه ایـن نـق زدنـها باعث آزرده خاطر شدن شما می گردد و از این عصبانیت برای فرونشاندن آنچیزی کـه در اصل باعث آزردگیش شده است، استفاده میکند.

● غیر منطقی بودن

پذیرشش اندکی مـشکل اسـت ولـی بـاید قبول کنید که اکثر زنها کمی در افکار و اعمال خود غیر منطقی می بـاشـنـد. بـنـابرایـن بـه یـاد داشته باشید که وقتی نق زدن شروع می شـود مـمـکن است بر اساس تفـکرات و بـرداشـتـهای غیـر منطقی بوده باشد. زیاد موضوع را جدی نگیرید.

● انواع اشخاص نق زن

▪ بیگناه: چنین شخصی منظور واقعیش نق زدن نیست. همسرتان می خواهد برای آگاه نـمودن شـما از برخی از مسائل آنها را به گـونه ای مـطـرح کـنـد کـه عـصـبانی نشوید و مجادله ای صورت نگیرد. احتمالا نیت و قصدش خیر است، و فـقط کمی برای رسیدن به این هدف باید تلاش کند.

▪ حراف: چنین فردی بنظر میرسد هیچگاه توقف نکند. اما نق زدنهای او بندرت تبدیل بـه مجادله و نزاع میگردد چرا که شما احتملا یاد گرفته اید که چگونه با او کنار بیایید.

▪ معما گو: وای، نق زنی که بدون نق زدن نق میزند (ایـن جـمـله را ۵ بار سریع و پشت سر هم تکرار کنید). او چیزهایی شبیه به این می گـوید: " دوسـت داری سعی کنی و حـدس بزنی چرا بشـقابهای سبز توی کابینت نیستند؟". شما نمیدانید او در مـورد چـی صحبت میکند، و او می داند.

▪ سه پیچ: اگر درحالیکه جیغ میزند مغزتان را منفجر نکند،با خوش اقبالی روبرو شده اید. هنگامیکه نق زدن شروع می شود، گـویی کنار گوش شـما شـیپور نـواخته شده، اتاق تاریک تر شده و شما می دانید که چه اتـفاقی قرار است بیفتند در حالی که جایی برای فرار و گریختن پیدا نمی کنید. تحقیقات عملی صورت گرفته در آزمایشگاه های مردمان یـک مـدرک قـطـعی را مـشخص نـمود که چنین افرادی همدستان واقعی و وفادار شیطان هستند!!!

● چگونه می توانید مشکل را حل کنید؟

اگر تصمیم گذران ادامه زندگی با همسر خود را دارید، باید بدانید که چگونه نق زدن ها را پیشبینی، حل و پیشگیری نمایید. در این بخش با این مسائل آشنا خواهید شد:

آن را پیش بینی کنید

۱) اگر بـدون اینکه تماس بگیرید دارید دیر به خانه برمی گردید، خود را آماده نق شنیدن کنید. برایش گل آوره و بگویید که برای پیدا کردن یک مغازه باز جـهت خریـدن گـل مـجـبـور شدید کلی رانندگی کنید.

۲) اغلب زنها در هنگام عصبانیت از خود علائمی ساطع میکنند. اگر او بطور غیر معمول ساکت است، شما را تحویل نمیگیرد و یا کـلا متـفاوت از روزهـای دیگر بنظر می رسد، وقت آن است که به سراغ باد بزن بروید.

۳) به او گوش دهید. چه بخواهید باور کنید چه نخواهید، اغلب زنها آنچه که به خاطرش دچار آزده خاطری شده اند را معمولا یک یا دو بار به ما گوش زد میکنند؛ ما حرف آنـها را نمی شنویم فقط بدلیل آنکه آنها بصورت رمز گونه بخصوصی صحبت می کـنـند کـه فقط برای زن هـای دیـگر قـابـل فـهم است. اما اگر واقعا درست گوش دهید، ممکن است به اندازه ای که بتوانید خود را از دست نق زدنهای جان کاه نجات دهید، متوجه حرفهایـش بشوید.

● مشکل را حل کنید

۱) روش خـارج از محدوده. هـمگی ما این متد را بطور ناخود آگاه انجام می دهیم، فقط باید تا آنجایی مهارت کسب کنید و به اندازه ای استعداد داشـتـه بـاشـید که هنگام اجرا هـمسرتان متوجه نشود که دارید از این روش استفاده میکنید. روش کار ایـن اسـت کـه سر خود را بعلامت موافقت تکان دهید، در حالی که حتی متوجه یک کلمه از حرفهای او نمی شوید لبخند زده و با او موافقت کنید. از یک گـوش بـشـنوید و از گـوش دیـگر

www.takbook.com

www.takbook.com

بیرون دهید. فقط آماده جواب دادن به سؤال " گوشت با منه؟" باشید اما اگر پرسید "بگو چی گفتم؟"، خدا به شما رحم کند.

۲) روش "حق با تو است". این متد تاثیر شگفت آوری دارد. وقتی شروع کرد، سریعا قضیه را فیصله میدهید. "میدونم عزیزم باید هفته پیش چمن اضافه باغچه رو می زدم، بعضی وقتها حتی نمی دونم چرا یادم میره این کارای ساده رو هم انجام بدم." احتمالا او از شنیدن این جملات متحیر شده و شما جان سالم بدر خواهید برد.

- از آن پیشگیری کنید

۱) عملی غیر منتظره انجام داده و هرگونه عامل بالقوه نق زا را خنثی کنید، خود را به انواع و اقسام سلاح های ضد نق مجهز نمایید.

۲) قبل از اینکه نق زدن شروع شود سعی کنید بفهمید او از چه چیزی عصبانی است و مشکل را حل نمایید. اگر پیش گیری کنید همسرشما بهانه ای برای نق زدن پیدا نکرده و میتوانید وقتتان را برای مسائل مهمتری همانند بازی Medal Of Honer صرف نمایید!

۳) به رابطه تان پایان دهید.اگر نق زدنها بمرحله ای رسید که دیگر تحمل آنرا نداشتید و با وجود تلاشهای بسیاری تغییری حاصل نشد، ممکن است زمان آن رسیده باشد که به رابطه خود پایان دهید. البته این آخرین راه حل است.

- جمع بندی کلی

همانگونه که قبلا اشاره شد، همسر شما بی دلیل شروع به نق زدن میکند؛ این یکی از مسائلی است که در روابط طولانی مدت باید بهایش را پرداخت کنید. پس این کاملا به شما بستگی دارد که تا چه اندازه بتوانید مشکل را حل کنید.

بیاد داشته باشید اگر واقعا میخواهید همسرتان را برای خود نگهدارید، باید او را بهمراه همه عیوب و کاستی هایش بپذیرید، اما اگر نق زدن ها و مشاجرات کاملا جای اوقات خوش را گرفته و دیگر از دست شما کاری بر نمی آمد، باید فکری اساسی بنمایید... بنابراین می توانید جستجوی جدیدی را برای یافتن یک زن جدید که بر سر شما نق بزند آغاز کنید!

منبع : پایگاه فرهنگی و اطلاع‌رسانی تبیان زنجان

http://vista.ir/?view=article&id=332826

vista.ir
Online Classified Service

چرا باید از خوشبختی نوشت؟

چرا باید از خوشبختی نوشت؟ این جمله را این‌روزها مدام از خودم می‌پرسم. چرا باید به یاد خوشبختی بود؟ حالا که احساس می‌کنیم روی از ما برگردانده و تحویلمان نمی‌گیرد، آیا باز هم باید منت‌کشی کنیم و برویم دنبالش؟ اما آیا واقعا «خوشبختی» روی از ما برگردانده؟

اگر این لحظه توی ترافیك گیر کرده‌اید، وسط صدای بوق و بوی بنزین سوخته و فریاد راننده‌ها بر سر هم، اگر فکر اجاره‌خانه و غصه شهریه دانشگاه و نان شب، مدام زندگی امروز را یادآوری‌تان می‌کند، احتمالا «خوشبختی» را سیمرغی دست‌نیافتنی می‌دانید بر قله قاف و نوشتن درباره خوشبختی را بحثی می‌دانید از سر شکم‌سیری و بی‌دردی.اگر با وجود یك بنیه مالی قوی، با وجود داشتن بهترین خانه و اتومبیل و لوازم رفاهی، غمی بزرگ در سینه داشته باشید، حرف زدن از خوشبختی را

www.takbook.com

www.takbook.com

کاری عبث می‌دانید. بدون شك همه ما، با هر درجه از تمكن مالی، با هر میزان مساله عاطفی و روحی و جسمی و... با مشكلاتی روبه‌رو هستیم که گاه اسم آن را «بدبختی» می‌گذاریم.

مفهومی که همان‌قدر تعریف‌ناپذیر است که برادر ناتنی‌اش خوشبختی. با این وجود میزان استفاده ما از واژه «بدبختی» بسیار بیشتر از استفاده‌مان از واژه «خوشبختی» است. آنچه که به عنوان «احساس بدبخت بودن» در زندگی روزمره به ما دست می‌دهد بسیار بیشتر از «احساس خوشبخت بودن» است و نكته اصلی نوشتن از خوشبختی دقیقا به همین معناست.ما بهانه‌های بدبخت بودن را بسیار زودتر از بهانه‌های خوشبخت بودن كشف می‌كنیم و نسبت به آن واكنش نشان می‌دهیم. انگار سیستم عصبی ما، برای درك بدبختی آماده‌تر است از درك خوشبختی. چرا؟ آیا واقعا بهانه‌های خوشبخت بودن به مراتب كمتر و كمرنگ‌تر از بهانه‌های بدبخت بودن است؟ یا این یك حس به غلط تربیت شده در جامعه ماست كه سبب می‌شود ناآگاهانه در قله‌های خوشبختی چشممان در جست‌وجوی دره‌های بدبختی بگردد. زندگی برای بسیاری از ما جنگیدن برای رهایی از بدبختی‌هاست، نه تلاش برای رسیدن به خوشبختی. حتی اگر این دو در نهایت به یك نتیجه مشترك برسند اما در حوزه روش‌شناسی و عملگرایی، زندگی را به دو شیوه مختلف پیش می‌برند. دو شیوه‌ای كه بخش مهم و شاید به جرات بتوان گفت «همه» زندگی را در بر می‌گیرد. «جنگ برای رهایی از بدبختی» همواره در جریانی منفی، تنها به واكنش‌هایی منتهی می‌شود برای دفع مشكلات بدون آنكه دیگر هیچ انرژی فكری و جسمی برای آدمی باقی بماند كه به خوشبختی بیندیشد. در حالی كه «جنگ برای رسیدن به خوشبختی» روشمندی زندگی را مبتنی می‌كند بر انرژی‌های مثبت و انتظار فعال و هدفمند برای دریافت شرایطی بهتر، مساعدتر و دلپذیرتر در زندگی. حتی اگر «جنگ برای رهایی از بدبختی» چنانچه می‌خواهیم به «رهایی از بدبختی» منجر شود، این به معنای واقعی خوشبخت بودن نیست.«خوشبختی» نه تعریف‌پذیر است و نه درك آن با مراجعه به فرهنگ‌های لغت و دایره‌المعارف‌ها صورت می‌گیرد. «خوشبختی» مفهومی است كاملا شخصی و وابسته به شرایط پیرامونی آدم‌ها. تعداد تعریف‌های خوشبختی به اندازه آدم‌های سراسر دنیاست. اگرچه جامعه‌شناسان معمولا برخورداری از امتیازاتی چون مسكن، سلامتی، كار، بیمه و ... را از عوامل «خوشبخت بودن» می‌دانند اما حتی آنان نیز اذعان دارند كه داشتن همه این امتیازات الزاما به معنای خوشبخت بودن نیست كما اینكه نداشتن آنها هم نتیجه‌ای صددرصد معكوس به دنبال ندارد.عنصر گمشده جامعه امروز ما نه در «خوشبختی» كه در نبودن «احساس خوشبختی» است. غالب افراد جامعه چنان درگیر مشكلات مختلف اقتصادی‌اند كه دیگر نگاه خوشبینانه خود را برای كشف راه‌های خوشبختی از دست داده‌اند.

تفاوت «خوشبختی» و «احساس خوشبختی» در این است كه برای رسیدن به اولی نیازمند فراهم آوردن لوازم بسیاری هستیم در حالی كه دومی در هر لحظه و تحت هر شرایطی قابل دسترسی است، تنها باید مهارت تقویت چنین احساسی را داشت و به دنبال نشانه‌های دستیابی آن بود. یك پرسش نگران‌كننده می‌تواند در این لحظه ذهن خواننده را به خود مشغول كند: «آیا جست‌وجو برای احساس خوشبختی، بدون آنكه مفاهیم دقیق خوشبخت بودن فراهم باشد، آدمی را به یك موجود منفعل بدل نمی‌كند؟ موجودی كه به كم قانع است و به دنبال تجربه‌های جدید نیست...» احساس خوشبختی یا به تعبیر دیگر رضایتمندی در زندگی یك مفهوم نسبی است كه تقابلی با عوامل خوشبختی ندارد. نمی‌توان تمام زندگی را منتظر ماند تا به شرایط كامل خوشبختی رسید و آنگاه احساس رضایتمندی كرد كه تازه برای كسی كه عادت به رضایتمندی ندارد در آن شرایط هم بعید است كه چنین حسی به وجود آید. می‌توان برای به دست آوردن آنچه آن را ضامن خوشبختی می‌دانیم، تلاش كنیم و در مسیر این تلاش «احساس خوشبختی» هم بكنیم. تكرار واژه خوشبختی در این نوشته و در نوشته‌های فراوانی كه هر هفته در این ویژه‌نامه می‌خوانید، گریزناپذیر است. نمی‌خواهیم از راه تكرار این واژه به خواننده القا كنیم كه خوشبخت است. این كار نه اعتقاد قلبی ماست، نه واقع‌بینانه است و نه سرانجام به آنچه مورد نظر ماست منتهی می‌شود.ما قصد نداریم به كسی بقبولانیم كه خوشبخت است، خودمان را هم چنین فریب نمی‌دهیم. تنها می‌خواهیم احساسمان را از خوشبختی ـ با توجه به همه مشكلاتی كه به آن اعتراف می‌كنیم ـ افزایش دهیم.

بی‌تردید هیچ‌كس را نمی‌توان پیدا كرد كه بگوید خوشبخت است. حتی اگر چنین ادعایی هم كند، می‌توان به او ثابت كرد كه به همان اندازه كه خوشبخت است می‌تواند بدبخت هم باشد. همه ما در زندگی روزهایی داریم كه بسیار خوشحالیم، حالمان خوب است و احساس خوشبختی می‌كنیم و در مقابل روزهایی داریم گاه تلخ و بی‌بهانه و با بهانه در آن احساس شكست و زوال می‌كنیم. قصد اصلی ما این است كه بتوانیم از این طریق تعداد روزهای دسته اول را افزایش دهیم، حتی اگر به اندازه یك روز...

بهانه‌های كوچك خوشبختی یا اگر راضی‌ترید خوشوقتی در اطراف ما كم نیستند. شاید خنده‌دار به نظر برسد اگر بخواهیم بگوییم كه «گل» عامل خوشبختی ماست اما «گل» می‌تواند احساسی به وجود بیاورد كه حال ما خوش‌تر باشد. چنانكه نگاه كردن به طلوع خورشید، جست‌وجو برای

www.takbook.com

www.takbook.com

کشف يك پرنده ميان شاخه‌های يك درخت، تماشای بزرگ شدن بچه‌ها و ...

باور کنید اینها شعار نیست، کلیشه‌های رایج شعرهای شاعران طبیعت‌گرا و پیروان سهراب سپهری نیست، جلوه‌هایی است از بهتر زندگی کردن که در اطراف ما فراوان است و در پس غبار مشکلات اقتصادی و اجتماعی گم شده است. ما نیز می‌دانیم که تماشای میوه کاج بر سر شاخ درخت نمی‌تواند دردهای مادری که فرزندش دچار يك بیماری لاعلاج است را جبران کند، نمی‌تواند بر نگاه شرمگین پدری که شامگاه دست خالی به خانه بر می‌گردد، غلبه کند اما می‌تواند تحمل این رنج‌ها را کمتر کند.

ما می‌خواهیم ـ در اینجا ـ حال شما را بهتر کنیم. می‌خواهیم مدام یادآوری کنیم که چیزهایی برای لذت بردن در اطراف ما وجود دارد که اتفاقا تعدادشان کم هم نیست. می‌خواهیم بگوییم هوا و ماهی و لبخند می‌تواند جریان پرمخاطره زندگی را دلپذیرتر کند. همین. ادعایی هم نداریم. ما را تحمل کنید و بخوانید. بگذارید با هم راه بیفتیم و ببینیم تا کجا می‌شود رفت. تا کجا می‌شود از خوشبختی گفت بدون آنکه شعار داد. ما تنها یادآوری می‌کنیم، این با شماست که بپذیرید یا نه.

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=257584

vista.ir
Online Classified Service

چرا باید از نظر مالی مستقل باشید؟

در ابتدای ازدواج هر دوفرد پیمان می بندند که در تمام امور زندگی با هم باشند، اما با این وجود باید مطمئن شوید درکنار تمام چیزهایی که با فرد مقابل تقسیم میکنید، آزادی و آرامش روح و جسمتان نیز حفظ می شود. محققان می گویند که حفظ استقلال اقتصادی یک مسئله کاملاً عاقلانه چه برای حالا و چه در آینده است.

دکتر تینا تسینا نویسنده کتاب "چگونه هم زوج باشیم هم آزاد" (سال ۲۰۰۲) معتقد است که در زندگی مشترک استقلال مالی مسئله ای است که از اهمیت بالایی برخوردار می باشد چرا که در پی آن استقلال فکری را به وجود می آید. اگر یک خانم در زندگی مشترک خود دارای استقلال مالی باشد به راحتی می تواند نظر خود را بیان کند، اگر با موضوعی مخالف بود آنرا به زبان آورد، و چیزهایی را که نیاز دارد از طرف مقابل درخواست کند.

اما منظور از "استقلال مالی" چیست؟ شاید از خودتان بپرسید که اگر در حال حاضر پسر رویاهایتان را پیدا کرده باشید، لباس زیبای سفید هم داشته باشید و جایی برای زندگی هم فراهم باشد، دیگر چرا نیاز به استقلال مالی دارید؟ اگر بخواهیم با هم خودمانی تر باشیم می توانیم بگوییم که استقلال مالی به معنای "قربانی نشدن در طلاق" است.

"استقلال مالی" برای خانم ها معانی بسیار زیادی را به همراه دارد. از آنجایی که سن ازدواج هر روز بالا و بالاتر می رود، بسیاری از خانم ها پیش از تشکیل زندگی مشترک کار می کنند و از عهده خرج و مخارج زندگی

www.takbook.com

www.takbook.com

خود بر می آیند، این دسته از خانم ها ترجیح می دهند که پس از ازدواج نیز از نظر مالی شرایط گذشته را حفظ کنند. برخی دیگر هم به فکر بعد از ازدواج هستند. با بالارفتن میزان طلاق، خانم ها به این فکر میکنند که اگر پس از مدت زمانی دو مرتبه قرار شد که تنها زندگی کنند، باید یک پشتوانه مالی محکم داشته باشند تا از پس خرج و مخارج زندگی خود برآیند. بر طبق آمار، استاندارد زندگی خانم ها پس از طلاق تا ۲۷% کاهش پیدا می کند. این امر در حالی است که استاندارد زندگی آقایون پس از طلاق ۱۰% افزایش پیدا می کند.

احساسی که شما دارید "ناامیدی" است شاید گاهی با کمی ناراحتی و عصبانیت نیز همراه باشد. به شدت بر روی اهداف و پروژه های خود کار می کنید، اما راه به جایی نمی برید و اصلاً دلیلش را هم نمیدانید. تنها چیزی که می دانید این است که ناامید هستید و بدون توجه به این مطلب که تا چه اندازه به سختی تلاش می کنید، به هیچ جایی نمی رسید. انگار که آب در هاون می کوبید و تنها حسی که به شما دست می دهد چیزی نیست جز ناامیدی. تمام این نکات به نظرتان آشنا می آید، اینطور نیست؟

اینجا دقیقاً همان جایی است که همه می گویند: "من کم آوردم" و دست از کار میکشند. قبل از اینکه به چنین بن بستی برخورد کنید، در این مقاله ۷ راه غلبه بر ناامیدی را به شما معرفی می کنیم:

۱) از خود سؤال کنید "چه کاری در این شرایط جواب می دهد؟"

۲) رکورد کارهای خود راثبت کنید

۳) بر روی عملی کردن آرزوهای خود تمرکز کنید

۴)"هیاهو" را کنار بگذارید و ساده سازی را رواج دهید

۵) راه حل های چند جانبه

۶) اهل عمل باشید

۷) تجسم نتیجه مثبت

منبع : مجله اینترنتی زن روز

http://vista.ir/?view=article&id=86229

vista.ir
Online Classified Service

چرا بحث ما به درگیری منجر می شود ؟

مساله این است که تا وقتی عواطف من با ترس ها ، خشم ها و انگیزه های دفاع از خود تحریک می شوند، در شرایطی نیستم که با تو یا هرکس دیگری ، گفتگویی صادقانه و دوستانه و همراه با آسودگی خیال داشته باشم . قبل از آمادگی برای این بحث ، من به پاکسازی و تخلیه هیجانی نیاز خواهم داشت . جان پاول ،متخصص الهیات

هنگامی که فرد در یک موقعیت هیجانی قرار دارد ، بدان معناست که او برای یک نزاع به خوبی تجهیز شده است ، اما برای حل مساله ، آمادگی بسیار کمی دارد.

دلایلی وجود دارد که نشان می دهد چرا رویکرد منطقی ، به هنگام دخالت شدید هیجان ها ، مؤثر واقع نمی شود . برانگیختگی هیجانی ، در حقیقت ما را به افرادی متفاوت با آنچه در مواقع آرامش هستیم تبدیل می کند .

www.takbook.com

www.takbook.com

زمانی که عصبانی یا بیمناک هستیم ، آدرنالین بدن با سرعت بیشتری جریان می یابد و نیروی ما در حدود بیست درصد افزایش می یابد . کبد قند بیشتری را به جریان خون وارد می کند و به دریافت اکسیژن بیشتر

از قلب و ریه نیاز دارد . رگ ها گشادتر می شوند و مراکز قشر مغز جایی که تفکر در آنجا صورت می گیرد ، تقریبا از کار می افتند . همچنین خونی که به بخش حل مساله مغز می رود نیز ، به شدت کاهش

می یابد ، زیرا در شرایط فشار روانی ، قسمت بیشتری از خون به سمت اندام های انتهایی بدن ، جریان می یابد.

پس ، در هنگام رفع تعارض ،اولین هدف آن است که فرد بتواند به شکلی سازنده ، با هیجان های خود کنار بیاید و این هدف ، همان چیزی است که من آن را روش رفع تعارض نامیده ام .

- روش رفع تعارض

روش رفع تعارض را می توان به عنوان مجموعه ای از قوانین ساده در نظر گرفت که تعارض را هدایت می کنند . ما طی قرن ها آموخته ایم که اگر تعارض به وسیله قوانین خاص خود هدایت نشود، می تواند

بسیار خطرناک باشد. بنابراین ، وقتی کشتی گیران تنومند ، بر روی تشک کشتی با یکدیگر گلاویز می شوند ، می دانند که قوانین حاکم بر این ورزش ، از آنان در قبال انواع خاصی از خشونت ، حمایت می کند.

وقتی که یک مشت زن سنگین وزن از رینگ بالا می رود ،احساس امنیت می کند ، زیرا می داند که حریفش نمی تواند به کارهایی که قوانین مربوط به مشت زنی آنها را ممنوع کرده است دست بزند و داور نیز قوانین را اجرا خواهد کرد . وقتی احزاب سیاسی برای امتیاز اداره کشور میارزه می کنند ، می پذیرند که از قوانین خاصی پیروی کنند و حتی هنگامی که ملت ها به جنگ با یکدیگر می پردازند ،برخی قوانین رفتاری مورد توافق ، وجود دارد . اما در برخی از مهم ترین حیطه های زندگی ، تعارض های ما تا حد زیادی کنترل نشده باقی مانده اند . به عنوان مثال ، وقتی که یک زن و شوهر منازعه می کنند ، معمولا هیچ قانون معینی که برای حمایت از آنان و یا محافظت از ازدواجشان طراحی شده باشد ، وجود ندارد . روش رفع تعارض که در این مقاله مطرح شده ،مجموعه ای از قوانین ساده اما عملی را به دست می دهد ، که به سازنده تر شدن تعارض ها کمک می کنند.

- با فرد دیگر با احترام رفتار کنید

برخورد احترام آمیز ،در اوج مشاجره ،به چه معنا است ؟ کلارک موستاکاس روان شناس می گوید :

در جدال خلاق ، طرفین درگیر ، از حقانیت کامل دیگری آگاهند و هیچ یک از آنان این حقیقت را که هر یک می کوشد ،حقیقت را آن گونه که خود می بیند بیان کند ، از نظر دور نمی دارد . چنین برخوردی ضمن آن که از ارزش های هیچ یک از آنها نمی کاهد ،در فضایی سالم و توام با محبت و ارتباط صادقانه به هر یک امکان می دهد که درک منحصر به فردی از خویشتن را حفظ کند ،از طریق ارتباط واقعی با دیگران به رشد مناسب دست یابد و به ارزش سادگی و صراحت در روابط پی ببرد.

احترام قائل شدن برای فرد دیگر ، نگرشی است که با رفتارهای مشخصی نشان داده می شود. شیوه ای که با کمک آن به فرد دیگر گوش داده و به او نگاه می کنیم ، تن صدای ما و کلماتی که انتخاب می کنیم ، استدلال هایی که به کار می بریم و خلاصه تمامی اینها ، می تواند نشانگر احترام باشد و یا عدم احترام را منتقل کند.

متاسفانه ، مخالفت با باورها یا ارزش های فرد دیگر و یا تضاد میان نیازهای افراد مختلف ، به بی احترامی ، نسبت به عقاید و شخصیت فرد دیگر منتهی می شود . به شکلی که حتی زمانی که برای فرد دیگر احترام زیادی قائل هستیم ، در اوج تعارض ، اماده ایم تا به او توهین کنیم . ممکن است با کلمات تحقیرکننده صحبت کنیم : چه آدم خنگی ! این احمقانه ترین فکری است که در این چند سال شنیده ام ! یا ممکن است طعنه بزنیم : این فکر بی نظیری است ، اما باید تمام طلای دنیا را بات آن پرداخت . یا ممکن است فرد را مورد حمله قرار داد ه و احساس خود-ارزشمندی او را تخریب کنیم . کلمات غیر محترمانه ،غالبابدون توجه بیان می شوند، اما این کلمات مانع جریان ارتباط می شوند و زخم هایی ایجاد می کنند که ممکن است هرکز به طور کامل التیام پیدا نکنند.

اغلب پس از فوران خشم ،گفته می شود : تو می دانی که جدی نگفتم ،کاملا دیوانه شده بودم و به حرف هایی که می زدم فکر نمی کردم . اما فرد دیگر با خود فکر می کند : همین که این حرف را زدی نشان می دهد که این موضوع در ذهنت بوده است . دانستن این که تو واقعا چه احساسی نسبت به من داری ، برایم به قیمت یک انفجار خشم تمام شد.

برخی افراد ، افکار اهانت آمیزی را که در ذهن دارند به طور آشکار بیان نمی کنند اما وقتی نگرش انسان نسبت به شخصی غیر محترمانه باشد ،

www.takbook.com

www.takbook.com

زبان تن او حقیقت را زمزمه می کند و فرد دیگر ، این را از

حالت چهره ، تن صدا و حرکات بیانگر یا ژست های او خواهد خواند . این امر نیز مانع گفتگو می شود و ممکن است در درازمدت موجب آسیب دیدن رابطه شود.

در درون انسان نیروی جاذبه ای وجود دارد که موجب تنزل وی تا سطح بی احترامی به فرد دیگر ،می شود . در همه ما این آمادگی وجود دارد که نسبت به دیگری ، نگرشی کلیشه ای داشته باشیم . وقتی چنین چیزی اتفاق می افتد ما خطاب به یکدیگر یا از کنار یکدیگر حرف می زنیم ، نه با یکدیگر ،برای بسیاری ازما توسل به نیروی اراده ، جهت مقابله با نیروی جاذبه ای که ما را به سوی بی حرمتی به فرد دیگر می کشاند ، ضروری است . همچنان که فشار نیروی اخلاقی نیز برای این که با دیگری به عنوان فردی ارزشمند رفتار کرده و با او به عنوان انسانی همپایه وارد گفتگو شویم . ضرورت دارد .

منبع : ارتباط موفق

http://vista.ir/?view=article&id=284398

vista.ir
Online Classified Service

چرا خانم ها قدم اول را بر نمیدانند؟

آیا ما در دورانی زندگی نمی کنیم که باید به مادرهای مجردی که به تنهایی فرزندانشان را بزرگ می کنند و خانم هایی که مقامات شغلی بالایی را از آن خود کرده اند، تبریک بگوییم؟ از آنجایی که جنس مونث پیشرفت های چشمگیری داشته عده ای از افراد ممکن است تصور کنند که آنها در دنیای قرارهای ملاقات نیز مانند سایر جنبه های زندگی پرتکاپو هستند و ترجیح می دهند خودشان همه چیز را هدایت کنند.

شاید عده ای کمی از این نوع خانم ها وجود داشته باشد که شما اصلا نمیتوانید سر به سر آنها بگذارید و دستشان بیندازید اما باید قبول کنیم که تعداد آنها محدود است.

علیرغم وجود پشتکاری که خانم ها در وجوه دیگر زندگی از خود نشان می دهند در مورد قرار های ملاقات کمی خجالتی می باشند و ترجیح می دهند این مطلب را طرف مقابل بازگو کند. پس زمانی که نوبت به گذاشتن قرار ملاقات می رسد این نوبت مردهاست که دست به کار شوند.

- کیش و مات

چرا خانم ها اگر قرار باشد، ۱۰ سال هم صبر می کنند اما حرفی از قرار ملاقات به زبان نمی آورند؟ اگر واقعا این کار مردهاست پس چطور مثل سایر کارهای دیگری که روزی تنها به آقایون تعلق داشته خانم ها در آن &#۰۳۹;پیشرفت&#۰۳۹;&#۰۳۹; نمی کنند و پشتکار بالایی خود را نشان نمی دهند؟

زمانی که صحبت از قرار ملاقات به میان می آید شکی وجود ندارد که اولین حرکت دشوار است. من در این یک موضوع طرف آقایون را می گیرم. این کار هم درست مثل سایر شغل هایی می ماند که خانم ها مشغول انجام دادن آنها هستند. چرا آنها نباید برای گذاشتن قرار ملاقات پیش قدم شوند و چرا نباید خانم ها به آقایون را پیشنهاد ازدواج دهند و به خواستگاری آنها روند. چنین کارهایی همیشه جزء وظایف مردها بوده است.

در این قسمت دلایلی وجود دارد که چرا خانم ها هیچ گاه در این امر پیشقدمی نمیکنند و همیشه مردها باید جور این کار را به گردن بگیرند.

www.takbook.com

www.takbook.com

● درست مثل یک امتحان

با روشی که یک مرد به یک زن نزدیک می شود، قضاوت های بیشماری می توان در مورد او برداشت کرد؛ آیا او اعتماد به نفس دارد یا دارای شخصیت متزلزلی است؟ شاید بیش از اندازه از خودش مطمئن باشد. آقایون برای انجام این کار ترفند های بیشماری دارند (که من تمام آنها را به عینه دیده ام و دیگر غافلگیر نخواهم شد) که برخی از آنها به خوبی جواب می دهند و متاسفانه سایرین باعث ایجاد بدبختی برای فرد می شوند. این روش ها چه کار کنند یا نه باید همیشه توجه داشته باشید که نشان دهنده شخصیت درونیتان هستند.

خانم ها دوست دارند مردها را در یک چالش قرار دهند و ببینند مردها برای رسیدن به آنها چگونه تلاش می کنند، به همین دلیل است که هیچ گاه خودشان پیش قدم نمیشوند و این کار را به عهده آقایون می گذارند. اگر مردی در رستوران به خانمی برسد و حوصله او را با تعریف از خود سر ببرد و به ۱۰۰۱ دلیل مختلف خانم را راضی کند که کس بهتری از او پیدا نخواهد کرد؛ این امر گویای دو مطلب می باشد (که هر دو به شدت ناخوشایند می باشند): عدم اعتماد به نفس یا/و اعتماد به نفس بیش از اندازه.

مردی که در زمان شروع گفتگو با او جسورانه و خشن صحبت کند و انتظار داشته باشد که خانم شماره تلفن خود را در آورده و دو دستی تقدیمش کند (نه اینکه فقط شماره را به او بدهد بلکه تقدیم کند) باید اعتماد به نفس بیش از حدی داشته باشد.

اگر مردی بتواند از این امتحان سربلند بیرون آید این شانس را پیدا می کند که خانم یکی دو مرتبه دیگر نیز با او قرار بگذارد و این بار به طور حتم خانم پیش قدم خواهد شد.

● مردهای قابل تحسین

مردی که از خود احساسات نشان دهد چیزی جز موفقیت انتظار او را نخواهد کشید.

مرکز مبارزه در ملاقات معمولا چیزی شبیه به این است: شما زمانیکه از کسی تقاضای بیرون رفتن می کنید چیزهایی مضاف بر آنچه که باید را به او تقدیم کرده اید و اگر یک چنین کارهایی را انجام ندهید درست مثل یک جلودار صف جنگ هستید که هیچ گونه مهماتی را با خود حمل نمی کند. اگر بدون هیچ سلاح و مهماتی بخواهید به خط مقدم بروید بدون شک شکست می خوریرد. آقایون می بایست تمایل خود را به انجام چنین کارهایی بیشتر کرده و تمایلات احساسی خود را بیش از پیش برای خانم ها باز گو کنند.

این قسمت جایی است که امتیاز به دست خانم هاست. آنها به خوبی می دانند که اگر کسی از همان ابتدای کار احساسات خود را بیش از اندازه بروز دهد و علاقه خاصی به نمایش گذارد فرد آسیب پذیری است و شریک خوبی برای زندگی نخواهد بود. اما زمانیکه یک مرد با اعتماد به نفس برای گذاشتن اولین قرار ملاقات گام بر می دارد در نظر خانم ها خیلی بهتر از شخص اول جلوه می کند. هر کس بتواند بیشترین تاثیر را بر روی خانم بگذارد، قابل تحسین بوده و به نتایج بهتری در این رابطه دست پیدا خواهد کرد. این امر در مسائل عشقی و عاطفی جایگاه ویژه ای دارد و شما نیز باید همیشه اهمیت آنها را در ذهن خود نگاه دارید.

خانم ها چه از روی عمد و یا به طور ناخودآگاه انتظار دارند پیشنهاد را از فرد مقابل دریافت کنند و ترجیح می دهند برای برقراری قرار ملاقات پیشقدمی نکنند.

گاهی اوقات ارزش های قدیمی و از مد افتاده (که در فیلم هایی نظیر کازابلانکا و بر باد رفته به درستی به تصویر کشیده شده اند) از مردها انتظار می رود که به خانم ها نزدیک شوند و حرکت اول را آنها انجام دهند. این موارد به صورت یک قانون در ذهن ما (به ویژه خانم ها) حک شده است و زن ها همیشه منتظر هستند تا مردها گام اول را در شروع یک رابطه بر دارند.

در حالیکه امروزه خانم ها دیگر انتظار ندارند که آقایون به شیشیه اتاق آنها سنگ پرتاب کنند و یا از درخت بالا بیایند تا بتوانند به آنها برسند اما از فضای رمانتیک بدشان نمی آید. حداقل طوری برخورد کنید که احساس کنند شما در حال تعقیب کردنشان هستید.

به طور قطع رسانه های امروزی و همچنین فرهنگ حاکم بر جامعه طوری پیش می رود که به خانم ها بقبولاند، افراد مستقلی هستند و به هیچ مردی نیاز ندارند. شاید به همین دلیل باشد که خانمها دوست دارند آن فضای کلاسیک و مردانه را در ذهن خودشان نگه دارند. آنها دوست دارند کسی تعقیبشان کند، از آنها قدردانی کند، و با گلبرگ های گل سرخ دوش بگیرند..... خوب شاید این آخری یک کمی زیاده روی باشد!

خوب، فکر می کنم آقایون تا این لحظه متوجه شده باشند که چرا باید روش های برقراری روابط خود را باز سازی کنند. ممکن است دختری که برای ازدواج در نظر دارید شما را به بهترین ها برساند به همین دلیل باید بدانید که برای رسیدن به موفقیت رفتاری کاملا طبیعی از خود نشان دهید، با او دوستانه برخورد کنید و خودتان را بیش از اندازه دست نیافتنی نشان ندهید. همین که او تلاش شما را برای رسیدن به خودش مشاهده می کند متوجه می شود که شما به اندازه کافی اعتماد به نفس داشته اید که این کار را انجام داده اید بنابراین دیگر نیازی ندارید که اطمینان بیش

www.takbook.com

www.takbook.com

از اندازه از خودتان نشان دهید. اگر او نیز در رسیدن به شما از خود علاقه نشان داد که چه بهتر .

منبع : تهران مانیا

http://vista.ir/?view=article&id=329281

چرا خانم‌ها به روزهای تولد و سالگردها توجه دارند !؟

برخلاف باورهای عموی که بیشتر مردم تصور می‌کنند خود و حتی دیگران را مانند کف دستشان می‌شناسند، یکی از موارد اساسی که هر زن و مرد با آن روبه‌رو است، شناخت "هویت واقعی" خویشتن است" چرا که به‌علت پیچیده بودن شخصیت انسان‌ها، شناخت "هویت و شخصیت واقعی" خویش و اینکه "کی هستند" یا "چی هستند" بسیار مشکل بوده و به تخصص و دانائی و توانائی فراوانی نیاز دارد. بنابراین، شناخت "هویت و شخصیت خویشتن" به‌صورت عدسی، فقط به کمک کارشناسان ماهر، خیره و متخصص امکان‌پذیر است بسیاری از انسان‌ها معیار و ارزش‌های واقعی خود را نمی‌شناسند و نمی‌دانند کسیتند... و نمی‌دانند از زندگی چه می‌خواهند و ... نمی‌توانند به موقع تصمیم‌های لازم و قاطع بگیرند. نمی‌توانند خود را در مسیر کامیابی‌ها قرار بدهند... بیشتر افراد در تردیدها، ناامیدی‌ها و نگرانی‌ها رها شده و سرگردان می‌مانند.

به‌طور کلی، اگر هویت خود را به‌درستی بشناسیم و بدانیم کیستم و آن وقت همان‌طوری که هستیم، خود را بپذیریم. از کیفیت زندگی بهتری بهره‌مند می‌شویم و زندگی مطبوعی در انتظار ما است.

به یقین، هر کسی بارها از خود پرسیده "من کیستم"، "هویت من کدام است؟" تا معیارها و ارزش‌های واقعی خود را نشناسیم و ندانیم چه کسی هستیم و هویت خود را به‌درستی نشناسیم، هرگز قادر نخواهیم بود. درون و ذهن خود را به درستی کشف کنیم و به پرورش و گسترش آن کمک کنیم و زندگی خود را در جهت مثبت تغییر دهیم، هر فردی با تصویر ذهنی و باورهایش شناخته می‌شود، چرا که شخصیت و هویت هر کس، تحت‌تأثیر تصویر ذهنی و باورها شکل گرفته و ساخته می‌شود و هر فردی با توجه به تصویر ذهنی و باورها و اندیشه‌های خود، با رویدادهای بیرونی برخورد می‌کند و احساس‌ها و عملکرد لازم را از خود بروز می‌دهد. حتی اگر تصویر ذهنی و باورهای ما این باشد که فردی لایق، شایسته و موفق هستیم یا فردی بیچاره، بدبخت و ناموفق می‌باشیم، احساس‌ها و عملکردمان در هر موردی، مطابق باورهای‌مان عمل می‌کنند.

به‌طور نمونه وقتی باور ما این باشد که سوپ قورباغه چیز بدی است. از خوردن آن خودداری می‌کنیم. بدون توجه به اینکه ممکن است سوپ قورباغه بسیار خوشمزه، جالب و مفید باشد، ولی چون از کودکی به ما گفته‌اند قورباغه موجودی کثیف و چندش‌آور است، باورمان شده است که قورباغه موجود بدی است. بنابراین از دیدن و خوردن آن بدمان می‌آید.

باید بدانیم که در این سیاره، هر انسانی یگانه، بی‌همتا و محصربه‌فرد است. هویت این انسان یگانه از طریق عملکردش مورد ارزیابی و داوری قرار می‌گیرد و شناخته می‌شود؛ به این معنی وقتی از کسی رفتار خوب و شایسته‌ای ببینیم و آن رفتار چندین بار تکرار گردد، می‌گوئیم آن شخص، آدم خوبی است. بنابراین از او خوشمان می‌آید و به او اعتماد می‌کنیم. حتی نحوهٔ داوری ما نسبت به خودمان نیز، براساس رفتار و عملکردمان

www.takbook.com

www.takbook.com

است.

یکی از تفاوت‌های مهم بین زنان و مردان، توجه به زمان جریان‌های زندگی و به خاطر سپردن تاریخ‌ها است. به یاد داشتن تاریخ مناسبت‌ها برای زنان همانند به خاطر سپردن موجودی بانکی برای مردان است و از اهمیت فراوانی برخوردار است. برای زنان، داشتن روزهای تولد و سالگردها، اهمیت دارد و با جشن گرفتن آن روزها را گرامی می‌دارند، از نظر بیشتر مردان، توجه به روزهای تولد و سالگردها و برگزاری جشن‌ها، بیشتر کاری کودکانه جلوه می‌کند.

زنان از بی‌توجهی مردان به سالگردها در حیرت هستند و مردان از توجه و دقت خانم‌ها به این مراسم، در شگفت می‌باشند! به‌طور کلی درک چرخهٔ زندگی از نظر مردان و زنان متفاوت است. ثبت زمان جریان‌های جاری زندگی به‌صورت خودکار در ذهن صورت می‌گیرد، ولی خانم‌ها آنها را با دقت بیشتری پی‌گیری می‌کنند و در به یادآوری آنها حساسیت بیشتری به خرج می‌دهند. در واقع زنان با به یاد آوردن موضوع‌های مورد بحث، آنها را جشن می‌گیرند و خوشبختی خود را گرامی می‌دارند.

● به مردان توصیه می‌شود که:

هرگز روزهای سالگرد، تولد و ازدواج را فراموش نکنید. در این روزها به همسرتان یادداشت‌های کوتاه و متن‌های عاشقانه همراه با هدیه بدهید که اثر معجزه‌آسائی دارد. آقایان بدانند وقتی زنی به همسرش می‌گوید برای تهیه هدیه، خودت را به زحمت نینداز، در واقع از ته دل می‌خواهد آن را تهیه کنید! در واقع مفهوم این گفته که به خاطر من به خودت زحمت نده یعنی اینکه به طور دقیق همان کار را باید بکنی!

● آقایان توجه کنند که:

از آنجائی که قدرت سازش در زنان زیاد است، خیلی زود به سختی‌ها عادت می‌کنند. ولی اگر زنی تصور کند قربانی عشق خود شده است دیر یا زود علیه شوهر خود قیام خواهد کرد.

● آقایان توجه کنند که:

خانم‌ها با وجود اینکه به دنبال برابری و آزادی هستن، ولی دوست دارند مورد حمایت (شوهر) قوی و محکم قرار گیرند. به این علت زنان به مردان توانمند احترام می‌گذارند و آنان را مورد تحسین قرار می‌دهند؛ چرا که می‌خواهند به او تکیه کنند. مردان هم از اینکه حامی همسرشان باشند، لذت می‌برند. بنابراین به خانم توصیه می‌شود به‌جای افتخار و تکیه کردن به پدر، برادر، خواهر و ... به شوهر خود تکیه و افتخار کنند تا همسر خود را هر چه بیشتر به سوی خویش جذب نمایند.

● خانم‌ها توجه کنند که:

برای مردان پیروزی و غلبه بر مانع‌ها و حل مشکل‌ها و انجام دادن درست کارها بسیار مهم است، به‌عبارت دیگر، برای مردان بسیار اهمیت دارد که کارها را درست و بدون اشتباه انجام دهند، چرا که وقتی اشتباهی کنند به غرور و خودباوری آنان لطمه وارد می‌شود و اعتمادبه‌نفسشان متزلزل می‌گرد و شخصیتشان زیر سؤال می‌رود. به این علت مردها از اشتباه کردن متنفر هستند، از اینکه به آنان گفته شود اشتباه می‌کنند، بدشان می‌آید، حتی از اینکه دیگران بفهمند که آنان اشتباه کرده‌اند، خیلی ناراحت می‌شوند. آقایان از اینکه با دیگر مردان مقایسه شوند متنفر هستند. اگر مردی را نصیحت کنید، احساس بی‌لیاقتی می‌کند. مردها کمتر عذرخواهی می‌کنند. چرا که با عذرخواهی، احساس شکست می‌کنند.

● خانم‌ها توجه کنند که:

مردان در مقابل انتقادها و سرزنش‌ها حساس بوده و واکنش نشان می‌دهند. از کارهای انجام یافته و نیافته‌ای درست یا نادرست خود دفاع می‌کنند، دلیل می‌آورند، عصبانی و خشمگین می‌شوند، حتی به‌منظور رهائی از فشارهای واردهٔ بیرونی و درونی، ممکن است به راحتی دروغ بگویند، تا خود را از فشارها و گرفتاری‌های موجود نجات بدهند؛ در حالی که ممکن است خود متوجه اشتباه خود شوند، ولی از بیان آن خودداری می‌کنند. چرا که فکر می‌کنند با این کارها به حفظ غرور خودباوری و اعتمادبه‌نفسشان کمک می‌کنند. بنابراین برای اخذ نتیجهٔ مثبت به خانم‌ها توصیه می‌شود بپذیرند که مردان در برابر انتقادها و سرزنش‌ها، بسیار حساس هستند و به‌جای انتقاد از عملکرد شوهرها و به‌جای انگشت گذاشتن روی نکته‌های منفی و اشتباه‌های همسرشان، بهتر است روی نقاط و عملکردهای مثبت همسرشان تأکید ورزند تا در ایجاد تعادل و توازن و در ساخت زندگی مشترک شاد و موفق، نقش سازندهٔ خود را ایفاء کنند.

● آقایان بدانند که:

همسرتان انتظار دارد که به پرسش‌هایش توجه کنید و کوتاه جواب ندهید و زمانی‌که با شما حرف می‌زند، روزنامه نخوانید و تلویزیون تماشا نکنید. در مورد کارهای روزانه‌اش در مورد آشپزخانه از او پرسش کنید به او کمک کنید و در مورد بچه‌ها نظر او را به حساب بیاورید.

www.takbook.com

www.takbook.com

● آقایان بدانند که:

همسر شما انتظار دارد همیشه و در همه حال حامی او باشید، حق را در مورد دوستانش، به او بدهید و اگر از کسی ناراحت شد، جانب او را بگیرید همبستگی او را بپذیرید نه وابستگی‌اش را. خانم‌ها هم توجه کنند که مردها نیز به عشق و حمایت همسرشان نیاز مبرم دارند.

● آقایان بدانند که:

همسرش دوست دارد به چهره، لباس، آشپزی، رفتار و کردارش توجه کرده و از آنها تعریف کنید که نیاز به تأیید و تشویق شما دارند، به آزادی‌های او احترام بگذارید، همسرتان می‌خواهد با هم پرواز کنید و در این راه به او کمک کنید.

● خانم‌ها بدانند که:

همسرتان نیاز دارد غذاهای خوشمزه میل کند؛ از روابط جنسی عالی، بسیار آرام می‌گیرد و احساس خیلی خوبی نسبت به شما پیدا می‌کند، در این صورت است که به بسیاری از نیازها و درخواست‌های شما جواب مثبت می‌دهد.

● خانم‌ها توجه کنند که:

مردان همانند زنان به تحسین، حسن‌جوئی و تمجید به‌ویژه از طرف شما نیاز دارند، هر چند وانمود کنند که از تعریف بدشان می‌آید.

جالب است بدانیم که خانم‌ها به راحتی گریه می‌کنند و لحظه‌ای دیگر می‌توانند شاد باشند، در حالی که مردان فقط در مواقع ناتوانی و بیچارگی به گریه می‌افتند.

● خانم‌ها و آقاها بدانند که:

در زندگی چیزی به‌دست می‌آوریم که انتظارش را داریم، بنابراین اگر انتظار آن را داشته باشیم که زندگی زناشوئی خوبی خواهیم داشت... یا زندگی زناشوئی بدی نصیبمان خواهد شد... یا همسرم به من خیانت خواهد کرد.. یا همسر بداخلاق و غیرقابل تحمل نصیب من می‌گردد... یا برای بهتر شدن زندگی مشترک به‌طور حتم موفق خواهم شد... یا هر چه تلاش و کوشش کنم. زندگی مشترکمان نه تنها بهتر نمی‌شود، بلکه روز به روز بدتر می‌گردد و ... به‌طور کلی به هر چیزی که بیشتر فکر کنیم و انتظارش را بکشیم، همان برای ما اتفاق می‌افتد؛ بنابراین با تفکر مثبت به زندگی مشترک نگاه کنیم و همیشه انتظار داشتن زندگی مشترک شاد، پرطراوت و عالی را داشته باشیم.

● خانم‌ها و آقاها توجه کنند که:

بیشتر زمان‌ها (مردان و زنان) فکر می‌کنند که مسبب همهٔ درد، رنج، عذاب، ناراحتی، بیماری، فقر، ناموفق بودن و ناشاد شدن و راضی نمودن از زندگیشان، دیگری یا دیگران هستند چرا که اگر فکر کنیم که مشکل‌ها، مانع‌ها و مصیبت‌ها را خود به‌وجود آورده‌ایم. حالمان بد می‌شود و تحت شرایط شدید روانی قرار می‌گیریم. بنابراین در بسیاری از مواقع، بسیاری از علت‌های مشکل‌ها و مانع‌ها را به گردن دیگری می‌اندازیم و فرافکنی می‌کنیم.

● خانم‌ها و آقاها بدانند که:

برای اینکه زندگی مشترک شاد و موفقی داشته باشید، احساس کنید که آدم خوشبختی هستید، به نکته‌های مثبت، به دارندگی‌های خود و همسرتان توجه کنید، از مقایسهٔ خویشتن و زندگی مشترک خود با دیگران خودداری کنید. خود را عادت بدهید نکته‌های مثبت خود و دیگران را ببینند و آنها را بیان کرده و حسن‌جوئی کنید و بدانید که منفی‌نگری و احساس بدبختی دائمی، می‌تواند یک نوع بیماری روانی باشد و همانند بسیاری از بیماری‌های دیگر برای کسانی‌که معتقد به درمان‌پذیری آن هستند، قابل علاج می‌باشد. برای درمان هر بیماری نیاز به آگاهی، خواستن، تلاش و شهامت است.

منبع : سایت سیمرغ

http://vista.ir/?view=article&id=346261

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

چرا صحبت های دلنشین میان همسران از دست می روند؟

یکی از لذت بخش ترین تجربیات زندگی مشترک این است که حرف مبهمی را بزنید و بدانید که همسرتان دقیقاً منظور شما را می فهمد.

توانایی در صحبت خودمانی، ایماء و اشاره، نکته پرانی و چشمک زدن و نظایر آن، نشانه ی نزدیکی و صمیمیت است. گفت و گویی که پایان خوش دارد نشانه صمیمیت است. طرفین می دانند که دیگری چه می گوید و تدریجاً از این که می توانند آزادانه حرف بزنند و منظور یکدیگر را بفهمند لذت می برند. اما در ازدواج های ناموفق، لذت گفت و گو در فضای شکایت ها و گله مندی های خشمگینانه و سوءتفاهم ها گم می شود و جای اشارات دلنشین ابروها و چشمک های خوشایند را نگاه های خیره و اشارات انتقادی و بهانه گیری ها و تهدیدها پر می کند. چه اتفاقی می افتد؟ چرا صحبت های دلنشین از دست می روند؟ مسئله اینجاست که به مرور شیوه های متفاوت صحبت، منافع و چشم اندازهای متفاوت و سوءتفاهم ها روی هم انباشته می شوند و آهنگ دلپذیر صحبت را تغییر می دهند.برخی از اشخاص نسبت به وضع ظاهر خود حساس هستند و بعضی دیگر به طرز صحبت خود با سایر اعضای خانواده حساسیت دارند. اگر با همسر خود صحبت می کنید، از توهین، تهمت و سرزنش بپرهیزید. از زدن برچسب مانند «شلخته»، «خودخواه» یا «بی ملاحظه»، «لجباز» و غیره خودداری کنید. زن و شوهر ممکن است هنگام صحبت علی رغم حُسن نیت به بیراهه بروند. به جای صحبت نرم و ملایم ، با هم مشاجره کنند و چون یکی از آنها به قصد سبک کردن فضای سنگین صحبت، به شوخی حرفی بزند، دیگری چنان واکنش نشان دهد که انگار در شوخی هم قصد و شری در کار بوده است. در این شرایط هر اقدامی برای تلطیف فضای صحبت، نتیجه معکوس می دهد.هم صحبتی زن و شوهر با هم، برای رشد و بقای احساس صمیمیت آنها نقش قطعی دارد. متأسفانه «بسیاری از زوج ها» و شاید بتوان گفت «اغلب» آنها از مهارت های لازم برای گفت و گو با یکدیگر برخوردار نیستند و بی آنکه بخواهند گرفتار سوءتفاهم و دلسردی و تکدر خاطر می شوند.

در این جا به چند نمونه از مسائل و مشکلاتی که بر سر راه گفت و گوی مؤثر همسران وجود دارد اشاره می کنیم:

۱- مسئله: «نمی توانم با همسرم صادق باشم.»

۲- مسئله: «نمی توانم خودم باشم» بسیاری از اشخاص مدعی هستند که نمی توانند با همسرشان راحت صحبت کنند، باید احتیاط کنند مبادا حرفی بزنند و همسرشان را ناراحت کنند. زنی شکایت می کند که «وقتی به شوهرم حرفی می زنم واکنش بسیار بدی نشان می دهد. باید مواظب باشم، باید روی کلماتم فکر کنم.»

سؤال می تواند آغازگر صحبت و ادامه آن ، و در نهایت اسباب توقف و ناتمام ماندن آن گردد. گاه یک سؤال دقیق و حساب شده می تواند به گونه ای اعجاب انگیز همسر شما را به صحبت تشویق کند. اما یک پرسش نابهنگام، طعنه آمیز یا بی تناسب می تواند از ادامه صحبت جلوگیری کند. برای آموختن شیوه های جدید صحبت با همسر خود، کلمات را با سیاست و با رعایت همه جوانب ادا کنید، سعی کنید لحن خوشایندی داشته باشید. می توانید اگر خواستید یاد صحبت های مؤدبانه روزگار قبل از ازدواج بیفتید. استفاده از این طرز صحبت در مناسبات زناشویی، به خصوص اگر در برخورد با همسر خود لحن انتقاد آمیز دارید، ساده نیست. در این صورت برای ایجاد تغییر باید تلاش بیشتری کنید. شکستن عادت ها ساده نیست، اما با یاد گرفتن الگوهای جدید می توانید بدون کنترل و به طیب خاطر با همسرتان حرف بزنید.

۳- مسئله: «همسرم مرتب سر من داد می کشد» به اعتقاد بعضی ها بلند صحبت کردن همسر، نشانه عصبانیت و حتی ضعف اخلاقی است. در این مورد زن و شوهر می توانند با گفت و گو، مسئله بلند صحبت کردن را حل کنند. زن یا مردی که از صدای بلند همسرش رنجیده ، باید این احتمال را در نظر بگیرد که ممکن است بلند صحبت کردن همسرش را اشتباه تفسیر کرده باشد. از سوی دیگر همسر نیز می تواند لحن صدای خود را ملایم تر کند. راه حل بهتر این است که کسی که از صدای بلند همسرش ناراحت می شود نسبت به آن حساسیت نشان ندهد. می تواند به ملایمت اعتراض کند، اما رنجشی به دل نگیرد.

۴- مسئله: «شوهرم فقط به خودش فکر می کند و به صحبت های من گوش نمی دهد» بسیاری از زن ها از شوهرانشان انتظار دارند که از احساسات خودشان حرف بزنند، این موجب می شود که آنها نسبت به شوهرانشان احساس صمیمیت بیشتری کنند. واکنش احساسی زن و

www.takbook.com

www.takbook.com

مرد نسبت به فراز و نشیب های زندگی، به آنها احساسی از وحدت و انسجام می بخشد. بسیاری از نویسندگان، احتیاط در ابراز احساسات از سوی مردها را یکی از اشکالات عمده آنها می دانند. بسیاری از زن ها هم درباره همسرشان همین نظر را دارند: «شوهرم مثل آهن سرد و خشک است. اگر احساساتش را بروز می داد خیلی بهتر می شد.» اما اغلب شوهرها، احتیاط در ابراز احساسات را دلیل نقص و ضعف نمی دانند. مردها در مقایسه با زن ها اغلب خویشتن نگری کمتری دارند و احتمالاً به قدر زن ها از احساسات خود، آگاه نیستند. مردی که به احساسات خانمش توجه می کند، نسبت به احساسات خودش هم حساس می شود.

۵- مسئله: «با هم صحبت می کنیم اما صحبت ما سرد و بی روح است» مسئله این است که طرفین موضوعات مورد علاقه یکدیگر را طرح نمی کنند. از آن گذشته طراوت و شادابی گفت و گوهای اوایل آشنایی، دیگر وجود ندارد و طرفین اقدامی برای جلب نظر یکدیگر صورت نمی دهند. دلیل دیگر این است که زن و شوهر نتوانسته اند گفت و گو برای حل مشکلات را از مکالمات خوشایند جدا کنند. بنابراین وقتی یکی از آنها با یک تعریف محبت آمیز شروع می کند، دیگری ممکن است فرصت را برای طرح یکی از گرفتاری های خود مناسب بپندارد، در نتیجه گفت و گوی محبت آمیز و لذتبخش کمیاب می شود.مقررات و آداب گفت و گو

قانون شماره ۱- با همسر خود هماهنگ شوید.

زن و شوهر برای این که بتوانند با یکدیگر ارتباط سازنده برقرار کنند باید در مسیر صحبت یکدیگر قرار گیرند، زیرا در بسیاری از مواقع زن و شوهر با آنکه درباره ی موضوع واحدی صحبت می کنند اما روش صحبت آنها به قدری متفاوت است که نمی توانند با هم هماهنگ شوند. ممکن است زن یا شوهر قصد تسکین ناراحتی همسر خود را داشته باشد، اما بر شدت ناراحتی او بیفزاید. متأسفانه بسیاری از زوج ها در مخابره افکار و احساسات خود به یکدیگر با دشواری روبه رو هستند. بعضی خواسته هایشان را چنان طرح می کنند که به درک طرف مقابل منجر نمی شود؛ عقاید خود را مبهم طرح می کنند، از طرح موضوع اصلی طفره می روند ، حاشیه می روند و با این حال خیال می کنند که همسرشان موضوع را دقیقاً و آن طور که هست درک می کند. یکی بیش از حد وارد جزئیات می شود و دیگری به قدری در کلمات صرفه جویی می کند که کلامش تفهیم نمی شود و هر دو بر این باورند که به تفاهم میان خود کمک می کنند.گاه به نظر می رسد که اصولاً به دو زبان متفاوت حرف می زنند. در این شرایط، هرگز عجیب نیست که زن و شوهر، هر دو ناراحت شوند، زیرا هر کدام بی خبر از تفصیر خویش، دیگری را به دیر فهمی و سرسختی متهم می کند.(توجه داشته باشید که همسر شما با گفت و گوی خود ، گاهی فقط به حمایت شما و گاهی نیز به راهنمایی های عملی شما نیاز دارد، پس باید نسبت به اشاره ها و احساسات همسرتان حساس باشید تا راه های مناسب ارتباط با همسرتان را پیدا کنید.)

قانون شماره۲ - با علاقه گوش بدهید.

گاهی اوقات زن شکایت می کند که شوهرش به حرف های او گوش نمی دهد و حال آنکه شوهر در مقام اعتراض مدعی است که همه حرف های او را شنیده است. بررسی های به عمل آمده نشان می دهد که در این زمینه اختلاف جنسی مشهودی وجود دارد. زن ها هنگام گوش کردن با ابراز کلماتی نظیر «آره»، «عجب» و تکان دادن سر، به گوینده می فهمانند که به حرف های او گوش می دهند و حال آن که مردها هنگام گوش دادن بیشتر سکوت می کنند.

گاه شما فراموش می کنید که گفت و گو مبادله اطلاعات و نقطه نظرهاست. صحبت کردن و جواب نگرفتن در حکم صحبت با دیوار است. اگر شما هنگام گوش دادن سکوت اختیار می کنید احتمالاً می توانید به اشاره کردن و تکان دادن سر، عادت کنید و نشان دهید که به راستی گوش می دهید و همسرتان را از تردید بیرون آورید.

قانون شماره ۳: از قطع صحبت اجتناب کنید.

قطع صحبت برای کسی که این کار را می کند احتمالاً طبیعی به نظر می رسد اما ممکن است در کسی که صحبت او قطع می شود ایجاد نارضایتی و افکار منفی کند. «او به حرف هایم گوش نمی دهد، تنها می خواهد خودش حرف بزند.»

قطع صحبت هم مانند سایر عادات ممکن است بخشی از طرز مکالمه اشخاص باشد و برخلاف برداشت احتمالی کسی که صحبتش قطع می شود ارتباطی با خود محوری و مخالفت و غیره ندارد. در اینجا نیز زن و مرد رفتار متفاوتی نشان می دهند. مردها بیش از زن ها صحبت را قطع می کنند، اما قطع صحبت آنها مشمول زن ها نیست، یعنی با مردهای دیگر هم که صحبت می کنند همین سیاست را دارند. بنابراین زنی که برای قطع صحبت از سوی همسرش دلایل منفی می تراشد باید به خاطر داشته باشد که این رفتار ممکن است مربوط به طرز صحبت او باشد. اما با این حال کسی که صحبت را قطع می کند باید به انتظار پایان صحبت بپرد و صبر کند. ممکن است مردی با تأنی و با جملات فاصله دار حرف بزند و زنش که حاضر جواب و بی قرار است مرتب به میان صحبت پریده، رشته کلام را قطع کند. در این شرایط ممکن است مرد عصبانی شود و زن را

www.takbook.com

www.takbook.com

مورد انتقاد قرار دهد. غافل از این که رفتار خانم او دلایل عمیق تری دارد.

مردها در مقایسه با زن ها اغلب خویشتن نگری کمتری دارند و احتمالاً به قدر زن ها از احساسات خود، آگاه نیستند. مردی که به احساسات خانمش توجه می کند، نسبت به احساسات خودش هم حساس می شود.

قانون شماره۴: ماهرانه سؤال کنید.

سؤال می تواند آغازگر صحبت و ادامه آن ، و در نهایت اسباب توقف و ناتمام ماندن آن گردد. بعضی ها طبیعتاً کم حرف هستند، در برخورد با این اشخاص می باید زمینه صحبت را فراهم نمود. گاه یک سؤال دقیق و حساب شده می تواند به گونه ای اعجاب انگیز همسر شما را به صحبت تشویق کند. اما یک پرسش نابهنگام، طعنه آمیز یا بی تناسب می تواند از ادامه صحبت جلوگیری کند. در برخی از مواقع، لحن عتاب انگیز و یا پرخاشگرانه سؤالات مسئله ساز می شود: «چرا دیشب دیر آمدی؟»، «چرا این همه به خودت رسیده ای؟ » در بسیاری از موارد سؤالاتی که با «چرا» شروع می شوند تولید اشکال می کنند، علتش این است که این قبیل سؤالات اغلب مخاطب را در موضع دفاعی قرار می دهد. با آنکه ممکن است سؤال کننده صرفاً برای کسب اطلاع سؤال کرده و منظور دیگری هم نداشته باشد، استفاده از کلمه «چرا» در شروع یک جمله سؤالی احتمالاً شما نت ها و خطاب های پدر و مادر در دوران کودکی را تداعی می کند: «چرا دیر کردی؟»از آن گذشته سؤالاتی که با «چرا» شروع می شوند، اغلب بی اعتمادی و یا حتی سوء ظن را تداعی می کند. می توان برای اجتناب از این مشکل ، سؤالات را به شکل دیگری مطرح کرد مثلاً به جای «چرا دیر کردی؟» می توان پرسید «مشکلی پیش آمده که دیر به منزل برگشتی؟» در این صورت همسرتان از این که شما نگران او هستید و یا دوست دارید در جریان مشکلات او قرار گیرید خوشحال خواهد شد.

قانون شماره ۵: سیاست و نزاکت به خرج دهید.

شاید در ظاهر رعایت این قانون در روابط زناشویی عجیب به نظر برسد اما در عمل، هر کس حساسیت هایی دارد و حتی نزدیک ترین اشخاص ممکن است احساسات ما را جریحه دار کنند. برخی از اشخاص نسبت به وضع ظاهر خود حساس هستند و بعضی دیگر به طرز صحبت خود با سایر اعضای خانواده حساسیت دارند. اگر با همسر خود صحبت می کنید، از توهین، تهمت و سرزنش بپرهیزید. از زدن برچسب مانند «شلخته»، «خودخواه» یا «بی ملاحظه»، «لجباز» و غیره خودداری کنید. این برچسب ها با ایجاد تکدر خاطر، فضای حاکم بر گفت و گوی شما را تیره می کند. از مطلق گویی و استفاده از کلماتی مانند «هرگز» یا «همیشه» خودداری کنید. این واژه ها معمولاً اشتباه هستند. چون به ندرت همسری پیدا می شود که «هرگز» کارش را درست انجام ندهد و یا «همیشه» در انجام کاری کوتاهی کند.

- حرفتان را بزنید و از انتقاد خودداری کنید . مثلاً به جای این که بگویید «تو هرگز به من کمک نمی کنی» بگویید «اگر در شستن ظرف ها به من کمک کنی بسیار ممنون می شوم».

- ذهن خوانی نکنید، احتمال این که ذهن خوانی اشتباه باشد، زیاد است و در نتیجه زمینه عصبانیت همسرتان را فراهم می سازید. اگر فکر می کنید که همسرتان از شما دلگیر است بهتر است به او بگویید «احساس می کنم از من دلگیر هستی» تا او برای شما توضیح دهد.

صحبت با همسر خود، کلمات را با سیاست و با رعایت همه جوانب ادا کنید، سعی کنید لحن خوشایندی داشته باشید. می توانید اگر خواستید یاد صحبت های مؤدبانه روزگار قبل از ازدواج بیفتید. استفاده از این طرز صحبت در مناسبات زناشویی، به خصوص اگر در برخورد با همسر خود لحن انتقاد آمیز دارید.

اگر شنونده صحبت های همسرتان هستید این اصول را رعایت کنید

- زمینه های توافق را پیدا کنید. ببینید با کدام یک از نکات مورد اشاره همسرتان موافق هستید تا در نقش مخالف او ظاهر نشوید« بله قبول دارم که اخیراً سرم خیلی شلوغ بوده است.»

- مضامین منفی صحبت های همسرتان را ناشنیده بگیرید، بعید نیست که همسر شما در حالت دلخوری یا عصبانیت در بیان مسئله مبالغه کند. به «علت» عصبانیت توجه کنید و انتقادها و سرزنش ها را نادیده بگیرید.

- مطمئن شوید که منظور همسرتان را درک کرده اید، در غیر این صورت از او سؤال کنید . مثلاً: «فکر می کنم منظور تو این است که حاضر نیستی دخالت های مادرم را تحمل کنی. درست است؟»

از گفتن «متأسفم» ترسی به دل راه ندهید. روابط زناشویی ایجاب می کند که اگر خواسته و ناخواسته اسباب تکدر خاطر همسرتان را فراهم کرده اید در مقام پوزش برآیید و تأسف خود را به او اطلاع بدهید.

www.takbook.com

www.takbook.com

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=208499

vista.ir
Online Classified Service

چرا عشق برایمان مفید است؟

ازدواج سالم مزایایی دارد که به برخی از آنها اشاره می‌کنیم: کم شدن میزان بیماری‌ها، طول عمر زیاد و سلامتی بهتر، که عواملی چون امتیازات زندگی مشترک، تحکیم پایه‌های اقتصادی و حمایت فراگیر جامعه موجب آنها می‌گردد.

ده‌ها سال است که فواید یک ازدواج سالم به دقت مورد مطالعه قرار گرفته است. طبق آمارها کسانی که از ازدواج خود راضی هستند، نسبت به همتاهای خود طول عمر بیشتری دارند؛ کمتر دچار حمله‌ی قلبی، سرطان و دیگر بیماری‌ها می‌شوند و جامعه حمایت معنوی قوی‌تری از آنها می‌کند.

طبق یک مطالعه در دانشگاه هاروارد، زنان متأهل ۲۰ درصد کمتر از زنان مجرد به دلایل مختلفی چون بیماری قلبی، خودکشی و نارسایی کلیه فوت می‌شوند.

مردان متأهل حتی از فواید بهتری برخوردارند. آنها دو تا سه برابر کمتر از همتاهای مجرد خود به خاطر این عوامل جان خود را از دست می‌دهند.

همچنین آمارها نشان می‌دهد که افراد متأهل تقریباً کمتر دچار خشونت، بدرفتاری جنسی و دیگر جرایم وحشیانه می‌شوند.

فوایدی که یک ازدواج سالم دارد –مواردی که موجب استحکام تعهد، میان طرفین می‌گردد و افق‌های جدیدی را در رابطه ایجاد می‌کند- موجب سلامت روحی و ذهنی زوجین می‌شود. مطالعه‌ای به طور مسلم نشان می‌دهد که رضایت و شادی متأهل‌ها به طرز قابل توجهی از کسانی که هنوز ازدواج نکرده‌اند و یا در طول زندگی‌شان مجرد می‌مانند بیشتر است.

گرچه فواید ازدواج سالم مشخص می‌باشد و بیشتر کارشناسان، در کنار هم بودن، تحکیم پایه‌های اقتصادی و حمایت اجتماعی را جزء این عوامل دانسته‌اند، عاملی که موجب می‌شود افراد متأهل سالم‌تر زندگی کنند پیچیده‌تر است و آن کنترل استرس می‌باشد.

شاخصه های یک ازدواج سالم: تمامی راه‌ها به کاهش فشار عصبی ختم می‌شوند.

تأثیر منفی استرس روی سلامت فرد مشخص است. سیستم‌های قلب و عروق و هورمون و سلسله اعصاب (دستگاه ایمنی بدن) در سلامتی انسان بسیار حیاتی هستند و استرس می‌تواند تأثیر منفی روی این سیستم‌ها گذارد.

کارشناسان ثابت کرده‌اند که افراد متأهل نسبت به همتاهای مجرد خود از سلامت بهتری برخوردارند، زیرا که آنها به عنوان یک تیم یا گروه راحت‌تر می‌توانند امور را کنترل کرده و در نتیجه استرس را کاهش دهند.

برای مثال در یک ازدواج سالم زوجین کارها را تقسیم می‌کنند (مثلاً چمن زن، پول درآوردن و تربیت فرزندان). هنگامی که دو نفر هستید، آسان‌تر می‌توانید نیازهای روزانه را تأمین کرده و برای مشکلات خود چاره کنید.

برعکس، فرد مجرد به احتمال زیاد با مشکلات فراوانی روبروست، این در حالیست که راه حل‌های کافی هم برای آنها ندارد.

عواملی که موجب کاهش استرس در زندگی زناشویی می‌شود: دلایل اصلی

www.takbook.com

www.takbook.com

بیشتر جوانب یک ازدواج سالم به کاهش استرس کمک می‌کند؛ مانند:

▪ پول بیشتر:

زوجین با روی هم گذاشتن درآمدهایشان، پول بیشتری می‌توانند در زندگی‌شان جمع کنند. علاوه بر این هریک از آنها ممکن است مهارتی داشته باشند که به صرفه‌جویی در مخارج منزل کمک کند. برای مثال یکی از زوجین در تعمیر وسایل خانگی مهارت دارد و دیگری در مدیریت مخارج که نیاز به تعمیرکار و حسابدار را برطرف می‌سازد.

علاوه بر این نیز مخارج دیگری هم در زندگی مشترک وجود دارد. افراد متأهل این مخارج را که شامل هزینه‌های مسکن، آب، برق، گاز، تلفن، خواروبار، بیمه و ... می‌باشد راحت‌تر تأمین می‌کنند.

بدین طریق، ازدواج می‌تواند با تحکیم پایه‌های مالی، سلامت زوجین را بهبود بخشد.

▪ حمایت گسترده گروهی:

یک ازدواج سالم دو خانواده و گروهی از دوستان را دور هم جمع می‌کند و این‌جاست که شخص متأهل می‌تواند روی کمک آنها برای دست و پنجه نرم کردن با مشکلات زندگی حساب کند. این کمک‌ها نه‌تنها شامل کمک‌های مادی بوده، بلکه مساعدت ذهنی را نیز مانند کاهش احتمال افسردگی در بر دارد.

▪ بهبود رفتار:

هنگامی که مردم ازدواج می‌کنند، رفتار و منش‌های مختلفی را برمی‌گزینند. به طور کلی رفتارهایی که موجب سلامتی شخص می‌گردد، افزایش یافته و رفتارهای پرخطر کاهش می‌یابد. احتمالاً به خاطر حس مسئولیتی که فرد نسبت به همسر خود دارد.

برای مثال یک مطالعه در مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ها در سال ۲۰۰۴ نشان داد که تعداد افراد سیگاری متأهل تقریباً نصف تعداد سیگاری‌های مجرد، متارکه کرده یا کسانی است که جدا از هم زندگی می‌کنند. همچنین احتمال این‌که این افراد به شرب خمر روی آورده یا به رفتارهای پرخطری دست بزنند که منجر به بیماری‌های جنسی مسری (مثل ایدز) گردد کمتر است.

تنها آسیبی که تأهل به فرد وارد می‌کند: چاقی

تنها نکته منفی‌ای که تأهل نسبت به تجرد دارد به اضافه وزن برمی‌گردد. مطالعات نشان می‌دهد که اشخاص متأهل، به خصوص آقایان، اضافه وزن داشته و نسبت به مجردها چاق‌ترند. کمترین احتمال چاقی در کسانی دیده می‌شود که هرگز ازدواج نمی‌کنند.

اما کسانی که با هم رابطه دارند ولی هنوز ازدواج نکرده‌اند، از این مزایا برخوردار نمی‌شوند.

البته کسانی که رابطه‌ای عاشقانه داشته و هنوز ازدواج نکرده‌اند هم شاید از چنین سلامتی‌ای برخوردار باشند. به هرحال مطالعه مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ها نشان می‌دهد که سلامتی در این روابط خیلی متفاوت است؛ کسانی که نامزد هستند و هنوز ازدواج نکرده‌اند، نمی‌توانند به اندازه‌ی افراد متأهل از فواید یک ازدواج سالم بهره‌مند شوند.

چون ازدواج یک تعهد قانونی (رسمی) را ایجاب می‌کند تا برای همیشه با هم باشید. فرد متأهل و کسانی که اطراف وی هستند آن ازدواج را به رسمیت شناخته و از آن حمایت می‌کنند. برعکس کسانی که هنوز پیمانی نبسته‌اند از چنین تصدیق و حمایتی برخوردار نیستند.

● اما ازدواج ناسالم (ناموفق) چطور؟

درست به همان اندازه که ازدواج‌های سالم می‌تواند فواید زیادی داشته باشد، ازدواج‌های ناسالم هم می‌تواند نتایج بدی روی سلامت انسان بگذارد، مثلاً علائم افسردگی را افزایش دهد، که منبع عظیمی از استرس است.

یک مطالعه از زوج‌های شهر «نیولیود» که در دانشگاه ایالت اوهایو بررسی می‌شد نشان داد رفتارهای منفی و خشونت آمیز با کاهش واکنش در سیستم ایمنی بدن همراه است. این مسئله می‌تواند روی سلامت فرد تأثیرات بدی بگذارد؛ مثلاً پایین آمدن سرعت بهبود در جراحات و آسیب‌پذیری بیشتر در برابر بیماری‌های واگیردار.

منبع : نوسازی

http://vista.ir/?view=article&id=291832

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

چرا مردان سکوت می کنند؟

● دلیل عمده سکوت کردن مردها:

۱) مرد احتیاج دارد که به مسأله خود بیندیشد و راه حلی منطقی برای آن بیابد.

۲) وقتی برای سؤال یا مسأله ای جواب حاضر ندارد هیچگاه این موضوع را اعلام نمی کند و به غار تنهایی خود می رود تا جواب را پیدا کند.

۳) او ناراحت شده و زیر فشار قرار دارد. در این مواقع او آرامشی می خواهد تا دوباره بر شرایط خود مسلط شود. او نمی خواهد حرص بزند یا عملی انجام دهد که دوباره پشیمان شود.

۴) مرد نیاز دارد که خود را بیابد.

● چرا زنها حرف می زنند؟

ـ ۴ دلیل برای حرف زدن زنان:

۱) برای مخابره یا دریافت پیام.

۲) برای بررسی و کشف اینکه چه باید بگویند. (زنان با صدای بلند فکر می کنند)

۳) برای رهایی یافتن از ناراحتی. (برخلاف مردها که سکوت می کنند تا به آرامش برسند و ناراحتی خود را فراموش کنند)

۴) برای ایجاد صمیمیت.

دکتر جان گری

منبع : سایت کامتونت

http://vista.ir/?view=article&id=89352

vista.ir
Online Classified Service

چرا مردن این قدر سخت است؟

مردن بخشی از زندگی ما و دقیقاً مثل به دنیا آمدن، امری طبیعی و قابل پیش بینی است،ولی دردنیای معاصر، برخلاف تولد که برایش جشن می

www.takbook.com

www.takbook.com

گیریم، مرگ تبدیل به موضوعی ترسناک شده است که نباید در باره اش حرف زد و به هر وسیله ممکن باید از آن اجتناب کرد.

شایدعلت این برخورد این باشد که می دانیم به رغم همه پیشرفت های علمی و فنی، مرگ چیزی است که از آن نمی توان گریخت. شاید بتوان اندک زمانی آن را به تأخیر انداخت، ولی فرار از مرگ، ممکن نیست. جز این تقدیری نداریم که در انتهای زندگی مان بمیریم و مرگ بی آن که تبعیضی برای کسی قائل شود ، فرا می رسد و ابداً اعتنایی به مقام و موقعیت کسی که انتخاب می کند، ندارد.

همه باید بمیرند، چه فقیر،چه غنی ، چه مشهور، چه گمنام. حتی اعمال نیک نیز مانع مرگ نیکوکاران نمی شود و خوب ها هم همان قدر می میرند که بدها. شاید همین کیفیت غیرقابل اجتناب و غیرقابل پیش بینی بودن مرگ است که همه را این قدر می ترساند، به خصوص آنهایی راکه بیش از حد به زندگی چسبیده اند و به آن اهمیت می دهند. چنین افرادی هنگامی که می اندیشند که باید تسلیم قدرت مرگ شوند، احساس می کنند به آنها توهین شده است.

ولی مردم جوامع دیگر، بهتر از ما آمریکایی ها و اروپایی ها یاد گرفته اند با واقعیت مرگ کنار بیایند. به نظر ما غیرعادی است وقتی می بینیم کسانی هستند که به مرگ خوشامد می گویند، ولی واقعاً چنین کسانی بوده اند که شادمانه انتظار مرگ را کشیده اند. چرا انجام این کار تا این حد برای ما مشکل است؟ پاسخ در خود سؤال نهفته است. پذیرش مرگ درجامعه ما مشکل است ، زیرا مرگ را نمی شناسیم و به رغم این که همیشه و همه جا اتفاق می افتد، آن را نمی بینیم.

وقتی کسی در بیمارستانی می میرد، به سرعت، جنازه او را از جلوی چشم همه دور می کنند. عمل سحر آمیز ناپدیدشدن جنازه و از بین بردن نشانه های میت، با سرعت حیرت آوری انجام می شود تا کسی را ناراحت نکند، ولی مراسم تدفین و ترحیم و دیدن و حتی لمس کردن مرده، بخش مهمی از روند مرگ و مردن و راه درستی برای روبه رو شدن باواقعیت مرگ عزیزی است که او را از دست داده ایم و مهم تر از آن پذیرفتن واقعیت مرگ خودمان است.

ما عموماً بچه ها را از مرگ و مردن دور می کنیم و می پنداریم که آنها را از آسیب حفظ می کنیم، ولی این ، ظلمی آشکار در حق آنهاست و امکان کسب تجربه ای ارزشمند را از آنها می گیرد. با ساختن غول از مرگ و مردن و دور نگه داشتن کودکان از کسانی که دارند جان می دهند و یا مرده اند، ترسی را در آنها ایجاد می کنیم که دلیلی برای ایجادش نیست. وقتی کسی می میرد، ما سعی می کنیم به هر شکل ممکن، بازماندگان او را کمک کنیم که شاد باشند، این کار، «کمک» به داغدیدگان نیست، بلکه نوعی تخریب است. وقتی کسی می میرد، بهتر است نزدیکان افراد داغدیده با آنها در غمشان شریک شوند تا بتوانند با مرگ، آسان تر روبه رو شوند.

مردن سخت است و پیوسته نیز چنین خواهد بود، مگر آن که یاد بگیریم که مرگ بخش مهمی از زندگی است و او را غریبه ای هولناک فرض نکنیم و مرگ در نظرمان ، همراهی همیشگی باشدکه پیوسته انتظارش را می کشیم. فقط با درک کاملی از فانی بودن و محدودیت عمر در کره خاکی است که می توانیم زندگی معنی دار را یاد بگیریم.

اغلب مردم ما در بیمارستان ها می میرند و این یکی از دلایل مهم سخت مردن است. از دید جامعه شناسانه ، بیمارستان نهادی عمومی است که براساس تعریفش نمی تواند نیازهای جسمی و روحی کسی را تأمین کند که کمک به او ، فوق توانایی های یک بیمارستان است. بیمارستان ها نمی توانند به بیمارانی که دیگر امکانی برای زندگی ندارند، کمک و روحیه آنها را تقویت کنند و لذا باید پیوسته سعی کنیم بیمارانی را که امیدی به درمان آنها نیست، به محیط خانه منتقل کنیم ، زیرا بودن در محیطی آشنا و بودن در کنار خانواده ، رنج و هول مرگ را کمتر می کند.

منبع : روزنامه ایران

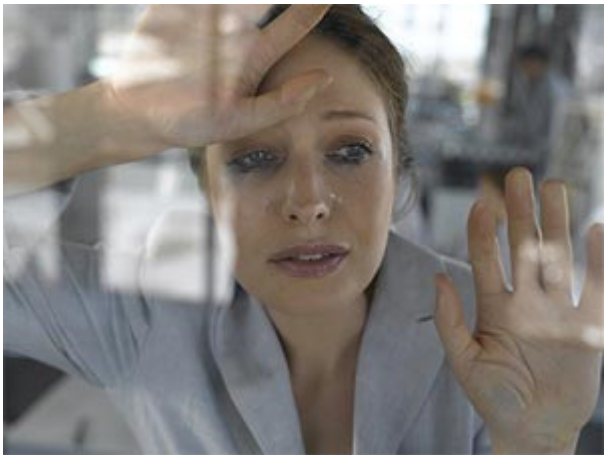
http://vista.ir/?view=article&id=277817

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

چرا مردها از احساساتی بودن زن ها ناراحت می شوند؟



● دلیل اول

مردها با این احساس بزرگ می شوند که مسوولیت همه موارد با آنهاست. مردها در کودکی و هنگامی که پسربچه های کوچکی بودند، چنین شرطی شده اند که گویی مسوولیت همه موارد با آنهاست .

«پسرم وقتی بزرگ شدی، قراره رییس یه خانواده بشی»، «پسرم، پدرت به کمکت احتیاج داره تا اون جعبه های سنگین رو از ماشین به داخل خونه بیاره».

پسربچه های کوچکی که این جملات به آنها گفته می شود، با این باور ناخودآگاه بزرگ می شوند که چنانچه می خواهند یک مرد واقعی شوند، می بایست لایق و توانا باشند چون مسوولیت مواظبت از زن و زندگی شان با آنهاست.

می‌بایست همواره به خاطر داشته باشید که هیچ عاملی به اندازه یافتن «راه حل» برای مردان مهم نیست. مردها همواره به راه حل فکر می کنند. هنگامی که مرد زندگی تان می بیند از موردی ناراحت هستید، ذهنش به طرزی جاری و خودکار می گوید: «راه حل... راه حل» حتی ممکن است به راه حل نیز دست نیابد اما موضوع این نیست، موضوع این است که با پرسیدن سوال هایی در مورد مشکلات تان سعی می کند برای خود وقت بیشتری بگذارد.

مطلب فوق، توضیح دهنده این حقیقت است که چرا وقتی راجع به مشکلات تان با همسرتان صحبت می کنید یا آسیب پذیری تان را برایش فاش کنید، عصبانی می شود و به این دلیل عصبانی است که :

الف) خود را مسوول می داند تا برای مشکل شما راه حلی بیابد.

ب) هنگامی که در یافتن راه چاره عاجز و ناتوان می ماند، احساس حماقت نموده و حس می کند شما را مایوس کرده است.

● دلیل دوم

دلیل دوم این که چرا مردان از احساساتی شدن شما عصبانی می شوند، این است که خود را مسوول درد و رنج تان می دانند و چنانچه نتوانند ناراحتی تان را برطرف کنند، احساس گناه خواهند کرد. هنگامی که مردی درد و رنج همسرش را می بیند، خود را سرزنش کرده و مسوول می داند و به این دلیل که باعث شده احساس بدی نسبت به خودش پیدا کند، از دستتان عصبانی می شود. مردها عادت دارند یاس ها و سرخوردگی هایشان را به شکل خشم ابراز کنند به جای این که احساسات دیگری از خود نشان بدهند چرا که احساس خشم از هر احساس دیگری امنیت بیشتری برایشان دارد.

بنابراین هنگامی که شوهرتان به خاطر احساساتی بودنتان، عصبانی است، احتمالا احساساتی از قبیل تحقیر، عجز، ناتوانی، رنجش و احساس گناه را تجربه می کند. او در واقع هرگونه احساسی به غیر از خشم را تجربه می کند.

● دلیل سوم

آیا تا به حال برایتان پیش آمده که خواسته باشید احساسات خود را با همسرتان در میان بگذارید و او سعی کند یا با عجله شما را از آن احساس بیرون بکشد یا کاری کند تا دست از آن بردارید؟ شما فقط می خواهید کمی گریه کنید ولی او طوری برخورد می کند انگار شما دچار یک بیماری عصبی یا روانی شده اید.

مردها غالبا احساساتی برخورد کردن زن ها را با هیستریک اشتباه می گیرند و فرض را بر این می گذارند که وضعیت روحی تان خراب تر از آن است

www.takbook.com

www.takbook.com

که تصورش را می کنید. آنها می ترسند مبادا هرگز دست از گریه کردن برندارید .

برای اغلب مردان نشان دادن احساسات قوی نظیر عجز، ناتوانی یا ترس بسیار مشکل است. تنها هنگامی چنین احساساتی از خودشان بروز می دهند که وضع آنها خیلی خراب باشد، بنابراین وقتی می بینید از چیزی ناراحت هستید، این استانداردهای احساسی خودشان را بر روی شما فرافکن کرده و فرض را بر این می گذارند که الان باید وضع تان خیلی خراب باشد .

مردها نمی توانند بفهمند که زن ها چطور می توانند راجع به یک مورد چنان احساسات قوی را در یک لحظه تجربه کنند بدون اینکه تعادل روانی و احساسی خود را از دست بدهند. مردها فکر می کنند به محض این که شروع به گله و شکایت کردید، دیگر دست از این کار برنداشته و تا ابد آن را ادامه می دهید. به همین دلیل است که می گوید: «همین طور می خواهی به این حرف هایت ادامه بدهی؟!»، «الان حوصله ندارم درگیر یک دعوای بزرگ شوم»، «وقتش را ندارم»، «بفرما، دوباره شروع شد» و...

ممکن است فقط به پنج دقیقه از توجه، محبت و عشق آنها نیاز داشته باشید ولی آنها به گونه ای پاسخ می دهند که گویی از آنها انتظار یک ماراتن دوازده ساعته دارید.

مردها نمی توانند بفهمند که زن ها بیشتر از آنها انعطاف پذیری و الهام پذیری احساسی دارند و این که برگشت پذیری احساس شان بالاتر از مردان است. این بدان معناست که یک زن می تواند یک لحظه گریه کند و لحظه دیگر شاد باشد. ما زن ها می توانیم یک لحظه عصبانی باشیم و لحظه دیگر بسیار بخشنده و مهربان.

مردها به سختی می توانند از یک حالت احساسی به حالت دیگر تغییر وضعیت بدهند، بنابراین فرض را بر این می گذارند که این تغییر حالت برای زنان نیز غیرممکن است. به همین دلیل هنگامی که ما را خیلی ناراحت می بینند، وحشت می کنند.

- راه حل

۱) وقتی ناراحت هستید، به همسرتان دقیقا بگویید که از او چه خواسته ای دارید. این کار شما را از ساعت ها وقت تلف کردن، سو»تفاهم، جنگ و جدال، مشاجره، یاس و سرخوردگی نجات می دهد. این صرفا بدین معناست هنگامی که رنجیده اید و می خواهید با او صحبت کنید، حتما بگویید دقیقا از او چه می خواهید. مردها هنگامی که نقشه مشخصی داشته باشند، راحت تر کار می کنند، بنابراین مشخص کردن یک برنامه زمانی برای همسرتان ، می تواند احساس امنیت بیشتری به او بدهد تا بتواند به شما گوش بدهد.

۲) هنگامی که ناراحت هستید، اغراق نکنید و ناراحتی تان را از آنچه که واقعا هست، بزرگ تر جلوه ندهید. مردها همواره به معنی کلماتی که شما به کار می برید، توجه می کنند. تعبیر و ترجمه مردان از کلمات و جملات، مشابه تعبیر ما زن ها نیست. مردها به معنی تحت اللفظی کلمات و جملات شما فکر می کنند.

۳) به مرد زندگی تان بگویید که احساس بدبختی و درماندگی نمی کنید و او مجبور نیست به کمک تان شتافته و نجات تان بدهد. به خاطر داشته باشید مردها احساس می کنند مسوولیت درست کردن و روبه راه کردن همه موارد با آنهاست.

بنابراین بهتر است بگویید گرچه حالتان خوب نیست ولی آنقدرها هم احساس بدبختی و درماندگی نمی کنید و او مجبور نیست حتما حالتان را خوب کند. می توانید بگویید که فقط می خواهید کمی دلداری تان بدهد و به شما مهربانی کند و وقت صرف کند تا ترس ها، نگرانی ها و آسیب پذیری تان را با او در میان بگذارید. سپس هنگامی که این کار را کردید، به او اطمینان بدهید که حالتان خیلی هم اسفناک نیست.

منبع : روزنامه مردم سالاری

http://vista.ir/?view=article&id=318362

vista.ir
Online Classified Service

چرا مردها نمی‌شنوند؟

www.takbook.com

www.takbook.com

«ای بابا! چرا هیچی نمی‌گی؟ ازت پرسیدم نظرت چیه؟ مثل اینکه ۲ساعته دارم با تو صحبت می‌کنم. اصلا به حرف‌هام گوش می‌دادی یا نه؟ حواست کجاست؟ اصلا به من توجه نمی‌کنی.

انگار با دیوار حرف می‌زنم. غیر از آهان و سر تکان دادن، کار دیگه‌ای نمی‌تونی بکنی؟ آخه، پس من حرف‌هام رو به کی بگم؟ اون وقت هی بگو چرا این قدر با شهلا و ماندانا حرف می‌زنی. مثلا تو همسر منی. من دوست دارم حرف‌ها و درد دل‌هامو قبل از هر کسی به تو بگم. خوابت برد؟ ما را ببین! ۲ ساعته داریم با کی صحبت می‌کنیم.»

اگر تا به حال فکر می‌کردید فقط شوهر شماست که به حرف‌هایتان گوش نمی‌دهد و به اندازه کافی به صحبت‌هایتان اهمیت نمی‌دهد، سخت در اشتباهید. اتفاقا این موضوع خیلی هم شایع است و تا به حال، خانم‌های زیادی در سرتاسر دنیا از این بابت گله کرده‌اند.

شیوع این مشکل باعث شد که محققان در تحقیقات و بررسی‌های وسیع به دنبال علت و پاسخی برای این سؤال باشند که چرا مردها خوب گوش نمی‌دهند. محققان بعد از بررسی‌ها و تحقیقات، به نتایج جالبی رسیدند که دانستن آن برای آقایان لازم است، تا وقتی همسرشان با عصبانیت فریاد می‌زند که چرا به من توجه نمی‌کنی، پاسخی برای این سؤال اعتراض‌آمیز داشته باشند. عجله نکنید و جواب را در انتهای مقاله بخوانید.

● صدای تو سخت است

به نتایج یکی از این تحقیقات توجه کنید تا دیگر از همسرتان انتظار نداشته باشید به همه صحبت‌هایتان گوش بدهد و تمام کلماتی که از حنجره مبارکتان خارج می‌شود را کاملا درك كند و به‌خوبی بشنود.

این تحقیق که توسط گروه روانپزشکی دانشگاه شفیلد انجام شد، نشان داد شنیدن صدای مردان و زنان باعث فعال شدن قسمت‌های جداگانه‌ای از مغز مردها می‌شود. دانشمندان فعالیت مغز ۱۲ مرد را بعد از شنیدن صدای زن مورد مطالعه قرار دادند و به این نتیجه رسیدند که صدای زن‌ها در مردان باعث فعال شدن و تحریك قسمتی از مغز می‌شود که برای پردازش صداهای پیچیده مانند موسیقی از آن استفاده می‌شود.

یا به عبارت دیگر صدای زنان قسمتی از مغز مردها را که مربوط به ایجاد تصورات ذهنی است، فعال می‌کند. همین نشان می‌دهد شنیدن و فهمیدن صدای خانم‌ها برای آقایان سخت‌تر و مشکل‌تر است. نتیجه این تحقیق در سپتامبر سال ۲۰۰۶ در نشریه تصویر ذهنی به چاپ رسید.

● این رشته سر دراز دارد

یك وقت فکر نکنید فقط همین یك تحقیق انجام شده است؛ نه خیر. این تحقیقات پیش از این هم انجام شده و نتایج مشابهی هم به دست آمده که همه بی‌گناهی آقایان محترم در نشنیدن حرف‌های همسر عزیزشان را به اثبات می‌رساند.

یك تحقیق دیگر که در جولای ۲۰۰۱ در گروه رادیولوژی انجام شد هم نشان داد زنان و مردان به شکل‌های متفاوتی می‌شنوند و فرایند شنیدن در زنان و مردان با هم تفاوت دارد. در این تحقیق، محققان دانشگاه ایندیانا فعالیت مغز ۲۰ زن و ۲۰ مرد را بعد از شنیدن یك عبارت داستانی بررسی کردند.

آنها هنگام شنیدن صدا، عملکرد مغناطیسی تصویر و تجسم ذهنی مغز (FMRI) را مورد بررسی قرار دادند. پس از بررسی مشاهده شد در بیشتر آقایان نیمکره چپ مغز فعال شد اما در بیشتر خانم‌ها هر دو نیمکره مغزی هنگام شنیدن صدا فعالیت نشان داد. بنا بر این تحقیق، می‌توان گفت مردان اصولا از لحاظ درك محرك‌های شنیداری، کمی عقب‌تر از زنان هستند؛ حالا این صدا و محرك می‌خواهد از همسرشان باشد یا از منبع دیگری.

البته پیش از این هم مقایسه عملکردهای ذهنی پسران و دختران نشان داده‌بود که پسرها محرك‌های بصری، یعنی همان تصاویر را بهتر می‌توانند پردازش کنند؛ یعنی اگر بخواهند چیزی را بفهمند، بهتر است تصویر آن مفهوم را ببینند تا اینکه بخواهند درباره آن توضیحی بشنوند.

این موضوع حتی در مورد روابط زناشویی هم صدق می‌کند، به طوری که مردان در مسائل جنسی، بیشتر تحت تاثیر محرك‌های بصری همسرشان هستند تا هر محرك دیگری.

● جوابی در آستین

این تحقیقات توجیه خوبی برای کوتاهی بعضی آقایان در خوب نشنیدن حرف‌ها و صحبت‌های همسرشان محسوب می‌شود. طفلك آقایان! چقدر بیخود متهم می‌شوند، چه زجری می‌کشند وقتی همسرشان بارها و بارها بهشان می‌گوید: «چرا گوش نمی‌دهی؟ یا چرا به من توجه نمی‌کنی؟».

www.takbook.com

www.takbook.com

به همین خاطر، ما هم به این آقایان محترم که بدون هیچ قصد و منظوری همسرشان را ناراحت می‌کنند، پیشنهاد می‌کنیم این جمله را به یاد داشته باشند تا دفعه بعد که به نشنیدن و بی‌توجهی متهم شدند جوابی در آستین داشته باشند و به جای اینکه سکوت کنند و همسرشان را عصبانی‌تر کنند، از آن استفاده کنند.

این هم همان جوابی که از اول قولش را داده بودیم. تجربه نشان داده استفاده از این جمله برای خیلی‌ها کارساز بوده اما مراقب باشید ممکن است این نسخه برای شما جواب ندهد؛ «عزیزم! من خیلی تلاش می‌کنم که به حرف‌ها و صحبت‌هایت گوش بدهم اما چه کنم که مغزم از درک خواسته قلبی‌ام عاجز است».

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=259150

vista.ir
Online Classified Service

چرا همسرم این گونه است

اگرچه به نظر می رسد زنان به داشتن لحظات بد مشهورند اما مردان نیز دچار کج خلقی های بی دلیل می شوند، که همین امر معمولاً باعث عدم درک آنچه ما آن را «روشهای زنانه» می نامیم می شود. احتمالاً فهرست کلیشه ای رایج در مورد زنان برای بسیاری از آنها تا حدود زیادی عادی قلمداد می شود در حالی که می توان شاهد شکایت مردان در مورد حداقل یکی از آنها بود، خواه در اوج جرو بحث باشد یا به صورت شوخی از طرف دوستان مرد عنوان شود. در اینجا به ذکر مواردی از این فهرست کلیشه ای که اغلب باعث تعجب مردان می شود می پردازیم:

۱) چرا همسرم به من غر می زند؟

اجازه دهید که زن بودن ما بدان معنی نیست که از وظایف خانه داری، خرده فرمایشها و کار بی وقفه در منزل لذت می بریم. اگر«وظایف روزانه» به طور مساوی تقسیم می شد این سؤال نیز به ندرت پیش می آید.

۲) چرا همسرم زیاد با تلفن صحبت می کند ؟

اگر شما اسم همسرتان را به «همسر پرچونه» تغییر داده اید، مطمئناً رابطه میان آن را می دانید. مردان و زنان دارای روشهای کاملاً متفاوتی در صحبت کردن با تلفن هستند. بیشتر مردان خواه با دوست جدیدشان صحبت می کنند خواه رفیق قدیمی شان، مایلند به اصل مطلب بپردازند و با تلاش در به کارگیری واضح ترین کمترین کلمات تماس تلفنشان را تا حد ممکن مفید سازند.

اما زنان نه تنها دارای دامنه گسترده تری از موضوعات قابل حرف زدن مانند مد، تفریح، زندگی اجتماعی، سلامتی، خانواده و حتی شما هستید، همچنین مدت رفاقتهای آنان نیز طولانی تر است.

۳) چرا همسرم غیبت می کند ؟

نه تنها آنها، اما برخی از زنان با شرمندگی بسیار تا حدودی شامل خود من هم می شود، نیاز دارند از آنچه تمام مدت در اطرافشان اتفاق می افتد با خبر شوند. الزاماً نه به خاطر فضولی بلکه این امر بیشتر به خاطر قرار گرفتن در جریان امور می باشد. بنابراین از آنجایی که همسر شما در این امر زیاد منظم عمل نمی کند منجر به امری کاملاً خنده دار می شود.

www.takbook.com

www.takbook.com

۴) چرا همسرم نسبت به من حسود است؟

اغلب مردان در درک دلواپسی و حسودی زنان دچار اشتباه می شوند. دلایل آشکار بسیاری برای حسودی زنان وجود دارد: عدم اطمینان او نسبت به شما، تحت کنترل قرار دادن شما و غیره. اما خوشبختانه او به خاطر همکار شما در اداره یا محل کار ناراحت نیست بلکه نگرانی او از وقتی است که شما برای همکارتان صرف می کنید.

به هر حال، «حسودی» را می توان با کمی توجهات عاشقانه پر مهر درمان کرد. برای جبران لحظات از دست رفته با هم به دیدن فیلمی که کرایه کرده اید بپردازید، یا نقشه آخر هفته ای شگفت انگیز را بکشید. از حسودی او به نفع خودتان استفاده کنید و مطمئن باشید ضرر نخواهید کرد.

۵) چرا به محض ورود من به خانه بلافاصله همسرم بچه را به من می دهد؟

شکایت کارمندان بسیاری را مبنی بر تمایل همسران خانه دارشان در دادن بچه به محض ورود آنها به خانه شنیده ام. با این وجود تا زمانی که مرد تمام روزش را به تنهایی می گذراند، نه تنها مراقبت از کودک بلکه مرتب کردن خانه، شستشوی لباسها، انجام خرده فرمایشها و آماده کردن شام توسط زن خود عواملی است تا او کاری را که از همه خسته کننده تر است نشان دهد.

به جای اینکه شما و همسرتان مرتباً بر سر این که چه کسی خسته تر است و چه کسی حق نگهداری بچه را دارد بحث کنید، یک روز را برای انجام دادن کارهای منزل مرخصی بگیرید تا همسرتان تمام روزش را در خارج از منزل بگذراند. این امر مسلماً مایه شگفتی خواهد بود و همسرتان نیز چیزی بیشتر از یک مرخصی نمی خواهد! به خاطر داشته باشید آنچه را که حقیقتاً بر سرش جر و بحث می کردید تمام شده است. چه کسی می تواند وقتش را صرف کودک شما کند. آنها آنقدر کوچک و معصومند که می توانید از هر دقیقه بودن با آنها لذت ببرید.

۶) چرا همسرم زیاد پول خرج می کند ؟

ابتدا باید بگویم مردانی را می شناسم که هنگام خرید مانند زنان ولخرج هستند و برای نشان دادن اشتیاقشان بلوزها و کتانیهای مارکدار را با بالاترین قیمت خریداری می کنند. همچنین به نظر می رسد خانمها نیز همیشه تعداد زیادی کفش، قرارهای آرایشگاه و ضروریاتی که باید برایشان اسکناس پرداخت شود دارند. اما آنها تنها کسانی هستند که ذخیره پولی خانه را نیز که شامل پرداخت صورتحساب ها و خرید از فروشگاه می شود به عهده دارند. همانطور که خرید لباس، هدایای مناسبتها و به علاوه پول تو جیبی روزانه به عهده مادرهاست،معمولاً هزینه مدرسه کودکان را نیز تقبل می کنند. اگر زن در کنار پرداخت قبض برق،تلفن، بیمه و خرید لباس جدید در حراج، ۲۰ هزار تومان نیز خرج کند شوهرش او را مورد تمسخر قرار خواهد داد که به نظر من کمی غیر منصفانه است. بنابراین دفعه بعد همسرتان را که با بسته های زیادی به خانه برگشته مورد مواخذه قرار می دهید و این در حالی است که تنها دو تا از آن بسته ها برای اوست و بقیه خرید منزل می باشد. به خاطر این که او برای خرید چیزهای مورد علاقه اش خرج می کند از کوره در نرود. به علاوه زنان دوست دارند برای دیگران نیز خرید کنند بنابراین شاید یکی از آن بسته ها برای شما باشد.

۷) چرا همسرم با خانواده ام به خصوص مادرم کنار نمی آید؟

به طور کلی هنگامی که زنان با خانواده همسرشان دیدار می کنند بر خلاف بیشتر مردان بسیار نگران رفتارشان هستند و سعی در کنترل آن دارند. با این وجود مسلماً تنش حاصل از این رفتار باعث بوجود آمدن این احساس می شود که او چیزی را که به خانواده شما تعلق دارد از آنها به خصوص مادرتان دور می کند. اما هنگامی که شما خانواده او را ملاقات می کنید چنین احساسی نخواهید داشت و تعارض بین شما و پدرزنتان بیشتر ناشی از رفتارهای غریزی مردانه است.

بدون تردید بیشتر مردان مایلند دختری را که پسرشان انتخاب کرده ملاقات کنند و از این که شما مردان را به سوی جنس مخالفتان سوق دهند و مسئولیت خودشان را به زن جوانی واگذار کنند بی نهایت خوشحال خواهند شد. اما هنوز برخورد اولیه منحصر به فردی بین عشق زندگی شما و عشقهای دیگر زندگیتان وجود دارد.

کمی منصف باشیم

اگرچه بیشتر سؤالات شما بدون جواب ماند اما خوشبختانه یکی از مهمترین قسمتهای این معما پیچیده برای شوهرتان در جای اصلی خود قرار گرفت. شاید حل همان تکه از معما باعث از بین رفتن جروبحث،عدم تفاهم یا صدمه زدن به احساس طرفین (به خصوص زنان) شود. دفعه بعد که در صدد به کار بردن ناسزا به همسرتان شدید یک لحظه فکر کنید که چرا زنان این گونه عمل می کنند. شاید بیرون آوردن زنان از کیشه های خاصی که برای آنها ساخته اید به نفع شما باشد و در عوض سعی کنید بفهمید که آنها از کجا آمده اند. به علاوه ما زنها می توانیم در شبهای بارانی بسیار گرم و صمیمی باشیم.

www.takbook.com

www.takbook.com

منبع : انجمن درمانگران ایران

http://vista.ir/?view=article&id=317959

vista.ir
Online Classified Service

چراغ های رابطه

آنچه که باعث می‌شود شما نتوانید در بعضی از مواقع با همسر، پسر، پدر و و و هر جنس مذکر دیگری که در اطرافتان هست به تفاهم برسید ریشه‌ای تاریخی و بین‌المللی دارد.

یعنی همین الان که شما در حال حرص خوردن از دست یکی از عوامل ذکور خانواده هستید میلیون‌ها زن دیگر در این کره خاکی (چه بسا غیر خاکی) مانند شما هستند اما حالا که فهمیدید در این درد! تنها نیستید بد نیست که بدانید این اختلاف‌ها به خاطر خوب و نازنین و بهتر بودن شما بانوی عزیز و بد و بی‌ادب و بدتر بودن آقایان نیست.این اختلاف‌ها ناشی از تفاوت‌ها ست. تفاوت‌هایی که در طول تاریخ بشری ثابت شده و کاری‌اش هم نمی‌شود کرد. تنها راه نجات در این است که این تفاوت‌ها را بشناسیم و بر پایه شناخت رفتارمان را کمی فقط کمی تغییر دهیم. در این ستون شما می‌توانید بفهمید که ریشه بعضی از اختلاف‌ها کجا ست و آن را رفع کنید.

صبح جمعه است. منوچهر خان پشت فرمان نشسته و در حالی که محبوبه خانم همسرش در کنار او و سه دختر نوجوان آنها در روی صندلی پشت نشسته‌اند برای گذراندن یک روز تعطیل به سوی منطقه خوش آب و هوایی در یکی از جاده‌های خارج از شهر در حال حرکتند. دخترها مشغول صحبت کردن درباره فیلمی هستند که دیشب در تلویزیون دیده‌اند. مادر هر چند دقیقه یکبار به عقب بر می‌گردد و در بحث آنان شرکت می‌کند. به نظر منوچهرخان اینطور می‌رسد که همه آنها در آن واحد دارند با هم حرف می‌زنند و احساس می‌کند سرش سوت می‌کشد. بالاخره پس از مدتی صبرش لبریز می‌شود و با صدای نسبتا بلند و تحکم‌آمیزی می‌گوید: می‌شود کمی زبان به دهن بگیرید و این همه وراجی نکنید؟ و به دنبال آن سکوت سردی در اتومبیل سایه می‌افکند. پس از لحظاتی محبوبه با دلخوری می‌پرسد که حرف زدن چه اشکالی دارد و چرا آنها باید سکوت کنند. منوچهر که هنوز عصبانی است می‌گوید: آخر مگر نمی‌بینید که دارم رانندگی می‌کنم! مادر و دخترها با تعجب به هم نگاهی رد و بدل می‌کنند و نمی‌توانند رابطه رانندگی او را با حرف زدن خود درک نمایند. منوچهر نیز نمی‌تواند بفهمد چگونه آنها می‌توانند با هم و آن هم نه درباره یک موضوع که درباره مسائل مختلف حرف بزنند. او نمی‌داند چرا آنها نمی‌توانند ساکت بنشینند و بگذارند او رانندگی‌اش را بکند.همین حرف زدن‌هایشان تاکنون باعث شده که او دو بار در انتخاب مسیر و جهت راه اشتباه کند.مساله خیلی ساده است. زنان با مردان فرق دارند. بهتر یا بدتر از یکدیگر نیستند، فقط از همدیگر متفاوتند.هر چند جوامع پیشرفته تلاش زیادی می‌کند که زن و مرد را دارای مهارت‌ها، احساسات و قابلیت‌های یکسانی بداند، اما برای دانشمندان ثابت شده است که این دو موجود کاملا با یکدیگر تفاوت دارند. با دانستن این تفاوت‌های اساسی است که ما خواهیم توانست به زندگی آرامتر و لذت‌بخش‌تری در تمام سطوح به خصوص در زندگی خانوادگی دست یابیم.

بعضی از تفاوت‌های بسیار بارز بین مردان و زنان را می‌توان به شرح زیر بر شمرد:

▪ مردها وقتی وسیله کنترل تلویزیون را در دست دارند مرتبا کانال‌ها را عوض می‌کنند در حالی که برای زنان تماشای آگهی‌ها نیز سرگرمکننده و قابل توجه است.

www.takbook.com

www.takbook.com

▪ مردان وقتی تحت استرس و فشار زندگی قرار می‌گیرند بیشتر به سیگار پناه می‌برند و زنان به شکلات خوردن و خرید کردن.

▪ زنان بیشتر از این شکایت دارند که مردان موجوداتی غیر حساس، نامهربان و غیر عاطفی هستند، به حرف‌هایشان دل نمی‌سپارند، حرف نمی‌زنند، به آنان توجه و محبت نمی‌کنند، به تعهدشان پایبندی نشان نمی‌دهند و مردان شکایتشان از این است که زنان خوب رانندگی نمی‌کنند، جهت‌یابی خوبی ندارند، زیاد حرف می‌زنند بدون اینکه سر اصل مطلب بروند.

▪ مردان از این مساله در حیرتند چگونه زنان می‌توانند به سالنی پر از جمعیت وارد شوند و در مورد هر یک از افراد سریعا نظری بدهند و زنان نیز نمی‌توانند باور کنند که مردان چگونه چیزهای به این واضحی را نمی‌بینند.

▪ مردان از اینکه زنان یک لنگه جوراب کثیف آنها را در تاریکی و گوشه خانه پیدا می‌کنند اما چراغ قرمز چشمک زن کمی روغن در جلوی ماشین را نمی‌بیند تعجب می‌کنند و زنان از اینکه مردان می‌توانند در یک جای بسیار کوچک با استفاده از آینه عقب پارک نمایند، اما هرگز موفق به یافتن قالب کره در یخچال نمی‌شوند در حیرتند.

▪ اگر زنی در حال رانندگی راه خود را گم کند می‌ایستد و سوال می‌کند اما مردان معمولا چنین نمی‌کنند چرا که سوال کردن را علامت ضعف می‌دانند. مردها معمولا حاضرند ساعت‌ها خیابان‌ها را دور بزنند اما آدرس را از کسی نپرسند. در چنین مواقعی مردان زیر لب با خود جملاتی اینچنین می‌گویند: یک راه خوبی بلد بودم که ما را درست به آنجا می‌برد، محله را درست آمده‌ایم، آهان اون پمپ بنزین را می‌شناسم، الان پیداش می‌کنم.

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=281586

vista.ir
Online Classified Service

چراغ های رابطه را روشن کنید

ارتباط ناسالم زناشویی، مسائل پولی، کار و تربیت کودکان از مهم ترین موارد بروز مشاجره و تنش های خانوادگی میان زوجین است که در همه این موارد پیشداوری منفی منجر به درگیری و تنش میان همسران می شود.

کارشناسان از میان عوامل تنش زا در محیط خانوادگی ارتباط زوجین را ازعوامل مهم و تأثیرگذار در اختلاف های زناشویی می دانند و معتقدند ارتباط زناشویی نشأت گرفته از مشخصات فردی، ساختار فرهنگی و باورها و انتظارات فردی است که از دوران کودکی شکل می گیرد.

وقتی ارتباط به معنای مناسب میان زن و مرد وجود نداشته باشد انرژی عشق در بین زن و شوهر به آزردگی، خشم، طعنه ها و انتقادهای مکرر و نداشتن علایق جنسی تبدیل می شود.

با این همه اختلاف های زناشویی علل مختلفی دارد که مهم ترین آن نداشتن ارتباط میان زوجین است. اگر زوج ها تمایلات یکدیگر را برطرف نکنند آنها از یك واحد زوج خارج می شوند و آنجاست که تنش در خانواده اوج می گیرد.

معصومه شیرآقایی کارشناس خانواده به عوامل تنش زوجین اشاره می کند و می گوید: مشخصات فردی و خانوادگی افراد و مجموعه متغیرهای شخصیتی فرد که از دوران کودکی با خود به ارمغان می آورد، روی ارتباط زوجین اثر می گذارد.

www.takbook.com

www.takbook.com

به گفته او ناتوانی در تنظیم عواطف منفی و نداشتن مهارت کنترل خشم، نداشتن آگاهی زن و مرد از یکدیگر، حمایت نکردن زن و شوهر از همدیگر از جمله موارد تنش زا در زندگی زناشویی است.

وی به ساختار فرهنگی ـ اجتماعی زوج ها و باورها و انتظارات آنان از یکدیگر اشاره می کند و می گوید: تربیت زوجین در دوران کودکی و محیط خانوادگی افراد در ارتباط زوجین تأثیر بسزایی دارد.

- به فکر نقد همسر خود نباشید

وقتی عصبانی هستید نه صدای کسی را می شنوید و نه به موضوع دیگری می توانید فکر کنید. یادتان باشدکه دراین لحظه هیچ گاه با همسرتان وارد صحبت و گفت وگو نشوید، زیرا نتیجه ای نخواهید گرفت.

مشاوران خانواده معتقدند، در برخی موارد ممکن است نظر شما مخالف عقیده همسرتان باشد. بپذیرید که هرکس حق دارد عقیده و فکر خود را داشته باشد و به نظرات یکدیگر احترام بگذارید. نظر خود را بیان کنید اما نه به صورتی که به دنبال نقد همسرتان باشید. اگر مخالف عقیده او هستید با آرامش نظرتان را بیان کنید. مهم نیست که چه کسی درست می گوید یا چه کسی اشتباه فکر می کند، چرا که در زندگی مشترك برد و باخت مطرح نیست . وقتی در زندگی مشکلی پیش می آید هیچ گاه مشکلات گذشته را دوباره مرور نکنید، این کار جز با تخریب رابطه میان شما و همسرتان نتیجه ای نخواهد داشت.

- به یکدیگر فرمان ندهید

کارشناسان، محیط خانه را همانند گلی می دانند که در شرایط خاصی شکوفا می شود. پس نباید نسبت به هربحران و پیشامدی عکس العمل نشان داد. گاهی اوقات همسران فراموش می کنند که نباید به یکدیگر فرمان دهند. یادمان باشد در طول زندگی از طریق راه های گوناگون به همسرتان نشان دهید که او را دوست دارید و شیرینی و دوام این رابطه برای شما اهمیت دارد.

حتی وقتی از دست او دلخور هستید، کمی مهربان باشید. با کمی تواضع و احترام به طرف مقابل موجب می شوید که او تمایل پیدا کند تا شما را راضی نگاه دارد.

محیط عاطفی مطلوب از نظر خانواده های مختلف، متفاوت است. کافی است تا علایق همسر خود را بشناسید. با صرف کمی وقت درباره همسرتان می توانید محیط عاطفی موردنظر خود را یافته و در جهت رشد و شکوفایی خانواده خودگام بردارید.

- صحبت های یکدیگر را بشنویم

اگر همسران در هنگام طرح مشکلات خانوادگی بنا را بر حل این مشکلات و نه ایجاد دعوا و مشاجره بگذارند، راحت تر می توانند مشکلات خود را مطرح و صحبت های طرف مقابل را بشنوند. کارشناسان معتقدند همسران برای حل تنش و مشکلات زناشویی با دید مثبت و بدون پیش داوری های منفی، مشکلات خود را مطرح کنند و در جهت حل آن برآیند در این صورت، بسیاری از معضلات و تعارضات میان آنها حذف می شود. به طور معمول همسرانی راحت تر می توانند با مشکلات خانوادگی کنار بیایند که والدین آن ها یکدیگر را قبول داشته و ارتباط مناسبی میان آنها برقرار بوده است.در نتیجه کودك نیز ارتباط صحیح را از والدین خود خواهد آموخت.

شیرآقایی درباره حل تعارض و پرخاشگری میان زوجین می گوید: حل تعارض و پرخاشگری میان زوجین در سال های اولیه زندگی براساس تعاملات نامناسب کلامی و رفتاری ایجاد می شود. اگر زوجین بدانند چگونه با یکدیگر ارتباط برقرار کنند بسیاری از مشکلات آنان برطرف می شود.

به گفته او هر چه زن و مرد از فرآیندهای ارتباطی ضعیف تر برخوردار باشند در زندگی زناشویی آسیب پذیر خواهند بود.وی معتقد است زن و مرد باید موانع ارتباط یکدیگر را بشناسند و در جهت شناخت مشخصات خود و همسر خود کوشا باشند تا تنش ها در خانه کمتر ایجاد شود.

- همسران موفق احساسات یکدیگر را می شناسند

با این همه خانواده هایی هستند که ارتباط درون خانه آنها از انرژی و انگیزه بالایی برخوردار است. همسران موفق فعالانه در پی شناسایی علایق، احساسات و نیازهای شریك زندگی خود هستند. این تلاش علاوه بر آن موجب خواهد شد تا طرف مقابل احساس کند همسرش برای او و نیازها و حالاتش احترام و ارزش قائل است و به فرد این قدرت را می دهد تا یك پیش بینی، از علایق و حالات همسر خود داشته باشد و این خود موجب می شود تا فرد بتواند در راستای ارضای نیازها و علایق شریك خود گام بردارد و موجبات شادی و رضایت خاطر همسرش را فراهم کند.

شرکای موفق بموقع در رفتار و حالاتشان تغییرات مناسب را ایجاد می کنند، آنها در روابط خود انعطاف پذیر و سازگارند تنها با انعطاف پذیر بودن است که همسران می توانند به طور موفقیت آمیز چالش های روابط زناشویی را برطرف کنند. شرکای موفق برخوردار از حد مطلوبی از خودشناسی هستند آنها با خود صادق اند و شناخت مطلوبی از نقاط قوت و ضعف خود دارند. بدون تعصب به داوری افکارشان می نشینند و برای

www.takbook.com

www.takbook.com

رابطه شان ارزش و اهمیت بسیاری قائلند و یکدیگر را همانگونه که هستند می پذیرند.

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=251594

vista.ir
Online Classified Service

چرخه های زندگی

توجه داشته باشید که شما ابتدا همسر هستید بعد والد. پس با آمدن بچه به زندگی مواظب باشید که از توجه و علاقه و صمیمیت شما نسبت به همسرتان کاسته نشود. همه اوقات خود را صرف بچه نکرده و اوقاتی را هم به همسرتان اختصاص دهید. این موضوع به خصوص برای مادران دارای اهمیت است. زیرا یکی از موارد تنش زدایی که مستقیم یا غیرمستقیم وارد خانواده می شود همین مورد است

چرخه های زندگی چیست؟ آیا می دانید، عدم آگاهی از چرخه های زندگی بوجود آورنده بسیاری از تنش ها و مشکلات خانواده هایی است که برای مشاوره به کلینیك ها مراجعه می کنند؟ و آیا می دانید از بدو تولد تا زمان مرگ، زندگی مجموعه ای از دوران های انتقالی است که هر دوره یا مرحله پلی است بین دو دوره متفاوت از زندگی. در این دوران انتقالی فرایند تغییر و تحول با پایان یافتن یك مرحله و آغاز شدن مرحله ای دیگر دیده می شود، هر تغییر و ورود به مرحله جدید با خود نقش ها، وظایف و خطرات و آسیب های خاصی را به همراه دارد. دوره های عقلانی، هیجانی که خود از دوران کودکی تا سال های بازنشستگی به عنوان عضوی از خانواده می گذراند، چرخه زندگی خانواده نامیده می شود. در هر مرحله فرد با چالش هایی در زندگی خانوادگی اش مواجه می شود، که باعث می شود تا مهارت های جدیدی را کسب و یا رشد دهد. گسترش و رشد این مهارت ها به فرد کمك می کند تا بر تغییراتی که هر خانواده ای (سنتی و غیرسنتی) با آن روبه رو خواهد شد، مؤثر باشد. گذر از مرحله تجرد به مرحله تأهل، گذر از دهه سوم زندگی به دهه چهارم و... همه و همه دوران های انتقالی هستند. در طول زندگی، این مجموعه از دوران های انتقالی برای تبدیل به بحران از امکان بالقوه برخوردارند. وقوع بسیاری از وقایع در زندگی شخص به راحتی قابل پیش بینی بوده و شخص باید خود را برای رویارویی با آنها آماده کند. دوران های انتقالی ممکن است تدریجی و ناگهانی باشند و ممکن است تأثیری مثبت یا منفی بر زندگی اشخاص برجای گذارند. با وجود این با توجه به شخصیت افراد دوران های انتقالی، بالقوه امکان تبدیل به بحران را دارند. در این دوران تغییر و انتقال، شخص، باید نحوه نگرش و عملکرد خود را نسبت به الگوهای قدیمی خویش در زندگی تغییر دهد و برای زندگی در بحبوحه تغییرات برنامه هایی را طرح ریزی نموده و به الگوهای نوینی دست یابد.

به نظر یکی از درمانگران (فیشمن) هر خانواده در محیطی دائم التغییر به سر می برد و مراحل انتقالی، مراحل کلی و جهانشمول هستند. اینکه خانواده تا چه حدی به سلامت از یك مرحله با مرحله دیگر مواجه شود، تأثیر بسزایی بر توانایی آن خانواده در اجرای تکالیف مراحل بعدی خواهد داشت. در هر مرحله، رشد و تحول خانواده به اجرای تکالیف خاصی وابسته است. اگر قسمتی از این مجموعه تکالیف، ناقص، سرکوفته یا مختل

www.takbook.com

www.takbook.com

باشد تحول خانواده به تأخیر افتاده و این مشکلات به مرحله بعدی رشد خانواده نیز وارد می شوند.

شناخت این دوره های انتقالی و آگاهی از نقش ها و تکالیف مربوط به آن موجب خواهد شد که خانواده ها برخورد با این مراحل را فراگرفته و با انجام آنها از بروز بسیاری از تنش های خانوادگی جلوگیری کنند. تنش هایی که گاه به بروز اختلاف های عمیق و حتی جدایی زوجین منجر می شود. این آگاهی و آمادگی افراد از طریق مطالعات فراوان و کمك گرفتن از مشاوره های پیش از ازدواج می تواند صورت گیرد.اگر چه می توان مراحل انتقالی را به گونه ای متفاوت تقسیم بندی کرد اما درمقاله زیر به بررسی نوعی ازاین مراحل می پردازیم .

●استقلال و انتخاب همسر

این مرحله که در فرهنگ ما به دوران خواستگاری و نامزدی یاد می شود یکی از مهمترین و همچنین بهترین دوره های زندگی فرد است. در این مرحله فرد از خانواده خود جدا شده و سعی در تشکیل زندگی جدیدی دارد. او سعی در استقلال مادی و عاطفی داشته و به مرحله ای رسیده که احساس نیاز به داشتن همسر می کند، پس در جستجوی کسی است که بتواند زندگی مشترکی را با او تشکیل دهد. آگاهی داشتن از رویدادهای این دوره بخصوص نحوه همسریابی صحیح و موفقیت فرد در انتخاب همسر دلخواه، تأثیری عمیق بر زندگی حال و آینده او خواهد داشت. به عبارتی موجب خواهد شد فرد بتواند با کمك شریك زندگی، خود را برای مراحل بعدی آماده کند.

در این مرحله می توان به نکات زیر توجه داشت:

۱- بدون هدف در جستجوی همسر نباشید. برای انتخاب همسر معیارها و عقایدی داشته باشید.

۲- معیارهای انتخاب همسر خود را مورد ارزیابی قرار داده و از منطقی و واقعی بودن آنها مطمئن شوید. معیارهای رویایی و غیرمنطقی مانعی برای ازدواج شما بوده و در صورت ازدواج موفقیتی را برای شما به دنبال نخواهد داشت.

۳- هر گاه احساس تنهایی نمودید و احساس کردید که کامل نیستید و به کسی نیاز دارید که در کنارتان باشد تا با کمك یکدیگر موتور زندگی را سرعت بیشتری ببخشید، بدانید که موقع ازدواجتان است.

- فقط برای ارضاء نیازهای فیزیولوژیك ازدواج نکنید. اگر چه ارضای نیازهای فیزیولوژیك یکی از عوامل مؤثر در تشکیل و بقاء و دوام خانواده است اما نمی تواند تنها عامل ازدواج باشد.

در معیارهای خود عواملی چون اخلاق، طرز تفکر، زیبایی، سن، خانواده، فرهنگ، تحصیلات و طبقه اجتماعی را مدنظر داشته باشید. در این موارد تا حدودی باید اشتراك داشته باشید.

- زیبایی را به عنوان ملاك اصلی انتخاب همسر در نظر نگیرید.

سعی کنید با فرد مورد نظرتان در مورد معیارها و عقایدتان صحبت نمایید.

- در صحبت های خود با فرد مورد نظرتان صادق باشید. بدانید که فریب دادن دیگری به نفع شما نخواهد بود. شاید بتوانید با فریب ازدواج کنید اما در بقاء و دوام آن تردید کنید.

- هدف های خودتان را از زندگی و انتظارات خودتان از همسر آینده را با یکدیگر مطرح سازید.

- فرد مورد نظرتان را بشناسید و او را همانگونه که هست بپذیرید، به طوری که اگر با فرد دیگری برخورد نمودید باز هم او را پذیرا باشید.

- در مورد مراسم عروسی و چگونگی برگزاری مراسم با یکدیگر توافق نمایید.

●ازدواج

در این مرحله خانواده جدید شکل واقعی تری به خود می گیرد. زوجین باید درصدد باشند تا وابستگی خود را به والدینشان کمتر کرده و آنها را درگیر مسائل زناشویی خود نکنند. با هم مجموعه کاملی را تشکیل دهند، مجموعه ای که استوار و پرانرژی رو به سوی اهدافی در حرکت است.در این دوره می توان به نکات زیر توجه داشت:

با تشکیل خانواده خود را به معنای واقعی از والدین جدا کنید. افرادی هستند که با وجود ازدواج هنوز مانند دختران و پسران نوجوان رفتار می کنند. خودمانی تر بگوییم هنوز بچه هستند و بزرگ نشده اند. مشکلات و مسائل جزئی خانواده را به والدین منتقل می کنند و این خود باعث تنش در روابط زن و شوهری یا روابط بین دو خانواده می شود. پس سعی کنید بزرگ شوید.

- شیوه و سبك زندگی خود را از سبك و شیوه مجردی به شیوه متأ هلی تغییر دهید. بدانید حال شما دو نفر هستید.

- به محدودیت هایی که ازدواج بر شما بوجود آورده واقف باشید و آنها را بپذیرید. این محدودیت ها می تواند در ارتباطات، انتظارات و رفتارهای خاص باشد.

www.takbook.com

www.takbook.com

- تصمیماتی که مربوط به زندگی تان می شود را با تشریك مساعی و همکاری یکدیگر اتخاذ کنید.

- در عین استقلال به هم وابستگی داشته باشید. به عبارتی قسمتی از وجود خود را به طور مستقل حفظ کنید مثلاً شاید بخواهید ساعتی را به تنهایی خلوت کنید و به اندیشه فرو روید. زوجین باید به این بخش از وجود خودشان احترام بگذارند. در عین حال یار و یاور یکدیگر در زندگی مشترك بوده و تشکیل یك کل را بدهید.

- علاوه بر نیازهای شخصی به نیازهای مشترکتان هم توجه داشته باشید. ایثار در زندگی را از یاد نبرید.

- مرزهای زندگیتان را مشخص کنید و به هر کسی اجازه ورود به زندگی خصوصی تان را ندهید. حتی والدین را درگیر مسائل خصوصی تان نکنید.

- احساسات خود را به یکدیگر بازخورد دهید، حال آن احساس می تواند منفی یا مثبت باشد. فکر اینکه همسرتان باید از احساس یا افکار شما آگاه باشد نادرست است. پس بهتر است آنها را به دیگری بگویید.

- آنچه را که باعث خوشحالی و ناراحتی شما می شود را برای دیگری بیان کنید.

- یکدیگر را حمایت و به هم پاداش دهید. در بکار بردن الفاظ و احساسات و رفتارهای عاشقانه دست و دلباز باشید.

- به نیازهای جنسی یکدیگر اهمیت دهید. خود را برای هم آماده کنید.

- به خانواده های یکدیگر احترام بگذارید و نقاط ضعف و قوت آنها را بپذیرید.

- خود را بی نیاز از راهنمایی های دیگران بخصوص خانواده هایتان احساس نکنید. اما دخالت را نپذیرید.●تولد بچه

در این مرحله یکی از تغییرات بنیادی و مهم زندگی رخ می دهد و آن تولد یك بچه است. تولدی که باعث می شود یك خانه تکانی اساسی در نقش، کارکردها و انتظارات زوجین رخ دهد. تولدی که یك پسر را به پدر و دختری را به مادر تبدیل می کند.آشکار است که همزمان با تولد یك کودك اتفاقات زیادی رخ می دهد که خانواده باید برای عبور موفقیت آمیز از این مرحله آمادگی این اتفاقات را داشته باشد. مهم ترین آن تغییر نقش ها و افزایش مسئولیت هایی مرتبط با آن است. هر زوج در این مرحله دارای سه نقش اساسی است: یك فرد، یك همسر و یك والد در صورتی که هریك از زوجین از این موارد آگاهی نداشته و یا آمادگی پذیرش آنها را نداشته باشد خانواده دچار بحران ها و مشکلات اساسی خواهد شد. در این دوره خانواده ها می توانند به موارد زیر توجه کنند.

- در مورد زمان بچه دار شدن یا نشدن با یکدیگر گفت و گو کرده و به توافق برسند.

- زوجین از داشتن شرایط بچه دار شدن مطمئن شوند. اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و...

- فراهم کردن فضای روانی سالم در این مرحله اهمیت فراوان دارد.

- زوجین یك پزشك خانواده و متخصص مامایی را برای خود انتخاب کنند.

- مرد در مورد چگونگی کمك به همسر حامله اش، انواع آسیب های مربوط به جنین و... آگاهی کسب کند.

- زن در مورد مسایل مربوط به جنین، نحوه تغذیه و آسیب های مربوطه آگاهی کسب کند.

- همکاری زوجین در کمك به یکدیگر برای غلبه بر ترس های ناشی از حاملگی و تولد بچه و... از اهمیت فراوانی برخوردار است.

- در دوران حاملگی قبل از همه نگران همسر و سلامتی او باشید.

- برنامه ریزی صحیح در مورد مراقبت از بچه بعد از تولد، در صورتی که زوجین در بیرون از خانه مشغول به کار هستند، برای بچه دار شدن از اهمیت زیادی برخوردار است.

- بعد از تولد بچه، منظومه همسری خود را فدای منظومه والدینی نکنید.

توجه داشته باشید که شما ابتدا همسر هستید بعد والد. پس با آمدن بچه به زندگی مواظب باشید که از توجه و علاقه و صمیمیت شما نسبت به همسرتان کاسته نشود. همه اوقات خود را صرف بچه نکرده و اوقاتی را هم به همسرتان اختصاص دهید. این موضوع به خصوص برای مادران دارای اهمیت است. زیرا یکی از موارد تنش زدایی که مستقیم یا غیرمستقیم وارد خانواده می شود همین مورد است.

●مهد و مدرسه رفتن کودك

در این مرحله کودك بزرگتر شده و قادر است بسیاری از روابط درون خانواده را درك کند لذا فراهم ساختن یك فضای سالم روانی، صمیمی و منظم تأثیر قابل توجهی بر رشد و شخصیت کودك می گذارد.والدین باید در این مرحله در نحوه تربیت کردن و رفتار کردن با کودك و همچنین در رفتارها و تعاملات خودشان کمال دقت را بنمایند زیرا کودك توانایی زیادی در الگوبرداری از رفتارهای والدین خود دارد. کودك به حمایت و محبت هر دو والد نیازمند بوده و برخورداری از آن باعث می شود تا عزت نفس و شخصیت محکم کودك شکل گیرد. اما باید مواظب بود تا در این مورد افراطی صورت

www.takbook.com

www.takbook.com

نگیرد. بازهم یادآوری می شود که روابط والدین نباید با روابط همسری تداخل داشته باشد. زوجین باید به نیازهای فردی یکدیگر به ویژه روابط خصوصی هم توجه کافی داشته باشند. والدین باید یاد بگیرند که مرزهای خانواده را مشخص کند اکنون خانواده دارای مرزهای همسری و والدینی است که در آینده و با تولد کودکان دیگر مرز همشیرها نیز به وجود می آید. والدین نباید کودك را در مسایل و مشکلات زناشویی خود وارد کنند و در نزد او به مشاجره نپردازند.در این مرحله می توان به نکات زیر توجه داشت.

- در مورد تربیت کودك با هم گفت وگو کرده و به توافق برسید.
- در مورد بردن یا آوردن کودك از مهد یا مدرسه برنامه منظمی داشته باشید.
- در عین حمایت و محبت سعی کنید به کودك کمك کنید تا قسمتی از کارهایش را خودش انجام دهد و از همین حالا او را فردی مسئول بار آورید.
- قسمتی از زمان را به خودتان اختصاص دهید، با هم و به دور از کودك خلوت کنید و احساسات خود را ابراز نمایید.
- همچون اوایل ازدواج از بیان کلمات و احساسات عاشقانه دریغ نورزید.
- نگذارید که مشکلات و گرفتاری های زندگی شما را از هم دور کند.
- مشکلات خود را با یکدیگر و به آرامی، به دور از چشم کودك حل نمایید.

توجه داشته باشید که هرگز جلوی کودك از مشکلات و گرفتاری های شخصی و زناشویی تان سخن نگفته و به مشاجره نپردازید. مانند کسانی نباشید که مشکلات خود را به جای شوهر، برای کودك شان مطرح می کنند.

●تولد فرزند دوم

در این مرحله والدین خواهان داشتن فرزند دیگر هستند. اکثر والدین حدود ۳ تا ۵ سال بعد از تولد فرزند اول تصمیم به بچه دار شدن دوباره می گیرند. این دوره نیز از موارد مهم زندگی به ویژه برای فرزند اول است. والدین باید قبل از بچه دار شدن و هنگام حاملگی فرزند دوم فضای خانواده را برای ورود فرزند جدید آماده کنند، فرزند اول را از ورود نوزاد جدید آگاه کرده و به گونه ای با او رفتار کنند که او نیز از آمدن برادر یا خواهر جدیدش خوشحال شود. توجه بیش از حد به نوزاد در شکم و بی توجهی به فرزند اول که دوران کودکی خود را می گذراند باعث خواهد شد تا فرزند اول نوزاد را رقیب خود احساس کرده و از همان ابتدا رفتارهای رقابت گونه که گاه به حسادت های بچه گانه هم تبدیل می شود، را از خود بروز دهد. این رفتارها، شامل پرخاشگری، گوشه گیری، بی اشتهایی، شب ادراری و دیگر رفتارهایی می شود که هدف اصلی آن جلب توجه بیشتر والدین و ابراز نارضایتی از ورود فرزند جدید به خانواده است.آگاهی والدین از این گونه موارد موجب خواهد شد که والدین مواظب باشند تا با ورود فرزند دوم به خانواده از محبت و توجه به فرزند اول غافل نشده و او را رها نکنند. همچنین در صورت مواجه شدن با رفتارهای ذکر شده از سوی فرزند اول، با پاسخ های درست و آگاهانه از عمیق تر شدن رفتارها و نشانه های مزبور جلوگیری کنند. پس والدین می توانند به موارد زیر توجه کنند:

- در مورد زمان بچه دار شدن برای فرزند دوم تان، با یکدیگر صحبت کرد ه و به توافق برسید.
- در مورد فاصله بین فرزندانتان دقت نمایید. فاصله بین دو فرزند نباید بسیار زیاد و یا بسیار کم باشد.
- قبل از بچه دار شدن و یا در هنگام حاملگی نوزاد، فرزند اول را از ورود مهمان جدید آگاه کنید.
- با ورود فرزند دوم به خانواده، چه در زمان حاملگی و یا تولد، از توجه به نیازهای فرزند اول به خصوص نیازهای عاطفی او غافل نشوید.
- بعد از تولد فرزند دوم، فرزند اول را برای نگهداری و مواظبت از نوزاد ترغیب کنید اما وی را وادار نسازید. برای ترغیب می توانید از گفتار و رفتار های پاداش دهنده استفاده کنید.
- به یاد داشته باشید که کودك شما با توجه به شرایط سنی خود نیاز بیشتری به توجه و محبت شما دارد تا نوزاد.
- اوقاتی را نیز به بازی کردن و خلوت نمودن با فرزند اول تان اختصاص دهید.
- در هنگام صحبت کردن با نوزاد از فرزند اول تان برای کارهایی که انجام داده تعریف و تمجید کنید.

●نوجوانی فرزند

در این مرحله نوجوان سرشار از شور و انرژی است. این مرحله برای والدین و نوجوان بسیار حساس است. ممکن است بعضی از رفتارها و عقاید نوجوان با عقاید والدین سازگار نباشد. باید توجه داشت که بسیاری از رفتارهای دوره نوجوانی طبیعی و زودگذر هستند البته بعضی از رفتارهایشان هم ناشی از یادگیری هایی است که از محیط بیرون و گروه هم سن خود کسب نموده اند. در این مرحله، والدین باید انرژی بالایی داشته و وقت و انرژی بیشتری را صرف فرزندان کنند. نیاز فرزند در این دوره بیشتر نیازهای روانی و عاطفی است. آنان نیاز به تأیید و دوست داشته شدن، پذیرفته شدن و... دارند.آگاهی والدین از نشانه های بلوغ و رفتارهای طبیعی دوره نوجوانی باعث خواهد شد که والدین در قضاوت های خود در مورد نوجوان

www.takbook.com

www.takbook.com

دچار اشتباه نشده و به دلایل نادرست به سرزنش یا ناراحت کردن نوجوانشان نپردازند. والدین همچنین باید در مورد مسائلی همچون آموزش های جنسی، دوست یابی، استقلال خواهی، و دیگر مسائل مربوط به دوره نوجوانی آگاهی داشته و آنها را به فرزند خود بیاموزند. والدین، باید به نوجوان احترام گذاشته، انجام بعضی از موارد را برعهده او گذاشته و مسئولیت او را در قبال رفتارهایش گوشزد نمایند. دقت کنید که همه این موارد در جوی کاملاً صمیمانه و دوستانه مورد بحث و گفت وگو قرار گیرد. والدین در این مرحله برای نوجوان خود باید نقش یك دوست صمیمی را ایفا کنند. پدر و مادر می توانند نزدیکترین دوستان نوجوان خود باشند. زیرا در این مرحله شاید تأثیر دوستان و دوستی ها از تأثیر والدین به مراتب بیشتر باشد. روابط صمیمی و دوستانه والدین با نوجوان موجب خواهد شد که نوجوان مشکلات و مسائل رودرروی خود را با آنها مطرح نموده و علاوه بر پیمودن راه درست از افتادن در دام دوستان ناباب و مشکلات ناشی از آن در امان مانند. پس:

- نوجوان خود را فردی بالغ تلقی نموده و با او همچون یك فرد بالغ رفتار نمایید.

- به استقلال خواهی نوجوان احترام گذاشته و مسئولیت بعضی امور را به آنها بسپارید در عین حال از آنان بخواهید در قبال مسئولیتی که دارند پاسخگو باشند.

- با نوجوان خود دوست باشید و راهنمایی های خود را به صورت پیشنهاد به او عرضه نمایید. لذا از به کار بردن الفاظ دستوری خودداری نمایید.

- در صورتی که تصمیمی گرفت از او حمایت کنید البته قبلاً کوره راه ها را به او یادآور شوید.

-اجازه دهید تا بعضی از امور زندگی و بیرون از خانواده را تجربه کند. در صورتی که با مشکلی مواجه شد او را راهنمایی کرده و به آینده امیدوار سازید.

- نقاط قوت او را یادآور شوید و از آنها تعریف و تمجید کنید و نقاط ضعف او را در تنهایی مطرح سازید.

- مسائل دوره نوجوانی را به او نشان داده و در مورد آموزش های جنسی، دوست یابی و ... او را آگاه نمایید.

-در امور مربوط به زندگی از نوجوان خود نظرخواهی کنید. این کار به او کمك می کند تا احساس کند که فردی مفید و مورد پذیرش است.

-به وی اجازه بیان عقاید و احساساتش را بدهید. در صورت اشتباه بودن، با دلایل منطقی او را مجاب کنید.

-به زور وارد حریم خصوصی او نشوید، طوری رفتار کنید که خودش شما را به حریم خود راه دهد.

-بیش از حد نگران نوجوان خود نباشید و در امور بیهوده و جزیی بر او خرده نگیرید.●جوانی و خروج از خانواده

در این مرحله جوان درگیر مسائل مربوط به تحصیلات، شغل، ازدواج و تعیین اهداف زندگی خود می باشد. خانواده نیز به نوعی درگیر مسائل بالا بوده و خود را شریك می داند. گسترش روابط والدین با جوان در این مرحله هم حائز اهمیت است. نقش خانواده در این مرحله می تواند کمك به جوان برای تصمیم گیری صحیح در موارد فوق باشد. راهنمایی های خانواده می تواند راهگشا باشد. با این حال خانواده(والدین) باید مواظب باشند که به حریم جوان تجاوز نکنند، به او قدرت تصمیم گیری دهند و در نهایت از تصمیمات او حمایت کنند. شاید یکی از موارد نادرست این باشد که بعضی از والدین برای جوان تصمیم گیری می کنند مثلاً در رشته تحصیلی که آنها دوست دارند، فرزندشان باید تحصیل کند، با دختری یا پسری که آنها دوست دارند فرزندشان باید ازدواج کند و... این یکی از اشتباهات اساسی بعضی از والدین است این کار باعث می شود تا به قول خودشان میوه های دلشان را به مرحله تباهی سوق دهند و گل های زندگی شان را برای پرپر شدن آماده کنند. اگر چه خانواده از روی محبت و دلسوزی و به قول خودشان آینده نگری فرزندانشان مرتکب این اعمال شوند. اما باید گفت این محبت و دلسوزی ها به طریقی اشتباه ابراز می شود طریقی که شاید بعدها افسوس و پشیمانی را به دنبال داشته باشد.

پس خانواده ها در این مرحله عمدتاً باید نقش حمایتی خود را حفظ کنند و تصمیم گیری نهایی امور را به جوانان بسپارند.

خانواده در این مرحله سعی کندتا به اندازه توان خود برای ازدواج فرزندشان اقدام کند. از لحاظ مادی و اقتصادی کمك نماید و درگیر آداب و رسوم غلط ازدواج که در کشور ما وجود دارد نشوند چرا که عمل به آنها می تواند نوعی سنگ اندازی در مسیر پیشرفت جوانشان باشد. پس از ازدواج فرزند در صورتی که والدین فرزند دیگری نداشته باشند با آشیانه خالی مواجه می شوند. والدین دوباره مانند اوایل ازدواج تنها می شوند و شاید فرصتی باشد برای توجه بیشتر به یکدیگر.

والدین حال بدون هیچ دغدغه خاص فرصت مناسبی در اختیار خواهند داشت از لذت های موجود استفاده کنند، به سفر بروند بیشتر خلوت کنند، دید و بازدید کنند و.... در مجموع می توان گفت که در این دوره به نکات زیر توجه داشت.

-به جوان در یافتن اهداف زندگی، مسائل شغلی، انتخاب همسر و ... کمك شود.

البته باید گفت که خانواده فقط نقش حمایتی و راهنمایی را دارند. بهتر است دخالت های نامناسب انجام ندهند.

www.takbook.com

www.takbook.com

- زوجین فرصت بیشتری دارند تا برای باهم بودن صرف کنند.

- زوجین بعد از ازدواج فرزند هم می تواند نقش حمایتی و ارشادی خود را برای آنان حفظ کند.

- زوجین فرصت را غنیمت داشته و از لذت های موجود زندگی نهایت استفاده را انجام دهند.

- برای زندگی خود و فرصت های موجود برنامه ریزی صحیحی انجام دهند. مثلاً به امور مذهبی و انجام کارهای خیریه بیشتر بپردازند.

باید توجه داشت که در فرهنگ ما اکثر خانواده ها دارای فرزندان بیش از یك نفر هستند. در این گونه موارد چرخه ها تکرار می شوند.

●تولد نوه

در این مرحله والدین شاهد آن هستند که فرزندان آنها خود والد شده اند. با تولد نوه حال آنها پدر و مادربزرگ شده اند و در صورت امکان آنها می توانند اوقاتی را با نوه های خود سپری کنند. این دوره یکی از دوره های خوشحال کننده برای اکثر خانواده ها است. تولد نوه ها آنها را به یاد تولد فرزندان خودشان می اندازد و اینکه زندگی به سرعت درگذر است و... اما آنچه به آنها قدرت زندگی و لذت بردن از آن را می دهد این است که آنها شاهد به ثمر نشستن زحمات خودشان هستند. زحماتی که در پرورش و تربیت فرزندانشان متحمل شده اند. آنها احساس رضایت می کنند از اینکه توانسته اند در نبرد زندگی به موفقیت برسند. خوشحالترند زمانی که فرزندانشان هنوز هم سپاسگذار زحمات آن بوده و چون پروانه به دور شمع، به گرد والدین می گردند. پس:

- زوجین باید خوشحال باشند از اینکه به این مرحله از زندگی راه یافته اند.

- فرزندان آنها نقش مؤثری برای شادی و خوشحالی آنها و کمك در استفاده از فرصت های باقیمانده ایفا می کنند.

- زوجین در این دوره نیاز فراوانی به تأیید مراحل قبلی زندگی شان و احترام و رضایت فرزندان و همسر خود احساس می کنند. فراهم شدن آنها تأثیر مثبتی بر روحیه و شخصیت کنونی آنها خواهد داشت.

- استفاده از تجربیات آنها توسط فرزندان و یا نهادهای اجتماعی اثر بسزایی در احساس مفید بودن سرزندگی آنها خواهد داشت.

●بازنشستگی و پیری

این دوره به دوره قبلی بسیار نزدیك است. زمانی فرا رسیده است که زوجین بعد از سالها کار و زندگی فرصتی پیدا کرده تا کمی استراحت کنند، تا غبار خستگی زندگی را از تن بزدایند. فرصتی برای نظر انداختن به کارنامه زندگی خود. احساس رضایت آنها زمانی شکل بهتری به خود می گیرد که شاهد موفقیت فرزندان خود باشند، اینکه اطمینان حاصل کنند که هرچه در توان داشته اند انجام داده اند و اگر کاری هم انجام نداده اند، از توان آنها خارج بوده است. این دوره همچنین همراه با انواع دردها و نارسایی های بدنی از قبیل فشارخون، ورم مفاصل، ضعف حافظه و... است. زوجین در این مرحله باید هرچه بیشتر به فکر سلامتی جسمی خودشان باشند. فرزندان در این دوره باید نهایت کمك را به آنها ارزانی دارند. فرزندان نباید آنها را برای کارهایی که نتوانسته اند در گذشته انجام دهند ملامت و سرزنش کنند. پس می توان این گونه بیان کرد:

- زوجین در این دوره باید به سلامت جسمی خود و همسرشان توجه زیادی نشان دهند.

- زوجین گاهی به خاطر کاری که در گذشته انجام نداده اند حسرت می خورند. آنها باید بدانند و مطمئن شوند که آنچه که در توان داشته اند انجام داده اند. فرزندان در این مورد می توانند نقش مهمی ایفا کنند.

- زوجین در این دوره نیاز به کمك و حمایت فرزندان پیدا می کنند اما چقدر بهتر است که کمك های فرزندان داوطلبانه و بدون منت باشد.

- فرزندان می توانند با احترام هرچه بیشتر و تأیید زندگی گذشته ،آنها را به زندگی امیدوار کنند.

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=224093

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

چطور احساسات خود را ابراز کنیم؟

انسان‌های زیادی در این دنیا وجود دارند که مشتاق آن هستند که به شما عشق بورزند و عشق شما را نیز به‌نوبه خود دریافت کنند. چرا کسی را انتخاب کنیم که به سادگی نمی‌تواند عواطف خود را بروز دهد و چرا وقتمان را روی کسی تلف کنیم که مدام مجبور باشیم به زور قلب او را باز کنیم و احساسات و عواطفش را از زیر زبانش بیرون بکشیم؟

طبیعتاً غیرقابل دسترس بودن از لحاظ روحی، درجات متفاوتی دارد. همگی ما دیوارهائی دور خود بنا کرده‌ایم که قسمت‌هائی از وجودمان را که از نشان دادنشان به دیگران واهمه داریم، می‌پوشانند و بخشی از مأموریت و هدف یک رابطه سالم نیز است که بیاموزیم چگونه هر چه بیشتر از نظر روحی و احساسی باز و گشاده باشیم و بیشتر نیز اعتماد کنیم. اما واقعیتی که وجود دارد، این است که برخی از مردم آمادگی این‌را که با کسی ارتباط داشته باشند ندارند؛ زیرا از لحاظ روحی بیش از حد بسته‌اند. این دسته از مردم می‌بایستی که به‌طور جدی التیام یابند؛ قبل از آن‌که توانائی و قابلیت آن‌را داشته باشند که عشق بورزند و عشق نیز دریافت کنند. این نشانه‌های هشدار را در شناسائی فردی که از لحاظ روحی غیرقابل دسترس است، مدنظر داشته باشید.

۱. نامزد یا همسرتان نمی‌تواند احساسات و عواطف خود را نشان دهد.

فایده رابطه با کسی که اصولاً نمی‌تواند احساسات خود را نشان دهد، چیست؟ چرا اصلاً آدم تنها نماند؟ اصولاً بر طبق تعریف، رابطه به معنای تأثیر و رفتار متقابلی است که بین دو انسان وجود دارد نه سعی و تلاش از جانب یک فرد به منظور کنش متقابل با دیگری و کم‌کاری یا بی‌تفاوتی و عدم همکاری از جانب فرد دیگر. چنان‌چه نامزد یا همسرتان نمی‌تواند احساساتش را با شما در میان بگذارد، رابطه‌تان سطحی و در نهایت مأیوس کننده خواهد بود و شما ناگزیر یک "کنسرو بازکن انسان" خواهید شد که همواره سعی در باز کردن احساسات نامزد یا همسر خود دارید! این کار، وظیفه شما نیست بلکه وظیفه خود اوست. این حق مسلم شماست که از نامزد یا همسر خود توقع داشته باشد که بتواند احساسات و عواطف پایه‌ای و زیربنائی نظیر: خوشحالی، غم، یأس، هیجان و عشق را از خود بروز دهد. چنان‌چه او این قابلیت را نداشته باشد، بنابراین آمادگی برقراری رابطه با هیچ‌کسی را ندارد.

به خاطر داشته باشید که: چیزی به نام فرد "غیر احساسی" وجود ندارد. همگی ما روزی "کودکانی احساسی" بودیم. آیا تا به‌حال کودکی را دیده‌اید که نتواند احساسات خود را بروز دهد؟ این امکان وجود دارد که فردی در کودکی از لحاظ احساسی تخریب شده باشد و قابلیت حس کردن و بروز عواطفش را از دست داده باشد؛ اما فرد "غیر عاطفی" اصولاً وجود ندارد.

۲. نامزد یا همسرتان نمی‌تواند یا نمی‌خواهد که درباره احساساتش صحبت کند.

منظور از یک رابطه، فقط مجاورت با یک فرد نیست، بلکه مصاحبت و برقراری ارتباط نیز هست و این به معنای در میان گذاشتن احساسات، نظرات و نگرش‌های مختلف یا نامزد یا همسرتان است و برای این مهم می‌باستی که بتوانید با یکدیگر صحبت کنید هیچ چیز برایم غم‌انگیزتر از این نیست که از کسی بشنوم: "شوهرم نمی‌تواند احساسات خود را بیان کند." معمولاً دوست دارم در پاسخ به این چنین افرادی بگویم که: "پس چرا وانمود می‌کنی که رابطه‌ای در کار است. تنها واقعیتی که وجود دارد، این است که شما در یک خانه مشترک زندگی می‌کنید، اما هیچ‌گونه ارتباطی با یکدیگر ندارد."

وقتی نامزد یا همسرتان از احساساتش با شما گفت‌وگو نمی‌کند، به این معنا است که هیچ رابطه‌ای بین شما وجود ندارد. تنها واقعیتی که وجود دارد، این است که شما فقط یک "قرارداد زندگی مشترک" دارید نه یک ارتباط.

همگی بارها شاهد بوده‌ایم که برای بسیاری از مردم صحبت از احساسات، امری مشکل است. به‌خصوص اگر در کودکی به آنان آموزش داده شده باشد که احساسات خود را بروز ندهند. اما چنان‌چه نامزد یا همسرتان از این‌که حتی بیاموزد که چگونه احساسات خود را بیان کند، امتناع می‌ورزد و یا اصولاً بسته است، رابطه‌تان دردناک خواهد بود. تنها با گفت‌وگو و ارتباط است که زن و شوهر می‌توانند رابطه خود را به راستی متحول کنند. کتاب خواندن، کلاس رفتن، دوره دیدن و مشاوره ازدواج همه و همه روش‌های مؤثری هستند جهت آموختن این‌که چگونه با یکدیگر گفت‌وگو کنیم. نکته‌ای که در این جا حائز اهمیت است، این است که می‌بایستی زن و شوهر هر دو روی این مشکل کار کنند.

۳. نامزد یا همسرتان نمی‌تواند خود را رها کرده و به‌راحتی اعتماد کند.

برخی از مردم آمادگی و قابلیت داشتن یک رابطه سالم را ندارند، زیرا که احساسات و عواطفشان کرخت است. این دسته از افراد ممکن است

www.takbook.com

www.takbook.com

حتی سعی کنند تا این حالتشان را کنار بگذارند، اما نمی‌دانند چطور باید این‌کار را بکنند، ممکن است این قبیل افراد قبل از آن‌که شما را به درونشان راه دهند، لازم باشد که عمیقاً التیام یابند. هنگامی‌که صحبت از رابطه‌ای پردوام می‌رود، حسن نیت به تنهائی کاری از پیش نخواهد برد. بدین معنی که شما می‌بایست کسی را پیدا کنید که آمادگی و از همه مهمتر، "تمایل" همکاری جهت فرو ریختن دیوارها و حصارهای دفاعی خود را داشته باشد. در غیر این‌صورت، به یک مسابقه "طناب‌کشی روحی" کشیده خواهید شد که در آن همواره نامزد یا همسرتان را هل می‌دهید تا بلکه کمی کمتر کرخت باشد و او نیز شما را مدام پس می‌زند.

برگرفته از کتاب: آیا تو آن گمشده‌ام هستی؟ (جلد ۲)

نوشته: باربارا دی‌انجلیس

ترجمه: هادی ابراهیمی

انتشارات: کلید طلائی

منبع : مجله موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=12163

vista.ir
Online Classified Service

چطور از دام مشاجره بگریزیم؟

ساعت از ۳بعدازظهر گذشته بود که صدای گریه بی‌امان، سکوت این ساعت از روز را شکست.

صدا چنان مضطرب و پریشان بود که هرچند از پنجره به بیرون سرک نکشیدم و چیزی ندیدم اما شک نداشتم که این گریه بی‌امان و غمگین توجه همه همسایه‌ها را جلب کرده است.

صدا کم‌کم بالاتر رفت و تبدیل به جنجالی تمام عیار شد. روان‌شناسان دلایل متعددی را برای جر و بحث زوج‌ها عنوان می‌کنند اما معتقدند برخی دلایل، بیش از علت‌های دیگر باعث جر و بحث میان زوج‌ها می‌شود. اما آیا می‌توان این جنجال‌ها را کم کرده و حتی از بین برد؟ می‌توان ریشه این جنجال‌های زناشویی را شناخت و مانع از بروز آن شد؟ شک نکنیم حل هر مخالفت و جنجالی می‌تواند ما را یک قدم به‌هم نزدیک‌تر کند.در این شماره قصد داریم درباره علت‌های اصلی جر و بحث میان زوج‌ها و راهکارهای جلوگیری از بروز آن بیشتر بدانیم.همان‌طور که گفتیم روان‌شناسان دلایل مختلفی را برای جر و بحث میان زوج‌ها بیان می‌کنند و معتقدند در سال‌های نخست ازدواج هر تفاوت دیدگاه و اختلاف نظری دلیلی برای جر و بحث است.از مهم‌ترین دلایل مشاجره بین زوج‌ها می‌توان به این موارد اشاره کرد:

- مشکلات اقتصادی، روابط زناشویی ناموفق، مشکلات کاری، بحث سر فرزندان و تقسیم وظایف منزل نخستین دلایل جر و بحث بین زوج‌ها است.
- اختلاف‌نظر و ناهماهنگی عقاید رتبه دوم علل مشاجره بین زوج‌هاست.اکثر زوج‌ها ظرافت‌های«صحبت کردن با هم» را بلد نیستند و همین مسئله باعث جر و بحث و اختلاف آنها می‌شود. باید یاد بگیریم که حرف یکدیگر را بشنویم و درست با هم صحبت کنیم.
- زمینه ارثی یا مشکلات روحی- روانی دوران کودکی. افرادی که در کودکی جدایی والدین، فقر فرهنگی یا اقتصادی خانواده، آزارهای روحی- روانی

www.takbook.com

www.takbook.com

یا جنسی یا جسمی را تحمل کرده‌اند، در بزرگسالی به افرادی عصبی و ناآرام تبدیل می‌شوند.این افراد نمی‌توانند ارتباط خوبی با همسرانشان داشته باشند.

- دلایلی مانند فراموش کردن تاریخ تولد همسر، سالگرد ازدواج و اتفاقاتی از این دست آخرین دلیل مشاجره بین زوج‌هاست. چگونه به هم شلیک می‌کنیمدلیل مشاجره هر چه که باشد در اغلب موارد - به جز موارد خاص - جمله‌های تقریبا مشابهی (در حین دعوا) بین زن و مرد رد و بدل می‌شود.در حین مشاجره کمتر به موضوع اصلی اشاره کرده و به هر شکل ممکن فقط شخصیت یکدیگر را خرد می‌کنیم.اگرچه روان‌شناسان «سکوت کردن در برابر رفتارهای نامناسب طرف مقابل» را روش مناسبی در زندگی مشترک نمی‌دانند اما مشاجره را هم راه خوبی برای رفع مشکلات نمی‌دانند اما آنچه باید در هر مشاجره‌ای مورد توجه هر دو طرف قرار بگیرد، «حفظ حرمت‌ها»ست.به این معنی که در حین مشاجره نباید حرفی بزنیم یا رفتاری انجام بدهیم که بعد از دعوا این‌قدر از همسرمان شرمنده باشیم که نتوانیم و ندانیم که دوباره چطور با او رودررو شویم.

پافشاری روی عقاید و فریاد زدن‌های بی‌دلیل، تکرار مسائل گذشته، بهانه‌جویی‌هایی که خودمان هم می‌دانیم غیرمنطقی است، همگی نشان می‌دهد که اکثر جر و بحث‌های ما دلیل روشنی ندارد.انگار فقط قصد داریم که با فریاد و ناسزا با هم زورآزمایی کنیم! در حین مشاجره استفاده از جمله‌هایی که با ضمیر «من» شروع می‌شوند مثل؛ «من دوست دارم»، «من می‌دانم» و.. یا به کار بردن کلمه‌های تاکیدی مثل «اصلا»، «همیشه» و «باید» مانند «تو اصلا حرف من را نمی‌فهمی»، «تو همیشه برخلاف نظر من رفتار می‌کنی» نه‌تنها مشکلی را برطرف نمی‌کنند بلکه باعث بالا گرفتن دعوا و از بین رفتن حرمت‌ها می‌شود. نقل قول کردن از طرف دیگران هم رفتار بسیار نادرستی است که در اغلب مشاجره‌ها دیده می‌شود. مثلا اینکه؛ «مادر من همیشه به من می‌گفت که تو عرضه کار کردن نداری اما من باورم نمی‌شد». این نقل قول‌ها نه تنها مشکلی را برطرف نمی‌کند بلکه باعث عصبانیت بیشتر همسرمان هم می‌شود.احساس حضور و دخالت دیگران در زندگی مشترک حس بسیار ناخوشایندی است که زن و مرد هیچ‌کدام تحمل آن را ندارند.ناسزا گفتن، شکسته شدن حرمت بین زن و مرد، بی‌آبرو شدن در مقابل همسایه‌هایی که صدای مشاجره ما را می‌شنوند و اثرات روحی- روانی بسیار نامناسب ناشی از این جنجال مانند احساس ناامنی در زندگی مشترک، سرد شدن روابط زناشویی، ترس از بی‌علاقه شدن طرف مقابل به ما و زندگی مشترک و... همگی از تاثیرات نامطلوب مشاجره‌های ماست.

چگونه از دام مشاجره بگریزیممهارت گفت‌وگو کردن، تحمل شنیدن صحبت‌های طرف مقابل بدون عصبانیت و کمک گرفتن از مشاور و روان‌شناس راه‌هایی است که همه ما باید از آن آگاه باشیم.اما اغلب ما این مهارت‌ها را بلد نیستیم و همین مسئله باعث مشاجره‌های بیهوده ما می‌شود.بهتر است قبل از شروع هر جر و بحثی به این پرسش‌ها پاسخ بدهیم تا به احساس واقعی خود و همسرمان پی ببریم.اگر به این پرسش‌ها صادقانه جواب بدهیم، شک نکنید که «صحبت کردن» برای رفع مشکل را به هر «مشاجره‌ای» ترجیح می‌دهیم.- علت کلافگی ما یا همسرمان از خستگی و استرس ناشی از کار و زندگی روزمره است یا دلایل دیگری برای ناراحتی‌مان داریم؟ ریشه اصلی عصبانیت ما یا همسر مان کجاست؟ آیا واقعا از همدیگر دلخور هستیم یا کسی یا چیزی ما را آزار داده است و قصد داریم با این دعوا و اوقات تلخی آرام بشویم؟ - دلیل جسمی‌ای مثل نزدیک شدن به زمان عادت ماهانه یا تغییرات روحی- جسمی تحمل ما را کم کرده است یا واقعا از دست همسرمان دلخور هستیم؟ از مشاجره‌ای که قصد شروع آن را داریم چه نتیجه‌ای می‌گیریم؟ صحبت کردن مشکل ما را بیشتر حل نمی‌کند؟ برای حل مسئله‌ای که در زندگی ما وجود دارد بهترین و اولین راه مشاجره است یا راه‌های بهتری هم برای حل مشکل وجود دارد؟ از مراجعه به روان‌شناس یا مشاور برای حل مشکلات‌مان می‌ترسیم یا از اثرهای مثبت مشورت با این افراد آگاه اطلاع نداریم؟ معذرت خواستن را نیاموخته‌ایم یا این کار را شکستن غرور بیجایمان می‌دانیم؟ از مشاجره‌ها بیاموزیمروان‌شناسان معتقدند بهترین راه‌حل مشکلات، «گفت‌وگو» است نه مشاجره، اما مشاجره هم می‌تواند نکاتی را به ما بیاموزد.

- درس اول: در هر بار مشاجره چه نتیجه‌ای از آن می‌گیریم؟آیا واقعا بعد از جر و بحث مشکل‌مان برطرف می‌شود یا مشکلی بر مشکلات‌مان افزوده می‌شود؟

- درس دوم: صحبت کردن درباره مشکلات‌مان ما را به نتیجه بهتری می‌رساند یا مشاجره کردن و جر و بحث؟

- درس سوم: رفتارهای نامناسب قبل را تغییر بدهیم و رفتارهای صحیح را جایگزین آن کنیم. مثلا به جای دعوا بیشتر گوش بدهیم، تلاش کنیم به هر روشی که می‌دانیم عقایدمان را به‌هم نزدیک کنیم، به همسرمان اجازه اظهار نظر بدهیم، از مشاور کمک بگیریم و... به این ترتیب کمتر شاهد مشاجره‌های بی‌دلیل خواهیم بود.

ـ درس چهارم: چه کنیم تا به جای مشاجره یک گفت‌وگوی «انتقادی» داشته باشیم. یعنی اینکه با تغییر لحن صحبت کردن، آرام کردن شرایط گفت‌وگو، جلوگیری از به کار بردن کلمات تحقیرآمیز و زشت و... از هم انتقاد کنیم اما مشاجره نکنیم.

www.takbook.com

www.takbook.com

- درس پنجم: مسئله‌ای که برای آن جر و بحث می‌کنیم چقدر ارزش دارد؟ آیا به اندازه به‌هم خوردن آرامش و سلامت روحی- روانی ما ارزش دارد؟
- درس ششم: دخالت و تلقین دیگران باعث مشاجره ما می‌شود یا به راستی مشکلی در رابطه یا رفتار ما وجود دارد؟روان‌شناسان معتقدند زوج‌هایی که مهارت «گوش کردن» و «صحبت کردن» را آموخته‌اند، به‌جای مشاجره بیهوده، با هم صحبت می‌کنند تا مشکلات‌شان را برطرف کنند.گفت‌وگو در شرایط آرام و به‌دور از هر تنش و عصبانیتی بهترین راه‌حل برطرف کردن مشکلات است.نتیجه اغلب مشاجره‌ها چیزی جز آسیب دیدن روابط زناشویی نیست.

منبع : ایران سهراب

http://vista.ir/?view=article&id=301872

vista.ir
Online Classified Service

چطور با والدین همسرمان رفتار کنیم؟

همه ما آزادی را دوست داریم و دوست نداریم از کسی اطاعت کنیم .اما «احترام‌گذاشتن، مداراکردن و توجه‌کردن» به خواسته‌های پدر و مادر همسرمان، «اطاعت‌کردن» و «بردگی» نیست.

روان‌شناسان معتقدند اگر مادرزن و داماد و مادر شوهر و عروس به رفتارهایی که حساسیت طرف مقابل را بر می‌انگیزد آگاه باشند و برای لحظاتی که در کنار هم هستند این رفتارها را انجام ندهند، بسیاری از مشکلات برطرف می‌شود.

«برای مهمانی شام شب جمعه، از یک هفته قبل برنامه‌ریزی کردم و تمام کارهایم را یک روز جلوتر تمام کردم. خوشحال بودم که خانواده خودم و همسرم مهمان ما هستند. نهایت تلاشم را کردم تا پدر و مادرم به داشتن فرزندی مثل من افتخار کنند و پدر و مادر همسرم هم در خانه فرزندشان احساس آرامش و شادی بکنند اما همه چیز به خاطر یک حرف و حرکت ناخواسته به هم ریخت. نمی‌دانم تقصیر من بود یا خانواده همسرم. هنوز هم نفهمیده‌ام توقع آنها از من بالاست یا رفتار من با آنها صحیح نیست...»

در اغلب موارد همین‌طور بی‌دلیل و اتفاقی، لحظه‌های خاص، موقعیت‌های ویژه زندگی، رابطه‌های ما و... به خاطر یک حرف یا حرکت نادرست و ناخواسته خراب می‌شود. رابطه عروس و مادر شوهر یا مادر زن و داماد هم از این قاعده مستثنا نیست. شاید اگر در همه سال‌های پیش از ازدواج، از روابط تیره و تار عروس و مادرشوهر یا مادر زن و داماد برای ما نقل نمی‌کردند یا نقل می‌کردند و راهکارهای رفع این مشکل را هم می‌گفتند، بعد از ازدواج این‌قدر راهمان را گم نمی‌کردیم. در این شماره درباره رفتارهای درست با والدین همسرمان صحبت می‌کنیم.

- بفهم و بپذیر

«یادم نمی‌رود روزی را که برای بله برون آمدید خانه ما. از خجالت آب شدم. آرزو می‌کردم کاش هیچ‌وقت کادوی توی بی‌سلیقه را باز نمی‌کردم. آبرویم پیش همه رفت...». این حرف‌ها، یادآوری‌های ناراحت‌کننده‌ای است که نه تنها تغییری در هیچ چیز ایجاد نمی‌کند بلکه کدورت، دلخوری و آزردگی خاطر زن و شوهر را نیز به دنبال دارد.

www.takbook.com

www.takbook.com

به عقیده روان‌شناسان، نخستین گام برای داشتن زندگی موفق «انتخاب همسر از طبقه و جایگاه اجتماعی – فرهنگی شبیه به هم» است. هر چه شباهت خانواده‌ها از نظر فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و... نزدیک‌تر باشد، ازدواج موفق‌تر خواهد بود. دلیل این موفقیت هم این است که رفتارها و شیوه زندگی زن و مرد به هم نزدیک‌تر است چون تربیت تقریبا مشابهی داشته‌اند.

اما گاهی به دلایل مختلف انتخاب همسر طوری است که خانواده‌ها شباهت کمتری به هم دارند و در نتیجه نقاط مشترک کمتری هم بین زن و مرد دیده می‌شود. این «تفاوت دیدگاه‌ها» سرآغاز جنگ و جدل میان زن و شوهر با همدیگر و با والدین طرف مقابل است. بنابراین اگر می‌خواهیم زندگی زناشویی موفقی داشته باشیم، بعد از ازدواج باید تفاوت‌های بین والدین خودمان و همسرمان را بفهمیم و بپذیریم تا بتوانیم زندگی خوب و موفقی داشته باشیم.

- باهوش باشیم

«تا حالا شده پدرت به خاطر اینکه به او احترام می‌گذارم، غذای موردعلاقه‌اش را می‌پزم و چای پررنگش را فراموش نمی‌کنم از من تعریف و تشکر کند؟ فقط ایرادهای من را می‌بیند. اگر اینجا بیاید و از من ایراد نگیرد، شبش صبح نمی‌شود. مثلا اینکه چرا یادم رفته چای پررنگ برایش ببرم!».

همه ما آزادی را دوست داریم و دوست نداریم از کسی اطاعت کنیم اما «احترام‌گذاشتن، مداراکردن و توجه‌کردن» با «اطاعت‌کردن» متفاوت است. روان‌شناسان معتقدند اگر افراد از رفتارهایی که حساسیت طرف دیگر را بر می‌انگیزد، آگاه باشند و برای لحظاتی که در کنار هم هستند این رفتارها را انجام ندهند، خیلی از مشکلات برطرف می‌شود. این رعایت کردن، دقت و تیزهوشی ما را نشان می‌دهد. چای پررنگ پدرشوهر را فراموش نکنیم تا همگی آرام و شاد زندگی کنیم!

- قضاوت نکنیم

«امکان ندارد من حرفی بزنم و مادرت برخلاف من حرف نزند. فقط دوست دارد ایراد بگیرد. می‌نشیند و رفتار من را زیر ذره بین می‌برد». اغلب ما با اظهار نظر بجا و نابجای مادرزن یا مادرشوهرمان مشکل داریم. به همین دلیل همیشه در حال پیش‌داوری هستیم. این رفتار، هم ما و هم همسرمان را آزار می‌دهد. برای اینکه درست قضاوت کنیم، هر دفعه که قرار است مادر و پدر همسرمان را ببینیم، ذهنمان را از رفتارها و حرف‌های آنها پاک کنیم. فکر کنیم هر بار اولین باری است که آنها را می‌بینیم. گذشته با همه خوبی‌ها و بدی‌هایش تمام شده است.

- سیاستمدار باشیم

«امروز پنجمین روزی است که با علی قهر هستم. رفتار مادرش خیلی بد بود. پدرش هم انگار نه انگار ... دوست ندارم با علی قهر کنم ولی رفتار بد پدر و مادرش را چطوری تلافی کنم؟»

قهر، بی‌توجهی، بی‌تفاوتی، جر و بحث و.. با همسر به دلیل رفتار نادرست والدین‌اش رفتار بسیار اشتباهی است. روان‌شناسان معتقدند رفتار اشتباه والدین همسرمان را نباید به حساب همسرمان بگذاریم.

از طرفی نباید دلخوری‌مان را همان‌جا - پیش پدر و مادر همسرمان - نشان بدهیم. هر حرکت نابجای ما، گله‌کردن، کم محلی و... به همسر یا والدین او نتیجه‌ای عکس دارد، علاوه بر اینکه می‌تواند جرقه یک آشوب بزرگ باشد که بازنده اصلی این آشوب هم ما هستیم. بنابراین با سیاست و بررسی دقیق مسائل و شرایط، حل هر مشکل و مسئله‌ای را به زمانی که با همسرمان تنها هستیم، موکول کنیم. حضور نفر سوم در مسائل زناشویی یا قهر به جای صحبت‌کردن درباره مشکلات، بدترین راه‌حل است. فراموش نکنیم که هیچ وقت نباید همسرمان را به خاطر رفتار نامناسب پدر و مادرش تنبیه کنیم.

- با والدین برنامه‌ریزی نکنیم

«برنامه پیک نیک امروز را برای این به هم زدی که من با مامان و بابام و خواهرم قرار گذاشتم؟ آمدن آنها این‌قدر آزارت می‌دهد که به خاطر نیامدن آنها الم شنگه به پا کنی و داد بکشی؟».

تا حالا حتما اتفاق افتاده که برنامه‌ای را - که از هفته قبل تنظیم کرده‌ایم - به خاطر جنجال و قهر همسرمان که راضی نشده با پدر و مادرمان بیاید - به‌هم زده باشیم. حساسیت بی‌منطق همسر ما نباید باعث قطع رابطه با والدین‌مان بشود بلکه فقط نباید در تصمیم‌گیری‌ها و برنامه‌ریزی‌ها، حضور و تصمیم پدر و مادرمان را حتمی و تعیین‌کننده نشان بدهیم. در واقع، نباید حرفی بزنیم یا حرکتی انجام بدهیم که شریک زندگی‌مان حضور حتمی یا سایه دائمی والدین ما را در زندگی مشترک احساس کند. هر برنامه دسته جمعی فقط باید به صورت یک «پیشنهاد» مطرح بشود؛ نه یک «ضرورت».

- آنها را حذف نکنیم

www.takbook.com

www.takbook.com

«آن‌قدر توی گوش بچه‌ها خواندی مادربزرگ‌تان زن بدی است که به مادر من بی‌احترامی می‌کنند. سلام زیرزبانی می‌کنند و توی اتاقشان می‌روند. بعد هم از اتاق بیرون نمی‌آیند تا مادر من برود. من هم بلدم چه کار کنم...».

بی‌اهمیتی به پدر و مادر همسرمان، حذف تدریجی آنها از زندگی‌مان، کم‌شدن رفت و آمدها و ارتباطهای تلفنی و کم‌کردن علاقه فرزندان‌مان به خانواده همسرمان و در مقابل توجه بیش از حد به والدین خودمان، رفتاری نیست که از چشم همسرمان دور بماند. تلاش نکنیم پدر و مادر و خانواده همسرمان را از او دور کنیم. این حرکت، ضربه روحی – روانی شدیدی به او و در نتیجه به زندگی مشترک ما می‌زند.

● سد راه نشویم

«قبل از اینکه به خریدهای مادرت برسی، اول باید خریدهای خانه خودت را انجام بدهی. فقط تو به پدر و مادرت سرویس می‌دهی؟ بقیه کجا هستند؟»

روان‌شناسان معتقدند زن و شوهر نباید جلوی آزادی عمل همدیگر را بگیرند. اجازه بدهیم همسر ما آزادانه آنچه را دوست دارد، برای والدین‌اش انجام بدهد. در واقع هر چقدر به همسرمان آزادی عمل بیشتری بدهیم، خودمان هم آزادی عمل بیشتری خواهیم داشت.

و در نهایت اینکه، فراموش نکنیم مادر و پدر همسر ما «منحصربه‌فردترین» افراد زندگی او هستند زیرا هیچ‌کس نمی‌تواند بیشتر از یک پدر و مادر داشته باشد و توهین و بی‌احترامی به پدر و مادر او، توهین به اوست؛ علاوه بر اینکه با این توهین‌ها به صورت غیرمستقیم بی‌علاقگی‌مان را به همسرمان نشان می‌دهیم.

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=283547

vista.ir
Online Classified Service

چطور به خودمان انگیزه بدهیم؟

● چطور به خودمان انگیزه بدهیم تا طبق برنامه ریزی‌مان عمل کنیم؟

می‌خواهید از شنبه ورزش کنید، از شنبه رژیم بگیرید، از شنبه زبان انگلیسی‌تان را تقویت کنید، سراغ کتاب‌های نخوانده و خاک گرفته کتابخانه بروید، همین شنبه به یکی از دوستان قدیمی‌سری بزنید اما... این کار را نمی‌کنید. دلتان می‌خواهد این کارها را انجام بدهید اما انرژی و انگیزه لازم برای انجام کار و شور و اشتیاق کافی برای برداشتن قدم اول را ندارید.

انگار منتظرید تا یک نفر بیاید و شما را کشف کند، به شما انگیزه بدهد و تشویق‌تان کند. چرا منتظرید؟ چه کسی بهتر از خودتان؟ پیشقدم شوید، به خودتان انگیزه بدهید و قدم اول را با شور و شوق و انرژی بردارید؛ شک نکنید که موفق خواهید شد.

انگیزه‌دادن به خود یا خودبرانگیزی وقتی اتفاق می‌افتد که فردی می‌خواهد به هدفی برسد و کاری را انجام بدهد و به طور درونی، انگیزه شروع و انجام این کار را داشته باشد.

گاهی‌وقت‌ها خیلی مشکل است که به خودمان انگیزه بدهیم و به

www.takbook.com

www.takbook.com

چیزهایی که دلمان می‌خواهد، برسیم.

میل طبیعی، ما را به طفره‌رفتن و کار را به وقت دیگری موکول‌کردن، ترغیب می‌کند. زندگی به نظرمان همین چیزهای ساده می‌آید و به وضع موجود راضی می‌شویم؛ شغلی برای رفتن سر کار، خانه‌ای برای تمیزکردن، فهرستی برای خریدرفتن، تلویزیونی برای تماشاکردن و... همین فکر، انتظارات ما را از خودمان کم کرده و فکر بهبود را از سرمان بیرون می‌کند؛ فکرهایی مثل خواندن یک کتاب جدید و گنجاندن ورزش روزانه در برنامه زندگی و شروع یک فعالیت هنری جدید.

● عادت‌ها و روزمرگی‌ها

به‌نظر می‌رسد ما خوب بلدیم برای ورزش نکردن و نخواندن یک کتاب، بهانه بتراشیم اما اگر بتوانیم خودمان را به انجام این کارها عادت دهیم، مشکل حل می‌شود. عادت‌ها و روزمرگی‌ها خیلی هم بد نیستند. واقعیت این است که ما خودمان خالق عادت‌ها و روزمرگی‌های زندگی‌مان هستیم.

این ما هستیم که به خودمان اجازه می‌دهیم به انجام کاری عادت کنیم. شاید در شروع سخت باشد اما مدتی نمی‌گذرد که از انجام آن کار لذت می‌بریم. اکثر ما در کودکی از مسواک زدن و حمام رفتن خوشمان نمی‌آمد اما وقتی به انجام آن عادت کردیم، خیلی درباره‌اش فکر نمی‌کنیم و فقط آن را انجام می‌دهیم.

● چطور به خودمان انگیزه بدهیم؟

برای اینکه بتوانید به خودتان انگیزه بدهید و به اهداف‌تان برسید، ابتدا لازم است خوب فکر کنید و از خودتان بپرسید اگر به انجام کار موردنظرتان عادت نکنید، چه اتفاقی می‌افتد و نتایج پشت گوش انداختن و انجام ندادن این کار چیست.

▪ در اینجا نکاتی درباره اینکه چطور می‌توانید به خودتان انگیزه بدهید را با هم مرور می‌کنیم.

۱) تصمیم بگیرید چه می‌خواهید

بدون داشتن هدف و مقصد، خیلی مشکل است که بتوانید به خودتان انگیزه بدهید؛ بنابراین لازم است هدفتان را مشخص و درباره راه‌های رسیدن به آن تصمیم‌گیری کنید، سپس آن را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کرده تا راحت تر بتوانید از عهده انجام آن بربیایید.

۲) پیشرفت‌تان را اندازه‌گیری کنید

برای نشان‌دادن میزان پیشرفت‌تان، نتایج کارهایی که انجام می‌دهید را در دفتری ثبت کنید. این کار به شما نشان می‌دهد چقدر با هدف فاصله دارید و چقدر به آن نزدیک شده‌اید. دیدن و نگاه‌کردن به نتایج ثبت شده در این دفتر به شما انگیزه می‌دهد تا به تلاش‌تان ادامه دهید.

۳) از تصاویر، شعارها و جملات الهام‌بخش استفاده کنید

تصاویر، شعارها و جملات الهام‌بخش و انگیزه‌دهنده را روی در یخچال یا هر محل دیگری که در معرض دیدتان است، قرار دهید. دیدن تصاویر افرادی که شما می‌خواهید به هدفی که آنها رسیده‌اند، برسید، به شما انگیزه می‌دهد و نشان می‌دهد هدفی دست‌یافتنی و واقعی انتخاب کرده‌اید. یک شعار یا جمله کوتاه مثل «تو می‌توانی» یا «ادامه بده» هم می‌تواند انگیزه لازم برای پیشرفت را به شما بدهد.

۴) علت انتخاب هدف را به خودتان یادآوری کرده و به نتایج آن توجه کنید

به خودتان یادآوری کنید که چرا می‌خواهید به این هدف برسید. این کار، علت کارهایی که انجام می‌دهید را به شما یادآوری می‌کند. خیلی طبیعی است که گاهی فعالیت‌مان کم شود؛ علت این است که گاهی فراموش می‌کنیم چه هدفی داریم. یک بهانه برای یادآوری هدف، تنها چیزی است که ما برای تقویت انرژی و تلاش دوباره به آن نیاز داریم.

۵) آن را به شکل عادت درآورید

وقتی به مقصد و اهداف‌تان رسیدید، سعی کنید به انجام‌دادن آن عادت کنید و آن را جزئی از برنامه روزمره‌تان قرار دهید. اگر این هدف، ورزش یا تغذیه مناسب است، آن را ادامه دهید؛ اگر کار و تلاش برای پیشرفت و ارتقای شغلی یا هر چیز دیگری است، آن را جزئی از برنامه روزمره‌تان قرار دهید. وقتی به انجام کاری عادت کنید، آن کار به شکل طبیعت دوم شما درمی‌آید و دیگر لازم نیست به آن فکر کنید.

ـ نکته: اگر از آن دسته افرادی هستید که زیاد و به مدت طولانی و سازمان‌دهی شده و طبق برنامه کار می‌کنند، نکاتی هست که باید از آن باخبر باشید. شما با این کار ممکن است انگیزه‌تان را به خطر بیندازید بنابراین بهتر است کمی به خودتان استراحت دهید و مدت کوتاهی از کار و فعالیت دور شوید و پس از آن، دوباره به کار و فعالیت ادامه دهید. موقعیت و شرایط را تغییر دهید و برای زمان و ساعات کارتان برنامه داشته باشید و سعی

www.takbook.com

www.takbook.com

کنید طبق برنامه به کارتان بپردازید؛ این کار انرژی شما را تقویت می‌کند و دید تازه‌ای نسبت به موضوع به شما می‌دهد.

● جملات امیدبخش

همان‌طور که گفتیم، برای رسیدن به اهداف‌تان لازم است همیشه راهی برای انگیزه‌دادن به خودتان پیدا کنید. یک راه این است که بدانید دیگران چطور این کار را انجام می‌داده‌اند و چه دیدی نسبت به انگیزه داشته‌اند؛ در اینجا نقل قول هایی از افراد موفق ذکر می‌کنیم.

معجزه یا قدرتی که موجب می‌شود عده کمی به پیشرفت‌های بزرگ برسند، این است که آنها متوجه خلاقیت، پشتکار و مداومت موجود در قدرت تلقین شده‌اند. (مارک تواین)

بیشتر افراد فرصت‌ها و موفقیت‌ها را از دست می‌دهند، چون فرصت‌های طلایی در کارها و روزمرگی‌های زندگی، پنهان شده و دیده نمی‌شوند. (توماس ادیسون)

منبع : رنگین کمان

http://vista.ir/?view=article&id=315200

vista.ir
Online Classified Service

چطور بهترین شوهر دنیا باشیم؟

جدی گرفتن ده توصیه ساده، شما را به بهترین شوهر دنیا برای همسرتان تبدیل می‌کند.

اگر شما هم از آن دسته آقایانی هستید که خود را در کار و مشکلات روزانه غرق کرده‌اید، بهتر است چند دقیقه‌ای دست از سر قبض‌های پرداخت نشده آب، برق و گاز....و قسطهای عقب مانده شهریه بچه‌ها بردارید و فقط با برداشتن ۱۰ گام ناقابل، مثل همیشه برای همسرتان بهترین شوهر دنیا باشید

گام ۱) خانم‌ها مقدم‌اند!

برای یک بار هم که شده دنیا را از چشم همسرتان ببینید. شاید تا به حال اصلاً به این موضوع توجه نکرده باشید که ممکن است خدای نکرده علایق و خواسته‌های خانم‌تان با علایق شما کاملاً متفاوت باشد! اما حالا وقتش شده که به قول معروف، چشم‌هایتان را بشویید و جور دیگر ببینید.

گام ۲) خواباندن بچه‌ها هم لذتی دارد، امتحان کنید

هفته‌ای یکبار به همسرتان مرخصی بدهید و وظیفه خواباندن بچه‌ها را شما به عهده بگیرید، تا حداقل خانم‌تان یک ساعت سرو صدای بچه‌ها را فراموش کرده و با خیال راحت این وقت را برای خواندن کتاب، انجام کارهای شخصی عقب‌افتاده و یا حتی برای گشت زدن در اینترنت اختصاص دهد. مطمئن باشید با این کار دعای خیر همسرتان همیشه پشت سر شما خواهد بود.

گام ۳) عذرخواهی هم کلمه مفیدی است!

www.takbook.com

www.takbook.com

در این یک مورد با شما همدردی می‌کنیم، چون به همان اندازه که عذرخواهی از طرف مقابل ساده به نظر می‌آید، احتمالاً به همان اندازه هم برایتان سخت‌ترین کار روی زمین خواهد بود. اگر تا به حال متوجه شده باشید ازدواج شباهت زیادی به مسابقه دوی ماراتن دارد، چرا؟

از این جهت که هر چقدر در بگومگوهای خانوادگی زود از کوره در بروید، زودتر از پا می‌افتید و ادامه زندگی زناشویی برای شما سخت‌تر و خسته‌کننده‌تر می‌شود.

اما فقط کافیست یکبار هم که شده با قضیه جور دیگری برخورد کنید، رفتار آرام و متانت‌آمیز بهترین مسکن برای آرام کردن موقتی تنش‌های رفتاری است، اما اگر احیاناً شما مقصر بودید، می‌توانید تنها با به زبان آوردن یک عذرخواهی ساده پرچم صلح را به همسرتان نشان داده و اجازه ندهید دلخوری پیش آمده بزرگ و بزرگتر شود.

گام ۴) از همسرتان برای اینکه شما را تحمل می‌کند تشکر کنید

شاید حتی خواندن این گام هم به مذاقتان خوش نیاید، چه رسد به عمل کردن به آن. اما منظور ما این نیست که در مقابل همسرتان بنشینید و در حالی که لیستی از اشتباهات خود تهیه کرده‌اید، مورد به مورد را شرح داده و به‌خاطر آنها عذرخواهی کنید.

نه! مسلماً برای هر مردی پیش آمده که قول و قرارهایش را فراموش نماید یا با دیدن دوستان خود آنچنان زمان و مکان را گم کند که ساعت‌ها همسرش را چشم انتظار نگه دارد. اما همین اندازه که به او بگویید زندگی کردن با شما چندان هم کار ساده‌ای نیست و به‌خاطر صبر و تحمل همسرتان از او تشکر کنید، کفایت می‌کند.

گام۵) کمی و فقط کمی از ریخت و پاش‌های خودتان را جمع کنید

باور کنید آسمان به زمین نمی‌آید اگر استکان چای قند پهلوی آخر شب، یا لیوان چایی صبحانه خود را از کف اتاق و یا از روی میز صبحانه به سینک ظرفشویی انتقال دهید. از ما به شما نصیحت، تحقیقات نشان داده استکان چای یکی از معضلات زندگی مشترک و عامل بسیاری از جدایی‌ها بوده!!

گام ۶) برای با هم بودن زمان بگذارید

شما هم از آن دسته افرادی هستید که با شنیدن نام دوران نامزدی به یاد شام‌های خاطره انگیزی می‌افتید که در یک رستوران دنج خورده‌اید؟ چه اشکالی دارد اگر حتی با وجود داشتن دو فرزند برای گذاشتن قرارمدارهای این‌چنینی باز هم زمانی را معین کنید؟! می‌توانید بچه‌ها را نزد یکی از دوستان خود بگذارید و مثل آن روزها فقط برای با هم بودن شام را بیرون از خانه صرف کنید.

گام ۷) آراسته و خوش تیپ باشید

سعی کنید همیشه به آراستگی و مرتب بودن ظاهر خود اهمیت دهید. این برای خانم‌ها نکته مهمی است.

گام ۸) شما هم به تمدد اعصاب نیاز دارید

گاهی وقت‌ها شرایطی را ایجاد کنید که برای چند ساعتی کمی از محیط خانواده و مسئولیت‌های خود فاصله بگیرید. مثلاً با دوستانتان به کوه بروید و یا به ورزش‌های مورد علاقه‌تان بپردازید تا شادی و نشاط و آرامش باعث تجدید نیروی از دست رفته‌تان شده و وقتی به خانه برمی‌گردید، به مردی ایده‌آل برای زندگی تبدیل شده باشید.

گام ۹) مسئولیت تصمیمات خود را شخصاً به عهده بگیرید

هیچ وقت و در هیچ شرایطی از پذیرش عواقب تصمیمات خود شانه خالی نکنید. اگر شما به هر دلیلی نمی‌توانید دعوت پدر و مادرتان را برای مهمانی شب جمعه قبول کنید، خودتان گوشی تلفن را برداشته و به آنها اطلاع دهید. هیچ وقت مسئولیت چنین کاری را به گردن همسرتان نیندازید.

گام ۱۰) فراموش نکنید روزی شما هم فرهاد کوه‌کن بودید

یادتان می‌آید قبل از ازدواج چقدر به رفتارها و حرکات خود توجه داشتید و چقدر سعی می‌کردید با پرستیژ و تاثیرگذار باشید؟! اما احتمالاً دیگر مدت‌هاست که خبری از آن فرهاد کوه‌کن نیست و او هم در میان روزمره‌گی هر روزه‌تان گم شده.

اما هنوز هم دیر نشده از همین امروز هر کاری که می‌توانید برای گرم کردن آتش زندگی‌تان انجام دهید، کاری کنید تا مثل گذشته همسرتان را تحت تاثیر قرار دهید و از بودن در کنار یکدیگر راضی باشید.

منبع : مرکز خدمات مشاوره‌ای صنعت نفت

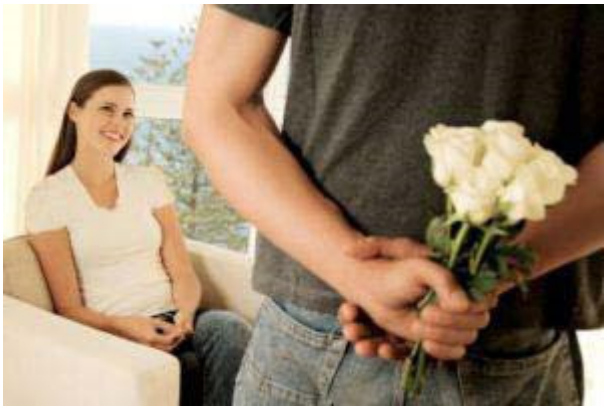
http://vista.ir/?view=article&id=301924

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

چطوری مردان را به بیان احساس وادارایم



نمیدونم به چی فکر می‌کنه چون اون هیچوقت درمورد احساسش با من حرف نمی‌زنه...

این جمله به گوشتان آشنا است؟ برای اکثر زنان واداشتن شوهرشان برای اینکه احساسات درونی خود را با آنها در میان بگذارند، کار مشکلی بنظر می‌رسد. در این شرایط زن احساس می‌کند که ناموفق بوده و برای مرد سوء تعبیر پیش می‌آید. اما در این میان موضوعی وجود دارد که اغلب زن ها از آن بی طلاع هستند. مردها می‌خواهند صحبت کنند. تحت شرایط مناسب، آنها سرتاسر شب به صحبت می‌پردازند. اکثر مردان نیاز دارند که با همسرشان درد دل نموده و کمی سبک شوند. اما رمز و راز واداشتن همسرتان برای بیان احساساتش چیست؟

● راز شماره ۱

▪ مردان حقیقی از عدم پذیرش وحشت دارند !!!! واقعا!

این درست است. اغلب مردها احساس می‌کنند که زنها در مورد آنها بسیار منتقدانه رفتار می‌نمایند، و نگران این هستند که نکند بعد از بیان آنچه که در ذهنشان می‌گذرد توسط همسرشان مورد استهزاء قرار گرفته و به علت عدم پذیش او تحقیر شوند. برای زنها مهم است بدانند که نفس و شخصیت یک مرد شکننده تر از نفس و شخصیت آنها بوده و آسانتر مورد تهدید قرار میگیرد. این موضوع بخصوص زمانیکه یک مرد در رابطه ای نزدیک و صمیمانه با همسرش قرار گرفته است بیشتر نمود پیدا می‌کند: او مشتاق تصدیق و عکس العملهای مثبت همسرش بوده و دوست داردبداند که موجب خشنودی او شده است.بنابراین اگر مردی احساس نماید که شما تصمیم دارید در موردش قضاوت کنید، و یا بدلیل گفته هایش به گونه ای متفاوت به او نگاه کنید، مطمئن باشید که وی صحبت نخواهد کرد.

داوری کردن در مورد شریک زندگی به معنای اجازه دادن به او برای بیان ذهنیاتش نبوده و شما را مشتاق برای شنیدن حرفهای او نشان نخواهد داد.منظور این نیست که شما نظر و ایده ای نداشته باشید و یا نتوانید آن را در فرصتی بیان کنید. یک مرد جهت بازگو نمودن درونش لازم است احساس کند بدلیل آنچه که هست مورد پذیرش حقیقی قرار گرفته، نه به دلیل آنچه که ممکن است شما دوست دارید باشد. صبر و بردباری نمایید. اگر عجولانه توسط پیشنهاد دادن نقطه نظرات خود با گفتن جملاتی از قبیل "خوب، اشتباه میکنی، من قبول ندارم" یا "از کجا این فکر مسخره به ذهنت رسیده"، در برابر عقاید او عکس العمل نشان دهید، هر مردی از سخن گفتن باز خواهد ایستاد. آنها نگران آن هستند که مبادا حرفی بسیار خصوصی از دهانشان خارج شود که مطابق با تصور ذهنی شما از آنها نبوده و یا تصویری که بروز از خودشان در ذهن شما ایجاد کرده اند را مخدوش کند.

یک مرد دارای ایده های متفاوت بسیاری در موضوعات مختلف زندگیش است -- حتی در طول یک هفته و یا یک روز می‌تواند بسیار متفاوت عمل نماید. به او اجازه دهید جنبه های مختلف خود را بشما نشان دهد.اگر بتوانید از انتظارات خود صرفه نظر نموده و حقیقتا سعی در شناخت هویت و ماهیت او نمایید،وی فورا این موضوع را حس کرده، احساس راحتی زیادی نموده و از صحبت کردن با شما لذت خواهد برد.

● راز شماره ۲

www.takbook.com

www.takbook.com

▪ شما نیز درون خود را آشکار کنید

بین زوجین بیان احساسات درونی باید به صورت متقابل انجام بگیرد. هر فردی دارای مشکلات، دغدغه ها و مسائل پنهانی در صندقچه قلبش می‌باشد. بسیاری از مردان تصور می‌کنند " اگر این مسائل را به او بگویم، ترکم خواهد کرد." شما مجبورید نشان دهید که جریان این نیست. به این منظور برای او از خود چیزی را فاش کنید که نشان دهد به همان اندازه ای که او به شما اعتماد دارد، شما نیز به او اعتماد دارید.

هنگامیکه او شروع به بیان احساسات دورنی خود می‌کند، به آنچه که میگوید گوش فرا داده، قدمی‌به جلو برداشته و در عوض پیشنهادی مثبت ارائه دهید. بعد از اینکه وی مسئله ای خصوصی را ابراز نمود، چیزی شبیه این بگوید "خوب، اینکه چیز بدی نیست من بدتر از اینها بودم." یا "من واقعا آن چیزی که اتفاق افتاده را تحسین می‌کنم." و آن چیزی از داستان را که واقعا می‌پسندید انتخاب کنید. (از مسائل ساختگی دوری کنید چون موضوع لوس شده و تبدیل به دست انداختن خواهد شد. مردم همیشه می‌توانند متوجه شوند که کسی آنها را دست انداخته و این موضوع هیچ گاه ثمر بخش نخواهد بود.) به او اجازه دهید بداند که شما جانبدار او هستید و با تجربیاتش تنها نخواهد ماند.

در حالیکه عملا نشان می‌دهید، مطمئن شوید که از او طرفداری می‌کنید. بسیاری از زنها فقط به این دلیل به داستانهای شوهرشان گوش می‌دهند که به او بگویند که چقدر در مورد آن در اشتباه بوده است. آنها طرفداری شخص دیگری را می‌کنند. با این حال مهم است که موضوع را از این نقطه نظر بنگرید: اکنون زمان درس دادن به او نیست، بلکه زمان "ایجاد دوستی و مودت" است. وقتی دو نفر پیمان دوستی می‌بندند، به تبادل متقابل تجربیات خود پرداخته، و به همین دلیل احساس نزدیکی و آسودگی می‌کنند. این جا شما در حال ایجاد سازگاری و تفاهم می‌باشید، احساسی که هر دوی شما سیاره ای یکسان را اشغال نموده و در دنیایی متشابه زندگی می‌کند.

اینکه چه تعدادی از مردان احساس تنهایی شدید می‌نمایند، شگفت انگیز است. نه تنها به آنها آموزش داده شده است که همیشه ساکت باشند، این تصور غلط نیز در ذهنشان پرورانده شده که صحبت نمودن در مورد احساسات درونی عملی به دور از شان و منزلت مردان بشمار میرود.عکس العملهای مثبت و صادقانه شما بسیار ضروری است. اگر به این نحو رفتار نمایید، شوهر شما احساس خواهد کرد که کسی وجود دارد که او را درک کند، و آنگاه حتی بیشتر و بیشتر از ذهنیاتش برایتان خواهد گفت.

● راز شماره ۳

▪ گذشته را فراموش کنید

آیا تا به حال با شوهر خود "گفتگویی" داشته اید که به بگو مگوهای مربوط به نارضایتی‌های گذشته،اشتباهاتی که انجام داده،اذیت و آزارهایی که بشما روا داشته، و آنچه که اکنون مدیون شما است، منتهی شده باشد؟ چنین موضوعی تقریبا در هر رابطه ای اتفاق می‌افتند اما واقعیت باقی می‌ماند؛ مردها وقتی آمدنش را حس می‌کنند، آشفته حال شده و عقب می‌نشینند.

وقتی مردی از این وحشت دارد که صحبتهایش در آینده تحریف و سوء تعبیر شده، به دیگران گفته شده و یا علیه خودش مورد استفاده قرار گیرد، بیان احساسات برایش غیر ممکن می‌شود. و تنها راه عبور از این تله ارتباطی این است که بدانید آنچه که در گذشته اتفاق افتاده، و هر آنچه که او انجام داده و یا گفته، شما نیز درگیرش بوده اید. روابط همگی مانند رقص هستند. هیچکس خوب مطلق و یا بد مطلق نیست. در واقع، بجای در نظر گرفتن یک فرد به عنوان شخصی بد یا خوب، بهتر است که نقشهای بازی شده در روابط و نحوه گرفتار شدنمان در نقشهایی که قدرت رها ساختن خود را از آنها نداریم، مورد توجه قرار داده شوند.

برای مثال برخی از زنها عاشق بازی نمودن با قربانی عشق خود هستند. آنها برای اعتبار بخشیدن و توجیه کردن احساسات خودشان و نیز احساس قدرتمندی در برابر شریک زندگی خود، اشتباهات و خطاهای گذشته او را بهانه می‌کنند. در حقیقت ممکن است با این روش مدتی او را برای خود نگه دارند ولی آنچه که مشخص است این رابطه متزلزل بوده و در آستانه شکست قرار دارد.

اگر میخواهید این وضعیت تاسف بار زندگی زناشویی را تغییر داده و یا از آن پیشگیری کرده و به شوهرتان کمک نمایید تا راحت با شما حرف بزند، این راه را امتحان کنید: به سهم خود در شرایطی که پیش آمده مسئولیتی را بعهده بگیرید و ببینید که به چه نحو در مورد اتفاقی که روی داده ممکن است دخیل بوده باشید. البته این موضوع به معنای مقصر دانستن خود نیست.

به شرایط با دیدی باز بنگرید. به روی تمام مسائلی که او "درست،" و نه "غلط" انجام داده، تمرکز کنید. اگر نیاز به راهنمایی بیشتر داشتید، لیستی از آنچه که در رابطه تان عاید شما شده است، و آنچه که شما در عوض نصیب شوهرتان نموده اید، تهیه کنید. به زمان هایی که شما نیز مرتکب کوتاهی و قصور شده اید، و به راه هایی که هر دوی شما توسط آن رشد یافته و تغییر کرده اید، توجه نمایید.

توانایی بخشش دیگران ممکن است فقط بسادگی دانستن این باشد که آنچه در مورد او یکسال پیش حقیقت داشته (و نیز در مورد خود شما)

www.takbook.com

www.takbook.com

شاید اکنون حقیقت نداشته باشد. در زمان حال متمرکز باشید. یک ارتباط ماندگار و راستین مستلزم داشتن قابلیت ماندن در زمان حال و فراموش کردن گذشته می‌باشد

● راز شماره ۴

▪ شنونده ای استوار و ایمن باشید

آیا داشتن روابط صادقانه امکان پذیر است؟ فرض بر این است که همه افراد برای صادق بودن تلاش می‌کنند. حقیقت این است که تعداد اندکی چنین هستند. و دلیل عمده عدم صداقت این است که عواقب و نتایج آن خوب و قابل توجه می‌باشد. اغلب مردان احساس می‌کنند که زنها می‌خواهد و نیاز دارند که دروغ بشنوند چون قادر به پذیرش صادقانه حقیقت نیستند. برخی از مردها تصور می‌کنند که از بیان حقایق زندگی خود به همسرشان وحشت دارند چرا که باعث آشفتگی و اضطراب وی خواهد شد. در واقع، بسیاری از زنان برای کنترل شوهر -- و رابطه -- خود از احساساتشان استفاده می‌کنند. آنها پاسخهای بخصوصی را از شوهر خود طلب می‌کنند و در صورتی که آن پاسخها را دریافت ندارند، احساس پریشانی خواهندنمود.سپس وقتی شوهرشان دهان نگشوده و صحبتی نمی‌کند، متعجب می‌گردند.

متاسفانه، بسیاری از زنان تصوراتی قدرتمند از چگونگی احساس و تفکر یک مرد را نیز در سر می‌پرورانند که این نوع خیال پردازی باعث ویرانی حقیقت شده، و بنابراین این گونه به مردان اجازه می‌دهند که از طریق طرز برخوردهای مختلف متوجه شوند که نیازی به بیان حقیقت نداشته و آنها نیز تمایلی به دانستن حقیقت ندارند.واضح است؟ اکثر زنها در این مورد مقصرند، اما اشتیاق برای گوش دادن به آنچه که او مجبور است بگویید سرآغاز یک رابطه کامل حقیقی محسوب می‌گردد. این باعث می‌شود تا یک مرد احساس کند شریکی ثابت قدم دارد که در پستی بلندی های زندگی همراه او خواهد بود.

اگر برای خروج از این تصورات غیر واقعی آمادگی دارید، زمان آن رسیده که سه چیز را از خود سؤال کنید. چه میزان از حقیقت را می‌توانید تحمل کنید؟چقدر واقعا نیاز دارید؟ آیا از شوهر خود می‌خواهید که تصویری خیالی برای شما باشید، و آیا مشتاقید به او اجازه دهید حقیقی گردد؟ اینها سؤالاتی بزرگ هستند. شاید نتوانید همین حالا تمام واقعیت را به یک باره دریابید، اما قطعا می‌توانید عضلات بردباری خود را پرورش داده و در مسیری مستقیم حرکت نمایید.

به طرز عجیبی، همه تصور می‌کنیم که تخیلات باعث ایجاد احساسی شگرف در ما می‌گردد، اما در واقع، هر قدر بتوانیم حقایق بیشتری را دریابیم، نیرومندتر رشد خواهیم کرد. توانایی پذیرش حقیقت از دیگران همچنان که متوجه می‌شویم امنیت واقعی نه از تصدیق دیگران بلکه از صادق بودن با خود نشات میگیرید، افزایش می‌یابد.

● راز شماره ۵

▪ با خودتان صادق باشید -- آگاه باشید

این پرسشی قدیمی‌ولی خوب است: اگر با خودمان صادق نباشیم چگونه می‌توانیم با دیگران صداقت داشته باشیم؟بهترین روش کمک بهر مرد برای بیان راحت احساساتش این است که ابتدا خود شما راحت بوده، طبیعی رفتار نموده صادق بوده و جو گرم و قابل پذیرشی ایجاد کنید. کسانی که در زندگی با آنها مواجه می‌شویم انعکاس بخشهای مختلف خودمان هستند و ما افرادی را جذب می‌کنیم که هرکدام بنحوی ما را در عشق ورزیدن به بخش دیگری از خودمان یاری می‌کنند.

به همین دلیل است که عناوین مطرح شده در این مقاله را نه تنها در مورد مردان، بلکه باید در رابطه با خودمان هم بکار ببندیم. برای مثال آیا شما قادرید از قضاوت درمورد خودتان بگذرید؟ آیا نارضایتی حاصل از اشتباهاتی که در گذشته مرتکب شده اید را پایان می‌دهید؟ و آیا همیشه در انجام اشتباهاتی که مرتکب شده اید پافشاری می‌کنید؟ وقتی با خود به این طریق رفتار می‌نمایید، طبعتا با شریک زندگی خود نیز به همین منوال رفتار خواهید کرد. اگر شما در جوانی همیشه مورد بد رفتاری قرار گرفته و یا در برخی از مسائل احساس کمبود نموده باشید، احتمال دارد همین رویه را در مورد شوهرتان در پیش بگیرید.

آگاهی در اینجا نقش تعیین کننده ای دارد. اگر می‌خواهید فضای پویاتر و باز تری را بین خود و شوهرتان ایجاد کنید، فهرست دقیقی از نحوه رفتار و مراعات خود با خود و نحوه برخورد نزدیکانتان در گذشته با خود را تهیه کنید. اگر صدمه دیده اید، این فرصتی برای شما خواهد بود که تصمیم بگیرید دیگر زندگی خود را بر اساس معیارهای گذشته بنا نکنید. آنرا تغییر دهید. تصمیم بگیرید در برابر خود و کسی که با او هستید، مهربان و پذیرا باشید.

گاهی اوقات ما در برابر فرد دیگری تسلیم می‌شویم به این انتظار که او نیز همین کار را انجام دهد. وقتی آن محقق نمی‌شود، خشمی‌پنهانی

www.takbook.com

www.takbook.com

شروع به پیدایش می‌کند. چنین حالتی باعث بروز رفتارهای متناقض و عدم صداقت با خود و دیگران خواهد شد. برای رسیدن به عدالت واقعی باید بدانید که به همان اندازه ای که می‌بخشید، به همان اندازه هم بدست می‌آورید. وقتی به فردی احترام و توجهی مطلق را روا می‌دارید، آن احترام و توجه را به خود نیز مبذول می‌نمایید. شما بهترین روش را در پیش گرفته اید و اثرات و نتایج سودمند آن دیر یا زود نمایان خواهند شد. زمانیکه با دیگران طوری رفتار میکنید که مورد احترامتان است، درحقیقت حسی از ارزش و اعتبار را ایجاد مینمایید.

با خودتان صادق باشید و متوجه خواهید شد که این عمل مسری است. شریک زندگی شما به همین منوال رفتارش را پیش خواهد گرفت. او بصورتی راحت و طبیعی صحبت کرده و احساست واقعیش را ابراز خواهد نمود

منبع : سایت سیمرغ

http://vista.ir/?view=article&id=324738

vista.ir
Online Classified Service

چقدر با شریک زندگی خود همسو و همدل هستید؟

۱) آیا هر دو از یک سبک موسیقی لذت می‌برید و به آن علاقه‌مند هستید؟

الف) بله

ب) تا حدودی

ج) خیر

۲) سلیقه‌های شما در دکوراسیون منزل، نوع خانه، اتومبیل، لباس و ... چه‌قدر به‌هم نزدیک است؟

الف) خیلی

ب) ۵۰ درصد

ج) خیلی کم

۳) آیا پیشینهٔ مشترکی دارید؟

الف) بله

ب) در بیشتر موارد یکسان هستیم، اما تفاوت‌هائی هم داریم

ج) خیر، متفاوت است.

۴) با خانوادهٔ همسرتان، مانند خانوادهٔ خودتان صمیمی هستید؟

الف) بله

ب) نه زیاد، با احترام اما رسمی برخورد می‌کنیم

ج) خیر، تفاهم نداریم، یا زیاد همدیگر را نمی‌بینیم

۵) در مورد انتخاب غذا، آیا ذائقهٔ مشترکی دارید؟

الف) بله

ب) در مورد بعضی از غذاها

ج) نه، هرگز

www.takbook.com

www.takbook.com

۶) آیا مذهب و اعتقادهای مشترک دارید؟

الف) بله

ب) مسئلهٔ مهمی در زندگی ما نیست

ج) خیر

۷) آیا به هدف‌های همدیگر در زندگی احترام می‌گذارید؟

الف) بله

ب) تا حدودی

ج) خیر

۸) در مورد تفریح‌ها، ایا نظر مشترکی دارید؟

الف) بله

ب) بعضی وقت‌ها

ج) خیلی کم

۹) آیا دست کم سه سرگرمی و علاقهٔ مشترک دارید؟

الف) بیشتر از سه تا است

ب) یکی یا دو تا

ج) خیر، فقط یکی

۱۰) آیا نگرش شما نسبت به زندگی یکسان است؟

الف) بله

ب) نه زیاد

ج) هرگز

۱۱) ر ارتباط با درآمد، خرج کردن و پس‌انداز، آیا با هم تفاهم دارید؟

الف) بله

ب) بعضی وقت‌ها

ج) خیر، طرز فکر ما در این مورد، متفاوت است.

۱۲) معیارهای مشترکی دارید؟

الف) بله

ب) بعضی وقت‌ها

ج) خیر

۱۳) آیا به حق تقدم یکدیگر در زندگی، معتقد هستید؟

الف) بله

ب) تا حدود زیادی

ج) خیر، مایل هستم که همسرم تقدم نداشته باشد.

۱۴) دربارهٔ بچه‌دار شدن یا نشدن و تعداد بچه‌ها، با هم، تفاهم دارید؟

الف) بله

ب) بعضی وقت‌ها

ج) خیر

۱۵) آیا به تفاوت‌های همدیگر احترام می‌گذارید؟

الف) بله

www.takbook.com

www.takbook.com

ب) بعضی وقت‌ها

ج) بیشتر وقت‌ها این اختلاف‌ها غیرقابل تحمل می‌شوند

۱۶) آیا بزرگترین خوشحالی شما، بودن با همسرتان است؟

الف) بله

ب) بعضی وقت‌ها

ج) خیر

۱۷) وقتی با هم به توافق می‌رسید، رابطهٔ زناشوئی شما، محکم‌تر می‌شود؟

الف) بله

ب) بعضی وقت‌ها

ج) خیر

۱۸) آیا اختلاف‌نظر شما، روی عشق و احساسی که به هم دارید، تأثیر می‌گذارد؟

الف) بله

ب) بعضی وقت‌ها

ج) خیر

۱۹) آیا حاضر هستید برای همدیگر هر کاری بکنید؟

الف) بله

ب) بستگی دارد

ج) خیر

۲۰) آیا دوست دارید، چیزهای دیگری علاوه بر دوست داشتن و احترام متقابل، به هم هدیه بدهید؟

الف) بله

ب) بیشتر وقت‌ها

ج) خیر

- کلید تست

در هر موردی که گزینهٔ "الف" را انتخاب کردید، به خود "۴" امتیاز بدهید و امتیازها را با هم جمع کنید؛ سپس نتیجهٔ تست را بخوانید.

- امتیاز بین ۰ تا ۲۷

شما دو نفر، مثل شب و روز با هم متفاوت هستید.

البته این به آن معنا نیست که زندگی کردن شما با یکدیگر امکان‌پذیر نمی‌باشد. فقط باید بدانید اگر علاقهٔ شما به یکدیگر واقعی است، این محبت، تفاوت‌ها را از بین می‌برد. به این ترتیب، چگونه بهتر زندگی کردن را خواهید آموخت. جواب شما به ۵ سؤال آخر، بازگوکنندهٔ این مطلب است که شما چه‌قدر به هم علاقه‌مند هستید و همین‌طور مشخص می‌کند جادهٔ زندگی شما در آینده هموار است و یا پر از سنگلاخ خواهد بود. کلید موفقیت، آموختن، بخشیدن و به‌دست آوردن است. همیشه سعی کنید خودتان را جای دیگران بگذارید.

- امتیاز بین ۲۸ تا ۵۱

شما و همسرتان، دارای شباهت‌ها و تفاوت‌های زیادی هستید و در عین حال، تفاوت‌هائی نیز دارید این تفاوت‌ها و شباهت‌ها مطلوب هستند و زندگی شما را زیباتر می‌سازند. شما باعث پیشرفت یکدیگر در زندگی می‌شوید. پاسخ شما به پنج سؤال آخر، تعیین‌کنندهٔ این مطلب است که اختلاف‌های بین شما چه‌قدر عمیق هستند و علاوه بر اختلاف‌ها، می‌توانید علاقهٔ خود را به یکدیگر با جواب دادن به این پنج سؤال بسنجید. سعی کنید همیشه در هر مشکلی، احساس همسر خود را درک کنید و تفاوت‌های خود را قبول نمائید. متفاوت بودن، امری بدیهی است. علاوه بر آن، هر دو، شخصیت مجزائی دارید و دوست ندارید آن را تغییر دهید.

- امتیاز بین ۵۲ تا ۶۰

شما به‌طور کامل، مناسب همدیگر هستید. در بیشتر موارد تفاهم دارید. تنها مشکل زندگی شما به‌وجود آمدن یک زندگی کسل‌کننده در آینده

www.takbook.com

www.takbook.com

است. به‌عبارت دیگر، شما باید رابطهٔ خود را جذاب و باروح نگه دارید. برای رسیدن به این هدف، موارد گوناگون، جدید و مفیدی را در زندگی خود امتحان کنید. زندگی نباید یکنواخت باشد. با علاقه‌مند بودن به یکدیگر، زندگی خود را زنده نگه دارید.

منبع: اینترنت

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=80812

vista.ir
Online Classified Service

چقدر باید به حرف همسرمان گوش دهیم؟

● گوش دادن به صحبت‌های همسرتان خیلی از اختلافات شما را حل می‌کند.

مشکل اساسی زوج‌ها در این است که آن‌ها یاد نگرفته‌اند به صحبت‌های یکدیگر گوش کنند. شاید فکر کنید دوران نامزدی بهترین دوران زندگی شما بوده است، ولی آیا می‌دانید چرا؟ بله، کاملا واضح است چون در این دوران هر دوی شما با تمام وجود سعی می‌کردید به حرف‌های یکدیگر گوش کنید و بهترین رفتار را از خود نشان دهید. ولی اکنون بعد از سال‌ها زندگی دچار گرفتارهای مالی، شغلی، اجتماعی و مسایل مربوط به فرزندان شده‌اید و فرصت کافی برای یکدیگر ندارید. یکی از عوامل بسیار مهم برای داشتن یک ازدواج موفق شنیدن و گوش دادن به صحبت‌های طرف مقابل است.

● با تمام وجود به حرف‌های همسرتان توجه کنید.

خیلی از مواقع است که وقتی همسرتان با شما صحبت می‌کند، شما به جای این که به او کاملا گوش دهید به فکر این هستید که چه پاسخی به او بدهید و یا این که چگونه از خود دفاع کنید. در این حالت مغز شما در حال فکر کردن است و ممکن است وسط حرف او نیز بپرید و با عصبانیت بگویید: «قبلا هم این حرف‌ها را شنیده‌ام.» و بعد شروع به جواب دادن و جر و بحث کردن کنید. گوش دادن واقعی موقعی صورت می‌گیرد که شما به طرف مقابل‌تان علاقه داشته باشید.»

● با گوش دادن برای او ارزش قایل می‌شوید.

اگر طرف مقابل‌مان در حال صحبت کردن باشد و ما مشغول انجام کاری باشیم، در اصل به گفته‌های او توجه نمی‌کنیم. شاید بگویید من با گوش‌هایم کاملا حرف‌های او را می‌شنوم و کارهایم را نیز انجام می‌دهم ولی به راستی این طور نیست و شما با تمام وجود صحبت‌های او را نمی‌شنوید و برای او ارزشی قایل نمی‌شوید. وقتی در حال ظرف شستن، جارو زدن و روزنامه خواندن هستید، نمی‌توانید با تمرکز کامل به صحبت‌های او گوش دهید. همواره به خاطر داشته باشید فردی که در حال صحبت است، از شما انتظار دارد کاملاً به او توجه کنید و صحبت‌های او را جدی بگیرید.

www.takbook.com

www.takbook.com

• گوش دادن مانند باز و بسته کردن شیر آب.

درست نیست که هر موقع دوست داشتید گوش کنید و هر موقع نخواستید گفته‌های او را قطع کنید و خودتان به صحبت کردن ادامه دهید. شما باید در درون خود حسی را به وجود آورید که نسبت به طرف مقابل‌تان علاقه‌مند شده و با اشتیاق به صحبت‌های او گوش دهید. همین اشتیاق باعث می‌شود که به یکدیگر نزدیک‌تر و صمیمی‌تر شوید. گوش دادن بدان معنا نیست که اصلا اظهارنظر نکرده و عقایدتان را ابراز نکنید. منظور این است که کاملا به طرف مقابل خود توجه کرده و با او احساس نزدیکی و صمیمیت کنید. در این حالت طرف مقابل متوجه می‌شود که شما واقعاً به او اهمیت می‌دهید و برای او ارزش قائل هستید.

گرچه شنونده ی واقعی بودن زیاد هم آسان به نظر نمی‌آید ولی با تمرین این مهارت‌ها به تدریج می‌توانید در این کار پیشرفت کنید و از بودن در کنار همسرتان یک عمر لذت ببرید. حال که یاد گرفتید چگونه به صحبت‌های یکدیگر گوش دهید، احساس نزدیکی بیشتری با همسرتان پیدا می‌کنید و احتمالا می‌خواهید بهترین دوست او نیز باشید. بنابراین برای این که بهترین دوست همسرتان نیز باشید، به این توصیه‌های ارزشمند توجه کنید:

• با یکدیگر بیشتر وقت بگذرانید.

خانواده‌هایی که از رابطه ی خود کاملا راضی‌اند، افرادی هستند که از کنار هم بودن لذت می‌برند و سر خود را بیش از حد در بیرون از منزل گرم نمی‌کنند. گرچه همه ی افراد یک سری علایق شخصی دارند، ولی زن و شوهرهای موفق بیشتر دوست دارند با هم وقت بگذرانند.

گاهی اوقات رفتن به اردو و در چادر زندگی کردن برای زن و شوهرها بسیار مفید است. زیرا آنها یاد می‌گیرند در شرایط سخت نیز از خود خلاقیت نشان دهند و کارها را به صورتی دوستانه با هم تقسیم کنند تا همه چیز به خوبی پیش رود.

• مشکلات زندگی‌تان را با هم حل کنید.

اگر به اجبار در زندگی دچار بحران شدید، یکدیگر را تنها نگذارید و پشت هم باشید. همین عمل باعث می‌شود پایه‌های زندگی مشترک‌مان محکم‌تر بنا شود.

• تصمیم‌گیری‌های مهم زندگی‌تان را با هم انجام دهید.

هیچ‌گاه به تنهایی در موردی تصمیم نگیرید. هر موقع هر دوی شما به توافق رسیدید، بعد آن را به اجرا درآورید. این مورد یکی از اصولی است که در ازدواج موفق بسیار موثر است. همین امر باعث می‌شود ارتباط بین زوجین عمیق‌تر شود و یکدیگر را بهتر درک کنند. بنابراین با یکدیگر نزدیک‌تر و صمیمی‌تر خواهند شد.

• با یکدیگر شوخی کنید.

با یکدیگر شوخی کنید و طرف مقابل‌تان را بخندانید. اگر به خاطر داشته باشید در دوران نامزدی بیشتر این کار را می‌کردید. سعی کنید این کار ساده را همواره در زندگی خود انجام دهید.

برای او لطیفه تعریف کنید و حرف‌های خنده‌دار بزنید تا به هر دوی شما بیشتر خوش بگذرد و بیشتر به یکدیگر علاقه‌مند شوید.

• به تفاوت‌های شخصی‌تان توجه کنید.

شما و همسرتان با دو شخصیت و دو رفتار متفاوت با یکدیگر ازدواج کرده‌اید. شما می‌توانید با خواندن کتاب‌هایی در زمینه ی خانواده ی موفق متوجه این‌گونه تفاوت‌های شخصی‌تان شوید و به جای این که مرتب نقاط ضعف همسرتان را به رخ او بکشید و در حال انتقام گرفتن از او باشید، روی نقاط ضعف و قوت یکدیگر کار کنید و باعث پیشرفت و رشد شخصیتی‌تان شوید. تصور نکنید تنها به دلیل این‌که در کنار همسرتان هستید و با او زندگی می‌کنید، بنابراین دوست او نیز هستید. در زندگی مشترک باید یاد بگیرید صبر داشته باشید، همسرتان را درک کنید و همواره با عشق و محبت با او برخورد کنید تا به یک زندگی ایده‌آل دست یابید.

منبع : وطن دوستان ایرانی

http://vista.ir/?view=article&id=112757

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

چگونه "نه" بگوییم؟

همه ی شما بارها در موقعیت هایی قرار گرفته اید که گفتن کلمه "نه" برایتان دشوار بوده است. برای مثال دوستی می خواسته کتاب خاصی را از شما قرض کند و شما مایل به آن کار نبوده اید. فردی شما را به منزلش دعوت کرده و شما مایل به پذیرفتن دعوت او نبوده اید.

همه ی شما بارها در موقعیت هایی قرار گرفته اید که گفتن کلمه "نه" برایتان دشوار بوده است. برای مثال دوستی می خواسته کتاب خاصی را از شما قرض کند و شما مایل به آن کار نبوده اید. فردی شما را به منزلش دعوت کرده و شما مایل به پذیرفتن دعوت او نبوده اید. اگر شما از آن دسته افرادی هستید که به دفعات در مقابل چنین درخواست هایی تسلیم شده و با آنها موافقت می کنید و دائماً از این بابت احساس نارضایتی دارید ممکن است بخواهید بدانید که چرا هنگامی که "نه" گفتن را ترجیح می دهید، " بله" می گویید.این احتمال وجود دارد که شما نگران از دست دادن ارتباطات مؤثر یا نگران وارد آمدن آسیبی به روابط باشید.چه بسا از " نه" گفتن احساس گناه می کنید چون آموخته اید برای اجتناب از آسیب وارد کردن به احساسات دیگران ، از خواسته های خود چشم بپوشید. بدین ترتیب ممکن است احساس کنید با نفی آنها به دلیل خودخواهی و خودمداری، انسان بدی هستید. زیرا به شما یاد داده شده که باید فداکار باشید و خود را نادیده انگارید. شما بیش از رضایت خودتان ، دلواپس و متوجه رضایت دیگران هستید . وقتی از شما تقاضایی می شود ممکن است احساس کنید مورد لطف و موهبت قرار گرفته اید. این امر سبب می شود تا احساس مهم بودن کنید و نگران آن باشید که در صورت مخالفت ، هرگز چنین تقاضایی از شما نشود. اینها نمونه هایی از احساسات دست و پا گیری هستند که می توانند در آزادی عمل شما مداخله کنند.

چه راههایی، گفتن کلمه " نه" را آسانتر می سازد؟

اولین کاری که باید انجام داد تشخیص احساسات دست و پاگیر یا باورهایی است که در شما وجود دارند. برای مثال اگر دوستانتان می خواهند کتابی از شما قرض بگیرند و یا شما را به میهمانی دعوت کنند با گفتن کلمه نه چه نتایج منفی را پیش بینی می کنید؟

به نظر می رسد شما در ابتدا انتظار فاجعه آمیزی از" نه گفتن" تشخیص داده اید. برای مثال ممکن است به خودتان بگویید اگر پاسخ منفی بدهم چه بسا دوستم از این که آن کتاب را به او قرض نداده ام از من ناراحت بشود. ولی دوست شما به خاطر این گونه مسائل ناراحت نیست ؛ او احتمالاً به خاطر آن که کلمه نه را با صراحت به کار برده اید، احترام بیشتری برای شما قائل خواهد شد.خود را نادیده انگاشتن ، سبب تحمیل رفتارهای ناخواسته ای است که دیگران از شما می خواهند و این امر سبب می شود آنها نسبت به ابراز درخواست غیرمنطقی خود تشویق شوند. پس از آنکه باورها و اعتقادات خود را به شیوه ای منطقی تر مرتب کردید برای گفتن کلمه " نه" آمادگی پیدا می کنید و از این امر احساس خوبی به شما دست خواهد داد.قدم بعدی ، گفتن کلمه " نه" به شیوه ای مستقیم به طرف مقابل است به گونه ای که قاطعیت در صدا و رفتارموج بزند. برای آسانتر ساختن این مرحله در موقعیت هایی که خطر وجود دارد گفتن پاسخ هایی منفی را آغاز کنید به خصوص زمانی که کاملاً مطمئن هستید، حق گفتن کلمه " نه " را دارید. با این روش اطمینان به خود را تمرین خواهید کرد و نیز توانایی گفتن کلمه " نه" را در موقعیت

www.takbook.com

www.takbook.com

های مشکل تر به دست خواهید آورد. به طور معمول گفتن کلمه "نه" به برخی از افراد آسانتر از دیگران است. احتمالاً این افراد برای شما ، دوستان نزدیك ، غریبه ها و خانواده هستند. وقوع یك موقعیت را پیش بینی کنید و تمرین کنید که در آن موقعیت چه خواهید گفت. گفتن کلمه نه را به طریقی مستقیم و صریح تمرین نمایید . نسبت به کلیه رفتارهای خود و لحن کلامتان به هنگام گفتن جمله منفی آگاه باشید.

در موقعیت های مشکل تری که نسبت به ماهیت و چگونگی پاسخ خود مطمئن نیستید با گفتن جمله ی " باید درباره اش فکر کنم " به خود فرصت دهید. سپس احساسات خود را بررسی کنید. ببینید چه عقاید و انتظارات نامعقولی ، شما را به گفتن " نه" وا می دارد.وقتی کلمه " نه " را به کار بردید و طرف مقابل همچنان برخواسته اش اصرار ورزید و اولین کلمه "نه" شما را نادیده انگاشت ، باید بر مخالفت خود پافشاری کنید.تشخیص این امر مهم است که در این جا رفتار خود خواهانه ی سالم وجود دارد. شما حق دارید کلمه "نه" را به کار ببرید. از این کار احساس خوبی داشته باشید.

http://vista.ir/?view=article&id=208565

vista.ir
Online Classified Service

چگونه احساسات ناخوشایند خود را با همسرمان در میان بگذاریم

وقتی ما ناراحت، دلسرد و یا خشمگین هستیم، برقراری ارتباط محبت آمیز دشوار می شود. با حاکم شدن احساسات منفی، موقتاً احساسات محبت آمیز، اعتماد، علاقه، درک همدلانه، پذیرش، قدرشناسی و احترام را از دست می دهیم. در این مواقع در بهترین شرایط هم گفت وگو به مجادله می انجامد.

در این مواقع لحن کلام زن سرزنش کننده و رفتارش انتقادی می شود و مرد بی علاقه و بی توجه به نظر می رسد.

در چنین شرایطی صحبت علاقه مندانه و دلسوزانه و احترام آمیز مشکل می شود و گفت و گو بی فایده است. در این مواقع بهترین راه حل، نوشتن نامه است. با نوشتن نامه می توانید بدون نگرانی از ناراحت کردن همسرتان احساسات خود را آزادانه بیان کنید و به این ترتیب خود به خود لحن دوستانه تری پیدا می کنید.

وقتی مردها نامه می نویسند، دلسوزتر و مهربان تر می شوند، لحن کلامشان تغییر می کند، محترمانه تر برخورد می کنند و زمانی که زنها نامه می نویسند پذیراتر شده، بیشتر اعتماد می کنند و میزان تشکر و قدرشناسی در آنها افزایش می یابد.

با نوشتن احساسات منفی خود می توانید از شدت آنها بکاهید و شرایطی را فراهم کنید تا احساسات خوب و مثبت شما بار دیگر نمایان شوند. در این زمان می توانید به سراغ همسرتان بروید و به طرزی دوستانه و توأم با علاقه بدون هرگونه سرزنش با او صحبت کنید. در نتیجه امکان درک شدن شما به مقدار زیاد افزایش پیدا می کند. بعد از نوشتن نامه شاید دیگر نیاز به گفت وگو پیدا نکنید و به جای آن برای همسر خود اقدامی محبت آمیز انجام دهید.

حتی گاهی می توانید به جای نوشتن نامه، همه حرف ها را در ذهن خود مرور کنید. این کارهم باعث می شود بار احساست منفی کم شده و احساسات مثبت جای آن را پر کند.

وقتی مرد با برخورد همدلانه به همسرش که احساسات خود را بیان می کند گوش دهد، زن احساس می کند که همسرش پیام او را دریافت کرده و بنابراین درک شده است.

www.takbook.com

www.takbook.com

لازمه درک کردن شناخت قبلی افکار و احساسات مشخص نیست. بلکه بر اساس شنیده ها، اقداماتی برای اعتبار بخشیدن به روابط صورت می گیرد.

هرچه نیاز یک زن به شنیده شدن و درک شدن بیشتر برآورده شود او به سادگی بیشتری می تواند پذیرشی را که مرد نیاز دارد به او ببخشد.

وقتی زن همسرش را بپذیرد بدون آنکه به عمد بخواهد او را تغییر دهد، مرد احساس پذیرش می کند. احساس می کند همسرش به توانایی های او ایمان دارد و این به این معنی نیست که زن گمان می کند مردش بدون عیب و نقص و کامل است. بلکه نشانه این است که زن سعی بر بهبود و اصلاح مرد نمی کند، بلکه به او اعتماد می کند تا برای بهبود خود قدم بردارد.

وقتی مرد احساس می کند که مورد پذیرش واقع شده، به راحتی بیشتری می تواند به سخنان همسرش گوش دهد و درک شدنی را که او به آن نیاز دارد و شایسته آن است به او ارزانی دارد.

دکتر جان گری

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=94184

vista.ir
Online Classified Service

چگونه از خود انسان برتری بسازیم ؟

حوادث و اتفاقات بیرونی را، هر کس با توجه به باورها و بینش خود - و به طور خودکار - تفسیر و توجیه می‌کند، لذا بسیاری از انسانها، اینگونه باور دارند که آنچه در درونشان می گذرد از اراده شان خارج بوده و نمی توانند در آن دخل و تصرفی بکنند. باورهای انسانها - که شکل دهنده و تنظیم کننده رفتار آدمی است - در طول عمر، شکل گرفته ، ساخته شده و قالب بندی می شوند، ولی باورهای ساخته شده از بدو تولد تا ۵ سالگی ، از اهمیت بسیار حیاتی برخوردار می باشند. چون در این دوره ۵ ساله ، بچه شدیداً به مادر، پدر و اطرافیان وابسته بوده و بدون اینکه مفهوم خوبی یا بدی را بداند،... و بدون اینکه توانایی فهم و شناخت مفاهیم را داشته باشد، راهنمایی ها، فرمان ها، تنبیهات و تشویقات ، هشدارها و... متعدد و بیشمار مادر و اطرافیان را دریافت و کلیه آنها را ضبط می کند. به علاوه هرچه از سوی مادر و اطرافیان ظهور و بروز کند - از راه شنیدن ، دیدن ، لمس کردن ، عملکرد و... - و یا ناظر بر رویدادها و امور جاری زندگی ، رسوم ، سنن ، آئین ، آداب و عادات ، دین و مذهب و مراسم مربوط به آنها و... جملگی و بی کم و کاست و دقیقاً در ذهن کودک ضبط می شوند. موقعیت کودک ، نیاز حیاتی او به مادر وپدر، عدم توانایی او در فهم و درک معانی در این دوره ، تصحیح و توضیح را برای او غیرممکن می سازد، لذا کلیه امور و جریان ها را حقیقت محض پنداشته و ضبط می کند. این نوارهای ضبط شده در تمام طول زندگی وجود داشته و هیچ کس ، نمی تواند آنها را از مغز خود پاک سازد و این نوارها همیشه آماده بازنواختن هستند، این بازنواختن در تمام عمر، دارای نفوذی بسیار، مقتدرانه است . باورها و اعتقادات ساخته شده در این دوره از اهمیت خاصی برخوردار هستند، چرا که باورهای بعدی ، تحت تأثیر باورهای اولیه قرار می گیرند. حتی در بسیاری از افراد، قالب ها و باورهای فکری پنج ساله اولیه ، بدون تغییرات اساسی - حتی بعضاً به صورت تعصب آمیز - راهنما و الگوی آنان در تمام طول عمرشان می گردد. بنابراین : فرمان ها، هشدارها، راهنمایی ها، تنبیه ها، تشویق ها و... در مغز کوچک کودک ضبط می شوند که بیشتر اینها در چهارچوب کلمات : نکن ، بکن ، هرگز، هیچوقت ، همیشه ، یادت نرود و... همچنین ادب کردن های بیهوده و

www.takbook.com

www.takbook.com

خسته کننده والدین ، در کودک احساس های منفی به وجود می آورد، این احساس های ناشاد که در پی هم می آیند و یکدیگر را تأیید و تثبیت می کنند، نیز به طور دائم ضبط شده و پاک شدنی نیستند. بسیاری از ما تحت تأثیر گفتار، کردار و تلقین های منفی مستقیم و غیر مستقیم اطرافیانمان - مخصوصاً مادر و پدر - از کودکی می آموزیم که : زندگی سخت ، دشوار و بی رحم است ... زندگی فناپذیر است .... تو عرضه نداری .... در زندگی هیچ چیز نمی شوی ... تو شانس نداری ... تو همیشه شکست می خوری .... تو همیشه اشتباه می کنی .... متأسفانه این باورهای منفی - در بسیاری موارد و در بسیاری از انسان ها - تا آخر عمر باقی می مانند. با توجه به مراتب فوق ، باورها و اعتقادات انسان ها از بدو تولد و از زمانی ساخته و پرداخته می شوند که شخص هیچگونه حق انتخابی نداشته و هیچگونه نظر یا دخل و تصرفی در آنها نیز نمی توانسته داشته باشد. باورها و اعتقادات بعدی نیز تحت تأثیر باورهای اولیه قرار دارند. همچنین بسیاری از خصوصیات و نحوه تفکر آدمی ، تحت تأثیر فرهنگ حاکم بر جامعه و تحت تأثیر تلقین ها و الگوهای محیط (خانواده و اجتماع) خود می باشد، به طوری که در بسیاری از مواقع ، مقاومت در برابر آنها - حتی در سنین بالا نیز - بسیار مشکل است . زندگی انسان عجب حکایتی است .... سفری آغاز شده که اختیار آن را نداشته ایم که بدانیم : چرا به دنیا می آییم ، سفرمان ، در چه زمانی و از کجا شروع و تا کی ادامه خواهد داشت ؟ ضوابط و شرایط آن کدامند؟ همسفران ما کیستند؟ چه فضایی بر سفرمان حاکم بوده و خواهد بود؟ حوادث و رویدادها، که به ظاهر به نفع ماست ، در نهایت هم به سود ما خواهد بود یا بالعکس به ضررمان تمام خواهد شد؟ از همه شگفت انگیزتر اینکه ، باورهای اساسی و اولیه ما زمانی شکل می گیرند که قدرت تشخیص حتی خوب را از بد، زشت را از زیبا، سود را از زیان و مفید را از ضرر نداشته ایم ! بدون توجه به اینکه از کجا آمده ایم ... دوران خردسالی مان چگونه سپری شده ،..... و چه دشواری هایی پشت سر داشته ایم ،... و باورهای اولیه مان چگونه بوده ..... و فرهنگ حاکم جامعه مان چگونه و چه اثرات مثبت و یا منفی بر باورهایمان داشته اند، می توانیم با رعایت اصولی ، از خود انسانی موفق ، آرام ، شاد، تندرست ، جذاب ، دانا و توانا.... مثبت اندیش و سرشار از شور و شوق ساخته و انسانی جدید با شخصیت کاملاً متفاوت با گذشته داشته باشیم . روانپزشکان معتقد هستند که : اندیشه ها و باورهای ماست که کیفیت زندگی ما را می سازند. اندیشه ها و پندارها، به وسیله "پیام های شیمیایی " (Neuropeptides) در سراسر بدن جریان پیدا می کنند، به طوری که هر فکری که از ذهن ما می گذرد، در یک چشم بر هم زدن بر ترکیبات شیمیایی بدن تأثیر می گذارد و بعد از هر اندیشه ای ، احساسی در بدن تولید می شود: - اندیشه های مثبت و شادی بخش و مهرآمیز، باعث ترشح هورمون هایی می شوند که جسم و ذهن ما را سالم ، پرنشاط و سیستم ایمنی و دفاعی بدن مان را فعال تر می سازند! - اندیشه های مثبت : راه پیشرفت ها، سازندگی ها و چگونگی رسیدن به پیروزی را به ما نشان می دهند.... اینکه چه توانایی ها، چه نیروی خلاقه و چه ابتکاراتی می توانیم داشته باشیم ،... اعتماد به نفس زیاد، خودباوری فراوان و بزرگ اندیشی را به ما می بخشد... توصیه می کنند که همیشه به پیروزی ها بیندیشیم ،..... همیشه خود را لایق و شایسته بدانیم و... هرگز خود را دست کم نگیریم ... - اندیشه های منفی و مخرب ، فعل و انفعالات شیمیایی بدن را به صورت منفی تغییر داده و با ترشح هورمون های مضر و سمی ، باعث بسیاری از امراض روحی و جسمی می گردند. - افکار منفی : ناتوانایی ها، نارسایی ها، احساس حقارت و خودکم بینی ها را تشدید کرده ، از سوی دیگر، اعتماد به نفس و خودباوری را در ما، به شدت کاهش می دهند.... و در مواجه با هر کاری ، با شعار "نمی توانی ، عرضه اش را نداری ، شکست می خوری " علیه منافع خود شخص به کار افتاده و عملاً سد راه پیشرفت می گردند. انسان دائماً و لحظه به لحظه ، افکار منفی یا مثبتی را انتخاب کرده و آگاهانه یا نا آگاهانه خواسته یا نخواسته حتی ، بعضاً لجوجانه به تکرار آنها می پردازد، احساس های منفی بی آنکه دخالتی داشته باشیم ، در فکر ما جای می گیرند، اما جنبه های مثبت را می بایست با تلقین به افکار تزریق کرد. چون هر کسی در هر روز بیش از ۶۰ هزار فکر می تواند داشته باشد لذا وقتی افکار مثبت یا منفی در ذهن تکرار شوند - با توجه به ارتباط دائمی میان ذهن و جسم - اثرات مثبت (ایمن) یا منفی (ناایمن) آن بر جسم ، به صورت دائمی ادامه پیدا می کند. وقتی اندیشه های منفی را در سر داریم ، آنها را خواسته یا ناخواسته - در هر روز - چند هزار مرتبه تکرار می کنیم ، در نتیجه : ۱- افکار منفی قوی تر می شوند، ۲- جای بیشتری در ذهن به خود اختصاص می دهند، در نهایت ، تمام بخش تولید فکر را تحت نظارت خود می گیرند و به مجموعه افکارمان ، ماهیتی منفی می دهند. با این روند، بخش عظیمی از توانایی های (بالفعل و بالقوه) خود را ناتوان ساخته و بیهوده هدر می دهیم ... در نتیجه بی حوصله ، کم اشتها، پریشان حال ، بدخواب و افسرده و... گشته ، زخم معده گرفته ،... همچنین به ناراحتی قلبی ، عروق ، فشار خون و هزاران دردهای دیگر دچار می شویم ... در حقیقت با منفی اندیشی و منفی بافی و تکرار آن در ذهن ، خون خود را هرچه بیشتر مسموم ساخته و انرژی ونیروی خود را در تخریب خویشتن و دیگران به کار برده و زندگی را برای خود و دیگران زهرآگین می سازیم .... به عبارت ساده ، سموم حاصل از نگرانی ، خشم ، ترس ، ناکامی ، منفی بافی و... ما را به سوی بیماری و نابودی می کشاند. غیرممکن است ، در آن واحد هم سالم باشیم و هم منفی نگر و مضطرب و نگران . جالب اینجاست که ، هر فکری که می کنیم - مثبت یا منفی - بیشتر از حواس پنجگانه

www.takbook.com

www.takbook.com

در "ضمیر ناخودآگاه " اثر گذارند، لذا می بایست مراقب اندیشه های خود باشیم و سعی کنیم فقط اندیشه های مثبت و سازنده را - که سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و باورهای ما را عالی می سازند - در ذهن خود تکرار کنیم . پژوهشگران ، در مسیر کشف چگونگی روند تشکیل باورهای انسانی ، به کشف بزرگتری نایل آمدند و آن ، کشف قدرت خارق العاده و نیروی بیکران و نامحدود "ضمیر ناخودآگاه " در انسان ها بود. در اعماق ضمیر هر انسانی ، دریایی از هوش ، ذکاوت ، خرد، توانایی و دانایی نامحدودی قرار دارد. همه انسان ها، در پهنه اقیانوسی از ثروت های بیکران به سر می برند و قادر هستند از موهبت های بی نهایتی که درون شان وجود دارد و از قدرت و توانایی های نامحدود ذهنی خود بهره مند شوند و با استفاده از نیروی شگفت انگیز و سحرآمیز درون ، به آسانی به سعادت ، آرامش باطنی ، شادابی ، تندرستی ، ثروت و به نور و عشق و زیبایی برسند... و از بدی ها، زشتی ها، حسادت ها، پریشانی ها، افسردگی ها و به طور کلی خود را از امراض ذهنی و جسمی دور سازند. "ضمیر ناخودآگاه "، از چنان نیرویی برخوردار است که می تواند کلیه مسائل احساسی ، عاطفی ، مالی و تندرستی انسان را به آسانی حل کند. "ضمیر ناخودآگاه "، یک قدرت خارق العاده ، یک گنج بی پایان و یک نیروی نامحدودی است که همه انسانها از آن بهره مند هستند. بنابراین ، توانایی و امکانات افراد نامحدود بوده و از این بابت ، هیچ کس بر کس دیگر، برتری ندارد، ولی این نیروی بیکران ، مثل شمشیر دولبه است که اگر درست استفاده کنیم ، زندگی عالی و با شکوه ، سعادتمند و... خواهیم داشت . در حالی که اکثر مردم ، به علت عدم شناخت از قدرت واقعی ضمیر خود و به دلیل استفاده ناصحیح و غیرمعقول و منفی از آن ، زندگی نامطلوب توأم با نگرانی ، اضطراب ، درد و مرض ، فقر و نداری ، نکبت و... برای خود تدارک می بینند. همانطوری که یک خلبان ماهر به علت آموزش و آگاهی با سیستم ها و دستگاههای مختلف ، به راحتی می تواند هواپیمای غول پیکری را با صدها انسان و صدها تن بار، به پرواز در آورده و آن را از این طرف دنیا به آن طرف دنیا ببرد، در حالی که کسی که به امور خلبانی آگاهی نداشته باشد نمی تواند چنین کاری را بدون ایجاد خطر و ریسک فراوان به انجام برساند. اگر طرز استفاده صحیح از نیروی عظیم و بی نظیر "ضمیر ناخودآگاه " خود را ندانسته و نتوانیم بر آن تسلط یابیم ، مسلماً نخواهیم توانست از برکات مثبت آن برخوردار باشیم . به علاوه استفاده های ناصحیح و منفی از آن هم ، حوادث ناگوار و خسارت جبران ناپذیری در پی خواهند داشت . برای بهره برداری صحیح از "ضمیر ناخودآگاه " و تسلط بر آن ، نیازمند دستورالعمل صحیح هستیم ، تا از این قدرت بیکران درون خود، استفاده بهینه و صحیح داشته باشیم . برای اینکه بدانیم "ضمیر ناخودآگاه " خود ما، چقدر قدرت دارد، فقط به ذکر این نکته اشاره می کنیم که ، "ضمیر ناخودآگاه " بیش از ۷۰ میلیارد سلول بدن را دقیقاً تحت کنترل داشته به تغذیه اکسیژن گیری - دفع مواد زاید - در مورد سلامتی و مریضی - همکاری سلول ها با هم و یا قطع ارتباط آنها از هم - مرگ ، زندگی و تکثیر سلول ها و.... هزاران امور دیگر مربوط به سلول ها را، لحظه به لحظه و بدون درنگ و استراحت و در تمام مدت شبانه روزی کنترل و تحت نظارت دقیق خود دارد... و یا در هر لحظه میلیون ها سلول از قسمت های مختلف بدن می میرند و میلیون ها سلول جدید جایگزین آنها می شوند، که همگی با نظارت و کنترل و تصمیم مستقیم "ضمیر ناخودآگاه " صورت می پذیرد!.... شاید یک نفره ، کوه البرز را کندن و با یک دست بلندکردن ، آسان تر از هر لحظه ۷۰ میلیارد سلول را کنترل کردن باشد!!! یکی از کارهای اساسی که "ضمیر ناخودآگاه " انجام می دهد، ساخت باورهای مثبت یا منفی انسان هاست . به عبارت دیگر، "ضمیر ناخودآگاه "، کارگاه ساخت باورهاست : باورها (اعتقادات) مهمترین عنصر ذهن هستند، چون : رفتار و کردار ما تحت تأثیر احساساتمان قرار دارند، احساسات ما تحت نفوذ افکار و اندیشه های ما هستند، افکار و اندیشه هایمان ، ناشی از باورهایمان می باشند، باورهایمان در "ضمیر ناخودآگاه " ساخته می شوند. ضمایر "خودآگاه " و "ناخودآگاه " به وسیله حواس پنجگانه و تفکر، تلقین ، تصور و تجسم (حس ششم) با دنیای خارج ارتباط برقرار می سازند. هر مطلبی که به وسیله حواس پنجگانه ، تصور، تجسم و تفکر به این ضمایر، منعکس شوند: ۱) ضمیر "خودآگاه " با توجه به دانش ، اطلاعات ، تجربیات ، تعقل و استدلالش ، مطالب و موارد دریافتی را مورد مداقه قرار می دهد و با توجه به باورهای هر شخص ، نسبت به موارد مختلف دریافتی ، تصمیم گیری کرده و جهت اجرا و اقدام ، به "ضمیر ناخودآگاه " منعکس می سازد. توضیح اینکه عمل مشاهده ، تجربه آموزی ، دانش اندوزی ، استدلال ، تعقل و... به وسیله ضمیر خودآگاه صورت می گیرد.۲) "ضمیر ناخودآگاه "، مطالب و موارد دریافتی را بدون پردازش و تعقل و استدلال ، عیناً ضبط می کند. مثلاً اگر مستقیماً با "ضمیر ناخودآگاه " ارتباط برقرار کرده و بگوییم ۲*۲ مساوی است با هفت ، عیناً آن را ضبط می کند. اگر مستقیماً از آن سؤال کنیم که ۲*۲ مساویست با چند؟ ضمیر ناخودآگاه آنچه را قبلاً ضبط کرده به ما جواب می دهد: هفت . در حالی که "ضمیر خودآگاه " به علت دارابودن دانش ، استدلال و تعقل و... جواب می دهد که ۲*۲ می شود چهار! در حقیقت "ضمیر ناخودآگاه " با وجود داشتن قدرت فراوان و نامحدود، مثل بچه ای می ماند که هر چه بگویی و یا دستور بدهی ، بدون تفکر، تعقل و پردازش ، ضبط کرده و حتی امکانات اجرایی آن را هم فراهم می سازد. یا مثل ماشینی که گاز بدهی راه افتاده ، بدون اینکه بداند چگونه راه می افتد و به کجا می رود! چگونه می توانیم از قدرت خارق العاده و بی نظیری که در درون همه انسانها قرار دارد، بهره برداری منطقی و معقول داشته و چگونه می توانیم با تسلط بر آن ، انرژی و امکانات نامحدود آن را، در رسیدن به اهداف

www.takbook.com

www.takbook.com

آرمان های خویش و ساختن زندگی بسیار شایسته ، عالی و بسیار مطبوع به کار گیریم ؟ چگونه می توان با راهنمایی علمی و عملی ، به سلامت ذهن دست یافت و با بهره گیری از حد اعلای توانمندیهایمان ، زندگی خود را به حداکثر نشاط ، شادمانی ، تندرستی و شعف برسانیم ؟ و توانایی های خود را چنان بالا ببریم که کمتر غم ، اندوه ، نگرانی ، تهدید، ارعاب و...در ما کارگر باشد! پژوهشگران و روانکاوان ، از عدم قدرت پردازش ، تجزیه و تحلیل "ضمیر ناخودآگاه " استفاده کرده و توصیه می کنند که : با تلقین های سازنده ، تصور و تجسمات ذهنی دلخواه ، به ویژه با پرسش های مثبت و تفکر و اندیشه های عالی می توان "ضمیر ناخودآگاه " را در مسیر اهداف خود قرار داد. بدین معنی مطلب یا مطالب معینی را از روی نوشته یا از حفظ ، روزی چندین بار مخصوصاً قبل از خواب و بعد از بیداری ، بخوانیم ... و تصاویر اهداف دلخواه خویش را در ذهن خود تجسم کنیم و اندیشه های عالی سؤالات مثبتی را از خود بکنیم .... برای هر باری که این کارها را انجام می دهید، عیناً در "ضمیر ناخودآگاه " ضبط می شوند. بر اثر تکرار و ضبط آنها، "ضمیر ناخودآگاه " به گمان اینکه مطالب تکراری موردنظر و دلخواه ماست و یا مطالب جهت اجرا از سوی ضمیر خودآگاه ، منعکس می شوند، تحت تأثیر تکرار، تکرار، تکرار، تکرار.... باورهای خود را به آرامی تغییر می دهد و باورهای جدیدی را در مسیر مفاهیم و مطالب تلقینی و یا تصورات و تجسمات ذهنی ، اندیشه ها و سؤالات سازنده و مثبت از خود، قرار داده و باورهای جدید را هم اجراء می کند. هرچه پیام ها، علامت ها، تلقین ها بیشتر تکرار شوند، "ضمیر ناخودآگاه " زودتر عمل کرده و موجبات تغییر باورها را سریعتر فراهم می سازد. باید توجه داشته باشیم که "ضمیر ناخودآگاه "، تکرار سرش نمی شود، مثلاً اگر جمله ای را ۱۰۰۰ بار تکرار کنیم "ضمیر ناخودآگاه " آن را ۱۰۰۰ بار ضبط کرده و ۱۰۰۰ بار به عنوان پیام و علامت جدید تصور می کند. پژوهشگران روانکاو، "ضمیر ناخودآگاه " را به دستگاه ضبط صوت تشبیه کرده و معتقد هستند همانطوری که هرچه به ضبط صوت بدهیم ، آن را برای ما ضبط و باز می گرداند، اگر با تلقین و تصاویر ذهنی ، افکار مثبت ، سازنده و پرنشاط را در "ضمیر ناخودآگاه " مستقر سازیم ، این افکار، روحیات و حالات ، احساسات ، کردار و رفتار شاد و سرشار از شور و شوق و عالی و... در ما به وجود می آورند. با توجه به اینکه ، انسان تحت تأثیر افکاری است که بر ذهن او می گذرد، لذا اگر با اشتیاق و علاقه مندی و با عزمی راسخ ، شور و شوق فراوان ، معتقد باشیم که باورهای مثبت را می توانیم جایگزین باورهای منفی مان بکنیم ، حتماً موفق خواهیم شد. چون ، هر انسانی ، محصول افکار خویش است ، لذا می بایست به پیروزی اندیشید تا موفق شد. بهترین زمان برای تلقین ، تصور و تجسم ذهنی و سؤالات مثبت از خود، در حالت قبل از خواب است ، چون این موقع ، هرگونه تلاش و فعالیت انسان به حداقل می رسد و حالت پذیرندگی ذهن در انسان زیاد می گردد و فرصت خوبی برای انتقال خواسته ها و آرزوها به ضمیر، پیش می آید. وقتی خواسته ها و اهداف خود را با "ضمیر ناخودآگاه " در میان گذاشته و به خواب برویم ، مثلاً از خود پرسش کنیم : چرا من آدم موفقی هستم ؟ "ضمیر ناخودآگاه " بدون اینکه علت واقعی موفقیت ما را بداند و یا آن را تجزیه و تحلیل کند که مطلب درست است یا نه ، گفته ما را پذیرفته و در میلیون ها بایگانی مغز، لحظه های موفقیت و پیشرفت را - در طول زندگی و در هر زمینه که داشته ایم - بیرون کشیده و اعلام می کند که : به این دلایل ، شما آدم موفقی هستید. برعکس ، اگر سؤال کنیم ، چرا من آدم بدبختی هستم ، ضمن قبولی بدبختی ،در میلیون ها فایل مغز به دنبال زمان های بدبختی ، بدبیاری ، عدم موفقیت ، حوادث ناگوار و... گشته و آنها را از بایگانی ها بیرون کشیده و به ما می گوید که : به این دلایل شما آدم بدبختی هستید! بنابراین ، با پرسش های مثبت ، ضمیر ناخودآگاه جواب های مثبت و در مقابل پرسش های منفی ، جواب های منفی برای ما تدارک می کند. لذا، با سؤالات مثبتی چون : چرا من سالم و تندرست هستم ؟ (در حالی که ممکن است مریض و حتی سخت بیمار باشیم)... چرا من ثروت فراوان دارم ؟ (در حالی که ممکن است خیلی فقیر بوده و حتی بدهی فراوانی هم داشته باشیم)... چرا من قدرتمند هستم ؟ (در حالی که ممکن است آدمی خیلی ناتوان باشیم)... چرا من آدم جذاب و دوست داشتنی هستم ؟ (در حالی که احتمالاً از نظر فیزیکی قیافه نازیبا داشته باشیم) و... صدها چرای مثبت دیگر... "ضمیر ناخودآگاه " کلیه پرسش ها را ضبط و سپس جواب سؤالات را از فایل های مغز بیرون می کشد... وقتی پروسه پرسش و پاسخ ، بارها تکرار می شود، پاسخ ها جزو باورهای "ضمیر ناخودآگاه " می گردند. بنابراین ، ثروت ، خوشبختی ، سلامتی و موفقیت در دسترس همه ماست ، کافی است با اشتیاق ، با اراده قوی و مصمم و با اعتقاد به پیروزی ، بخواهیم تا آنها را به دست بیاوریم . تأکید می شود: برای ساخت باورهای دلخواه و اخذ نتایج مطلوب ، اهداف و خواسته های خود را دقیقاً مشخص کرده و بنویسید. شب هنگام قبل از خواب و در طول روز، دهها بار اهداف خود را تکرار کنید و با اشتیاق و عزمی راسخ ، آنقدر تکرار کنید تا "ضمیر ناخودآگاه " آنها را باور کند. وقتی ضمیر آنها را باور کرد، موجبات انجام آنها را هم فراهم می سازد. در چنین شرایطی است که اعتماد به نفس فراوان پیدا کرده و خودباوری و توانمندی هایمان بالا می روند و به انسانی موفق ، شاداب ، تندرست ، خوشبخت ، ثروتمند و بزرگ منش و... تبدیل می شویم . به این ترتیب : انسان ها قادر هستند، آنچه را می خواهند، آگاهانه با تکرار و تأکید تلقین های سازنده و تفکرات عالی و پرسش های مثبت از خود و تجسم و تصورات ذهنی ،.... باورهای جدید موردنظر خود را در "ضمیر ناخودآگاه " خویش بسازند.... با تغییر باورها، افکار و اندیشه هایمان عوض می شوند، تحت تأثیر افکار و اندیشه های

www.takbook.com

www.takbook.com

جدید، احساساتمان دگرگون شده ، رفتار و کردارمان نیز تغییر می یابند. به این طریق و با عزمی راسخ و با تلاش و پیگیری می توانیم افکار مثبت و سازنده را جایگزین اندیشه های منفی و مخرب ،... نشاط و شادابی را به جای افسردگی و پریشان حالی ... تندرستی و سلامتی را به جای ناخوشی و مریضی ... موفقیت و پیروزی را به جای شکست و ناکامی ،..... آرامش باطنی واقعی را به جای دلهره و نگرانی ... ثروت و دارندگی را به جای فقر و تهیدستی ،... گذشت و عفو و بزرگواری را جایگزین تنگ نظری و انتقام و حسادت بسازیم . به این ترتیب ، با تغییر باورها، افکار و شیوه های زندگی مان تازه گشته و در مسیر دگرگونی های عظیم و شگفت انگیز زندگی قرار می گیریم . چند نمونه از تلقین های مثبت و سازنده ، تصور و تجسم های ذهنی ، پرسش های مثبت از خود را، در اینجا با یادآوری رویدادهای شاد گذشته و تجسم حوادث لذت بخش آینده ذکر می کنیم : ۱) روحیه مان بسیار عالی می شود. ۲) هر آنچه در ذهن خود تصور و تجسم بکنیم امکان عملی پیدا می کنند. به این ترتیب ، سیستم ذهن مان ، عادت می کند، تصاویر قشنگ از گذشته و آینده را تجسم کرده و روحیه مان را عالی ساخته و عادت می کند که دائماً به چیزهای خوب ، با نشاط فکر کند و پس از مدتی ، احساس می کنیم که موفق ، شاد و سلامت ، همراه ، با عشق و علاقه به خود و دیگران ، زندگی بسیار مطبوع و عالی داریم . شب ها قبل از خواب و روزها چندین مرتبه سؤالات مثبت از خود بکنیم : خدایا... چرا من را خوشبخت ، شایسته و سالار آفریده ای ؟ خدایا... چرا همه چیز بر وفق مراد من است ؟ خدایا... چرا به من آرامش ، سلامتی ، لیاقت و نشاط فراوان بخشیده ای ؟ خدایا. چرا به من این قدرت را بخشیده ای که همه را دوست داشته و همیشه کارهایم را به موقع انجام بدهم ؟ خدایا... چرا امروز من بهتر از دیروز و فردای من بهتر از امروز خواهد بود؟

http://vista.ir/?view=article&id=208193

vista.ir
Online Classified Service

چگونه از زندگی لذت ببریم

وقتی مشغول فکر کردن به مسئله‌ای هستید، کار خانه یا اداره را انجام می‌دهید یک لبخند روی صورتتان احساس بهتری از سرانجام کار به شما می‌دهد. اغلب کارهای کوچک و ساده‌ای در زندگی پیش می‌آیند که لذت و نشاط بیشتری به ما می‌دهند مانند: به پرواز درآوردن یک بادبادک، دیدن یک فیلم کمدی، انجام چند حرکت یوگا، دیدار یک دوست و... همیشه این نکته را به خاطر داشته باشید که قدردانی از آنچه که داریم بهتر از متمرکز کردن فکر بر روی آنچه که نداریم یا نمی‌توانیم به‌دست آوریم می‌باشد.

- دیروز گذشت!

دیروز را که گذشت فراموش کنید ولی تجربه‌ای را که به‌دست آورده‌اید با خوش‌روئی و خوش‌بینی قبول کنید. در زمان حال زندگی کنید. اکنون وقت آن است که به جلو حرکت کنید و از زندگی لذت ببرید، همین امروز.

بسیاری از ما در انتظار زمان مناسب یا موقعیتی خاص برای ابراز شادمانی و شاد بودن هستیم. ممکن است با خود فکر کنید وقتی از خانه خارج شدم یا تحصیلاتم را تمام کردم یا کاری پیدا کردم یا ازدواج کردم یا... احساس شادی و سعادت خواهم کرد. مسلماً امید و هدف داشتن خوب است ولی اگر

www.takbook.com

www.takbook.com

همیشه در انتظار موقعیت‌های خاص باشید به لذت‌ها و شادی‌های خود پایان داده‌اید.

چرا لذت بردن از زندگی را به فردا موکول می‌کنید؟ یک موقعیت خاص شاید کمتر پیش بیاید ولی استفاده از لحظه‌ها همیشه دست خودتان می‌باشد. فرصت‌های شاد ولو زودگذر را از دست ندهید.

البته اشخاص بدبین معمولاً فاقد روحیه شادی‌طلبانه می‌باشند و اکثر مواقع این طرز فکر را دارند که مثلاً آخر هر خنده‌ای حتماً گریه‌ایست یا اگر اوضاع چنین خوب پیش برود نشان این است که حتماً اتفاق ناگواری روی خواهد داد و... آنها فکر می‌کنند حق خوشحال شدن و شاد بودن را ندارند. در واقع می‌اندیشند که مسئول بودن در گرو نگران بودن و جوش زدن‌های زیادی و اعصاب خود و اطرافیان خود را تحت فشار قرار دادن و زندگی را به کام خود تلخ نمودن است، و تمام این خصوصیات برابر احساس مسئولیت کردن بیشتر می‌باشد. آنان اغلب شب زنده‌داری می‌کنند و بی‌خوابی می‌کشند و دربارهٔ انواع موضوعات و مسائل زندگی خود فکر کرده و نگران هستند. دریغ از اینکه ۹۰ درصد نگرانی‌های آنان بی‌مورد بوده و اتفاق خاصی روی نمی‌دهد، در این مرحله فقط وقت خود را تلف کرده و سلامتی خود را مخدوش نموده‌اند.

در صورتی‌که نگرانی، خود حل کننده مسائل و مشکلات نمی‌باشد. در این‌گونه مواقع روی آوردن به درگاه الهی و استغاثه از او برطرف کننده تمام نگرانی‌ها و اضطراب‌ها می‌باشد، چرا که تنها خداوند موجب آرامش و صفای دل‌هاست. وقتی یک‌بار این‌کار را کردید دیگر دلیلی برای نگران شدن ندارید و می‌توانید حرکت کنید و کارهای خود را با روحیه بهتری ادامه دهید. ممکن است بیشتر مواقع لحظات زندگی انسان در سختی‌ها و دشواری‌ها و تلاش‌های بسیار بگذرد اما اگر انسان بینش مثبتی نسبت به قضایا داشته باشد، با بردباری و صبر بیشتری می‌تواند دشواری‌ها و سختی‌های زندگی را تحمل کند زیرا که انسان نیازمند شناختن خوب و بد مسائل و تجربه کردن آنها می‌باشد. زندگی چیزیست که ما آن را می‌سازیم. نسبت به مسائل با خوش‌روئی برخورد کنید و سعی کنید خوش‌رو باشید، مطمئن باشید که این عمل مسری است و دیگران نیز به آن پاسخ خواهند داد. نیازی نیست که برای خوش‌رو بودن و خوش‌بین شدن تلاش زیادی کنید یک لبخند، یک تعارف محبت‌آمیز کارها را پیش خواهد برد.

برگردان: شیوا سجادی

منبع: مجله یوث Youth

منبع : سایر منابع

http://vista.ir/?view=article&id=216258

vista.ir
Online Classified Service

چگونه از محبت خارها گل می شود؟

یکی از با ارزش ترین موهبتهای زندگی داشتن همسری مهربان و سازگار است. اصولاً هر انسانی به عشق و محبت متقابل نیاز دارد بخصوص در زندگی زناشویی که عشق و علاقه زن و شوهر به هم موجب تحکیم بنیان خانواده می شود.

زن و شوهر وقتی یکدیگر را دوست داشته باشند و آن را صادقانه ابراز کنند، بین آنها صمیمیت بیشتری به وجود می آید، در نتیجه سختیهای زندگی را آسان تر تحمل می کنند و دیرتر پیر و شکسته می شوند.

www.takbook.com

www.takbook.com

پژوهشهای روانشناسی نشان داده است مهمترین علت افسردگی، اضطراب، وسواس و دیگر بیماریهای روانی زنان، وجود همسران سختگیر، نامهربان و تندخو می باشد. این قبیل مردان سر هر موضوع کوچکی از کوره در می روند و شروع به پرخاشگری و بدرفتاری می کنند و زن نمی داند در مقابل همسر عصبانی و ناسازگار خود چه رفتاری پیش بگیرد!

● نقل يك افسانه قديمی

می گویند در یکی از دهات هند پیر خردمندی زندگی می کرد که همه مردم به کیاست و هوشمندی و دانایی او ایمان داشتند و مشکلاتی را که خود از حل آنها عاجز می شدند با او در میان می گذاشتند.

يك روز زنی که شوهرش بسیار بد رفتار و تندخو بود نزد پیر خردمند رفت و از او چاره جویی کرد. پیر دانا پس از لحظه ای اندیشه به او گفت: تو باید با دست خود چند تار مو از بدن گرگ زنده ای جدا کنی و آن را نزد من بیاوری تا شوهرت را نسبت به تو مهربان کنم. زن خیلی نگران و مضطرب شد، ولی چون از دست شوهرش به تنگ آمده بود تصمیم گرفت به هر نحوی شده راهکار مرد دانا را اجرا کند. با این تصمیم روی به صحرا گذاشت و در جستجوی گرگ زنده به راه افتاد. پس از مدتی جستجو ناگهان چشمش به گرگی افتاد که بزغاله ای را کشان کشان با خود به داخل غاری می برد.

زن بیچاره ابتدا خیلی ترسید، ولی وقتی به یاد نامهربانیهای شوهرش افتاد دل به دریا زد و آهسته آهسته به غار نزدیك شد.

در این هنگام متوجه شد که گرگ دارای چند بچه است و طعمه را برای بچه هایش به داخل غار برده است. از پی بردن به این موضوع بسیار خوشحال شد، چون از این طریق می توانست خود را به گرگ نزدیك کند.

از آن به بعد هر روز مقداری گوشت تهیه می کرد و برای بچه های گرگ می برد. مدتی گذشت تا توانست خود را به گرگ نزدیك کند. روزی ضمن نوازش چند تار مو از پشت گرگ کند و پیش مرد خردمند آورد و گفت: حالا موقعی است که راه چاره را به من نشان دهی.

پیر دانا وقتی چشمش به موهای گرگ افتاد تعجب کرد و گفت:

- چطور توانستی این موها را به دست بیاوری؟

زن ماجرا را از اول تا آخر برایش تعریف کرد و گفت:

- من به گرگ خیلی محبت کردم تا توانستم این موها را از بدن او جدا کنم.

سپس مرد خردمند رو به او کرد و گفت:

- ای زن عاقل و زیرك! تو که توانستی گرگ خونخواری را با محبت رام کنی شوهر خود را نیز می توانی با محبت نسبت به خودت مهربان کنی. زیرا همان طور که گرگ در مقابل محبتهای تو تسلیم شد، شوهرت که انسان است اگر از تو محبت و فداکاری ببیند زودتر تحت تأثیر قرار می گیرد. از قدیم گفته اند: «هر انسانی را با محبت می توان تغییر داد.»

● روانشناسان چه می گویند؟

عباس بهزادی مقدم، کارشناس ارشد امور تربیتی در این مورد می گوید: محبت به دیگران وقتی مؤثر واقع می شود که غیرشرطی باشد. وی معتقد است: محبت غیرشرطی محبتی است که دلیل خاصی سبب ایجاد آن نشده باشد.

وی با تأکید بر اینکه محبت در نفس خودش ارزشمند است، می افزاید: ولی وقتی ما شخصی را به خاطر پول و مقام یا ظاهر زیبای او دوست داشته باشیم، ارزشی ندارد. در مورد زن و شوهر نیز به همین نحو است. مثلاً اگر مرد همسرش را به این علت که پدرش ثروتمند است دوست داشته باشد و یا زن به شوهرش به خاطر پست و مقام و ثروتش محبت کند این نوع محبت بی ارزش است، چون اگر علت برطرف شود محبت هم از بین می رود.

وی درباره زنانی که می خواهند با ابراز محبت، اخلاق تند و ناپسند همسرشان را تغییر بدهند و توجه او را نسبت به خود جلب نمایند، می گوید: گرچه محبت یکی از شیوه های تغییر دیگران است، ولی باید به روش آن آشنا باشیم.

خیلی از خانمها تصور می کنند اگر در مقابل همسرشان مرتباً کوتاه بیایند و در مقابل خشونتهای او محبت کنند همه چیز درست می شود، در حالی که این طور نیست. زن باید روش محبت کردن را یاد داشته باشد، زیرا محبت که خود عامل ایجاد صمیمیت است چنانچه بیش از حد اعمال شود به سوء استفاده و بی توجهی به حقوق دیگران منجر خواهد شد.

● بیان احساسات در مردان کمتر است

متأسفانه یکی از گلایه های خانمها همین عدم ابراز محبت از جانب همسرشان است و اغلب شکایت دارند که چرا شوهرم به من نمی گوید

www.takbook.com

www.takbook.com

دوستت دارم یا چرا از زحمات من قدردانی نمی کند.

یکی از ویژگیهای اساسی زنان این است که نیاز به محبت و توجه دارند. مثلاً اگر غذای خوبی می پزند یا دکور منزل را عوض می کنند و یا لباس جدیدی می پوشند، دوست دارند دیده شود و همسرشان از راه که می رسد متوجه شود و از سلیقه آنها تعریف کند، ولی متأسفانه ۸۰ درصد و حتی ۹۰ درصد مردان ما احساسات خود را کمتر بیان می کنند و وقتی دلیلش را می پرسیم پاسخ می دهند مگر ما برای همسرمان چیزی کم می گذاریم؟ مگر هر چه می خواهند فراهم نمی کنیم؟ این دوست داشتن نیست و ما پاسخ می دهیم نه، این دوست داشتن نیست. محبت را باید بر زبان بیاوریم این سخن و دستور پیامبراکرم(ص) است که می فرماید: اگر کسی را دوست دارید به او بگویید و به خصوص در مورد همسر تأکید شده که این مطلب را عنوان کنیم.

اگر مرد از ابراز محبت نسبت به زن و فرزندش خودداری کند، بچه ها به او به عنوان يك كارت بانك نگاه می کنند، پولی از او می گیرند و دیگر به هم توجهی نمی کنند. این روش نادرستی است. بین پدر و فرزند هم باید يك رابطه عاطفی وجود داشته باشد.

ما در مورد مادر و فرزند مشکلی نداریم، چون مادران در منزل و در کنار فرزندان هستند و از این لحاظ کمبودی ندارند، ولی چون امروزه حضور پدرها کمرنگ شده بچه ها این کمبود محبت را در بیرون از منزل جستجو می کنند.

ما اصطلاحی داریم که می گوییم «پدر يك دقیقه ای» پدر گرامی اگر وقت نداری به فرزندت محبت کنی، پدر يك دقیقه ای باش! وقتی از کنار فرزندت می گذری بگو دخترم، چقدر خوبی دوستت دارم یا پسرم حالت چطور است؟ چقدر آقا شده ای! این ابراز محبت به بچه ها آرامش می دهد و برای آنها الگوی مثبتی می شود، چون هدف ما فرزند پروری نیست، همسرپروری است. این بچه ها فردا مادر یا پدر می شوند و محبت کردن را باید از پدر و مادر بیاموزند.

- رعایت اعتدال در محبت کردن

زندگی مانند زمین حاصلخیزی است که زن و شوهر باید هر دو تلاش کنند تا روز به روز پربارتر و حاصلخیزتر شود.

همان طور که اگر زمین حاصلخیزی را به حال خود رها کنند و به موقع و به اندازه به آن آب و کود ندهند و علفهای هرز آن را خارج نکنند رفته رفته به زمینی خشك و بی حاصل تبدیل می شود، زندگی زناشویی هم نیاز به محبت دارد، ولی محبتی که يك طرفه و افراطی نباشد، زیرا محبت کردن هم اندازه و اصولی دارد و ظرفیت طرف مقابل را باید در نظر گرفت.

به گفته همین روان شناس، قلب انسانها به منزله قفل رمزداری است که اگر خواسته باشیم به آن راه پیدا کنیم باید رمز آن را بشناسیم و این رمز به شخصیت طرف مقابل بستگی دارد.

بعضی از افراد سمعی هستند یعنی دوست دارند محبت را از طریق گوش بشنوند. بخصوص خانمها به این مسأله خیلی اهمیت می دهند، بنابراین وقتی مرد می خواهد به همسرش محبت کند باید این جمله را بیان کند، ولی بعضی از شخصیتها بصری هستند و دوست دارند محبت را از طریق چشم دریافت کنند.

به گفته این کارشناس، افراد یاد شده ممکن است بارها از زبان همسرشان جمله دوستت دارم را شنیده باشند، ولی چون دارای شخصیت بصری هستند دوست دارند همسرشان با شاخه گلی یا کادویی محبت خود را ابراز نماید. آنچه مسلم است این شیوه سبب می شود زن و شوهر همدیگر را بهتر درك کنند و بفهمند طرف مقابل چه نیازی دارد و تلاششان بر این مبنا باشد که محبت خود را مطابق خواست و رضای همسرشان ابراز نمایند و همان هم باید اعتدال داشته باشد زیرا در هر مسأله ای زیاده روی آثار زیانباری در پی خواهد داشت.

منبع : روزنامه قدس

http://vista.ir/?view=article&id=265523

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

چگونه انتقاد جنسی را مطرح کنیم؟

پقبل از آن که چیزی به همسرتان بگویید که بوی انتقاد داشته باشد، به سوالات اساسی زیر پاسخ دهید:

به چه دلیل انتقاد می‌کنم؟ اگر دلیل خوب و سازنده‌ای ندارید. پس چیزی نگویید.

آیا بهترین زمان و بهترین مکان این‌جاست؟ اگر نه، از خود بپرسید، چه وقت و در کجا می‌توانم این نکات را مطرح کنم که روابط جنسی ما را بهتر کند؟

هنگام انتقاد به یاد داشته باشید که به جای تمرکز بر آن چه که در همسرتان نمی‌پسندید، بر رضایت خاطری که به شما می‌بخشد تأکید کنید.

به جای آن که بگویید «دوست ندارم این طور با خشونت در آغوشم بگیری» بگویید «وقتی به آرامی نوازشم می‌کنی بیشتر لذت می‌برم» وقتی به جای مطرح کردن خواسته‌تان چیزی را مطرح می‌کنید که از آن بدتان می‌آید، خود و همسرتان را مجبور می‌کنید که به جای تمرکز بر احساس و حالت‌های جنسی، توجه خود را بر جزییات انجام آن متمرکز کنید.

وقتی خواسته‌هایتان را مطرح می‌کنید، مواظب باشید لحن کلامتان آمرانه نباشد.

وقتی آمرانه بگویید «مرا به آرامی نوازش کن» مفهوم ضمنی آن این است «در غیر این صورت نمی‌گذارم به من دست بزنی» و به همین ترتیب خواسته‌ی شما نباید زمینه‌ی تهدید ایجاد کند: «اگر بلد نیستی مطابق خواست من رفتار کنی فکر دیگری بکنم!»

سعی کنید از چیزی انتقاد نکنید که همسرتان نمی‌تواند آن را تغییر دهد. انتقاد کردن از خصوصیات جسمی مثل اندازه‌ی آلت، شکل سینه و سینه‌ها انتقادی ظالمانه است، چون احتمالاً فقط جراحی پلاستیک می‌تواند چنین وضعیتی را تغییر دهد. انتقاد از تمایلات جنسی همسر نیز انتقادی غیر سازنده محسوب می‌شود.

مطالبی که کتاب‌ها و فیلم‌های سکس به شکلی اغراق‌آمیز درباره‌ی روابط جنسی عنوان می‌کنند، گاهی باعث می‌شود که زن و مردها از همسران خود انتظارات غیر واقع بینانه‌ای داشته باشند. در زندگی واقعی به ندرت اشخاصی پیدا می‌شوند که بتوانند ساعت‌ها بدون از دست دادن انرژی به فعالیت جنسی بپردازند. در زندگی واقعی، غالب مردم تمایلی به تجربه‌ی روش‌های نامتعارف جنسی ندارند. انتقاد از همسری که قادر به برآوردن توقعات واهی شما نیست، فقط این تأثیر را خواهد داشت که او را عصبی‌تر و خشمگین‌تر نموده و موجب شود که کمتر دوستتان بدارد.

جمله‌های انتقادی خود را بیشتر با لغت «من» به جای «تو» و به صورت میل وآرزو به جای بدگویی و تهمت زدن بیان کنید. مثلاً به جای «ریش‌هایت صورتم را می‌خراشد، چرا قبلاً اصلاح نکردی» بهتر است گفته شود: «وقتی صورتت نرم و اصلاح شده است، واقعاً لذت می‌برم و احساس خوبی به من دست می‌دهد.» انتقادی مانند «چرا اصرار داری موقع عشق ورزی چراغ خاموش باشد؟» نتیجه‌ی بهتری خواهد داشت، اگر که گفته شود «دوست دارم موقع عشق‌ورزی صورت و بدنت را ببینم.»

از انتقادهای گنگ و بی‌مسمی بپرهیزید. یک پزشک متخصص درمان مشکلات جنسی می‌گوید «اخیراً دیده‌ام که بسیاری از مراجعین من می‌گویند همسرشان آن‌ها را به خاطر کسالت بار بودن زندگی جنسی‌شان ملامت می‌کند. اما نکته‌ی اصلی در این شکایت چیست؟ کسالت بار بودن می‌تواند طیف رنگارنگی از مسایل و مشکلات جنسی را در بر بگیرد. آیا محیط رغبت‌انگیز نیست؟ زمان مناسبی انتخاب نشده؟ نوازش‌های عاشقانه سرسری گرفته شده؟ تنوعی در کار نیست؟ از همسر مورد انتقادتان، چه کاری ساخته است؟ انتقادی موثر است که واقعی و صریح باشد.»

برای تبدیل انتقاد منفی به انتقاد مثبت از کلمات و عبارات دیگری استفاده کنید. میان اعتراض نسبت به انتظارات برآورده نشده شما از روابط جنسی و این که از روابط جنسی چه انتظاری دارید، فاصله‌ی زیادی وجود دارد، و تنها پس از روشن شدن این مطلب است که همسرتان امکان می‌یابد به خواسته‌ی مشخص و معقول شما جامه‌ی عمل بپوشاند.

از همه‌ی این‌ها گذشته، آیا منطقاً می‌توانید از همسرتان انتظار داشته باشید که وقتی به رخش می‌کشید که در امور جنسی خشنودی شما را

www.takbook.com

www.takbook.com

فراهم نمی‌کند، با احساس همدردی به حرف‌هایتان گوش دهد؟ باید سعی کنید بر مواردی تمرکز کنید که برای خشنودی شما انجام می‌دهد، و سپس پیشنهادات سازنده‌ای برای بهبود روابط جنسی خود مطرح کنید.

از مقایسه اجتناب کنید. کشنده‌ترین نوع انتقاد این است که وجه امتیاز و مهارت‌های همسر فعلی‌تان را با همسر قبلی مقایسه کنید.

خود شما هم برای ایجاد رابطه‌ای بهتر و هیجان‌انگیزتر، مسوولیتی به عهده بگیرید و فقط از همسرتان انتظار نداشته باشید که دست تنها اقدام کند. زنی می‌گفت «خودم می‌دانم اوقاتی هست که نیاز به محرک اضافی دارم، بنابراین بخشی از کاری را که در این زمینه باید انجام شود، خودم به عهده می‌گیرم، مثلاً لباس شوق‌انگیزی می‌پوشم، احساسات عاشقانه‌ام را با خیال‌پردازی درباره‌ی یک صحنه‌ی عشقی یا یک رمان پرهیجان برمی‌انگیزم. خلاصه سعی می‌کنم فضایی احساساتی ایجاد کنم که در آن فضا بتواند تغییری صورت گیرد.

به همین ترتیب کمک کردن به همسری که سعی می‌کند انتقاد شما را بپذیرد، موثرتر از آن است که مثل ناظری خرده‌بین بنشینید و بپایید که او چه طور می‌خواهد بر اساس انتقاد شما تغییر کند.

مردی از زنش انتقاد می‌کرد که چرا دوست ندارد روش‌های گوناگون رابطه‌ی جنسی را تجربه کند، طرح این انتقاد با لحن عیب‌جویی سبب می‌شد که همسرش در ادامه‌ی رفتار خود مصرتر شود.

تا این که مسأله را به شکل دیگری مطرح کرد «ببین! از نظر من هر جور و هر کاری بکنی همان خوب است.» در این جا بود که همسرش توانست آرامشی بیابد و تجربه را شروع کند. فراهم آوردن زمینه‌ی مناسب و ترغیب، به مراتب موثرتر از آن است که عجولانه درباره‌ی موضوع مورد نظر برای همسرتان تبلیغ و سخنرانی کنید.

در درازمدت، هر تغییر مثبتی در رفتار جنسی به مشارکت متقابل هر دو طرف بستگی دارد.

یک راه موثر انتقاد، عملاً نشان دادن راه چاره در موقعیت مناسب است. اگر فکر می‌کنید که به زبان آوردن مطلبی، باعث رنجش می‌شود، احتمال آزردن دارد، و یا مطرح کردن یک خواسته در شکل خاصی دشوار است، به این امکان فکر کنید که شاید اگر با عمل خود و در موقعیت مناسبی به همسرتان نشان دهید که راه چاره چیست، بهتر از هر گفته‌ای موثر باشد. زنی که خصوصاً از راه نوازش سینه‌اش تحریک می‌شد، از این که شوهرش به ندرت سینه‌هایش را لمس می‌کرد شکایت داشت و به همین خاطر به پزشک مشاور مراجعه کرده بود. پزشک از او پرسید «واکنش شما در این گونه موارد چگونه است؟»

زن در پاسخ گفت «ابتدا صبر می‌کنم تا شوهرم خودش شروع کند، و وقتی توجه نمی‌کند احساس می‌کنم طرد شده‌ام، فکر می‌کنم لابد سینه‌هایم خیلی کوچکند، یا عیب دیگری دارم که او رغبتی نشان نمی‌دهد. می‌خواهم از شوهرم بپرسم ولی نمی‌توانم خودم را راضی به این پرسش کنم، چون از جوابی که امکان دارد بدهد وحشت دارم.»

مشاور پیشنهاد کرد «دفعه‌ی بعد منتظر او نشوید، حرکت اول را خود شما شروع کنید، دستش را بگیرید و روی سینه‌هایتان بگذارید و عملاً با ملایمت ترغیبش کنید که آن طور که میل شما است رفتار کند و به او بگویید که از این کار لذت می‌برید. به این ترتیب می‌توانید رفتار عاشقانه‌ی او را در جهت دلخواه خود تغییر دهید.»

کلمات به ویژه هنگامی که به لحن اعتراض گفته شود، به تثبیت رفتار مورد انتقاد منجر می‌شود و اعمال وقتی از روی محبت انجام شوند، به افزایش آگاهی از نیاز همسر و کمک به او برای ابراز واکنش مطلوب می‌انجامد.

منبع : پارسی طب

http://vista.ir/?view=article&id=334234

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

تنها چیزی که در جهان امروزی پایدار و دائمی شده تغییر و تحول است. اگر به زمان ازدواج خود نگاهی بیندازید و بعد به وضع فعلی خود بنگرید، با گفته های ما موافقت خواهید کرد. می بینید که زندگی شما در طول چند سال اخیر همواره با شک و تردید و تغییر و تحول همراه بوده است. ممکن است که از ۸ سال پیش تا کنون چنین کارهایی را انجام داده باشید: نقل مکان به خانه رویایی تان که همسرتان آنرا طراحی کرده بود - از دست دادن خانه در امر کار و تجارت - ۳ مرتبه تغییر شغل اجباری - ترک خانواده و دوستان به سمت شهرهای مختلف -از دست دادن پدر همسرتان بر اثر سرطان خون تنها در مدت ۶ هفته امروزه "تحول اجباری" به صورت جزء لاینفک زندگی روزمره انسان ها درآمده است. البته روانشناسان بر این باورند که ما نباید آنها را به صورت جزء جدا نشدنی زندگی خود تصور کنیم زیرا این امر باعث افزایش استرس در فرد می شود. کنار آمدن با تغییرات کار آسانی نیست. ما اغلب مخالف تغییر و تحول هستیم زیرا با دنیایی که به آن اخت گرفته ایم راحت بوده و امنیت بیشتری احساس می کنیم؛ در حالیکه اگر تغییر و تحول جزء واقعیت های غیرقابل اجتناب زندگی باشد (که همینطور هم هست) پس باید خود را برای اتفاقات غیر منتظره ای که ممکن است هر لحظه در خانه را برنند آماده کنید. در این قسمت چند اصل برای کمک در قبول تغییرات را برای شما بیان می کنیم. صحت کلیه این نکات با به کار گرفتن آنها در زندگی روزمره افراد ثابت شده است. تغییرات مختلفی در زندگی افراد روی می دهند که هر یک به نوبه خود منحصر به فرد هستند، به هر حال اگر بتوانید مطالب عنوان شده را به خاطر بسپارید مطمئنا توان رویارویی با مشکلات را نیز پیدا خواهید کرد.

۱) تشخیص تغییر و تحول همانطور که قبلا نیز به آن اشاره کردیم انسان یک نوع ناسازگاری طبیعی نسبت به تغییرات از خود نشان می دهد. نباید مثل یک کبک سر خود را به داخل برف فرو ببرید و آرزو کنید زمانیکه دوباره به آسمان نگاه می کنید تمام مشکلات به خودی خود حل شده باشند. شاید با به کارگیری این استراتژی به یک آرامش موقتی دست پیدا کنید، اما باید توجه داشته باشید که انکار و بی توجهی باعث از بین رفتن مشکلات نمی شود بلکه تنها زمان خود را برای کار کردن بر روی مشکل و پیدا کردن یک راه حل منطقی از دست می دهید. بهتر است هنگام مواجهه با شرایط ناخواسته از روبرو با آنها برخورد کنید.

۲) با ترس هایتان صادقانه برخورد نمایید همه انسان ها به یک اندازه خطر پذیر نمی باشند، بعضی از افراد حادثه جو از بروز حوادث و شرایط مخاطره آمیز لذت می برند اما سایرین زندگی شان را همانطور که هست دوست می دارند: مطابق میل و پیش بینی شده. برای این دسته از افراد حتی فکر کردن به تغییر و تحول باعث ایجاد ترس می شود. ما به این دسته از افراد پیشنهاد می کنیم که یک شریک کاری برای خود پیدا کنند زیرا او می تواند در هر زمان دلگرمی های لازم را بدهد و شما را نسبت به خطر کردن ترغیب نماید.

۳) مراوده، مراوده، مراوده! جان کاتر نویسنده و مشاور در امور مدیریتی چنین می نویسد: اشتباه فاحشی که بسیاری از مدیران در دوران تحولات مرتکب آن می شوند این است که بر روی امر ارتباطات بیش از ۱۰ درصد اتکا نمی کنند. مطمئنا چنین مشکلی در میان خانواده ها نیز وجود دارد. اگر قصد دارید که به عنوان یک زوج موفق خود را با تغییر و تحول های موجود وفق دهید می بایست با شریک زندگی خود در یک خط پیش روید. شما باید نسبت به واکنش های همسر خود در مورد تحولات غریب الوقوع آگاهی داشته باشید و همچنانکه راه حل های مختلف را آزمایش می کنید با یکدیگر مشورت کرده و نظرات همدیگر را جویا شوید. اگر در زندگی خود با یک تحول عمده مواجه شدید می توانید با همسر خود شروع به مشورت کنید و یک شب کامل را به بحث در مورد موضوع مورد نظر اختصاص دهید.

۴) منابع موجود را بررسی کنید یک راه حل کلیدی در زمان بروز شرایط پیش بینی نشده این است که لیستی از تمام منابع کمکی موجود تهیه کنید. بسته به شرایط خاصی که برای شما ایجاد می شود منابع شما می تواند شامل: مال و دارایی، زمان، مهارت های فردی و یا حتی افرادی که توانایی کمک کردن به شما برای پیدا کردن سازگاری با شرایط جدید را دارند، باشد. هنگامیکه زمان تغییر فرا می رسد، شما باید تصمیمات مهمی را اتخاذ کنید. فرض کنید به یک مشکل مالی برخورد کرده اید، اولین گزینه ای که برای پرداخت بدهی ها به ذهن شما می رسد فروش

www.takbook.com

www.takbook.com

خانه رویا پیتان است. در چنین شرایطی بهتر است برای مشورت کردن از چند نفر دیگر نیز کمک بگیرید شاید به نتایج بهتری دست پیدا کردید و فروش خانه تنها راه حل موجود شما نباشد.

۵) پیش بینی استرس تغییر و تحول به ندرت آسان خواهد بود و اغلب به عنوان منبع بزرگی برای استرس به شمار می رود. اگر می خواهید از شر مشکلات خلاص شوید باید متفاوت باشید، با همسر خود در مورد این مطلب صحبت کنید و روش های کنترل اضطراب خود را با یکدیگر در میان بگذارید. اگر نسبت به خصوصیات اخلاقی یکدیگر آگاهی پیدا کنید خیلی بهتر می توانید با هم کنار بیایید و نتیجه کارها ثمربخش تر می شود. شما می توانید زمانی که تحت فشارهای بی حد و حصر روحی روانی قرار می گیرید یا از هم دور شوید و یا به هم نزدیک تر شوید. باید مطمئن باشید زمانی که استرس به سراغ شما میآید در کنار هم باقی خواهید ماند و از یکدیگر جدا نخواهید شد و با کمک هم بر تمام مشکلات غلبه خواهید کرد.

منبع : ایران سهراب

http://vista.ir/?view=article&id=301904

vista.ir
Online Classified Service

چگونه باید از همسرتان حمایت کنید....

اگر یکم به زنها و مردها نگاه کنید میبینید که مردها مرض رئیس شدن دارند!! اصلا کرم دارند رئیس باشند و زیر آن هم رضایت نمیدهند!! ولی زنها دوست دارند که یک معاون قوی باشند.مردها همیشه برای انجام کاری کله خرابند!میزنند تو دل کار.اگر هم موفق نشدند دو مرتبه شروع میکنند.و این بار آماده تر و بهتر حمله میکنند.زنها معمولاً سیاست یک هدف یک شلیک را رعایت میکنند.آنها هدف را در نظر میگیرند و روی یک خط مستقیم به سمت آن میروند و در راه فکر مخافظت از دیگران را نیز میکنند در حالیکه آقایان اگر لازم باشد یه پایی هم روی دیگران می گذارند!!!

این احتیاطها، حساسیت زن را در مقایل خطر بیشتر میکند و ترس عاملیست که سراسر زندگی زن را فرا میگیرد.آقایان باید بدانند که زنها به پشتوانه آنها نیاز دارند....آقایان..ترس و وحشت زن هیچ دلیل واضحی ندارد ولی این حس سد برگی در سر راهش میباشد.آنچه همسرتان را میترساند نتیجه اضطرابی است که زن فکر میکند نمی تواند نوفق شود.اگر زیر حملات و فشارها موفق نشود ما'یوس خواهد شد و تنها وجود شماست که میتواند به وی اطمینان بدهد اگر همه چیز نابود شده شما همچنان در کنارش هستید که از او محافظت کنید!

نکاتی را که لازم است بدانید کوتاه و مختصر برایتان فهرست کرده ام....

۱) طوری رفتار کنید که زن بداند وجودش حتماً لازم است زیرا اگر این کار را نکنید افکارش او را بجایی میکشاند که فکر میکند وجودش غیر ضروریست و شما وی را با چهارچوب در یکی میبینید!!زنها دوست ندارند با ریسکی که میکنند زندگیشان از هم بپاشد و تنها مردان هستند که این اطمینان را در آنها بوجود می آورید

۲) اجازه بدهید که زنها استقلالشان را حفظ کنند و بتوانند از ایده هایشان استفاده کنند.باور کنید شما باید این اطمینان را به آنها بدهید

۳) فکر نکنین نظر یک زن نمی تواند چاره گشا باشد..این افکار قدیمی را سر جدتون بریزین دور..نظر را از هرکسی هست بپذیرید و به آن فکر

www.takbook.com

www.takbook.com

کنید....

۴) آقایان..لطف کنید بدانید زنها اگر موفقیتی بدست می آورند سریعاً آن را با شما تقسیم میکنند . پس نگران نباشید!!!!

۵) او را تنها نگذارید..به زنتان اطمینان بدهید حتی اگر می خواهد کره زمین را هم منفجر کند شما با او خواهید بود!!!..بگذارید امتحان کند!!!!

۶) آقایان...بدانید اگر بتوانید ترس عدم موفقیت را در همسرتان از بین ببرید میشوید بهترین همسر دنیا!!...میشین گلابی!!!باور کنین چیزی جز قدرشناسی بدست نمی آورید

۷) آقایان...در صورت شکست همسرتان به وی آرامش بدهید نه اینکه پتکی بشوید و بر سرش فرود بیاید...همانطوریکه در موفقیت هایش صورتحساب جلوش میگذارید در شکست هایش هم بفرمایید حساب کنید!!!!!!

۸) افکارتان را تحمیل نکنید...تا یک چیزی شد به ریش مبارکتان بر نخورد!!..واقعاً دلیلی ندارد چون شما مرد هستید نظرتان قابل اجرا باشد...

۹) بدانید قدرت و اعتماد بنفس مرد بعلاوه سنجش و دورنگری زن ، اعتدال در زندگی مشترک را تضمین میکند...

/http://wayoflife.blogfa.com

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=112260

vista.ir
Online Classified Service

چگونه در دل شوهر راه یابیم؟

۱- با شوهری که از سر کار می آید چه رفتاری دارید؟

الف- چه باید کرد؟

۱- سلام و احوالپرسی معمول منتها با خوشرویی و گفتن «خسته نباشید».

۲- گرفتن کیف، کت و بسته های خریداری شده

۳- دادن خبرهای خوش

۴- آرام کردن فرزندان و هر یک را به کاری مشغول کردن.

۵- سریع آماده کردن میز غذا یا چیدن سفره.

۶- پرس و جو از اوضاع کاری روز و فرصت دادن به مرد تا حرف هایش را بزند.

و خلاصه به هر طریق می توانید احساس خوب خود را از ورود شوهر به منزل ابراز کنید.

حرف دیل کارنگی یادتان باشد که می گوید :«تبسم خرجی ندارد ولی سود بسیاری دارد.»

گاهی بعضی از مردها حسادت خود را پنهان می کنند و قدرت ابراز آن را ندارند، آن وقت دچار دردی درونی می شوند که پیامدهای آن خوشایند نیست. خانم ها باید متوجه این خصیصه مردها باشند. از سوی دیگر، شوهر

www.takbook.com

www.takbook.com

با حسادت خود به طور غیرمستقیم به همسرش نشان می دهد که چقدر دوستش دارد.

ب- و اما چه نباید کرد؟

۱- بی اعتنایی و سرد رفتار کردن.

۲- در خواست انجام کاری پیش از غذا خوردن.

۳- گله و شکایت از بچه ها و یا شکوه و شکایت از کارهای روزانه.

۴- درخواست پول یا بیان سایر توقعاتی که احتمالاً برای مرد مشکل آفرین است.

شاید بگویید این موارد پیش پا افتاده است، اما لطفاً صادقانه پاسخ دهید، آیا با وجود آگاهی از این موارد جزئی، به آنها عمل می کنید یا فقط گاهی یکی – دو تایی را اجرا می کنید؟

۲- اگر شوهرتان دیر به منزل بیاید با او چه رفتاری دارید؟

یکی از عمده ترین اختلاف های زوجین، دیر آمدن مرد به خانه است. طبیعی است هیچ مردی حق ندارد بدون دلیل موجه دیر به خانه برود. اما خانم ها هم نباید در صورت دیر آمدن مرد به منزل، جنجال به پا کنند. خانم ابتدا باید علت واقعی را پیدا کند تا از روی حدسیات و افکار منفی خود واکنشی نشان ندهد که رابطه را پر از خشونت و مشاجره کند.

زن باید علت دیر آمدن را سؤال کند وگرنه مرد فکر می کند این موضوع برای زن بی اهمیت است، اما در عین حال زن باید سؤال خود را با لحنی آرام مطرح کند، آن هم پس از این که شوهر شام خورد و کمی استراحت کرد. زن باید او را متوجه کند که به خاطر نگران بودن چنین پرسشی کرده است. با این برخورد ، شوهر مجبور می شود با حوصله و به نرمی دلیل دیر آمدنش را توضیح دهد.

اما اگر زن لحن تند و غیر دوستانه ای داشته باشد مرد احساس می کند مورد بازخواست قرار گرفته، از طرفی هم خسته و گرسنه است بنابراین ممکن است حتی با لحن زننده ای مثلاً بگوید «به تو مربوط نیست»، یا سکوت کند.

مردی می گفت «شغلم طوری است که اکثراً نمی توانم سر ساعت به منزل برسم، هر چند همسرم از این وضعیت با خبر است اما تا می رسم غُرولند می کند. من هم دیگر به این رفتارش عادت کرده ام و دیگر تلاشی برای سر وقت رسیدن نمی کنم. از این که فکر می کنم او به من ظنین است عصبانیتم دو برابر می شود.»

البته بهتر است مرد در این صورت تلفنی به خانم خبر دهد، اما به او حق بدهید که شاید گاهی تلفن دم دست او نباشد. برخی از مردها هم می گویند اگر هر بار به خانه تلفن کنیم همسرمان عادت می کند، آن وقت اگر یک بار نتوانیم زنگ بزنیم بیشتر نگران می شود.

اما از اینها گذشته، کمی هم باید مسئله را از دید خانم ها بررسی کنیم. بیشتر زنان مایلند ساعت دقیق آمدن همسرشان را بدانند. اما منظور آنها بازخواست یا کنجکاوی نیست بلکه می خواهند غذا را طوری آماده کنند که به محض ورود همسرشان، غذا را بکشند. حالا شما خود را به جای همسری بگذارید که نمی داند کِی پلو را دم کند تا نسوزد، کِی خورش را بار بگذارد که به موقع حاضر شود، به بچه ها غذا بدهد یا نه و خلاصه دهها مورد دیگر که به سلیقه شخصی زنان مربوط می شود. اگر شوهر دیر کند تمام نقشه های همسرش را به هم می ریزد. در حالی که وقت شناسی حداقل احترامی است که مردان می توانند به زحمت های روزانه همسرشان بگذارند.

از یاد نبریم نهایت آرزوی هر زن، فراهم کردن شرایط آسایش و راحتی برای شوهرش است. باید قبول کرد که وقتی او یکی دو ساعت را در نگرانی و اضطراب به سر برده باشد، نمی تواند خوش آمدگوی خوبی به هنگام ورود شوهرش باشد.

در اینجا باید به زنان خوب و دوستدار شوهر توصیه ای کنیم. شما که دوست ندارید به تنهایی غذا بخورید و حتماً باید شوهرتان در کنارتان باشد لازم است به نکته ای ظریف توجه کنید. اگر مایلید او هرچه زودتر وضع مالی اش را بهبود بخشد و خواسته هایتان را برآورده سازد، باید خود را برای این گونه دیر آمدن ها آماده کنید. زیرا همیشه چنین فرصت کاری خوبی برای همسرتان مهیا نیست. در چنین مواقعی باید برای خود سرگرمی سالمی پیدا کنید تا هم شوهرتان آسوده خاطر به کارهایش برسد و هم شما هنری بیاموزید، یا تخصصی پیدا کنید. زنان موقعیت شناس، شغل شوهر را دست کم نمی گیرند، زیرا موفقیت مرد، بازده اقتصادی خوبی خواهد داشت و رفاه خانواده بیشتر می شود. در ثانی رضایت خاطری که از این بابت به مرد دست می دهد تأثیر مطلوبی بر روابط زناشویی می گذارد. مردی که از کارش راضی است به نسبت مردان دیگر در خانه خوش اخلاق تر است و در برابر ناملایمات صبوری بیشتری نشان می دهد. البته زنان در صورتی باید چنین فرصتی به شوهر خود بدهند که مدت آن قابل قبول باشد وگرنه شوهر باید در برنامه کاری خود تجدید نظر کند، زیرا زندگی فقط کار و مادیات نیست.

www.takbook.com

www.takbook.com

زنان موقعیت شناس، شغل شوهر را دست کم نمی گیرند، زیرا موفقیت مرد، بازده اقتصادی خوبی خواهد داشت و رفاه خانواده بیشتر می شود. در ثانی رضایت خاطری که از این بابت به مرد دست می دهد تأثیر مطلوبی بر روابط زناشویی می گذارد. مردی که از کارش راضی است به نسبت مردان دیگر در خانه خوش اخلاق تر است و در برابر ناملایمات صبوری بیشتری نشان می دهد.

۳- با «سکوت شوهر» چه برخوردی کنیم؟

بیشتر خانم ها از سکوت شوهر در خانه سراسیمه و نگران می شوند، نشاط خود را از دست می دهند و این سکوت را به خود نسبت می دهند و پیش خود فکر می کنند: دوباره از چه دلخور است که حرف نمی زند. آیا ممکن است دیگر مرا دوست نداشته باشد؟ این حق خانم هاست که از مسائل شوهر خود مطلع باشند. یک زن دوست دارد شوهرش تمام اسرارش را با همسر در میان بگذارد، تا هم احساس غریبه بودن نکند و هم این که دوست دارد سنگ صبور شوهر خود باشد تا شاید بتواند کمکی کند. اما خانم ها باید به این مورد هم توجه کنند که بیشتر شوهرها مایل نیستند مشغله های فکری شان را با همسر خود در میان بگذارند چون می ترسند او را دچار نگرانی و اضطراب کنند. به علاوه چون مطمئن هستند از عهده حل مشکل بر می آیند فکر می کنند تا آن وقت نباید به همسرشان چیزی بگویند. گرچه نمی شود این رفتار را صد درصد تأیید کرد اما آنها با حسن نیت چنین می کنند. همسرتان فقط می خواهد شما ناراحت نشوید. مردی که تمام مشکلات کاری خود را با همسرش در میان بگذارد در واقع بخشی از بار آن را به دوش او منتقل می کند. به جای این که از شوهرتان انتظار داشته باشید تمامی افکار و اسرارش را با شما در میان بگذارد، به او فرصت دهید تا تنها بماند. در ضمن شرایط آرامش او را مهیا کنید و تا می توانید مهربانی کنید. این رفتار باعث می شود شوهرتان در کمال آسایش به مشکلش بیندیشد و برای حل آن اقدام کند. در چنین خانه ای است که مرد می تواند تمام غصه هایش را فراموش کند.

۴- مواظب حسادت های شوهرتان باشید

برای داشتن حس تفاهم با شوهرتان باید بدانید که او چه روحیه ای دارد. آیا انتظار دارید از همکار شوهرتان تمجید کنید و او ناراحت نشود؟ اگر می خواهید همیشه در قلب شوهرتان جای داشته باشید هیچ گاه بیش از حد از مردی نزد او تعریف نکنید. هیچوقت چیزهایی را که از دیگران یاد می گیرید با آب و تاب پیش او بازگو نکنید. از کجا می دانید به غرور شوهرتان برنخورده است؟ گاهی بعضی از مردها حسادت خود را پنهان می کنند و قدرت ابراز آن را ندارند، آن وقت دچار دردی درونی می شوند که پیامدهای آن خوشایند نیست. شما باید متوجه این خصیصه مردها باشید. از سوی دیگر شوهرتان با حسادت خود به طور غیرمستقیم به شما نشان داده است چقدر دوست تان دارد.

۵- غرغر کردن چاره کار نیست

در بیشتر مواقع حرف هایی که خانم ها می زنند درست و منطقی است، اما در زمان و نحوه بیان مطلب اشکال است. اگر نتیجه کاری خوب بود می توان تکرارش کرد، اما اگر حاصل منفی بود باید شیوه دیگری در پیش گرفت. شما با سرزنش، غرولند، بداخلاقی و رنجور نمایی فقط مرد را از خانه فراری می دهید! خانه محل آسایش و آرامش همسر شماست. اگر دائماً خطاهای او یا مشکلات خود را به رخش بکشید عاقبت می گریزد و به جایی پناه می برد که از این مزاحمت به دور باشد (البته این مطلب به معنی تأیید این رفتار مردان نیست). رگ خواب شوهرتان را به دست آورید، آن وقت همه چیز درست می شود. با گوشه و کنایه حرف زدن و زخم زبان را از صحبت های خود حذف کنید.

به مردان عاشق نیز توصیه ای می کنیم: برای این که روح زن را شاداب و با نشاط سازید باید بخشی از اوقات فراغت خود را فقط به او اختصاص دهید. یک زن نیاز به توجه و احساس امنیت دارد. از یاد نبریم زن ها از طریق محبت و عشق ورزی بهتر و راحت تر با مردان کنار می آیند تا با اهدای قطعه ای جواهر. به همسرتان اجازه دهید گاهی خودش را برای شما لوس کند. مگر مردان گاهی خود را لوس نمی کنند و متوقع نیستند نازشان را بکشند؟!

گاهی پیش می اید که زن با رنجورنمایی یا نق زدن می کوشد محبت شوهرش را جلب کند. در چنین موقعیتی شوهر آگاه و دانا، زن را درک می کند و هرگز او را مجبور به اعتراف نمی کند که هدفش چیز دیگری است.

«گاهی دست نوازش، کنار او نشستن و صحبتی صمیمانه، معجزه می کند.»

افسوس که ما خودخواهانه به ندرت چنین می کنیم. زنان گاهی فقط نیاز به گوش شنوا دارند. با گفتن و گله کردن و گاهی از چیزی شکایت کردن روحشان را سبک می کنند. مرد خوب همواره این فرصت را به همسرش می دهد. به حرف های او گوش بدهید و او را تأیید کنید. این عمل را نه به صورت مکانیکی، بلکه از روی رغبت و با تمام وجود و به خاطر دل او انجام دهید.

«در این جهان نیاز به دوست داشتن و ستایش شدن، بیش از نیاز به نان است.» مادر ترزا

www.takbook.com

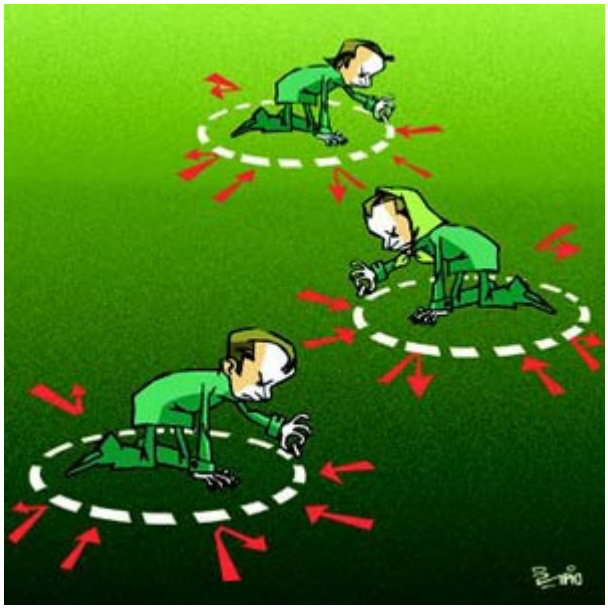
www.takbook.com

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=219293

vista.ir
Online Classified Service

چگونه دیکتاتور می شویم



انسان در طول رشد خود، هر چه ساختار اجتماعی بیشتری یافت، همراه آن برای حفظ بقای گروه و تولید امنیت در آن به نظام های نگهدارنده نیاز پیدا کرد. قانون از همین ریشه به وجود آمده است. بخشی از این قانون اجتماعی است و بخشی فردی، بدین معنا که هر فرد هم با قوانین اجتماع روبه رو است و هم با قوانین روان خودش. اغلب انسان ها با قوانین اجتماع تا حدی آشنا هستند و می دانند که بنیان این قوانین بر پایه مفهوم «تبعیت در غیر این صورت مجازات» است. اما قوانین فردی چیست و چگونه در روان به وجود می آید و تاثیرش در زندگی فرد چگونه و نتایجش چه است؟

در این نوشتار سعی شده این مفاهیم تا حدی باز شود تا خواننده بتواند هم در روان خود با این پدیده ارتباط برقرار کند و هم آن را در دیگران تا حدی بازشناسد. شاید جوابی باشد به برخی پرسش هایی که ممکن است در ذهنی جست وجوگر ایجاد شده باشد.طبق برخی تقسیم بندی های روانکاوانه، روان انسان شامل سه بخش است که به تدریج در سیر رشد شکل می گیرد.اولین بخش روان که از بدو تولد وجود دارد بخش غرایز و خواسته های غریزی انسان است که «آن» (id) نامیده می شود. البته غیر از این بخش، عواطف بدوی بشر مانند خشم و شادی و برخی تکانه های عاطفی دیگر نیز از بدو تولد در ساختار روانی بشر موجود است که این بخش عواطف در اثر ارضا یا عدم ارضای خواسته های غریزی در روان تولید می شود. وجود این بخش ابتدایی در روان برای بقای حیات اساسی است. به تدریج در سیر رشد از حدود هشت ماهگی بخش دیگری در روان شکل می گیرد که به آن هسته مرکزی روان یا «من» (ego) می گویند. وظیفه اصلی من انسان سنجش و تشخیص واقعیت است و به دنبال آن ابزارهای خاصی دارد که با آن ارتباط فرد را با جهان بیرون ممکن و اداره می کند. از حدود يك سالگی ساختار دیگری در روان شروع به شکل گیری می نماید که در واقع همین بخش مورد نظر ما یعنی وجدان اخلاقی است. به این بخش «فرامن» (superego) می گویند. کلمه وجدان اخلاقی معادل مناسبی برای سوپرایگو نیست چرا که تنها بخشی از سوپرایگو است. این بخش روان شامل تمام باید _ نبایدهای زندگی، معیارها و ارزش ها منجمله ارزش های اخلاقی یعنی خوب و بدها، سنت و بخشی از فرهنگ است. این بخش از باید _ نبایدها و خوب و بدهای والدین شروع به شکل گیری می کند و به تدریج در سیر رشد کامل می شود و در دوران بزرگسالی خود بدون حضور دیگرانی که در ابتدا این معیارها را تولید کرده اند در روان فرد وجود دارد و کار می کند.بخش وجدان اخلاقی با دو وسیله من انسان را وادار به اطاعت از فرمان های خودش می کند؛ یکی تولید ترس و دیگری تولید احساس گناه. ترس های ذهنی مختلف مانند ترس از مجازات و تنبیه، ترس از قضاوت بد دیگران و... احساس گناه از بد بودن. از این سه بخش تنها بخشی که در تماس با واقعیت قرار دارد بخش من (ego) است. بخش غرایز و بخش وجدان اخلاقی ارتباطی با واقعیت ندارند. در واقع بخش غرایز با خواسته های تکانه ای خود زندگی می کند و بخش وجدان اخلاقی با بایدهای خود. طرز کار این سه سیستم بدین گونه است که انسان با هر واقعیتی که در هستی خود روبه رو می شود،

www.takbook.com

www.takbook.com

بخش غرایز یك سیگنال به من می دهد و بخش وجدان یك سیگنال. من انسان واقعیت را می سنجد، هر دو سیگنال را با واقعیت تطبیق می دهد و یکی از این دو سیگنال یا فرم تعدیل شده آنها را انتخاب می کند و عمل نهایی را انجام می دهد. به عنوان یك مثال بسیار ساده خواننده فرض کند به یك میهمانی شام رفته است. میز غذا چیده شده اما صاحبخانه به دلایلی هنوز سر میز نیامده. در این زمان بخش غرایز سیگنال گرسنگی شدید را می دهد که بخش من را وادار به خوردن کند. از طرف دیگر بخش وجدان اخلاقی سیگنال می دهد که اگر قبل از آمدن صاحبخانه غذا بخوری آدم بد و بی تربیتی هستی بنابراین نباید غذا بخوری. این بخش من است که باید واقعیت را بسنجد مثلاً میزان گرسنگی و امکان تحمل آن را. میزان صمیمیت با صاحبخانه و فضای میهمانی را. آیا میهمانان دیگر غذا می خورند یا صبر کرده اند و... در نهایت با سنجش این واقعیت ها و دریافت دو سیگنال عمل نهایی را انجام می دهد. شکل گیری بهنجار بخش من و بخش وجدان اخلاقی موجب سلامت روان و قدرت پخته و تعادل روان می گردد. اما اگر درست شکل نگیرد چه اتفاقی می افتد؟

بخش «من» می تواند در سیر رشدی انسان قوی شود یا ضعیف بماند (مثلاً در صورت وجود یك مادر بیش از حد حمایت کننده). وجود یك من قوی باعث ایجاد تعادل در دو سیستم دیگر روان می شود. شکل گیری وجدان اخلاقی اما سه مرحله دارد. ممکن است به دلایلی اصلاً شکل نگیرد یا ساختار بسیار ناقصی داشته باشد در این صورت فرد بی وجدان می شود. بسیاری از بزهکاران و جنایتکاران در این گروه قرار می گیرند. یعنی به دلیل عدم وجود وجدان اخلاقی یا سوپرایگو غلبه بر بخش غرایز است و ساختار روان بسیار بدوی باقی می ماند. این افراد همه کار را برای ارضای نیازهای غریزی خود انجام می دهند و ارضای لذت در اینها در بدوی ترین نوع خود باقی می ماند.در حالت دیگر که حالت سلامت است یك وجدان اخلاقی سالم شکل می گیرد یعنی وجدان اخلاقی نرم و پخته و منعطف که زیاد سختگیر نیست و ترس و احساس گناه بیش از حد در من انسان برنمی انگیزد. گرچه دارای باید و نبایدها و معیارها و قوانین و سنت های خاص خویش است اما در یك تعامل تنگاتنگ با بخش من که واقعیت ها را تعبیر می کند و می سنجد، می تواند این معیارها و ارزش ها را براساس واقعیت تغییر دهد. در این حالت سه بخش روان در یك هماهنگی زیبا با هم قرار می گیرند. بخش غرایز با وجدان اخلاقی کنار می آید و من قوی استادانه این دو بخش را براساس واقعیت اداره می کند و تمایلات هر دو بخش را می تواند به گونه ای کنترل کند که هر دو بخش راضی باشند. در یك انسان سالم نه بخش وجدان اخلاقی سختگیر است و نه بخش غرایز غیرقابل کنترل. مسئله مهم این است که انسان با بخش وجدان اخلاقی خود همانندسازی می کند (identification with the superego) یعنی مانند وجدان اخلاقی خود می شود. در نتیجه با دیگران همان گونه رفتار می کند که وجدان اخلاقی خودش با من درونش عمل می کند. یعنی فردی که وجدان اخلاقی سختگیر در مورد خودش ندارد با دیگران هم ملایم و منعطف است، پخته عمل می کند، سختگیر نیست، بخشنده می شود، مدارا می کند و بنیان روابطش با دیگران نه بر پایه انتقال ترس و احساس گناه به دیگری بلکه بر پایه انتقال عاطفه می شود. یعنی مهر می دهد و مهر می گیرد. چنین انسانی سالم و یك بالغ تمام عیار است. صورت سوم شکل گیری وجدان اخلاقی نوع بدوی آن است یعنی در این مرحله وجدان اخلاقی شکل می گیرد اما ابتدایی است و رشد نایافته. در این صورت سختگیر می شود، ناپخته است، منعطف نیست، استثناپذیر نیست، بخشش ندارد و مرتب در من فرد تولید احساس ترس و گناه شدید می کند.(این احساس ترس و گناه لزوماً به خودآگاه فرد نمی آید) و اینقدر از این ابزار استفاده می کند که باعث تضعیف بخش من و سرکوب بخش غرایز می شود و حکومت بر روان فرد را در دست می گیرد. به این نوع ساختار وجدان اخلاقی، سوپرایگوی آزارگر (Sadistic Superego) می گویند. یعنی وجدان اخلاقی که آزارگر است و بخش های دیگر روان را آزار می دهد را تحت سلطه و کنترل خود در می آورد. چنین انسانی برخود بسیار سختگیر است، خود را نمی بخشد، انباشته از امیال سرکوب شده است، معیارهای اخلاقی غیرقابل تغییر دارد و ارزش هایی که در او شکل گرفته هرگز در ارتباط با واقعیت تغییر نمی کند. انگار این باید و نبایدها و معیارها و ارزش های اخلاقی را روی سنگ نوشته اند، هرگز قابل پاك شدن و تغییر نیست. اینگونه افراد را به همین دلیل متحجر می گویند (متحجر از حجر به معنای سنگ می آید). این فرد زندگی را به خود سخت می گیرد، همیشه در چارچوب های بسیار محکم زندگی می کند، گاهی اوقات ریاضت می کشد یا مثل مرتاض ها زندگی می کند و بخش غرایز وجود خویش را بسیار زیاده تر از حد بهنجار مهار می کند و تحت فشار قرار می دهد. نمونه چنین انسانی در ادبیات جهان در کتاب بینوایان نوشته ویکتور هوگو آمده. آن پلیس معروف به نام ژاور که ژان والژان، قهرمان داستان را هرگز به خاطر دزدیدن یك قرص نان نبخشید و تا آخر عمر برای مجازات او در پی اش روان بود. حال این نوع شخصیت دو عارضه مهم پیدا می کند که یکی در رابطه با دیگران است و دیگری در رابطه با خودش. این فرد در رابطه با دیگران چگونه می شود؟ دیکتاتور می شود. یعنی پدیده ای که قبلاً گفته شد اینجا هم اتفاق می افتد یعنی فرد شبیه سوپرایگوی خودش می شود. با وجدان اخلاقی خود همانندسازی می کند که این بار آزارگر است.(identification with the sadistic superego) پس این فرد همانگونه با دیگران می شود که با خودش است. سختگیر، بدون بخشش و غیر قابل انعطاف. دیگران را مجبور می کند که طبق قوانین وجدان اخلاقی او زندگی می کنند و پایبند معیارهای ارزشی او باشند و اینکار را با تولید

www.takbook.com

www.takbook.com

ترس و احساس گناه در دیگران انجام می دهد. واقعیت یا معیارهای دیگران تاثیری در امکان تغییر معیارهای او ندارند. استثنا نمی تواند بپذیرد و قوانین همانی هستند که او می گوید. چنین انسانی بالقوه می تواند یك دیکتاتور تمام عیار شود و اساس روابطش با دیگران بر رابطه سلطه-زیرسلطه گردد. (همانگونه که وجدان اخلاقی خودش بر دو بخش دیگر روانش سلطه کامل دارد). بنابراین نتیجه وجدان اخلاقی سختگیر در یك انسان در رابطه با دیگران می تواند دیکتاتوری باشد. اما در رابطه با خودش چه عاقبت دیگری می تواند پیدا کند؟ گفته شد که وجدان اخلاقی آزارگر و سختگیر بخش غرایز را به شدت تحت فشار قرار می دهد و از ارضای به موقع تکانه های آن جلوگیری می کند. این سختگیری و فشار از یکسو چارچوب های سخت را برای بخش غرایز به وجود می آورد و از سوی دیگر بخش من را که کنترل کننده و ایجادکننده تعادل بین این دو بخش بوده، بسیار ضعیف می کند. خوب چه احتمالی پیش می آید. این احتمال که بخش غرایز در یك انفجار غریزی این چارچوب ها را بشکند و طغیان کند. (مانند نوجوانی که یك پدر سختگیر ارتشی دارد و به ناگهان قوانین پدر را می شکند و بزهکار می شود.)

من انسان هم که ضعیف شده دیگر نمی تواند طغیان غرایز را براساس واقعیت مهار کند. در این حالت ترس و احساس گناه انکار می شود (در یك سیستم دفاعی روان) و فردی که قبلاً اینگونه تابع اخلاق سختگیر خود بوده تبدیل به یك بزهکار و فاسد می شود. چنین انسانی درگیر هر نوع فسادی می تواند بشود. چه فسادهای مالی یا فسادهای اخلاقی و...بنابراین دیکتاتوری و فساد دو رهاورد شوم یك وجدان اخلاقی نابهنجار و آزارگر است.به همین دلیل فرهنگ اعتدال، فرهنگ رشد است. اعتدال یعنی سلامت و قدرت پخته یك روان بالغ، حفظ تعادل و میزان در تمام معیارها و ارزش ها منجمله اخلاق و سنت، باعث رشد روان یك جامعه می شود. من جامعه قوی می شود و ارتباطش با واقعیت هر روز بیشتر می شود و باعث از بین رفتن روابط سلطه-زیرسلطه و بسیاری از فسادهای رایج در جامعه می شود.نویسنده امیدوار است روزی فرا برسد که از نظریه های عمیق علمی و به خصوص روانشناختی بتوان هرچه بیشتر برای ایجاد تعادل در روان جامعه استفاده کرد. استفاده از این نظریه ها توسط دیگران چه مردم و چه مسئولان مستلزم وجود وجدان اخلاقی بهنجار و منعطفی است که قادر باشد معیارها و ارزش های دیگران را هم درك کند و به آنها بها بدهد.

*روانپزشك و روانکاو

دکتر آذردخت مفیدی

منبع : روزنامه شرق

http://vista.ir/?view=article&id=207589

vista.ir
Online Classified Service

چگونه رابطه خود را زنده نگه داریم

زمزمه رکود و یکنواختی از ارتباط شما به گوش می رسد؟ احساس می کنید که ارتباطتان با بیم زوال روبروست؟ تصور میکنید که هر روز بالاجبار، ملزم به تکرار کارهای روز گذشته هستید؟ لازم نیست از این تفکرات خود احساس بدی بگیرید. مطمئن باشید که در این میان تنها نیستید.

افراد خیلی ساده و بدون اینکه اصلاً تصورش را بکنند، گرفتار یک ارتباط روتین می شوند. در پی این یکنواختی، ملال و دلزدگی و خستگی نیز وارد رابطه می شوند؛ اما نگران نباشید چرا که می توانید به سادگی شور و حرارات اولیه را به زندگی عاطفی خود بازگردانید. انجام این کار آنقدرها

www.takbook.com

www.takbook.com

هم که فکرش را می کنید دشوار نیست.

توجه خود را به این مسئله معطوف کنید که اولین چیزی که مدت ها پیش شما را به طرف مقابل جذب کرد چه چیزی بود؟ شاید لبخندهای ملیح و یا چشمان گیرا و قهوه ای اش. این خصوصیات هنوز هم در فرد موردنظر وجود دارند، فقط باید آنها را مجدداً کشف کنید.

یادآوری خصوصیات ویژه کسی که دوستش می دارید موجب می شود مجدداً شور و حرارات به رابطه ی شما بازگردد. در کنار هم بنشینید و در مورد نحوه آشنایی و یا اولین برخوردی که با یکدیگر داشتید گفتگو کنید. یادآوری، آن دسته از خاطرات خاموش را تحریک می کند که اگر بیدار شوند در نتیجه احتمال وقوع مجدد آنها نیز افزایش پیدا خواهد کرد.

به این موضوع فکر کنید که شما دو نفر قبل از اینکه درگیر فرزند، شغل، پرداخت صورت حساب ها و سایر الزامات زندگی رومزه شوید چگونه وقتتان را با هم صرف می کردید؟ شاید بعد از ظهرها قدم می زدید و در مورد اینکه در آینده قصد دارید چه کارهایی انجام دهید با هم صحبت می کردید.

شاید در کنار هم می نشستید و یواشکی از هم بوسه می دزدیدید. چه کسی می گوید که دیگر نمی توانید یک چنین کارهایی را انجام دهید.

شاید لازم باشد که برنامه های کاری، فعالیت های مربوط به بچه ها و همچنین سایر کارهای دیگر را زمانبدی دقیق تری کنید تا برای انجام امور دو نفره وقت بیشتری پیدا کنید. این زمان باید یک زمان با کیفیت باشد که فقط شما دو نفر در کمال آرامش در کنار هم قرار بگیرید.

اگر همیشه اجازه بدهید که الزامات زندگی روزمره شما را درگیر خود کنند، هیچ گاه قادر نخواهید شد که زندگی رمانتیک از دست رفته ی خود را از نو باز آفرینی کنید.

باید انجام این کار را به عنوان اولین اولویت زندگی خود قرار دهید. یکی از شما دو نفر باید استارت این کار را بزند و چه اشکالی دارد که آن یک نفر شما باشید. برای اینکه اوقات خوشی را در کنار همسرتان صرف کنید مجبور نیستید که هزینه های هنگفتی صرف کنید.

البته شاید بد نباشد ترتیب یک شام رمانتیک در یک رستوران را بدهید و اگر این رستوران همان جایی باشد که در روزهای اول آشنایی همیشه با هم به آنجا میرفتید که چه بهتر! همچنین می توانید چند ساندویچ درست کنید و سبد پیک نیک را آماده کرده به پارک و یا ساحل بروید و از وجود هم لذت ببرید. مهم این است که شما دو نفر با هم هستید، حال هر جایی که بروید مهم نیست.

زندگی همه افراد شلوغ شده و مشغله های کاری افزایش پیدا کرده اند. همیشه جلسات فوری بعد از ظهر، کلاس های فو ق برنامه کودکان، خرید خانه و یا سایر برنامه هایی که باید در آنها شرکت کنید، وجود دارند به همین دلیل خیلی مهم است که بتوانید هر روز برای هم وقت بگذارید، حتی اگر این زمان به چند دقیقه محدود شود.

در طول این مدت شما می توانید انسجام فی ما بین خود را استحکام بخشید. بد نیست در مورد این مطلب که روز خود را چگونه سپری کرده اید با هم مشورت و گفتگو کنید و زمانی هم که در حال صحبت کردن با هم هستید واقعاً به حرف های طرف مقابل گوش کنید. نسبت به زندگی فردی شریک زندگیتان ابزار علاقه کنید. باید او را متوجه کنید که نحوه سپری کردن اوقاتش برای شما مهم است.

به صورت فیزیکی نسبت به معشوقه خود ابراز احساس کنید. هر روز صبح را با در آغوش گرفتن آغاز کنید و با بوسیدن به پایان برسانید. زمانیکه در حال عبور از خیابان، پیاده رو و یا بازار هستید، دست های همدیگر را بگیرید. هر زمان که وقت پیدا کردید یکدیگر را در آغوش گرفته و بفشارید. در هر زمان نگاهتان را به هم بدوزید، لبخند بزنید و با چشمک قول کارهایی که بعداً می خواهید انجام بدهید را به هم بدهید.

به خاطر داشته باشید که باید با هم بخندید. به هر حال این امر کاملاً طبیعی است که زن و شوهر در طول زندگی خود به مشکلاتی برخورد می کنند و ناراحتی ها و دلخوری های میانشان بوجود می آید؛ اما اگر بر روی مشکلات کار کنید، مطمئن باشید که می توانید عشق و سرزندگی را به زندگی خود بازگردانید. فراموش نکنید که باید به یکدیگر اعتماد داشته باشید.

شریک شما باید در عین حال بهترین دوستتان هم باشد، پس ترس ها و نگرانی هایتان را با او در میان گذاشته و به طور کامل به او اطمنیان داشته باشید. تنها بازگو کردن مشکلات زندگی و در میان گذاشتن آنها با شریک زندگیتان به شما کمک می کند که احساس کنید کسی هست که دوستتان می دارد و حافظ و حامیتان می باشد.

شما و همسرتان می توانید شور و نشاط را مجدداً به زندگی خود باز گردانید. کار زیادی نمی خواهد فقط کافی است برنامه ریزی دقیقی داشته باشید. اگر موفق شوید مطمئن باشید که می توانید به عشق حقیقی دست پیدا کرده و به راحتی احساسات خود را به دیگری منتقل کنید.

منبع : پورتال مردمان

http://vista.ir/?view=article&id=310356

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

چگونه رابطه میان خود و همسرمان را استحکام بخشیم؟

ما در اینجا تعدادی روش مفید را برای تقویت و بهبود روابط میان همسران پیشنهاد می کنیم . البته باید دانست که حتماً نباید همه آنها را با هم و در یك زمان به کار برد.

شما می توانید با توجه به ویژگی های خود و همسرتان موارد مناسب را انتخاب کرده و در مواقع لزوم به کار برید:

۱ـ رفتارهای مثبت همسرتان را تحسین کنید و او را به انجام هر چه بیشتر آن رفتارها ترغیب نمایید. به او بگویید که چقدر به وجودش افتخار می کنید و دوست دارید همواره در کنارش باشید.

۲ـ وقتی همسرتان در حال صحبت کردن با شماست، به هیچ وجه حرفش را قطع نکنید. صبر کنید تا کاملاً حرفش تمام شود و بعد نظر خود را بیان کنید.

۳ـ همسر خود را با انواع و اقسام خواسته ها و دستوراتتان برده و اسیر خود نسازید. وقتی کاری از او می خواهید خودتان هم در عوض کاری برایش انجام دهید. دقت کنید که این کار حتماً نباید مسئله مهمی باشد. شما هم می توانید با انجام کارهای کوچك و به ظاهر کم اهمیت و حرفهایی محبت آمیز او را شاد کنید و خستگی را از تنش بیرون آورید.

۴ـ خیلی از مواقع ما با حرفها و حرکاتمان همسرمان را نسبت به خود عصبانی و ناراحت می کنیم. سعی کنید تا حد امکان از کارها و رفتارهایی که سبب دلزدگی و ناراحتی همسرتان می شود بپرهیزید. حتی اگر به آن کارها علاقه دارید به خاطر همسر و زندگی مشترکتان آنها را کنار بگذارید.

۵ ـ برای ایجاد صمیمیت بیشتر سعی کنید با هم کتابی انتخاب کنید و آن را به نوبت بخوانید. سپس در مورد آن با هم بحث و گفتگو نمایید. اگر اهل کتاب نیستید، می توانید به جای آن با هم فیلمی را تماشا کنید و بعد درباره اش حرف بزنید.

۶ ـ در مورد روزهای اول آشنایی تان و ویژگی هایی که سبب شد نسبت به هم علاقمند شوید گفتگو نمایید. ولی دقت کنید که اگر ویژگی های خوب ظاهر خود را پس از گذشت سالها از دست داده اید بهتر است در مورد آنها حرفی نزنید. چرا که هدف ما صحبت در مورد ویژگیهای ظاهری و فیزیکی نیست. به جای آن سعی کنید آزادانه و صادقانه در مورد ویژگیهای مثبت روحی و شخصیتی یکدیگر گفتگو نمایید.

۷ـ زمانی در روز یا در هفته را فقط به خودتان دو نفر اختصاص دهید. مثلاً یك بعدازظهر با هم به پارکی بروید که هیچ کس حتی فرزندانتان نتوانند مزاحمتان شوند و سعی کنید از این با هم بودن لذت ببرید.

۸ ـ در آخر باز هم می گوییم: هیچ وقت احترام گذاردن نسبت به یکدیگر را فراموش نکنید. (احترام به افکار، عقاید و دیدگاههای همسرتان باعث می شود او نیز چنین احساساتی را نسبت به شما پیدا کند)

مسئله دیگری که پس از گذشت چند سال در زندگی های زناشویی رخ می دهد این است که افراد اغلب با تعجب به احساسات شورانگیز خود در روزهای اول ازدواج می نگرند و با خود می گویند چرا اینقدر زود ازدواج کردم ، یا این که آیا این فرد همان کسی است که من می خواستم؟

البته این بدان معنا نیست که آنها دیگر همسرشان را دوست نمی دارند، بلکه بدان معناست که دچار نوعی روزمرگی شده اند. در چنین حالاتی فرد مثل یك قطار مسیری را دائم طی می کند و دیگر هیچ چیز این مسیر برایش تازگی و جذابیت ندارد. متأسفانه با بروز چنین احساساتی افراد اغلب حس می کنند که دیگر چیز تازه ای برای هم ندارند و به بن بست رسیده اند. ولی باید دانست که در این مواقع فقط زندگی زناشویی به نوعی به خواب رفته است و تنها کاری که باید بکنید این است که بیدارش کنید. هر صبح پس از برخواستن از خواب کمی فکر کنید و بیندیشید که چه کاری می توانید بکنید تا همسرتان زندگی بهتری داشته باشد. سعی کنید در روز حداقل یك کار که سبب رضایت او است انجام دهید. رفته

www.takbook.com

www.takbook.com

رفته این کار به نوعی عادت تبدیل می شود و به این ترتیب همواره همسر شما جزء اولین مسائلی می شود که ذهنتان را به خود مشغول می سازد.

متأسفانه امروزه کانونهای خانوادگی زیادی ، تنها به دلیل همین مسئله عادی شدن روابط و رسیدن به نوعی روزمرگی از هم پاشیده می شوند. زن و شوهر باید قدر زندگی زناشویی خود را بدانند. باید توجه کنید که زندگی قرار نیست همیشه بر وفق مراد شما باشد. روزهای خوب و بد همیشه وجود دارند و این حقیقت زندگی است. پس سعی کنید به هنگام بروز نارضایتی ها در زندگی صبر را پیشه خود سازید و کوچکترین بهانه ای را برای دعوا قرار ندهید. سعی کنید همراه با هم روزهای سخت زندگی را تحمل کنید و همچون روزهای شیرین، در سختی ها نیز با هم باشید. به خاطر داشته باشید که شما ازدواج کرده اید که یك تن شوید و همه چیزتان با هم مشترك شود. نه این که تبدیل به رقبایی شوید که همواره در حال حسادت و نیش و کنایه زدن به یکدیگر هستند. همانطور که از همسرتان توقع دارید بعضی از کارها را بکند یا نکند ، به او نیز اجازه دهید همین توقع را از شما داشته باشد. ولی توقعات بی جا از همسرتان نداشته باشید. زن و شوهر حتی می توانند در میان جمع بدون بیان کلمه ای ، با اشاره و طرز نگاه یکدیگر را تشویق و حمایت کنند و به این ترتیب به او بفهمانند که علیرغم تمام مشکلات و اختلافات او را دوست دارند و درکش می کنند. تا جایی که می توانید از یکدیگر انتقاد نکنید. البته راهنمایی و گوشزد کردن ایرادات طرف مقابل با انتقادات بیجا فرق می کند. انتقاد مستقیم اغلب سبب رنجیدگی خاطر طرف مقابل می شود، بهتر است نکات مورد نظرمان را در لفافه و به صورتی کاملاً غیر مستقیم به همسرمان بگوییم . چرا که شرط اول زندگی مشترك ، پذیرفتن بدون قید و شرط یکدیگر است. حتماً نسبت به هم اعتماد داشته باشید. در غیر این صورت عشق و علاقه واقعی میانتان شکل نخواهد گرفت. همیشه و تحت هر شرایطی برای کمك به همسرتان آماده باشید. مگر قرار نیست شما بهترین دوست او باشید؟ پس توجه به او و نیازهایش و درك شرایط او را در اولویت کارهای خود قرار دهید.

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=208502

vista.ir
Online Classified Service

چگونه زندگی زناشویی خود را جذاب و محکم کنیم

بیایید با به خاطر آوردن لحظه‌ای که برای نخستین بار مردی را که امروز همسر شماست دیدید، کار را شروع کنیم. به یادآوردن این لحظه، مهم است. آیا به خاطر می‌آورید که هر بار که برای دیدن شما به خانه‌تان می‌آمد، چقدر مرتب و منظم و خوش‌لباس بودید؟ آیا آن حمام گرفتن‌های طولانی و سپس آرایش کردن‌ها و عطر زدن‌ها و شادابی و خوش برخوردی‌های خود را به یاد دارید؟ در آن زمان خیلی مطمئن بودید و به قدری هیجان داشتید که برای دیدن او دقیقه شماری می‌کردید. با شور و هیجان برای دیدنش می‌رفتید و می‌دانستید که از دیدن شما و از بودن در کنار شما خوشحال خواهد بود.

شما خود می‌دانید که تنها کسی هستید که شوهرتان از دیدن شما دچار هیجان و شادی می‌شود.

به خاطر آورید که شما تنها دختری بودید که او برای زندگی ، بانوی خانه و شریک اصلی زندگی خویش از میان آن همه دختر انتخاب کرد. شما تنها کسی هستید که او برای همزبانی و همدلی و همراهی خویش در مسیر پرفراز و نشیب زندگی آینده خویش برگزیده است، در حقیقت تنها کسی

www.takbook.com

www.takbook.com

هستید که می‌توانید هر وقت که بخواهید او را به اوج آسمان‌ها بفرستید.

● پرتحرک، با حرارت و جذاب باشید.

یکی از نیازهای اساسی شوهر شما این است که شما از نظر درونی و ظاهری هر روز برای او تازه‌تر و جذاب‌تر باشید. او عاشق تمامی وجود شماست. در حقیقت مشتاق و آرزومند آن است که هر روز از باغ پرطراوت وجود شما گلی تازه بچیند.

ظاهر آراسته و پوشش زیبای شما همان چیزی است که شوهر شما در نخستین برخورد پس از ورود به خانه، از شما می‌خواهد. او می‌خواهد موقع مراجعت به منزل، دختر رویاهایش واقعاً یک خانم به تمام معنا باشد، با تمام ویژگی‌های یک زن زیبا و طناز، شادابی و شیطنت یک دختر جوان و سرزنده، لطافت و طراوت یک گل. این نیاز و انتظار واقعی یک مرد از همسر خود است.

خانم‌های عزیز، به خاطر بسپارید که مردها آدمهای عجیبی هستند . یک مرد قبل از اینکه به شخصیت یک زن توجه کند، ابتدا سر و وضع ظاهری او را می‌بیند.

هرگز از ظاهر آراسته خود به‌منظور دیگر غیراز جلب و بیان محبت استفاده نکنید. مطمئن شوید که نیت و رفتار شما با لباس پوشیدنتان متناسب است و هرگز قصد ندارید از این ابزار برای سلطه به همسر و رسیدن به اهداف پنهانی استفاده نمایید. او کاملاً احساس خواهد کرد و عکس‌العملی برخلاف خواسته شما نشان خواهد داد.

● چگونه همسرمان را به خانه جذب کنیم.

به جای اینکه شوهر خسته شما به هنگام ورود به خانه، در آشپزخانه یا اطاق‌ها به دنبال همسرش بگردد، بی‌درنگ برای استقبالش به جلوی درب خانه بروید. بگذارید آن لحظه‌ای که به خانه وارد می‌شود، یک لحظه شاد و زیبا باشد. با صورت آرایش کرده در حالی که رایحه عطر از وجود شما به مشام می‌رسد، خرامان خرامان به طرف در بروید. به این ترتیب نه تنها می‌توانید به ابراز محبت او پاسخ بدهید بلکه خود شما هم نیاز به این ابراز محبت دارید. اگر او با حالتی عصبی و خسته و کوفته به خانه می‌آید، با دیدن قیافه مرتب و منظم شما خستگی از تنش بیرون می‌رود.

● لباس‌های خوب و زیبای شما مخصوص میهمانی نیست!

آیا در حالی که لباس جذاب و زیبایی بر تن دارید در جلو در به استقبال شوهرتان رفته‌اید؟ اکثر زنان سعی دارند که بهترین لباسشان را در مهمانی‌ها بپوشند و به رخ سایر خانم‌ها بکشند ولی هیچ‌وقت این کار را در مورد شوهرانشان نمی‌کنند. شوهرتان نیز نیاز دارد که شما رویاهایش را برای داشتن یک زن شیک برآورده سازید. هرگز اجازه ندهید که شوهرتان پی ببرد وقتی که به خانه برمی‌گردد همسرش با چه «لباس و آرایشی» منتظرش است، این عمل، باعث می‌شود او احساس خاصی نسبت به لحظه ورود به منزل پیدا کند. این، درست مانند همان احساسی است که انسان در موقع باز کردن بسته‌بندی یک هدیه دارد.

شما می‌توانید با پوشیدن لباس‌های گوناگون و جالب، نظر شوهرتان را نسبت به‌خود جلب کنید. اگر فرزند بزرگ سال دارید، طبیعتاً هنگامی که در خانه هستند از پوشیدن لباس‌های نامناسب در حضور آنها خودداری کنید. ولی بچه‌ها لباس‌های زیبای شما را دوست دارند، چون زندگیشان را از یک‌نواختی خارج و هیجان‌انگیزتر می‌کند.

شوهر شما دوست دارد که شما خوب لباس بپوشید، او شما را دوست خواهد داشت زمانی که احساس کند که می‌خواهید وی را خوشحال کنید. هنگامی که نیاز او به مشاهده یک زن جذاب و شاداب و طناز در خانه برآورده شد، به‌قدری سپاسگزار شما خواهد بود که احساس وظیفه برای برآوردن نیازهای شما را خواهد کرد، بدون اینکه شما از او چیزی خواسته باشید. همین امشب این موضوع را آزمایش کنید!

منبع : تبیان

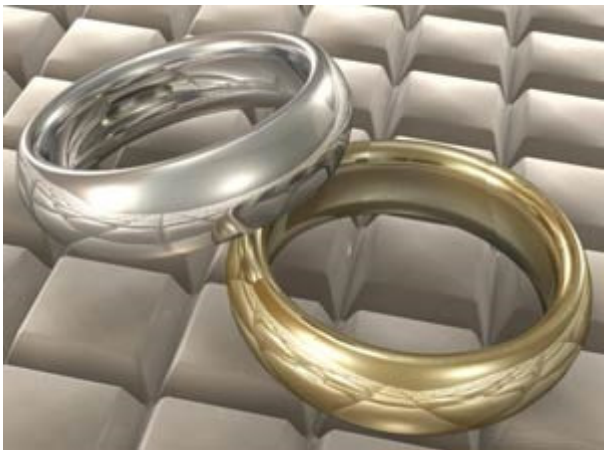
http://vista.ir/?view=article&id=252840

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

چگونه زوجی خوشبخت باشیم



عشق راهی برای ابراز احساسات است ... اما برای ابراز عشقتان نباید حتما منتظر مناسبات و فرصت های خاص باشید. با به کار بستن این عادات ساده اما مهم در زندگی خود، رابطه خود را با همسر بیش از پیش رونق بخشید تا شما نیز جزو زوج های خوشبخت به حساب بیایید.

۱) حداقل روزی یک بار به همسرتان بگویید «دوستت دارم.» مطمئن باشید که همسرتان به شنیدن این کلمات نیاز دارد.

۲) موقع سلا م و خداحافظی همدیگر را در آغوش گرفته و ببوسید.

۳) با همسرتان حتی بیشتر از زمانی که نامزد بودید، رفتار کنید. یادتان باشد که همیشه باید عاشق و معشوق باقی بمانید. پس وقتی برای شام بیرون می روید، درب را برای خانمتان باز کنید، صندلی را برای وی بیرون بکشید و موقع قدم زدن دست های همدیگر را بگیرید.

۴) مسائل پیش پا افتاده را جدی نگیرید. می توانید اجازه دهید که عادات بد همسرتان اعصابتان را به هم بریزد و اذیتتان کند. می توانید هم این عادات را بپذیرید و برای بهبود وضعیت تلا ش کنید. آیا همسرتان عادت دارد در خمیر دندان را موقع مسواک زدن باز بگذارد؟ خمیر دندانتان را جدا کنید. آیا شوهرتان عادت دارد لباسهایش را در همه جای خانه پخش کند؟ توجه نکنید، یا اگر هم خیلی اذیتتان می کند آنها را جمع کنید و همیشه به خاطر داشته باشید که در قبال این گذشت شما، همسرتان هم کارهای فوق العاده ای برایتان خواهد کرد.

۵) به جنبه مثبت قضیه فکر کنید. به جای این که در مورد راه هایی که همسرتان موجب یاس و ناراحتی شما می شود فکر کنید، در مورد همه چیزهای مثبتی در مورد او فکر کنید که همیشه نظرتان را جلب می کرده است.

۶) وقتی عصبانی می شوید، کمی صبر کنید. وقتی هر دوی شما عصبانی هستید، اصلا با هم صحبت نکنید، چند دقیقه صبر کنید، بیرون رفته و کمی قدم بزنید،یا روی تخت دراز بکشید. برای مدتی از همدیگر دور شوید. یک مکث کوتاه به هر دوی شما این امکان را می دهد که به جای ناراحت کردن و رنجاندن همدیگر، عاقلا نه در مورد چیزی که موجب ناراحتیتان شده است با یکدیگر صحبت کنید.

۷) هیچ وقت از اسرار و ضعف های همسرتان علیه او استفاده نکنید. آنچه که به نظر غیر مهم، جزئی و پیش پا افتاده می آید ممکن است در نظر همسرتان بسیار جدی و پراهمیت باشد. باید تشخیص دهید که چه چیز برای همسرتان مهم است و به هیچ عنوان در مورد آن با دوستانتان، مادرتان، خانواده همسرتان یا هیچ کس دیگر صحبت نکنید. همچنین سعی نکنید موقع دعوا آن مسائل را به رخ او بکشید. یک رابطه عاشقانه رابطه ای است که طرفین بتوانند به همدیگر اعتماد کنند و رازهای درونی شان را برای هم مطرح کنند.

۸) اول به همسرتان فکر کنید. اگر هر دوی شما این کار را انجام دهید، مطمئن باشید رابطه ای بسیار لذت بخش در انتظارتان خواهد بود. تا می توانید در جواب درخواست های همسرتان پاسخ مثبت بدهید و تلا ش کنید که زندگی را برای او راحت تر کنید و مطمئن باشید او نیز همین کار را برای شما خواهد کرد.

۹) به همسرتان احترام بگذارید. به هیچ عنوان در مورد همسرتان پیش کسی بدگویی نکنید. وقتی در مورد او صحبت می کنید، بگذارید عشق و احترام شما برای همه آشکار شود.

۱۰) هر روز زمانی را به با هم بودن اختصاص دهید. ببینید چه کاری برای هر دوی شما بهتر است... با هم غذا بخورید، آخر شب کنار هم فیلم تماشا کنید، با هم برای قدم زدن بیرون بروید و کارهایی از این قبیل، حتی می توانید کارها را با هم مخلوط کرده و برنامه تان را متنوع کنید. اگر یکی از شما در مسافرت به سر می برد، شب ها به همسرتان زنگ بزنید و صدایش را بشنوید. فقط مهم این است که زمانی را کنار هم بگذرانید. یادتان باشد هر چه بیشتر برای رابطه تان وقت بگذارید، بیشتر عایدتان می شود. بگذارید عشق و عاشقی بخشی از زندگی روزانه شما را از آن خود کند.

www.takbook.com

www.takbook.com

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=94075

vista.ir
Online Classified Service

چگونه شاد کردن محیط منزل

۱) باید ظاهر خود را شادو چهره خویش را بشاش نگه دارید. دراحادیث آمده است حزن انسان مومن دردل اوست ولی چهره او بشاش است . اگر زن اینگونه باشد چهره او پیام آور شادی و شادمانی است که امکان مسرت همسر و فرزندان را فراهم می سازد. به همین دلیل بهتر است زمانی که به استقبال همسر و فرزندان می روید دارای احساس شادی باشید یقیناً شادی چهره از حزن درونی نیز می کاهد لذا در کارهای درمانی درمانگران به بیماران افسرده توصیه می کنند که برای درمان افسردگی سعی کنند ظاهر خود را شاد نگه دارند و تلاش کنند که ادای انسانهای شاد را درآورند . ممکن است پاسخ دهید که چه فایده که لبانم خندان ولی دلم پرغم باشد. اما اگر دقت کنید می توانید درعمل به خود ثابت کنید که به نتیجه مثبتی می رسید . همانگونه که نوع لباس روی رفتار شما اثر می گذارد خنده روی لب هم می تواند منجر به احساس شادمانی در وجودتان شود .

در همین زمینه امام علی (ع) می فرمایند(کسی که خود را به قومی شبیه کند ازآنان خواهد بود) پس بیاییم خود را باانسانهای با نشاط هماهنگ سازیم تااز آنان باشیم . ما می توانیم بااخذ تصمیم چنین کنیم ، چرا که شکل بخشیدن به حالت چهره در دست خود ماست درامر درمان افسردگی یکی از تکنیک های مورد استفاده تکنیک دکمه فشار است .استفاده از این تکنیک هم آن است که غم و شادی مانند دو دکمه در اختیار انسان هستند و انسان می تواند هر کدام از آنها را که بخواهد فشار دهد . یعنی می تواند خاطرات شاد دوران زندگی خود را به یاد آورد و خود راشاد سازد یا بالعکس.

بااین اوصاف می توان قضاوت نمود که اگر کسی نتواند خود را شاد کند ، چطور می تواند دیگران را شاد و مسرور سازد.

ذات نایافته از هستی بخش

کی می تواند که شود هستی بخش

خشک ابری که بود زآب تهی

ناید از روی صفت آب دهی

ظهور خنده در چهره سبب نشاط خود و دیگر ی می گرددو گفته اند که خنده برهردرد بی درمان دواست . امروزه در روانشناسی از خنده درمانی به عنوان یک تکنیک استفاده می شود پس سعی کنید که همراه با همه اعضای خانواده بخندید نه اینکه به آنها بخندید.(یعنی اینکه دیگران را به تمسخر نگیرید) از این روست که بادیدن شادی درزندگی شما دیگران نیز احساس شادمانی و رضایت می کنند و آن را پایدار تلقی می کنند.

۲) راه دیگر شاد کردن محیط منزل و دستیابی به شادکامی رضایت خاطر همسر است (Fulfilment) . زیرا زن هنگامی احساس شاد ی می کند که رضایت همسر خود را فراهم آورده باشد اما باید دانست که چه چیزهایی باعث دست یافتن به رضایت خاطر می شود . تامین نیازهای اساسی

www.takbook.com

www.takbook.com

روانی همسر می تواند به رضایت خاطر او بیانجامد مثلاً همسر بادیدن صمیمیت زن به احساس امنیت می رسد و بالعکس توقعات فراوان زمینه نا امنی هردو را فراهم می سازد .احترام گذاشتن به همسر نیز سبب شادی و مسرت زندگی می شود و ازاین مسیراست که افراد به خود شکوفایی می رسند و می توانند امکان بالندگی یکدیگر را فراهم سازند.

۳) راه دیگر دستیابی به شادکامی و شادکردن محیط منزل ، اخلاق نیکوی زن است . اخلاق خوب زن سایر اعضا راشاد می سازد، شاید شنیده باشید که زوجین در آخر شبیه به یکدیگر می شوند، زیرا شادی یا بالعکس افسردگی هریک روی دیگری تاثیر می گذارد

معصومین (ع) نیز خوش خلقی رااز نشانه ها ی فرد باایمان دانسته اند . پیامبر(ص) فرموده است که هر کس ایمانش بهتراست اخلاقش نیکوتراست . شادکامی در سایه خوش خلقی حاصل می شود و خوش خلقی جذاب و کشش آفرین است و همسر سودازده را به سوی خود می خواند.

۴) راه دیگر شاد کردن محیط منزل ، تهیه وسایل مورد علاقه برای اعضای خانواده است . پرسش از علایق بسیارضروری است و با کمی تامل در پیام های ارسال شده توسط اعضای خانواده می توان به علایق آنان پی برد .اگر پیامهارا خوب درک کرده باشید یقیناً می توانید به تهیه هدیه مورد علاقه آنان بپردازید . پس از تقدیم هدیه طراوت و شادابی را در چهره آنان می بینید و ازاین طریق خود نیز شاد و مسرور می شوید .

۵) سفر رفتن و مسافرت نیز به شرط امکان مالی مو جب شاد نمودن اعضای خانواده می گردد؛ چرا که در سفر فوائد زیادی وجود دارد که یکی از آنها کسب تجربه و درآمدن از خامی است . سعدی می گوید:

بسیار سفر باید تا پخته شود خامی

صوفی نشود صافی تا سرنکشد جامی

(سفر به انسان سلامتی می بخشد) پیامبر اکرم(ص) فرمودند: مسافرت کنید تا سلامت باشید.

پس اگر سفر سبب دگرگونی روحی وروانی می شود وزندگی را از حالت یکنواخت و ملال آفرین خارج می سازد آیا کفر نیست ازاین طریق شادی و شادکامی را برای خانواده خود به ارمغان نیاوریم ؟

۶) نکته دیگری که شادی آفرین است و سبب شادکامی اعضای خانواده می شود امید دادن و امید داشتن است .اگر بتوانیم به اعضای خانواده امیدی تازه بدهیم می توانیم شادی را در چهره آنان مشاهده نمائیم ، حال آنکه ناامیدی برق شادی رااز چشمها دور می سازد .(منظوراز امید ، امید واقعی است نه امید واهی)

با نگاه به افراد افسرده می بینم که اغلب آنان امید راازدست دادند و چون امید ازدست رود آدمی از حرکت ا یستاده است . به همین لحاظ است که گفته اند (ایستادن آب ، مرداب است و مرداب مرگ آب)

پس انسان امیدوار درحال حرکت و تکاپوست و حرکات همراه با پیشرفت و برنامه موفقیت رادر پی خواهد داشت و دست یافتن به توفیق ، نشاط بخش و شورآفرین است . حال زنی که به اعضای خانواده امیدی تازه می بخشد یعنی اینکه به آنان شادی هدیه داده و دوام زندگی خود و دیگران رارقم زده . امیددادن همیشه درکلا م نیست بلکه عمل را نیز شامل می شود بطور مثال اگر شما فردی فعال و پرتلاش باشید ازاین طریق می توانید اعضای خانواده را به تحرک و تلاش وادار نمائید واز این طریق حتی بسیاری از مشکلات اقتصادی رانیز حل خواهید نمود.

۷) شیوه دیگر ایجاد نشاط بیان لطایف است . آن گاه که زن بذله گویی و مزاح کند می تواند برای همسرش شادی آفرین باشد . در اظهار شوخی و مزاح باید بگونه ای رفتار نمود که در محیط خانه مناسب و بجا بوده وآزاردهنده نباشد.

http://vista.ir/?view=article&id=337991

vista.ir
Online Classified Service

چگونه شوهرتان را مجذوب خود کنید

www.takbook.com

www.takbook.com

کانون خانواده آنچه که باعث تداوم و بقای صمیمیت میگردد رفتارها و اعمال زن و مرد نسبت به هم میباشد. در این میان نقش یک زن می تواند در ایجاد فضایی دلپذیر و جذاب بسیار مهم و قابل توجه باشد. تاثیر پذیری مردان در برابر رفتار زنان امری بدیهی بوده و می تواند حتی در سرنوشت یک رابطه و کامیابی های زندگی موثر باشد .

در این بخش به ۶ روش آسان که هر زنی می تواند برای مجذوب نمودن شوهر خود بکار بندد را ملاحظه میکنید دد

● متفاوت باشید

با آنکه ممکن است جذابیت مهم باشد اما کافی نیست. تعریف جذاب و دلربا به چشم تمام مردان یکسان نمیباشد. حال پرسش اینجا است که شما چگونه میتوانید متفاوت باشید؟ بگذارید برایتان مثالی بیاورم:اگر شما دارای لهجه منحصر بفردی هستید، آن را از دیگران پنهان ننموده و یا جواهر آلات عجیب و غریب و لوازم نا متعارف با خود حمل کنید تا سبب متمایز شدن شما از دیگران گردد. هر گاه شبیه باقی زنان باشید زود فراموش می گردید و این چیزی نیست که میخواهید. شما مایلید از خود اثری بجای بگذارید که مرتبط به یک یا دو خصوصیت منحصر بفرد شما باشد دد

● یک کار غافلگیر کننده انجام دهید

این کار اندکی ریسک برانگیز است چون ممکن است شوهر شما اهل ماجراجویی نبوده و وحشت زده گردد. اما اگر وی ماجراجو باشد بسیار از آن لذت برده و فردای آن روز نیز ممکن است منتظر ماجراجویی باشد . پیشنهاد دیگر من به شما آن است که کارهایی که دور از انتظار شوهرتان میباشد را انجام دهید مثلا با پوشیدن لباسهای غیر معمول و هر آنچه که فکر میکنید بیاد ماندنی خواهد بود دد

● خصوصیت استثنایی خود را رو کنید

شگفت انگیز است که اغلب زنان فراموش می کنند به کارهایی که در آنها تبحر دارند اشاره نمایند. اگر به زبان دیگری صحبت می کنید، در گذشته در کشور خارجی زندگی می کرده اید، شغلهای داوطلبانه ای را قبول کرده بوده اید و یا در تابستان در بیابان اردو زده بوده اید، حتما در مورد آنها صحبت به میان بیاورید. اگر این کار را بکنید شوهرتان به شما همانند یک فرد منحصر بفرد و جالب توجه نگاه خواهد کرد. نیازی نیست که حتما فرد بامزه و شوخ طبعی باشید.

بامزه بودن برای اکثر مردم دشوار است چون اگر نتوانید به طور واقعی بامزه باشید و مصنوعی رفتار کنید خود را مضحکه دیگران خواهید کرد. اما اگر داستان جالب توجهی برای گفتن داشته باشید همه ساکت شده و به شما گوش فرا خواهند داد دد

● گوش دهید،گوش دهید وباز گوش دهید

بیشتر مردان دارای این تصور غلط می باشند که زنان زیاد حرف می زنند. شما باید اطمینان یابید که به اندازه کافی گوش می دهید. در اینجا نیاز دارید تا مرد خود را دقیقا بشناسید. بسیاری از مردان کم حرف میباشند و نه تنها شما باید با آنها بسیار صحبت کنید بلکه آنها را باید به صحبت کردن نیز وادارید. می توانید با یک موضوع دلخواه خود شروع کرده و پرسشهای کوتاهی از وی بپرسید. این کار واقعا یک هنر است و شما نیاز به تمرین خواهید داشت.

هنگامی که پاسخ کوتاهی دریافت کردید می باید پرسشهای متوالی دیگر از وی بپرسید تا او را به صحبت کردن بیشتر وادارید. میتوانید نظرات خود را نیز ما بین آنها بگنجانید که مانند بازجویی جلوه نکند. مطمئن باشید وقتی شما را ترک میکند با خود خواهد گفت: اون واقعا به من علاقه داره دد

● فرد دلپذیری باشید

هیچ انسانی وجود ندارد که مفتون و شیفته یک فرد دلپزیر و نازنین نگردد. از سخنان منفی به هر شکل جدا خودداری کنید. اگر عقیده مصرانه ای راجع به مباحثی همچون سیاست و یا مذهب دارید بهتر است که موضوع بحث را مؤدبانه تغییر دهید. چیز دیگری که باید مراقب آن باشید دوری از بحث و مجادله میباشد. نظرات و عقاید هر کس محترم است و هیچ دلیلی ندارد که شما تلاش کنید تا عقاید دیگران را تغییر دهید. این خیلی خوب است که نظرات خود را راجع به موضوعات بحث انگیز با دیگران قسمت کنید بدون آنکه فرد مقابل خود را مجبور گردانید که بپذیرد در اشتباه است. و یا آنکه او را بر اساس عقایدش مورد ارزیابی قرار دهید. در آخر آنکه او را خجالت زده نکنید.

هیچ کس کامل نیست و همه ما اشتباه می کنیم. به خاطر داشته باشید که هیچ چیز بدتر از شرمنده شدن نمیباشد دد

www.takbook.com

www.takbook.com

● خود را آراسته کنید

مـردان موجودات احساساتی نبوده و بیشتر به قوه بینایی خود متکی هستند بنابر این بهتر است خود را بـرای شـوهرتان بیارایید. برای راضی کردن مـردها کـافی اسـت آنچه را که دوست دارند در برابر دیدگانشان قرار دهید

منبع : تهران مانیا

http://vista.ir/?view=article&id=328853

vista.ir
Online Classified Service

چگونه عاشق شریک زندگی خود باشیم؟

تنها چیزی که از زندگی می خواهم این است که بتوانم روزی عاشق شوم و از آن به بعد تا آخر عمر خود به خوبی و خوشی زندگی کنم. پایان.

اما این مطلب آنقدرها هم که شما تصور می کنید ساده و پیش پا افتاده نیست. در حدود چهل و خورده ای سالم بود و یک زندگی کاملاً عادی را دنبال می کردم. در زندگی شخصی خود متاسفانه دو مرتبه طلاق را تجربه کرده بودم و همین امر باعث ایجاد شک و تردیدهای فراوانی در من شده بود. به این دلیل که چنین تجربه های تلخی را چشیده بودم، مشکلات دیگری نیز برایم بوجود آمده بود: من دیگر نمی توانستم به جنس مخالف خود اعتماد کنم، دلیلش هم این بود که نمی خواستم مجدداً آسیب ببینم. حدس بزنید چی شد؟ یک خانمی را ملاقات کردم که هم سن و سال خودم بود و همانند خودم شکست های عاطفی متفاوتی را تجربه کرده بود و نتیجه: تصور میکردم با تمام این تفاصیل هیچ گاه به هم علاقمند نخواهیم شد! هیچ انسانی توقع ندارد هنگامیکه روی یک زمین سیمانی دانه می کارد، فردا با کشتزار گندم مواجه شود.

همانطور که می دانید دنیای اینترنت سرشار از افراد زخم خورده است. سایت های قرار ملاقات بسیار گسترده شده اند و هزاران هزار نفر از سراسر جهان داخل این سایت ها گرد هم جمع می شوند و به دنبال عشق حقیقی خود می گردند. البته به ندرت میتوان قصه های موفقیت آمیز، همراه با پایان خوب و خوش را هم دورن آنها پیدا کرد، اما تعدا کثیری از آنها همچنان ناامیدانه به زندگی خود ادامه می دهند. برای چند لحظه می توانید به این سایت ها بپیوندید (من برای سه ماه این کار را انجام دادم و همین امر باعث شد که تا سه سال نتوانم آنرا رها کنم) و می بینید که چهره های مشابه بارها و بارها به سوی شما می آیند. انسان هایی را که ملاقات می کنید به هیچ وجه زشت، شرور، و یا خطرناک نیستند. آنها انسانهای عادی درست شبیه به من و شما هستند. فقط تا به حال عشق به سراغ آنها نرفته است.

● چرا؟

برای پاسخ به این پرسش ابتدا باید از خودتان بپرسید که چرا یک نفر در وهله اول به دنبال برقراری ارتباط است. شاید پاسخ این پرسش به وضوح،

www.takbook.com

www.takbook.com

آشکار نباشد، اما بسیار ساده است. از دهه ۹۰ به بعد، در هر نسل، همه انسانها به سوی برقراری رابطه های جدید گرایش پیدا کردند؛ چرا که از تاریخ فوق، برقراری رابطه به صورت یک امر اجتناب ناپذیر در آمده است. دیر یا زود مسئله تولید مثل هم مطرح می شود و حاملگی به این معناست که خانم ها نیاز به حمایت اقتصادی دارند، و نتیجتاً پدر خانواده این وظیفه را به عهده می گیرد. نقش افراد کاملاً روشن است؛ طبیعت کار خود را انجام می دهد. حتی اگر رابطه &#۰۳۹;&#۰۳۹; شاد&#۰۳۹;&#۰۳۹; باشد و دو نفر &#۰۳۹;&#۰۳۹;عاشق&#۰۳۹;&#۰۳۹; یکدیگر باشند، بازهم مسائل دیگری به وجود می آید که دوری از آنها اجتناب ناپذیر خواهد بود. ایجاد رابطه یک امر حیاتی است و رابطه سالم به رابطه ای گفته می شود که تنها مرگ قادر باشد شرکای آن را از یکدیگر جدا کند.

به مشکلاتی که در بالا به آنها اشاره شد، قضیه مذهب و فشارهای اجتماعی را نیز اضافه کنید، آنوقت می بینید که کنار هم ماندن تا چه اندازه دشوارخواهد شد. به همین دلیل است که مادر بزرگ ها و پدر برگ ها و اجداد و نیاکان ما خیلی راحت تر میتوانستند تا آخر عمر در کنار یکدیگر باقی بمانند.

این روزها وضعیت ما با گذشته فرق کرده است. همه چیز به این مطلب ختم می شود: ما تنها به این دلیل در یک رابطه باقی می مانیم، و یا حتی وارد آن می شویم، چون این کار بهتر از انجام ندادن آن است.

به عبارت دیگر یک رابطه باید موجب ایجاد خوشحالی در ما شود در غیر اینصورت هرگز حاضر به تحمل آن نخواهیم بود.

این مسئله بسیار مهمی است، اما مشکل بزرگتری که وجود دارد، هیچ ربطی به خود رابطه ندارد. بلکه مشکل این است که مردم این کار را بدون وجود هیچ گونه دانشی انجام می دهند. جامعه همچنان ارزش های پیش پا افتاده را مرکز اصلی توجه خود قرار می دهند و ما هم با همان مقیاس های قدیمی، رفتارهای خودمان را تخمین می زنیم. هنوز تصور میکنیم اگر رابطه ما بهم بخورد، بازنده میدان خواهیم بود و متحمل شکست شده ایم، به ویژه اگر طرفی باشیم که دیگری این کار را در حق ما انجام داده باشد. اگر رابطه شما بهم خورد باید به آن درست مانند عوض کردن خانه، تغییر شغل، مهاجرت کردن به یک کشور دیگر و.... نگاه کنید. تاکنون برای خود شما چند مرتبه اتفاق افتاده که کارهای بالا را انجام داده باشید؟ اما عوض کردن شریک زندگی؟! حتماً شما خودتان یک مشکلی دارید!!

● راه حل چیست؟

حقیقتاً می توان گفت: دو چیز؛

▪ اول اینکه عاشق خودتان باشید. اگر خودتان را دوست داشته باشید هیچ کس نمی تواند به شما آسیب بزند چراکه به یک قدرت درونی مصلح می شوید. اگر به آرنولد شوارتزنگه بگویند که تو انسان ضعیفی هستی، این امر اصلاً برایش مهم نیست، چون اعتماد به نفس دارد، خودش را دوست می دارد، و از همه این حرف ها گذشته به درستی می داند که اینچنین نیست.

▪ دوم اینکه چیزهایی را که از رابطه و زندگی خود می خواهید، به طور کامل برای خودتان روشن کنید، و با طرف مقابل خود نیز در مورد آن موارد صادق باشید. آیا واقعاً میخواهید با کسی ارتباط برقرار کنید که دارای فرزند است؟ آیا برایتان اهمیت دارد که فرد زیبایی که به تازگی با او آشنا شده اید، فاقد هر گونه تحریک پذیری جنسی باشد؟ و یا بالعکس یک انسان سیری ناپذیر باشد؟

همچنین شما باید بتوانید که با خودتان نیز در مورد این مسائل با انعطاف پذیری بیشتری برخورد کنید. خواست ها و نیازهای انسان، به مرور زمان تغییر پیدا می کنند. تمایلات افراد، سه ماه پس از بهم خوردن رابطه، درست مثل همان روز اول نیستند، و سه سال بعد نیز باز هم نسبت به روز اول دگرگون شده اند. بنابراین به این نتیجه میرسیم که شما باید همواره به درون خود گوش کنید، و نه تنها به او آسیب وارد نسازید، بلکه به او اعتماد کرده و دقیقاً مطابق توصیه های او عمل کنید!

اما به راستی چه چیزی می تواند یک فرمول ساده و عملی را به شما به منظور یافتن و نگه داشتن یک عشق حقیقی ارائه کند؟ واقعاً می خواهید بدانید؟

باید فردی را که هر روز با او هستید با تمام وجود دوست داشته باشید. (برای اینکه بدانید این شخص چه کسی است، بهتر است نگاهی به داخل آینه بیندازید!)

فقط همین! با این کار شما حامل توده های عظیمی از عشق می شوید که می توانید به راحتی به دیگران نثار کنید. (و این امر از شما یک انسان فوق العاده جذاب و جالب می سازد)؛ در طول زمان هایی که خودتان را یک فرد تنها تصور می کنید، مطمئن باشدی که زندگی چندان بد نخواهد گذشت، چون برای مدتی با درون خودتان همنشین می شوید.

به هر حال کیست که این کار را انجام نداده باشد؟

www.takbook.com

www.takbook.com

منبع : بیا تو جوان

http://vista.ir/?view=article&id=96699

vista.ir
Online Classified Service

چگونه گفت وگو کنیم

اگر درددل افرادی که پا به مراکز مشاوره خانوادگی می گذارند را بشنویم خواهیم دید که بیش از نیمی از آنها از عدم درک گفتاری رنج می برند و چون قادر به برقراری ارتباط صحیح با یکدیگر نیستند نمی توانند به راحتی خواسته ها و انتظارات شان از طرف مقابل را بازگو کنند. بسیاری از زوج هایی که زندگی شان به مخاطره افتاده و دچار بحران رابطه شده اند از این گله دارند که همسرشان صحبت کردن بلد نیست و نمی توانند لحظه ای را به گفت وگوی منطقی بگذرانند. ارتباط کلامی درست یکی از کلید های زندگی زناشویی است، هنری است که می تواند یک زندگی را از وضعیت بحران زده نجات دهد و به سمت شادکامی و سعادت سوق دهد. در ازدواج های ناموفق گفت وگو معمولاً به دور از هرگونه صمیمیت و با نگاه های انتقادی و بهانه گیری و تهدید انجام می شود و دیگر از صحبت های دلنشین اوایل ازدواج و ایما و اشاره های عاشقانه خبری نیست. زن و شوهر در دو سوی جبهه به تخطئه شخصیتی یکدیگر می پردازند تا بالاخره یکی مغلوب شود و همه مشکلات به گردن او بیفتد.

وقتی در زندگی مشترک، اختلاف نظر یا سوءتفاهمی بروز می کند، به جای سرزنش کردن یکدیگر و تفسیر نادرست، به شناسایی مساله، علت یابی و سرانجام یافتن راه حل آن بپردازید. اگرچه گاهی اوقات شناسایی مساله واقعی و مشکل اصلی و یافتن علت ها و ریشه ها دشوار است زیرا آنچه روی پرده است با آنچه پشت پرده است متفاوت است و شناخت ریشه های اصلی مساله، کاری ماهرانه و پرپیچ و خم است که کمک و مشاوره افراد متخصص را طلب می کند.

برای اینکه گفت وگوهایتان به ثمر برسد هرگز همسرتان را سرزنش نکنید. وقتی او را سرزنش می کنید و تمام تقصیرها را به گردن او می اندازید به عبارتی می خواهید خود را به بهترین شکل جلوه دهید و خود را از تقصیرات مبرا سازید در صورتی که شاید شما هم به همان میزان مقصر باشید. پس نه او را سرزنش کنید نه خود را دست بالا بگیرید. شخصیت همسرتان هرچه باشد، شما هم نیاز به دوباره سنجی معتقدات خود در مورد زندگی دارید. این باور که شما هم بی عیب و نقص نیستید، یک نوع آمادگی و انعطاف روحی ایجاد می کند که برای دستیابی به تفاهم ضرورت زیادی دارد.

زمان صحبت کلمات مناسب به زبان بیاورید. پیام خود را به گونه ای بگویید که همسرتان به خوبی درک کند. فراموش نکنید که همسر شما کارمند یا مدیر یا همکار شما نیست، طرز رفتار های بیرون از منزل را با خود به خانه نبرید. با علاقه به صحبت های همسرتان گوش دهید. از قطع صحبت اجتناب کنید. عکس العمل های تند از خود نشان ندهید. در برابر بحث های بی مورد و بیهوده سکوت کنید. اشتباهات و تلخی های گذشته را به میان نیاورید و فقط بر مشکل ایجاد شده تمرکز کنید. بیان خاطرات دردناک گذشته و تالمات روحی، مشکل را پیچیده تر می کند درحالی که قضایای گذشته ربطی به مشکل امروز ندارد. این کیفیت که نوعی «واپس گرایی» در زندگی مشترک است، احتمال موفقیت در گفت وگوهای زوجین را از بین می برد.

www.takbook.com

www.takbook.com

از بحث و مشاجره جلوی دیگران پرهیز کنید و حتی الامکان در مکان خصوصی اختلافاتتان را حل و فصل کنید. رفتارهای مثبت همسرتان را تحسین و او را به انجام هر چه بیشتر آن رفتارها ترغیب کنید. به او بگویید که چقدر به وجودش افتخار می کنید و دوست دارید همواره در کنارش باشید.

خیلی از مواقع ما با حرف ها و حرکاتمان همسرمان را نسبت به خود عصبانی و ناراحت می کنیم. سعی کنید تا حد امکان از کارها و رفتارهایی که سبب دلزدگی و ناراحتی همسرتان می شود بپرهیزید. حتی اگر به آن کارها علاقه دارید به خاطر همسر و زندگی مشترکتان آنها را کنار بگذارید.

در بدترین شرایط روحی از گفتن عبارات ناسزا خودداری کنید. هر وقت در اثنای گفت وگو با همسرتان احساس کردید که به حالت عصبی نزدیک می شوید، از ادامه بحث خودداری کرده، در زمان مناسب به بیان بقیه مطالب خود بپردازید.

وقتی همسرتان در حال صحبت کردن با شماست، به هیچ وجه حرفش را قطع نکنید. صبر کنید کاملاً حرفش تمام شود بعد نظر خود را بیان کنید.

همسر خود را پیش دیگران کوچک نکنید و از جنبه های منفی او سخن نگویید، این کار سبب می شود فاصله میان شما دو نفر بیشتر شود. باید تنها از نقاط قوت همسر خود در مقابل دیگران حرف بزنید و اگر هم نمی توانید، بهتر است که اصلاً در مورد او هیچ حرفی نزنید. اگر خوب دقت کنید نکات فوق بسیار جزیی و ساده هستند ولی تاثیر بسزایی در استواری رابطه می گذارند.

مهم ترین عامل پدید آمدن مسائل و مشکلات زناشویی، سوء ارتباطات و سوء تفاهمات است. بنابراین هم زن و هم شوهر هر یک به سهم خود مسوولیت دارند که از به وجود آمدن سوء تفاهمات و سوء ارتباطات پیشگیری کنند و در اولین فرصت ممکن به حل و فصل آنها بپردازند زیرا سوء تفاهمات و سوء ارتباطات به صورت یک فرآیند مخرب و پیش رونده عمل می کنند. پس با رعایت این اصول نسبت به همسرتان احساس مسوولیت کنید و در خانواده فضایی سرشار از امنیت روانی و عاطفی ایجاد کنید.

منبع : روزنامه شرق

http://vista.ir/?view=article&id=265908

vista.ir
Online Classified Service

چگونه مسائل خود را حل کنیم؟

حل مساله همواره یکی از دغدغه‌های بشر در طول تاریخ بوده و هست، هنگامی که انسان غارنشین از خود می‌پرسید: «چگونه خود را گرم کنم؟» در واقع او به دنبال حل یک مساله بود.

زمانی که انسان از خود می‌پرسید: «چگونه جلوی شیوع طاعون را در شهرم بگیرم؟» باز هم به دنبال حل مساله بود.

انسان امروز هم با مسائل بسیاری رو به رو است مسائلی پیچیده، علمی، مسائل کاری، اجتماعی، خانوادگی و ...

حل مساله در اصل مهارتی است که بقای فرد و بقای نسل اجتماع در گرو آن است.

انسان‌ها در بسیاری از موارد مشکلات خود را حل می‌کنند بدون آنکه حل مساله را به‌صورت مدون و یا در کارگاه مهارت‌های زندگی آموخته باشند! اما از سوی دیگر در بسیاری از موارد هم انسان‌ها از حل مساله خود ناتوان هستند چون حل مساله را به صورت یک مهارت اختصاصی نیاموخته اند و یا

www.takbook.com

www.takbook.com

تمرین نکرده‌اند. مردم حل مسائل ریاضی، فیزیک و شیمی را در مدرسه می‌آموزند و از آنجا که مبانی حل مساله اجتماعی با حل مساله ریاضی یکی است، آنها بدون آنکه بدانند ازهمان اصول برای حل مساله اجتماعی هم استفاده می‌کنند، در حالی که افرادی در حل مسائل اجتماعی خود موفق‌تر هستند که در این حوزه به صورت تخصصی تمرین کرده و آموزش دیده باشند.

● مهارت حل مساله چیست؟

«حل مساله» فرایندی شناختی – رفتاری است که توسط خود فرد هدایت می‌شود و فرد سعی می‌کند با کمک آن راه حل‌های موثر یا سازگارانه‌ای برای مسائل زندگی روزمره خود پیدا کندو بنابراین می‌توان گفت حل مساله یک فرایند آگاهانه، منطقی و هدفمند است. حل درست مسائل مالی مسائل شخصی (مثلا شناختی، هیجانی، عاطفی، رفتاری و سلامتی) بین فردی (مثلا زناشویی و خانوادگی) و مسائل اجتماعی (مثلا جرم و آسیب‌های اجتماعی) همه مستلزم دانستن مهارت حل مساله است. باید توجه داشت که مساله گاه ناشی از یک مشکل بیرونی مانند یک امتحان سخت است و یا از درون فرد نشات می‌گیرد مثل اهداف، نیازها یا تعهدات شخصی.

● رویارویی با مساله

وقتی با مساله‌ای رو به رو می‌شویم،داشتن استرس کاملا طبیعی است، اما چیزی که مهم است نحوه رویارویی با این استرس است، برخورد و مواجهه همه انسان‌ها با استرس یکسان نیست.

گاهی احساس ما به قدری منفی و شدید است که مانع از تفکر منطقی و حل مساله می‌شود مثلا در برخورد با مساله‌ای عصبانی می‌شویم، گریه می‌کنیم و یا به قهر کردن متوسل می‌شویم. گاهی هم احساس ما خیلی شدید و منفی نیست اما در هر حال رفتار ما فقط یک برخورد احساسی – هیجانی است و در نتیجه منجر به حل مساله نخواهد شد. به طور مثال ساکت می‌شویم و مساله را به عنوان یک مساله غیر قابل حل می‌پذیریم و دعا می‌کنیم و امیدواریم مساله خود به خود حل شود.

در موارد بالا مقابله ما با مساله هیجان‌مدار است، با این تفاوت که در مورد اول مقابله هیجان‌مدار غیر سازگارانه در پیش گرفته‌ایم و در مورد دوم، مقابله هیجان‌مدار سازگارانه، لازم به ذکر است که هدف از مقابله هیجان‌مدار تغییر شرایط استرس آفرین در جهت بهبود وضعیت هیجانی و کاهش فشار است.اما یک نوع مقابله دیگر هم وجود دارد و آن مقابله مساله‌مدار است.

● مقابله مساله‌مدار

وقتی ما به حل مساله می‌پردازیم، در واقع نوعی مقابله انجام می‌دهیم. مقابله مساله مدار می‌تواند موثر یا غیرموثر باشد، زمانی مقابله موثر است که مساله در نهایت به گونه‌ای حل شود که حداکثر نتایج مثبت از آن به دست آید و حداقل عواقب منفی را به دنبال داشته باشد.

مقابله سازگارانه به معنای دستیابی به حداکثر نتایج مثبت، نه تنها برای خود فرد بلکه با کمترین آثار سوء برای دیگران هم همراه خواهد بود آثار مثبت آن نه تنها در کوتاه مدت بلکه در دراز مدت هم مشهود خواهد بود.

● چه وقت از کدام روش استفاده می‌کنیم؟

هنگامی ما با یک مساله رو به رو می‌شویم، همواره آن را به شکل یک مساله نمی‌بینیم. گاهی مساله خود را به صورت یک مشکل یا یک مشکل غیر قابل حل در نظر می‌گیریم این رویکرد به مساله خود نخستین مانع بر سر راه حل مساله خواهد بود.

در این شرایط فرد انگیزه خود را برای مقابله موثر با مساله از دست می‌دهد.

وقتی از مقابله‌های مساله مدار استفاده می‌کنیم بر این باوریم که موقعیت قابل تغییر و مسائل قابل حل هستند، در حالی که وقتی از مقابله‌های هیجان مدار استفاده می‌کنیم بر این باوریم که شرایط غیر قابل تغییر و کنترل هستند و تنها می‌توان در مقابل آنها واکنش هیجانی نشان داد.

مقابله‌های مساله‌مدار و هیجان‌مدار انواع مختلفی دارند که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد؛

▪ مقابله‌های فعال اقدام به عملی یا تلاش در جهت برطرف کردن مساله.

▪ برنامه‌ریزی فکر کردن در مورد اینکه چگونه می‌توان با مساله رو به رو شد یا برنامه‌ریزی در مورد اقدامات فعالانه‌ای که باید برای مقابله صورت گیرند.

▪ تلاش در جهت پیدا کردن منابع حمایت اجتماعی که می‌توانند موثر باشند (کمک گرفتن، کسب اطلاعات، مشورت کردن)

▪ به دنبال یافتن حمایت اجتماعی عاطفی بر آمدن (حس دلسوزی و حمایت عاطفی کسی را به دست آوردن).

www.takbook.com

www.takbook.com

- کنار گذاشتن سایر فعالیت‌ها و تمرکز روی حل مساله
- پناه بردن به مذهب و افزایش فعالیت‌های مذهبی
- تفسیر مجدد مساله به سبکی مثبت و توجه به آن به عنوان فرصتی برای رشد و بلوغ اجتماعی
- بازداری مقابله یا مقابله منفعلانه به صورت عقب‌نشینی و دست از تلاش برداشتن تا زمانی که شرایط مساعد شود.
- تسلیم شدن و پذیرش شرایط.
- تمرکز به تخلیه احساسات و توجه زیاد به ناراحتی و فشار روانی که فرد تجربه کرده و تمایل به تخلیه هیجانات.
- انکار و تلاش برای نادیده گرفتن رویداد مساله آفرین
- عدم توجه و فکر به هر چیزی که یادآور مساله مربوطه باشد و توسل به خواب، خیال‌پردازی و سایر سرگرمی‌ها
- و حتی به شوخی گرفتن مساله

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=297011

vista.ir
Online Classified Service

چگونه مسائل و مشکل‌های زندگی را ریشه‌یابی کرده و بر آنها غلبه کنیم!

در این مبحث راجع به احساس‌ها و اینکه از کجا می‌آیند و چگونه شکل می‌گیرند و خلاصهٔ ویژگی‌های خانم‌های "آگاه" و "ناآگاه" و اشاره‌هائی خواهم داشت:

انسان یک معجزه، حتی فراتر از یک معجزه است؛

ای زن ... ای مرد!!

تو بسیار توانا هستی، هرکاری بخواهی، می‌توانی انجام بدهی.

در درون تو چه قدرت‌های شگرفی نهفته است، حتی تصورش را هم نمی‌توان کرد!

یکی از این شگفتی‌ها، احساس‌ها و عواطف انسانی است.

پرسش این است که: احساس‌ها از کجا می‌آیند؟ با خود چه پیام‌هائی برای ما دارند؟ آیا می‌توانیم بر احساس‌های خود غلبه کنیم و آنها را در جهت هدف‌های خود هدایت کنیم؟

هر کسی با توجه به باورها و اندیشه‌های خود و براساس تجربه‌هایش، احساس‌های خود را (پیوسته به‌صورت خودکار و ناخودآگاه) تعبیر کرده و بروز می‌دهد.

اگر به فکر درآمد بیشتری هستیم... اگر در اندیشهٔ کسب قدرت بیشتری هستیم... اگر به فکر همسر شایسته‌ای باشیم.. اگر در اندیشهٔ آزادی و امنیت بیشتری هستیم.. اگر می‌خواهیم رابطهٔ بهتری با دیگران داشته باشیم... اگر به فکر خوراک، پوشاک و مسکن خوبی هستیم... صدها و هزارها اگر دیگر، به خاطر این است که می‌خواهیم احساس و عواطف

www.takbook.com

www.takbook.com

بهتری داشته باشیم و کیفیت احساس خود را بهتر کنیم. چرا که احساس‌ها و عواطف، بزرگترین قدرت و بهترین دوست یا بدترین دشمن ما می‌تواند باشند.

به‌طور کلی، احساس‌ها یک امر طبیعی هستند، ولی تودهٔ مردم آنها را در دو گروه قرار می‌دهند.

۱) احساس‌های مثبت، شادی‌بخش و آرامش‌دهنده که باعث لذت از زندگی می‌شوند.

۲) احساس‌های ترس، خشم، درد و ... که به‌طور معمول باعث تلخی، درد، و رنج در زندگی می‌شوند. اگر این احساس‌ها را به‌عنوان علایم هشداردهنده بدانیم و با آنها به‌صورت مثبت و برخورد کنیم، می‌توانند منبع خیر و برکت باشند. به‌عنوان نمونه، احساس ترس را مورد بررسی قرار می‌دهیم: ترس یک امر طبیعی است، وقتی ترس خود را پنهان نموده و یا فقط به اثرهای منفی آن توجه کنید، یعنی با ترس برخورد مفنی شده است. در حالی که اگر به پیام‌های ترس توجه کنی، ترس به موقع، نه تنها بد، منفی و مخرب نخواهد بود، بلکه می‌تواند بسیار سازنده و مفید هم باشد. پیام ترس این است که: پیش‌بینی‌های لازم را انجام بده، خود را برای هر پیش‌آمدی آماده ساز...، خودت را آماده نگه دار...، آمادهٔ مبارزه باش...، آماده کنار آمدن باش...، آماده پذیرش باش...، آماده فرار کردن باش...، آماده تحمل کردن باش و... به طور کلی، آماده هرگونه تغییر لازم باش.

در حالی که بسیاری از مردم، به‌علت‌های مختلف با ترس برخورد منفی کرده و خود را دچار درد، رنج، عذاب نموده و اسیر مسئله‌ها و مشکل‌های متعدد می‌کنند. به‌طور کلی ترس‌ها و تردیدهای غیرطبیعی، ذهنی بوده و بازدارنده هستند و یکی از بزرگترین دشمن‌های بشر به حساب می‌آیند. چرا که بزرگترین ترس ما از خود ترس است. ترس‌ها، بازتاب افکار منفی ما است، انرژی بسیاری را هدر می‌دهند و سرمنشاء بسیاری امراض و شکست‌ها هستند. پادزهر ترس، جسارت است. با ترس بایستی جسورانه برخورد کرد، جسورانه اندیشید و جسورانه عمل کرد.

همان‌طوری که گفتیم احساس‌ها، بزرگترین قدرت‌ها و بهترین دوست‌ها و یا بدترین دشمن‌ها برحسب چگونگی برخوردمان با آنها خواهند بود:

برخلاف تصور همه افراد، انسان نه تنها بر اساس عقل و منطق، بلکه تحت‌تأثیر احساس‌ها و عواطف خویش، تصمیم می‌گیرد و عمل می‌کند. اگر تصمیم‌های اتخاذشدهٔ ناشی از احساس‌ها، مثبت بوده و در راستای خرد و منطق باشد، زندگی انسان در سیر شادکامی، خوشبختی و تعالی قرار می‌گیرد، لوی اگر عملکردها، نتیجه تصمیم‌های احساس منفی و به دور از عقل و منطق باشد، شخص در ناراحتی، نگرانی و مسائل گوناگون و بدبختی قرار می‌گیرد.

احساس، نقطهٔ مقابل خرد و منطق‌گرائی است. احساس‌ها به‌صورت خوشحالی، لذت، ترس، خشم، امیدواری، ناامیدی، آرامش، نگرانی، حسادت و... بدون اینکه انتظار داشته باشیم، ظاهر می‌شوند. در واقع عواطف بدون علت ظاهر نمی‌شوند و تحت‌تأثیر عوامل درونی (باورها، اندیشه‌ها و تجسم‌های ذهنی) و محرک‌های بیرونی ظاهر می‌شوند. چرا که سیستم عصبی به‌صورت خودکار تمام اندام‌های درونی بدن را کنترل و تنظیم می‌کند. به‌عنوان نمونه وقتی در محیط تاریکی قرار می‌گیریم، مردمک چشم ما گشاد می‌شود، در حالی‌که قوتی وارد محیط روشنی می‌شویم، مردمک چشم تنگ می‌گردد. به‌عبارت ساده، سیستم عصبی با توجه به شرایط و موقعیت‌ها به‌طور خودکار مردمک چشم را تنگ یا گشاد می‌کند.

- همهٔ ما خاطره‌های شیرین و تلخ فراوانی داریم

که بسیاری از آنها مربوط به دوران کودکی می‌شود. در سنین مختلف وقتی در موقعیت‌های مشابه گذشته قرار بگیریم، ذهن ما واکنش نشان داده و به‌صورت خودکار، همان احساس‌های گذشته را دوباره تجربه می‌کنیم. به‌عنوان نمونه، وقتی بچه بودیم، بارها با گربه، سگ، گوسفند، مار، پرنده و هزاران مورد دیگر روبه‌رو شده و نسبت به آنها واکنش‌های خوب، بد یا بی‌تفاوتی از خود نشان داده‌ایم و برحسب احساس‌های بروز داده شده تلخ، شیرین، خوب و بد، در ذهن ضبط شده و نگهداری و بایگانی شده‌اند. بعدها وقتی با موارد مشابه روبرو می‌شویم، همان احساس‌ها به‌طور خودکار و به‌صورت مختلف ظاهر می‌شوند. بنابراین، بروز و ظهور احساس‌های فی‌البداهه، عطف به مسابقه است که در گذشته در ذهن ما ثبت و ضبط شده‌اند و هر چند اصل وقایع و تجربه‌های گذشته را فراموش کرده باشیم. به‌عنوان مثال، اگر از سگ بترسیم، بیشتر به این علت است که در ذهن ما خاطره یا خاطره‌های بدی از سگ ثبت و ضبط شده است.

به‌طور طبیعی، خانم‌ها نسبت به آقایان از احساس و عواطف قوی‌تری برخوردارند و می‌توانند احساس و عواطف آقایان را "کم"، "زیاد" یا "خیلی زیاد" در جهت مثبت و سازنده یا منفی و مخرب تحت‌تأثیر قرار دهند: حال ببینیم خانم‌ها از احساس و عواطف قوی خود که یکی از پایه‌های قدرت و توانمندی با ضعف و ناتوانی آنها را شکل می‌دهند، چگونه استفاده می‌کنند؟

اگر خانم‌ها با احساس‌های خود مثبت برخورد کنند و آنها را در جهت هدف‌های مثبت به‌کار گیرند، جزء گروه خانم‌های مدیر و آگاه قرار می‌گیرند. در

www.takbook.com

www.takbook.com

حالی‌که بیشتر خانم‌ها با احساس‌های خود، منفی برخورد می‌کنند و قدرت خود را ندانسته در جهت هدف‌های منفی هدایت می‌کنند.

زن آگاه، هدفش این است که همیشه موقعیت "برنده - برنده" بین خود و همسرش ایجاد کند و پیوسته از خود پرسش می‌کند که: "چه کار کنم و چه قدیمی بردارم تا به اتفاق همسرم، زندگی شاد و پرطراوتی داشته و هر دو برنده باشیم؟" او خود و همسرش را در یک تیم دونفری می‌بیند که می‌بایست نیازهای احساسی، عاطفی، مالی، جنسی، حمایتی و ... هر دو به کمک یکدیگر برطرف شود.

زن ناآگاه، در بازی زندگی هدفش این است که همیشه در موقعیت برنده قرار گیرد و همسر خود را در وضع بازنده قرار دهد. راستی کدام مرد دلش می‌خواهد در زندگی مشترک بازنده باشد؟ همسرانی که در زندگی مشترک احساس بازندگی کنند، دیر یا زود خود را از این ارتباط بیرون می‌کشند و زندگی مشترک را از نظر احساسی و عاطفی، جسمی، حمایتی و ... ترک می‌کنند.

به‌طور طبیعی، خانم‌ها نسبت به آقایان از احساس و عواطف قوی‌تری برخوردار هستند و می‌توانند احساس و عواطف خود و آقایان را در جهت مثبت و سازنده یا منفی و مخرب هدایت کنند.

به این مثال توجه فرمائید: همسر شما برایتان تعریف می‌کند که امروز در بیرون چه کار انجام داده است. برحسب اینکه شما روی نکته‌های کوچک و بزرگ گفته‌هایش که به نظر شما اشتباه کرده است، انگشت بگذارید و بگوئید "آه خدایا چرا این همه اشتباه... باز هم خرابکاری، باز هم اشتباه! یا برعکس، روی نکته‌های مثبت عملکرد همسرش انگشت می‌گذارید و او را تحسین می‌کنید و می‌گوئید: "آه خدایا! چقدر خوب از عهدهٔ کارهایت برآمدی!"

نتیجه‌های حاصله بسیار متفاوت هستند، به این معنی که وقتی همسرت را تحسین می‌کنی، او احساس شیر را پیدا می‌کند و احساس می‌کند شایسته و بسیار ارزشمند است؛ در این جا است که به خودباوری و افزایش عزت‌نفس او کمک می‌شود؛ در حالی که وقتی از همسرتان انتقاد می‌کنید و به سرزنش او می‌پردازید، حکم بادکنکی را پیدا می‌کند که بادش خالی است! و احساس می‌کند که فرد نالایق و بی‌ارزشی است. در نهایت، ندانسته و ناآگاهانه به کاهش خودباوری و اعتمادبه‌نفس همسرتان منجر می‌گردد.

خلاصهٔ ویژگی خانم‌های مدیر و آگاه از این قرار است:

- زن‌های آگاه خود را باور دارند. توانمندی‌های خود را می‌شناسند و مسئولیت و سهم خود را در ایجاد خوشبختی زندگی مشترک با عشق و علاقه پذیرا هستند.
- احساس و عواطف خود را به جهت مثبت به‌کار می‌گیرند و با مسائل و مشکل‌ها، مثبت برخورد می‌کنند.
- تلاش می‌کنند استعدادهای نهفتهٔ مثبت همسرشان را بشناسند و برای بروز و ظهور آنها به همسرشان کمک کنند، چنین همسرانی عشق بیشتری دریافت کرده و زندگی مشترک خود را در مسیری بهشتی قرار می‌دهند.
- استعدادها و توانمندی مثبت همسران خود را مورد تشویق و تحسین قرار می‌دهند و پیوسته از خود پرسش می‌کنند که برای شادابی و پرطراوت کردن زندگی مشترک خود چه کارهائی می‌توانند انجام دهند؟
- نیازهای خود و همسرشان را درک کرده و با همیاری و همکوشی همسران خود به رفع آنها اقدام نموده و تلاش می‌کنند که شوهرانشان حس کنند که در زندگی مشترکشان "برنده" هستند تا زندگی مشترک شیرین و جذابی را تجربه کنند.
- زن مدیر پیوسته آگاهیش را با مطالعه، شرکت در کلاس‌ها و همایش‌های بالا می‌برد؛ تمام سعی و کوشش خود را به‌کار می‌گیرد تا با بالا بردن آگاهی‌هایش، مسائل و موارد پیش‌آمده را به‌صورت صحیح و موانع را به طریق درست برطرف سازد.
- روابط خوب و شایستهٔ احساسی، عاطفی، حمایتی، جسمی و ... با همسرشان برقرار می‌کنند. در صورت بروز مشکل، از مشاورین متخصص و حرفه‌ای راه چاره می‌جویند و کمتر تحت‌تأثیر راهنمائی‌های غیروارد و منفی اطرافیان قرار می‌گیرند.
- در موقع سخت به یاری شوهر خود شتافته و در کار او قرار می‌گیرند، چرا که زن آگاه و مدیر، خود را شریک زندگی همسرش می‌داند و نه فقط همسر قانونی او.
- زن مدیر در ایجاد تعادل و توان احساسی و رفتاری بر زندگی مشترک، نقش اساسی بازی می‌کند.
- زن مدیر و آگاه می‌داند که: همسرش احساس‌های خود را پنهان کرده و عواطف خود را کمتر بروز می‌دهد، ولی در عمل، مردش به زندگی مشترک خود وفادار می‌باشد.
- مرد، با حمایت، تأیید و تشویق زنش، خودباوری و اعتمادبه‌نفس‌اش بالا می‌رود، با قدرت و توانمندی بیشتری دست به‌کار می‌شود.
- مردها عاشق زن‌های مدیر، قوی و بااعتمادبه‌نفس می‌شوند، هر چه زن، توانائی بیشتری از خود نشان دهد و از اعتمادبه‌نفس بیشتری برخوردار

www.takbook.com

www.takbook.com

باشد، برای مرد، جاذب‌تر و دوست‌داشتنی‌تر می‌شود.

▪ مردها از زن‌های ضعیف، قلدر، زورگو و نق‌نقو خوششان نمی‌آید.

▪ ضرب‌المثل فرانسوی: "مردی که در زندگی، خیلی موفق باشد، کشف کنید چگونه زنی داشته است؟"

▪ "زن‌های آگاه" تاج، نصیب شوهران خود می‌کنند و "زن‌های ناآگاه" کمک می‌کنند که شوهرشان به صلیب کشیده شود.

▪ این گفته که زن‌ها بدون فکر حرف می‌زنند و مردها بدون اندیشیدن عمل می‌کنند، مورد توجه زن‌های مدیر قرار دارد.

▪ زن مدیر می‌داند که هیچ انسانی کامل نیست، بنابراین اشتباه‌ها و آنچه را باعث آزار او است، بیان می‌کند و با همسرش در میان می‌گذارد و به‌جای کینه به دل گرفتن و سرزنش خود و همسرش، با آگاهی و مهارت، خود و همسرش را به‌راحتی می‌بخشد تا زندگی مشترک مطبوع و شیرینی داشته باشند.

هویت زنان و مردان، اینکه "کیستند یا چیستند"؛ چرا یادسپاری تاریخ مناسبت‌های تولد، ازدواج و ... برای خانم‌ها مهم هستند و ... موضوع تفاوت‌های زن و مرد و ریشه‌یابی مسائل و مشکل‌های زندگی زناشوئی در کجا است؟... در مبحث آینده پی‌گیری می‌کنیم.

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=252333

vista.ir
Online Classified Service

چگونه می توان بهترین زن دنیا بود؟

۱) غذای همسرتان همیشه حاضر باشد :

از آنجا که نود درصد مردها همواره خسته و گرسنه از سرکار به خانه می آیند در دلشان به امید یک غذای گرم و لذیذ به کانون گرم خانواده شان باز می گردند . پس اگر شما بنا به دلایلی آن روز در خانه نیستید ، بهتر است از شب قبل غذایی برای همسرتان تهیه کنید تا با این کار او بداند که شما چه قدر به او علاقه مند هستید و برایش ارزش قائل هستید و او هم به طور متقابل به شما اهمیت خواهد داد.

۲) خودتان را برای همسرتان زیبا و سرحال سازید :

شما تقریباً ساعت بازگشت همسرتان به خانه را می دانید ، پس اگر خسته و آشفته هستید یک ربع دراز بکشید تا خستگی از تنتان بیرون برود . دست و صورتتان را بشوئید . کمی آرایش کنید. موهایتان را مرتب کنید و لباس شاد و تمیزی بپوشید تا همسرتان با دیدن شما خستگی از تنش خارج شود . چرا که به طور حتم تمام روز با قیافه های خسته و سر و وضع نامرتب همکارانش سر و کار داشته پس چشم او هم نیاز به دیدن زیبایی هایی دارد تا دلش باز شود .

۳) خانه را تمیز نگاه دارید :

قبل از هر چیز باید بدانید که وقتی همسرتان خسته و کوفته به خانه می آید دوست دارد شما وقتتان را به او اختصاص دهید . پس اگر در فکر تمیز کردن خانه هستید قبل از آمدن او این کار را انجام دهید .بهتر است وقتی شوهرتان به خانه می آید وسایل و اسباب بازی های اضافی که باعث شلوغ شدن خانه می شود را جمع کنید . گرد و خاک روی میزها و وسایل را گرفته باشید و خلاصه در یک جمله خانه را محیط امن و پاکیزه ای برای او درست کنید تا از ورود به آن مکان احساس آرامش و رضایت کند .

www.takbook.com

www.takbook.com

۴) بچه ها را مرتب کنید :

همسرتان دوست دارد که همیشه فرزندانش را تمیز و مرتب ببیند ، پس بهتر است قبل از آمدن پدرشان دست و صورت آنها را بشوئید . موهایشان را شانه بزنید ، لباس تر و تمیز و مرتبی تن آنها کنید که پدشان از دیدن آنها لذت ببرد.

۵) در خانه آرامش برقرار کنید:

شوهرتان پس از رهایی از یک روز پر مشغله و پر سر و صدای کاری دوست دارد که در سکوت خانه اش قدری استراحت کند ، پس بهتر است هنگام ورود او از تولید صداهای بی مورد و آزار دهنده مثل صدای جاروبرقی ، ماشین لباسشویی ، ماشین ظرفشویی ، چرخ گوشت و غیره خودداری کنید . از بچه ها بخواهید که جیغ و داد و دعوا نکنند و با رویی گشاده و لبخندی بر لب به استقبال پدرشان بیایند . ضمناً بهتر است از بلند کردن صدای رادیو ، تلوزیون ، ضبط صوت و غیره هم پرهیز کنید.

۶) گله و شکایت را فراموش کنید :

معمولاً برای همه خانم ها در طی روز مسائل و مشکلاتی پیش می آید ، شاید شما هم کم و کسری داشته باشید . شاید مشکل مالی پیش آمده باشد . با تمامی مشکلات شما باید زن وقت شناسی باشید . هرگز به محض ورود شوهرتان به خانه از اوضاع نا به سامان ، بیماری ها ، بی پولی ها ، دعواها و غیره شکایت نکنید . هرگز برای دیر آمدنش به خانه با او دعوا نکنید ، چرا که او هم برای رفاه حال شما و فرزندانش تا دیر وقت در محل کارش می ماند . پس بگذارید تا در کمال آرامش با هم غذا بخورید و بعد زمانی که سرحال بود با آرامی و با لحنی منطقی مشکلات را یکی یکی در غالب مشورت ، با او در میان بگذارید .

۷) وسایل آسایش و راحتی او را فراهم کنید :

اگر کمی از غرورتان کم کنید و خالصانه به همسرتان محبت کنید ، جای دوری نخواهد رفت . به طور مثال صندلی راحتی برایش بیاورید تا خستگی از تنش بیرون بیاید . یا اگر دوست داشت می توانید برایش جایی بیندازید تا کمی دراز بکشد. برایش یک نوشیدنی گرم بیاورید تا خستگی از تنش بیرون رود. اگر سردش بود رویش پتویی بیندازید . زمانی که خواب است آرام صحبت کنید تا استراحت کند .

۸) به حرف های شوهرتان گوش دهید :

اگر چه ممکن است شما هزاران حرف برای گفتن داشته باشید و بخواهید ماجراهای زیادی را تعریف کنید ، یا حتی از خیلی چیزها و خیلی از افراد گله و شکایت کنید . اما بهتر است عجله نکنید ، کمی دندان روی جگر بگذارید تا شوهرتان خوب استراحت کند و خستگی اش بیرون برود . آن وقت به حرف های او گوش بدهید. شاید او هم بخواهد با شما درد دل کند و یا از ماجراهای اتفاق افتاده در محل کارش بگوید. زمانی که خوب به حرفهایش گوش دادید و برایش دلسوزی و همدردی کردید ، آن وقت می توانید ، البته باز هم اگر شوهرتان سرحال بود و حوصله ای آن را داشت ، از تعریفی های خودتان برایش بگویید .

۹) شرایط او را درک کنید :

غر زدن و دعوا کردن و گله کردن جز آغاز یک بحث و جدل ثمری نخواهد داشت . او نیازمند درک شما است . چرا که شما همسر با وفای او هستید .از همسرتان گله و شکایت نکنید که چرا شما را به گردش و تفریح نمی برد . شما باید شرایط روحی و جسمی و حتی مالی او را درک کنید . مطمئن باشید که اگر شوهرتان موقعیتی داشته باشد ، به طور حتم از شما و فرزندانش دریغ نخواهد کرد .

۱۰) سخن نهایی :

در پایان یک زن نمونه تمامی فکر و ذکرش برقراری آرامش نظم و فراهم آوردن محیطی امن و پر از عشق برای ادامه یک زندگی زیبا و با دوام است . به امید یک زندگی پر از شادی و آرامش برای تمام خانواده های ایرانی

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=88536

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

چگونه میتوانید او را علاقمند نگهدارید؟

موثرترین روش نگاه کردن به همسر آینده تان چیست؟ از او می خواهید برق دلربایی را در چشمهای شما ببیند؟ مستقیما در چشمهایش نگاه کرده، گویی که می خواهید او را هیپنوتیزم کنید، لبخند بزنید و با خود بیندیشید: " آنچه را که میبینم دوست دارم. " توجه داشته باشید که نگاه شما باید عاری از شهوات نفسانی باشد چراکه زنها خیلی راحت میتوانند به این موضوع پی ببرند و پیامدش کاملا مشخص است.

بکار بردن موثر و صحیح چشمها در مورد یک زن دو هدف را دنبال میکند. اول اینکه شما علاقه خود نسبت به او را ابراز می دارید. دوم اینکه میتوانید آنچکه او از طریق تماسهای چشمی سعی در بیانش دارد را تشخیص داده و حدس بزنید. روی برگرداندن از یک زن بعد از اینکه با او تماس چشمی برقرار نمودید، بیانگر ضعف و سستی می باشد. وقتی برای اولین بار با زن مورد علاقه خود تماس چشمی برقرار کردید، اجازه دهید که او این تماس را قطع کند. ممکن است احساس ناراحتی کنید، اما امتحان کنید؛ این روش جواب میدهد!

اغلب زنها می توانند بگویند که آیا یک مرد چشم های خائن، چشم های دروغگو، چشم های متقلب، چشم های متاهل، چشمهای منحرف و چشمهای صادق دارد یا خیر.

چنانچه مردی از چشمهایش به صورتی نادرست استفاده کند، ممکن است شانس موفقیت در برگزیدن همسر مورد علاقه اش را از دست بدهد. زنها قوه درک بالایی دارند. آنها می توانند از نگاه یک مرد احساس کنند که آیا او صادق و قابل اعتماد است یا خیر. اگر مردی از برقرای تماس چشمی با زن مورد علاقه اش خودداری کند، پیغامی میفرستد مبنی بر نداشتن تجربه کافی درمورد زنها،خجالتی بودن و عدم اعتماد بنفس و اگر خیلی شدید به وی خیره شود، باعث ناراحتی او خواهد شد. مردانی که تجربه زیادی در مورد زن ها ندارند بصورت شهوانی و نادرست به آنها نگاه میکنند. مردانی که نگاهی مطمئن حاوی پیغام " میتوانم ترا داشته باشم!" ، به همسر آینده اشان دارند، او را مجذوب خودشان میکنند. بغیر از اینکه زن ها دستان یک مرد را برای اینکه ببیند آیا حلقه ازدواج دارد یا خیر، نگاه میکنند، یک دلیل دیگر را نیز دنبال میکنند. اگر انگشت انگشتر یک مرد از انگشت سبابه او بلندتر باشد، مفهومش این است که سطح تستوسترون (تستوسترون هورمونی در بدن است که برای تحرکات جنسی، تنظیم مقدار چربی، نگهداری عضلات، تعدیل قند و فشار خون و جلوگیری از افسردگی مورد نیاز است) بالایی دارد. اگر انگشت انگشتر کوتاه تر از انگشت سبابه باشد، مقدار تستوسترون کمتر از میزان متوسط آن است.

http://www.psychology-student.blogfa.com/۸۷۰۲۳.aspx

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=106180

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

چگونه می‌توانید عشق و ازدواج خود را حفظ کنید؟

رسیدن به عشق و روابط گرم زناشوئی، هدف بسیاری از ما است؛ اما مسائل گستردهٔ ازدواج‌ها و میزان طلاق نشان می‌دهند که مانع‌های بزرگی در این راه وجود دارند. مطالب مهمی را که از طریق مشاوره با زوج‌ها و افراد مختلف و یا در تجربه‌های تلخ و شیرین ازدواج چهارده سالهٔ خود آموخته‌ام، در اینجا با شما در میان می‌گذارم. امیدوارم این توصیه‌ها به موقع مورد استفادهٔ شما و همسرتان قرار گیرند.

۱) وجود اختلاف‌های زناشوئی را بپذیرید

بسیاری از ازدواج‌ها دیر یا زود با مشکل‌های کوچک و بزرگ روبه‌رو می‌شوند. لازم است با این مشکل‌ها روبه‌رو شویم. آنها را درک کنیم. و برای هرکدام، راه‌حلی منطقی بیابیم. اختلاف‌های بزرگ زناشوئی، به‌طور معمول، برای هر دو طرف، دردناک و گیج‌کننده هستند، اما این امر به تنهائی دلیل کافی برای خاتمه ادن به ازدواج نیست.

اختلاف‌های زناشوئی، بسیاری از وقت‌ها، میزان عشق و توانائی‌های درونی زوج را امتحان می‌کنند، امتحان‌هائی هستند که لازم است هر دو، آگاهی‌ها و مهارت‌های مربوط به آنها را فرا گیرند تا موفق شوند و رابطهٔ عاطفی خود را حفظ کرده و به مرحلهٔ والاتری برسانند. به گفتهٔ دیگر، می‌توانید روبه‌رو شدن، شناختن و حال کردن اختلاف‌های زناشوئی خود را بهاء حفظ و رشد ازدواج خود بدانید.

۲) از یک متخصص در مسائل زناشوئی کمک بگیرید

وجود دردهای احساسی و پیچیدگی مسائل زناشوئی، دلیل‌های موجهی برای مشاوره با یک متخصص مسائل زناشوئی می‌باشند. این کار می‌تواند کمک قابل توجهی به ازدواج شما کند و بهتر است بلافاصله پس از شروع اختلاف‌های جدی در رابطهٔ عاطفی خود به یک متخصص مراجعه کنید. برای این‌کار، کسی را انتخاب کنید که تجربه، دانش و انگیزهٔ لازم برای مشاوره با زوج‌ها و کمک کردن در حل مسائل زناشوئی را داشته باشد. در ضمن می‌توانید بستگان و افرادی که به‌طور کامل، قابل اعتماد و برای ازدواج شما ارزش قائل هستند را جزء یاران خود، در زمان سختی‌های زناشوئی به حساب آورید. اما سایر آشناها به احتمال زیاد، نمی‌توانند کمکی برای ازدواج شما باشند و حتی ممکن است تأثیر منفی نیز بر آن بگذارند که بهتر است جزئیات مسائل زناشوئی خود را با آنها در میان نگذارید.

۳) همسر خود را بهتر درک کنید

خواسته‌های مهم همسرتان را بهتر بشناسید و برآورده کنید و نیازهای خود را نیز با او مطرح کنید، همسر شما به احتمال زیاد به شما علاقه‌مند است اما در شما ضعف‌هائی می‌بیند، که او را آزرده یا ناامید می‌کند. با دیدگاه همسر خود در مورد این مسائل، بیشتر آشنا شوید.

ممکن است همسرتان از یک یا چند ضعف در شما به شدتِ هراسان باشد و نسبت به آن واکنش منفی بی‌تناسبی نشان دهد؛ دلیل این واکنش و واهمه اتفاق‌های دردناکی است که پیش از آشنائی با شما و شاید در کودکی برای همسرتان رخ داده و او را نسبت به این مسائل حساس کرده‌اند. این ترس‌های همسر خود را درک کرده و رفتارتان را طوری انتخاب کنید که این ترس‌ها را ناخواسته تحریک نکنید. در ضمن، از همسر خود بخواهید برای تسلط بیشتر بر این ترس خود، تلاش کند.

www.takbook.com

www.takbook.com

۴) از میان دردهای احساسی عبور کنید و آنها را پشت سر بگذارید

اختلاف‌های زناشوئی، اغلب برای هر دو طرف، ناراحتی‌های احساسی به‌وجود می‌آورند. ممکن است در این مرحلهٔ زندگی، احساس افسردگی، شکست عصبانیت، سرخوردگی، ضعف، گیجی و ناامیدی کنید. در این زمان و مرحله است که بسیاری از افراد به ازدواج خود خاتمه می‌دهند، چون نمی‌خواهند این دردهای احساسی را تحمل کنن و فکر می‌کنند این مسائل، حل‌شدنی نیستند؛ اما توانائی تحمل دردهای احساسی مربوط به اختلاف‌های زناشوئی، یکی از مهارت‌هائی است که می‌تواند در حفظ عشق و ازدواج، مفید واقع شود.

اگر مسئله شدیدی در رابطهٔ زناشوئی پیدا کرده‌اید، به احتمال زیاد، هر دوی شما از نظر احساسی، مجروح شده‌اید. بهبود و درمان این زخم‌های احساسی، تدریجی خواهد بود و در این دوران، درد آنها را احساس خواهید کرد.

خوشحالی و نشاط شما در آن سوی دردهای شما قرار دارند. برای رسیدن به عشق پایندهٔ زناشوئی، گاهی لازم است از میان دردهائی که بر سر راه شما قرار دارند، عبور کنید تا آنها را پشت‌سر گذارید. اگر این مسیر را با همت خود و همسرتان بپیمائید، به مرحلهٔ جدیدی در ازدواج خود می‌رسید که خالی از درد است و پر از عشق، لذت و آشنائی با معنای عمیق ازدواج می‌باشد.

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=262227

vista.ir
Online Classified Service

چگونه میتوانید مرد ایده آل همسرتان باشید؟

حتما در دوران تجردتان مواقعی پیش آمده که شنیده باشید خانمها معمولا نمی توانند مرد نجیب، حساس و خوب و مهربان مورد نظر خود را پیدا نمایند. همچنین مطمئنا برای شما هم پیش آمده که بخواهید آن مرد مورد نظر باشید و حتما فکر کرده اید که نباید در مقابل خانمهااین مورد جواب نخواهد داد، خانمهای زیادی اطراف شماگرفتار آمده اید.

وجود خواهند داشت اما با هیچ کدام از آنان نمی توانید رابطه عاشقانه داشته باشید و زندگی مشترک شروع کنید. در نهایت سرگردان می شوید که در چه جهنمی مقاومت زیادی از خود نشان دهید. ولی در کمال نابوری

من این قضیه را برای شما روشن خواهم کرد، تفاوت قابل توجهی بین آنچه که خانمها از مرد مورد نظرشان انتظار دارند و خصوصیات واقعی آن شخص وجود دارد. به عبارت دیگر، خصوصیات واقعی فرد مورد نظر و اسطوره ای که طرف مقابل از شخص مورد نظر برای خود ساخته است.

آنچه در زیر آمده برخی از عمومی ترین خصوصیات ذکر شده از مرد مورد نظر می باشد، همچنین این مطلب که آیا این موارد آنقدر صحت دارند که بتوان روی آنان حساب کرد نیز مورد بحث و بررسی قرار گرفته

www.takbook.com

www.takbook.com

است.

● مرد حساس

بنابراین چنین مردی در نهایت هر زنی را از خود می راند و انتظارات او را نیز بالا می برد (این مورد زمانی روی می دهد که مرد بسیار احساساتی و نفوذ پذیر باشد). البته این بدان معنا نیست که خانمها یک انسان بی احساس و حیوان صفت را می پسندند که همیشه به آنان بی احترامی نماید و اعصاب آنان را خورد کند. بنابراین خانمها به دنبال چه نوع مردی هستند؟

مردی بین دو مورد ذکر شده. مردی که نه زیاد احساساتی باشد و نه زیاد بی احساس. به عنوان مثال در صورت درگذشت یکی از بستگان نزدیک عادی است که مردها فریاد بزنند اما این مورد برای بیستم بار به یاد آوری یک نمایش، بسیار غیر عادی خواهد بود.

بسیاری از خانمها اذعان می کنند به مرد حساسی علاقه مندند که از بیان مداوم احساسات خود واهمه نداشته باشد، وقتی این مورد زیاد تکرار می شود با احساس زنانه او هماهنگ است حال هر معنی داشته باشد مهم نیست.

این مردی است که رفتار مردانه ندارد. همچنین، زمانی که خانمها به شخصی واقعا علاقه مند باشند، رفتار آنان کمی مرموز و عجیب می شود. پس باید بدانید که چه موقع باید کنار او باشید و چه موقع باید تنهایش بگذارید.

به عنوان مثال در صورتی که به شما با حالتی گریان زنگ بزند چرا که یکی از بدترین هفته های زندگی اش را گذرانده و شما به خوبی با او رفتار نکنید، اصلا رفتار خوبی نخواهد بود پس عصبی اش نکنید و به او زنگ بزنید. بر خلاف باور عمومی سن جوانی سن حساس، خوب و پر از سلحشوری و فتوت میباشد. با این وجود خانمها مرد بسیار احساساتی را دوست ندارند، آنها یک مرد واقعی با احساسات مردانه را می پسندند. اما باز هم سخن از تعادل می باشد.

چنانچه سعی در تحت تاثیر قرار دادن ما از طریق احساساتی بودن زیاد دارید، احساسات ما را خاموش خواهید کرد، اما چنانچه با اغوش باز در را به روی همسرتان باز کنید و برایش چای بریزید و به او خسته نباشید بگویید، راه درست را بر گزیده اید.

● پولدار پولدار

اغلب آقایان فکر می کنند خانمها یک مرد پولدار موفق با ماشین آخر سیستم و آپارتمان مجلل می خواهند. اما درست نیست، چرا که اغلب خصوصیات خوب آقایان است که خانمها را تحت تاثیر قرار می دهد نه حسابهای بانکی آنان.

خانمها مردی را خواهند پسندید که قادر به ایجاد یک زندگی خوب و راحت باشد همچنین بلند پرواز باشد نه اینکه ناگهان ارث پدری به او رسیده و از طریق آن خوشبخت و پولدار شود. چرا که به قول معروف باد آورده را باد می برد، بنابراین خانهما می خواهند بدانند آیا واقعا مردشان قدرت بدست آوردن پول و جرات چرخاندن یک زندگی را دارد یا نه.

● هواداران تام کروز

به غیر از زنان پست و فرومایه و دختران نوجوان، دیگر خانمها از شما انتظار نخواهند داشت که مانند یک ستاره سینما عمل کنید. آنچه که آنان از شما انتظار دارند اینست که از آنچه به دست می آورند، نهایت استفاده را بکنید و به خودتان اهمیت دهید، اعتماد بنفس و جذبه بالائی داشته و توان استفاده از آن در اداره زندگی را داشته باشید. همچنین بدانید که چه مدلها و رنگهایی به شما می آید و از آنان استفاده نمائید.

سعی کنید کسی نباشید که در دراز مدت نتیجه معکوس برای خانمها داشته باشید. به خاطر خدا سعی کنید از شخصیت خودتان لذت ببرید و هوش خانمها را با بازی دادنهای مشخص و واضح آزمایش نکنید تا آنان را مجبور کنید دوستتان داشته باشند.

● مرد خانواده

زنی که به دنبال چیزی بیش از یک عیش و نوش زود گذر است می خواهد با مردی باشد که حداقل از زندگی در بین سرو صدای بچه ها برای خود جهنم نسازد و بچه ها را دوست داشته باشد. لازم نیست کژپنداری کنید و فکر کنید که زنها به دنبال پدری برای فرزندان متولد نشده شان هستند. این فقط بدین معناست که چنانچه خانمها برای خود در آینده فرزندی تصور کنند، مایلند شریک زندگی آنان کسی باشد که مانند آنان فکر کند، بنابراین اگر روزی زنی احساس کند که باردار است نگران این نباشد که این قضیه برای همسرش شک بدی است و یا اینکه نگران این نباشد که همسرش از او بخواهد بچه را سقط کند؛ این مرد مورد علاقه اوست.

همچنین اغلب خانمها مایلند با کسی زندگی کنند که با افراد خانواده آنان رابطه خوبی داشته باشد و با آنان با احترام و مهربانی برخورد نماید. این قضیه نشان می دهد که او برای مفهوم خانواده ارزش قائل است و اهمیت یک رابطه خوب و نزدیک داشتن را در خانواده می داند.

● خصوصیات دیگری که زنها در زندگی برای مرد مورد علاقه اشان به دنبال آن هستند عبارتند از:

www.takbook.com

www.takbook.com

- یک اخلاق خوب که فقط مختص به شوخی و مزه ریختن با دیگران نمی شود
- وفاداری (هیچ زنی وجود یک هوو را تحمل نمی کند)
- احترام
- مهربانی
- گرما
- هوشمندی
- تفاهم

موارد بالا را به خاطر بسپارید، چرا که شانس شما برای اینکه مرد مورد علاقه خانمی باشید را افزایش می دهد. نگران نباشید لازم نیست نقش مرد رویائی را بازی کنید که سوار بر اسب سفید برای خوشبخت کردن خانمی از راه می رسد.

منبع : آموزش نیروی انسانی شهرستان شهریار

http://vista.ir/?view=article&id=279764

vista.ir
Online Classified Service

چگونه همسر یا نامزد قبلی خود را فراموش کنید

جدایی همیشه غم انگیز و دردناک است. پس از یک دوره سعی تلاش برای کنار زدن کدورتها و مشکلات، متاسفانه نتوانستید به زندگی درکنار هم ادامه دهید و سایه شوم جدایی شما را از هم دور کرده است. می خواهید رابطه ای جدید را شروع نموده و بتنهایی خود پایان دهید. اما خاطرات و لحظات با هم بودن ذهن شما را مشغول کرده و نمی توانید آنها را از یاد ببرید. در این قسمت ۱۰ روش برای فراموش نمودن همسر یا نامزد پیشین خود را خواهید آموخت.

۱۰- حقیقت را بپذیرید: او رفته است

بسته به اینکه رابطه گذشته شما تاچه حد جدی بوده، این مرحله ممکن است نسبت به مراحل دیگر زمان بیشتری ببرد. به طبع اگر مدتی طولانی با همسر خود زندگی کرده باشید، قبول این مسئله که دیگر با همدیگر نخواهید بود بسیار مشکل تر است از زمانی که مثلا با نامزدتان حدود ۶ ماه در ارتباط بوده باشید.

هرقدر سریعتر این واقعیت که همسر گذشته شما برای همیشه رفته است را بپذیرید، زودتر خواهید توانست رابطه جدیدی را آغاز نمایید. بنابراین به افکار خود که در شما زمزمه برگشتن و تماس گرفتن دوباره او را میکنند، التفات ننموده و دست بکار شوید.

۹- افکار خود را بزدائید

باید خود را از صدمات و تنشهای رابطه پیشین رهایی دهید. در غیر اینصورت این حالات و احساسات در رابطه جدید به همراه شما بوده و باعث بروز مشکلات زیادی خواهد شد.

به عنوان مثال ممکن است رفتارهای نامزد جدیدتان را بر اساس روشهایی که در مورد همسر گذشته خود پیش گرفته بودید، به غلط تعبیر و

www.takbook.com

www.takbook.com

تفسیر نمایید. و یا خشم و غضب پنهانی که نسبت بهمسر قبلی خود در سر داشته اید را به نامزد کنونی خود روا دارید. بنابراین بهتر است آن احساسات را از ذهن بیرون نموده و با فکری آزاد رابطه جدیدتان را آغاز نمایید.

۸- از اشتباهات خود عبرت بگیرید

بعد از اینکه از دست احساسات منفی رها شدید، می توانید به رابطه گذشته خود به عنوان یك تجربه آموزنده بنگرید. در مورد علت جدایی و اینکه چه چیزی در نهایت باعث ناسازگاری شما شد بیندیشید.

با اجرای این مرحله مطمئن خواهید شد که دیگر اشتباهات گذشته که در انتها منجر به جدایی خواهد شد را در رابطه جدیدتان تکرار نخواهید کرد و نیز به مسائلی که در سرنوشت رابطه زناشویی شما دخیل هستند، نزدیکتر خواهید شد.

۷- با او صحبت کنید

گرچه ممکن است کمی ضد احساسی بنظر برسد، اما خوب است در مورد نامزد یا همسر گذشته خود با نامزد یا همسر جدیدتان صحبت کرده و رمز و راز دل خود را بیرون بریزید. به این ترتیب او متوجه خواهد شد که از کجا آمده اید و سخن و اعمال شما را سوء تعبیر نخواد نمود.

با این وجود در این کار زیاده روی نکنید چون ممکن است باعث ترساندن نفر جدید شده و مجبور به طی مجدد این مراحل گردید

۶- با او قطع رابطه کنید

آنچه که عموم افراد با آن اتفاق نظر دارند این است که هیچگاه نمیتوان همسر یا نامزد قبلی را بعنوان

دوستان معمولی در نظر گرفت و به همین منوال با آنها ارتباط داشت. با اینکه اشخاص خوش بین بر این باورند که می توان ارتباط دوستانه خود را با نامزد پیشین حفظ نمود،افراد واقع بین اعتقادی برچنین رابطه ای ندارند. همیشه مسائل حل نشده ای وجود دارد که باعث میشود عشاق سابق به روشهای عجیبی رفتار کنند.

۵- عکس او کنار بگذارید

هر نوع خاطره بجا مانده از او نظیر عکسها، نامه ها، لباسها، جواهرات بدلی و چیزهای دیگری که شما را به یاد او میاندازد را جمع آوری نموده و دور بریزید. اگر اهل دور ریختن نیستید، آنها را در یك کارتن گذاشته و در کمد یا انباری قرار دهید.

۴- مکانهای محبوب جدیدی پیدا کنید

سعی نکنید با نامزد جدید خود به همان رستوران یا پارکی که با همسر گذشته خود میرفتید، سربزنید. چون این باعث میشود بجای اینکه حواستان به نامزد جدیدتان باشد به یاد همسر قبلی خود بیفتید.

بهترین کار این است که محلهای تفریحی جدیدی انتخاب کنید که تا به حال نرفته اید. چه کسی می داند؟ شاید آن محل جدید تبدیل به پاتوق شما شود.

۳- نامزد جدید خود را به دوستان و خانواده خود معرفی کنید

معرفی نامزد جدید به دوستان و خانواده باعث می شود تا بتوانید سریعتر همسر قبلی خود را فراموش کنید. هنگامیکه آنها شروع به درنظر گرفتن شما به عنوان دو یار جدید نموده و فردی که عادت به بودن با او داشتید را از یاد می برند، شما نیز همین کار را آسانتر انجام خواهید داد.

۲- مقایسه نکنید

نامزد یا همسر جدید خود را از هیچ لحاظ (شکل، قیافه، وزن، استعداد،...) با همسر یا نامزد قبلی مقایسه نکنید.

۱- یگانگی او را تحسین نمایید

درعوض روی آن چیزی هایی که باعث تمایز نامزد جدیدتان میگردد، تمرکز کنید. چه چیز استثانی دارد؟ چه کاری میتواند انجام دهد که دیگران از آن عاجزند؟ با پاسخ گفتن به این سؤالات خواهید توانست خصیصه های که باعث عشق ورزیدن شما نسبت به او میشود را دریافته و آنها را همیشه مورد تحصین قرار دهید.

با دنبال نمودن این ۱۰ مرحله نه تنها می توانید نامزد یا همسر قبلی خود را فراموش کنید، بلکه در موقعیتی قرار خواهید گرفت که از همراهی نامزد جدیدتان نهایت لذت را ببرید. پس شروع کنید.

http://vista.ir/?view=article&id=237554

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

چگونه همسرمان را دق ندهیم

از قدیم و ندیم رسم بر این بوده که وقتی پسر یا دختری میخواست ازدواج کند، اطرافیان مینشستند و خصوصیات خوبی را که یک زن و مرد باید داشته باشند تا همسر خوب و مناسبی به‌حساب بیایند، ردیف میکردند.

خصوصیاتی مثل اینها؛ شوهر خوب باید خوش‌اخلاق، پرکار، باغیرت و دست و دل‌باز باشد. زن خوب هم باید محجوب، خانه‌دار، هنرمند و بساز باشد.

البته این معیارها ملاک‌های خوب و تعیین‌کنندهای در یک ازدواج موفق هستند و ما نمی‌خواهیم آنها را زیر سؤال ببریم؛ اما فکر میکنید این ازدواج موفق تا چه زمانی ادامه خواهد داشت؟

محققان در پژوهشهای جدید خود اعلام کردهاند زنی که در اختلاف با شوهرش، روش سوزش و سازش را در پیش گرفته، در خطر مرگ زودرس قرار دارد. البته این بدین معنی نیست که زنان نباید در زندگی خانوادگی خود، با سختیها و کمبودهای زندگی بسازند.

بلکه بیشتر نهی از قسمت دوم ماجرا، یعنی سوختن است نه ساختن. متاسفانه این خودخوری در اختلافات که سال‌ها به عنوان مزیتی حیاتی برای حفظ خانواده به حساب میآمد، مقدمهای برای سوءاستفاده در روابط همسران است.

خانمهای عزیز! اگر می‌خواهید بیمار نشده و زود همسرتان را در این دنیا تنها نگذارید، بهتر است در دعواهای زن و شوهری، ساکت نمانید، حسابی خودتان را خالی کنید و نگذارید غصه روی دلتان سنگینی کند.

تحقیقات جدید نشان میدهد زنانی که در مشاجرات خانوادگی، خود را مجبور به سکوت میکنند، علاوه بر خطر مرگ بیشتر در معرض افسردگی و نشانگان روده تحریک‌پذیر قرار میگیرند. محققان اپیدمیولوژی در مریلند در بررسی ۱۰ ساله خود متوجه شدند زنانی که هنگام اختلاف با همسرشان راه سکوت را در پیش میگیرند، ۴برابر بیش از زنانی که آزادانه نظرات خود را ابراز میکنند، میمیرند. البته این اولین تحقیقی است که رفتار، بیماری قلبی و مرگ و میر را در روابط زناشویی بررسی میکند.

- ازدواج مفید

این تحقیق نتایج جالب دیگری را هم به دنبال داشته است. مثلا نشان داده که ازدواج، برای سلامت مردان مفید است. به طوری که آمار مرگ در مردان متاهل نصف مجردها بوده است. با شنیدن این جمله احتمالا تصمیم آقایان در امر ازدواج جدیتر میشود.

در ضمن بد نیست حرف قدیمیها را گوش کرده و زنانی را برای همسری انتخاب کنند که خانهدار باشند یا حداقل شغل کم‌استرسی داشته باشند. چرا؟ چون نتیجه این مطالعه نشان داده مردانی که زنانشان مشاغل پراسترس دارند، ۷/۲برابر بیش از مردان دیگر مستعد بیماری‌های قلبی هستند.

دانشمندان معتقدند وقتی مرد نمیتواند مشکلات کاری زن خود را حل کرده و محافظ خوبی برای او باشد، دچار استرس و مستعد بیماری قلبی می‌شود. می‌بینید روابط چقدر عشقولانه است. این دانشمندان به آقایان توصیه می‌کنند که به همسرانشان اجازه دهند تا آزادانه احساسات و نظر خود را در اختلافات بیان کنند تا با سلامت همسرشان، سلامت خود و روابطشان هم تامین شود.

- این نیز بگذرد

www.takbook.com

www.takbook.com

بالاخره هر زن و شوهری هر چقدر هم که با هم توافق و تفاهم داشته باشند، ممکن است در موردی با هم اختلاف پیدا کنند.

اگر همسران بتوانند این اختلاف را به درستی حل کنند و راه‌حل توافقی برای آن بیابند، این هم برای آنها یک بهانه برای نزدیک شدن به‌هم و شناختن یکدیگر خواهد شد، ولی اگر یک نفر از ترس ایجاد شکاف، مدام کوتاه بیاید و سکوت کند تا دیگری حرفش به کرسی بنشیند؛ کم‌کم خدای نکرده یک شکاف عمیق در روابطشان ایجاد میشود که نه‌تنها سلامت جسم که سلامت روح آنها را هم به‌خطر میاندازد. اختلاف با همسر اگرچه گاهی باعث دل‌شکستگی دو طرف میشود اما سنگ‌بنای رشد و اعتماد در خانواده است. تنها کافی است برای تقویت روابط خود، مهارتهای کلامی و غیرکلامی را در این‌باره یاد بگیریم.

● مهارت حرف زدن

اولین مهارت غیرکلامی که با تمرین می‌توان آن را در خود تقویت کرد، حفظ آرامش و کنترل رفتار و گفتار خود است. گاهی برای به دست آوردن این آرامش و خلاص شدن از شر عصبانیتی که نمیگذارد رفتارمان را کنترل کنیم، یک نفس عمیق کافی است اما شاید هم لازم باشد ۱۰دقیقه در هوای آزاد قدم بزنیم. این را دیگر خودتان باید با آزمون و خطا تجربه کنید.

مهارت دیگر، شناسایی احساس خودتان و مشکلی است که بیش از بقیه شما را آزار می دهد. عصبانیت، ناراحتی، ترس، تحقیر و... برای از بین بردن هر مشکلی ابتدا باید آن را پیدا کرده و این احساسات را در پس‌کلام خود یا همسرتان بشناسید وگرنه نخواهید توانست مشکلی را که خوب نشناختهاید حل کنید.

خیلی اوقات ممکن است ما با اشارات غیرکلامی حرف‌هایی را به همدیگر بزنیم. تماس چشمی، اشارات چهره، تون صدا، طرز ایستادن، لمس کردن و... همه می توانند منظور ما را منتقل کنند. نه‌تنها لازم است به این اشارات توجه کنیم، بلکه لازم است مراقب این اشارات در رفتار خود باشیم تا خدای نکرده همسرمان را آزرده نکنیم. این روش حتی میتواند در زمانی که ما قادر به بیان احساس خود با کلام نیستیم به ما در ابراز احساساتمان به همسر کمک کند.

قابلیت شوخ بودن و مزاح در اوضاع بد و وخیم هم می‌تواند به بهبود این اختلافات کمک کند. در عوض تهدید و سرزنش نه‌تنها اختلاف را حل نمیکند، بلکه با ایجاد کدورت و ناراحتی، ترمیم روابط را هم به تاخیر میاندازد. بنابراین در بیان نظر و احساس خود سعی کنید طرف مقابلتان را متهم یا تهدید نکرده و با لحن خوش حرفتان را بگویید.

● ازدواج سالم

درست است که حرف‌زدن و بیان احساسات راه خوبی برای تخلیه آنهاست و به شدت در روابط زناشویی توصیه می‌شود، اما نکته مهم این است که هر حرف‌زدنی نمی‌تواند این تاثیر و فایده را داشته باشد. پیشنهاد میشود برای حل اختلافتان با همسر، قبل از حرف زدن و بیان احساسات، ابتدا کنترل خود را به دست آورده و به قول معروف عنان احساسات خود را از کف ندهید و نگذارید خشم، شما را به کاری یا حرفی وا دارد که بعد از آن شرمنده و پشیمان شوید.

اجازه دهید همسرتان احساس و نظر خود را بگوید. سپس همین‌طور که به دنبال یک راه‌حل مورد توافق ۲ طرف میگردید، به احساسی که در پس کلمات همسرتان است فکر کنید؛ البته بدون اینکه کلام او را قطع کنید. خودتان هم بدون رودربایستی و ترس، احساس و نظر خود را به همسرتان بگویید.

البته بدون برچسب زدن و لقب‌گذاری، راه‌حل جایگزین را مطرح کنید. اگر توافق وجود نداشت، راه‌حل‌های هر ۲ نفر را یادداشت کرده و برای انتخاب به همدیگر فرصت فکر کردن دهید. تصمیم نهایی را هم به وقتی دیگر (با توافق هم) موکول کنید. یادتان باشد ازدواج شما زمانی یک ازدواج سالم است که هر ۲ بتوانید به راحتی و بدون ترس، نظر و احساس خود را به‌هم بگویید.

● زمانی برای حرف‌زدن

یکی از مهم‌ترین نکته‌هایی که همسران باید هنگام بیان احساسات‌شان به آن توجه کنند، زمان حرف زدن است. اگر از همسرتان رنجشی به دل گرفته‌اید، اگر حس می‌کنید رفتاری از او سر زده که مایه آبروریزی شما شده، اگر حس می‌کنید به شما دروغ گفته یا به شما بی‌احترامی کرده است، زودترین زمان لزوما بهترین زمان برای بیان این احساس‌های شما نیست. باید به شرایط زمانی و مکانی‌ای که در آن قرار دارید، توجه کنید.

هیچ‌گاه سعی نکنید حرفتان را جلوی دیگران و با ایما و اشارات به همسرتان برسانید؛ مثلا جلوی دیگران به او کم‌محلی کنید یا اخم کنید. اگر عصبی و کلافه هستید، حتما اشاره کنید که «الان وقتش نیست، بعدا در این باره با هم حرف می‌زنیم».

کارشناسان توصیه می‌کنند، بهتر است با هم توافق کنید قبل از اینکه مشکل خاصی بین‌تان به وجود بیاید. جلسات کوتاهی با هم داشته باشید و

www.takbook.com

www.takbook.com

طی آن باهم درباره احساسات‌تان سخن بگویید. این کار شما را به هم نزدیک‌تر می‌کند و از بروز مشکلات احتمالی جلوگیری می‌کند.

منبع : سایت اختصاصی هواداران

http://vista.ir/?view=article&id=360571

vista.ir
Online Classified Service

چگونه همسری نمونه باشید

آیا می‌دانید عادت چیست؟ عادت تکرار می‌آورد و به دنبال تکرار، کسالت و روزمرگی! چگونه می‌توانیم همیشه تازه و نو و همسری نمونه باشیم.

زن می‌گوید: صبح که همسرم می‌خواهد سر کار برود، همراه او بلند می‌شوم و یه صبحانه کامل با هم می‌خوریم، این امر باعث می‌شود که مرد احساس تنهایی نکند، بنابراین همانطور که اون زود از خواب بلند می‌شود و به خاطر آسایش و رفاه خانه از خوابش می‌گذرد، من هم با او همراهی می‌کنم تا احساس نکنه همه بار زندگی رودوش اونه، اگر من صبحها بیدار نشوم و او را بدرقه نکنم، زندگی براش یکنواخت می‌شود و کم‌کم عادت می‌کند که زن خود را نبیند و احساس یکی بودن و همراه بودن رو از دست بدهد.

اگر محیط کارش طوری باشد که بتوانم به اون زنگ بزنم، وقت ناهار باهاش تماس می‌گیرم که ببینم غذا شو خورده یا نه؟

اما اگر مدام به او زنگ بزنم، تمرکز کاری خود را از دست می‌دهد و حس می‌کند که درمحیط کار هم آزادی فکری نداره و هم زمان باید دو مسئولیت متفاوت را به دوش بکشد و گاهی هم حس می‌کند که نگاهی اونو زیرذره‌بین گذاشته و کنترل می‌کنه و باید برای هر ساعت خودش جوابی بدهد! این امر باعث می‌شود که کم‌کم به صدای زنگ تلفن حساسیت پیدا کند و دچار اضطراب شود. وقتی به خونه بر می‌گرده، به استقبالش می‌روم و بعد از سلام واحوالپرسی ساده و کوتاه وسایلشو از دستش می‌گیرم و بعد در محیطی آرام و پر از سکوت یه چایی داغ با هم می‌خوریم، تا بتواند از محیط و مشغله‌های کاری‌اش جدا و خودشو با محیط خانه هماهنگ کند، زیرا ما زنها می‌توانیم درعین حال که به کارهای شخصی و حتی اداری خود می‌رسیم به چیزهای دیگر هم فکر کنیم و تصمیم بگیریم. به تاریخ به ادبیات به مسائل بچه‌ها وحتی می‌توانیم در ذهن خودمان اسباب خانه رو جابجا کنیم و دکوراسیون را تغییر دهیم!تا وقتی که احساس نکنم به آرامش وهماهنگی لازم رسیده، حرفی نمی‌زنم.

تا اینکه با پرسیدن (چه خبر)؟ اعلام حضور و آمادگی برای شنیدن مسائل روز را بکند، اول موضوعات شادیآور را براش تعریف می‌کنم و مشکلات و مسائل قابل بررسی را برای ساعتهای بعدی می‌گذارم تا بتواند همراهی‌ام کند و تصمیم‌های بهتری را با هم بگیریم.

وقتی که همسرم می‌خواهد از مسائل بیرون برایم حرف بزند بدون هیچ عجله‌ای کنارش می‌نشینم و به چشماش نگاه می‌کنم تا علاقه و دقت مرا متوجه شود حتی اگر به نظرم بیاید که از اون حرفها سر در نمی‌آورم و یا برایم جالب نیست به دغدغه‌هایش احترام می‌گذارم و به او گوش می‌کنم، چرا که اگر برای من که همراه و همسر او هستم حرف نزنه، احساس می‌کنه که برام اهمیتی نداره و کم‌کم از من دور می‌شه و چون آدمها در هر موقعیت اجتماعی و شغلی که باشند، نیاز به یک همدم و مونس دارند، اگر این نیازشان برطرف نشود، کم‌کم در خودشان فرو می‌روند و تمام حرفهاشونو در درون خودشان زندانی می‌کنند و وقتی روزی لبریز شد ممکن است که دوست یا همدم دیگری را برای خودشان در نظر بگیرند... زن جوان می‌گوید: من هیچوقت خودمو با همسرم مقایسه نمی‌کنم چرا که دنیای ما با هم متفاوت است، مردان درعمل و سکوت محبتشونو ابراز می‌کنند و زنان در کلام و بیان!

- اینگونه عاشق همسرتان شوید

www.takbook.com

www.takbook.com

▪ چه چیزی باعث می‌شود تا به فردی علاقمند شوید؟

ظاهر می‌تواند یکی از فاکتورهای علاقه‌مندی باشد، کارشناسان بر این باورند که گاهی ذهن ناخودآگاه دنبال خصوصیاتی می‌گردد که شاید ما از آن بی‌اطلاع باشیم.

اصولا مردان به طور ناخودآگاه دنبال زنانی هستندکه چهره متناسبی دارند و زن‌ها دنبال مردانی هستند که توانایی حمایت و تامین امرار معاش را داشته باشند. گاهی اوقات نیز افراد دنبال آدم‌های شبیه والدین خود می‌گردند. یک دختر، مردی با خصوصیات و رفتارهای پدر را به عنوان شوهر دوست دارد و یک پسر نیز همسر خود را در قالب مادرش تصور می‌کند. محققین بر این باورند که برخی از خصوصیات ژنتیکی است و حتی تداوم ازدواجها نیز گاهی ژنتیکی است. حال ببینیم که:

چرا ما عاشق یک نفر می‌شویم و او با بقیه چه فرقی دارد؟ انسانها در ضمیر ناخودآگاه خود دنبال فردی می‌گردند، تا توسط او تجربیات خود را کامل کنند. گاهی اوقات با فردی که کاملا شبیه خود ماست می‌توانیم تجربیات را کامل کنیم و گاهی نیز دنبال کسی می‌گردیم که بتوانیم از او چیزهایی یاد بگیریم و روحیات و خلقیاتش کاملا با ما تفاوت داشته باشد.

آیا زوجین خواسته‌های یکسانی دارند؟ معمولا داشتن عقاید و خواسته‌های یکسان نخستین عامل ایجاد جذابیت است. به همین دلیل است که برخی افراد، کسی را درست مثل خود انتخاب می‌کنند و هر چه یک رابطه فراتر می‌رود این امکان برای طرفین فراهم می‌شود تا متوجه شوند که آیا با هم همدرد هستند؟ احساسات یکسانی دارند؟ در انتخاب موزیک توافق دارند؟ هر دو با هم با شنیدن یک لطیفه می‌خندند؟ و...

وقتی ما با همسر خود در مورد آرزوها و آرمانهای خود صحبت می‌کنیم یعنی اینکه خواسته قلبی خود را بر زبان می‌آوریم، اگر تاییدی شنیدیم یا خواسته‌های ما با خواسته‌های او تطابق داشت، رابطه، شیرینی خاصی پیدا می‌کند، هدفها مشخص و میسر و معین می‌شود. البته باید بدانید که هر چه سن انسان بالاتر می‌رود، عاقلتر می‌شود و اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کند، بنابراین آرزوها و خواسته‌هایش نیز تغییر می‌کند.

گاهی اوقات این تغییرات باعث می‌شود تا احساس کنیم نقاط مشترک کمتری با طرف مقابل خود داریم و آنطور که تاکنون فکر می‌کردیم او را نشناخته‌ایم اما این دلیل نمی‌شود تا نتوانید آینده بهتری در کنار او داشته باشید.

چیزی که در این میان باید به آن توجه داشت صحبت کردن در مورد آمال و آرزوها و عقاید شخصی با طرف مقابل است، زیرا وقتی زوجین در مورد نیازها و علاقه‌هایشان با هم صحبت می‌کنند، متوجه می‌شوند که هر کدام از زندگی چه می‌خواهند؟

منبع : بیا تو جوان

http://vista.ir/?view=article&id=96698

vista.ir
Online Classified Service

چند توصیه به آقایان برای حمایت عاطفی از همسرانشان

اگر می خواهید همسرتان همواره زنی با طراوت وسرزنده و مادری سنجیده ومهربان باشد تصور نکنید

که مجبورید بهای سنگینی را برای حصول این نتیجه بپردازید. فقط کافیست روزانه دقایقی به دقت به

حرفهای او گوش فرا دهید. دراین شرائط طبیعی ترین کاری که او خواهد کرد همان صحبت کردن است.دراین مواقع برای اینکه همسرتان احساس کند که مورد پذیرش بیشتری است ، بهتر است چند توصیه زیر را رعایت کنید:

www.takbook.com

www.takbook.com

۱- وقتی احساس می کنید همسرتان ناراحت است، منتظر حرف زدن او نمانید. اگر شما آغاز گر حرف

باشید، ۵۰ درصد ناراحتی اش را از بین می برید.

۲- وقتی به او اجازه صحبت می دهید ، بدانید ناراحت شدن ازاینکه او چرا ناراحت است کمکی به حل مسئله نمی کند.

۳- از قطع کردن سخن او اجتناب کنید.

۴- وقتی نمی دانید که چه بگویید ، حرفی نزنید. اگر نمی توانید حرف مثبتی بزنید و یا اگر نمی توانید

جانب احترام را بگیرید، ساکت بمانید.

۵- اگر همسرتان قصد صحبت نداشت با طرح سئوال او را به صحبت تشویق کنید.

۶- احساسات او را اصلاح نکنید و در مقام داوری برنیایید .

۷- تا حد امکان آرامش خود را حفظ کنید. واکنش نشان ندهید چرا که اگر حتی برای لحظه ای

کنترل خود را از دست بدهید، بازنده می شوید.

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=12984

vista.ir
Online Classified Service

چند راه ساده برای شاد کردن خانمها

۱) زن ها دوست ندارند میهمان نا خوانده داشته باشند, بنابراین به آنها وقت کافی بدهید تا آماده شوند. آمادگی

آنها برای پذیرایی امری حیاتی است.

۲) با همسر خود در هر کاری موافقت کنید , خواهید دید که زندگی چقدر راحت تر می شود!

۳) هر روز از همسر خود سوال کنید که چه کاری می توانید برایش انجام دهید؟

۴) وقتی از شما خطایی سر می زند اظهار تاسف کنید. وقتی هم که تقصیر از شما نیست باز هم اظهار تاسف

کنید!

۵) وقتی اوضا قمر در عقرب است, لبخند را فراموش نکنید . اگر بخندید دنیا هم با شما می خندد و اگر گریه کنید یقین بدانید که دنیا شما را تنها خواهد گذاشت.

۶) از تلاشهای همسرتان تشکر کنید و ببینید این تشکر تا چه حد موثر واقع می شود.

۷) به این فکر کنید که همسر شما زن خیلی خوبی است. مادری بسیار خوب , عروسی بهتر از دیگر عروسها و اگر به این طرز فکر ادامه دهید , او همین طور خواهد شد.

۸) خسیس نباشید و در ستایش همسر خود دست و دلبازی کنید . اما به یاد داشته باشید که در هیچ موردی

www.takbook.com

www.takbook.com

مبالغه نکنید. باید همسرتان استحقاق تعریف و تمجید را داشته باشد و گرنه ممکن است نتیجه خوبی ندهد.

۹) همسر خود را تشویق کنید و کمک کنید تا استعدادهای پنهانی او شکوفا شود.

۱۰) به جای هدایای گران بها, وقت خود را در اختیار همسرتان قرار دهید .. نشان دهید که به او توجه دارید, حتی پس از یک روز کار سخت!

برای او هدیه ای ببرید حتی یک شاخه گل به این ترتیب او خوش اخلاق می ماند.

۱۱) بدانید زمانی که همسرتان از سردرد شکایت می کند, چاره درد او قرص مسکن نیست,بلکه یک لبخند است.

۱۲) زیباترین واژه در دنیا شاید"متشکرم" باشد ولی با این حال همه شوهران دنیا می دانند که هرگز نباید از همسرشان انتظار تشکر داشته باشند! اگر به او گردن بند الماس بدهید, مطمئنا می گوید که زمرد را بیشتر دوست دارد!

۱۳) هرگز با همسرتان نجنگید, چون امکان ندارد در جنگ برنده شوید. در عوض از قلم برای نوشتن آن چه در ذهن دارید استفاده کنید. بعد آن را به همراه شاخه ای گل تحویل او بدهید.

/http://p۳۰web.wordpress.com

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=107287

vista.ir
Online Classified Service

چند زنی، پدرسالاری و نسبیت فرهنگی

چند زنی یعنی نوعی ازدواج که در آن یک مرد به طور همزمان بیش از یک زن را در عقد ازدواج خود دارد. ریشه پیدایش و تداوم رسم چند زنی را از بعد جامعه شناختی باید در مطالعات تاریخی و انسان شناختی که برخی از انسان‌شناسان درباره تکوین نهاد خانواده و ازدواج انجام داده‌اند جست‌وجو کرد. مطالعات گروهی از انسان‌شناسان فمینیست متضمن این نکته است که ازدواج و نهاد کنونی خانواده، برعکس تصور رایج، بیولوژیک نیست و محصول تاریخ بشری است. یکی از مدافعان این دیدگاه «اولین رید» انسان‌شناس و سوسیال فمینیست مشهور است. او معتقد است ازدواج به معنای واقعی همسفره و هم‌سکنی شدن زوجین که منجر به پیدایش خانواده مادری شد در اوان دوره بربریت و با منسوخ شدن کامل آدمخواری دوره توحش، و با اختراع توتم و تابو از سوی زنان، میسر شد. خانواده مادری ابتدا مادر مکان بود، اما به تدریج به خانواده مهاجرتی و سپس شوهر سامان تبدیل شد.

نظرات «اولین رید» گذشته از انتقاداتی که به آن وارد کرده‌اند بسیار دقیق و پیچیده است و ارائه خلاصه‌ای روشن از آن دشوار می‌نماید، اما به هر

www.takbook.com

www.takbook.com

حال می‌توان این نتیجه را به‌دست آورد که رید شکست نظام برادرسالاری، ظهور مالکیت خصوصی و رواج رسم «زن بها» را علت نابودی نظام مادرسالاری می‌داند. اولین رید معتقد است این عوامل سبب شد شوهر نیروی بازتولید زن را کنترل کند و موقعیت او را تا حد یک کالا تنزل دهد و در نهایت در دوره‌ای از تاریخ مردانی که از نظر اقتصادی قدرت زیادتری داشتند توانستند همسران بیشتری در اختیار داشته باشند (رید: ۱۳۶۳). انگلس نیز در استدلالی مشابه و البته بدون اشاره به «رسم زن بها» با تاکید بر نقش نیروی تولید و مالکیت خصوصی معتقد است که مردان برای «حفظ بقا» و «جاودانگی» خود مجبور بودند دارایی‌هاشان را به پسران همخون‌شان واگذار کنند؛ لذا نیروی بازتولید و رابطه جنسی همسران‌شان را به شدت کنترل کردند تا احتمال وجود وارثان بیگانه و غیرهمخون را به صفر برسانند.

این استدلال نشان می‌دهد که نظام پدرسالاری برآمده از مالکیت خصوصی و طبقاتی، تک همسری اجباری را برای زنان و چند زنی را برای مردان اجتناب‌ناپذیر می‌کند. (انگلس: ۱۳۷۹)

همان‌طور که در نظرات رید و انگلس (رویکرد مارکسیستی) دیده شد، تکوین پدرسالاری که باعث انقیاد زنان می‌شود دلیل مادی دارد، اما در دیگر گرایش‌های فمینیستی پیدایش و تکوین پدرسالاری ریشه‌های روانکاوانه، بیولوژیک، اجتماعی و گاهی هم ترکیبی از همه آنها را دارد. شرح هر یک از آنها سخن را به درازا می‌کشاند و ما را از مسیر اصلی منحرف می‌کند. اما مهم این است که در این برداشت، پدرسالاری به هر دلیلی که به وجود آمده باشد فصل مشترک تمامی جوامع انسانی در سرکوب زنان پنداشته می‌شود. پدرسالاری و روابط قدرت ناشی از آن در سیستم‌های اقتصادی، سیاسی و مذهبی ریشه دارد و در همه حال به ضرر زنان عمل می‌کند و سبب سلطه بر آنان است. از این منظر چند زنی نیز عملی استثمارگرایانه و محکوم است زیرا در آن بدن و تمایلات زن تحت سلطه مرد قرار می‌گیرد، زن را به عنوان ابژه‌ای جنسی که تمایلات مرد را ارضا می‌کند به حساب می‌آورد و وی را نیروی بازتولیدی برای مرد می‌داند که با زایش بیشتر به حفظ و بقای نسل او کمک می‌کند. بنا به دلایلی که گفته شد «چندزنی» نمادی از پدرسالاری و ستم به زنان است و باید منسوخ شود.

پذیرفتن پدرسالاری به عنوان یک اصل جهانشمول با پیدایش انتقاداتی از سوی فمینیست‌های سیاه و جهان سومی به چالش گرفته شد. این فمینیست‌ها پدرسالاری را به عنوان تجربه‌ای مشترک با تعریفی واحد و تحمیل شده بر تمامی زنان از هر نژاد و قومیت مورد تردید قرار دادند. از اینجا بود که «معنای خواهری جهانی» به واژه «همبستگی» تغییر یافت و فمینیست‌های پست مدرن به بازنگری حکم‌های جهانشمول فمینیستی درباره همه زنان پرداختند و به متن جامعه و کشف انواع مختلف پدرسالاری با ساز و کار متفاوت برگشتند. این تشتت آرا در میان فمینیست‌ها و رشد انواع فمینیسم باعث شد که به برخی از پدیده‌های فرهنگی در جوامع به گونه‌ای دیگر نگاه شود. مقوله چند زنی نیز چه در درون گروه‌های مختلف یک جامعه واحد و چه در جوامع مختلف از این دگرگونه نگریستن مستثنی نماند. از آنجا که بحث‌هایی در مورد پسااستعمارگرایی، تکثرگرایی فرهنگی و راه‌حل نسبی‌گرایی فرهنگی در پیدایش نظریه‌های فمینیست پسامدرن نقش بسزایی دارد ضروری است به موضوع نسبیت فرهنگی و تناقض آن با نظریه‌های جهانشمول فمینیستی که در آن پدیده‌هایی چون چند زنی تماما ستم و سرکوب زنان تلقی می‌شود بپردازیم.

- نسبیت فرهنگی و فمینیسم

«نسبیت فرهنگی گویای این تصور است که هر الگوی رفتار نخست باید در ارتباط با مکان رویداد آن در ساختار فرهنگ و نظام ارزش‌های خاص آن فرهنگ مورد قضاوت قرار گیرد». (گولد وکولب، ۱۳۷۶: ۸۴۲) نسبی‌گرایی پاسخی به سلطه فرهنگی غرب بر دنیا و مقابله با جهانی شدن است. دوتایی شرق و غرب و ارزشگذاری‌های خیر- شر، مادی- معنوی و... که در آثار شرق شناسان و نویسندگان ضد استعمارگرا تجلی یافته، و با تعاریف ارائه شده از سوی شرق‌شناسان غربی در یک وارونه‌نمایی باز تعریف می‌شود، سبب شد که به نسبی‌گرایی به عنوان راه‌حلی برای مسئله تکثرگرایی فرهنگی نگریسته شود. به باور بسیاری از نویسندگان از جمله گایاتری چاکراورتی اسپیواک فمینیست پساساختارگرا و منتقد پسا استعماری، تئوری‌های غربی از درک انسان ستم‌دیده استعمار شده ناتوان‌اند. او معتقد است، استعمار برای همیشه گونه‌گونی زیردستان استعمار شده را از بین برده است. آواهای مختلف این انسان‌ها خاموش شده و تاریخ آنان چنان از سلطه استعماری لطمه دیده است که بازیابی آن آواها دیگر ناممکن است. (به نقل از شهیدیان، ۱۳۷۸: ۴۲) از نکات مورد توجه این دیدگاه می‌توان به این مورد اشاره کرد که «زن» و «زنانگی» نیز یک مفهوم ثابت ندارد، دچار تحول می‌شود و نباید آن را یک مقوله از پیش مفروض پنداشت.

هویت‌های مختلف زنان در این رویکرد ناشی از کنکاشی درونی از جانب زنان درباره خودشان و دنیای پیرامون‌شان است. هیچ کدام از این هویت‌های کشف شده ایستا نخواهد بود و بر دیگری برتری نخواهد داشت. اما، این نوع نقد، علاوه بر آنکه می‌تواند سردرگمی‌هایی را درباره هویت‌های متنوع و گیج‌کننده زن به وجود بیاورد، موجب می‌شود تا در سایه هویت‌های قومی و محلی برخی از ستم‌های کاملا تبعیض‌گرا پنهان

www.takbook.com

www.takbook.com

بماند. به عبارت دیگر، بیم از نابودی سنت‌ها، نفی هویت مستقل و نادیده انگاشتن نظرات و برداشت‌های متفاوت از جهان پیرامون، که در دیدگاه نسبی‌گرایی فرهنگی وجود دارد، در مواجهه با ستم جنسی و پدرسالاری جهانشمول این نگرانی را به وجود می‌آورد که بسیاری از اعمال و رفتارهای سرکوب‌گرایانه علیه زنان تحت عنوان رسوم فرهنگی یک منطقه یا حتی رضایت خود خواسته زنان قومیت‌های مختلف نادیده گرفته شود. بدین ترتیب ظاهرا تضادی اجتناب‌ناپذیر بین رویکرد فمینیسم، خصوصا آن انواعی از آنکه در موج‌های اول و دوم مطرح شده‌اند، با پلورالیسم و نسبی‌گرایی فرهنگی که در موج سوم شکل گرفت وجود دارد..

- پاسخ به چالش‌ها با تمرکز بر مسئله چندزنی

باز گردیم به مسئله چندزنی. در این بخش از مقاله سعی می‌شود این موضوع را در محور بحث‌ها و چالش‌های فمینیست‌ها و نسبی‌گرایان قرار دهیم. سوال من در اینجا این است که آیا راه‌حل‌های فمینیستی و پدرسالاری جهانشمول برای تبیین این مسئله مناسب است یا خیر؟ یا اینکه چند زنی می‌تواند با توجه به نظریه نسبیت فرهنگی در برخی مکان‌ها مورد قضاوت مثبت قرار گیرد؟ شرایط در جامعه ایران و محیط فرهنگی ما چگونه است؟ و مهمتر از آن اینکه ارزش فرهنگی که در جامعه ما تبدیل به هنجاری رسمی یا همان قانون شده قابلیت مطالعه‌ای از این دست را دارد یا خیر؟

- حل تناقض با رویکرد جنبش فمینیستی

حل تناقض نسبیت فرهنگی و فمینیسم در رابطه با بسیاری از موضوع‌های مربوط به زنان و از جمله چند زنی در مرحله اول تا حد زیادی در گرو نوع درک و برداشت ما از فمینیسم است. مسئله این است که آیا باید فمینیسم را تنها به عنوان یک نوع مکتب و ایدئولوژی در نظر بگیریم، یا اینکه به جنبه عملگرایی آن هم توجه بیشتری نشان دهیم یعنی، آن را به عنوان نوعی جنبش اجتماعی مورد بازنگری قرار دهیم. بیشتر مشکلاتی که در زمینه ناسازگاری موضوعات حقوق بشر جهانی زنان و نسبیت فرهنگی به وجود می‌آید به این خاطر است که بیش از اندازه بر وجه ایدئولوژیک فمینیسم تاکید می‌کنیم و آن را صرفا به صورت یک مکتب فکری و ایدئولوژی تمام عیار می‌نگریم، در حالی که فعالیت‌ها و مبارزات زنان در جوامع مختلف تشابهات بسیاری با هم دارد، نباید از نظر دور داشت که پویایی و تحول در بخش نظری هم مرهون فعالیت‌های عملگرایانه فمینیست‌هاست. تاکید بر تنوع هویت‌های متفاوت زنان جهان به معنای نادیده گرفتن آن نوع ستم جنسی که آنان را به مبارزه علیه آن به فراخور شرایط محل زندگی وادار می‌کند نیست. فمینیست‌ها در سراسر جهان بیشترین تلاش خود را معطوف داشته‌اند به آگاهی دهی به زنان و مبارزه با سیستم‌های ستمگرانه‌ای که در حوزه خصوصی و خانواده علیه آنان عمل می‌کند. حذف زنان از عرصه عمومی و تلاش برای کسب حق رای سیاسی و مشارکت اجتماعی در سطوح مختلف نیز یکی دیگر از این تلاش‌ها بوده است. بنابراین این مبارزات خصوصا در عصر تکنولوژی اطلاعات و با گسترش فضاهای مجازی و دسترسی به اینترنت تشابهات بیشتری را حتی در عرصه‌های نظری به وجود می‌آورد.

خطری که نسبیت‌گرایی فرهنگی دارد این است که مبارزه برای از بین بردن ریشه‌های ستم علیه زنان را متوقف می‌کند، ذات عملگرایی فمینیسم را می‌کشد و آن را در حلقه و محدوده دروس دانشگاهی به صورت یک ایسم محصور می‌کند، در حالی که همه می‌دانیم که فمینیسم از میدان مبارزه به کلاس‌های درس و کرسی‌های دانشگاه کشانده شده و به‌رغم فراز و فرودهای بسیار در مجموع جنبشی زنده و موفق بوده، پس حذف خصیصه عملگرایی و روح اعتراض از آن مساوی مرگ و ابتر شدن آن است.

- چند زنی در ایران

در ایران بر اساس باورها و سنت، که پوشش قانونی هم به خود گرفته، مردان می‌توانند چهار زن دائم و بی‌شمار موقت داشته باشند. در این راستا رسوم فرهنگی دیگری هم وجود دارند که از این نگرش و قانون به سود خود استفاده می‌کنند. به عنوان مثال، در برخی از نقاط کشور رسم است که در صورت درگذشت مرد، همسر او به عقد ازدواج برادرشوهر درآید و این بدون توجه به مسئله رضایت زن، سن برادر شوهر یا متاهل و مجرد بودن او است.

چه در این شرایط و چه در شرایط دیگری که مردان اقدام به ازدواج مجدد در دو شکل دائم و موقت می‌کنند نمی‌توانیم مطمئن باشیم که زنان از این عمل رضایت دارند یا نه، چون همان طور که در سطور بالا استدلال شد در منطقه ما معمولا حداقلی از شرایط التزام به روش‌های دموکراتیک در تدوین و تغییر قوانینی که بر پایه سنت شکل گرفته وجود ندارد. به عنوان نمونه، شما در شرایط امروز ایران هیچ‌گونه نظرخواهی و مذاکره‌ای به شیوه‌ای دموکراتیک را در برخورد با شهروندان و خصوصا زنان نمی‌بینید. بر اساس برداشت‌های مردسالارانه پدیده چند زنی پوششی از قانون بر خود دارد و حاکم و قانونگذار از این امر حمایت می‌کند. اگرچه در ایران، برعکس بسیاری از کشورهای دیگر، خصوصا کشورهای آفریقایی، در این زمینه تحقیقات میدانی خاصی صورت نگرفته اما دست‌کم درحوزه جنبش زنان شاهد تلاش‌هایی هستیم که در جهت حقوق زنان صورت می‌گیرد.

www.takbook.com

www.takbook.com

ورای این مسئله که این کارزار تا حد زیادی با معیارهای پژوهش میدانی فاصله دارد و مسلما نمی‌تواند کارکردهای آن را در شناخت جامعه‌مان برآورده کند، اما مسائلی که در روند انجام آن به وجود آمده مشخص می‌کند که استفاده از شیوه‌های مدنی و دموکراتیک در جامعه ما تا چه حد دشوار است.

دستگیری‌ها و مشکلاتی که در این زمینه به وجود آمده نشان می‌دهد که در ایران امکان مذاکره و گفت‌وگو با زنان گروه‌های مختلف بسیار محدود است. اما تنها با استناد به شنیده‌ها و تجارب شخصی در نقاط مختلف کشور و خصوصا در این دوران متوجه می‌شویم که از نظر عموم ازدواج مجدد حتی از سوی مردان هم پسندیده نیست و بسیاری از این ازدواج‌ها دور از چشم خانواده و زن نخست انجام می‌شود و سال‌ها مخفی می‌ماند و چه بسا بعد از مرگ شوهر، خانواده او از وجود همسر دیگر آگاه می‌شوند. علاوه براین، در زندان‌ها و صفحه حوادث روزنامه‌ها نمونه‌های بسیاری از خشونت‌هایی چون شوهرکشی را می‌بینیم که بر اثر برخورداری مردان از این حق قانونی انجام شده و زنان را به اعمال خشوت آمیز بر ضد شوهران وادار کرده است. بدین ترتیب، در نتیجه غیاب ساختارهای دموکراتیک در عرصه سیاسی برای نظرخواهی و مذاکره با زنان ایرانی، پدیده و هنجار مذهبی چند زنی که با باوری پدرسالارانه توجیه شده به قانونی تبدیل شده که به نظر می‌رسد از سطح باورهای فرهنگی زنان جامعه‌ای که در حد وسیعی صندلی‌های دانشگاه را در اختیار دارند، مناصب شغلی مختلفی را به دست آورده‌اند و حرکت‌های اعتراضی جنبش زنان را به شکلی پویا و آشکارا شکل و سازمان داده‌اند پذیرفته نیست و نمی‌تواند بر پایه نظریه‌های مربوط به ارزش‌های خاص جامعه و نسبی بودن رسوم آن تحلیل شود، بلکه این امر بیشتر ناشی از برداشت‌های یکسونگرانه و مردسالارانه از متون دینی و آیات قرآن است که در بستر تحولات سیاسی و مناسبات قدرت شکل گرفته است و ربطی به هویت زن مسلمان ایرانی در منطقه‌ای با مختصات خاص ارزشی و فرهنگی خاورمیانه ندارد. مسلما انجام تحقیقات میدانی در میان فرهنگ‌های مختلف جامعه راه مناسب‌تری برای تایید این فرضیات است.

اما، به طور کلی، مسئله‌ای که من قصد دارم در اینجا بر آن تاکید کنم این است که حتی در کشورهای دیگر خاورمیانه مثل عربستان سعودی که بسیاری از توریست‌ها و بازدیدکنندگان خارجی، پس از بازگشت از آن، زنان به ظاهر مطیع و برقع‌پوشی را توصیف می‌کنند که پشت سر یک مرد (شوهر) روان هستند نمی‌توان از این رسم به‌گونه‌ای دفاع کرد که ذات ستمگرانه آن را حتی اگر متضمن کارکردهای اقتصادی برای جامعه، خانواده و زنان آن دیار باشد نادیده گرفت و در پوشش نظریه‌های نسبیت فرهنگی مورد قضاوت مثبت قرار داد. طبیعی فرض کردن این پدیده و تقلیل آن به یک پدیده ارزشی فرهنگی همان قدر آزاردهنده و نادرست است که قربانی فرض کردن زنان آن جامعه. معیارتحلیل پدیده‌های فرهنگی مربوط به زنان باید بر اساس این اصل که هر نوع ستم جنسی ناپسند و مطرود است قرارگیرد. چند زنی بر اساس معیارهای اخلاق دوگانه جنسی در ازدواج و تشکیل نهاد خانواده بنا شده است، نگاهی نابرابر به رفتار دو جنس دارد و امکان گزینش فرصت‌های برابر زندگی را از زن دریغ می‌کند، در عوض راه لذت‌جویی مردان، بهره‌مندی و تسلط آنان بر زن‌های بیشتری را هموار می‌کند.

علاوه بر این، باید این نکته را هم در نظر داشت که پدیده‌های فرهنگی در عصر اطلاعات و با توجه به این اصل که اگر در ذات آنها ستم‌هایی چون ستم جنسی نهفته باشد به سرعت دچار تحول می‌شوند و در این مواقع صرف رضایت و اذعان زنان در یک جامعه و قومیت نیز نباید دلیل معقولی برای دفاع و داوری مثبت درباره آن باشد. شاید هم مشکل دقیقا در همین کلمه قضاوت و داوری نهفته است، زیرا کار جامعه‌شناس پیش از آنکه قضاوت و رای به خوبی یا بدی پدیده‌ها باشد شناخت و تحلیل دلایل و عوامل مختلف آنهاست که در نهایت در بعدی عملگرایانه به تغییر و دگرگونی شرایط ظالمانه زندگی انسان‌ها خواهد انجامید

منبع : روزنامه کارگزاران

http://vista.ir/?view=article&id=338385

vista.ir
Online Classified Service

چند کپسول برای همسران خانه

www.takbook.com

www.takbook.com

۱) زندگی سالم

آیا میدانید سه رکن اصلی زندگی سالم، رشد اخلاقی، رشد اجتماعی و رشد عاطفی است و دو مهارت اساسی برای این منظور هنر گوش دادن موثر و صداقت در بیان هستند.

۲) بی انضباطی

مرد یا زنی که اساس رفتار خود را بر بی انضباطی قرار دهد ، مورد اعتراض همسر خود قرار می گیرد. گاه بی انضباطی منجر به بی اعتمادی می شود و گرمی و شادمانی را از خانواده می گیرد. مردی که شب دیر به خانه می آید و زمانی را برای تفریح ، مسافرت و معاشرت با زن و فرزندان خود در نظر نمی گیرد، موجبات نارضایتی خانواده خود را فراهم می آورد.

۳) خودبینی و تحقیر دیگری

خودبینی یا تصویر ذهنی هر کس از شخصیت خویش، از مجموع تصورهای او درباره توانایی ها، احساس ها ، اندیشه ها ، آرزوها ، داوری ها ، و کوشش های وی تشکیل می شود.معمولاً کسانی که خود کم بین هستند، گرفتار عقده حقارت اند، و خود را کمتر، بی مقدارتر و زبون تر از دیگران احساس می کنند، افرادی که دچار خود بزرگ بینی هستند؛ مبتلا به تکبر، نخوت، خودستایی و جاه طلبی‌اند؛ چنین افرادی سعی می کنند با تحقیر دیگران، بزرگ نمایی کنند. زن یا شوهری که بخواهد همسر خود را تحقیر کند، و خود را بالاتر احساس کند و خوبی های خود را به رخ دیگری بکشد، با دست خود تیشه به ریشه زندگی زناشویی خویش می زند.

۴) لجاجت

از دیگر عوامل بنیان کن در خانواده لجاجت است. این حالت بین زن و مرد زیاد دیده می شود و گاه به جایی می رسد؛ که حرکات لجوجانه به شکستن وسایل خانه منتهی می گردد. چنانچه این حالت، وضعیت افراطی به خود بگیرد ، چه بسا به طلاق و از هم پاشیدگی خانواده منتهی گردد.

۵) پنهان کاری

پنهان کاری عبارت از آن است که یکی از زوجین بدون نظر و اطلاع همسر خود و در غیاب او مبادرت به انجام اعمالی بنماید و این اعمال را چه خوب و چه بد از همسر خود پنهان دارد. چنین رفتاری ولو به نفع خانواده باشد، اعتماد را از بین می برد. گاه این گونه رفتارها در جهتی است که فرد به نفع خود و یا خویشاوندان نسبی و به ضرر همسر و زندگی مشترك انجام می دهد. این گونه اعمال بتدریج بنیان خانواده را به هم می ریزد، هر یك از زوجین را نسبت به رفتار دیگری بدبین و ناراحت می نماید و به عکس العمل واداشته، رفتارهای نامتناسبی را ایجاد می‌کند که مشکلات بعدی را ایجاد می‌کنند.

۶) دروغ

فرد دو رو کسی است که تظاهر به نیکوکاری و پاکدامنی می کند ولی در باطن طور دیگری می باشد؛ امّا دروغگو کسی است که هر جا مصلحت و نفع خود را بسنجد واقعیت را تحریف می کند و بنا به میل خود کردار و رفتارش را تنظیم می نماید. دروغ نیز مانند دورویی بنیان خانواده را متزلزل می کند و اعتماد را از بین می برد.

۷) دورویی

زن و مردی که با دو شخصیت با هم مواجه شوند و در ظاهر و باطن یك رنگ نباشند؛ زندگی مطلوبی نخواهند داشت. زندگی ای که در آن صداقت و صمیمیت نباشد؛ اعتماد و اطمینان از آن رخت بر خواهد بست و اضطراب و تزلزل روانی بر آن حاکم خواهد بود.

www.takbook.com

www.takbook.com

۸) عصبانیت و بی‌احترامی

زن یا مرد عصبانی زندگی را بر دیگری دشوار می سازد. حساسیت های بی مورد و پرخاش و توهین و بی احترامی صفات مذمومی هستند که علاوه بر آن که طرف مقابل را ناراحت می کنند، به خود شخص نیز زیان می رسانند. در چنین مواقعی باید آرامش خود را حفظ کرد، آنگاه خشم همسر را آرام و توجه او را به امور دیگری جلب نمود و برای پالایش روانی او گفتگویی دو نفره انجام داد تا وی با بیان ناراحتی ها آرام گیرد.

۹) خسّت ؛

در این مورد سه حالت اتفاق می افتد؛

نخست وضعیتی که زن و مرد هر دو خسیس هستند که در این حالت مشکل روانی ندارند؛ ولی زندگی مرفهی نخواهند داشت. دو حالت دیگر آن است که زن یا مرد خسیس باشند. در این دو حالت زندگی هم از نظر روانی و هم از نظر رفاهی برای دو طرف شرایط سختی خواهد داشت.

۱۰) برای این که از این پس نسبت به همسر خود خشونت به خرج ندهید، به خاطر بسپارید...

۱۱) آنچه بر خود می پسندید ، بر همسرتان نیز بپسندید.

۱۲) در ذهن خود تکرار کنید که در هیچ موقعی و با هیچ دلیلی حق ندارید نسبت به همسرتان با خشونت رفتار کنید .

۱۳) اگر رفتار پرخاشگرانه را یاد گرفته‌اید و به نوعی گرفتار شده‌اید، باور کنید کافیست بخواهید تغییر کنید و با يك متخصص همکاری کنید. موفقیت برای شما خواهد بود.

۱۴) بخش خطر آفرین پرخاشگری در زوجین

بخش خطرآفرین رفتارها و یا کلمات پرخاشگرانه این است که افراد دیگری هم که شاهد این رفتارها هستند، پس از آن به خود اجازه می دهند به همسرتان بی احترامی کنند، یا این که دیگر برای او احترامی قائل نمی شوند. و دیگر این که فرزندان شما نیز این روش را خواهند آموخت و هر زمان که احساس ناراحتی کنند، براحتی به دیگران پرخاش می کنند.

۱۵) تربیت بچه ها

وقتی همسرتان به تربیت بچه ها می‌پردازد از بچه ها طرفداری نکنید. تفاوت لحن شما و وی مانعی ندارد اما آنچه مهم است هم نظر و هم هدف بودن همسران در امر تربیت کودکان است.

۱۶) گذشته های تلخ

گذشته های تلخ و ... را فراموش کنید و هرگز در درگیری‌های جدید، از ابتدا همه مسایل و مشکلاتی را که در روند زندگی اتفاق افتاده را مرور نکنید، زیرا به محض زنده کردن خاطرات قدیمی فضای حل مساله جدید مخدوش می‌شود و لاجرم مشکل فعلی نیز به پرونده مشکلات قدیمی افزوده می‌شود، بدون اینکه حل شود یا کدورتی کاهش یابد.

۱۷)اختلاف داشتن در زندگی از بدیهیات است چرا که از عجایب خلقت خداوند، متفاوت بودن ما انسانهاست. پس بر اساس این تفاوت در ساختار وجودی ما، وجود اختلاف نظر و ... تایید می‌شود،بنابراین آنچه مهم است نحوه برخورد ما در هنگام بروز اختلافات است.

۱۸) خانمها، آقایان، توجه کنید!!!

خود را همیشه برای همسرتان بیارایید و بهترین و تمیزترین لباس خود را در مقابل وی بپوشید، در مقابل همسر خود با حالت افسرده و اخمو حاضر نشوید و در موقع ملاقات یکدیگر و رسیدن به خانه با لبخندی، پیغام‌آور آرامش و لذت بخشی و لذت جویی، حاضر شوید. پس از مراجعت به خانه کارهای شخصی را حدالامکان و در ابتدای ورود کنار بگذارید و در حضور یکدیگر و فرزندان بنشینید و با سخنان گرم و خوشاینده از یکدیگر پذیرایی کنید.

۱۹) کارکردهای اساسی خانواده

کارکردهای اساسی خانواده عبارتند از :

الف) ارضای نیاز جنسی که به عنوان یک نیاز روانی است.

ب) ایجاد و تأمین امنیت روحی و روانی

ج) کارکرد زیستی و داشتن فرزند

د) تعلیم و تربیت فرزندان

www.takbook.com

www.takbook.com

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=252832

vista.ir
Online Classified Service

چند لحظه ای با تو

بعید می دانم زن و شوهری باشند که «طابق النعل بالنعل» تمام افکارشان عین یکدیگر باشد. من که سراغ ندارم شما چطور؟

این به این معنی نیست که تمام همسران، صبح تا شام با یکدیگر درگیرند بلکه دو فکر و دو سلیقه نمی توانند صد در صد با هم مطابق باشند ، بله اگر اختلاف ، بین زن و شوهر عمیق شود و این اختلاف ناشی از مشکلات جسمی ، جنسی و یا روحی ، روانی طرفین باشد و درمان نشود .حتماً آن خانه رو به خرابی می نهد و همچنین ، اختلاف هایی که ناشی از هوسرانی، تجمل گرایی، زیاده طلبی، توقعات بیجای طرفین از یکدیگر و ... باشد و چاره ای برای آن نیندیشند و از حد بگذرد ، آن نیز موجب اخلال در زندگی زناشویی شده و خانمان سوز می شود.

خوشا به حال آن همسرانی که از یکدیگر درس می آموزند ، نکته سنجند و اهل انصاف، به دیده اغماض و بخشش ، لغزش های یکدیگر را می نگرند و می گذرند و در زندگی یار و غمخوار یکدیگرند.

من هم دوستدارم از آنان باشم و چه بسا چنین نیز باشد ، اما حیف که سیگنال های ارتباطی را کند درک می کنم و آنوقت گاهی کمی دیر است.

و امروز هم روزی مثل همه روزها، کمی قبل از طلوع آفتاب تعامل و دیالوگ آغاز می شود. در همان ابتداء چیزی می گویم!

پاسخ می آید اسب پیش کشی را دندان نمی شمرند.

برنمی تابم ؛ کسی گزاف می گوید و یاوه می سراید چرا که منم رئیس خانه!!!

پاسخ می دهم : چرا در گنجه بازه چرا..... و بهانه می جویم .

□□□

دوستان در این داستان که سر تا ته آن در سه دقیقه اتفاق افتاده ، نکته هایی است جالب توجه که اگر به آن عنایت شود ، رفته رفته بسیاری از مشکلات گشوده خواهد شد و راه برای زندگی آرام و گرم هموارتر می گردد .

▪ سپاس گزاری

به طور مثال اگر برنامه زندگی بر اساس سپاسگزاری طرفین از یکدیگر پایه ریزی شود ، چه بسا مشکلات پیدا و پنهان حل شود ،در حدیث شریف مشهور آمده است: آنکه سپاسگزار آفریدگان نباشد،حتماً سپاسگزار آفریدگار نخواهد بود و همچنین آیه شریفه می فرماید: اگر سپاسگزار بودید ،

www.takbook.com

www.takbook.com

بخشش های خود را بر شما افزون سازم ، اما اگر ناسپاسی کردید ، بدانید که شکنجه من هر آینه دردناک است (سوره ابراهیم آیه ۷).

آنکه سپاسگزار آفریدگان نباشد. حتماً سپاسگزار آفریدگار نخواهد بود.

جالب است بدانید در خصوص سپاسگزاری از منعم بیش از ۵۰ مورد در قرآن کریم یافت می شود ، که نشانگر اهمیت بحث سپاسگزاری است.

و امام خمینی (ره) نیز در کتاب شرح حدیث جنود عقل و جهل می فرماید : بدان که از فطریاتی که در فطرت همه عائله (خانواده) بشری به قلم قدرت حق ثبت ، و همه با هم در آن موافق و مشترکند ، تعظیم منعم و ثنای او است ، و هر کس به فطرت پاک و خالص خود رجوع کند ، در می یابد که تعظیم و محبت منعم در کتاب ذاتش ثابت و ثبت است .

تمام ثناها و تعظیم هائی که اهل دنیا از صاحبان نعمت و موالیان دنیایی خود کنند ، به همین فطرت الهیه است . تمام تعظیم ها و ثناهایی که متعلمان از دانشمندان و معلمان کنند نیز از این فطرت است .

و اگر کسی کفران نعمتی کند یا ترک ثنای منعمی نماید ، با تکلف و برخلاف فطرت الهیه است ، و خروج از غریزه و طبیعت انسانیت است . و لهذا به حسب فطرت ، کافران نعمت(ناسپاسان) را نوع بشر تکذیب و تعییب (معیوب پنداشتن) کنند ، و از غریزه ذاتیه انسانیه خارج شمارند ، اینها که مذکور شد ، راجع به شکر منعم مطلق - حقیقی و مجازی – بود.

همانگونه که ملاحظه فرمودید خصلت سپاسگزاری از واجبات فطری انسان است و ناسپاسی نسبت به منعم حقیقی که همان خدای بزرگ است و ناسپاسی نسبت به منعم مجازی که افراد بشر را شامل می شود ، کفر اعظم است و اصغر.

▪ فروتنی

نکته دیگر که در این دیالوگ چند دقیقه ای بود ، بحث فروتنی و تواضع در مقابل تکبر است.

درست است که تکبر از صفات خدای بزرگ است. لیکن تکبر در بندگان عیب است و نقص ، و از صفات رذیله به شمار می آید ، شیطان که رانده درگاه الهی است و عبادت شش هزار ساله او در مقابل اغوای بشر گویا به هیچ انگاشته شد به جهت لحظاتی تکبر در مقابل فرمان خدای بزرگ بود ، بنابراین چنانچه این رذیله از هر کس ظهور و بروز نماید فرومایگی او را نمایان سازد ، پس اهل خانه باید نسبت به یکدیگر فروتن باشند تا بستر زندگی به سنگینی نگراید و کاشانه سبک و راهوار باشد.

معنای این کلام این نیست که اعضاء خانه، حرمت پدر نگه ندارند و مادر را عزیز نشمارند ، بلکه باید همان گونه که قرآن در سوره اسرا آیه ۲۳ می فرماید: « ک مترین اهانتی به آنها (پدر و مادر) روا مدارند ! و بر آنها فریاد مزنند! و گفتار لطیف و سنجیده و بزرگوارانه به آنها بگویند » و باید پدر و مادر عزیز باشند و محترم ، بنابراین نباید با پدر و مادر با درشتی سخن گفت و آنان را آزرد .

لیک پدران و مادران نیز باید نیک بدانند : مشک آن است که خود ببوید ، نه آنکه عطار بگوید.

▪ نظم

مطلب سومی که در این تعامل چند دقیقه ای خود نمایی می کند بحث نظم است، کراراً شنیده اید که امیرالمومنین علی علیه السلام همواره به نظم توصیه می فرمودند و جمله « اوصیکم عبادالله بتقوی الله و نظم امرکم» پیامی است که حتماً آویزه گوشتان خواهد بود و جالب است بدانید که توصیه های اهل بیت عصمت و طهارت در بسیاری از فرمایش های آنان حاکی از نظم حتی در هماهنگی بین زندگی مادی و معنوی بوده است به طور مثال امام صادق می فرمایند :من برنامه زندگی ام را بر چهار چیز بنا نهاده ام اول آنکه دانستم خود باید به کار خویش رسیدگی نمایم پس آستین همت بالا زدم ، تا چنین باشم و دوم آنکه دانستم خدای بزرگ در همه حال شاهد بر امور من است پس از حضور خدای بزرگ شرم داشتم و سوم آنکه دانستم روزیم را غیر از خویش کسی نمی خورد بنابراین اطمینان برایم حاصل شد تا دیگر طمع نورزم و چهارم اینکه دانستم پایان زندگی مرگ است بنابراین چنان رفتار کردم که همیشه آماده بودم تا به دیار جاوید بشتابم .

پس باید دانست که با نظم راه ها هموار می شود و مشکلات آسان می گرد پس دوست عزیز تبیانی نظم را سر لوحه زندگی خویش قرار ده تا سربلند ترین ها و موفقترین ها باشی.

http://vista.ir/?view=article&id=356824

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

چند همسری در کشورهای متمدن!

وقتی سخن از چند همسری و به ویژه با واژه اسلامی آن "تعدد زوجات" پیش می آید، همه نگاه ها به شرق و به ویژه جهان اسلام معطوف می شود. البته چنین نگاهی دور از ذهن نیست. چراکه قرآن کتاب مذهبی مسلمانان با قید شرایطی این مسئله را جایز شمرده است.

پیامبر اسلام (ص) نیز که به گفته صریح قرآن الگویی برای مسلمانان به شمار می آید، خود چند همسر داشت. اما جالب است بدانیم به رغم آنکه بسیاری، این مقوله را محدود به شرق و به ویژه جهان اسلام می دانند، در سایر کشورها از جمله کانادا و آمریکا نیز، چند همسری وجود دارد. البته رواج آن به هیچ روی با کشورهای موسوم به "شرق" قابل مقایسه نیست.

اخیرا " حزب دمکرات نو" کانادا در مورد به وجود آمدن جامعه ای چند همسری در منطقه "بانتیفول" در شهر ویکتوریا واقع در استان بریتیش کلمبیا، به دولت مرکزی هشدار داده است. "دان بلک" رهبر شاخه این حزب در ونکوور در نامه خود به وزیر دادگستری دولت مرکزی نوشت که صرف داشتن اختیار توسط دولت استانی بریتیش کلمبیا در این مورد، سبب سلب مسئولیت دولت مرکزی نمی شود. لذا درخواست کرده که این اقدام توسط دولت مرکزی جرم اعلام شود.

از آنجا که آزادی مذهب در قوانین کانادا کاملا به رسمیت شناخته می شود، این رهبر حزبی در نامه خود تاکید کرده که برخورد با چنین پدیده ای را نباید مبارزه با آزادی دینی قلمداد نمود. قضاتی هم که اینک در دادگاه های استان مورد اشاره مشغول رسیدگی به این مقوله هستند، باید در احکام خود دقت کنند که این حکم ها با حقوق شخصی افراد، حقوق بشر و آزادی های اعتقادی مغایرت نداشته باشند. گرچه دولت مرکزی اعلام کرده که در انتظار رای نهائی دادگاه ونکوور است، اما روشن ساخته که مقوله چندهمسری همچنان در کانادا غیرقانونی محسوب خواهد شد. چراکه با وجود پایبندی دولت به آداب و رسوم و سنت های جوامع مختلف کشور، اگر هر یک از این آداب و سنن در جامعه کانادا مذموم محسوب شوند، نمی توانند دارای وجاهت قانونی باشند.

مسئله ای که آقای بلک به آن اشاره کرده، به هیچ روی مقوله ای جدید محسوب نمی شود. به اعتقاد "والی اوپال" دادستان کل استان بریتیش کلمبیا، شوهر دادن دخترکان ۱۴ یا ۱۵ ساله به مردان ۴۵ تا ۵۰ ساله، "خلاف ارزش های جامعه ماست." کمااینکه نشریه "مک لینز" در شماره ۲۵ ژوئن ۲۰۰۷ (۵ تیر ۱۳۸۶) خود، گزارشی مفصل را به مقوله چند همسری در کانادا اختصاص داد. این گزارش که به قلم "کن مک کوئین" خبرنگار این نشریه و با کمک "تونی وینتون" خبرنگار "آسوشیتدپرس" نوشته شده بود، به چند همسری در کانادا و آمریکا اختصاص داشت.

در مقاله مورد اشاره آمده بود که حتی برخی از کانادایی های بسیار تحصیلکرده، در " تارنمایی به نام "هووها" به روشنی در مورد عقیده خود در باره چند همسری قلمفرسایی می کنند. در این تارنما اظهار نظر زنانی هم منعکس می شود، که خود هوو دارند. برخی افراد دیگر هم اعم از زن و مرد که هوادار این روش باشند، نظرات خود را در این تارنما ابراز می کنند. شگفت انگیز است که بدانیم "هووها" تنها تارنمایی نیست که صاحبان این عقیده اعم از مذهبی و غیر مذهبی، در آن به اظهار نظر می پردازند. عقیده ای که دست کم در مرحله نظری (تئوری) در کانادا و هر ۵۰ ایالت آمریکا غیرقانونی می باشد. مقوله چندهمسری تنها به کانادا محدود نمی شود. کمااینکه "خبرگزاری آسوشیتدپرس" روز ۱۴ آوریل (۲۶ فروردین) گزارش داد که بر اساس تحقیقات و بازجویی های به عمل آمده، اعضای فرقه ای که چند همسری را مجاز می داند، به دادگاهی در "سن آنجلو" فراخوانده شده اند.ماجرا از آنجا آغاز شد که دختری ۱۶ ساله از ساکنان "مجتمع در آرزوی صهیون" در الدورادو که در ۴۵ مایلی جنوب سن آنجلو در

www.takbook.com

www.takbook.com

ایالت تگزاس واقع شده، در تماس با یکی از خطوط تلفنی اضطراری مربوط به خشونت های خانوادگی شکایت کرده بود که مورد سو» استفاده جسمی و جنسی شوهر ۵۰ ساله خود قرار دارد.این مجتمع ۱۷۰۰ جریبی که پیش از این محل بازی بوده، در سال ۲۰۰۳ (۱۳۸۲) توسط فرقه ای مذهبی خریداری گردید. این فرقه از پیروان "کلیسای مورمون ها" یا "کلیسای بنیادگرای عیسی مسیح وابسته به قدیسین روز بعد" هستند. سپس بناهایی از جمله تعدادی خانه های بزرگ شبیه به خوابگاه، یک مرکز درمانی کوچک، یک کارخانه پنیر، یک دستگاه تصفیه آب، و یک معبد در آن ساخته شد.در فرقه ای از پیروان کلیسای مورمون ها که در ایالت تگزاس زندگی می کنند، چندهمسری از طریق توافق والدین و اغلب بین دختران زیر ۱۸ سال و مردان مسن صورت می گیرد. گرچه پیروان این فرقه معتقدند که این کار پاداش اخروی دارد، اما نوعا در کلیسای مورمون ها چندهمسری به طور گسترده رایج نیستانتشار این شکایت سبب گردید که روز ۳ آوریل (۱۵ فروردین) پلیس به مجتمع مورد اشاره یورش ببرد، و ۴۳۷ کودک را از آنجا خارج کند.

پس از این حمله، تا ۹ آوریل (۲۱ فروردین) به جز مواردی خاص، از هرگونه ورود به محوطه زندگی این افراد و همچنین خروج از آن جلوگیری به عمل آمد.در عین حال ۱۴۰ زن نیز به همراه کودکان مورد اشاره از این مجتمع انتقال داده شده اند. کودکان تحت سرپرستی قانون قرار گرفتند، اما در مورد زنان چنین تصمیمی اتخاذ نشد. اظهارنامه های کارکنان حمایت از کودکان حاکی از آنست که آنها در مجتمع مورد اشاره، آثاری از سو» استفاده به دست آورده اند.در فرقه مورد اشاره، چندهمسری از طریق توافق والدین و اغلب بین دختران زیر ۱۸ سال و مردان مسن صورت می گیرد.

گرچه پیروان این فرقه معتقدند که این کار پاداش اخروی دارد، اما نوعا در کلیسای مورمون ها چندهمسری به طور گسترده رایج نیست.اینک ۳۵۰ وکیل از سراسر کشور داوطلب شده اند، که در پی آزادی بچه ها باشند.سه مادر این فرقه در نامه ای برای "ریک پری" فرماندار ایالت یاد شده، تقاضای کمک کرده اند. این مادران در نامه خود که یک فتوکپی از آن به دست مسئولان خبرگزاری آسوشیتدپرس رسیده است، ادعا کرده اند که برخی از فرزندانشان بیمارند و حتی نیاز به بستری شدن در بیمارستان دارند.آنها همچنین می گویند از زمانی که کودکان زیر سرپرستی قانونی ایالت درآمده اند، از آنها در مورد مسائلی پرسش شده که چیزی در موردشان نمی دانند.این سه که نامه را امضا» کرده اند و مدعی هستند که نماینده سایر مادران می باشند، می گویند که ۱۵ تن از مادرها در هنگام انتقال فرزندانشان توسط پلیس حضور نداشتند.

آنها همچنین نوشته اند که از پری می خواهند در مورد محلی که کودکان به آنجا انتقال داده شده اند، بررسی کند. زیرا "بسیاری از فرزندان ما در نتیجه شرایط این محل بیمار گشته اند. به طوری که حتی برخی از آنها، به ناچار به بیمارستان منتقل شده اند."اما "رابرت بلک" سخنگوی پری اعلام کرده که چنین نامه ای دریافت نشده، و بنابراین نمی تواند در مورد آن اظهار نظر کند

منبع : روزنامه ابتکار

http://vista.ir/?view=article&id=331237

vista.ir
Online Classified Service

چند همسری درقبایلِ آفریقا

سنتِ چند همسری در بین اکثر قبایل آفریقایی وجود دارد.در برخی قبایل، تعداد گاوهای گله تعیین کننده میزان دارایی مرد است و بر اساس کم و زیاد بودن تعداد دام هاست که مرد قبیله می تواند یک یا چند زن را به همسری خود درآورد.

در باور مردان سنتی آفریقا، تعداد زیاد همسر، نه تنها از ثروت و دارایی

www.takbook.com

www.takbook.com

حکایت می کند بلکه نشانگر اعتبار و اهمیت بالای فرد درسلسله مراتب قبیله اش می باشد. مردان تک همسر، مردان فقیر قبیله محسوب می شوند.

در بین قبایلی که از راه کشاورزی امرار معاش می کنند، مردان به داشتن همسران بیشتر ترغیب می شوند. زن بیشتر، فرزندان بیشتری را در پی خواهد داشت. مرد خانواده به خاطر حضور و اشتغال زنان و فرزندان خود به درآمد بیشتری دست می یابد. از سوی دیگر ساخت خانه، یکی از وظایف زن خانواده محسوب می گردد. به خاطر سختی کار، زنان ترجیح می دهند با داشتن هووهای بیشتر سنگینی کار را بر خود آسان نمایند.

وجود جنگ بین قبایل و نزاع بین افراد عامل دیگریست بر تداوم این سنت دربین مردم قبیله. در پایان هر جنگ، مردانی که جان به سلامت برده اند، زنان شوهر مرده را به همسری خود در می آورند.

در قبایلی که از اعتقادات بومی خود پیروی می کنند مرگ پدرخانواده، به پسر بزرگتر خانواده این اجازه را می دهد که جوانترین زن پدرش را به عنوان همسر به خانه خود آورد .در صورت مرگ برادر، برادر دیگر علاوه بر دارایی، همسران او را نیز در اختیار خود خواهد داشت .

وجود چند همسر برای مرد، راه جادو و جنبل را به خانواده باز می کند. هر زن تلاش می کند با پیروی از نسخه یِ جادوگر قبیله و استفاده از طلسم و جادو توجه شوهر را به خود و فرزندانش معطوف نماید و از اهمیت همسران دیگر نزد شوهر بکاهد.

ورود مسیحیت به آفریقا و پذیرش این مذهب توسط برخی قبایل، مردان را واداشت که به جای داشتن چند زن به یک همسر اکتفا کنند. ورود اسلام و پذیرش آن از طرف برخی دیگر از قبایل نه تنها مردان را از چند همسری دور نکرد بلکه مردان گرویده به این مذهب چند همسری را حق خود می دانند، حقی که خداوند به آنان اعطا کرده است .در چند همسری اسلامی محدودیتهایی نسبت به روش مشابه قبیله ای وجود دارد اما اصل چند همسری همچنان به قوت خود پابرجاست.

مالی، کشوریست در غرب آفریقا، که ۹۰درصد مردمش را مسلمانان سنی تشکیل می دهند. ۴۳ درصد زنان این کشور با هووهای خود زندگی می کنند. به عبارت دیگر تقریبا نیمی از زنان ازدواج کرده این کشور شوهران خود را با زنان دیگری شریک می باشند. در باور این دسته از زنان، سنت چند همسری از طرف مادر و مادر بزرگهای آنان پذیرفته شده است و دلیلی ندارد که آنان از پذیرش آن سر باز زنند، به خصوص که دین اسلام هم داشتن چند همسر را برای مرد مجاز دانسته است.

در سال های اخیر با روند رو به افزایش دختران فارغ التحصیل از دانشگاه از سویی و کسب استقلال مالی از سوی دیگر، زنان جوان، سنت هایی چون چند همسری را به چالش می کشند. کم نیستند مردان سنتی ای که نسبت به این دسته از زنان روی خوش نشان نمی دهند، زنان بی سواد را بر با سوادها ترجیح می دهند و دختران خود را از تحصیل باز می دارند.

همسر "ونگری مآتای" اولین زن دارنده درجه ی دکترا در شرق آفریقا و تنها برنده زن جایزه صلح نوبل درقاره آفریقا، علت طلاق همسرش را "تفکر قوی" او اعلام نمود. او در دادگاه اعلام کرد که نمی تواند زنش را کنترل کند به همین خاطر او را طلاق می دهد.

گاهی رهبران کشورهای آفریقایی برای جلب توجه و حمایت قشر سنتی جامعه به سنت چند همسری رو می آورند. چارلز تیلور رئیس جمهور سابق لیبریا یکی از آنان بود. بعد از اعلام ازدواج تیلور با همسر چهارمش برخی از زنان لیبریایی این اقدام ریس جمهور را مورد سرزنش قرار داده و اقدام ریس جمهور را عاملی دانستند برای تشویق مردان جامعه به پیروی از سنت چند همسری. روی کار آمدن خانم سرلیف به ریاست جمهوری این کشور از حضور زنان روشنفکر و قدرتمند در این کشور حکایت می کند. خانم سرلیف اولین ریس جمهور زن در قاره آفریقاست.

http://vista.ir/?view=article&id=284946

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

چنین شوهرانی عشق را در زندگی می کشند؟!

۱) شوهرهایی که تعصب بی جا را با غیرت اشتباه گرفته اند.

خانمش را چون یکی شی می پندارد. به نام دوستی و عشق، او را با توهمات خود زندانی کرده و قوانین ممنوعیت را برای همسر خود وضع می کند. مثلا: جواب دادن به تلفن ممنوع؛ رفتن به خانه پدر و مادر ممنوع؛ سرزدن به دوستان ممنوع؛ درس خواندن و دانشگاه رفتن ممنوع؛ داشتن شغل ممنوع؛ اردو و مسافرت ممنوع؛ استفاده از رایانه و اینترنت ممنوع؛ خندیدن با صدای بلند در محیط خانواده و محارم ممنوع؛ تعریف و توضیح در مورد آقایان ممنوع؛ رفتن کنار پنجره ممنوع؛ نامه نوشتن ممنوع؛ بیرون رفتن از منزل ممنوع .

۲) شوهرهای سلطه جو، زورگو و کنترل کننده؟!

چنین شوهرانی حق انتخاب را به کلی از همسرشان می گیرند و این حق انتخاب را فقط برای خود به رسمیت می شناسند. از تصمیم های مهم و کلی تا جزئی ترین مسائل باید زیر نظر آنها و به فرمان آنها باشد. به عنوان مثال بعضی از اعمال و مستبدانه این آقایان عبارتست از: تصمیم در انتخاب محل زندگی به تنهایی؛ تصمیم گیری در مورد فرزند داشتن؛ تصمیم در مورد رفت و آمد و میهمانی رفتن، تصمیم در ارتباط یا قطع رابطه با بعضی از فامیل یا دوستان از روی دل خودشون؛ تصمیم گیری در مورد شغل خانم، تصمیم گیری در مورد رشته تحصیلی و محل تحصیل همسرشان بدون توجه به نظر او؛ انتخاب رنگ پرده ؛ انتخاب نوع مبل؛ انتخاب رنگ و نوع فرش؛ انتخاب ظروف و لوازم منزل، در اختیار گرفتن و به نام زدن سند شش دانگ ریموت تلویزیون و ویدئو، انتخاب و تماشای برنامه های دلپسند خود از تلویزیون بدون توجه به خانواده و همسرشان؛ انتخاب نوع و رنگ لباس داخل منزل خانمشان؛ دستور به خانمشان در مورد چگونه فکر کردن، چگونه حرف زدن، چگونه احساس کردن و چگونه رفتار کردن. (خانواده سخت گیر در تربیت)

۳) شوهران بی مسئولیت؟!

این شوهران فراموش کرده اند که مراحل نوزادی، نوباوگی، کودکی و نوجوانی را پشت سر گذاشته و فرد بالغی شده اند و ازدواج کرده اند. خانواده تشکیل داده اند و صاحب فرزند شده اند. لذا در تصمیم گیری ، اجرا، و پاسخگویی نسبت به وظایف و مسئولیت های منزل خود را عقب کشیده اند و چون حبابی خود را رها کرده اند. هنوز در پی لذت طلبی انفرادی خود هستند. اینها برنامه ها و دل مشغولی های خود را بدون توجه به خانواده و همسرشان دنبال می کنند. بدون توجه به به مسئولیت هایی که باید بپذیرند و نیازهایی که خانواده به آنها دارد، به دنبال پارتی ها، تفریحات، مسافرتها، کوهنوردی، فوتبال، استراحت، خواب، تلویزیون و فیلم و سینما، موسیقی و دوستان و کارهای انفرادی مربوط به خود هستند. آنها همیشه چون میهمانی بر سر سفره آمده منزلشان اگر وقت کنند حضور می یابند و رنجهایشان را به خانواده می ریزند و لذتهایشان را بیرون از خانواده تقسیم می کنند. این افراد گاهی تصور می کنند با دادن پول زیاد به خانواده می توانند، آنها را رها کنند. با یک پلی استشن ، با یک رایانه و اینترنت و ...، سعی می کنند همسر و فرزندان خود را به خودشان وابگذارند. و نسبت به مسئولیت در قبال همسر و تربیت فرزندان شانه خالی می کنند. (خانواده سهل گیر در تربیت)

۴) شوهران بی احساس و سخت کوش:

برای این شوهران زندگی یعنی کار، کار یعنی زندگی و اینها همه یعنی پول. این شوهران خلاء وجودی خود را فقط با پول و کار پر می کنند. به

www.takbook.com

www.takbook.com

بهانه های مختلف مثل داشتن اقساط، تعویض منزل یا خودرو، فراهم آوردن رفاه ، تامین آینده زندگی، مسئولیت کاری ، و ...، اکثر اوقات خود را از صبح تا آخر شب و حتی تعطیلات، به دنبال کار و اضافه کاری و تجارت و مدیریت و ... هستند. گاهی بهانه های انسان دوستانه و خدمت به خلق را پیش می کشند و گاهی تعهدات کاری را دستاویز قرار می دهند. اینها از منزل ، همسر و فرزندان خود، ابتدا به صورت فیزیکی دور می شوند و کم کم از نظر احساسی و عاطفی و ذهنی فاصله می گیرند. این آقایان به همه مردم خدمت می رسانند و با آنها هستند به غیر از همسر و خانواده.

مردان دیگری را نیز می توان در این طبقه قرار داد. آنهایی که شاید این همه مشغله نداشته یا از محیط خانواده دور نیستند، ولی از نظر عاطفی ، احساسی و ذهنی فاصله زیادی از جو خانواده پیدا کرده اند. آنها هم احساسی ، همدلی ، همدردی با همسر را نیاموخته اند. حرف زدن برای آنها سخت تر از بلند کردن خودرو توسط قویترین مردان است. برای پاسخ یک کلمه ای به یک سئوال ، خانمشان باید کلی به به آنها التماس کند، وقتی آنها یک جمله ۳ کلمه ای به زبان می آورند، همسر آنها، به شدت ذوق زده شده و آن روز را همه سال جشن می گیرند و سالگرد زبان گشایی آقا را غنیمت می شمارند.

اگر خانمشان با آنها صحت کند، در حال دیدن تلویزیون هستند، یا در حال تعمیر وسایل منزل می باشند، و حتی زحمت تغییر جهت نگاهشان را به طرف خانمشان ، نمی کشند. گوش شنیدن ندارند، و این کار هم برای آنها مثل شکافتن اتم و آزاد سازی انرژی هسته ای هست. ولی متاسفانه این انرژی آزاد کردن را حق خود نمی دانند تا این اتم را بشکافند و گوش شنوا برای حرفها و احساسات خانمشان داشته باشند.

این مردان مهارت های گوش دادن، مهارتهای ارتباطی، مهارتهای هم حسی یاد نگرفته اند یا تمرین نکرده اند و یا انگیزه ای برای انجامش ندارند.

برای این آقایان، سخن محبت آمیز و عاشقانه، نوازش محبوبانه و نگاه دلبرانه به خانمشان، افسانه ای خیالی و بی فایده است. همسر این آقایان با حسرت به زوجهایی که در پارکی نشسته اند و در گوش هم نجوا می کنند می نگرند.

یک تلفن از محل کار به خانم، یک دسته گل، یک نامه عاشقانه ، یک نوازش ، و یک همدلی و هم حسی به گاه نگرانی و بیماری؛ از آرزوهای هرگز برآورده نشده ، خانم این دسته از آقایان است.

۵) شوهران وابسته و غیر مستقل؟!

این آقایان به علت اینکه از بچگی تحت چتر حمایتی شدید پدر و مادر خود قرار داشته اند و همیشه والدینشان برای آنها تصمیم گرفته اند، وابسته ، ترسو و دمدمی مزاج و بچه صفت تربیت شده اند. آنها همین طور که بزرگ شده اند به جای اینکه روز به روز مستقل تر شوند، روز به روز وابسته تر شده اند. هنگام ازدواج نیز نمی خواهند در این وضعیت تغییری ایجاد کنند. هنوز هم دستورات و تصمیم گیری های مهم زندگی زناشویی را از والدین خود اخذ می کنند. معمولا پدر و مادر این آقایان سخت گیر و مقرراتی هستند و شاید کمک مالی زیادی هم به زندگی اینها کرده باشند. مرزهای خانواده توسط این شوهران گسسته شده و مسائل محرمانه و خصوصی خانواده به راحتی به بیرون از خانواده منتقل می شود و افراد دیگر هم به خود اجازه می دهند در مسائل خانوادگی اینگونه شوهران دخالت کنند.

۶) شوهران کمالگرا و خسیس:

این آقایان شخصیت وسواسی دارند. معیارهای نانوشته ای در ذهن خود ترسیم می کنند و آن را وحی منزل و تخلف ناپذیر تصور می کنند. به جزئیات زندگی زیاد کار دارند و گیر می دهند. برای هر چیز کوچکی در خانواده نظر می دهند. همیشه ترس از آینده دارند، اعتماد به نفس پائین ، و ایده آلی خواهی از مشخصات دیگر اینهاست. با خسیس بودن و پس انداز افراطی سعی در آرامش خاطر خود دارند. همواره امروز را فدای فردا می کنند. و فردای آنها که باعث نگرانیشان بود، هرگز نمی آید. حسرت تفریح ، مسافرت ، لباس نو، میهمانی را به سادگی و با بهانه های مختلف، بر دل زن و بچه خود می گذارند. توقع زیادی از همسرشان دارند ، انتظار بی عیب و نقص بودن خانم خود را داشته و نقاط مثبت همسرشان را نمی بینند

منبع : سایت همدردی

http://vista.ir/?view=article&id=86091

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

چه پیشنهاد عجیبی!

• پاکیزگی و آراستگی :

هر انسانی پاکیزگی را دوست دارد و بی اختیار مجذوب پاکیزگی و آراستگی می شود و سعی می کند خود را پاکیزه و آراسته نگه دارد. اسلام بر این موضوع بسیار سفارش کرده و پیامبر اسلام (ص) می فرمایند: پاکیزگی جزء دین است. و حضرت رضا (ع) پاکیزگی را از خوبترین اخلاق پیامبران الهی می شمرند. مخصوصاً زن و شوهر باید برای یکدیگر پاکیزه و آراسته باشند و در منزل سر و وضع نامرتب نداشته باشند که در این صورت از مهر همسر کاسته می شود. رسول خدا (ص) خطاب به مردان سفارش کرده اند که: «شما باید خود را برای همسرتان مرتب و آراسته و آماده گردانید همانطور که دوست دارید او خود را بیاراید و برای شما مهیا و آراسته باشد.» لباس مایه آراستگی و جمال انسان است و زن و مرد باید در منزل هم از لباسهای آراسته استفاده کنند و از ژولیدگی بپرهیزند.

محبت : همه مردم تشنه دوستی و محبتند. دوست دارند محبوب دیگران‌باشند. دل انسان به محبت زنده است.کسیکه بداند محبوب کسی نیست. خودش را بی کس و تنها می شمارد.همیشه پژمرده و افسرده است.خانم‌محترم،شوهر شما نیز از این احساس غریزی خالی نیست. او هم تشنه‌عشق و محبت است. قبلا از محبتهای بی‌شائبه پدر و مادر برخوردار بود. اما از آن هنگام که پیمان زناشویی بستید خودش را در اختیار تو قرار داد. انتظار دارد محبتهای آنها را جبران کنی و از صمیم قلب دوستش بداری.

امام صادق علیه السلام فرمود:وقتی کسی را دوست داری به او خبر بده. (۱)

رشته دوستی را از همه بریده و به تو پیوند کرده انتظار دارد تو تنها، به اندازه‌همه دوستش بداری.شب و روز برای آسایش و رفاه تو زحمت می کشد وحاصل دسترنج خویش را در طبق اخلاص نهاده تقدیم تو می کند. شریک‌زندگی و مونس دائمی و غمخوار واقعی تو است. و سعادت و خوشی تو عنایت دارد.قدرش را بدان و از صمیم قلب‌دوستش بدار. اگر او را دوست‌بداری او هم به تو علاقه‌مند خواهد شد. زیرا محبت یک پیوند دو طرفی است و دل به دل راه دارد. اگر محبت دو طرفه شد بنیان زناشویی استوار می شود و خطرجدایی برطرف می گردد.

خداوند بزرگ در قرآن شریف می فرماید: یکی از آیات خدا اینست که همسرانی برایتان آفریده تا بدانها آرامش پیدا کنید و میان شما دوستی و مهربانی نهاد. (۲)

اگر می خواهی عشق او پایدار بماند با رشته محبتهای دائمی آنرا نگهداری‌کن. اگر شوهرت را دوست‌بداری همیشه دلش شاداب و خرم است. درکسب و کار دلگرم و به زندگی علاقه‌مند است. و در همه کارها موفقیت‌خواهد داشت. اگر بداند محبوب واقعی همسرش می باشد حاضر است‌برای تامین سعادت و رفاه خانواده‌اش تا سر حد فداکاری کوشش کند. خانم محترم رشته محبت را بگردن شوهرت بینداز و بدینوسیله بخانه و خانواده جلبش کن. ممکن است‌شوهرت را قلبا دوست بداری لیکن اظهار نکنی اما این مقدار کافی نیست. باید آنرا به زبان بیاوری بلکه‌باید از رفتار و گفتار و حرکاتت آثار عشق و علاقه نمایان باشد.

• چه مانع‌دارد گاه گاه بگویی:

عزیزم واقعا ترا دوست دارم؟ اگر از سفر آمد دسته گلی تقدیمش کنی و بگویی:خوب شد آمدی دلم برایت تنگ شده‌بود. وقتی در سفر است‌برایش نامه بنویس و از فراق و جدایی اظهار دلتنگی کن. اگر از موقع معمول دیرتر به‌خانه آمد اظهار کن: از دیر آمدنت ناراحت‌شدم. در غیاب او نزد دوستان و خویشان از او تعریف کن. و اگر کسی خواست‌بدگویی کند دفاع کن،هر چه بیشتر اظهار عشق و علاقه کنی بیشتر به تو علاقه‌مند می شود. درنتیجه پیمان زناشویی شما استوارتر و خانواده خوشبخت‌تری خواهید بود.

شکسپیر می گوید: چیزیکه در زن قلب مرا تسخیر می کند مهربانی‌اوست نه روی زیبایش.من زنی را بیشتر دوست دارم که مهربانتر باشد.

حضرت رضا علیه السلام فرمود:بعضی زنها برای شوهرشان بهترین غنیمت هستند: زنانیکه به شوهرشان اظهار عشق و محبت کنند. (۳)

• احترام شوهر

www.takbook.com

www.takbook.com

هر کسی به شخصیت‌خویش علاقه‌مند است.خودش را دوست‌دارد. دلش می خواهد دیگران به شخصیت او احترام بگذارند. خانم محترم حب ذات و علاقه به احترام یک امر غریزی است‌لیکن همه کس حاضر نیست احساس درونی شوهر شما را اشباع کند. از شما که یار و غمخوارش هستید انتظار دارد حد اقل در خانه‌احترامش کنید و شخصیت تحقیر شده‌اش را زنده گردانید. بزرگداشت اوشما را کوچک نمی کند لیکن به او نیرو و توانایی می‌بخشد و برای کوشش‌و فعالیت آماده‌اش می گرداند.

خانم گرامی به شوهرت سلام کن. همیشه بالفظ "شما" او را مخاطب قرار بده.موقع سخن گفتن کلامش را قطع نکن. جلو پایش برخیز و به او احترام کن. با ادب حرف بزن.

اگر با هم به مجلسی می روید او را مقدم بدار. او را با اسم صدا نزن بلکه بانام فامیل و لقب مخاطب قرار بده. در حضور دیگران از او تجلیل و تعریف‌کن. به فرزندانت سفارش کن از پدرشان احترام کنند. و اگر بی‌ادبی کردند توبیخشان کن. در حضور مهمان ها نیز احترامش بگذار و باندازه آنها بلکه‌زیادتر از او پذیرایی کن. مبادا در مجلس مهمانی وجود شوهرت را نادیده بگیری و تمام توجهت به مهمان ها معطوف باشد. وقتی درب منزل را می زند سعی کن خودت درب را باز نموده با لب خندان و چهره باز به استقبالش بروی. آیا می دانی همین عمل کوچک چه اثر نیکویی در روح شوهرت‌خواهد گذاشت؟ مردی که از صبح تا شب برای تامین زندگی و رفاه وآسایش شما تلاش می کند،و در این راه با صدها مشکل روبرو شده، آنگاه‌حاصل دسترنج‌خویش را در طبق اخلاص نهاده درب خانه را می کوبد که‌برایتان در اختیار شما بگذارد، آیا ارزش آنرا ندارد که برای خوشنودی واحترام او تا درب خانه قدم رنجه فرمایید و با لب خندان یک خوش آمد گفته‌دلش را شاد گردانید؟

رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: وظیفه زن این است که تا درب خانه به پیشواز شوهرش برود و به وی خوش آمد بگوید. (۴)

آنچه پیش رو دارید چکیده ای از نصایح و روایات وارده از ائمه معصومین در خصوص چگونگی رفتار با همسر است. شاید به علت سبک های نادرست امروزی از خواندن برخی از آنها تعجب کنید. اما باید بدانید که این سخنان گوشه ای از حقایق است. در مقاله بعد با عنوان "این رسم شوهر داری نیست" ، این مطالب را دنبال می کنیم.

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=367366

vista.ir
Online Classified Service

چه جوری بگم بهتره؟

خیلی ها معتقد هستند که دعوا مزه زندگی است، اما فراموش می کنند که اگر نمک زندگی زیاد بشود، آن وقت زندگی شور قابل تحمل نخواهد بود. تعارضات می توانند سودمند، موجب درک عمیق تر و نزدیکی و احترام بیشتر بین زن و مرد نسبت به یکدیگر بشوند، اما در عین حال می توانند مخرب، موجب آزردگی، خصومت و جدایی نیز گردند. در این مطلب الگوهایی برای حل بعضی از اختلافات زناشویی مورد بررسی قرار گرفته که دانستن آن ها برای تمامی زوج ها بخصوص زوج های جوان می تواند مفید باشد.

- الگوهای حل اختلاف

۱) اکثر افراد ترجیح می دهند که تسلیم شوند تا این که با تعارضات درگیر شوند; به اینصورت که آنها وجود تعارض و اختلاف در رابطه شان را انکار می کنند.

www.takbook.com

www.takbook.com

۲) برخی ترجیح می دهند که طرف مقابل را مقصر جلوه داده و از دست او عصبانی می شوند.

۳) برخی رقابت جو هستند و می خواهند در مشاجراتشان برنده شوند. آنها از قدرت و تاثیرشان بر همسر خود برای کنترل و رسیدن به خواسته هایشان استفاده می کنند.

۴) برخی به نظر می رسد که با یکدیگر به توافق می رسند، اما به طرزی زیرکانه کوشش می کنند تا در بیشتر مسائل برنده شوند.

۵) تعدادی از افراد می توانند خشم و حس رقابت جویی خود را در رابطه کنترل کنند و صادقانه به دنبال مطلوب ترین راه حل برای هر دو نفر می گردند.

▪ چند راه حل

- برد- برد: بیشتر اختلافات در مواردی است که بیشتر از دو راه برای انتخاب کردن دارند. اگر شما آنچه را که همسرتان می خواهد، نمی خواهید انتخاب کنید و همسرتان نیز انتخاب شما را نمی پسندد، با قدری تلاش بیشتر قادر خواهید بود که راه و چاره دیگری را بیابید که هر دو آن را بخواهید و دوست داشته باشید.

- بدون باخت: هنگامی که نمی توانید یک راه حل جایگزین بیابید که هر دو دوست داشته باشید، به دنبال انتخابی بگردید که نسبتا برای هر دو مورد قبول باشد یا این که برای رسیدن به یک توافق خوشایند با یکدیگر مذاکره کنید.

- برد، باخت به صورت مساوی: هنگامی که بر سر موضوعی اختلاف شدیدی است که تنها دو انتخاب دارد، یعنی یک طرف چیزی را می خواهد و طرف مقابل آن را نمی خواهد. در اینجا یک برنده و یک بازنده وجود دارد. اگر شما با همدیگر صادق باشید و معمولا نیمی از اوقات، انتخاب را در این موارد به طرف مقابل واگذار کنید، برای هر دوی شما کار ساده تر خواهد شد، زیرا بازنده اطمینان خواهد داشت که دفعه بعد انتخاب او ملاک قرار خواهد گرفت. درک حل سالم اختلافات از لحاظ نظری آسان است، اما استفاده و کاربرد آن به صورت مداوم و پیوسته آسان نیست. البته هنگامی که اعتماد بین دو طرف و همچنین مهارت های ارتباطی گسترده تر شود، این کار آسان تر خواهد شد. زن و مرد می بایست به اختلافاتشان به عنوان مشکلی که برایشان قابل حل است، بنگرند و نباید به دنبال بهترین راه حل برای خود باشند، بلکه بایستی به دنبال بهترین راه حل برای هر دو باشند. هریک از آنها بایستی در یافتن راه حل هایی که منصفانه و قابل قبول برای هر دو است، فعالانه شرکت کنند. اگر شما دیدگاه همسرتان را نادیده بگیرید یا کوچک بشمارید و بی اثر کنید یا این که دیدگاه خودتان را دنبال کنید، به رابطه تان آسیب خواهید رساند. نبود حساسیت، توجه و احترام شما به دیدگاه همسرتان موجب آسیب رابطه خواهد شد و همچنین اگر از ترس و قدرت برای به کرسی نشاندن حرفتان استفاده کنید، رابطه شدیدا خدشه دار خواهد شد. اگر دائما سعی می کنید که همسرتان را با ارضا» تمامی نیازهایش شاد نگه دارید و از تعارض اجتناب کنید نیز به رابطه تان آسیب خواهد رسید. شما با این کار، ناخواسته به همسرتان یاد داده اید که به نیازهای شما بی توجه باشد.

● نگرش هایی برای رفع تعارض

با اصلاح وضع روحی خود آغاز کنید. با تعارضات به عنوان دو شخص همتا که برای حل یک مشکل با همدیگر تلاش می کنند، برخورد کنید. زیاد با خواسته ها و نیازهای موقتی و آنی درگیر نشوید، زیرا نیاز بسیار مهم، داشتن یک رابطه سالم و طولانی مدت را فراموش خواهید کرد. اگر بسیار خشمگین یا ناراحت هستید، سعی کنید احساساتتان را کنترل کنید و قبل از پرداختن به موضوع خود را آرام کنید. کنترل تعارض با شخصی که دوستش دارید و می خواهید که یک رابطه طولانی مدت و خوب را با او داشته باشید، از مذاکره با کسی که نگران نیازهای شما نیست، مانند یک فروشنده، متفاوت است. هر دو باید پذیرا و صادق باشید و به همدیگر احترام بگذارید. اعتماد متقابل، هسته ضروری موضوع در یک رابطه سالم و طولانی مدت است. وقتی به همدیگر اعتماد ندارید راهی وجود ندارد که بتوانید یک رابطه سالم داشته باشید. هیچ یک از دو طرف نباید کاری انجام دهند که این اعتماد تضعیف شود. فراموش نکنید که صداقت با اعتماد همراه است و اعتماد به کسی که صداقت ندارد بسیار دشوار است. داشتن یک نگرش منفی و بدگمانانه برای این فرآیند مضر است. مثلا باور این مسئله که حتما می بایستی در مشاجره برنده شوید و همچنین احساس برتری یا حقارت نسبت به طرف مقابل، از جمله دیدگاه های مضر هستند.

● مراحل حل اختلافات

ابتدا مشکل را مشخص کنید. برای درک مشکل، تعارض، نیازها و نتیجه مورد دلخواه، هر دو طرف با همدیگر گفت وگو کنید. برای یکدیگر، دقیقا آنچه تعارض یا مشکل را شامل می شود، تشریح کنید.

▪ مرحله اول این است که شما آنچه می خواهید را بگویید و آنچه را که همسرتان می خواهد، بشنوید. هدف در این مرحله، این است که هریک از شما آنچه می خواهد را آشکارا بیان کند و آنچه دیگری می خواهد را درک کند. در زمان گفت وگو با هم، از سرزنش کردن یکدیگر بپرهیزید.

www.takbook.com

www.takbook.com

همچنین، از مهارت های گوش دادن فعال در زمانی که به نظرات همسرتان گوش می دهید، استفاده کنید.

▪ سپس، چند راه حل مناسب را طرح کنید. بر روی راه حل هایی فکر کنید که هر دو بر روی آن توافق دارید. تا زمانی که هر راه حل، تنها به عنوان یک پیشنهاد است، از ارزیابی و قضاوت اجتناب کنید.

▪ پس از این مرحله، راه حل ها را ارزیابی کنید. به هر راه حل پیشنهاد شده توجه کنید و آنهایی که برای هریک از شما قابل قبول نیست را حذف کنید. سپس، راه حل ها را به یک یا دو راه حل که به نظر می رسد برای هر دوی شما بهترین است، محدود کنید.

▪ در این مرحله، هر دو می بایست صادق باشید و آنچه را که به نظرتان غیرمنصفانه و آزاردهنده است به یکدیگر بگویید و پس از آن، بهترین راه حل را انتخاب کنید. راه حلی را انتخاب کنید که متقابلا برای هر دو قابل قبول است. مطمئن شوید که یک تعهد دوجانبه برای این تصمیم وجود دارد، سپس راه حل را اجرا کنید. رسیدن به تصمیم، یک مسئله است و انجام دادن آن چیز دیگری است. گاهی اوقات ضروری است که در مورد چگونگی اجرای آن با همدیگر صحبت کنید و مشخص سازید که چه کسی مسئول انجام چه چیزی در چه هنگامی است؟ ارزیابی راه حل انتخاب شده را در طول اجرای آن، فراموش نکنید. پس از طی زمان، ممکن است میزان توافق بر سر راه حل ها به آن اندازه ای نباشد که در ابتدا وجود داشت. به صورت منظم و همیشگی از همسرتان بپرسید که راه حل تعیین شده چگونه است و چه احساسی در مورد آن دارد. ممکن است در انتخاب راه حل، مسئله ای نادیده گرفته شده باشد یا چیزی به اشتباه تشخیص داده شده باشد یا یک مورد غیرمنتظره اتفاق بیفتد. هر دو بایستی درک کنید که تصمیمات گرفته شده، همیشه به روی بازبینی و تجدیدنظر باز هستند، اما این تغییرات بایستی به صورت دوجانبه اعمال شود; همان گونه که در تصمیم گیری اولیه بود.

منبع : روزنامه ابتکار

http://vista.ir/?view=article&id=285340

vista.ir
Online Classified Service

چه کسی می‌برد، چه کسی می‌بازد؟

ما انسان‌ها چنین می‌پنداریم که مجبوریم همیشه به اختلافات و ناسازگاری‌ها به صورت ظهور دو قطب متضاد نگاه کنیم؛ در حالی که عملاً، خطر در عدم تشخیص نیاز به وجود اختلاف و تدارك شكل‌های مناسب، برای روبه‌رو شدن با آن است. شكل ویرانگر نهایی، ترسناك است؛ اما آن هم تضاد نیست؛ بلكه وارونگی است. آنچه ترسناك است، سعی در احتراز و سركوب نمودن اختلافات است. «جین بیكر میلر»

● ناسازگاری

مقصود از «ناسازگاری» یا «اختلاف‌نظر» چیست؟ در فرهنگ‌های لغت، به مترادف‌هایی مثل «مخالفت»، «رودررو شدن»، «نفاق»، «اختلاف»، «سوءتفاهم»، «ناجوری» و غیره اشاره شده است. برای بسیاری از ما، معنی ناسازگاری، «خشم»، «تهاجم» و «خصومت» است. اختلاف، هیچ بُعد مثبتی ندارد؛ اما در عین حال، اختلاف و ناسازگاری، یکی از بخش‌های گریزناپذیر و لازم تجربه بشری است؛ چه به صورت ناسازگاری‌هایی که در درون خود ما، درباره نیازهای شخصی وجود دارد و چه اختلافاتی که در ارتباط با دیگران بروز می‌کند. در این نوشتار، ما در مورد بخش دوم حرف می‌زنیم.

www.takbook.com

www.takbook.com

در هر رابطه‌ای، اختلافات زیادی وجود دارد که ما آنها را به دو بخش تقسیم می‌کنیم؛ اختلافاتی که در نتیجه وجود مانعی در راه رسیدن ما به نیازهایمان بروز می‌کنند - که ما آنها را اختلاف نیاز می‌نامیم - و آنهایی که در نتیجه تضاد ارزش‌ها، بین مردم بروز می‌کنند که ما آنها را برخورد ارزش‌ها می‌نامیم.

در هر «اختلاف نیاز»، هر یك از دو طرف، می‌تواند به روشنی بفهمد و قبول کند که طرف دیگر، نیازهایی دارد که برآورده نشده‌اند و این نیازها، مهم و معتبر هستند. واضح است که هر چه نیازها ملموس‌تر باشند، دیگری به احتمال بیشتری، اعتبار آنها را می‌پذیرد. در این‌جا مثال‌هایی را از وضعیت‌های «اختلافات نیاز» می‌آوریم:

۱) شما و همسرتان پس‌انداز کوچکی دارید. او می‌خواهد اتومبیل تازه‌ای بخرد و شما می‌خواهید آن را در زمین یا ملك سرمایه‌گذاری کنید.

۲) شما می‌خواهید در آینده نزدیکی، بچه‌ای داشته باشید و همسرتان می‌خواهد چند سال دیگر صبر کند.

۳) شما از همسرتان جدا شده‌اید و دو بچه دارید و شوهر سابقتان از پرداخت خرجی که برای آنها متعهد شده، سر باز می‌زند.

● چرا سعی می‌کنیم از اختلاف بپرهیزیم؟

چرا مردم این همه از اختلافات هراس دارند؟ دقیق‌تر بگویم وضعیت‌هایی که در زندگی‌مان دربردارنده اختلاف با دیگران هستند، بیش از هر چیز دیگر، سبب ترس و فشار عصبی می‌شوند. ما نتیجه را نمی‌دانیم و نمی‌خواهیم ببازیم؛ می‌ترسیم نتوانیم خودمان را کنترل کنیم و می‌ترسیم رابطه‌مان آسیب ببیند.

بروز اختلاف، به ویژه برای زنان، بسیار حساس است. ما بیشتر آموخته‌ایم که از اختلاف، مانند خشم و اضطراب، پرهیز کنیم؛ به روی خود نیاوریم و آن را بیان نکنیم. همه ما شنیده‌ایم که مردم می‌گویند: «من برای نگه‌داشتن آرامش خانواده، هر کاری می‌کنم.» یا «در تمام سال‌های ازدواجمان، هرگز عدم توافق جدی نداشته‌ایم».

در حقیقت، این آدم‌ها می‌گویند که اختلافاتشان را هیچ وقت ظاهر نکرده‌اند. آنها خودشان خواسته‌اند که یا اصلاً نفهمند که اختلافی با هم دارند و یا از راه‌های غیرمستقیم، روی آن عمل کرده‌اند. در حقیقت، بیشتر خشم و اضطرابی که در روابط هست، در نتیجه شکست در برخورد مستقیم و روشن با اختلافات است. بنابراین، آنها همیشه یا حل نشده باقی می‌مانند و یا به طریقی نامطلوب، حل می‌شوند.

دلیل اصلی این‌که مردم، مخصوصاً زنان، سعی می‌کنند در مناقشات حضوری درگیر نشوند، این است که در بیشتر موارد، اختلافات قبلی‌شان از راه‌های غیرمنصفانه حل شده‌اند و به جای این‌که با این‌گونه اختلافات، به صورت علامت برآورده شدن نیازی برخورد شود، مبدل به جدال قدرت گشته‌اند و در نتیجه، همیشه برنده یا بازنده‌ای هست و از آن‌جا که بیشتر ما طبیعتاً می‌خواهیم که در رابطه‌هایمان احساس عدالت و دو جانبه بودن داشته باشیم، جدال قدرت، می‌تواند به صورت راهی جهت برگرداندن تعادل در رابطه فهمیده شود. در عین حال، جدال قدرت، بدون هیچ شکی، در هر دو طرف، احساس بازنده بودن به وجود می‌آورد؛ چون آنها به ارضای نیازشان نمی‌رسند.

● کاربرد قدرت در حل مناقشات

ما در این‌جا کلمه «قدرت» را به صورت تمام منابعی که کنترل آن در دست شخصی است که دیگری به آن محتاج است، نام می‌بریم. شخص قدرتمند، می‌تواند بنا به خواسته خود، از آن قدرت (یا تهدید قدرت)، در راه مجبور ساختن شخص دیگر به انجام کار یا کارهایی که خود آن شخص تمایلی به انجام آن ندارد، استفاده کند.

قدرت اجبار را می‌توان به صورت مستقیم یا غیرمستقیم به کار برد. با وجود این‌که ما معمولاً به قدرت، از طریق شکل‌های واضح و بیرونی آن نگاه می‌کنیم، اما راه‌های اعمال فشار غیرمحسوس و غیرمستقیمی هم وجود دارند که اغلب به صورت دفاع در مقابل اعمال قدرت مستقیم دیگری به کار می‌روند. آدم‌های کم‌قدرت که دسترسی زیادی به منابع قدرت ندارند، آدم‌هایی که آموخته‌اند از اختلاف بپرهیزند و یا آدم‌هایی که از برخورد رو در رو می‌ترسند، بیشتر مایلند که از قدرت‌های مرموز یا غیرمستقیم استفاده کنند.

بسیاری از زن‌ها فکر می‌کنند که در رابطه‌هایشان، از قدرت استفاده نمی‌کنند؛ در حالی که در حقیقت، آنها آن را مستقیماً یا در ظاهر به کار نمی‌برند. در این‌جا مثال‌هایی از کاربرد غیرمستقیم قدرت می‌آوریم:

۱) همسری که وقت خواب، سردرد می‌گیرد.

۲) یکی از دو طرف با دیگری حرف نمی‌زند.

۳) زنی که وقتی شوهرش می‌خواهد حرف بزند، شروع به گریه کردن می‌کند.

خواه قدرت به صورت مستقیم به کار رود یا غیرمستقیم، در هر صورت، افراد می‌توانند از قدرتشان، علیه یکدیگر استفاده کنند. همچنین ما در

www.takbook.com

www.takbook.com

موضعی هستیم که می‌توانیم از قدرتمان در مقابل دیگران استفاده کنیم.

در بیشتر روابط، تفاوت قدرت، به نسبت‌های مختلف، بین مردم وجود دارد؛ یعنی یك نفر قدرت آن را دارد که به قیمت محروم ساختن دیگران، نیاز خود را برآورده سازد. اگر این شخص، از قدرت خود در یك جدال قدرت استفاده کند، معمولاً او برنده شده، دیگری می‌بازد و آن وقت، بازنده سعی می‌کند تا بار دیگر، به قیمت باخت او برنده شود. به این ترتیب، یك دایره معیوب به وجود می‌آید و در نتیجه، رابطه به تدریج، از حالت تعادل خارج می‌شود.

در روش ما، این گونه روش‌های حل مناقشات - که لازمه‌اش برنده شدن یکی به قیمت باخت دیگری است - روش‌های ۱ و ۲ نامیده می‌شوند. اساس این دو روش، تحمیل قدرت است و هر دو، حالت برنده - بازنده دارند. همیشه یك نفر می‌برد و یك نفر می‌بازد. در هیچ یك از این دو روش، اختلافات پنهان، به صورتی مثبت و سازنده به سطح نمی‌آیند؛ اما به هر حال، افراد معمولاً نسبت به یکی از این دو روش، تمایل بیشتری نشان می‌دهند و به هر حال، از هر دو روش استفاده می‌کنند. بیایید هر کدام از این روش‌ها را جزء به جزء، بررسی کنیم.

▪ روش شماره ۱: تو می‌بری، همسرت می‌بازد

در این وضعیت، تو برای رسیدن به نیازهایت، از قدرت خودت به قیمت باخت همسرت استفاده می‌کنی. تو، حرف خودت را پیش می‌بری و راه‌حل تو عملی می‌شود و در نتیجه، همسرت می‌رنجد و رنجش او به تو هم می‌رسد. وقتی تو برای حل مناقشات از روش شماره ۱ استفاده می‌کنی، واکنش همسرت نسبت به عمل تو، کاملاً قابل پیش‌بینی است. از آنجا که نیاز همسرت برآورده نشده، او احساس بی‌عدالتی می‌کند و در نتیجه، اغلب دچار واکنش‌های زیر می‌شود:

۱) از تو می‌ترسد.

۲) از تو انتقاد می‌کند و پشت سرت حرف می‌زند.

۳) سعی خواهد می‌کند تا در راه برآورده شدن دیگر نیازهایت، کارشکنی کند.

۴) برای مقابله با قدرت تو، با دیگران متحد می‌شود.

۵) دیگر تو را دوست ندارد و تا آنجا که ممکن است، از تو دوری می‌کند.

۶) به تو دروغ می‌گوید.

۷) اغلب پنهانی، خواسته‌های خود را عملی می‌کند و به خواسته‌های دیگر تو توجهی نمی‌کند.

۸) معمولاً از طریق تحمیل و زور، می‌کوشد از تو استفاده کند.

۹) دیگر نیازهای مهمش را با تو در میان نمی‌گذارد.

وقتی به قیمت باخت همسرت، به نیازت می‌رسی، رابطه شما صدمه می‌بیند؛ چون او روز به روز، بیشتر از تو می‌رنجد. همچنین او میل ندارد که با تو آشکارا درگیر مناقشه شود؛ چون می‌داند تو می‌خواهی از قدرتت برای برد استفاده کنی و از آنجا که مناقشات واقعاً به صورت رضایت‌آمیزی حل و فصل نمی‌شوند، همواره به صورت‌های مختلف بروز می‌کنند؛ چون همسرت به مقصود خودش نرسیده است.اغلب در اجتماعات، کاربرد قدرت به جهت این‌که در بردارنده «بقای اصلح» می‌باشد، مورد حمایت قرار گرفته است. عقیده رایج پشت این ترجیح، این است که طبیعت، طوری طرح‌ریزی شده که قوی بر ضعیف، مسلط است. اغلب وقتی می‌خواهیم رفتار مورد علاقه خود را توجیه کنیم، از طبیعت، خدا یا سرنوشت حرف می‌زنیم؛ در صورتی که هیچ دلیل موجه علمی یا غیر از آن وجود ندارد که در روابط انسانی، آفریننده هستی، طرحی برای استیلای قوی بر ضعیف، به وجود آورده باشد؛ بلکه بر عکس، دلایل مسلمی وجود دارند که در روابط انسانی، کاربرد قدرت برتر با زور، معمولاً تأثیری منفی بر تمام کسانی که تحت تأثیر آن قرار می‌گیرند، می‌گذارد.

مشاوران ازدواج به ما می‌گویند که کمتر ازدواجی است که بتواند تحت فشار زورگویی یکی از دو طرف به دیگری، چندان دوام بیاورد و دیر یا زود، یك حالت «انفجار آتشفشانی» در کسی که تحت فشار دیگری و در موضع ضعیف، رنجش‌های خود را فرو برده، به وجود می‌آید و یا ممکن است چنین شخصی به تدریج، روز به روز چنان در خود فرو رود که روزی متوجه شوید که آدم تحت ستم، دیگر واقعاً «آنجا» نیست. او از نظر ظاهری، خود را مطیع جلوه می‌دهد؛ اما تمام علائم زنده بودن و علائم یك شخصیت مشخص، به زیر زمین فرو رفته است.

▪ روش شماره ۲: شما می‌بازید، همسرتان می‌برد

در این وضعیت مناقشه، شما دارای قدرت بیشتر (یا برابر) هستید و اجازه می‌دهید همسرتان به حساب شما، به نیاز خودش برسد؛ شما تسلیم می‌شوید و راه‌حل دیگری اجرا می‌شود. حالا شما از همسرتان رنجیده‌اید.

www.takbook.com

www.takbook.com

روش ۲، بیشتر از طرف کسانی به کار گرفته می‌شود که می‌خواهند از مناقشه احتراز کنند. آنها صلح را به هر قیمتی ترجیح می‌دهند. مسئله این است که آنها برای این صلح، قیمت بالایی می‌پردازند.

بر خلاف روش ۱، نتیجه روش ۲، احساسات منفی شماست. در این روش، از آن‌جا که شما به نیازهای خود نمی‌رسید، ممکن است دچار بسیاری از این واکنش‌ها بشوید:

۱) نسبت به همسرتان، احساس رنجش و خشم می‌کنید.

۲) جلوی سعی او را برای رسیدن به نیازهای دیگرش می‌گیرید.

۳) به تدریج، از چنین رابطه‌ای، خود را کنار می‌کشید.

۴) احساس یأس و نگرانی می‌کنید.

۵) از مناقشات آینده، احتراز می‌کنید.

۶) به تدریج، احساس بی‌تفاوتی و افسردگی می‌کنید.

۷) اغلب به صورت پنهانی، از جهات دیگر به نیازهای خود می‌رسید.

۸) تصمیم می‌گیرید که بعداً برنده شوید و تلافی کنید.

۹) احترام به خود را از دست می‌دهید و عزت نفس خود را ضعیف می‌کنید.

▪ روش شماره ۳: هر دو نفر برنده می‌شوید

ما در مقابل دو روش گذشته حل مناقشات، روش سومی را پیشنهاد می‌کنیم که اساس آن، عدم استفاده از قدرت است و منظور این است که می‌توان در روابط زناشویی، مناقشات را به صورت آشکارا و صادقانه حل کرد تا هر دو طرف بتوانند به نیازهای خودشان برسند و هیچ‌کس مجبور نباشد ببازد. ما این روش را، روش بدون باخت می‌نامیم. از این راه، می‌توان به نیازهای متقابل رسید.

لازمه روش ۳، تعهد دوجانبه، مبنی بر عدم استفاده از قدرت، برای رسیدن به نیاز خود، به حساب شخص دیگر است. چون بیشتر ما آموخته‌ایم که مشکلاتمان را از راه‌های برد - باخت حل کنیم و انجام چنین تطابقی برایمان آسان نیست. این روش، به ویژه برای آنهایی که در بیشتر روابطشان تا حد زیادی قدرتمند هستند، بسیار سخت است.

وقتی جرأت کنیم چنین تعهدی را نسبت به همسرمان بر عهده بگیریم، نتیجه، بسیار رضایت‌بخش خواهد بود. بعضی از منافع کاربرد روش بدون باخت، عبارتند از:

۱) باعث می‌شود که اختلافات به سطح بیایند؛ بیان شوند و به صورتی سازنده و منصفانه، حل شوند.

۲) همسران یاد می‌گیرند که نتیجه اختلافات، می‌تواند تغییرات جالب و هیجان‌انگیزی باشد؛ آنها شروع می‌کنند به نگاه کردن به آن از طریق مثبت و از آن پس، دیگر از آن احتراز نمی‌کنند.

۳) هر شخصی، خودش مسئولیت رسیدن به خواسته‌های خود را بر عهده می‌گیرد؛ اما نه به حساب دیگری.

۴) طرفین، بیشتر با اختلافات اساسی و واقعی سر و کار پیدا می‌کنند و نه با اختلافات سطحی.

۵) وقتی مسئله‌ای به صورت منصفانه حل شود، دیگر تکرار نمی‌شود.

۶) وقتی هر دو طرف، در تصمیم‌گیری برای حل مشکلی شرکت داشته باشند، بیشتر به انجام آن متعهد می‌شوند تا این‌که آن تصمیم به آنها تحمیل شده باشد.

۷) زوجین، با یکدیگر، احساس نزدیکی و عشق بیشتری می‌کنند و رنجش و دشمنی، ناپدید می‌شود.

۸) دیگران نیز در روابط خود، از این روش، به عنوان الگوی حل اختلافات استفاده می‌کنند.

● نگاهی مثبت به اختلافات

اگر ما به جای نگاه کردن به اختلافات، به صورت تلاش برای دست بالا را گرفتن، به صورت دلیلی بر وجود نیازهای برآورده نشده نگاه کنیم، می‌توانیم آن را به صورتی کاملاً جدید ببینیم. اختلافات، ممکن است سالم باشند و می‌توانند به صورت نیرویی مثبت، در زندگی‌مان وجود داشته باشند. همچنین می‌توانند به صورت دعوت به ایجاد ارتباطی منطقی، به وجود آورنده موقعیتی برای شرکت در يك رویارویی آشکارا و صادقانه باشند و نیز می‌توانند با حل سوء تفاهمات، جو ارتباط را پاك کرده، آدمها را به هم نزدیك‌تر سازند.

زن و شوهر، از طریق و پذیرش سهم خود در اختلاف، توسعه یافته، پیش می‌روند. در حقیقت، عدم توافق در ارتباطات، بسیار مفیدتر از توافق

www.takbook.com

www.takbook.com

است؛ چون به وجود آورنده تغییرات و رشد سالم در انسان‌هاست. بدون مناقشه، تغییر و پیشرفتی در رابطه به وجود نمی‌آید و زندگی، یکنواخت، خسته کننده و آماری می‌شود.

همان‌گونه که می‌توان خشم و هیجان را به صورتی معتبر قبول کرد، به مناقشات هم می‌توان از طریق بسیار مثبت‌تر نگریست. همان‌گونه که فرد می‌تواند با غلبه مؤثر بر هیجاناتش، رشد کند، رابطه‌ها هم می‌توانند از طریق حل مؤثر مناقشات، به رشد برسند. بنابراین، آموزش راه‌های مؤثر حل اختلافات و مناقشات در روابط انسانی، بسیار اهمیت دارد.

منبع : پرسمان

http://vista.ir/?view=article&id=265990

vista.ir
Online Classified Service

چه کنیم تا ازدواجمان توأم با عشقی ماندگار باشد

●احساسات ، نیازها و آسیب پذیری ها

برای این که عشق را احساس کنیم ، به احساس نیاز داریم . وقتی نتوانیم با اطمینان خاطر احساسات خود را بیان کنیم ، تماس خود را با عشق و شور و نشاط از دست می دهیم. در حالی که زنها مایلند بیشتر حرف بزنند و شوهرانشان به حرف های آنها گوش فرا دهند، مردها نیاز دارند که همسرانشان در مقام تعریف و قدردانی از آنها حرف بزنند.

وقتی مرد میل به راضی کردن همسرش را ازدست بدهد، احساسات محبت آمیز او خود به خود سرکوب می شود. وقتی زنی نتواند آزادانه و با احساس امنیت خاطر احساساتش را با همسرش در میان بگذارد، او نیز احساسات و عواطف خود را سرکوب می کند.

به مرور، وقتی زن و شوهر احساسات خود را همچنان سرکوب می کنند، دیواری به دور قلب خود می کشند. هرگاه زن احساس می کند که مورد بی اعتنایی شوهرش است و یا از ناحیه او حمایت نمی شود، آجر دیگری بردیواری که حول قلبش کشیده است اضافه می شود و هرگاه مردی احساس کند که از سوی همسرش مورد بی اعتنایی ، یا انتقاد قرار می گیرد، آجر دیگری بر دیوار اطراف قلبش می نشاند.

در آغاز می توانیم هنوز عشق و محبت را احساس کنیم؛ زیرا دیوارهای اطراف قلبمان کم ارتفاع هستند و راه قلب ما را به طور کامل مسدود نکرده اند. اما وقتی دیوارها بلند می شوند و راه قلبمان را سد می کنند، میان ما و احساسات محبت آمیز فاصله ای می اندازند.

برای بازگردانیدن شور و شوق عشق ، باید آجرها ی دیوار اطراف قلبمان را یکی یکی خراب کنیم . به کمك برقراری ارتباط صحیح و با قدردانی از کارهای یکدیگر می توانیم مهر و عشق رفته را باز یابیم .

●احساس تألم

وقتی از عشق مورد نظر خود باز می مانیم و در برابر همسر خود آسیب پذیر می شویم ، احساس درد و تألم می کنیم . بسیاری از زوج ها برا ی برخورد با این تألم ، بی تفاوت می شوند . ممکن است به خود بگویند:" مهم نیست، اهمیت نمی دهم ." و یا ممکن است به این نتیجه برسند که نمی توانند به یکدیگر اعتماد کنند.

●تلاش برای افزایش مهر وعلاقه

یکی از مشکلات زنان این است که وقتی احساس می کنند همسرشان آنها را دوست ندارد، نمی توانند مکنونات قلبی خود را با همسرشان در میان بگذارند و حال آن که باید و لازم است که آنها برای جلب اعتماد همسرشان بیش از پیش بکوشند. در غیر این صورت تماس با نیازهایشان را از

www.takbook.com

www.takbook.com

دست می دهند.

رمز افزایش اطمینان و اعتماد ، انتظار کامل و بی عیب و نقص بودن همسر نیست. به جای آن باید مهارت هایی در خود ایجاد کنید تا بتوانید همسرتان را در ارائه ی آنچه شما می خواهید ، یاری دهد. زن با درك تفاوت های روحی مرد می تواند به این نتیجه برسد که همسرش حتی بر خلاف آن چه در ظاهر نشان می دهد او را دوست دارد. زن می تواند به کمك مهارت های جدید ارتباطی به شوهرش کمك کند تا بهتر درمقام حمایت از او برآید.

مرد برای برداشتن دیوارهای اطراف قلبش باید به همسرش توجه بیشتری نشان دهد. برای باز گردانیدن مهر و عشق باید بداند که به تلاشی سخت احتیاج دارد.

اگر دیواری در اطراف قلب مرد ایجاد نشده باشد، کارها ساده می شود. اما اگر مرد مورد بی اعتنایی قرار گیرد، دیوارها بار دیگر بالا می روند. هر گاه او احساس کند که از کارهایش قدردانی نمی شود، آجر دیگری بر دیواراضافه می شود.

اما اگر مرد بداند که می تواند با تلاش ، دیوارهای قلبش را درهم فرو ریزد، می تواند از رخوت و کسالت بیرون آید. این گونه احساس می کند که باردیگر به مردی قدرتمند تبدیل شده است. با این قدرت جدید، راه پیش روی او ، دشواری و ناهمواری اش را از دست می دهد و بار دیگر با خشنود ساختن همسرش نیرو می گیرد و قدرتمند می شود.

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=225405

vista.ir
Online Classified Service

چه کنیم تا دیگران به ما اعتماد کنند؟

اعتماد و احساس امنیت

پیدا کردن فرد امین و مورد اطمینان چه در روابط نزدیك و چه در روابط دور یا رسمی ، کار ساده ای به نظر نمی رسد. انسانها دوست دارند دوستان قابل اعتمادی داشته باشند. دوستانی که بتوانند در روزهای سخت زندگی به آنها تکیه کنند. اعتماد و اطمینان دو واژه ای است که به ظاهر ، ساده می آید اما در اصل جای تعمق بسیار دارد. وقتی به فردی اعتماد می کنید و حرف دلتان را می زنید و سپس آن را از دهان دیگری می شنوید ؟ چه احساسی به شما دست می دهد؟ مطمئناً احساس خوشایندی نیست. شهروندان ما تا چه میزان به هم اطمینان دارند؟ در یك خانواده ، افراد آن خانواده تا چه حد مورد اعتماد هم هستند؟ اعتماد افراد خانواده به هم ، یکی از ارکان بهداشت روانی است. وقتی نوجوان یا جوان در خانواده خود فرد مطمئنی پیدا نمی کند تا با او روابط نزدیك و صمیمی داشته باشد ناخودآگاه از خانواده دور شده و به دامن دوستان و بیگانگان کشیده می شود و در این میان اگر به تور افراد ناباب بخورد آسیب های جبران ناپذیری خواهد دید. اما فردی که با افراد خانواده اش روابط دوستانه دارد و حمایت عاطفی می شود از آسیب های اجتماعی در امان می ماند.

چه کنیم تا فردی مورد اطمینان باشیم ؟

گذشته ی یك فرد بهترین مدرك برای پاسخگویی به این پرسش است. همه ی ما در شرایط امتحان یا آزمون قرار می گیریم. همه ما به نوعی به یکدیگر امتحان پس می دهیم. کسانی معتمدند که از چنین آزمونهایی سربلند بیرون آمده باشند. شما مسلماً به کسانی اعتماد می کنید که قبلاً هم به آنها اعتماد کرده اید. با کسانی درددل می کنید که قبلاً به نوعی از آنها واکنش مثبت دریافت کرده اید. از مغازه هایی خرید می کنید که به کیفیت جنس و بهای آن تا حدی اطمینان دارید. از مسیری رفت و آمد می کنید که تا حدودی امن تر از مسیرهای دیگر به نظر می رسد. از رستورانی غذا تهیه می کنید که به سلامت آن اطمینان بیشتری داشته باشید. فرزندانتان را در مدرسه ای ثبت نام می کنید که لااقل از چند نفر

www.takbook.com

www.takbook.com

تعریف آن را شنیده باشید. مسلماً همین فاکتورها در انتخاب افرادی که می خواهید به آنها اطمینان کنید، دخیلند.

به چه کسانی باید اعتماد کرد؟

زمانی که می خواهید در مورد کسی تحقیق کنید یا درباره امری پرس و جو کنید یا درباره مسئله ای با کسی مشورت کنید مسلماً به سراغ افراد معتمد می روید. مردم نیز برای این کار ، افراد معتمد را به شما معرفی می کنند. این گروه از اشخاص ، افرادی هستند که مردم عموماً تحت عنوان « آدم خوب» از آنها یاد می کنند. اما "خوب بودن" خود نیازمند تعریفی است. همه ی افرادِ به اصطلاح "خوب" ، لایق شور و مشورت یا کمك طلبی نیستند. از بین افراد آنانی شایسته این امرند که داناتر و مدبرتر باشند. هر چند گروهی از افراد ، مهربان و با گذشتند و شما را به خوبی می پذیرند، به سخنانتان گوش می دهند، و با شما همدلی می کنند ، اما از دانش و دانایی و تدبیر دورند و عملاً نمی توانند برای شما کاری انجام دهند، پس در بین افراد معتمد ، مدبرترین و داناترین آنها را برگزینید.

به دیگران اعتماد کنید تا آنها نیز به شما اعتماد کنند

اصولاً هر خصلتی را با کمی تلقین و دادن واکنش مناسب ، می توان در شخص ایجاد کرد. وقتی به کسی می گویید: «چون به تو اطمینان دارم...» فرد ناخودآگاه از خود انتظار یك فرد مطمئن را دارد مگر آن که از لحاظ شخصیتی آدم بی وجدانی باشد. اعتماد متقابل یکی از رموز روابط صمیمی و صادقانه است. اگر در مقابل اعتماد دیگری نسبت به او بی اعتماد شوید قدر مسلم کم کم اعتماد او نیز نسبت به شما کمرنگ خواهد شد. مردم دوست دارند در مقابل کنش های مثبتشان نسبت به دیگران واکنش های مثبت دریافت کنند. مردم از این که مورد اعتماد کسی قرار بگیرند به خود می بالند. از این که شما آنها را به دیگری ترجیح داده اید و محرم اسرارتان نموده اید احساس غرور می کنند، پس با انتقال احساس مثبت به دیگران همین احساس را از سوی آنها دریافت دارید. این احساس هر چقدر صادقانه تر باشد همانقدر قویتر و ارضا کننده تر است. اصولاً همه مردم از شنیدن سخنانی که بوی تناقض یا ناراستی بدهد می پرهیزند، چون این گونه سخنان احساس ناخوشایندی را به وجود می آورد و مردم خود آنقدر درگیر و گرفتار معضلات زندگی هستند که جایی برای اضافه بار این گونه سخنان نداشته باشند.رابطه اعتماد و احساس امنیت

احساس امنیت عبارت است از احساس آزادی نسبی از خطر. این احساس وضع خوشایندی را ایجاد می کند و فرد در آن دارای آرامش جسمی و روحی است. ایمنی از عواطف و احساسات زیربنایی و حیاتی برای تأمین بهداشت روانی است. افراد ناامن، نامتعادلند. شخصی که دائماً احساس عدم امنیت، ترس و خطر از بیرون و درون خود می کند، نمی تواند انسان سالمی باشد. او با پرخاشگری یا اضطراب واکنش نشان داده و در دنیای ذهنی خود مدام در حال دفع کردن خطرات احتمالی است. روابط توأم با اعتماد، احساس امنیت را بالا می برد اما تأثیری که احساس ناامنی بر انسان دارد ایجاد حالت تنش و بر انگیختگی و عدم تعادل است. بعضی از روان شناسان معتقدند که احساس ناامنی یك احساس خالص، مجرد و محدود نیست، بلکه احساس پیچیده ای است که باید به عنوان یکی از صفات اصلی کل شخصیت انسان محسوب گردد.

"آبراهام مَزلو" روان شناس انسان گرا از اولین کسانی بود که در این زمینه نظرات اساسی ارائه داده و چهارده نشانه برای این احساس برشمرد که عبارت اند از: ۱- احساس طرد شدن، مورد عشق و علاقه دیگران نبودن ۲- احساس تنهایی ۳- احساس این که دائماً در معرض خطر قرار دارد ۴- ادراك دنیا به عنوان مکانی تاریك، خصمانه و خطرناك ۵- دیدن دیگران به عنوان افرادی بد، شیطانی و خودخواه ۶- احساس عدم اعتماد، حسادت و بخل ۷- بدبینی ۸- گرایش به ناخشنودی و نارضایتی از خود و محیط ۹- احساس تنش، فشار و کشمکش درونی توأم با خستگی و بی حوصلگی، ناراحتی، کابوس و بی ارادگی ۱۰- گرایش به عیب جویی زیاد نسبت به خود ۱۱- احساس گناه و شرمندگی ۱۲- اختلال در پذیرش خود، نیاز به قدرت و مقام اجتماعی، جاه طلبی، پیشرفت و پرخاشگری یا بالعکس احساس خودآزاری، وابستگی به دیگران، احساس بیچارگی و درماندگی و تسلیم در برابر ناملایمات ۱۳- میل دائمی و شدید برای یافتن امنیت به صورت هدف های مکرر و متغیر و کاذب ۱۴- خودخواهی، خودمداری و فردگرایی و اشتغالات ذهنی شدید و مستمر.

همانند سازی و احساس ایمنی

خانواده شرایط همانند سازی سالم را برای کودك فراهم می سازد. اولین تجربه مهم کودك در این زمینه معمولاً با مادر است. ولی با گذشت زمان ، کودك با افراد دیگر خانواده نیز مرتبط می شود و روابط عاطفی و اجتماعی او گسترش می یابد. در خانواده های سنتی محدوده ارتباط طفل ، وسیع تر و تنوع همانند سازی او بیشتر است. بنابراین اگر کودك نتواند با پدر و مادر ارتباط برقرار کند غالباً با دیگر اعضای خانواده مرتبط می شود و بسیاری از نیازهای خود را برآورده می کند ؛ اما در شهرهای بزرگ که خانواده به صورت هسته ای است پدر و مادر بار سنگین تری را به دوش می کشند و کودکان از روابط عاطفی متنوع محرومند. این خود سبب ایجاد احساس ناامنی در آنها می گردد.

رابطه احساس امنیت و محیط بیرون از خانواده

www.takbook.com

www.takbook.com

محیط کوچه، محله، شهر و مدرسه نیز در تشدید احساس ایمنی یا ناامنی بسیار مؤثر است. ممکن است این شرایط مانند فضای خانواده تأثیرات خیلی عمیق و وسیع نداشته باشد، زیرا کودك معمولاً کمتر در معرض تأثیر آنها قرار می گیرد. لیکن به هر حال پژوهش های مختلف نشان داده که شرایط اجتماعی افراد مثبت باشد خصوصیات مثبت آنها را تقویت می کند و اگر منفی باشد صفات و واکنش های منفی آنها را بر می انگیزد. مدرسه نیز اگر فضای مناسبی نداشته باشد بر خودپنداری کودك اثر منفی داشته و احساس حقارت و ناامنی را در او تشدید می کند. اگر کودکی به طور مداوم به علل مختلفی اعم از عدم توجه والدین یا اولیای مدرسه در کوچه، محله یا مدرسه مورد ایذا و آزار، تحقیر و تهدید قرار گیرد به احتمال قوی دچار احساس اضطراب و ناامنی گشته یا درونگرا و تخیلی می شود. گاه نیز این احساس ناامنی را با پرخاشگری جبران می کند. در اثر پرورش در این گونه محیط ها بسیاری از کودکان بزهکار، دزد، قاتل، منحرف، بیمار روانی یا معتاد می شوند؛ زیرا لطمات شدیدی که به شخصیت آنها وارد آمده آنها را حقیر و ناایمن کرده، در نتیجه با ناسازگاری با دنیای ناامن و نامهربان مقابله می کنند.

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=208564

vista.ir
Online Classified Service

چه میزان نسبت به خانواده همسر خود احساس نزدیکی می‌کنید؟

در زیر آزمون کوتاهی وجود دارد که به شما در تعیین این‌که آیا با فامیل همسرتان احساس نزدیکی می‌کنید یا خیر، کمک می‌کند.

- چنان‌چه هر یک از جملات "تقریبا همیشه" در مورد شما صدق می‌کنند، به‌خود ۲ امتیاز بدهید.
- چنان‌چه هر یک از جملات "به کرات" در مورد شما صدق می‌کنند، به‌خود ۱ امتیاز بدهید.
- چنان‌چه هر یک از جملات "به‌ندرت" در مورد شما صدق می‌کنند یا این‌که هرگز صدق نمی‌کنند، به‌خود صفر امتیاز بدهید.

توجه: اگر گمان می‌کنید که فامیل شما (مادر، پدر، خواهر، برادر و...) برای نامزد یا همسر نقش خویشاندان سببی زهرآگین را دارند، آن‌گاه سؤالات این آزمون را صادقانه از طرف نامزد یا همسرتان پاسخ دهید. شاید حتی بهتر باشد از او بخواهید که این آزمون را خود انجام دهد!

۱. برخی اوقات احساس می‌کنم که مادرشوهرم یا پدرزنم در توجه، محبت و عشق نامزد یا همسر با من رقابت می‌کند.

۲. فامیل همسرم بیش از هر کس دیگری به خانه ما تلفن می‌کنند.

۳. من و همسرم دست‌کم هفته‌ای یک‌بار بر سر پدر و مادر یا فامیل‌هایش با هم "بگو مگو" می‌کنیم.

۴. از این که به خانه فامیل همسرم برویم یا به خانه‌مان بیایند، وحشت دارم.

۵. تقریباً هر وقت که با فامیل همسرم هستیم، دعوایمان می‌شود.

۶. هیچ‌وقت احساس نمی‌کنم که فامیل همسرم مرا کاملاً پذیرفته‌اند و در بین آنها جائی دارم.

۷. اغلب این احساس را دارم که هر چه می‌کنم برای فامیل همسرم کافی نیست.

۸. برخی اوقات خیالبافی می‌کنم که اگر مثلاً فرد به‌خصوصی از فامیل همسرم بمیرد، آن‌وقت زندگی برایمان چقدر آسان‌تر خواهد شد.

۹. احساس نمی‌کنم همسرم موضع مشخص و محکمی در قبال والدین خود اتخاذ کرده باشد.

۱۰. هنگامی‌که سعی می‌کنم با همسرم درباره پدر و مادرش یا... صحبت کنم فوراً حالت تدافعی به‌خود می‌گیرد و به من می‌گوید که مشکل از خودم است.

- حال امتیازات خود را جمع کنید

تا ۴ امتیاز:

www.takbook.com

www.takbook.com

خطری شما را تهدید نمی‌کند شما نیز به همان میزان بقیه مردم برخی از مشکلات معمول و رایج را تجربه می‌کنید. سعی کنید روی مواردی که بیشتر امتیاز گرفتید کار کنید.

۵ تا ۹ امتیاز:

فامیل همسر شما تنش زیادی را در رابطه شما ایجاد کرده‌اند.

آیا همسرتان می‌تواند بفهمد که این موضوع تا چه حد برای شما دشوار است؟ آنچه که در حال حاضر، "قابل تحمل" به‌نظر می‌رسد با گذشت زمان بدتر نیز خواهد شد. سعی کنید که خواسته‌هایتان را مطالبه کنید و سریعاً اقدامی صورت دهید.

۱۰ تا ۱۴ امتیاز:

هشدار! مورد شما در رابطه با خویشاوندان سببی‌تان یک مورد تمام عیار است. آیا به‌راستی مایل هستید که بقیه عمرتان را نیز این‌گونه زندگی کنید؟ یا می‌بایستی که همسرتان بزرگ شود و مقابل آنها بایستد یا این‌که شما می‌بایستی از این رابطه خارج شوید.

۱۵ تا ۲۰ امتیاز:

اورژانس! تعجب می‌کنم چگونه زنده مانده‌اید که الان این بخش از کتاب را بخوانید. از خیالبافی درباره "تشیع جنازه" آنان دست بردارید و با واقعیت روبه‌رو شوید. همسرتان با شما ازدواج نکرده، او با والدین خودش ازدواج کرده است.

هنگامی‌که خواندن این بخش از کتاب را تمام کردید، کتاب را زمین بگذارید و فوراً با همسرتان در این رابطه صحبت کنید.

هادی ابراهیمی / باربارا دی‌انجلیس

منبع : مجله موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=12157

vista.ir
Online Classified Service

چهار روش برای گفتن "دوستت دارم"

گفتن "دوستت دارم" معمولاً برای افراد بسیاری دشوار بوده و نیازمند یک زمان مناسب است؛ اما حتماً لازم نیست که عبارت "دوستت دارم" را بر زبان بیاورید تا طرف مقابل متوجه احساسات درونی شما بشود. هر چند این عبارت می تواند گویای احساسات بدیهی باشد، اما می توان از راههای دیگر نیز عشق را اظهار نمود، که چه بسا میتواند تاثیرگذار تر بوده و رابطه را بیش از پیش شاداب، سرزنده و سالم نگه دارد.

راههای ساده ای وجود دارند که می توانند بدون اینکه حرفی به زبان بیاورید، به همسرتان ثابت کنید که دوستش دارید. و علاوه بر همه این

موارد: آیا شما در بوسیدن تبحر دارید یا خیر؟

۱) تایید کرده، تشکر کنید و قدردان باشید

یکی از خصلت های طبیعی هر انسانی این است که به دنبال تایید از طرف کسانی است که دوستشان می دارد.

به همین دلیل کاملاً معقول می باشد که تا جایی که می توانید تلاش کنید تا مطمئن شوید که شریک زندگیتان می داند که تا چه اندازه او را

www.takbook.com

www.takbook.com

دوست می دارید و برایش ارزش و احترام قائل هستید. در میان گذاشتن این امر که چه احساسی نسبت به همسرتان دارید، اصلاً نیازی به صرف وقت آنچنانی ندارد. اگر هم احساس می کنید که او در حال حاضر می داند که شما چه احساسی نسبت به او دارید، بد نیست گاه و بی گاه یادآوری های کوچکی داشته باشید تا او هم بیشتر ترغیب به عشق ورزی نسبت به شما شود.

همه ما دوست داریم تا به خاطر کارهایی که انجام می دهیم، مورد تایید و پذیرش سایرین قرار بگیریم. حال چه این کار تامین مالی خانواده باشد، چه پرورش مناسب فرزندان باشد، نحوه انجام کارهای فردی، نحوه نگاه ما به مسائل مختلف، و یا سایر موفقیت هایی که در زندگی بدست می آوریم.

بنابراین اگر دائماً بخواهید نقد کنید و فقط جنبه های منفی شریک زندگی خود را ببینید، گفتن "دوستت دارم" نمی تواند کاری را از پیش ببرد. در حقیقت با این کار بدتر ارزش خود را زایل کرده و به راحتی او می تواند متوجه شود که حرف هایتان از ته دل نخواهد بود.

متاسفانه بیشتر ما چنین کاری را انجام می دهیم. در قدم اول ابتدا باید آسیب هایی را که به طرف مقابل وارد آورده اید را شناسایی کنید و سعی کنید تا انتقادهایتان آزار و اذیتی را به طرف مقابل وارد نسازد. باید راه نبرد خود را به درستی انتخاب کنید و با شیوه های مسالمت آمیز از او انتقاد کنید. به جای اینکه تمام توجه خود را بر روی اشتباهات و عیوب طرف مقابل متمرکز نمایید، باید سعی کنید در مسائلی که او توانایی بیشتری دارد را تایید، و تصویب کرده و از او قدردانی نمایید. به عنوان مثال زمانیکه همسرتان مثلاً با بیرون بردن زباله ها قصد دارد تا به نوعی، عشق و محبت خود را به شما نشان دهد و یا روغن ماشین شما را تعویض می نماید، یادتان نرود که از عباراتی به این شرح استفاده کنید.: "مرسی از اینکه.....را انجام دای" و یا "از تو سپاسگزاری می کنم که....." و یا "من تو را تحسین می کنم که....." سعی کنید محدوده استفاده از این کلمات و عبارات را افزایش دهید.

۲) کاری کنید که احساس کند شماره یک است

سرسپردگی و تعهد اساس یک رابطه را تشکیل می دهد به ویژه در روابط خانوادگی.

هر چند در یک زندگی مشترک زن و شوهر مسائل مربوط به روابط زناشویی خود را باید در اولویت کارهای خود قرار دهند، اما هیچ شکی وجود ندارد که هر یک از افراد کارهای بسیار زیاد دیگری نیز برای انجام دادن در دست دارند. شغل، فرزندان، دوستان، سایر افراد فامیل و قوم و خویش و سایر مسئولیت های اجتماعی معمولاً وقت بسیار زیادی را از شما گرفته و اجازه نمی دهند آنطور که باید و شاید به مسائل زناشویی توجه کنید. با انجام سایر کارها به راحتی توجه تان می تواند از زندگی گرفته شده و زمانی هم که بچه ها را به زندگی مشترک اضافه کنیم، دیگر صحنه دشوار تر از هر زمان خواهد شد. شرکای زندگی، به ویژه مادرها زمانیکه بچه دار می شوند، فکر می کنند که تنها الزامی که در زندگی دارند چیزی نیست جز مراقبت و نگهداری از فرزندانشان. تحت این شرایط طرف دیگر زندگی مشترک به کنار زده می شود.

می بایست به این مطلب توجه داشته باشید که همسرتان هم مانند سایر التزام هایی که در زندگی دارید، پر اهمیت است و باید مانند سایر مسائل به او توجه کنید. و این امر میسر نخواهد شد مگر با صرف وقت و مهر و علاقه. تنها گفتن "دوستت دارم" کاری را از پیش نمی برد و کافی هم نیست. این امر نیازمند عمل کردن از جانب شما می باشد. باید سعی کنید که وقتی را برای همسر خود در نظر گرفته و در آن زمان توجه و تمرکز خود را به طور کامل در اختیار او قرار دهید. به نیازهای او بی توجهی نکنید و به خاطر مسائل جزئی با سایر خواست های او مخالفت نکنید. به خاطر اشتباهاتی که انجام می دهد، او را اینگونه تنبیه نکنید که وقتتان را با او صرف نکنید. اگر تصمیم بگیرید که هر شب با دوستانتان بیرون بروید، این امر به هیچ وجه به او ثابت نمی کند که شما دوستش می دارید و قصد دارید وقت بیشتری را با او صرف کنید. این بر عهده شماست که یک تعادل مناسب میان کارهایتان برقرار کنید.

۳) کارهای کوچک خیلی به چشم می آیند

با ملاحظه بودن و ابتکار عمل به خرج دادن برای وارد کردن شادی به زندگی یکی دیگر از راهکارهای ساده ای است که می تواند "دوستت دارم" را به طرف مقابل اثبات کند.

مهربانی و توجه، به ویژه زمانیکه فردی بوده و نشئت گرفته از صمیمیت موجود میان دو نفر باشد، نشان می دهد که شما برای طرف مقابل ارزش قائل هستید. سعی کنید تا جایی که می توانید به خواست ها و نیازهای همسرتان با روی باز برخورد کنید و پیش از آنکه چیزی را از شما درخواست کند، نیازهایش رامرتفع سازید.

با به یاد آوردن رویدادهای مهم زندگی، سعی کنید که همیشه یک قدم جلوتر باشید. سعی کنید نیازهای او را پیش از آنکه آنها را ابراز کند، پیش بینی نموده و او را در کارهایش کمک وهمراهی نمایید.

www.takbook.com

www.takbook.com

به عنوان مثال اگر قرار بوده در محل کار در مورد مسئله ی مهمی سخنرانی کند، دست پیش بگیرید و به او زنگ بزنید تا ببیند نتیجه کارش چطور شده. کاری را که از شما درخواست نکرده برایش انجام دهید. منتظر نباشید تا از شما درخواست کند تا شانه هایش را پس از یک روز سخت کاری بمالید. پیش از اینکه فرصت مطرح کردن این درخواست را پیدا کند، شما باید آنرا انجام داده باشید. یاد بگیرید که شنونده خوبی باشید، حتی اگر در مورد چیزی صحبت می کرد که برای شما اصلاً اهمیتی نداشت. و سعی کنید که نصیحت های غیر معقول را برای خودتان نگه دارید.

۴) همه چیز او باشید

چه در دوران نامزدی به سر می برید، چه ازدواج کرده اید، موقعیتتان خیلی مهم تر از عنوانی است که بر روی شما گذاشته اند. شما باید دوست، معشوقه و محرم اسرار او باشید.

حتی اگر فرزند دارد، می توانید مادر فرزندانش هم باشید.

سعی کنید که همه این نقش ها را به طور ۱۰۰% انجام دهید. دوستی باشید که شاد و صادق است. معشوقه ای باشید که پراحساس و صمیمی است و و محرم اسراری باشید که قابل اعتماد است. باید یک گوش شنوا برای او باشید و فردی باشید که هر موقع خواست، بتواند به شما تکیه کند.

در صورت داشتن همسر، اگر بتوانید یک مادر متعهد باشید، او متوجه می شود که به اندازه کافی دوستش دارید که از بچه هایی که با هم آنها را به وجود آورده اید مراقبت و نگهداری کنید.

اگر بخواهید همه چیز او باشید، باید تلاش کنید و زمان و انرژی صرف نمایید؛ اما این تلاش های شما بیش از گفتن هر گونه "دوستت دارمی" به او اثبات میکند که دوستش می دارید.

زمانیکه چنین شیوه های متفاوت گفتن دوستت دارم را در زندگی روزانه خود تمرین می کنید، مطمئن باشید که پاسخ مثبتی را از سوی شریکتان دریافت خواهید کرد و حتی چه بسا او واکنش های بهتری در مقابل شما انجام خواهد داد.

خوب بنابراین همین حالا دست به کار شوید و به شریک زندگیتان ثابت کنید که چقدر او را دوست می‌دارید.

منبع : پورتال مردمان

http://vista.ir/?view=article&id=301414

vista.ir
Online Classified Service

چهار نکته همسرداری (برای خانمها)

همسرداری و گرم نگه داشتن کانون زندگی خانوادگی اگرچه کاری سهل و آسان به نظر می رسد اما کمتر کسی موفق می شود به آسانی و بدون تلاش به زندگی اش گرمی ببخشد. رعایت نکات و فرمول هایی در چگونگی برخورد با همسرانتان می تواند شما را در داشتن کانونی گرم و دلپذیر کمك کند. نکاتی که می خوانید حاصل کار و تلاش متخصصان و برگرفته از زندگی های موفق است:

- بیرون از خانه

www.takbook.com

www.takbook.com

برای این که به آرامش برسید و بتوانید به طرف مقابل تان نیز آرامش بدهید بهتر است کلبه یا جایی را بیرون از شهر و دور از هیاهو مثل جنگل در نظر بگیرید. سعی کنید در این محل به هیچ وجه به تلویزیون، رادیو و تلفن دسترسی نداشته باشید. اگر تلفن همراه دارید آن را خاموش کنید. در این زمان شما و همسرتان فرصتی دارید برای این که بتوانید با هم حرف بزنید و تنها باشید.

خانم ها باید بدانند که تنها راه به دست آوردن هر چیز این است که شخصی آن را درخواست کند. شوهران شما نیز مثل همه انسان های دیگر نمی توانند فکرها را بخوانند و درك فراحسی ندارند. بنابراین بی جهت زندگی تان را تلخ نکنید و جار و جنجال راه نیندازید.

خیلی ساده به آنها بگویید چه چیزی باعث شادی تان خواهد شد.

● بیان نیازها به زبان ساده

بیشتر خانم ها اعتقاد دارند که شوهرشان باید خودش نیازهای آنان را بشناسد و در رفع آن بکوشد. این دسته از زنان - که البته کم هم نیستند - معتقدند اگر برای شوهرشان توضیح بدهند که چه چیزی باعث شادی و خرسندی شان می شود، باعث شکسته شدن غرور و شخصیت آنان خواهد شد. خانم ها باید بدانند که تنها راه به دست آوردن هر چیز این است که شخصی آن را درخواست کند. شوهران شما نیز مثل همه انسان های دیگر نمی توانند فکرها را بخوانند و درك فراحسی ندارند. بنابراین بی جهت زندگی تان را تلخ نکنید و جار و جنجال راه نیندازید. خیلی ساده به آنها بگویید چه چیزی باعث شادی تان خواهد شد. برای مثال اگر شوهرتان از شما سؤال کرد که شام را دو نفری بیرون برویم یا با دوستان و اقوام غذا بخوریم، آنچه را که واقعاً دلتان می خواهد به او بگویید و رودربایستی را کنار بگذارید. زیرا اگر از روی خجالت یا ملاحظه یا هر چیز دیگری حقیقت را از او پنهان کنید او تصور خواهد کرد که به خواسته شما عمل کرده است. بنابراین سعی کنید صداقت را اصلی ترین محور زندگی تان قرار دهید.

● برای هم لقمه بگیرید!

وقتی غذایی می پزید از شوهرتان در مورد آن غذا نظر بخواهید و سعی کنید در طول هفته چند بار غذاهای مورد علاقه او را درست کنید. سعی کنید روش های بهتر و دقیق تر پخت غذاهای مورد علاقه او را یاد بگیرید. در طول ماه برای یك بار هم که شده با پختن غذای مورد علاقه او و چیدن سفره یا میز به طرزی متفاوت با گذشته، بدون این که قاشق و چنگال سر سفره یا میز ببرید با استفاده از دست غذا بخورید و برای او لقمه بگیرید و از او هم بخواهید این کار را انجام بدهد. این کار باعث می شود مثل روزهای اول زندگی یا سر سفره عقد که کیك و عسل در دهان یکدیگر می گذاشتید، احساس صمیمیت و یکرنگی بیشتری با هم بکنید.

[از دست ما عصبانی نشوید! : اگر جزو آدم های بسیار مبادی آداب هستید و نمی توانید از قاشق و چنگال صرفنظر کنید، هنگام صرف غذاهایی نظیر کتلت و کوکو برای هم لقمه بگیرید.]

● تناسب اندامتان را حفظ کنید

اگر بیش از اندازه چاق یا لاغر هستید، به فکر بیفتید تا تناسب اندام خود را به دست بیاورید. به یك متخصص تغذیه مراجعه کنید و سعی کنید دریابید که علت این مشکل در چیست. با رعایت یك رژیم غذایی متعادل، اندامتان را در وضعیت مناسبی قرار دهید. به آزمایشات و نکاتی که پزشك به شما توصیه کرده توجه کنید و در کنار آن با تکنیك های توجه به از بین بردن کینه و حسادت و نفرت از دیگران، به پاکسازی روح تان بپردازید و انرژی های منفی و نگرانی و افسردگی را از خود دور کنید.

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=11030

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

حالا چطور آشتی کنم!

بعد از این که در بحث و دعوایی ناخواسته با همسر خود قرار گرفتید، توصیه های ارائه شده در این مقاله را به کار بگیرید تا بتوانید سریع تر آشتی کرده و آرامش را دوباره به روابط تان بازگردانید.

●رفتار غیرعادی و عجیب

این قضیه که شما بپذیرید، بحث و دعوا نیز بخشی از روابط شما با همسرتان را تشکیل می دهد، بسیار مهم است. همه ما در زمان و مکان های مختلف ممکن است رفتارهای متفاوتی از خود بروز دهیم. اما وقتی به نظر می رسد، بحث و دعوا جز این که باعث انزجار و لطمه دیدن احساس شده و به رابطه سالم صدمه وارد می کند، فایده دیگری ندارد باید آن را متوقف کنیم.

اولین گام به سوی این هدف، این است که بفهمید واقعاً سر چه چیزی در حال بحث کردن با یکدیگر هستید و دیدگاه متضادتان را تعادل ببخشید. بعد از آن شما می توانید تکنیك های زیر را به کار ببندید. اجرای بعضی از این تکنیك ها را باید خود به تنهایی بر عهده بگیرید و در بعضی دیگر، همکاری همسرتان نیز ضروری به نظر می رسد.

●خودآگاه باشید

خودآگاهی و مسئولیت پذیری، اولین گام برای اجتناب از تضادها است. تقریباً غیرممکن است که شما بتوانید همسرتان را تغییر دهید، اما اگر رفتار خودتان را تغییر دهید، در اکثر اوقات واکنش رفتاری او نیز متفاوت خواهد بود.

- وانمود کنید که بهترین هستید: اگر بی جهت لجبازی نکرده و کج خلق نباشید، به همسرتان حس خوبی را منتقل می کنید و او در بی نظیر بودن شما شکی نخواهد کرد.

- وجدان خود را در نظر بگیرید: آیا در حال جر و بحث هستید، چون شما حاضر نیستید عذرخواهی کنید، مصالحه کنید یا ببخشایید؟ مطمئن شوید که به دعوا فقط برای این که غرور خود را نشکنید، ادامه نمی دهید.

- در مورد این که آیا شما تحت تأثیر عوامل دیگری قرار گرفته اید یا نه؟ فکر کنید: نیروی عوامل و شرایط خارجی به هیچ وجه تخمین زدنی نیست. آیا شما خسته اید؟ در مورد چیزی نگرانید؟ یا از موضوعی ناراحت هستید؟

- بچگی نکنید: آیا شما تمایل دارید، مثل یك بچه، بد عنق، بهانه گیر و لجباز باشید؟ یا مانند یك والد انتقادگر دائماً منت بگذارید، انتقاد کرده و یا سرزنش نمایید؟ یك فرد بزرگسال، آرام است، روی مسائل تمرکز می کند، گوش می دهد و مذاکره می کند.

- احساسات خود را کنترل کنید: همسر شما نمی تواند به شما القاء کند که چه احساسی داشته باشید. احساسات شما تحت نظارت و کنترل خود شما است. اگر عصبانی هستید بگویید: من عصبانی ام به این علت که ... نه این که فقط بگویید: تو مرا عصبانی کردی.

●بهبودسازی روابط

داشتن ارتباطات مناسب برای برقراری آرامشی دوباره، بسیار حیاتی و مهم است. اغلب دعواهایی که مرتب تکرار می شوند، فقط به این دلیل

www.takbook.com

www.takbook.com

است که یکی از همسران یا هر دوی آنها، احساس می کنند طرف مقابل حرف هایش را نمی شنود و یا به آن اعتنا نمی کند. تکنیك های زیر ضمن این که، شانس مورد توجه قرار گرفتن شما را توسط همسرتان، افزایش می دهند، به شما نیز کمك می کنند به همسرتان نشان دهید، به او توجه دارید و به حرف هایش اهمیت می دهید.

- گوش کنید: این مهمترین بخش برای داشتن ارتباطی خوب و مناسب است. به حرف های همسر خود بدون حدس و گمان و قضاوت، گوش دهید.

- کنکاش کنید: سؤالاتی بپرسید برای این که مطمئن شوید، منظور حرف های همسر خود را به درستی فهمیده اید.

- توضیح دهید: این نوع دیگری از کنکاش است. برای این که در جهت درك دیدگاهتان، به همسر خود اطلاعات بیشتری بدهید، آماده باشید. توقع نداشته باشید که او ذهن شما را بخواند.

- تأکید کنید: خود را به جای همسرتان قرار دهید. حدس بزنید که او چه احساسی دارد و بگذارید او بفهمد که شما به او توجه دارید. مثلاً بگویید: «می دانم که الآن چقدر ناراحت هستی؟»

- به طور گویا بیان کنید: بگویید، منظورتان چیست و آنچه می گویید چه معنایی دارد. واضح و آشکار سخن بگویید و نکته گویی کنید.

- لبخند بزنید: شاید ذکر این راهکار در حین دعوا عجیب به نظر برسد. اما شوخی کردن و لبخند زدن راهکار بسیار نیرومندی جهت توقف و پرت شدن مسیر دعوا است.

- خشم خود را کنترل کنید: عصبانیت نیز نیرویی است که به ما کمك می کند تا بتوانیم به خواسته های خود برسیم. اما اگر عصبانیتتان به حدی است که از بحثی اصولی و عاقلانه جلوگیری می کند، سعی کنید بحث خود را متوقف کرده و از راهکارهای زیر استفاده کنید.

●تکنیك های برقرارسازی ارتباط

- از بزرگترها جهت پادرمیانی کمك بگیرید: می توانید برای جلوگیری از ادامه دعوا از کسی که با شما همفکر است جهت پادرمیانی کمك بگیرید. شما تعجب خواهید کرد که ادب و منطق با هم چقدر مؤثر واقع می شوند.

- واژه های مناسب به کار ببرید: قبول کنید، کلماتی که در زمان بحث و زمانی که هر دوی شما بیش از حد احساساتی هستید به کار می برید، بسیار مهم اند.

- منطقی باشید: سعی کنید تکنیك های حل مسئله را فرا بگیرید تا بتوانید مشکل خود را به طور منطقی حل کنید.

- مخالفت طرف مقابلتان را بپذیرید: گاهی اوقات این راهکار آسان تر است. همه دعواها نیاز به برنده و بازنده ندارد.

- به صورتی مؤثر و ثمربخش بحث کنید: سعی کنید در هر مکان و هر زمانی این راهکار را به یاد داشته باشید. هر بحثی اگر نتیجه ای داشته باشد که توسط همسران مورد توجه قرار گیرد، راهکاری است برای جلوگیری از وقوع بحثی مشابه.

- نوبت حرف زدن را رعایت کنید: به طرف مقابلتان نیز فرصت برای حرف زدن بدهید و نوبت خود را حفظ کنید. در این صورت است که بحث تا بهبود روابط ادامه می یابد.

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=221847

vista.ir
Online Classified Service

حالا میگه نمی خوامت ...

سازمان ثبت احوال کشور چند وقت پیش اعلام کرد که در شش ماهه اول امسال , ۴۷ درصد از طلاق ها مربوط به زوج هاییبوده که کمتر از ۴ سال از

www.takbook.com

www.takbook.com

ازدواجشان گذشته.

طبق این آمار تقریبا نیمی از طلاق ها مال جوان هایی است که حتی آنقدر با هم زندگی نکرده اند که طعم زندگی مشترک را بچشند.

بنویسید ... بگویی که همه بدانند ... حرف های عشقی مال همان دوروز اول است , بعدش زندگی واقعی می شود و با حرف نمی شود زندگی کرد....

پیاده روی میدان ونک همچنان شلوغ است.زن ها و مردها از در دادگاه بیرون می آیند و پی کارشان می روند.خیلی از آنها , دختر و پسر های جوانی هستند که تا چند ماه یا چند سال پیش هرگز فکرش را هم نمی کردند که روزی گذرشان به اینجا بیفتد اما حالا افتاده است.

حالا بعد از چند ماه و چند سال , برگشته اند به آن پیاده رویی که روزی فقط از عبور میکردند با عمر های گذشته و امید های بربادرفته.کمی آنطرف تر از در یک ساختمان چهار طبقه دختر و پسر دیگری در میان خانواده هایشان بیرون می آیند.بالای ساختمان تابلوی کوچکی خود نمایی می کند; دفتر ازدواج شماره ۳۴۳.

دختر و پسر و خانواده هایشان از پیاده رو میگذرند, بی آنکه حتی نگاهشان به سر در ساختمان سنگی بیفتد; دادگاه خانواده , شعبه ونک ....

- چه کار کنیم که یک زندگی با ثبات داشته باشیم؟

▪ چشمان تمام باز

فکر می کنید چرا بعضی زن و شوهر های جوان , این قدر زود به تیپ هم می زنند و زندگی مشترک را بی خیال می شوند؟اینها چند تا نکته به ظاهر ساده است که به تان کمک می کند طرفتان را قبل از ازدواج , با چشم بازتری انتخاب کنید و بعد هم از زندگیتان لذت ببرید.

زحمت جمع آوری این نکته ها را فرهنگسرای خانواده کشیده.

پر این نکته ها چکیده تحقیقات و کتابهای زیادی است که حالا به صورت هلو , به پر تو گلو در اختیار جوان هایی قرار گرفته که حوصله خواندن این همه کتاب و مشاوره با روانشناسان و بزرگترها را ندارند .

پس بخونید دعاش رو به جون برو بچه های فرهنگسرای خانواده کنید.

- اشتباهات رایج در فرایند آشنایی:

▪ عدم طرح سئوالات کافی به خاطر مقررات غلط

▪ نشانه های هشدار دهنده را نادیده می گیریم

▪ سازش زود هنگام و عجولانه

▪ تسلیم نیاز جنسی شدن

▪ تسلیم زرق و برق های مادی و ظاهری شدن

▪ تعهد را مقدم بر تفاهم دانستن

▪ نادیده گرفتن تردیدها

▪ مقدم دانستن تفاهم بر علاقه و محبت

▪ فکر می کنیم که می توانیم تغییرش بدهیم

▪ فکر می کنیم که بعد از ازدواج مشکلات کمتر می شود.

- دلایل درست برای ازدواج:

▪ مصاحبت و همراهی

▪ عشق و صمیمیت

▪ شریک حمایت کننده

▪ شریک جنسی

▪ والد شدن

- دلایل نادرست برای ازدواج:

www.takbook.com

www.takbook.com

- شورش علیه والدین
- جست و جوی استقلال
- التیام یک ارتباط شکست خورده
- فشار خانواده یا اجتماع
- ازدواج اجباری
- نیاز جنسی
- دلیل اقتصادی
- تنهایی و استقلال
- احساس گناه یا ترحم
- احساس کمبود یا تهی بودن

● افرادی که برای ازدواج مناسب نیستند:

- افراد معتاد
- افرادی که به سرعت و شدت خشمگین می شوند
- افرادی که مسئولیت زندگی خود را به دوش نمی گیرند
- افرادی که دیگران را کنترل می کنند
- افرادی که اختلال جنسی دارند
- افرادی که کودک مانده اند و بلوغ آنها شکل نگرفته
- افرادی که عواطف و احساسات خود را بیان نمی کنند
- افرادی که از روابط قبلی هنوز التیام نیافته اند
- افرادی که خانواده آزار دهنده دارند و نمی توانند در برابر آزار آنها از همسر خود دفاع کنند
- افرادی که اختلال شخصیت دارند

● روابطی که مناسب ازدواج نیست:

- رابطه ای که شما بیشتر عشق می ورزید
- رابطه ای که شما کمتر عشق می ورزید
- رابطه ای که در آن احساس می کنید فرد مقابل نیاز به تغییر دارد
- رابطه ای که در آن می خواهید دیگری را نجات دهید
- رابطه ای که در آن به همسر آینده خود به چشم یک الگو یا آموزگار نگاه می کنید
- رابطه ای که به دلیل چند ویزگی خاص ایجاد شود و تداوم یابد
- رابطه ای که به دلیل یک نفاهم خاص ایجاد شود و تداوم یابد.
- رابطه ای که به دلیل لجاجت و سرکشی از خانواده ایجاد شود و تداوم یابد
- رابطه با کسی که در تضاد کامل با معشوق یا نامزد قبلی باشد
- رابطه با فردی که با یک نفر دیگر است

● ملاک ها و معیارهای ازدواج موفق:

- قبل از ازدواج هر دو نفر باید مستقل و پخته باشند
- هر دونفر به همان اندازه که دیگری را دوست دارند , خودشان را هم دوست داشته باشند
- هر دو نفر بتوانند همانگونه که از با هم بودن لذت می برند از تنها بودن نیز لذت ببرند
- هر دو نفر در شغل و حرفه خود ثبات داشته باشند
- هر دو نفر خود آگاه باشند و خود را بشناسند

www.takbook.com

www.takbook.com

- هر دو نفر بتوانند نظرات و خواسته ای خود را قاطعانه بیان کنند
- هر دو نفر سعی کنند خود خواه نباشند و خواسته های دیگری را برآورده کنند

موفق باشید

http://vista.ir/?view=article&id=326881

vista.ir
Online Classified Service

حرف زدن، بهتر از عمل کردن است!

کلمات بخش قابل توجهی از زندگی ما را تشکیل می‌دهند. کلمات ممکن است ما را به دروازه‌های سعادت برسانند، ممکن است ما را گرفتار نفرینی ابدی کنند. کلمات ممکن است حال ما را به هم بزنند، ممکن است دردهای ما را درمان کنند. این جادوی کلمات است. به کمک واژه‌ها، و تنها به کمک واژه‌ها، می‌توان سلامت، لذت، آرامش و عشق را در تمام زندگی جاری کرد. با کلمات و تنها با کلمات، می‌توان جنگ‌های خونین به راه انداخت.

می‌گویند اگر می‌خواهید زندگی خود را تغییر دهید، بهتر است ابتدا طور دیگری حرف بزنید. جمله‌هایی نظیر «من انسانی منحصر به فرد هستم» یا «من می‌خواهم دوباره متولد شوم» تنها اصواتی فانی هستند، اما همین کلمات ساده قدرتی به شما می‌دهند که با آن می‌توانید مهار زندگی خود را به دست گیرید. حرف‌های خوب همچون اندیشه‌های مثبت، زندگی شما را سرشار از انرژی و نشاط خواهند کرد، اما حرف‌های گزنده و آزاردهنده هیچ وقت نتیجه مطلوبی به بار نخواهند آورد؛ چراکه اندیشه پلید، حاصلی جز پلیدی ندارد.

از سوی دیگر ساده‌ترین کلمات ما ممکن است زندگی دیگران را به کلی تغییر دهد. مثلا اگر به کسی بگویید او آدم کودنی است و به هیچ دردی نمی‌خورد، ممکن است این حرف ساده در جان او بنشیند و او نیز این حقیقت را بپذیرد و از آن پس مثل احمق‌ها زندگی کند. مشکل اصلی این است که بسیاری از ما، واژه‌ها را دست کم می‌گیریم و قدرت جادویی آنها را باور نداریم.

بسیاری از آدم‌ها با کلمات پول درمی‌آورند. (نویسنده‌ها و شاعران در این دسته هستند.) بعضی از مدیران شرکت‌های بزرگ در کلاس‌های آموزشی یاد می‌گیرند که چگونه کلمات خود را از قدرت پر کنند تا هیچ کس نتواند از آنها سرپیچی کند. پیروان ان‌ال‌پی در این طبقه قرار می‌گیرند. از سوی دیگر کاندیداهای ریاست‌جمهوری تنها به کمک کلمات است که رییس‌جمهور می‌شوند. این کلمات هستند که با خود قدرت می‌آورند، دردهای ما را درمان می‌کنند، احساسات عاشقانه ما را بیان می‌کنند و ما را به پیروزی می‌رسانند. این کلمات و تنها کلمات هستند که محیط اطراف ما را با عشق یا نفرت پر می‌کنند. کلمات کلید زندگی ما هستند، پس چرا آنها را دست کم می‌گیریم؟

قرار نیست همه ما مثل رییس‌جمهورها صحبت کنیم یا از حرف‌های‌مان پول در بیاوریم. کافی است بتوانیم کلمات را در زندگی روزمره خود به درستی جاری کنیم. اما بسیاری از آدم‌ها قادر نیستند کلمات را آن‌طور که می‌خواهند به کار برند. بیشتر ما هنگام نوشتن یک کارت تبریک، ساعت‌ها فکر می‌کنیم و در آخر نمی‌دانیم چه باید بنویسیم. مشکل اصلی بسیاری از آدم‌ها این است که «کلمات درست را نمی‌توانند پیدا کنند» و این مشکل کوچکی نیست. کاربرد کلمات نادرست ممکن است نتایج مخربی داشته باشد. بسیاری از ما حتی هنگام بیان احساسات خود، طرف

www.takbook.com

www.takbook.com

مقابل را دچار سوءتفاهم می‌کنیم.

شاید برای همین است که بسیاری از ما به سنت گذشتگان‌مان معتقدیم «سکوت طلاست.» به خودمان می‌گوییم کلمات نمی‌توانند هیچ کاری کنند یا حرف زدن تنها اوضاع را خراب‌تر می‌کند. در صورتی که این‌طور نیست. یا لااقل همیشه این طور نیست. بسیاری وقت‌ها دیگران به حرف‌های ما احتیاج دارند. ما گاه مجبوریم کسی را بخاطر مرگ عزیزی دلداری دهیم. همانطور که نمی‌توانیم در فرودگاه هنگام خداحافظی با برادرمان سکوت کنیم تا چشم‌ها حرف دل‌مان را بزنند. هر چه باشد نگاه‌ها زود فراموش می‌شوند و آنچه در خاطر می‌ماند طنین کلمات است.

کلمات تنها وسیله‌یی هستند که می‌توانیم به کمک آنها احساس همدلی خود را بیان کنیم یا به دیگران بگوییم ما هم در شادی یا غم آنها شریک هستیم. معمولا حرف زدن در مواقع شادی آسان است و آدم‌ها خود به خود حرف‌های زیبایی به هم تحویل می‌دهند. پیام‌های تبریک به هر زبانی که گفته شوند، زیبا به نظر می‌رسند. اما در لحظات اندوه، بیماری یا عزاداری بیشتر آدم‌ها نمی‌توانند کلمات مناسب را برای بیان همدلی‌شان پیدا کنند. در چنین لحظاتی، زبان در دهان گره می‌خورد و حرف‌ها در گلو گیر می‌کند. ذهن بخاطر فشار عصبی خالی می‌شود و خلاقیت به کلی می‌میرد. در چنین شرایطی، آدم‌ها سعی می‌کنند از زیر بار گفت‌وگو شانه خالی کنند، و این دقیقا همان کاری است که نباید کرد. در چنین مواقعی بهتر است قدم پیش بگذارید و حرفی بزنید. اینکه در مواقع اندوه به دیگران چه باید گفت، سوالی بی‌جواب است. حقیقت این است که شیوه‌های همدلی با دیگران، در موقعیت‌های مختلف بسیار متفاوت است. بعضی وقت‌ها خوب است درباره مشکل پیش آمده مفصل حرف بزنید و گاه بهتر است احساس‌تان را با چند جمله ساده بیان کنید. نکته مهم این است که هر انسانی، به پشتوانه تجربه اجتماعی خود از این هنجارهای زبانی اطلاع دارد و تنها کافی است هوشمندانه آنها را به کار گیرد. هنگامی که زبان‌تان در دهان‌تان گره خورده و نمی‌دانید چه بگویید، سکوت نکنید. برای اینکه اوضاع را تحت کنترل خود در آورید کافی است دست به چند اقدام ساده اما اساسی بزنید:

اول سعی کنید آرامش خود را «تا حد ممکن» حفظ کنید.

بعد به این نکته فکر کنید که اگر چه شما ناراحت و عصبی هستید، اما باید از لاک خود بیرون بیایید و به دیگران که شاید از شما اندوهگین‌تر باشند، کمک کنید.

به خود یادآوری کنید که کلمات شما می‌توانند بهترین دلگرمی برای دیگران باشند.

در ذهن خود مرور کنید که چه حرف‌هایی می‌توانید بزنید. لازم نیست آنها را حفظ کنید. سعی نکنید ادا در آورید. حرف‌های تصنعی خیلی زود خودشان را لو می‌دهند. کافی است صمیمانه وبی‌پیرایه جلو بروید و آنچه به ذهن‌تان می‌رسد را بیان کنید.

کلمات خود را سنجیده انتخاب کنید و شمرده حرف بزنید. صدای آرام و لحن ملایم شما به طرف مقابل آرامش می‌دهد.

طوری حرف بزنید که انگار کلمات را از اعماق قلب خود بیان می‌کنید و به آنها باور دارید.

در مواقع بحرانی، لازم نیست بدوید تا آب یا چای بیاورید. می‌گویند عمل کردن بهتر از حرف است، اما این ضرب‌المثل اینجا هیچ کاربردی ندارد. بیشتر ما برای فرار از موقعیت گفت‌وگو به سراغ آب و چای می‌رویم.

البته هیچ کس نمی‌تواند ارزش یک آغوش گرم یا فشار دست را انکار کند، اما کلمات چیز دیگری هستند. کافی است روبروی طرف مقابل بنشینید و کمی با او حرف بزنید. در بسیاری از مواقع تنها کافی است شما باب گفت‌وگو را باز کنید. بقیه حرف‌ها خودبه‌خود می‌آیند و طرف مقابل بیشتر از شما حرف می‌زند. بعد شما باید شنونده خوبی باشید.یکی دیگر از مواقعی که زبان ما در دهان‌مان خشک می‌شود، وقت‌هایی است که در یک رستوران یا کافه نشسته‌ایم و پیشخدمت‌ها سرویس مطلوبی به ما ارایه نمی‌دهند. این موقعیت ممکن است در سوپرمارکت یا حتی تاکسی هم پیش بیاید. مثلا وقت‌هایی که صندوق‌دار با تلفن مشغول حرف زدن است و صورت‌حساب شما را آماده نمی‌کند، یا وقت‌هایی که صدای رادیوی راننده آزارتان می‌دهد. در چنین مواقعی بیشتر آدم‌ها ترجیح می‌دهند سکوت کنند و دندان بر جگر بگذارند. بعضی دیگر هم پرخاشجو می‌شوند و دعوا راه می‌اندازند. اگر شما هم به یکی از این دو شیوه پناه می‌آورید، پس هنوز به معجزه کلمات پی نبرده‌اید. با کلمات می‌توانید آدم‌ها را رام کنید و اوضاع را به سمتی ببرید که می‌خواهید. البته همه ما بعضی وقت‌ها حرف دل‌مان را می‌زنیم، اما تنها با نگاه خیره صندوق‌دار، راننده یا پیشخدمت مواجه می‌شویم. در چنین وقت‌هایی علنا در انتخاب کلمات اشتباه کرده‌ایم!

بعضی وقت‌ها پول چیزی را پرداخت کرده‌ایم، اما آنچه به ما داده‌اند چیزی نیست که خواسته‌ایم. می‌توان سربه‌زیر مغازه را ترک کرد، می‌توان از حق طبیعی خود دفاع کرد. می‌گویند زنان در کاربرد کلمات و استفاده از فن بیان بسیار حرفه‌یی‌تر از مردها هستند، اما حتی زن‌ها هم دوست ندارند در رستوران از غذا اعتراض کنند و توجه دیگران را به خود جلب کنند. شاید برایتان جالب باشد که بدانید رستوران‌دارها برای مشتریانی که سختگیر هستند، احترام بیشتری قایلند. اعتراض شما به آنها می‌فهماند که شما با همه وسواس خود رستوران آنها را انتخاب کرده‌اید و این بسیار

www.takbook.com

www.takbook.com

دلگرم‌کننده است. مهمتر از همه هر کسی دوست دارد کیفیت سرویس‌دهی خود را محک بزند و بهتر کند، تا اینکه ندانند چرا آدم‌ها برای همیشه از در رستوران خارج می‌شوند و دیگر به آنجا بر نمی‌گردند.

برای بیان اعتراض شیوه‌های بسیاری وجود دارد تا شما را به نتیجه مطلوب برساند. اگر سفارش استیک نیم‌پز داده‌اید و استیکی که مقابل شما گذاشته‌اند مغز پخت شده، بدترین کار ممکن این است که از کوره در بروید و داد و بیداد راه بیندازید. مخصوصا اینکه عصبانیت باعث می‌شود شما دچار سوءهاضمه شوید و با دل‌درد آنجا را ترک کنید.

امروز شعار بسیاری از فروشگاه‌ها و رستوران‌ها این است که «اگر ما را دوست دارید به دوستانتان بگویید و اگر از ما خوشتان نمی‌آید به ما بگویید.» شاید این نوشته هیچ جا آویخته نشده باشد اما مطمئن باشید بیشتر مغازه‌دارها دوست دارند عیب‌شان را به آنها بگویید، تا به دیگران. در رستورانی که غذایش باب میل‌تان نیست، اعتراض خود را بیان کنید. یادتان باشد مودب اما محکم حرف بزنید. مثلا:

«ببخشید مزاحم‌تان می‌شوم. من سفارش استیک نیم‌پز داده بودم اما این استیک را بیش از حد سرخ کرده‌اند. آیا ممکن است برای من استیک دیگری بیاورید؟»

بعضی وقت‌ها بهتر است خود را پایین‌تر از طرف مقابل قرار دهید، تا به نتیجه مطلوب برسید:

«ممکن است به من لطف کنید و زودتر کار من را راه بیندازید. بچه من در ماشین منتظر است.»

بعضی وقت‌ها بهتر است با آنها همدلی کنید:

«من می‌دانم که سر شما خیلی شلوغ است و واقعا نمی‌خواهم مزاحم‌تان شوم. اما آیا ممکن است قهوه‌یی که سفارش داده بودم را برایم بیاورید؟»

در این مواقع پیشخدمت از اینکه مشتری محترمی مثل شما را نادیده گرفته، احساس عذاب وجدان می‌کند و تا آخرین لحظه‌یی که شما روی صندلی نشسته‌اید، دورتان می‌چرخد و مدام از شما می‌پرسد چیز دیگری احتیاج دارید؟

البته گاهی بهتر است از موضع بالا حرف بزنید. اگر اعتراض شما به دفعه دوم رسید بهتر است با مدیر رستوران یا فروشگاه صحبت کنید و صریحا به او بگویید مشکل چیست. عصبانی نشوید و با کسی دعوا نکنید. اگر می‌خواهید به کسی سیلی بزنید، این کار را با زبان‌تان بکنید. معمولا آدم‌ها در برابر کلمات، هیچ چاره‌یی جز تسلیم ندارند حتی اگر حق با آنها باشد، اما هر آدمی در برابر جنجال، حالت دفاعی به خود می‌گیرد و با شما برخورد می‌کند (حتی اگر حق با شما باشد).

تشکر کردن از دیگران هم یکی از آن کارهای سخت و طاقت‌فرساست. بیشتر آدم‌ها بعد از گرفتن یک هدیه تولد یا بعد از یک میهمانی دوستانه زحمت تلفن زدن و تشکر کردن را به خود نمی‌دهند. چرا؟ چون خجالت می‌کشند! قدردانی از زحمات دیگران نشانه شعور و شخصیت هر انسانی است. درست است که پیدا کردن کلماتی که احساس قدردانی ما را نشان دهند، بسیار سخت است، اما همیشه می‌توان با کمی فکر کردن کلمات مناسب را پیدا کرد. اگر از تماس تلفنی خجالت می‌کشید، می‌توانید راه‌های دیگر را امتحان کنید. خوشبختانه این روزها پیام‌های کوتاه اس‌اماس هم به کمک آدم‌های خجول آمده‌اند تا آنها را در بیان احساسات‌شان یاری دهند. اگر دسترسی به موبایل ندارید، می‌توانید یک یادداشت تشکر بنویسید و برای طرف مقابل ارسال کنید. می‌توانید پیام تشکر خود را با هدیه‌یی کوچک نظیر چند شاخه گل همراه کنید. پیام‌های تشکر را برای کسانی بفرستید که شما را با محبت خود غافلگیر کرده‌اند مثلا به مناسبت تولد شما یک میهمانی برگزار کرده‌اند. نوشتن یادداشت تشکر برای مادربزرگ‌تان بخاطر شام شب یلدا ممکن است کمی زننده به نظر برسد! اگر در موقعیتی هستید که نمی‌دانید کارت تشکر بفرستید یا نه، محتاطانه بازی کنید و کارت نفرستید.

نمونه‌های بسیاری از کارت‌های تبریک و تشکر را می‌توانید در بازار پیدا کنید. روی بسیاری از کارت‌ها جمله‌هایی نوشته شده، اما این کلمات کافی نیستند. امضا کردن یک کارت به هیچ وجه تشکر شما را بیان نمی‌کند، حتی اگر روی کارت حرف‌های دل شما با حروف طلایی چاپ شده باشد. سعی کنید ذهن‌تان را به کار بیندازید و چند جمله‌یی بنویسید. مثلا:

«از گلدانی که برای جشن تولدم به من هدیه دادی واقعا متشکرم. من آن را روی میز اتاقم گذاشته‌ام و تا حالا خیلی‌ها از آن تعریف کرده‌اند. هدیه هوشمندانه‌یی بود.»

ساده‌ترین و صمیمانه‌ترین راه این است که بگویید آن هدیه را چقدر و چرا دوست دارید. اگر از هدیه خوشتان نیامده، نقش بازی کنید و دلیلی برای خود بتراشید. بهتر است در توصیف هدیه‌یی که دریافت کرده‌اید، صفتی هم پیدا کنید: شکلات خوشمزه، لباس گرم و نرم، کراوات رنگارنگ و...

پیدا کردن کلماتی که احساس شما را بیان کنند ممکن است کمی طول بکشد. اما مطمئن باشید که اگر کمی در انبار ذهن‌تان جست‌وجو کنید،

www.takbook.com

www.takbook.com

آنها را پیدا خواهید کرد. از بیان جملات تکراری پرهیز کنید. هیچ چیز زننده‌تر از جمله‌های نمایشی و غیرواقعی نیست. خجالت را کنار بگذارید و آنچه بر قلب‌تان می‌گذرد را بیان کنید. آن وقت است که تاثیر جادویی کلمات را خواهید دید.

منبع : روزنامه اعتماد

http://vista.ir/?view=article&id=217944

vista.ir
Online Classified Service

حرفهای خانم پسند

چیزی وجود دارد که هر مردی لازم است درمورد همسرش از آن مطلع باشد: گفتن چه حرفهایی باعث خوشحالی او میگردد.

وقتی سخن از تعریف و تمجید بمیان می آید زنان تبدیل به هیولای خون آشام گرسنه ای می گردند که همیشه بیشتر و بیشتر و بیشتر طلب میکنند! و اگر شما خواسته شان را برآورده نمایید، در عوض بسیار بیشتر از طرف همسرتان مورد محبت و توجه قرار خواهید گرفت و آنها خوب می دانند که چطور این کار شما را جبران کنند.

چه ازدواج کرده باشید و چه در دوران نامزدی بسر میبرید، این قانون را بیاد داشته باشید: برای آماده نگاه داشتن یک زن جهت ابراز مهر و محبت به شما، کافی است نکات مثبت بسیاری از او را به وی یادآوری نمایید.

در ادامه به ۱۰ مطلبی که همسر شما عاشق شنیدن آنها است اشاره میکنیم:

شماره ۱۰)

روز خوبی داشتی؟ هنگامیکه از همسر خود در مورد چگونگی گذراندن روزش پرسش میکنید، برداشت او این خواهدبود که شما انسان با فکری هستید و مشتاقید بدانید وی ساعات کاری خود را چگونه سپری کرده است. اما یک هشدار: این سؤال به همسر شما مجوز آن را خواهد داد که چند ساعتی در مورد کوچکترین اتفاقاتی که برایش افتاده صحبت نماید. پس برای مدت زمانی طولانی آماده نشستن و شنیدن داستانهای او شوید.

چرا باعث زیبا شدن وجهه شما میگردد: زنها به آنچه که در فکر شما میگذرد، توجه زیادی دارند. پرسش در مورد چگونگی روز او نشان می دهد که شما پذیرا، مشتاق و علاقمند به گوش دادن حرفهای همسرتان هستید. با این عمل به او فرصتی می دهید تا خودش را خالی نموده و شما را به عنوان همراز و محرم اسرار خود در نظر بگیرد. اگر چه ممکن است بیش از زمانی که انتظار دارید مجبور به شنیدن صحبتهایش شوید، اما وقتی تمام شد، او شروع به صحبت در مورد شما خواهد کرد.

شماره ۹)

نمی تونم بگم چقدر دلربا و زیبا هستی همانطور که مشخص است، این به او می رساند که شما وی برای شما جذاب بوده و فرد دیگری به چشمتان نمی آید. از طرف دیگر باعث افزایش اعتماد بنفس در او خواهد شد.

www.takbook.com

www.takbook.com

چرا باعث زیبا شدن وجهه شما میگردد: این جمله بخصوص در روابط زناشویی بلند مدت مؤثر واقع می شود چرا که شما به همسر خود اطمینان میدهید هنوز به او علاقه دارید. در عوض همسرتان نیز سعی خواهد کرد این زیبایی و دلربایی را با شما تقسیم نمایید. سؤالی هست؟ اینجوری فکر نمیکنید؟

شماره ۸)

در مورد [هر چیزی] چه احساسی داری؟ پرسیدن این سؤال به همسرتان نشان می دهد که شما خالصانه برای احساسات او اهمیت قائل هستید. زنها عاشق بیان احساسات خود در مورد هر موضوع قابل تصوری می باشند. با این حال بدانید که خود را در دام گفتگویی طولانی و عمیق در مورد آن موضوع گرفتار خواهید کرد. بنابراین اگر شب تصمیم دیدن مسابقه فوتبالی را دارید، این سؤال را مطرح نکنید.

چرا باعث زیبا شدن وجهه شما میگردد: این سؤال بیانگر جنبه مهربانی و دلسوزی یک فرد است. وقتی همسرتان در می یابد که شما توجهتان را به وی مبذول داشته اید، او نیز متقابلا تمام احساسات خود را با شدتی بسیار بیشتر، اهدا خواهد نمود. یعنی اگر قبلا فقط فردی جذاب بشمار می آمدید، اکنون همانند جواهری در چشم او جلوه خواهید کرد. متوجه منظورم می شوید؟

شماره ۷)

تو زیبا تر از دوستان دیگرت هستی قرار دادن او از بین همتاهایش بر سکوی نخست زیبایی باعث بالا رفتن اعتماد بنفس وی شده و سبب می گردد تا همسر شما در تصوراتش بر دوستان هم جنس خود بتواند فرمانروایی کند. این تحسین و تعریف بسیار مهمی در دنیای زنانه محسوب شده و امتیاز شما را در نزد همسرتان ارتقای چشمگیری خواهد داد.

چرا باعث زیبا شدن وجهه شما میگردد: گذشته از اینکه باعث می گردد او از لحاظ زیبایی ظاهری خود را برتر از اطرافیانش تصور کند، این جمله کوتاه به همسرتان تفهیم میکند که شما تا چه حد برای وی ارزش قائل هستید. بعلاوه زمانی که دوستانش پیش شما هستند، کمتر احساس نگرانی خواهد کرد. او در مورد خودش احساس خوبی نموده و پاداش سلیقه بخرج دادن شما را خواهد داد. با اینحال یک احتمال جانبی بالقوه وجود دارد: یک همسر حسود این سخن را مدرکی برای متهم نمودن شما به اینکه قصد برانداز نمودن و چشم دوختن به دوستانش را دارید، بشمار خواهد آورد.

شماره ۶)

تو واقعا زرنگ و باهوشی با تصدیق نمودن هوش و ذکاوت وی، این معنی را می رسانید که علاوه بر محاسن ظاهری، متوجه ذهن و فکر توانمندش نیز شده اید. همسر شما با شنیدن این جمله در مورد همه جوانب زندگی خود احساس رضایت و خوشنودی خواهد نمود. این سخن نشانه احترام از طرف شما برای همسرتان محسوب میگردد.

چرا باعث زیبا شدن وجهه شما میگردد: همسرتان این مسئله را که شما فقط به فکر روابط جنسی نیستید و قادرید ماورای چنین موضوعات فکر کنید را تحسین خواهد کرد. زنها عاشق مردان صمیمی و خوش قلب می باشند و هیچ چیزی بهتر از بیان و تشخیص هوش و ذکاوت آنها نمی تواند صفات آقا منشانه شما را آشکار نماید.

شماره ۵)

در روابط زناشویی بسیار خوب هستی بیان این جمله باعث می گردد همسرتان احساس کند که یک الهه است. شنیدن این عبارت به همسر شما تفهیم می کند که روابط جنسی و زناشویی او به چشم شما بی عیب و نقص بوده و باعث می گردد که احساس نماید واقعا می داند که چگونه باید مرد خود را راضی نگاه دارد.

چرا باعث زیبا شدن وجهه شما میگردد: تحسین و تمجید از عملکرد او نشانگر این است که شما به روابط جنسی فقط به عنوان ابزاری برای ارضا نمودن خود نگاه نکرده، بلکه همه جنبه های آنرا مورد ستایش قرار میدهید.

شماره ۴)

می خواهم همه عمرم را با تو سپری کنم این جمله ای سنگین است؛ معنی آن فاصله زیادی با دادن پیشنهاد برای ازدواج ندارد. بنابراین پیش از گفتنش به نامزدتان مراقب عواقبش باشید. اما بخاطر داشته باشید که ریسک کردن اغلب پاداش و نتیجه مطلوب به دنبال خواهد داشت. هنگامیکه این جمله را بیان می دارید، او از لحاظ روانی بسیار سرکیف می گردد. جملات دیگری که تقریبا همین نتیجه را داشته ولی تعهدآوری آنها کمتر می باشد، عبارتند از: فقط تو میتونی تا این حد منو خوشحال کنی و من دوست ندارم با هیچ کس دیگری جز تو باشم.

چرا باعث زیبا شدن وجهه شما میگردد: همه زنها عاشق شنیدن جملاتی حاکی بر سرسپردگی دیرپا و با دوام از همسرشان هستند. مطمئن

www.takbook.com

www.takbook.com

باشید که بعد از گفتن این جمله سلامی همیشگی را از او خواهید شنید.

شماره ۳)

تو بهترین دوست منی به او می گویید که چگونه ماورا و فراسوی مسائل جنسی می اندیشید و به این معنی است که برای رابطه اتان ارزش قائل هستید و مایلید کارهایی را بهمراه او انجام دهید که مردان دیگر ممکن است رغبتی به آن نداشته باشند. همسرتان بعد از شنیدن این جمله پیوستگی مقاومت ناپذیری با شما پیدا خواهد نمود.

چرا باعث زیبا شدن وجهه شما میگردد: این جملات شما را در نظر وی بجای یک فرد عادی که مجبور به گذراندن وقتش با او است، به انسانی معنی دار و جذاب تبدیل میکند. این شما را به ابتدای لیست خواستگاران پرتاب میکند چراکه شما به مهمترین نکته اشاره کرده اید: دوستی و رفاقت.

شماره ۲)

تو یک مادر ایده آل خواهی شد اغلب زنها به دنبال این هستند که روزی بچه دار شوند. همچنین اکثرا با خود کلنجار می روند که آیا در این راه موفق خواهد بود یا خیر. با گفتن این جمله به او اطمینان می دهید که حتما به هدفش خواهد رسید. به علاوه با ارضای نیازهای درونی او باعث آرامش و تسکین وی می شوید. بیان این کلمات از زبان شما به عنوان یک همسر، او را تبدیل به خوشحال ترین انسان روی زمین خواهد نمود.

چرا باعث زیبا شدن وجهه شما میگردد: اینگونه بطور غیر مستقیم به همسر خود می فهمانید که مایلید از او بچه دار شوید. واضح است که این نوایی بسیار خوشایند در گوش او می باشد. از این نقطه، همسرتان بیشتر پذیرای پیشرفت و ترقی شما خواهد شد.

شماره ۱)

تو زندگی منو کامل می کنی این به او می گوید که تنها فرد مورد علاقه شما است. همه زنها دوست دارند این جمله را از شوهرشان بشنوند. بیان این عبارت به مفهوم آن است که شما همسر خود را بصورت کامل پذیرفته اید و اینکه او به صورت موجودی اجتناب ناپذیر و همیشگی برای شما در آمده است. در همسرتان احساس لذت بخش غیر قابل تصوری بوجو آمده و تا چندین روز لبخند از لبانش جدا نخواهد شد.

چرا باعث زیبا شدن وجهه شما میگردد: این جمله اساسا می گوید که شما در زندگی به او نیاز داشته و نمیتوانید بدون او به زندگی ادامه دهید. زنها از شنیدن چنین جملاتی بسیار مشعوف میگردند.

- اشاره باشکوه

دوستت دارم این جمله دو کلمه ای معروف و کوتاه که همگی ما برایش اهمیت بسیار زیادی قائل هستیم، می تواند تاثیر شگرفی به همراه داشته باشد. اگر ازدواج کرده اید خوب است هر روزه چندین بار برای همسرتان تکرارش نمایید.

چرا باعث زیبا شدن وجهه شما میگردد: گفتن این عبارت بهمسرتان باعث روشن نگاه داشتن شعله های آتشی می گردد که همیشه نیاز به برافروزی دارند. اگر در بین شما کسانی تا حال این جمله را به همسرشان نگفته اند، هر گاه احساس آمادگی نمودید، تردید به خود راه نداده و آن را بیان کنید. هیچگاه از گفته خود پشیمان نخواهید شد وقتی که عکس العمل او را می بینید (یا احساس می کنید).

- گفتگوی عشق

اکنون که آموختید که چگونه می توانید همسر خود را خوشنود کرده و صورتش را سرخ نمایید، اینکار را انجام دهید! فقط به این نکته فکر کنید که او در جواب کار شما در آینده چطور جبران خواهد نمود.

منبع : تهران مانیا

http://vista.ir/?view=article&id=328818

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

حرکت روی خط قرمز زندگی مجردی

کلید را می‌چرخاند و وارد خانه می‌شود و تاریکی می‌ریزد روی صورت خسته‌اش.

کیف را روی صندلی رها می‌کند. یخچال اولین و مشخص‌ترین مقصد اوست. پارچ آب و جرعه جرعه نوشیدن مرحمی است برای فرونشاندن عطش حاصل از پیاده‌روی در ترافیکی که معلوم نیست کی به پایان می‌رسد.

از سر عادت هر شب نگاهی به یخچال می‌اندازد. از شام دیشب هنوز چیزی باقی‌مانده است. چاره‌ای نیست. غذای تکراری و سرد. «کوکوی سیب‌زمینی»

خود را روی مبل رها می‌کند. تلویزیون را روشن می‌کند. شاید صدایی در خانه او را از تنهایی رها کند.

نور صفحه تلویزیون به اتاق جان می‌دهد. کانال ۵،۴،۳،۲،۱ شبکه خبر و شبکه آموزش و در نهایت برفک کانالی دیگر. برنامه‌ها هم او را راضی نمی‌کند.

ترجیح می‌دهد تنها باشد و در آرامش فکر کند.

تلفن زنگ می‌خورد. از روی شماره می‌فهمد مادرش است.

از شهرستان تماس می‌گیرد. مثل همیشه یک شب درمیان تلفن می‌زند و احوالپرسی می‌کند.

به یاد دوستش می‌افتد.در این شهر بزرگ تنها کسی است که دارد و هر از گاهی به سراغش می‌آید اما حالا چند روزی است که خبری از او ندارد.

صدای زنگ تلفن دوباره بلند می‌شود. دوستش در راه است. برای شام هم فکری کرده است. همیشه با دست پر می‌آید.

هزینه‌ها در ذهنش، پرداخت قبض‌های پرداخت نشده این ماه را یادآوری می‌کند اگرچه تنها چند ساعت از شبانه‌روز در خانه است اما اجاره‌خانه را باید تمام و کمال پرداخت کند.

اجاره‌خانه دو سوم حقوقش را یکجا می‌بلعد. هنوز تا پایان ماه یک هفته باقی مانده است.

به سمت آشپزخانه می‌رود تا چای دم کند. تا زمان رسیدن دوستش می‌تواند دقایقی استراحت کند.

- دورشدن از شادی

براساس آخرین اخبار منتشر شده از سوی سازمان ملی جوانان سه میلیون و ۵۰۰ هزار جوان مجرد در تهران زندگی می‌کنند.

سال‌های زیادی نگذشته است، شاید ۳۰ یا ۴۰ سال پیش بود. سال‌هایی که می‌شد در همین شهر خانه‌هایی را پیدا کرد که همه اعضای خانواده در کنار یکدیگر بودند.

خانواده‌هایی که آخر هفته در کنار یکدیگر جمع می‌شدند. گپی، خنده‌ای، شادی و اگر می‌شد برداشتن باری از دوش هم.

گرایش به زندگی مجردی در حالی روبه‌افزایش است که دکتر مدبری، جامعه‌شناس و آسیب‌شناس اجتماعی معتقد است، یکی از عوامل به دانشگاه‌ها بازمی‌گردد.

این آسیب‌شناس می‌گوید: «یکی از عواملی که به این مسئله دامن می‌زند، افزایش دانشجویان و متقاضیان تحصیلکرده بویژه در دانشگاه آزاد است.

در حال حاضر نیز بیشترین افرادی که به صورت مجرد زندگی می‌کنند، دانشجو هستند و از شهرهای دیگر آمده‌اند. آنها یا خوابگاه ندارند یا به علت محدودیت و نبودن امکانات در خوابگاه‌ها، ترجیح می‌دهند خانه اجاره کنند.»

از سوی دیگر به اعتقاد دکتر قرایی‌مقدم، آسیب‌شناس، یکی دیگر از عوامل گرایش به زندگی مجردی را می‌توان بازار کار مناسب در شهرهای

www.takbook.com

www.takbook.com

دیگر جست‌وجو کرد.

زمانی که فرد فارغ‌التحصیل بازار کاری در شهر و دیار خود پیدا نمی‌کند، شهری دیگر میزبان حضور او می‌شود و در نتیجه مسکن و زندگی در آن شهر، جزو اولویت‌های اصلی می‌شود.»

البته به اعتقاد قرایی‌مقدم، این یک روی سکه است.

روی دیگر آن اجبار والدین و دیگر اعضای خانواده به منظور ازدواج جوانان بدون فراهم بودن پشتوانه اقتصادی و شغلی است.

از این‌رو، اکثر جوانان به منظور رهایی از تحمیل اجباری خانواده برای ازدواج، خواستار تشکیل یک زندگی مستقل هستند غافل از این که این نوع زندگی نیز مشکلات خاص خود را دارد.

● خانه به خانه

روزانه صدها جوان در تهران برای پیدا کردن خانه مورد نظر خود آگهی‌ها را در روزنامه‌ها و... پیگیری می‌کنند.

این پیگیری‌ها در شرایطی ادامه پیدا می‌کند که بسیاری از صاحبخانه‌ها، حاضر به اجاره دادن خانه خود به افراد مجرد نمی‌شوند.

به گفته امیری، مدیر آژانس املاک در شرق تهران، از بین قراردادهایی که در یک ماه بسته می‌شود، نیمی از آن به افراد مجرد مربوط می‌شود.

به گفته این مدیر آژانس، بیشترین افرادی که مراجعه می‌کنند، دارای دو یا سه همخانه هستند تا بهتر بتوانند هزینه اجاره خانه را پرداخت کنند.

● تغذیه

باتوجه به این‌که در زندگی مجردی، انجام تمام امور و مسائل یک زندگی برعهده خود فرد است، مشکلات به مرور زمان خود را نشان می‌دهد.

تغذیه یکی از محورهایی است که در زندگی مجردی تحت‌الشعاع قرار می‌گیرد.

استفاده از غذاهای تکراری و آماده و اهمیت ندادن به نوع خورد و خوراک از مسائلی است که در یک زندگی مجردی به چشم می‌خورد.

دکتر سوی اردهالی، کارشناس تغذیه در این باره می‌گوید: متأسفانه در سال‌های گذشته سوء تغذیه یکی از مسائل تأثیرگذار در سلامت افراد بوده و به جرأت می‌توان گفت باید نگران این افراد بود.

عوارض سوء تغذیه و بی‌برنامگی هنگام غذاخوردن آثار خود را در درازمدت نشان می‌دهد و این افراد در دوران میانسالی و کهولت دچار مشکلات عدیده‌ای هستند.

● رسیدن به آزادی

زندگی مجردی برای بسیاری از افراد یعنی فرار از محدودیت و رسیدن به آزادی که در آن حد و مرزی وجود ندارد.

به گونه ای که دور شدن از محیط خانوادگی و زندگی مجردی می‌تواند برای آنها مزیت‌های فراوانی را به همراه داشته باشد.

با این همه دکتر حجتی قاسمی روانشناس این سؤال را مطرح می‌کند: آیا این دور شدن و گرایش به سمت زندگی مجردی و به اصطلاح آزادی به دست آمده می‌تواند رشد و تعالی در فرد مجرد را افزایش دهد.

او می‌گوید: «بسیاری از جوانان کسب آرامش را دلیل جدایی از خانواده عنوان می‌کنند، در حالی که این سبک زندگی باعث ایجاد نگرانی، اضطراب و سلب آرامش می‌شود.

جوانی که شب بعد از ساعت‌ها کار به منزل باز می‌گردد دوباره با همان صحنه همیشگی یعنی تنهایی روبه رو می‌شود.

تنهایی، نبود یک شریک و همدرد باعث می‌شود تا در درازمدت شخص مجرد کم کم در سمتی حرکت کند که بروز عشق طبیعی و انسانی و ابراز علاقه و ارضای عاطفی که یک فرد می‌تواند داشته باشد از دست برود. شاید بتوان گفت به همین دلیل است که گرایش به ازدواج در این گروه از افراد به مرور زمان به دست فراموشی سپرده می‌شود یا آن‌که سن ازدواج افزایش پیدا می‌کند.» این روانشناس در ادامه موضوع روابط اجتماعی را نیز مورد توجه قرار می‌دهد و می‌گوید: «جامعه به یک فرد متأهل به واسطه این‌که دارای تعهد است بیشتر اطمینان دارد تا یک فرد مجرد. این همان مسئله‌ای است که باعث نگاه بد جامعه به افراد مجرد می‌شود. »

صدای زنگ در، خواب را از چشم‌هایش می‌رباید. نگاهی به ساعت می‌اندازد. خانه همچنان تاریک است. با ورود دوستش کلید چراغ‌ها زده می‌شود.

امشب مانند شب‌های دیگر نیست. امشب می‌شود حرف زد.

از مشکلات گفت اما این شب تنها چند ساعت دوام می‌آورد.

دوباره فردا باید تنها بود و در تنهایی زندگی را گذراند.

www.takbook.com

www.takbook.com

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=369005

vista.ir
Online Classified Service

حس بویایی مرد مورد علاقه تان را از آن خود کنید

در این مقاله ایده هایی مختلف مجذوب کردن حس بویایی مردها را به شما معرفی می کنیم. برای این منظور به خاطرات دوران کودکی، رایحه غذاهای مورد علاقه و عطرهایی که برای خود یا شما می پسندد اشاره می کنیم.

برای همه ما بوهای خاصی است که احساس امنیت و شادی را در ما زنده میکند: این رایحه میتواند بوی چمن باران خورده، نان تازه، یک صابون خاص، یا بوی لباسهای خیس باشد. خیلی از مردها به بعضی بوهای خاص حساس هستند و درواقع، شاید راهی که می توانید به مرد مورد علاقه تان نزدیک شوید، از راه دلش نباشد و از راه بینی او باشد.

● از بوی چه غذاهایی خوشش می آید و خوشش نمی آید؟

ممکن است یک شب با او غذا پخته باشید یا در رستوران بوی پنیر پارمسان یا گیاهانی با بوی تند را استنشاق کرده باشید. باید به واکنش او توجه کنید. آیا او مجذوب بوی غذاهای خاصی می شود یا از آنها بدش می آید؟

از او بخواهید واکنشش را برای شما توصیف کند. این رایحه می تواند رابطه ای با دوران کودکی او، معشوق قدیمی، یا یک موقعیت شاد یا بد قدیمی داشته باشد.

مثلاً اگر متوجه شدید که طرف مورد علاقه تان به بوی وانیل تمایل دارد، می توانید دنبال عطری برای خودتان بگردید که با رایحه وانیل باشد. یا دسرهای خوشمزه وانیلی برای او درست کنید.

● چه بوهایی دور و برش وجود دارد؟

حتی اگر مثل کارآگاه ها همه آپارتمانش را برای پیدا کردن بو و عطرهای مورد علاقه اش زیر و رو نکنید، هنوز هم می توانید با دقت به جزئیات زندگی روزمره اش، بوهای مورد علاقه او را پیدا کنید. ببینید برای شستن لباسهایش از چه پودری استفاده می کند؟ لوازم خانه اش چه نوعی است؟ آیا آنها را به خاطر بویشان انتخاب کرده است یا اصلاً بوی آنها برایش مهم نیست؟ لوازم خانه اش نشان می دهد که چقدر حس بویایی دقیقی دارد و مسئله بو و رایحه چقدر برایش اهمیت دارد.

حمام خانه بهترین نقطه برای پیدا کردن بوهای مورد علاقه اوست. صابون و شامپویش را بو کنید. کرم مرطوب کننده اش را هم همینطور. آیا بوی خاصی را پیدا می کنید که در همه آنها مشترک باشد؟ افترشیو یا ادکلنش هم می تواند روشن ترین نشانه بوهایی باشد که دوست دارد. از این گذشته، اگر او از این بو برای روی صورت و بدنش استفاده می کند، پس مطمئناً اهمیت ویژه ای برایش دارد.

● رایحه زنانه

یادتان باشد، طرفتان همانقدر که از بوی عطر خودش لذت می برد، مطمئناً بوی عطر شما هم اهمیت زیادی برایش دارد. خیلی از مردها درمورد بوی شما خیلی رک هستند و نظرشان را راحت به شما می گویند. دقت کنید و به نظری که درمورد عطرتان می دهد خوب توجه کنید. اگر وقتی بغلتان کرده است با حس خوبی می گوید، "وای، تو فوق العاده ای"، مطمئن باشید که بهترین عطر را برای خودتان انتخاب کرده اید.

با دقت به اولویت ها و علایق بویایی طرفتان مطمئن باشید که نتیجه خوبی عایدتان می شود. اگر بعضی بوهای خاص که در خانه اش یا جایی در

www.takbook.com

www.takbook.com

زندگیش پیدا کرده اید را برایش زنده کنید مطمئن باشید از اینکه شما را در زندگی خود دارد بی نهایت احساس خوشبختی می کند. البته قدرت بویایی را نباید در محوطه خانه او منحصر کنید. باید بوهایی را که بیشتری تاثیر را روی او دارند پیدا کنید و این بوها را روی پوستتان، در آشپزخانه و در اتاق خوابتان در معرض توجه اش قرار دهید و مطمئن باشید که او را بیش از پیش مجذوب خودتان خواهید کرد.

منبع : سایت مردمان

http://vista.ir/?view=article&id=112398

vista.ir
Online Classified Service

حسادت

پروفسور رولف هوبل می گوید که حسادت وقتی به وجود می آید که شخص احساس کند آنچه دارد ، کمتر از آن چیزی است که باید داشته باشد . هیچ چیزی وجود ندارد که باعث حسادت نشود ، مادی یا غیر مادی ! من می توانم به سرنوشت یك نفر یا به کسی که برنده یك جایزه شده حسودی کنم ، ولی به طور کل وقتی انسان حسودی می کند که آنچه که دیگری دارد برایش ارزش داشته باشد . مثلاً من که حوصله جمع آوری تمبر را ندارم به کسی که این کار را می کند حسودی نخواهم کرد .

حسادت در هر جامعه معنی خاصی دارد . در هر جامعه ای ، داشتن چیز بخصوصی که در آن جامعه ارزش جلوه می کند ، باعث حسادت می شود . در جامعه امروز حتی آگهی های تلویزیون سعی می کنند با توجه به این ضعف بشری مردم را به سوی استفاده از یك کالای بخصوص یا انجام عملی تشویق کنند . جامعه سرمایه دار از حسادت مردم جهت منفعت بیشتر استفاده می کند ، زیرا حسادت یك انگیزه است و باعث جاه طلبی و افزایش انرژی می شود .

حسادت در واقع به خاطر خانه بزرگتر ، اتومبیل سریع تر و زیبایی بیشتر نیست ، بلکه انسان به خاطر این که شخص به علت داشتن چیزی مورد احترام واقع می شود ، حسادت می ورزد .

حسود هیچ وقت فکر نمی کند آن فردی که بیشتر دارد حتماً خیلی سخت تر کار کرده ، او گمان می کند که هر موقعیت بهتری ، چه از نظر روانی یا مالی قیمتی دارد که شخص حسود هرگز حاضر به پرداخت آن نیست . اکثر افراد حسود فکر می کنند که حق آنان ضایع شده و آنها کمتر از دیگری به حقشان رسیده اند . حسودانی که می پذیرند دیگری حقش بوده که بیشتر بهره ببرد ، رنج بیشتری می کشند . این حسودان سعی می کنند با یك رفتار خشونت آمیز به فرد مورد حسادتشان حمله کنند . یعنی آنها با تمام قوا عملی انجام می دهند که طرف مقابل از امکانات بهتری که دارد لذت نبرده و به این وسیله هر آنچه باعث یادآوری عدم موفقیت او می شود نابود می کنند . این افراد ، محبوب دیگران نیستند و معمولاً چهره واقعی خود را نشان نمی دهند و همیشه تظاهر می کنند که دیگری را تحسین می کنند ، ولی در واقع بسیار رنج می کشند .

حسادت یك احساس مطلق نیست ، بلکه مخلوطی است از خشونت و شکست . خشونتی که حسود احساس می کند مانع از رنج بیشتر او از شکست می شود .

اگر شخص حسود جلوی خشونتش را بگیرد بیشتر از شکست رنج می کشد . چنین شخصی متوجه می شود که اگر او تمام قدرتش را هم به کار ببرد به حق دیگری نخواهد رسید . به همین دلیل فرد دچار افسردگی شدید و فلج کننده ای می شود . زیرا از خودش سؤال نمی کند که به چه وسیله ای فرد مورد نظر به خوشبختی رسیده است .

در کتاب مقدس مسیحیت ، حسادت تحت عنوان " گناه مرگ آور " آمده ولی در واقع واکنش طبیعی انسان جهت جلوگیری و ممانعت از افسردگی است .

حسادت هیچ دلیل بیولوژی ندارد بلکه به مرور زمان و در اثر تجربیاتی که شخص حسود در زندگی به دست می آورد ، شکل می گیرد . معمولاً

www.takbook.com

www.takbook.com

شخصیت حسود در اثر شناخت فردی غلط گسترش می یابد . این افراد در محیطی بزرگ شده اند که انجام خواسته های دیگران مهم تر از خواسته و علاقه فردی خودشان بوده و آنها هیچ وقت موقعیتی نداشتند که به دنبال علائق و استعدادهای فردی خودشان بروند و بفهمند از چه کار و فعالیتی بیشتر لذت می برند .

این انسان ها احساس می کنند فقط وقتی خواسته های دیگران را کامل انجام دهند مورد قبول مردم می باشند . این افراد معمولاً بیشتر اوقات دروغ می گویند و مرتباً به دنبال این هستند کاری کنند که بدان وسیله رضایت دیگران را کسب کنند .

چگونگی خلاصی از حسادت

خوشبختی و رضایت همیشگی در هر جامعه ای در مقایسه با وضعیت موجود افراد آن جامعه صورت می گیرد . زیرا بشر با همین مقایسه اجتماعی زندگی می کند و اسیر انتظارات اجتماعی خود می باشد .

هر انسانی باید سعی کند استعداد و امکانات فردی خودش را بیابد ؛ زیرا شخص حسود کسی است که خیلی کم در مورد خودش می داند و در حقیقت هیچ اطلاعی از توانائی های خودش ندارد و به همین دلیل زندگی اش را بر اساس يك شخصیت غلط برنامه ریزی کرده و خود را با گروهی مقایسه می کند که به طبقه اجتماعی دیگری تعلق دارند و با ارزش های اخلاقی و اجتماعی متفاوتی زندگی می کنند که شخص حسود هرگز نمی تواند خودش را به آنها برساند . به همین دلیل و به احتمال زیاد ، شخص تبدیل به يك حسود عصبانی یا افسرده می شود .

نکته مهم این است که شخص ، حسادت را پذیرفته ، به خودش دروغ نگوید و سعی کند نقطه ای بین ایده آل و واقعیت بیابد و در زندگی خود توازن بوجود آورد . در حقیقت باید پذیرفت که هیچ انسانی قدرت این را ندارد که عدالت واقعی را در جامعه به وجود آورد و کلاً حسادت در اثر تجربه بی عدالتی در جامعه ایجاد می شود. معمولاً برای حسودان این سئوال پیش می آید که بر چه اساسی گروهی بیشتر از دیگران دارند و بر اساس چه قانون اجتماعی این تقسیم انجام شده ، اگر جامعه ای حسادت را به عنوان يك واکنش طبیعی انسانی در مقابل بی عدالتی های اجتماعی ببیند می تواند جوابی هم برای سؤال بالا بیابد . اما متأسفانه حسادت در جامعه واکنشی ناپسند و ناخوشایند محسوب می شود و کمتر کسی راحت در مورد آن حرف می زند .

حسادت همیشه وجود دارد حتی اگر سرمایه های موجود در جامعه را به طور مساوی بین مردم تقسیم کنند . زیرا اگر شخصی همان سرمایه مشابه را به کمك هوش و درایت خویش بیشتر کند و خوشبخت تر و راحت تر باشد مورد حسادت دیگران قرار می گیرد .

پرفسور رولف هوبل معتقد است فقط اگر خوشبختی و آزادی را در دنیا به طور مساوی تقسیم کنند دیگر حسادتی وجود نخواهد داشت ، زیرا هر جا که تفاوتی وجود دارد در حقیقت ریشه حسادت کاشته شده است .

هوبل می گوید از آنجا که بشر همیشه سعی دارد خودش را بهتر از دیگران نشان دهد و تمام سعی و کوشش او در پی ثابت کردن این است که او غیر از دیگری است و خود را در همین تفاوت می شناسد ، به هیچ وجه مایل نیست که دیگری بیشتر از او داشته باشد ; زیرا این باعث خجالت و شرمندگی او می شود . به همین دلیل حسادت يك همراه دائمی انسان بوده و بدین وسیله انسان می تواند بین فردیت و جمعیت بالانس به وجود آورد .

چگونه می توان خود را از حسودان محافظت کرد ؟

حسادت در مرحله نابود کننده آن بسیار خطرناك است و آن را نباید ساده گرفت ، در هر جامعه و در هر گروه اجتماعی بهتر است انسان سعی کند افراد حسود را آرام کند و با آنها به طریقی کنار بیاید . یا حداقل سعی کند با آنها مواجه نشود . ولی متأسفانه این روش در بسیاری از موارد مانند فامیل و همکار امکان پذیر نیست . بنابراین شخص مورد حسادت باید سعی کند از آنچه که دارد مقداری به دیگری ببخشد و تا حدودی باعث آرامش نسبی و کاهش خشونت او گردد و یا با گفتن مشکلات خود ، آتش درون قلب حسود را کمتر کند و یا برعکس ، خود آدم حسود برای آرامش درونی بگوید : فلانی ویلا دارد و ماشین بنز ولی چه فایده ! بچه های او معتاد هستند . همین افکار و واکنش ها در روابط افراد ایجاد توازن می کند . در واقع بهترین موقعیت را کسانی دارند که با زحمت و مشقت زیاد به مال و ثروت می رسند ، این گروه هیچ مشکلی با افراد حسود ندارند . و در نهایت باید گفت کسانی که با کمبودهای خود کنار بیایند ، می توانند به آرامش و آسایش برسند .

http://vista.ir/?view=article&id=212727

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

حسادت در زندگی مشترک

حسادت، بدگمانی، ترس، وهم، تردید و دودلی بسیاری اوقات با عشق همراه می‌شود. این مسائل عارضه‌های رفتاری زن و شوهر هستند که در اکثر زندگی‌های مشترک به وجود می‌آید.

حسادت مسئله‌ای است که در این مقاله به ابعاد آن اشاره می‌کنیم. حسادت گاهی تا مرز ویرانی زندگی مشترک پیش می‌رود. گاهی هم لازمه زندگی می‌شود. شاید تعجب کنید که بدین ترتیب دو بعد مثبت و منفی حسادت را بیان می‌کنیم.

حسادت مانند بسیاری دیگر از احساسات انسان حسی است که برای همگان آشناست و معمولا با چندین احساس دیگر از جمله خشم، تنفر، عشق، رشک، ترس و احساس ناتوانی و بی‌قدرتی همراه می‌شود. از آنجایی که هر فردی نمی‌تواند بدون موجودات دیگر زندگی کند لذا احساس حسادت نیز برایش اجتناب ناپذیر است.

حسادت بعضی مواقع لازمه زندگی زناشویی خواهد شد تا فرد مقابل احساس بیهودگی نکند. البته حسادت در حد اعتدال می‌تواند مفید واقع شود و آن را غیرت هم می‌نامند. اما اگر از حد و مرز معمول خود بگذرد تلخ می‌شود و می‌تواند خانمان‌سوز و ویران‌گر باشد. این حسادت را حسادت افراطی می‌نامند که در مردان بیشتر دیده می‌شود. آیا می‌دانید گاهی زنان نیاز دارند که مردان عشق خود را با حسادت نشان دهند؟ متقابلا مردان نیز چنین احساسی دارند.

برای مثال مرد از این که مورد توجه همسرش قرار می‌گیرد و همسرش به رفتارهای او حسادت می‌کند و به قولی شکاک است لذت می‌برد. البته این شک و دودلی باید از سوی همسر ظاهری باشد.

می‌توان یک نمونه بارز را بیان کرد. یک خانم ۲۵ ساله تعریف می‌کند که وقتی همسرم با زنی خوش سیما در مهمانی گرم صحبت می‌شود من یک نگاه خشمگینانه به او می‌اندازم. البته می‌دانم که همسرم منظور سوء از رفتارش ندارد اما با توجهات من لبخندی به لب می‌زند و احساس مردانگی می‌کند. در همین جا باید بگوییم که حسادت اگر از کنترل خارج شود می‌تواند تداوم زندگی مشترک را مختل کند.از سویی دیگر اگر زوجین نسبت به هم بی‌تفاوت باشند و به رفتارهای یکدیگر سطحی و گذرا بنگرند احساس سردی در خانواده به وجود می‌آید.

از طرفی احساس اهمیت دادن به یکدیگر می‌تواند برای زوجین لذت بخش باشد. بنابراین احساس حسادت نیز یا می‌تواند در لوای غیرت باشد که به معنای از دست دادن معشوق است و برای معشوق خوشایند است و یا یک احساس حسادت بیمارگونه مدام که معشوق را آزار خواهد داد.

اگر به بعد مثبت حسادت نگاه کنیم می‌بینیم که فقدان این احساس ممکن است زندگی را به تباهی بکشاند و زن و شوهر نسبت به یکدیگر بی‌تفاوت شوند.

اگر مردی نسبت به همه رفتارهای همسرش بی‌تفاوت باشد و او را به حال خود بگذارد، زن احساس پوچی خواهد کرد و از این که شوهرش نسبت به او بی‌تفاوت است، سرخورده خواهد شد.گفتنی است که اگر به بعد منفی حسادت بنگریم آن قدر دردناک و آزار دهنده می‌شود که زندگی مشترک را تهدید خواهد کرد.یک نمونه دیگر می‌تواند موضوع را روشن‌تر سازد. شوهری به یک سفر تجاری رفته است. مرتب از آن شهر به

www.takbook.com

www.takbook.com

همسرش تلفن می‌زند اما یک روز به دلیل مشغله کاری یا اختلال در تلفن موفق به تماس با همسرش نمی‌شود. لذا زن نگران شده و ذهنش معطوف افکار منفی می‌شود.زمانی که شوهر بعد از ساعت‌ها قطع ارتباط با همسرش تماس می‌گیرد، آیا درست است زن با پرخاشگری با او به گفتگو بپردازد؟ یا این که سعی در یافتن دلیل این قطع ارتباط باشد؟

زن و شوهر باید بدانند که پیش قضاوت های غلط می‌تواند برای زندگیشان مضر باشد.زوجین باید تلاش کنند حسادت منفی در زندگی به وجود نیاید. در این باره نیز راهنمایی‌هایی به شما خواهیم کرد.

ریشه به وجود آمدن بسیاری از حسادتها و بدبینی‌ها از سوی خود زن یا شوهر است.

پس زمینه ایجاد حسد را برای فردی که حسود است به وجود نیاورید. کاری نکنید یا حرفی به زبان نیاورید که سبب بروز حسادت در همسرتان شود. برای نمونه از فردی خاص که هم‌جنس و هم‌ردیف همسرتان است تمجید و تعریف‌های مکرر نکنید. مردان نسبت به باجناق و یا برادر زن خود حساس هستند پس زن نباید از آنان به طور پیاپی تعریف کند و این حساسیت را در شوهرش مضاعف سازد. زن وظیفه دارد که از همسرش در برابر جمع تعریف کند و ارزش و مقام او را بالا ببرد.

همچنین زنان نسبت به مادر شوهر و خواهر شوهر خود حساسیت نشان می‌دهند پس شوهر باید در برابر خانواده خود به همسرش احترام بگذارد به این ترتیب بسیاری از شک‌ها و سوءظن‌ها و نفرت‌ها از بین می‌رود.می‌توان گفت که حسادت افراطی و بدبینی، بیان تنفر است نه عشق. فضای یک رابطه هر چه دوستانه‌تر باشد اعتماد به یکدیگر نیز بیشتر خواهد بود. فقدان و عدم آگاهی از احساسات فرد مقابل در زندگی هرج و مرج به وجود می‌آورد. اگر زوجین بخواهند احساسات خود را با یکدیگر تقسیم کنند باید در ابتدا همدیگر را درک کنند و درصدد زجر دادن یکدیگر با بدبینی و سوءظن و حسد برنیایند.اگر در طول زندگی خود متوجه شده‌اید که همسرتان دچار حسد و بدبینی بیمارگونه است و رفتار و گفتار ناپسندش نسبت به شما از روی سوءظن می‌باشد نه غیرت، حتما پیش یک مشاور بروید و از او کمک بخواهید.افرادی که حسد، شک و بدگمانی در دلشان لانه کرده نه تنها خودشان عذاب می‌کشند بلکه طرف مقابل خود را هم مورد اذیت و آزار قرار می‌دهند.مهرورزی همراه با محبت و غیرت و توجه و نیز توانایی در عشق ورزیدن و ایجاد یک رابطه محبت‌آمیز با همسر فضای خانوادگی را خوشایند خواهد کرد.از طرفی دیگر فقدان محبت دو جانبه، عدم گفتگوی سالم و بی‌تفاوتی و سوءظن‌های بی‌جا و تردید و دودلی موجب جدایی و تنش‌های مداوم در خانواده می‌شود. همچنین عشق به بهترین نحو می‌تواند به زندگی گرمی ببخشد. عشقی که همراه با توجه محبت‌آمیز باشد.

در پایان باید اضافه کرد حسادت وقتی به این معنی باشد که همسرتان تلاش می‌کند شما را از داشتن حق طبیعی اجتماعی‌تان محروم سازد بدانید که خطرناک است. اما زمانی‌که احساس کردید این حسادت از روی غیرت و دوست داشتن بیش از حد شماست و لطمه‌ای به روابط اجتماعی و روحیه شما نمی‌زند از آن نهراسید. بدانید که نبودن روابط نزدیک و صمیمانه زناشویی، افزایش سکوت همسر، بی‌توجهی او نسبت به شما، دوری کردن و مخالفت‌های بی مورد و همچنین سوءظن‌های شدید امنیت زندگی مشترک را کم می‌کند. باید دلایل این بی‌تفاوتی‌ها را بفهمید. با همسرتان صحبت کنید و احساس خود را با وی در میان بگذارید. شاید او در یک بحران شدید کاری قرار گرفته و منظوری ندارد پس توصیه ما به شما این است که زود قضاوت نکنید.

به همسرتان بی‌توجه نباشید و او را بی‌اهمیت جلوه ندهید و از صمیم قلب به وی عشق بورزید و هرگونه سوءظن، حسد و تردیدهای بی‌جا و بی‌مورد را از ذهن خود دور سازید.مطمئن باشید زندگی شیرین و گرمی خواهید داشت.

▪ از ابراز علاقه به همسرتان شرم نکنید

ابراز علاقه به هر شکلی که باشد می‌تواند پایه و اساس زندگی مشترک را تحکیم بخشد. اگر می‌خواهید لذت زیادی از زندگی زناشویی خود ببرید پس علاقه خود را ابراز کنید و خجالت نکشید. عشق خود را پنهان نکنید. در ذیل به چند نکته در این زمینه اشاره می‌کنیم:

-از ابراز علاقه به همسرتان شرم نداشته باشید. ابراز علاقه نشانگر میزان دوست داشتن شماست. ابراز عشق چه به صورت بیان جملات عاشقانه و چه با خرید هدیه و یا انجام یک عمل نیکو برای همسرتان می‌تواند انجام شود.

- هیچ‌گاه اجازه ندهید مشکلات زندگی، شما را از همسرتان دور سازد. مشکلات و گرفتاری‌ها و مشغله‌ها با زندگی انسان‌ها عجین است. پس نباید بگذاریم این مسائل میانمان فاصله بیندازد. پس زندگی مشترک را با مشکلات خود دخیل نکنید و به یکدیگر عشق بورزید.

- همیشه ابراز علاقه به همسر بهترین هدیه به اوست. این هدیه مجانی را از او دریغ نکنید.

- ابراز علاقه با بیان کلمات، تاثیر بیشتری بر ذهن همسرتان دارد البته رفتار عاشقانه نیز بی‌تاثیر نیست. سعی کنید در گفتگوهای روزمره نیز از جملات عاشقانه و کلمات محبت‌آمیز استفاده کنید.

www.takbook.com

www.takbook.com

- اگر در ابراز علاقه و عشق به همسرتان ناتوان هستید و در این زمینه تبحر ندارید و روش بیان عشق را به طرف مقابل خود نمی دانید حتما به یک مشاور امور خانواده مراجعه کنید.

منبع : مجله خانواده سبز

http://vista.ir/?view=article&id=91605

vista.ir
Online Classified Service

حسادت می کنی؟!

حس حسادت، اگر به ندرت و بسته به موقعیتهای خاص به سراغ ما بیاید، حسی طبیعی است و می‌تواند در یک رابطه، مثبت هم واقع شود. اما اگر حسادت شدید و نامعقول شود، به مخربترین عوامل برای رابطه دوستانه و عاشقانه تبدیل می‌شود.

● حسادت چیست؟

همه ما، به دلایل متفاوت و با مجموعه‌ای از احساسات مختلف، در مرحله‌ای از زندگی خود حس حسادت را تجربه کرده‌ایم. به گفته آیالا مالاک پاینز (Ayala Malach Pines) روانشناس بالینی، <حسادت، واکنشی پیچیده است که در زمان مشاهده شرایطی که یک رابطه با ارزش یا کیفیت خاص موجود در آن را تهدید می‌کند، در شخص ایجاد می‌شود.> حسادت معمولاً در یک موقعیت با حضور سه نفر و در اثر وحشت از دست دادن شخص مورد علاقه ایجاد می‌شود.

حسادت را نباید با حس رشک یا غبطه یکسان دانست، هرچند این غلط مصطلح وجود دارد که به کسی حسودی کردن، می‌تواند به معنای آرزوی داشتن مال، موقعیت یا خصوصیات این فرد باشد، در حالی که حسادت، در زمانی ایجاد می‌شود که شخص نگران از دست دادن مال، موقعیت یا فردی است که در حال حاضر به خودش تعلق دارد. حسادت از این جهت واکنشی پیچیده است که طیف وسیعی از احساسات، افکار و رفتارها را درگیر می‌کند.

▪ احساساتی چون رنج، عصبانیت، خشم، اندوه، غبطه، ترس، حزن، تحقیر.

▪ افکاری چون رنجیدگی، عیب جویی، مقایسه با رقیب، نگرانی از ظاهر خود و ترحم به خود.

▪ رفتارهایی از قبیل احساس ضعف، تب و لرز، تردید و پرسش مداوم از خود و جستجوی دلیلی برای اطمینان یافتن، رفتارهای پرخاشجویانه و خشونت.

● حسادت چگونه از عشق محافظت می‌کند؟

حس حسادتی که خفیف بوده و به ندرت بروز کند، به زوجی که در یک رابطه عاطفی باشند، یادآوری می‌کند که اسیر روزمرگی نشده و نگذارند روابطشان فاقد شیرینی و ابراز توجه و علاقه روزهای ابتدای آشناییشان شود. حسادت خفیف زوج را به قدردانی از یکدیگر تشویق می‌کند و آنها را به کوشش برای جلب رضایت و ایجاد حس ارزشمندی در یکدیگر وامی‌دارد.

www.takbook.com

www.takbook.com

حسادت، عواطف را افزایش داده و روابط عاشقانه را قویتر و پرشورتر می‌کند. حسادت در اندازه‌های کوچک و قابل کنترل می‌تواند انرژی مثبتی در رابطه باشد اما با شدت یافتن و غیر منطقی شدن، ماجرا به کلی تغییر خواهد کرد.

● حسادت چگونه عشق را از بین می‌برد

گاهی اوقات احساسات حسادت‌آمیز می‌توانند از حد و اندازه خارج شوند. برای مثال هنگامی که مردی به خاطر اینکه همسرش با یک دوست قدیمی یا یکی از اعضای خانواده به گرمی احوالپرسی می‌کند، صحنه ناگواری ایجاد می‌کند یا زنی به خاطر اینکه متوجه می‌شود رئیس همسرش همرزن است، دچار حمله جنون‌آمیز حسادت می‌شود، همان زمانی است که کنترل این حس از توان شخص خارج شده است.

چنین واکنشهایی می‌تواند آسیب سختی بر رابطه وارد کرده و موجب شود که هر دو نفر در تمام مدت احساس بی‌ثباتی کرده و مدام در حال نگرانی و احتیاط باشند تا مبادا حس حسادت دیگری را تحریک کنند. شخص حسود نیز که معمولاً از مشکل خود با خبر است، دائما در میان دو حس مقصر دانستن خود و توجیه رفتارش سرگردان است.

● اگر این شخص حسود شما هستید

چیره شدن بر حسادت به صبر و بردباری و کوشش فراوان نیاز دارد. اگر حس می‌کنید حسادت شما در مشکلات دوران کودکیتان ریشه دارد، می‌توانید از مشاوره بسیار سود ببرید. اگر قبل از این در رابطه ای به شما خیانت شده است، باید ابتدا با این موضوع کنار بیایید. در اینجا به مواردی که می‌تواند مفید باشد اشاره می‌کنیم:

۱) شرایط و احساسات موجود را با واقع بینی بررسی کنید

به مواردی که حس حسادت شما را بر می‌انگیزند خوب فکر کنید و از خودتان بپرسید که این موارد تهدیدکننده تا چه حد واقعگرایانه هستند. نگرانی شما از در خطر بودن رابطه تان تا چه حد بر پایه شواهد واقعی است؟ و آیا رفتار خودتان موقعیت را بدتر نمی‌کند؟

۲) مثبت اندیش باشید

هنگامی که نیش حسادت را حس می‌کنید، به خود یادآوری کنید که همسرتان دوستتان دارد، به شما وفادار بوده و برایتان احترام قائل است. به خود بگویید که فردی دوست داشتنی هستید و هیچ چیزی برای نگرانی وجود ندارد.

۳) شک و تردید خود را برطرف کنید

یکی از بهترین راههای مبارزه با حسادت این است که از طرف مقابل خود بخواهید اطمینان شما را جلب کند. مراقب باشید که حالت عیبجویی، تکه‌پرانی یا قلدری پیدا نکنید. بلکه احساس عدم امنیت خود را توضیح داده و از او بخواهید در رفع این مشکل به شما کمک کند.

● زندگی با فرد حسود

داشتن شریک زندگی حسود، می‌تواند بسیار طاقت‌فرسا باشد. روشهای زیر می‌توانند تا حدی حس حسادت آنان را کاهش دهند:

این مشکل را به چشم دیگری مورد بررسی قرار دهید. به خاطر داشته باشید که حسادت نشانه عشق است. اگر همسر یا دوست شما برای این رابطه اهمیتی قائل نبود، چنین مشکلی هم به وجود نمی‌آمد. به این ترتیب به جای اینکه موضع دفاعی بگیرید، کوشش کنید او را درک کرده و از وی حمایت کنید.

رفتار خود را بررسی کنید. اگر می‌دانید که بعضی رفتارهای خاص حسادت او را بر می‌انگیزد، در صورت امکان تا زمانی که مشکل برطرف شود، آنها را تغییر دهید. فراموش نکنید که بر سر قولهایی که می‌دهید بایستید اما از دادن قولی که عمل کردن به آن برایتان مشکل است - مانند این که همواره در دسترس باشید - نیز خودداری کنید. اعتماد او را جلب کنید: از هر فرصتی برای ابراز علاقه به همسرتان و اینکه چرا او را بر دیگران ترجیح می‌دهید، استفاده کنید. از خصوصیات مثبت وی تعریف کرده و بیش از پیش درباره آینده مشترکتان صحبت کنید.

فراموش نکنید که حس حسادت لگام گسیخته می‌تواند بی‌اندازه خطرناک باشد، اگر روشهای مذکور و موارد مشابه آن نتوانستند در مورد خود یا همسرتان مفید واقع شوند، بی درنگ با مشاور صحبت کنید.

منبع : وزارت آموزش و پرورش ایران

http://vista.ir/?view=article&id=300217

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

حسود هرگز نیاسود ...یا عاشق؟

الهه عشق يك نيش دارد كه سم آن می‌تواند شور عشق را لكه دار كند. آن نيش، گزش كوچك حسادت است كه به‌نظر می‌رسد حتی شيرين‌ترين عشق‌ها را نيز همراهی می‌كند. اين نيش اگر خيلی خفيف باشد، حتی می‌تواند باعث پيشرفت عشق شود و حركت سريع زوجين از امنيت به يك رابطه زناشويی جذاب‌تر شود. اما در هر حال، حسادت اگر از كنترل خارج شود می‌تواند سلامت روان و سلامت ازدواج شما را به مخاطره بيندازد. كجا و چگونه بايد خط قرمزی بر اين نيش عشق كشيد؟

● خودتان را با ۴ موقعيت زير مواجه كنيد و اوضاعتان را بسنجيد:

۱) من و شوهرم، ۲۰ سال است كه ازدواج كرده‌ايم ولی اگر هنوز به‌نظر برسد كه يكی از ما با شخص ديگری مثلا كمی گرم گرفته است، احساس حسادت و غيرت می‌كنيم. به‌نظرم احساس خوبی است و تعجب می‌كنم وقتی زوج‌هايی را می‌بينم كه می‌گويند در اين جور مواقع حسود نيستند. البته ممكن است معنی آن اين باشد كه به يكديگر اعتماد دارند ولی آيا نمی‌تواند به اين معنی هم باشد كه برايشان اهميت ندارد؟

احساس گاهگاهی مالكيت می‌تواند يادآور اين موضوع باشد كه همسران چقدر به يكديگر اهميت می‌دهند و همديگر را دوست دارند، ولی در مورد آنهايی‌كه به ندرت حسود می‌شوند نبايد به سرعت قضاوت كرد.

ممكن است فقدان اين احساس به اين معنا باشد كه ازدواج نابود شده و زن و شوهر نسبت به يكديگر بی‌تفاوت شده‌اند، ولی برخی از زوجين حسادت را آنقدر دردناك و آزار دهنده می‌يابند كه موانع بسيار قدرتمندی را در برابر آن می‌سازند. به ياد داشته باشيد كه حسادت نشانه‌ای بر اين است كه شما احساس تهديد می‌كنيد و نه الزاما عشق.

عشق به بهترين وجه می‌تواند با گرمی محبت و نه با شدت درد اندازه‌گيری شود.تعالی عشق بر اساس محبت و اعتماد است، نه بر اساس حسادت و خود خواهی.

۲) شوهرم حلقه ازدواجش را گم كرده است و دوست ندارد حلقه ديگری به‌جای آن بخرد. وقتی هم كه در مورد آن با او صحبت می‌كنم، ناراحت می‌شود و بحث را عوض می‌كند. اين مورد مرا نگران می‌كند كه مبادا تغييری در روابط بوجود آمده باشد و اينكه ازدواجمان در خطر باشد. آيا ممكن است مشكلی وجود داشته باشد؟

اين مورد می‌تواند گول‌زننده باشد. افراد در تضادهای احساسی، گاهی مشكل خود را بطور ناخودآگاه اعلام می‌كنند ولی هنگامی كه يك ازدواج در خطر است، اغلب بيش از يك نشانه برای آن وجود دارد. تمركز بر روی حلقه را متوقف كنيد و به دنبال نشانه‌های ديگر باشيد؛ نبودن روابط نزديك زناشويی، محبت يا صحبت‌های مهرآميز، افزايش سكوت، اجتناب از يكديگر و مخالفت. بی‌توجهی شوهر شما نسبت به حلقه ازدواجش می‌تواند شيوه‌ی وی برای بيان اين موضوع باشد كه موارد ديگری در حال از بين رفتند. شايد منظور شوهرتان اين باشد كه بگويد: < كمك! من راه نزديك شدن به تو را گم كرده‌ام>! حالا كه خوشبختانه اين را فهميده‌ايد، وقت آن است كه به او نزديك‌تر شويد. شايد مشاوره در مورد روابط زناشويی برای شما موثر باشد.

۳) من با يك مرد خوش قيافه و موفق ازدواج كرده‌ام كه از ديد بقيه خانم‌ها هم مرد جذابی است و وقتی می‌بينيم چطور زنان ديگر حتی در حضور

www.takbook.com

www.takbook.com

من با او راحت صحبت می‌کنند، ناراحت می‌شوم. به خودم می‌گویم نباید حسادت کنم ولی می‌دانم که حسود هستم. آیا اشتباه می‌کنم؟ آیا این به معنی این است که ازدواجم در خطر است؟ یا اینکه حسادت يك خصوصیت سالم و طبیعی است؟

حسادت وقتی به معنی این باشد که شخصی دارد تلاش می‌کند تا فردی را که شما دوست دارید از شما بگیرد، احساس ترسناك و کشنده‌ای است. هر چه بیشتر احساس کنید که شخصی می‌تواند یا می‌خواهد شوهرتان را از شما بگیرد، بیشتر مستعد به حسادت خواهید بود و در این صورت، حسادت وسیله‌ای برای سنجش امنیت کم ازدواج است. ولی برخی از شرایط اجتماعی و آدم‌های اطراف می‌توانند رابطه محکم از دواج را به خطر بیندازند. هر وقت احساس کردید در چنین شرایطی هستید، آن وقت است که حسادت مثل يك سیستم اعلام خطر عمل می‌کند و به شما می‌گوید: <مواظب باش>! به نظر می‌رسد شما و شوهرتان در محیطی زندگی می‌کنید که خیلی امن نیست. احساس خطر شما، احتمالا از ترکیبی از خطرات حقیقی اطرافتان و عدم ثبات زندگی زناشویی خودتان ریشه می‌گیرد.

می‌توانید برای کاهش اضطرابتان، با شوهرتان صحبت کرده و يك سری قوانین رفتاری جدید بین خودتان وضع کنید. مثلا می‌توانید راه‌هایی پیدا کنید که به فردی که به همسرتان نزدیك می‌شود، نشان دهید که باید حریم خاصی را حفظ کند. مثلا وقتی در يك جمع هستید و زنان دیگر با او صحبت می‌کنند، او می‌تواند از شما دعوت کند تا وارد جمع آنها شوید. او می‌تواند دست شما را بگیرد و نظرتان را راجع به موردی بپرسد و به این ترتیب استقرار رابطه زناشویی‌تان را اعلام کند. مطمئن باشید که با این روش، زنان اطراف متوجه پیام شما خواهند شد.

۴) شوهرمن برای تجارت اکثر اوقات در حال سفر است. وقتی که در سفر است، ما هر روز با هم صحبت نمی‌کنیم و وقتی با او حرف نمی‌زنم ،عصبی می‌شوم. اخیرا کنجکاو شده‌ام و هنگامی که از سفر برمی‌گردد در وسائل او به‌دنبال نشانه‌هایی می‌گردم که در نبود من چه کار می‌کرده است. من بخاطر این کارم از خودم خجالت می‌کشم ولی نمی‌توانم جلوی خودم را بگیرم زیرا نگران هستم. آیا این رفتارم خیلی بد است؟

خیر ولی شما فرد بسیار حسودی هستید و این برای هر همسری به قدر کافی عذاب آور است. سوال این است که چرا این حملات دردناك حسادت به شما رو می‌کنند؟ آیا قبلا نیز این احساسات را داشته‌اید؟ بعضی افراد تمام عمرشان را در جنگ با حسادت هستند. آنها وقتی حس می‌کنند دیگران دوستشان ندارند، احساس خیلی بدی پیدا می‌کنند. گاهی حتی به دلیل اضافه وزنشان، یا به دلیل از دست دادن شغل مورد علاقه‌شان یا حتی يك افسردگی ساده، فکر می‌کنند دیگران به آنها اهمیت نمی‌دهند.

اگر شما سابقه دوره‌های حسادت را دارید، ممکن است حالت کنونی شما توسط برخی از احساسات عمیق‌تر شما نسبت به خودتان بوجود آمده باشد و نه احساسات مربوط به زندگی مشترکتان. ولی اگر حسادت شما جدید است، از خودتان بپرسید که چرا به یکباره اعتمادتان را از دست داده‌اید. آیا سفرهای شوهرتان خیلی تهدید کننده است؟ آیا ممکن است مشکلات زناشویی زمینه‌ای داشته باشید که در غیاب همسرتان به ذهنتان می‌آیند؟ آیا نشانه‌های خطری وجود دارد که شما آنها را انکار می‌کنید؟

دلیل حسادت شما هرچه که باشد، شما معذب هستید. بدون اقرار به جستجوهایی که در وسائل شوهرتان کرده‌اید، به او بگویید که از این حسادت در رنج و عذاب هستید، ولی او را به خیانت متهم نکنید. شما هیچ شواهدی ندارید و متهم کردن رابطه شما را بهتر نخواهد کرد. به‌جای آن با او در مورد اضطراب‌هایتان صحبت کنید و از آن به‌عنوان مقدمه‌ای برای صحبت در مورد مسائل زناشویی که باعث ترس شما می‌شوند، استفاده کنید. با کمك یکدیگر می‌توانید راه‌هایی پیدا کنید تا مواقعی که او در سفر است، بیشتر با هم در ارتباط باشید. شاید دیدن توجه او به احساسات شما همان اطمینان بخشی‌ای باشد که شما در شب‌های تنهایی به آن نیاز دارید.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=244088

vista.ir
Online Classified Service

حفظ صمیمیت

www.takbook.com

www.takbook.com

بسیاری از زوجین زندگی خود را با عشق و علاقه آغاز می کنند اما به مرور زمان صمیمیت و نزدیکی بین زوجین از میان رفته یا کمرنگ می شود. دلیل این مسئله چیست

متخصصان بر این عقیده اند که لازم است صمیمیت را در هر مرحله ای از زندگی مجدداً به زندگی وارد کرد. برای این که زوجین باید کمی تأمل کرده و این پرسش ها را با خود مطرح کنند: «دوست دارم رابطه ام با همسرم چگونه باشد »، «آیا همسر من از این وضعیت راضی است یا خواستار ایجاد تغییراتی در آن است »

پس از آن زوجین باید پاسخ های خود را صریحاً بیان کرده و بدون موضع گیری به گفته های طرف مقابل کاملاً گوش دهند.

تحقیقات نشان داده است عمده تغییراتی که زوجین خواستار آن هستند مواردی بسیار جزئی را شامل می شود که به راحتی انجام آنها امکان پذیر است. در عین حال همین موارد جزئی هستند که صمیمیت را با خود به همراه می آورند و افراد را از نظر احساس و عاطفی به یکدیگر نزدیک می کنند. برای مثال گاهی نحوه پوشش همسر یا شیوه رفتار در یک موقعیت خاص، با اندک تغییر منطقی می تواند قالب دلخواه طرف مقابل را به خود بگیرد.

زوجین لازم است به محض برخورد با مشکلی که به ظاهر بین آنها فاصله انداخته و آنها را از یکدیگر دور می سازد، با هم به گفت وگو بنشینند تا راجع به آن به توافق برسند و اجازه ندهند صمیمیت بین آنها خدشه دار شود. اگر چه ممکن است دستیابی به این توافق چندان آسان و راحت نباشد اما با به کارگیری مهارت های گفت وگو و حل مشکل، همسران شاهد نتایج شگرف و مفید آن در روابط خود خواهند بود.

[مریم نورامینی]

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=123026

vista.ir
Online Classified Service

حق زن‌شناسی!

آدم نباید حق‌نشناس باشد! همیشه شناختن و قدرگزاشتن حق و حقوقی که آدمهای دور و برت بر گردنت دارند، رابطه‌ی تو را با آنها قوی‌تر و ماندنی‌تر می‌کند. یکی از این حق‌ها، حق خانم خانه‌ی توست؛ که اگر تا حالا نشناخته‌ای و اعتناش نکرده‌ای، حتی یک دقیقه از وقتت را نباید به کاری جز همین، اختصاص دهی. آجرآجر زندگی‌ات را بالا برده‌ای، بی‌آنکه ملاط و سیمانی درست کنی و آجرهات را دیواردیوار و سقف‌سقف، جوری به هم بچسبانی که سالها زندگی‌ات باقی و محکم باشد. حقوق خانمت ـ که این

www.takbook.com

www.takbook.com

زیر برایت ردیف کرده‌ایم، همان ملاط و سیمانی است که استحکام زندگی است!

▪ مهریه‌ی زنت را با احترام و رغبت به‌ش بده! تو اگر کسی پولی به‌ت قرض بدهد و یک روز بیاید و در گوشه‌ای خلوت به‌ت بگوید که: ببخشید، لطفاً قرض من! تو حق داری صدات را به سرت بیاندازی و هوار بکشی سرش و به او توهین کنی و آخر سر هم بگویی: نمی‌دهم؟! طبیعی است که حق نداری! پس: حق نداری در دادنِ مهریه‌ی خانمت هم چون و چرا کنی! (می‌دانی که مهریه، قرضی است که پای سفره‌ی عقد، خانمت به‌ت داده و «حق» دارد هر وقت خواست، مطالبه کند.)

▪ در خورد و خوراک و پوشاکش (بگو نیازهای اصلی زندگی) کوتاهی نکنی!

▪ او را از چشم نامحرم بپوشانی!

▪ با او بداخلاقی نکنی!

▪ بدانی که خدا او را برای انس و آرامش تو آفریده؛ پس هواش را داشته باشی! و باش مهربان باشی و به‌ش احترام بگذاری و به او به چشم یک «نعمت» نگاه کنی.

▪ خسیسی نکنی در گفتن «دوستت دارم» به او! و هر کلمه و جمله‌ی دیگری که محبت‌آمیز و قدرشناسانه است.

منبع : ۵ روز

http://vista.ir/?view=article&id=108287

vista.ir
Online Classified Service

حق مردشناسی!

● فقط خانم‌ها بخوانند!

اگر تا حالا نمی‌دانسته‌ای که آقای خانه‌ات حق و حقوقی دارد که باید به‌ش بدهی، هیچ کار مهم‌تری توی زندگی‌ات، مهم‌تر از این دانستن و حق و حقوقش را دادن، نداری!

▪ دور باش از هر گناهی که ریز و درشت، دور و برت است و اطمینان شوهرت را به تو کم می‌کند. پشت دست گزیدن هم ندارد! اطمینان، اطمینان است! همان طور که بی‌وفایی و ـ زبانمان لال ـ به مردهای دیگر بیشتر از مرد خودت نظر داشتن، اطمینان شوهرت را کم می‌کند، چانه‌ی گرم و خستگی‌ناپذیر داشتن برای غیبت و مسخره‌ی خاص و عام کردن هم، اطمینان شوهرت را کم می‌کند. اصلاً خاصیتِ گناه همین اطمینان و طمأنینه (آرامش) بر باد دادن است.

▪ حواست جمع زندگی‌ات باشد!

▪ از شوهرت دل ببر و خوشایند و آراسته جلوش راه برو! و خجالت را هم با زباله‌های چندروز مانده‌ات، بگذار سر کوچه ببرند!

▪ خشنودی شوهرت را به دست آر! و او را جَلد خودت کن!

www.takbook.com

www.takbook.com

منبع : ۵ روز

http://vista.ir/?view=article&id=108291

vista.ir
Online Classified Service

حقایقی پیرامون سازگاری زوجین

در این مقاله قصد داریم تا شما را با عقاید کارشناسان در زمینه عشق و سازش و اثر متقابل رفتار و فیزیک افراد آشنا کنیم.

عشق. فروید یکبار هم که شده درست گفته. عشق مظهر انسانیت است. تنها عشق است که می تواند از ما در مقابل رشد و تغییر محافظت کند؛ اما متاسفانه همه روزه شاهد این امر هستیم که رنگ آن در زندگی ما کمرنگ تر می شود. در دنیایی زندگی می کنیم که هدف همه انسان ها مرتفع ساختن نیازهای مادی شان است.

عشق همواره چیزی بوده است که همه انسان ها در تمنای رسیدن به آن بوده اند، اما مشکلاتشان آنقدر زیاد است که نه قادر به یافتن منشا آن هستند و نه راه رسدین به آن را می دانند. و نهایتاً به همین به راحتی اجازه می دهیم که از زندگی ما بیرون رود.

آمدن عشق و رفتن آن تنها مسئله دراماتیک زندگی کنونی بشر نیست. این امر در زندگی اجتماعی ما نیز طنین انداز است. به عنوان مثال چه نوع عشقی از نظر اجتماعی و یا حتی مذهبی موجه قلمداد می شود؟ زمانیکه این عشق به پایان میرسد، چه کسی بیشترین آسیب را می بیند؟ به هر حال باید دانست که هیچ اکسیری مانند عشق وجود ندارد و مطمئن باشید که تحقیقات پژوهشگران و کارشناسان در این زمینه، به این زودی ها به پایان نخواهد رسید.

به طور حتم همه ما کسی را می خواهیم که بتوانیم خنده ها و شادی هایمان را با او تقسیم کنیم، نه تنها عاشقش باشیم بلکه با او یک دوست صمیمی هم باشیم، کسی که هم در شادی ها و پیروزی ها همراهمان باشد و هم در غم ها و دو دلی ها. کسی را می خواهیم که در کنار او احساس آرامش کنیم و به او نزدیک باشیم درست مانند یک روح در دو جسم ؛ چنین زندگی رویای تنها در سایه مصالحه و سازش امکان پذیر خواهد بود.

طی تحقیقات بسیار زیادی که در این زمینه بر روی زوج های مختلف انجام شده، همه آنها اعتراف کرده اند که مفهوم واقعی عشق را در زندگی خود به درستی درک نکرده اند. عشق و سازش چیزی نیست که از قبل وجود داشته باشند و شما آنها را داشته باشید، بلکه باید به کمک هم آنها را بسازید. باید با هم بحث و مشورت کنید و پس از سپری کردن مراحل لازم، آنها را بوجود آورید. مصالحه باید به تدریج در میان شما دو نفر رشد کرده و گسترش پیدا کند. به مثابه رشد عشق و ایجاد سازگاری، یک نوع نگرش جدید در زندگی ایجاد می شود و خواست ها و نیازهای شخصی افراد تغییر پیدا میکند.

www.takbook.com

www.takbook.com

حال که صحبت از عشق و سازش به میان آمد، اجازه دهید نگاهی به مسئله "شیمی" هم داشته باشیم. وجود شیمی خوب مقوله ای است که سلامت هر نوع رابطه ای را تضمین می کند. البته در صورت عدم وجود آگاهی کافی ممکن است تبدیل به یک موضوع فریب دهنده شود. مردم در اکثر موارد از آن برای اندازه گیری میزان نزدیکی به یکدیگر استفاده می کنند. بیشتر افراد تصور می کنند که فرشته جادویی باید بر روی شانه هایشان بنشیند و گرد جادویی بر روی آنها بریزد تا بتوانند همسر ایده آل خود را پیدا کنند، آنها غافل از این قضیه هستند که تنها با کمک گرفتن از قلبشان می توانند آینده رویایی شان را در آغوش بگیرند. در این راه باید تلاش کنند، سعی کنند تا طرف مقابل را به طور کامل بشناسند و به ارزش ها و اعتقادات او احترام بگذارند.

باید توجه داشت که عشق سطوح مختلفی داردو به صورت متهورانه ارتباط تنگاتنگی میان خصوصیات اخلاقی و فیزیک زیست شناختی افراد دارد. اگر از روح و جان خود در این راه مایه بگذاریم، بهترین نتیجه را می گیریم و می توانیم همان شکل دلخواه خود را به رابطه مان بدهیم. در این قسمت نگاهی به نظرات مختلف کارشناسان در این زمینه می اندازیم:

ارزش سازش را نباید بیش از حد طبیعی در نظر گرفت. ممکن است خصوصیات اخلاقی که در نگاه اول دو نفر را مجذوب یکدیگر می کند، برای همیشه به قوت خود باقی نماند. برای مثال شاید با یک نفر ارتباط برقرار کنید تنها به این دلیل که هر دو ورزش اسکی را دوست می دارید، اما پس از گذشت مدتی ممکن است این سرگرمی مشترک دیگر در نظر یکی از شما دو نفر جذابیتی نداشته باشد. معمولاً زمانیکه زن و شوهر ها از هم جدا می شوند، می گویند: "ما هیچ وجه اشتراکی با هم نداشتیم" اما حقیقت این است که آنها یک خانه مشترک دارند، صاحب چند فرزند مشترک هستند، و از زندگی مشترکشان چیزی در حدود ۳۰ سال می گذرد. ارزشی که فرزندان و مسائل مالی به زندگی می دهند، بسیار زیاد هستند. البته منظور ما موارد سطحی نظیر عتیقه جات، ورزش، مسافرت، و چای خوب نیستند.

حساسیت نسبت به قضیه سازش ممکن است در نگاه اول دردسر ساز باشد. تحقیقات من گویای این مطلب هستند که هیچ گونه معیار عینی برای اندازه گیری میزان سازش در خانواده های متفاوت جود ندارد. حتی نمی توان تفاوت میزان سازش در خانواده های سالم و غیر سالم را به صورت عینی ارزشیابی نمود. خانواده های ناسالم احساس می کنند که سازش به طور ۱۰۰% در یک خانواده سالم وجود دارد. زمانیکه افراد می گویند: "ما ناسازگار هستیم" همیشه این معنا را می دهد که "خیلی خوب با هم کنار نمی آییم"

افراد احساس می کنند که سازگاری یک مسئله بنیادین در زندگی موفق است، به همین دلیل رفته رفته سازگاری بیشتری از طرف مقابل طلب می کنند. "من از شوهرم انتظار دارم که با خانواده ام جور شود و کارهایی را که دوست دارم انجام دهد، او باید همیشه جذاب به نظر برسد و مرا به مکان های خوبی که دوست دارم ببرد." به عقیده من اگر می خواهید زندگی موفق تری داشته باشید بهتر است به اعتقادات یکدیگر ارزش گذاشته و سعی کنید از کارهای یکدیگر درس بگیرید.

بنگاه های شادمانه و مراکز همسر یابی این روزها رونق بسیار زیادی در جوامع مختلف پیدا کرده اند، اما آیا به راستی علم روانشناسی توضیح مشخصی برای کار آنها دارد؟ شاید خیلی کم؛ ارزیابی شخصیت، هیچ کاری نمی کند جز اینکه واکنش متقابل افراد بر روی یکدیگر را نشان می دهد. یک زوج باید بدانند که می توانند در کنار هم یک زندگی معنا دار را ایجاد کنند. باید یک ماموریت در زندگی تعیین کنید و سپس در کنار هم راه رسیدن به آن را بپیمایید. باید از نظر احساسی نوعی پیوند نا گسستنی میان شما ایجاد شده باشد. چگونه نیازهای یکدیگر را تامین می کنید؟ آیا شریک زندگیتان همان اشتیاقی که شما به او دارید را متقابلاً انتقال می دهد؟ شما باید همواره دانش خود را در مورد مسائل خانوداگی و روابط زناشویی به روز کنید.

یکی از دلایلی که زوجین از هم طلاق می گیرند این است که از هم دور شده و میان آنها فاصله ایجاد می شود. من زندگی های مشترک زیادی را ندیده ام که بتوان آنها را از خطر نابودی نجات داد و نمی دانم که اصلاً این امکان وجود دارد که ازدواجی را بتوان از خطر نابودی نجات داد؟ در این جور مواقع مشاوره هم جواب نمی دهد و هنگامیکه زوجین به وکیل مراجعه می کنند شرایط از آنچه که هست هم سخت تر می شود.

زوجین باید از بهره هوشی تقریباً یکسانی برخوردار باشند، بهتر است میزان تفاوت آن از رقم ۱۰ بیشتر نباشد.

شخصیت هم مهم است، اما با اتکا به هیچ دانشی نمی توان دو شخصیت یکسان را با هم مچ کرد. گاهی اوقات مردم جذب شخصیت های مشابه می شوند و گاهی وقت ها جذب شخصیت های مخالف. از سوی دیگر مهارت های ارتباطی می تواند به مرور زمان بهبود پیدا کند البته اگر هر دو طرف در این زمنیه از خود اشتیاق نشان داده و تلاش کنند.

اگر مردی دیر به خانه می آید در اکثر موارد همسرش نگران می شود و از او سؤال میکند: "چرا تماس نگرفتی؟" خانم به جای بروز چنین برخورد تندی می تواند اینچنین سر صحبت را باز کند: "عزیزم من نگرانت شدم، اتفاقی که نیفتاده؟" مردم باید همیشه به دنبال یافتن بهترین ها در وجود

www.takbook.com

www.takbook.com

یکدیگر باشند.

نمی توان گفت که "زوج سازگار" وجود دارد. تمام زوج ها در مورد مسائل یکسان با هم مخالفت می کنند: پول، رابطه جنسی، فرزندان، زمان، و... زندگی در حقیقت در سایه مدیریت تفاوت هاست که معنا پیدا می کند. اگر در میان شما "شیمی" مناسبی وجود داشته باشد، تنها چیزی که باقی می ماند این است که به خود و سایرین ثابت کنید که با هم سازگارید. با این کار به تدریج نزدیکی و سازگاری شما با یکدیگر بیشتر شده و پس از صرف یک مدت زمان مناسب –مثلاً در حدود ۲۵ سال- به تدریج تبدیل به یک روح در دو بدن می شوید.

شاید از خود سؤال کنید که آیا اگر شما و همسرتان از مسائل مشابهی خوشتان بیاید و از موارد مشابه بدتان بیاید، این امر کمکی به بهبود رابطه می کند؟ باید توجه داشته باشیم که همه ما از رابطه خود انتظاراتی داریم و تمایل داریم که آنها را به واقعیت نزدیک تر کنیم. راضی ترین زوج ها آنهایی هستند که تصاویر زیبایی از یکدیگر در ذهنشان مجسم می کنند.

http://vista.ir/?view=article&id=334446

vista.ir
Online Classified Service

حل اختلافات خانوادگی با ..

اختلاف و دعوا در میان بیشتر خانواده ها وجود دارد. مهم این است که این اختلافات به خوبی حل شوند و مشکلات برطرف گردند. وجود اختلاف و دعواهای دائمی تأثیر بدی روی رشد فکری نوزاد، کودک و نوجوان می گذارد. خانوده ای که همیشه میدان کشمکش می باشند، محیط مناسبی برای شکوفایی استعدادها نیست . در این خانواده کسی فرصت رسیدگی به کودک و پرورش او را ندارد، از طرف درگر دعوا و مشاجره به طور مستقیم روی هوش کودکان تأثیر گذاشته و آن را کم می کند.و جود محبت و صمیمیت بین اعضای خانواده و حل اختلاف به شکل منطقی باعث شکوفایی فکر و اندیشهٔ کودکان می گردد. بنابراین برای داشتن فرزندی باهوش سعی کنید اختلاف خود را به خوبی حل نمایند.

- به نکات زیر توجه نمائید:

۱) همهٔ خانواده ها تا حدودی اختلاف، درگیری و مشاجره دارند. بنابراین مشکلات فقط مربوط به شما نیست و شما هم می توانید مانند سایر خانواده ها مشکل خود را حل کنید.

۲) هیچ مشکلی نیست که قابل حل کردن نباشد. اگر زن و مرد هر دو قصد حل کردن مشکل خود را داشته باشند، مشکل حتماً برطرف شدنی است و چنانچه یکی از دو طرف نخواهد مشکل برطرف شود، کار برای طرف مقابل سختتر می شود . بنابراین بهترین راه این است که همدیگر را متقاعد کنید که می توانید و نیاز است که مشکل خود را بررسی کرده و به شکل منطقی آن را حل نمائید.

۳) برای حل مشکلات خود مشورت کنید. البته با کسانی مشورت کنید که شما را کمک می کند و از مشورت با کسانی که مشکل را بیشتر می کند خوداری کنید.

۴) کتابهایی در مورد روابط زناشویی، راهنمایی بهبود روابط زن و مرد، آئین همسر داری و.... مطالعه کنید. سعی کنید این کتابها را همراه با همسر خود مطالعه نمائید.

www.takbook.com

www.takbook.com

۵) به مراکز مشاوره و راهنمای خانواده رجوع کنید و در مورد مسائل خود مشورت بخواهید.

۶) صبر نکنید تا مشکلات و اختلافات به وجود آید و یا اختلافات کوچک، شدت پیدا کنند، بلکه از همان ابتدا با مشورنت و مطالعه به گونهای زندگی کنید که هیچ مشکلی به وجود نیاید.

منبع : پرشین وی

http://vista.ir/?view=article&id=95275

vista.ir
Online Classified Service

حل مشکل

زن و شوهرها در طول زندگی خود با مشکلاتی مواجه می شوند که حل آنها نیازمند دانستن مهارت های خاص حل مشکل است. در این گونه موارد، آنها باید به جای پافشاری بر نقطه نظرات فردی و توجه نکردن به ایده های طرف مقابل، مانند اعضای یک گروه عمل کنند.درک کامل مشکل توسط زن و شوهر پیش از اقدام به حل آن ضروری بوده و فرایند حل آن را سرعت می بخشد.

نکته جالبی که محققان به آن دست یافته اند این است که اگر زن و شوهر در رابطه با مشکل موجود به بحث نشسته و تمام اصول گفت وگو را رعایت کنند، متوجه خواهند شد که اصلاً مشکلی بین آنها وجود نداشته است، بلکه آنها تنها خواستار فرصتی بوده اند تا بتوانند احساسات خود را بیان کرده و توسط همسرشان درک شوند.

البته مشکلات بسیاری هم وجود دارند که حتی پس از گفت وگوی صریح و مفید نیاز به حل دارد.

زن و شوهر باید زمانی را برای حل مشکل خود اختصاص دهند که هر دو از نظر روحی و احساسی آمادگی داشته باشند.

در طول بحث، تمام راه حل های ممکن برای مشکل باید توسط آنها مورد بررسی قرار گیرد و هیچ یک نباید از قلم بیفتد.

گام بعدی انتخاب یک راه حل یا ترکیبی از راه حل هاست که حل بهینه را به همراه داشته باشد.

مذاکره و مصالحه دو طرف در این گام امری ضروری است.

پس از آن این راه حل باید برای مدت خاصی اجرا شده و نتایج آن توسط زن و شوهر مورد بررسی قرار گیرد تا در صورت نیاز تغییرات و اصلاحاتی در آن انجام شود.

مریم نورامینی

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=125261

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

حل مشکلات خانوادگی

در این مقوله با استفاده از تجربیاتی که داشته ام قصد راهنمای زوجهایی را دارم که بنوعی با مشکلات و اختلافات خانوادگی روبرو شده اند .

ابتدا باید عنوان کنم هیچ فردی نمیتواند بصورت مطلق بگوید اشتباه نکرده و یا نخواهد کرد .اشتباه عنصر همراه و همزیست انسان است اما بلحاظ اندیشه و تدبر و تجربه افراد مختلف و همچنین دین باوری و اعتقادات مذهبی در صد گرایش به اشتباهات در افراد مختلف متفاوت است . زمانی که در زندگی به مشکلات میرسیم بمعنای آن نیست که زندگی دچار نقصان شده است بلکه این طبیعت ذاتی زندگی مشترک است که با مشکلات مختلف روبرو میشود و خوشبختی و بدبختی و گرفتاریهای بعدی ریشه در میزان تواناییهای افراد مختلف برای حل مشکلات دارد .در شرایط بخصوصی شاید مسولیت افراد در مقابل مشکلاتی که در مقابلشان ایجاد میشود حالت مینیمم داشته باشد ولی در عموم موارد افراد در مقابل اشتباهات یکدیگر بصورت متقابل مسئول هستند .

بدترین کاری که در زمان اختلافات زناشوئی میتوان انجام داد فکر کردن به منافع شخصی خود میباشد .فردی که اینچنین فکر کند بسیار کوتاه نظر است . چون علقه زوجیت و پیوند زناشوئی سرنوشت زن و شوهر را بهم پیوند داده است و اینکه فکر کنیم سودی قسمت ما شود و توجه نداشته باشیم طرف مقابل در چه شرایطی قرار میگیرد واقعاً فرض و دید اشتباهی میباشد .

صدمه زدن به طرف مقابل و آزار و اذیت هم بسیار بد تر بوده و بزودی گرفتاریهای ناشی از سوء رفتار را متو جه خود فرد میکند .

افرادی که دچار مشکل شده اند و تصور میکنند حالا به مرتبه و مقامی از اندیشه و تفکر رسیده اند که سود و زیان خود را بصورت مطلق میتوانند تشخیص دهند و برای آینده خود بتنهایی و یا صرفاً با در نظر گرفتن منافع خود تصمیم بگیرند ، باید این نکته را هم در نظر داشته باشند که مدتی قبل با این تصور که ازدواج کردنشان با طرف مقابل کار صحیحی بوده اقدام به پیوند زناشوئی نموده اند .بنابر این نباید تصور کنند یکدفعه جهش بزرگی در علم و آگاهی ایشان ایجاد شده باشد .

مساله مهمی که به آن اشاره میکنم راه حل اساسی عموم مشکلات میباشد : در مواردی که دچار مشکل میشوید منافع معنوی طرف مقابلتان را گرامی بدارید !

اینکه تصور شود ازدواج رابطه ای است که طرفی را بسود و دیگری را به زیان خواهد رسانید کاملا اشتباه است ، چه در صلح و آرامش و چه در مشکلات و ناراحتیها دو طرف در زندگی شریکند و سرنوشت زن و شوهر تا پایان رابطه از هم جدا نیست .

ضربه زدن به طرف مقابل و زیر پا گذاشتن او شما را از هدف نهایی که آرامش و سعادت است دور میکند . متاسفانه انسان عجول آفریده شده و برای رسیدن به کمال صبر و شکیبایی باید خود را بسازد و این شتابزدگی و بدور از منطق و تدبر عمل کردن در بسیاری از موارد او را گرفتار میکند .

www.takbook.com

www.takbook.com

▪ مواردی که فهرست میکنم را همیشه بخاطر داشته باشید :

ـ همیشه راه را برای مصالحه و تفاهم و گفتگو باز نگهدارید (خیلی مهم)

ـ به منافع یکدیگر ضربه نزنید و اسباب آزار طرف مقابل را فراهم نکنید همچنین از توهین به طرف مقابل بشدت خودداری کنید که خود این مورد باعث بسته شدن مورد مذکور در بالا میشود

ـ در سختترین شرایط به اینکه ممکن است اشتباه کرده باشید و اشتباهی از طرف شما شده باشد فکر کنید و هیچوقت تصور نکنید کاملا بدون تقصیر بوده اید

ـ برای اینکه به خواسته های خودتان برسید سعی کنید به خواسته های طرف مقابلتان احترام بگذارید

ـ در رابطه فیمابین از دادن امتیازات و گرفتن امتیازات که بخواهد دلیلی بر برتری باشد خودداری کنید چون نتیجه عکس خواهد داد

ـ از همنشینی و همصحبتی با افراد بدبین و خودخواه و کم تدبر و کینه ورز بشدت خودداری کنید که خود این عامل تاثیر زیادی در تصمیمات اشتباه شما خواهد داشت در مقابل از انسانهای عاقل و باتجربه و متدین و خودساخته که منافع و کینه شخصی در موضوع نداشته باشند راهنمایی و مشاوره بگیرید

ـ توکل و توجه به خدا داشته باشید و هیچوقت قوا و عقل و تواناییهای مادی و معنوی خود و اطرافیان خود را دلیلی بر کامل بودن خود فرض نکنید که تصوری کاملاً اشتباه میباشد

ـ در تصمیمات مهمی که اتخاذ میکنید از افرادی مثل مادر و یا خواهر و یا هر فرد دیگری که در مساله نقش احساسی آنها بر نقش آفرینی عقلیشان ممکن است غلبه داشته باشد کمتر راهنمایی بگیرید مخصوصاً افرادی که سابقه آنها در اشتباهات مسلم شده است .

ـ بیاد داشته باشید پایان همه جنگها و درگیریها مذاکره و مفاهمه بین افراد متخاصم است پس چه بهتر با تدبر و اندیشه و بدور از احساس کاری را که قرار است چند سال بعد با اعصابی ناراحت و موهای سفید شده و صورتی چروک خورده انجام دهید در ابتدای برزو مشکلات با سعه صدر و تحمل و شکیبایی به انجام برسانید تا ضرر و زیان ناشی از رفتار شما گریبانگیر شما نشود .

http://ensaf.blogfa.com/cat-۷.aspx

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=93950

vista.ir
Online Classified Service

حل مشکلات زندگی جنسی

اگر احساس می کنید که سکس در زندگیتان رو به افول دارد، می توانید توصیه های زیر را به کار بندید:

سکس را نمی توان پایه و مبنای یک رابطه ی سالم دانست. می توان آن را بسط طبیعی رابطه ای پنداشت که در آن گرفتن و بخشیدن آسایش و حمایت دوطرفه امری متداول است. از اینرو، خوب بودن رابطه ی جنسی بین طرفین، مستلزم خوب بودن رابطه به طور کلی از همه ی جوانب است.

www.takbook.com

www.takbook.com

رابطه ی جنسی با آسیب پذیری همراه است. عملی است که با اعتماد فکری، احساسی و جسمی جریان می یابد. اگر در رابطه ی جنسیتان دچار ناکامی شده اید، بهتر است که رابطه تان را به صورت کلی بررسی کنید. آیا توانسته اید محیطی برای گرفتن، بخشیدن، آسایش و اعتماد فراهم کنید؟ سکس نباید از روی اجبار انجام گیرد. رابطه ی جنسی باید راهی برای ابراز حمایت، عاطفه و تقابل باشد. آن موقع است که می تواند سرچشمه ی افکار و رفتارهای تحسین برانگیز بیشتری شود.

غیر منطقی است که در طول روز به همسرتان بی محلی کنید، مدام با او دعوا و مرافعه راه بیندازید، اما انتظار داشته باشید که بتوانید همان شب سکسی رویایی با او داشته باشید. بی احساسی، بی محلی، و دشمنی، صمیمیت جنسی را غیر طبیعی می کند. پس اگر می خواهید روابط جنسیتان با یک ریتم خوب در جریان باشد، باید بتوانید رفتارها و احساساتتان را هم با همان ریتم تنظیم کنید.

اگر می بینید که در رابطه تان به طور کلی مشکل خاصی وجود ندارد، اما در روابط جنسی خود مشکل دارید، این مشکلات ممکن است به دلایل مختلف باشد. بعضی وقت ها پیش می آید که یکی از طرفین یا هر دو رابطه ی جنسی را چندان مهم نمی دانند و از لیست اولویت هایشان حذف می کنند. این افراد به طریقی اجازه داده اند که کارها و فعالیت های دیگرشان، جای سکس را در رابطه شان بگیرد. آنها باید راهکارهایی به کار بندند تا سکس را هم به رابطه شان وارد کنند.

حتی اگر در رابطه همه چیز سر جای خودش باشد، باز هم رابطه ی جنسی بین دو طرف ضروری است. صمیمیتی که از رابطه ی جنسی بین دو طرف ایجاد می شود، رابطه را بسیار توسعه داده و به سطح بالاتری می کشاند.

- ازدواج بدون رابطه ی جنسی

آیا شما و همسرتان اکثر اوقات تمایل چندانی به سکس از خود نشان نمی دهید؟ ازدواج های بدون رابطه ی جنسی، این روزها بسیار شایع شده است. و از آنجا که سکس و صمیمیت حاصل از آن، بخش بسیار مهمی از رابطه را تشکیل می دهد، فقدان تمایل جنسی می تواند ازدواج را به شدت تحت تاثیر قرار دهد.

آیا این فقدان تمایل جنسی به خاطر مشکلات بیولوژیکی است یا نشانه ی مشکل بسیار عمیق تری است؟

برای اینکه بتوانید خود و همسرتان را بهتر درک کنید، باید تلاش کنید تا علت این مسئله را بفهمید. به این موارد دقت کنید چون ممکن است همان علتی باشد که دنبال آن هستید.

ـ تغییرات بیولوژیکی (هم در زن و هم در مرد)

ـ افسردگی

ـ وجود بچه ها

ـ کمبود انرژی، خستگی

ـ کمبود خواب

ـ فقدان اعتماد و احترام در رابطه

ـ حسادت و دشمنی

ـ کمبود اعتماد به نفس

- سبک های متفاوت در رابطه ی جنسی

آیا برای شما هفته ای یک بار سکس کافی است، درحالیکه همسرتان هفته ای سه بار طلب میکند؟ آیا تفاوت در تمایلات و شهوات جنسی شما باعث ایجاد مشکل در رابطه تان شده است؟ کارشناسان معتقدند که رابطه ی جنسی خوب و کامل است که برای هر دو طرف ارضاء کننده باشد.

توصیه هایی در این زمینه برایتان عنوان می کنیم:

www.takbook.com

www.takbook.com

اگر احساس می کنید رابطه ی جنسی بین شما و همسرتان برطرف کننده ی نیازهای شما نیست، دست از گله و شکایت بردارید و ببینید واقعاً از رابطه جنسی چه می خواهید. یعنی اول باید بتوانید نیازهای خودتان را بشناسید.

آیا واقعاً نیازهای همسرتان را هم می دانید؟ اگر نمی دانید، پس بفهمید. شاید شما و همسرتان چندان که فکر می کنید هم با هم تفاوت نداشته باشید. وقتی هر دو شما آرام و منطقی هستید، در این رابطه صحبت کنید. همدیگر را محکوم نکنید و آزادانه با هم صحبت کنید.

رابطه هم شامل مذاکره است و هم سازش و توافق. دنبال برنامه ای باشید که برای هر دو شما مناسب باشد. برنامه تان را به مرحله ی عمل درآورید، و آنقدر تلاش کنید تا موفق شوید. اگر دیدید برنامه تان چندان کارآمد نبود، دلسرد نشوید، باز بنشینید و برنامه ی جدیدی بریزید. به ندرت پیش می آید که امیال جنسی هر دو طرف رابطه با هم یکسان باشد. باید به دنبال حد وسط بین نیازهای خودتان و همسرتان باشید.

هیچوقت مبنای رابطه تان را سکس قرار ندهید. شما به عشق، محبت و همدلی نیز نیاز دارید، و سکس می تواند بازتابی از این احساسات باشد. با رابطه ی جنسی احترام و اعتماد بین شما دوچندان خواهد شد.

افراد مختلف، زبان های متفاوتی برای عشق و عشق ورزی دارند. مثلاً خیلی از آدم ها فکر می کنند، "من خانه را برایت تمیز و مرتب کردم، فکر می کنی این به آن معنا نیست که دوستت دارم؟" فکر می کنید همسر شما می تواند زبان عشق ورزی شما را بفهمد و درک کند؟

به نیازهای احساسیتان هم کمی دقیق شوید، چون می توانند بر رابطه ی جنسی شما تاثیر بگذارند.

با چه تجربه ی جنسی وارد این رابطه شده اید؟ مثلاً اگر دل خوشی از رابطه های جنسی قبل خود نداشته باشید، ممکن است نسبت به این موضوع در رابطه ی جدید هم بی میل شوید. نگاهی به تجربیاتتان بیندازید چون میتوانند برایتان کمک کننده باشند.

به دلایل نادرست سکس نکنید. مثلاً سکس نباید راهی برای ارزش دادن به همسرتان باشد. رابطه ی جنسی باید بسط محبت، احترام و احساسات شما برای همسرتان باشد.

چه بهانه هایی می آورید؟ بهانه تان این است که ممکن است هر لحظه دختر کوچولویتا وارد اتاق شود؟ حل این مشکل خیلی راحت است، می توانید در را قفل کنید و از بچه ها هم بخواهید که مزاحمتان نشوند!

یادتان باشد که در مسائل جنسی، این کیفیت است که ارزش دارد نه کمیت.

انتخاب های شما نتایج متفاوتی دارند. مثلاً اگر انتخاب کنید که کار کنید، تحصیل کنید یا تشکیل خانواده بدهید، احتمالاً وقت کمتری برای داشتن روابط جنسی خواهید داشت. برای گرفتن نتایج متفاوت، رفتارها و تصمیماتتان را باید تغییر دهید.

کیفیت یک رابطه به این بستگی دارد که چقدر قادر است نیازهای هر دو طرف را برآورده کند. به نیازهای همسرتان هم با دیدی منطقی نگاه کنید و سعی کنید آنها را ارضاء کنید.

از خودتان یا همسرتان بپرسید: آیا واقعاً خسته ای؟ یا فقط از او خسته شده ای؟

آیا همه ی تلاشتان را برای تحریک امیال جنسی همسرتان می کنید؟ شاید رفتارها و کارهایتان حین رابطه ی جنسی برای او خسته کننده و تکراری شده باشد. رویه تان را تغییر دهید. هر کاری از دستتان برمی آید برای تحریک و مجذوب کردن همسرتان بکنید. گاهی اوقات حتی کوچکترین حرکات هم میتواند در نظر همسرتان تحریک کننده باشد. با پزشکتان صحبت کنید و ببینید آیا عوامل هورمونی و بیولوژیکی می تواند بر میل جنسی شما تاثیرگذار باشد یا خیر.

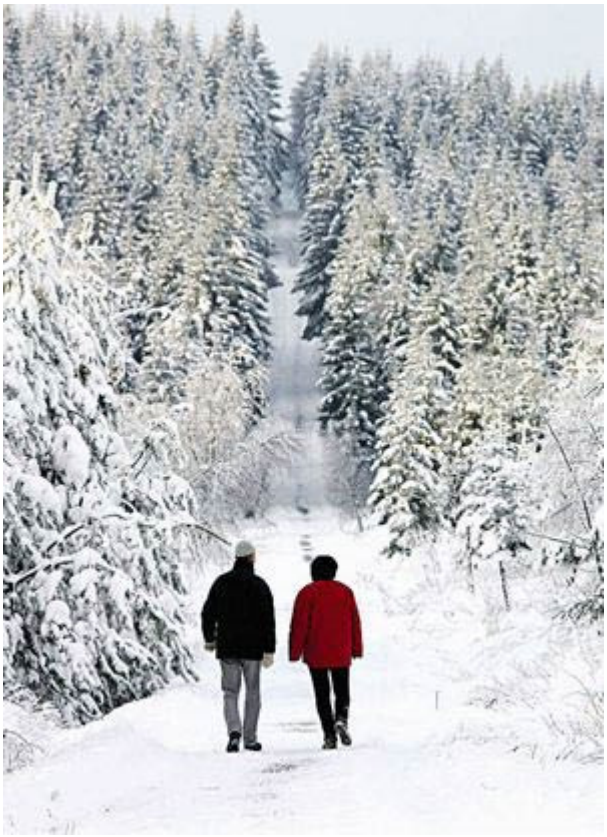
http://vista.ir/?view=article&id=334418

vista.ir
Online Classified Service

حمایت از همسر

www.takbook.com

www.takbook.com



زنان می گویند که هرچه شوهرشان بیشتر با آنها به گفت وگو می پردازد، بیشتر از زندگی زناشویی خود احساس رضایت می کنند.

روانشناسی، جامعه شناسی و مردم شناسی و... می گوید که اگر اخیرا خانم شما در محل کار خود تحت فشار است، این راه حل های ساده می تواند زندگی زناشویی شما را نجات دهد.

هنگامی که کل امور مربوط به خانم خانه را جمع بزنید- انجمن اولیا و مربیان، قبض های آب و برق، جلسات ساختمان- و سپس کارهای معمول روزانه و امور دقیق حرفه ای را هم به همه اینها اضافه کنید، آن وقت از اینکه پس از رسیدن همزمانتان به خانه، او آماده "گیر دادن" است، تعجب نخواهید کرد.

در حقیقت، بنا به نتایج تحقیقات متعددی که توسط متخصصان انجام گرفته است، پس از یک روز پر تنش، زنان بیش از شوهران آماده آغاز یک بگو مگوی اساسی بوده و نسبت به همسر خود چندان احساس نزدیکی نمی کنند.

برای احتراز از دردسرهای متعدد بعدی، شما به عنوان شوهر نباید مانند او رفتار کنید، بلکه با بکار بردن این روش های ساده می توانید از تنش و عصبیت او کاسته و زندگی زناشویی خود را از کشمکش های مداوم و ویرانگر نجات دهید.

گوشی تلفن را بردارید: حداقل سه مرتبه در روز، تنها برای یک احوالپرسی کوتاه به او زنگ بزنید. دکتر لوان بریزندین(Brisenbine Louann) نویسنده کتاب "مغز زنانه" و متخصص اعصاب و روان می گوید: " صحبت کردن موجب آزاد شدن هورمون های دوپامین(bopamine) و اوکسیتوسین (oxytocin) (مواد شیمیایی عصبی که موجب ایجاد حس اعتماد، پاداش و پیوند عاطفی می شوند) در مغز زنان می شود و این، پس از رضایت در روابط زناشویی، بزرگترین پاداش عصب شناختی است که یک زن می تواند دریافت کند."

اول از هر چیز، این واکنش شیمیایی چیزهای زیادی درباره زنان به ما می گوید. دوم اینکه، دانستن این موضوع می تواند ابزاری قدرتمند برای گریز از مشکلات احتمالی باشد. تنها یک جمله ساده که نشان دهنده علاقه شما باشد، یک خسته نباشید، کافی است که توجه او را از روز پر مشغله اش دور کند و عشق را در مدارهای الکتریکی مغزش به جریان بیندازد.

• گپ خودمانی و صمیمانه

هفته ای یک بار، از او بپرسید که حال و احوالش چطور است و آیا چیزی هست که بخواهد درباره اش صحبت کند؟ به گفته دکتر بریزندین:" زنان می گویند که هرچه شوهرشان بیشتر با آنها به گفت وگو می پردازد، بیشتر از زندگی زناشویی خود احساس رضایت می کنند." چرا؟ "زنان برقرار کردن ارتباط کلامی را به عنوان ابزاری برای کنترل و گذر از فراز و نشیب های زندگی به کار می برند."

پس اگر در برنامه خود زمانی را به گفت وگو با همسرتان اختصاص دهید تا او بتواند جایی برای ابراز ناامیدی ها و نگرانی هایش داشته باشد، می توانید مطمئن باشید که کلید حل مشکلات کوچکی که می توانند روی هم جمع شده و به مسائل بزرگی تبدیل شوند، در دست شماست.

• در جایی خارج از محیط روزمره با یکدیگر ملاقات کنید

اگر می دانید که امروز همسرتان در محل کار خود با برنامه های فراوان و کشنده ای روبرو خواهد شد، از قبل طوری برنامه ریزی کنید که بتوانید پس از تعطیل کار به دنبالش رفته و با هم شام بخورید.

اگر فرزندی دارید، او را به اقوام نزدیک یا پرستارش بسپارید و بگویید که یکی دو ساعت دیر برمی گردید و در غیر این صورت، بدون نگرانی ساعاتی را دور از خانه و مسوولیت هایش بگذرانید. دور شدن از مسائل روزمره روشی عالی برای آرامش هردوی شماست. از طرفی این کار به شما فرصت می دهد زمانی را تنها و بی نگرانی با یکدیگر بگذرانید، بگویید و بخندید و برای ادامه هفته انرژی بیشتری داشته باشید.

منبع : روزنامه مردم سالاری

http://vista.ir/?view=article&id=267385

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

حوادث زندگی اجتناب ناپذیرند

زندگی پر از سختی و فراز و نشیب است. همه ما در طول زندگی به دشواری ها و سختی ها و نابسامانی های زیادی برخورد می کنیم. اکثر ما در طول سفر زندگی از دره ها و کوه ها، رودها و جاده های تاریک و ناامن می گذریم، تنها تعداد محدودی یافت می شوند که راه نسبتا هموارى را طی می کنند و زندگی آرامی را می گذرانند. ما برای گذر از این راه های پر مخاطره دو حالت می توانیم در پیش بگیریم. یا اینکه بیچاره و ناتوان خود را به دست موج حوادث بسپاریم و زخمی و متلا شی در نیمه راه زندگی از پا درآییم یا با جسارت و جرات قد عمل کرده با بی باکی، تفکر و منطق محکم روی پای خود ایستاده و از سختی ها گذر کنیم.

ما در زندگی صدمات زیادی را متحمل می شویم. قلب انسان بسیار ظریف و شکننده است. این امر بسیار طبیعی است که در طول زندگی ما بارها دچار خشم، غضب، نفرت، قهر، ناامیدی و دلتنگی یا احساسات منفی دیگر شویم. بروز این احساسات کاملا طبیعی است ولی مشکل وقتی شروع می شود که دردها مدت ها پس از وقوع حادثه همچنان باقی می مانند و حالت خود خوری و غصه خوری به وجود آورند که من آن را مرگ تدریجی یا شکنجه روانی می خوانم. ما معمولا تحمل درد و عذاب کشیدن را ناشی از یک عامل مشخص خارجی که بر زندگی ما حادث شده است می دانیم. مثل درد ناشی از فقدان عزیز از دست رفته، درد ناشی از تحمل زور و ظلم، درد ناشی از بی عدالتی یا درد ناشی از دیدن خیانت کسی که بسیار مورد اعتمادمان بوده است. در حالی که در واقع درد و عذاب کشیدن ریشه کاملا درونی دارد و به عامل خارجی مربوط نمی شود.

بهترین دلیل برای اثبات این مدعا این است که بگوییم افراد متفاوت در مقابل مسائل مشابه برخوردهای متفاوتی از خود نشان می دهند.

فردی که در یک حادثه آتش سوزی خانه و کاشانه اش را از دست داده بود ماه ها بلکه سالها در غم و اندوه دست و پا می زد، به هر کسی که برخورد می کرد ناله سر می داد و درددل می کرد در حالی که همسایه دیوار به دیوارش که شرایط کاملا مشابهی با او داشت پس از چند هفته می خندید و اظهار می داشت که اثاثیه را دوباره می شود خرید و خانه را می شود زیباتر ساخت و بنا کرد.

او اظهار خوشحالی می کرد که از نو شروع می کنیم و همه چیزم نو و جدید خواهد شد.

دو خانواده که هر دو دختر نوجوانشان را از دست داده بودند، برخوردهای کاملا متفاوتی از خود نشان می دادند; خانواده اول که دخترشان به قتل رسیده بود بعد از مدتی قادر شدند که برخود مسلط شده و قبول کنند که با اشک و آه دخترشان زنده نمی شود و برنمی گردد باید به فکر بچه های دیگرشان باشند و به زندگی عادی و شاد، بدون عذاب کشیدن و غصه و ماتم خوردن ادامه دهند.

در حالی که خانواده دوم پس از گذشت سالها هنوز می گویند که هرگز نمی توانند دقیقه ای بدون فکر و غصه دخترشان که در حادثه اتومبیل کشته شد زندگی کنند. طلا ق همیشه سخت و دردناک است. امر بسیار واضحی است که از پاشیدن زندگی خصوصا زمانی که پای فرزند و فرزندانی هم در میان باشد بسیار دردناک و ملا ل انگیز است. اما وقتی به دور بر خودمان نگاه می کنیم می بینیم بسیاری از کسانی که از همسرشان جدا شده اند پس از مدتی دوباره به خود و احساسات خود مسلط شده، ازدواج مجدد کرده و زندگی شاد جدیدی را شروع کرده اند. در مقابل زنان و مردان بسیاری هم پس از طلا ق ماه ها و سالها نتوانسته اند بر احساسات جریحه دار خود مرهم گذاشته و این مرحله دردناک را پشت سر بگذارند. هنوز غرق در ماتم از هم پاشیدن اولیه خود هستند. پس از گذشت سالها هنوز وحشت و ترس از شروع یک زندگی جدید

www.takbook.com

www.takbook.com

عذابشان می دهد. بنابراین صرفا طلا ق را نمی توان دلیل تداوم درد و عذاب دانست بلکه برخورد منفی با این مساله موجب تداوم درد و عذاب درونی می شود. من با خانمی برخورد کردم که ۲۷ سال از مرگ مادرش می گذشت ولی هنوز در سوگ مادرش هر روز اشک می ریخت و هنوز در اندوه و غم از دست دادن مادر هم خودش و هم اطرافیانش را عذاب می داد. این مطلب ثابت می کند که ما خودمان حق انتخاب داریم می توانیم اگر بخواهیم تا ابد در رنج و درد و ماتم به سر ببریم.

چگونگی توجیه و تفسیرحوادث رابطه بسیار مستقیم در میزان درد و عذاب و تداوم آن دارد. چنانچه با دیدی روشن به حادثه نگاه کنیم نکات مثبتی در آن یافته و می توانیم توجیه زیبایی برای واقعه یافته و از شدت و عمق ناراحتی و استمرار آن جلوگیری کنیم. برعکس چنانچه با عینک بدبینی نگاه کنیم نکات منفی در زیر ذره بین بزرگ و بزرگ تر شده و با شدت هر چه بیشتر بر تاثر ما می افزاید. اگر قبول کنیم که مرگ دعوت حق برای تکامل حیات و دسترسی به آسایش است، چنانچه بپذیریم پس از مرگ روح از قالب خاکی جدا شده و فارغ و سبکبال بدون هیچ درد و فشار به زندگی برتری وارد می شویم خیلی بهتر می توانیم بر اندوه خود غلبه کرده و به ماتم و سوگ خاتمه دهیم. برعکس چنانچه از جنبه های منفی به واقعه مرگ نگاه کنیم تا ابد در حسرت و غم از دست دادن عزیزمان در سوگ و ناراحتی دست و پا خواهیم زد.

در نظر بیاورید چهارنفر را که به بیماری فلج اطفال مبتلا هستند و هر کدام به طور متفاوتی با این بیماری و نقص عضو برخورد می کنند. نفر اول انسانی است بسیار ضعیف که به خاطر نقص عضو به تقدیر نفرین می کند و روی صندلی چرخ دار نشسته و از همه انتظار کمک دارد. نفر دوم آدم نسبتا آرامی است که به کمک عصاهای مخصوص راه می رود ولی غم زده و گوشه گیر است و از اجتماع می گریزد. نفر سوم انسانی است با روحیه قوی بدون توجه به نقص عضو زندگی عادی را ادامه می دهد. بدون کمک ازدیگران امور زندگی را باتمرین و استفاده از وسایل کمکی به تنهایی انجام می دهد . نقص عضو کوچک ترین ضربه ای به اعتماد به نفس او وارد نساخته و انسانی است اجتماعی. نفر چهارم علی رغم نقص عضو رئیس جمهور و رهبر بزرگی شد.

بنابراین تاکید می کنم که میزان تداوم غم و اندوه به هیچ وجه ارتباط مستقیم با حادثه ناگوار در زندگی ندارد بلکه چگونگی برخورد و توجیه این حوادث ناگوار موجب شدت و ضعف یا دوام و بقای غم و اندوه است. این برخورد متفاوت تا جایی پیش می رود که در مواردی حتی به صورت کاملا متضاد عمل کرده و حادثه ناگوار نه تنها موجب ناراحتی بلکه باعث ترقی و پیشرفت نیز می شود.

در هر حادثه ای حتی هولناک ترین حوادث زندگی نیز جنبه های مثبتی یافت می شود که باید آنها را پیدا کرد. باید نکات آموزشی هر حادثه ناگواری را بیرون کشید و تجارب ارزنده از این حوادث برداشت کرد. باید این تجارب را در اختیار دیگران قرار داد و با کسب رضایت از انجام این خدمت از استمرار غم و اندوه ممانعت ورزید. مصایب و حوادث ناگوار زندگی به همان نسبتی که می توانند ما را از پای درآورند به همان نسبت نیز می توانند از ما فولا دهای آبدیده بسازند. سختی های زندگی می توانند از ما انسان های مقاوم و استواری بسازند که در میدان های نبرد زندگی مردانه مبارزه کرده و با قدی برافراشته مشکلات را متحمل شویم.

منبع : روزنامه مردم سالاری

http://vista.ir/?view=article&id=273050

vista.ir
Online Classified Service

خاطره غمگین یک روز برفی

آن شب سرد که همه در خواب ناز بودند، آسمان عروس دل ناز کش را برای دل یخ زده زمین چشم روشنی فرستاد. همان شب تور حریر آن عروس بر دامن سرد زمین پهن شد و زمین تاج مرواریدبند آسمان را بر سر گذاشت.

www.takbook.com

www.takbook.com

اما در جشن زمین و آسمان کودکی غمگین بود. او که صبح روز قبل مرد کارتن خوابی را دیده بود که از شدت سرما به خود می لرزید، نمی توانست از زیبایی برف لذت ببرد. هوا سردتر و سردتر می شد و غم دخترک هر لحظه بیشتر! که نکند آن مرد بیچاره از سرما یخ کند. اما کاری از دست دخترک برنمیآمد و ناچار بود مرد را با تمام تنهایی هایش به خدا بسپارد. دانه های برف یکی یکی روی زمین می باریدند و گونه های آسمان از شادی سرخ شده بود. سیاهی شب هم نمی توانست از زیبایی عروس آسمان ها بکاهد اما دل دخترک مانند قلب بچه آهو در سینه می تپید و از آسمان می خواست که به مرد کارتن خواب رحم کند. آسمان اما، پر شورتر از همیشه می بارید و می بارید.

خوردن یک فنجان چای داغ دراین هوا می چسبد اما دخترک آزرده می گردد که ای کاش مرد کارتن خواب هم می توانست در لذت خوردن یک فنجان چای داغ در گرمای دلچسب خانه با او سهیم شود اما، افسوس که آرزوهای او اگر چه خیلی کوچک بودند اما او قادر به عملی کردن آن ها نبود. تیک تیک ساعت به او می فهماند که وقت خواب رسید و باید به رختخواب برود وقتی وارد رختخواب گرم و نرمش شد دایم در این فکر بود که آیا مرد کارتن خواب امشب در یک رختخواب گرم خواهد خوابید یا مثل هر شب آسمان سقف خانه اش و زمین فرش زیر پایش خواهد بود. آن هم چه زمین وآسمانی! آسمانی که آن شب هوس کرده بود تمام ماهی ها را به شام دعوت کند و بر سرشان تور مروارید بریزد و زمینی که آغوش خود را باز کرده بود تا چشم روشنی آسمان را مشتاقانه بپذیرد. دخترک اما در این هیاهو فقط در فکر آن مرد بود و بس! و می اندیشید که ای کاش یک نفر پیدا می شد و مرد را با خود به یک جای گرم می برد. در همین فکرها بود که خوابی عمیق چشمانش را پوشاند و او آرام به خواب رفت.

صبح روز بعد که خورشید چادر طلا یی ا ش را روی صورت دخترک پهن کرده بود او با دلهره از خواب بیدار شد. زمین پر از برف بود و پسرک همسایه با شور و هیجان آن سوی پنجره مشغول درست کردن یک آدم برفی بود. دغدغه پسرک یافتن هویج برای دماغ آدم برفی اش بود و با داد و فریاد از مادرش می خواست که هر چه سریع تر برای آدم برفی اش یک هویج پیدا کند. اما دخترک به چیزی غیر از این ها فکر می کرد.

تعطیلی مدارس از رادیو و تلویزیون اعلا م شده بود. دخترک می توانست تا هر وقت که دلش می خواست در رختخواب بماند و از روز برفی اش لذت ببرد، اما نگرانی دخترک به او اجازه نمی داد که راحت و آسوده در خانه بماند.

او سراسیمه تر از همیشه سراغ لباس هایش رفت تا هر چه سریع تر از خانه بیرون برود و دوست کارتن خوابش را در کوچه مقابل پیدا کند.

دیدن مرد کارتن خواب در این لحظه بیشتر از هر چیز می توانست دخترک را آرام کند.

وقتی از خانه خارج شد هیاهوی بچه هایی که برای برف بازی ازخانه بیرون آمده بودند، لحظه ای او را شاد کرد اما حالا فرصت بازی کردن نبود واو باید به سراغ مرد کارتن خواب می رفت. راه رفتن در برف برایش سخت بود و نمی توانست فاصله بین دو کوچه را به تنهایی طی کند و باید از مادرش کمک می گرفت. بنابراین انگشت کوچکش را روی زنگ خانه گذاشت و از مادر خواست که هر طور شده او را همراهی کند.

مخالفت های مادرهم نتوانست او را قانع کند و سرانجام او دست در دست مادرش به سراغ مرد کارتن خواب رفت. با این که برف بند آمده بود اما راه رفتن در کوچه خیلی سخت بود و هر آن احتمال داشت پای دخترک سر بخورد و او را دچار درد سر کند. اما این چیزها مهم نبود و او باید هر چه سریعتر مرد کارتن خواب را می دید.

با خودش فکر می کرد شاید شب گذشته یک نفر او را به خانه خود برده باشد و یک غذای گرم به اوداده باشد. شاید هم حالا مرد کارتن خواب با خوشحالی در حال درست کردن آدم برفی باشد. درست مثل پسر همسایه!

در همین فکرها بودکه به محل سکونت مرد کارتن خواب نزدیک شد. به محض رسیدن به محل، دوست کارتن خوابش را دید که مثل همیشه روی یک تکه کارتن خوابیده و پتوی نمناکی را روی سرش کشیده. نزدیکتر که شد او را صدا کرد، آقا... آقا... با شما هستم. صدایم را می شنوید؟!

اما مرد ژولیده جواب دخترک را نمی داد. مژه هایش بر اثر بارش برف سفید شده بود و رنگ به صورت نداشت. دخترک نزدیک رفت و مرد را تکان داد اما مرد باز هم جوابش را نداد دخترک وحشت کرده بود. نمی خواست باور کند اما حقیقت داشت. مرد کارتن خواب دیگر نفس نمی کشید. شاید شب برفی برای مرد کارتن خواب هم یک ارمغان داشت. ارمغان خداحافظی بازندگی سخت و طاقت فرسا!

دخترک که در کنار جسد مرد کارتن خواب اشک می ریخت، رهگذران بی احساسی را می نگریست که با اخم از خانه های خود خارج شدند و بیآنکه اطراف را بنگرند پا بر دل عروس آسمان گذاشتند و دل آن عروس را زیر پا گذاشتند. اما هیچ کس به سراغ مرد کارتن خواب نیامد و هیچ کس

www.takbook.com

www.takbook.com

نپرسیدکه دیشب را چگونه سپری کرده است. سرانجام مامورین شهرداری جسد مرد کارتن خواب را بردند تا او را در سرپناه ابدیش به خاک بسپرند.

ددد

حالا که دخترک برای خودش خانمی شده، هر وقت زمین سفید پوش می شود به یاد مرد کارتن خواب می افتد و آخرین دیدارش را با او به یاد میآورد. اما او امروز خوشحال است چرا که می داند دیگر هیچ کارتن خوابی از سرما نخواهد مرد آخر شنیده است که چند مرکز برای آنها فراهم شده تا آنها هم بتوانند شب هایشان را در یک جای گرم به صبح برسانند. او می دانست گرم خانه های تهران، محلی برای استراحت کارتن خوابها هستند، روزی برای بازدید آنها به آنجا رفت تا به یاد مرد کارتن خواب، تمامی بی خانمانها را ببیند و از آنها دلجویی کند.

گرم خانه های تهران که در سه نقطه شهر احداث شده اند محل هایی برای نگهداری از کارتن خوابها هستند البته، این افراد فقط می توانند از ساعت ۷ شب تا ۷ صبح در گرم خانه بمانند و صبح ها باید برای کار آنجا را ترک کنند. اما هر چه باشد دیگر کارتن خوابها را کنار خیابان نمی بینیم و شاهد مرگ آنها در شب های سرد زمستان نیستیم.

در میان کارتن خوابها پسرک جوانی بود که می گفت برای کار شهر خود را ترک کرده و به تهران آمده اما چون نتوانسته کار مناسبی پیدا کند روی بازگشتن به خانه را نداشته و گوشه خیابان را برای زندگی خود انتخاب کرده و حال گرمخانه، خانه او و سایر آوارگان شهر، خانواده او هستند.

البته مشکلی که وجود دارد این است که اغلب کارتن خوابها، معتاد هستند و هیچ کس حاضر نیست به یک فرد معتاد کار بدهد بنابراین اغلب آنها از بی کاری رنج می برند و اگر این امکان برایشان فراهم شود که در محلی مشغول به کار شوند شاید زندگی آنها به زندگی مردم عادی شبیه تر شود.

دختر در حالی که به این مسائل فکر می کرد وارد خانه شد و یک شب برفی دیگر را در کنار خانواده سپری کرد با این تفاوت که این بار نگران مردن هم نوعانش نبود.

منبع : روزنامه مردم سالاری

http://vista.ir/?view=article&id=293357

vista.ir
Online Classified Service

خانم ها چه خصایصی را دوست دارند؟

خیلی سخت است که بتوان بر طبق خصوصیات اخلاقی که جنس مخالف آنها را میپسندد رفتار کرد. معمولاً هنگامیکه زمان قرارهای ملاقات فرا می رسد، خانم ها از هر نظر به خودشان می رسند، اما در مقابل آقایون همان چهره خسته و عرق کرده باشگاه را ترجیح می دهند. نکته مهمی که آقایون نباید هیچ گاه از نظر خود دور کنند این است که خانم ها همیشه آنطور که وانمود می کنند، نیستند و هیچ گاه حقیقت چیزهایی را که دوست دارند در همسر خود ببینند را به زبان نمی آورند.

شاید برخی از خانم ها نسبت به بعضی از خصوصیات اخلاقی همسرشان دل خوشی نداشته باشند و همیشه از او ایراد

www.takbook.com

www.takbook.com

بگیرند و به او غر بزنند؛ اما بد نیست که در این قسمت از برخی خصوصیاتی که می تواند یک خانم را همواره علاقمند به شوهرش نگه دارد نیز چیزهایی بدانیم. شاید خانم ظاهراً از تعدادی از رفتارهای بخصوص آقا رضایت نداشته باشد، اما واقعیت این است که او در باطن خود، از زور خوشحالی در حال انفجار میباشد. تعجب آور است؟!

این مقاله را بخوانید تا ببینید کدامیک از رفتارهای "مردانه" تان حس علاقه همسرتان را بر می انگیزد و برای تغییر آنها مجددا فکر کنید.

۱) مرد مردها

هر چند خانم ها ادعا می کنند که از مردهای مرتب و تمیز و شیک پوش خوششان می آید، اما گاهی اوقات اگر با لباس های ورزشی کج و کوله جلوی آنها ظاهر شوید، غذا را بدون رعایت آداب ویژه بخورید، و در کوچه فوتبال بازی کنید، شاید به نظر خانم ها خیلی جذاب تر هم جلوه کنید. او بدش نمی آید که هر چند وقت یکبار برای نجاتش تلاش کنید، و یا اگر از عهده تعمیر برخی وسایل بر می آیید این کار را انجام دهید، و یا حتی با دوستان خود گپ بزنید.

یک خانم با یک آقا قرار نمی گذارد تا بر سر این موضوع که کدامشان کفش ها و یا موهای شیک تری دارند با او به رقابت بپردازد؛ بلکه این تفاوت های موجود میان شما دو نفر است که منجر به اتصال هر چه بیشتر شما به هم می شود. البته نباید فراموش کنید که زمانیکه برای مشاهده تئاتر و یا صرف شام به بیرون می روید، او از شما انتظار دارد که لباسهای مناسب و آراسته ای به تن کنید، اما در عین حال باید در نظر داشته باشید که در بقیه ساعات بیشتر از حس مردانگی شما لذت می برد - هر چند این امکان وجود دارد که هرگز به این موضوع اعتراف نکند- همیشه لازم نیست شیک ترین لباس ها را به تن کنید و درهای مختلف را پیش از او برایش باز کنید، فقط کافی است که آروغ های بعد از نوشیدنی را در زمان مناسب و هنگامیکه با دوستانتان هستید بزنید.

۲) نه گفتن

شما باید تصمیماتی که به ذهنتان را می رسد را انجام دهید و بر طبق آنچه عقلتان به شما دستور می دهد، عمل کنید؛ حتی اگر این کار سبب عصبانی شدن خانم شود. آقایون تصور می کنند که دخترخانم ها به دنبال نامزدهایی می گردند که او را بتوانند روی یک انگشت خود بچرخانند و هر چه که می گویند انجام دهد. اگر بخواهید همیشه مطابق آنچه به شما دیکته می شود، عمل کنید، دیری نخواهد گذشت که رابطه تان کسل کننده و ملال آور می شود.

خانم ها به دنبال مردی هستند که چیزی برای ارائه کردن در دست داشته باشد و بتواند عقاید و ملاحظات شخصی خود را در بحث ها وارد کند. آنها به دنبال مردی هستند که شخصیت منحصر بفردی داشته باشد. اگر تمام زندگی یک مرد را تنها "همسرش" تشکیل دهد، آنگاه دیگر چیزهای زیادی برای گفتن ندارد و برایش سورپرایزهای زیادی باقی نمی ماند که بتواند در مواقع ضروری آنها را رو کند. حتی اگر همسر شما از آن دست خانم هایی باشد که دوست دارند قدرت و کنترل خانواده را بدست بگیرند، باز هم بدش نمی آید که گه گاه با شما قدرت آزمایی و جدلی برابر داشته باشد.

بنابراین اگر تا به حال تصور می کردید که باید کنترل تمام امور را به دست او بسپارید، بهتر است از این به بعد دست از این کار بردارید؛ به منظور حفظ رابطه و نگه داشتن او حتماً نباید خودتان را به یک خدمتکار خانگی دست آموز تبدیل کنید.

۳) داشتن شهوت جنسی شدید

کاملاً روشن است که اگر یک رابطه، تنها به برقراری روابط جنسی محدود شود، طرف مقابل احساس می کند که مورد سوء استفاده قرار می گیرد؛ اما از سوی دیگر باید این امر را نیز در نظر گرفت که یک خانم زمانیکه می بیند شوهرش در مقابل او کنترل خود را از دست میدهد و ابزار علاقه می کند انگار دنیا را به وی داده اند.

اگر همسر شما شاغل است و شب هنگام پس از یک روز سخت کاری و سرو کله زدن با ارباب رجوع و همکاران او را در خانه می بینید هیچ چیز جز معاشقه نمی تواند او را خوشحال کند؛ این امر سبب می شود که او خودش را در راس تمام شادی های جهان قرار دهد. اگر او شغل حساس و با

www.takbook.com

www.takbook.com

ارزشی دارد و در سمت مهمی قرار دارد، بهتر است شما شروع کننده ارتباط جنسی باشید. این امر به او اجازه می دهد که با خیال راحت از رابطه خود لذت ببرد.

۴) مستقل بودن

شاید همیشه خانم ها به این دلیل که همسرشان ادعا می کنند سرشان بیش از اندازه شلوغ است، به آنها توجه کافی مبذول نمی دارند، وقت زیادی را در محل کار خود سپری می کنند و یا با دوست های خود خوش گذرانی می کنند، ناراحت می شوند. باید توجه داشت باشید که اگر می خواهید همسرتان در کنارتان باقی بماند، باید مانند یک پرنسس با او رفتار کنید؛ اما از طرف دیگر، همواره در نظر داشته باشید که اگر سرگرمی، تفریح و کارهای دیگری برای انجام دادن نداشته باشید، ممکن است خانم احساس کند که در حال خفه شدن در رابطه است.

همان اندازه که شما در رابطه نیاز به فضا دارید، خانم ها نیز از آزادی خود لذت می برند و شدیداً به آن محتاج هستند. یک مرد مستقل و متکی به نفس در نظر خانم ها از جذابیت بیشتری برخوردار می باشد. یک مرد محتاج و بدون آرزو های بزرگ، برای بیشتر خانم ها هیچ گونه جذابیتی ندارد. بنابراین شما مجاز هستید که با دوستان مختلف خود قرار ملاقات بگذارید و شغل و سرگرمی مخصوص به خودتان را داشته باشید.

۵) حسود بودن

حسادت یکی از احساسات قوی به شمار می رود. هر چند انسان ها نمی توانند میزان دقیق حسادت خود را کنترل نمایند، اما مقدار کمی حسد، آن هم به طور گاه گاه و اتفاقی، به راحتی می تواند حس جاذبه شما را در نظر او افزایش دهد. اگر شما نسبت به مردهایی که با اوصحبت می کنند، هیچ گونه عکس العملی از خود نشان ندهید، او تصور می کند که به هیچ وجه برایش ارزش قائل نیستید، به همین دلیل به دنبال کسی می رود که این خلا را برایش پر کند.

اگر او در مورد یک همکار مذکر خیلی صمیمی و یا مربی اش بازخواست نمایید، شاید در ظاهر به شما غر بزند، اما در باطن لبخندی بر لب هایش نقش خواهد بست. توجه: زمانیکه نوبت به حسادت می رسد، مقدار کمی از آن می تواند مثمر ثمر واقع شود، پس در خرج کردن آن به شدت صرفه جویی کنید. از قدرت فوق العاده آن با خبر شوید: او می تواند عاشق مردی شود که نسبت به دارایی های شخصی او حساس بوده و از آنها محافظت کند.

۶) آسیب پذیری گاه به گاه

هر انسانی دوست دارد که احساس کند دیگران به وجود او نیازمند هستند و از آنجایی که کمتر اتفاق می افتد یک خانم بتواند از شوهر خود محافظت کند، بد نیست که به او اجازه دهید این کار را از طریق روش های دیگر به شما اثبات کند.

برای مثال بد نیست که به او اجازه دهید تا به شما گوشزد کند نیاز به جوراب های بیشتری دارید، یا اینکه همیشه یادتان می رود رخت ها را به خشک شویی ببرید، و برای بستن کروات خود به کمک او احتیاج دارید.

شاید احمقانه به نظر برسد اما گاهی اوقات همین موارد ساده و پیش پا افتاده سبب می شود که او احساس بهتری نسبت به خودش پیدا کند و بیش از پیش جذب شما شود.

البته این امر بدان معنا نیست که سعی کنید از او برای خود یک مادر بسازید - هر چند او از این کار بدش نمی آید - اما این امر شاید جزء آخرین چیزهایی باشد که او انتظارش را از شما دارد؛ فقط زمانیکه نیاز به کمک داشتید و احساس می کردید که او می تواند به شما کمک کند، از او درخواست همکاری کنید. با این کار بدون شک به او احساس قدرت، سودمند واقع شدن، و مهم بودن دست خواهد داد. اغلب مردها تصور می کنند که برای کشاندن خانم ها به سمت خود باید از خودشان یک قهرمان دست نیافتنی بسازند، اما این امر صحت ندارد.

مقداری نیازمندی و کمک خواستن سبب می شود که شما در نظر او تا حدی آسیب پذیر جلوه کنید، و در چنین موقعیتی تمام خانم ها حاضر ایستاده اند تا به داخل رابطه شما آمده و به شما کمک کنند.

۷) پنهان کردن احساسات

شاید او همیشه اعتراض می کند که چرا نباید بداند که شما در حال فکر کردن به چه موضوعی هستید. شاید دوست داشته باشد بداند که در طول روز و در محل کار برای ما چه اتفاقاتی رخ داده، شاید همیشه از شما بخواهد تا در مورد همه چیز با او صحبت کنید، و به اصطلاح سفره دلتان را برای او باز کنید تا بتواند به عمیق ترین نقطه از احساساتتان دسترسی پیدا کند.

شما می دانید که خانم ها با دوست های دختر در مورد جزییات تمام مسائل به خصوص در مورد نگرانی های خود، صحبت می کنند. به همین دلیل اگر بخواهید تمام احساست خود را در مقابل او بازگو کنید، خیلی راحت می تواند به شما نمره دهد. در برخی مواقع اگر کمی از او دوری کنید

www.takbook.com

www.takbook.com

و خود را کمی اسرار آمیز جلوه دهید، او علاقه بیشتری به شما پیدا خواهد کرد. نکته جالب اینجاست که خودش به شخصه برای پیدا کردن حقیقت تلاش می کند.

خانم ها لذت می برند تا بدون اینکه شما به آنها چیزی بگویید، خودشان بتوانند از اسرار شما سر در بیاورند. شاید آنقدرها هم که شما تصور می کنید از این کار متنفر نباشد.

۸) سرتاپای او را وارسی کنید

خانم ها به اندازه آقایون دوست دارند که دیگران آنها را به خاطر توانایی های ذهنی و عملی شان تحسین کنند، و زمانیکه کاری را درست انجام دادند مورد تشویق قرار بگیرند؛ آنها در چنین حالتی انتظار ترفیع رتبه و تشویقی نیز دارند. اگر یک خانم با حالت جذابی صحبت میکند دلش می خواهد مورد توجه قرار بگیرد. البته این امر به شرایط و کسانیکه به او توجه می کنند هم بستگی دارد. اما زمانیکه نوبت به مردی می رسد که خانم دوستش می دارد، با کمال میل به او اجازه می دهد که کلیه متعلقاتش را چک کند. خانم ها هم مانند آقایون از تعریف و تمجید لذت می برند. اگر به او توجه کنید او واقعا خوشحال می شود و این خوشحالی شما را به هر کجا که بخواهید خواهد رساند.

▪ همیشه بهترین رفتارهایتان را رو نکنید

هر چند خانم ها در بیشتر موارد، زمانی که غر زدن هایشان را شروع می کنند کاملاً جدی هستند، (به ویژه زمانیکه آشغال غذاهای خود را روی میز بگذارید و یا جوراب هایتان را برندارید) اما باید این امر را هم در نظر داشته باشید که اگر بخواهید همیشه با او موفقت کنید و مطابق خواسته هایش رفتار کنید، او دلش برای خود واقعی شما تنگ خواهد شد.

این دست رفتارها به دو قسمت تقسیم می شوند: آنهایی که خود واقعی شما را نمایان می سازند و آن دسته ای که شما را به او نشان می دهند. از آنجایی که ما کاملاً واقف هستیم که خانم ها نیازمند توجه هستند و همین توجه باعث جذب خانمها به آقایون می شود، این احتمال وجود دارد که برخی رفتارهای منحصر بفرد شما باعث شود تا گل لبخند را بر روی لب های او بنشاند و در وجود او جذابیت بیشتری نسبت به شما ایجاد نماید.

بنابراین هیچ گاه نباید به ظاهر صحبت های او توجه کنید؛ در بیشتر مواقع او شما را فقط به خاطر وجود خودتان دوست می دارد.

منبع : آموزش نیروی انسانی شهرستان شهریار

http://vista.ir/?view=article&id=279718

vista.ir
Online Classified Service

خانم ها، آقایان>> رفتار رویایی همسران جوان

اگر دوست دارید با همسرتان، رفتاری رمانتیک ورویایی داشته باشید، کافی است نکات زیر را بخوانید و به آنها عمل کنید.

۱) هنگامی‌که با یکدیگر به خرید می‌روید، چیزی برایش بخرید که همیشه آرزوی آن را داشته و اینکه شما هم توانایی خرید آن را داشته باشید.

۲) صبح زود بیدار شوید و با یکدیگر طلوع خورشید را تماشا کنید.

۳) هنگامی‌که می‌خواهید کارتی برای همسرتان بفرستید، یک تمبر عاشقانه (شاخه گل، پروانه، شمع) روی پاکت بچسبانید.

۴) یادتان باشد که تمام سالگردها را جشن بگیرید، از جمله: سالگرد ازدواج،

www.takbook.com

www.takbook.com

اولین قرار ملاقات، جشن نامزدی و سالگرد تولدتان.

۵) باارزش‌ترین هدیه خود یعنی وقت‌تان را به جشن نامزدی و سالگرد تولدتان اختصاص دهید.

۶) روی زندگی عشقی‌تان سخت‌تر کار کنید، حتی سخت‌تر از آن مقدار که روی شغل‌تان کار می‌کنید.

۷) یک ترانه عاشقانه برای همسرتان بنویسید.

۸) هنگامی‌که همسرتان سرش شلوغ است و نمی‌تواند بیرون برود، از رستوران مورد علاقه‌اش نوعی غذا سفارش بدهید.

۹) از او در حضور مادر، پدر، خواهر، برادر، دوستان و همکارانش تعریف کنید.

۱۰) به هر مناسبتی، یک دسته گل برایش بفرستید.

۱۱) یاد بگیرید که خود را دوست داشته باشید. این باعث می‌شود که برای شریک زندگی‌تان نیز واقعا دوست داشتنی بشوید.

۱۲) همیشه طوری رفتار کنید که از ملاقات، دیدار و سلام و احوالپرسی با او شاد هستید.

۱۳) عکس‌های یکدیگر را در کنار عکس خودتان قاب کنید.

۱۴) هنگامی‌که او مثلا به خاطر وضع حمل باید در بیمارستان بماند، برای هر روز یک شاخه گل زیبا بفرستید.

۱۵) غذایی شاعرانه برای شام درست کرده و آن را به صورت قلب تزیین کنید.

۱۶) قرار ملاقاتی برای صرف ناهار در رستوران مورد علاقه‌اش، برای روز بعد بگذارید.

۱۷) قبل از رسیدن یک روز جشن مخصوص، به دنبال برنامه‌های مخصوص آن روز در جایی مثل یک پارک باشید.

۱۸) به او کتاب‌هایی درباره سرگرمی‌هایش هدیه کنید تا بداند که آنها برای شما نیز جالب هستند و از حمایت شما برخوردارند.

۱۹) نشانه‌هایی از آنچه را که به هنگام شاعرانه بودن برای‌تان اهمیت دارد به او یادآوری کنید.

۲۰) آرام آرام پیش بروید، صمیمیت واقعی نیاز به زمان دارد.

- ۲۰ روش طلایی برای نزدیکی دل‌ها

۱) کتابی برای او خریده و در آن پیغامی‌شاعرانه برایش بنویسید.

۲) برای نیازهای شریک زندگی تان اهمیت قائل شوید.

۳) یخ ها را به صورت قلب در آورید و در لیوانش بریزید.

۴) به جای گفتن «مال من» بگویید «مال ما»!

۵) به هنگام وقوع مشکلات، خانه را تبدیل به مکانی از آرامش کنید.

۶) برایش لباس‌های نو و مورد علاقه‌اش را بخرید.

۷) سعی کنید وقت زیادی برای همدیگر صرف کنید.

۸) همیشه بهترین‌ها را برای یکدیگر بخواهید.

۹) هنگامی‌که ناراحت است، سعی کنید او را بخندانید.

۱۰) روزانه چندین بار با او از طریق تلفن صحبت کنید.

۱۱) احساس‌تان را به راحتی بیان کنید و صادق باشید.

۱۲) با او به ملایمت رفتار کنید.

۱۳) نامه‌های عاشقانه‌تان را روی کاغذهای گران‌قیمت بنویسید.

۱۴) یک سبد گل برایش بفرستید.

۱۵) در یک شب بارانی چترهای‌تان را برداشته و به پیاده‌روی بپردازید.

۱۶) به مدت یک ماه هر روز برایش کارت سلام و احوالپرسی بفرستید.

۱۷) به محل کارش زنگ بزنید و جویای حالش شوید.

۱۸) آن‌قدر برایش کتاب بخوانید تا به خواب برود.

۱۹) در تعطیلات، دکوراسیون خانه‌تان را در صورت داشتن بودجه تغییر دهید و یا اگر بودجه نداشتید، تنها به تغییر آن بپردازید.

www.takbook.com

www.takbook.com

۲۰) یک داستان عشقی برایش تعریف کنید.

منبع : خانواده سبز

http://vista.ir/?view=article&id=107773

vista.ir
Online Classified Service

خانمها : از چه مردانی باید دوری کنید ؟

نامناسب بودن همه ی مردها آشکار نیست. ممکن است زنی با مردی آشنا شود و قبل از اینکه بفهمد این مرد مناسب او نیست، به او علاقه مند شده و وابسته اش گردد.

اگر هنوز در سنین بیست سالگی هستید و نمی توانید از برخورد و آشنایی با مردانی که در این مقاله برایتان معرفی می کنیم، مقاومت کنید، چندان اشکالی ندارد، روابط شما برای کسب تجربه چندان هم بد نیست. اما اگر به دنبال شریک ازدواج هستید، وقت خود را با مردهایی مثل اینها که در زیر به آنها اشاره می کنیم تلف نکنید. البته ممکن است این مردان در نگاه اول معقول به نظر بیایند، و حتی با شما زندگی کنند و دوستتان هم بدارند (البته به طریق خودشان)، اما مطمئن باشید که هیچوقت با شما ازدواج نخواهند کرد. اگر به دنبال رابطه ای طولانی مدت و بادوام هستید و با یکی از انواع مردهای زیر رابطه دارید، سریعاً رابطه تان را قطع کنید.

● مردانی که به شما پاسخ نمی دهند!

اگر با مردی قرار می گذارید و او به طریق معمول به سؤالات و صحبت های شما پاسخ نمی دهد، دیگر به او فکر نکنید. این آدم ممکن است عصبی باشد یا اصلاً از شما خوشش نیامده باشد. البته علت حرف نزدن یا جواب ندادن های او اهمیت چندانی هم ندارد.

اگر بعد از مدتی معقول با شما تماس نگرفت، اصلاً منتظر او نمانید. اگر از احساس چیزی نمی داند و به رابطه جنسی پیش از ازدواج اسرار دارد، لزومی ندارد که باز هم با او بمانید. اگر با شما گفتگوهای عاشقانه نمی کند، به این خاطر است که احتمالاً شما را نمی خواهد، و مهم هم نیست که چرا!

● مردانی که می خواهند سوپراستار شوند!

مردانی که می خواهند سوپراستار شوند (حال در عرصه های مختلف) اصلاً موارد خوبی برای ازدواج به حساب نمی آیند. رویای ستاره شدن، هر علاقه ی دیگری را در زندگی عادی و زندگی زناشویی آنها از بین می برد.

بدتر از همه اینکه، عاقبت زنی که چنین مردی را در راه رسیدن به رویایش یاری کند، بسیار دردناک است: پاداش ستاره شدن، رسیدن به انواع و اقسام زن ها و دخترهای زیبا و جذاب است.

www.takbook.com

www.takbook.com

همیشه همینطور بوده است. مردها در هر عرصه ای که معروف شوند، چه سینما، چه سیاست، تجارت یا هر رشته دیگری، زنان بخشی از پاداش و درآمد آنها هستند. زنان زیادی دور این آدم ها موفق چرخ می زنند و آماده ی انجام هر خدمتی برای آنها هستند!!

اما اکثر خانم ها این واقعیت تلخ را فراموش می کنند. من همیشه از تعداد زیاد تلفن های خانم هایی که فکر می کنند مرد زندگیشان فلان هنرپیشه یا خواننده مشهور است، در عجب، آنهم نه به عنوان قهرمان رویاهای زندگیشان، بلکه به عنوان شوهر!!

● مردان متاهل

این دسته از مردان که وضعیتشان معمولاً مشخص تر از سایرین است، اما با این وجود باز هم زنان زیادی برای مشاوره به من مراجعه می کنند و می گویند که عاشق یک مرد متاهل شده اند و از این قبیل مشکلات! این مسئله ممکن است برای هر کسی در زندگی اتفاق بیفتد. من خودم به شخصه فکر میکنم اگر از این دسته از مردان دوری می کردم، زودتر از اینها ازدواج می کردم. اما منم مثل بقیه زن ها، باید این تجربه ها را به دست می آوردم.

من به طور جدی با دو مرد متاهل رابطه داشتم، که یکی از آنها وقتی من با او آشنا شدم از همسرش جدا شده بود. بعد از یک سال که من با او رابطه داشتم، خانمش (که طی آن مدت قسم می خورد با او رابطه ی جنسی ندارد) از او حامله شد. آن یکی هم تا بعد از هفته ها آشنایی هنوز به من نگفته بود که متاهل است. من هم که خیلی عاشق او بودم، کار احمقانه ام را ادامه دادم و نمی توانستم از او جدا شوم و باز هم می دیدمش. هر دو این آدم ها به من هدیه می دادند، با من شام بیرون می رفتند و ...اما هیچکدام رفتار یک همسر را با من نداشتند.

مردان متاهل معمولاً ترفندهای زیادی برای به دام انداختن شما دارند. در شروع آشنایی ممکن است به شما بگویند که "فقط کمی متاهل هستند!!" اگر شما برخورد مثبت از خود نشان ندادید، سعی می کنند شما را با هزار و یک دلیل قانع کنند و معمولاً میگویند که با همسرشان تفاهم ندارند و یا همسرشان آنها را درک نمی کند، یا سالهاست که با او سکس نداشته اند و فقط منتظر این هستند که بچه هایشان ازدواج کنند تا از هم طلاق بگیرند.

شما نباید هیچیک از این حرف ها را باور کنید. حتی ممکن است بعضی از آنها به دروغ به شما بگویند که مجردند. شما از کجا ممکن است پی به دروغ آنها ببرید؟ البته راه ها و نشانه های زیادی وجود دارد. چنین مردی هیچوقت شماره تلفن خانه اش را به شما نخواهد داد. روزهای تعطیل و آخر هفته ها هیچوقت با شما نخواهد بود. با دلایل و بهانه های مسخره قرار ملاقات ها را بر هم می زند. معمولاً کم پیش می آید که شب را کنار شما سپری کند. و ....

● مردی که به تازگی از زن قبلی جدا شده است!

این مرد هم ممکن است متاهل باشد، چون هنوز عمیقاً به همسر یا دوست دختر قبلیش وابسته است. این مرد که به تازگی از همسر یا دوست دخترش جدا شده است، اصلاً موقعیت یا روحیه ی مناسبی ندارد که شما لایق آن باشید.

قلب این مرد شکسته است. هنوز هم به برگرداندن و زندگی با زن قبلی فکر می کند. از فکر اینکه ممکن است ان زن با مرد دیگری رابطه داشته باشد دیوانه می شود. دلش به حال به حال بچه هایش می سوزد، برای خانه ای که از دست داده متاسف است و نگران این است که چطور میتواند همه ی این چیزها را دوباره بسازد. او اصلاً برای دوباره عاشق شدن آمادگی ندارد. مدت زمان زیادی باید بگذرد تا او این آمادگی را به دست آورد.

او ممکن است هرقت که شما بخواهید با شما قرار بگذارد، اما مطمئناً هیچوقت از ساعاتی که کنار او می گذرانید لذت نخواهید برد. مهم نیست کجا بروید یا چه به یکدیگر بگویید، همه ی کارهایی او نشانی از زندگی گذشته اش خواهد داشت.

چنین مردهایی همیشه به دنبال زنانی هستند که بتوانند موقتاً خلاء زندگی آنها را پر کنند. این زن ها فکر می کنند که با نزدیک شدن به آن مرد و برقراری رابطه صمیمانه قادر خواهند بود در آخر کار آن مرد را از آنِ خود کنند، اما معمولاً چنین نیست.

این مردها بعد از گذشت چند مدت بهبود می یابند، و اولین کارشان هم پس از بهبودی رفتن به سراغ زن های جدید خواهد بود، زنانی جالب و جذاب که فکر زن قبلی را به کلی از ذهنشان محو کند. اگر احساس می کنید که به مردی که تازه از همسر یا دوست دخترش جدا شده علاقه مند شده اید، اجازه بدهید او این دوره نقاهت را با زنان دیگری بگذراند و شاما از دور اوضاع را بررسی کنید تا شاید بعد از بهبودی توانستید او را مال خود کنید.

● مردان پس از اتمام بحران طلاق و جدایی

این همان مردی است که دوره نقاهت جدایی از همسر را پشت سر گذاشته است. حال که زخم هایش بهبود یافته اند، می خواهد جبران زمانی

www.takbook.com

www.takbook.com

که از دست داده را بکند. یک ماشین اسپرت می خرد، اگر موی سفیدی در سرش ببیند رنگ می کند و کمی هم به سرو وضع لباسهایش می رسد. یعنی خود را برای آشنایی های جدید و یک زندگی جدید کاملاً آماده می کند.

یک مشخصه مهم این آدم ها این است که فقط با زنانی قرار ملاقات می گذارد که حداقل ۲۰ سال از خودش جوانتر باشند. اگر مرد میانسالی که فکر می کنید به او علاقه دارید را با دختر جوانی دیدید باید بدانید که: (۱) آن خانم دخترش نیست!، (۲) هر دفعه که او را می بینید می بینید احتمالاً با دخترهای جوان مختلف خواهد بود. (۳) دوستانش هم نگرانش هستند که چطور از خودش یک احمق می سازد. (۴) او اصلاً توجهی به حرف های بقیه ندارد.

اگر هنوز هم به چنین مردی علاقه مند هستید باید بدانید که بعضی از این موارد پس از بحران، حداقل بیست سال به طول می انجامد.

● مردان تنبل و بیکاره

چنین مردی هیچ وقت قبض هایش را پرداخت نمی کند، نمی توان به او تکیه کرد و وقتی هم صحبت به ازدواج میکشد، همیشه شما را ناامید می کند. زندگی این مرد آنقدر با بدبختی همراه است که نمی تواند آن را با کس دیگری هم شریک شود.

اکثر اوقات خانم ها فکر می کنند که می توانند این مردها را اصلاح کنند و از آنها شوهرهایی ایدآل و کامل بسازند. اما اصلاً اینطور نیست. این مردها معمولاً به مواد مخدر، الکل، قمار رو می آورند و اگر هم وارد این مسائل نشوند، آنقدر وعده و قول الکی به شما خواهند داد که خسته تان خواهند کرد. یکی از این وعده ها هم وعده ازدواج با شما خواهد بود!

● مردان همیشه مجرد

این مردها در نگاه اول بسیار معقول و مناسب می رسند. اوضاع زندگیشان معمولاً بینقص و عالی است و همه چیز سر جای خودش است. خانه ی عالی، اتومبیل عالی، خدمتکار و...فقط شما را کم دارد که بانوی آن خانه شوید. این همه ی رویایی است که در سر دارید.

اما فراموشش کنید. ممکن است خانه و دارایی های او به نظر عالی بیاید، اما خودِ او چنین نیست. قرار گذاشتن با او ممکن است جالب و مفرح به نظر آید، اما برای ازدواج فقط یک سراب است. چنین مردهایی به هیچ عنوان حاضر نیستند که استقلال خود را که به این سختی حفظ کرده اند را به این آسانی از چنگ بدهند. دوست ندارند که کسی روال عادی زندگی آنها را مختل کند، از بچه خوششان نمی آید، هیچوقت وعده ی ازدواج بخه کسی نمی دهد، بالای چهل سال دارد و هیچوقت با هیچ زنی زندگی نکرده است. هیچ چیز نمی تواند این رویه ی سفت و سخت را برهم بزند. پس وقتتان را تلف نکنید، تغییر دادن این مرد بهاین آسانی ها نیست و تقریباً غیرممکن است. نباید منتظر معجزه بنشینید.

● با این وقت تلف کننده ها چه کنیم؟

دوست دارید بدانید که اگر یکی از این مردان که بودن با آنها فقط وقت تلف کردن است چه باید بکنید؟

هر نوع خیال و رویا که برای تغییر دادن او در سر دارید را دور بریزید.

اگر به نظرتان مرد جذابی است، با وجود همه ی ویژگی های نامناسبی که در بالا ذکر شد، سعی کنید رابطه تان با او را فقط در حد یک آشنایی نگاه دارید و فقط بگذارید در مهمانی ها همراهیتان کند. او را کاملاً آزاد بگذارید.

بااینکه خودش از همه لحاظ فرد نامناسبی برای شما به حساب می آید، اما ممکن است کسی را بشناسد که دقیقاً مناسب شما باشد. از او بخواهید که شما را به دوستانش معرفی کند. مطمئناً خودش هم از اینکه از این فشار خلاص شده است احساس خوشحالی خواهد کرد.

البته با گذراندن وقتتان با این وقت تلف کننده ها، حداقل از خطر ازدواج های توام با شکست محفوظ خواهید ماند. همیشه یادتان باشد، این مردها هیچکدام هیچوقت با شما ازدواج نخواهند کرد. بعضی از آنها ممکن است آنقدر پست باشند که نشان دهند که دوستتان دارند و عاشقتان هستند و شما را وارد گرداب بدبختی کنند.

http://vista.ir/?view=article&id=334399

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

خانم‌ها از هدایای شما چه استنباطی میکنند؟

با اینکه ممکن است مناسبات و تعطیلی های مختلف در طول سال لحظات خوشی برای گذراندن کنار همسرتان باشد، اما یک نکته خیلی مهم در اکثر این تعطیلی ها را فراموش کرده اید: هدیه دادن. چه عید باشد، چه نوروز، چه ولنتاین، روز زن و روز مادر، سالگرد ازدواجتان یا یک جشن تولد معمولی، مهارت شما در هدیه دادن به دقت مورد توجه همسرتان، نزدیک ترین دوستش، مادرش و و و خواهد بود.

لازم به ذکر نیست که هدیه دادن اهمیت بسیار زیادی دارد، پس صرفنظر از هدیه ای که میخرید، به نکات دیگری هم باید توجه کنید. با اینکه ممکن است خیلی پول خرج کرده باشید تا در اولین روز قرارتان با خانمی، با هدیه تان احساس خوبی در او ایجاد کنید، اما اگر هدیه را خیلی ساده با روزنامه کادوپیچ کنید،حتی بهترین هدیه ها هم بی ارزش جلوه خواهد کرد. پس اگر فکر می کنید که خودتان از عهده اش برنمی آیید، بهتر است کمی بیشتر خرج کنید و از یک متخصص کادو کردن بخواهید که هدیه تان را کادو کند. حالا اجازه بدهید بیشتر به محتوای هدیه تان توجه کنیم. می خواهیم به شما بگوییم که خانمتان درمورد هدیه ای که به او می دهید چه فکری خواهد کرد.

- طلا و جواهرات

از آنجا که طلا و جواهر گران است و خیلی راحت می توان با آنها پز داد، معمولاً برای رابطه های خیلی جدی نگه داشته می شود. تصور خانمتان از چنین هدیه ای این خواهد بود که رابطه تان کاملاً جدی است و شما با اینکار تعهدتان را به او نشان داده اید. خانم ها خوب می دانند که مردها معمولاً برای یک رابطه الکی اینقدر پول خرج نمی کنند و چنین هدیه ای به آنها نشان می دهد که دوستشان دارید. اما اگر در دادن چنین هدیه ای به خانمی عجله کنید دو واکنش را در او به همراه خواهد داشت: ۱) خانمی را که از احساسش به شما مطمئن نیست را می ترساند. ۲) چون ممکن است احساس کند که می خواهید با چنین هدیه ای احساسش را بخرید، برایش آزاردهنده خواهد بود.

- عطر

عطر در هدایای شخصی حد نهایی است، حتی بیشتر از طلا و جواهرات. رایحه ای که خانم ها بعنوان عطرشان انتخاب می کنند بسیار خاص و شخصی است. این یعنی شما باید خانمی را خیلی خوب بشناسید تا بتوانید عطری برایش بخرید که با سلیقه اش جور باشد. پس چون ممکن است برسد که در دقیقه آخر برایش هدیه خریده اید و وقت آنچنانی برایش نگذاشته اید، بهتر است تا می توانید از خریدن چنین هدیه ای خودداری کنید مگر اینکه بدانید دقیقاً چه عطری دوست دارد.

- وسایل الکترونیکی

زندگی کردن در دنیای مدرن امروزی که تکنولوژی نقش بسیار مهمی در آن دارد، عجیب نیست که یک ابزار یا وسیله الکترونیکی برای او بخرید. این هدیه چه یک iPod باشد چه یک نوت بوک، به هر حال بسیار گرانقیمت خواهد بود و باعث می شود او تصور کند که شما فکر می کنید لیاقت این را دارد که با این تکنولوژی ها زندگیش کمی راحت تر شود. به خاطر تنوع زیاد اینگونه وسایل، می توانید به او ثابت کنید که با توجه به شیوه زندگی و علایق او، چقدر وقت گذاشته اید و برایش ارزش قائل بوده اید و آن چیزی را برایش هدیه گرفته اید که واقعاً به آن نیاز داشته است.

- سفر

اختصاص دادن وقتتان به او می توانید یکی از ساده ترین و بهترین هدایایی باشد که به خانمتان می دهید. این اختصاص دادن وقت می تواند به هر طریقی صورت گیرد، از یک مسافرت گرفته تا یک اردو یا پیکنیک یک روزه و مطمئن باشید که تجربه ای بسیار لذت بخش برای او خواهد بود.

علاوه بر این، خیلی از خانم ها چنین هدیه ای را نشانه این می دانند که وقت گذراندن در کنار او برای شما اهمیت زیادی دارد . برای رابطه تان ارزش قائلید. این هدیه برای کسی که فکر می کنید همانی است که می خواهید و دلتان نمی خواهد با یک هدیه مادی، او را از سر خود باز کنید، بسیار عالی است. تنها مسئله این است که نباید اجازه بدهید او بویی از ماجرا ببرد، اما خوب از قبل برنامه ریزی کنید تا هیچ مشکلی برای

www.takbook.com

www.takbook.com

هیچکدامتان پیش نیاید.

• لوازم خانگی

به استثنای درخواست های ویژه، خریدن لوازم خانگی به عنوان هدیه، این پیام را به همسرتان می رساند که ذره ای از عشق در وجود شما نیست یا اینکه به او فقط به عنوان یک خدمتکار نگاه می کنید که باید کارهای خانه را انجام دهد. بااینکه یک جاروبرقی جدید می تواند خیلی برای او مفید باشد، اما عملاً آتش عشق را در وجود او روشن نمی کند و باعث نمی شود که احساس خاص بودن کند.

اگر تصمیم گرفته اید که هدیه تان مسخره و بیهوده نباشد و برایش کاربردی باشد، بهتر است سراغ لوازم خانگی هایی بروید که کمی تجملاتی تر باشند. مثلاً یک دست ملحفه نخی مصری با طرح بسیار زیبا یا یک دستگاه قهوه ساز مدرن انتخاب بدی نیست و به او نشان می دهد که می خواهید سطح فعالیت های روزمره او را بالاتر ببرید.

• وقتی از خودش بپرسید

با اینکه با اینکار می توانید دقیقاً همان چیزی را برایش هدیه بگیرید که خودش میخواهد، اما ممکن است این احساس را در او ایجاد کند که شما زحمت فکر کردن اینکه او چه می خواهد را به خودتان نمی دهید. اما اگر خانمتان خیلی وسواسی است و دوست دارد همیشه چیزی را که خودش انتخاب کرده بخرد، سعی کنید باتوجه به وضعیت جیبتان در کنار آن هدیه، یک هدیه کوچک هم با انتخاب خودتان برایش بخرید.

• خوردنی/نوشیدنی

با اینکه یک جعبه شکلات و یک جعبه نوشیدنی اعلا هدیه خیلی خوبی برای همسایه، همکار یا عمویتان است، اما اصلاً برای همسرتان مناسب نیستند. اگر با خانمی رابطه دارید که خیلی از اینجور خوردنی ها لذت می برد، می توانید گاه و بیگاه یا شکلات یا هر چیز دیگری که دوست دارد غافلگیرش کنید. درغیراینصورت اگر بخواهید برای یک هدیه مهم چنین چیزهایی را برایش بخرید، در نظر او خیلی پیش پا افتاده و ارزان خواهد آمد. البته منظور ما این نیست که خرید یک جعبه شکلات بد است، نه اما اگر بخواهید شکلات را بعنوان هدیه اصلی به او بدهید جلوه خوبی ندارد.

• خط آخر

هدیه دادن—و گرفتن—می تواند برای هر کسی یک موقعیت خیلی استرس آور باشد، مخصوصاً برای آنها که در یک رابطه هستند. حتی خانم هایی که اصلاً مادی گرا نیستند هم هدیه ای که به آنها می دهید را نشاندهنده مقدار ارزشی که برای رابطه تان قائلید و مقدار علاقه تان به آنها می دانند.

بااینکه ممکن است تصمیم گرفتن درمورد اینکه چه هدیه ای برای او بخرید کار سختی باشد، اما اگر کمی دقت کنید می بینید که همه خانم ها خودشان به اندازه کافی به شما نخ می دهند که چه چیزی لازم دارند یا دوست دارند داشته باشند. این شما هستید که باید به حرکات و حرف هایشان دقت و توجه داشته باشید تا هدیه دادن برایتان به تجربه ای بسیار لذت بخش تبدیل شود.

منبع : پورتال مردمان

http://vista.ir/?view=article&id=301472

vista.ir
Online Classified Service

خانمها از همسر خود چه می خواهند؟

خانم ها کسی را می خواهند که روحشان با او سازگاری داشته باشد و عمیقاً احساس نزدیکی با او داشته باشند. خانم ها به دنبال حمایت عاطفی و صمیمت احساسی هستند. کلیه این موارد به آن معناست که

www.takbook.com

www.takbook.com

آنها همسری را میخواهند که در مورد احساساتش با آنها صحبت کند و برای ارتباط احساسی و عاطفی ارزش قائل باشد.

خوب شوهری که به این نکته مهم بی اعتنایی می کند، باید چه کاری انجام دهد؟ اولین گام این است که باید به اهمیت پیوند های عاطفی پی ببرد، و در مرحله بعدی دست به عمل بزند. مراحل زیر بیشتر در جلسات مشاوره ی خانوادگی مورد بحث و بررسی قرار می گیرند و به شما برای شروع این پیوند های عمیق عاطفی کمک میکنند.

۱) برای صحبت در مورد وقایع روزانه، زمان مشخصی را در نظر بگیرید

گاهی اوقات شاید تنها به ۱۰ تا ۱۵ دقیقه زمان نیاز داشته باشید تا بتوانید پیوندهای عاطفی خود را با همسرتان همچنان تنگاتنگ نگه دارید. در برخی اوقات دیگر شاید چیزهای بیشتری برای بیان کردن و در میان گذاشتن با همسرتان داشته باشید.

به هر حال در طول این مدت زمان، چه کوتاه باشد و چه بلند، باید تمام تلاش خود را بکار گیرید تا پیوند های عمیق عاطفی با همسرتان ایجاد کنید. زمانیکه خانمتان در حال صحبت کردن با شماست باید با دقت به حرف هایش گوش داده و تمام حواستان را به او بدهید. باید بتوانید احساساتی را که فرای لغات و کلمات به شما انتقال می دهد را دریافت کنید. اگر در مورد مسئله خاصی مطمئن نیستید، می توانید با سوال کردن در همان مورد موارد ابهام را رفع کرده و مسئله را برای خود روشن نمایید.

برای اینکه بتوانید تمام توجه و تمرکز خود را به خانمتان بدهید، باید رادیو و تلویزیون را خاموش کنید، و اگر ضبط روشن است نیز آن را خاموش یا صامت کنید. تلفن را از پریز بکشید و سعی کنید که در طول آن زمان هیچ گونه وقفه ای میان صحبت هایتان ایجاد نشود. به او بگویید که این مدت زمانی را که در کنار او می گذرانید و در طول آن با هم گفتگو می کنید، برایتان از ارزش بسیار بالایی برخوردار می باشد و برای این زمان ارزش بسیار زیادی قائل هستید.

۲) راحت طلبی را کنار گذاشته و با تلاش کلیه احساسات، مشکلات و نکات قابل ملاحظه را با همسرتان در میان بگذارید

من برخی از مردها را می شناسم که برای اینکه دوست ندارند خانم های خود را ناراحت و نگران کنند، بسیاری از مشکلات و وقایع مهم زندگی خود را با آنها در میان نمی گذارند. آنها نمی دانند وقتی که خانم از طریق دیگری متوجه این موضوع شود، چقدر احساس ناراحتی و تنهایی به او دست خواهد داد.

اگر خانمی متوجه شود که همسرش به او اعتماد نمی کند، اولین فکری که در ذهنش ایجاد می شود این است که شوهرش به او هیچ گونه "نیازی" ندارد. زمانی که یک آقا احساساتش را با همسرش در میان نگذارد، چالش ها و رنج های زندگی اش را در خانه مطرح نکند، و مشکلاتش را با او در میان نگذارد، به خانم صدمه های عاطفی بسیار زیادی وارد ساخته و به خانم حس عدم پذیرش دست می دهد.

و اگر به دلیل مشکلات و ناراحتی هایی که در مسائل شغلی خود دارید، عصبانی و ناراحت شده و عصبانیت خود را بر سر همسرتان خالی کنید، با این کار زمنیه بوجود آمدن مشکلات بسیار بزرگتری را در آینده برای خود فراهم خواهید آورد.

اگر ناراحت و یا عصبانی می شوید، باید به خانمتان بگویید که دقیقاً چه احساسی دارید و دلیل بوجود آمدن یک چنین احساسی چه چیزی است. در مورد شرایطی که در آن قرار گرفته اید با همسر خود صحبت کنید و به دنبال راه حل هایی بگردید که هر دوی شما از آن راضی باشد.

۳) زمانیکه همسرتان باتلاش زیاد تصمیمی را اتخاذ می کند، از بیان راه حل های نسنجیده و ناگهانی بر طبق عادت به شدت خودداری کنید.

اکثر آقایون گرایش دارند تا مشکلات را حل کنند و همچنین بدشان نمی آید که برای همسرشان نیز مفید بوده و به آنها کمک کنند. به همین دلیل کاملاً طبیعی است که وقتی خانم مشکلش را با همسر خود در میان می گذارد، آقا به سرعت راه حلی را در ذهن خود پرورش داده و آنرا در اختیار همسرش قرار دهد.

یک چنین واکنشی بر خلاف تصور آقا، خانم را به شدت ناراحت می کند. سیستم اتوماتیک ذهن مردها اینطور کار می کند که باید فوراً راه حلی را برای مشکلات پیدا کرده، مشکل را از میان برداشته و به سراغ کارهای بعدی بروند؛ اما خانم ابتدا باید در مورد شرایط مشکل زا صحبت کرده و موقعیت خود را به خوبی تحلیل و بررسی نماید. خانم وقتی مشکل خود را مطرح می کند، الزاماً به دنبال پیدا کردن راه حل نیست و نمی خواهد کسی به او دیکته کند که چه کاری را باید انجام دهد، در چنین مواقعی او تنها فقط گوش شنوایی می خواهد تا با او دردل کند.

زمانی که آقایون به طور جدی متوجه یک چنین اختلافی میان دو جنس مونث و مذکر بشوند، آنوقت به خوبی درک خواهند کرد که برای حل مشکلات همسر نیازی نیست که خودشان را تحت فشار قرار دهند. آقا فقط باید به حرف های همسرش گوش داده و او را در حین صحبت از

www.takbook.com

www.takbook.com

مشکلاتش، حمایت کند.

۴)اگر شما دائماً در بیان احساسات و کنترل احساسات منفی خود با مشکل مواجه هستید، سعی کنید با یک مشاور در زمنیه ارتقای مهارت های احساسی خود مشورت کنید.

شاید لازم باشد که چند جلسه به طور فردی و چند جلسه به همراه همسرتان در کلاس های مشاوره شرکت کنید تا به نتیجه ی مطلوب دست پیدا کنید.

همچنین می توانید احساسات خود را در یک دفترچه یادداشت کنید و زمانیکه در موقعیت خاصی قرار گرفتید که نوعی حس جدید و خاص به شما دست داد، آنوقت میتوانید حس خود را به خوبی درک کرده و آنرا بر روی کاغذ بیاورید. و نهایتاً هم اگر نمیتوانید احساسات خود را به صورت شفاهی با همسر خود در میان بگذارید، میتوانید آنها را بر روی کاغذ بنوسید و به صورت یک نامه به همسر خود بدهید.

در هنگام نوشتن به اندازه کافی فرصت دارید تا به چیزهایی که در ذهنتان وجود دارد، فکر کنید و دقیقاً همان چیزی را که مد نظرتان است به بهترین شیوه و با به کارگیری بهترین کلمات به همسرتان بگویید.

۵) به یاد داشته باشید که بیشترین میزان تغییر زمانی روی می دهد که شما چند گام کوچک در یک جهت جدید بر می دارید

شما یک شبه نمی توانید تمام خصوصیات اخلاقی خود را تغییر دهید، اما اگر تلاش کنید مطمئن باشید که می توانید موفق شده و کیفیت زندگی مشترکتان را ارتقا بخشید، چراکه روند رفتاری شما تاثیر بسزایی بر روی زندگی مشترکتان خواهد داشت. بیشتر خانم ها هم انتظار ندارند که همسرانشان یک شبه به طور کامل تغییر کرده و یک تفاوت ریشه ای را در خصوصیات خود بروز دهند. فقط وقتی ببینند که از نظر احساسی بهتر می توانید پاسخگوی خواسته هایشان باشید، برایشان کفایت میکند.

معمولاً کمتر اتفاق می افتد که مردی برای نجات زندگی مشترک خود از نابودی گام بردارد؛ خانم ها همین که بدانند همسرانشان به اندازه کافی به آنها اهمیت می دهند، برایشان کافی است و در تمام موارد سعی می کنند زندگی مشترکشان را همچنان پابرجا نگه دارند. آنها می خواهند که شوهرانشان برای آنها ارزش قائل بوده و از نظر احساسی آنها را حمایت کنند. آنها دوست دارند اعمالی را از همسران خود ببینند که به همراه خود این امور را در بر داشته باشد: توجه حقیقی به احساسات آنها، حس تقسیم جزئی ترین وقایع نزدیک زندگی، و انگیزه برای پیوند عاطفی روزانه برای حفظ ارتباط احساسی.

منبع : سایت مردمان

http://vista.ir/?view=article&id=94107

vista.ir
Online Classified Service

خانم‌ها بخوانند

یک زن باید بداند که وقتی شوهرش در حال انجام کاری است و حواس او جمع آن کار است به طوری که روی آن تمرکز دارد ، نباید مزاحمش شود . اگر کاری فوری با او دارد باید به نحوی توجه شوهرش را به خود معطوف کند که او ناراحت نشود برای مثال می‌تواند به گونه‌ای کار او را قطع و توجه شوهرش را جلب کند تا تمرکز او برای کارواجب به هم نخورد . شما به جای این که یک مرتبه شروع به صحبت کردن با شوهرتان کنید می‌توانید این طور شروع کنید : می‌دانم مشغول هستی ، اما یک دقیقه با شما کار دارم ، آیا

www.takbook.com

www.takbook.com

وقت داری ؟

این نوع پرسیدن هم به شوهر شما موقعیت انتخاب می‌دهد ، هم به او فرصت می‌دهد که توجهش را کاملاً به طرف شما معطوف کند . حتماً متوجه شده‌اید که اغلب مردها با مشکلات و مسایل کاری خود وارد خانه می‌شوند و فکرشان هنوز متوجه محل کارشان است . شما ممکن است دچار سوء تفاهم شوید و از این که او به کارش بیشتر اهمیت می‌دهد ناراحت شوید اما سعی کنید در این زمینه با همسرتان صحبت کنید و سوءتفاهم‌ها را برطرف کنید .

همیشه یک طرفه به مسایل و مشکلات نگاه نکنید بهتر است از خودتان شروع کنید چرا که زمانی که یک مشکل که اگر در درونتان می‌باشد حل شود راحت‌تر می‌شود به مشکل دیگری رسیدگی کرد ، بدانید که یک رابطه سالم با شوهرتان مستلزم این است که او را همان‌طور که هست دوست داشته باشید . نه این که او را دوست بدارید به امید شخصیتی که در آینده پیدا خواهد کرد .

منبع : سایت زنان آموزش و پرورش استان اصفهان

http://vista.ir/?view=article&id=90183

vista.ir
Online Classified Service

خانم‌ها بخوانند؛«چرا شوهرتان با شما کم سخن می‌گوید؟!»

شاید تا به حال به این موضوع فکر کرده‌اید که چرا برخی از رفتار مردان منطقی و قابل توجیه نیست! اینکه آنان خود را تافته جدا بافته می‌دانند. ولی همین مردان در برقراری ارتباط با همجنس‌های خود بسیار پر حرف و معقول به نظر می‌رسند. حال چرا و چگونه این قبیل مردها در رفتارها و برخوردهایشان با همسران خود، اندکی تأمل یا بی‌توجهی نشان می‌دهند، بسی جای تفکر، اندیشه و تأمل دارد. البته نمی‌خواهیم همه را به یک چشم بنگریم و این یک قانون کلی نیست! نه نمی‌خواهیم از اصل «تعمیم» که در روانشناسی تعریف شده است، استفاده کنیم.

ولی با اندکی بینش و آگاهی، به این واقعیت دست می‌یابیم که برخی از مردان آن چنان تمایلی ندارند که با همسران شان سخن بگویند یا به عبارت بهتر آنان با همسران خویش، کمتر سخن می‌گویند!

حال چرا این رویکرد شکل می‌گیرد و اینکه دیدگاه و نگرش مردان در قبال این برخوردشان چه می‌تواند باشد، خود مقوله‌ای است که نیاز به بررسی دقیق روانشناسانه و علمی دارد.

شاید با مطالعه و بازبینی در رفتار مردها، بیشتر بتوانیم در عملکردشان به نکات مهم و قابل‌توجهی دست پیدا کنیم و البته این میسر نخواهد بود، مگر با اندکی صبر، حوصله، شکیبایی و نیز مهمتر ازهمه گذشت زمان!

پس شما نیز با ما همراه باشید تا بتوانیم در این‌باره با شما به نکاتی اشاره کنیم!

www.takbook.com

www.takbook.com

در ادامه می‌خواهم از زبان مردی که برای مشاوره نزد من آمده بود، چند جمله‌ای را برای‌تان تعریف و نقل قول کنم.

مرد گفت: «پدرم وقتی که من حرف می‌زنم به من می‌گوید: حرف زدن کار ارزشمندی نیست!»

«یادت باشد که سکوت کردن مانند طلا با ارزش است!»

این حرف پدرم در گوشم همیشه بوده و نمی‌دانم آیا این روش او درست است یا خیر؟!

حال می‌خواهم به یک اصل کلی اشاره کنم و آن اینکه:

به طور کلی، برای یک مرد طبیعی است که خیلی بی روح، ساکت و خشک، باشد و این‌گونه تصور کند.

خانم‌ها به یاد داشته باشید، که مرد این حالت را از دوران کودکی و بر حسب آنچه که با او رفتار کرده‌اند، فرا گرفته است!

حتما چنین مردی، پدرش فردی سخت‌گیر، منزوی، کم حرف و در یک کلام رویه پدرسالاری در زندگی‌اش حکمفرما بوده است!

پس چنین مردی، مفهوم و معنای حرف‌های روزانه اجتماعی در روابط بین آدم ها، به ویژه ارتباط با همسر را به خوبی نمی‌تواند ارزیابی نماید.برای توضیح بیشتر باید عنوان کرد، زمانی وجود دارد که مرد ممکن است بر خلاف آنچه که به او آموخته شده، راز و حرف دلش را با همسرش مطرح سازد و با گونه‌ای احساسی ـ عاطفی در رویه زندگی اش با او برخورد و رفتار کند، ولی بیشتر اوقات واکنش‌ها و بازتاب‌های منفی همسرش، او را باز به همان ساختار قبلی‌اش باز می‌گرداند. شاید بپرسید چرا؟!

بدین دلیل که او احساس می‌کند تمام سعی، تلاش و کوشش‌هایی را که به کار گرفته بود تا اینکه شما (خانم) را به عنوان راز دار زندگی‌اش بداند، همگی بی‌حاصل مانده و تمام حرف‌های او نا بجا از آب در آمده است و بدین سان او صحبت‌هایش را با شما که همسرش هستید، به مرور زمان محدود و اندک می‌کند تا اینکه به جایی می‌رسد که دیگر حرفی برای گفتن با شما و در حضور جمع ندارد! «آیا به نظر شما این ساختار در قالب شخصیتی شما و همسرتان می‌گنجد؟!»

مردان، بیشتر برای آنچه که منجر به شوخی و خنده می‌شود یا برای برخی رفتارها که همسرشان را شاد کنند، دچار نوعی تردید و شک می‌شوند، چون نمی‌دانند که عاقبت این‌گونه برخوردهایشان چیست و چه پیامدهایی را می‌تواند با خود به همراه داشته باشد؟!

پس بسیاری از مردان به این نتیجه می‌رسند که، اگر همسرانشان واقعا آنها را می‌شناختند، هرگز از بیان این گونه رفتار شوخی و مزاح‌گونه آنان، ناراحت و رنجیده خاطر نمی‌شدند و می‌توانستند آن را به راحتی با شریک زندگی‌شان در میان بگذارند و مطرح کنند. اما به جای آن ترجیح می‌دهند که دهان خود را بسته نگاه دارند، حرف دلشان را نگویند و چیزی بین آنان رد و بدل نشود! حتی شاید شما این را شنیده باشید که مردان در میان خودشان بسیار این جمله را گوشزد کرده‌اند: «به همسرت این جمله را نگو». بنابراین مردان سعی و تلاش می‌کنند، تا عمق و واقعیت احساسات خود را با همسرشان در میان نگذارند.حال این پرسش شاید در ذهن شما (خانم‌ها)، مطرح شود که: چرا مردها در هنگام بیان احساسات خود، احساس خطر و شک می‌کنند؟

چرا بعضی از مردها مطرح کردن احساسات و عواطف خود را کاری سخت و خطرناک تصور می‌کنند؟!

زمانی که مردها می‌خواهند احساسات خود را مطرح کنند، ولی پاسخ منفی از جانب همسران خود دریافت می‌نمایند در این صورت است که احساس می‌کنند باید ساکت، آرام و بی‌صدا بمانند!!

پس بنابراین اجازه دادن به مردان برای بیان حرف‌ها و ناگفته‌های درونی شان بسیار می‌تواند از لحاظ روحی ـ روانی به آنان کمک کند تا شاید با شرایط جدید، خود را اندکی سازگار سازند. بی‌شک شما (خانم‌ها) در این امر خطیر و مهم، باید به آنها کمک کنید. یقین بدانید، زمانی که شما احساسات و عواطف درونی آنان را خیلی خوب لمس می‌کنید و برای شخصیت آنان احترام و ارزش قائل می‌شوید، مردان (شوهران شما)، نیز به راحتی می‌توانند به آن اعتماد به نفس و عزت‌نفس لازم و کافی دست یابند و هر آنچه را که در ذهن، فکر و تصورات شان می‌گذرد، برای شما که همسرشان هستید، بازگو کنند. پس اندکی تلاش، صبر، حوصله و گذشت می‌تواند ضامن، یک رابطه مشترک ایده‌آل باشد، فراموش نکنید.حال پس از اینکه به پرسش‌های مطرح شده شما پاسخ دادیم، درباره مقوله و پرسش دیگری با شما سخن می‌گوییم و آن اینکه: «چرا شوهر شما می‌ترسد که رازهای درونی خود را با شما مطرح کند»؟!

چرا مردها از بازگو کردن رازهای دل خویش برای همسران شان هراس دارند؟!

در پاسخ به این پرسش در ادامه بحث قبلی باید بگوییم که اساسا راحت ترین، آسان ترین و معقول‌ترین راه حل ممکن برای یک مرد این است در صورتی با همسر خود، راز دلش را بیان نماید که احساساتش را می‌پذیرد و می‌داند چه رفتاری با او داشته باشد.

و کلام آخر اینکه:زنی که واقعا به جلب توجه و عشق شوهرش ارزش و اهمیت می‌دهد، باید بیشتر به او توجه کند، بیشتر از گذشته به او فکر

www.takbook.com

www.takbook.com

کند، به او مجال اندیشیدن و سخن گفتن بدهد، در بین صحبت‌هایش از خود چیزی مطرح نکند که باعث رنجش خاطر آن مرد شود.

پس خانم‌ها، برای این‌گونه رفتارها و بهتر شدن رابطه‌تان با همسر خود، باید درباره همسرتان در تمام مسائل و رویدادهای زندگی مشترک، نظر مناسب و خوبی داشته باشید و همواره و در تمام مراحل زندگی خود را شریک زندگی، آن هم به معنای واقعی‌اش بدانید.

منبع : مجله خانواده سبز

http://vista.ir/?view=article&id=327573

vista.ir
Online Classified Service

خانمها واقعاً از همسران خود چه میخواهند؟

این سوال زمانی به ذهن آنها خطور می کند که همسرشان از زندگی مشترک احساس نارضایتی و ناراحتی کرده و تمایل به جدایی و طلاق از خود نشان می دهد. من در جلسات مشاوره خانواده ای که داشتم تا کنون بارها و بارها به این مسئله برخورد کرده ام.

در نگاه اول شاید درک این مطلب که شرکای زندگی از هم چه می خواهند و چه انتظاراتی دارند، قدری دشوار باشد. البته در این میان وظیفه آقایون قدری سخت تر میباشد، چرا که معمولاً هر چند وقت یکبار نیازهای خانم ها تغییر کرده و انتظارات جدیدی از همسر خود پیدا می کنند.....

در قدیم برای یک آقا فقط کافی بود که به خوبی نیازهای اقتصادی خانواده را مرتفع کند، کار ثابت داشته باشد و از عهده خرج و مخارج زندگی بر بیاید. اگر یک مرد مرتباً فکر خوش گذرانی، هدر دادن درآمد، بدرفتاری با همسر نبود می شد اسم یک مرد "خوب" را بر روی گذاشت.

اما در حال حاضر شرایط فرق کرده و این موارد در نظر بسیاری از خانم ها کافی نیستند. با در نظر گرفتن مطلب "جفت روحی"، عبارتی که حاکی از یک ارتباط قوی عاطفی و قلبی است، کار قدری سخت تر شده و خانم ها معمولاً به دنبال مردهایی می گردند که با آنها در یک طول موج قرار گرفته باشند.

کسانی که از نظر روحی با هم یکسان باشند، سبب تکامل هم شده و باعث میشوند که بهترین خصوصیات هر فرد به بالاترین میزان خود برسد. رابطه میان آنها به طور باورنکردنی رضایت بخش بوده، صمیمیت به اوج خود می رسد و در کنار عشق، دوستی و همدلی نیز در رابطه آنها وجود دارد.

ارتباط میان این افراد به واسطه پیوند عاطفی قوی که میانشان وجود دارد، حفظ میشود. این دو نفر خوشحال هستند که توانسته اند یکدیگر را پیدا کنند. آنها به راحتی می توانند احساسات خود را با یکدیگر در میان بگذارند و همیشه یکدیگر را از احساسات و عواطف شخصی شان باخبر می کنند. از نگرانی ها، ترس ها، شادی ها، و نهایتاً امید ها و آرزوهای یکدیگر نیز با خبر هستند.

آنها معمولاً خودشان بر این باورند که علاوه بر پیوند عاطفی که میانشان وجود دارد، نوعی کشش روحی شدید نیز نسبت به یکدیگر در وجودشان یافت می شود.

البته بسیاری از زوج ها هستند که در ابتدای ازدواج و در همان دوره های اولیه، حس نزدیکی شدید نسبت به یکدیگر دارند. هر دو نفر از اعماق وجودشان به رابطه میرسند و تمام انرژی و نیروی خود را صرف بهبود بخشیدن ارتباط خود با یکدیگر می کنند.

www.takbook.com

www.takbook.com

حتی برخی از آقایونی که کم حرف و ساکت هستند، طی این دوران تلاش می کنند که خودشان را واردار کنند تا بیشتر صحبت کنند، تا به این وسیله بتوانند ارتباط بیشتری را با طرف مقابل داشته باشند.

اما به مرور زمان این امکان وجود دارد که کیفیت رابطه تغییر کند. گاهی اوقات حتی به دلایل کاملاً قابل درک، مانند وظایف نگهداری از کودکان، برخی از خانم ها ممکن است احساس کنند که دیگر هیچ گونه رابطه ای میان آنها و همسرانشان وجود ندارد.

برخی از آقایون متوجه نیستند که باید صمیمیت احساسی را در تمام عرصه های زندگی با خانم خود حفظ کنند. آنها در ابراز احساس کردن راحت نیستند. حتی این امکان هم وجود دارد که اصلاً نتوانند افکار و احساسات خود را به زبان بیاورند و در نتیجه قادر به برقراری ارتباط مناسب با همسر خود نیز نخواهند بود.

شوهر یکی از دوستانم می گفت که ترجیح می دهد در چشم هایش میخ بکوبد تا اینکه بیاید و احساساتش را با همسرش در میان بگذارد! من به عنوان یک مشاوره خانواده که سال ها تجربه مشاوره در زمینه امور خانوادگی را دارم، مطمئنم که درصد بسیار زیادی از آقایون دیگر هم ممکن است یک چنین تصوری داشه باشند. تعداد زیادی از آقایون احساسی مشابه آنچه ذکر شد، دارند.

طبق تفکر سنتی، یک ازدواج واقعی نیازمند وجود یک مرد واقعی است؛ و یک مرد واقعی هم هیچ گاه گریه نمی کند، احساساتش را ابراز نمی کند، و به هیچ وجه در مورد احساساتش حرفی به میان نمی آورد.

یک چنین مردی، از قدرت بسیار بالایی برخوردار می باشد، همیشه بر روی احساساتش کنترل دارد، و خودش کلیه مشکلاتش را بدون اینکه هیچ گونه کمکی از دیگران بگیرد حل مینماید. در حالیکه او از نظر احساسی بسیار استوار و محکم است، همسرش احساس می کند که فاصله زیادی با او دارد و نمی توان هیچ گونه ارتباطی با او برقرار کند.

خوب در این قسمت ممکن است که برخی از آقایون از خود سوال کنند که "پس همسر ما از ما چه انتظاری دارد؟" "آیا آنها از ما انتظار دارند که همانطور که دخترها واکنش نشان می دهند، برخورد کنیم؟" پاسخ این سوال هم مثبت است هم منفی.

نه، خانم ها انتظار ندارند که همسرانشان طبق جزئی ترین نکات زنانه عمل کنند (به عنوان مثال برای حمام نوزاد برنامه ریزی کنند، تصمیم بگیرند که چه لباسی بپوشند، و...) اما بله، انتظار هم دارند که از نظر احساسی آنها را تامین کرده و به طور دائم احساساتتان را با او در میان گذاشته و رشته عاطفی را استوار نگه دارند.

بنابراین آقایی که این محدوده حیاتی، برای ایجاد رضایت در ارتباط خود با همسرش را از دست داده، چه کاری باید انجام دهد؟ برای بدست آوردن توصیه های ویژه در این زمنیه - که در مشاوره های پیشرفته خانواده استفاده میشود-

منبع : سیمرغ

http://vista.ir/?view=article&id=292542

vista.ir
Online Classified Service

خانمها، برای همسر خود جاذبه داشته باشید

زمانی که رابطه شما با همسرتان قدری پایدارتر می‌شود، و زندگی مشترکتان را در کنار یکدیگر شروع می‌کنید با مشاهده ی کارهای رمانتیک از جانب شوهرتان واقعاً هیجان زده می‌شوید، آیا اینطور نیست؟

ممکن است همسرتان در قبال شما کارهای رمانتیک بسیار زیادی را انجام دهد؛ به عنوان مثال برایتان گل هدیه بیاورد، یک جعبه شکلات برایتان بخرد و

www.takbook.com

www.takbook.com

در یک شام رویایی برایتان شمع روشن کند. همه ی این عوامل دست به دست هم می‌دهند تا شما را بیش از پیش دوست داشته باشید.

خوب درست است؛ اما چه اتفاقی می‌افتد زمانیکه همه این سورپرایزها بعد از مدت زمانی نزدیک به یک سال فروکش می‌کند؟ آقا خسته از سر کار به خانه باز می‌گردد و فوراً به خواب میرود. اصلاً متوجه نیست که شما هم وجود دارید! اما این مطلب می‌تواند یک پیام هشدار به شما باشد که بیش از پیش در کارهای شخصی خودتان غوطه ور نشوید. این زمان موقعی است که شما باید با کارهایی که انجام می‌دهید، جذابیت خود را بیش از پیش افزایش دهید.

۱) قدردان خود باشید

صبح وقتی که از خواب بلند می‌شوید، از اضافه وزن در بدنتان شکایت نکنید. پیش از اینکه فعالیت‌های روزانه خود را شروع کنید، روبروی آینه بروید، به خودتان نگاهی بیندازید، و بگویید: "چقدر زیبا و جذابی!" آنقدر این کلمه را تکرار کنید تا به آرامش و راحتی دست پیدا کنید.

۲) از او بخواهید تا برایتان برقصد

خوب شاید نوبت به آن رسیده باشد که شما او را سورپرایز کنید. اتاق نشیمن خود را تبدیل به صحنه رقص کنید، نور را کاهش دهید و یک آهنگ ملایم بگذارید. از همسرتان بخواهید تا با شما برقصد، امکان ندارد او درخواست شما را نپذیرد به خصوص اگر لباس زیبایی بر تن کرده باشید.

۳) دکوراسیون اتاق خواب را تغییر دهید

شما می‌توانید با تغییراتی کوچکی در اتاق خواب فضای آن را تغییر دهید. به عنوان مثال می‌توانید شمع‌های معطر روشن کنید و یا از روتختی‌های قرمز رنگ استفاده کنید.

۴) لباس جذاب بپوشید

یکی از زیباترین لباس‌هایی را که دارید انتخاب کنید و یک دقیقه قبل از اینکه همسرتان عازم رفتن به محل کارش شود، در مورد رنگ لباس و اینکه در بدنتان چگونه ایستاده، توضیح دهید. من به شما قول می‌دهم که او به محض تمام شدن کارهایش به سرعت به خانه باز خواهد گشت.

۵) بدن خود را معطر نگه دارید

بوی بدن یکی از پر کشش ترین جاذبه‌ها است که می‌تواند همسرتان را به سوی شما جذب کند. شما باید در تمام مواقع خودتان را تمیز و کاملاً سرحال نگه دارید. فراموش نکنید به طور مرتب دوش بگیرید و از خوشبو کننده‌ها استفاده کنید. میتوانید از خوشبو کننده‌های تند استفاده کنید. این امر بیش از پیش همسرتان را هیجان زده خواهد کرد.

۶) او را صمیمانه نوازش کنید و پیام‌های خاص برایش بفرستید

باید بپذیریم که آقایان عاشق توجه هستند. این به آن خاطر است که احساس می‌کنند که یک نوازش صمیمانه که نشات گرفته از احساست باشد به آن معناست که شما دوستشان می‌دارید. به همین دلیل زمانیکه همسرتان در حال استراحت کردن روی مبل راحتی است، به او نزدیک شوید و دستتان را در موهایش بکشید. همچنین می‌توانید او را ماساژ دهید تا بیش از پیش به آرامش برسد.

۷) همچنان خود را جذاب نگه دارید

موهایتان را همیشه مرتب نگه دارید و بوی بد دهانتان را نیز از بین برید؛ چراکه این موارد موجب می‌شوند تا او از شما دور شود. شما باید به خوبی از بدن خود مراقبت کنید و ظاهر خود را در تمام موارد آراسته نگه دارید. اگر همیشه بدون آرایش هستید، بد نیست که هراز چند گاهی با یک آرایش ملایم اما در عین حال جذاب او را غافلگیر کنید.

۸) او را به خیال و رویا ببرید

هیچ چیز بدی در مورد اوهام و رویا وجود ندارد. میتوانید خیال پردازی کنید و از او بخواهید تا رویاهای شما را تبدیل به واقعیت کند. اگر او با درخواست شما موافق است، پس دیگر منتظر چه هستید؟

▪ تناسب اندام سبب افزایش جاذبه است

این یک حقیقت است که یک بدن متناسب و سالم، جاذبه بسیار بالایی دارد. البته منظور ما این نیست که باید ماهیچه‌های بزرگی در بدن خود پرورش دهید و خودتان را تبدیل به یک بدنساز کنید. زمانی که تناسب اندام داشته باشید، اعتماد به نفستان افزایش پیدا کرده، بدنتان راست می‌ایستد و زیباتر راه میروید. زمانی که احساس کنید قوی، سالم و جذاب هستید، بهتر راه می‌روید و مردم هم متوجه این جذابیت و زیبایی شما

www.takbook.com

www.takbook.com

خواهند شد.

اگر می‌خواهید که از اندامی جذاب و متناسب برخوردار شوید، باید در برنامه روزانه خود قدری حرکات بدنسازی و نرمش‌های ایروبیک را بگنجانید. همچنین باید نگرش خود را نسبت به غذاهایی که می‌خورید نیز تغییر دهید. غذا مانند سوخت بدن است و همه افراد باید غذا بخورند؛ اما هدف اصلی این است که افراد یاد بگیرند چگونه می‌توانند بدون حذف وعده‌های غذایی به درستی غذا بخورند.

به طور معمول خوب است که افراد هفته ای ۵ مرتبه و هر بار به مدت ۳۰ دقیقه‌فعالیت‌های ایروبیک و هوازی را انجام دهند. در کنار حرکات ایروبیک بد نیست به مدت ۲۰ دقیقه نیز از نرمش‌های قدرتی بهره بگیرید و استقامت بدن خود را افزایش دهید.

به هر حال اگر در برنامه زندگی خود آداب صحیح غذا خوردن را یاد بگیرید، می‌توانید همواره بدن خود را در حالت تعادل نگه دارید. اگر از شکلات و سیب زمنی سرخ کرده پرهیز کنید، بدن شما به این شیوه زندگی عادت کرده و دیگر نیاز به خوردن آنها را در خود احساس نخواهید کرد. گهگاه می‌توانید تغییرات کوچکی را نیز در رژیم غذایی خود ایجاد نمایید. با اضافه کردن میوه به رژیم غذایی خود می‌توانید میان وعده‌های شیرین را حذف کنید. بعد سبزیجات را نیز به آن اضافه کنید و میزان وعده‌های غذایی را تا حد امکان کاهش دهید. باید حد معینی را برای هر وعده غذایی در نظر بگیرید. ممکن است به خوردن عادت کرده باشیم و به همین دلیل ممکن است که نتوانیم تشخیص دهیم یک وعده معمولی چه میزانی است.

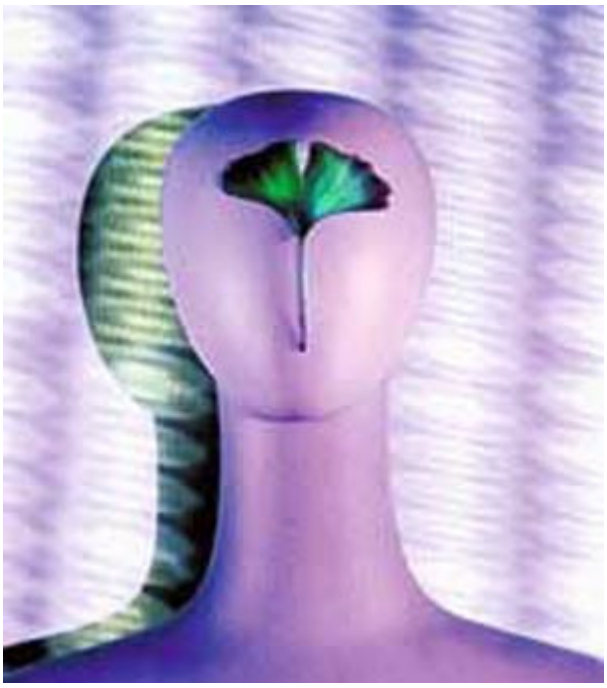
به خاطر داشته باشید که یک بدن متناسب و سالم، خیلی جذاب تر است و برای اینکه بتوانید از نظر فیزیکی به تناسب برسید، باید چربی‌های بدن خود را از بین برده، جریان خون را در بدن خود به گردش بیندازید و حرکات استقامتی، و هوازی (ایروبیک) انجام داده و از رژیم غذایی سالمی استفاده کنید.

منبع : سایت سیمرغ

http://vista.ir/?view=article&id=346253

vista.ir
Online Classified Service

خانم‌ها؛ شوق و ذوق را به زندگی‌تان بیاورید



● قاعده طلایی اول: روش‌های شش‌گانه برای افزایش شوق و اشتیاق شوهر:

من شخصا اعتقاد دارم که قواعد طلایی نتایج فوق‌العاده خوبی به بار می‌آورد چرا که در بسیاری از موارد شاهد نتایج رضایت‌بخش و قابل قبولی بوده‌ایم. به دختران و زنان جوان که تازه ازدواج کرده‌اند، توصیه می‌شود که این اصول، در افزایش عشق، علاقه، اشتیاق و نیل به موفقیت در هر مردی موثر است.

الف) راجع به شغل خاص خود و رشته‌های وابسته به آن هرچه بیشتر می‌توانید اطلاعات جدیدی کسب کنید و رابطه‌ای را که کارها و وظایف مربوط به شما با هدف کلی را نگاه می‌دارد، مورد مطالعه قرار دهید.

ب) هدفی را انتخاب کنید و به آن پایبند شوید.

پ) هر روز چند حرف نشاط‌آور و شادی‌بخش به خود تلقین کنید.

ت) طرز فکری را که مبتنی بر خدمت به دیگران است، در خود ایجاد کنید.

www.takbook.com

www.takbook.com

ث) با اشخاص علاقه‌مند و پرشور معاشرت کنید.

ج) خود را به اجبار و یا به طور مصنوعی به حرارت و شوق بیندازید. آن وقت این احساس حقیقتا در شما به وجود خواهد آمد.

● قاعده طلایی دوم: روش‌های ارائه کمک فوق‌العاده به شوهر:

الف) تا آنجا که می‌توانید درباره شغل و حرفه شوهرتان اطلاعات لازم و کافی را کسب کنید.

ب) هرگونه کمکی که شوهرتان، برای پیشرفت کارش تشخیص می‌دهد و از شما برمی‌آید را به وی ارائه دهید.

● قاعده طلایی سوم: اگر می‌خواهید شوهرتان پیشرفت کند، از این دام‌ها بپرهیزید!

الف) از همسر و افراد فامیل تقاضای همکاری و مساعدت نمایید.

ب) خود را موظف بدانید که هر مطلبی را فقط یک بار بگویید، سپس آن را فراموش کنید.

پ) کوشش کنید نتایج موردنظر را با روش ملایم‌تری به دست آورید.

ت) در خود حس خوش‌خلقی و شوخ‌طبعی ایجاد کنید.

ث) شکایت‌ها و گله‌های مهم را نیز به آرامی مورد بحث قرار دهید.

ج) هرگاه توانایی آن را داشته باشید که بدون سروصدا به نتایج موردنظر برسید، آن‌گاه می‌توانید افتخار کنید.

● قاعده طلایی چهارم: دو اصل اساسی برای پیشرفت شوهر:

با توجه به دو اصل زیر می‌توانید پیشرفت شوهر خود را به طور یقین تایید کنید.

▪ اصل اول – به شوهر خود عشق و محبت بورزید.

▪ اصل دوم – او را به حال خودش بگذارید.

قاعده طلایی پنجم: چگونه می‌توان خانه‌ای زیبا، قشنگ و قابل پسند برای شوهر فراهم کرد؟!

۱) روش اول: از این‌که کارتان، تنها خانه‌داری است مفتخر و سربلند باشید.

۲) روش دوم: خانه را به محیطی آرام، راحت، آسوده، منظم و نشاط‌آور تبدیل سازید و کاری کنید که شوهرتان محیط خانه را همان‌قدر که شما به آن دل بسته‌اید، او نیز از آن خود بداند.

روش سوم: انجام کارهای منزل را با پیروی از روش «میان‌بر» تسهیل کنید.

● قاعده طلایی ششم: چگونه می‌توانید شوهرتان را محبوب همه مردم بسازید؟!

سه راه برای این کار وجود دارد که عبارتند از:

الف) ما زنان می‌توانیم او را به صورت مردی دوست‌داشتنی دربیاوریم.

ب) ما زنان می‌توانیم استعدادهای او را بروز دهیم.

پ) ما زنان می‌توانیم با اشارات خاص شوهر خجالتی خود را به صحبت کردن راهنمایی کنیم.

قاعده طلایی هفتم: بیایید سطح عشق و علاقه خود را بالا ببریم!

با پیروی از این روش‌ها می‌توانیم میزان دوستی، عشق و علاقه خود را بالا ببریم.

الف) عشق خود را روزانه اثبات کنیم.

ب) خوش‌خلق باشیم و امور را آسان بگیریم.

پ) وسعت نظر و بزرگواری به خرج دهیم.

ت) برای چیزهای جزئی نیز قدردانی کنیم.

ث) وقت‌شناس باشیم.

● قاعده طلایی هشتم: توصیه‌های مختصر و مفید به دختران و زنان جوان برای حفظ پیوند زناشویی و جلب نظر شوهرانشان:

به دختران جوان تازه ازدواج کرده که در واقع زن امروزی محسوب می‌شوند، توصیه می‌شود برای جلب نظر شوهرشان به این نکات توجه کنند تا بتوانند زندگی خوب و خوشی داشته باشند:

الف) در حفظ زیبایی خود بکوشید.

www.takbook.com

www.takbook.com

ب) به سخنان شوهرتان با تمام وجود گوش دهید.

پ) محیط خانه را طوری مرتب کنید تا نظر شوهرتان را جلب کرده و موجب رضایت و خشنودی او شود.

ت) شوهر خود را به داشتن سرگرمی تشویق کنید.

ث) بگذارید شوهرتان احساس کند که شما پشتیبان او هستید.

ج) در حفظ سلامت و ثروت شوهر خود کوشا باشید.

ح) در شادی‌ها و ناکامی‌ها همواره مونس و همدم واقعی او باشید.

خ) در مواقع فشار کاری فراوان به او دلگرمی داده و با صحبت کردن به او آرامش روحی بدهید.

منبع : مجله خانواده سبز

http://vista.ir/?view=article&id=298794

vista.ir
Online Classified Service

خانه ای پر از عشق

همه ما تشنه محبت هستیم. می خواهیم جزو خانواده ای باشیم که از یکدیگر مراقبت و به هم افتخار می کنند. عشقمان را به یکدیگر نشان دهیم. دور هم جمع شویم. با فشردن دستها دوست داشتن را به زبانی دیگر عنوان نماییم.

همه ما تمایل داریم بازی «چقدر مرا دوست داری» را نمایش دهیم.همه ما با یك حفره خدادادی در قلبمان بدنیا آمده ایم و این حفره را فقط عشق است که پر می سازد.یك تصویر ساده از این عمل در خانواده ها به چشم می خورد.

متخصصین می گویند: بچه ها بدون منشأ درونی عشق بدنیا آمده اند. آنها به این دنیا وارد می شوند درحالی که وابسته به یك عشق با ریشه و منشأ خارجی هستند وقتی نیازی دارند انگشتان پرمهر مادر را حس می کنند.

مادر عشق را به درون قلب کودك می ریزد. همان طور که قاشق، قاشق غذا را در دهان او می گذارد. ذره ذره عشق را در قلب او می ریزد. هنگامی که او را در تختخواب درآغوش می گیرد و می فشارد گویی بغل بغل عشق به او هدیه می کند.

این تجربه های محبت باعث ایجاد اعتماد و اطمینان در برقراری ارتباط با دیگران خواهدشد و در زمان احساس تنهایی، ترس و ناامیدی باعث آرامش خاطر اوست. این ذخیره خاطرات کودك را با مردمی که می خواهند عشق را در طول زندگی به او هدیه دهند مرتبط می سازد.

اگرچه بیشتر اوقات سعی می کنیم محبت را به کودکان هدیه کنیم اما گاهی مشغولیت های کاری باعث بی صبری ما می شود، فرصتی برای گوش کردن به صحبت کودکان نداریم و به قولی که به آنها داده ایم عمل نمی کنیم اما در پایان هفته یا ماه یا سال فرصت برای جبران آن داریم.

قانون این است هرچه عشق و محبت خانواده بیشتر نثار او شود نیازمند محبت فرصت طلبان نخواهدبود.

اگر هر روز تجربه ای از محبت را در خانه داشته باشد این تجربه به عنوان خاطره ای ثابت در شخصیت او باقی خواهدماند و به عنوان ذخیره ای در

www.takbook.com

www.takbook.com

قلبش باعث آرامش ومقاومت بیشتر او در طول زندگی است. عشق و محبتهای عمیق در کودکان بدنبال کارهای کوچك پیدا می شود. وقتی ازکودك سؤال می کنیم از کجا می دانی مادر تو را دوست دارد می گوید: «وقتی مریض بودم از من مراقبت می کرد.» «به موقع مرا از مدرسه به خانه می آورد.» «من را به فروشگاه می برد و برایم کاکائو می خرید.»

الگوهای رفتاری محبت در خانواده شانس آموزش چگونه عشق ورزیدن را برای کودکان ایجاد می کند. به این صورت که همه ما هر روز در کلاس درس خانواده حاضر می شویم.

- عشق زمان می برد

وقتی گرسنه می شوید می توانید بلافاصله یك غذای آماده را میل کنید و یا اینکه ساعتها وقت صرف کرده غذای لذیذ و مورد علاقه تان را طبخ نموده و میل کنید. البته عشق ورزیدن و آموزش محبت هم به زمان نیاز دارد.

مریم قربان زاده

منبع : روزنامه کیهان

http://vista.ir/?view=article&id=82149

vista.ir
Online Classified Service

خانه را با صفا و صمیمیت آذین بندی کنیم

نظام هستی براساس مهر و محبت پروردگار به انسان پدید آمده است. اگر محبت نبود، نه طلوعی بود و نه غروبی. نه بهاری بود و شکفتن گلها و نه نغمه های شورانگیز بلبلان. نه کوهساری وجود داشت و نه آبشاری، نه امواج غلتان دریاها به چشم می خورد و نه ستارگان در آسمانها چشمك می زدند.

اگر عشق و دلدادگی نبود شوریدگان به دنیا نمی آمدند و اشعار نغز و زیبا سروده نمی شد. اگر سوز و گداز دلدادگان نبود کوه بیستون شکافته نمی شد و ذوق و هنر هرگز تولد نمی یافت، دیگر معلم شوریده دلی پیدا نمی شد و کلاس های درس تعطیل می گردید.

دفتر زندگی با واژه محبت آغاز شد و جلوه های گوناگون جمال و کمال در کل هستی پدید آمد. انسان ها هم که جزیی از نظام کلی هستی هستند با محبت متولد می شوند با دلدادگی به کوشش می پردازند و در آخرین لحظات زندگی سرشار و لبریز از عشق و دلدادگی چون حباب ها به اقیانوس هستی و ابدیت می پیوندند.

پس آغاز و سرانجام زندگی و هستی از مهر و محبت آکنده است و آنان که از مهر و دلدادگی خبری ندارند نامشان در دفتر و جریده انسان ها ثبت و ضبط نمی شود.

اگر می خواهیم خانواده استواری داشته باشیم، اگر مایلیم از زندگی لذت و بهره بگیریم، اگر می خواهیم کودکان ما با نشاط و خرمی زندگی کنند،

www.takbook.com

www.takbook.com

اگر می خواهیم استعدادهای خداداد در آنان شکوفا گردد و اگر می خواهیم روح امید و اعتماد و کوشش در آنان زنده شود. زندگی خانوادگی را از مهر و محبت لبریز و سرشار نماییم و در و دیوار خانه را با صفا و صمیمیت آذین بندی کنیم.

رسول خدا (ص) می فرمود: هیچ بنایی در نزد پروردگار محبوب تر از بنای خانوادگی نیست. بدیهی است که منظور خانواده ای است که لبریز از مهر و محبت باشد. در گفتار دیگری فرمود: مرد مسلمان پس از اسلام فایده ای برتر و والاتر از همسری مسلمان به دست نیاورده است. همسری که هر گاه به او می نگرد سراسر وجودش از شادی و سرور لبریز می گردد.

هر گاه از او چیزی را طلب می کند از او اطاعت می کند و در غیبت شوهرش با همه وجود از ناموس و مال او پاسداری می نماید.

پرواضح است که این گونه ارتباط استوار و صمیمی جز در پرتو مهر و محبت زن و شوهر به یکدیگر امکان پذیر نیست. پیوندهای عاطفی است که زن و شوهر را به وحدت و یگانگی سوق داده هر دو یکی می شوند و دوگانگی و اختلاف و درگیری از میان برداشته می شود. در برخی از روایات اسلامی از همسر به انیس موافق تعبیر شده است.

پیشوایان دینی با انتخاب چنین کلماتی به همه خانواده ها گوشزد می کردند که زن و مرد در محیط خانوادگی باید با یکدیگر دوست و صمیمی و مونس و همدم یکدیگر باشند. واضح است که وصول به این هدف جز در پرتو دوستی و صمیمیت خالصانه امکان پذیر نیست.

رسول خدا (ص) می فرمود: من از دنیای شما سه چیز را دوست دارم اول بوی خوش، دوم زنان و سوم نماز را که نور چشم من است. هدف اساسی پیامبر بزرگوار این بوده است که برای همه زنان و مردان این واقعیت را تبیین کند که کانون خانوادگی باید از مهر و محبت لبریز باشد تا زندگی مفهوم واقعی خود را از دست ندهد.

در این جا این سوال مطرح می شود که زن و شوهر چگونه باید با یکدیگر برخورد داشته باشند تا کانون خانوادگی از مهر و محبت لبریز گردد. در پاسخ می گوییم که هیچ معلومی بدون علت تحقق نمی یابد.

برای ایجاد صفا و صمیمیت باید رفتارهای خاصی در محیط خانوادگی حاکمیت داشته باشد تا صفا و یگانگی فراهم آید، به همین مناسبت به رفتارهایی که موجب ایجاد صفا و صمیمیت می شود اشاره می کنیم.

نخستین عاملی که سبب پدید آمدن صمیمیت می شود خوش اخلاقی است. بدیهی است که منظور از حسن خلق نرمی وملایمت و تحمل و شکیبایی است. زن و مرد باید بکوشند در ارتباط با همدیگر روحیات انسانی را در حد کمال مراعات کنند و از تندی و تیزی وعصبانیت و حساسیت ها جدا پرهیز نمایند . از امام حسن مجتبی(ع) نقل شده است: هیچ عیش و زندگی برتر و والاتر از خوش اخلاقی نیست.

دومین عاملی که صفا و صمیمیت را در محیط خانوادگی فراهم می آورد خوش زبانی است. زن ومرد خانواده باید از ابراز هر نوع کلمات و الفاظ زننده و کوبنده دوری کنند و هرگز نسبت به یکدیگر زخم زبان نزنند زیرا هیچ عاملی همانند نیش زدن به صمیمیت خانواده لطمه وارد نمی کند.

رسول خدا در طول زندگی خود در ارتباط با مسائل شخصی و خانوادگی هرگز زبان به انتقاد نگشود و اگر اعتراض و انتقادی می کرد در انحصار مواردی بود که به حدود و قوانین الهی تجاوزی به عمل آمده بود و در غیراین صورت با سکوت و نادیده گرفتن گذشت می کرد.

سومین نکته که بسیار حساس است و در ایجاد و حفظ صمیمیت ها نقش موثر را عهده دار است خوش برخوردی است.

همه افراد علاقه دارند که دیگران با آنان برخورد خوبی داشته باشند. بنابراین زن و مرد هم از این قاعده کلی مستثنا نیستند. هر مردی دوست دارد وقتی به خانه قدم می گذارد همسرش با چهره ای خندان و با گشاده رویی با او برخورد کند. چنانکه زن خانه نیز متوقع است وقتی مرد وارد خانه می شود سختی ها و دشوارهای زندگی را فراموش کند و با چهره ای متبسم و خندان با همسرش مواجه شود.

به خاطر داشته باشیم که برخوردهای اولیه افراد بسیار موثر و نقش آفرین است. به عنوان مثال سبقت گرفتن در سلام را و افشای سلام در برخوردها تاثیر بسزایی در دیگران دارد و روحیه ها و رفتارها را تغییر می دهد.

به باور ما یکی از نشانه های بارز خردمندی در زن و مرد خوش برخوردی است. عده کمی هستند که از این توانایی برخوردارند. این گونه افراد در اولین برخورد با دیگران اعم از خردسال و بزرگسال آنان را شیفته و مجذوب خود می کنند و در برابر این عده بسیاری از مردم نیز برخوردی خشك و ساده دارند.

نکته چهارم که در ابقای صمیمیت ها بسیار موثر می باشد این است که در زندگی خانوادگی زن و مرد احترام یکدیگر را حفظ کنند و در برابر اعضای خانواده و بیگانگان رفتارشان با یکدیگر آنچنان گرم و صمیمی باشد که همه گمان کنند آن دو از کثرت گذشته به وحدت و یگانگی واقعی رسیده اند.

در انجام امور خانوادگی و فامیلی از تکروی پرهیزنمایند و تا رضایت و تمایل طرف مقابل را به دست نیاوره باشند به اظهار نظر قانع اقدام نکنند. البته ممکن است که در مواردی زن و مرد بدون در نظر گرفتن نظر و رای همسرش یك جانبه به گرفتن تصمیماتی اقدام کند به اعتقاد ما چنین رفتارهایی

www.takbook.com

www.takbook.com

از طرف مرد وزن بزرگترین بی احترامی به حرمت و تخفیف طرف مقابل است.

نکته پنجم این که زن و مرد موظف هستند یکدیگر را تایید و تثبیت کنند و این کار علاوه بر اینکه عملا انجام می گیرد باید در گفتار و رفتار هم انعکاس یابد به عبارت ساده تر زن و مرد رسما باید اعتراف کنند که بدون طرف مقابل قادر به زندگی کردن نیستند.

این تایید و پذیرش موجب افزایش صفا و صمیمیت خواهد بود از رسول خدا نقل شده است که فرمودند: وقتی مردی به همسرش می گوید تو را دوست دارم این جمله هرگز از قلب همسرش زائل نمی شود. باید توجه داشته باشیم که همه انسانها اعم از مرد و زن در تمام دوران زندگی از شك و تردید برکنار نیستند و این تردید و شك در رفتار و کردارشان نیز منعکس می شود بنابراین وقتی مورد تایید دیگران قرار می گیرند جان و توان تازه ای بر آنان دمیده می شود.

منبع : روزنامه جوان

http://vista.ir/?view=article&id=245468

vista.ir
Online Classified Service

خانه را چگونه آرام کنیم

● توصیه های تربیتی به مردها در منزل

۱) در مقابل همسر خویش ، گرفتاری های روزانه و حوادث تلخ و ناگوار زندگی را با اخم و چهره عبوس مطرح نکنید.

۲) هدیه دادن مهر و محبت را زیاد می کند ؛ به مناسبت های مختلف برای همسر خود هدیه ای هرچند کوچک خریداری و با چهره ای شاد و خندان به او تقدیم کنید.

۳) چنانچه کمبودی در منزل مشاهده می شود ، باکمال محبت و خوشرویی تذکر دهید.

۴) در حضور همسر خود ، به هیچ وجه از زنان دیگر تمجید نکنید و توانایی های آنها را به رخ وی نکشید.

۵) به بستگان همسر خود مانند : پدر و مادر و سایراقوام وی احترام بگذارید و برای دعوت آنان به خانه خود قبل از همسر خود اقدام کنید.

۶) هیچ وقت از معاشرت همسر خود با بستگان صالحش جلوگیری نکنید و در معاشرت و دید و بازدید با بستگان وی پیشقدم باشید.

۷) با بستگان خود نزد همسرتان درگوشی و نجوا نکنید.

۸) هیچ گاه همسر خود را به ویژه نزد بستگانش تحقیر نکنید؛ توهین و بی احترامی به همسر از صفا و صمیمیت در زندگی زناشویی می کاهد.

۹) هیچ گاه خود را برتر از همسر خود معرفی نکنید. سعی کنید " من " و " تو " در زندگی زناشویی نباشد کلمه " ما " زندگی را گرم و لذتبخش می کند.

۱۰) وقتی که همسر شما عصبانی است او را با مهر و محبت آرام کنید.

www.takbook.com

www.takbook.com

۱۱) برای رفتن به مهمانی و گردش سعی کنید همراه فرزندان و همسر خود باشید و پیشنهاد همسر خود را در این مورد به علت کار و خستگی رد نکنید.

۱۲) امتیازات اجتماعی ، فرهنگی ، اقتصادی و ... فامیل خود را در صورتی که باهمسر شما فاصله اجتماعی و طبقاتی دارند مطرح نکنید.

۱۳) کارهای همسر خود ، هرچند کوچک را تحسین کنید. تمجید و ستایش زن به علت روح لطیف و مهربانی که دارد کلید کامیابی در زندگی زناشویی است.

۱۴) در قبال همسر خود ، در امور مختلف قدرت نمایی نکنید.

۱۵) زحمات و هزینه هایی را که برای پذیرایی خویشاوندان همسر خود صرف می کنید ، هیچ گاه بر زبان نیاورید.

۱۶) همسر خود را در خانه محصور و محدود نکنید و وی را از دستیابی به شادی ها محروم نسازید.

۱۷) شادی و خنده های خود را در محل کار خود جا نگذارید و فراموش نکنید که همسر شما درخانه هم نیازمند شادی و خنده های شماست.

۱۸) کمک کردن در انجام کارهای منزل را فراموش نکنید و بدانید همان مقدار که شما در خارج از منزل خسته می شوید ، زن هم درمنزل از کارهای منزل خسته می شود و نیازمند مساعدت و قدردانی است.

● توصیه های تربیتی به زنان در خانه

۱) در کلیه موارد معیشت اعم از تملک ، درآمد و ... از کلمه " ما " استفاده نمایید نه "من " و "تو " ؛ زیرا پس از عقد ، زندگی مشترک شروع شده و دیگر من و تو مطرح نیست.

۲) در مقابل همسر خود هرچند حق با شما باشد ، لجبازی و اصرار نکنید و از مخالفت و مشاجره با همسر خود بپرهیزید ؛ زیرا محبت را از بین می برد.

۳) همسر خود را به خصوص در مقابل بستگانش تحقیر نکنید و از تعریف و تمجید بستگان خود در مقابل آنان پرهیز نمایید.

۴) چنانچه کمک هایی را از طرف بستگان شما به همسرتان شده ، آنها را به رخ او نکشید.

۵) با دوستان و آشنایان همسرتان در معاشرتها بیش از حد معمول گرم نگیرید.

۶) همسر خود را در معاشرت با اقوامش محدود نکنید.

۷) در رفت و آمد و معاشرت با بستگان همسر خود پیش قدم باشید.

۸) به بستگان نزدیک همسر خود (مادر شوهر و ...) بیش از خویشاوندان دیگر احترام بگذارید.

۹) زحماتی که برای پذیرایی خویشاوندان همسر خود متحمل شده اید به رخ وی نکشید.

۱۰) چنانچه درآمدی دارید و برای زندگی هزینه می کنید ، آن را بازگو نکنید و درمصرف آن طبل جداگانه نزنید.

۱۱) از مردان نزد همسرتان تمجید نکنید، هیچ مردی را بر همسرتان ترجیح ندهید و در گفتار این موضوع را رعایت کنید ؛ زیرا هر فردی توانمندی های خاص خود را دارد.

۱۲) برای انجام درخواست های خود با همسرتان با خشونت و آمرانه برخورد ننمایید.

۱۳) برای برآوردن نیازمندی های خود از نظر مادی و غیرمادی امکانات همسرتان را در نظر بگیرید و او را تحت فشار قرار ندهید.

۱۴) خود را برای همسرتان بیارایید و بهترین و تمیزترین لباس را در مقابل وی بپوشید.

۱۵) در مقابل همسر خود با حالت افسرده و اخمو حاضر نشوید ؛ او را در موقع ورود به خانه با لبخند و شاد و خندان استقبال کنید .

۱۶) پس از مراجعت همسر خود به خانه ، کارهای خود را حتی الامکان کنار بگذارید و در حضور او بنشینید و با سخنان خوشایند و گرمی از او پذیرایی کنید .

۱۷) در مواقعی که همسرتان از نظر روحی آماده نیست ، درخواست های خود را مطرح نکنید .

۱۸) در موقع خروج از خانه او را بدرقه کرده و با گرمی از او خداحافظی کنید .

● وقتی که رفتارهای همسرتان ناراحت کننده است...

چه طور می توان با شخصی که بسیار حساس ، کسل و بی حوصله یا خشک و جدی است زندگی کرد ؟

اگر گاهی اوقات چنین افکاری در مورد همسرتان دارید به معنای پشیمانی شما ا ز ازدواج و عهد و پیمان با همسرتان نیست . شما فقط این طور احساس کرده اید که ترکیب و جور شدن شخصیتها و اصالتها همیشه باعث آسودگی خیال و آرامش نمی شود و متوجه می شوید که بین

www.takbook.com

www.takbook.com

شخصیت شما و او تفاوت هایی وجود دارد. هنگامی که او قلب شما را می شکند یا با رفتارهای نادرست خود قوانین اجتماعی را نادیده می گیرد، ممکن است احساس کنید که تقصیر از شما بوده است و از انتخاب خود متعجب شوید.

یکی از علل ناراحتی و آشفتگی ما به طرز تفکر ما بر می گردد. بدین معنی که ما فکرمی کنیم همسرانمان باید در قبال رفتار زشتشان جریمه شوند و ما هیچ گاه چنین رفتارهای ناشایستی انجام نمی دهیم .

هنگامی که شما فکر می کنید هیچ کس به اندازه کافی از رفتار و کردار همسرتان خبر ندارد و هیچ کس مانند کارهای همسر شما را انجام نمی دهد ، یا گفته های او را فرد دیگری بر زبان نمی آورد و تنها او به چنین اعمالی دست می زند، قوانین اجتماعی و معاشرتی در حال تغییر و دگرگونی اند . این طور نیست که تمام دنیا به دنبال اجرای قوانین اجتماعی باشد و تنها همسر شما از قوانین پیروی نکند.

● نکاتی برای زندگی بهتر

هنگامی که همسرتان شما را آشفته یا ناراحت می کند ، ناخودآگاه شما در معرض عیب جویی و انتقاد قرار می گیرید و این باعث می شود شما به او معترض شوید.

همسران رنجیده خاطر و ناراحت هنگام عصبانیت از رفتارهای یکدیگر انتقاد می کنند و خطاهای طرف مقابل را به رخش می کشند . مثلاً می گویند: چرا با این لحن در حضور مادرم صحبت کردی ؟ آیا تو عقلت را از دست داده ای؟ و همسر خطاکار با زور و قدرت ، خودش را تبرئه می کند و می گوید: تو چه قدر حساس و جدی و بد اخلاقی ! این گونه کشمکش ها ، روابط همسران را بدتر می کند.

اگر مقایسه و مقابله با یکدیگر به نتیجه دلخواه منجر نشد چه باید کرد؟

به طور کلی ، از ترکیب این دو قاعد پیروی کنید:

۱) شما باید وجه تمایز عقلانی بین خود و همسرتان را به طور جدی و ثابت مشخص کنید و بدانید که رفتارهایتان قابل تفکیک و تشخیص است .

۲) شما فقط باید مسئولیت رفتارها و عکس العملهای خودتان را به عهده بگیرید.

این موضوع را بارها و بارها در ذهنتان مرور کنید که همسر تان انعکاس دهنده شخصیت و رفتار شما نیست و نمی تواند همچون آیینه، رفتار درست شما را منعکس کند . او رفتاری را از خود بروز می دهد که به نظرش درست است و حتی برای حماقتهای خودش احترام قائل است ، اما بدانید که در نظر مردم هر کدام از شما فردی مستقل هستید و هیچ کس شما را به خاطر رفتار زشت همسرتان سرزنش نمی کند.

اگراین نکات را به خاطر بسپارید اوضاع زندگی تان بهتر خواهد شد:

▪ هرگز به خاطر اعمال و رفتار زشت او عذر خواهی نکنید. اگر شما از کلماتی خشن و بی ادبانه استفاده نکرده اید و لحن بدی درصحبت نداشته اید پس نباید از دیگران تقاضای عفو و بخشش کنید. او آزادانه و بدون هیچ شک و تردیدی این راه را انتخاب کرده است .

▪ فراموش نکنید تا هنگامی که شما خطا نکرده اید در موردتان قضاوت بد نخواهد شد. آیا خود شما تا به حال مرد یا زنی را به خاطر رفتار بی ادبانه و احمقانه و صدای بلند همسرش توبیخ و سرزنش کرده اید ؟ همچنین توجه کنید که قانون شکنی و رعایت نکردن حقوق دیگران ، مختص یک نفر نیست.

▪ شما یک ایده خاص اجتماعی دارید که خود انتخاب کرده اید و به آن عمل می کنید و آن ، ذهنیت و طرز تفکر شما را نشان می دهد. وقتی که شما در حال ارزیابی و علت یابی ناراحتی و نگرانی خود هستید بازتاب این عمل ، بیشتر و سریع تر از بی نزاکتی همسرتان در شما اثر و شما را آشفته می کند. شما می توانید اقدامات مؤثری برای بهبود رفتار او انجام دهید و به جای متهم کردن و سرزنش همسرتان، درباره خواسته ها و توقعات خود با او صحبت کنید، برای مثال به او بگویید: " من شوخ طبعی تو را دوست دارم ، اما همیشه باید از لطیفه های غیرمؤدبانه و زشتی که در حضور مادرم تعریف می کنی خجالت بکشم . ممکن است به خاطر من کمی خودت را کنترل کنی ؟"

▪ این روش قطعاً بیشتر از انتقاد در او اثر می کند و باعث می شود که کمتر در مقابل شما حالت تهاجمی و دفاعی به خود بگیرد، یا به او بگویید :"هنگامی که ما میهمانی برپا می کنیم نیاز دارم که تو تمام مدت در کنارم باشی ". این گفته ها که شما در کمال نزاکت و آرامش به او می گویید بی نهایت در او اثر می گذارد.

▪ هنگامی که شما از همسرتان درخواست می کنید که رفتار های خود را به خاطر سازگاری بیشتر با شما تغییر دهد او را متوجه این امر کنید که در خواستتان به این دلیل است که او زندگی آرامتری داشته باشد و اگر به حرفها و توصیه های شما درمورد نحوه لباس پوشیدن و طرز صحبت عمل نکرد او را حمایت و پشتیبانی نخواهید کرد. شاید شما بتوانید عادت و روشی را ایجاد کنید تا او بتواند کم کم خودش را تغییر دهد.

▪ این گونه سیاست های بی غرضانه به شما کمک خواهد کرد که میزان صبر و تحمل خود را بالا ببرید. برای مثال ، هنگامی که او برای جلب نظر

www.takbook.com

www.takbook.com

دیگران به خود، حرکات نابجا انجام می دهد میزان صبر و تحمل خود را افزایش دهید و به خودتان بگویید که همسرتان لحظات خوب و خوشی دارد. به هر حال ، گاهی اوقات نگرانی های شما در مورد رفتار همسرتان ممکن است برای مردم عاقلانه و قابل قبول نباشد.

● روشی بهتر از انتقاد

وقتی که همسر شما می گوید :"دوست ندارم مرا در جمع سرزنش کنی" رفتار او دقیقاً شما را تحت تأثیر قرار می دهد. فرض کنید همسرتان این نظرات را به شما تحمیل کرد . رفتار او دقیقاً در واکنشهای شما بروز می یابد. مثلاً شما از شخصی عذرخواهی کرده اید، زیرا نتوانسته اید به دعوت او برای رفتن به میهمانی پاسخ گویید . همسر شما در حضور آن شخص علت نرفتن شما را به میهمانی فاش می کند و می گوید که در آن ساعت مشغول تماشای تلویزیون بوده اید یا این که شما نمی خواهید کسی متوجه شود که عمل جراحی کوچکی داشته اید ، اما همسر تان این موضوع را به صورت حکایتی سرگرم کننده برای مردم افشا می کند. دردناک تر از اینها آن که او در حضور دیگران ازشما شکایت یا انتقاد کند و به شما با سخنان اهانت آمیز طعنه زند یا بعضی از مسائل و مشکلات زناشویی شما را در حضور دیگران فاش کند. زوجین مسئولیت های فراوانی در قبال یکدیگر دارند؛ محرمانه نگه داشتن هر یک از مسائل خصوصی میان آنها، از آن جمله است ؛ زیرا طرف مقابل باید بتواند در اجتماع ، وجهه خود را حفظ کند و اگر او بداند که خصوصی ترین مسائل زندگی اش برملا شده احساس سرافکندگی خواهد کرد. اگر همسر شما اعتبار و آبرویتان را از این راهها از بین برد رفتار او در درازمدت احتیاج به بحث و گفتگو دارد.

● اصلاح رفتار با گفتگو

هنگامی که زوجین از یکدیگر انتقاد می کنند و ایرادی می گیرند و منظورشان توهین یا تحقیر طرف مقابل نیست ولی باعث رنجش و ناراحتی یکدیگر می شوند چه راهی را باید در پیش گرفت و چه باید کرد؟ همسری که روی زخمها و دردها و عقده های ما نورافکن روشن می کند باعث می شود که روابط عاطفی و رفتاری با او سرد شود.

" شما می توانید با نزدیکی و کنترل ماهرانه خود از لغزشها و اشتباهات همسرتان جلوگیری کنید و قبل از این که خطایی مرتکب شود اعمال و رفتارش را تحت کنترل در آورید."

● چگونه رابطه میان خود و همسرمان را استحکام بخشیم؟

ما در اینجا تعدادی روش مفید را برای تقویت و بهبود روابط میان همسران پیشنهاد می کنیم . البته باید دانست که حتماً نباید همه آنها را با هم و در یک زمان به کار برد.

شما می توانید با توجه به ویژگی های خود و همسرتان موارد مناسب را انتخاب کرده و در مواقع لزوم به کار برید:

۱) رفتارهای مثبت همسرتان را تحسین کنید و او را به انجام هر چه بیشتر آن رفتارها ترغیب نمایید. به او بگویید که چقدر به وجودش افتخار می کنید و دوست دارید همواره در کنارش باشید.

۲) وقتی همسرتان در حال صحبت کردن با شماست، به هیچ وجه حرفش را قطع نکنید. صبر کنید تا کاملاً حرفش تمام شود و بعد نظر خود را بیان کنید.

۳) همسر خود را با انواع و اقسام خواسته ها و دستوراتتان برده و اسیر خود نسازید. وقتی کاری از او می خواهید خودتان هم در عوض کاری برایش انجام دهید. دقت کنید که این کار حتماً نباید مسئله مهمی باشد. شما هم می توانید با انجام کارهای کوچک و به ظاهر کم اهمیت و حرفهایی محبت آمیز او را شاد کنید و خستگی را از تنش بیرون آورید.

۴) خیلی از مواقع ما با حرفها و حرکاتمان همسرمان را نسبت به خود عصبانی و ناراحت می کنیم. سعی کنید تا حد امکان از کارها و رفتارهایی که سبب دلزدگی و ناراحتی همسرتان می شود بپرهیزید. حتی اگر به آن کارها علاقه دارید به خاطر همسر و زندگی مشترکتان آنها را کنار بگذارید.

۵) برای ایجاد صمیمیت بیشتر سعی کنید با هم کتابی انتخاب کنید و آن را به نوبت بخوانید. سپس در مورد آن با هم بحث و گفتگو نمایید. اگر اهل کتاب نیستید، می توانید به جای آن با هم فیلمی را تماشا کنید و بعد درباره اش حرف بزنید.

۶) در مورد روزهای اول آشنایی تان و ویژگی هایی که سبب شد نسبت به هم علاقمند شوید گفتگو نمایید. ولی دقت کنید که اگر ویژگی های خوب ظاهر خود را پس از گذشت سالها از دست داده اید بهتر است در مورد آنها حرفی نزنید. چرا که هدف ما صحبت در مورد ویژگیهای ظاهری و فیزیکی نیست. به جای آن سعی کنید آزادانه و صادقانه در مورد ویژگیهای مثبت روحی و شخصیتی یکدیگر گفتگو نمایید.

۷) زمانی در روز یا در هفته را فقط به خودتان دو نفر اختصاص دهید. مثلاً یک بعدازظهر با هم به پارکی بروید که هیچ کس حتی فرزندانتان نتوانند مزاحمتان شوند و سعی کنید از این با هم بودن لذت ببرید.

www.takbook.com

www.takbook.com

۸) در آخر باز هم می گوییم: هیچ وقت احترام گذاردن نسبت به یکدیگر را فراموش نکنید. (احترام به افکار، عقاید و دیدگاههای همسرتان باعث می شود او نیز چنین احساساتی را نسبت به شما پیدا کند)

مسئله دیگری که پس از گذشت چند سال در زندگی های زناشویی رخ می دهد این است که افراد اغلب با تعجب به احساسات شورانگیز خود در روزهای اول ازدواج می نگرند و با خود می گویند چرا اینقدر زود ازدواج کردم ، یا این که آیا این فرد همان کسی است که من می خواستم؟

البته این بدان معنا نیست که آنها دیگر همسرشان را دوست نمی دارند، بلکه بدان معناست که دچار نوعی روزمرگی شده اند. در چنین حالاتی فرد مثل یک قطار مسیری را دائم طی می کند و دیگر هیچ چیز این مسیر برایش تازگی و جذابیت ندارد. متأسفانه با بروز چنین احساساتی افراد اغلب حس می کنند که دیگر چیز تازه ای برای هم ندارند و به بن بست رسیده اند. ولی باید دانست که در این مواقع فقط زندگی زناشویی به نوعی به خواب رفته است و تنها کاری که باید بکنید این است که بیدارش کنید. هر صبح پس از برخواستن از خواب کمی فکر کنید و بیندیشید که چه کاری می توانید بکنید تا همسرتان زندگی بهتری داشته باشد. سعی کنید در روز حداقل یک کار که سبب رضایت او است انجام دهید. رفته رفته این کار به نوعی عادت تبدیل می شود و به این ترتیب همواره همسر شما جزء اولین مسائلی می شود که ذهنتان را به خود مشغول می سازد.

متأسفانه امروزه کانونهای خانوادگی زیادی ، تنها به دلیل همین مسئله عادی شدن روابط و رسیدن به نوعی روزمرگی از هم پاشیده می شوند. زن و شوهر باید قدر زندگی زناشویی خود را بدانند. باید توجه کنید که زندگی قرار نیست همیشه بر وفق مراد شما باشد. روزهای خوب و بد همیشه وجود دارند و این حقیقت زندگی است. پس سعی کنید به هنگام بروز نارضایتی ها در زندگی صبر را پیشه خود سازید و کوچکترین بهانه ای را برای دعوا قرار ندهید. سعی کنید همراه با هم روزهای سخت زندگی را تحمل کنید و همچون روزهای شیرین، در سختی ها نیز با هم باشید. به خاطر داشته باشید که شما ازدواج کرده اید که یک تن شوید و همه چیزتان با هم مشترک شود. نه این که تبدیل به رقبایی شوید که همواره در حال حسادت و نیش و کنایه زدن به یکدیگر هستند. همانطور که از همسرتان توقع دارید بعضی از کارها را بکند یا نکند ، به او نیز اجازه دهید همین توقع را از شما داشته باشد. ولی توقعات بی جا از همسرتان نداشته باشید. زن و شوهر حتی می توانند در میان جمع بدون بیان کلمه ای ، با اشاره و طرز نگاه یکدیگر را تشویق و حمایت کنند و به این ترتیب به او بفهمانند که علیرغم تمام مشکلات و اختلافات او را دوست دارند و درکش می کنند. تا جایی که می توانید از یکدیگر انتقاد نکنید. البته راهنمایی و گوشزد کردن ایرادات طرف مقابل با انتقادات بیجا فرق می کند. انتقاد مستقیم اغلب سبب رنجیدگی خاطر طرف مقابل می شود، بهتر است نکات مورد نظرمان را در لفافه و به صورتی کاملاً غیر مستقیم به همسرمان بگوییم . چرا که شرط اول زندگی مشترک ، پذیرفتن بدون قید و شرط یکدیگر است. حتماً نسبت به هم اعتماد داشته باشید. در غیر این صورت عشق و علاقه واقعی میانتان شکل نخواهد گرفت. همیشه و تحت هر شرایطی برای کمک به همسرتان آماده باشید. مگر قرار نیست شما بهترین دوست او باشید؟ پس توجه به او و نیازهایش و درک شرایط او را در اولویت کارهای خود قرار دهید.

● ۲۴ نشانه خانواده خوشبخت

وَ مِن ءَايَتِهِ أن خَلَقَ لَكُم مِّن أنفُسِكُم أزوَجَا لِّتَسكُنُوا إلَيهَا وَ جَعَلَ بَينَكُم مَّوَدَّةَ وَ رَحمَةً إنَّ فِى ذَلِكَ لَأَيتٍ لِّقَومٍ يَتَفَكَّرُونَ

و از نشانه های او (خدا) این که از [نوع] خودتان همسرانی برای شما آفرید تا بدانها آرام گیرید ، و میانتان دوستی و رحمت نهاد . آری ، در این (نعمت) برای مردمی که می اندیشند قطعاً نشانه هایی است.

(سوره روم آیه ۲۱)

طبیعی ترین شکل خانواده ، این است که هیچ عاملی جز مرگ نتواند پیوند زناشویی را بگسلد و میان زن و شوهر جدایی بیفکند . کوشش مصلحان جامعه – مخصوصاً پیامبران خدا – این بوده است که نظام خانواده ، یک نظام مستحکم و پایدار باشد و هیچ عاملی نتواند این کانون سعادت را متلاشی گرداند . به هر حال خانواده ی خوشبخت نشانه هایی دارد که ما دراینجا به چند نمونه ی آن اشاره می کنیم . امید است که خانواده ی شما نیز برخوردار از این نشانه ها باشد.

۱) در بین اعضای خانواده جمله " به من چه یا به تو چه " رد و بدل نمی شود، چرا که اعضا به گفتگو و مشورت منطقی اعتقاد دارند و احساس مسئولیت می کنند.

۲) افراد به یکدیگر اعتماد دارند و از این اعتماد سوء استفاده نمی کنند و اعتماد را یکی از پایدارترین ویژگی ازدواج موفق و خانواده موفق می دانند.

۳) تا جایی که امکان دارد با هم هستند و در مهمانی ها یا کارهای مربوط به خانواده تنها نمی روند. همدلی، همکاری، همفکری، هماهنگی را بقای خانواده خوشبخت می دانند.

www.takbook.com

www.takbook.com

۴) با هم اتحاد دارند و در مسائل مختلف ، با گفتگو و مشورت به تفاهم می رسند و سعی می کنند اگر سوء تفاهم به وجود آمد، آن را در درون خود بدون این که کسی بفهمد حل کنند.

۵) به سلیقه ها و عقاید یکدیگر آگاه بوده و به آن احترام گذاشته و عمل می کنند.

۶) نسبت به هم شرم مسموم ندارند یعنی خواسته های طبیعی خودشان را بدون نگرانی یا خشونت ابراز می کنند.

۷) به حریم یکدیگر احترام گذاشته و از حدود مشخص شده خود فراتر نمی روند.

۸) نگران سلامت روحی و جسمی یکدیگر بوده و از هم مراقبت می کنند . اگر چنانچه مشکلی به وجود آید ، سعی وافر در حل مشکل را دارند.

۹) در بیشتر اوقات لحظات خوشی را که با یکدیگر بوده اند مرور می کنند؛ دنبال خاطرات تلخ نیستند، دوست دارند همیشه در خوشی، شادی و نشاط زندگی کنند.

۱۰) برای فامیل ها و همسایه های خود اهمیت قائل اند و پذیرای فامیل یکدیگر هستند.

۱۱) از امور مالی یکدیگر خبر دارند و چیزی را از یکدیگر پنهان نمی کنند . صرفه جویی و پس انداز کردن جزء برنامه های اقتصادی خانواده های خوشبخت است.

۱۲) برای رشد یکدیگر تلاش کرده و زمینه پیشرفت خانواده را فراهم می کنند.

۱۳) افراد به هم افقی نگاه می کنند نه عمودی . یعنی هیچ کس خود را برتر از دیگری و در مقام قدرت نمی بیند. دیکتاتوری ، زور و قدرت طلبی حاکم نیست.

۱۴) همه اعضا احساس برنده بودن، موفق بودن، امید داشتن می کنند و خودشان را در زندگی برنده می دانند.

۱۵) در کنار هم احساس امنیت و آرامش می کنند نه ترس و اضطراب یا تنش و درگیری.

۱۶) علاقه، عشق، محبت، صفا و یکدلی خود را هم در رفتار و هم در گفتار به یکدیگر ابراز می کنند.

۱۷) از یکدیگر انتظار بیجا و توقع نامناسب ندارند.

۱۸) اگر مشکلی پیش بیاید به راه حل فکر می کنند و به دنبال مقصر و گناهکار نمی گردند. دست به علت یابی و ریشه یابی آن مشکل می زنند و راه حل منطقی ارائه می دهند.

۱۹) هریک از طرفین پیوسته به فکر خوشحال نمودن و راضی نگه داشتن یکدیگر هستند .

۲۰) زن و شوهر به خاطر همدیگر زندگی می کنند : اول خود بعد دیگران. زندگی آنها به خاطر بچه ها یا ترس از طلاق و حرف مردم نیست.

۲۱) زن و مرد می توانند هر روز به دنیای اختصاصی یکدیگر نزدیکتر شوند، کار به مسائل خصوصی و زندگی دیگران ندارند.

۲۲) با درخواست های یکدیگر برخوردهای مثبت و منطقی دارند.

۲۳) زن و مرد در کنار یکدیگر هستند نه رو در رو و رقیب یکدیگر، بلکه رفیق هم هستند و واکنش منفی از خود نشان نمی دهند.

۲۴) خانواده های خوشبخت تلاش دارند که بچه های خوب و خوشبختی نیز به جامعه تحویل دهند.

منبع : پایگاه فرهنگی و اطلاع‌رسانی تبیان زنجان

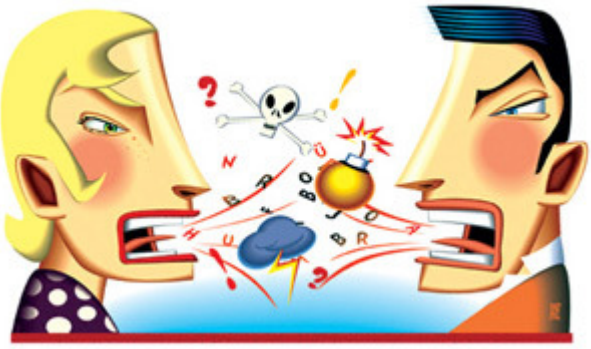
http://vista.ir/?view=article&id=326969

vista.ir
Online Classified Service

خرده دعواهای زن وشوهری

www.takbook.com

www.takbook.com



امیدوارم شما این جملات را به کار نبرید ولی متاسفانه این‌ها جملات آشنایی است که در بین همسران، بسیار شایع است: «تو همیشه خانواده‌ات را به من ترجیح می‌دهی!» «تو از زندگی و وقت من و بچه‌ام زدی و رفتی عیادت بچه اون خواهرت!» «هیچ‌وقت حریم زندگی‌مان را حفظ نمی‌کنی و همه چیز را به خانوادت می‌گویی!» و...

می‌دانید این اتهاماتی که مکرر به یکدیگر می‌زنید چگونه می‌تواند به کانون گرم خانواده‌تان آسیب برساند؟ حتما شما هم می‌دانید که شرط لازم برای داشتن یک زندگی طبیعی، اعتماد دو طرف است.

اگر شما از همان آغاز زندگی مشترکتان، رفتار و گفتار همسر خود را حمل بر درستی و صداقت نکنید، چگونه می‌توانید سلامت خانواده‌ای را که تشکیل داده‌اید تضمین کنید؟ وقتی شما با عملکرد غلط خود رفتاری را انجام می‌دهید، او را مجبور به پنهان‌کاری می‌کنید و این پنهان‌کاری و در ادامه آن دروغ گفتن باعث ایجاد فاصله بین شما خواهد شد. به مرور زمان به خاطر رفتار شما، روال زندگی‌تان به هم می‌خورد و اتهاماتی که روزی کذب محض محسوب می‌شدند حالا واقعیت می‌یابند. قرآن می‌گوید: «از ظن و گمان بسیار بپرهیزید.» همسرتان به خاطر اینکه روال زندگی به هم نخورد و امنیتش تهدید نشود همچنان به دروغ عادت می‌کند. روزی به خودتان می‌آیید که به زندگی‌تان آسیب زده‌اید و عامل دروغ‌گویی همسر شما بیرون از وجود اوست و باید آن را در رفتار خودتان جستجو کنید و اتهامی به او وارد نیست. خانم ش، می‌گوید: «پدرم هم درست مثل حمید (شوهرم) بود.

هر سرویسی را که فکر کنید به خانواده‌اش می‌داد و از من و خواهر برادرهایم می‌زد تا به آنها برسد! حالا هم حمید این‌طور است.» وقتی می‌گویم مصداق بیرونی این حرف شما چیست و آیا مثالی دارید؛ فقط نگاهم می‌کند چون این حرف فقط زاییده افکار اوست. بستر این طرز تفکر اشتباه، در خانواده‌ای که او را پرورش داده به وجود آمده است. ما یاد گرفتیم (البته به غلط) که خانواده همسر خوب نیستند. یاد گرفتیم بین مادر او و مادر خودمان فرق بگذاریم و این فاصله را طوری رعایت کنیم که همسرمان هم از خانواده‌اش فاصله بگیرد. خانم ش می‌گوید: «به من گفت تو جوان‌تری، می‌توانی بروی دکتر، من مادرم را می‌برم دکتر و بلافاصله به دنبالت می‌آیم تا با هم برگردیم. اگر کسی بود که با او همراه می‌شد، با تو می‌آمدم». آیا به عقیده شما این یعنی ترجیح دادن خانواده! کمی منطقی باشیم و با دید اتهام و دنبال مقصر گشتن نگاه نکنیم. یا آقای م می‌گوید: «حق نداری ماهی ۵۰ تومان به مادرت بدهی، قبل از ازدواج با من این روال را داشتی اما حالا پول تو، متعلق به ما دوتاست.» وقتی متوجه می‌شود همسرش این پول را یواشکی به مادر داده است جنجال به پا می‌کند. همسر او تصمیم می‌گیرد مخفی کند و بگوید خب، از سر ماه این کار را نمی‌کنم. کمی منطقی به این یادداشت فکر کنید.

دکتر بدری‌سادات بهرامی

مشاور خانواده و مدرس دانشگاه

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=130457

vista.ir
Online Classified Service

خصوصیاتی که شعله تحریک جنسی مردها و زن ها را خاموش میکند

www.takbook.com

www.takbook.com

● خصوصیاتی که شعله تحریک جنسی آقایون را خاموش می کند

خانم ها آیا می دانید که چه چیزهایی شعله جنسی آقایون را خاموش می کند؟ خیلی چیزها البته ممکن است رفتار یا خصوصیتی که شعله جنسی یک مرد را خاموش می کند، برای مرد دیگر اینطور نباشد. بعد از انجام تحقیقات مختلف، ما به این نتایج رسیده ایم. در این مقاله لیستی ۱۰ موردی از مهمترین چیزها و رفتارهایی که تحریک جنسی آقایون را متوقف می کند، گرد آورده ایم. خانم ها همیشه به یاد داشته باشید ممکن است همه این موارد شعله تحریک همسر شما را خاموش نکند اما در هر حال از جمله متداولترین مسائلی است که می تواند منجر به آن شود.

۱) زن هایی که مثل پلیس های ترافیک عمل می کنند.

یعنی زنهایی که حین عمل جنسی از مردشان می خواهند کاری را انجام دهد. مثلاً می گویند، لباسم را آرام دربیار، حالا گردنبندمو دربیار، نه نه نه اینقدر تند، با دستت موهامو نوازش کن، و و و.... بله خیلی از خانم ها هستند که موقع سکس چنین رفتاری دارند. در تحقیقاتی که ما انجام دادیم مردها واقعاً از این رفتار متنفر بودند. البته ابراز احساستان درمورد سکس بااینکه مثل یک پلیس ترافیک دستور بدهید، خیلی فرق می کند.

۲) زنهایی که در بستر، بی تحرک هستند (واکنش نمی دهند).

کاملاً واضح است که این کدام دسته از خانم ها می باشند. خیلی از زنها هستند که فقط در تختخواب دراز می کشند و بقیه کارها مسئولیتش با مرد است. قدیم عرف به این شکل بوده است اما امروز اصلاً برای هیچ مردی قابل قبول نیست. مردها دوست دارند خانمشان به آنها واکنش دهد. این مهمترین شکایتی بود که در این تحقیقات مردها از خانم هایشان داشتند.

۳) زنهایی که به خودشان نمی رسند.

این مسئله بیشتر مربوط به خانم های متاهل است. خیلی از ما اینطور هستیم. بعد از ازدواج چندان به خودمان رسیدگی نمی کنیم. چند نفر از شما تا به حال این جمله به ذهنتان خطور کرده که "الان دیگر زنش هستم لازم نیست تحت تاثیرش بگذارم."؟ مطمئن باشید نظر مردها چیز دیگری است. در این تحقیقات، مردها از زنهایی که خودشان را ول کرده و دیگر رسیدگی های لازم را به خودشان نمی کنند، بدگویی می کردند. مثلاً اصلاح نکردن بدن، درست نکردن موها، پوشیدن لباسهای زیر پاره، بوی بد دهان، رسیدگی نکردن به ناخن ها و از این قبیل. پس کمی برای خودتان وقت بگذارید و همیشه خودتان را مرتب و سرحال نگه دارید.

۴) زنهایی که مداوم از خودشان و بدنشان بدگویی می کنند.

باید یاد بگیرید که جسمتان را دوست داشته باشید. این شوهرتان را خیلی تحریک می کند. آنها از اینکه بخواهید مدام در مورد نواقص و اشکالاتتان غر بزنید خسته می شوند.

۵) زنهایی که فقط به وضعیت مادی مرد توجه دارند.

میدانم که خیلی از شما ممکن است بگویید که این آخرین چیزی است که به ذهنتان خطور می کند. اما خیلی از زنها هم هستند که فقط به خاطر پول مرد با او همخوابه می شوند. مردها واقعاً از این رفتار متنفر هستند و مطمئناً حق هم دارند. این خیلی سنگدلانه است.

۶) زنهایی که درمورد دوست پسرهای قبلیشان حرف می زنند.

این مسئله برای مردها بسیار ناراحت کننده است و آیا می توانید حق را به آنها ندهید؟ خواهشاً تاریخچه روابط خودتان را با مردهای دیگر برای خودتان نگه دارید. اگر شما هم جای او بودید، مطمئناً دوست نداشتید بایستید و او از دوست دخترهایش برایتان تعریف کند.

۷) زنهایی که لباس زیر های زیبا نمی پوشند.

مردها اصلاً شبیه هم نیستند و سلیقه آنها در لباس زیر هم شبیه به هم نیست. همه چیز به سلیقه مرد شما بستگی دارد. پس با خود او در این باره صحبت کنید و ببینید او چه دوست دارد. طبق تحقیقات، لباس زیر نقش بسیار مهمی در تحریک مردها دارد.

۸) زنهایی که خیلی در بستر حرف می زنند.

این مسئله کمی برای من عجیب بود چون اصلاً نمی توانم به ذهنم راه بدهم که ممکن است فکر کنید، صحبت کردن درمورد پرداخت قبض ها می تواند باعث تحریک همسرتان در تخت شود. اما خیلی افراد هستند که این رفتار را دارند و خیلی از مردها این را بعنوان یکی از مهمترین رفتارهایی که تحریک جنسی آنها را متوقف می کند، گزارش کرده اند.

www.takbook.com

www.takbook.com

۹) زنهایی که تظاهر می کنند.

مطمئنم همه ما یکی دو بار هم که شده اینکار را انجام داده ایم. دربرخی از مراحل زندگی برای اینکه مردمان فکر نکند اشکالی دارد، نقش بازی کرده ایم. اما برای او بهتر است که به او حقیقت را بگویید و بگویید که فعلاً حال و حوصله سکس ندارید تا اینکه بخواهید برایش تظاهر کنید. خیلی اوقات زنها آنقدر فکر و خیال در سرشان است که نمی توانند روی آن موضوع تمرکز کنند و حوصله سکس ندارند و بنابر تحقیقات اکثر مردها می توانند این مشکل شما را بپذیرند. پس دفعه بعدی که حوصله سکس نداشتید، به جای نقش بازی کردن حقیقت را به همسرتان بگویید.

۱۰) زنهایی که هیچوقت شروع کننده سکس نیستند.

این رفتار هم از جمله رفتارهایی است که قدیم کاملاً طبیعی بوده است. قدیم این مردها بودند که همیشه باید سکس را شروع می کردند و اولین حرکات را انجام می دادند اما در این دنیای جدید، همه چیز فرق کرده است. مردهای ما دوست دارند که هر از گاهی هم خانمشان شروع کننده باشد. اینکار برای خیلی از خانم ها سخت است چون از آن اول تصورشان این بوده که نباید خودشان را پایین بکشند و پیشقدم شوند. اما من این اطمینان را به شما می دهم که بااینکار نه تنها خودتان را کوچک نمی کنید، بلکه همسرتان را هم به ادامه رابطه بیشتر تحریک می کنید.

همانطور که قبلاً گفتیم مردها خیلی با هم تفاوت دارند. این شما هستید که باید روحیات آنها را شناخته و ببینید کدامیک از این خصوصیات شعله تحریک جنسی آنها را خاموش می کند. در این زمینه با خود او حرف بزنید و از جوابی که ممکن است به شما بدهد اصلاً ناراحت نشوید. فقط سعی کنید که خودتان را اصلاح کرده و برای بهبود رابطه تان بکوشید.

- خصوصیاتی که شعله تحریک جنسی خانم ها را خاموش می کند

اگر می خواهید همسرتان را از سکس بیزار کنید، یا او را به آن علاقه مند کنید، باید همه اینکارها را انجام دهید.

اما اگر می خواهید یک زندگی جنسی کاملاً راضی کننده و خلاق داشته باشید، پس به هیچ عنوان نباید کارهای زیر را انجام دهید.

اول اینکه، اگر می خواهید واقعاً حال و هوای یک سکس عالی را از بین ببرید، باید آن را هر هفته، شب جمعه ها ساعت ۱۰ انجام دهید. این می تواند خیلی خسته کننده باشد.

با ایجاد برنامه برای زندگی جنسی خودتان، همه لذت و تفریح آنها را از بین می برید و آن را هم به یکی دیگر از کارهای روزمره تبدیل می کنید. درعوض باید کاری بکنید که همسرتان را به شوق بیاورید.

یک نباید دیگر برای سکس این است که فقط زمانی به همسرتان دست بزنید که می خواهید سکس داشته باشید. اگر برای ابراز احساس به همسرتان به خودتان زحمت ندهید، همسرتان خیلی زود سکس با شما را کنار خواهد گذاشت. چون دیگر برای او آشکار خواهد شد که شما او را فقط به خاطر رابطه جنسی می خواهید نه چیز دیگر.

احساس چیزی است که باید همیشه و در همه اوقات بین شما رد و بدل شود نه فقط حین رابه جنسی. همچنین اگر همیشه به یک طریق سکس کنید، همان کارهای همیشگی و پیشنوازی های همیشگی را داشته باشید، این هم برای همسرتان خسته کننده خواهد شد.

تنوع دادن به رفتارهایتان حین سکس و اضافه کردن عنصر هیجان به زندگی جنسیتان، آتش آن را همیشه شعله ور نگه می دارد. نباید به همسرتان بگویید که چون در یک رابطه متعهدانه هستید، از او انتظار دارید که با شما سکس داشته باشد. اینکار مسلماً تحریک او را متوقف می کند. چون رابطه جنسی نباید به شکل یک اجبار و وظیفه درآید.

رابطه جنسی تجربه ای است که باید با رضایت دو طرف انجام شود. اگر بخواهید همسرتان را مجبور به سکس کنید، وقتی که به هیچ وجه تمایلی به آن ندارد، مطمئن باشید که دیگر هیچ تمایلی به سکس با شما پیدا نخواهد کرد. اگر همسرتان خسته است یا حال و حوصله ندارد، به هیچ وجه نباید او را مجبور به اینکار کنید.

یک مسئله دیگر که میل جنسی همسرتان را به کلی کور می کند، این است که بدون هیچ مقدمه سازی و پیش نوازی یک راست به سراغ بخشی از سکس بروید که بیشتر از همه به آن علاقه دارید. صادقانه باید بگویم که اینکار یکی از مهمترین رفتارهایی است که همسرتان را از سکس با شما بیزار می کند.

- بهداشت ضعیف

زنها از اینکه مردشان بوی بد بدهد بیزارند. قبل از اینکه حتی فکر رفتن در رختخواب با همسرتان به ذهنتان خطور کند، باید حتماً دوش بگیرید. علاوه بر این، کارهایی مثل اصلاح صورت، زدن عطر، تمیز کردن گوش ها، و مسواک زدن دندانها نیز نباید فراموش شود. بااینکه خیلی از زنها ممکن است از بوی بدن شما خوششان بیاید اما بیش از اندازه آن هم نفرت انگیز است. بوی بد دهان، به خصوص بوی سیر یا پیاز، یکی از مهمترین دلایل

www.takbook.com

www.takbook.com

متوقف شدن تحریک خانم هاست.

▪ سست نباشید

یک حقیقت ساده درمورد سکس این است که زنها دوست دارند با مردهایی سکس داشته باشند که واقعاً مثل مردها رفتار کنند. اگر در اتاق خواب مثل اواخواهرها برخورد کنید، مطمئن باشید که هیچ کششی به شما پیدا نخواهد کرد. از جمله این رفتارها این است که از او بپرسید، آیا لذت می برد یا نه یا اینکه از انجام کارهای جدید واهمه داشته باشید.

▪ خشونت بیش از حد

خشونت بیش از حد هم از جمله خصوصیات بدی است که می تواند کشش خانمتان را تحت تاثیر قرار دهد. اگر او تصور کند که فقط به فکر لذت خودتان هستید مطمئن باشید که هیچ لذتی از سکس با شما نخواهد برد. بااینکه زنها از مردهایی خوششان می آید که با اعتماد به نفس عمل می کنند اما نباید هیچوقت در برخورد خود با آنها بیش از حد خشونت به خرج دهید. ملایم و در عین حال محکم باشید و قبل ازاینکه هر نوع رفتار خشونت آمیز را شروع کنید، اطمینان یابید که او به آن علاقه دارد. در غیر اینصورت شعله کشش او را به کلی خاموش خواهید کرد.

▪ رفتارهای عجله ای

بدون مقدمه رفتن سر سکس یکی از عواملی است که کشش طرف شما به رابطه جنسی کاهش می دهد. اگر شما هم یکی از آن مردهایی هستید که فکر می کنید سکس اصلاً نیازی به مقدمه و پیش نوازی ندارد، و می توانید بدون آن سریعاً به سراغ قسمتی بروید که خودتان بیشتر می خواهید، مطمئن باشید که فقط همسرتان را ناراحت خواهید کرد. پس اگر او هم خیلی در رفتارش با شما خوب نبود، دیگر گلایه نکنید چون این عمل واقعاً برای او رنج آور است. زنها برای تحریک شدن نیاز به عشق دارند و برای آنها پیش نوازی و مقدمه به همان اندازه عمل اصلی اهمیت دارد.

منبع : پورتال مردمان

http://vista.ir/?view=article&id=335524

vista.ir
Online Classified Service

خود را دست کم نگیرید

باید به این حقیقت ناراحت کننده اذعان نمود که درصد بالایی از ما این عادت منفی را داریم که خود را دست کم گرفته و وضع خود بیش از اندازه وخیم بدانیم. تصور می کنیم که مثلاً «خیلی چاق هستم» ، «خوب نیستم» یا «هیچوقت هیچ کاری را درست انجام نمی دهم». آیا شما تا به حال گرفتار این وضع شده اید؟

اشکال کار این است که اهمیتی به جنبه های خارق العاده و صفات مثبت خود نمی دهید، و همیشه برای تأیید آن نکاتی که جستجو می کنید شواهدی می یابید. به عبارت دیگر، همه ما تمایل داریم که دلایل صحت فرضیات خود (حال هر چه که هست) را بیابیم، زیرا همواره می خواهیم خود را معتبر بدانیم. مثلاً اگر توجه کامل شما معطوف به ۲ کیلو اضافه وزن باشد که نمی توانید کم کنید و دائماً قطر کمربند خود را امتحان می کنید، در واقع یادتان می رود که از نعمت سلامتی کامل خود تقدیر و تحسین کنید. اگر به خود بگویید «از اجتماع خانوادگی تنفر دارم» با روی دادن هر اتفاق خانوادگی به دنبال شاهدی بر نارضایتی خود خواهید بود. اگر به جای تمایل به معطوف نمودن توجه خود مثلاً بر خاله سارا که صدایی تیز و نازک دارد، یا برادری که علاقه به لاف زدن دارد، یا توجه و انتقاد نسبت به یکی از افراد خانواده که عادتی منفی دارد نمایید، از وجود آنها لذت ببرید در مجموع از این که خانواده ی شما تشکیل شده از گروهی خویشان خوب، تعجب نمی کنید.

پس، می بینید اگر به هر دلیلی خود را دست کم بگیرید، در هر صورت گواهی بر حقانیت خود خواهید یافت و سهم به سزایی در کاهش اعتماد به

www.takbook.com

www.takbook.com

نفس و احساسات منفی خود ایفا می کنید. دست کم گرفتن به جای آنکه کاستی های شما را رفع کند ، با بذل توجه و انرژی غیر ضروری نسبت به کارهای اشتباه، باعث تقویت آنها می گردد. این مسئله باید مورد بررسی قرار گیرد که چرا با این که به خوبی می دانیم تنها نتیجه و دورنمای ممکن برای این امر، احساسات منفی تر و کاهش حس قدرشناسی ما از ارمغان زندگی است، به این کار ادامه می دهیم؟ دست کم گرفتن موجب می شود تا دیگران تصور کنند که شما نوعی احساس گناه دارید. افرادی که معمولاً خود را دست کم می گیرند، افرادی شاکی به نظر می رسند که ارزشی برای زندگی خود قائل نیستند و به علاوه الگوی بدی برای فرزندان، خانواده و دوستان خود به حساب می آیند. ما امیدواریم با این مقاله شما را متقاعد سازیم که دست کم گرفتن خود خصلت واقعاً بدی است که بعضی پیامدهای شخصی جدی را نیز در بر دارد.

مسلماً هر کسی در وجود خود جنبه هایی دارد که می تواند (و می خواهد) اصلاح نماید. مثلاً ، یکی از بی شمار کارهایی که می خواهیم انجام بدهیم ، تقویت صبر در خودمان است. گاهی احساس می کنیم (که البته این احساس حقیقت هم دارد) که خیلی واکنش پذیر هستیم و زود آشفته می شویم. اما منظور آن نیست که چون می دانیم از کمال دور هستیم، به خود صدمه بزنیم و خود را دست کم بگیریم. با این کار فقط به مشکل می افزاییم و احساس بدتری را در خود ایجاد می کنیم . بهترین کار آن است که بدانیم قابلیت بالاتری برای پیشرفت در ما وجود دارد و تصمیم بگیریم و با خود عهده کنیم که صبر و شکیبایی خود را افزایش دهیم. هرچه بیشتر خود را عفو نماییم و نسبت به خود صبورتر باشیم، آسان تر می توانیم در مسیر رشد و ترقی بمانیم و بیشتر امکان دارد نسبت به دیگران شکیبا باشیم.

آگاه باشید که برای اصلاح هر موردی، بدترین کار انتقاد و سرزنش خود است. به این روش ادامه دهید و سعی در اصلاح خود نمایید. ضعف های خود را بشناسید، هر کاری می توانید برای ایجاد یک تغییر در خود ، انجام دهید ولی سخت نگیرید. خود را در مقابل دیگران و حتی در خلوت خود، دست کم نگیرید. هیچکس میل ندارد بشنود شما خود را دست کم می گیرید و امیدوارم درک کنید که این صفت تا چه حد مخرب است. پس بر آن غالب شوید! هیچیک از ما کامل نیست. اما دست کم گرفتن خود ، درمان این درد و واقعیت زندگی نیست.

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=208574

vista.ir
Online Classified Service

خودداری از برقراری رابطه جنسی به عنوان مجازات

در آغاز همسرتان خیلی جذاب و فریبنده جلوه می کند. شما نمی توانید برای یک لحظه هم دوری او را تحمل کنید و تمایل دارید که همواره در کنار او باقی بمانید. با او احساس آرامش، و امنیت می کنید و تصور میکنید کسی هست که از صمیم قلب دوستتان بدارد؛ اما چیزی نمی گذرد که یک دفعه همه چیز تغییر می کند. پس از گذشت مدت زمان کمی احساس می کنید که همسرتان سرد شده و علاقه ی خود را به برقرای ارتباط جنسی با شما از دست داده است. شما هنوز هم همان احساس اولیه را نسبت به او دارید و می خواهید در آغوش او باشید، اما احساس می کنید که تغییراتی در وجود او رخ داده و دیگر مانند روزهای گذشته به گرمی از شما استقبال نمی کند. در این حالت با تعجب از خودتان سوال می کنید: "چه اتفاقی افتاده؟"

www.takbook.com

www.takbook.com

● نقش رابطه ی جنسی در زندگی مشترک

رابطه جنسی به منزله ی نوعی گذرگاه احساسی به شمار می رود که به واسطه ی آن می توانید هم از نظر روحی و هم از نظر جسمی با شریک زندگی خود ارتباط عاطفی برقرا کنید. با اتکا به آن پیوندهای عاطفی میان شما دو نفر عمیق تر شده و نزدیکی و صمیمیت بیشتری احساس خواهید کرد. حتی می توان گفت که رابطه جنسی مانند چسبی است که سبب بهم متصل نگه داشتن زوجین می شود. شاید برخی از افراد مخالف نظر من باشند، اما من معتقدم که اگر هر دو نفر در رابطه جنسی به اوج لذت خود دست پیدا کنند، همین عامل سبب می شود که احساس نزدیکی بیشتری پیدا کرده و نه تنها حس زناشویی در میان آنها قدرت بیشتری پیدا می کند، بلکه احساس دوستی نیز به اوج خود برسد. رشد یک چنین رابطه ی دوستانه ای میان خانم و آقا سبب می شود که ارتباط آنها از ثبات و دوام بیشتری برخوردار شود. به مرور زمان که سن افرا بالاتر می رود، و نیازهای جسمانی آنها تغییر پیدا می کند، همین پیوند دوستانه است که سودمند واقع شده و از زوال رابطه جلوگیری بعمل می آورد. سکس تنها عاملی است که ارتباط زناشویی را از سایر روابط دیگر مجزا می سازد. زندگی مشترک بدون وجود صمیمت جنسی دیری نمی پاید و به مرور زمان کمرنگ و کمرنگ تر شده و نهایتاً نیز از بین خواهد رفت.

● چرا نباید از ارتباط جنسی به عنوان ابزاری برای مجازات استفاده کرد؟

امتناع از برقرای رابطه جنسی در حقیقت بیانگر نوعی اعمال قدرت است. می توان گفت که زوج یا زوجه این کار را به دلیل حس خشونت و عصبانیت زیادی که احساس میکند، انجام می دهد. کسی که برای مجازات طرف مقابل از برقراری رابطه ی جنسی خودداری می کند، در واقع قصد دارد اثبات کند که چیزهای زیادی برای گفتن دارد. البته با وجود تمام کارهایی که انجام می دهد، نه تنها نمی تواند طرف مقابل را مجاب به پذیرش خواست هایش نماید، بلکه در وجود او تخم کینه، کدورت، و نفرت نیز می کارد.

این قبیل افراد تصور می کنند که اگر در زمینه جنسی دست بالاتری داشته باشند، در نتیجه قدرتشان نیز در کل رابطه به طرف مقابل می چربد. در این حالت شما در مقام کسی قرار می گیرید که همیشه باید شروع ارتباط جنسی را از طرف مقابل طلب کند.

در یک چنین شرایطی همسرتان هیچ کاری انجام نمی دهد جز خودنمایی. آنوقت تمام الزامات برای ایجاد ارتباط صمیمی و دوستانه می افتد به گردن شما. در این حالت کسیکه از سکس خودداری می کند، نسبت به سایر مسائل نیز بی اهمیت می شود و مسئولیت هیچ یک از مشکلاتی را که در رابطه با زندگی مشترک اتفاق می افتد، به عهده نمی گیرند؛ و اگر نهایتاً هم ازدواج شما به مشکل برخورد کرده و به پایان برسد، وی انگشت اتهامش را به سوی شما نشانه رفته و بجز شما شخص دیگری را به عنوان مقصر اصلی این نابودی نمی شناسد.

● عواقب خودداری از سکس

خودداری از برقراری ارتباط جنسی به ویژه از سوی کسی که در ابتدای رابطه با شما عهد بسته که تا آخر عمر دوستتان بدارد و موجبات آرامش و امنیتتان را فراهم آورد غیر قابل تحمل بوده و سبب ویران شدن بنیان ارتباط می شود.

شاید طرف مقابل احساس کند که به اندازه کافی خوب نیست که همسرش تمایلی به برقراری ارتباط جنسی با او ندارد، شاید تصور کند به اندازه کافی زیبا، جذاب، گرم و رضایت بخش نیست. یک چنین کاری سبب رشد عقاید منفی در ذهن او می شود و ارزش های انسانی اش را زیرسوال می برد. در برخی موارد حتی احتمال افسردگی، و ناامید ی نیز وجود دارد. گاهی اوقات فرد خیلی پیش از آنکه موعدش از راه برسد پیر می شود و احساس شرمندگی سراسر وجودش را در بر می گیرد. حس بدی به او دست می دهد چراکه احساس می کند حتی همسرش هم هیچ گونه تمایلی به او ندارد. همین حزن و اندوه باطنی و حس شرمندگی سبب می شود که او نتواند مشکلاتش را با کس دیگری درمیان بگذارد. او به جایی می رسد که خودش را در دریای مشکلات، غرق شده فرض می کند و هیچ گونه پشتیبانی را نیز در کنار خود نمی بیند و احساس می کند حتماً خودش یک مشکلی دارد.

● نجات زدگی مشترک عاری از ارتباط جنسی

تنها راه نجات فرار از یک چنین رابطه ای است. من به ندرت به افراد توصیه می کنم که طلاق تنها گزینه ای است که می تواند مشکلات آنها را حل نماید.

در این مورد خاص، تجربه به من اثبات کرده که باز هم جای امیدواری وجود دارد. ابتدا می بایست هر گونه اعتقاد بدی که نسبت به خودتان دارید، مانند: شرمندگی، ناامیدی، افسردگی و ... را دور بریزید و از دایره ی منفی بافی ها فرار کنید. زمانی که موفق شدید با خودتان کنار بیایید، یک رواندرمانگر پیدا کنید تا در طی جلسات مشاوره ی دوره ای، قدرت از دست رفته تان در زندگی مشترک را مجدداً به شما بازگرداند. شاید انجام این کار قدری دشوار باشد اما با صرف وقت و همچنین تلاش مکرر، دو مرتبه می توانید حس تمایل جنسی را در شریک زندگی خود ایجاد کنید و گرمای

www.takbook.com

www.takbook.com

گذشته را به رابطه باز گردانده و عشق آتشین روزهای اول را از سر بگیرید

منبع : پورتال مردمان

http://vista.ir/?view=article&id=312112

vista.ir
Online Classified Service

خوش بینی، پویایی وفداکاری در خانواده

▪ پایه ارتباط صحیح در خانواده دو چیز است:

۱) ارزیابی و سنجش رفتارهای زوجین توسط یکدیگر و تلاش برای رشد و کمال زندگی خانوادگی.

۲) وجود معیارها و اهداف صحیح و متعالی.

همسران جوان برای ایجاد همدلی با یکدیگر نیاز به فرصت‌هایی در ابتدای زندگی زناشویی دارند، لیکن به موازات ایجاد این همدلی و حتی برای به وجود آوردن آن، باید برای یکدیگر در حکم آینه‌ای باشند که هم خوبی‌ها و هم نارسایی‌ها را نشان دهند و برای بهتر زیستن خود تلاش مشترک داشته باشند.

زندگی مشترک بدون وجود ارزش‌ها و اهداف متعالی بادوام نیست. لذا همسران جوان بایستی اساس تشکیل خانواده را رسیدن به چنین اهدافی قرار دهند. حتی اگر بدون توجه به چنین اهدافی زندگی خانوادگی را آغاز کردند، باز هم تلاش کنند در برنامه‌ها و رفتارهای خود آنها را حاکمیت بدهند.

▪ این اهداف عبارت‌اند از:

۱) احساس بزرگ‌منشی و عزت‌نفس- دو همسر در زندگی باید از عزت نفس و احترام برخوردار باشند. هیچ پسر و دختر جوانی نمی‌تواند با انگیزه توجه به خود و احساس برتری نسبت به همسر به زندگی مشترک وارد شود و انتظار شیرین کامی و موفقیت داشته باشد. ممکن است در ابتدای زندگی مشترک این نحوه رفتار بین دو همسر وجود نداشته باشد و هر کدام سعی کند با احترام به دیگری حرمت نفس او را حفظ کند، لیکن چنین رویه ای باید به مرور در روابط متقابل آنان به وجود آید. مرد و زن جوان در صورتی می توانند چنین رویه‌ای را در رابطه با یکدیگر در پیش گیرند که خود بزرگ‌منش و دارای عزت‌نفس باشند و یا همزمان،آن را در خود تقویت نمایند.

از آنجا که زوج‌های جوان قبل از ازدواج، هر کدام در خانواده پدری روابط خانوادگی و اجتماعی متعددی داشته‌اند، این روابط تا مدتها بر رابطه مشترک آنان اثر می‌گذارد و لذا هر کدام از آنان باید مراقب باشد تا همراه با احترام به دیگری، فامیل و اطرافیان او را نیز مورد احترام قرار دهد.

۲) خوش‌بینی و رضایت خاطر- هر یک از ما باید بتوانیم بین گذشته، حال و آینده رابطه معقول و متعادلی ایجاد کنیم. پسر و دختر جوان ممکن است قبل از ازدواج خاطرات، تجربیات و آرزوهایی داشته باشند که متفاوت از شرایط فعلی آنان باشد. این احتمال وجود دارد که آثار وقایع گذشته در زندگی زناشویی احساس شود و چه بسا باعث مشکلاتی گردد. مثلاً ممکن است زمینه‌های ازدواج با شخص دیگری برای شوهر یا زن پیش آمده و بدون نتیجه مانده باشد، یا شرایط زندگی در خانواده پدری با آسایش و رفاهی توام بوده که در وضع فعلی بهره‌ای از آن نیست. در چنین مواردی اگر زن یا مرد مسائل گذشته را وسیله اعتراض یا تحقیر دیگری قرار دهد و یادرحسرت گذشته باشد، نمی‌تواند امید به زندگی خانوادگی شیرین و

www.takbook.com

www.takbook.com

سالمی داشته باشد. زندگی مشترک محتاج روحیه رضایت نسبت به حال، فراموش کردن مشکلات و تلخی های گذشته و طرح و برنامه برای ایجاد شرایط خوش و موفقیت‌آمیز در آینده است.

۳) پویایی، انعطاف و انطباق‌پذیری- در یک خانواده نباید اندیشه‌ها و احساس‌های زوجین حالت راکد و منجمد داشته باشد. خشکی، سرسختی و تغییر ناپذیری در روحیات با ایجاد حالت تعادل و استحکام در خانواده سازگار نیست، چون راه را بر هرگونه بازنگری نسبت به افکار و اعمال نادرست می‌بندد. زن و مرد در عین حال که دارای اصول و اهداف ثابت و معینی هستند باید در روابط با یکدیگر انعطاف و بردباری داشته باشند. دارا بودن روحیه انعطاف در بسیاری مواقع می‌تواند تنش‌ها و سختی‌های پیش آمده در فضای خانواده را کاهش دهد. مثلاً هنگامی که همسر شما خشمگین و عصبانی است، خونسردی شما می‌تواند در فروکش کردن این عصبانیت مؤثر باشد و در وقتی دیگر اتخاذ چنین رویه‌ای توسط او نیز می‌تواند خشم احتمالی شما را فرو نشاند.

۴) فداکاری کردن برای همسر- زن و شوهر هنگامی که یکی از آنها در فشار و سختی قرار می‌گیرد باید بتوانند نقش کمک و یار رابرای یکدیگر ایفا کنند. این روحیه،هم برای مرد لازم است و هم برای زن. برای زن، شوهر داری به معنای مصطلح، گاهی از اوقات همدلی و همراهی با شوهر در سختی ها و مشکلات است که در حُسن رفتار و مدیریت خانواده تجلی می‌یابد و یک مرد نیز می تواند با مشارکت جدی در کارهای همسر خود، هنگامی که امور خانه، او را دچار خستگی می کند، چنین نقشی را ایفا نماید.

۵) میل به آگاهی و اندیشه‌های نو - محیط خانواده باید به فضایی برای افکار و اندیشه‌های نو برای زندگی بهتر، روابط شیرین‌تر و آینده درخشان‌تر و سازنده‌تر تبدیل شود. زن و شوهر باید این روحیه را در خود تقویت کنند که به طور دائم و با شور و نشاط در جستجوی راههای بهتر برای ایجاد یک زندگی متعالی و بالنده باشند. چنین روحیه‌ای می‌تواند حتی از مسائل ساده و اولیه زندگی نظیر باورهای عادی نسبت به مسائل، نظریات و قضاوت‌ها شروع شود و به طور روزمره و هفتگی، زوجین دیدگاه‌های خود را مطرح، ارزیابی و اصلاح کنند و به دیدگاه‌های نو و مفید دست یابند. خانواده‌هایی که برای قبول افکار و اندیشه‌های تازه آمادگی ندارند، به مرور از رشد و کمال باز می‌مانند و ضمن آنکه در درون، گرفتار ارتباطهای قالبی، خشک و تغییرناپذیر می‌شوند، در مناسبات اجتماعی نیز به تدریج دچار نوعی رکود و عقب‌افتادگی خواهند شد.

منبع : وزارت آموزش و پرورش ایران

http://vista.ir/?view=article&id=300924

vista.ir
Online Classified Service

خوشبختی ، واقعیت یا خیال

بدون شک هدف از خلقت هستی و به دنبال آن خلقت انسان و پدید آمدن زندگی بشری، رساندن انسان به نقطه کمال و وصول او به بالاترین رتبه انسانی، یعنی مقام قرب و عبودیت است. از این رو انسان فطرتاً موجودی کمال جو و سعادت طلب است و همواره در پی رشد و پرورش استعدادهای درونی و فطری خویش است.

بدیهی است که مسئله سعادت و خوشبختی و اندیشیدن در راههای رسیدن به آن، از مباحثی است که ذهن هر انسان پویا و طالب رشد و تعالی را آرام ننهاده و همچون آبی گوارا، سرشت تشنه او را بسوی خود فرا می خواند.

www.takbook.com

www.takbook.com

به سخن دیگر، هر انسانی در فطرت خود، چنین حالت جستجوگری را احساس می کند، امّا تمام انسانها، این قوّه درونی را به فعلیت نرسانده و آن را به منصه ظهور نکشانده اند. این به فعلیت درنیامدن از آن جهت است که گوهر سعادت و خوشی امری وابسته به قوّه عقل است و انسانهایی در آرزوی وصول به آن بسر می برند که در تقویت قوّه عاقله خود و چیره ساختن آن بر قوای حیوانی، از هیچ کوششی فروگذار نکنند.

در واقع، انسان دارای دو گونه حیات و زندگی است، حیاتی ظاهری و غیر انسانی، و حیات معنوی و الهی. کسانی به خوشبختی و حیات طیب معتقدند که حیات معنوی و الهی را بر حیات ظاهری و غیر انسانی چیره سازند.

به همین دلیل در جوامع ماشینی امروز، بویژه جامعه غربی، که میدان دادن و پرداختن به حیات حیوانی اثری از حیات معنوی در آنان باقی نگذاشته است؛ عده ای بر این باوراند که نه تنها گوهر خوشبختی و سعادت دست یافتنی نیست، بلکه اساساً چنین گوهری وجود نداشته و جهان، جز شرّ و بدبختی و یأس، بر چیز دیگری استوار نشده است. ترویج این فکر شیطانی سبب شده که پیروان این نظریه غالباً در زندگی خود مأیوس بوده و سرانجام، دست به خودکشی بزنند. (۱)

استاد شهید آیت اللّه مرتضی مطهری با استفاده از آیه ذیل به تحلیل اشتباه این مسلک می پردازد:

(وَاتُوا البُیُوتَ مِنْ أبْوَابِها وَاتَّقُوا اللّه لَعَلَّکُمْ تُفْلِحُونَ) (۲)

پسندیده آن است که به خانه ها از درها وارد شوید و از خدا بترسید تا رستگار شوید.

این دستورالعمل در آغاز بسیار ساده به نظر می رسد، چرا که هر عاقلی می داند، برای ورود به خانه باید از راه ورودی آن استفاده نمود، امّا آیه درصدد بیان مطلبی شیرین تر است، و آن این که تنها خانه نیست که در مخصوص داشته، بلکه زندگی، خوشبختی و حیات طیب نیز در مخصوص به خود دارد.

بسیاری از افراد، تمام عمر را در پس دیوار زندگی گذرانده و در سعی و تلاش برای رسیدن به محوطه خوشبختی، آب در هاون می کوبند و سر انجام، دچار همین تزلزل اعتقادی شده و وجود گوهر سعادت را منکراند، در حالی که خداوند سبحان در دو جمله، مدخَل خوشبختی و برخورداری از حیات طیب را نشان داده است، آنجا که می فرماید:

(الَّذِینَ آمَنُوا وَ عَمِلُوا الصّالِحات طُوبی لَهُمْ وَ حُسْنُ مَآبٍ) (۳)

کسانی که ایمان آورده و عمل صالح و نیکو انجام می دهند، (یعنی از در مخصوص زندگی وارد می شوند) خوشا زندگیشان و نیکو باد فرجامشان.

بنابر این نه تنها خوشبختی و سعادت وجود دارد، بلکه راه وصول به آن، با برتری دادن حیات معنوی بر حیات حیوانی، بسیار هموار و ممکن است.

● تعریف خوشبختی

آنان که به سعادت اعتقاد دارند و بنابر فطرت خویش به دنبال آن هستند، در تشخیص «خوشبختی» به نقطه واحدی نرسیده اند و دیدگاه های مختلفی از سعادت و خوشبختی ارائه داده اند. برای بررسی این دیدگاه ها چاره ای جز بیان رابطه معنای سعادت با مفاهیم مربوط به آن نداریم.

الف) رابطه خوشبختی و لذّت:

برخی کامیابی از امکانات موجود و رسیدن به لذتهای ظاهری و باطنی انسان را خوشبختی دانسته و محروم بودن از آنها را رنج و شقاوت بر شمرده اند. حتی بسیاری از کسانی که باورهای دینی دارند و با همین باورها زندگی می کنند نیز دچار این اشتباه شده و دست یافتن به این لذتها را اوج خوشی خود می دانند، و حال آن که پس از مدتی و گاه پس از رسیدن به این لذتهای ناپایدار، دچار پشیمانی شده و راه را از چاه تشخیص می دهند. در حالی که انسان خوشبخت کسی است که هرگز از رسیدن به سعادت، دچار پشیمانی نشده و حسرت ایام گذشته را به دل راه نمی دهد.

در واقع لذت، که نشانه ای از یک احساس درونی و مربوط به زمان حال است، پیرو مطبوع بودن و یا نبودن شی ء خارجی برای نفس است، و لیکن سعادت و خوشی زندگی امری فراتر از درون و بیرون انسان است. خوشبختی، به مجموعه انسان تعلق می گیرد و اختصاص به زمان حال نداشته، بلکه شامل آینده نیز می شود.

خوشبختی تابع مصلحت داشتن یا نداشتن عمل است، نه مطبوع بودن یا نبودن. بدین معنا که انسان با کمک گرفتن از قوه عاقله و دستورهای شرع، به ارزیابی ظرفیتهای خود می پردازد و عملی که ظرفیت بیشتری را از او سیراب کند برمی گزیند. چه بسیار اعمالی که مورد قبول طبع انسان است ولی به مصلحت او نیست و یا به عکس آن.

کامیابی از لذت، مربوط به یک عضو و یا دسته ای خاص از اعضای انسان است، که با بکار گرفتن غریزه بدست می آید و به عبارتی، یک مطلوب غریزی است؛ بدین سان تشخیص آن به وسیله تجربه، بسیار آسان و محدود است. و لیکن با نیل به خوشبختی، تنها یک عضو از اعضای انسان

www.takbook.com

www.takbook.com

کامیاب نمی شود بلکه این مجموعه انسان است که به اوج می رسد.

بدین جهت تشخیص عوامل آن، مشکل و بستگی به تفسیر هستی و جهان بینی هر فرد دارد. حال اگر خوشبختی، به معنای وصول به لذت باشد، آیا باید انسانی را که با پیروی از غریزه خود، به لذتی کوتاه دست می یابد - هر چند از راه مشروع - خوشبخت دانست ؟ و یا فردی را که با داشتن قدرت مالی، به کامیابی از امکانات اطراف خویش مشغول است، سعادتمند شمرد؟ چه بسیاراند افرادی که در اوج ثروت و لذت، در لحظاتی به یک بن بست رسیده و احساس عطش درونی خود را ظاهر ساخته و به شکست در زندگی اعتراف می کنند.

بنابر این باید گفت: لذت، مقارن با خوشبختی است و هر مرحله ای از سعادت و خوشی زندگی، لذتی را به همراه دارد، امّا نیل به هر گونه لذتی خوشبختی نیست. چه بسا لذتهایی که مانع از لذتی شیرینتر شده و یا مقدمه ای برای رنجی دردناکتراند.

ب) رابطه خوشبختی و آرزو:

جمعی دیگر چنین پنداشته اند که سعادت و خوشبختی انسان در تحقق یافتن آرزوهای اوست، چنان که بیشتر مردم در بیان خوشبختی خود، آروزها و نیل به آنها را بیان می کنند، و سعادت کامل را برای کسی می دانند که به تمام آرزوهای خود رسیده است؛ و اگر به بخشی از آنها رسیده باشد، به همان اندازه آن شخص را خوشبخت می دانند، و کسی را که به هیچ یک از آرزوهای خود دست نیافته باشد، بدبخت و بیچاره می دانند.

در پاسخ به چنین پنداری باید گفت که آرزو با خوشبختی در ارتباط است؛ ولی نیل به آرزوها ضامن سعادت انسان نیست. امید و آرزو سبب تحرک و تلاش انسان می شود. انسان در آرزوی سعادت و برای رسیدن به آن، به سختیهای روحی و جسمی تن در می دهد؛ امّا با این همه، اسلام از یک سو به محدود کردن آرزوها دستور داده، و از سوی دیگر عمیق کردن آنها را سفارش نموده است.

امام علی(ع) - آگاه ترین مرد عالم اسلام پس از رسول اکرم(ص) در بیان معیارهای خوشبختی انسان، به کوتاهی آرزوها اشاره نموده و می فرماید:

«طوبی لمَن قصّر أمله و اغتنم مهله» (۴)

خوشابه حال کسی که آرزوهای خود را کوتاه کند و فرصتهایش را غنیمت شمارد.

علاوه بر آن، در بسیاری از موارد انسان پس از دستیابی به آرزوی خود، از رسیدن به آن احساس ندامت و پشیمانی می کند.

در جامعه امروز، بسیاری در آرزوی رسیدن به آزادی کامل و رهایی از قید و بندهای اخلاقی، باتلاش وتکاپوی بسیار، خود را به غرب، سرزمین آزادیهای ضد انسانی، می رسانند، امّا پس از چندی نه تنها خوشی را در کنار خود نمی یابند، بلکه خود را در نهایت شقاوت، بدبختی و افسردگی می بینند، حال آن که انسان پس از رسیدن به سعادت و خوشبختی، احساس ندامت نخواهد کرد.

همچنین آرزوهای آدمی، تابع میزان فهم و علم اوست. انسان همواره در آرزوی چیزهایی است که آنها را سودآور می بیند و بسیاری از راههای خوشبختی را آرزو نمی کند، چرا که آنها را نمی شناسد یا آنها را به ضرر خود می پندارد و این دو مسأله ناشی از جهل انسان و فقر معنوی اوست. قرآن کریم با تکیه بر این مطلب می فرماید:

(عَسی أنْ تَکْرَهُوا شَیْئاً وَ هُوَ خَیْرٌ لَکُمْ وَ عَسی أنْ تُحِبُّوا شَیْئاً وَ هُوَ شرٌّ لَکُمْ وَاللّهُ یَعْلَمُ وَ أنْتُمْ لا تَعْلَمُونَ) (۵)

بسا چیزی را ناخوش بدارید و آن برای شما خوب است و بسا چیزی را دوست می دارید و آن برایتان بد است. خدا می داند و شما نمی دانید.

ج) رابطه خوشبختی و رضایت:

دسته سوم خوشبختی هر فرد را، رضایت و خشنودی او از وضع موجودش می دانند. بر این اساس، رضایت؛ یعنی، خشنودی از حال و مرتبه ای که در آن هستیم؛ مرحله ای که پس از تحقق یافتن آروز قرار دارد.

در حالت رضایت، پشیمانی راه ندارد، چرا که فرض ما بر این استوار است که شخص از وضع موجود راضی است، بنابر این اشکال اول آرزو، برآن وارد نیست.

همچنین احساس رضایت، حالتی است که تمام وجود انسان را سرشار و بهره مند می سازد و یک جانبه و مربوط به عضو خاصی نیست. بدین جهت اشکال مطرح شده در لذت نیز شامل آن نخواهد شد. با این وجود، هنوز نمی توان کسانی را که از وضع موجودشان راضی هستند، سعادتمند دانست؛ چرا که رضایت نیز مانند آرزوهای انسان، تابع علم و جهل بوده و با سطح فکر انسان در ارتباط است. انسانهای بسیاری از وضع موجود خود در کمال رضایت اند، ولی این رضایت و خیال خوشبختی آنان به علت جهل و ناتوانی از وصول به مراتب بالاتر است.

دو فرد را در نظر بگیرید؛ یکی در آرزوی رسیدن به وسایل عیش و نوش است و دیگری در آرزوی طی نمودن مراتب علمی و فکری. هنگامی که هر دو به مطلوب خود برسند و در کمال رضایت بسر برند، کدامیک را می توان سعادتمند و خوشبخت نامید ؟!

www.takbook.com

www.takbook.com

بنابر این آنچه در سعادت انسان نقش اساسی دارد، موضوع رضایت است نه حالت رضایت؛ یعنی، آنچه انسان بدان راضی می شود اهمیت دارد، نه حالت رضایت.

و) رابطه خوشبختی و نبود رنج:

در تمام موارد قبل، خوشبختی و سعادت را یک امر وجودی دانسته و در باره آن بحث نمودیم، امّا اگر سعادت را امری عدمی معنا کنیم؛ یعنی، سعادت را معادل با نبودن رنج و درد بیان کنیم - چنانکه این فکر در بین بیشتر مردم رایج است دارد- آیا به تعریف درستی از سعادت دست یافته ایم ؟

واقعیت این است که این دیدگاه، ناشی از جهل و عدم آشنایی انسان با حکم الهی است. چرا که آدمی هر روز در کنار خود بسیاری از رنج ها و مصیبتها را می بیند که مقدمه ای برای رسیدن او به خوشیهای بیشتر و بالاتر می شود. چه دردها و بیماریهایی که خود درمان و سدّی در برابر دردهای بی درمان در انسان خواهد بود؛ چرا که سبب اختراع ابزار و امکاناتی شده است که به وسیله آن ابزار، از دردها و امراض ناگوارتر جلوگیری به عمل می آید.

بنابر این، نبودن این درد و رنجها، نه تنها باعث سعادت انسانها نیست، بلکه در بسیاری از موارد، وجود رنج و درد مقدمه وصول به سعادت است. مولوی، آن شاعر عارف و نکته سنج، با بیانی دل انگیز به این نکته اشاره نموده است:

حسرت و زاری که در بیماری است وقت بیماری همه بیداری است هر که او بیدارتر، پردردتر هر که او هشیارتر رخ زردتر پس بدان این اصل را ای اصل جو هر که را درد است، او بُردست بو بنابر این مصیبتها، مادر خوشیها و سعادتها هستند. در واقع درصدی از سعادتها، مرهون وجود بلاها و دشواریهاست، همانطور که گاهی در دل خوشبختی ها، شقاوتها و بدبختیها تکوین می یابد؛ با این تفاوت، سعادتی که مربوط به مرتبه روح و روان است، متولد از یک شقاوت و بدبختی درونی نیست، و هر سعادت و خوشی خارجی - خارج از روح - نیز می تواند باعث تولد یک شقاوت و یا رنج و بدبختی بیرونی و خارجی باشد. به عنوان مثال، زیبایی یا ثروت و...، یکی از عوامل سعادت و خوشبختی خارج از روح و روان است، امّا همین عامل سعادت، می تواند باعث بدبختی صاحبش شود، چرا که مقدمه ورود او در بسیاری از گناهان و رنجها خواهد بود.

بنابر این سعادت یک مفهوم عدمی؛ یعنی، «نبود درد و رنج» نیست، بلکه مفهومی وجودی است و با لذت، آرزو و رضایت ارتباط دارد.

ز) رابطه خوشبختی و کمال:

سعادت ارتباطی نزدیک و همسان با کمال دارد و به گفته ابن سینا (که استاد شهید مرتضی مطهری نیز بر آن صحّه نهاده است) (۶) : «سعادت عبارت از به فعلیت رسیدن استعدادهای انسان بطور یکنواخت و هماهنگ است، که موجب کمال انسان می شود».

یعنی فعلیت یافتن استعدادهای روحی در مراحل عبادی، سلامت نفس در مسائل اقتصادی، رام نمودن هوای نفس در بُعد اخلاقی و بدوش کشیدن وظایف اجتماعی، که شرع، عقل و وجدان بر عهده او نهاده است. خوشی زندگی؛ یعنی، وصول به حد اعلای این مراتب که همواره با لذت، رضایت، سرور و خوشحالی روحی همراه باشد

- عوامل خوشبختی

عوامل سعادت، با توجه به روایتهای موجود در این کتاب، به دسته های اعتقادی، عبادی، خانوادگی، اجتماعی، اقتصادی، اخلاقی و علمی (۷) تقسیم می شود.

استاد شهید مرتضی مطهری با استفاده از تقسیم ارسطو، عوامل سعادت را در سه دسته بیان می کند:

«عوامل روحی، عوامل بدنی، عوامل خارجی.» (۸)

البته درجه تاثیر هر یک از این عوامل سه گانه، در استعدادها و قوای درونی انسان متفاوت است. در واقع عوامل روحی، متضمن درصد بیشتری از سعادت و خوشبختی انسان است و عوامل بدنی؛ مانند، زیبایی و سلامت نسبت به عوامل روحی، از درصد کمتری برخوردار است، امّا نسبت به عوامل خارجی، مانند پول و قدرت، درصد تاثیر گذاری بیشتری دارد.

سؤال این است که چرا بیشتر مردم، این نسبتها را وارونه دیده و درصد تاثیر گذاری عاملی چون پول را - که عاملی خارجی است - از عوامل بدنی و حتی عوامل روحی، بیشتر می دانند ؟

می توان گفت که این بینش، به نوع جهان بینی و بکار نگرفتن قوّه عقل باز می گردد. چنانکه گذشت، سعادت یک مفهوم عقلی است نه مطلوب احساسی، و از آنجا که بیشتر انسانها دریافتها و معلوماتشان از محسوساتشان ناشی می شود، این سیر را وارونه می بینند و شخص ثروتمند و دارای مقام اجتماعی را، خوشبخت تر از یک انسان مؤمن و معتقد به اصول اخلاقی می دانند.

www.takbook.com

www.takbook.com

در حالی که فقدان عامل بدنی و خارجی، با عوامل روحی قابل جبران است، ولی نبود عامل روحی با عوامل بدنی و خارجی به هیچ وجه جبران پذیر نیست. از این رو سعادت و خوشی زندگی مراتبی دارد و کسانی به سعادت بیشتری خواهند رسید که عوامل بدنی و خارجی را بر عوامل روحی مقدم نکنند.

در واقع می توان عامل اصلی سعادت را خودِ انسان دانست؛ یعنی، همان رابطه حیات معنوی با حیات ظاهری، رابطه انسان با نفس خودش که آن را «اخلاق» می نامند.

● آیا برای رسیدن به خوشبختی نیاز به راهنمادارید؟

پیش از این بیان شد سعادت و خوشی زندگی، مفهومی عقلی است نه مطلوب احساسی. آری اگر سعادت را همسان با لذت و در آن خلاصه می کردیم، چون با غریزه انسان مرتبط بود و هر انسانی دارای غریزه است، انسان خواه ناخواه، خوشی خود را می یافت.

امّا سعادت به معنای ارائه طرحی جامع است که تمام راههای به ظهور رساندن قدرتهای بالقوه درونی انسان را نشان دهد، و او را از نظر اخلاقی به بالاترین درجه برساند و از نظر عبادی به شیرین ترین لحظه های ارتباط با مبدأ هستی رهنمون سازد.

پرسش این است که ارائه چنین طرحی به تنهایی برای انسان چگونه ممکن است ؟ انسانی که با فتح قله های علم و صنعت، هنوز در شناخت خود عاجز مانده و نام «انسان، موجودی ناشناخته» را برای خود برگزیده است، چگونه توان ارائه راههای سعادت و خوشی زندگی را داراست ؟

بدیهی است بیان این اسباب و عوامل خوشبختی، فرع بر شناخت انسان و آشنایی با ظرفیتهای مختلف این موجود مرموز است که انسانِ غیر معصوم قادر به تشخیص آن نیست. همانگونه که امام علی(ع) بدان اشاره نموده است:

«ما قال الناس لشی ء «طوبی له» إلّا و قد خبأ له الدهر یوم سوء». (۹)

مردم برای چیزی «خوشا به حال او» نگفته اند مگر آن که روزگار روز بدی را برای او فراهم ساخته است.

از طرفی چگونه ممکن است خداوند سبحان که برای تمامی نیازهای درونی انسان پاسخی در خارج قرار داده است (مانند تشنگی که به آب و شهوت جنسی که به جنس مخالف رفع می شود) این عطش درونی انسان را (یعنی جستجو به دنبال خوشبختی) بدون پاسخ رها کرده باشد ؟

در پاسخ، باید در فلسفه بعثت انبیا و امامت اولیای الهی دقت نمود، چرا که این بزرگواران همچون طبیبان دلسوز و درد آشنا، تنها نسخه این نیاز درونی را به همراه دارند؛ از این رو باید با بهره جویی از کلام آن عزیزان و پیمودن راهشان، تنها راه خوشی زندگی را جست.

امّا انسانِ انتخابگر، با وجود راه ها و راهنمایان الهی، گاه در طریقی قدم می گذارد که سرانجامش کفران نعمتهای الهی است.

(إنّا هَدَیْناهُ السَبیل إمّا شاکِراً وَ إمّا کَفُوراً) (۱۰)

ما راه را به انسان نشان دادیم، خواه شاکر باشد (و پذیرا گردد) یا ناسپاس.

● معنای طوبی (۱۱)

چنانکه بیان شد معصومان(ع) معیارهای خوشبختی را با الفاظی، همچون «فلاح، سعادت، نجات، فوز و طوبی » بیان نموده اند و از آنجا که در این کتاب تلاش شده است تا معیارهای خوشبختی، بر اساس واژه طوبی تبیین شود، تنها به تحلیل معنای این واژه می پردازیم.

طوبی از ماده «طَیَبَ» (۱۲) است و اهل لغت آن را مصدری بر وزن «فُعلی» (۱۳) و یا مؤنث «أطیب» (۱۴) دانسته اند. واژه مقابل آن «ویل» (۱۵) به معنای «وای و بَدا به حال» که اشاره به شدت ناراحتی از کسی است و یا به معنای «چاهی در جهنم» می باشد.

شیخ طوسی، در تفسیر التبیان (۱۶) برای لفظ طوبی معانی مختلفی، همچون:

۱) زندگی پاک

۲) فرح و چشم روشنی

۳) نیکویی

۴) چه خوب است

۵) زندگی مورد غبطه

۶) زندگی به همراه خیر و کرامت

۷) بهشت

۸) درختی در بهشت

۹) پاکیزه ترین چیزها

www.takbook.com

www.takbook.com

۱۰) خوشا به حال

ذکر کرده و در پایان، همه آنها را به هم نزدیک و مربوط دانسته است.

علامه طباطبایی در مورد این معانی می فرماید:

«بیشتر این معانی از باب تطبیق بر مصداق است، نه اینکه از ظاهر آیه استفاده شده باشد.» (۱۷)

و امّا در روایات معصومین(ع) تنها مصداقی که بدان تصریح شده، همان درختی است که در خانه بهشتی پیامبر اکرم(ص) و علی(ع) قرار دارد (۱۸) . تفاسیر روایی نیز پس از تفسیر آیه ۲۹ سوره رعد، به نقل این روایات پرداخته اند.

و لیکن با جمع بندی روایات دیگر و قرار دادن آنها در کنار این روایات درمی یابیم که نمی توان طوبی را تنها به معنای درخت یاد شده دانست؛ چرا که در دسته ای از روایات به یقین طوبی به معنی درخت بهشتی نیست، بلکه با واژه هایی، چون، «خوشا به حال» و «خوشا زندگی» سازگارتر است. (۱۹)

علامه طباطبایی(ره) در مورد این روایات می فرماید:

«در این معنایِ «درخت بهشتی طوبی»، احادیث بسیاری از طرق شیعه و اهل سنت روایت شده است، و از ظاهر آن بر می آید که در مقام تفسیر آیه نبوده، بلکه ناظر به باطن آیه است. بنابر این حقیقت، معیشت طوبی، همان ولایت خدای سبحان است و علی(ع) صاحب آن ولایت و از میان امت پیامبر، او اولین گشاینده در آن است، و مؤمنان اهل ولایت، اتباع و پیروان او هستند، و خانه او در بهشت نعیم، که بهشت ولایت است با خانه رسول خدا(ص) یکی است و تزاحم و اختلافی میان آن دو نیست.» (۲۰)

در واقع می توان چنین نتیجه گرفت که طوبی یک معنای لغوی و عام (زندگی خوش، خوشا به حال) داشته و یک معنای اصطلاحی و خاص (درخت بهشتی) و می توان گفت معنای اصطلاحی آن از معنای لغوی اخذ شده است. بدین گونه که عرب برای اینکه بگوید فلان شخص سعادتمند و خوشبخت است، از واژه طوبی استفاده می کند، و از آنجا که هر کس در آخرت، از سایه درخت رسالت و ولایت نبوی(ص) و علوی(ع) بهره مند شود، انسان خوشبخت و سعادتمندی خواهد بود، برای نام آن درخت نیز از واژه طوبی استفاده شده است.

با توجه به این تفصیل، در ترجمه احادیث این کتاب، تنها در صورتی واژه «طوبی» را به «درخت بهشتی» معنا کرده ایم که در لسان معصوم(ع) بدان تصریح شده باشد (۲۱) و در روایات دیگر، به تناسب فضای کلام معصوم، یکی از معانی طوبی مانند «خوشابه حال» آورده شده است. (۲۲)

● طوبی در قرآن کریم

در قرآن کریم نیز همچون روایات، معیارهای خوشبختی، با الفاظ متفاوتی بیان شده؛ ولیکن واژه طوبی، فقط یک بار در قرآن بکار رفته است:

(وَ یَقُولُ الَّذِینَ کَفَرُوا لَوْلا أُنْزِلَ عَلَیْهِ آیَةٌ مِنْ رَبِّهِ قُلْ إِنَّ اللَّهَ یُضِلُّ مَنْ یَشاءُ وَ یَهْدِی إِلَیْهِ مَنْ أَنابَ الَّذِینَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِکْرِ اللَّهِ أَلا بِذِکْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ الَّذِینَ آمَنُوا وَ عَمِلُوا الصّالِحاتِ طُوبی لَهُمْ وَ حُسْنُ مَآبٍ) (۲۳)

و کسانی که کافر شده اند می گویند: چرا از جانب پروردگارش معجزه ای بر او نازل نشده است ؟ بگو: در حقیقت خداست که هر کس را بخواهد در بیراهه وامی گذارد و هر کس را که سوی او باز گردد به سوی خود راه می نمایاند (همان) کسانی که ایمان آورده اند و دلهایشان به یاد خدا آرام گیرد؛ بدانید که با یاد خداست که دلها آرام می گیرد کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته کرده اند، خوشا به حالشان و نیکو باد فرجامشان.

استاد شهید مرتضی مطهری، به نکته جالبی در بیان این آیه اشاره می فرماید:

«نکته جالب در این آیه کریمه این است که قرآن کریم، مردم بی ایمان و بدکار را زنده و حساس نمی خواند و می فرماید: کسانی که کاری کنند و ایمان و علاقه به معنویت داشته باشند، آنها را زنده می کنیم و از مردگی خارج می سازیم، آن وقت می فهمند معنای خوشی و سعادت چیست.» (۲۴)

چنانکه بیان شده، بیشتر تفاسیر در بیان آیه یاد شده، طوبی را به معنای درخت بهشتی معرفی کرده اند و احتمال معانی دیگر را نیز داده اند؛ امّا به بسط آن نپرداخته اند. در این میان مفسر کبیر قرآن علامه طباطبایی با زیبایی تمام به این کار پرداخته است، که ما در اینجا به عنوان حُسن ختام، پایانِ نخستین بخش کتاب را به کلام آن قرآن شناس بزرگ اختصاص می دهیم و در بخش دوم کتاب به بررسی اسباب سعادت و خوشی زندگی، با استفاده از واژه طوبی می پردازیم:

کلمه طوبی بر وزن فُعلی، به ضم فاء، مؤنث اطیب (پاکیزه تر) است و صفتی است برای موصوف محذوف، و آن موصوف بطوری که از سیاق بر می آید، عبارت از حیات و یا معیشت است. زیرا نعمت هر چه که باشد، از این رو گوارا و مورد غبطه است که مایه خوشی زندگی است، و هنگامی مایه خوشی و سعادت است که قلب با آن سکونت و آرامش یابد، و از اضطراب رها شود.

www.takbook.com

www.takbook.com

چنین آرامش و سکونتی برای احدی دست نمی دهد، مگر آن که به خدا ایمان داشته باشد، و عمل صالح انجام دهد. پس تنها خداست که مایه اطمینان خاطر و خوشی زندگی است.

آری، چنین کسی از شرّ و خسران، در آنچه پیش می آید، ایمن و سالم است، و چگونه نباشد، در حالی که به رکنی تکیه زده که انهدام نمی پذیرد؟ او خود را در تحت ولایت خدای تعالی قرار داده، هر چه برایش تقدیر کند مایه سعادت اوست، اگر چیزی به وی عطا کند خیر اوست، و اگر هم منع کند باز خیر اوست.

چنانکه حضرت باری تعالی در وصف این زندگی طیّب فرمود: (مَنْ عَمِلَ صالِحاً مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثى وَ هُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَياةً طَيِّبَةً وَ لَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ ما كانُوا يَعْمَلُونَ) (۲۵) و در وصف کسانی که با ذکر خدا، دارای اطمینان قلب نیستند فرمود: (وَ مَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً وَ نَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيامَةِ أَعْمى) (۲۶)

و بعید نیست، اینکه در آیه مورد بحث زندگی و معیشت مؤمنان را پاکیزه تر خوانده؛ و پاکیزگی بیشتری برای آنان قائل شده، به منظور اشاره به این نکته باشد که زندگی، در هر حال خالی از خوشی نیست، اما برای کسانی که به یاد خدا و دارای آرامش قلب هستند، خوشی بیشتری وجود دارد، زیرا زندگی آنان از آلودگی و ناگواریها دور است.

پس جمله «طوبی لهم»، در تقدیر «لهم حیاهٔ طوبی» و یا «لهم معیشهٔ طوبی» است (یعنی برای آنان زندگی و یا عیشی پاکیزه تر است). بنابر این، کلمه طوبی مبتدا، و کلمه لهم (که در تقدیر است) خبر آن است، و اگر مبتدای نکره، بر خبرش که همان ظرف (لهم) باشد مقدم شده برای این بوده که زمینه گفتار، زمینه تهنیت بوده است، و در مثل چنین مقامی آنچه مایه تهنیت است، زودتر به زبان می آورند، تا شنونده به همین مقدار نیز، زودتر خشنود گردد، چنانکه در بشارتها، بشارت دادن به جای عبارت «لک البشری» می گویند: «بشری لک».

و خلاصه در آیه مورد بحث، خداوند کسانی را که ایمان آورده و عمل صالح می کنند، و در نتیجه، با یاد خدا دارای اطمینان قلب دائمی می شوند به دست یافتن زندگی خوش و سرانجامی نیک بشارت می دهد، و از همین جا معلوم می شود چگونه این آیه، به آیات قبل متصل می گردد. آری چنانکه پیشتر هم گفتیم، زندگی خوش از آثار اطمینان قلب است. (۲۷)

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=282759

vista.ir
Online Classified Service

خوشبختی چیست؟

«همه چیز خوب و نیکو آفریده شده است. انسان چون نمی داند خوشبخت و سعادتمند است بنابراین احساس بدبختی می کند و این امر فقط به خاطر ندانستن اوست. کسی که خوشبختی را بشناسد و آن را دریابد، خوشبخت و سعادتمند است» .

●داستایوسکی

شاید بارها به خود گفته اید: «خوش به حال فلانی؛ واقعاً خوشبخت است!» اما غافل از اینکه خوشبختی چیزی نیست که فقط متعلق به فرد خاصی باشد. همه ما به نوعی خوشبخت و سعادتمند هستیم اما شاید برای درك و لمس این خوشبختی که در وجود تك تك ما به ودیعه گذارده

www.takbook.com

www.takbook.com

شده، تاکنون تلاشی نکرده ایم.

واقعاً خوشبختی چیست؟ کجا بایستی آن را یافت؟ خوشبخت کیست و علت خوشبخت بودنش چیست؟ شاید اگر کمی با خود صادق باشیم و به قولی چشم ها را بشوییم و به گونه ای دیگر بنگریم، خود را نیز خوشبخت و سعادتمند بدانیم چون خوشبخت بودن در واقع فقط یك حس زیبا و دلنشین است. پس فقط کافی است بخواهیم و سعی کنیم درك این حس زیبا را در خود شکوفا نماییم.

خوب است بدانیم که افراد خوشبخت، در واقع خود را عامل خوشبختی و سعادت شان می دانند زیرا خود را محق آن می دانند، چون آنها به خوبی به این امر واقف هستند که انسان هرآنچه را که اراده کند، می تواند به اذن الهی خلق کند. در واقع انسان- این موجود الهی و رحمانی- قادر است با قدرت فکر و اندیشه اش شرایط زندگی را به گونه ای که خود می خواهد رقم زند، پس بیایید قبل از هرچیز، خود را دریابیم.

افراد خوشبخت به خوبی قادرند بین تنش و آرامش، بین آنچه که دارند و آنچه که طالب آن هستند و بین امکانات و تمایلات خود تعادل و توازن برقرار کنند. آنها نه تنها به سعادت و خوشبختی می اندیشند بلکه اصول صحیح و اساسی زندگی کردن را به خوبی می دانند و از لحظه لحظه زندگی خود لذت می برند و چون افرادی خوش بین هستند اغلب در زندگی شان شاهد اتفاقات خوب و زیبا می باشند.

آنها حتی از موضوعات بسیار کوچك و جزیی به وجد و نشاط می آیند و احساس رضایتمندی می کنند و از این بابت شاکر و سپاسگزارند و هرگز در انتظار بخت و اقبال آنچنانی نمی نشینند.

آنها در ارزیابی هدف ها و امکاناتشان واقع بین هستند؛ یا از خواسته ها و تمایلات خود به راحتی می گذرند یا با سعی و تلاش مضاعف، به آنها جامه عمل می پوشانند و به خاطر ایمان و اعتقاد معنوی و طرز نگرش شان همواره به وجود و هستی شان معنا و مفهوم والایی می بخشند. این افراد هرگز افرادی لاابالی وخوشگذران یا افرادی منزوی نیستند بلکه در حال حاضر و با شرایط کنونی زندگی می کنند.

آنها به روابط اجتماعی خوب و حسنه ارج می نهند و به خاطر همین از حمایت دوستان و خانواده برخوردارند و همواره بر این عقیده اند که سایر افراد نیز برای آنها ارزش و اعتبار قائلند و آنها را دوست دارند(حتی اگر در واقعیت اینگونه نیز نباشد). آنها نسبت به همه چیز و همه کس دیدی مثبت و خوب دارند.افراد خوشبخت و سعادتمند، افرادی روشنفکر و خوش بین هستند و برای وجود خود ارزش قائلند. این خصوصیات و ویژگی ها تا حدی وراثتی است. البته نگرش و تمایل به احساسات منفی نیز تا حدی ارثی است اما توانایی درك سعادت و خوشبختی به هیچ عنوان موروثی نیست بلکه امری است کاملاً اکتسابی.

بعضی از افراد فقط در شرایط خاص مثلاً به هنگام غذاخوردن، گپ زدن با دوستان، تفریح ، ورزش یا سینمارفتن احساس رضایت می کنند اما هنگام رفتن به سرکار، درس خواندن یا کار در منزل، هیچ گونه احساس خاصی ندارند. فقط کافی است این دسته از افراد، دید خود را نسبت به کارکردن یا درس خواندن تغییر دهند و خود را به هیچ عنوان ملزم به انجام دادن آنها ندانند بلکه میل و خواست شخصی را عامل انجام آنها بدانند تا حتی از کارکردن و درس خواندن نیز لذت ببرند.

برخی از افراد، سعادت و خوشبختی را فقط در پول و ثروت می دانند، در حالی که نیمی از افراد ثروتمند به هیچ عنوان خوشبخت و سعادتمند نیستند.

آیا فقط پول و ثروت یا زیبایی و ذکاوت و مدارج عالی تحصیلی عامل سعادت و خوشبختی است یا عوامل دیگری نیز در این امر مؤثر هستند؟

●راه سعادت و خوشبختی

- بهره و لذت بردن از لحظات زندگی که هر لحظه اش هدیه ای است گرانبها و ارزشمند از سوی خداوند متعال.

- داشتن حضور ذهن و تمرکز کامل و دقت و هوشیاری روی موارد مهم و اساسی و فکرنکردن به سایر موارد جانبی و غیرضروری، باعث تسهیل در امور می شود که این امر، خود رضایت و خشنودی را در پی دارد.

- توجه به این موضوع که ارتباط با سایر افراد از اولویت خاصی برخوردار است، چون انسان ها در اکثر موارد، زمانی که در جمع هستند احساس رضایت و شادی می کنند. ابراز عشق، محبت، دوستی و مودت در دوران فردگرایی، بهترین وسیله برای کسب رضایتمندی است.

- شکوفایی استعدادها و توانایی های شخصی و به کارگیری آنها از یك سو باعث شور و نشاط و افزایش سطح کارایی شده و از سوی دیگر باعث ارتقای حس خودارزشی می شود.

- خود را همواره سعادتمند و خوشبخت بدانید و به گونه ای عمل کنید که نشان دهید خوشبخت و سعادتمند هستید.

- اگر لبخندزدن باعث تغییر شرایط و اوضاع و احوال می شود، پس چرا آن را از خود و دیگران دریغ نماییم؟ با لبخندزدن، قبل از روحیه بخشیدن به طرف مقابل باعث شور و نشاط و سرزندگی و اعتماد به نفس خودمان می شویم.

www.takbook.com

www.takbook.com

- در سکوت و آرامش بودن را تمرین کنید.

- بدانید که خوشبختی و سعادت هرگز تحمیل کردنی نیست بلکه باید آن را در وجود خود حس کرد.

- ببخشید و بگذرید و سعی در تقویت این دو خصلت الهی داشته باشید زیرا خطا عملی است انسانی اما عفو و بخشش عملی است الهی و تنها، افراد رحمانی می بخشند.

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=223797

vista.ir
Online Classified Service

خوشبختی در زندگی زناشویی

در آغاز باید این اصل را عنوان کرد که خانواده های خوشبخت، همه شبیه به یکدیگر هستند اما هر خانواده گرفتار مشکل خاص خود را دارد. مفهوم عبارت بالا این است که برای خوشبخت بودن یا به عبارت صحیح تر، برای خوشبخت شدن تنها یک روش درست وجود دارد. همه روش های دیگر نادرست است.

خوشبختی در زندگی زناشویی امری نیست که از پیش تعیین شده باشد. نباید پنداشت که گاهی به تصادف برخی ازدواج ها موفق می شود اما عده ای دیگر با مشکل روبه رو می گردد. خوشبختی در زندگی هدفی است که زن و شوهر هردو باید برای رسیدن به آن بکوشند و البته هر اندازه که زمینه مساعدتری داشته باشند، سریع تر به موفقیت می رسند.

هدف از ازدواج و راه رسیدن به آن را باید از آغاز به درستی برگزید. بعید است که با هدف قراردادن تنها یک جنبه ازدواج بتوان به خوشبختی همه جانبه در آن دست یافت. جنبه های متعدد و متنوع ازدواج ارتباط های متقابلی باهم دارند.

فرد زمانی شایستگی ازدواج را می یابد که نه از روی نیاز بلکه به این دلیل که می تواند چیزی را به دیگری نثار کند با او پیمان زناشویی ببندد. برای رسیدن به این نقطه باید فرد مراحل رشد ویژه ای را سپری کرده باشد، خود را شناخته باشد، با خود به تفاهم رسیده باشد و مهمتر از آن انتظارات خویش را از همسر ارزیابی کرده و با محک واقعیت آن را سنجیده باشد.

در واقع مهمترین شرط ازدواج این است که فرد بحران هویت خود را حل کرده باشد و بتواند به این پرسش ها پاسخ گوید که من کیستم، در کجای این جهان پهناور ایستاده ام، می خواهم که باشم و در کجا قرار گیرم؟

آن کس که خود را نشناخته است و از امکانات و عدم امکانات خویش آگاهی ندارد چگونه از جست وجوی شریک مناسب زندگی خواهد بود و به چه نحو با او زندگی خواهد کرد؟

ببینیم آن کس که خود واقعی را نمی شناسد با چه مشکلاتی روبه رو می شود. چنین کسی یا خود را بالاتر از آنچه هست می بیند و یا پایین تر از آنچه هست می پندارد. هر دوی این حالت ها غیرطبیعی و نماینده گرایش های روان - نژندانه و عصبی در شخص است که به صورت واکنش در

www.takbook.com

www.takbook.com

برابر محیط و اطرافیان پدیدار شده است. آنکه خویشتن را بالاتر از آنچه هست می بیند درواقع به دفاعی ناخودآگاه علیه احساس حقارت خویش دست می زند. او خود را بزرگ تر می بیند تا به صورت جبرانی بر احساس ضعف و حقارت خود غلبه کند. او تنها در برابر افراد حقیر احساس آرامش می کند و اگر انسان های بهنجار و طبیعی در اطراف او باشند می کوشد با تحقیر و استضعاف آنان احساس برتری و سروری نماید.

او نمی تواند دیگران را دوست بدارد زیرا همگان از دید او دشمان بالقوه ای هستند که می خواهند موجودیت وی را ازهم بپاشند و نباید به آنان فرصتی برای رشد داد. او پرخاشگر، برتری جو، بدبین و عبوس است. می کوشد به هر حیله بر دیگران مسلط شود.

چنین فردی چه زن و چه مرد نمی تواند همسر خوبی باشد زیرا مدام درصدد سلطه بر شریک زندگی خویش است و با تحقیر او و فرزندان، درصدد کسب احساس برتری است. اما چنین برتری دیری نمی پاید و از آنجا که ریشه احساس حقارت در درون اوست نیاز دارد که بازهم خود را بالا و بالاتر برساند.. و سرانجام سقوط کند، زیرا وضعی که پیش می آورد برای دیگران قابل تحمل نیست.

آن کس هم که خود را پایین تر از آنچه که هست می بیند و از امکانات و استعدادهای خویش بی خبر است همیشه زندگی را با تلخکامی سپری می کند زیرا خود را مجبور به خوش خدمتی به دیگران برای جلب محبت آنان می بیند و دیگران را افرادی مقتدر می پندارد که هر زمان اراده کنند او را در زیر پا له خواهند کرد. او نمی تواند به کسی واقعا مهر بورزد، خود را لایق دوست داشتن و محبوب بودن نمی داند. آنچه به دیگران عرضه می کند محبتی بیمارگونه است تا از صدمه احتمالی آنان درامان بماند. این رابطه نابرابر و تحقیرآمیز و پرتردید موجب می شود که به تدریج از دیگران متنفر شود زیرا در برابر خدمات خود که البته صادقانه هم نیست پاداشی در خود نمی یابد، بلکه با توقعات روزافزون مخدوم خویش مواجه می گردد که چون از خوش خدمتی کوتاهی کند بر او ایراد می گیرد.

به دلایل گوناگون، گروه نخست را بیشتر در بین مردان و گروه دوم را در زنان می یابیم. این نقشی است که جامعه هم به طور ضمنی برای مرد و زن پذیرفته است. البته که بدینسان محبتی بین مرد و زن برقرار نمی شود زیرا یکدیگر را مساوی نمی بینند. یکی به غلط سر بر افلاک و دیگری به نادرست پیشانی بر خاک دارد. محبت واقعی و عشق متعالی زمانی بین زن و شوهر ممکن می شود که یکدیگر را بسان موجوداتی برابر ببینند.

به هرحال ممکن است زنی برتری جو با مردی مهرجو ازدواج کند و یا زن و شوهر هردو مهرجو یا برتری جو باشند که در هر موقعیت اشکالات فراوان پدید می آید. ما از دیدن نمایش ها و فیلم هایی که در آن یک زن بر یک مرد مسلط است می خندیم و آن را غیرعادی می دانیم اما واقعیت این است که سلطه جویی مرد بر زن هم ناخوشایند است. این دو موجود که توسط آفریدگار یکتا برابر آفریده شده اند نباید نقش غالب و مغلوب داشته باشند. آیا هوش مردان بیش از زنان است؟ اینطور نیست. هیچ آزمون هوش تاکنون نماینده برتری مرد بر زن نبوده است.

آیا قدرت بدنی مرد بیش از زن است؟ در این باره جای تردید است زیرا قدرت بدنی وابسته به عوامل گوناگون است و تنها به نیروی عضلانی محدود نمی شود و حتی اگر برتری قدرت جسمی مرد بر زن صحبت داشته باشد مگر بین زن و مرد قانون جنگل حکمفرماست که قوی تر حاکم و غالب باشد؟

مفهوم دیگر چنین حکمی این است که در بین مردان هم هرکه قدرت بدنی بیشتر دارد باید بر دیگران حکومت کند و در آن صورت به ناگزیر قهرمان سنگین وزن وزنه برداری بر همه مردان دیگر فرمانروا خواهد بود. دورنمای جالبی نیست. همگامی و همکاری زن و شوهر شایسته ترین راه برای خوشبختی در زندگی زناشویی و پرورش فرزندانی بهنجار و خداجو و کارآمد است.

منبع : روزنامه کارگزاران

http://vista.ir/?view=article&id=256867

vista.ir
Online Classified Service

خوشبختی دور نیست

www.takbook.com

www.takbook.com

این روزها آمار طلاق بسیار نگران‌کننده است. شاید بسیاری از عروس و دامادها که گاه با عشق و علاقه‌ای آتشین آغاز زندگی خود را جشن می‌گیرند، در اعماق وجود از آینده خود نگرانند و نمی‌دانند آیا راهی که در پیش گرفته‌اند به مقصد خواهد رسید؟ اگر جویای علت شوید اغلب مشکلات اقتصادی، مسکن و اشتغال و به طور کلی عوامل بیرونی را دلیل نابسامانی‌های زندگی مشترک می‌دانند.

اما اگر کمی بیشتر دقت کنید، خواهید دید در بسیاری از مواقع مشکل از جای دیگری آب می‌خورد. داماد ما دارای تحصیلات عالی است، عروس خانم در فلان دانشگاه درس خوانده و مدارج عالی کسب کرده است. هر دوی آنها از نظر پایگاه اجتماعی و شاید اقتصادی در موقعیت بسیار خوبی قرار دارند. هر کدام در محل کار خود دوستان و همکاران بسیار خوبی دارند و دائم تعریف و تمجید می‌شنوند.

در داخل چاردیواری خانه فضا سرد و بی‌روح است. عروس و داماد ترجیح می‌دهند با یکدیگر صحبت نکنند، در غیر این صورت محیط خانه بلافاصله تبدیل به میدان جنگ خواهد شد و خوب، طبیعی است که در چنین میدانی همه دوست دارند که طرف پیروز باشند.

عروس و داماد آنقدر در پی کسب موقعیت اجتماعی و برطرف کردن مشکلات اقتصادی بوده‌اند که یکی از مهم‌ترین و اساسی‌ترین ملزومات زندگی را فراموش کرده‌اند. اگر از جوانان در آستانه ازدواج بپرسید چقدر در باره روش‌های برقرار ی ارتباط مطالعه داشته‌اند فکر می‌کنید چه پاسخی خواهند داد؟ آیا اصولا در گوشه ذهن خود به این موضوع پرداخته‌اند که شاید لازم باشد در کنار تمام مهارت‌های زندگی کمی هم فوت و فن برقراری ارتباط با یکدیگر را بیاموزند؟

۷۵ سال پیش، ناپلئون سوم امپراتور فرانسه، برادرزاده ناپلئون بزرگ (ناپلئون بناپارت) عاشق ماری اوژنی ملقب به شاهزاده خانم تبا شد. این شاهزاده خانم بی اغراق زیباترین زن جهان بود. ناپلئون سوم به دنبال یک عشق شورانگیز سرانجام با شاهزاده خانم زیبا ازدواج کرد.

پیش از این وصلت، مشاوران امپراتور به او گوشزد کردند که این شاهزاده خانم زیبا دختر یکی از کنت‌های گمنام و کم اهمیت اسپانیاست، ولی ناپلئون سوم بی تأمل در پاسخ آنها گفت: تبار او چه اهمیتی دارد؟

ناپلئون و عروس زیبای او از تندرستی، قدرت، ثروت، موقعیت اجتماعی، شهرت و عشق و دلدادگی و تمام چیزهایی که برای یک عشق کامل و بی نقص لازم است، برخوردار بودند.

به نظر می‌رسید هرگز آتش مقدس یک عشق با چنان حرارت و درخشندگی مشتعل نشده بود و ازدواج موفقیت آمیزی را به همراه نیاورده بود، ولی افسوس!

شعله‌های آتش تند و توفانی این عشق، خیلی زود فروکش کرد و حرارت آن خیلی زودتر از آنچه تصور می‌رفت رو به کاهش نهاد و سرانجام مانند همه آتش‌های سرکش به تلی از خاکستر تبدیل شد و خاکستر آن نیز به سردی گرایید.

ناپلئون سوم توانست اوژنی زیبا را به مقام امپراتریس فرانسه برساند، ولی نه فرانسه زیبا و نه قدرت و اقتدار ناپلئون و نه فریبایی سلطنت نتوانست این زن خوش منظر را از نق زدن و بدزبانی باز دارد.

اوژنی که از بیماری حسادت و سوءظن رنج می‌برد اثرات بیماری خود را چون موریانه‌هایی که پایه‌های تخت سعادت زن و شوهر خوشبخت را می‌جویدند، به جان همسرش انداخت.

اوژنی به دستورهای امپراتور اعتنایی نمی‌کرد و حتی در خلوت نیز به او اجازه نمی‌داد جلوه کند.

زمانی که ناپلئون سرگرم انجام وظایفش بود اوژنی ناگهان وارد دفتر کارش می‌شد و گاه مذاکرات فوق‌العاده مهم او را قطع می‌کرد. اوژنی لحظه‌ای ناپلئون را تنها نمی‌گذاشت، چون از این بیم داشت که او با زن دیگری رابطه داشته باشد.

اغلب نزد خواهر خود از شوهرش شکایت می‌کرد. در مقابل عکس‌العمل‌های دلجویانه شوهر می‌گریست و مدام نق می‌زد و تهدید می‌کرد.

اوژنی برای ناپلئون که ارباب کاخ‌های باشکوه متعدد امپراتوری فرانسه بود به اندازه یک کمد دیواری نیز جای امن باقی نگذاشت که بتواند در آن نفسی براحتی بکشد.

نتیجه سختگیری‌های او این شد که ناپلئون اغلب، شب هنگام از یک در پنهانی به همراه یکی از ندیمان خود قصر را ترک می‌گفت. او دزدانه از قصر

www.takbook.com

www.takbook.com

خارج می‌شد و گاه مانند ولگردها در کوچه و خیابان‌های شهر پاریس به گردش می‌پرداخت. این همان چیزهایی بود که نق زدن را برای اوژنی به ارمغان آورد.

این درست که او بر پادشاه فرانسه اعمال قدرت می‌کرد و باز هم درست است که او زیباترین زن جهان بود، اما حاصل زیبایی و اقتدار در شعله‌های حسادت می‌سوخت، چرا که نه سلطنت و نه زیبایی قادر نیست عشق را در جو زهرآگین نق زدن و حسادت نگه دارد. اوژنی حق داشت اگر چون ایوب در پیشگاه پروردگار چنین ناله سر دهد که پروردگارا به آن چیزی که از آن می‌ترسیدم مبتلایم کردی.

آما آیا براستی این بلای آسمانی بود که بر او نازل شده بود؟ نه! این زن با حسادت‌ها و نق زدن‌های پایان ناپذیر بلا را هم بر خود و هم بر همسرش نازل کرد و عشقی را که می‌توانست زیبا و باشکوه باشد، از میان برد.

در میان تمام شیاطین دوزخی که برای از میان بردن عشق و کشتن آن ساخته اند هیچ یک کشنده تر و کاری تر از نق زدن نیست. نق زدن نه مغلوب می‌شود و نه تمام. مانند مار کبرا نیش می‌زند و حاصل نیشش نابودی و کشتار است.

به نظر می‌رسد همسر کنت لئو تولستوی این موضوع را دیر هنگام کشف کرد، چون اندکی قبل از مرگ خود نزد دخترانش اعتراف کرد: من باعث مرگ پدرتان شدم.

در آن لحظه دختران تولستوی به مادرشان پاسخ ندادند، فقط هر دو گریستند، اما آنها می‌دانستند مادرشان راست می‌گوید. آنها فهمیده بودند که مادرشان با شکایت دائم و انتقاد پایان ناپذیر و نق زدن بی وقفه موجبات مرگ پدرشان را فراهم آورده است.

به‌رغم وضعی که پیش آمد و باعث شد لئو تولستوی با ناکامی به مرحله مرگ قدم بگذارد، او و همسرش می‌توانستند زندگی خوش و شادمانه‌ای داشته باشند.

در همان دوران زندگی ناشاد، لئو تولستوی معروف ترین رمان نویس زمان خود بود و ۲ شاهکاری که به نام جنگ و صلح و آنا کارنینا تا آن زمان خلق کرده بود کافی بود، برای همیشه ادبیات جهان را وادار به حفظ نامش کند. آثار تولستوی چنان جاذبه‌ای برای هواخواهانش داشت که آنها شب و روز چون مریدانی فداکار در خدمت مراد و مرشد خود بودند و به محض دهان گشودن مراد خود فورا حرف‌هایش را یادداشت می‌کردند.

آثار او در مجموعه‌ای حدود یکصد جلد تاکنون بارها منتشر شده است و باز هم منتشر خواهد شد. ون تولستوی، همسر او، غیر از شهرت شوهر، ثروت، موقعیت اجتماعی و فرزندان متعدد داشتند. پیش از فرارسیدن دوران تلخی گمان نمی‌رفت سپیده دم هیچ ازدواجی زیباتر از ازدواج آن زوج سر زده باشد.

آنها در آغاز گمان داشتند به خوشبختی کامل و پایداری دست یافته‌اند. با هم زانو می‌زدند و از خداوند بقای دوران خوشبختی خود را خواستار می‌شدند.

در همین دوران اتفاق شگفتی در زندگی تولستوی افتاد. او بتدریج چنان عوض شد که به مردی دیگر بدل گردید. احساس کرد از کتاب‌های بزرگی که نوشته است راضی نیست. از آن پس زندگی خود را وقف نوشتن جزوه‌های کوچکی کرد تا جنگ نه تنها در روسیه، بلکه در جهان ریشه کن شود. هدف دیگر او در این احوال برخورد با فقر و از میان بردن آن بود.

تولستوی بزرگ که اعتراف می‌کرد در دوران جوانی مرتکب هر نوع گناهی شده است سعی می‌کرد به طور کامل از تعالیم مسیح پیروی کند. او املاک خود را به کشاورزان بخشید و زندگی فقیرانه‌ای را در پیش گرفت. روزها در مزرعه کار می‌کرد و مانند کشاورزان عادی به تهیه هیزم و جمع کردن توده کاه می‌پرداخت.

در چنین فصلی، زندگی تولستوی به یک غمنامه تبدیل شد، غمنامه‌ای که ریشه در ازدواج او داشت. همسر مورد علاقه تولستوی زندگی پر تجمل را دوست داشت و شوهر خود را که هوس‌های دنیوی را ترک گفته بود تحقیر می‌کرد. زن به ثروت و پول علاقه داشت و برای مرد ملک شخصی و ثروت گناه به حساب می‌آمد.

سال‌های دراز زن به جان شوهرش نق زد و ناسزا گفت. سرانجام تولستوی در یکی از شب‌های سرد زمستانی پشت به خانه کرد و در تاریکی و برف و سرما به سوی هدفی نامعلوم رهسپار شد. او ۱۱ روز پس از ترک خانه در یکی از ایستگاه‌های راه آهن روسیه، جهان را بدرود گفت.

درخواست او هنگام مرگ این بود که اجازه داده نشود زنش درزمان مرگ به او نزدیک شود.

ممکن است خواننده احساس کند حق با خانم تولستوی بوده است؛ ما نیز تا حدودی قبول داریم ولی موضوع بحث ما این است که آیا نق زدن و پرخاش کمکی به او کرد؟ آیا وضع را از آنچه که بود بدتر نکرد و زندگی برای زن و شوهر تبدیل به جهنم نشد؟

تراژدی بزرگ زندگی آبراهام لینکلن نیز مانند عده دیگری از مردان بزرگ، ازدواج بود.

www.takbook.com

www.takbook.com

او حدود نیم قرن هر روز ناچار بود از میوه تلخ و زهرآگین زندگی زناشویی خود بچیند. ۲۳ سال تمام خانم لینکلن نق زد و او را عذاب داد.

این زن به خاطر این که شوهرش از لحاظ ظاهر و وضعیت جسمانی در شرایطی نبود که دلخواهش باشد، گله داشت و از او ایراد می‌گرفت. به نظر او سر تا پای آبراهام لینکلن عیب بود و مرتب او را سرزنش و تحقیر می‌کرد.

آیا این همه به خشم آمدن لینکلن را عوض کرد؟ از یک لحاظ پاسخ بله است چون باعث شد لینکلن به بهانه کار سه ماه بهار و سه ماه پاییز را به خانه و نزد همسرش نیاید. او همیشه سعی داشت از اوقات تلخی‌های همسرش بگریزد. این ثمری است که امپراتریس اوژنی، کنتس تولستوی و خانم لینکلن از اخلاق و رفتار خود گرفتند.

آنها چیزی را که برایشان بسیار عزیز بود نابود کردند.

«بسی‌ها سرگر» که بیشترین سال‌های دوران کاری خود را در دادگاه‌های خانواده نیویورک بوده و هزاران پرونده طلاق را بررسی کرده است، عقیده دارد یکی از علل مهمی که مردان خانه خود را ترک می‌کنند وجود زنان نق زن و تمکین ناپذیر است.

به عبارت دیگر بسیاری از زن‌ها با دست خود گور زندگی زناشویی خویش را می‌کنند.

با این شرایط اگر می‌خواهید زندگی شما سعادتمندانه باشد، ابتدایی ترین اصل این است: از نق زدن بپرهیزید.

تنها شما نیستید که باید زندگی کنید بگذارید دیگران نیز زندگی کنند.

بزرگی می‌گفت: ممکن است در زندگی کارهای احمقانه زیادی انجام دهم اما هرگز به خاطر عشق ازدواج نخواهم کرد!

دیزرا، گوینده این سخن تا ۳۵ سالگی ازدواج نکرد. در این سن نیز با یک بیوه ۵۰ ساله ثروتمند ازدواج کرد.

آیا او عاشق آن زن بود؟ خودش می‌گفت: نه! و آن زن نیز این را می‌دانست. زن می‌دانست که همسرش تنها به خاطر ثروتش با او ازدواج کرده است؛ اما پس از ۳۰ سال زندگی از همسرش پرسید با شناخت فعلی اگر می‌خواستی با من ازدواج کنی آیا به خاطر عشق این کار را نمی‌کردی؟ همسرش پاسخ داد حقیقت همین است که گفتی!

همسر این مرد یک زن فوق‌العاده نبود، اما در هنر اداره مرد استاد بود. او مشاور، همدم و یاور شوهرش شده بود و شوهر هر شب از محل کار به خانه می‌شتافت تا همسرش را از اخبار روز با اطلاع سازد. به مدت ۳۰ سال زن تنها به خاطر شوهرش زندگی کرد و می‌گفت: ثروتم را برای این می‌خواهم که می‌تواند امکان آسایش شوهرم را فراهم کند. او با تمام نقایصی که شوهرش داشت، در تمام این مدت از صحبت درباره شوهرش و تعریف و تمجید از او دست برنداشت.

مرد می‌گفت: ما ۳۰ سال است که ازدواج کرده‌ایم و من هیچ وقت از معاشرت با او احساس ملال نکرده‌ام!

مرد همسرش را همان طور که بود پذیرفته بود.

هنری جیمز می‌گوید: نخستین نکته‌ای که در برخورد با دیگران باید مورد نظر باشد این است که اجازه دهیم آنها در طریقی که برای سعادتمند شدن در پیش گرفته‌اند بنا به سلیقه خود پیش بروند. البته مشروط بر این که آنها نیز با راهی که در پیش گرفته‌اند مزاحم ما نشوند!

لولاند فوستروود در کتاب خود موسوم به «رشد توامان در خانواده» می‌نویسد: موفقیت در ازدواج فقط این نیست که شخصی را مناسب خود پیدا کنیم، بلکه موفقیت این است که ما نیز شخص مناسبی باشیم!

بنابراین اگر می‌خواهید در زندگی خانوادگی شاد و خوشبخت باشید، اصل بعدی این است: بکوشید خود را با سلیقه شریک زندگیتان اصلاح کنید.

● خودداری از خرده‌گیری

ویلیام و کاترین گلادستون ۵۹ سال با مهر و محبتی ناگسستنی با یکدیگر زندگی کردند. گلادستون که خارج از خانه و در محیط اجتماعی منتقدی سرسخت و انعطاف‌ناپذیر بود و حتی بر سر مسائل کوچک امپراتوری انگلیس به مشاجره می‌پرداخت، در منزل هرگز کسی را شماتت نمی‌کرد و به خرده‌گیری و انتقاد نمی‌پرداخت.

صبح‌ها که برای صرف صبحانه از اتاق خود خارج می‌شد و می‌دید هنوز دیگران در خواب هستند، آرام‌آرام قدم می‌زد و آواز ملایمی را زیر زمزمه می‌کرد و به این ترتیب به سایر اعضای خانواده خبر می‌داد که گرفتارترین مرد انگلیس تنها در طبقه پایین منتظر است. این مرد دیپلمات و با ملاحظه بشدت از ایرادگیری نسبت به اعضای خانواده خود اظهار بیزاری می‌کرد.

دورویی دیکس که مطالعات وسیعی در زمینه علل ناکامی‌های زندگی زناشویی دارد، می‌گوید: بیش از ۵۰ درصد از زناشویی‌هایی که با شکست روبه‌رو می‌شوند به این علت است که رویاهای رومانتیک آغاز ازدواج به علت برخورد با صخره‌های بزرگ واقعیت‌های نامطلوب انتقاد در هم می‌شکنند. این انتقادها معمولا تو خالی اما خانمان برانداز هستند.

www.takbook.com

www.takbook.com

اگر می‌خواهید زندگی زناشویی سعادتمندانه‌ای داشته باشید به این اصل توجه کنید: از خرده‌گیری احتراز کنید.

● تحسین و تمجید

زمانی که زن و شوهری با یکدیگر از خانه خارج می‌شوند و به گردش می‌روند، معمولا مرد نگاهش متوجه دیگران است؛ اما زن بیشتر متوجه زنان دیگر است که ببیند چه لباسی پوشیده‌اند یا چگونه آرایش کرده‌اند و در خیال، خود را با آنها مقایسه می‌کند.

با چنین خصوصیاتی در زن‌ها، مردان باید کوششی را که زنان برای زیبا به نظر رسیدن و خوش‌پوش بودن به عمل می‌آورند مورد تحسین و تمجید قرار دهند.

وقتی شوهر نسبت به تلاش همسرش بی‌تفاوت باشد، او را وادار می‌کند که با عکس‌العمل توجه شوهر را جلب کند.

توجه به همسر باعث عکس‌العملی به صورت قدرشناسی می‌شود که زندگی طرفین را راحت‌تر می‌کند.

اگر می‌خواهید در خانه زندگی سعادتمندانه‌ای داشته باشید یکی از اصول مهم رعایت دستورالعمل زیر است:

بی‌تظاهر و صادقانه به تحسین و تمجید از همسرتان بپردازید و نسبت به او بی‌تفاوت نباشید.

● کارهای معنی‌دار برای زن

از زمان‌های قدیم گل به عنوان زبان عشق شناخته شده است.

- چرا منتظر می‌مانید تا همسرتان در بیمارستان بستری شود و شما برای او گل ببرید؟

- چرا فردا شب که به خانه می‌آیید، چند شاخه گل همراه ندارید تا به او هدیه کنید؟

- چرا صبح زود که عازم محل کار خود هستید با حرارت و گرمی از همسرتان خداحافظی نمی‌کنید و یا حداقل با علاقه برایش دست تکان نمی‌دهید؟

ما تاریخ‌های بسیاری را در ذهن داریم و مثلا می‌دانیم چند هزار سال پیش کوروش کبیر بر بابلی‌ها پیروز شد و یا جنگ اول جهانی در چه تاریخی به وقوع پیوست؛ اما تاریخ تولد همسر و سالگرد ازدواج‌مان را از یاد می‌بریم؛ چرا باید چنین باشد؟

توجه به این مسائل کوچک برای همسر شما معنی خاصی دارد. حداقل می‌توان گفت زن شما از توجه به مسائل کوچکی مانند آنچه ذکر شد، چنین برداشت می‌کند که حتما به او علاقه دارید، چون به یادش هستید.

راه زندگی فقط یک بار طی می‌شود. بیایید از همین جا همراه و یاور خودمان را نیز به حساب آوریم و به همراهی‌اش توجه نشان دهیم.

بیایید از نیکی و اظهار لطیفی که از عهده ما ساخته است، در حق همنوعان خود که همسرمان نیز یکی از آنهاست، دریغ نکنیم و نیکی کردن را به بعد موکول نسازیم، چون راه زندگی دوباره قابل طی شدن نیست.

اگر می‌خواهید در زندگی سعادتمند باشید، به اصل زیر توجه کنید:

به امور کوچک زندگی زناشویی توجه بیشتری نشان دهید.

با آنچه گذشت، اگر می‌خواهید مرحله‌ای دیگر را در زندگی زناشویی سعادتمندانه آزمایش کنید، قدم بعدی این است: در مقابل همسر خود مودب باشید، همچنان که در مقابل بیگانگان ادب را رعایت می‌کنید.

● رعایت ادب

کاش در زندگی زناشویی آنقدر که نسبت به بیگانگان مودب هستیم، نسبت به خودمان هم مودب باشیم.

فکر نمی‌کنم شما به خودتان اجازه دهید به اشخاصی جز همسر یا فرزندان خویش بگویید: باز هم آن داستان کهنه آزاردهنده را می‌خواهی بگویی؟

آیا به خودتان اجازه می‌دهید نامه خصوصی شخصی را که با شما ارتباطی ندارد، بخوانید؟

آیا وقتی شخص بیگانه‌ای به شما سلام گفت، پاسخ او را مودبانه می‌دهید یا به خودتان اجازه می‌دهید به او بگویید: برو گم شو!

واقعیت این است که نزدیکان ما هستند که با به زبان آوردن حرف‌های آزار دهنده احساساتمان را جریحه‌دار می‌کنند و امکان دارد ما نیز در مقام تلافی برآییم.

آیا ما به خودمان اجازه می‌دهیم در کارهای دیگران فضولی کنیم؟

شما اگر یک فروشنده هستید چطور به خودتان اجازه نمی‌دهید در مقابل یک مشتری روترش کنید و سخنان زننده بر زبان آورید؛ اما وقتی شب به خانه رفتید، نسبت به همسرتان چهره در هم می‌کشید و احیانا سخنان ناخوشایند بر زبان می‌آورید.

www.takbook.com

www.takbook.com

چطور وقتی با یک بیگانه قرار ملاقات دارید، سعی می‌کنید او را منتظر نگذارید که احساساتش جریحه‌دار شود، در حالی که می‌دانیم همسران ما همیشه منتظر ما هستند.

ایوان تورگنیف، نویسنده نامدار روسی در این باره می‌گوید: حاضرم تمام نبوغ و کتاب‌هایم را از دست بدهم، به شرطی که بدانم زنی در جایی برای من نگران است که شب دیر وقت برای شام به خانه خواهم رفت یا خیر!

دوروتی دیکس نظر خودش را این طور بیان می‌کند: یک مرد باتجربه در زندگی می‌داند که می‌تواند بدون هیچ زحمتی، تنها با نشان دادن روی خوش به زن خویش او را به انجام هر کاری که مایل است، وادار کند.

چنین مردی می‌داند اگر قدری از زنش تعریف کند و فرضا بگوید چقدر در خانه‌داری مهارت دارد و چقدر همکار خوبی در اداره خانه است، آن زن با تمام وجود در خدمت مرد خواهد بود. باور کنید اگر مرد به زنش بگوید: تو واقعا در این لباس چقدر زیبا شده‌ای آن زن لباس معمولی را که مورد پسند شوهر واقع شده، با لباس آخرین مد اروپایی و امریکایی عوض نخواهد کرد.

منبع : روزنامه جامجم

http://vista.ir/?view=article&id=319678

vista.ir
Online Classified Service

خوشبختی را به خانه بیاوریم

اکثر زوج‌های جوان در آغاز ازدواج و زندگی مشترک شور و اشتیاق خاصی دارند اما متاسفانه بسیاری از آنها پس از مدتی که ممکن است چند ماه یا چند سال باشد، این شادابی را از دست داده و زندگی برایشان یکنواخت وخسته کننده می‌شود.

کارشناسان بسیاری به بررسی علل و ریشه‌های این امر پرداخته‌اند و در این میان، دو عامل بیش از همه اهمیت دارد.

یکی از آنها این است که برخی از زوجین تصور می‌کنند همین که شریک زندگی مناسب خود را انتخاب کرده و با او ازدواج کردند کافی است و حالا باید منتظر بنشینند تا خوشبختی به سوی آنها بیاید.

گروه دوم افرادی هستند که می‌دانند باید خودشان هم برای شادابی زندگی مشترک کاری کنند اما نمی‌دانند چه بکنند. ما هم به همین بهانه در این بخش قصد داریم شما را با برخی نکات کوچک اما مهم در این زمینه آشنا کنیم:

- به پاکیزگی و آراستگی خود اهمیت بدهید

به دورانی که در آستانه ازدواج با همسرتان قرار داشتید بیندیشید. همیشه پاکیزه و آراسته بودید. امکان نداشت قبل از بیرون آمدن از منزل دوش نگیرید. سعی می‌کردید بهترین و مرتب‌ترین لباس خود را بپوشید و همواره خوش‌بو باشید. اما حالا انگار دیگر نیازی به توجه به خود نمی‌بینید. اما این مسئله اهمیت خاصی در روابط بین فردی و اجتماعی دارد. اگر می‌خواهید امتحان کنید. به زمانی فکر کنید که به یک مهمانی بزرگ دعوت شده‌اید و قرار است با همسرتان به آنجا بروید. وقتی مرتب و پاکیزه و آراسته هستید چقدر از بودن در کنار یکدیگر لذت می‌برید؟!

دوش گرفتن و لباس مرتب به تن کردن و شانه‌زدن به موها چندان هم کار مشکلی نیست.

www.takbook.com

www.takbook.com

اما به عقیده برخی افراد بعد از ازدواج ظاهرزن و شوهر جای خود را به باطن می دهد. در صورتی که بررسی‌ها عکس این مورد را ثابت می‌کنند.

● فضای داخل منزل را زیبا سازید

نگران نباشید. زیبا کردن منزل همیشه با خرج زیاد توام نیست. وقتی فضای داخل منزل شما دچار یکنواختی شده است می‌توان با تغییر جای برخی از وسایل منزل و ابتکار در چیدمان آنها از مدل‌های زیباتر استفاده کرد.

استفاده از برخی رنگ‌های شاد و تند که حتی می‌تواند در روی یک گلدان سرامیک یا گلی نقش بسته باشد یا در تاروپود ملحفه جدیدی که بر روی تخت‌خواب می‌کشید می‌تواند تأثیرات مثبتی در روحیه و شادابی افراد داشته باشد.

● از غذاهای نو و اشتهاآور استفاده نمایید

گاهی اوقات غذاها نیز یکنواخت و خسته‌کننده می‌شوند. به ویژه اگر خانم یا آقا با حالتی خسته از کار روزانه و بی‌تفاوت سر سفره غذا بنشینند و صرفاً بخواهند غذا خوردن را مانند رفع تکلیف انجام دهند.

در عوض می‌توان هر چند وقت یکبار یا هفته‌ای یک بار از غذاهای جدید استفاده کرد و در کنار غذا نیز از مواد غذایی مقوی مانند نخودفرنگی- هویج- لبو یا غیره استفاده کرد تا رنگ و بوی خوبی به غذا ببخشند. یا با همسرتان به رستورانی جدید بروید و هر چند وقت یکبار غذا خوردن را در محیطی جدید تجربه کنید.

حتی می‌توان با قرار دادن یک شاخه گل در روی میز غذا یا پخش یک موزیک ملایم بدون کلام در هنگام غذا استفاده کرد تا محیط دلپذیرتری در خانه حکم فرما شود.

● از هدایا و عبارات زیبا برای همسرتان غافل نشوید

اصلاً با نام کادو به یاد پول زیاد نیفتید. می‌توانید با سر زدن به لوازم التحریری محل یک قلم جدید یا یک کارت تبریک زیبا برای همسرتان بخرید و آن را در جایی قرار دهید که هنگام خروج از منزل یا ورود آنرا ببیند.

... حتی می‌توانید گاهی با تلفن زدن به همسرتان در طول روز یعنی زمانی که همیشه مشغول کار بوده‌اید از زحماتش و از بودنش در کنارتان تشکر کنید.

● نیازهای کوچکش را بر طرف کنید

گاهی اوقات وقتی دست همسرتان به وسیله‌ای که می‌خواهد بردارد، نمی‌رسد بدون اینکه از شما بخواهد به او کمک کنید. یا زمانی که خانم قصد بلند کردن جسمی سنگین را دارد با محبت داوطلبانه به او کمک کنید.

وقتی قرار است سفارش غذا بدهید غذا یا دسر مورد علاقه همسرتان را قبل از اینکه خودش بیان کند سفارش دهید. بدین ترتیب از سلایق و نیازهای یکدیگر نیز آگاه‌تر شده و طرف مقابل نیز احساس بهتری خواهد داشت.

● همسرتان را غافل‌گیر کنید

گاهی اوقات کارهایی انجام دهید که همسرتان انتظار آنرا نداشته و غافلگیر شود.

برای مثال یک عکس که بیانگر یک خاطره خوش است را در معرض دیدش، روی میز کار یا حتی داخل کیفش قرار دهید.

مواقعی که می‌دانید منتظر جمله یا عبارتی خاص است آنرا بگویید. حتی اگر تاکنون چنین نمی‌کردید. خجالت نکشید. به یاد داشته باشید که تنها چیزی که هر چقدر خرج شود زیاد می‌شود محبت بین افراد است.

حتی اگر همسرتان در ظاهر توجهی به گفتارتان نداشته باشند استفاده از کلام زیبا و دلپذیر تأثیر مثبتی بر روحیه و رفتار وی خواهد داشت.

منبع : سایت سیمرغ

http://vista.ir/?view=article&id=281945

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

خوشبختی را در کنار هم احساس کنیم

مردم دنیا به دو دسته تقسیم می شوند؛ عده ای در جستجوی نیمه گمشده خود هستند و عده دیگر که این نیمه را پیدا کرده اند. آیا شما جزء افراد خوش شانسی هستید که خوشبختی را با همسرتان قسمت کنید؟ چطور زندگی مشترکتان را در مقابل مشکلات حفظ می کنید؟ چطور جر و بحث ها و حتی حسادت ها را برطرف می کنید؟

زندگی مشترک، خوشبختی و کمال برای هر فردی ایده آل است. البته برای دوام آن باید راه های حفظ این رابطه را به خوبی شناخت. اما این مسیر زیبا گاه فراز و نشیب هایی هم دارد. در ازدواج، تفاهم و درک متقابل آرمان همیشگی زن و شوهرهاست، اما گاه مشکلات روزمره، جو زندگی را به جر و بحث، ناراحتی، خستگی و بی حوصلگی می کشاند. دراین هنگام، صبر و حوصله و کمی تفکر، می تواند جو متشنج خانه را آرام کند. همه ما کلیدهایی طلایی دراختیار داریم که به کمک آن می توانیم بهترین روابط را با همسرمان داشته باشیم، فقط کافی است کمی فکر کنیم و از آنچه در اختیار داریم، درست استفاده کنیم.

صحبت و گفتگو یکی ازضروریات زندگی زناشویی است. در قالب این ارتباطات کلامی، زن و شوهر می توانند شادی ها و ناراحتی های خود را بروز دهند. اما غالبا شروع صحبت مشکل است و سکوت حکمفرما می شود. به عنوان مثال همیشه آرزو دارید برای سالگرد ازدواج یا تولد، مراسم شاد و جالبی داشته باشید، اما همسرتان نمی تواند آرزوهای شما را حدس بزند و شما هم از این موضوع آزرده خاطر می شوید. هیچ گاه اجازه ندهید چنین مسائلی روابط صمیمانه زندگی مشترک را تیره کند و دلخوری، جای عشق را در قلب شما بگیرد؛ پس منتظر نمانید و خیلی راحت و در کمال صداقت، خواسته های قلبی خود را به او بگویید. این موضوع قطعا مانع از کدورت و دلخوری می شود و هردوی شما راضی و خوشحال خواهیدبود.

کار، بچه ها، تلویزیون، درس، دانشگاه ... چقدر وقت برای گفت وگو و صحبت با همسرتان در نظر می گیرید؟ همه ما در روز ساعات زیادی را به کار، مطالعه، رسیدگی به امور بچه ها و... اختصاص می دهیم، اما نباید فراموش کنیم که درخلال این مدت، چند دقیقه ای هم باید برای صحبت با همسرمان وقت بگذاریم. دراین فرصت شیرین باید تمام دغدغه های روزمره راجع به پول، کار، تربیت بچه ها و... را رها کنیم و فقط به خواسته ها و احساسات طرف مقابل گوش دهیم. به خاطر داشته باشید دراین فرصت طلایی هرگز نباید از یکدیگر ناراحت شوید. اجازه دهید همسرتان درمورد هر موضوعی که دوست دارد، صحبت کند و یا به اصطلاح با شما درد دل کند. چنین ارتباط متقابلی بسیار ارزشمند است، زیرا باعث می شود زن و شوهر احساس کنند که طرف مقابل کاملا به او توجه دارد. پس چنین فرصت هایی را هیچ وقت از دست ندهید. سرمیز شام، چند دقیقه ای قبل از خواب و یا هر فرصتی را که خود صلاح می دانید، برای این چنین گفت وگوهایی غنیمت بدانید.

یکی از نکات طلایی در زندگی مشترک این است که در مورد تصمیم گیری های مهم، هیچ وقت نباید یکی از زوجین تصمیم نهایی را بگیرد، بلکه هردو نفر باید با همفکری، بهترین گزینه را انتخاب کنند و درنهایت نیز هردو راضی باشند. زن و شوهر در صحبت، اظهارنظر و در کل احترام متقابل حقوق مساوی دارند و هیچ یک نباید نظر خود را به دیگری تحمیل کند.

- همسرتان را همان طور که هست بپذیرید!

طی چند سال گذشته، طرز تفکر زنان و مردان بسیار عوض شده است. در بسیاری از موارد، زن و مرد تمایل دارند کارهاو رفتارهایشان شبیه طرف مقابل باشد. «جان گری» نویسنده کتاب «مردان مریخی، زنان ونوسی»، همین امر را بزرگترین علت شکست روابط زناشویی در دنیای امروز می داند. در واقع می بایست همسرمان را همان گونه که هست بپذیریم، نه اینکه قصد داشته باشیم او را به طور کامل تغییر دهیم. این امر یکی از اساس ادامه زندگی مشترک است.

زن و مرد آن قدر با هم تفاوت دارند که گویی هر کدام متعلق به یک سیاره دیگر هستند. روش های برقراری ارتباط، تفکر، ابراز علاقه و... در زنان و مردان کاملا متفاوت است. مردان موفقیت، استقلال، سود، کارآیی و قدرت را تحسین می کنند و بیشتر به هدف و نتیجه می اندیشند تا روابط

www.takbook.com

www.takbook.com

افراد. در حالی که زنان طالب تغییر و تنوع، ابراز احساسات، هدیه و روابط صمیمانه هستند.

● نیازهای عاطفی مردان و زنان

نیازهای عاطفی و احساسی زنان و مردان نیز کاملا با هم فرق دارد؛ به طوری که زنان پیش از هر چیز شیفته توجه، گوش کردن، تفاهم، احترام، محبت و علاقه، قدردانی، پذیرش احساسات و نیز تغییرات رفتاریشان از طرف مقابل هستند. تمایلات مردان نیز به گونه ای دیگر است. آنها بیشتر تمایل دارند مورد تعریف و تمجید قرار گیرند، همسرشان به آنها اعتماد کند و او را همان طور که هست بپذیرد بدون اینکه قصد تغییر او را داشته باشد.

اگر هر یک از طرفین منتظر باشد تا مورد توجه یا ابراز علاقه و محبت قرار گیرند، قطعا ناراحتی، سوء تفاهم و جر و بحث به وجود می آید.

یک بار دیگر به تفاوت های ذاتی خود و همسرانمان توجه کنیم و نیازهای طرف مقابل را در نظر بگیریم؛ در این صورت شانس زندگی زناشویی را بالا برده ایم. درک و قبول شریک زندگی مانع از دلسردی، ناامیدی، بغض و کینه می شود و این موضوع در واقع کلید طلایی انتظارات ما از زندگی است. به علاوه، این تفاهم و درک مطلوب، باعث می شود تا نیازهای طرف مقابل نیز کاملا تامین شود.

در سایه چنین ارتباطات متقابلی، زن و شوهر یک گام به جلو برمی دارند، در نتیجه خود را برای پیشرفت زندگی آماده می کنند و کوچکترین فرصت ها را برای ایجاد روابطی رضایت بخش و کاملا استوار غنیمت می شمارند.

پس شما پرچم دار صبر، بردباری، احترام و... باشید و بدانید که این فضایل در واقع کلیدی طلایی برای زندگی مشترک و در کل روابط با دیگران، در دست شما خواهد بود.

● چند مورد تهدیدکننده آرامش زندگی مشترک

برای اینکه زندگی زناشویی موفقی داشته باشید، حتما لازم نیست به دنبال راه حل های طلایی و معجزه بگردید، بلکه می توانید با دور شدن از بعضی دام ها، پایه های مشترک را تقویت کنید. شاید در ابتدا تصور نکنید که موارد زیر، می تواند روابط همسران را به مخاطره اندازد، اما در واقع همین طور است:

تلویزیون قاتل عشق است و هیچ شکی هم در این موضوع نیست. شام خوردن در هنگام تماشای اخبار و فیلم، دیگر فرصتی برای گفتگو و صحبت همسران با یکدیگر باقی نمی گذارد. اگر می خواهید روابط عاشقانه شما با همسرتان دچار مشکل نشود، از تلویزیون دوری کنید و چند شب در هفته اصلا تلویزیون را روشن نکنید.

▪ سعی کنید شب ها کمی زودتر از سر کار به منزل برگردید. وقتی که خیلی دیر از سر کار برمی گردید، چون خیلی خسته هستید دیگر حوصله صحبت کردن با همسرتان را ندارید. نگذارید کار، روابط زیبای شما با همسرتان را خراب کند. تصمیم بگیرید کمی زودتر به خانه برگردید تا وقت کافی برای شام خوردن و گفتگو با همسرتان را داشته باشید. برای توجه به شریک زندگی، گاهی لازم است کار را فراموش کنید.

▪ درست است که چندین سال از ازدواج شما گذشته است، اما این دلیل نمی شود به ظاهر و نظافت خود بی اهمیت باشید. تا کی می خواهید وقتی از سر کار برمی گردید، لباس هایتان را روی زمین بریزید، موهایتان به هم ریخته باشد و با پاهای کثیف در خانه راه بروید و با این کارها همسرتان را ناراحت کنید. مطمئنا شریک زندگیتان به شما علاقه مند است و شما را همان گونه که هستید دوست دارد اما تا به حال فکر کرده اید چرا هیچ وقت شکایتی نمی کند؟ پس شما نشان دهید که به او علاقه مند هستید و به نظرات و خواسته هایش احترام می گذارید.

▪ بی تفاوتی یکی از بزرگترین دشمنان روابط زناشویی است. منظور از توجه و اهمیت، صرفا خرید هدیه و دسته گل نیست، بلکه گاهی همسران از نگاه محبت آمیز به طرف مقابل هم دریغ می کنند. این موضوع بیشتر مواقعی واضح می شود که زن یا مرد لباس جدیدی خریده و یا موهایش را مرتب کرده است، اما همسرش هیچ عکس العملی نشان نمی دهد. وقتی ظاهر او به نظرتان زیبا و جذاب آمد، حتما این مطلب را ابراز کنید. تعریف از همسر همیشه برای او خوشایند و دوست داشتنی خواهد بود؛ فقط مراقب باشید چه کلماتی به کار می برید.

▪ خانم عزیز یا آقای محترم، تا کی می خواهید دائم مراقب همسرتان باشید، اعمال و رفتار او را زیر ذره بین بگذارید و مرتب در مورد هر موضوعی او را سؤال پیچ کنید. مگر نه این است که پایه های زندگی مشترک بر اعتماد دوجانبه استوار شده است؟ پس با سوءظن و بدگمانی اساس زندگی خود را نابود نکنید.

▪ قطعا ازدواج و تشکیل زندگی فقط برای امروز و فردا نیست؛ بلکه یک زوج قرار است سالیان سال با هم زندگی کنند. زن و شوهر باید برای تمام برنامه های زندگی برنامه ریزی داشته باشند. تصمیم هایی مانند خرید اتومبیل، سفر، مهاجرت به یک شهر دیگر و... حتما نیازمند تفکر است. برنامه ریزی، تفاهم بین همسران را بالا برده و باعث پیشرفت زندگی آنها می شود.

www.takbook.com

www.takbook.com

▪ سکوت یکی از عوامل تزلزل پایه های زندگی زناشویی است. در اغلب موارد، کمبود وقت و بی توجهی به مسائل، باعث حاکم شدن سکوت در منزل می شود. با این حال در بسیاری موارد زن و شوهر با هم صحبت می کنند، اما هیچ کدام به حرف های طرف مقابل گوش نمی دهد. در چنین شرایطی دو نفر باید سعی کنند منظور طرف مقابل را درک کنند. اگر مشکل شما خیلی جدی است، بهتر است به یک روانشناس مراجعه کنید.

منبع : روزنامه کیهان

http://vista.ir/?view=article&id=287155

vista.ir
Online Classified Service

خوشبختی،کجای زندگی ماست؟

اغلب مواقع آن‌قدر درگیر رسیدن به چیزی که فکر می‌کنیم خواسته واقعی و قلبی ماست، می‌شویم که بین راه، فراموش می‌کنیم «آنچه واقعاً در طلبش بوده‌ایم، چیست؟» و به‌ندرت از خودمان سوال می‌کنیم «آنچه واقعاً می‌خواهم، کدام است؟»دقت و تامل روی این پرسش و پاسخ‌های متفاوتی که افراد به آن می‌دهند، مشخص می‌کند که موضوع و دغدغه مشترکی در پس تمام آرزوهای ما وجود دارد. همه ما می‌خواهیم احساس بهتری داشته باشیم، گرچه به این احساس درونی نام‌های متفاوتی می‌دهیم اما تمام آنها، چه خوشی، چه سرور و یا خوشبختی، آرامش درونی، رضایت، خرسندی، کامیابی، سعادت، آسایش و... نامیده شوند از یك انگیزه درونی سرچشمه می‌گیرند؛ «انسان به‌دنبال پرهیز و فرار از درد و غصه و یافتن راهی برای لذت‌بردن و شادزیستن است.»این قانون کاملاً طبیعی است و تمام موجوداتی که مانند من و شما قدرت ادراك و احساس دارند، در سراسر این کره خاکی به آن توجه دارند. ما روی کارها و محیط پیرامون خود به‌خوبی نظارت و توجه داریم و اگر چیزی به‌نظرمان سخت و یا نادرست برآید، این تجربه و حس را معمولاً ناخوشایند می‌پنداریم و برای رفع احساس نامطلوب ناشی از آن می‌کوشیم. اگر گرسنه باشیم، برای رفع ناراحتی و رنج احتمالی به‌سراغ غذا می‌رویم و با خوردن آن احساس بهتری پیدا می‌کنیم. زندگی در این لحظه مجددا به حالت آرامش و تعادل می‌رسد.

تمام موارد موجود در زندگی همین است؛ وجود احساس مشترك فرار از درد و رنج و کاهش آن و در نهایت رسیدن به احساس رضایت و آرامش! ممکن است تصمیم بگیریم کار و حرفه خود را عوض کنیم، با این خیال که احساس خوشبختی و رضایت بیشتری خواهیم داشت و در نتیجه شادتر خواهیم بود. ممکن است تصمیم بگیریم با دوستی، مدتی مشغول بازی تنیس شویم چون انتظار داریم پس از بازی احساس لذت و انبساطخاطر پیدا کنیم. احساس خوب ناشی از ورزش و یا رضایت ناشی از پیروزی و برد در بازی و شاید حتی دیدن بازی خوب دوستمان و برد او! ممکن است به‌سراغ کارهایی چون پرواز، غواصی، سنگنوردی، موج‌سواری و... برویم چون آنها را لذت‌بخش می‌دانیم و احساس ناشی از آزادشدن آدرنالین را حس خوشایندی بدانیم.شاید هم ترجیح بدهیم زمانی را صرف نوشتن یك کتاب، شعر یا مقاله کرده و احساسی ورای سایر احساسات عادی و معمول زندگی را تجربه کنیم.اگر فکر و ذهن ما در رویاهای روزانه سرگردان شود و نتواند هیچکدام را آغاز کند، قطعا به احساس رضایت موردنظر نمی‌رسیم.به‌هرحال اگر همه ما به‌دنبال راهی برای راحتی بیشتر ذهن و احساس خشنودی و خرسندی هستیم، باید بدانیم که در بسیاری از

www.takbook.com

www.takbook.com

مواقع، جست‌وجوی موفقیت‌آمیزی نداریم و برخی مواقع به‌قول معروف به بی‌راهه می‌رویم. در زندگی اکثر ما تجربه شده است که نگاه کوتاه و سطحی به هدف‌ها و آرزوها، نتیجه‌ای مطلوب نداشته است و حتی در صورت رسیدن به آنها احساس رضایت واقعی و لذت واقعی و درونی حاصل نمی‌شود و برعکس در برخی شرایط احساس ناراحتی ناشی از رسیدن به آنچه آرزو و هدف می‌دانستیم، بیشتر از احساس خرسندی است.

چند نفر از ما یك شغل جدید را شروع کرده و یا رشته تحصیلی به‌ظاهر مناسبی را انتخاب کرده و درگیر یك ارتباط عاطفی جدید شده‌ایم تا شاید با یکی از راه‌های ذکر شده احساس خوشبختی بیشتر کنیم اما پس از رسیدن به آنها متوجه شده‌ایم که احساس رضایت و خوشبختی قبلی پیش از رسیدن به این آرزو بسیار عمیق‌تر و بهتر بوده است!! در حقیقت اگر احساس رضایت و آرامشی هم ایجاد شده است، آنی و گذرا بوده و به‌زودی از بین رفته است.

تابه‌حال از خودتان پرسیده‌اید چرا پیش دندانپزشك می‌روم؟ در حالی که اغلب مردم از درمان دندان‌ها و درد و ناراحتی احتمالی که زیر دست پزشك ایجاد می‌شود، فراری هستند، پس چرا در حالی که از این کار در همان لحظه لذتی برده نمی‌شود، به این کار تن می‌دهیم؟!

پاسخ این پرسش بسیار ساده است. امید به داشتن احساس خوش و مطلوب پس از گذشت لحظات سخت، ما را ترغیب می‌کند تا به دندانپزشك مراجعه کنیم، بابت درمان، هزینه‌ای سنگین بپردازیم و مدتی زمان صرف کنیم. و یا حتی نگرانی در مورد زندگی آینده می‌تواند آرامش امروز و معمول زندگی را برهم زند اما همین احساس که نگرانی و ناراحتی گذرای امروز است، می‌تواند آینده‌ای خوب و خوشایند را تضمین کند، باعث می‌شود از لذت لحظه‌ای و مقطعی بگذریم و باز هم برای رسیدن به رضایت و خشنودی تلاش کنیم.این موضوع را می‌توان به‌سادگی در رفتارهای نوعدوستانه و انسانی هم مشاهده کرد. شاید شما هم بارها برای کمك به دیگران از منافع و موقعیت‌های شخصی گذشته باشید چون با صرف‌کردن زمان در این راه و انجام کاری خیر، احساس خوشایندی پیدا کرده‌اید که ارزش تحمل آن سختی را داشته است.

حتی کسانی که مازوخیست هستند و ظاهراً از نگرانی، مشکل و... لذت می‌برند و برای خود رنج و عذاب ایجاد می‌کنند، باز هم در پس انجام این کار در جست‌وجوی لذتند.

مشکل و خطای بیشتر ما در زندگی، عدم جست‌وجوی آرامش درونی یا خوشبختی نیست اما راهی را که برای رسیدن به آن انتخاب می‌کنیم، صحیح نیست و گاهی بدتر از همه فکر می‌کنیم. تنها با تغییر وضعیت است که می‌توان به خوشبختی رسید بدون آنکه خوشبختی واقعی را برای خود معنا کرده باشیم و ناخودآگاه ذهن خود را اسیر ویروسی می‌کنیم که به آن حمله کرده و در نهایت ناراحتی‌های ذهنی و روحی را برای ما به‌جا می‌گذارد.

● چند تعریف روانشناسانه در مورد مفهوم خوشبختی

▪ «اد دنر» در یك بررسی تاریخی، خوشبختی را چنین تعریف می‌کند: «بالاترین حد خوبی‌ها و محرك و انگیزه‌ای موثر برای فعالیت‌های انسانی».

▪ «نورمن برادبرن» نیز خوشبختی را «داشتن احساسات و روحیه‌ای مثبت» خوانده است.

«آنگ کمپل» خوشبختی و شادی درونی را شامل ۳ جزء می‌داند که مهم‌ترین آنها رضایت از شرایط و وضعیت موجود است.

▪ «جاناتان فریدمن» نیز می‌گوید: «مردم از راه‌های مختلفی در جست‌وجوی یافتن خوشبختی هستند اما در نهایت تمام آنها در طلب شادی درونی‌اند.»

بررسی‌های انجام شده در تعاریف روانشناسی نشان می‌دهد که همه به یك نکته مشترك اشاره دارند: «احساس رضایت و خرسندی، مساوی خوشبختی است.»

«خوشبختی» یك راز نیست. اغلب ما می‌دانیم که خوشبختی و احساس آن همراه با شادی و آرامش قلبی است و معتقدیم که خوشبختی، بالاترین و غایی‌ترین هدف زندگی است. قطعا خوشبختی، حاکم بر زندگی است!

منبع : روزنامه تهران امروز

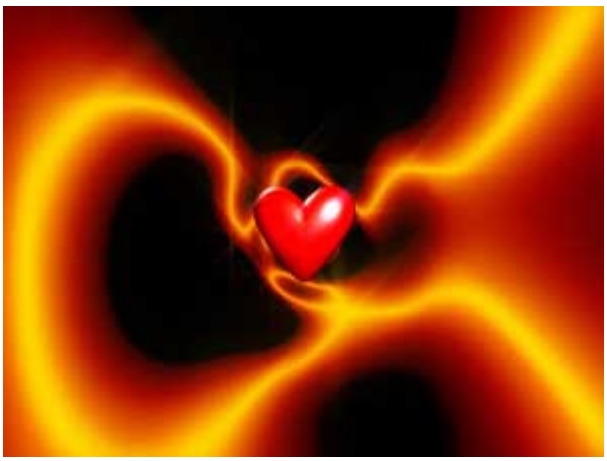
http://vista.ir/?view=article&id=257598

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

خوشحالی زنان



به چه روشی می‌توانید همسرتان را خوشحال کنید؟ این سؤالی است که «چاو کابان» چینی در وبلاگش مطرح کرده و در جواب آن نوشته:

● خیلی هم سخت نیست اگر بخواهید همسرتان را خوشحال کنید. اگر

▪ با او دوست باشید

▪ همراهی‌اش کنید

▪ اشقش باشید

▪ راهنمایی‌اش کنید

▪ گاهی رئیس باشید

▪ گاهی مهندس الکترونیك باشید

▪ گاهی یك نجار باشید

▪ گاهی یك لوله‌کش باشید

▪ گاهی یك مکانیك باشید

▪ گاهی یك دکوراتور باشید

▪ گاهی یك روان‌شناس باشید

▪ همیشه یك شنونده خوب باشید

▪ خیلی خیلی تمیز و مرتب باشید

▪ گاهی یك جنگجو باشید

▪ خیلی باهوش باشید

▪ گاهی شوخ‌طبع و بامزه باشید

▪ قوی باشید

▪ راستگو باشید

▪ عاشق خرید باشید

▪ تصدیقش کنید

▪ استرس محیط کار را به خانه نیاورید

▪ درباره دیگران خصوصاً بقیه خانم‌ها نظر مساعدی نداشته باشید و از آنها تعریف نکنید

▪ تاریخ‌های مهم مثل تاریخ تولد و ازدواج را فراموش نکنید.

اما آقای چاو کان‌بان مواردی که با آن می‌توان مردها را خوشحال کرد در دو مورد خلاصه کرده است.

۱) به او غذا بدهید.

۲) او را آزاد بگذارید.

منبع : تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=82623

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

خیانت به همسر از نگاه مردان: برای نسل ما ایرادی ندارد

لایحه جنجالی "حمایت از خانواده" با یکی از بندهای آن که ازدواج مجدد مرد را منوط به وضعیت مالی و عدم اجازه همسر کرده است، به بحث‌های قدیمی پیرامون چند همسری و خیانت مردان دامن زده است. این بحث‌ها با موضوع "کمپین یک میلیون امضا برای تغییر قوانین تبعیض آمیز علیه زنان" پیوند خورده است و مردم عادی بیش از قبل نگاه منتقدانه خود را نسبت به قوانین خانواده بروز می‌دهند.

مردانی که درباره ازدواج موقت و حق مضاعف مردان برای ازدواج‌های رسمی صحبت می‌کنند اعتقاد دارند که مردان نسل امروز تمایلی به ازدواج دوم (چه صیغه عقد موقت و چه دائم) ندارند.

امیر۳۰ ساله و متاهل می گوید: مردان متاهل هم سن و سال من داشتن معشوقه را به داشتن همسر رسمی ترجیح می‌دهند. نمی توانم فکرش را بکنم که کسی از دوستان من با وجود همسر اول بخواهد دوباره ازدواج کند. این شیوه ارتباط مال کسی است که به شیوه ۱۰۰ سال پیش هم زندگی می‌کند که در هر حال ربطی به نسل من ندارد.

او می گوید در سال‌های اخیر گرایش مردان جوان ایرانی به داشتن معشوقه بیشتر شده است چراکه داشتن معشوقه هزینه مالی و اجتماعی کمتری به همراه دارد.

محسن ۲۷ ساله که اخیرا ازدواج کرده است معتقد است از نظر اجتماعی موضوع چند همسری منتفی شده است. او می‌گوید: ازدواج مجدد در شرایطی صورت می‌گرفت که خانواده برای پسرش همسر انتخاب می کرد و به همان شیوه سنتی مردان بعد از انتخاب مادر و زنان فامیل با همسرشان آشنا می شدند. در این شرایط که مرد برای ازدواج اول هیچ حق انتخابی نداشت، انتخاب‌های خود را موکول به ازدواج های موقت بعد از همسر اول می‌کرد. ولی مردان امروز معمولا با زنانی ازدواج می‌کنند که خودشان انتخاب کرده و مدتی با او دوست بودند. آنها همسر خود را انتخاب کرده‌اند و حتی اگر زمانی از انتخاب خود پشیمان یا خسته شوند دوست دختر جدیدی انتخاب می‌کنند و معمولا او را صیغه یا عقد دائم نمی کنند.

در این بحث کمتر کسی مردان چند همسر یا معشوقه دار را به چشم یک خائن بی اخلاق می‌بینند. مردانی که در این گفتگو شرکت کردند معشوقه داشتن را برای زن و مرد طبیعی می دانستند و معتقدند در صورت فهمیدن اینکه همسرشان معشوقه‌ای انتخاب کرده است، سکوت می‌کنند.

مهدی ۳۷ ساله و متاهل است. او می‌گوید اگر روزی متوجه خیانت همسرم شوم اول به نقش خودم فکر می کنم که چرا این اتفاق افتاده. بعد از آن هم می دانم که کار خاصی نمی توانم بکنم. نه حاضرم کسی را به این خاطر به قتل برسانم و نه اساسا اتفاق خیلی عجیبی افتاده که برایم قابل درک نباشد.

او می‌گوید قوانین در موضوعات عاطفی هیچ نقشی ندارد. همانطور که او ممکن است از زنی خوشش بیاید ممکن است این اتفاق برای همسرش هم بیافتد. با اینحال او معتقد است مردان آگاهی بیشتری از قوانین دارند و تغییر قوانین به نفع مردان ثروتمند و بی اخلاق است و دست آنان را برای تضعیف حقوق زنان باز می‌گذارد.

او می‌گوید برای مردان هم سن او با شرایط اقتصادی امروز داشتن همسر رسمی دوم هیچ مزیتی ندارد.

امیر در ادامه صحبت‌هایش می‌گوید: تغییر قوانین برای خانواده ایرانی چندان فایده‌ای ندارد چون خانواده ایرانی سال‌هاست مشکلات خود را خارج از روال قانونی حل می‌کند. من و همسرم ترجیح می‌دهیم مشکلاتمان را با دوستانمان طرح کنیم تا اینکه بخواهیم در چنین دادگاه‌هایی با قضاتی

www.takbook.com

www.takbook.com

که ۱۰۰۰ سال با ما فاصله فکری دارند صحبت کنیم.

او با وجود اینکه خود را فمنیست و مدافع حقوق زنان نمی داند اما باور دارد که قوانین مربوط به زنان نیازمند تغییرات اساسی است.

او می‌گوید: اگر قانون همه چیز را در نقش جنسی مردان می‌بیند و دنبال راهی است تا ازدواج های چندم را برای مردان راحت تر از شرایط فعلی کند باید بداند زنی که همپای من کار می‌کند و در زندگی نقش دارد هم نیازهای جنسی دارد. مشکل خانواده ایرانی و زن و شوهر فقط سکس نیست و بهتر است قوانین برای مشکلات دیگر تغییر کند.

مهدی هم ضمن موافقت با صحبت‌هایش همکارش اعتقاد دارد که این نگرش قانون هرچند در ظاهر به نفع مردان است و زنان را عصبانی می‌کند، اما باری تحقیرآمیز علیه مردان دارد که نیازها و مشکلات آنها را در نیازهای جنسی خلاصه کرده است.

در عین حال یکی از مردان جوانی که به تازگی از همسر خود جدا شده است اعتقاد دارد در سال‌های اخیر روابط خارج از خانواده در زنان متاهل هم بیشتر شده است. او می گوید در فرهنگ مردانه سنتی داشتن رابطه با زن شوهردار ممنوع است.

ولی به طور کلی مردان به زنان مطلقه و بیوه گرایش بیشتر و زنان نیز به داشتن رابطه با مردان متاهل رغبت بیشتری دارند. به نظر او هم قوانین امروز ایران در حوزه خانواده فاصله زیادی با شرایط واقعا موجود دارند و دیگر نیازی به عقب نشینی بیشتر قانون در این زمینه نیست. او نیز پیش بینی می‌کند در صورت خیانت همسرش چاره‌ای جز سکوت ندارد و کار دیگری از دست اش ساخته نیست.

تاکید قانون‌گذاران و مسئولان کشور بر جنسی دیدن همه مسائل به نفع مردان ادامه رویکرد مذهبی اسلام در دادن امکان لذت به مردان است. اما همزمان با بحث لایحه قانون حمایت از خانواده آمار قابل توجهی از سوی وزیر رفاه منتشر شد که می گفت دو سوم تقاضای طلاق از سوی زنان به مراجع قضایی تقدیم می‌شود.

این در حالی است که زنان حق طلاق ندارند و حتی در صورت عدم آگاهی کامل از قانون می‌دانند برای صدور حکم طلاق ناگزیر از بخشیدن حقوق حداقلی خود از جمله مهریه، نفقه، حق حضانت فرزند و ... هستند. در شرایطی که آگاهی عمومی از قوانین خانواده در مردان و زنان به نسبت بالاست مشخص نیست مسئولان بر مبنای چه تحلیلی و برای چه طیفی چنین لایحه ای را تنظیم کرده‌اند.

http://vista.ir/?view=article&id=284981

vista.ir
Online Classified Service

خیانت کنیم یا نکنیم ؟؟

یکی از انواع آن، خیانت جنسی می باشد. این امر زمانی روی می دهد که هیچ گونه پیوند عاطفی میان فرد و طرف مقابلش وجود نداشته و او تنها به دلیل برقراری روابط جنسی و هیجانی که دراز کشیدن پهلوی او می تواند به او بدهد، جذبش شده است.

دومین نوع خیانت، احساسی می باشد و زمانی روی می دهد که فرد احساس میکند از نظر عاطفی به شخص دیگری غیر از همسر خود علاقه پیدا کرده. وی از همراهی، صحبت کردن، و در میان گذاشتن افکار و علایق خود با شخص دوم لذت می برد. کم کم به این نتیجه می رسد که ترجیح می دهد اوقات فراغت خود را به جای اینکه با همسر و یا نامزدش بگذارند با او سپری کند.

www.takbook.com

www.takbook.com

بر اساس تحقیقاتی تقریبا چیزی بیشتر از ۷۵% از خانمها اظهار می دارند که خیانت عاطفی برایشان خیلی سخت تر از خیانت جنسی است. البته بسیاری از خانم ها نیز اعتقاد داشتند که هر دو نوع خیانت برایشان سخت است چراکه در هر دو مرحله، ضربه سختی بر روی احساساتی که نسبت به شریک زندگی خود داشتند، وارد می شود.

حال به طور مجزا دیدگاه خانم ها را در مورد هر یک از دو مورد بالا مورد بررسی قرار میدهیم.

● خیانت احساسی

خیانت احساسی یکی از مواردی بود که بیشتر خانم ها آنرا مخرب تر و ویرانگر تر تصور می کردند. خانم ها به خوبی می دانند که دختر های زیبای بسیاری وجود دارند و آقایون بالفطره از نظر بصری تحریک پذیر می باشند. البته این امر توجیه کننده خیانت جنسی نیست، اما همه به خوبی می دانند که برخی از مردها در کنترل خواست های جنسی خود ناتوان و یا کم توان هستند.

وضعیت زمانی غیر قابل تحمل می شود که خانم متوجه شود همسرش با کسی آشنا شده که از نظر شخصیتی او را بیشتر دوست می دارد. این امر علامت آن است که خانم دیگر توانایی جذب همسرش را ندارد و نمی تواند پاسخگوی نیاز های احساسی و عاطفی او باشد.

خیانت جنسی به نوبه خود درست نیست، اما اگر مردی مرتکب چنین کاری شده باشد خیلی راحت تر می توان این مطلب را برای همسرش بازگو کرد. اما اجازه دهید که ببینیم خیانت احساسی در نظر خانم ها به چه اموری گفته می شود:

● چند نمونه از خیانت های عاطفی

یک مثال خیلی ساده این است که آقا یکی از همکاران مونث خود را همیشه برای شام و یا نهار به بیرون ببرد. در بیشتر موارد بهتر است شک کنید که آنها قصد دارند در مورد چیزهایی خارج از حیطه کاری صحبت کنند. این همکار ممکن است به همدم آقا تبدیل شود و به او اجازه دهد تا عقاید و افکارش را در میان بگذارد.

مردهایی که از نظر احساسی در بدو خیانت کردن قرار دارند، معمولا شروع می کنند به سوال کردن از خودشان که آیا این خانم را باید اینقدر زیاد ببینم؟ آنها در اعماق وجود خود احساس می کنند که این خانم خیلی بیشتر از یک همکار برایشان ارزش دارد و به همین دلیل در زمان ملاقات کردن او احساس گناه به آنها دست می دهد.

یکی دیگر از انواع خیانت های عاطفی که این روزها خیلی رایج شده است online میباشد. فرد سعی می کند بیشتر و بیشتر به شبکه اینترنت متصل شود تا با یک فرد خاص صحبت کند و همسرش نیز ناراحت است که او ساعت های طولانی را در اینترنت می گذارند. نیاز صحبت کردن فرد با شخص سوم که شاید خیلی زیاد هم نتواند او را ببیند خیلی بیشتر از نیاز او برای بودن با همسر و یا نامزدش است. (یک علامت قدیمی در مورد سرمایه گذاری احساسی)

این مثال نشان دهنده خیانت تمام و کمال عاطفی بود؛ اگر آقا خانمی را که از طریق اینترنت با او ارتباط دارد، قبلا ندیده باشد این امکان خیلی کمتر وجود دارد که تحت تاثیر برقراری روابط جنسی با او قرار گرفته باشد.

● چرا خانم ها از خیانت عاطفی می رنجند؟

زمانی که خانم ها در پی یافتن همسر هستند آنها معمولا به دنبال احساسات و توانایی های ذهنی آقایون می گردند از جمله این که آیا آقا می تواند پدر خوبی برای بچه ها باشد، یک زندگی محکم درست کند و با او ارتباط معقولی برقرار کند. از سوی دیگر آقایون بیشتر بر روی خصوصیات فیزیکی خانم ها توجه دارند و اینکه خانم قادر است بچه دارد شود و نیازهای جنسی او را برآورده سازد.

به همین دلیل گفته می شود که چون خانم ها بر روی احساسات و عواطف موجود در رابطه سرمایه گذاری می کنند، خیانت در مورد این مطلب برایشان غیر قابل هضم بوده و احساس می کند که مورد آزار و اذیت قرار گرفته است.

● خیانت جنسی

دومین نوع خیانت، جنسی می باشد. هر چند به اندازه خیانت عاطفی برای خانم ها سخت و دشوار نمی باشد، اما به راحتی می تواند رابطه شما را خراب کند. زمانی که مردی با یک دختر خانم دیگر رابطه جنسی برقرار می کند، همسر این مرد توانایی های خودش را در هنگام خواب زیر سوال می برد. او از خود می پرسد که خانم دیگر چه چیزهایی را به همسرش پیشنهاد می کند که خودش نمی کرده. این امر باعث می شود که خانم در زمینه سکس محتاط تر عمل کند و در نتیجه پس از مدتی به طور کامل از این کار کناره گیری می کند؛ این کار خود شرایط را بدتر خواهد

www.takbook.com

www.takbook.com

کرد.

درست مثل یک چرخه مخرب و ویرانگر: مرد خیانت می کند، در نتیجه همسرش هرگز نمی خواهد با رابطه جنسی داشته باشد، این امر باعث می شود که آقا بیشتر خیانت کند. به طور خلاصه یکی از راههای مناسب برای بر هم زدن ارتباط انجام چنین کاری می باشد.

▪ آیا فراموشی خیانت جنسی برای زوجین آسانتر است؟

این نوع خیانت تنها برای بدست آوردن رضایت فیزیکی است و یک شب بیشتر ادامه ندارد. آقا هیچ گونه نیاز عاطفی نسبت به خانم دوم ندارد و قصد بیرون رفتن و یا وقت صرف کردن با او را ندارد و تنها به دنبال ارضا کردن نیازهای جنسی خود است. او همان احساس عاطفی که نسبت به همسرش داشته است را حفظ می کند. این مرد تنها به این خاطر که از زندگی جنسی فعلی خود کسل شده و می خواسته موقعیت های جدید را نیز تجربه کند مرتکب این اشتباه شده.

معمولا زمانیکه طرف مقابل متوجه چنین مطلبی می شود اصلا به شوهر خود اجازه نمی دهد که دلیل کار خود را توضیح دهد و همه چیز را زیر پا می گذارد و فقط به او میگوید که من چگونه می توانم دوباره به تو اعتماد پیدا کنم. در یک ارتباط محکم دو طرف نباید مرتکب اینگونه اشتباهات شوند و در صورت بروز مشکل، کنار آمدن با آن چندان دشوار نخواهد بود.

▪ آیا می توانید واکنش خانم را پیش بینی کنید؟چگونه شخصیت یک خانم در طرز برخورد او نسبت به خیانت تاثیر می گذارد؟

خانم هایی هستند که بیش از هر چیز (حتی احساسات و عواطف) به سکس اهمیت می دهند. این خانم ها معمولا در سایر جنبه های زندگی نیز خود را مشغول کرده اند مانند عرصه شغلی. آنها همچنین اهمیت بسیار زیادی برای وضع ظاهری خود قائل هستند. (همانطور که می دانید ظاهر نقطه مقابل شخصیت است)

برای این دسته از خانم ها خیانت جنسی غیر قابل بخشش می باشد. چرا که آنها تصور می کردند آقا تنها به دلیل زیبایی های ظاهری شان جذبشان شده و این خیانت برای آنها به منزله شکست بزرگی محسوب می شود. آنها تصور می کنند که آقا دیگر هیچ میلی نسبت به آنها ندارد و با این کار خود خواسته به او بفهماند که بهتر است این رابطه تمام شود.

خانم هایی که از خیانت جنسی بیشتر آسیب می بینند به مردها به عنوان دست آویزی برای بر آورده کردن نیازهای جنسی شان نگاه می کنند. به همین دلیل در زمان بروز خیانت جنسی احساس می کنند که شریک زندگی شان توجه خود را به کس دیگری معطوف کرده حالا چه صرفا از نظر جنسی باشد و چه از نظر احساسی و جنسی. آنها در این حالت تصمصم گیرند که رابطه را ترک گفته و به سوی یکی دیگر از خواستگارهای خود بروند.

شما به راحتی می توانید چنین خانم هایی را شناسایی کنید. آنها به دنبال توانایی های ذهنی در آقایون نمی گردند. آنها با مردها ارتباط عاطفی چندانی برقرار نمی کنند و احساسات و افکار خودشان را در میان نمی گذارند. اگر در یک چنین رابطه ای قرار بگیرید خودتان متوجه می شوید که توجه بیشتر بر روی مسائل فیزیکی است.

اگر نامزد و یا همسر شما جزء این دسته از خانم ها باشد آنوقت خیانت جنسی برای او به منزله یکی از وحشتناکترین و غیر قابل بخشش ترین خیانت ها محسوب می شود.

▪ اگر خیانت کردید، چه کار کنید؟

اگر شما در مقابل نامزد و یا همسر خود مرتکب خیانت شدید دو گزینه برایتان وجود دارد: می توانید در این رابطه با او صحبت نکنید و امیدوار باشید که این امر هیچ گاه برایش فاش نشود و یا اینکه به خطای خود اعتراف کنید و تمام عواقب آنرا را نیز قبول کنید.

http://vista.ir/?view=article&id=330052

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

خیلی ساده انتظارات آقایون از خانمها

در حقیقت خیلی ساده است.

در اعماق قلب هر مردی این آرزو وجود دارد که همسرش با تمام وجود به او اعتماد داشته باشد. چند بار شده مردی را ببنید که به همسر خود می گوید: "فقط اگر به من اعتماد داشتی..."

بیشتر آقایون در عجب هستند که چرا انجام چنین کار ساده ای برای بیشتر خانم ها دشوار است. پاسخ این سوال در تفاوت های فیزیولوژیک موجود میان جنسیت های مختلف نهفته است.

این امر از همان آغاز تولد معنا پیدا می کند. پسر بچه ها دارای هورمون تستسترون هستند. مزیتی که دختر بچه ها فاقد آن می باشند. با توجه به دارا بودن تستسترون، آقایون می توانند به راحتی در برابر مشکلات از خود دفاع کنند و در صورت نیاز هنگام مواجهه با خطر پا به فرار بگذارند.

بیشتر دختر خانم ها دارای چنین توانایی نیستند. آنها نمی توانند از لحاظ بدنی در مواقع خطر از خود دفاع نمایند.

اگر پسرها به فردی اعتماد کنند که نهایتاً به آنها صدمه بزند، باز هم توانایی دفاع کردن از خودشان را دارند (و یا می توان گفت که از هیچ تلاشی در این زمینه مضایقه نمیکنند). از سوی دیگر دختر خانم ها در شرایط مشابه خلع سلاح شده و قدرت برخورد فیزکی را ندارند.

از آنجایی که اعتماد تنها از جایگاه قدرت ایجاد می شود، در آینده که این دختر بچه ها تبدیل به خانم های بالغ می شوند، بازهم جایگاه آسیب پذیر خود را حفظ می نمایند. زمانیکه احساس می کنند ممکن است از جایی به آنها آسیب برسد، ترجیح می دهند که به طرف مقابل اعتماد نکنند.

بنابراین آقایون باید بدانند زمانیکه از همسر دلخواه خود تقاضا می کنند تا به آنها "اعتماد" کند، نباید تصور کنند که آنها توانایی انجام چنین کاری را ندارند، بلکه باید درک کنید که بانوان قدری آسیب پذیرتر از آقایون هستند. اگر از او انتظار دارید که اعتمادش نسبت به شما جلب شود، باید کارهایی انجام دهید که به واسطه آن به ایجاد چنین حسی کمک کرده باشید.

البته ابزار و موقعیت هایی هستند که می توانید برای گسترش اعتماد، روی آنها "حساب کنید". خوشبختانه اکثر خانم ها با چنین ابزار و موقعیت هایی آشنا هستند و به راحتی آنرا قبول می کنند. امری که سبب می شود خانم ها راحت تر به آقایون اعتماد کنند این است که آقایون بر طبق گفته هایشان عمل کنند. قول دادن در شرایطی که به آن عمل نکنید، برای خانم ها بی معناست.

یک خانم باید ببیند که همسرش به قول هایش عمل می کند، چراکه همیشه دیدن، تاثیر بیشتری نسبت به شنیدن از خود باقی می گذارد. اجازه دهید تا بیشتر برایتان توضیح دهم؛ به عنوان مثال تصور کنید کسی به شما می گوید که من بد جنس ترین آدمی هستم که آنها تا به حال دیده اند. برای ماهها تنها چیزی که به گوش شما میرسد این است که من تا چه اندازه با خانواده و دوستانم بدرفتاری می کنم.

یک روز با من قرار ملاقات می گذارید و در طی این جریان، متوجه می شوید که من آنقدرها هم که تصور می کردید، وحشتناک به نظر نمی رسم و در عین حال کمی خوش مشرب هم به نظر می رسم. آیا تنها یک ویزیت کافی است تا عقیده کلی شما نسبت به من تغییر پیدا کند؟ البته که نه! اما اگر به طور مکرر با خوش رفتاری ها و فروتنی های من نسبت به خودتان آگاه شوید، کم کم نظرتان در مورد من شروع به تغییر پیدا کردن می کند.

مهربانی که شما در طی چند هفته آخر، از جانب من دریافت کرده اید با چیزهایی که قبلاً در مورد من شنیده بودید، مطابقت ندارد. تمام شایعاتی که در مورد بدجنسی من شنیده بودید، رفته رفته از ذهنتان محو می شود. با گذشت زمان از طریق اعمال من، افکار منفی شما در مورد شخصیت من عوض خواهد شد.

آقایون مطلع باشند که وقتی خانم ها ببینند رفتارتان دقیقاً مطابق با گفته هایتان است، آنوقت حس اعتماد، خود به خود رشد پیدا می کند.

www.takbook.com

www.takbook.com

زمانیکه به گفته هایتان عمل نکنید، همسرتان از شما قدری بیمناک می شود.

او از دیدگاه خودش احساس می کند که شما را دوست می دارد و می خواهد به شما اعتماد پیدا کند. فقط نیازمند کمک است تا چیزی را که شما می خواهید نثارتان کند

منبع : وطن دوستان ایرانی

http://vista.ir/?view=article&id=112756

vista.ir
Online Classified Service

داستان بهای مروارید

جینی دختر کوچولوی زیبا و باهوش پنج ساله ای بود که یک روز که همراه مادرش برای خرید به مغازه رفته بود، چشمش به یک گردن بند مروارید بدلی افتاد که قیمتش ۵/۲ دلار بود،چقدر دلش اون گردنبند رو می خواست.پس پیش مادرش رفت و از مادرش خواهش کرد که اون گردن بند رو براش بخره.

مادرش گفت : خب! این گردنبند قشنگیه، اما قیمتش زیاده،اما بهت میگم که چکار می شه کرد!

من این گردنبند رو برات می خرم اما شرط داره : " وقتی رسیدیم خونه، لیست یک سری از کارها که می تونی انجامشون بدی رو بهت می دم و با انجام اون کارها می تونی پول گردن بندت رو بپردازی و البته مادر بزرگت هم برای تولدت بهت چند دلار هدیه می ده و این می تونه کمکت کنه."

جنی قبول کرد. او هر روز با جدیت کارهایی که بهش محول شده بود رو انجام می داد و مطمئن بود که مادربزرگش هم برای تولدش بهش پول هدیه می ده.بزودی جینی همه کارها رو انجام داد و تونست بهای گردن بندش رو بپردازه.

وای که چقدر اون گردن بند رو دوست داشت.همه جا اونو به گردنش می انداخت ؛ کودکستان، رختخواب، وقتی با مادرش برای کاری بیرون می رفت، تنها جایی که اون رواز گردنش باز می کرد تو حمام بود، چون مادرش گفته بود ممکنه رنگش خراب بشه!

جینی پدر خیلی دوست داشتنی داشت. هر شب که جینی به رختخواب می رفت، پدرش کنار تختش روی صندلی مخصوصش می نشست و داستان دلخواه جینی رو براش می خوند. یک شب بعد از اینکه داستان تموم شد، پدرجینی گفت :

- جینی ! تو منو دوست داری؟

- اوه، البته پدر! تو می دونی که عاشقتم.

- پس اون گردن بند مرواریدت رو به من بده!

-، نه پدر، اون رو نه! اما می تونم رزی عروسک مورد علاقمو که سال پیش برای تولدم بهم هدیه دادی بهت بدم، اون عروسک قشنگیه ، می تونی تو مهمونی های چای دعوتش کنی، قبوله؟

- نه عزیزم، اشکالی نداره.

پدر گونه هاش رو بوسید و نوازش کرد و گفت : "شب بخیر کوچولوی من."

www.takbook.com

www.takbook.com

هفته بعد پدرش مجدداً بعد از خوندن داستان ،از جینی پرسید:

- جینی! تو منو دوست داری؟

اوه، البته پدر! تو می دونی که عاشقتم.

- پس اون گردن بند مرواریدت رو به من بده!

- نه پدر، گردن بندم رو نه، اما می تونم اسب کوچولو و صورتیم رو بهت بدم، اون موهاش خیلی نرمه و می تونی تو باغ باهاش گردش کنی، قبوله؟

- نه عزیزم، باشه ، اشکالی نداره!

و دوباره گونه هاش رو بوسید و گفت : "خدا حفظت کنه دختر کوچولوی من، خوابهای خوب ببینی."

چند روز بعد ، وقتی پدر جینی اومد تا براش داستان بخونه، دید که جینی روی تخت نشسته و لباش داره می لرزه.

جینی گفت : " پدر ، بیا اینجا." ، دستش رو به سمت پدرش برد، وقتی مشتش رو باز کرد گردن بندش اونجا بود و اون رو تو دست پدرش قل داد.

پدر با یک دستش اون گردن بند بدلی رو گرفته بود و با دست دیگه اش، از جیبش یه جعبه ی مخمل آبی بسیار زیبا رو درآورد. داخل جعبه، یک گردن بند زیبا و اصل مروارید بود. پدرش در تمام این مدت اونو نگه داشته بود.

او منتظر بود تا هر وقت جینی از اون گردن بند بدلی صرف نظر کرد ، اونوقت این گردن بند اصل و زیبا رو بهش هدیه بده!

خب! این مسأله دقیقاً همون کاریه که خدا در مورد ما انجام می ده. او منتظر می مونه تا ما از چیزهای بی ارزش که تو زندگی بهشون چسبیدیم دست برداریم، تا اونوقت گنج واقعی اش رو به ما هدیه بده.

به نظرت خدا مهربون نیست ؟!

این مسأله باعث شد تا درباره چیزهایی که بهشون چسبیده بودم بیشتر فکر کنم.

باعث شد ، یاد چیزهایی بیفتم که به ظاهر از دست داده بودم اما خدای بزرگ، به جای اونها ، هزار چیز بهتر رو به من داد.

یاد مسائلی افتادم که یه زمانی محکم بهشون چسبیده بودم و حاضر نبودم رهاشون کنم، اما وقتی اونها رو خواسته یا ناخواسته رها کردم خداوند چیزی خیلی بهتر رو بهم داد که دنیام رو تغییر داد.

یادمان باشد! اگر نخست از کمتر دست نکشیم، بیش تر و بزرگ تر نمی تواند داخل شود.

http://vista.ir/?view=article&id=292840

vista.ir
Online Classified Service

دانش و مهارت همسرداری

حساس ترین انتخاب در طول زندگی، انتخاب همسر است که براساس آن نهاد خانواده شکل می گیرد. چون جهان هستی و خلقت بر زوجیت استوار شده است. در سایه آرامش در خانواده انسان ها به رشد و بالندگی مناسب دست می یابند و خلاقیت های خود را بروز می دهند. مهر و محبت، صمیمیت و وفاداری از مهم ترین عوامل پایندگی و تقویت نهاد خانواده است. بنابراین شایسته است همسران با شناخت کامل تفاوت های یکدیگر و یادگیری روش های ابراز محبت و دستیابی به تفاهم، سعادت

www.takbook.com

www.takbook.com

خود و خانواده را بیمه کنند.

همسرداری مهارتی است که زن و شوهر با شناخت توانمندی ها، تفاوت ها و حساسیت های یکدیگر بتوانند به نیازهای جسمی، عاطفی، روانی طرف مقابل پاسخ دهند، به طوری که هر دو احساس رضایت خاطر کنند.

● تفاوت روانشناختی زنان و مردان

ـ میزان اعتماد به نفس زنان با احساس اطمینان آنان از دوست داشته شدن رابطه مستقیمی دارد، در حالی که مردان زمانی از اعتماد به نفس کافی برخوردارند که بتوانند درخواست های خود را برآورده سازند.

ـ زنان دوست دارند شوهرانشان محبت خود را ابراز کنند و به آنان بگویند که چقدر دوستشان دارند، اما مردان فکر می کنند نیازی به گفتن این جمله تاثیرگذار نیست.

ـ وقتی مردان از زنان خود حمایت می کنند، آنان را در حل مشکلاتشان توانمندتر می سازند و به زندگی امیدوارتر و علاقه مندتر می کنند.

ـ هنگامی که مردان دیر می کنند، زنان با سوال های چرا دیر کردی؟ کجا بودی؟ و ... در حقیقت دلواپسی و نگرانی توام با عشق و علاقه را به همسر خود ابراز می کنند، اما شوهران فکر می کنند که همسرانشان می خواهند آنها را زیر سوال ببرند و افراد بی مسوولیت و غیرمطمئنی جلوه دهند.

ـ مردان پس از گوش دادن به صحبت های همسران خود بلافاصله می خواهند مشکل را حل کنند. بنابراین به راهنمایی آنان می پردازند، در صورتی که شاید زنان فقط می خواستند احساساتشان را بیان کنند.

ـ زنان میزان ارزشمندی و علاقه شوهرانشان را به خود با میزان برآورده شدن خواسته هایشان محک می زنند.

● کلیدهای برقراری ارتباط صحیح با بستگان و خانواده همسر

▪ به خانواده همسرمان نیز به اندازه خانواده خود احترام بگذاریم

▪ با خانواده همسر خود همانگونه رفتار کنیم که با خانواده خود رفتار می کنیم

▪ در صورت بروز اختلاف، از در میان گذاشتن موضوع با نزدیک ترین خویشاوندان نیز پرهیز کنیم، زیرا این کار سبب گسترش دامنه اختلاف می شود

▪ در حضور خویشان به همسر خود بیشتر توجه کنیم و او را در گفت وگوها بیشتر شرکت دهیم

▪ این واقعیت را بپذیریم که علاوه بر همسر، پدر و مادر وی حق مسلمی بر گردن ما دارند، بنابراین در صورت ضرورت، هر یک از همسران باید به خوبی از خانواده خود حمایت کنند.

● مهارت های همسرداری:

▪ شاد باشیم: شاد بودن همیشه ارزشمند است، پس سعی کنیم خود را خوشحال و سرحال نشان دهیم تا خستگی را از تن شریک زندگی خود دور کنیم

▪ صبور باشیم: اگر رفتار همسرمان را خوشایند نمی دانیم بهتر است با حوصله و تامل و در شرایط مناسب او را از چگونگی رفتارش آگاه کنیم

▪ منطقی رفتار کنیم: مسایل را منطقی و درست بررسی کنیم و به جای منافع شخصی، مصالح زندگی مشترک را در نظر بگیریم و بی طرفانه قضاوت کنیم

▪ کم توقع باشیم: از همسرمان آن قدر انتظار داشته باشیم که بتواند به انتظارات پاسخ دهد

▪ خوش بین باشیم: داشتن نگاه خوشبینانه به زندگی و اطرافیان باعث ایجاد آرامش و بذل محبت و عاطفه می شود

▪ یکدل باشیم: درک متقابل سبب ایجاد تفاهم می شود و یکدلی به وجود می آورد

▪ خوش قول باشیم: برای حرف ها و قول های خود ارزش قائل شویم و خود را در مقابل آنها مسوول بدانیم. خوش قولی نشانه احترام به خود و همسر است

▪ محبت پذیر و قهرگریز باشیم: منش توام با مهربانی و دوری از قهر و کینه صفت همسران فداکار است. بکوشیم تا آیینه زندگی مان شفاف و بدون غبار کدورت باشد.

www.takbook.com

www.takbook.com

▪ میانه رو و متعادل باشیم: حضرت علی (ع) فرموده اند: «خیرالامور اوسطها»پس اگر در تمام امور زندگی (خوردن، خوابیدن، مسافرت و حتی محبت کردن و ...) اعتدال را رعایت کنیم کمتر دچار مشکل می شویم

▪ فرمان ندهیم: نباید محیط خانه را به پادگان تبدیل کنیم. متوجه باشیم که خانه کانون عشق و محبت است نه محل یکه تازی و خشونت

▪ مقابله به مثل نکنیم: از رفتارهای تلافی جویانه بپرهیزیم و سعی کنیم به جای مقابله به مثل، رفتار مناسب را به او یادآوری کنیم.

غلامرضا ازهر

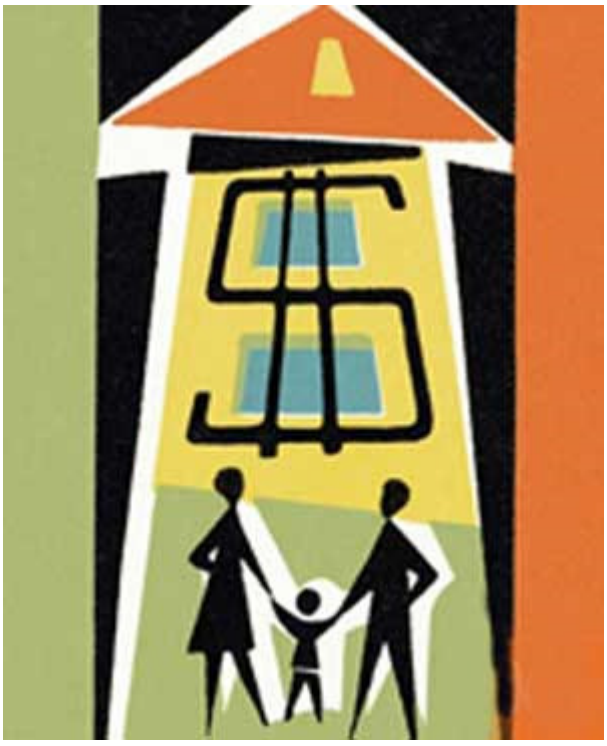
مدرس آموزش خانواده

منبع : روزنامه جوان

http://vista.ir/?view=article&id=112259

vista.ir
Online Classified Service

دخالت خانواده



زوجین با وجود متفاوت بودن روابط شان اغلب مشکلات یکسانی را تجربه می کنند. برخی از این موارد رایج که باعث بروز مشاجره بین زوجین می شود، خانواده طرفین است.

این اختلاف معمولاً در سال اول ازدواج بیشتر رخ می دهد. این مشکل عموماً هنگامی رخ می دهد که یکی از زوجین احساس می کند خانواده طرف مقابل بیش از حد منتقد یا کنجکاو است. زوجین ممکن است در رابطه با تعداد دیدارهایشان با خانواده همسر با هم به توافق نرسند یا بر این عقیده باشند که همسرشان بیش از حد به خانواده اش وابسته است.

تمام این عوامل می تواند باعث بروز مشاجره بین زوجین شود، اما این مشکل با در میان گذاشتن احساسات و گفت وگو در رابطه با نحوه ارتباط با خانواده همسر به راحتی قابل حل است. باید توجه داشت که در این گفت وگو هرگز فردی مورد سرزنش قرار نگرفته و کسی را مقصر قلمداد نکند زیرا این امر بیشتر باعث بروز دلخوری و رنجش خواهد شد. بیان خصوصیات منفی خانواده همسر شرایط را وخیم تر کرده و باعث می شود طرف مقابل حالت دفاعی به خود بگیرد.

مریم نورامینی

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=118996

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

در تمام عمر جوان بمانیم

آیا تا به حال به افرادی توجه کرده‌اید که در دهه هشتم عمر خود هستند و جوان به نظر می رسند و در مقابل افرادی سن کمتری دارند، اما پیر به نظر می آیند؟

البته این طبیعی است که جسم ما پیر شود، ولی این موضوع کاملاً با این که شخص پیر به نظر برسد، تفاوت دارد. به علاوه این احساس هر شخصی است که خودش را چقدر پیر ببیند.

هیچ کس پیر نمی شود، مگر این که خودش انتخاب کند که پیر باشد. به جای این که از مردم بپرسیم چند سال دارید؟ بهتر است بپرسیم چند سال زندگی کرده اید؟

یك راه ساده برای این که من و شما پیر نشویم این است که از تمام روزهای عمرمان استفاده کنیم. ما به عنوان جانشین خدا در زمین وظیفه داریم بهترین باشیم و بهترین کارها را انجام دهیم. و برای این که تمام عمرمان جوان بمانیم باید هفت کار انجام دهیم.

۱. همواره در حال آموختن باشیم

برای چیزی که از قبل می دانید وقت نگذارید؛ اما به محض این که مطلب جدیدی را بیاموزید به جوان ماندن خود کمك کرده‌اید. شروع به جمع آوری اطلاعات درباره مطالب باارزش کنید؛ می توانید با کلام خدا شروع کنید؛ وقتی ما قرآن می خوانیم کلام خدا را در ذهن و قلبمان جای می دهیم و به کارهایی که او می گوید انجام دهیم فکر می کنیم. به محض این که همه چیز را از منظر او می بینیم، نگرانی و هیجانات ما به پایان می رسد. در همان زمان انرژی می گیریم و حس امید و انتظار در ما به وجود می آید. هنگامی که پر از ترس، اضطراب و ناامیدی نباشیم، جسم و روح ما به بهترین شکل وظایف خود را انجام می دهند. برای جلوگیری از پیری، هر روز مقداری از کلام خدا را بیاموزید. کتاب آسمانی یك نامه عاشقانه است برای پذیرش بی قید و شرط خداوند در رابطه با هر کسی که به سوی او برود. وقتی حقیقت عشق او را درك کنیم و آن را با فکر و زندگی روزانه مان یکی کنیم، جوان ماندن ما تضمین می شود. وقتی احساس اطمینان و پشتگرمی داریم، هر چیزی در درونمان به گونه ای دیگر جریان پیدا می کند.

به علاوه باید به یادگیری هر چیز جدید درباره سلامتی خود ادامه دهیم؛ ما مسئول نگهداری جسمی هستیم که به ما به امانت سپرده شده؛ و اگر بخواهیم سالم بمانیم باید نظم و انضباط را بیاموزیم. به خاطر داشته باشیم که بدن همچون هدیه ای مقدس است که ما در برابر آن مسئولیم؛ کار ما فقط خوردن، خوابیدن و انجام تکالیف نیست؛ بلکه بایستی از جسممان در برابر صدمات محافظت کنیم. اگر یادگیری را متوقف کنیم در جاده زندگی به سرعت به سوی پیری پیش می رویم.

به دنبال کارهایی بروید که بلد نیستید؛ مثل چگونگی کار با کامپیوتر و یادگیری یك زبان خارجی؛ در این راه نیز پشتکار داشته باشید و خود را ملزم به فراگیری کنید. تداوم در یادگیری، ذهن شما را جوان و کارآمد نگه می‌دارد.

۲. عشق بورزیم

خداوند دوست ندارد که بندگانش با تلخی و حرارت، اضطراب و رنجش خاطر یا دشمنی زندگی کنند؛ این گونه احساسات اثراتی منفی روی بدن، ذهن و تمام جنبه‌های زندگی ما می گذارند؛ و بایستی آنها را از زندگی حذف کرد. الگوهای رفتاری ای مثل حسادت، خودخواهی و خشم و کینه باید ترك شوند و عشق ورزیدن جایگزین آنها گردد. خداوند می خواهد که ما ظرفیت دوست داشتن افراد را داشته باشیم و در این حالت است که زندگی ما به خوبی شکل می گیرد. پروردگار، هنر عشق ورزیدن و دوست داشتن را در وجود ما نهاده است. دوست داشتن باعث می شود انرژی خاصی در زندگی ما جریان یابد و در این صورت است که جوان می مانیم؛ در غیر این صورت ناامیدی وجودمان را فرا می گیرد. اگر عشق نورزیم یا این احساس را در خود به وجود نیاوریم، خیلی زود به سمت پیری می رویم. برای این که جوان بمانید، خدا و انسان ها را دوست بدارید و اجازه

www.takbook.com

www.takbook.com

بدهید که دیگران هم شما را دوست داشته باشند.

۳. لبخند بزنیم

آیا می دانید که خندیدن روی تمام سلول های بدن شما اثر می گذارد؟ وقتی که می خندیم، سیستم ایمنی بدنمان تحریك و به گونه ای که باید، فعال می شود. با این کار به جسم مان اجازه می دهیم تا دفاع بهتری در برابر آسیب ها داشته باشد.

اگر در زندگی گناه و سرکشی کنیم و در مسیر غلط گام برداریم، از خداوند دور می‌شویم و فردی ترشرو و اخمو خواهیم بود. در مقابل، «خندیدن» شادی را در قلب ما جای می دهد و ما را به خدا نزدیك می کند. شادی قلبی و واقعی از هر دارویی بهتر است، اما یك روح بیمار و کسل حتی روی استخوان های ما اثر می‌گذارد.

شاید شما با خود فکر کنید، من به علت شرایطی که دارم نمی توانم بخندم.؛ بله درست است؛ واقعیت‌هایی وجود دارند که خندیدن را برایمان دشوار می کنند؛ اما شادی و لذتی که ما از آن صحبت می کنیم، چیزی است درونی که به اوضاع و شرایط ما بستگی ندارد. لذت واقعی وقتی به وجود می آید که راه و مسیر زندگی را درست تشخیص دهیم و بدانیم یك قادر مطلق در کنار ماست و از درون شاد باشیم. در این صورت است که می توانیم لبخند بزنیم.

بیشتر ما از نعمت سلامتی برخورداریم؛ مکانی برای زندگی کردن داریم؛ و کسانی را داریم که دوستمان دارند؛ اینها والدین، فرزندان، خواهران، برادران یا همسر ما هستند. آیا شما ترجیح می دهید به چیزهایی که ندارید توجه کنید و نیز به ناتوانی، درد، خطر، یا ترس؟ هر یك از ما باید قلبی شکرگزار داشته باشیم؛ و نتیجه این سپاسگزاری، خوشی و شادابی است.

هنگامی که می خندیم مثل بچه ها می شویم. به یاد داشته باشید که «خندیدن» خاص بچه ها نیست؛ در درون هر زنی هنوز یك دختربچه وجود دارد و درون هر مردی یك پسربچه؛ وقتی به کودك درونمان اجازه ابراز وجود بدهیم، می توانیم احساسمان را بیان کنیم و از زندگی لذت ببریم. در این شرایط عمری طولانی تر خواهیم داشت.

پس زندگی را کمتر جدی بگیرید و به مشکلات لبخند بزنید. اگر دوستی ندارید که شما را شاد کند، چنین کسی را برای خود پیدا کنید. به خاطر داشته باشید که می توانید با او با شادی زندگی کنید.

۴. فعال باشیم

درختان قوی در کهنسالی هم میوه می دهند.؛ معنای این کلام این است که باید در زندگی همواره مفید و فعال باشیم و به سنمان فکر نکنیم. سعی و تلاش در زندگی برای امور دنیوی کار اشتباهی نیست؛ باز ایستادن از کار و تلاش اشتباه است. البته نباید به دنیا وابسته شویم. اما در عین حال همانطور که مغز ما به بدنمان پیام می فرستد و این کار همواره ادامه دارد، خود ما هم بایستی هرگز بازنشسته نشویم و پیوسته فعال باشیم؛ در واقع ما زمانی پیر می شویم که دست از کار و فعالیت بکشیم.

هنگامی که تجربه یا پولی به دست می آورید، از خود بپرسید که خداوند می خواهد ما با این پول یا تجربه چه کاری انجام دهیم. هزاران راه برای خدمت به خداوند وجود دارد. بنابراین از خود خدا بخواهید که طرح و برنامه ای را به شما نشان بدهد. آیا دوست دارید جوان بمانید و خداوند برایتان خیر و برکت قرار دهد؟ اگر چنین است سعی کنید در زندگی مفید واقع شوید.

۵. گذشته را فراموش کنیم

افراد زیادی در «گذشته» زندگی می کنند و به خود صدمه می زنند. با سرزنش کردن خود به جسمتان آسیب نرسانید. حسادت را از خود دور کنید. با این کار از تلخی و مشکلات زندگی می کاهید، اما با رنجش خاطر و دشمنی ورزیدن خود را پیر می کنید. این گونه سختگیری های ذهنی، روح و روان، احساسات و جسم شما را تحلیل می برد. خداوند هرگز دوست ندارد که بندگانش با این مشکلات زندگی کنند.

اگر یادگیری را فراموش کنیم و به گذشته‌ها هم فکر کنیم، به سرعت پیر می شویم و به ناراحتی های قلبی نیز مبتلا می گردیم. خداوند دوست دارد که ما ذهنمان را بر حال و آینده متمرکز کنیم؛ پس باید بیاموزیم که دیگران و خودمان را ببخشیم و گذشته‌ها را فراموش کنیم.

۶. از آرزوهای زیاد بپرهیزیم

در رؤیاها فرو نروید که زود پیر می شوید. وقتی برای هدفی تلاش می کنید و فعال و باانگیزه هستید جوان می مانید. هرگز به کارهای راحت و کوچك و نیز کارهایی که خداوند ما را از آن برحذر می دارد نیندیشید. به اهداف بزرگی فکر کنید که با کمك پروردگار محقق می شوند؛ و به این بیندیشید که خدا همواره با کارهای عجیب، بندگانش را شگفت زده می کند. از او بپرسید که برای من چه سرنوشتی را در نظر گرفته ای؟

به خاطر داشته باشید که خدا را همیشه و همه جا در کنار خود دارید (و او از رگ گردن به شما نزدیکتر است). وقتی به این باور برسید، انرژی

www.takbook.com

www.takbook.com

بیشتری می گیرید و ایمانتان قوی تر می شود.

۷. به چیزی دل نبندیم، به جز خدا

در قلبتان به خدا توکل کنید و در اعماق وجودتان به او بیندیشید. بدانید که او شما را به راه راست هدایت می کند.

هرگز صحبت کردن با خدا و گوش دادن به فرامین او را ترك نکنید. به او عقیده داشته باشید و بدانید که می تواند هر کاری را انجام دهد. هنگامی که ما می آموزیم در همه کارها به خداوند تکیه کنیم و در مشکلات از او یاری جوییم، این خود باعث می شود که یك حس اطمینان و لذت در ما به وجود آید؛ و در این حال مشکلات، سختی ها و غم و غصه ما را پیر نمی کند.

آیا جسم ما پیر می شود؟ بله، البته؛ اما بدانید که فکر، روح و قلبمان هرگز پیر نمی شود؛ و دیگر این که بهترین انتخاب خداوند است.

او در تمام امور زندگی با شماست، به شما قدرت انجام همه کارها را می‌دهد و قوای تازه ای به شما می بخشد.

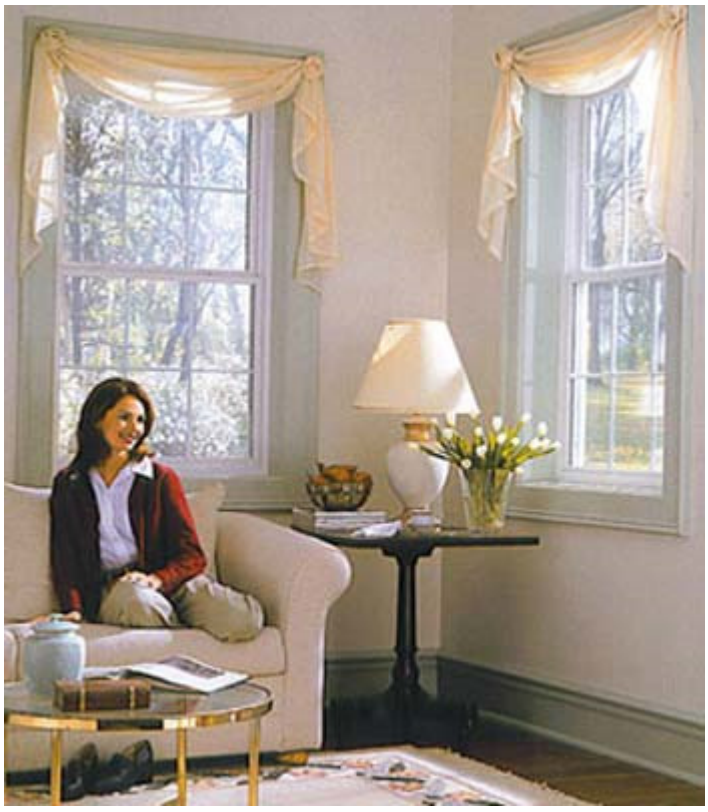
نسرین بصیری

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=219419

vista.ir
Online Classified Service

در خانه هم تمیز و زیبا باشید



● به حرف بدگویان گوش نده

یکی از صفات زشتی که در بین مردم شیوع دارد صفت عیبجویی وبدگویی از دیگران است. این صفت کثیف علاوه بر زشتی ذاتی که داردمفاسد بیشماری را نیز ایجاد میکند،سبب بدبینی و سوءظن می شود،نفاق ودشمنی بوجود می آورد،مردم را بجان هم می اندازد، رشته های انس و مودت را قطع میکند،صفا و صمیمیت را از بین می برد،کانون گرم خانوادگی راسرد می کند،در بین زن و مرد جدایی می افکند،باعث قتل و جنایت می شود.

متاسفانه این عیب بزرگ به طوری در بین ما شایع شده که زشتی خود را از دست داده است، نقل هر مجلس و زینت بخش هر محفل و یک سرگرمی رسمی بشمار می رود،کمتر مجلسی اتفاق می افتد که از کسی بدگویی نشود،مخصوصا اگر مجلسی زنانه باشد،وقتی دو زن با هم برخوردنمودند بدگویی و ولنگاری شروع می شود،از این بد بگو از آن بد بگو،پشت سر این بد بگو پشت سر آن بد بگو،گویا در عیبجویی مسابقه گذاشته اند،بدتر از همه اینکه گاهی دیگران را رها کرده به شوهران

www.takbook.com

www.takbook.com

یکدیگر مشغول می شوند.

بالاخره عیب و نقصی برای شوهر دیگری پیداکرده می گوید،یا از قیافه و شکلش مذمت می کند،یا از شغل و کارش بدگویی می نماید،یا به مراتب تحصیلاتش ایراد می گیرد یا از اخلاق وآدابش انتقاد میکند یا به اوضاع مالی اش خرده گیری میکند،اگرنفت فروش باشد میگوید شوهرت بوی نفت می دهد چگونه با او بسرمی بری؟

اگر کفاش باشد می گوید چرا به کفاش شوهر کردی؟اگر راننده باشد میگوید: شوهرت همیشه در سفر است،خیری نمی بینی،اگر قصاب باشد می گوید:بوی دنبه میدهد. اگر اداری باشد میگوید:در زندگی و محل شغل آزادی ندارد،اگر ندار و کم درآمد باشد میگوید:چگونه با این شوهرندار می سازی؟حیف از تو خانم به این خوشگلی که شوهرت زشت وبد ترکیب است،شوهرت کوتاه قد یا سیاه رنگ یا لاغر اندام است،چرا به یک چنین مردی شوهر کردی؟مگر پدر و مادرت از تو سیر شده بودند که ترا به یک چنین مردی شوهر دادند؟تو که صدها خواستگار داشتی،حیف نبود به یک مرد بی سواد کوتاه فکر شوهر کنی و از تمام خوشیها محروم گردی؟نه سینما نه تفریح،پس چی؟

راستی چه شوهر بد اخلاقی داری هر وقت او را می بینم صورتش درهم کشیده و عبوس است، چه طور با او زندگی میکنی؟واه!بعد از این همه تحصیلات رفتی به یک دهاتی شوهر کردی؟

سخنان مذکور و صدها مانند اینها است که در بین خانمها رد و بدل می شود.اصولا با این قبیل ولنگاریها عادت کرده اند،در آثار و نتائج سخنانشان اصلا فکر نمی کنند،فکر نمی کنند که ممکن است با یک جمله کوتاه زنی از شوهرش دلسرد شده کار به طلاق و جدایی بلکه به قتل وجنایت منتهی شود.

اینگونه زنها واقعا شیطانی هستند به صورت انسان،دشمن آسایش و خوشی خانواده ها هستند،همانند شیطان ایجاد نفاق و دشمنی و اختلاف می کنند،کانونهای گرم زناشویی را به زندانهای تاریک و دردناک تبدیل می سازند.چه باید کرد؟اینهم یکی از صفات زشت و بی ادبیهای اجتماع مااست،با اینکه اسلام شدیدا از این عمل نهی کرده ما حاضر نیستیم این خوی پلید را از خود دور سازیم.

▪ رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود:ای کسانیکه به زبان مدعی اسلام هستید لیکن ایمان در دلتان راه نیافته،از مسلمانها بدگویی نکنید ودر صدد عیبجویی نباشید.زیرا هر کس از مردم عیبجویی کند خدا نیز درعیوب او دقت خواهد نمود،و در آن صورت رسوا خواهد شد و لو درخانه اش باشد. (۱)

این زنهای دیو صفت یکی از چند منظور را می توانند داشته باشند:

یا به قصد دشمنی و کینه توزی بدگویی میکنند تا خانواده ای را از هم بپاشند،یا رشک و حسد به عیبجویی وادارشان میکند،یا منظورشان تفاخرو خودستایی است و به وسیله بدگویی از دیگران میخواهند خوبی خودشان را جلوه دهند،یا به علت اینکه در خودشان عیب و نقصی سراغ دارند به منظور عقده گشایی انتقاد میکنند،یا قصدشان اغفال و فریب دادن خانم ساده لوحی است،یا منظورشان تظاهر به خیرخواهی و دلسوزی است.

گاهی هم جز سرگرمی و ارضای یک عادت کثیف نفسانی هدفی ندارند،به هر حال آنچه مسلم است اینکه قصد خیرخواهی و دلسوزی ندارند،این خوی زشتی که در بین زن و مرد ما کاملا رواج دارد آثار بسیار خطرناک وبدی در بردارد،چه دوستیهایی را بر هم زده!چه جنگ و ستیزه هایی بوجودآورده!چه زندگیهای گرمی را از هم متلاشی نموده و چه قتل و جنایتهایی رابوجود آورده است؟!

«زنی بنام...در دادگاه گفت:مردی بنام...برای بر هم زدن صمیمیت من و شوهرم تا می توانست از او بد میگفت.میگفت...بدرد تونمی خورد،حیف از توست که با او زندگی می کنی، ترا درک نمی کند،عاطفه ندارد،از شوهرت طلاق بگیر تا با تو ازدواج کنم...در اثر القاآت اوگمراه شده با کمک هم شوهرم را کشتیم.» (۲)

خانم محترم،اکنون که بمقاصد پلید این افراد پی بردی چاره کاربدست تو است،اگر به سعادت و خوشبختی خودت و شوهر و فرزندانت علاقه داری مواظب باش تحت تاثیر القاآت این شیطانهای انسان نما قرارنگیری،گول دلسوزیهای ظاهری آنها را نخور،یقین بدان که دوست تونیستند،بلکه دشمن سعادت و خوشبختی تو هستند،قصدشان اینست که ترابه بدبختی و سیه روزی بیندازند،ساده لوح و زودباور و خوشبین نباش،بازیرکی و هوش مقاصد پلیدشان را دریاب،و به مجرد اینکه خواستند ازشوهرت عیبجویی کنند جلوشان را بگیر، بدون ملاحظه و خجالت بگو:اگرمیخواهید دوستی و رفت و آمدمان برقرار باشد بعد از این حق ندارید یک کلمه درباره شوهر من بدگویی کنید،شوهرم را دوست دارم و هیچ عیبی هم ندارد،کاری به زندگی و شوهر و فرزندان من نداشته باشید.

اگر این صراحت لهجه را از تو دیدند و فهمیدند به شوهر وفرزندانت علاقه داری از گمراه کردنت مایوس میگردند و برای همیشه ازشر ولنگاریها و بدگوییهای آنها راحت می شوی.فکر نکن رنجیده خاطرمی شوند و رفاقتتان برهم می خورد،زیرا اگر دوست واقعی باشند نه تنهارنجش پیدا نمی

www.takbook.com

www.takbook.com

کنند بلکه از تذکرات خردمندانه تو متنبه شده تشکرمی نمایند،و اگر دشمنانی هستند بصورت دوست،همان به که رفت و آمد را ترک کنند،و اگر دیدی حاضر نیستند دست از این خوی پلید بردارندصلاحت در اینست که بطور کلی با آنها قطع رابطه کنی.زیرا دوستی ومعاشرت با آنها ممکن است بدبختی و سیه روزی ترا فراهم سازد.

● رضایت شوهر نه مادر

دختر مادامیکه در خانه پدر و مادر زندگی میکند باید رضایت آنهارا فراهم سازد،لیکن وقتی که پیمان زناشویی را امضاء نمود و بخانه شوهرقدم نهاد وظیفه اش تغییر میکند.

در آنجا باید شوهرداری کند و رضایت و خشنودی او را بر همه چیزمقدم بدارد،حتی در جاییکه بین خواسته های پدر و مادر و بین خواسته های شوهرش تزاحم پیدا شد صلاحش در اینست که از شوهر اطاعت نموده اسباب رضایت او را فراهم سازد،گر چه پدر و مادرش رنجیده شوند،زیرابا جلب رضایت شوهر،رشته انس و محبت که بهترین ضامن بقای عقدزناشویی است محکم میگردد،لیکن اگر مطابق میل مادرش رفتار کردممکن است آن پیمان مقدس متزلزل یا از هم گسیخته شود،زیرا بسیاری ازمادرها از تربیت صحیح و رشد فکری بهره کافی ندارند.

آنها هنوز این مطلب را درک نکرده اند که باید دختر و داماد رابحال خود آزاد گذاشت تا با هم مانوس شده تفاهم نمایند،برنامه زندگی رابر طبق اوضاع و شرائط خودشان تهیه نموده باجرا گذارند،و اگر در این بین بمشکلی برخورد نمودند با مشورت و تفاهم حل کنند.

چون این مطلب را که عین صلاح است درک نکرده اند در صددهستند بخیال خودشان،داماد را بر طبق دلخواه بار بیاورند،بدین جهت مستقیم و غیر مستقیم در امور آنها دخالت میکنند. در این راه از دخترشان که جوان است و سرد و گرم روزگار را نچشیده و بهمه مصالح حقیقی خودش آگاه نیست استفاده می نمایند.او را آلت و ابزار نفوذ در داماد قرارمی دهند، مرتبا دستور می دهند با شوهرت چگونه رفتار کن،چه بگو،چه نگو.دختر ساده لوح هم چون مادرش را خیرخواه و آشنای بمصالح می دانداز او اطاعت نموده نقشه هایش را پیاده میکند.

اگر داماد تسلیم خواسته های آنها شد حرفی نیست لیکن اگر خواست اندکی مقاومتی نشان بدهد کار به نزاع و کشمکش و لجبازی خواهد کشید،در آنصورت آن زنهای نادان ممکن است آنقدر پافشاری کنند که دختر و دامادشان را فدای لجبازی وخیره سری خویشتن ساخته زندگی آنها را از هم بپاشند،بجای اینکه دختررا بزندگی و سازگاری تشویق نموده دلداریش بدهند مرتبا از شوهرش بدگویی میکنند:دخترم را بدبخت کردم.چه شوهر بدی نصیبش شد! چه خواستگارهای خوبی برایش آمدند!پسر عمویت چه زندگی خوبی دارد!

دختر خاله ات چه سر و لباسی دارد!فلانی برای خانمش فلان لباس راخریده!دختر خانم من از کی کمتر است؟چرا باید اینطور زندگی کند؟آخ بمیرم برای دختر بدبختم!

با این قبیل سخنان که بعنوان دلسوزی و خیرخواهی ادا می شوددختر ساده لوح را از شوهر و زندگی دلسرد نموده اسباب نارضایتی وبهانه گیری او را فراهم می سازند.به وسیله این تلقینات سوء وادارش میکنند ناسازگاری و بهانه جویی کند،و کار را به شوهرش سخت بگیرد، درموارد لازم خودشان نیز بحمایت برخاسته قولا و عملا او را تاییدمی نمایند،و برای پیروزی، بهمه چیز حتی طلاق گرفتن و بدبخت کردن دخترشان حاضرند.

● به داستانهای زیر توجه فرمایید:

▪ «زن ۳۰ ساله ای بنام...مادر ۵۰ ساله اش را که باعث جدا شدن اواز شوهرش شده بود کتک زد. زن گفت:از بس مادرم نزد من از شوهرم بدگفت و او را متهم به بی اعتنایی نسبت بخانواده کرد با شوهرم اختلاف پیداکردم،و حاضر شدم از او طلاق بگیرم،ولی فورا پشیمان شدم. لیکن این پشیمانی سودی نداشت.زیرا شوهرم شش ساعت پس از جدا شدن از من دختر خاله اش را نامزد کرد و من از فرط ناراحتی مادرم را کتک زدم.» (۳)

▪ «مرد ۳۹ ساله ای بنام...از دست زن و مادر زنش فرار کرد و درنامه ای که بجای گذاشته نوشته است:بخاطر اینکه زنم راضی نشد به آبادان بیاید و با رفتار ناشایست خود مرا آزار میداد از دست او فرار کردم.

▪ مسئول مرگ من زن و مادر زنم می باشند.» (۴)

▪ «مردی که از دخالتهای مادرزنش ناراحت بود خودکشی کرد». (۵)

▪ مردی که از دخالتهای بیجای مادرزنش بتنگ آمده بود او را ازتاکسی بیرون انداخت » (۶)

ناگفته پیداست دختریکه از این قبیل مادران نادان و خودخواه اطاعت کند و از افکار غلطشان سرمشق بگیرد بدون تردید به سعادت وخوشبختی خودش لطمه غیر قابل جبرانی وارد خواهد ساخت.

بنابراین،هر زنی که به سعادت خویشتن و ادامه پیمان زناشویی علاقه دارد نباید بی فکر و تامل تحت تاثیر افکار مادرش قرار گرفته آنها راصد در صد

www.takbook.com

www.takbook.com

صحیح و بر طبق مصالح واقعی بپندارد.

یک زن دانا و باهوش احتیاط و عاقبت اندیشی را از دست نمی دهد،در گفتار و پیشنهادهای مادر و پدرش خوب دقت می کند و عواقب و نتائج آنها را مورد بررسی قرار می دهد،و بدینوسیله مادرش رامی شناسد،اگر دید به زندگی و سازگاری و انتخاب یک روش عقلائی تشویقش میکند می فهمد که آدم فهمیده و کاردان و خیرخواهی است،دراینصورت می تواند رضایتش را فراهم کند و از راهنماییهای عاقلانه اش بهره مند گردد.

لیکن اگر دید با گفتار جاهلانه و پیشنهادات غیر عقلائی خودش اسباب دلسردی و ناسازگاری او را فراهم می سازد یقین پیدا میکندکه شخص نادان و کج سلیقه و بد اخلاقی است.

در اینجا یکی از دو طریق را می تواند انتخاب کند:یا بر طبق دستورات و راهنماییهای مادرش ناسازگاری و بهانه جویی را شروع کند وبا شوهرش اعلان جنگ و ستیز بدهد،یا گوش به حرف مادرش ندهد واسباب رضایت شوهرش را فراهم سازد.

لیکن یک زن دانا و با هوش هرگزروش اول را انتخاب نخواهد کرد،زیرا فکر میکند که من اگر به حرف مادرم گوش کردم یکی از این نتیجه ها عائدم خواهد شد:یا باید تا آخر عمربا شوهرم در حال نزاع و کشمکش و قهر و دعوا باشم و آب خوش ازگلوی خودم و شوهرم و فرزندانم پایین نرود،یا طلاق بگیرم و به خانه پدر ومادرم مراجعت کنم،در آنصورت یا ناچار میشوم تا آخر عمر در خانه پدر ومادر و تحت تکفل آنها باشم،با اینکه میدانم حاضر نیستند مرا به عنوان یک عضو اصلی خانواده بپذیرند،بلکه مرا به عنوان یک عضو زائد و سربار خودشان محسوب می دارند،لذا سعی دارند مرا از زندگی خودشان بیرون کنند،پس ناچارم با خواری و خفت زندگی کنم و از خواهران وبرادرانم زخم زبان و سرزنش بشنوم،و اگر بخواهم از خانه پدر و مادربیرون بروم و جدا زندگی کنم کجا بروم و چگونه تنها زندگی کنم؟

و اگرشوهری برایم پیدا شد معلوم نیست از شوهر اولم بهتر باشد،زیرا معمولامردهایی بخواستگاری زنهایی مثل من می آیند که همسرشان مرده باشد یاطلاق گرفته باشد،و غالبا بی بچه هم نخواهند بود،در آنصورت ناچارمی شوم از بچه هایش پرستاری کنم،و صدها اشکال و دردسر از این راه ایجاد خواهد شد، و اصلا معلوم نیست آن شوهر احتمالی از این شوهرم بهتر باشد،شاید او هم عیبهای بیشتر و بدتری داشته باشد و ناچار گردم بااو بسازم.

ممکن است در اثر ایرادها و ناسازگاریهای من جان شوهرم بستوه آمد با یک تصمیم خطرناک،چشم از زندگی بپوشد و از شهر و دیارفرار کند یا احیانا دست بخودکشی بزند،ممکن است در اثر لجبازیها وکشمکشها خودم بستوه آیم به طوریکه جز خودکشی چاره ای نجویم و با آن عمل غیر مشروع دنیا و آخرتم را بر باد دهم.

آنگاه که در اطراف و جوانب قضیه خوب تامل کرد و نتائج وآثارش را بررسی نمود و آینده اش را در نظر مجسم گردانید با یک تصمیم قاطع بنا می گذارد که به ولنگاریها و بدگوییها و پیشنهادهای غیر منطقی مادر یا سایر بستگانش خاتمه داده شوهرش را نگهداری کند.

در این هنگام به مادرش می گوید:مادر جان اکنون که مقدرم بوده بااین مرد پیمان زناشویی را امضا کنم صلاحم در اینست که با کوشش وجدیت تمام این زندگی مشترک را که می تواند مرا خوشبخت کند حفظ کنم،و با اخلاق و رفتار خوب اسباب رضایت شوهرم را فراهم سازم، اوست که می تواند مرا خوشبخت گرداند،شریک زندگی و یار غمخوار من است،کسی را بهتر از او سراغ ندارم،برنامه زندگیمان را خودمان بایدطرح کنیم،و اگر مشکلی داشته باشیم حل خواهد شد،و دخالتهای توممکن است به کلی مرا بدبخت کند،اگر میخواهی رفت و آمد و خویشی مامحفوظ بماند در زندگی داخلی ما اصلا دخالت نکن و از شوهرم بدگویی منما و الا ناچار می شوم با شما قطع رابطه کنم.

اگر با پند و اندرز دست از گفتار و رفتارشان برداشتند می تواند باآنها رفت و آمد کند لیکن اگر حاضر نشدند خودشان را اصلاح نمایندصلاح زن در اینست که به طور کلی با آنها قطع رابطه کند و بدینوسیله خودش را از یک خطر بزرگ یعنی از هم پاشیدن کانون خانوادگی برهاند.

و با فکر آزاد به زندگی ادامه دهد.

در این صورت ممکن است در بین خویشانش از عزت و احترام اوکاسته شود لیکن در عوض، محبت و رضایت شوهرش چند برابر شده نزداو عزیز و محترم خواهد گشت.

▪ رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود:

«بهترین زنان شما زنی است که زیاد بچه دار شود،شوهر دوست و عفیف و محجوب باشد.در مقابل خویشانش تسلیم نباشد لیکن مطیع شوهرش باشد،برای شوهرش زینت کند،خودش را از بیگانگان محفوظ بدارد.حرف شوهرش را بشنود و ازوی اطاعت کند.وقتی با هم خلوت نمودند بر طبق اراده او رفتار کند اما درهر حال،شرم و حیا را از دست ندهد.

سپس فرمود:بدترین زنان شما زنی است که در مقابل خویشانش مطیع باشد لیکن زیر بار شوهرش نرود،عقیم و کینه توز باشد،از کارهای زشت

www.takbook.com

www.takbook.com

پروا نداشته باشد،در غیاب شوهرش زینت و آرایش کند،درخلوتگاه از خواسته های شوهرش امتناع ورزد.عذرش را نپذیرد و گناهش را نبخشد». (۷)

● در خانه هم تمیز و زیبا باشید

مرسوم اکثر خانمها چنین است:وقتی می خواهند به گردش برونديا در مجلس جشنی شرکت نمایند یا به مجلس شب نشینی و مهمانی برونداآرایش میکنند،بهترین لباسها را می پوشند و به بهترین وجهی که برایشان مقدور است از منزل خارج میشوند،لیکن هنگامیکه به منزل برگشتند فورا لباسهای خوب و زیبا را از تن خارج ساخته لباسهای معمولی و مندرس رامی پوشند.

در داخل خانه مقید به پاکیزگی و نظافت نیستند،آرایش و زینت نمیکنند،با موهای ژولیده و لباسهای به اصطلاح،خانه داری در منزل میگردند،لباسهای لکه دار و جورابهای پاره را در خانه می پوشند،در صورتیکه باید کار بر عکس باشد.زن باید در خانه و برای شوهرش آرایش و دلبری کند،باید برای شوهرش که شریک زندگی و یار و مونس دائمی و پدر فرزندانش میباشد زینت و دلربایی کند،باید دلش را بدست آورد تا دلبران کوچه و خیابان نتوانند در دلش جا باز کنند،دیگران چه ارزشی دارند که برایشان آرایش و زینت کند؟!حیف نیست زن آرایش وزیبایی خویش را در مقابل چشم چرانی بیگانگان قرار دهد و برای جوانان و بانوان اشکالاتی بوجود آورد؟

▪ پیغمبر اسلام (ص) فرمود:«هر زنیکه خودش را خوشبو کند و ازمنزل خارج شود تا به خانه بر نگردد از رحمت خدا دور خواهد بود (۸) ».

▪ رسول خدا فرمود:«بهترین زنان شما زنی است که مطیع شوهرش باشد.برای او آرایش کند ولی زینتش را برای بیگانگان ظاهر نسازد.وبدترین زنان شما زنی است که در غیاب شوهرش زینت کند (۹) ».

خانم گرامی،بدست آوردن دل یک مرد آن هم برای همیشه کارساده ای نیست.پیش خود نگو: او که مرا دوست دارد پس چه احتیاجی دارم به سر و وضع خودم برسم و برایش دلربایی کنم؟ باید عشق او رابرای همیشه نگهداری کنی.

یقین بدان که شوهرت دوست دارد همیشه تمیز و مرتب و زیبا باشی و لو به زبان نیاورد،اگر بر طبق خواسته های باطنی او رفتار نکنی و در منزل به خودت نرسی ممکن است در خارج منزل چشمش به زنان تمیز آرایش کرده بیفتد و از تو دلسرد شده و از راه منحرف گردد،وقتی خانمهای تمیزو مرتب را دید و آنها را با سر و وضع کثیف و نامرتب تو مقایسه کرد خیال میکند فرشتگانی هستند که از آسمان نازل شده اند!تو هم در خانه برایش آرایش کن و لباس خوب بپوش و دلبری و طنازی کن تا بفهمد که تو ازآنها کمتر نیستی بلکه بهتر و زیباتر هستی،در آنصورت می توانی بدوام عشق او امیدوار باشی و برای همیشه دلش را مسخر گردانی.

▪ به نامه یک شوهر توجه فرمایید:

«خانم بنده در خانه با خدمتکارمان قابل تشخیص نیست.به خدا گاهی اوقات فکر میکنم ای کاش یکی از این لباسهای قشنگ و مامانی راکه برای محیط کار و مهمانی دوخته در خانه می پوشید و دست از سر،این بلوزهای کهنه و دامن های گشاد برمیداشت.چند بار به او گفتم: عزیزم لااقل روزهای جمعه و تعطیل یک دست از آن لباسهای قشنگ را بپوش.

با ترشرویی گفت:من در مقابل تو یا بچه ام مقید نیستم.اما اگر یک روزسر و وضعم نامرتب باشد جلو همکارهایم خجالت میکشم (۱۰) ».

ممکن است بگویید:در منزل زیبا گشتن با شغل خانه داری وآشپزی سازگار نیست،لیکن اگر ارزش این عمل را بدانید به طور حتم می توانید این مشکل را حل کنید.چه مانع دارد برای انجام کارهای خانه لباس مخصوصی داشته باشید که در موقع کار از آن استفاده کنید لیکن وقتی از کار فارغ شدید و وقت آن رسیده که شوهرتان به منزل بیاید بدنتان را تمیز کنید،موها را شانه بزنید،لباسهایتان را تغییر دهید،و مرتب و منظم در انتظار او باشید.

▪ حضرت باقر علیه السلام فرمود:«بر زن لازم است خودش راخوشبو کند،بهترین لباسهایش را بپوشد،به بهترین وجه زینت کند و باچنین وضعی صبح و شب با شوهرش ملاقات کند (۱۱) ».

▪ امام صادق علیه السلام فرمود:«زن نباید آرایش و زینت را ترک کند گر چه به یک گلوبند باشد،نباید دستش را بدون خضاب بگذارد گر چه به کمی از حنا باشد،حتی زنهای پیر هم نباید زینت و آرایش را ترک نمایند (۱۲) ».

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=275178

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

در روابط با همسرتان چه چیزی شما را خوشحال می‌کند؟

باید بدانید که از ارتباطات خود چه می‌خواهید، بعد هم با اطمینان خاطر و اعتماد به نفس کامل ادامه راه را بپیمایید. باید نیازها و خواست‌های خود را به صورت دو جانبه با یکدیگر در میان بگذارید.

روابط مشترک میان همسران زمانی به بن بست می‌رسد که هر یک از طرفین از پاسخگویی به نیازهای طرف مقابل خود باز بمانند. برای پیشبرد روابط و بهبود آن باید به نیازهای یکدیگر توجه کنید.

همچنین باید به این نکته نیز توجه داشته باشید که در طول زمان نیازهای افراد تغییر پیدا می‌کند و باید نسبت به تغییراتی که در نیازهای همسرتان ایجاد می‌شود حساس باشید و همچنین نسبت به نیازهای خود هم آگاهی کامل داشته باشید. در مورد تغییراتی که روی می‌دهند با هم صحبت کنید و ببینید که چه تاثیری را بر روی زندگی مشترکتان می‌گذارند. افراد سالم کسانی هستند که می‌توانند با یکدیگر رابطه سالم برقرار کرده و گفتگو کنند.

معمولاً رابطه سالم و شاد تنها میان افراد سالم و شاد ایجاد می‌شود. اینگونه افراد حتی قبل از اینکه وارد یک رابطه عاشقانه نیز بشوند، افراد سالمی هستند. آنها در ابتدا به تنهایی شاد هستند و زمانیکه در کنار فرد دیگری قرار بگیرند نیز می‌توانند او را نیز شاد کنند.

کاملاً طبیعی است که لیستی از کلیه خصوصیاتی که ترجیح می‌دهید همسرتان داشته باشد، تهیه کنید. احتیاط کنید، و انعطاف پذیر باشید. بدانید که در چه شرایطی باید مصالحه و سازش کنید و زمانیکه می‌بینید هیچ جایی برای سازش وجود ندارد، باید مرز و محدوده روابط خود را معین کرده و روی حرف‌های خود بایستید.

باید ببینید که با اتکا به چه چیزهایی می‌توانید رابطه خود را ارتقا بخشیده و شادی و شادکامی را به آن وارد کنید. باید بدانید که چه چیز می‌تواند لذت و خوشی را به رابطه شما وارد کند سپس در مورد آن نیازها و خواست‌ها با شریک خود صحبت کنید.

خیلی ساده است که عاشق هر کسی که بر سر راه شما سبز می‌شود بشوید؛ اما متاسفانه اگر این کار را انجام دهید مجبور می‌شوید با کسانی زندگی کنید که ارزش‌هایشان با شما همخوانی ندارد و مواردی که در زندگی برای شما اهمیت دارد در نظر آنها از هیچ گونه ارزشی برخوردار نمی باشند. تحت این شرایط نظرهای شما دو نفر با هم هیچ گونه هماهنگی ندارد و به ندرت اتفاق می‌افتد که بر سر مسائل مختلف با هم به توافق برسید. به همین دلیل هیچ یک از طرفین حاضر نیست که برای پذیرش کم و کاستی‌های طرف مقابل با او مصالحه کند. خیلی پیش از اینکه وارد یک چنین رابطه ای شوید، می‌توانید شکست خود را پیش بینی کنید. سعی کنید که پیش از انجام هر کاری نیازهای خود را در نظر بگیرید و این کار را به صورت مکرر انجام دهید.

باید به خاطر داشته باشید که همیشه در یک رابطه دو نفر وجود دارند، و هر دو نفر در هر زمان باید برای بهبود رابطه تلاش کنند. اولین گام در راه بهبود رابطه این است که پیش از هر اقدامی نیازهای خود را تعیین کنید. این کار هم به شما و هم به شریک زندگیتان کمک می‌کند که بفهمید چه نوع عشقی را از رابطه خود انتظار دارید. این امر به شما کمک می‌کند تا روابط خود را با انرژی بیشتری در پیش بگیرید.

www.takbook.com

www.takbook.com

البته عمق این مطلب تنها به خواسته‌های شما از رابطه محدود نمی شود. در کتاب: "اولین کتاب در مورد راه و رسم زندگی" آمده است که دانستن یک مورد قابل توجه و عمل نکردن به آن هیچ تغییری را در زندگی افراد ایجاد نمی کند، بلکه هر زمانی که به آن عمل کردید آنوقت می‌توانید انتظار تغییر و تحول در زندگی خود را داشته باشید.

زمانی در روابط خود می‌توانیم به یک عشق بی قید و شرط دست پیدا کنیم که در وهله اول بدانیم چه می‌خواهیم و در مرحله بعدی تمام تلاش خود را برای اعمال آن به کار گیریم. هیچ گاه نباید بنشینید، دست روی دست هم بگذارید و هر چیزی که در زندگی برایتان اتفاق افتاده را بپذیرید و تصور کنید که از دستتان هیچ کاری بر نمی آید که در مورد آن انجام دهید.

احساس مسئولیت در روابط رمانتیک نیز یکی دیگر از موارد مهم در رسیدن به موفقیت در روابط به شمار می‌رود. من خودم به شخصه دست روی دست گذاشتن را امتحان کرده ام و از آن هیچ نتیجه ای نگرفته ام.

همانطور که خودتان هم می‌دانید باید به رابطه خود ادامه دهید. این شما هستید که رابطه را می‌سازید.

شما به درستی می‌دانید که برای بهبود رابطه چه کارهایی را باید انجام دهید. هر چیزی که در موردش فکر میکنید در رفتار و اعمالتان جلوه گر خواهد شد و در گفتارتان نیز آثار آن پدیدار خواهد شد.

زمانیکه انتظار دارید یک رابطه سالم، و عاشقانه داشته باشید و هر کاری را که از دستتان بر می‌آید برای آن انجام دهید، مطمئن باشید که هر چیزی که انتظارش را دارید بدست خواهید آورد. به هر حال همه چیز به شرایط موجود بستگی دارد، گاهی اوقات همه چیز خوب پیش می‌رود و گاهی آنطور که باید و شاید از آب در نمی آید.

من معتقدم که ارتباط زمانی موفق است که هر دو طرف برای بهبود آن تلاش کنند. در مراحل ابتدایی دو نفر باید سعی کنند که شک و تردیدهای خود را کنار بگذارند، و انتظارات خود را به کمترین میزان ممکن کاهش دهند.

اگر شما شک و تردید زیادی دارید، پس اصلاً دلیل این امر که می‌خواهید وارد یک رابطه شوید، چه چیزی میتواند باشد؟ البته پاسخ‌های بسیار زیادی می‌توان به این سوال داد، اما من تصور نمی کنم که پاسخ‌های قانع کننده زیادی برای آن وجود داشته باشد. هیچ یک از پاسخ‌ها نمی توانند قانع کننده باشند و یک عشق سالم را به تصویر بکشند.

برای اینکه بتوانید در روابط خود به موفقیت دست پیدا کنید باید بدانید که چه چیزهای موجبات خوشحال و همچنین ناراحتی شما را فراهم می‌آورند .

منبع : سایت سیمرغ

http://vista.ir/?view=article&id=351516

vista.ir
Online Classified Service

در زندگی خود معجزه کنید!

هیچ مردی به خواستگاری نمیرود تا همسرش را تیره بخت کند و هیچ دختری پیشنهاد ازدواج را نمی‌پذیرد تا مردی را نا امید سازد اما چقدرازازدواجها به خوشبختی می‌انجامد وچقدر زندگی در زیر یک سقف برای زوجها شادی وموفقیت به ارمغان می‌آورد؟

هم زن و هم مرد به اختیار و اشتیاق و امیدوار و با نشاط، پیمودن جاده زندگی را دست در دست هم آغازمی‌کنند و دلشان می‌خواهد همراه و

www.takbook.com

www.takbook.com

همدوش یکدیگر تا پایان راه در کنار هم باشند اما در بسیاری از موارد اندکی از راه نرفته اند که تردید دلهای امیدوارشان را می‌لرزاند وفاصله خود را با زندگی ایده آل وشاد ذهنشان بسیار می‌بینند.

واگر هنوز عجولی جوانی را در کوله پشتی خود جاداده باشند ازدواج خود رااشتباهی بزرگ قلمداد می‌کنند و با مشاهده تفاوتهای فرد مقابل با همسری که در خیال خود پرورده‌اند اندوهگین می‌شوند. اگر در ابتدای راه گرد خودخواهی را از وجود خود نتکانده باشند همسر خود را متهم می‌کنند و... این تازه شروع داستان است.

داستانی که اگر شخصیتهایش بدون آگاهی، صبر و گذشت همچنان بر مرکب خودخواهی خویش بتازند به تراژدی طلاق می‌انجامد و یا میدان مبارزه‌ای می‌شود به وسعت عمرشان که هم انرژی و فرصت زندگی خودشان را تباه می‌کند وهم فرزندانشان را در گیر، وحاصل این زندگی یک دنیا نیاز اجابت نشده است و ردی از آرامش در آن دیده نمی‌شود.

پس بیایید آغاز شیرین زندگی را تداوم بخشیم و اگر قصه زندگی ما هم چنین رنگی به خود گرفته با قلم تدبیر، ادامه آن را به گونه ای بنویسیم که سالها آرام وخوشبخت در کنار همسرمان زندگی کنیم وسایه ای باشیم دلپذیر ومطمئن برای فرزندانمان.

فراموش نکنیم که هیچ وقت دیر نیست وزندگی ما – من و او- منحصر به فرد است یعنی مثل خودمان!پس خودمان تصمیم بگیریم وبا شناخت هر چه بیشتر خود و همسرمان و کمی‌هم انصاف، شالوده یک خانواده محکم را بنا نهیم که هیچ بادی آن را نلرزاند وپناهگاه نسلهای بعد ما باشد.مطمئن باشید که کار سختی نیست. شمارا دعوت می‌کنم به خواندن نکاتی چند که به نظر نگارنده می‌توانند اثرات شگفت انگیزی داشته باشند:

- عشق خوب است اما کافی نیست!

در عرصه زندگی خانوادگی اگر عشق نباشد هیچ نیست اما حقیقت امر این است که در کنار عشق باید تدبیر و آگاهی هم لحظه به لحظه باما زندگی کند. به عبارت دیگر عشقی که در ابتدای ازدواج شکل می‌گیرد نیاز به دست توانای مرد وزن پخته وبزرگ شود واگر همان کودک تازه متولد شده بماند به بادی می‌رود وبه نگاهی فراموش می‌شود. اما اگر بزرگ شود ماندگار است وموثر.

- قبل ازازدواج چشمهایتان را خوب باز کنید اما بعد از آن کمی‌آن را ببندید!

یکی ازچیزهایی که زندگی مشترک را پویا وعاشقانه می‌سازد،گذشت است. ما بارها این جمله را شنیده‌ایم :«گذشت کن!» اما واقعیت این است که عمل به این توصیه گاهی بسیار سخت است. مثلا وقتی یقین دارید که حق با شماست اما تصمیم

می‌گیرید نظر فرد مخالف خود را بپذیرید.این از آن مواردی است که مجاهده می‌خواهد اما مطمئن باشید که این گذشتن زیباتر از مجادله است و مهمتر این که به شما ثابت می‌کند این کار اثرات عمیقی بر جای گذاشته و از ثمرات آن بهره مند خواهید شد.

- هنر سخن گفتن را بیاموزید

یکی از مشکلات بزرگ زن وشوهرهای تازه ازدواج کرده این است که حرف همدیگر را نمی‌فهمند! این ابتدای یک داستان تکراری است که آخرش هم به «او مرا درک نمی‌کند!» منتهی می‌شود. یکی از موثر ترین راههای حل این مشکل طرح این سوال است:«نکند من نمی‌توانم سخنم را به خوبی بیان کنم؟»

ما به زمان احتیاج داریم تا زبان یکدیگر را پیدا کنیم. در این فاصله بهتر است از جر وبحث کم کنیم وبه آگاهی های خود پیرامون زبان همسرمان بیفزاییم. مثلا قبل از اینکه راجع به موضوعی با او صحبت کنید یا نکته ای را به وی متذکر شوید از خود بپرسید : «چگونه بگویم که او دلسرد وغمگین نشود؟» جستجو کنید واز بین کلمات؛ زیباترین ودلنشین ترین آنها را انتخاب کنید وهرگز به موضوعاتی که حساسیت همسرتان را برمی‌انگیزد مستقیم وغیرمستقیم اشاره نکنید.

- تفاوتها را باور کنید

آنچه مسلم است شما وهمسرتان در دو کانون متفاوت خانوادگی بزرگ شده اید و قطعا تفاوتهایی دارید که غیر قابل اجتنابند. اگر چه قبل از ازدواج این تفاوتها وجود دارند اما در عرصه زندگی مشترک بیشتر خودنمایی می‌کنند. پس به جای نگرانی این تفاوتها را باور کنید. نگذارید که آنها شما رااز هم دور کنند. اگرتفاوتها را بشناسید وازآنها نترسید در بسیاری از موارد می‌توانند موجب تکامل شما وهمسرتان باشند ضمن آن که درطول زمان این تفاوتها رنگ خوشبختی وتفاهم می‌گیرند وبه زیبایی زندگی کمک می‌کنند.

- همسرتان را عاشقانه دوست بدارید اما خودتان را فراموش نکنید!

www.takbook.com

www.takbook.com

شما می‌خواهید سالها در کنارهمسرتان زندگی کنید؛ به اندازه عمرتان. ماهمگی خوب می‌دانیم که فقط یکبار فرصت زندگی کردن داریم پس باید عاقلانه زندگی کنیم. به عبارت دیگر نباید جانب افراط را انتخاب کنیم ودائما حقوق طرف مقابل را تامین کنیم بلکه باید حقوق خود را نیز مطالبه کنیم! البته ظریف، زیبا وصادقانه.

خانمی‌را می‌شناسم که سالها در خدمت شوهر وبعد فرزندانش بود وخودش را کاملا فراموش کرده بود. اطرافیان، او را الهه ایثار می‌دانستند اما عاقلتر ها نگران او بودند. سالهای بعد که توان ونشاط جوانی از او فاصله گرفت بسیار متوقع شد؛ از همسر واز فرزندانش،توقعاتی که اجابت آنها از توان خانواده اش خارج بود. می‌دانید چرا؟ چون او یک عمر رانثار کرده بود. آیا می‌شود این عطا را جبران کرد؟

منبع : سایت سیمرغ

http://vista.ir/?view=article&id=310080

vista.ir
Online Classified Service

در زندگی مشترک موفق شویم

نیمی از ازدواج هایی که امروزه صورت می گیرد به طلاق می انجامد. در نسل های پیشین تعجب آورنبود اگر می شنیدیم که زوجی بیست و پنجمین، سی امین و یا حتی پنجاهمین سالگرد ازدواجشان را جشن می گیرند. ولی آیا نسل های امروز خواهند توانست این مدت زمان با هم زندگی کنند؟ افراد چه کاری باید انجام دهند تا عمر یک رابطه زناشویی رضایتبخش بیشتر شود؟

امروزه ازدواج بسیار پیچیده تر است. در دهه ۱۹۵۰ و حتی پیشتر، وظایف زن و مرد بطور واضح تعریف می شد. هریک از زوجین می دانست که چه چیزی از وی انتظار می رود و مردم آنها را کارهای مرد و کارهای زن می نامیدند.

اگر هر یک از زوجین از پس این امور مشخص بر می آمد، مشکلی نداشتند و زندگیشان بخوبی ادامه پیدا می کرد. حتی نوع شخصیت مرد و زن نیز از قبل تعریف شده بود. شخصیت مرد، قوی، کم حرف، با لیاقت، بی احساس، مشکل گشا، خرجی بده، همیشه در دسترس و محافظ خانواده تعریف شده بود، در حالیکه زن می بایست یک آشپز خوب، خانه دار شایسته و مربی فرزندان بوده و درعین حال اجتماعی و مذهبی می بود. به این ترتیب انتظار زوجین ازیکدیگر در دیگر زمینه ها بسیار کم می شد؛ همین قدر که آنها وظایف از پیش تعیین شده و نقش های تعریف شده خود را انجام می دادند کافی بود. با پیشرفت فناوری، تغییر در فعالیت های زنان و بالا رفتن انتظارات، یک دگرگونی اساسی در این وظایف ایستا و سنتی ایجاد شد.

مردم شروع به پرسیدن از خود کردند که قصدشان از ازدواج چه بوده است. خانواده ها دیگر امور خانگی خود را به خدمتکار، پرستار ویا یک سرپرست می سپردند تا کارهای روزانه خود را انجام دهند. کم کم ازدواج معنی دیگری پیدا کرد و اهداف آن نسبت به آن چه که در گذشته بود تغییر کرد.

و اگر این موضوع را هم به آن اضافه کنیم که به واقع ما بیشتر از نسل های پیشین عمر می کنیم، پس مشخصا باید زمان بیشتری- بیش از هر زمان دیگری در تاریخ- به وظایف تعیین شده مان عمل کنیم. برای مثال آنهایی که در دهه ۸۰ سالگی خود به سر می برند و در دهه ۲۰ سالگی خود نیز ازدواج کرده اند، نزدیک ۶۰ سال است که در حال انجام این وظایف هستند. بنا بر این مردم روابط بلند مدت مختلفی را در طول زندگیشان

www.takbook.com

www.takbook.com

اتخاذ می کنند؛ می توانند نوعی از رابطه را برای دوران رشد فرزندان و نوعی دیگر را برای سالهای پس از آن در نظر بگیرند. آنها حتی می توانند بیش از یک خانواده داشته باشند یعنی فرزندان را با بیش از یک همسر بزرگ کنند.

با وجود این تغییرات، بیشتر مردم با همان عقاید سنتی ای که مناسب نسل های گذشته است وارد زندگی زناشویی می شوند و نمی توانند با واقعیت گذشت زمان کنار بیایند. از این رو وقتی ازدواج می کنند، به بی اثری عقاید سنتی خود پی می برند، زیرا که این عقاید، آنها را با یک راهنمایی کلی درباره اینکه چطور باید در زندگی مشترک رفتار کنند رها می کنند.

ازدواج های امروز بیشتر وبیشتر از هر زمان دیگری به ارتباط صحیح، صمیمیت، سازش، صحبت و گفتگو و درک متقابل وابسته است. ما باید بتوانیم به راحتی با همسرمان گفتگو کرده و رابطه جنسی برقرار کنیم و باید در هر دوی این امور مهارت یابیم. البته انتظارات نیز دررابطه عشقی به همان اندازه تغییر کرده اند. از آنجایی که رابطه جنسی دیگر فقط به منظور تولید مثل، یا تنها برای لذت مرد صورت نمی گیرد و دیگر انتظار نمی رود که مرد، دانا تر و با تجربه تر از زن باشد، بنابراین زوجین انتظار بیشتری از یکدیگر دارند که این امر مستلزم گفتگوهای بیشتری میان آنهاست.

از آنجایی که زن ومرد هردو تقریبا به یک اندازه قادر به انجام تمامی وظایف در زندگی مشترک هستند، هیچگونه وابستگی در این امور به هم ندارند. حتی داشتن بچه نیز لزوما نیازمند ازدواج نیست. مردم می توانند داشتن یا نداشتن بچه را خود تعیین کنند. حتی فرزند خواندگی برای افراد مجرد هم امکان پذیر است. بنا براین، اساس ازدواج از انجام وظایفی مشخص به تامین نیاز های احساسی و روانی تغییر نقش داده است. به منظور یادگیری این نکته که مردم چطور زندگی خود را برای زمانهای طولانی حفظ می کنند و اینکه چه موانعی بر سر راه آنهاست، روان شناسان توصیه هایی را متذکر شده اند.

جودیث س. والرستین، دکتر روانشناس و مولف مشترک اثر " ازدواج موفق: چرا و چطور یک عشق طولانی می شود"، با ۵۰ زوجی که دست کم ۹ سال از ازدواجشان گذشته بود، فرزند داشته و هریک جداگانه از ازدواجشان راضی بودند یک مصاحبه کامل به عمل آورد. دکتر والرستین ۹ "وظیفه روانی" را به عنوان پایه های ازدواج معرفی کرد. در زیر به این ۹ وظیفه اشاره می کنیم:

▪ سعی کنید از نظر احساسی از دوران کودکی خود جدا شوید تا بتوانید بطور کامل به زندگی امروز خود بپردازید. در ضمن در روابط با خانواده ی خود و همسرتان تجدید نظر کنید.

▪ بر حسب شناخت متقابل، خصوصیات مشترک و اطمینان خاطری که از هم دارید، پیوندتان را محکم تر کنید و در عین حال مرزهایی برای حفظ استقلال خود تعیین کنید.

▪ یک رابطه جنسی کامل و لذت بخش ایجاد کنید و آن را از تهدیداتی نظیر مشغله های کاری و خانوادگی مصون نگه دارید. این، قسمت دوم این وظیفه است که نباید عادی به نظر آمده و یا از آن غافل شد.

▪ (برای زوج هایی که فرزند دارند) وظایف دشوار پدر و مادر بودن را بپذیرید و از تاثیرات مثبت ورود فرزند به زندگی بهره مند شوید و در عین حال حریم شخصی خود را حفظ کنید.

▪ با بحرانهای غیر قابل اجتناب زندگی مبارزه کرده و بر آنها تسلط یابید؛ استحکام زندگی خود را در مواجهه با سختی ها از دست ندهید؛ و(جایی) مأمنی برای اختلافات، عصبانیت ها و کشمکش ها در زندگیتان در نظر بگیرید.

▪ از بذله گویی و خنده برای دوری از انزوا و کسالت و با طراوت نگاه داشتن زندگیتان استفاده کنید.

▪ یکدیگر را ارتقا دهید، نیاز همدیگر را به خاطر وابستگی ای که به هم دارید برطرف کنید و دل گرمی و تکیه گاه همیشگی هم باشید.

▪ درحالیکه با این واقعیت که با گذشت زمان شرایط تغییر می کند روبرو هستید، سعی کنید عشق و تصوراتی را که از عاشق شدن داشته اید زنده نگاه دارید.

انجام این کارها آسان نیست. رسیدن به آنها نیازمند این است که هر یک از زوجین برای پیشرفت و موفقیت درازدواجشان متعهد شوند. علاوه بر این، هر یک از آنها باید متعهد شوند تا به همان اندازه که در رشد و ارتقای همسر خود می کوشند، در رشد شخصی خود نیز تلاش کنند. پیشرفت و حفظ حس شراکت در ازدواج باید از اولویت های مهم قرار گیرد.

هاوارد مارکمن، دکتر روانشناس در دانشگاه دنور بر این عقیده است که عشق و تعهد به رابطه زناشویی برای موفقیت در ازدواج لازم است اما کافی نیست. عاملی که در صدر همه چیز به آن نیاز دارند مهارت در گفتگوهای تاثیر گذار و کنترل کشمکش هاست.

دکتر مارکمن با همکاری دکتر کلیفورد نوتاریس از دانشگاه کاتولیک امریکا ۱۳۵ زوج را در این زمینه بررسی کردند و طبق گفته مارکمن " مهمترین و تنها عاملی که شما می توانید با آن پیش بینی کنید که ازدواجتان چقدر دوام می آورد این است که چطور ناسازگاری ها و کشمکش هایتان را اداره

www.takbook.com

www.takbook.com

می کنید.

این محققان دریافتند که برخی الگوهای رفتاری خاص معمولا آثار مخربی را درازدواج بر جای می گذارند:

▪ وقتی یکی از زوجین- اگرچه اغلب مردها- از درگیری عقب نشینی می کند.

▪ با وخیم تر کردن شرایط، هنگام مواجهه با اختلافات و ناتوانی در حل آنها

▪ با بی اعتبارکردن رابطه از طریق زیر پا گذاشتن احترامات و توهین کردن به هم.

گاهی یک "طعنه" یا "کنایه" می تواند ۲۰ عکس العمل را در پی داشته باشد.

باید توجه داشته باشید که نه مارکمن و نه والرستین هیچ کدام نمی گویند که از کشمکش و ناسازگاری دوری کنید. ناسازگاری در ازدواج اجتناب ناپذیر است. مسأله مهم اینست که چطور با آن برخورد می کنیم.

علاوه بر توصیه هایی که پیش از این مطرح شد و طبق تجربه بالینی ای که با صد ها بیمار داشته ام، رهنمود های زیر که از مطبوعات گرد آوری شده نیز می تواند شما را در رسیدن به یک ازدواج موفق یاری کند.

واقع بین باشید. گاهی زوج ها با عقاید آرمانی در مورد ازدواج فکر می کنند. این عقاید نسل به نسل منتقل گشته یا از مجلات و نمایش های تلویزیونی برداشت شده اند و یا واقعا ساخته ذهن خودشان از آنچه که دوست داشته اند هستند.

هرکس باید انتظارات پنهان و آشکار خود را روشن ساخته و این انتظارت را طوری مشخص نماید که برای هر دوی آنها کاملا قابل فهم باشد. وقتی اختلافی بین زوجین پیدا می شود، یک سازش متقابل نیاز است.

سعی کنید برای هم عادی نشوید. این آفت معمولا پس از دوره ابتدایی زندگی آشکار می شود و می تواند رابطه تان را به جدایی بکشد. وقتی همسرمان بجای احترام و توجه، به ما بی اعتنایی می کند و برایش عادی می شویم و احساس می کند که دیگران بیشتر اهمیت دارند،

آن موقع است که اختلافات آغاز می شود. گفتگو های منظم و مداوم با همسرتان در مورد اینکه وی چه احساسی از رابطه تان دارد می تواند کمک ارزنده ای در جلوگیری ازبروز این اختلافات باشد.

مهارت های گفتگو. توانایی در گفتگو کردن یکی از بزرگ ترین سرمایه ها در هر رابطه است. توانایی درشمرده سخن گفتن و رساندن مطلب و اطمینان حاصل کردن از این که طرف مقابل (شنونده) منظور شما را درک کرده است به تمرین زیادی نیاز دارد.

اغلب اوقات ما در حال گفتن مطلبی هستیم، در حالیکه طرف مقابل کاملا یک موضوع دیگر را می شنود. شنونده اغلب در جواب یا حرف خودش را می زند یا به آنچیزی که شما پیش از این اعتقاد داشته اید جواب می دهد. گفتگو هم به مهارت های انتقال (شمرده سخن گفتن) و هم به مهارت های شنوایی (شنیدن) نیازمند است. بدون این دو عامل، گفتگو کردن کاملا بی فایده است. این بار که خواستید درباره ی مسأله مهمی با همسر خود صحبت کنید، این فاکتور ها را در نظر بگیرید:

۱) زمان مناسبی را برای گفتگو انتخاب کنید تا بحثتان قطع نشده و نیمه تمام نماند.

۲) یک "موضوع بحث" (حتی موضوعات کوچک) پیدا کنید. به خاطر داشته باشید هنگامی طرف مقابل در حال صحبت کردن است، حق حرف زدن با اوست؛ همینکه صحبت وی بر سر موضوع تمام شد، نوبت به شما می رسد. این روش از قطع کردن حرف یکدیگر در گفتگو جلوگیری می کند.

۳) مشکل را بیان کرده و بعد شروع به حرف زدن کنید. از همسر خود بخواهید حرفهایتان را تکرار کند تا مطمئن شوید که دست کم آنها را شنیده است. اگر وی قادر به تکرار کردن آنها نبود، مشکل خود را آنقدر بازگو کنید تا راضی شوید.

۴) وظیفه شنونده در این تمرین این است که این اطمینان را به شما بدهد که مطلب را درک کرده است. در ضمن پیش از اظهار نظر راجع به آنچه که به شما گفته می شود، کاملا گوش فرا دهید.

۵) هر وقت همسرتان احساس کرد که حرفهای شما را کاملا شنیده، آنگاه نوبت شماست که صحبت کنید و همسرتان گوش کند.

۶) این روش را (نوبتی صحبت کردن) تا زمانی که به نتیجه نرسیده اید ادامه دهید.

از این روش اغلب به " درست گوش کردن" یاد می کنند. هر وقت کسی این راهکار را آموخت، می تواند از سوء ظن ها جلوگیری کرده و احساسات را تحت کنترل بگیرد. اگر به درستی گوش کنید، دیگر احساسی واکنش نشان نمی دهید و پیش از واکنش نشان دادن به بحث و گفتگو می پردازید.

دیدارهای منظم. دو نوع ملاقات وجود دارد که گفتگو را آسان می کند: یکی ملاقات های کاری و دیگری دیدارهای شبانه. زوج ها اغلب تنظیم برنامه ای را برای دیدارهای منظم کاری به منظور صحبت کردن بر سر مقوله ازدواج مفید می دانند و همین کار نشان می دهد که صحبت در مورد

www.takbook.com

www.takbook.com

زندگی از چه اهمیتی برخورداراست.

دیدارهای شبانه که هفته ای یکبار تنظیم می گردند نیز می توانند برای ارتباط احساسی مفید باشند. در این دیدارها هیچگونه موضوع کاری ای نباید مطرح شود. هر یک از زوجین یک هفته در میان مسئول این قرارهای شبانه هستند. لزومی ندارد قرارها خیلی مفصل باشند. شاید یک پیک نیک ساده در یک پارک هنگام غروب به اندازه یک شام ۱۰۰ دلاری با ارزش و رویایی باشد.

عشق را زنده نگه دارید. حفظ عشق برای با طراوت نگه داشتن یک رابطه، حیاتی است. اغلب مردم وقتی ازدواج می کنند در این قسمت دچار ضعف می شوند. آنها اجازه می دهند که کار، مشغله های روزانه و فرزندان روی عشقشان تاثیر بگذارند. در یک زندگی شلوغ، به خصوص وقتی فرزند یا فرزندانی نیز در کار باشند، زنده نگاه داشتن عشق تلاش فراوانی را می طلب؛ اما ارزشش را دارد. این امر نیازمند برنامه ریزی، خلاقیت و تعهد است.

مهارت های مقاربه ای خود را بهبود بخشید. مردم فکر می کنند داشتن رابطه جنسی با همسرشان "مسأاله ای است که به طور طبیعی رخ می دهد." این طور عقیده داشتن مثل این است که فکر کنیم کسانی که در رقص باله حرفه ای هستند، تصادفی این کاره شده اند- بدون هیچگونه تمرین و تکرار، بدون هیچگونه خلاقیت، آزمایش و حتی اشتباهی. هیچ کس باور نمی کند که "فرد استیر" و "جینگر راگرز" برای اینکه در نقش خود عالی باشند بدون تمرین جلوی دوربین می رفتند.

رابطه جنسی نیز چنین تمریناتی را نیاز دارد. عشق یک امر ذاتی نیست، بلکه باید آن را آموزش دید. بیشتر زوجین به طریقی باور دارند و فکر می کنند که طریقه رابطه جنسی مشخص است و مرد هم به خوبی آن را انجام می دهد. آنها از ترس اینکه مبادا اشتباهی رخ دهد، همان روش های پیشین را برمی گزینند. یکی از مشکلاتی که تقریبا میان همه زوج ها وجود دارد، همین عدم خلاقیت است. کم کم رابطه جنسی خسته کننده می شود و چنین موضوعی شاید به بی علاقگی و لوس شدن رابطه بینجامد. گفتگو درباره این مسأله و آزمایش راههای جدید، این رابطه را دلچسب، شاداب و مطبوع خواهد کرد.

کمی از هم تعریف کردن بد نیست. هیچ چیز از شما کم نخواهد شد اگر از همسرتان تعریف کنید و بطور یقین او هم چنین رفتاری را می پسندد. همگی ما اغلب در این مورد محتاط عمل می کنیم؛ اجازه بدهید بدانند که چه چیز در موردشان فکر می کنید. مثلا از زیبایی/ خوش تیپی، زرنگی، هوش، پوشش خوب و مهربانیشان وهمچنین از اینکه پدر یا مادر خوبیست از وی تعریف کنید. برای دادن هدیه به همسر خود و ابراز علاقه تان منتظر مناسبت خاصی نباشید.

از همسرتان به خاطر همه چیز قدردانی کنید. نکته ظزیف دیگری که مفید به نظر می رسد همین قدردانی است. از همسرتان برای درست کردن شام، بیرون گذاشتن زباله ها، گرفتن لباس ها از خشک شویی و یا هر کار دیگری تشکر کنید؛ در کل شاید همین تقدیر از هم در ایجاد یک محیط گرم وصمیمی در خانه موثر باشد. معمولا زوجین خیلی سریع از هم انتقاد می کنند، ولی در تقدیر از هم خیلی اهمال کار هستند.

از آنچه تا به حال گفته شد برمی آید که حفظ یک زندگی امروزی کار آسانی نیست و تمرینات سختی را می طلبد. اگر فکر کنیم که ازدواج تنها زیر یک سقف رفتن است و بس و نیازی به تلاش و وقت گذاشتن ندارد، ساده لوحانه به قضیه نگاه کرده ایم؛ زیرا که یک رابطه واقعی رابطه ایست که در آن زن و مرد مکمل یکدیگرند، حس عزت نفس را در هم بالا می برند، از نظر احساسی یکدیگر را غنی می کنند، ارتقا می دهند و حامی یکدیگرند. برخی فکر می کنند که ازدواج و زندگی مشترک باید آسان باشد و با این دید ازدواج می کنند و وقتی عکس این مطلب را می بینند، فکر می کنند مشکل از آنهاست.

ازدواج نیز مانند دیگر امور ارزشمند در زندگی نیاز به تمرین و ممارست دارد. وقتی مشکلی ایجاد می شود، به کمک و مشاوره نیاز است. همانطور که درباره هر کاری مشاوره وجود دارد، ازدواج نیز از این موضوع مستثنا نیست. ازدواج های امروزی تنها زیر یک سقف زندگی کردن نیست، نهاد پیچیده و پویایی است که با به دنیا آمدن فرزندان پیچیده تر نیز می شود و از آن پس باید فعالیت ها اضافی با همکاری یکدیگر انجام گیرد. حفظ ازدواج یکی از مهمترین تلاش ها و مبارزاتیست که در زندگیمان انجام می دهیم.

منبع : نوسازی

http://vista.ir/?view=article&id=291843

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

در کوچه باغ‌های بی‌قراری

من رؤیائی دارم. باورم کن. وقتی باورم کنی، وقتی در انتهاء و در ابتدای روز سایه‌ها محو می‌شن، حقیقت مثل یک خورشید، بی‌واسطه می‌تابه و تو احساس می‌کنی آزادی و قلبت پر از وسوسه‌های پروازه. هیچ احساسی مثل اون لحظه نیست وقتی که تو سنگینی جسمت رو رها می‌کنی و ذهنت بی‌هیچ تعبیری، فقط به اونچه می‌بینه توجه می‌کنه، اون وقته که تو نمی‌ترسی، نه اسیر زمانی و نه در بند مکان فقط "حضوری" بودن در لحظه لحظه حیات.

وقتی برای اولین بار قاصدکی رو رها در دست باد دیدم، وقتی شاپرکی رو رقصان در چمنزاری دیدم، وقتی بر امواج دریا رها بودم، وقتی به پرواز کبوترها بر فراز بام خانه‌ام نگاه می‌کردم و وقتی در کودکی چرخ و فلک بازی می‌کردم، حالت بی‌وزنی رو میون زمین و آسمون تجربه کردم. وقتی در مراقبه خودم رو به گذشته و آینده رو از یاد بردم آزادی و حس رهاشدگی رو احساس کردم.

مثل اولین جذبه‌های عشق تو رو چیزی از تو، می‌رباید و تو می‌فهمی وزن "من" چه حجم سنگینی داشت. من در یکی از این جذبه‌ها بود که رؤیائی دیدم. رها از خاک و افلاک در آن لحظه‌های ابدی پرواز رو در بیداری تجربه کردم و از اون لحظه به بعد به دنبال آزادی‌ام.

وقتی به آئینه نگاه می‌کنی در جست‌وجوی چه چیزی هستی، یک خال سیاه که بی‌اجازه در صورت ظاهر شده؟ یا یک بینی بزرگ که باید به فکر جمع و جور کردنش باشی؟ یا خطوطی که انگار مزاحم‌اند و تو رو به یاد عبور عمر می‌اندازد و باید به هر طریقی صاف و صوف بشن. وقتی به آینه نگاه می‌کنی، خودت رو می‌بینی با موهای سفید ریش و سیبلت رو می‌شماری! این چشم‌ها با تو حرف‌ها دارند، اما تو به عمق آن مردمک‌های خیس نگاه می‌کنی تو نمی‌خواهی خودت رو همین‌طور که هستی بپذیری.

آئینه رو دوست نداریم چون ما رو به یاد معایبمون می‌اندازه و ما هم می‌آموزیم وقتی به هر موجودی می‌نگریم به جای دیدن و پذیرش او، معایبش رو جست‌وجو کنیم و این رفتار به شکل عادت در همه لحظه‌های زندگیمون حلول می‌کنه و ما رو به مرور تلخ و سنگین می‌کنه. کوله‌باری از قضاوت و پیشداوری همیشه همراه روح ماست. کم کم لبخند ما حرکتی ارادی یا غیرارادی برای ملاحت بخشیدن به چهره‌های افسرده ما می‌شه. به من نگاه کن رفیق! بیا به دنبال پاسخ نباشیم با هم سفر کنیم. این کوچه باغ چهل و نه تله شد. این تله‌ها منم، توئی. پس چمدان‌هایت رو به زمین بگذار در این سفر فقط خودت رو بیاور. این چهره‌های مغموم، این اخم‌های تلخ و این خستگی‌های مدام از کجا سرچشمه می‌گیرند. بیا به دنبال ریشه‌هایش بگردیم.

به من بگو از صب تا شب. چقدر مجبوری خودت نباشی؟ چقدر مجبوری که احساست رو ابراز نکنی. به دیگران دروغ بگوئی تا خود پنهانت رو آشکار نکنی!

چقدر مجبوری کارهائی رو انجام بدی که از انجامش لذت نمی‌بری؟ چقدر می‌ترسی که "نه" بگوئی؟ چند بار برای کارهائی که اشتیاقی بر انجام آن نداشتی خودت رو در منگنه گذاشته‌ای؟ چند بار برای کسانی هدیه خریده‌ای که هیچ احساسی از محبت در آن نبوده است. چند بار می‌خواستی گریه کنی و نکردی، می‌خواستی بخندی و نخندیدی؟ چند بار بچه‌دار شدی در حالی‌که روحاً آمادگی نداشتی؟ چند بار خانه‌ات رو به خاطر مد و سلیقه دیگران و نه نظر شخصی‌ات تغییر دکور داده‌ای؟ چرا سال‌ها است به‌کاری مشغولی که اون رو نمی‌پسندی و فقط ترس و نگرانی از عدم تأیید دیگران باعث شده به آن مسیر ادامه دهی؟ این دایره به سرعت می‌چرخه به آن ببندیش کارهائی که تو رو در اجبار قرار داده‌اند، در فشار، سختی و تنگی نفس این سرگیجه ادامه دارد...

این حجم سنگین، این لنگرها که بر پای تواند نمی‌گذارند شب‌ها مثل یک نوزاد معصوم سر بر بالش بگذاری و به آرامی بخوابی، وقتی از خواب

www.takbook.com

www.takbook.com

برمی‌خیزی خسته‌ای، ذهن تو تمام شب درگیر فشارهائی است که تو مسبب آنی و جسمت شب‌ها با بی‌قراری، خستگی و دردهای فیزیکی به تو اعتراض می‌کنه. به من گوش کن! چرا خوابیده‌ای؟ بیدار شو و به من توجه کن. تو نمی‌توانی مرا در فشار بگذاری. بیدار شو ... .

برای آزاد شدن باید بیاموزی احساست رو ابراز کنی. هر وقت از کسی شکایتی داشتی آن رو به نیکوترین روش بیان کن. هر وقت کسی نظرت رو پرسید همونی رو بگو که باور داری. برای هیچ‌کس نقش بازی نکن. همیشه و در همه حال بیاموز که به راحتی، نه بگوئی، "نه" کلمه‌ای است که اگر به‌جا ابراز بشه تو رو به سرعت آزاد می‌کنه.

بیاموز که هر انسانی در وجودش ندائی رو می‌شنوه که همواره با او سخن می‌گه. این ندا، ندای بیداری است و حلقه اتصال انسان به روح الهی است. این ندا تو رو به انجام امور خیر و نیکوکاری تشویق می‌کنه و هرگاه خطائی از تو سر بزنه تو رو به عواقب آن خطا هشیار می‌کنه. در تو احساس شخصیت و محبت و گذشت رو بیدار می‌کنه. یکی از راه‌های رها شدن، شنیدن پیام‌های "ندای بیداری" است.

وقتی پشت میز اداره‌ات نشسته‌ای و گردن و کمرت از شدت درد، در فشار هستند ندای بیداری می‌گوید بلند شو چند قدم راه برو، نگذار این فشار جسمت رو آزار دهد. وقتی می‌دونی الکل، سیگار، دود و پرخوری و عدم تحرک برات مضر هستند در واقع این ندای بیداری است که به تو هشدار می‌دهد به خودت توجه کن! مراقب باش! وقتی کفش‌های ناراحتی به پا می‌کنی فقط به این گمان که مد روز است یا مناسب با لباسی که به تن کرده‌ای ندای بیداری، هشدار می‌دهد این کفش‌ها رو از پا درآر...

وقتی به‌جای گفتن حقیقت، دروغ می‌گوئی ندای بیداری در فشار است و از تو می‌خواهد تا خودت رو با گفتن حقیقت آزاد کنی. وقتی به خودت توجه کنی هرگز خودت رو در فشار نمی‌گذاری این فشارها اسیر خواهش‌های نفسانی هستند و به "من" خوراک می‌رسانند. من، وزن خاکی تو رو بالا می‌بره و نمی‌گذاره سبکبال سفر کنی. همیشه چیزهائی هست که تو رو در حصار نگه می‌دارند و این حصارها دنیای تو رو کوچک و تنگ می‌کنند و نمی‌گذارند تو آزادی رو در فضای بی‌کران بی‌مرزی تجربه کنی.

ندای بیداری وقتی شفاف شنیده می‌شه که تو هیچ فشاری رو از نظر ذهنی، احساسی و جسمی بر خودت تحمیل نکنی. در آن لحظه او با تو حرف می‌زنه و تو رو هدایت می‌کنه. وقتی خودت رو از این فشارهای زاید رها کنی، وزن تو، وزن بودنت خواهد بود یعنی همان احساس پاک و زیبائی آزادی.

وقتی خودت رو بپذیری با هیچ موجودی در تعارض نیستی. همان‌گونه که همواره رها و آزادی، به دیگران نیز اجازه می‌دهی آزاد باشند و هیچ فشاری به عزیزانت و اطرافیانت نمی‌آوری. معنای حقیقی صلح یعنی رها شدن از هر عقیده و مرامی که روح الهی انسان‌ها رو از هم جدا می‌کنه. رها شدن از تصور من، پذیرش هستی و همه انسان‌ها از هر نژاد و قوم و ملیتی که هستند. پذیرش هستی با پذیرش فردیت فرد، آغاز می‌شود.

اگه به خودت فشار بیاوری در واقع روح الهی رو در بند کرده‌ای و راه ابراز وجود رو از او می‌گیری آنچه باعث جوشش جوهر الهی در انسان می‌شه، محبت و عشق به خویشتن و به همه موجوداته. این محبت در قلب ما از عطر و بوی یار است. که همه کینه‌ها و رشک‌ها رو می‌شوید و نام او جوهر محبت رو در ما به جوشش می‌آورد. محبت ما رو از هر فشاری رها می‌کنه و توجه ما رو به ندای بیداری بالا می‌بره. وقتی ندای بیداری جان گرفت رؤیای هر انسانی پروازه. پریدن و آزادی رو تجربه کردنه.

کلید آزادی، در مهرورزی است. همه انسان‌ها در این نقطه مشترک با هم یکی می‌شوند. برای مهر ورزیدن از خودت شروع کن. از جسمت، ذهنت، روحت آن وقت این احساس رو به دیگران هم ببخش. رؤیای پرواز رو باور کن. پرواز پاداش کسانی است که به دنبال آزادی هستند.

وقتی خودت رو از فشارها، بندها، تصورات نادرست رها کردی، خداوند به‌جای تو عمل خواهد کرد. هر عمل تو گامی برای نزدیک شدن به خدا است. در آن ساحت یقین وقتی به آئینه نگاه کنی. چشم‌هایت رو می‌بینی و آن مردمک‌های خیس رو که با ندای بیداری با تو سخن می‌گویند می‌شنوی؟ می‌گوید: من رؤیائی دارم، باورم کن. وقتی باورم کنی همه مرزها محو می‌شن و من می‌تونم پرواز رو تجربه کنم. در آبی محض، در وسعت بی‌کران و در زلال مدام...

منبع : مجله موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=235549

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

در لحظه زندگی کردن

زندگی کردن در لحظه یا حال به معنی آن است که با تمام حواس خود، هشیار و آگاه به زمان حال باشیم. این به معنی آن است که به گذشته فکر نکنیم یا در آن ساکن نشویم و نیز مضطرب و نگران آینده نباشیم.

وقتی ما توجه خود را به زمان حاضر یا حال می دهیم، بر روی کاری که در دست داریم تمرکز می کنیم. ما تمام توجه خود را به آنچه که بایستی انجام بدهیم، متمرکز می کنیم و تا رسیدن به نتیجه پیش می رویم.

تصور هر لحظه زندگی، ما را وادار می کند که ارزش آن لحظه را طولانی تر و معنادارتر سازیم. وقتی که در لحظه زندگی می کنیم، بجای جستجوی کمیت زمان، از هر دقیقه لذت می بریم و آن را مزه مزه می کنیم. کمیت را فدای کیفیت نمی کنیم.

البته، این به معنی آن نیست که برنامه ای نداریم، اهداف خود را مشخص نکرده و یا خود را برای آینده آماده نمی کنیم. ما تمام این امور را می توانیم انجام دهیم و در عین حال از هر لحظه لذت ببریم، درست به همان شکلی که بر ما آشکار می شود.

بطور مثال، اگر هدفمان این باشد که هر روز ورزش کنیم، می توانیم این ورزش را در حالی انجام دهیم که از لحظات تمرین و فرایند واقعی آن لذت ببریم(یا حداقل در آن لحظه حضور داشته باشیم).

زمانی که ما خودمان را برای زندگی در لحظه آموزش می دهیم، خود را در آن لحظه فرو می بریم و زیبایی آن را کشف می کنیم. ما یاد می گیریم که روی انرژی خود تمرکز و آن را مدیریت کنیم. ورزشکاران حرفه ای طرز استفاده از این نوع تمرکز را بسیار خوب می دانند. آنها می دانند که کمال و موفقیت، نتیجه مدیریت مهارت و متعادل ساختن انرژی شان است.

برای اینکه هر لحظه را بشماریم، بایستی پذیرای آن باشیم. هرکاری که انجام می دهیم و با هر شخصی که در ارتباط هستیم، تمام توجه خودمان را به آنها اختصاص دهیم. حتی زمانی که استراحت می کنیم، بایستی آن لحظه را مزه مزه کنیم. این به ما فرصتی برای دوباره شارژشدن، دوباره تازه شدن و پیدا کردن شفافیت می دهد.

در اغلب موارد ما انتظارات بسیار بزرگی از خودمان و زندگیمان داریم. ما جهت انجام این امور هجوم می بریم و با شتاب کاری را انجام می دهیم، واقعاً بدون آنکه از فرایند آن لذت ببریم. این هجوم بردن برای چیست؟ فکر می کنیم به کجا می رویم؟ اگر ما توقف نکنیم و در باره اینکه به کجا می رویم، فکر نکنیم: احتمالاً جهتمان را گم می کنیم. در عوض، وقتی ما قدر هر لحظه را می دانیم و درس های آن را برداشت می کنیم، آگاهانه، هدفمند و مسئولانه زندگی می کنیم.

به علاوه، وقتی در گذشته زندگی می کنیم و اجازه نمی دهیم که تجارب دردناک، اشتباهات پیش آمده یا روزگار سخت، بگذرند، ما خود را به حال و آینده ای مشابه محکوم می کنیم. ما باید بپذیریم که نمی توانیم گذشته را تغییر بدهیم، ما تنها می دانیم که در آن به سر می بریم، سپس به پایان می رسد و به جلو حرکت می کنیم.

زندگی در لحظه به معنی آن است که اجازه بدهیم گذشته عبور کند و به آینده اعتماد کنیم. اگر ما مثبت و به زمان حاضر خوش بین باشیم، آینده ما نیز مثبت و امید بخش خواهد بود. ما این را به خود مدیون هستیم که هر لحظه مان را از همین حالا بشماریم.

- ضربه هایی برای زندگی کردن در لحظه:
  - به ذهنتان آموزش دهید که روی فعالیت حاضر تمرکز کند.
  - درگیر در فعالیت شوید و آنچه را که انجام می دهید حس کنید، از فرایند انجام آن لذت ببرید.

www.takbook.com

www.takbook.com

▪ روشهای آرام سازی را بیاموزید تا در هر لحظه حضور داشته باشید.

▪ به محیط اطرافتان توجه کنید. نورها، اصوات، بوها و جزئیات محیط،

▪ با تمرکز، به مکالمات دیگران، موسیقی، حتی سکوت گوش دهید.

▪ غذا و نوشیدنی را مزه مزه کنید. طعم هر لقمه غذا را بچشید.

● مزایای زندگی کردن در لحظه:

▪ شما ارتباط بیشتری با افکار و احساساتتان پیدا می کنید.

▪ با دیگران ارتباط بیشتری پیدا می کنید.

▪ قدردانی و لذت بخشی زندگی را بیشتر احساس خواهید کرد.

▪ اگر شما در لحظه زندگی کنید، لحظه از کنار شما نمی گذرد.

▪ احساس تمرکز، صلح و زنده بودن بیشتری می کنید.

▪ کمتر احساس اضطراب و ترس می کنید.

مانند تمام مهارت ها، برای آموزش و لذت بردن از در لحظه زندگی کردن، نیاز به وقت گذاشتن و تمرین است. از همین حالا شروع کنید و زندگی را از منظری تازه و جدید ببینید.

ـ "اگر شما هنوز در باره آنچه که دیروز انجام دادید، صحبت می کنید، امروز کار زیادی انجام نمی دهید"/"بی نام"

ـ "ما همیشه آماده می شویم برای زندگی ولی هرگز زندگی نمی کنیم"/ "رالف امرسون"

ـ "اگر شما همه زندگیتان را منتظر طوفان بوده اید، هرگز از تابش خورشید لذت نخواهید برد"/"موریس وست"

ـ"کودکان نه گذشته و نه آینده دارند، آنها از زمان حال لذت می‌برند، کاری که تعداد معدودی از ما انجام می دهیم"/"بروئر"

منبع : سایت سیمرغ

http://vista.ir/?view=article&id=314398

vista.ir
Online Classified Service

در هنگام بروز اختلافات خانوادگی چه باید کرد ؟

روان شناسان عقیده دارند که زندگی زناشوئی اصولاً یک نوع نزاع دوستانه است و اختلاف خلقت بین آن دو ایجاب می کند که با یکدیگر پرخاش و نزاع کنند. منتها خداوند حکیم طوری این دو جنس مخالف را با همدیگر جوش داده و بین آن ها الفت ایجاد کرده است که پرخاش ها و تندخوئی ها در برخی از اوقات ثمربخش واقع شده ، نظام خانواده و اجتماع از این راه برقرار می گردد.

از این رو کمتر خانواده ای است که در طول زندگی زناشوئی خود دچار بحران ها زودگذر نشود. غالباً اختلافات جزئی و کلی در اکثر خانواده ها بین زن و شوهر امری است طبیعی که نه تنها به مراحل خطر و بحران شدید و جدائی نمی کشد بلکه دنبال آن یک نوع محبت و سازش پدید می آید و در حقیقت یکنواختی در زندگی را که عامل برخی از گرفتاری های

www.takbook.com

www.takbook.com

خانوادگی است از بین می برد و از این جهت پیدایش تندخوئی های آرام و لطیف به هیچ وجه جای نگرانی نیست.

دکتر باخ روانشناس نامی آمریکایی می گوید : اگر پرخاش و نزاع اصلاً صورت نگیرد ناراحتی های دو طرفه انباشته و متراکم شده و یکباره بسان کوه آتشفشان منفجر می شود و البته دیگر در این موقع آشتی غیرممکن است یا بسیار بسیار دشوار.

یکی دیگر از کارشناسان امور خانواده می گوید : عدم موافقت ها همیشه جدایی پیش نمی آورد بلکه پیش از ناسازگاری عدم توانایی هریک از طرفین در غلبه بر مشکلات موجب جدایی می شود.

● اختلافات خانوادگی را چگونه می توان حل کرد؟

▪ آشنایی و عمل کردن به وظایف و حقوق یکدیگر .

▪ وقتی را برای گفتگو و گوش دادن به صحبتها و احیاناً انتقادهای یکدیگر قرار دادن و هر یک از زن و شوهر بدانند که وقت انتقاد چه موقعی است.

در قانون اسلام آمده است که وقتی احساسات خصومت آمیز و عصبانیت زیاد بر وجودتان مستولی است و سخت عصبانی هستید اصولاً از تصمیم گرفتن و از هرگونه انتقاد بپرهیزید.

چنانکه روانشناسان می گویند : روابط زن و شوهر وقتی صمیمانه باشد انتقاد سازنده معجزه می کند . بهترین موقع انتقاد زن و شوهر از یکدیگر هنگامی است که استراحت لازم را کرده باشند ، و به اصطلاح سرحال باشند زن ها باید حتی الامکان سعی کنند انتقاد عملی و زبانی خود را از شوهرانشان در میان اعضاء خانواده بخصوص در حضور افراد فامیل و خویشان مطرح نسازند.

▪ سازش باید دو طرفه باشد نه این که همیشه یکی از دو طرف کوتاه بیاید ، اگر چه سفارش شده است کوتاه آمدن از طرف زن به خاطر داشتن روحیه لطیف و محبت آمیز شروع شود. مرد هم نباید بخاطر داشتن روحیه خشن همیشه پیروز این اختلافات باشد.

▪ اگر خدای ناکرده اختلافات عمیق میشود مطابق پیشنهاد کتاب انسان ساز الهی یعنی قرآن کریم و تأکید روایات ائمه (ع) نمایندگانی از دو طرف جمع شوند و به این مشکل خاتمه دهند.

▪ از دخالت دادن و یا حتی مطلع کردن دیگران از این نزاع ها خودداری شود ف حتی فرزندانم هم نباید متوجه شوند که در روحیه لطیف آن ها مؤثر خواهد بود . ابتدا بچه ها را به منزل اقوام یا همسایه ببرند ، بعد با هم برای حل اختلاف گفتگو نمایند.

▪ در گفتگو سعی شود اختلافات و صحبتهای قبل را به میان نکشند و همدیگر را به این خاطر ملامت نکنند که تو قبلاً چنین و چنان بودی و یا فامیل هایت هم همین طور لجباز بودند.

▪ زن نقش مهمی در بوجود آمدن یا نیامدن این نوع اختلافات دارند خود را باید همیشه نزد همسر زیبا جلوه دهد و مطابق خواسته شوهر آرایش کند و او را از غریزه جنسی اشباع نماید.

▪ این را هر دو به یاد داشته باشند که اولین راه حل آخرین راه حل نیست و از به زبان آوردن کلمه طلاق در خانه خودداری نمایند، وقتی کلمه طلاق به میان آمد بنیان خانواده بلرزه در می آید. همان طور که وقتی طلاق عملی شود عرش خدا به لرزه در می آید.

رعایت موارد زیر می تواند به پیوند بیشتر شما با همسرتان بینجامد :

۱) ارتباط کلامی صمیمانه :

یکی از مواردی که در تحکیم روابط زن و شوهر بسیار مؤثر است ارتباط کلامی و نوع محبت و مبادله کلمات و حرفهایی است که در طول شبانه روز بین زن و شوهر مطرح می شود.

۲) مصادیق ارتباط کلامی صمیمانه :

▪ مزاح و شوخی

▪ تمجید و تعریف از یکدیگر

▪ با کلمات زیبا همدیگر را صدا کردن

۳) زمانی را برای صحبت کردن برای همسر اختصاص دهید:

همسران پرمشغله اصولاً از محبت کردن غافل می شوند. در نهایت از نظر احساس فاصله ای میان آنها ایجاد می شود و پر کردن این خلاء کاری دشوار است. بهترین راه حل برای جلوگیری از این فاصله ، اختصاص روزانه چند دقیقه برای صحبت کردن و زمانی بیشتر در طول هفته می باشد بویژه وقتی مرد وارد خانه می شود و اگر زن خانه دار باشد بسیار نیاز دارد که شوهرش به حرف های او گوش دهد و مرد هم باید با توجه به حرفهای همسرش گوش دهد نه در حل روزنامه خواندن ،مطالعه یا تماشای تلویزیون این نوعی بی توجهی و بی احترامی به همسر است و این

www.takbook.com

www.takbook.com

مسئله بظاهر کوچک نقش مهمی در تحکیم روابط زن و شوهر است.

۴) از کنجکاوی بیش از حد بپرهیزید:

اگر احساس کنید که همسرتان رازی را از شما مخفی می کند ، به دنبال یافتن سرنخ به سراغ اوراق خصوصی او نروید . باز کردن نامه های طرف مقابل یا خواندن دفتر یادداشت وی و به سراغ کیف او رفتن نقص مالکیت و حدود او می باشد بگذارید تا او در زمانی که احساس می کند مناسب است حقیقت را به شما بگوید.

۵) یک روانشناس می گوید :

اگر همسری پس از کشف رازی که شما مخفی کرده بودید عصبانی شود ، به این دلیل است که شما به او اطمینان نکرده اید.

۶) از اعتماد همدیگر سوء استفاده نکنیم:

اغلب همسران از اسرار به عنوان حربه ای علیه یکدیگر استفاده می کنند. یک وکیل به همسر خود گفته بود که با همکارانش مشکل دارد مدتی بعد که آن دو با یکدیگر بحث کردند ، همسرش به او گفت :« می بینی هیچ کس نمی تواند با تو کنار بیاید » این سوء استفاده از اسرار همسر ، اعتماد به همدیگر را کمتر می کند.

۷) نسبت به هم صداقت داشته باشید:

صداقت زیربنای زندگی است و همه صفات عالیه در آن نهفته است . صداقت نهایت شکوفایی عزت و پایه ای در زندگی یک زن و شوهر است. عدم صداقت و دو رویی ، نفاق ، آفت بزرگ خانواده است که زن و شوهر می توانند از روز اول با عهد و پیمان بر این که زیر بنای زندگی شان صداقت باشد ، این آفت را دور کنند.

۸) آراستن خویش برای همسر:

اسلام دین فطرت است و چنین دینی باید به احساسات و عواطف افراد جامعه توجه نماید. هر مرد و زنی در فطرت و سرشتشان زیباپسندی و آراسته گری نهفته است لذا در اسلام بر آراستن خویش و پوشیدن لباس زیبا و استعمال عطر و بوی خوش تأکید زیادی شده است؛ و سفارش شده که زن و شوهر خود را برای یکدیگر بیارایند و ظاهر خود را جذاب و دوست داشتنی نمایند . این عمل علاوه بر احترام به خواست و علاقه طرف دیگر است عفت و پاکدامنی را در جامعه تقویت می نماید.

۹) گذشت در برابر لغزشها :

برای افرادی که مدت ها با یکدیگر زندگی می کنند و در این امور زیادی منافع واحدی دارند سرزدن لغزش و اشتباه و خطا امری عادی و متعارف است. بنابراین لازم است با عفو و گذشت از خطاها و اشتباهات یکدیگر چشم پوشی نمایند و آن ها را به رخ طرف مقابل نکشند.

زن و شوهر در برابر کلمات تند و خشنی که احیاناً به خاطر شرایط خاص که برای هر کدام ممکن است پیش آید از طرف مقابل می شنوند باید با متانت و سعه صدر با آن روبرو شوند.

منبع : سایت سیمرغ

http://vista.ir/?view=article&id=313631

vista.ir
Online Classified Service

درس های زندگی

چه کسی قوی است؟

قدرت در عشق است، زیرا عاشق قوی می باشد و می تواند برخودخواهی غلبه کند. قدرت در شادی و لذت است. زیرا فرد شاد قوی می باشد و

www.takbook.com

www.takbook.com

می تواند مشکلات و سختی ها را از پا درآورد. قدرت در آرامش است. زیرا فرد آرام قوی می باشد و هرگز دچار شك نمی شود. قدرت در شکیبایی است، زیرا فرد صبور قوی می باشد و می تواند مشکلات را تحمل کند و ناامید و افسرده شود.

قدرت در بخشندگی است. زیرا فرد بخشنده قوی می باشد. حرف و عملش مثبت است و همیشه در راه خیر گام برمی دارد.

قدرت در مهربانی است. فرد مهربان قوی می باشد. زیرا همیشه می تواند به دیگران کمك کند.

قدرت در ایمان است، مؤمن قوی می باشد. زیرا می تواند با ایمان به خدا مشکلات دنیای مادی را پشت سر گذارد.قدرت در میانه روی است، زیرا فرد میانه رو قوی می باشد و می تواند از انتقام گیری خودداری کند.

ازدواج مجدد

طلاق ما را وا می دارد تا خود را امتحان کنیم. قبل از شروع رابطه جدید، بیاموزید خود را دوست داشته باشید و نقاط ضعف و قوت تان را پیدا کنید. علت شکست بسیاری از ازدواج های دوم آن است که هر دو یا یکی از زوج ها تحت تأثیر ازدواج قبلی هستند هر رابطه ای می تواند فرصت بهتری باشد. برای برقراری رابطه خوب وقت صرف کنید. بررسی کنید که فرد جدید چه احساسی نسبت به زندگی مشترك ۵۰-۵۰ دارد.

قبل از ازدواج مجدد به موارد زیرتوجه کنید:

- اشتباهات ازدواج قبلی را شناسایی کنید و از آن درس عبرت بگیرید.

- به دنبال فردی مشابه یا کاملاً متضاد همسر قبلی نباشید.

- هر فردی را که به زندگی تان وارد می شود، به عنوان یك فرد منحصر به فرد با ویژگی های خاص، ارزیابی کنید و او را با همسر قبلی مقایسه نکنید.

- بکوشید در روابط جدید برابری و مساوات را رعایت کنید.

- برای بهبود روابط تان کتاب و مقاله مطالعه کنید و نکات مثبت و مؤثر آن را در زندگی بکار گیرید.

- از تغییرات اساسی در زندگی خودداری کنید.

- با ورود به مرحله جدید در زندگی روابط تان را با دوستان و خانواده مستحکم کنید.

- مطمئن شوید شما و همسر جدیدتان نسبت به هم متعهد می باشید.

برگرفته از: اینترنت

مترجم: الهام مودب

«زن و شوهرها بخوانند»

۱- از خانواده یکدیگر بدگویی نکنید، هر شخصی به خانواده اش علاقه زیادی دارد.

۲- به یکدیگر احترام بگذارید و در هر شرایطی سعی کنید حرف ناسزایی به زبان نیاورید.

۳- تا حد امکان آزادی یکدیگر را محدود نکنید، اگر به او اعتماد نداشتید که با هم ازدواج نمی کردید.

۴- به همسرتان وفادار باشید و از آزادی که به یکدیگر داده اید سوءاستفاده نکنید.

۵- لازم نیست هر جا می روید با یکدیگر باشید، شاید دوست داشته باشید گاهی با دوستان اختصاصی خود به تفریح بروید. این نشانه بی علاقگی شما به همدیگر نیست.

۶- انتظاراتی را که از یکدیگر دارید، به همدیگر بگویید.

۷- روحیه بذله گویی و شوخ طبعی را در خود تقویت کنید تا از مصاحبت با یکدیگر لذت ببرید. اگر به مسائل با دیده طنز بنگرید حرفهای بامزه زیادی برای گفتن به ذهنتان می آید، اما هیچ وقت هم شوخی را از حد نگذرانید.

۸- در جستجوی تنوع باشید و اسیر یك زندگی یکنواخت نشوید. فقط لازم است قوه خلاقیت خود را به کار بگیرید و کمی در زندگی انسانهای متنوع دقت کنید.

۹- می توانید گاهی در مدح یکدیگر شعر بگویید.

۱۰- می توانید گاهی برای هم نامه ای محبت آمیز بنویسید، مثلاً یك جمله کوتاه محبت آمیز را روی کاغذ کوچکی بنویسید و روی میز کار همسرتان یا درون کیف او بگذارید و یا روی آینه بچسبانید.

۱۱- برای یکدیگر رازدار باشید، در غیر این صورت همسرتان دیگر تمام صحبت هایش را به شما نمی گوید.

www.takbook.com

www.takbook.com

۱۲- به یکدیگر دروغ نگویید، چون همسرتان دیگر به حرفهای شما اعتماد نمی کند.

۱۳- هیچ وقت برای یکدیگر دلسوزی نکنید چون هیچ انسانی دوست ندارد برای دیگران ترحم انگیز باشد. فقط سعی کنید حال و شرایط همسرتان را درك کنید.

۱۴- هیچ گاه همسرتان را با دیگران مقایسه نکنید، چون کم کم از شما ناامید می شود.

۱۵- ممکن است گاهی نظرات متفاوتی داشته باشید. این نشانه عدم تفاهم نیست، بخشی از زیبایی زندگی به همین متفاوت بودن هاست.

۱۶- اگر با همسرتان مشکلی داشتید، بدگویی او را پیش دیگران نکنید.

۱۷- اگر اشتباهی از او سر زد به جای دلخور شدن و یا قهر کردن، موضوع را به خود او بگویید، شاید او منظوری نداشته و شما دچار سوءتفاهم شده اید.

۱۸- اگر خواستید از یکدیگر انتقاد کنید، کل شخصیت یکدیگر را زیر سؤال نبرید بلکه فقط همان اشتباهی که از همسرتان سر زده را بگویید و سایر خوبیهایش را تأیید کنید.

۱۹- مواردی را که جر و بحث ایجاد می کند بشناسید و رفع کنید. شاید اوقاتی که مدت زیادی در خانه هستید با هم بیشتر جر و بحث می کنید. مراقب باشید تا سر یك موضوع، چندین بار با هم جرو بحث نکنید و آن موضوع را هر چه سریعتر حل کنید.

۲۰- کتابهایی را که در مورد روشهای درست برخورد با همسرتان نوشته شده مطالعه کنید.

راحله فروغی

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=211679

vista.ir
Online Classified Service

درک تمام قضایا

اعتماد به نفس خانم ها مانند امواج دریا همواره در حال تلاطم است. زمانی که این امواج به نقطه اوج خود می رسند خانم احساس خوبی کرده و به همگان عشق میورزد. اما خدا آن روز را نیاورد که موج ها ته نشین شوند! آنوقت او به ضمیر ناخود آگاه خود باز گشته و شما را با خود به اعماق سیاهی ها و خشونت ها می کشاند.

زمانی که خانم شما به این حالت می رسد، شما باید به طرز برخورد مناسب با او کاملا آگاهی داشته باشید.

زمانی که خانم ها به اعماق ناامیدی ها فرو می روند، احساسات غیر قابل توضیح و عواطف نامعلومی به آنها دست می دهد. او ممکن است احساس های از قبیل: نا امیدی، پریشانی، ناامنی، بی میلی، بدگمانی، ناراحتی و نگرانی را تجربه کند. او ممکن است فکر کند که زن تنها و بی پشتیبانی است.

تمام افکار منفی و ناکامی هایی که او در زمان نقطه اوج امواج خود سعی می کند از آنها پرهیز کند، زمانی که موج او رو به افول می گذارد، مجددا

www.takbook.com

www.takbook.com

با تشدید بیشتری در او ظاهر خواهند شد. در این هنگام منفی گرایی و ناکامی از احساسات بر آورده نشده، در او به بالاترین میزان خود می رسد. تنها چیزی که می خواهد این است که کسی بنشیند و به نیازها و احساسات او به دقت گوش دهد و سپس او را تا آخرین حد ممکن درک کند.

زمانی که یک خانم به پایین ترین نقطه امواج احساسات خود می رسد، شروع میکند به بازگو کردن ژرف ترین نیازهای خود. این نیازها ممکن است ارتباط مستقیمی با رابطه فعلی او داشته باشند، اما اغلب این مشکلات در روابط پیشین و یا از زمان کودکی او به جای مانده اند. به طور طبیعی تمام مشکلات و مواردی که او در زمان کودکی داشته ناگهان مورد توجه قرار می گیرد و چاره ای جز حل آنها باقی نمی ماند.

● درک نقطه افول

۳ مورد مختلف وجود دارد که آقایون برای درک بهتر نقطه افول همسران خود باید نسبت به آن آگاهی داشته باشند.

۱) عشق و حمایت آقا نمی تواند به طور آنی مشکل خانم را برطرف نماید.

در حقیقت عشق و محبت شما شاید به او اجازه دهد که خیلی بیشتر به اعماق مشکلات خود فرو رود. شما باید انتظار داشته باشید که هر لحظه مسئله ای از پس مسئله دیگر بیرون بیاید. البته با بدست آوردن تجربه بیشتر، خیلی راحت تر می توانید در مراحل بعدی او را حمایت و پشتیبانی نمایید.

۲) زمان بروز این احساس در خانم شما خود را مقصر فرض نکنید.

به عبارت دیگر شما نمی توانید – و نباید – از وقوع این اتفاق جلوگیری کنید.

۳) خانم ها پس از مدتی مجددا به حالت اوج خود باز می گردند.

لازم نیست آقایون چیزی را درست کنند. چیزی خراب نشده؛ بلکه خانم اندکی به محبت، صبر و درک شما نیاز دارد. تنها کاری که باید بکنید این است که چیزهایی را که می خواهد در اختیارش قرار دهید.

● انتظار و توانایی مواجهه با آن را داشته باشید

زمانی که به یک خانم چنین حالتی دست می دهد، شما باید به او اطمینان خاطر دهید در غیر اینصورت افکار منفی لحظه ای او را آرام نخواهند گذاشت. برای نجات او لازم نیست با او به معاشقه بپردازید. همچنین از معدوم کردن احساساتش از طریق پرخوری، شراب خواری، پر کاری و یا اهمیت بیش از اندازه به شدت پرهیز کنید.

زمانی که جلوی ظهور افکار منفی را بگیرید، افکار مثبت نیز اجازه رشد پیدا نخواهند کرد و نتیجه چیزی جز از بین رفتن صلح و فا و عشق و محبت نخواهد بود.

بدون وجود یک چنین تخلیه احساسی، یک خانم به تدریج توانایی خود برای عشق ورزیدن و رشد محبت را از دست می دهد. اگر طبیعت موج مانند او تحقیر شود، چیزی نخواهد گذشت که خوی او سنگدل، غیر شهوانی و خونسرد می شود.

● در کنار او باشید

زمانی که یک خانم در حین سپری کرن زمان های ناخوشایند است، اگر یک حامی در کنار خود نداشته باشد، قادر نخواهد بود مجددا به شادی های گذشته خود باز گردد. بنابراین به جای اینکه عامل بروز چنینی شرایطی را، اشتباهات خود فرض کنید، به خانم خود فرصت و حمایت لازم را عرضه دارید تا او توانایی بهبود را پیدا کرده و احساسات خود را تصفیه کند.

غوطه ور شدن در اعماق، امری کاملا بدیهی است و تنها از یک خانم سالم سر میزند. اگر شما حمایت لازم را در این زمان به او بدهید بدون شک او خیلی شادتر خواهد شد و احساس خوشبختی بیشتری پیدا خواهد کرد.

http://wayoflife.blogfa.com

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=111801

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

درک متقابل

زوج هایی که تفاوت های بین خود را درک کرده و با آنها کنار آمده اند، موفق تر بوده و بهتر با هم ارتباط برقرار می کنند. توجه به نکات زیر می تواند به زن و شوهر در مستحکم ساختن زندگی شان کمک کند.

- خوب شنیدن

بهترین نوع ارتباط، احترام متقابل، تأیید احساسی، شنوا بودن، تمایل به آرامش و گفت وگو را شامل می شود. مطالعات انجام شده حاکی از آن است زوج هایی که از یکدیگر در رابطه با نگرانی های شخصی مانند کار، روابط دوستانه و ... حمایت می کنند زندگی مستحکم تری دارند.

- اختصاص زمان

در شرایطی که زن و شوهر هر دو مشغول به کار بوده و برنامه روزانه فشرده ای دارند، یافتن زمانی برای گفت وگو دشوار است، به گفته متخصصان باید زمانی را برای گفت وگو، در محیطی آرام در نظر گرفت و در این فرصت به بیان احساسات و حل مسائل و مشکلات پرداخت.

باید توجه داشت که سعی در حل مسائل هنگامی که مشاجره کرده یا فشار روحی زیادی بر آنان وارد می شود، مؤثر نیست.

- ابراز توجه و نگرانی

ابراز همدلی یکی از روش های کاهش مشاجره است و باعث تقویت روابط می شود.

- ترمیم روابط

مشاجره در طول زندگی اجتناب ناپذیر است. زوج هایی که در گذشته اوقات دشواری را پشت سر گذاشته اند، باید مهارت ترمیم روابط را فراگرفته و درصدد جبران آن برآیند.

- کمک گرفتن هنگام مشکلات

همانگونه که افراد هنگام درد و بیماری به پزشک مراجعه می کنند، هنگام بروز مشکلات در روابط و عدم توانایی در حل آنها نیز باید به مشاور و یک فرد متخصص مراجعه کنند.

- مرور نکردن گذشته

زن و شوهر نباید هنگام بیکاری خود به مرور ظلم ها، مشاجرات و خطاهای همسر خود بپردازند. به جای آن باید تغییرات اخیر همسر و مهربانی های او را مرور کنند.

- تمرکز نکردن بر حساسیت های همسر

گاهی زن و شوهر ناخواسته بر نقاط حساسیت یکدیگر دست می گذارند و ناخودآگاه زندگی را دچار مشکل می سازند. آنها باید با درایت از نقاط حساسیت همسر خود که می تواند ریشه درگذشته او داشته باشد، آگاه شده و از تمرکز روی آن خودداری کنند.

سعید سپهری

www.takbook.com

www.takbook.com

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=126946

درک متقابل در خانواده

وقتی مرد با برخورد همدلانه به همسرش که احساسات خود را بیان می‌کند گوش دهد، زن احساس می‌کند که همسرش پیام او را دریافت کرده و بنابراین درك شده است. لازمه درك كردن شناخت قبلی افكار و احساسات مشخص نیست، بلكه براساس شنیده‌ها اقداماتی برای اعتبار بخشیدن به روابط صورت می‌گیرد. هرچه نیاز یك زن به شنیده شدن و درك شدن بیشتر برآورده شود او به سادگی بیشتری می‌تواند پذیرشی را كه مرد نیاز دارد به او ببخشد. وقتی زن همسرش را بپذیرد بدون آنكه به عمد بخواهد او را تغییر دهد، مرد احساس پذیرش می‌كند. احساس می‌كند همسرش به توانائی‌های او ایمان دارد و این به این معنی نیست كه زن گمان می‌كند مردش بدون عیب و نقص و كامل است. بلكه نشانه این است كه زن سعی بر بهبود و اصلاح مرد نمی‌كند، بلكه به او اعتماد می‌كند تا برای بهبود خود قدم بردارد. وقتی مرد احساس می‌كند كه مورد پذیرش واقع شده، به‌راحتی بیشتری می‌تواند به سخنان همسرش گوش دهد و درك شدنی را كه او به آن نیاز دارد و شایسته آن است به او ارزانی دارد.

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=8299

درمغز عاشقان چه می‌گذرد؟

شور عشق (یا همان عشق رمانتیک) احساسی موقت، زودگذر و غیرقابل اعتماد است. شور عشق، یعنی همان احساساتی که اوایل آشنایی با یک نفر، ما را مشغول می‌کند و خواب و خوراکمان را می‌گیرد، مبنای درستی برای زندگی مشترک نیست؛

- شور عشق، استارت یا سوخت

این قبیل عواطف مثل استارت ماشین عمل می‌کنند. خداوند آنها را در وجود انسان قرار داده که آدم را به حرکت درآورد. ولی ما نمی‌توانیم فقط با استارت‌زدن و باکِ بدون بنزین حرکت کنیم.

www.takbook.com

www.takbook.com

شواهد زیادی هم برای اثبات این نکته وجود دارد- مثلاً پژوهشگری به نام آرون تعداد زیادی از افرادی را که دچار عشق حاد و آتشین بودند زیر دستگاهی که از کارکرد مغز عکس می‌گیرد گذاشت و از آنها خواست به معشوق خود فکر کنند یا عکس آنها را نشانشان داد.

کارکرد مغزی این افراد نشان داد که هنگام فکر کردن به معشوق، فقط آن قسمت‌هایی فعال می‌شود که مربوط به «پاداش فوری» است- همان قسمت‌هایی که اگر گرسنه باشیم و غذا بخوریم فعال می‌شود؛ یا در افراد معتاد به کوکائین، همان قسمتی که بعد از مصرف ماده‌ی مخدر به فعالیت می‌افتد. این قسمت‌های مغز، تشکر فوری را اعلام می‌کنند، و یک چیز فوری طبعاً دوام زیادی هم ندارد. در حالی که مغز، قسمت‌های دیگری هم دارد که مربوط به پاداش‌های طولانی‌مدت است.

دو پژوهشگر دیگر به اسم‌های بارتل و ذکی آمدند همین کار را روی کسانی کردند که عشقشان تداوم پیدا کرده بود و به اصطلاح عشق رفیقانه داشتند- همان نوع عشقی که شور و هیجانش از بین رفته اما صمیمیتش مانده و با مرور زمان، بیشتر هم شده است .

عکس کارکرد مغز این افراد نشان داد که فکرکردن به عشقشان قسمت‌هایی از مغز آنها را فعال می‌کند که مربوط به «پاداش‌های بلندمدت» است- همان قسمت‌هایی که وقتی شما به شغل مورد علاقه‌تان فکر می‌کنید یا موسیقی مورد علاقه‌تان را گوش می‌کنید، یا در لحظات آرامش مذهبی، در ذهنتان فعال می شود.

نتیجه‌ی این پژوهش‌ها نشان می‌دهد چون پاداش فوری همیشه تاییدکننده‌ی چیزهایی است که قابل اتکا نیستند، عشق رمانتیک هم که دستمایه‌ی شعر و غزل و رمان و فیلم‌های زیادی شده است و چیز قشنگی هم هست قابل اتکا نیست. در عوض، عشق رفیقانه قابل اعتماد، اصیل و ماندگار است.

● بعضی اقوام اصلاً نمی‌دانند عشق چیست؟

عشق رمانتیک نه تنها کوتاه‌مدت و غیرقابل اتکاست که حتی اصیل هم نیست. یعنی این طور نیست که جزو سرشت و ذات انسان باشد و ابتلا به آن، از ضروریات زندگی محسوب شود. به نظر شما آیا در بین همه‌ی اقوام و ملت‌ها شور عشق وجود دارد؟ یعنی مردمِ همه‌ی جوامع و فرهنگ‌ها عشق رمانتیک را به این مفهومی که ما می‌شناسیم می‌شناسند؟

دو پژوهشگر به نام‌های یانکویچ و فیشر، ۱۶۶ فرهنگ و قومیت مختلف را از نظر آداب و رسوم و شعر و ادبیات و هنرشان بررسی کرده‌اند و به این نتیجه رسیده‌اند که در ۱۴۷ فرهنگ، عشق رمانتیک وجود دارد؛ اما در ۱۹ قومیت،هیچ شواهدی از این عشق در میان نیست؛ یعنی در فرهنگ، ادبیات ، شعر و هنرشان هیچ اشاره‌ای به این شور عاشقانه نشده است؛ اما تشکیل خانواده می‌دهند، به خانواده‌شان علاقه دارند و برای آنها فداکاری هم می‌کنند.

یعنی آن رمانتیسیسم که در ادبیات غربی و در ادبیات ایرانی خودمان هم می بینیم در آن فرهنگ‌ها معنایی ندارد. پس عشق رمانتیک چیزی نیست که بگوییم لازمه‌ی هر زندگی است؛ بلکه همان موتور محرک اولیه است. ۱۹ قومیت از این موتور استفاده نمی‌کنند و ماشینشان بدون این استارت هم روشن می‌شوند.

در پژوهش دیگری از حدود شش هزار دختر و پسر قبل از ازدواج پرسیده‌اند که «شما دوست دارید عشق رمانتیک مبنای ازدواجتان باشد یا نه؟» ۹۰ درصد آنها جواب مثبت داده‌اند. یعنی گفته‌اند «دوست داریم این احساسات را تجربه کنیم.» اما بعد از چند سال، از همین افراد، بعد از ازدواجشان پرسیده‌اند «آیا آن رمانتیسیسم اولیه در ازدواجتان وجود داشته یا نه؟» ۳۳ درصد مردان و ۷۵ درصد زنان گفته‌اند در نهایت با فردی ازدواج کرده‌اند که عاشقش نیستند و رابطه‌ی رمانتیکی هم با او ندارند؛ یعنی حتی خود افراد هم قبول دارند که «عشق» نه شرط کافی برای ازدواج است و نه حتی شرط لازم.

● عشق نوعی بیماری است؟

برخی از پژوهشگرها روی این موضوع متمرکز شده‌اند که «آیا عشق آتشین صرف نظر از عشق نافرجام، یک بیماری پاتولوژیک است یا نه؟» و جالب است بدانید روان‌شناسان بیشترین شباهت را بین عشق و یک بیماری خاص روانی به نام وسواس اجباری مشاهده کرده‌اند.

در این بیماری، افکار خاصی به ذهن هجوم می‌آورد که فرد گریزی از آنها ندارد؛ این افکار او را مجبور به ایجاد رفتارهای خاصی می‌کند که اگر انجام ندهد دچار تنش و اضطراب زیادی می‌شود. مثلا کسی عادت دارد هر شب ۱۰ بار دست‌هایش را بشوید و اگر ۸ بار این کار را انجام بدهد درونش منقلب می‌شود و نمی‌تواند آسوده بخوابد.

عشق نه فقط در ظاهر و علایم بالینی شبیه این بیماری است، که از نظر آزمایشگاهی هم به آن شباهت دارد. در بیماری وسواس اجباری، یک ناقل خاص در سلول‌های پلاکت خون بیمار افزایش پیدا می‌کند. پژوهشگری به نام مارازیتی، افراد عاشق را به این طریق آزمایش کرده و به این

www.takbook.com

www.takbook.com

نتیجه رسیده که آنها هم درست همین حالت را دارند.

پس عشق یک حالت وسواس اجباری ایجاد می‌کند که در آن فرد عاشق دچار افکار و عادت‌های خاصی می‌شود که نمی‌تواند از دست آنها خلاص شود- مثل تماس گرفتن پی در پی با معشوق و فکر کردن مداوم به او که عملکرد عادی ذهنش را مختل می‌کند.

● هوش عاطفی‌ات را بالا ببر

با تمام این حرف‌ها، امروز دانشمندان به این نقطه رسیده‌اند که «اگر عشق و احساسات قابل اتکا نیستند پس چه چیز قابل اتکا است؟» یعنی چه چیزهایی باید وجود داشته باشد تا عشق افراد پایدار بماند. ابتدا نظریه‌ای شکل گرفت که اگر برخی شباهت‌های اولیه بین افراد وجود داشته باشد صمیمیت و رفاقت بیشتری بین آنان به وجود می‌آید که می‌تواند ازدواج موفق را تضمین کند.

اما تجربه نشان داد که این اتفاق هم نمی‌افتد. آقای اشتنبرگ که مثلث عشق را ارائه کرده بود به این نتیجه رسید که خیلی از طلاق‌ها، بر خلاف انتظار، در مواردی اتفاق می‌افتد که انتخاب اولیه اشتباه نبوده است. یعنی افراد در ابتدای ازدواج، شباهت‌هایی به هم داشته‌اند اما پس از ازدواج تغییر کرده‌اند.

پس خیلی وقت‌ها مشکل اینجاست که آدم‌ها تغییر می‌کنند؛ اما با هم تغییر نمی‌کنند: در دو مسیر یا با سرعت‌های متفاوتی تغییر می‌کنند. پس حالا این سوال به وجود می‌آید که «اگر شباهت اولیه هم ضامن صمیمیت نیست پس چه چیز می‌تواند صمیمیت و رفاقت درازمدت بین زوج‌ها را تضمین کند؟»

پژوهش‌های زیادی نشان داده‌اند که هوش عاطفی یکی از مهمترین عوامل موفقیت ازدواج است. هوش عاطفی نوعی از هوش است که به ما کمک می‌کند به احساساتمان آگاه باشیم. بتوانیم عواطفمان را خوب بیان کنیم. آنها را خوب کنترل و هدایت کنیم.

ظرفیت های خودمان را بشناسیم و در مجموع یک حس مثبت کلی نسبت به خودمان داشته باشیم. از طرف دیگر بتوانیم عواطف فرد مقابلمان را درک کنیم و نسبت به آن واکنش اجتماعی یا بین فردی مناسب داشته باشیم.

هوش عاطفی به ما کمک می کند که وقتی دچار تعارض در احساساتمان می‌شویم فرو نریزیم و بتوانیم به عنوان مساله‌ای معمولی حلش کنیم .این نوع هوش، یک چیز ذاتی نیست و در شرایط محیطی شکل می‌گیرد و در میان تمام عوامل موثر در موفقیت در ازدواج، کلیدی‌ترین نقش را دارد؛

اگر دو طرف دارای هوش عاطفی بالایی باشند می‌توانند بفهمند که چطور همراه و همگام با تغییر احساسات و عواطف یکدیگر تغییر کنند تا زندگی‌شان به رشد و صمیمیت بیشتری منجر شود.

● چه قدرعاشق هستید؟

عشق هم بالاخره اتفاقی است که به قول شاعر، خواه ناخواه رخ می‌دهد. برای خیلی از روان‌شناس‌ها مطالعه این پدیده جالب است. بعضی‌ها مانند استرنبرگ حتی نظریه‌ای علمی درباره عشق دارند.

استرنبرگ معتقد است که یک عشق کامل سه جنبه دارد.

اولین جنبه، وفاداری به معشوق است، دومی، احساس صمیمیت نسبت به او و سومی، داشتن میل جنسی به معشوق است. به نظر استرنبرگ، هر کدام از اینها که وجود نداشته باشد، یک جای کار دارد می‌لنگد. پرسشنامه زیر خیلی به جزییات عشق کاری ندارد و می‌خواهد به طور کلی بگوید که آیا شما عاشق هستید یا نه؟

این تست در دانشگاه نورس ایسترن بوستون تهیه شده است و خوب، معلوم است که بیشتر برای دانشجوها کاربرد دارد.

● چگونه از این تست استفاده کنیم؟

عبارات زیر را بخوانید. معشوق‌تان را تصور کنید و نام معشوق‌تان را به جای کلمه او بگذارید. حالا اگر با هر عبارت به طورکامل موافق بودید، عدد ۷، اگر نسبتا موافق بودید، عدد ۶ ، اگر کمی موافق بودید عدد ۵، اگر عبارت را هم درست می‌دانستید و هم غلط (یعنی در مورد نظرتان مطمئن نبودید)، عدد ۴، اگر با آن کمی مخالف بودید، عدد ۳، اگر نسبتا مخالف بودید، عدد ۲ و اگر به‌طور کامل مخالف بودید عدد ۱ را جلو عبارت بنویسید.

۱) برای رسیدن به او خیلی عجله دارم.

۲) او را خیلی جذاب می‌دانم.

۳) او نسبت به بیشتر مردم، عیب‌های کمتری دارد.

۴) برای او هر کاری که لازم باشد، انجام می‌دهم.

www.takbook.com

www.takbook.com

۵) به نظر من، او خیلی دلربا است.

۶) دوست دارم احساساتم را با او در میان بگذارم.

۷) وقتی با هم کاری را انجام می‌دهیم، کار برایم خیلی خوشایند است.

۸) دوست دارم که او حتما مال من باشد.

۹) اگر اتفاقی برای او بیفتد؛ خیلی ناراحت می‌شوم.

۱۰) خیلی وقت‌ها به او فکر می‌کنم.

۱۱) خیلی مهم است که او به من علاقه داشته باشد.

۱۲) وقتی با او هستم، کاملا خوشحالم.

۱۳) برایم دشوار است که برای مدتی طولانی از او دور باشم.

۱۴) خیلی به او علاقه دارم.

● راهنمای نمره‌گذاری:

حالا عددهایی را که جلوی هر عبارت گذاشته‌اید، با هم جمع بزنید.

▪ شمایی که بالای ۸۹ نمره آورده‌اید، وضع‌تان خراب است. شما بدجوری عاشق شده‌اید و اگر صادقانه به پرسش‌ها پاسخ داده‌اید، در عشق‌تان هیچ شکی نمی‌توان کرد.

▪ اگر نمره‌تان حول و حوش ۷۸ تا ۸۸ می‌چرخد، شما هم به احتمال خیلی زیاد عاشق هستید و چیزی نمانده است که در بالای قله عشق بایستید.

▪ اما اگر نمره‌تان بین ۶۸ تا ۷۷ باشد، احتمال کمتری وجود دارد که عاشق باشید. اما شما هم به هر حال عاشق‌اید.

▪ کسانی که از ۶۸ پایین‌تر آورده‌اند، بهتر است که خودشان را گول نزنند. به احتمال زیاد چندان عاشق نیستند.

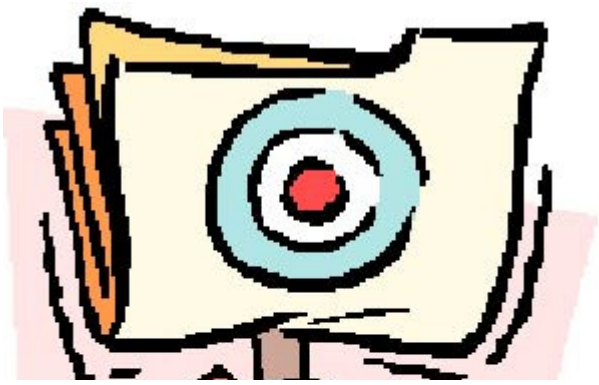
▪ کسانی که از ۵۸ پایین‌ترند، به هیچ‌وجه عاشق نیستند. این گروه بهتر است پیشه دیگری برای خودشان دست و پا کنند و یا اسم احساسات رقیق‌شان را نگذارند عشق!

منبع : سایت سیمرغ

http://vista.ir/?view=article&id=312853

vista.ir
Online Classified Service

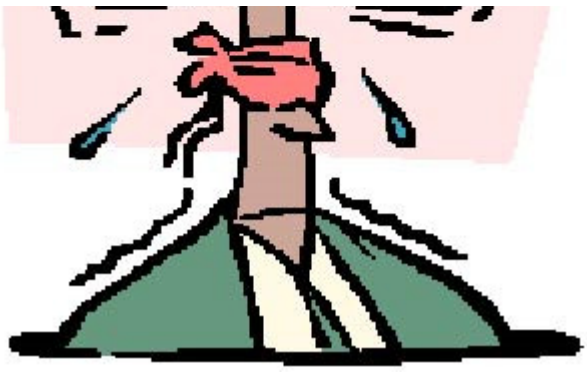
دروغ چرا؟



امروزه به هر کس که می‌رسید و با او آشنا می‌شوید بایستی مدام به این فکر باشید که آیا حرف‌های او راست است یا دروغ. به واقع بعضی از افراد مثل آب خوردن دروغ می‌گویند و اگر هم روزی حرف‌های کذب آنها برملا شود، به روی خودشان نمی‌آورند و انگار نه انگار که اتفاقی افتاده است. این موضوع خیلی هم تعجب‌آور نیست، چرا که چند روز قبل خبری را خواندیم که در آن نوشته بود به تازگی روانشناسان کشف کرده‌اند ساختار مغز دروغگوها، ناهنجار است طوری‌که دروغ گفتن برایشان طبیعی به‌نظر

www.takbook.com

www.takbook.com



می‌رسد.دکتر محمد کمالی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران در مورد علل دروغگوئی افراد می‌گوید: شاید یکی از دلایلش عدم اعتمادبه‌نفس کافی باشد به‌نحوی که این افراد مجبور می‌شوند یک تصیر غیرواقعی از خودشان ارائه کنند، چرا که این افراد مجبور می‌شوند یک تصویر غیرواقعی از خودشان ارائه کنند، چرا که احساس می‌کنند طرف مقابل تنها کسی را می‌پذیرد و قبول دارد که دارای ویژگی‌های خاصی باشد و خود را با فاکتورهائی همچون ثروت فراوان، شغل مناسب و... مقایسه می‌کنند. چنانچه این افراد به گفتن دروغ روی آورند به‌جای آنکه تصویر واقعی از خود نشان دهند تصویر دروغین خود را نمایان می‌کنند. البته امروزه این مسئله به واسطه استفاده از اینترنت شاید بیشتر خودش را نشان می‌دهد. چرا که در آشنائی‌هائی که چت یا صحبت‌های تلفنی صورت می‌گیرد این احتمال به مراتب بیشتر می‌شود. به این مفهوم که دختر یا پسر به سادگی می‌توانند با تصویر غیرواقعی از اوضاع و احوالشان طرف مقابل را فریب دهند. شاید ریشه این موضوع را باید در سیستم آموزش و پرورش جست‌وجو کرد. یعنی افراد در سیستم آموزش و پرورش مستقل بار نمی‌آیند و امکان کسب اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس کافی را ندارند. نمونه ساده آن را حتی در دانشگاه‌ها هم می‌توان یافت: اینکه دانشجو اقدام به تحقیق و پژوهش نمی‌کند و صرفاً قصد دارد مدرک دانشگاهی بگیرد که عمده این مسائل به فقدان اعتمادبه‌نفس کافی باز می‌گردد.به گفته دکتر کمالی، هنگامی‌که فرد اعتمادبه‌نفس کافی ندارد مجبور است برای آنکه چهره موجهی از خود نشان دهد به ارائه اطلاعاتی از خود بپردازد که همگی کذب و ناصحیح است. اگر ما می‌توانستیم در سیستم آموزشی‌مان به دانش‌آموزان و جوانان راه‌های نه گفتن و نمایش خودواقعی را آموزش دهیم به‌طور حتم دیگر این‌گونه مشکلات وجود نداشت. از سوی دیگر در جامعه ما امکان ریا و تظاهر فراهم شده که دلایل عمده آن هم به سیستم آموزش و پرورش و نهادهای فرهنگی در جامعه باز می‌گردد که این امکان و بستر را فراهم کرده‌اند که افراد می‌توانند با نمایش ظاهرشان، دیگران را به یک قضاوت غیرصحیح هدایت کنند به این مفهوم که وقتی ملاک‌ها اغلب بر ظاهر افراد متمرکز باشد قطعاً امکان ارائه یک تصویر غیرواقعی از خود هم فراهم می‌شود.علاوه بر این عوامل، نهاد خانواده نیز نقش بسیار مؤثری در گرایش فرزندان به دروغگوئی دارد. طبیعی است که فرزندان، عمل والدین را سرمشق خود قرار می‌دهند نه آنچه در کلام به آنها گفته می‌شود، بنابراین نقش خانواده بسیار حائز اهمیت است.دکتر غنچه راهب، عضو هیئت علمی گروه مددکاران دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، می‌گوید: مسئله دروغ و دروغگوئی فرآیندی روانی است که از عوامل متعددی ناشی می‌شود. در تبیین مسئله دروغ می‌توان به این نکته اشاره کرد که عدم صداقت افراد در موارد بسیاری ناشی از ترس است یعنی فردی که دروغ می‌گوید از برملا شدن حقایق می‌هراسد و به همین دلیل دروغ می‌گوید. ریشه این مسئله از دوران کودکی و ترس‌های مرتبط به این دوره ـ از امر و نهی کردن‌های والدین، تنبیه و اعمال خشونت آنها سرچشمه می‌گیرد. از سوی دیگر دروغگوئی می‌تواند جنبه یادگیری داشته باشد به گونه‌ای که فرد دروغگفتن را از محیط و افراد پیرامونش می‌آموزد و به لحاظ این دروغگوئی، فرد یا الگوهای مورد نظرش مورد تشویق قرار می‌گیرد. این فرد به‌نحوی از سوی اطرافیان مورد تقویت قرار گرفته و این رفتار به‌صورت ریشه‌ای در او نهادینه می‌شود. همچنین در بعضی از افراد که دارای اختلالات شخصیتی و ضداجتماعی هستند و دست به رفتارهای بزهکارانه می‌زنند صفت دروغگوئی جزء ارکان شخصیتی آنها لحاظ می‌گردد.دکتر راهب معتقد است که برای روبه‌روئی با این مسئله بایستی در وهله اول به بافت خانواده توجه کرد و ویژگی‌ها و صفاتی که در خانواده منجر به دروغگوئی فرزندان می‌شود جست‌وجو کرد که از آن جمله می‌توان به ترس از تنبیه، برآورده نشدن نیازهای روانی، عاطفی و فیزیولوژیکی فرد اشاره داشت. از سوی دیگر باید جنبه‌های یادگیری دروغگوئی که در خانواده‌ها و البته اجتماع رخنه کرده است یافت و به آن پرداخت.دکتر سعید قشونی‌زاده، روانشناس معتقد است که افراد دروغگو، افرادی بی‌ثبات، دمدمی مزاج و بی‌اراده هستند.عواملی همچون ترس از تنبیه شدن، جلب‌نظر طرف مقابل، ترس از دست رفتن حیثیت و موقعیت اجتماعی و... سبب شده تا فرد حقیقت را بپوشاند و به دروغ متوسل شود. یکی از فاکتورهای مؤثر بر این رفتار فرار از مسئولیت‌ها و وظایفی است که بر عهده فرد بوده که در نتیجه آن به دروغ متوسل می‌شود تا ضعف‌هایش را بپوشاند. اما خلاصه‌ترین حرف اینکه امروزه قبح دروغ در جامعه از بین رفته است.

سارا قاسمی

منبع : روزنامه اعتماد

http://vista.ir/?view=article&id=213638

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

دروغ های عمده زنان به مردان !!!!

فکر می کنید همسرتان به هیچ وجه اهل دروغ نیست؟ بهتر نیست که درباره این موضوع دقیق تر بیندیشید؟ دلایل دروغ گفتن متفاوت است از نگرانی او برای احساسات شما گرفته تا حفظ رابطه خودش باشما، ولی مطمئن باشید همسر مور علاقه شما هم یک انسان است و از دروغ به عنوان یک حربه برای رسیدن به اهدافش (شاید به طور ناخودآگاه) استفاده می کند.

- دلیلشان هر چه که باشد ده نوع عمده آن در زیر آمده است:

▪ «هیچ وقت سعی نکرده ام چیزی را در مورد تو تغییر دهم».

وای فکر می کنید چه چیزی ممکن است؟ یعنی واقعاً از شنیدن صدای خرناسه شما عصبی نشده؟ یعنی او از همه رفتار شما راضی است؟ به هر حال اگر هم به شما نگفته در سالهای آینده خواهد گفت، پس تا می توانید از این فرصت بهره ببرید او« سعی نکرده چیزی را در شما تغییر دهد؟ » پس شما مرد ایده آل او هستید!

▪ «من از بودن در جمع دوستان تو لذت می برم».

مهم نیست دوستان شما چقدر انسان های جالبی هستند، این نظر شماست و احتمالاً همسرتان از ته قلب اینطور فکر نمیکند. پس تا آنجا که می توانید این ملاقات ها را کاهش دهید تا همسرتان تصمیم نگیر و احساس قلبی اش را راجع به ملاقات های پر سر و صدای شما با دوستانتان بیان کند.

▪ «من از انجام دادن هر کاری برای تو لذت می برم»

این ها جملات اول رابطه ها هستند. واقعاً فکر می کنید همسرتان از شستن لباس های شما یا جمع کردن ظرفهای غذا در حالی که شما لم داده اید و تلویزیون تماشا می کنید لذت می برد؟ اگر نمی خواهید روزی با جمله «لطفاً خودت جورابهای بد بویت را بشو» مراجه شوید، خودتان زودتر دست به کار شوید.

▪ «من خانواده تو را مثل خانواده خودم دوست دارم»

ممکن است او در تظاهر کردن بسیار وارد و ماهر باشد ولی بدانید این احساس قبلی او نیست اگر شک دارید این بار که او خانواده تان را برای شام دعوت میکند به ماهیچه های صورتش نگاه کنید تا متوجه لبخند مصنوعی که او به زور به لب دارد شوید.

▪ «من عاشق ورزش هستم»

این هم یکی دیگر از جملات سنتی اولین قرار است. او احتمالاً تماشای فوتبال را به عنوان یکی از کارهای مورد علاقهاش به شما معرفی می کند تا نشان دهد که چقدر با شما هم عقیده است و با دخترهای دیگر یک فرق اساسی دارد. اگر او جز نوادر روزگار نباشد (و واقعاً عاشق فوتبال نباشد) بعد از مدتی از شما هم به خاطر تماشای فوتبال ایراد خواهد گرفت.

▪ «اگر به من بگویی که چاق شده ام اصلاً ناراحت نخواهم شد»

اصلاً چنین چیزی ممکن است؟ اصولاً اگر شما سعی کنید با تعریف بیش از حد از او خوشحالش کنید. موفق نخواهید شد چرا که او می فهمد که شما دروغ می گوئید ولی لازم نیست این صداقت خود را با اظهار نظر درباره اندامش به او ثابت کنید. در غیر این صورت جنگ جهانی سوم در منزل

www.takbook.com

www.takbook.com

شما به وقوع خواهد پیوست.

▪ «تو راست می گویی، حق با توست»

در مشاجرات دوران دوستی و نامزدی همیشه دخترها حق را به پسرها می دهند ولی آیا در زندگی هم عقیده آنها این چنین است؟ در حقیقت «حق با توست» معادل «خفه شو» است او می خواهد فقط مشاجره را به پایان برساند!

▪ «توجه تو به دیگر زنان اصلاً برایم مهم نیست»

اوایل شکل گیری یک رابطه، دخترها برای بی تفاوت جلوه دادن خود از چنین جملات فریبنده ای بهره می گیرند.شانس شما این جاست که وقتی مشغول تماشای دختران دیگرهستید می توانید از میزان عصبانیت او آگاه شوید. البته این کاملاً طبیعی است. خود را جای او بگذارید؛ اگر او هر پسر خوشگلی را ببیند شروع به طنازی کند چه احساسی به شمادست خواهد داد

▪ «پول تو برایم هیچ اهمیتی ندارد »

با این که مبلغ پول شما در حساب بانکی تان برای اکثر زنان اهمیت چندانی ندارد ولی استقلال مالی شما برای همه آنها مهم است. ممکن است به شما نگوید چون نمی خواهد شما را بترساند ولی مطمئن باشید که همینطور است.

▪ «عزیزم ناراحت نباش، این چیزها برای همه اتفاق می افتد »

در زندگی همه ما لحظات سخت پیش می آید، اکثر زنان درمواقع سخنی همسرانشان از این جمله کلیشه ای استفاده میکنند. به هر حال اصلاً مهم نیست، مهم این است که او از بین همه افراد دیگر شما را انتخاب کرده است.

نقل از سایت www.ranginkaman.com

منبع : پارسی باکس

http://vista.ir/?view=article&id=92688

vista.ir
Online Classified Service

دریافت محبت

هیچ کس انسان کاملی نبوده و ممکن است گاهی اقدامی انجام دهد که پیامدهای آن به روابط او با همسرش لطمه وارد کند.

شش اشتباه است که اکثر زن و شوهرها در زندگی مرتکب می شوند.

● دریافت محبت

گاهی زن و شوهر برای جلب توجه و محبت همسر، تغییراتی را در خود ایجاد می کنند تا به نظر خودشان، دوست داشتنی تر شوند.

این در حالی است که به مرور و با گذشت زمان آنها از این وضع خسته شده و لطماتی به زندگی آنها وارد می آید.

زن و شوهر باید باور داشته و شخصیت واقعی خود را دوست داشتنی

www.takbook.com

www.takbook.com

بدانند و در واقع ابتدا با خود واقعی شان آشتی کرده و سپس درصدد برقراری ارتباط موفق با همسرشان باشند.

● اطلاع از خواسته ها

«اگر او مرادوست داشته باشد، از مشکلات و نیازهای من خبر دار است.» این عبارتی است که در گفت وگوهای بسیاری از افراد در رابطه با همسرشان بیان می شود و در واقع بزرگترین اشتباهی است که زن و شوهر در ارتباطات خود مرتکب می شوند.

هیچ ارتباطی بدون اعتماد و مکالمه صحیح دوام نخواهد داشت.

یک گفت وگوی صحیح و سالم مستلزم داشتن مهارت کافی است و اگر چه بسیاری از زوجین ادعا می کنند بارها و بارها خواسته خود را تکرار کرده اند، باید گفت آنها از این مهارت و تکنیک های گفت وگو بی خبرند و باید در صدد فراگیری آنها برآیند.

مریم نورامینی

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=125751

vista.ir
Online Classified Service

دست همسرت را بگیر!

از راه نرسیده، دنبال چیزی می‌گردد که به آن گیر بدهد. چرا خانه بوی پیاز داغ می‌دهد؟ چرا روی تلویزیون خاك نشسته؟ دستشویی چرا صابون ندارد؟ این چه غذایی است که درست کردی؟

انگار آرام و قرار ندارد. حواسش اینجا نیست. دایم از این طرف خانه اجاره‌ای قدم می‌زند به آن طرف، سرجایش نمی‌تواند بنشیند.

غذا را خورده و نخورده، بلند می‌شود، از این کار به آن کار، خودش را مشغول می‌کند. این یعنی استرس همسر شما را در چنگ خودش گرفته. فکر می‌کنید شما به‌عنوان یار غمخوار و شریك غم و شادی می‌توانید کمکی به او بکنید؟

فرقی ندارد منشأ این استرس چیست، گاه ممکن است سرکار برای شوهرتان اتفاقی افتاده‌باشد، مشکلی که آن را مثل یك کلاف در هم پیچیده، کاملا غیر قابل‌حل می‌داند.

گاه ممکن است فقط دیدن منظره یك تصادف، احساس تلخ و پرآشوبی را در روح زنانه همسرتان، به پا کرده‌باشد. شما می‌توانید در مقابل این صحنه‌های داد و فریاد یا اشك و زاری، در مقابل شروع کنید به ایراد گرفتن و به هم ریختن اعصاب خودتان و همسرتان، یا بزنید به شوخی و مسخره‌بازی، که «از این لوس‌بازی‌ها در نیار!»، اما می‌توانید راه‌هایی را یاد بگیرید، که با استفاده از آن استرس همسرتان را کم کنید.

● دستم را بگیر

نتایج آخرین تلاش‌های محققان می‌گوید که یك راه مهم و موثر برای کم کردن استرس همسر، این است که همسرش دست او را بگیرد.

قابل توجه خانم‌هایی که از سختی‌ها و مشکلات روزگار به تنگ آمده‌اند، محققان می‌گویند در این حالت گرفتن دست همسر، می‌تواند کمك کند تا

www.takbook.com

www.takbook.com

با این سختی‌ها بهتر کنار بیایند. هفته پیش پایگاه اینترنتی Health Day گزارش کرد که تحقیقات دانشمندان دانشگاه ویرجینیا، نشان می‌دهد که برای خانم‌هایی که دچار تنش و اضطراب هستند، لمس دست هر آدمی موثر است، اما بهتر از همه دست همسر است.

آن‌ها برای فهمیدن این اثر، گروهی از خانم‌های داوطلب را انتخاب کردند و آن‌ها را به سه گروه تقسیم کردند، در یك گروه موقع اضطراب همسرشان دست آن‌ها را لمس می‌کردند، در گروه دیگر، یك فرد غریبه دست آن‌ها را لمس می‌کرد و گروه سوم هم به‌عنوان شاهد، هیچ کاری انجام نمی‌دادند. در این حالت سیگنال‌های مغز هر سه گروه در هنگام اضطراب، بررسی شد.

محققان متوجه شدند بهترین اثر را گرفتن دست همسر دارد، زیرا فرد را از حالت هیجانی و برانگیخته، به وضعیتی آرام‌تر و متعادل‌تر می‌رساند. آن‌ها می‌گویند که این حس احتمالا یادآوری‌کننده دوران کودکی و آرامش و امنیتی است که از لمس دست مادر، در آن دوران، به آن‌ها دست می‌داده است.

● ازدواج جلوی فشار زندگی را می‌گیرد

صمیمیت با همسر فایده‌های بی‌شماری دارد. شاید فکر کنید این محققان با پدر و مادرهایی که آرزوی عروس و داماد شدن بچه‌های‌شان را دارند، دست‌شان توی یك کاسه است، اما آن‌ها اعلام کرده‌اند کسانی که ازدواج می‌کنند، فشار خون پایین‌تری دارند و کمتر از بقیه در معرض خطر بیماری‌های قلبی و عروقی هستند. البته این به شرطی است که ازدواج، ازدواج موفقی باشد و شب و روزش جنگ و دعوا نباشد.

سخنگوی موسسه قلب بریتانیا در این باره می‌گوید: «داشتن یك حمایت احساسی از سوی کسی که او را دوست داریم، به ما کمك می‌کند تا درست با استرس‌ها کنار بیاییم. ما در پی اثبات و یافتن چگونگی این پدیده هستیم» دانشمندان کانادایی هم به تازگی ثابت کرده‌اند که محبت و حمایت همسر و صمیمیت بین زوجین باعث پیش‌گیری از ابتلا به یکی از خطرناك‌ترین بیماری‌های بدن انسان، یعنی فشار خون بالا می‌شود.

دانشمندان دانشگاه تورنتو در یك تحقیق جالب روی ۲۱۶ زن و مرد، به مدت یك سال، دریافتند که کسانی که دارای شغل‌های پراسترس هستند، ولی روابط صمیمی با همسرشان دارند، دچار فشار خون بالا نمی‌شوند.

محققان کانادایی ابتدا تمام این ۲۱۶ نفر را که ۴۰ تا ۶۵ سال سن داشتند، از نظر میزان فشار خون و استرس‌های شغلی و میزان صمیمیت آن‌ها با همسرشان بررسی کردند. پس از یك سال، دوباره میزان فشار خون و استرس‌های شغلی و همبستگی زناشویی این ۲۱۶ نفر را ارزیابی کردند. نتیجه این بود که فشار خون همه افرادی که مشاغل سخت و پرتنش داشتند، اما در منزل از حمایت روانی همسرشان برخوردار بودند، پس از یك سال مختصری کاهش یافت.

در حالی که هم‌سن‌وسالان این افراد، حتی با مشاغل بسیار کم‌استرس‌تر و راحت‌تر، به طور معمول مختصری دچار افزایش فشار خون می‌شوند.مطالعه دیگر نشان داده که ازدواج موفق می‌تواند افسردگی دو طرف را تا حد زیادی پایین بیاورد. البته نه این‌که داروهای ضد افسردگی‌تان را بی‌خیال شوید و فقط گرمای زندگی زناشویی را بالا ببرید!

● چند پیشنهاد

کم کردن استرس راه‌های متفاوتی دارد، که شما می‌توانید با پیشنهاد آن به همسرتان به او کمك کنید از شر این استرسی که دارد روحش را می‌جود، راحت شود.

▪ برو حمام: استفاده از دوش آب گرم می‌تواند به همسرتان کمك کند، آرام‌تر شود و بتواند به فکر حل منطقی مشکل‌هایش باشد.

▪ درباره احساسی که داری، حرف بزن: از او بخواهی درباره حسی که دارد و فکر ناجوری که در ذهنش می‌چرخد، حرف بزند. مسایل پرتنش و گرفتاری‌های پرگره، وقتی از ذهن انسان، جدا می‌شود و به دنیای کلمه‌ها وارد می‌شود، ذهن را آزاد می‌کند. برای حرف زدن درباره ناراحتی‌ها، چه کسی بهتر از همسر محترم؟

▪ نفس عمیق بکش و یك لیوان آب بنوش: البته مراقب باشید این جمله‌ها را با مهارت به‌کار بگیرید و به موقعیت هم توجه کنید، ممکن است همسرتان، به خصوص آقایان، با شنیدن این جمله نزدیك‌ترین گلدان را روی سر شما بشکند. «من می‌گم حالم بده، تو می‌گی نفس عمیق بکش؟ این سوسول‌بازی‌ها را از کی یاد گرفته‌ای؟» (آن‌وقت ممکن است دیگر اجازه ندهد، همشهری خانواده را بخوانید!)

▪ بخواب، فردا حرف می‌زنیم: گاهی وقت‌ها خواب ناکافی باعث می‌شود آدم همه چیز را قاطی کند. تمرکزش کم شود و نتواند درست تصمیم بگیرد. این‌ها همه باعث می‌شود یك حلقه معیوب درست شود. یعنی استرس بیشتر می‌شود و استرس بیشتر مشکل‌ها را بیشتر می‌کند و مشکل بیشتر هم باز استرس را بیشتر می‌کند. بنابراین یك توصیه مناسب به همسرتان، به خصوص اگر می‌بینید اخیرا خوابش کم شده، این است که به اندازه کافی برای خوابیدن وقت بگذارد.

www.takbook.com

www.takbook.com

▪ برنامه‌ریزی داشته باش: زمان را که درست مدیریت کنی، استرس‌ات کم می‌شود. به همسرتان کمك کنید به برنامه‌هایش اولویت بدهد. کدام کارها لازمتر و حیاتی‌تر است و کدام کارها را می‌توان برای بعد گذاشت.

▪ بزن به دنده شوخی: البته در به کار بردن این روش احتیاط کنید، درست مثل روش‌های قبلی، ممکن است همیشه جواب ندهد.

دست همسرت را بگیر...

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=245450

vista.ir
Online Classified Service

دعوا را تمام کنید

برخوردهای تند و دعواهای شدید میان زن و شوهر باعث می شود تا مقاومت بدن آنها پائین بیاید.

روانشناسان در تحقیق روی ۲۰۰ زن و شوهر در یافته اند زنان و مردانی که روزانه تنها برای پنج دقیقه در مورد مشکلات خانوادگی و مالی خود بحث می کنند، در بدن شان مشکلاتی شبیه به گرفتگی های عروقی به وجود می آید. آنها به زن و شوهرها توصیه می کنند در مشاجرات و اختلاف نظرها به دنبال مقصر نباشید، بلکه سعی کنید با آرامش به حرف های یکدیگر گوش دهید و سپس به دنبال یک راه حل مناسب باشید.

محققان همچنین در این تحقیق پی برده اند زن و شوهرانی که مشاجرات هر روزه دارند زخم های بدن شان دیرتر از آنهایی که روابط آرام و دوستانه ای دارند، التیام پیدا می کند.

سپیده موسوی

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=124032

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

دل همسر خود را بدست آورید

برقراری ارتباط جزئی از زندگی روزمره است و همه ما دائما در حال تکرار این امر هستیم، اما دلیل اینکه نمی توانیم به طور مناسب با شوهر خود ارتباط برقرار کنیم چیست؟ شاید در آغاز زندگی مشترک همه چیز بر وفق مراد پیش رود، اما اگر شما قادر به برقراری ارتباط مؤثر نباشید، چیزی نخواهد گذشت که تعادل زندگی از بین میرود. اغلب خانم ها عادت دارند که تقصیر همه مسائل و مشکلات را به گردن همسرانشان بیندازند و اصلا اعتقادی ندارند که نقایص و عیوبی در وجود خودشان نیز هست که باید رفع شود.

بر اساس کتاب "قبل از اینکه خیلی دیر شود، دل همسر خود را بدست آورید" نوشته " گری سمالی" ۵ مورد وجود دارد که مانع ایجاد ارتباط سالم بین شما و شوهرتان میشود.

۱) گوشزد کردن تمام مشکلات هنگامیکه از کار برمیگردد

آقایون به اندازه کافی در شغل خود با مشکلات بسیار زیادی مواجه هستند که باید تمام آنها را حل و فصل نمایند و دوست ندارند زمانیکه به منزل باز می گردند باز هم با مشکلات دیگری مواجه شوند. انسان ها به طور غریزی زمانیکه با مسائلی که در حد توانشان نیست برخورد می کنند، یکی از این دو راه را انتخاب می کنند: یا دعوا یا فرار؛ به همین دلیل زمانیکه شما همسرتان را با کوهی از مشکلات گلوله باران می کنید او هم در مقابل یکی از دو راه ذکر شده را انتخاب می کند. اگر در دعوا با شما شکست بخورد، راه دوم را انتخاب کرده و از برقراری ارتباط سالم با شما می گریزد.

۲) پر حرفی

بیشتر اوقات خانم ها در مورد مشکلات خود شروع به پر حرفی می کنند. زمانیکه میتوان بازگو کردن آنها را در چند جمله خلاصه کرد، دیگر نیازی نیست که شروع به داستانسرایی کنید. بیشتر خانم ها پر حرف هستند و بحث را خیلی بیشتر از آن چیزی که نیاز است، به درازا می کشانند. بهتر است زمانی که می خواهید با همسر خود در مورد کارهای خانه و مسائل مربوط به زندگی مشترکتان صحبت کنید، گفتگوی کوتاه و شیرینی داشته باشید تا بتوانید بهترین نتیجه را دریافت کنید. همچنین اگر بتوانید بر روی نقاط مثبت خود و همسرتان تمرکز کنید بیشتر پیشرفت می کنید و بسیاری از مشکلات به خودی خود رفع خواهند شد. نباید در موقع بروز مشکلات فقط در مورد ازدواجتان صحبت کنید. راه حل دیگر این است که بیشتر گوش کنید تا اینکه بخواهید صحبت کنید. یکی از بزرگان می گوید: "همه باید آماده گوش کردن باشند، نشان دهند که قصد صحبت کردن دارند و به ندرت عصبانی شوند."

۳) هرج و مرج در دعواها

به همه ما آموزش داده اند که دعوا باید عادلانه باشد. اما به راستی معنای واقعی این جمله چیست؟ بر اساس اظهارات سمالی

۴) سرزنش کردن

سرزنش کردن شریک زندگی تنها به این معناست که شما قصد دارید احساس بهتری نسبت به خودتان پیدا کنید. این کار در حین بحث و مشاجره های خانوادگی به هیچ وجه صحیح نمی باشد. مسئولیت تمام کارهای خود را به عهده بگیرید و اشتباهات خود را به گردن دیگران نیندازید. زمان صحبت کردن با همسر خود از کلمات مناسب استفاده کرده و به او احترام بگذارید تا مجال برقراری ارتباط صحیح را پیدا کنید.

۵) استفاده از عبارات ناسزا

عبارات ناسزا می تواند شامل هر چیزی که همسرتان را حقیر می کند از جمله کلمات تند و رکیک باشد. زمانی که ما عصبانی می شویم دوست داریم مشکلات خود را با هر کسی که در نزدیکیمان است در میان بگذاریم، حال او چه یکی از اقوام باشد چه یک دوست. در این وضعیت سعی

www.takbook.com

www.takbook.com

کنید همسر خود را در پیش روی دیگران کوچک نکنید و از جنبه های منفی او صحبت نکنید. این کار سبب می شود تا فاصله میان شما دو نفر بیشتر شود. باید تنها از نقاط قوت همسر خود در مقابل دیگران حرف بزنید و اگر هم نمی توانید، بهتر است که اصلا در مورد او هیچ حرفی نزنید.

تا این جا به نکاتی اشاره داشتیم که شما باید در زندگی مشترک خود از انجامشان خودداری کنید. در این قسمت سمالی به ما چند نکته یاد می دهد که استفاده آنها در زندگی مشترک سودمند خواهد بود. این موارد عبارتند از : "گوش کردن، درک کردن، ارزش قائل شدن، و واکنش درست نشان دادن"

- گوش کردن: با این کار شما به همسر خود ثابت می کنید که حرف هایش برای شما ارزشمند و مهم هستند.
- درک کردن: با این کار شما گفته های او را برای خود مجددا تجزیه تحلیل می کنید تا هیچ گونه سوء تفاهمی پیش نیاید.
- ارزش قائل شدن: شما دو نفر منظور اصلی خود را برای یکدیگر توضح می دهید تا هیچ گونه برداشت غلطی ایجاد نشود.
- واکنش صحیح: با نوعی ارزش و احترام خاص به درک متقابل او پاسخ می دهید.

نکات ذکر شده چندان زیاد نبودند و شما می توانید به راحتی از آنها بهره بگیرید. سعی کنید همین حالا طرز برخورد خود با همسرتان را تغییر دهید. منتظر نباشید تا از او حرکتی سر بزند، برای اینکه شاید او به درستی نداند که باید از کجا شروع کنید. فقط تا آن جا که می توانید، سعی کنید تا به بهترین نحو با او ارتباط بر قرار کنید. یاد گرفتن این کار تنها در طول زمان دارازی امکان پذیر خواهد شد.

منبع : وطن دوستان ایرانی

http://vista.ir/?view=article&id=112768

vista.ir
Online Classified Service

دلایل اصلی مشاجرات تکراری بین زوج‌ها

اگر شما و همسرتان بیشترین وقت خود را به مشاجره و جدل می‌گذرانید، شاید بهتر باشد نگاه دقیق‌تری به علت و دلیل این برخوردها داشته‌باشید. در این مقاله پائولا هال(Paula Hall) روانپزشک، دلایل اصلی مشاجرات تکراری را بررسی می‌کند.

● برخوردهای عمومی و تکراری:

پول، کار، روابط زناشویی، بچه‌ها، و کار در خانه، مواردی هستند که معمولاً بین زوج‌ها به صورتی ناهنجار، مشاجره برانگیزند.

بیشترین برخوردها به دلیل اختلاف نظر نسبت به مسائل پیش می‌آید. ولی با قدری صبر و خویشتن‌داری، و با به‌کارگیری مهارت‌های مهم‌ارتباطی، شما قادر خواهید بود برای دستیابی به توافق، به جای جدل گفتگو کنید.

اگر شما مواردی که در گذشته پیش می‌آمد و دوباره تکرار می‌شود و گسترش می‌یابد را پیدا کنید، متوجه می‌شوید وقتی یک جریان حل می‌شود، به‌زودی در واقع بذر مورد دیگری کاشته و آبیاری می‌شود، و بیشتر از آنچه به چشم می‌آید رشد می‌کند.

● جریان‌های حل نشده:

گاهی اوقات مردم به این نکته می‌رسند که با اختلافاتی روبه‌رو هستند که بیشتر، آنها را با گذشته درگیر می‌کند تا با حال. احساس عدم پذیرش

www.takbook.com

www.takbook.com

از سوی دیگران، یا احساس مورد خیانت واقع شدن، در دوران کودکی می‌تواند دیدگاه‌ها و احساساتی را در فرد ایجاد کند که باعث فشار ناخودآگاه همسران به یکدیگر، بی هیچ نوع واقع‌گرایی می‌شود.

برای مثال همسری که پدر و مادرش او را به صورت ناگهانی در دوران کودکی ترک کرده‌اند، ممکن است خود را در یک سفر شتاب‌زده سودمدارانه بیابد که در واقع در آن هیچ چشم‌انداز روشن، قابل اطمینان و ارزشمندی از آینده متصور نیست.

یا همسری که معمولاً به‌عنوان یک مجازات باغبانی می‌کند، مثل بچه‌ای است که وقتی می‌خواهد علف‌های باغ را بچیند، بدون دلیل عصبانی می‌شود.

● موضوعات حساس:

اگر موضوعات مهم اختلاف‌برانگیزی در روابط شما و همسرتان وجود دارد که معمولاً به طوفان منجر می‌شود، شما باید دیدگاه خودتان درباره این موضوعات و اینکه آنها چرا و چطور منجر به معضل می‌شوند را بیشتر توضیح دهید. اگر این کار را نکنید، این اتفاقات در آینده می‌توانند تبدیل به بمب شوند.

این موضوعات مهم شامل مواردی مثل فراموش کردن روز تولد، یا زمانی می‌شود که شما احساس کرده‌اید همسرتان به شما توجه و تعلق ندارد.

اغلب این موارد نمایانگر سلسله برخوردهایی‌است که باعث سلب اعتماد شما از همسرتان شده‌است. مانند یک مورد توجه خاص او به دیگری، و یا زمانی که صمیمت و روابط عاطفی او با شما به طور جدی مخدوش می‌شود.

درست است که شما باید مشکلات قدیمی را در روابط خود زیاد مطرح نکنید، و از طرح آنها چش‌پوشی کنید اما باید در طرف مقابل‌تان هم، اطمینان به‌وجود آورید که این مشکلات واقعاً از بین رفته‌اند.

● جدل برای نیازهای عمیق‌تر:

زوج‌ها معمولاً از موضوعاتی مانند پول، روابط زناشویی یا کار در خانه، برای برخورد و جدل در مورد نیازهای عمیق‌ترشان، در ارتباطات خود استفاده می‌کنند. برای مثال، معمولاً بحث و جدل از سوی کسی بالا می‌گیرد که باید در جای مشخصی، مسئولیتی را بپذیرد و در این موقعیت قدرتی به‌دست آورده‌است.

در این‌باره می‌توان به موارد اختلاف‌برانگیزی اشاره کرد که مربوط به کار خانه می‌شود. در این موارد عموماً نیازهای بی‌پایان همسر برای کسب احترام و ارزش مورد توجه قرار نمی‌گیرد.

معمولاً بحث و جدل‌ها درباره این است که چگونه باید روابط زناشویی داشت، در مورد احساس دوست‌داشته‌شدن، و مورد توجه و مراقبت قرار داشتن و نیازهای عمیق‌تر برای ایجاد ارتباط عاطفی‌است.

● هزینه‌های گوناگون غیرآشکار:

برای برخی از زوج‌ها بحث و جدل واقعاً می‌تواند نقش مفیدی ایفا کند. شاید این مقوله تنها در حالتی اتفاق افتد که آنها بخشی از احساس‌های‌شان را ابراز کرده‌اند. این مسئله ممکن‌است همچنین باعث ایجاد هیجان در ارتباط زوج‌ها شود و یا راهی برای کسب توجه باشد.

بحث و جدل می‌تواند به دلیل لذتی که شکل دادن این احساسات و برخورد توجه‌برانگیز ایجاد می‌کند و همچنین به‌دلیل راهی که از این طریق برای ابراز عشق‌تان به یکدیگر هموار می‌کنید ارزش‌آفرین باشد.

به‌خاطر بسپارید در زیرسطح و رویه هر بحث و جدلی، اغلب یک جریان خیلی عمیق‌تر کمین کرده‌است که معمولاً به سختی دیده شده و مورد تأمل و بررسی قرار می‌گیرد. این حالت را قطعاً شما در بحث‌هاتان تا زمانی که خود بخواهید و اینگونه عمل کنید، حفظ خواهید کرد.

● و اما سخن آخر:

اگر شما به روابط خود با همسرتان توجه خاص دارید و تلاش می‌کنید به جای جدل، بیشتر با او گفتگو کنید، یا برای همسرتان یک دوست مورد اعتماد باشید، می‌توانید با یک مشاور برای بهبود روابط خود صحبت کنید. بنابراین باید اطلاعات بیشتری در این‌باره کسب کنید تا امکان انتخاب بهتری برای شما فراهم آید.

منبع : تهران مانیا

http://vista.ir/?view=article&id=329543

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

دلجویی

بسیاری از زوجین در حالی که از دلگیری همسرشان ناراضی هستند، منتظر می مانند تا دیگری قدم اول را برای دلجویی بردارد. در واقع آنها از نداشتن مهارت در ترمیم آسیب های احساسی رنج می برند. همه زن و شوهرها در زندگی مشاجره را تجربه می کنند، اما نکته ای که زوج های موفق را از غیرموفق جدا می کند، توانایی آنها در ترمیم پیامدهای مخرب مشاجره است. کسب این مهارت به آنها کمک می کند تا روابط خود را مجدداً بازسازی کنند. جهت کسب این توانایی، توجه به موارد زیر ضروری است:

- معذرت خواهی

یک عذرخواهی صادقانه و از ته دل می تواند روابط را به حالت اولیه خود بازگرداند.

- بیان احساسات

صادق بودن و بیان احساس قلبی مانند ترس، خجالت و یا ناامنی و... می تواند طرف مقابل را از سوءتفاهم برحذر داشته و با احساسی واقعی آشنا سازد و در نتیجه درک متقابل و صمیمیت بین زوجین افزایش پیدا می کند. برای مثال: «لحظه ای که عصبانی شدم، نگران فرزندمان بودم و اصلاً قصد آزار تو را نداشتم، فقط خونسردی ام را از دست دادم.»

- تأیید نظر طرف مقابل

این امر بدین معنا نیست که باید همواره زوجین موافق هم باشند، بلکه تأیید نظر همسر، تنش و مشاجره را کاهش داده و حداقل به او نشان می دهد که همسرش در حال گوش دادن به حرف های او است. علاوه بر این باعث می شود تا زوجین خود را در جایگاه دیگری قرار داده و از منظر او به قضیه بنگرند. برای مثال: «منظورت را دقیقاً درک می کنم. من هرگز از این زاویه به قضیه نگاه نکرده بودم.»

[مریم نورامینی]

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=122055

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

دلخورم ، اما دوستت دارم

اغلب زوج‌های جوان حتی اگر در گذشته ، بهترین دخترها و پسرها برای خانواده‌های شان بودند ، در زندگی مشترک با همسرشان، دچار اختلاف می‌شوند. کسی نمی‌تواند ادعا کند که تا به حال با همسرش مشاجره نداشته و از همسرش نرنجیده است. بعضی‌ها به خاطر جر و بحث‌هایی که پیش می‌آید ، احساس می‌کنند که ازدواجشان موفق نبوده است. با این حال، خود را ناگزیر به سازش با همسر می‌دانند اما اختلاف آنها، مثل آتش زیر خاکستر، باقی می‌ماند. در این موارد، لازم است هر یک از زوجین فقط این سؤال را از خود بپرسند که «چقدر برای بهبود روابطمان زحمت کشیدیم»؟

اغلب ما در برابر این سؤال، ابروها را بالا انداخته ، با چشمانی از حدقه بیرون زده و قیافه‌ای حق به جانب، می‌گوییم : «خیلی».

حقیقت امر این است که ما زحمت‌هایمان را حساب شده نکشیدیم.

آیا تا به حال سعی کرده‌ایم که ریشه اختلافات را پیدا کنیم و مسائلی را که سد راه خوشبختی ماست، برطرف کنیم؟

آیا تا به حال خواسته‌هایمان را در کفه ترازوی ذهنمان گذاشته‌ایم تا ببینیم کدام ارزش را باید فدای ارزش دیگر کنیم؟

آیا تا به حال فکر کرده‌ایم که ما می‌توانیم با کمی سعی و تلاش، زندگی مشترکمان را سرشار از شادی، عشق و محبت کنیم؟

- نارضایتی‌های کوچک

نارضایتی‌های کوچک را دست کم نگیریم چون اغلب همین‌ها مانع احساس خوشبختی می شوند.

مثل بگو مگوها، نیش زدن‌ها، دخالت‌ها، ناسازگاری‌ها، ناکامی‌ها، غرورها و منت گذاشتن‌ها. اگر در برابر این مسائل کوچک از خود گذشت نشان دهید ، راه‌های جدیدی برای دوست داشتن زندگی و همسرتان باز خواهد شد و به یک نیروی فزاینده مثبت، دست خواهید یافت. در این جا برای نمونه، چند راه را به شما یادآوری می‌کنیم. سعی کنید راه‌های دیگر را خودتان کشف کنید.

- منت نگذارید

منظور کردن کارهایی که برای همسرتان انجام داده‌اید یا حتی گذشتی که به خاطر او کرده‌اید ، برای هر یک از طرفین، همیشه وسوسه‌انگیز است. این وسوسه را بشناسید و آن را از خود دور کنید. این مسئله ، یکی از مواردی است که جرقه اختلافات زوجین را فراهم می‌کند. ما نباید توقع داشته باشیم که همسرمان به خاطر هر کاری که انجام می‌دهیم ، از ما قدردانی کند. اگر زوجین، توقع قدردانی داشته باشند ، نتیجه آن، ناخرسندی و به رخ کشیدن کارهایی است که در طول روز انجام می‌دهند و اگر یکی از زوجین این کار را انجام دهد ، طرف مقابل نیز قطعاً تحریک شده ، به دفاع از خود می‌پردازد. ما نباید از این‌که برای خوشبختی‌مان کاری انجام داده‌ایم، ناراضی باشیم. از این‌که من بچه‌ها را به مدرسه رساندم، خانه را من تمیز کردم ،خرید را من کردم ، بچه‌ها را من حمام بردم و... .

منظور کردن این کارها، به معنی نارضایتی ما از آنهاست و بی‌گذشت بودنمان را نشان می‌دهد و در این صورت، چه بخواهیم و چه نخواهیم، همسرمان فکر می‌کند که بر سر او منت می‌گذاریم و مهم‌تر این‌که یادآوری این کارهای به ظاهر سخت، آن هم به طور دائم باعث می‌شود که

www.takbook.com

www.takbook.com

نسبت به همسرمان، احساس خشم کنیم و کم کم عشق و محبت در زندگی کم‌رنگ می‌شود و کنایه‌زدن‌ها شروع شود و هر روز بیشتر از روز قبل، نیروی خود را به خاطر این مسائل بی‌ارزش، از دست می‌دهیم و عادت می‌کنیم که هر روز، فهرست بلندبالایی را از کارهایی که انجام داده‌ایم، به رخ همسرمان بکشیم . کارهایی که وظیفه ماست و یا نشانه گذشت ماست.

هر گاه احساس کردید نسبت به همسرتان خشمگین هستید ، وقتی که احساس کردید کار نادرستی انجام داده یا حتی کاری را که می‌بایست انجام می‌دادید، انجام نداده‌اید ، لحظه‌ای صبر کنید و آن عشقی را که بینتان هست، به یاد بیاورید.

لبخندی بر لب بیاورید و عصبانیت را به مرور زمان و با تمرین، از فهرست عادت‌هایتان حذف کنید. در این صورت، تأثیر آن را در همسرتان خواهید دید. این کار، گامی بزرگ در جهت بهبود روابط خواهد بود و هر روز، علاقه‌تان به زندگی مشترک و شریک زندگی‌تان، بیشتر خواهد شد.

● توقع نداشته باشید همسرتان بی‌نقص باشد

وقتی به همسرتان می‌گویید: « چرا این طور هستی»، یا « چرا خودت را عوض نمی‌کنی»، از او توقع دارید که چه جوابی به شما بدهد؟ خودتان را جای او بگذارید. اگر کسی از شما این سؤال را بپرسد ، چه جوابی می‌دهید؟ اغلب ما فکر می‌کنیم که عملکردمان درست است و شاید ذاتاً نمی‌توانیم خودمان را اصلاح کنیم. وقتی چنین سؤالی را از همسرتان می‌کنید ، او تصور می‌کند که آن کسی نیست که شما می‌خواستید و در انتخابتان اشتباه کردید و این مسئله‌ای نیست که از ذهن کسی بیرون برود و نباید توقع بهبود روابط را بعد از زدن چنین حرف‌هایی داشت. بعضی‌ها این سؤالات را از همسرشان نمی‌پرسند بلکه اینها را به جای این‌که از همسرشان بپرسند ، از خودشان می‌پرسند که این هم به مراتب بدتر است زیرا در این صورت، خودمان فکر می‌کنیم که اگر او شخص دیگری بود ، آن وقت من خوشبخت بودم و اوست که باید عوض شود و هیچ راه دیگری نیست.

حال اگر فکر می‌کنید که جواب خوشبختی شما در کس دیگری است، کاملاً اشتباه می‌کنید.

هیچ کسی را در دنیا نمی‌توانید پیدا کنید که با تمام عقاید شما موافق باشد و این طبیعی است پس با نظام طبیعت نجنگید بلکه در کنار آن زندگی کنید و خودتان را با چیزی که هست، وفق دهید.

شما می‌توانید بار مسئولیتی را که از او توقع دارید ، از دوشش بردارید و روابط را اصلاح کنید. در این صورت، با ایجاد صمیمیت، کم کم به چیزهایی که می‌خواستید ، می‌رسید. به همسرتان وقت بدهید تا خواسته‌های شما را کشف کند و حتی اگر زحماتش برای برآورده کردن این خواسته‌ها نتیجه‌ای نداد ، او را دوست بدارید و به وجودش افتخار کنید.

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=361860

vista.ir
Online Classified Service

دلخوری

احساس رنجش و دلخوری پس از مشاجره مانند لایه ای کدر و غبارآلود بر روابط عاطفی نشسته و به مرور بر میزان آن افزوده می شود. هنگام بروز مشاجره، کلمات و لحن صدا حائز اهمیت است. علاوه بر این حالات بدنی مانند تکان دادن دست ها و ... نیز نقش مؤثری دارند. همچنین تمسخر و تهدید نیز برقراری مجدد روابط دوستانه را خدشه دار خواهند کرد و باعث از بین رفتن احساس اعتماد و امنیت زن و شوهر در زندگی می شود اما

www.takbook.com

www.takbook.com

چگونه می توان فضای مشاجره را به فضایی سالم تبدیل کرد که افکار و احساسات منفی را به همراه نداشته باشد

بدین منظور توجه به نکات زیر ضروری است:

زن و شوهر باید احساسات خود را در قالبی بیان کنند که به روابطشان لطمه ای وارد نشود. هدف آنها هرگز نباید پیروز شدن در مشاجره آن هم به هر قیمتی باشد. چرا که زن و شوهر اغلب بهای پیروزی را با آزردن همسر خود می پردازند.

احترام متقابل

همسران باید این حق را برای یکدیگر قائل شوند که هر یک می توانند نظرات خاص خود را داشته باشند. هرچند که این نظرات با هم متفاوت باشد. از فحاشی، تمسخر، فریاد کشیدن و برخوردهای فیزیکی و احساسی باید دوری کرد. این اعمال تنها باعث دور شدن زن و شوهر از یکدیگر و رنجش آنها شده و منجر به تأثیرات منفی بسیاری خواهد شد.

ندا افرا

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=127340

vista.ir
Online Classified Service

دلداده های هم فکر

● تفاوت‌های بین خود و همسر خویش را درک کنیم.

ما زنان، تفاوت زیادی با مردان داریم. وقتی که می‌خواهیم سر صحبت را باز کنیم از موضوعی‌هایی کاملاً متفاوت و دور از مساله اصلی آغاز می‌کنیم. اما یک مرد موقعی با زنش حرف می‌زند که بخواهد افکار و نظرات اصلی خود را در رابطه با موضوع یا اقدامی بیان کند. اغلب مردها در حالی که با همسر خود صحبت می‌کنند، دارند حرف آخر خود را می‌زنند و یا نظر نهایی و قطعی زن را دریافت می‌دارند و براساس آن برنامه‌های اصلی و جدی زندگی خود را تنظیم می‌نمایند.

یک زن دوست دارد که درباره احساسات، علائق، برداشت‌ها و آلام روحی خود صحبت کرده و بدین‌وسیله با تخلیه درونی به آرامش مورد نیازش دست یابد. برای مثال وقتی شما از شوهر خود سوال می‌کنید : «آیا مرا دوست داری؟» شما مطمئن هستید که او شما را دوست دارد، چون قبلاً به شما گفته است ولی از نظر عاطفی نیاز دارید که آن کلام را دهها بار، صدها بار و حتی هزاران بار دیگر بشنوید.

www.takbook.com

www.takbook.com

یک زن محبت خود را از طریق کلمات بیان می‌کند و انتظار دارد که از همان طریق نیز آن را دریافت کند. یک مرد عشقش را به‌طور عملی بیان می‌کند، نظیر روابط جنسی، یا کار کردن و خرید وسایل زندگی و معمولاً به‌همین صورت آن را می‌فهمد و دریافت می‌کند. یک زن خواستار ارتباط کلامی مثبت و محبت‌آمیز است، در حالی که شوهرش افکارش را در عمل بیان می‌کند و از اعمال و رفتار همسرش علاقه و محبت او را نسبت به خویش دریافت می‌دارد.

پس آیا باز هم تعجب‌آور است که ما همیشه در روابطمان با شوهرانمان دچار مشکل می‌شویم؟

یک مرد نیاز به زنی دارد که همدرد و همدل وی بوده و در مسیر پرفراز و نشیب زندگی، همراهی قوی باشد. درک مردی که در کنارش زندگی می‌کنید و شناخت ویژگی‌های او و پذیرش بی‌قید و شرط وی آن‌چنان که هست، عشقی عمیق و ارزشمند در قلب شما به‌وجود می‌آورد که نتیجه آن رهایی از تنش‌ها و فشارهای روحی و درگیری‌های خانوادگی است. این عشق را با آزادی و لذت به شوهرتان ارزانی دارید تا او نیز شما را مانند ارزشمندترین موجود زندگیش بپذیرد. آن وقت ازدواج شما گرم و شیرین و لذت‌بخش می‌گردد.

- روش‌های کاربردی در ارتباط با همسران

الف) چگونه ارتباط خود را با شوهر خویش گسترش دهید.

یک عشق نمی‌تواند در شرایطی که بین زن و مرد فاصله ایجاد شده است شکل بگیرد و دوام یابد. پس چاره‌ایی نداریم جز اینکه، شکاف‌های روحی را بین خود و همسرمان کم کنیم.

۱) شنونده خوبی باشید.

۲) او را نصیحت نکنید، به‌خصوص در حضور دیگران.

۳) شوهر خود را با دیگری مقایسه نکرده، از او ایراد نگیرید و تحقیرش نکنید.

۴) چارچوب فکری و ذهنی شوهر خود را بشناسید و او را آن‌چنان که هست درک کنید.

۵) نسبت به وضعیت روحی شوهرتان دقیق و حساس باشید.

۶) در مورد مسائل مورد علاقه همسرتان اطلاعات کسب کنید و به آن احترام بگذارید.

۷) زمینه‌های حرکت او را فراهم کرده و مانع رشد او نشوید.

۸) زبان نگاه را بیاموزید و ارتباطهای غیرکلامی با همسر خویش را بیشتر کنید.

۹۰ توقعات و انتظاراتی که از او دارید، محترمانه برایش بیان کنید و از او نیز چنین بخواهید.

۱۰) هر روز بهانه‌ای برای ایجاد نشاط و شادابی در خانه پیدا کنید.

ب) چگونه شوهر تندخوی خود را آرام کنید.

۱) انصاف داشته باشید و صادقانه همه‌چیز را از نگاه طرف مقابل ببینید.

۲) بهترین راه موفقیت در بحث، اجتناب از آن است.

۳) در هنگام ناراحتی او، از وی انتقاد، گله و شکایت نکرده و او را محکوم ننمایید.

۴) در جهت تأمین نظر وی طوری دوستانه صحبت کنید تا احساس امنیت درونی نماید.

۵) به جای احساساتی شدن آرام باشید و از تندی و اشک ریختن بپرهیزید.

۶) موقعیت خود را تغییر داده و مشکلات را در زمان و مکان بهتری مطرح کنید.

۷) عقاید خویش را تحمیل نکرده و با آرامش و صداقت بگویید، در قلب شما چه می‌گذرد.

۸) همچنان که دوست دارید از شما گذشت کنند، خود نیز بخشایش داشته باشید.

۹) در مقابل رفتار تند شوهرتان، شکیبا و بردبار باشید. (این یکی از توانایی‌های خاص زنان است.)

۱۰) بر وی منت مگذارید و زحمات و ایثارهای خود را در زندگی به رخ او نکشید.

منبع : ایران سهراب

http://vista.ir/?view=article&id=106254

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

دو خط موازی هیچگاه از هم دور نمی‌شوند

یک مرد پیش خودش چه فکر می‌کند که به همسر اولش می‌گوید می‌خواهد سر او هوو بیاورد؟!

معمولا ۱۶ – ۱۵ سال بعد از ازدواج، زمانی که اولین علائم پیری مشخص می‌شود، افراد متوجه فرصت‌های از دست‌رفته خود می‌شوند و سعی در جبران آنها دارند.

یکی از اصلی‌ترین اهداف - که افراد در پی رسیدن به آن هستند- کسب احساس ارزشمندی و مفید بودن است؛ اینکه فرد حس کند هنوز کارایی لازم را دارد و کسانی وجود دارند که برای او احترام و ارزش قائل باشند.

معمولا خانم‌ها در این سن وقت خود را با رفتن به کلاس‌های جدید و متعدد پر می‌کنند، درس خواندن را دوباره آغاز کرده یا اگر فرصتی باقی باشد، بچه دار می‌شوند.

آقایان برای این مشکل راه‌های دیگری را در پیش می‌گیرند؛ ممکن است ساعات کاری آنها افزایش یابد، شرکت بزنند، روابط خود را با دوستان تقویت کنند یا به فکر ایجاد روابط جدیدی بیفتند اما در سنین بالاتر و به ویژه بعد از ازدواج بچه‌ها و خلوت شدن خانه، آقایان دیگر گزینه کار زیاد یا شروع فعالیت‌های جدید را ندارند، چرا که توان بدنی لازم را ندارند اما گزینه‌های دیگر از جمله زن دوم یا دوستان همچنان به قوت خود باقی است.

شیوه توجه‌خواهی بین مردها و زنان با هم تفاوت‌های اساسی دارد. زنان هنگامی که مورد بی توجهی قرار می‌گیرند و از این موضوع آزرده می‌شوند، معمولا این دلخوری را به صورتی آشکار بیان می‌کنند.

به همین خاطر اعتراض خانم‌ها در خانه بیشتر شنیده می‌شود یا معروف به غر زدن می‌شود اما آقایان معمولا اعتراض خود را به شکلی غیرمستقیم بیان می‌کنند؛ آن‌قدر غیرمستقیم و پنهانی که همسر آنها نیز متوجه نمی‌شود.

نمونه مشهورش اینکه آقا دیر به خانه می‌آید و تا خانم به این دیر آمدن و معمولا کاملا مستقیم به نوعی بی‌توجهی اعتراض می‌کند، آقا جواب می‌دهد که «اصلا حوصله ندارم، کلی درگیری دارم» که این هم در واقع اعتراضی است به بی‌توجهی خانم اما به شکلی غیرمستقیم.

ایراد کار اینجاست که این زبان چندان قابل شنیدن نیست. زبانی که خانم‌ها به کار می‌برند معمولا چون با سر و صدای زیاد همراه است خیلی زود شنیده می‌شود و طرف مقابل را به عمل وا می‌دارد تا این اعتراض‌ها را کاهش دهد اما زبان مورد استفاده آقایان با سر و صدای کمتری همراه است و گاهی چنان غیر مستقیم است که خود آقایان هم کمتر به آنچه می‌گویند، توجه می‌کنند.

مشکل زمانی شدت پیدا می‌کند که این صدای اعتراض شنیده نشود و خانم توجه لازم را به همسرش نداشته باشد؛ آن وقت است که نفر سوم، شکاف به وجود آمده بین ۲نفر را پر خواهد کرد، چرا که او متوجه توجه‌خواهی طرف مقابل خود شده است.

www.takbook.com

www.takbook.com

نه اینکه مردها موجوداتی معصوم‌اند و خود آنها هیچ تقصیری در چنین ماجراهایی ندارند اما به هر حال باید توجه داشت که نشنیدن، توجه نکردن و اهمیت ندادن زن به مرد، همواره احساس بازنده بودن را در او ایجاد می‌کند و معلوم است که او هم به دنبال برنده شدن خواهد رفت.

● داستان بازنده‌ها

زمانی که مردی این توجه به‌دست نیامده در محیط خانه را از جانب زنی در بیرون از خانه به‌دست می‌آورد، ابتدا و در شروع آشنایی، معمولا این موضوع را به وسیله‌ای برای جلب‌توجه بدل می‌کند؛ با لباس پوشیدن خاص، شیک کردن و عطر زدن، تلفن‌های مشکوک یا حتی به نوعی مطرح کردن این موضوع با همسرش! بعضی از خانم‌ها ترجیح می‌دهند که در این مرحله چشم خود را ببندند و هیچ کاری انجام ندهند، انگار که هیچ نمی‌شنوند اما بعضی موضوع را تمام‌شده می‌دانند و در نتیجه چنان قشقرقی به راه می‌اندازند که همه آدم و عالم را خبر می‌کنند! اما واقعاً طرز برخورد صحیح چیست؟

اگر در همان شروع مسئله و زمانی که هنوز رابطه دوم قوت پیدا نکرده است، مرد این موضوع را با همسر خود به شکلی مستقیم یا غیرمستقیم مطرح می‌کند و تمایل دارد که زنش از ماجرا باخبر شود این نوعی کمک‌خواستن است. در این مرحله، هنوز می‌توان امید داشت که با توجه دوباره ، تقویت رابطه دونفره و دادن دوباره قدرت به مرد در خانه، آسیب واردشده به ازدواج، تا حد زیادی ترمیم شود.

البته با توجه به شدت این دوری از یکدیگر ممکن است برای ترمیم رابطه لازم باشد که آنها از خدمات مشاوره‌ای بهره بگیرند. باید توجه داشت که در این مرحله مراجعه به مراکز تخصصی می‌تواند تا حد زیادی به بهبود روابط کمک کرده و از تکرار این تجربه ناخوشایند تا میزان قابل توجهی بکاهد.

زمانی که مردی تمایل چندانی به ترمیم روابط ندارد یا قطع امید کرده است، معمولا چنان بی‌سر و صدا روابط جدید خود را پیش می‌برد که اطرافیان زمانی خبردار می‌شوند که کار از کار گذشته است.

● کار از کار گذشت؟

گاهی اوقات روابط جدید زمانی آشکار می‌شود که کار از کار گذشته است؛ روابط عاطفی قوت گرفته‌اند، ازدواج دومی صورت گرفته یا حتی پای بچه‌ای از خانم دوم در میان است.

باید توجه داشت که در این مرحله تصمیم‌گیری سریع و درست اهمیت زیادی دارد. در نظر گرفتن واقعیت‌های موجود امری لازم است و به همین دلیل مشاوره چه برای خانم و چه برای آقا می‌تواند کمک خوبی محسوب شود. باید در هر وضعیتی توجه داشت که کشمکش‌ها هر چه زودتر پایان یابد به نفع طرفین است؛ چه با طلاق و چه با پذیرش موقعیت جدید.

● لغزش‌های هر روزه

اما تا اینجای قضیه صحبت بر سر مواردی بود که مردی بعد از حداقل ۱۶ – ۱۵سال زندگی مشترک رابطه جدیدی را آغاز می‌کند اما مواردی نیز پیش می‌آید که مردی در همان سال‌های ابتدایی آشنایی یا ازدواج نمی‌تواند خود را محدود به یک نفر بکند.

آیا اینجا هم مسئله بی‌توجهی به مرد مطرح است؟ باید در چنین مواردی در نظر داشت که تغییر در چنین آدمی بسیار بعید است. یا باید او را به همین شکل پذیرفت و قبول کرد که داستان شکل‌گیری روابط جدید می‌تواند هر روز تکرار شود و یا باید او را رها کرد. این انتخاب دیگر مربوط به شریک زندگی این مرد است.

البته بسنده نکردن به یک نفر ممکن است در مردان بسیاری وجود داشته باشد اما مسئله مهم در میزان کنترل این تمایل است.

● باز هم پیشگیری

قرار نیست برای پیشگیری از چنین اتفاقاتی زن از تمام خواسته‌های خود بگذرد، خود را فراموش کند و تمام زندگی‌اش را وقف همسر کند؛ کافی است جایگاه مرد در خانواده همواره مورد تکریم زن باشد و البته مرد هم باید قابلیت تکریم و احترام را داشته باشد.

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=280631

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

دو گوش و یک دهان

گاهی اوقات به نظر می رسد مردان و زنانی که زندگی مشترکی را شروع می کنند، هیچ چیز مناسبی به دست نخواهند آورد، حتی یك گوش شنوا. یکی از دلایلی که باعث می شود بسیاری از ازدواج ها منجر به شکست شود، ناتوان بودن در برقراری ارتباط و درك دو طرف است.

نداشتن گوش شنوا یکی از دلایل مهمی است که باعث می شود مردم یکدیگر را عصبانی کنند. بیشتر اوقات می شنویم زنان از این که همسرانشان به حرف آنها گوش نمی دهند، یا آنها را نادیده می گیرند، شکایت دارند و بیشتر اوقات هم حق با آنهاست.

اما حقیقت این است که گناه زنان هم به اندازه گناه مردانی است که به سخنان آنها گوش فرا نمی دهند.

● راه حل های پیشنهادی

۱) شنیدن، نیازمند سعی و کوشش است

چه باور کنید و چه باور نکنید، در حقیقت گوش کردن یک حرکت فیزیکی است. این بار که به حرف های همسرتان گوش می کنید توجه داشته باشید که چگونه ضربان قلب شما تند می شود و حرارت بدنتان بالا می رود. البته اگر واقعاً متوجه این تغییرات شوید، احتمالاً دیگر واقعاً به آنچه همسرتان می گوید، گوش نمی دهید.

▪ پیشنهاد:

بنابراین سعی کنید هنگام گوش دادن به سخنان همسرتان هوشیار باشید و حواس خود را کاملاً به سخنان او معطوف سازید.

۲) کمتر صحبت کنید

ما یك دهان و ۲ گوش داریم، پس باید ۲ برابر میزانی که صحبت می کنیم، گوش دهیم. اگر شما می خواهید همسرتان را بهتر درك کنید، ابتدا باید بفهمید که نمی توانید به زور حق صحبت کردن را از او سلب کنید. صبور باشید و به دقت گوش کنید. قطعاً نوبت حرف زدن شما هم فرا خواهد رسید.

۳) افکار سریع

ظرفیت و توانایی ما در فهم سخن دیگران بسیار سریع تر از زمانی است که خود سخن می گوییم. به طور متوسط شخص شنونده می تواند در هر دقیقه ۶۰۰ کلمه را طبقه بندی کند. در حالی که این میزان، هنگام صحبت کردن بین ۱۲۵ تا ۱۵۰ کلمه نزول می یابد. بنابراین چون مغز ما هنگام شنیدن، توانایی ضبط کلمات بیشتری را نسبت به زمان سخن گفتن دارد پس هنگام شنیدن، ما وقت اضافه پیدا می کنیم تا به عالم رؤیا برویم، در مورد نگرانی های شخصی خود فکر کنیم و یا درصدد پاسخ گفتن به طرف مقابل باشیم. در این حالت است که شخص گوینده متوجه رفتار ظاهری ما می شود و اظهار ناراحتی می کند.

▪ پیشنهاد:

این بار هنگام گوش کردن به سخنان همسرتان سعی کنید، این وقت اضافی را صرف فهمیدن عقاید و مشکلات و شکایات او نمایید.

۴) مفروضات غلط (پیشداوری)

پیشداوری های ما اغلب نتیجه زیادی خواهی ها و خودخواهی های ماست. بیشتر اوقات مردم به حرف یکدیگر گوش نمی کنند، چون معتقدند که آنچه دیگری می خواهد بگوید، آنها بهتر می دانند و یا مشکل آن قدر پیچیده است که قابل حل نیست و یا آن قدر هم مهم نیست که لازم باشد به آن گوش داد.

▪ پیشنهاد:

www.takbook.com

www.takbook.com

شما باید ابتدا سعی کنید به جای تمام این پیشداوری ها، شنونده خوبی باشید و قبل از اتمام سخنان طرف مقابل در مورد او پیشداوری و قضاوت نکنید. لازم است عقاید همسر خود را قبل از این که در مورد او قضاوت کنید، به خوبی درك کنید یعنی ابتدا خوب گوش کنید و وقتی مطمئن شدید متوجه منظور طرف مقابل شده اید آن وقت آنها را ارزیابی کنید.

۵) شما از قبل مجهز شده اید

فرو رفتن در نگرانی های شخصی به مراحل شنیدن کمکی نمی کند. گاهی اوقات ما فشارهای روانی و یا نگرانی های زیادی در زندگی داریم که مانع از توجه ما به سخنان گوینده می شود.

▪ پیشنهاد:

به جای انجام دادن کارهای دور از ادب و تظاهر به گوش کردن به همسرتان، شما باید او را از وجود نگرانی ها و مشکلات خود آگاه سازید. در این صورت شاید همسرتان برای گوش دادن به حرف های شما بسیار هم مشتاق باشد.

۶) تعدد صحبت کنندگان

در زندگی های پرمشغله امروزی ما با انواع صداها اعم از صدای بچه ها، والدین، دوستان، همکاران، تلویزیون، فروشندگان دوره گرد و... مواجه هستیم. بنابراین گاهی اوقات به خود اجازه می دهیم حواسمان پرت شود و یا به طور گزینشی یکی از صداها را انتخاب می کنیم و در نتیجه به طور کامل حواسمان به سخنان کسی که با ما صحبت می کند معطوف نمی گردد.

▪ پیشنهاد:

اساس کار برای خوب شنیدن، مقدم شمردن فردی است که برای ما مهم است. مثل همسر، بچه ها، خانواده، همکار و رئیسمان.

۷) حواس پرتی

روان شناسان عوامل تمرکز نداشتن و حواس پرتی را وجود یك صدای خارجی می دانند. مثل :صدای بلند تلویزیون، مکالمات تلفنی، ترافیك، دستگاه تهویه و... که همگی می توانند در توانایی شنیدن به طور مؤثر دخالت داشته باشند.

▪ پیشنهاد:

اگر می بینید هنگام صحبت کردن با همسرتان تمرکز حواس لازم را ندارید، سعی کنید عوامل حواس پرتی را کاهش دهید و یا حذف کنید. تلویزیون را خاموش کنید. پنجره ها را ببندید. صدای موزیك را کم کنید، یا به محیط آرام تری بروید.

۸) بد شنیدن

گاهی اوقات عدم توانایی در شنیدن ممکن است ناشی از یك مشکل روانی باشد. حتی یك ناراحتی جزیی می تواند در قدرت شنوایی و تمرکز حواس شما مؤثر باشد و مشکل آنجاست که شما خود به این امر واقف نباشید.

▪ پیشنهاد:

اگر فکر می کنید خود شما یا طرف مقابلتان از ناشنوایی حتی جزیی رنج می برد، حتماً با یك شنوایی سنج مشورت کنید و آزمایش شوید. خوشبختانه با یك نگرش صحیح شما می توانید خوب گوش کنید و مطمئن شوید که روابط بین شما و همسرتان محکم و استوار باقی می ماند. در پایان چند پیشنهاد ساده برای این که شنونده خوبی باشید مطرح می شود.

۹) پیام های مهم طرف مقابل را کشف کنید

هنگام صحبت کردن همسرتان کاملاً به حرف های او گوش دهید و اگر مورد مبهمی بود، حتماً سؤال کنید چون از این طریق هیچ نقطه ابهام و سوءتفاهمی باقی نمی ماند. اگر شما دوست دارید طرف مقابل سخنان شما را بشنود و احساسات شما را درك کند، خود نیز باید همین موارد را در مورد او رعایت کنید.

در پایان می توان نتیجه گرفت اگر همسرتان اغلب از شما عیب جویی می کند و ناراحت است، شاید به این خاطر باشد که می خواهد چیزی به شما بگوید ولی چون شما گوش نمی کنید، او مجبور است به گفتن خود ادامه دهد تا شما را بالاخره وادار به گوش کردن کند.

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=252825

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

دوران مجردی را فراموش نکنید

این مساله در بسیاری از مواقع درست است. کسی که مسوولیت خانواده را قبول می‌کند باید به یک سری از محدودیت‌ها تن بدهد اما این به آن معنا نیست که زن و شوهر تمام وقت خود را با هم باشند. بسیاری از دوستان دوران مجردی شما شاید نتوانند در جمع خانوادگی حضور پیدا کنند اما این دلیل نمی شود که آنها را رها کنید.

شما بعد از ازدواجتان هم باید ساعاتی را به خودتان اختصاص دهید. شاید شما فکر کنید که انجام کارهای خانه و رسیدگی به همسرتان برای شما کافی است و خود را ملزم به انجام کار دیگری ندانید اما بعد از مدتی احساس خواهید کرد که در زندگی عقب مانده‌اید و دلتان برای دوستان قدیم تنگ می‌شود. آن?وقت جبران این دلتنگی را با غرزدن به‌سر همسرتان می‌خواهید جبران کنید.

شما بهتر است که رابطه خود را با دوستان قدیمتان حفظ کنید. با آنها به دوره‌های دوستانه بروید. ساعتی از روز را به خودتان اختصاص دهید و کارهایی را بکنید که دوست دارید مثلا کتاب بخوانید، نقاشی کنید، به کلاس ورزش بروید و... بگذارید که خانواده کوچک شما بدانند که این ساعت متعلق به خود شما است و مزاحمتان نشوند. این مدت کوتاه در طول روز به شما اجازه می‌دهد که به‌دور از مشکلات و دل مشغولی‌های جمعی به خودتان فکر کنید و در نهایت با روحیه ای شادتر به جمع خانواده بازگردید.

شما باید برای همسر خویش هم چنین حقی را قائل شوید و اجازه دهید که او هم ساعتی از روز را به خودش اختصاص دهد. با دوره‌های دوستانه او مخالفت نکنید. اگر همسرتان می‌خواهد با دوستانش به سفر برود به این معنا نیست که با شما به او خوش نمی گذرد. دوربودن شما از هم برای چند روز اصلا بد نیست. بلکه باعث می‌شود بیشتر قدر یکدیگر را بدانید (به این جمله به شکل کلیشه نگاه نکنید واقعا این اتفاق می‌افتد).

اگر فرزند دارید برنامه را طوری تنظیم کنید که در روزی که می‌خواهید با دوستان‌تان باشید فرزندانتان پیش همسرتان باشند این مساله باعث می‌شود که آنها مدتی بدون حضور شما با هم تنها باشند و این به محکم‌ترشدن رابطه‌شان کمک می‌کند. تجربه نشان داده است که زن?ها بسیار بیشتر از مردان بعد از ازدواج جذب خانواده می‌شوند و خودشان را وقف می‌کنند و انتظار دارند که مردها هم همین کار را کنند در حالی که مردها به ندرت بعد از ازدواج می‌توانند دوستانشان را کنار بگذارند. اگر همسرتان می‌خواهد بعد از مدتی یک سفر چند روزه با دوستانش برود با او مخالفت نکنید اما سعی کنید که همواره تعادل را در این زمینه رعایت کنید.

بدانید که این رفتار خردمندانه شما است که این تعادل را به وجود می‌آورد.

http://kadbaanoo.blogfa.com/post-۳۶۸.aspx

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=95089

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

دوری های کوتاه مدت؛ نمک زندگی

برخی افراد تصور می کنند زوج خوشبخت و صمیمی زوجی هستند که مرتب در کنار هم بوده و با هم باشند.اما در بسیاری شرایط وضعیت شغلی همسران یا مأموریتهای کاری و حرفه ای و حتی خانوادگی موجب می شود که برخی از زوجین چند روز یا حتی چند هفته دور از یکدیگر باشند.

تصور گروهی از مردم این است که ازدواجی که همسران مرتب در کنار هم نباشند دوامی نخواهد داشت و نهایتا به بن بست می رسد.

با توجه به اینکه این مسئله برای بسیاری از همسران پیش می آید دراین بخش قصد داریم نتایج بررسی کارشناسان را به اطلاع شما برسانیم تا نگرانی ها نیز کاهش یابد.

یکی از متخصصان در امور ازدواج و خانواده صریحا اعتراف می کند که جدایی و دوری های کوتاه مدت نه تنها آسیبی به زندگی مشترك نمی رساند بلکه موجب قوت آن نیز شده و دربسیاری از شرایط کار درستی نیز می باشد.

البته به شرطی که این جدایی و دوری از روی دلخوری و رنجش نباشد و در مواردی هم به قصد بهبود و ترمیم رابطه و تغییرات مثبت روحی انجام گیرد. اما دراین میان نیز باید نکاتی مورد توجه قرار گیرد که برخی از مهمترین آنها عبارتنداز:

▪ با یکدیگر روراست و صادق باشید

در مورد منظور و هدف اصلی از دوری از یکدیگر با همسرتان صحبت کنید. چه بسا که اصرار یکی از همسران برای با هم بودن مداوم وابستگی بیش از حد یا عدم اعتماد به طرف مقابل باشد که دراین صورت نیاز به یك کارشناس احساس می شود.

درغیر این صورت چه بسا ارتباط و گذرانیدن وقت زیاد با یکدیگر و درکنار یکدیگر موجب بروز مشکلات و ناراحتی هایی در رابطه زوجین شود. حتی درمواردی زوجین از اینکه صرفا با هم باشند و در هیچ جمع یا گروه و اجتما عی نروند و حضور پیدا نکنند احساس بدتری داشته باشند و روابط به تدریج به سردی گراید.

▪ خودخواهی را کنار بگذارید

در برخی شرایط چنانچه وضعیت شغلی و حرفه ای زمینه را برای مأموریتهای شغلی یا دوری های چند روزه مهیا می کند اگر این فرصت از دست برود علاوه بر تأثیر روحی بر زوجین به وضعیت اقتصادی و مالی خانواده هم صدمه بزند. این موضوع به ویژه در مورد زوجینی که فرزند هم دارند دیده می شود.

▪ با مقایسه شرایط دلتنگی بیشتری پدید می آید

وقتی زوجین از یکدیگر دور هستند جای خالی همسر موجب می شود نقاط مثبت او که ممکن بوده تا حالا چندان مورد توجه قرار نگرفته شده باشد به نظر بیاید و همین امر موجب دلگرمی و صمیمیت بیشتر همسران در هنگام مراجعه و بازگشت گردد.

▪ به نقش خود در زندگی مشترك بیندیشید

نگاه کردن به اشتباهات دیگران و مقصر جلوه دادن آنهاکاری ساده است ولی در هنگام دوری بهتر می توان بی طرفانه قضاوت کرد که شما در مورد نقش خود در زندگی مشترك چه کرده اید و آیا واقعا آن طور که باید عمل کرده اید یا خیر.

در بسیاری موارد این زمان بسیار مناسبی برای تغییر خود و اصلاح برخی موارد رفتاری یا عملی طرفین است.

▪ آزادی به منزله بی قیدی و عدم تعهد نمی باشد

www.takbook.com

www.takbook.com

برخی افراد تصور می کنند چنانچه با شخص مناسبی ازدواج کنند به ظاهر آزادترند و می تواند هر کاری می خواهند انجام دهند در صورتی که در زندگی هرگز همه چیز بر وفق مراد نخواهدبود.

درضمن ما برای داشتن یك زندگی خوب باید در ارتباط با دیگران باشیم و این دیگر نیز برای ما تعهد و التزاماتی ایجاد می کنند که ارزش گذشتن از بسیاری موارد شخصی را دارد.

وقتی به منظور مصلحت خانواده کاری را انجام می دهید یا از انجام آن صرفنظر می کنید بسیار شیرین تر از این است که هر آنچه دلتان می خواهد بکنید و درنهایت پشیمان شوید.پس اگر یك دوری در زندگی ایجاد شود و از آن به بهترین وجه برای تأمین مصالح خانواده استفاده کنید تا خودتان هم رضایت بیشتری داشته باشید.

منبع : روزنامه کیهان

http://vista.ir/?view=article&id=247520

vista.ir
Online Classified Service

دوست دارید چه هدیه‌ای از شوهرتان بگیرید؟

دوستی می‌گفت: (می‌دانم زن‌ها چی می‌خواهند، این‌که شوهرشان پول زیادی در اختیار آنان بگذارد و آنها خرج بکنند!؟)

او اشتباه می‌کرد، چرا که هر زنی به راحتی می‌تواند پولی که در اختیارش می‌گذارید را خرج کند، اما او با این چیزها نمی‌تواند نیازهای عاطفی‌اش را برطرف کند چرا که او به شوهرش احتیاج دارد. از طرفی خیلی از مردها عشق خود را با هدیه‌های رویایی که شخصی است نشان می‌دهند به راستی می‌دانید همسرتان چه هدایایی را دوست دارد؟ یعنی می‌دانید همسر شما اگر ماشین ظرفشویی هدیه بگیرد خوشحال می‌شود یا یك شاخه گل سرخ؟

آنچه که در ادامه می‌خوانید نمونه‌هایی از هدایایی است که خانم‌ها خیلی دوست دارند.یك شاخه گل، کارت‌های تبریك، عطر، جواهرات، نامه‌ای که خودتان نوشته باشید، لباسی که دوست دارد، گلدان قشنگ، مجسمه‌های سرامیکی، کتاب شعر و یا حتی ماندن یك شب در هتل و به اینها شکلات! را هم اضافه کنید.

به یاد داشته باشید که خرید هدیه‌ای کوچك و ارزان و تقدیم آن به شکلی خوشایند، می‌تواند برای او جالب توجه‌تر باشد.

(الن کریدمن) در کتابش تحت عنوان (راز دلبسته کردن زن) و یا (چراغ دل زنت را روشن کن) می‌نویسد: جرالد می‌گفت: همسرم، برشتوك را هر روز صبح با شیر می‌خورد، به خاطر همین موضوع، به سوپرمارکت رفتم و یك جعبه بزرگ برشتوك خریدم و آن را با یك گره پاپیونی بسته‌بندی و یادداشتی

www.takbook.com

www.takbook.com

هم ضمیمه‌اش کردم: (برای بهترین و کامل‌ترین زنی که می‌شناسم.) می‌توانم به شما بگویم آن شب آمدنم به خانه خیلی استثنایی بود، چنین هدیه کوچکی برای او مفهوم بسیاری داشت.

و یا (چیپ) یك بسته شکلات خرید و آن را در کیف همسرش گذاشت و یادداشتی هم ضمیمه آن کرد که روی آن نوشته بود: (به همسر بی‌نظیرم که همیشه به من خوبی و عشق می‌دهد.) زمانی که مرد به سرکارش رسید، زن به او تلفن کرد که بگوید با این کارش روز خوبی را برای او تدارك دیده است.

یا یکی دیگر از دوستانم می‌گفت: من هر روز صبح خیلی زود سر کار می‌رفتم، شب قبل به گلفروشی رفتم، یك شاخه گل رز و یك شاخه گل زنبق خریدم و صبح روز بعد به همراه یادداشتی در کنار بالش زنم گذاشتم. بر روی یادداشت نوشته بودم: (گل‌های رز قرمز هستند و بنفشه‌ها آبی، گرچه من در محل کارم هستم، به تو فکر می‌کنم.) شب که به خانه آمدم با من مثل یك سلطان رفتار شد. تصورم این بود که برای خوشحال کردن همسرم به پول فراوان احتیاج دارم، اما دریافتم که دو شاخه گل به اندازه یك کت خز موثر است. یا دیگری یك مجسمه عقاب سرامیکی خرید و یادداشتی به آن چسباند که روی آن نوشته بود: (زمانی که تو در کنارم هستی، من از عقاب بالاتر پرواز می‌کنم) سپس آن را در جایی که مطمئن بود، زنش پیدا می‌کند، گذاشت. آن مجسمه سرامیکی حالا جزو یکی از دارایی‌های باارزش اوست.(آلن کروفی) می‌گوید: تمامی این مردها از این‌که وقتی بخواهند فکر خود را به کار بیندازید، چقدر خلاق خواهند بود، حیران شدند. هدیه‌هایی که آنها دادند، شاید کوچك بود، اما برای همسرانشان دنیایی ارزش و نتایجی جالب توجه به همراه داشت.

هر آنچه را تصمیم می‌گیرید به همسرتان هدیه بدهید و مطمئن باشید که هدیه‌ای کامل است. همیشه کار اضافی نیز انجام دهید، اگر هدیه‌تان گلدان است، در آن گل بگذارید، اگر هدیه وسیله موسیقی است، یادداشتی کوچك روی آن بگذارید، اگر امکان پیچیدن هدیه هست، آن را بسته‌بندی کنید. چون زن‌ها دوست دارند بسته‌بندی‌ها را باز کنند، اگر هدیه شما یك ظرف شیرینی است، در آن حتما شیرینی بگذارید.

و زنی می‌گفت پس از ۲۵ سال ازدواج، هنوز اولین سالگرد ازدواجم را به یاد دارم. شوهرم آن روز را فراموش کرده بود، ابتدا تصور می‌کردم که او شوخی می‌کند، اما شوخی در کار نبود.

من تمام روز را گریه کردم، سرانجام در حدود ساعت هشت شب، او شتابان به فروشگاهی رفت و یك ظرف مخصوص شکلات خرید و به خانه آورد، وقتی آن ظرف را دیدم بلندتر گریه کردم، برای آن که می‌دانستم در خرید آن اصلا فکر نکرده است چون من رژیم داشتم و او یك ظرف شکلات خریده بود(!او حتی درك این را نداشت که در آن ظرف شکلات بگذارد.)

زنی دیگر می‌گفت: شوهرم در خانواده‌ای بزرگ شده است که عادت به خریدن هدیه ندارند، او هرگز ندیده بود که پدرش برای مادرش گل بیاورد، از این رو واقعا تصور نمی‌کرد که روزهای تولد یا سالگردها اهمیت دارند.

هدیه، برای بسیاری از زن‌ها نشانه آن است که (تو باارزش هستی) و هدیه ندادن به این معنی است که (تو بی‌ارزش هستی).

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=74504

vista.ir
Online Classified Service

دوست داشتن و حس تملک

تا حالا به این فکر کردین چرا این چند وقته اخیر اینقدر در مورد ایم موضوع،آدما و مخصوصا خانوما حساس شدن؟البته این فقط منحصر به روابط بین دو جنس متفاوت نیست

اصلا چرا این موضوع به وجود اومده ؟بشر جماعت حالش اینه کاریشم نمیشه کرد.هر چیز رو که دوست داشته باشه میخواد مالکش بشه.ولی

www.takbook.com

www.takbook.com

این موضوع در روابط دو نفر چه تاثیری میگذاره؟ببینید،بگذارید منصف باشیم.شاید همه از این تملکه یه جورایی خوشمون نیاد و اون رو یه جور توهین نسبت به احساسمون بدونیم،اما مطمئننا یه گوشه هایی از این حس رو هممون داریم هممون دوست داریم که قسمت بیشتری از وجود طرف رو در تسخیر خودمون داشته باشیم،بی برو برگرد!اساسا نمیشه گفت همچین حسی کاملا مضر هست،ابدا.از یه جهت میشه گفت تا یه حدش منطقی و معقول و حتی ضروری هست.یعنی در یه رابطه که از حد معمولی و سطحی فراتر رفته همچین حسی تکلیف طرفین رو مشخص میکنه .اینطوری که طرفین با توجه به میزان براورده شدن این حس،تصمیم میگیرند که چقدر برای رابطشون و طرفشون مایه بگذارند و تا چه حد میتوانند پایه های این رابطه رو محکم کنند.خوب این خود به خود یه اعتماد به نفس بسیار با ارزش هم میده که برای بقا و ادامه رابطه خیلی مفید هست؛خوب،این طرف مثبت قضیه بود.

این حس وقتی که جنبه کاملا شخصی،بی منطق و کاملا یك طرفه پیدا میکنه واقعا تبدیل به یه عامل مضر میشه در این حالت پویایی استقلال احساس یك طرف تهدید میشه و مالکیت شخص روی حسش،دوست داشتنش و توجه کردنش زیر سوال میره و تهدید میشه.در این حالت هیچ کدوم از اون مزایای مورد قبلی رو نمیشه پیدا کردو یه طرف میخواد تمام وجود و احساس طرف مقابل رو،خودخواهانه برای خودش داشته باشه.

و این تیشه ایست بر ریشه های رابطه!

منبع : مجله آینه

http://vista.ir/?view=article&id=11091

vista.ir
Online Classified Service

دوستانه بجنگید

زن و شوهرها نباید از اختلافات خود فرار کنند و باید با هم بگومگو کنند تا بتوانند مشکل را به بهترین شکل حل و فصل کنند. اما جنگ زن و شوهرها هم قاعده و قانونی دارد که مانند مسابقات ورزشی دوستانه باید آنها را رعایت کرد تا هر دو طرف برنده از زمین خارج شوند. ۱۰ قانون جنگ دوستانه زن و شوهرها به قرار زیر هستند:

۱) تفاوت های همسرتان را با خودتان بپذیرید و آنها را عمیقاً در نظر داشته باشید.

۲) در ارتباط بودن با همسرتان خیلی مهم تر از این است که حق با شما باشد.

۳) هرچه بکارید همان را برداشت می کنید.

۴) هر چند وقت یک بار از عادات روزمره خود دست بکشید.

۵) احساساتتان را بیان کنید و به همسرتان بگویید چقدر برایتان مهم است.

۶) دوستانه بجنگید.

۷) اولویت را به رابطه تان بدهید.

۸) هر روز از زندگی تان لذت ببرید.

۹) درباره آینده تان با هم صحبت کنید.

www.takbook.com

www.takbook.com

۱۰) به جنبه های افسانه ای عشق ایمان داشته باشید.

مهم نیست موضوع اختلاف با همسرتان چیست، مهم نیست که شما فکر می کنید صد درصد حق با شماست، مهم نیست چقدر عصبانی هستید، همیشه و همیشه با همسرتان با احترام و متانت رفتار کنید، تا می توانید با افتخار و سربلندی نسبت به همسرتان رفتار کنید حتی اگر او در پاسخ چنین رفتاری پیش نگیرد. شما مسوول رفتار و کردار همسرتان نیستید، فقط و فقط مسوول خودتان هستید. زبان ارعاب یا تحقیر در پیش نگیرید.

هیچ گاه همسرتان را نزنید یا او را هل ندهید. افسوس های گذشته را دوباره زنده نکنید. بر لحظه متمرکز بشوید، همین جا و همین لحظه و عکس العملتان را برای اتفاقی که همین الان می افتد تنظیم کنید. حرفی نزنید که مجبور بشوید آن را پس بگیرید.

کردار و گفتار خود را به دست احساساتتان نسپارید.متاسفانه، بخشی از هر رابطه ای فهم نادرست و اختلا ف نظر است. از اختلاف گریزی نیست چون تجربیات زندگی و توقعاتی که هر یک از زن و شوهر از زندگی مشترک دارد، به هر حال با هم منطبق نیستند.

در کنار این تجربیات و توقعات طبیعت زندگی که روزهای بد و حالات روحی بد را گاه به گاه به ارمغان می آورد، باعث می شود که هر از چندی حتی در بهترین و عاشقانه ترین زندگی ها هم دعوا و اختلاف پیش بیاید. در دست داشتن ابزار درست برای جنگیدن باعث می شود جنگ دوستانه را بتوان از جنگ مخرب و مغرضانه تمییز داد.

علاوه بر توصیه های متعارف که در بالا گفته شد، ابزار عینی زیر نیز کمک می کند که اختلاف و درگیری به نتیجه سازنده برسد؛ جملات خود را با فاعل «من» بیان کنید نه با فاعل «تو». مثلاً این دو جمله را مقایسه کنید؛ «من ناراحت شدم» و «تو مرا ناراحت کردی».

با جمله دوم همسر خود را در موضع تدافعی قرار می دهید. جملات با فاعل «تو» معمولاً توهین آمیز و شاید ارعاب آمیز باشند در حالی که جملاتی که فاعل «من» دارند، فقط احساس شما را بیان می کنند و حس مسوولیت پذیری شما را بر اساس فکر یا احساس مشخصی نشان می دهند.در ادامه همین روش به جای «تو آدمی هستی که...» بگویید «احساس کردم که تو...». فرق این دو جمله این است که وقتی می گویید من این طور دریافتم، قضاوت نمی کنید که همسرتان از نظر شما واقعاً آن طور است، فقط احساس خود را از رفتار او در آن لحظه خاص بیان می کنید.

مثلاً این دو جمله را با هم مقایسه کنید؛ «احساس کردم که تو مثل یک بادکنک هستی که زیادی باد شده و پر از خشم هستی» و «خیلی عصبانی هستی». فکر می کنید همسرتان چه واکنشی به جمله دوم نشان می دهد. احتمالاً جواب می دهد؛ «نه، اصلاً هم این طور نیست، چطور جرات می کنی چنین حرفی بزنی» که باعث گرم تر شدن آتش دعوا می شود. از طرفی جمله ای که فاعل «من» دارد این پرسش را در خود دارد که «چرا چنین احساسی داری» و بر این اساس می توانید بحث را در راه درستی پیش ببرید.

مسلم است که دوستانه جنگیدن کار مشکلی است به خصوص وقتی که در میانه اختلاف و کشمکش هستید اما به یاد داشته باشید هنگامی که می خواهید حرف ناراحت کننده یا مغرضانه ای بزنید حتماً عقب نشینی کنید. کسی که اکنون روبه روی شما ایستاده و می خواهید او را هدف حملات بی رحمانه خود قرار دهید، همان کسی است که او را انتخاب کرده اید که عاشقش باشید و یک عمر با او بمانید.

به این فرد و رابطه تان احترام بگذارید و این کار را با شریک کردن او در احساساتتان انجام بدهید. سهم مسوولیت خود را بپذیرید و تا جایی که امکان دارد راه حل های برنده برنده پیشنهاد کنید که باعث شود هر دو پیشرفت کنید. بالاخره همسر شما همان کسی است که یک عمر برایتان باقی می ماند و می خواهید روزها و شب هایتان را با او بگذرانید پس حتی در لحظات سخت با او با احترام رفتار کنید.

منبع : روزنامه شرق

http://vista.ir/?view=article&id=268515

vista.ir
Online Classified Service

دوستی

www.takbook.com

www.takbook.com

همه ما، دست کم یکبار دوستی را تجربه کرده ایم و از آن خاطره خوش یا ناخوش داریم. بعضی، چنان تجربه ناخوشایندی از دوستی دارند که به "تنهایی" پناه می برند. بعضی از این افراد، تا جایی پیش رفته اند که هرگونه دوست و دوستی را، چه خوب و چه بد، به یك چوب رانده و آنان را مایه عذاب خاطر و ناآرامی جان دانسته اند. در مقابل، کسانی هستند که زندگی خود را فدای دوست کرده اند و معتقدند زندگی بی دوست، بی ارزش است و تنها اکسیر دوستی است که احساس ارزشمندی در انسان به وجود می آورد که موجب رشد می شود.

ما همواره نیازمند مشاوره، یاری، اظهار نظر و همدلی دوستان خود هستیم. هر چه بر این سرمایه بیفزاییم و در بانك دوستی، حساب جاری فعال تری داشته باشیم، به همان نسبت در زندگانی، کامرواتر خواهیم بود. ما نباید و نمی توانیم، همه چیز را تجربه کنیم و همه راه ها را بیازماییم و با آزمون و خطا، درست را از نادرست تشخیص دهیم. دوست واقعی، مطمئن ترین راهنمای ما برای گذر از مسیر آزمون ها و پرهیز از دچار شدن به خطاهای دیگران است. هیچ یك از ما دوبار عمر نمی کند، تا یکی را صرف تجربه اندوزی کند و دیگری، تجربه هایش را به کار گیرد و بر این اساس، زندگی شادی داشته باشد.

آدمی می تواند بدون خویشانش به زندگی کامروای خود ادامه دهد، اما بدون دوستان، داشتن زندگی موفق، ناممکن است؛ از این رو "دوستی" از "خویشاوندی" برتر است. بنابراین، آن که از نعمت دوست بی بهره است. از سرمایه اساسی زندگی محروم و از رسیدن به خواسته هایش گرچه کوچك و محدود باشند، ناتوان است. چنین کسی، درمانده حقیقی است، و از او درمانده تر، کسی است که دوست یا دوستانی فراهم آورده باشد، اما نتواند این سرمایه را حفظ کند و آن را از دست بدهد.

راه های دوست یابی

۱- نیك خواهی

برای این که محبوب دل ها و سلطان قلب ها باشیم، باید نخست از خود آغاز کنیم؛ خود را دوست بداریم و نیك خواه دیگران باشیم. باید دیگران را دوست بداریم تا آنان نیز ما را دوست بدارند. باید به دیگران عشق بورزیم و محبت خود را نثار آنان کنیم، تا اثر آن در خودمان آشکار شود و دیگران محبت خود را به ما ارزانی کنند. اگر دیگران ما را صادق و صمیمی ببینند، با جان و دل به سوی ما می آیند و پیوند دوستی خود را با ما استوار می کنند.

مهم این است که ما آن چه را در دل داریم، آشکار و محبت خود را اظهار کنیم و دیگران را از آن با خبر سازیم. محبت ما هنگامی اثر کامل خود را می گذارد که اظهار شود.

۲- خوش بینی

خوش بینی، اساس ارتباط سالم و سازنده و ریشه جهان بینی افراد موفق است. خوش بینی یعنی نگاه مثبت به هستی، جامعه و خود، که همه این ها نتیجه ایمان درست به خداوند است. آن که خدا را عادل می داند و سررشته هستی را در دستان با کفایت او می بیند. چنین کسی در دل سختی خوشی را می جوید و در دهانه آتش فشان ها شادی راجستجو می کند.این خوش بینی، خود را در همه رفتارهای شخصی نشان می دهد و دیگران را مجذوب او می کند. برعکس، آدم های بدبین، پیشاپیش به دیگران هشدار می دهند که به آنان نزدیك نشوند و آنان را از خود می رانند و هر روز بر پیله بدبینی خود بیشتر می تنند، در حالی که شخص خوش بین آماده برقراری ارتباط و دوستی است.

۳- خوش خویی

ساده ترین راه برای برقراری ارتباط و باز کردن باب گفتگو، "لبخند زدن" است. برای این که به کسی اجازه نزدیك شدن به فضای شخصی خود را

www.takbook.com

www.takbook.com

ندهیم، کافی است کمی اخم کنیم. به همین سادگی می توانیم کسی را از خود دور یا به خود نزدیك كنیم.

۴- خوش زبانی

دیده ایم که چطور سخنان گزنده کسی، دیگران را رنجانده است. آری، زخم زبان، زخم عمیقی است که درمان آن بسیار دشوار است. از سوی دیگر، بارها کسانی را دیده ایم که تنها با شیرین زبانی و خوش بیانی، نقل مجلس شده اند و نظرها را به خود خیره کرده اند. با زبان خوش، بسیاری از موانع را می توان از سر راه برداشت و دشمنان را به دوستانی تازه تبدیل کرد.

۵- فروتنی

راه رسیدن به دیگران و به دست آوردن دوستی ها، دست کشیدن از غرور بی جا و پا نهادن بر خصلت "خودبزرگ بینی" است کسی که خود را برتر و شایسته تر از دیگران می داند، در برابر خود سدی می کشد. دیگران به چنین فرد خودخواهی، که خود را تافته جدا بافته می داند، نزدیك نمی شوند و او را از دوستی خود محروم می کنند. کسانی که به غلط خودخواهی و تکبر را با "اعتماد به نفس" یکی می گیرند و می پندارند که با فروتنی و افتادگی، ضعف خود را نشان می دهند. اوج "اعتماد به نفس" در "تواضع" آشکار می شود. کسی که اعتماد به نفس دارد، احساس می کند چنان شخصیت پولادینی دارد که فروتنی در برابر دیگران، چیزی از آن نمی کاهد، اما افراد متکبر، شخصیت پوشالی و شکننده خود را زیر نقاب غرور، پنهان می کنند و می کوشند جلوه ای فریبنده از خود نشان دهند.۶- بخشندگی

یکی از راه های شناخت دوستان یك رنگ از مدعیان دروغین دوستی، ارزیابی آنان براساس صفت "بخشندگی" است. بخشندگی، زبان دشمنان را می بندد و کام دوستان را شیرین می کند و بخشنده را ارجمند می سازد. آن که می بخشد، یقین دارد که بخشش او جای دوری نمی رود و جایگزین دارد؛ از این رو، با اعتماد به نفس و سنجیده، به دوست و دشمن می بخشد و آنان را مجذوب خود می کند. اما آن که از این ویژگی تهی است، همواره می ترسد که مبادا با خواستن چیزی، او را آزمایش و سرافکنده اش کنند. شخص بخشنده، هر چه می بخشد، بر داشته هایش افزوده می شود و چون دریا، که هر چه از آن تبخیر شود جای آن را آب های تازه می گیرد، سرشار از آب رو، شکوه و شخصیت است.

۷- وفاداری

صفت وفاداری، چنان برای ما لازم است که براساس آن، موجودات پیرامون خود را به "وفادار" و "بی وفا" تقسیم می کنیم و پاره ای از حیوانات وفادار را بر انسان های بی وفا ترجیح می دهیم؛ پس باید همواره به ویژه در دوستی، وفاداری را رعایت کنیم. هیچ کس دوست ندارد او را بی وفا بدانند؛ گر چه واقعاً چنین باشد. وفاداری، عامل حفظ دوستی های کهن و استوار کردن دوستی های تازه است.

۸- انصاف

داشتن انصاف، در همه کارها کلید کامیابی است و راه نفوذ در دل هاست. انصاف با خود و دیگران، آدمی را هوشیار می کند و مانع ضایع شدن حق خود و دوستان می شود.آدم با انصاف، از زیاده روی و یا کم گذاشتن در هر کار می پرهیزد و معیاری دارد که بر اساس آن، رفتارش را سازمان می بخشد و در چارچوبی معین به پیش می رود. این ویژگی، موجب جلب اعتماد دیگران می شود و بیانگر ثبات شخصیت و بلوغ اجتماعی است.

۹- صداقت

صداقت با دیگران، محبوبیت به ارمغان می آورد و آدمی را از تنگناها می رهاند و راه های تازه ای در زندگی برایش می گشاید. کسی که با دیگران رو راست و صمیمی است، اعتماد دیگران را جلب می کند و دیگران می توانند از او و نظرش بهره مند شوند و برایش حسابی در دفتر دوستی باز کنند.

گذاردن حق دوستی

باید ببینیم که چگونه می توانیم از سرمایه دوستی بهره مند شویم و آن را برای خود حفظ کنیم. در این مورد چند نکته اهمیت بسیاری دارد:

نخست: هر کسی شایسته دوستی نیست و نام "دوست" زیبنده هر کسی نیست. با کسی باید دوست شد که ما را رشد دهد و افق های تازه ای فراروی ما بگشاید؛ کسی که با تجربه و خرد و صداقتش مددکار ما باشد، نه آن که چشمش به بند کیفمان باشد و در پریشان حالی، رهایمان کند.

از این رو، اول باید دوستان را آزمود و آن گاه به صداقت و وفاداری و پایداریشان اعتماد کرد؛ بنابراین، در کار دوستی باید دست به گزینش زده و از میان افراد خوب، بهترین ها را برای دوستی برگزید. معیارهای خوبی نیز، بسیار است، اما مهم ترین آنها عبارتند از : ایمان، تعهد، وفاداری، صداقت، خرد، دوراندیشی و بخشندگی.

دوم: اگر چه باید در گزینش دوستان و کسب اطمینان، از جهت پایبندی آنها به صفات یاد شده دقت کرد، اما این به معنای کنجکاوی در امور داخلی

www.takbook.com

www.takbook.com

افراد و شناخت صفات پنهان آنها نیست. در این باره، مانند موارد دیگر، باید با اعتدال رفتار کرده و جانب میانه روی را رها نکرد.

سوم: هدف دوستی، رشد یافتن آدمی است؛ بنابراین یکی از وظایف دوستان، آن است که ضعف های یکدیگر را برای خود، بیان کنند و بکوشند آنها را برطرف کنند. دوست واقعی، کسی نیست که اشتباهات ما را ندیده بگیرد و همواره به ما لبخند بزند، بلکه کسی است که خطای ما را گوشزد کند.

از سوی دیگر، ما نیز باید بیاموزیم که اگر دوستی خطای ما را گوشزد کرد، آن را با روی گشاده بپذیریم و این هدیه صمیمانه را، دوستانه، آویزه گوش خود کنیم. از این رو، در احادیث پیشوایان معصوم، مؤمن، آیینه مؤمن معرفی شده است. آیینه، در نشان دادن آنچه می بیند، تردید ندارد و اگر چیزی را بپوشاند، این کار او خیانت به شمار می رود. اگر آیینه، نقش روی ما را به درستی نشان داد، باید خودشکنی کنیم، نه آیینه شکنی!

http://vista.ir/?view=article&id=208246

vista.ir
Online Classified Service

ده جمله که مردها هیچ وقت حاضر به شنیدن آن نیستند

بنابر یک مطالعه اخیر روی نوجوانان، ده چیز پسرها را دیوانه می کند، خودتان تصمیم بگیریداگر می خواهید روزی صدها بار این جملات را به آنها بگویید.

۱) " من هنوز با تمام دوست پسرهای سابقم دوست هستم"

عالیست، شما می توانید حتی آنها را جمعه ها به شام دعوت کنید ولی حتی اگر شما به خودتان اطمینان صددرصد داشته باشید، مردها یک جنس مذکر دیگر را همواره رقیب خود می دانند حتی اگر شما هیچ احساسی نسبت به جنس مذکر مذکور نداشته باشید. اما عبارت "تمام دوست پسرهای سابقم"برای آنها این مفهوم را تداعی می کند که او هم یکی حلقه های زنجیر " گذشته ها را فراموش کن"خواهد شد.

۲) " تو دیگر برای من گل نمی آوری، دیگر به من زنگ نزن"

این بدین دلیل است که دیگر نیازی به گل آوردن نمی بیند، مردها همه تلاش خود را در به کار بردن عواطف عاشقانه در دو یا سه هفته اول به کار می برند، تا این که شما را از آن خود کنند "احترام"، "احساسات"یا هر چیز دیگری که به این کارها می گویید، مطمئن باشید که دوره ای هستند، هر کاری هم که بکنید عمر کوتاهی خواهند داشت. مردها عقیده دارند:

"ما اول مجبوریم مثل رومئو (مجنون خودمان!) با زن ها برخورد کنیم ، بعد وقتی از علاقه و وابستگی آنها به خود اطمینان حاصل کردیم دیگر سلاح خود را زمین می گذاریم. چون زنها از این به بعد ما را به خاطر خودمان دوست دارند نه به خاطر چیزهای که برایشان می آوریم"

۳) " وقت داری با هم حرف بزنیم؟"

این جمله نشان می دهد که از مرد اشتباهی سر زده است. مردها فکر می کنند: باز چه شده؟ محو تماشای دختر دیگری بوده ام؟ یا روز تولد او را فراموش کرده ام؟ وای سالگرد آشنایی مان چه تاریخی بود؟؟؟

این جمله برای مردها تداعی کننده مشکلات است آنها می دانند که دعوایی در پیش است و به سرعت آنها را به جبهه گیری وا می دارد. شاید گاهی آنقدر شما را سر بدوانند که مطمئن شوند مدتی است خطایشان رافراموش کرده اید، حتی اگر مطمئن باشند که خطایی ازآنها سر نزده (یا

www.takbook.com

www.takbook.com

اگر هم سر زده شما نمی توانستید به هیچ صورتی از آن مطلع شوید). این کلمات آنها را به یاد مشاجرات طولانی می اندازد.

۴) " من برنده شدم، یکبار دیگه بازی کنیم؟"

این برنده شدن شما نیست که مرد شما رامی آزارد،مردها اصولاً از بازنده بودن متنفر هستند، همواره خود را در رقابت می پندارند. ورزش های مورد علاقه آنها را به یادآورید. فوتبال، کشتی، اتومبیل رانی، ...در همه این ها نوعی رقابت به چشم می خورد. رقابت و برنده شدن از ابتدا دروجودمردها قرار داشته است، بنابراین اگر در یک بازی برنده شدید انتظار نداشته باشید مردتان در شادی شما شریک باشد!!

۵) " من همه رازهای خود را به بهترین دوستم می گویم"

و زن ها همه رازهای خود را به بهترین دوست شان می گویند، به همکار خود هم می گویند، همکار آنها هم به برادرش می گوید و همه دنیا از اینکه مرد آنها در هنگام دیدن فیلم رمانتیک بعض کرده با خبر می شوند! مردها هم به اندازه زن ها رازدار هستند. اما مردها دوست ندارند که همه عکس العمل های آنها از طرف دوستان و خانواده شما مورد تجزیه و تحلیل قرار گیرد. مخصوصاً مشاجراتتان با هم. پس همه چیز را به دوستانتان بگویید بجز آنچه در رابطه تان با مردها می گذرد.

۶) " ای شکم گنده! شکمت خیلی بامزه است"

هیچوقت این جمله را نگوئید، مردها هیچ وقت دوست ندارند زن ها فکر کنند که آنها در مورد ظاهر خود بی اعتنا هستند، مردها هم به اندازه زن ها در مورد وضع فیزیکی خود توجه و علاقه به خرج می دهند.

۷) "فکر می کنی آینده ما چطور می شه؟"

خوب، فردا سینما، پس فردا تئاتر، و آخر هفته رستوران چطوره؟ آه منظور شما این نیست هان؟ اما چرا مردها اصلاً دوست ندارند درباره آینده رابطه شان فکر کنند. شاید فکر کردن به این که روزی دیگر با دوست دختر خود صحبت نکنند آنها را می آزارد. آیا ترس از بهم خوردن رابطه آنها را به این سو می کشاند یا مردها اصولاً اینطور بی خیال آفریده شده اند؟

۸) " هایدن کریستین عجب مردیست!"

در حالیکه مردها در طول زندگیشان همواره باید در رقابت باشند، رقابت با مردی مثل هایدن که بازیگر نقش رمئو است با شکست توام خواهد بود. با اینکه مردها فکر می کنند گفتن جمله" Britheny Spears خیلی دوست داشتی است" می تواند زن ها را بیازارد. کافیست مردی فکر کند قلب زنی با او نیست و مثلاً از مردهایی مثل هایدن خوشش می آید، آن وقت است که بسیار آزرده خواهد شد.

۹) " به نظرت اون دختر خوشگله؟"

مردها آموخته اند که به سوالاتی که در مورد دیگر زن ها می کنید پاسخ واضحی به شما ندهند. یعنی فکر می کنند هر جوابی بدهند بازنده خواهند شد. اگر بگویید: " آره خیلی بامزه است"، به شما خواهند گفت: "ازت متنفرم"؛ اگر بگویید: "بد نیست ولی تو خیلی خوشگل تری"، خواهند گفت:"داری دروغ می گی" !!!

۱۰) "شاید ما برای هم ساخته نشده ایم"

واقعاً فکر می کنید هیچ آدمی (مرد یا زن) حاضر به شنیدن این جمله هست؟ هر قدر هم که شما در ادای این جمله ادب را رعایت کنید منظورتان این است که برای من شانس بهتری هم هست، کافیست بگویید از این رابطه خسته شده اید، نیازی به مقدمه چینی نیست. ناراحت نباشید، مردها به زودی فراموش خواهند کرد!!

منبع : انجمن درمانگران ایران

http://vista.ir/?view=article&id=107049

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

ده دلیل عمده دروغ گفتن مردان به زنان !!!

مثل خیلی از مسائل روانشناسی دیگر، زنان در مقابل بسیاری ازمسائل جبهه می گیرند و عکس العمل شدید نشان میدهند. گاهی در آغاز روابط، برای خوب جلوه دادن خود علاوه بر خوش زبانی، دروغ گو بودن هم موثر است.

مردها عقیده دارند که در بسیاری از موارد گفتن حقیقت به همسرشان نه تنها مشکلی را حل نمی کند بلکه به مصائب دامن می زند.

گاهی یك دروغ ساده می تواند جلوی به هم خوردن رابطه ای را بگیرد چون مردها عقیده دارند زن ها اکثراً به خاطر چیزهایی که واقعاً بی اهمیت است دلخور می شوند و برای اثبات ادعای خود، ده دلیل عمده دروغ گفتن به زنان را اینچنین عنوان می کنند:

۱) بعضی از زنان تحمل شنیدن حقیقت را ندارند

به یك جایگزین بنیشنید بعضی مواقع دوست دخترهایتان بسیار حساس هستند و نمی توانند فکر اینها را هم بکنند که شما به خود متکی هستید (به آنها وابسته نیستید) و برای خود زندگی خود را دارید، اگر می خواهید هردویتان بی مورد ناراحت نشوید می توانید به سادگی یك دروغ کوچك به او بگوئید!!

۲) دروغ گفتن آسان تر است

خیلی آسان است که به نامزد خود بگوئید که برای هدیه تولدش فقط و فقط برای اینکه او را خوشحال کنید مجبور شدید پول قرض کنید و اینکه هدیه تان را چقدر گران خریدید!!

چرا وقتی می شود کسی که دوستش دارید را به این راحتی و با گفتن یك دروغ ساده خوشحال کنید، خود را در مشاجرات پایان ناپذیر درگیر می کنید؟ شما مطمئناً می دانید او منتظر شنیدن چه حرفهایی است، خوب به او بگوئید.

۳) قدرت نمایی

در اکثر رابطه ها، «مرد» بودن به معنای داشتن کنترل بر همه امور است. حتی اگر در ظاهر این طور نباشد هم اکثر زنان، مرد خود را اینطور می پسندند. اگر شما هم با چنین شخصی سروکار دارید چه اشکالی دارد که به او بگوئید میخواستید تمام تدارکات آن مهمانی را به افتخار او خودتان شخصا تهیه کنید.

۴) دروغ گفتن برای بعضی مردها نوعی تفریح است

وقتی دیر سر قرار شام می رسید، آیا واقعاً قصد دارید به او بگوئید که بازی به وقت اضافه کشیده شد؟! می توانید زندگیتان را با گفتن یك دروغ ساده نجات دهید؛ مثلاً بگویید لاستیك پنچر اتومبیل پیرمردی را عوض می کردید که معطل شدید طوری که کنترل اوضاع اصلاً در دست شما نبوده و شما کاملاً بی تقصیر بودید. او حتی از شما به خاطر این انسان دوستی تشکر هم خواهد کرد!

۵) دروغ جلوی ناامید شدن طرف مقابل را خواهد گرفت

اگر رابطه تان تازه جدی شده است چرا می خواهید کاری کنید اعتمادی که ماهها در ایجاد آن وقت صرف کرده اید را در او از بین ببرید. اگر نتوانستید در جمع خانوادگی آنها حاضر شوید به او نگوئید که این مهمانی با بازی فوتبال تیم محبوبتان هم زمان بوده است!

۶) شجاعت

با اینکه زنان همیشه می گویند «ترجیح می دهم حقیقت را بشنوم نه یك داستان را»،بعضی مواقع مساله خیلی جدی تر از این حرف هاست. در این موقعیت دروغ گفتن یك راه نیست بلکه تنها راه است. او را خیلی دوست دارید؟ نمی خواهید ازدستش بدهید؟ یك دروغ ساده به حفظ این رابطه می ارزد.

۷) دروغ ناراحتی های بعدی نخواهد داشت

www.takbook.com

www.takbook.com

دروغ گفتن فقط برای حفظ رابطه نیست در بسیاری از موارد شما با دروغ گفتن باعث می شوید قلب او نشکند. وقتی از شما سوال می کند «من چطورم؟؟» یا «این روژلب نارنجی به لباس بنفش نمی آید؟» لازم نیست حتماً راستش را بگوئید. در این صورت مجبور نیستید یك روز قیافه عبوس او را در سکوت تحمل کنید!

۸) حضور در مهمانی های اجتناب ناپذیر با دروغ لغو خواهدشد

اگر درست روزی که باید به تماشای مسابقه فوتبال بروید به مهمانی دوستان نامزدتان دعوت شده اید با یك دروغ کوچك مثل بستری بودن به دلیل دل درد می توانید هم حس ترحم و دلسوزی او را نسبت به خود برانگیزید و هم از تماشای مسابقه فوتبال لذت ببرید!

۹) دروغ مفیداست

مثل خیلی از مسائل روانشناسی دیگر، زنان در مقابل بسیاری ازمسائل جبهه می گیرند و عکس العمل شدید نشان میدهند. گاهی در آغاز روابط، برای خوب جلوه دادن خود علاوه بر خوش زبانی، دروغ گو بودن هم موثر است!!

۱۰) دروغ گفتن خطرات را کم می کند

با اینکه دروغ گفتن یکی از فاکتورهای مهم وجود یك مرد است (!) همواره در انتخاب دروغهایتان دقت کنید. اگر با دروغ گفتن بسیاری از خطرات از سرتان گذشته این روند را ادامه دهید.

منبع : بانک مقالات ارتباطات اجتماعی

http://vista.ir/?view=article&id=243638

vista.ir
Online Classified Service

ده رابطه‌ی بی سرانجام

۱) رابطه ای که در آن بیش از آنچه به شما عشق می ورزند , عشق می ورزید.

در این رابطه هنگامی که فقط یکی از طرفین در اکثر اوقات از لحاظ روحی تعقیب کننده و دیگری تعقیب شونده می باشد. سالم نبودن و از تعادل خارج شده و محکوم به شکست خواهد شد.

۲) رابطه که در آن بیش از آنچه که شما عشق می ورزید, به شما عشق بورزند.

در چنین رابطه ای که قلبتان را به طور کامل در طبق اخلاص نگذاشته اید, هیچ گاه احساس رضایت نخواهید داشت.

۳) رابطه ای که در آن شیفته توانایی های بالقوه نامزد همسر خود می باشید.

داشتن یک رابطه سالم با همسرتان به معنی عشق ورزیدن به او به خاطر کسی که هست , می باشد. نه عشق ورزیدن به او علی رغم کسی که هست و یا به امید کسی خواهد بود.

۴) رابطه ای که در آن ماموریت نجات همسرتان را به عهده دارید.

معتادین به نجات دریگران نه از آن رو که با همسرشان تفاهم دارند, بلکه به این دلیل که احساس می کنند مجبورند به او کمک کنند, به روابط وارد می شوند. کسانی که ماموریت نجات دیگران را به عهده دارند, غالبا حس ترحم را با عشق اشتباه می گیرند.

www.takbook.com

www.takbook.com

۵) رابطه که در آن به نامزد, همسرتان به عنوان یک الگو و آموزگار چشم دوخته اید.

وقتی عاشق کسی می شوید که الگوی شما ست, مشکل است رابطه ای طبیعی داشته باشید. ممکن است رفتار یا گفتارهایتان به گونه ای باشد که گویی برابرید, اما ذهنتان برای او مرتبه و مقام افزوده ای قائل باشید که این به نوبه خود هر گونه احساس اختیار و قدرت را از شما سلب می کند.

۶) رابطه ای که در آن به دلایل بیرونی شیفته نامزد, همسر خود شده اید.

هر گاه شیفته یک ویژگی شخصیتی در ابعاد و صورت های مختلف کسی شدید از خود بپرسید اگر این فرد ویژگی را نداشت آیا همچنان برایم جذاب بود و می خواستم با او ازدواج کنم؟

۷) رابطه می تواند بسیار فریبنده باشد, مخصوصا همگامی که همان یک زمینه ای که در آن تفاهم برخوردار هستید برای شما اهمیت زیادی داشته باشد و به راحتی آن را با پیوندی عاشقانه و قوی اشتباه بگیرید.

۸) رابطه ای که در آن نامزد , همسر را از روی سرکشی و عصیان انتخاب می کنید.

گاهی افراد کسانی را برای ازدواج انتخاب می کنند که خصوصیات شخصیتی آنها متضاد کامل با آنچه که مورد نظر والدینشان می باشد در این صورت این امکان وجود دارد که از رابطه خود به عنوان روشی به منظور سرپیچی و عشیان در مقابل والدین خود استفاده می کنید, نه از آن روکه فرد مناسب را یافته اید.....

۹) رابطه ای که در آن نامزد, همسر را به عنوان عکس العملی در قبال نامزد. همسر قبلی خود انتخاب کرده اید.

در این رابطه شما فردی را انتخاب می کنید که در او فقط به دنبال آن دسته از ویژگی هایی هستید که رابطه قبلی تان فاقد آنها بوده است.

۱۰) رابطه ای که در آن نامزد , همسرتان از نظر روحی و عاطفی در دسترس شما نیست.

این نوع رابطه روابطی را در بر می گیرد که نامزد , همسر از نظر عاطفی و روانی با کسی دیگر درگیر است و به طور کامل نتوانسته است درگیری عاطفی خود را با شخصی سوم حل کند.

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=71966

vista.ir
Online Classified Service

ده شیوه علمی برای احساس شادمانی در زندگی

داشتن احساس خوب در زندگی دارای دو بخش است:

بخش یك آن یادگیری اندیشیدن به خود با اتکا به روش های سلامت بخش است. این یك مهارت آموختنی است، هیچ کس چه زن و چه مرد آن را به صورت فطری در خود ندارد. گاه باید مانند کودکان بکوشیم تا اعتماد به نفس و عزت نفس به دست آوریم. اگر این کار را نمی کنیم، باید به مثابه یك بزرگسال بکوشیم تا راه دستیابی به اعتماد به نفس و عزت نفس را بیابیم.

بخش دوم داشتن احساس خوب درباره زندگی در گرو پاسخگویی به سئوالاتی از این دست است: آیا وقوع رخدادها یا پیشامدهایی را تسهیل می کنم؟ آیا خودم را موفق می دانم؟ آیا برای رسیدن به راههای اعتماد به نفس اندیشیده ام؟ و ....

www.takbook.com

www.takbook.com

در اینجا ده شیوه برای کسب احساس شادمانی در زندگی ارائه می دهیم.

۱ – هرگز از انجام کاری دلزده و خسته شدید، از خودتان بپرسید :« به چه نحوی کاری که انجام می دهم به من در رسیدن به هدف نهایی ام یاری می کند؟» «چگونه می توانم کارم را بهتر ، سریع تر ،ساده تر ، آسان تر و سرگرم کننده تر انجام دهم؟»

۲ – احساس نا امیدی را از خودتان دور کنید.

درباره خودتان و دیگران کنجکاو باشید و به خود و دیگران علاقه نشان دهید، از چاپلوسی ،خودشیفتگی ، موذی گری و .... بپرهیزید! هرگز فکر نکنید راهی را که پیش گرفته اید آخرین راه است پیوسته به دنبال گزینه های دیگر باشید.

۳ – ضعف های خودتان را بپذیرید.

هر کس ضعف هایی دارد . این واقعیتی است ! به جای فروماندن در ضعف های خود و گرفتار شدن در دام یأس و نا امیدی بکوشید بر ضعف هایتان غلبه کنید و با ضعف هایتان دوستی کنید تا دشمن روانتان نشود.

۴ – یادگیری را هرگز فراموش نکنید.

مغز ، ماهیچه ای مانند سایر ماهیچه هاست.

اگر مغزتان را با یادگیری و اندیشیدن ورز ندهید ، ورزیده نمی شود. برای پرورش مغز باید آن را با فعال کردن از طریق یادگیری عملی کرد.

۵ – از مطلق گرایی دوری کنید.

ما در گسترده ای از نسبیت ها زندگی می کنیم، تلاش کنید از هر چیزی به نسبتی که می توانید بهره بگیرید. هیچ کس در زندگی همیشه نمی تواند نمره بیست بگیرد، ولی می تواند همیشه بیشترین تلاشش را انجام دهد و از نتیجه به دست آمده خرسند باشد، خواه پیروز باشد، خواه شکست خورده.

۶ – با خودتان صادق و روراست باشید.

صادق نبودن با خود آسیب رسان تر از احترام نگذاشتن به خود است. مواردی را که با خودتان روراست نبوده اید بنویسید و راه صادق بودن را با تفتیش خطاهای خود بیابید.

۷ – گیاهی را که دوست دارید پرورش دهید.

گلی را در باغچه یا گلدان بکارید و آن را به زندگی تشبیه کنید. همان طور که شاداب ماندن گل به رسیدگی و پرورش نیاز دارد ، زندگی خودتان هم نیاز به مراقبت ،تقویت ،پرورش و .... دارد.

۸ – در گذشته زندگی نکنید.

اجازه بدهید غبار گذشته از شانه هایتان فرو ریزد و دانه هاش شفاف و نورانی آن راه فرا رویتان را روشن سازد. هر اندازه در تیرگی گذشته گام بردارید از روشنایی آینده دورتر خواهید شد. فروماندن در گذشته فروماندن در سیاهی است را به پرسش کشید و ناپاکی هایش را گرفت و زنگارهایش را زدود و از آن به مثابه عنصری برای پی ریختن آینده و شادمانه زیستن در حال بهره گرفت.

۹ – در «حال » شنا کنید.

وقتتان را بر سر آنچه نمی توانید کنترل کنید سپری نکنید به مردم و اطرافیان عشق بورزید مهرورزی یکی از راههای شادمانگی است ! بر آنچه می توانید کنترل کنید متمرکز شوید شما می‌توانید بخوانید ، لبخند بزنید ، بخندید به دیگران کمك کنید ، به سپاسگذاری بپردازید ، کار کنید و .... پس این کار را انجام دهید!

۱۰ – همچون کوه استوار باشید.

حقوق خودتان را باز شناسید و به حقوق اجتماعی آگاه شوید برای رسیدن به حق خود پیوسته بکوشید تلاش شما میزان دستیابی به حقوقتان را مشخص می کند.

منبع : بنیاد اندیشه اسلامي

http://vista.ir/?view=article&id=206615

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

ده کار که قبل از مرگ باید انجام داد

اگر چه پایان عمر آدمی کاملاً مشخص نیست و هر لحظه ممکن است مرگ گریبان انسان را بگیرد، اما اغلب با تقریب چندین سال انسان می تواند مابقی عمر خود را تخمین بزند، مجموعه زیر پیشنهادی است برای انجام برخی فعالیت ها قبل از آنکه برای همیشه دنیای مادی را ترک گوییم. در سال ۱۹۰۲، سسیل رودس در بستر مرگ بود و با وجود اینکه تنها ۴۸ سال داشت، عمری بسیار پربار را پشت سر گذاشته بود. او بزرگترین امپراطوری الماس و طلای آفریقای جنوبی را در دست داشت، کیلومترها راه آهن، از میان طبیعت بکر احداث کرده بود و یکی از حاکمان پر قدرت زمان خود بود. او از هیچ به همه چیز رسیده و با این وجود در بستر مرگ زمزمه کرد بود: "کار کمی انجام شد و بسیاری از آن باقی است" منظور او چه بود؟ آیا ممکن است او همچنان به پول بیشتر، املاک وسیع تر یا قدرت فکر می کرده؟ یا می خواسته زمان بیشتری را در دفتر کار خود بگذارند؟ اما باید بدانیم که آنچه در این لحظات آخر به عنوان "کاری که باید انجام می شد" در ذهن افراد نقش می بندد، به کلی متفاوت است.

شاعر و مبارز آزادی خواه کوبایی، ژوزه مارتی، کارهایی که هر انسانی قبل از مرگ باید انجام داده باشد را نام برد، هیچ اشاره ای به "آزاد سازی یک کشور" نکرد، او سه کار را مهم تر از همه دانست: کاشتن یک درخت، نوشتن یک کتاب و داشتن یک فرزند. این شروعی فوق العاده است، و ما به آن ده مورد دیگر را هم اضافه می کنیم.

۱) به یک سفر زیارتی بروید

زیارتگاه شما ممکن است یکی از معابد دینی مانند قدس، رم یا مکه باشد مهم جایی است که انسان خود را بخشی از چیزی بسیار بزرگتر ببیند. آنچه به دست می آید، تجربه ای است بی نظیر که در تماشای اولین قدمهای یک غزال کوچک متجلی می شود.

۲) محبوب ترین خوراکی را که همیشه به آن فکر می کنید بخورید

وقتی زمان موعود می رسد، احتمال زیادی وجود دارد که شخص در حالتی نباشد که از تجربه تازه و رویایی در خوردن لذت ببرد، اما اگر از قبل برنامه ریزی کنیم و آن را زودتر امتحان کنیم، بعدها احساس غبن نمی کنیم. اگر غذای مورد نظرتان گران است، به آن به عنوان یک تجربه تکرار نشدنی نگاه کنید شرایط را فراهم کنید و یک بار هم که شده به قیمت آن توجه نکنید.

۳) قله بلندی را فتح کنید

امروزه، رسیدن به چنین چشم اندازی بسیار ساده است -حتی برای رسیدن به قله راه و وسیله و در همه جا مکان هایی برای استراحت وجود دارد- اما مقصود ما این نیست. مقصود، صعود بر قله آن چیزی است که همواره از آن وحشت داشته اید و اینکه در زندگی، چشم اندازی تازه بیابید.

۴) شعری را از بر کنید و آنرا به دیگری بیاموزید

بهترین استفاده ای که از اشعار حفظ شده به یاد می آید، خواندن آن برای محبوب است و می توانید مطمئن باشید که هیچ چیز نمی تواند بهتر از یک شعر زیبا که زیبا خوانده شود، بر معشوق تاثیر بگذارد. و حفظ اشعاری که بر دل و جان انسان تاثیر بگذارد، حس بی بدیلی است که تنها در اثر درگیر شدن با مفاهیم غنی ادبی به بار می آید. آموختن اشعار کوتاه به کودکان و فرستادن شعری مناسب برای یک دوست، تاثیر بسیار بیشتری

www.takbook.com

www.takbook.com

از زیباترین کارتهای تبریک دارد.

۵) یک دشمن سر سخت پیدا کنید

مقصود از این عبارت، ایستادن در مقابل زورگویی، رو کردن دست دغل بازان و مقابله با یک حریف بر سر به دست آوردن جایزه است. انسان باید در زندگی چیزی را آنقدر محترم و گرامی بداند که به خاطر حفظ آن کسی را تا حد جنون خشمگین کند. یک دشمن به شما کمک می کند تا خود را بشناسید.

۶) شخصی را که بر ما بدی روا داشته، ببخشاید

کاملاً واضح است، به همین سادگی

۷) با چشمان خود ببینید که زمین گرد است

بهترین راه، شروع سفری دریایی است به طوری که از یکی از اقیانوسها شروع کنید و به رفتن ادامه دهید تا دوباره به جای اول برسید. اما راه ارزان تر آن سفر به قطب شمال و گذراندن شب در آغاز انقلاب تابستانی (آغاز طولانی ترین روز سال) بر روی مدار قطب شمال است. در آنجا به چشم خود خواهید دید که خورشید مسیری دایره ای را بر روی افق می پیماید.

۸) با کسی که دوستش دارید به دیدار مجموعه ای از آثار بسیار مشهور هنری بروید

در جهان ارتباطات، همه ما با تصاویر آثار مشهور هنری آشنا هستیم، اما دیدن آنها از نزدیک، چیز دیگری است. تماشای شکوه رنگها و طرح هایی که بارها آن را در چاپ های بد، تصاویر تلویزیونی و هزاران جای دیگر، غیر از جای اصلی آن، دیده ایم. تجربه ای است توصیف نشدنی که تاثیر آن تا سالها بر ذهن و دل باقی می ماند.

۹) بر نیروی جاذبه غلبه کنید

بله، این اجتناب ناپذیرترین نیروی زمین است. اما به یاد آوردن یک حرکت طغیانی بر علیه این نیرو، حتی در بستر مرگ لبخند بر لب انسان می آورد. مثلا عبور از پلی بر روی رودخانه یا پرواز تجربیاتی هستند که می توان در داخل جو زمین به آن دست یافت. به یاد داشته باشید که این پرواز خاطره انگیز را با افرادی کار کشته انجام دهید.

۱۰) به شخص دیگری کمک کنید تا آنچه را شما از قادر به انجامش نشده اید را انجام دهد

شاید این چیز یکی از موارد موجود در این فهرست باشد، شاید سفری باشد که همیشه آرزوی رفتن به آن را داشته اید و به دلایلی رفتن به آن ممکن نشده است یا داشتن لوازم مدرسه ای که در زمان شما بسیار کمیاب و گران بوده است. بالا رفتن سن، محدودیت های خاص خود را به دنبال دارد، اما بزرگ سالی، دانایی و امکانات مالی بیشتر را به همراه دارد. زمانی که انجام آرزویی برای خودتان دیر شده است، امکان تحقق آنرا برای دیگری فراهم کنید.

منبع : پایگاه اینترنتی خانواده ما

http://vista.ir/?view=article&id=300995

vista.ir
Online Classified Service

ده نشانه یک رابطه ی موفق زناشویی

● با یکدیگر مهربان بودن

آیا نسبت به یکدیگر مهربان هستید و یا سعی می کنید یکدیگر را کنترل کنید و راه خودتان را بروید؟ آیا با مهربانی کردن نسبت به همسرتان

www.takbook.com

www.takbook.com

احساس خوشحالی و رضایت می کنید؟ یکی از نشانه های ضروری یک رابطه ی سالم محبت کردن به یکدیگر است نه اینکه با تحکم طرف مقابلتان را کنترل کنید.

● به یکدیگر عشق ورزیدن

آیا وجودتان سرشار از گرمای عشق است و آنرا بی اختیار نثار یکدیگر می کنید؟ آیا همواره زیبایی ها و خوبی های طرف مقابلتان را می بینید و یا تنها بر روی اشتباهات و نقاط ضعف او متمرکز هستید؟ آیا احساسات درونی او را درک می کنید؟ آیا از عشق ورزیدن به یکدیگر لذت می برید؟ گرما و عشق داشتن نسبت به یکدیگر یکی از نشانه های رابطه ی سالم با شریک زندگانی تان است.

● با یکدیگر شوخی کردن

آیا دوست دارید با یکدیگر بازی و شوخی کنید؟ از شوخی و بامزگی های طرف مقابلتان لذت می برید؟ سعی می کنید در بحرانها و مشکلات او را شاد کنید و بخندانید؟ آیا مانند بچه ها با یکدیگر راحت و بی غل و غش برخورد می کنید و مدام در حال شوخی کردن با هم هستید؟ یکی از بزرگترین ارکان رابطه ی سالم همین خنده و شوخی است.

● از کنار هم بودن لذت بردن

آیا اگر بخواهید با کسی وقت بگذارید ترجیح می دهید با همسرتان باشد یا با شخص دیگری؟ آیا برای اینکه در کنار همسرتان باشید لحظه شماری می کنید؟ آیا هر دوی شما دوست و یا سرگرمی خاصی دارید که از انجام آن لذت ببرید؟ در مواقعی که در کنار یکدیگر نیستید چه احساسی دارید؟ اغلب زوجها اوقات زیادی را باهم سپری می کنند زیرا با تمام وجود از اینکه در کنار هم هستند لذت می برند و احساس آرامش می کنند در صورتی که دیگر زوجها از ترس تنهایی و بی کسی با همسرشان می مانند و یا به عبارتی دیگر از روی ناچاری باهم زندگی می کنند. یکی از نشانه های رابطه ی موفق این است که طرفین به یکدیگر وابسته نباشند و برای خود دوست و سرگرمی های مخصوص بخود داشته باشند. بنابراین اگر خواهان یک رابطه ی موفق هستید به همسرتان وابسته نباشید بویژه از لحاظ عاطفی.

● بطور مسالمت آمیز اختلافات را حل کردن

همه ی زوجها با یکدیگر اختلاف دارند موضوع اصلی، اختلاف نظر نیست، آنچه اهمیت دارد چگونگی کنار آمدن با این اختلافات است. آیا شما برای حل اختلافاتتان روش خاصی دارید یا اینکه برای جلوگیری از بحث و جدل مجبور به کنار گذاشتن مسائل و مشکلاتتان هستید؟ آیا در صورت بروز اختلاف نظر با یکدیگر دعوا و مجادله کرده و قهر می کنید؟

● کنترل خشم و عصبانیت

آیا هنگامیکه یکی از شما دچار خشم و عصبانیت می شوید موضوع را کش می دهید، غر می زنید و همسرتان را تنبیه می کنید یا اینکه سعی می کنید موضوع را فراموش کنید؟ در یک رابطه سالم زن و شوهر بعد از بروز اختلاف و مشکل خیلی سریع موضوع را تمام می کنند و از آن می گذرند و به عشق و صمیمیت قبلی خود باز می گردند.

● به عشق یکدیگر پایبند بودن

آیا فکر می کنید در دشوارترین شرایط باز هم عاشق یکدیگر هستید؟ آیا می توانید در صورت اشتباه و خطای طرف مقابل باز هم عاشق او باشید؟ آیا می دانید عشق درمورد خود شخص است نه درمورد کارهایی که او انجام می دهد؟ برای داشتن یک رابطه ی سالم باید به این سطح از عاشقی رسید.

● گوش دادن، درک کردن و پذیرفتن طرف مقابل

آیا احساس می کنید طرف مقابلتان به صحبت های شما گوش می دهد، آنرا درک می کند و شما را همانگونه که هستید می پذیرد؟ آیا رازهایتان را بدون ترس از داوری برای شریک زندگیتان مطرح می کنید؟ آیا دوست دارید با تمام وجود حرفهای او را بشنوید و با او احساس همدردی می کنید یا می خواهید مدام او را زیر سوال ببرید و در مقابل او جبهه بگیرید؟

● رابطه ی جنسی

▪ آیا از رابطه ی جنسی خوب و صمیمی برخوردار هستید و احساس رضایت می کنید؟

www.takbook.com

www.takbook.com

●احساس آزادی کردن

آیا از اینکه خودتان باشید نمی ترسید و احساس آزادی می کنید؟ آیا با کمال آرامش می توانید دنبال کارهای مورد علاقتان بروید؟ آیا شریک زندگیتان از شادی شما خوشحال می شود؟ همانطور که می دانید بعضی از افراد بطور ناخودآگاه دارای شخصیتی سالم، مهربان، متعهد، عاشق، مسئول و شوخ طبع هستندولی بعضی دیگر به دلیل شرایط زندگی، فاقد چنین شخصیتی هستند و به مرور زمان باید روی خود کار کنند تا نقاط ضعف شخصیتشان را ترمیم کنند. رابطه ی خوب و موفق رابطه ای است که طرفین، خود را دوست داشته باشند و همانطور که هستند خود را بپذیرند در عین حال عاشق همسرشان باشند و هیچ چیزی نتواند رابطه ی بین آنها را خدشه دار کند.

منبع : پایگاه اینترنتی خانواده ما

http://vista.ir/?view=article&id=337436

vista.ir
Online Classified Service

رابط مناسب برای ارتباط

اتاق خواب خصوصی ترین محل خانه و مکان مقدسی است .

اما این بدان معنانیست که سکس لزوماً بایستی در اتاق خواب صورت بگیرد . محل انجام سکس می تواند در ایجاد یک رابطه بهترموثرتر لذت بخش ترئ حتی متنوع تر نقش مهمی را ایفا نماید . شما معمولاً بایستی اتاق خوابتان را بر طبق فانتزیهای چنسی تان تزئین نمائید . برای انتخاب مکانی جهت دانستن یک سکن با کفیت بالا می توان نکات زیر را در نظر گرفت :

۱) هراز چند گاهی محل انجام سکس را تغییر دهید . این مکان می تواند صرفاً محدود به اتاق خواب نبوده و در مکانهای دیگر منزل نیز انجام شود . این به شرطیت که مکان مورد نظر آرامش و امنیت داشته باشد . گاهی انجام سکس برروی یک کاناپه راحت که در سالن پذیرایی خانه می باشد بسیار لذت بخش تر از انجام سکس در مجلل ترین تختخوابهاست

۲) اتاق خوابتان را در بهترین دامن ترین قسمت منزلتان انتخاب نمائید به نحویکه هیچ مکان دیگری به آن مشرف نباشد

۳) حتماً برای اتاق خوابتان قفل و کلید جداگانه داشته باشید و به افراد دیگر اجازه ندهید که بدون اجازه شما وارد آن شوند .

۴) اتاق خوابتان را بسیار جذاب و زیباتزئین نمائید و سعی کنید حتی المقدور و تا جائیکه امکانات مالی شما اجازه می دهد هراز چند گاهی دکوراسیون و رنگ آن را تغییر دهید .

۵) تختخوابتان را طوری تزئین کنید که مرکز تو جه قرار گیرد .

۶) رطوبت و دمای اتاق خواب بایستی مناسب باشد .

۷) تخت یا رختخواب شما بایستی همواره راحت و پاکیزه باشد .

۸) رنگ اتاق خوابتان را از رنگهای آرا مبخشی مثل آبی و سفید و صورتی انتخاب کنید . اگر به رنگهای گرمتر علاقه مندید رنگهائی مثل نارنجی یا

www.takbook.com

www.takbook.com

قرمز عنابی بسیار رویائی هستند .

۹) آویختن پرده های کافی و زیبا با رنگ های صورتی نارنجی یا قرمز (به تناسب رنگ اتاق و دکوراسیون آن) علاوه بر حفظ خلوت شما به مهیج ترین شدن اتاق خواب شمانیز کمک می کنند .

۱۰) بهتر ست نور اتاق خواب شدید و مستقیم نباشد . ترجیحاً از آباژورها یا لامپهایی کم نور با نور ملایم قرمز استفاده کنید .نورپردازیی که فضائی به رنگ غروب خورشید ایجاد می نمائید مناسب به نظر می رسد . استفاده از شمع های معطر علاوه براینکه فضای رومانتیکی ایجاد می کند هوارا نیز عطر آگین می نماید

۱۱) حتماً آیینه بزرگ و قدی در اتاق خوابتان تعبیه نمائید

۱۲) هر وقت لباسهایتان را به درو دیوار اتاق خواب آویزان میکنید و از آن به جای انباری خانه استفاده نکنید .

۱۳) سعی کنید فضای اتاق خواب بسیار مرتب و جالب توجه باشید .

۱۴) وسایلی نظیر تلویزیون کامپیوتر و یا وسایل کارتان را از اتاق خواب خارج کنید . فراموش نکنید که شما در دفترکارتان نمی خوابید و قرار نیست در اتاق خوابتان وظایف حرفه ایتان را انجام دهید و یا به سرگرمی های تلویزیونی بپردازید

۱۵) یک وسیله پخش موسیقی با کاستهای مناسب در اتاقتان بگذارید . پخش یک موسیقی ملایم با صدای مناسب به افزایش کیفیت سکس شما کمک خواهد کرد .

۱۶) حمام و دستشوئی در اتاق خواب وجود داشته باشد امکانات زیر را در اتاق خوابتان تعبیه نمائید

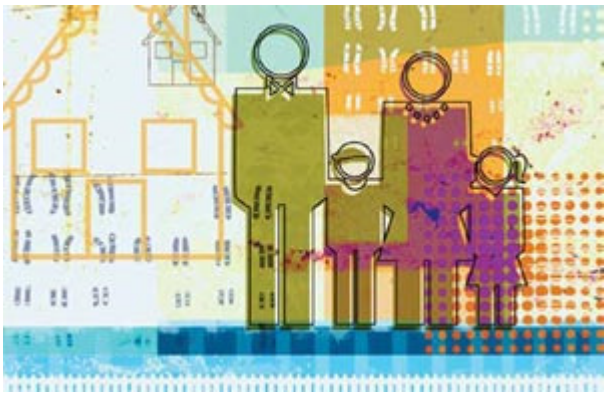
میز توالت و وسایل کامل آرایش و عطریات انواع لباسهای خواب و لباسهای زیر دستمالهاو نوارهای بهداشتی وسایل آرایش موو ملحفه های تمیز

منبع : همسرا

http://vista.ir/?view=article&id=109710

vista.ir
Online Classified Service

رابطه زناشویی موفق، استرس را کم می‌کند



از ترافیک، از قرض و قوله‌ها، از بدقولی‌ها و جفاکاری‌ها، از ناکامی‌ها و سرخوردگی‌ها، از همه اینها خسته‌ای و به خانه که می‌رسی، دوست داری شامت را بخوری و بخوابی؛ بدون اینکه به همسرت توجهی نشان بدهی. استرس‌ها و اضطراب‌ها، بیشتر و بیشتر می‌شوند و مشکلات نه تنها کمتر نمی‌شوند که به خاطر فرسودگی تو، زیر بار این همه استرس، پیچیده‌تر و دردسرسازتر می‌شوند. اما آیا نگاهی به کنار دستت کرده‌ای؟ همسر مهربانی که در کنار تو و یار و غمخوار توست و از تو توقع مهر و محبت دارد؟ ...

استرس و اضطراب، انرژی ما را می‌گیرد و نهایتا ما را خسته و کم‌حوصله می‌کند. فردی که تمام روز را با تنش و استرس گذرانده، توانی برای امور عادی روزمره ندارد حتی گاهی حال و حوصله سلام کردن را هم ندارد. بررسی‌ها نشان داده افراد پراضطراب و پرتنش، کمتر به روابط زناشویی با همسرشان تمایل نشان می‌دهند. بقیه افراد هم همین‌طورند، یعنی زمانی که درگیر استرس و تنش هستند، نسبت به رابطه زناشویی بی‌علاقه می‌شوند. تحقیقات بیولوژیک هم سرنخ‌هایی از این موضوع به دست آورده است چنان‌که محققان می‌گویند استرس باعث اتصال هورمون‌های

www.takbook.com

www.takbook.com

جنسی به پروتئین‌ها می‌شود و به این ترتیب آنها را از دسترس سلول‌های هدف دور نگه می‌دارد. هورمون‌ها نمی‌توانند تاثیر خود را در بدن داشته باشند و به همین علت، میل جنسی فرد کمتر می‌شود.

- استرس بیشتر، کار بیشتر

خیلی از افراد، به خصوص آقایان، کار را محل فرار از استرس و مشکلات می‌دانند و سرخوردگی و احساس کمبود رابطه زناشویی هم یکی از مشکلاتی است که بعضی‌ها، در برابر آن جا می‌زنند و به جای حل آن، کارشان را زیاد می‌کنند. این را مطالعات مختلف علمی هم تایید می‌کند؛. به این ترتیب که مشخص شده افرادی که رابطه زناشویی کمتری با همسرشان دارند، سعی دارند آن را با کار بیشتر جبران کنند و این کار زیاد باعث فرسودگی شغلی بیشتر و رابطه جنسی کمتر می‌شود. این چرخه معیوب به این ترتیب همچنان ادامه دارد و حتی می‌تواند به از هم پاشیدن بنیان خانواده بینجامد. در حالی که نتایج این تحقیقات جدید نشان داده که اگر در هنگام مواجهه با یک محرک استرس‌زا، رابطه زناشویی خود را با همسرتان بیشتر کنید، می‌توانید از استرس خود بکاهید.

- کمک همسران به سلامت همدیگر

تحقیقات پیشین از جنبه‌های مختلف تاثیر یک رابطه زناشویی سالم و رضایت‌مندانه بین زن و شوهرها خبر داده بودند و حالا دیگر کارشناسان سلامت جنسی معتقدند یک رابطه زناشویی مثبت و سالم، نه تنها برای تداوم زندگی زناشویی و محکم کردن بنیان خانواده اهمیت دارد بلکه برای سلامت زوجین هم مفید است. به عنوان مثال، مشخص شده که رابطه زناشویی می‌تواند باعث ترمیم سریع‌تر زخم‌ها شود. همچنین افرادی که ازدواج کرده‌اند و رابطه زناشویی رضایت‌مندانه‌ای را با همسرشان تجربه کرده‌اند، در درازمدت، کمتر بیمار می‌شوند و طول عمر آنها نیز بیشتر از مجردها و افرادی است که به روابط زناشویی‌شان توجهی ندارند.

- کمک همسران برای زندگی

اما این تمام ماجرا نیست. تغییرات هورمونی به وجودآمده به دنبال یک ارتباط زناشویی بین همسران، می‌تواند آنها را در برابر سختی‌ها و ناملایمات زندگی هم مقاوم کند و آسیب‌پذیری‌شان را پایین بیاورد و این را مطالعات گوناگون نشان داده‌اند. در یکی از این مطالعات، که کار محققان دانشگاه اسکاتلند است، مشخص شده فشارخون افرادی که رابطه زناشویی کافی و رضایت‌مندانه‌ای داشته‌اند، در هنگام سخنرانی، کمتر افزایش پیدا می‌کرد که این نشان‌دهنده احساس عزت‌نفس بیشتر و استرس و تنش روانی کمتر بود. همچنین در زنان، تحریک سلول‌های عصبی واژن و دهانه رحم، در هنگام رابطه زناشویی، موجب آزاد شدن هورمون‌های شل‌کننده دیواره رگ‌ها می‌شود که این هورمون‌ها سبب تعادل فشارخون می‌شوند.

مطالعات محققان دانشگاه گوتینگن نیز نشان داده حتی گرفتن دست همسر، باعث کاهش استرس او می‌شود. آنها این موضوع را این طور امتحان کردند: به گروهی از زنان جمله استرس‌زایی مانند این گفته شد: «ظرف چند ثانیه به شما شوکی وارد می‌شود.» این در حالی بود که گروهی از آنان دست همسران‌شان را در دست داشتند و عده‌ای دیگر دست فردی غریبه را. در همین حال، پاسخ مغزی آنها نیز از طریق دستگاه تصویربرداری مغزی ارزیابی شد. پاسخ مغزی آنها که دست همسرشان را در دست داشتند، نسبت به این جمله محرک استرس، بسیار پایین‌تر از گروه دیگر بود و آنهایی که رابطه قوی‌تری در زندگی واقعی داشتند، پاسخ بسیار ضعیفی نسبت به آن نشان دادند.

- باز هم زندگی

در مطالعه دیگر مشخص شده که رابطه سالم و مثبت با همسر، می‌تواند اثرات نامطلوب فیزیکی اضطراب را در بدن کم کند. اضطراب، فشارخون را بالا می‌برد و همین افزایش فشار خون می‌تواند موجب کاهش کارایی سیستم ایمنی بدن شود اما بعد از هر بار رابطه زناشویی، هورمون‌هایی از قبیل اکسی‌توسین و اندورفین در بدن ترشح می‌شود که سبب متعادل شدن فشار خون و نیز رشد احساس خوب و نگرش مثبت می‌شود. این احساس مثبت، در رابطه عاطفی شما با همسرتان تاثیر می‌گذارد و باعث بهبود روابط شما می‌شود و موجب می‌شود یکدیگر را بهتر درک کنید و همدلی بین شما نیز بیشتر شود. به این ترتیب می‌توان نتیجه گرفت که یک رابطه خوب عاطفی بین همسران، نیازمند رابطه زناشویی موفق است و اگر زن و شوهری با یکدیگر رابطه زناشویی کافی و موفق نداشته باشند، می‌توان انتظار داشت که به تدریج از یکدیگر دور شوند و قدرت ایثار و گذشت را در مورد همدیگر از دست بدهند. بررسی‌های این محققان نشان داده که ارتباط زناشویی زوجین با همدیگر، باعث فرونشاندن خشم و عصبانیت آنها نسبت به همدیگر و دیگران می‌شود و نبود چنین ارتباطی، باعث بی‌علاقگی و حتی زمینه‌ساز خیانت و طلاق آنها می‌شود. علی‌رغم اینکه هنوز یکدیگر را واقعا دوست دارند.

- چرخه زندگی

www.takbook.com

www.takbook.com

به نظر می‌رسد استرس و اختلال جنسی با همدیگر رابطه دوجانبه‌ای دارند یا به عبارت دیگر باهم یک چرخه معیوب را می‌سازند. در هنگام استرس، میل جنسی و دفعات رابطه جنسی کم می‌شود و با کم شدن رابطه جنسی نیز استرس فرد افزایش می‌یابد. حال برای شکستن این چرخه معیوب چه باید کرد؟

محققان و متخصصان سلامت جنسی، به زوجین توصیه می‌کنند در هنگام استرس و تنش روانی، تسلیم احساس خود در دوری گزیدن از همسرشان نشوند و تلاش کنند در این حالت هم محبت خود را نسبت به او بیان کنند. البته شاید بیشتر زن‌وشوهرها اعتراض کنند که رابطه زناشویی نمی‌تواند فرمایشی و دستوری باشد. نکته در اینجاست که وقتی دو نفر واقعا یکدیگر را دوست داشته باشند و به هم عشق بورزند، نتیجه خوبی به دست خواهد آمد و استرس از میان خواهد رفت. این نتیجه را هم آزمون‌های سنجش استرس، بر روی زن و شوهرهای مورد مطالعه، تایید می‌کند و هم اظهارات خود آنها در مورد احساس درونی‌شان. بنابراین برای کاهش استرس، حتما نیاز به برقراری ارتباط کامل بین همسران نیست بلکه بهتر است در مرحله اول، همدیگر را نوازش کنند و به روش‌های مختلف محبت خود را به یکدیگر نشان دهند. چنین رفتاری میزان استرس و افسردگی آنها را ۸ برابر کاهش می‌دهد.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=361249

vista.ir
Online Classified Service

راحت تر زندگی کنید

زندگی همواره سرشار از لحظات تلخ و شیرین است و نمی توان انتظار داشت که موضوعات و مشکلات ناراحت کننده به وجود نیایند.

البته در عمق و شدت ناراحتی ها نیز وضعیت آقایان متفاوت از خانم هاست. شاید توجه کرده باشید که خانم ها در ساختار فکری خود نیز با آقایان تفاوت هایی دارند. وقتی آقایان از مسئله ای ناراحت هستند یا فکرشان مشغول چیزی است ترجیح می دهند تنها باشند و با کسی صحبت نکنند، زیرا معتقدند که با فکر کردن خودشان می توانند راه حلی برای مسئله مورد نظر پیدا کنند. در چنین شرایطی خانم ها تصور می کنند که آقا از آنجایی که با ایشان احساس صمیمیت نمی کند مایل به مطرح کردن موضوع نیست. چرا که خانم ها عادت دارند در مواردی که با مشکلات روبه رو می شوند مشکل خود را با دیگری در میان بگذارند تا حتی الامکان شنونده باشد و با ایشان احساس همدردی کرده و تایید کند که ناراحتی شان قابل توجه است.

حالا آیا راه هایی وجود دارد که این رنجیدن خانم ها به حداقل برسد یا خیر؟

پاسخ مثبت است. به موارد زیر توجه نمایید تا صحت مطلب را تأیید نمایید:

احساس خوشحالی همواره درونی است

بسیاری افراد تصور می کنند که باید تمام اتفاقات و عوامل موافق نظرشان باشد تا احساس خوشحالی و راحتی کنند. در غیر این صورت ناراضی هستند.

چنانچه ما بپذیریم که ریشه بسیاری از اتفاقات بیرونی در عمق وجود خودمان است قادر به تغییر آنها خواهیم بود.

www.takbook.com

www.takbook.com

در برخی شرایط ممکن است شما اصولا احساس خوبی نداشته باشید. در چنین شرایطی هر صحبت یا اتفاقی می تواند شما را برنجاند برای مثال مادری را مجسم کنید که بسیار خوشحال و آرام است. در این حال به کودک خود یک بستنی می دهد اما کودک در دقایق اولیه بستنی را تصادفا روی لباس و زمین می ریزد. در این حال از آنجایی که مادر احساس خوبی داشته با روی خوش لباس و زمین را تمیز می کند. اما مادری را مجسم کنید که ناراحت و عصبانی است و از زندگی خود رضایت ندارد. اگر این اتفاق در مورد کودک این مادر بیفتد احتمالا شروع به داد و فریاد کرده و خود را قربانی کارهای اشتباه اطرافیان می بیند. در هر دو مورد یک اتفاق افتاد اما نحوه نگرش به موضوع متفاوت بود.

وقتی از موضوع یا صحبتی ناراحت می شوید بهتر است اول به احساس خود رجوع کنید. اگر احساس خوبی داشتید به مسئله بپردازید در غیر این صورت با خود بگویید بعدا راجع به آن فکر می کنم. در بسیاری از موارد اگر یک یا چند ساعت از مسئله بگذرد یا حتی اگر شب را به صبح برسانید فکرتان آزادتر شده و در صورت پرداختن مجدد به مسئله خواهید دید که اصلا اوضاع به آن بدی نیز نبوده است پس علتی ندارد که تمام روز خود را خراب سازید و فکر و ذهن خود را به جای پرداختن به کارهای سازنده و موفقیت به یک موضوع جزئی محدود نمایید که درنهایت نیز حاصلی عایدتان نمی شود.

- از طرف مقابل سؤال کنید

در بسیاری موارد از حرکت- رفتار یا گفتاری ناراحت می شوید و آن را بارها در ذهن خود مرور می کنید و هر بار بیش از پیش ناراحت و رنجیده خاطر می شوید. در چنین شرایطی توصیه ما به شما این است که در همان لحظه از طرف مقابل بخواهید منظورش را برایتان توضیح دهد.

برای مثال از او بپرسید «منظورتان چیست؟» یا اینکه «منظورتان این است که...؟» یا اینکه وقتی کسی مرتب از شما ایراد می گیرد مودبانه از او بپرسید «پیشنهاد شما اگر جای من بودید چیست؟» یا اینکه «راه بهتری به نظر شما می رسد؟»

با چنین شیوه های ساده ای متوجه منظور واقعی او می شوید. شاید واقعا طرف مقابل قصد آزردن شما را نداشته. اگر هم داشته با این روش از ادامه کار او جلوگیری می کنید. بدون اینکه مدت ها رنجیده خاطر بمانید.

- مخالفت بدون ناسازگاری را بیاموزیم

لازم نیست تمام انسان ها با یکدیگر هم عقیده باشند. تفاوت بخشی از زندگی طبیعی است. اما می توان با تدبیر این مخالفت ها را دلنشین کرد. همواره به یاد داشته باشید صرف اینکه با کسی هم عقیده نیستید دلیل ندارد که با او دشمن بوده و از یکدیگر کینه داشته باشید. می توان با افراد روابط محبت آمیزی داشت اما در عین حال با برخی از عقایدشان مخالف بود. یکی از شیوه ها در چنین شرایطی این است که هدف نهایی را بر دوستی پایه گذاری کنیم. یعنی در مورد مسائلی که می دانید با طرف مقابل اختلاف عقیده دارید با او صحبت نکنید تا مجبور نشوید با بحث و مجادله او را متقاعد کنید.

وقتی با فردی مثل همسرتان بر سر تربیت فرزند یا هر مسئله دیگری اختلاف نظر دارید به جای اینکه هر یک سعی در به کرسی نشاندن حرف خود داشته باشید بهتر است با همدلی به وی بگویید: «می دانم که هر دو موافقت و مصالح کلی خانواده را می خواهیم فقط از شیوه ها و راه های مختلف به آن می رسیم. پس می توانیم راه های گوناگون را مورد بررسی قرار دهیم تا بهترین را انتخاب کنیم» نه اینکه مرتب غر زده و بداخلاقی کنیم تا طرف مقابل هم در لاک دفاعی فرو رفته و پافشاری بیشتری بر سر عقیده خود کند.

دقت داشته باشید که هر انسانی طرز تفکر خاص خود را دارد و نمی توان عقیده خود را به کسی تحمیل کرد. اگر هم چنین شود کوتاه مدت است و دوام ندارد. پس گاهی اوقات که رفتار یا گفتار طرف مقابل شما را می آزارد با تدبیر موضوع بحث را تغییر داده و به سمتی ببرید که هر دو بی طرفانه صحبت کنید. خواهید دید که پس از چند دقیقه آرامش لازم دوباره حاکم خواهد شد.

منبع : روزنامه کیهان

http://vista.ir/?view=article&id=312162

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

راز شاد زیستن زوجین در کانون گرم خانواده

به راستی چرا بعضی از پیوندهای عاشقانه بعد از ازدواج گسسته شده و ازهم فرومی پاشد ؟ آیا تا کنون از خود پرسیده اید که چرا بعضی از زوج ها با یکدیگر همدلی و همفکری دارند و برخی ندارند ؟ و آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده اید که چگونه زنان و شوهرانی که مدعی بوده اند نمی توانند با همدیگر زندگی کنند ، دوباره زندگی را با یکدیگر و حتی بهتر از قبل ادامه دهند ؟

همان گونه که می دانید ، اکثر صاحبنظران دینی ، روان شناسان ، جامعه شناسان و... علت اصلی اختلاف های خانوادگی ومسائل زناشویی را سوء تفاهم و فقدان رابطه عمیق میان زوجین عنوان می کنند و شاید تنها راه حل و فصل مسائل زناشویی و رسیدن به یک خانواده متعادل را «ایجاد تفاهم و همدلی» می دانند. برای توضیح و تبیین سؤالات و مطالب فوق ، چکیده ای از رهنمودهای تربیتی صاحبنظران و روان شناسان به شما زوج های جوان و زنان و مردان با فضیلت ، شما خوبانی که خواهان رسیدن به یک زندگی آرام ، شاد و توام با معنویت هستید ، تقدیم می شود.

● پی ریزی پایه های زندگی با صداقت :

صداقت همچون پل ارتباطی موثر، موجب می شود که زن و مرد میل و رغبت وافر و کاملی برای صحبت با یکدیگر پیدا کنند و از این طریق بر رشد شخصیت خود و همسرشان بیفزایند. لازم است برای نیل به تفاهم، زن و شوهر در همه امور زندگی نسبت به همدیگر صادق و راستگو باشند. زوجین زمانی به اوج سعادت- در زندگی مشترک -دست می یابند که مسیر آن را با صداقت و درستی طی نمایند.

● بینش تکاملی و تحولی:

همیشه نسبت به همسر خویش نگرشی متکی بر سه عنصر مثبت داشته باشید.

الف) او را به عنوان فردی با ارزش و برخوردار از کرامت انسانی بپذیرید.

ب) او را فردی مستعد کمال و تحول بدانید.

ج) علاقه مند به پیشرفت و ترقی او باشید. وجود چنین بینشی ، در شخصیت انسان عرصه زندگی را بر روی نوآوری می گشاید و کانون خانواده را از فرسایش و زوال تدریجی مصون می سازد.

● مثبت گرایی در برابر منفی گرایی:

از مهم ترین ویژگی های خانواده متعادل و خوشبخت، توانایی برخورد مثبت و سازنده با محیط پیرامون و یا به عبارتی «مثبت گرایی» است. شخصی که دارای سیرتی زیبا شد ، پیوسته در گفتار و رفتار همسرش به آنچه که خیر و زیبایی است توجه می کند و حتی برخی معایب احتمالی او را «حسن» می بیند. «مثبت گرایی» را می توان ، «هنر خوب دیدن» نیز نامید. هنری که همچون سایر خلقیات و رفتارها با تکرار و تمرین در وجود انسان تثبیت شده و به صورت ملکه در می آید بنابراین ، باید برای مثبت گرایی، دل و چشمهایمان را این گونه تربیت کنیم. اگر حقیقتا خواهان پیشرفت و کمال در همسر خود هستید، جنبه های خوب شخصیتی و هنرهای مثبت او را یادآور شوید و با تشویق و قدردانی آنها را در وجود همسرتان مستقر نمایید. آن وقت خواهید دید که او به تدریج و به آسانی می تواند بر رفیع ترین قلل موفقیت و کمال صعود کند.

● علاقه و تمایلات همسرتان را در نظر بگیرید:

با مطالعه در حالات و روحیات همسر خود، فهرستی از علایق و تمایلات وی به دست آورید و نسبت به تامین آنها خود را متعهد و ملزم بدانید. در نظر گرفتن علایق اصولی همسر، و نقطه شروع سخن را بر یکی از علاقه وی متکی نمودن به ویژه در مورد تمایلاتش به گفتگو نشستن، راه را برای رشد تفاهم هموار و آسان می سازد.

www.takbook.com

www.takbook.com

● تبادل عاطفی در برابر انجماد عاطفی:

از بهترین و پرشکوه ترین تجلیات زندگی متعادل، داد و ستد عاطفی زوجین در ابتدای زندگی و ادامه آن، در طول روابط مشترک می باشد. شیوه های صحیح مبادلات عاطفی بین زن و مرد عبارتند از:

الف) شیوه قلبی:

قلب خاستگاه و جایگاه تمامی ارتباطات و مناسبات انسانی است. قلب، سرچشمه فیاض احساسات و تمایلات است. اگر همسری در کشتزار قلب خود، بذر عشق و محبت به همسرش را کاشت، یک عمر حامل نشاط، شادابی، بالندگی، خلاقیت، معنویت، نوآوری موفقیت و خوشبختی را درو خواهد کرد.

ب) شیوه کلامی:

یکی از توانایی روحی و جاذبه های شخصیتی آدمی ، ابراز محبت نسبت به همسر و شریک زندگی اش می باشد.

موانعی که در مسیر ابراز محبت ، راه را سد می کنند عبارتند از : عدم معرفت ، غرور بی جا ، حجب و حیای افراطی

ج) شیوه عملی:

در این طریق ، پایه های زندگی که قبلا از راههای قلبی و کلامی ابراز محبت استوار شده بود ، با انجام دادن اقدامات محبت آمیز و صمیمانه ، استحکام بیشتری می یابد و احساس ارزش شخصی هر یک فزونی می گیرد.

● پرهیز از مقایسه همسر با دیگران :

از مقایسه همسرتان با دیگران به شدت بپرهیزید. این رفتار به رابطه حسنه میان شما آسیب وارد می کند. همسر شما انسانی منحصر به فرد و دارای ویژگی های شخصیتی (اعم از مثبت و منفی) است که قابل مقایسه با هیچ فرد دیگری نیست. از این رو ، در مواقع ضروری می توان او را با گذشته خودش مقایسه نمود و بر این اساس ، میزان پیشرفت ویا کاهش احتمالی میزان های اخلاقی ومعنوی و علمی وی را مورد تأیید و یا تذکر قرار داد. این عمل بر درجه تفاهم زن وشوهر خواهد افزود.

● هنر خوب شنیدن سخن همسر :

در هنگام گفتگو با همسرتان با نهایت دقت به مطلب وی گوش فرا داده و آن گونه عمل نمایید که گویی جز به وی وسخنانش ، به موضوع دیگری توجه ندارید. و از انجام هر عملی که مغایر با حالت توجه باشد، خود داری کنید.

● حق همسر در تصمیم گیری ها :

درتصمیم گیری ها وانتخاب راه حل ها و برنامه های زندگی مشترک ، لازم است هریک از زوجین ، حقی برای همسرشان در نظر بگیرند و او را از صحنه تصمیمات ، دور و بر کنار نگه ندارند. مدیریت مطلوب در زندگی مشترک زمانی امکان پذیر خواهد بود که هر یک از طرفین از اهمیت نقش خود در پیشبرد امور خانواده ، اطمینان حاصل نماید.

سکوی پرتابسعی کنید با اختصاص وقت بیشتر و کنار گذاشتن آرزوها وخواسته های صرفاً فردی ، خالصانه درراه پیشرفت وتحول همسرتان بکوشید و در این راه از هیچ گونه فداکاری و از خود گذشتگی مضایقه نکنید. تا زمانی که همسرتان بر قله بلند افتخار و موفقیت بایستد. در حقیقت به منزله (بال) برای «پرواز همسر» ویا به تعبیر دیگر «سکوی پرتاب» شریک زندگی تان باشید واین را بدانید که پشت سر هر مرد موفقی ، زن شایسته و لایقی وجود داشته و بالعکس.

● حضور در جمع خصوصی خانواده :

بخشی از برنامه های روزانه خود را به همسر و فرزندان اختصاص دهید واین فرصت را صرف رشد وتعالی آنها کنید و از صمیم قلب خود را علاقه مند به سعادت و خوشبختی آنها نشان دهید.

● اعتدال درابراز محبت به همسر :

به جای آن که در صدد تملک کامل قلب همسرتان باشید و هریک به دیگری شدیداً وابسته شوید ، به محبت سالم و عواطف صحیح اکتفا کنید ؛ زیرا عاطفه خیلی شدید سرخوردگی نیز به دنبال دارد.

● کردار هماهنگ با عمل :

فقط به اظهار محبت نسبت به همسرتان اکتفا نکنید، بلکه کردار خود را نیز هماهنگ با گفتار خود، به گونه ای تنظیم و ارائه نمایید که مؤید اظهار مهر و عاطفه تان باشد.

www.takbook.com

www.takbook.com

● غنی سازی اوقات فراغت در منزل :

بسیار نیکوست که خانم ها درمنزل ، برای خود سرگرمی های مفید و آموزنده ای نظیر مطالعه کتاب های سازنده ، هنرهای سالم ، و... ترتیب بدهند و خود را از تنهایی و یکنواختی زندگی نجات داده و به فعالیت های سودمند بپردازند .

درک همسرهمسرتان را مطمئن سازید که به طور کامل وضع او را درک می کنید و او می تواند روی همیاری شما در همه زمینه های زندگی حساب کند وبداند که یار ویاور و غمخوار و مونس او هستید.

● حمایت و پشتیبانی از شوهر :

در حضور بستگان ونزدیکان ، از همسرتان و کارش حمایت و پشتیبانی کنید تا آنها نیز بدانند که شما با علاقه و اعتماد به او، بر مشکلات اجتماعی زندگی غلبه خواهید کرد و با همه وجود از زندگی مستقل خود وشوهر راضی وخشنود هستید.

● تعاون و همکاری :

برخی از مردها بر اساس یک باور غلط ، گمان می کنند که کارکردن در خانه ، آنها را سبک می کند. در حالی که این امر بر نفوذ و محبوبیت آنها در دل همسرشان می افزاید و رضای خداوند را در پی دارد. اگر به دلیل مشغله زیاد ومسؤولیت سنگین ، نمی توانید عملاً با همسرتان در کارهای منزل همیاری نمایید ، حداقل انگیزه و نیت خود را به اطلاع او برسانید تا از حمایت فکری شما احساس دلگرمی کند.

● صدا زدن :

بسیار زیباست که هر یک از زن وشوهر ، همسر خود را با نامی صدا کند که او بیشتر دوست دارد ، چه اسم کوچک باشد و یا نام خانوادگی یا القاب مذهبی و عناوین اجتماعی.

پیامبر اکرم (صلی الله علیه واله) می فرمایند : بهترین نامی که دوست دارد ، او را صدا زن.

بهتراست پیش از آن که زن وشوهر در اجتماع لقب و عنوانی پیدا کنند یکدیگر را به اسم کوچک یا نام فامیل صدا بزنند و چاشنی محبتی هم بر آن بیفزایند و مثلاً مهدی ، لیلا خانم ، علی آقا و زینب خانم صدا بزنند.

● نقش لحن کلام در گفتار :

درگفتگو با همسرتان، لحن سخن را به جای تحکمی و آمرانه و با واژه های تند وخارج ازنزاکت به آهنگ ملایم و لحن پیشنهادی با واژها وجمله های لطیف و محترمانه تغییر دهید. زیرا سخن گفتن به صورت دستوری و آمرانه به غرور همسرتان لطمه وارد می کند واثرات منفی و پرانگری به بار می آورد.

● انتقاد سازنده به جای انتقاد مخرب :

سعی کنید در زندگی مشترک نسبت به برخی از رفتارها وعیوب احتمالی همسرتان به جای انتقادهای مخرب، انتقادهای سازنده داشته باشید، زیرا همزمان با تکرار انتقاد مخرب در خانواده ، روابط محبت آمیز جای خود را به ستیزه جویی وتلخکامی داده و روابط سالم و دوستانه به خصومت و دشمنی تبدیل می شود. انتقاد اگر به جای خود و با روش صحیح و مناسب انجام گیرد، یک شیوه تربیتی کار آمد و مؤثر خواهد بود .

● راز داری دربرابر افشاگری

یکی از مهمترین عواملی که به نگهداری چارچوب حریم خانوادگی لطمه می زند و تعادل آن را درهم می ریزد ، بازگو کردن اسرار و رازهای درون خانواده نزد دیگران است. ضروری است زن و شوهر در جهت حفظ حرمت ها و احترامات اسرار یکدیگر را نزد دیگران فاش نکنند و آن را امانتی از جانب یکدیگر نزد خودشان تلقی نمایند.

● ارزش کارها

هرگز تصور نکنید که کار بیرون از منزل با ارزش و کار درون منزل بی ارزش است. ارزش کار را محیط آن تعیین نمی کند ، بلکه انگیزه های انسانی و اخلاقی ، تلاش و مجاهدت ،عشق و ایثار و نتیجه عمل انسان است که بدان کار ارزش می دهد. بنابراین بهتر است به همسرتان بگویید که کار او در منزل برایتان فوق العاده با ارزش و مهم است. در این صورت خانه شما تبدیل به یک گلستان مملو از گلهای صمیمیت ، شادی ، نشاط ، عشق ، امید . پویایی ، سازندگی ، خوشبختی و سعادت خواهد شد. کسب تجارت :

سعی کنید در زندگی خود، از تجارب وعملکرد دیگران درس وعبرت بگیرند. تجارب تلخ ونامطبوع دیگران، شما را متوجه ارزشهای موجود در زندگی خودتان و قدر شناسی از آنها خواهد نمود. تجارب مفید سایرین نیز در افزایش موفقیت شما بسیار مفید خواهد بود.

● پرهیز از خودکم بینی :

www.takbook.com

www.takbook.com

از احساس یاس، افسردگی وبی اعتمادی نسبت به خودتان فاصله بگیرید اگر در گذشته زندگی مطابق دلخواه تان نبوده و یا احتمالاً با شکست مواجه بوده اید، آینده را فدای گذشته نکنید. می توان با بهتر زندگی کردن وبرخورد مثبت وعقلانی ،از رنجهای زیاد و استرس های روانی کاست. اگر با خودتان کمی صادق و واقع بین باشید، شادکامی زندگی را بهتر احساس خواهید کرد. شما می توانید بهترین ، با صفا ترین ، با کحبت ترین ، با نشاطترین ، زیباترین و با معنویت ترین کانون گرم زندگی مشترک را داشته باشید. مطمئن باشید اگر بخواهید می توانید وهیچ یک از خواسته های منطقی و آرمانهای خوب ومثبت دور از دسترس نخواهد بود.

- بدرقه واستقبال از همسر :

زن وشوهر به خوبی می دانند که شریک زندگی شان همیشه به محبت صادقانه نیاز دارد وخریدار نگاه های پر از عشق و امید است . از این رو همواره خصوصاً هنگام خروج ازمنزل ، با چشمان پرمهر ونگاههای پر جاذبه ، امواجی از محبت ودوستی را به دل وجان همسر خود روانه می کنند، چه زیباست هنگام بیرون رفتن شوهر از خانه، زن چند قدمی پشت سروی حرکت نماید و او را تا در منزل بدرقه کند.

منبع : ایران سهراب

http://vista.ir/?view=article&id=316097

vista.ir
Online Classified Service

راز و رمز شیرین زندگی کردن

راز و رمز شیرین زندگی کردن خیلی سخت نیست فقط می‌بایست بدانیم چگونه زندگی کنیم. آری مشکلات و ناکامی‌های مسیر زندگی، مواد خام شکلات زندگی هستند. زندگی ما همواره با مشکلات و سختی‌ها معنا پیدا می‌کند و ما آمده‌ایم تا مسائل زندگی را حل کنیم و لذت حل مسائل و مشکلات را بچشیم.

از مشکلات و رنج‌های زندگی نهراسیم و با اقتدار در میدان زندگی وارد شویم و اینگونه از مشکلات و ناکامی‌های مسیر بهترین شکلات زندگی‌مان را تهیه کنیم و از طعم آن لذت ببریم.

برای تهیه شکلات زندگی می‌باید به نکات مهم و دستورالعمل ذیل دقیقا توجه داشت تا طعم شکلات زندگی، دلچسب همه اطرافیانمان باشد.

- باور کنیم که بهترین تهیه‌کننده ایم

انسان‌هایی که فعالیت و امورشان را با نگرش و باورهای بسیار مثبت آغاز می‌کنند، دستاوردهای مثبتی به دست می‌آورند. آنها چون اعتقاد دارند که موفق می‌شوند، پس قطعا به پیروزی می‌رسند. انسان‌های برنده ابتدا در ذهن خود برنده می‌شوند و سپس این پیروزی و موفقیت را در صحنه زندگی نمایان می‌سازند.

برندگان همیشه مثبت می‌اندیشند و از ناملایمات مسیر هراسی ندارند و با اعتقادی راسخ نگاهی متعالی به اطراف خود دارند. آری برای خلق یک زندگی عالی و مطلوب باید باور داشته باشیم که توانایی آفریدن زیباترین زندگی را داریم، سپس با این باور زیبا شیرین‌ترین لحظات را برای خود و اطرافیان مهیا سازیم.

- از کاه کوه نسازیم

www.takbook.com

www.takbook.com

برای تهیه شکلات زندگی باید تجربه کسب کنیم. بنابراین اگر عزممان را جزم کرده‌ایم تا زندگی شیرینی را رقم زنیم می‌بایست از اشتباهات گذشته اندوهگین نباشیم و ناکامی‌های گذشته را در ذهنمان مرور نکرده و بی‌جهت از کاه کوه نسازیم.

انسان های موفق فقط از گذشته درس می‌گیرند و در زمان حال زندگی می‌کنند و همواره آینده‌ای زیبا را در ذهنشان ترسیم می‌نمایند. راز شاد زیستن، صبر و شکیبایی است. برای لذت بردن از زندگی می‌بایست برای اتفاقاتی که هنوز رخ نداده است، نگران نباشیم.

دیل کارنگی، روانشناس بزرگ می‌گوید: «۹۸ درصد نگرانی‌های مردم برای چیزهایی است که هنوز اتفاق نیفتاده است.» پس بیاییم با توکل به خدای مهربان در فراز و نشیب‌های زندگی با صبر و حوصله به انتظار زیباترین و خوشمزه‌ترین لحظه‌های ناب زندگی باشیم و از اکنون لذت ببریم و از گذشته عبرت بگیریم و آینده‌ای زیبا را تصور نماییم.

- تدبیر و تفکر

زندگی با تدبیر وتفکر زیبا می‌شود. برای هر اقدامی فکر کنیم و افکارمان را بر روی برگه‌ای سفید بنویسیم و چندین بار تفکراتمان را مرور کنیم. انسان‌هایی می‌توانند لحظات شیرینی در زندگی‌شان خلق نمایند که زمانی آن لحظه را تصویر و برای آن تدبیر نموده باشند.

تفکر راه‌های بی‌شماری را برای رسیدن به موفقیت در مسیر انسان قرار می‌دهد و انسان‌های هوشمند علاوه بر اینکه خود می‌اندیشند از تجارب و افکار انسان‌های دیگر نیز استفاده می‌کنند و میانبرهای رسیدن به موفقیت و زیبایی را کشف می‌نمایند. اندیشیدن انسان‌ها را رشد می‌دهد و آنها را از مسیرهای بحرانی به سلامت عبور می‌دهد و رازهای آرامش و نشاط را برای آنان به ارمغان می‌آورد. هر روز دقایقی را در خلوت برای اندیشیدن قرار دهیم و آنچه را که پس از تفکر و تدبیر و مشورت با انسان‌های صادق به دست می‌آوریم با اقتدار در صحنه زندگی جاری نماییم.

- منتظر خبرهای خوب باشیم

انتظار زیباترین مفهوم زندگی است. انسان‌هایی که در انتظار خوبی‌ها می‌نشینند، خوبی‌ها را به دست می‌آورند، چرا که انسان‌ها جذب‌کننده انتظاراتشان می‌باشند. قانونی در این عالم وجود دارد به نام قانون افزایش که این قانون بیان‌کننده این مفهوم است که هر چیزی را که حرفش را بیشتر بزنی و به آن بیشتر بیاندیشی برای تو محقق می‌شود.

مواظب باشیم برای تحقق یک زندگی شیرین، منتظر تلخ‌کامی‌ها و شکست‌ها نباشیم و هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شویم پس از یک مناجات عارفانه، منتظر خیر و برکت‌های بیکران در زندگی باشیم و چه زیبا پیامبر اکرم(ص) فرموده‌اند که: «مشکل را کتمان کنید تا روزیتان زیاد شود.» همواره سعی کنیم با دوربین ذهن‌مان، زیبایی‌ها را ببینیم و صحنه‌های جذاب زندگی را شکار کنیم. از مهربانی‌ها و عطوفت‌ها بگوییم و همواره شاکر خدای مهربان باشیم تا برکات و نعمات الهی برای ما گسترده شود.

- توکل به خدا

قرآن مجید می‌فرماید: «به درستی اوست که می‌خنداند و می‌گریاند.» انسان‌هایی که با یک ارتباط عاشقانه و عارفانه با توکل به خالق هستی در مسیر زندگی تلاش می‌نمایند همواره مورد حمایت حضرت حق تعالی قرار می‌گیرند و به آرامشی عمیق دست می‌یابند.

ساختن یک زندگی ایده‌آل بدون خدا ممکن نیست و انسان‌هایی که به دنبال شیرینی و حلاوت در زندگی می‌گردند می‌بایست خدا را در متن زندگی‌شان جاری نمایند و هر تفکر و اقدامی را بر مبنای اطاعت او قرار دهند تا شادی و نشاط حقیقی نصیب‌شان شود.

خداوند به انسان‌هایی که او را اطاعت می‌کنند و یاری می‌رسانند وعده یاری و حمایت داده است و فرموده که: «به درستی خداوند حمایت‌کننده انسان‌هایی است که به او ایمان آورده‌اند.»

یادمان باشد هر چقدر برای تهیه شکلات زندگی دقت و تلاش کنیم، طعم این شکلات خوشمزه‌تر می‌شود و اعضای خانواده‌مان از آن لذت بیشتری می‌برند.

مواد لازم برای تهیه شکلات زندگی را مرور می‌کنیم

۱) توکل به خدا ـ به وسعت عالم

۲) تفکر مثبت ـ به تعداد هر فکر

۳) تدبیر مناسب ـ به تعداد هر اقدام

۴) صبر و تحمل ـ در کل مسیر زندگی

۵) استفاده از تجربه ـ هر چه بیشتر باشد، بهتر است

http://vista.ir/?view=article&id=299630

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

راز و رمز موفقیت همسران

ازدواج مرحله مهمی از تشکیل خانواده است که بیش از همه مراسم و رویدادهای زندگی انسان در جنبه های متعدد فردی و زیستی و اجتماعی، امری جهانی و از نظر هدف ثابت و پایدار است. این فرایند عبارت است از: کنش متقابل مرد و زنی که برخی شرایط قانونی را تحقق بخشیده اند. ازدواج، بین فرهنگ و طبیعت تعادل برقرار می کند و از نوعی تقدس برخوردار است و در مقایسه با سایر روابط انسانی، تمامیتی بی نظیر دارد. بدین معنا که ابعاد زیستی، اقتصادی، عاطفی، روانی و اجتماعی زندگی را پوشش می دهد.

اسلام ازدواج را قراردادی با شرایط ویژه می داند و نسبت به ملل و ادیان دیگر، برای مسلمانان در ازدواج شرایط بیشتری مقرر کرده است و نکته مهم از نظر اسلام استحکام این قرارداد است. در قرآن از ازدواج به عنوان «پیمان محکم» یاد شده است (نساء/۲۱. پیمان زناشویی محکم ترین قرارداد اجتماعی است که می توان آن را ناشی از دوستی شدید و رحمت متقابل بین زن و شوهر دانست که قرآن به آن اشاره کرده است (روم/۲۱. این پیمان فطری، بسیار محکم و امری ورای ارضای جنسی است و اطمینان زن ومرد به یکدیگر بیش از اطمینان افراد به هم در هر رابطه دیگر انسانی است. باتوجه به این مطلب انتخاب همسر مناسب بسیار اساسی و از مراحل مهم زندگی هر فرد است.

- ملاک های گزینش همسر

مشابهت در افکار، باورها و نگرش ها به جهت برانگیختن عواطف مثبت یا احساس تأیید و بالا رفتن عزت نفس موجب جاذبه و دوستی می شود. در متون اسلامی چنین آمده است: «جان ها را شکل هایی است، پس آنان که هم شکل یکدیگرند با هم موافقت خواهند کرد و مردم به هم شکلان خود گرایش بیشتری دارند.» (بحارالانوار، ج ۷۸، ص۹۲) و در روایاتی از امام علی (ع) آمده است: «اشخاص چون با یکدیگر سازگار باشند، الفت خواهند کرد»، «طبع تو متمایل به چیزی است که با آن انس گرفته ای»، «هرکس به همانند خودش گرایش دارد.» مضامین این روایات نکته عمیق تری را بیان می کند و آن این که گرایش افراد براساس همان ویژگی ها و خصلت های متشابه در میان افراد است. سنخیت و تناسب میان زن و شوهر از رموز زندگی های موفق و پایدار است. در روایات از همتایی و تناسب زن و شوهر با تعبیر «کفویت» یاد شده است. مردی از پیامبراکرم(ص) پرسید: «با چه کسی ازدواج کنیم » حضرت فظمود: «هم شأن ها و هم سنخ های خودتان». پرسید: «کفوها چه کسانی اند » فرمود: «مؤمنان برخی کفو و هم شأن برخی دیگر هستند.» مراد این که در میان مؤمنان نیز افراد، دارای مراتب اعتقادی متعددی هستند که بهتر است به سراغ اشخاص هم رتبه خود (یا نزدیک به هم) بروند.

در جامعه شناسی نیز عموم صاحب نظران بر اصل همسان همسری به عنوان معیار عام گزینش همسر در جوامع گوناگون، توافق دارند. براساس این اصل افرادی که در صدد ازدواج بر می آیند، معمولاً کسی را برای همسری بر می گزینند که از بیشترین سطح همسانی و مشابهت با آنان برخوردار باشد. در این قسمت به مهم ترین انواع همسانی اشاره می شود.

۱) همسانی در سن: برخلاف گذشته، امروزه در بیشتر جوامع، ازدواج ها اغلب میان افرادی انجام می گیرد که تفاوت سنی قابل توجهی ندارند.

۲) همسانی در محل سکونت: عامل جغرافیایی نیز نقش مهمی در انتخاب همسر دارد. نزدیکی جغرافیایی اولاً باعث افزایش تماس ها و روابط میان جوانان شده زمینه آشنایی آنها را فراهم می سازد و ثانیاً افرادی که در یک منطقه جغرافیایی زندگی می کنند، معمولاً از فرهنگ همگون تری

www.takbook.com

www.takbook.com

برخوردار هستند و به طبقه واحدی تعلق دارند. در یک نگاه وسیع تر می توان عامل همسانی در محل سکونت را به همسانی در محیط های آموزشی، شغلی و مانند آنها نیز تعمیم داد.

۳) همسانی در دین: از آنجا که دین به عنوان یک عامل مهم تمایز فرهنگی، موجب ناهمسانی افراد متعلق به ادیان مختلف می شود، اکثر افراد با هم دینان خود ازدواج می کنند.

۴) همسانی در نژاد و قومیت: هرچند در جهان امروز نژادپرستی بطور رسمی کمتر تأیید می شود ولی نژاد همچنان از عوامل ایجاد تمایز است و تفاوت های قومی و نژادی از برقراری روابط زناشویی بین افراد جلوگیری می کند.

۵) همسانی در طبقه اجتماعی: هر یک از طبقات مختلف اجتماعی، سبک زندگی خاص خود را دارد و هنجارهای طبقاتی فراوانی در کارند که برقراری روابط صمیمی میان افراد متعلق به دو طبقه اجتماعی را دشوار می سازند. همین تمایزهای طبقاتی و فرهنگی بر همسرگزینی تأثیر گذاشته و احتمال ازدواج میان جوانان ناهمسان را کاهش می دهد.

۶) همسانی در تحصیلات: از آنجا که تحصیلات اغلب نیازمند تحمل محرومیت و صرف هزینه های فراوانی است، خود نوعی کالای با ارزش محسوب می شود و کسانی که از سطوح عالی آن بهره مندند، خود را با دیگران متفاوت می بینند و ترجیح می دهند بیشتر با کسانی رابطه برقرار کنند که در سطح تحصیلی مشابهی قرار دارند.

۷) همسانی در فرهنگ: از مهم ترین انواع همسانی زوج که در موفقیت زندگی مشترک نقشی اساسی ایفا می کند، همسانی فرهنگی آنان است که گونه های مختلف در زبان، دین، ملیت، نظام ارزشی، بینش ها و باورها را شامل می شود. تشابه فرهنگی مبنایی برای تعریف ها، علایق و درک های مشترک فراوان، به دست می دهد و از این راه به ثبات و استحکام خانواده کمک می کند. البته حد اعلای همسانی فرهنگی زمانی حاصل می شود که دو زوج افزون بر اشتراک در عناصر فرهنگی عام در خرده فرهنگ ها نیز با یکدیگر مشترک باشند.

۸) همسانی در ویژگی های شخصیتی: ویژگی های شخصیتی گستره وسیعی از ویژگی های روان شناختی را پوشش می دهد که همسانی در این ویژگی ها نقش قابل توجهی در ثبات و استحکام خانواده ایفا می کند. بر طبق دیدگاه غالب در روان شناسی اجتماعی معمولاً زوج هایی که دارای ویژگی های شخصیتی مشابه باشند، بیشتر جذب یکدیگر می شوند و ارتباط مستحکم تری را با یکدیگر سامان می دهند و بالعکس.

- دیدگاه اسلام درباره همسان همسری

در اسلام براصل همسان همسری به عنوان معیار همسر گزینی و ضامن انسجام خانواده، در ذیل عنوان «کفویت» تأکید شده است اما دیدگاه های ارزشی اسلام به ارائه تعریف خاصی از کفویت زن و شوهر انجامیده است. برخورد ایجابی با برخی جنبه های همسان همسری (همسانی دینی و اخلاقی) و برخورد سلبی با جنبه های دیگر (همسانی نژادی، قومی و طبقاتی) نشان دهنده کوشش قانون گذار اسلام جهت تغییر نگرش های فرهنگی نسبت به موضوع همسان همسری است. اسلام مبنای اصلی همسان همسری را ایمان و اسلام می داند («مرد مؤمن کفو زن مؤمن و مرد مسلمان کفو زن مسلمان است.» (وسائل الشیعه، ج ،۱۴ ص ۴۴). به این معنا که در جانب اثباتی قضیه، ایمان و اسلام را شرط کافی برای تحقق کفویت تلقی کرده است و در جانب سلبی قضیه، مرد یا زن بی ایمان را غیر کفو دانسته و بدین جهت، ازدواج مسلمان با غیر مسلمان ممنوع است (بقره ،۲۲۱/ ممتحنه (/۱۰. در عین حال اسلام به ایمان و اسلام رسمی اکتفا نکرده و به پایبندی عملی شخص به لوازم ایمان توجه کرده است. برای مثال برخی روایات، پاکدامنی و امانتداری مرد را در کفو بودن او دخیل دانسته است. (وسائل الشیعه، ج ،۱۴ ص۵۱) همان گونه که قرآن کریم نیز افراد پلید و زناکار را برای ازدواج نامناسب معرفی کرده است (نور ۳/) و روایات دیگری نیز شراب خواری مرد را موجب سلب اهلیت او برای ازدواج قلمداد کرده اند. (وسائل الشیعه، ج ،۱۴ ص ۵۳). اولیای دین (ع) حسن خلق را نیز ملاکی اساسی در مرد اعلام نموده و توصیه می کنند که در صورت بداخلاقی مرد، ازدواج با او صورت نگیرد. (همان، ص ۵۴). تقوا و پرهیزگاری نیز ملاک مهمی است که بر زندگی خانوادگی و روابط مناسب، حتی در صورت اختلاف بین زن و شوهر تأثیری بارز دارد. (همان، ص ۱۸).

در بعد اقتصادی نیز توانایی مرد در اداره خانواده، گشاده دستی و دوری از بخل، ملاک های اصلی یک همسر مناسب بیان شده است. پس تعالیم اسلام در گزینش همسر، براصل کفو به معنای همتایی و همانندی تأکید دارد. البته این همسانی بیشتر در خصوص ایمان تأکید شده و زن و مرد به سبب ایمان همتای یکدیگر دانسته شده اند و ملاک های قومی، طبقاتی و اقتصادی در همتایی در نظر گرفته نشده است. پس از همانندی و تشابه زن و مرد در اصل ایمان و باورهای دینی، تشابه مراتب ایمان و ویژگی های اخلاقی نیز باید مورد توجه قرار گیرد. در تعبیر «برخی مؤمنان، همتا و همسان هم هستند» مشخص می شود که صرف ایمان باعث همتایی دو نفر نمی شود و باید مراتب ایمان و ویژگی های اخلاقی را نیز در نظر گرفت. تصریح قرآن به تعلق افراد پاک و وارسته به افراد پاک (نور ۲۶ /) دلیل دیگری برهمتایی زن و مرد در تقوا، دوری از گناهان و دینداری

www.takbook.com

www.takbook.com

است.

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=344902

vista.ir
Online Classified Service

رازهای دوام یک زندگی مشترک

ما برای اینکه از زندگی خود احساس رضایت کنیم باید دوست داشته شویم و به ما مهر بورزند و این امر نیز در گرو اطمینان از تعلق خاطر همسرمان به ماست. از اینکه بدانیم از نظر روحی همواره می تواند در کنارمان باشد. همانطور که در آغاز زندگی مشترك به یکدیگر قول می دهیم که در غم و خوشی درکنار یکدیگر باشیم.

البته این امر در ابتدا ساده به نظر می رسد اما رسیدن به آن و درك آن پیچیده است. بسیاری از زوج ها نسبت به همسرشان تمایل و علاقه دارند و احساس همدلی نیز دارند اما چیزی مهمتر نیز وجود دارد و آن هم اینکه کارشناسان معتقدند زوج هایی که در لحظات سخت و پراسترس در رهایی از این وضع به همسرشان کمك می کنند رابطه ای قوی تر و ارتباطی مستحکم تر برقرار می کنند و بدیهی است که رضایت بیشتری نیز از زندگی شان دارند.

ایجاد رابطه ای مبنی بر احساس همدلی و تفاهم فراتر از همدردی و آگاهی از احساسات طرف مقابل است. معنی آن هم قرار دادن خود به جای طرف مقابل است تا در آن جایگاه آنچه او می بیند و آنچه او احساس می کند را ببینید و احساس کنید. حتی اگر از دید خود با نظرات یا عقاید او مخالف هستید.

فقط اگر روزی نیم ساعت وقت بگذارید و به آنچه ما در این بخش جهت راهنمایی شما طبق نظر کارشناسان ارائه می کنیم دقت داشته باشید مطمئناً زندگی زیباتری پیدا خواهید کرد:

- آنچه نباید انجام دهید
- بی اعتنا نباشید یعنی آنچه همسرتان بیان می کند را نادیده نگیرید.
- نگرانی های همسرتان را جزئی و بی دلیل نپندارید و هرگز به او نگویید «تو حساسیت به خرج می دهی وگرنه این موضوع اصلاً اهمیت ندارد.»
- برایش نسخه نپیچید. هرگز نگویید «اگر من جای تو بودم چنین می کردم- تو نباید...- تو باید... »به عبارت دیگر لطفاً راه حل ندهید. به ویژه مورد اخیر را هرگز در مورد خانم ها به کار نبرید.
- آنچه باید بکنید.
- اگر مشغول انجام کاری یا تماشای تلویزیون یا خواندن روزنامه هستید آن را چند لحظه کنار بگذارید و درکنارش نشسته فقط گوش بدهید.
- به او بگویید که علت ناراحتی او را می توانید درك کنید.
- او را متوجه کنید که از ناراحتی اش ناراحت هستید و برایتان ارزش دارد تا اگر بتوانید کاری در جهت رفع آن انجام می دهید.
- اگر پیشنهادی نیز برایش دارید ابتدا او را مورد حمایت خود قرار دهید سپس می توانید به نرمی به او بگویید که موضوع ناراحتی اش مهم است و

www.takbook.com

www.takbook.com

حق دارد اما شاید اگر راه دیگری را برود بهتر به نتیجه برسد.

● قوانین حل مسئله در زندگی مشترك

▪ هر زوجی قبل از اینکه بتوانند مشکلشان را حل کنند باید بیاموزند که خشمشان را چگونه کنترل و مدیریت کنند.چگونه در عین مخالفت با طرف مقابل او را با خشم و عصبانیت خود نیازارد.

▪ ابتدا باید ظرفیت خود را افزایش دهید تا با کوچکترین مسئله ای از کوره درنروید و همه چیز را تمام شده نپندارید. این تغییرات نیز به تدریج ایجاد می شود البته در صورتی که تلاش کنید.

۱) به خود یادآوری کنید که می توانید عصبانی باشید اما دلیلی ندارد که احساس قربانی بودن یا احساس گناه کنید. بدین ترتیب در جایگاهی قدرتمندانه تر قرار می گیرید و بهتر فکر می کنید.

۲) بدانید که با وجود اختلاف نظرها شما دشمن یکدیگر نیستید و قرار هم نیست که باشید. پس در خطاب کردن یکدیگر- تقاضا کردن- و حتی صدا زدن نام یکدیگر جانب احترام و انصاف را بگیرید.

۳) هرگز از گذشته همسرتان یا حتی جمله ای که در گذشته به شما گفته به عنوان سلاحی در مقابلش استفاده نکنید یا به عبارتی در دادگاه خانوادگی این گونه مسائل قبلی را علیه یکدیگر استفاده نکنید. تا همسرتان از نظر عاطفی احساس امنیت خاطر کند.

۴) هرگز وقتی همسرتان ناراحت و یا عصبانی است و دارد با هرگونه لحنی صحبت می کند اتاق یا میز غذا را با نادیده گرفتن او ترك نکنید.

۵) بدون انتقاد و قضاوت همسرتان را با عقاید درست یا غلطش بپذیرید. اگر مرتب در پی تغییر همسرتان باشید پس از مدتی هر دوی شما خسته و از رده خارج خواهید شد و دیگر لذتی از زندگی مشترك نخواهید برد زیرا احساس می کنید به هویت و شخصیت تان بی احترامی می شود. پس یکدیگر را با نقاط قوت و ضعف بپذیرید.

▪ کاری کنید که همسرتان به جای خزیدن در غار تنهایی احساسات خود را بیان کند.

خانم ها باید بدانند که تنها راه وارد گفت وگو کردن همسرشان صحبت با آنها نیست.

▪ نقش سکوت را دریابید.

شاید خانم ها سکوت را آزاردهنده ببینند اما سکوت برای مردان عاملی برای رسیدن به آرامش تلقی می شود. اگر مدتی به او زمان بدهید خودش در آرامش تسکین می گیرد و تمایلی برای گفت وگو پیدا می کند اما اگر نگذارید زمانی برای تنهایی و آرامش داشته باشد بیشتر عقب نشینی می کند و تمایل کمتری برای صحبت پیدا می کند. در ضمن هیچ گاه این نیاز مردان به تنهایی و سکوت را به حساب عدم علاقه به شما و یا بی مسئولیتی تلقی نکنید.

▪ نیازها و خواسته هایتان را مستقیم و واضح بیان کنید.

لازم به ذکر است که تعریف مردان و زنان از ارتباط متفاوت است. از نظر مردان در بیان خواسته ها و مسائل دو مرحله وجود دارد:

۱) مرحله اول: موضوع این است

۲) مرحله دوم: لطفاً این کار را بکن.

شاید از نظر بسیاری از خانم ها یك مرحله در این میان گم شده و آن هم شرح وضعیت و جزئیات است زیرا خانم ها اصولا دقیق تر به جزئیات توجه می کنند اما مردان از پرداختن به حاشیه و جزئیات استقبال نمی کنند.

▪ برای هر پاسخی سؤالی مجزا کنید.

انتظار نداشته باشید وقتی از شوهرتان می پرسید «روزت را چطور گذراندی؟» تمام روزش را برایتان تعریف کند.

در چنین مواردی او ممکن است بگوید «بد نبود» یا «خوب بود» برای اینکه بدانید با کارمند جدیدی که به اتاقش آمده چه کرده باید سؤال دیگری بپرسید.

▪ در صحبت ها کمتر انتقاد کنید.

اگر شوهرتان احساس کند که ممکن است با صحبت هایش شما او را مورد قضاوت قرار داده و به جای تحسین از او ایراد بگیرید دیگر تمایلی به گفت وگو پیدا نخواهد کرد.

▪ لحظات مناسب را برای گفت وگو با بیان خواسته ها پیدا کنید.

در غیر این صورت بسیاری از شوهران فکر می کنند که صحبت های شما به منزله ایراد گرفتن است. پس احساس نگرانی کرده و تصور می کنند

www.takbook.com

www.takbook.com

خودشان مقصر هستند. وقتی مشکلی ایجاد شده باید فقط مسئله را بگویید و از او بخواهید در حل آن به شما کمك کند. و به این ترتیب او را مطمئن کنید که ناراحتی شما از مسئله ایجاد شده است نه از همسرتان.

منبع : روزنامه کیهان

http://vista.ir/?view=article&id=261898

vista.ir
Online Classified Service

رازهای سر به مهر زندگی

زوجها در طول زندگی زناشویی گرفتار استرسهای گوناگونی می شوند که بعضی از این استرسها طبیعی است مانند استرس بچه دار شدن، بیماری، بزرگ شدن بچه ها و مشکلات اقتصادی و بعضی استرسها ناگهانی به وجود می آید و مانند یک شوک شدید تأثیرات منفی بر زندگی زناشویی وارد می کند. یکی از این استرسها افشای رازهای گذشته و آشکار شدن مسایلی است که زوجین از هم پنهان کرده بودند. به اعتقاد روان شناسان راستگویی مهمترین عنصر برای ایجاد صمیمیت بین زن و شوهر به شمار می رود.

اما ممکن است افشای بعضی از رازها به زندگی دیگران آسیب بزند و یا بی جهت موجب سوء تفاهم بین زن و شوهر شود.

- پیوند گذشته و حال تا کجا؟

افسانه قندهاریزاده کارشناس ارشد روان شناسی بالینی در این مورد که چه رازی را باید گفت و چه چیزهایی را باید در صندوقچه دل پنهان کرد، می گوید: معمولاً فاش شدن بعضی از پنهان کاریها زن و شوهر را دچار خشم و سرزنش و تنبیه می سازد و زنجیره ای از تعامل های منفی و پیش رونده ایجاد می کند که این روابط نابسامان می تواند به صورت الگوهای تخریبی بی توجهی، عیبجویی، مشاجره، انتظارات و اعتقادات منفی درباره طرف مقابل به وجود آید.

وی اسرار و مسایلی را که در زندگی افراد وجود دارد به سه دسته تقسیم می کند و می افزاید: دسته اول مسایلی است که به رویدادهای گذشته و وقایعی مربوط می شود که قبل از ازدواج برای یکی از طرفین ایجاد شده مثل داشتن خواستگارهای متعدد یا بیان احساسات کودکانه دوران نوجوانی که لزومی ندارد این قبیل مسایل مطرح شود، زیرا بسیاری از افراد و بخصوص مردها تحمل و ظرفیت پذیرش چنین مسایلی را ندارند.

دسته دوم به مسایلی از قبیل ازدواج قبلی، طلاق والدین، داشتن ناپدری یا نامادری مربوط می شود که اینها مسایلی نیست که تا ابد پنهان بماند و سرانجام روزی آشکار می شود.

بنابراین بهتر است زن و شوهر قبل از ازدواج این مسایل را با هم در میان بگذارند تا رازی بین آنها پنهان نماند، زیرا افشای این مسایل بعد از ازدواج بنای اعتماد را ویران می کند و بذر بدبینی و سوء ظن را در دل زوجین می کارد.

دسته سوم مسایلی هستند که بعد از ازدواج برای طرفین به وجود می آید. این مسایل نیز به هیچ وجه نباید پنهان بماند و بسیار شایسته است

www.takbook.com

www.takbook.com

که همسران مسایل مختلفی را که برای آنها پیش می آید صادقانه با هم درمیان بگذارند و راه چاره ای بیابند، چون اگر در مورد مسایل دسته دوم امکان گذشت و چشم پوشی باشد در مورد این مسایل کمتر کسی گذشت می کند و آثار سوء و عواقب ناخوشایندی به وجود می آورد.

همین روان شناس در ادامه خاطرنشان می کند: البته پنهان کاری بدون دلیل به وجود نمی آید، در بسیاری از موارد ما در مراکز درمانی شاهد هستیم که بعضی از همسران طوری رفتار می کنند و طرز فکر و نگرش آنان به گونه ای است که باعث می شود طرف مقابل مسایل را از آنان مخفی کند، مثلاً مسایل خیلی کوچک و بی اهمیت مثل دیدار و رفت و آمد دو خواهر با یکدیگر موجب عصبانیت شوهر شده و در نتیجه زن ملاقات با خواهرش را پنهان می کند یا در مورد مخارج منزل خست به خرج می دهد و زن مجبور می شود بسیاری از مسایل اقتصادی و هزینه ها را به همسرش نگوید، به همین دلیل به همسران چه زن و چه مرد توصیه می شود خودشان زمینه پنهان کاری را ایجاد نکنند.

وی در ادامه توصیه می کند: زن و شوهر باید به خواسته ها و نیازهای یکدیگر احترام بگذارند و از تفکر منطقی برخوردار باشند.

وی می افزاید: پنهان کاری علاوه بر آثاری که بر روابط زن و شوهر می گذارد شعاع این ناراحتی ها دامان فرزندان را هم می گیرد، چون بچه ها با هوش و ذکاوت فطری خود براحتی در می یابند که بین پدر و مادر اختلافهایی وجود دارد. آنها فضای ریاکاری و عدم صداقت را حس می کنند و چون قدرت تجزیه و تحلیل مطالب را ندارند از زندگی در چنین محیطی رنج می برند و مسایل را بزرگ می کنند؛ در نتیجه روی سلامت روانی، وضعیت تحصیلی و ارتباطات آنها اثر می گذارد. بی تردید فرزندان چنین خانواده ای نمی توانند با پدر و مادر خود همانند سازی کنند و عدم همانند سازی مناسب با والدین ضربه های جبران ناپذیری بر رشد شخصیت کودکان به جا می گذارد.

- صداقت و پنهان کاری چرا و چگونه؟

مریم حسین زاده، کارشناس ارشد روان شناسی و روان درمانگر نیز معتقد است؛ در کشور ما ازدواج یک مرحله مقدماتی به نام خواستگاری دارد که توجه به این نکات می تواند سلامت ازدواج را تضمین کند:

۱) صداقت شاید اساسی ترین و زیربنایی ترین مسأله ای باشد که می تواند ضامن امنیت و سلامت ازدواج باشد.

در مرحله خواستگاری باید طرفین درخصوص اعتقادات، باورهای دینی و مذهبی، معیارها و ملاکهای اساسی در زندگی و نگاه به حال و آینده بدون هیچ پرده پوشی صحبت کنند، زیرا زن و شوهر لازم است درخصوص همه این موارد با یکدیگر سنخیت داشته باشند.

۲) وجود بیماریهای شخصی، ارثی، تجربیات، شکست ها و ناکامی ها، خاطرات، اتفاق و حوادث تأثیرگذار مربوط به طرفین مطرح و در صورت لزوم توضیح داده شود و در مجموع صفا، صمیمیت، مهر، گذشت، فداکاری، ایثار و وفاداری را توشه راه زندگی خود سازند.

پس از طی این مرحله و رسیدن به مرحله ازدواج، پذیرش هر یک به عنوان عضو جدید خانواده مقابل یک اصل مهم است که نباید ناچیز شمرده شود.

زوجین در هنگام ایجاد توافق زناشویی نباید فقط به نیازهای مادی اساسی خویش بپردازند، بلکه لازم است درخصوص مسایل شخصی از قبیل زمان و نحوه خواب و خوراک، منازعه و آشتی مجدد به بحث و تبادل نظر بپردازند.

زن و شوهر باید با هم تصمیم بگیرند که اعیاد را چگونه بگذرانند، چگونه برای تعطیلات برنامه ریزی کنند و نحوه خرج کردن و اجرای کارهای روزمره خانه را مشخص سازند.

باید درباره سنن و مراسم خانوادگی که قرار است همچون گذشته باقی بماند، با یکدیگر به توافق برسند و نیز اینکه مایلند چه مراسم و سنتهایی را شخصاً برای خودشان وضع کنند. ضروری است آنها درجه نزدیکی یا دوری از خانواده همسر را به کمک یکدیگر مشخص نمایند. در عین حال مناسب است آنها به دیدار دوستان یکدیگر بروند و در طی زمان کسانی را انتخاب کنند که سرانجام به دوست مشترک آن دو مبدل خواهند شد. بنابراین باید مشترکاً دوستان جدید خود را انتخاب نمایند.

در مجموع زوجین باید به استحکام بنای زندگی خویش بیندیشند و از کنجکاوی های بی مورد، درخصوص زندگی خانواده مقابل و آنچه ارتباطی به آنان ندارد پرهیز نمایند.

- صداقت همراه با سیاست

علیرضا تقوی عضو هیأت علمی دانشگاه نیز معتقد است: صداقت باید با نوعی سیاست و تفکر منطقی همراه باشد تا زوجین ضمن اینکه از صداقت یکدیگر مطمئن می شوند، در آینده نیز چنانچه اختلافی پیش آمد نتوانند از آن سوء استفاده کنند. به عنوان مثال دختر جوانی که دفترچه خاطرات خود را در اختیار همسرش می گذارد و یا مرتباً از خواستگارانی که داشته سخن به میان می آورد بذر بدبینی و بدگمانی را در دل شوهر خود می کارد. همچنین خانمی که اسرار زندگی خانواده و فامیلش را نزد همسرش فاش می کند باید در نظر داشته باشد که در صورت بروز

www.takbook.com

www.takbook.com

اختلاف ممکن است همسرش از آن به عنوان یک حربه استفاده کند.

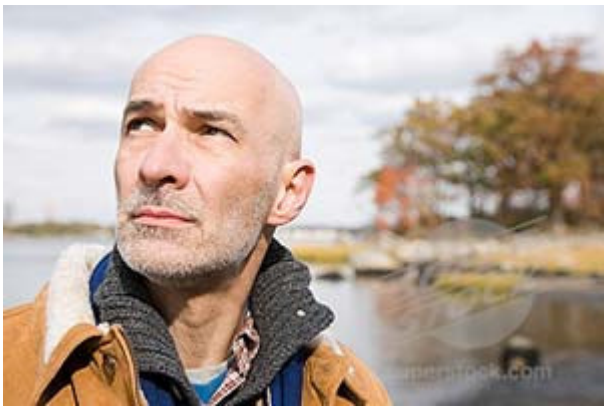
وی در پایان نتیجه می گیرد که صداقت در زندگی زناشویی لازم است، به شرطی که به موقع و سنجیده به کار رود، در غیر این صورت ممکن است در آینده مشکلات و ناراحتی هایی در روابط زوجین به وجود آورد.

منبع : روزنامه قدس

http://vista.ir/?view=article&id=295328

vista.ir
Online Classified Service

رازهای نهفته در مردان



اول از همه مردها به دنبال کسی هستند که تشنه عشق و محبت باشد. شاید این حرف بسیاری از خانم ها را غافلگیر کند اما مردها دوست دارند مورد دوست داشتن قرار بگیرند و خودشان نیز کسی را دوست بدارند...

...مشکل اینجاست که خانم ها برخورد بی احساس و سردی با آنها دارند. پیدا کردن خانمی که قابل دوست داشتن باشد کمی مشکل است و مردها از اینکه بفهمند دختر رویاهایشان را پیدا کرده اند خوشحال می شوند.

▪ مردها دنبال خانمی می گردند که در نظرشان جذاب باشد. خانم ها اغلب تصور میکنند که مردها خیلی سطحی نگر بوده و تنها چیزی که برایشان اهمیت دارد وضعیت ظاهری خانم می باشد.

مردها لزوما به دنبال خانم های کمر باریک نمی گردند و اکثر آنها از خانم های چهل کیلویی خوششان نمی آید، بلکه آنها می خواهند کسی را داشته باشد که به وضعیت ظاهری خود افتخار کند (البته این کار را نباید بیش از اندازه انجام دهد). مردها از داشتن نامزدی که قیافه خوبی داشته باشد لذت می برند و من فکر نمی کنم که مردی چیزی جز این به شما بگوید.

▪ مردها به دنبال خانم هایی هستند که بتوانند به آنها اعتماد کنند. کسی که آنها را به خاطر خودشان بخواهد، کسی که بتوانند به او ایمان داشته باشند. شاید برایتان عجیب باشد اما برخی از خانم ها قابل اعتماد نبوده و بسیار بی وفا هستند..

همین امر باعث می شود که مردها محتاط تر عمل کنند. بوسه روز عید و یا عشق بازی ها اصلا به حساب نمی آیند و این جزئی از خصوصیات خانم هاست. آقایون به شدت از بی وفایی و بد قولی بیزار هستند و به دنبال کسی می گردند که بتوانند از صمیم قلب به او اعتماد کنند.

▪ مردها می خواهند برای خود تشکیل زندگی خانوادگی دهند و به دنبال شریکی هستند که بتواند با او در خانه زندگی کند. خانم هایی که در محیط های اجتماعی فعالیت می کنند برای مردها قابل قبول تر هستند چرا که آقایون تصور می کنند خیلی بهتر می توانند با این گونه افراد ارتباط برقرار کنند و ارتباطشان پایدار تر خواهد بود.

▪ مردها به دنبال خانم هایی با روحیه زنانه و مهربان می گردند زیرا چنین خصوصیاتی باعث می شود که یک زن بتواند مادر بهتری برای بچه هایش باشد.. البته این امر بدان خاطر نیست که مردها انتظار دارند خانم ها آنها را نیز تر و خشک کنند بلکه بدان خاطر است که دوست دارند فرز-ن-د-ا-نشان در آغوش مادر مهربان و دلسوزی پرورش پیدا کنند.

▪ مردها به دنبال خانم های خوش مشرب هستند. بعضی از خانم ها خیلی سخت گیر بوده و برای جزئیات اهمیت بیش از اندازه ای قائل می شوند. آیا تا به حال دختر هایی را دیده اید که دارای خلق و خوی پسرانه هستند؟ مردها می خواهند از در کنار هم بودن با همسر خود لذت ببرند و

www.takbook.com

www.takbook.com

احتیاج به محبت دارند به همین دلیل همیشه به دنبال فرد خوش طبعی هستند که بتوانند در کنار او به آرامشی که آرزوی آن را دارند دست پیدا کنند.

▪ مردها به دنبال زن هایی هستند که حس و ظرافت زنانه خود را حفظ کرده باشند. البته منظور ما آن دسته از خانم هایی نیست که دائما به دنبال مد می روند و چهره خود را به انواع و اقسام اشکال مختلف در می آورند. خانمی که بادگلو می زند و از خود گاز معده خارج می کند هیچ گاه برای یک مرد قابل قبول نخواهد بود.

این روزها خانم ها ممکن است از مشروبات الکلی استفاده کنند که این کار نیز به نوبه خود باعث میشود که نظر جنس مخالف به آنها جلب نشود.. بعضی از خانم ها هستند که در زمان عصبانیت هر چه که دلشان می خواهد بار طرف مقابل می کنند که این کار به هیچ وجه به مزاج آقایون سازگار نیست. مردها نمی خواهند رفتار همسرشان به اندازه خودشان بی شرمانه و توهین آمیز باشد.

▪ مردها کسی را می خواهند که حامی و پشتیبانشان باشد. خیلی از خانم ها منتظر هستند که اشتباه کوچکی از آقا سر بزند که آنها را به باد انتقاد بگیرند و در مسائل خصوصی و حتی شغلی شان دخالت کنند. آقایون به ارتباط خود به عنوان یک سیستم محافظ نگاه می کنند زمانیکه خانم نتواند یک چنین حسی را در آنها به وجود آورد و از این گذشته تا آنجا که می تواند از آنها انتقاد هم بکند، چیزی نمی گذرد که آقا از او جدا می شود.

▪ مردها از خانم های عصبی که تمام مدت داد و فریاد می کنند خوششان نمی آید. آنها خانم هایی را می پسندند که اهل بحث و گفتگو باشند و قادر باشند که مشکلاتشان را از راه های منطقی حل کنند. شاید خلق و خوی آتشین شما را در همان روزهای اولیه اندکی جذاب باشد اما در روز ۵۰۰ به هیچ وجه به شما افتخار و قدرت نخواهد بخشید.

▪ مردها از خانم هایی که آنها را به چالش وا می دارند خوششان می آید. دوست میدارند که خانم ها، آنها در انتظار بگذارند. مردها معمولا زمانی که احساس امنیت کنند اندکی در رابطه تنبل می شوند اما زمانیکه آنها را به چالش وا می دارید، حداقل کاری برای انجام دادن دارند. اگر می خواهید مرد خود را همواره به خود علاقمند نگه دارید باید او را همیشه به چالش وادار کنید.

▪ معمولا آقایون در مورد مسائل ج-ن-س-ی اندکی خود دار تر از خانم ها هستند. باور کنید که حقیقت دارد. مردها می دانند که در رخت خواب چه می خواهند و به همین دلیل توجه خود را بر روی آن معطوف می کنند. شما به هیچ وجه آن همه شور و اشتیاقی که به مردها نسبت می دهند را نمی توانید در دنیای واقعی در وجودشان پیدا کنید.

مردها در جهان واقعی بسیار محافظه کار هستند. آنها با هر کسی می توانند اوج لذت و خوشی خود را تجربه کنند و نیازی به داشتن همسران متفاوت ندارند. در بسیاری از آزمایشاتی که انجام شده نتیجه بر این اصل استوار بوده که مردها دوست دارند در تخت خود به راحتی بخوابند و این خانم ها هستند که بهانه گرفته و اظهار می دارند که از این نوع رابطه خسته می شوند.

▪ مردها به دنبال همسری می گردند که به آنها متعهد باشد. هر چند پیدا کردن چنین شخصی مشکل است اما می توانید حداقل آرزوی داشتن یک چنین همسری را داشته باشید. مردها نامزدی را دوست دارند که بتوانند به او اعتماد کنند و مشکلات و ناراحتی هایشان را با او در میان بگذارند. تعهد مثل یک خیابان یکطرفه نیست و باید از جانب هر دو طرف رعایت شود. چنین نیازی برای همیشه در وجود تمام مردها باقی خواهد ماند.

▪ مردها دوست ندارند که تنها زندگی کنند.

زیبایی نظر و عقاید شخصی، این است که هر کس هر چیزی را که دوست داشته باشد می تواند بگوید. حقیقت این است که مردهای امروزی به دنبال یک خانم مجرد قابل اطمینان و جذاب هستند که بتوانند رابطه بلند مدتی را با او آغاز کنند. آنها می خواهند با او از زندگی خود لذت ببرند و دقایق خود را با او تقسیم کنند تا آرام و قرار بگیرند.

افراد مجرد کمی وجود دارند که خواهان ارتباط بلند مدت هستند. مشکلی که مردها با آن مواجه هستند این است که دنیا به طور کلی عوض شده. زمانی که انتظار هیچ چیزی را ندارند به سرعت برایشان زن می گیرند و طوری که متوجه نشوند بچه دار می شوند. آنها فقط و فقط به دنبال ارزش و احترام از طرف شریک زندگی خود هستند و بس.

منبع : موسسهٔ روانشناختی کاریزما مشاور

http://vista.ir/?view=article&id=341348

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

رازهای یک خانواده خوشبخت

ازدواج یک معامله نیست، یک بهانه است، بهانه‌ای برای بهتر زیستن نه از آن دسته بهانه‌هایی که سبب‌ساز مشکلات انسان‌ها می شود. نیمی از ایمان است که به فرموده رسول اکرم با ازدواج باید در پی تکمیل نیمی دیگر از ایمان بود. اما بعضا همین ازدواج سبب‌ساز مشکلاتی می‌شود که تنها راه حل آن چنگ یازدیدن به ریسمان تنها حلال مغضوب خداست. به راستی چه می‌شود که یک خانواده‌ای که به امید ساخت سایبانی از مهر و عطوفت، محبت و لذت تشکیل می‌شود پس از گذشت ایامی چند راه نجات خود را در فسخ این رابطه و جدایی می‌بینند. این مقدمه‌ای بود برای ارج گزارشی که در آن و با استفاده از نظر کارشناسان مسائل خانواده و روایات معصومین علیه السلام سعی شده تا راه‌های تحکیم یک خانواده بازگو و روایت شود:

ازدواج طرح و جریان پیوسته است، همچنان که یک فرد در برقراری ارتباط سعی در گذر و تلاش برای استمرار روابطش با دیگران در مراحل مختلف دارد، زناشویی هم به همین گونه است و صمیمت و استمرار در این ارتباط نیاز به وجود صداقت، تعهد، دقت و مراقبت، روابطی دو جانبه، تلاش و استفاده از مهارت‌ها برای ایجاد رشد، دارد.

همچنین نحوه ارتباط بین زن و شوهر بر تفاهم و قابلیت اجتماعی فرزندان موثر است. برخی روانشناسان بر این باورند که روابط زناشویی صحیح در بهبود وضعیت جسمی و روحی موثر بوده و تضمینی بر سلامت جسمی و روحی زن و مرد خواهد بود. در نتیجه روابطی که براساس آیین همسرداری ایجاد می‌گردد، بر نقش زن و شوهر به عنوان والدین تاثیر داشته و به نوبه خود موجب تعدیل رفتار فرزندان می‌گردد، برای مثال مطالعات نشان داده است که هماهنگی در روابط بین زن و شوهر در برخورد با فرزندان در ارتقای صلاحیت‌ها و رشد مطلوب شخصیت فرزندان موثر است و دیگر آنکه وجود اختلاف و درگیری بین زن و شوهر موجب تاخیر در بلوغ فکری فرزندان شده و این کودکان در مدرسه دچار مشکلات فراوانی گشته و دارای شخصیت ضد اجتماعی و گوشه‌گیری خواهد شد. زوج‌هایی که در روابطشان دچار مشکل نیستند و از ازدواج با یکدیگر احساس رضایت می‌کنند، انتظاراتی که از فرزندان خویش دارند. دارای هماهنگی و شباهت بیشتری است و همین انتظارات مشخص و ثابت موجب می‌گردد تا فرزندان همگام با انتظارات والدین تربیت گردند. به علاوه کودکان از همان اوان کودکی عشق، امنیت و روابط دوستانه را فرا می‌گیرند. والدینی که ویژگیهای رفتاری آنان در ارتباط با یکدیگر مطلوب بوده و الگوی مثبتی برای رفتار فرزندانشان هستند، موجب می‌گردند فرزندانشان از روابط صمیمانه‌تر و پایدارتری با دیگران برخوردار باشند. زوج‌هایی که در روابط زناشویی و رفتار با فرزندانشان دارای هماهنگی و پشتیبانی دو جانبه کمتری هستند علاوه بر اینکه دچار عدم اعتماد به نفس می‌گردند در برخورد با فرزندانشان در مقایسه با زوج‌هایی که با یکدیگر رفتاری گرم و دارای پشتیبانی دوجانبه هستند، درگیری بیشتری خواهند داشت و این موضوع ارتباطی به سن کودک ارشد شما که در سنین پیش‌دبستانی و یا در مرحله بلوغ باشد. ندارد. (زیرا این دو مرحله از رشد کودک از بحرانی‌ترین مراحل رشد روانی کودک است.)

محققان دریافته‌اند که ویژگی‌های معین و تعریف شده‌ای است که زوجین با به کار بستن آنها در زندگی از خانواده شادتری به نسبت دیگر خانواده‌ها برخوردار خواهند گشت:

- حمایت صمیمی و متقابل زوجین

www.takbook.com

www.takbook.com

زن و شوهر می‌توانند یکدیگر را به طرق مختلف حمایت و تائید کنند تا از زندگی مشترک شادی برخوردار گردند.

▪ همیاری احساسی

اگر زوجین به عنوان منبع ایجاد محبت و تاثیر مطلوب بر یکدیگر رفتار کنند، موجب می‌گردد هر دو احساس راحتی و امنیت بیشتری کرده و اغلب موجب اعتماد به نفس واحساس رضایت متقابل می‌گردد.

▪ کمک محسوس به یکدیگر

این مسئله‌ای خجالت‌آور و محرمانه نیست که پرورش کودکان نیازمند همیاری و همکاری بسیار زن و شوهر است. به هر حال زوجین می‌توانند در همیاری یکدیگر محسوس‌تر عمل کنند: در کارهای منزل، نگهداری و مراقبت از فرزندان، وظایف مربوطه به شغل، انجام وظایف مربوط به دوستان، اقوام و خانواده به یکدیگر کمک کنند زیرا انجام مسئولیت به صورت گروهی موجب کاهش اضطراب فرد مسئول گشته و حمایت دو جانبه زوجین را در پی خواهد داشت.

▪ مشورت و راهنمایی زوجین به یکدیگر

زن و شوهر می‌توانند منابع مهمی از اطلاعات، نصایح و تکنیک‌های حل مشکلات در موضوعات شخصی و کاری یکدیگر باشند. با اختصاص دادن زمان و انرژی بیشتر برای کمک به یکدیگر مهارت‌های تربیت فرزندان بهبود می‌یابد و همچنین وقتی زن و شوهر در کار یکدیگر مشارکت می‌ورزند، تطبیق و تعادل زوجین بیشتر گشته و کیفیتی این چنین مطلوب، فواید بسیاری را ضامن می‌گردد که از جمله: تداوم زناشویی زوجین، روابط مثبت والدین با فرزندان و در نتیجه رشد بهتر کودکان را در پی خواهد داشت.

▪ تعهد زوجین

زوجین باید عمیقا نسبت به یکدیگر متعهد بوده و نباید شادی‌هایشان را حتمی و همیشگی بدانند. بلکه باید مصمم باشند تا از صمیمیتی مستمر برخوردار باشند.

▪ تلاش برای رسیدن به یک روابط زناشویی مستحکم

گسترش برنامه‌ها در رسومات مذهبی و فرهنگی خانواده:

با گسترش برنامه‌ها و رسومات مذهبی و فرهنگی خانواده موجب معنا بخشیدن به روابط افراد خانواده گشته و به شفافیت قوانین و مسئولیت‌های افراد خانواده کمک خواهد کرد. مراسم خانواده می‌تواند هر چیزی اعم از مراسم عبادی- مذهبی همانند: اولین حضور فرزندان در مراسم مذهبی و برخورداری روزانه مثل اینکه وقتی یکی از اعضای خانواده به خانه باز می‌گردد، چگونه به او خوش‌آمد گفته و احوالپرسی کنیم، باشد. وجود تداوم مراسم خانوادگی به صورت روزانه، یکی از مهمترین برنامه‌های زندگی است و ضمنا تقویت جنبه‌های مذهبی- اعتقادی خانواده موجب می‌گردد تا افراد خانواده در برابر بحران‌های زندگی بهتر مقابله کنند.

۱) فعالیت دسته‌جمعی در اوقات فراغت:

به عنوان زوجی که برای کسب فرصت‌های مناسب به منظور روابط خوب، در تلاشند، طرح و برنامه‌ریزی فعالیت‌های دسته‌جمعی در اوقات فراغت بسیار مناسب است. زیرا فعالیت و سرگرمی دسته جمعی خانواده موجب نزدیکی و صمیمیت آنها با یکدیگر می‌گردد. بهر حال، تحقیقات نشان داده است که خانواده‌هایی که دارای برنامه‌های دسته‌جمعی هستند از زندگی در کنار یکدیگر رضایت بیشتری داشته واز روابط صمیمانه‌تری با یکدیگر برخوردارند.

۲) اختصاص یک روز در ماه به گفتگوی خصوصی:

به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید تا بتوانید یک روز در ماه را در جایی خلوت و فارغ از مسئولیت کاری راجع به مسائل فرزندان صحبت کنید. بهتر است زمانی را انتخاب کنید که هزینه زیادی را به خانواده تحمیل نکند. در حقیقت این گفتگو می‌تواند بسیار آسان و بدون هزینه باشد. برای مثال هنگامی که شب فرزندانتان به رختخواب رفتند یا زمانی که آنها با دوستان یا اقوام بوده، زمانی مناسبی است که در مورد مشکلاتسلایق و مسائل فرزندانتان تبادل نظر داشته باشید.

۳) دقت در هنگام گوش کردن به سخنان مخاطب:

بیشتر مردم در هنگام گفتگو چیزی بیش ازا ین نمی‌خواهند که مخاطبشان به سخنان آنها با دقت گوش دهد. به سخنان همسرتان آنچنان گوش دهید که او بداند برداشت او از موضوع از بالاترین اولویت برخوردار است. به سخنان همسرتان با این پیش فرض که آنچه او می‌گوید مورد قبول شماست و یا حداقل آرزویتان، درک و فهم و پذیرش آن چیزی است که او می‌گوید، گوش فرا دهید. همچنین با این هدف که بتوانید هر چه بیشتر

www.takbook.com

www.takbook.com

موضوع مورد بحث را روشن‌تر سازید. به سخنان همسرتان گوش فرا دهید. اگر در برداشت خود از گفته‌های همسرتان مردد هستید بهتر است با طرح سوالاتی از او سعی کنید که پیام و منظور اصلی او را از سخنانش برداشت کنید.

۴) ارتباط محبت‌آمیز با همسرتان:

آخرین باری که به همسرتان ابراز علاقه کرده‌اید چه وقت بوده است؟! آیا همه زندگی شما در کار رفت و روب خانه و مراقبت از فرزندانتان خلاصه شده است؟! آیا سعی می‌کنید هر از چند گاهی به همسرتان بگویید که دوستش دارید؟! متخصصان و زوجین معتقدند که اگرچه ابراز علاقه کاری ساده است اما تاثیری معجزه آسا دارد و یکی از راه‌های رضایت از زندگی مشترک بر اثر ابراز محبت ایجاد می‌گردد واولین نشانه‌های سرد شدن روابط زوجین عدم اظهار علاقه به یکدیگر است. صفات مثبت و آنچه او انجام می‌دهد را ستایش و تحسین کنید. بهتر است بدانید یکی از مهمترین یافته‌ها در تحقیقاتی که به منظور ایجاد یک ازدواج موفق بوده، تاثیر بیان بر یک اساس منطقی و معقول است.

۵) احترام به احساسات یکدیگر:

نسبت به نیازها و احساسات یکدیگر حساس بوده و آنها را مورد توجه قرار دهید و به سلیقه متفاوت یکدیگر احترام بگذارید. اگرچه استقلال شخصی شما مهم است و مایلید عقاید خویش را مطرح کرده، تصمیم گرفته و تا رسیدن به مقصود پیگیر آن باشید. اما باید هماهنگی باهمسرتان از اولویت برخوردار باشد.

۶) حل و فصل اختلافات:

حتی بهترین زوج‌ها نیز گاهی تصادفا دچار درگیری و اختلاف می‌گردند. وقتی زن یا شوهر، دیگری را می‌رنجاند بهتر است اجازه دهند که هر دو آرام شده و موضوع را موقتا فراموش کنند و بعد برای حل اختلاف، موضوع را دوباره بررسی کنند. پس بهتر است صادق و صریح بوده و با دیدی مثبت به موضوع نگاه کنید. معمولا حل اختلاف، بخشش و گذشت طرفین را نیاز دارد پس سعی کنید خطای یکدیگر را ببخشید. با انجام این کار علاوه بر رفع اختلاف بین شما و همسرتان صمیمیت و صداقت برقرار می‌گردد. زوجینی که دوست دارند به یک زندگی زناشویی خوب دست یابند، باید تلاش کنند و گاهی حتی مجبور به تغییر بعضی خصوصیات خود می‌گردند اما بدانند که بهبود روابط زناشویی و زنده نگه‌داشتن آن بدون انعطاف‌پذیری و سعی و تلاش امکان پذیر نیست و ازدواج سالم و استوار فقط از روی خوش‌شناسی حاصل نمی‌شود و چه بسیار زوجینی که با تلاش و فداکاری‌ها زندگی مشترک استوار، سالم و شاد به دست آورده‌اند. همچنین والدینی که به رشد شخصیتی و اجتماعی فرزنداشان اهمیت می‌دهند، با صرف کمی انرژی و حوصله زندگی زناشویی مستحکم و مطلوبی داشته و از خانواده‌ای شاد و سالم برخوردار می‌گردند.

منبع : روزنامه رسالت

http://vista.ir/?view=article&id=284771

vista.ir
Online Classified Service

رازهای یک زوج خوشبخت

توافق کنید که به احساسات یکدیگر توجه داشته باشید حتی اگر با این احساسات موافق هم‌نباشید.

ـ یکدیگر را بدون قید و شرط دوست بدارید و مسؤولیت حل اختلافاتتان را به عهده بگیرید.

ـ تمام عوامل ایجاد اختلاف را پیش از آن که با همسرتان مطرح کنید در نظر بگیرید.

ـ اختلافات را در لحظه به پایان برسانید و محدودش کنید. کوتاهی‌های گذشته را پیش نکشید.

ـ تکیه کلام‌های زیر را در گفتارتان حذف کنید: (تو باید که)، (تو نباید که)، (تو هرگز)، (تو همیشه)،(من نمی‌توانم که) و...

ـ هنگام جر و بحث، بحث‌های حاشیه‌ای را پیش نکشید و بحث را معطوف به مسئله مورد اختلاف‌کنید.

www.takbook.com

www.takbook.com

ـ به جای حمله به یکدیگر و توهین، روی مطلب مورد اختلاف خود تمرکز کنید.

ـ از یکدیگر بخواهید که زمانی را صرف فکر کردن برای حل اختلاف مورد نظر کند.

ـ اگرچه همسرتان همیشه بر حق نیست اما او را عامل مثبتی به حساب بیاورید که در زندگی شمانقش مهمی دارد.

ـ سعی نکنید که فکر همسرتان را بخوانید اگر مطمئن نیستید که منظورش از گفتن آن مطلب چه بوده‌از او توضیح بخواهید. به خاطر داشته باشید که حل اختلاف مهمترین است، نه آن که کسی برنده و کسی‌بازنده است. هر دو نفر شما برنده هستید، شما در یك تیم هستید، نه دو تیم مخالف و رقیب.

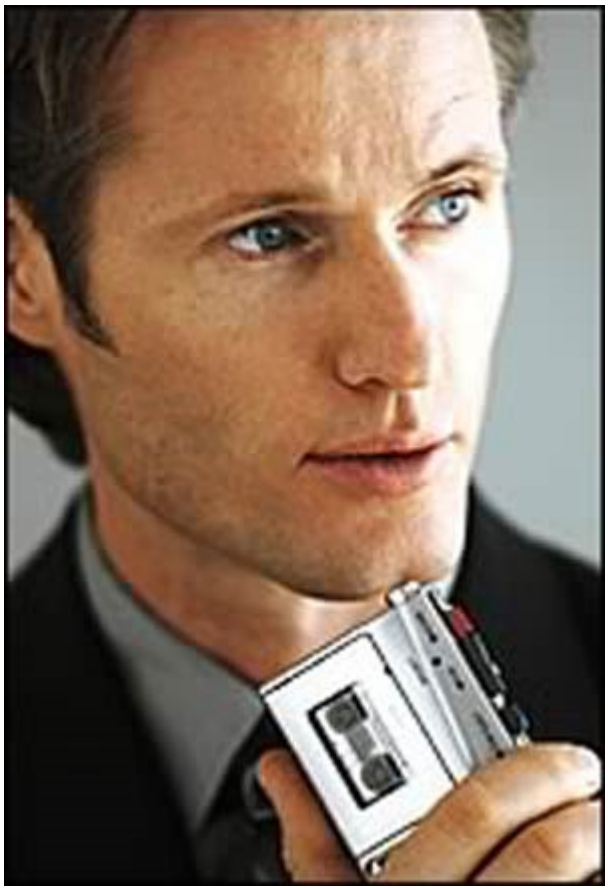
این رازها را به کار ببندید و تمرین کنید تا در اختلافات زناشویی به عدالت رفتار کنید و با یکدیگر به‌توافق برسید.

منبع : مجله راه زندگی

http://vista.ir/?view=article&id=8814

vista.ir
Online Classified Service

رازهایی در مورد آقایون



۱) تا همسرتان از راه رسید غذا را در دهانش نگذارید. بگذارید از راه برسه بوی غذا را حس کنه. وقتی معده فرمانشو صادر کرد و آقا گفت غذا چی شد اونوقت غذا رو بیارید. چون در غیر اینصورت اصلا نه زحمت شما رو می بینه نه آنچنان که باید و شما انتظار دارید مزه غذا را حس می کنه. البته نه اینکه تازه اون موقع شروع کنید به درست کردن غذا.

۲) تا حالا دقت کردید آقایون بسیاری از مسائل جزیی را فراموش می کنند. تا حالا شما هم امتحان کردید؟ در خیلی از مواقع استفاده از این روش بهتره.

۳) آقایان حافظه خوبی ندارند. مخص.صا در مورد خریدها. پس بهتره حتما لیست خریدها را روی کاغذ بنویسید و در زمانی که فکر می کنید می تواند خریدها را انجام بدهد مثلا در راه بازگشت به خانه یک تلفن کوچولو برای یادآوری بهش بکنید. اینطوری دلخوری هم پیش نمی آد.

۴) مردها برای رسیدن به هدفشان معمولا احساسات و عواطف را کنار می گذارند. در راه رسیدن به هدفهای مشترکتون از این مساله ناراحت نشید و سعی کنید شما هم کمی بی احساس شوید.

۵) برای یک مرد جساس رضایتمندی از کار زمانی حاصل می شود که بتواند بدون کمک دیگران کارش را انجام دهد. به همین علت برای کمک به همسرتان طوری پیشنهاد کمک ندهید که تصور کند بی کفایت یا ناتوان است. چون او این مساله را یک نوع توهین تلقی می کند.

۶) مردها در مواجهه با مشکلات و فشارهای روانی بیشتر سکوت می کنند. این سکوت آقایان نشانه ناراحتی از شما نیست.

www.takbook.com

www.takbook.com

۷) زمانی که آقایان انتقاد می کنند سریع جبهه نگیرید و سکوت کنید. حتی اگر لازم شد یک چشم الکی هم بگویید. این کار آبی روی آتش آنهاست. گاهی موردی که آقایان از آن انتقاد می کنند آنچنان هم آزاردهنده نیست و تنها چون دلشان برای یک چشم گفتن تنگ شده انتقاد می کنند. این کار را انجام دهید تا آبها از آسیاب بیفتد.

۸) مردها معمولا از مقدمه چینی در بحثها خوششان نمی آید. آنها باید همان ابتدا بدانند که دارید راجع به چه چیزی صحبت می کنید. والا هم کلافه می شوند و هم به موضوع اصلی بحث خوب نوجه نمی کنند.

۹) زمانی که راجع به موضوعی صحبت می کنید همان لحظه انتظار جواب نداشته باشید. آقایان بر خلاف خانمها بلند بلند فکر نمی کنند و تمام جزییات ذهن خود را به زبان نمی آوردند. اگر به آنها هی گیر بدهید تا حرف بزنند کلافه و عصبانی می شوند. پس بهتر است بین صحبتهای خود کمی سکوت کنید تا دوباره بحث از طرف آقا شروع شود. و اگر بحث عوض شد یا مدت سکوت خیلی طولانی شد بپرسید که آیا دوست دارد که بحث را زمان دیگری ادامه بدهید؟

۱۰) در صحبت با آقایان تا آنجا که می توانید مختصر ومفید حرف بزنید. معمولا آقایان به همان ده دقیقه اول گوش می دهند و حتی اگر گلایه نکنند و بحث را عوض نکنند هم بقیه حرفها را فقط می شنوند و به آن توجهی ندارند.

http://tazearoos.blogfa.com/۸۶۰۲.aspx

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=95521

vista.ir
Online Classified Service

رازی که بر غیر نگفتیم

شرط اساسی برای داشتن یک زندگی سعادتمند داشتن یک رابطهٔ خوب و صمیمی با همسر و فرزندان می باشد. از طرفی عشق ورزیدن به همسر و خانواده و دوست داشتن آنها نیازمند درک تفاوت های جسمی و روحی یکدیگر می باشد. تفاوت در دیدگاههای زن و مرد به قدری زیاد است که درک این تفاوت ها می تواند کمک بسیاری به حل مشکلات خانوادگی کند. دقت داشته باشید که همسر ایده آل بطور مطلق وجود نخواهد داشت. زن و شوهر دو انسان با تفاوتهای بسیار هستند و لزومی ندارد که دو طرف همانند یکدیگر فکر و عمل کنند. بعضی ها بر این عقیده هستند که طرف مقابلشان باید اخلاق و رفتار خود را اصلاح کند و وقتی زوجین تصمیم می گیرند یکدیگر را تغییر دهند مطمئناًعشق کم کم تیره می شود و به جایی می رسد که اثری از آن در زندگی مشاهده نمی شود. ولی زن و شوهری که به این تفاوتها واقف هستند به لحاظ اینکه سطح توقعاتشان از یکدیگر کمتر می شود می توانند گامهای مثبتی در جهت بهبود روابط بردارندو باعث شیرین تر شدن زندگیشان شوند.

www.takbook.com

www.takbook.com

درک تفاوتهای طرفین باعث افزایش عشق می شود، ارتباطات را بهبود می بخشد و بالاخره به زندگی مفهوم تازه ای می بخشد. وقتی ما به اشتباه بر این باور باشیم که زنان و مردان خصوصیات کاملاً مشابهی دارند ناخودآگاه روابط ما بر اساس انتظارات غیر واقعی شکل می گیرد.

زنان می پندارند که رفتار مردان به هنگام علاقمند شدن مثل آنان می باشد و همین تفکر غلط بعدها مشکلات بزرگی را ایجاد می کند. همین طور مردان نیز فکر می کنند که عملکرد زنان به هنگام علاقمند شدن باید همانند خودشان باشد. شما باید بدانید که عشق و محبت همسرتان با شما کاملاً فرق می کند. برای مثال زنان وقتی علاقمند فردی می شوند دوست دارند به او کاملاً توجه کنند ولی مردان عشق خود را طور دیگری بیان می کنند. واکنش مردان و زنان نسبت به استرس مختلف است. زنان هنگام استرس دوست دارند با همسرشان دربارهٔ موضوعی که باعث ناراحتی آنها شده صحبت کنند ولی مردان هنگام استرس در خود فرو روند و دربارهٔ موضوع فکر کنند و بعد تصمیم بگیرند. با درک این تفاوت ها زندگی شما شکل تازه ای به خود می گیرد. در نتیجه عکس العمل ها و رفتارهای همسرتان را طوری دیگر تعبیر خواهید کرد. شما به وضوح مشاهده می کنید که همسرتان تمام تلاش خود را برای راحتی شما انجام می دهد و یا به عبارتی تمام سعی خود را برای عاشق بودن انجام می دهد. وقتی شما بتوانید نیت عاشقانه همدیگر را مشاهده کنید روابط شما بطور خودکار شروع به تغییر می کند و این حس جدید باعث می شود که بجای مشاجرات خانوادگی نیروی خود را معطوف توجه به علاقه همسرتان کنید زیرا توقعات غیر واقعی را کنار گذاشته ای و به همسر خود علاقه دارید.

از جمله تفاوتهای مهم زن و مرد تفاوت در میل جنسی آنها است. درک و شناخت این تفاوتها در زندگی زناشویی بسیار حائز اهمیت است.

میل و خواسته های جنسی هیچ وقت از بین نمی رود و نباید از بین برود بلکه باید با عواطف عالی آمیخته شود چرا که اگر این میل در وجود زن و شوهر از میان برود امکان ندارد که هماهنگی و توفیق تام و تمام میان آن دو حاصل شود.

همانطوری که اگر قلب، معده و کبد خوب کار کند شخص از سلامت خود لذت می برد، در امور جنسی نیز اگر رعایت آییم خاص و پر اهمیت آن شود زن و شوهر از ادمه زندگی جنسی با همدیگر لذت می برند و زندگی آن دو در سایر امور نیز به خوبی و خوشی می گذرد. اما اگر روابط جنسی زن و شوهر بر پایه توافق و تعادل صحیح نباشد هرگز آن نور امید که باید از چشمان زن و شوهر بتابد تابنده نیست و شادابی و درخشندگی بر محیط زناشویی حکمفرما نیست.

امور جنسی در زندگی بشر بسیار پر اهمیت تر از آن است که آن را به دست اعمال کورکورانه غریزه ای بسپارند چرا که این امر بر جنبه های روحی، جسمی، عقلانی، فکری و اجتماعی در زندگی تأثیر فوق العاده ای دارد.

عاشق و معشوق و دو نامزد و زن و شوهری که تازه زندگی زناشویی را آغاز کرده اند هر لحظه غرق سر مستی میل و جاذبه یکدیگرند ولی همینکه مدتی گذشت چه تغییراتی رخ می دهد که آن میل و کشش به بی میلی و تنفر تبدیل می شود؟ آن عشق نخستین کجا می رود؟

جواب این است که هدف عشق وصال به معشوق به تمام معناست. اگر عاشق در وصال معشوق شکست بخورد از او متنفر می شود بخصوص اگر این عدم موفقیت در وصال مکرر شود و ادامه یابد به نفرت شدیدی مبدل می گردد. اما اگر زن و شوهری در وصال یکدیگر سیراب و سر مست شوند محبت و علاقه آنها نسبت به یکدیگر بیشتر می شود. در اینصورت زن دیگر توجه نمی کند که مرد برای او فلان لباس را نخریده و مرد دیگر اهمیت نمی دهد که زن چرا با او بر سر بعضی مسائل در امور زندگی اختلاف نظر دارد. اختلافات کوچک و بزرگ میانشان به خوشی و شادمانی می گذرد و همیشه نسبت به یکدیگر گذشت خواهند داشت.

عجب این است که وقتی یک زن و شوهر به خوبی می توانند آتش میل یکدیگر را فرو بنشانند عیب های هر یک به چشم دیگری زیبا به نظر می رسد. مرد اگر به زن تندی کرد زن با لطف و مهربانی به او پاسخ می دهدو زن اگر رفتاری خلاف میل مرد نشان داد مرد محبت خود را بیشتر می کند تا او را بر سر مهر آورد.

ضامن خوشبختی در عشق زناشویی وصال کاملی است که میل جنسی را به خوبی فرو نشاند و زن و مرد را از پیوند با همدیگر به بالاترین حد خود برساند و این وصال پر از لذت است که آتش عشق را میان آن دو شعله ور می گرداند و دیگر جایی برای اختلاف و مشاجره باقی نمی گذارد بلکه رضایت از یکدیگر حتی در حالت فقر و بینوایی میانشان برقرار خواهد ماند.

بنابراین شناخت خصوصیات یکدیگر و درک تفاوت های همدیگر می توانند کمک بسیار بزرگی در بهبود روابط و داشتن یک زندگی شاد و نهایتاً رسیدن به خوشبختی واقعی بکند.

/http://yousefamirian.blogfa.com

www.takbook.com

www.takbook.com

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=95097

vista.ir
Online Classified Service

راه برخورد با خیانت همسر

متوجه می شوید که همسرتان خیانتکار و بی وفا است. این امر شما را واقعا ناراحت کرده و ضربه سختی به شما وارد می سازد. تصور می کردید که ازدواج سبب می شود تا همسرتان دیگر هیچ گاه به خود اجازه بدعهدی و خیانت ندهد، اما کارها مطابق میل شما پیش نرفت. هنوز هم زمانیکه یاد کارهایی که او انجام داده است، می افتید، احساس ناراحتی میکنید. چگونه می توانید آزار و اذیت

ها را به دست فراموشی سپرده، همسر بی وفای خود را ببخشید و زندگی مشترک خود را از خطر نابودی نجات دهید؟

- میزان دشواری: خیلی شدید
- مدت زمان لازم: بسیار زیاد
- نحوه انجام:

۱) نباید عکس العمل آنی از خود نشان دهید و یکمرتبه به دلیل بدعهدی همسرتان تصمیم بگیرید که از او جدا شوید. شما نیازمند کمی زمان هستید تا مسائل دیگر را نیز زیر و رو کنید. نباید به طور خاص تمام توجه خود را به خیانتی که از او سر زده معطوف نکنید.

۲) باید قبول کنید که احساس خشم، عصبانیت، شک و تردید، شکه شدن، آشفتگی، ترس، درد و رنج، افسردگی، و پریشانی برای فردی که شاهد خیانت همسرش بوده کاملا نرمال است.

۳) این مشکل باعث به وجود آمدن برخی مشکلات فیزیکی در فرد می شود از قبیل: حالت تهوع و استفراغ، اسهال، مشکلات مربوط به خواب (بی خوابی و یا پر خوابی)، لرزش، اختلال حواس، کم غذایی و کم اشتهایی. سعی کنید در این حال بیش از پیش از خود مراقبت کنید.

۴) خودتان را وادار کنید تا غذاهای سالم مصرف کنید، طبق برنامه پیش بروید، به اندازه کافی استراحت کنید، هر روز ورزش کنید، به اندازه کافی آب بنوشید و تفریح داشته باشید. ایجاد تعادل، بهترین راه حل، برای مبارزه با آسیبی است که به شما وارد شده است.

۵) خندیدن کاملا طبیعی و نشان دهنده سلامت فرد است. فیلم یا سریال های تلویزیونی خنده دار تماشا کنید و مقداری از وقت خود را با افرادی صرف کنید که خنده بر روی لب های شما می اورند. زندگی بدون اینکه توجهی به قلب های شکسته و خیانت های همسران داشته باشد، همچنان در حال پیش رفتن است.

۶) گریه کردن نیز یک امر کاملا طبیعی است. اگر خود به خود گریه نمی کنید، می توانید آهنگ های غمگین گوش کنید و یا به تماشای فیلم های تراژیک بنشینید.

۷) برای خود یک ژورنال درست کنید. تمام افکار و احساساتی که به شما به دلیل خیانت و بی وفایی همسرتان دست می دهد را بر روی کاغذ یادداشت کنید.

www.takbook.com

www.takbook.com

۸) با همسر خود در مورد بدعهدیش صحبت کنید. تمام سوال هایی که به ذهنتان میرسد را بپرسید. شاید با این کار به این نتیجه برسید که همسرتان هنگام ارتکاب به این کار، اصلا فکر نمی کرده که به شما خیانت می کند.

۹) به دنبال مشاوره بروید. سعی نکنید تا به تنهایی از پس این مشکل برآیید. هم شما و هم همسرتان پیش از اینکه مجددا رابطه جنسی بدون محافظت با هم برقرار کنید، باید تحت آزمایش HIV (ایدز) و تست سایر بیماری های آمیزشی قرار بگیرید.

۱۰) حداقل یک روز به خود فرصت دهید.

۱۱) نباید ضربه روحی وارده را پنهان کنید. با فرزندانتان صادق باشید؛ اما لازم نیست جزییات مشکل را نیز برای آنها شرح دهید. قسم هایی نخورید که بعدها نتوانید به آنها عمل کنید. تنها چیزی که بچه ها باید بدانند این است که حال شما رفته رفته رو به بهبودی خواهد رفت.

۱۲) سعی نکنید این بازی، که چه چیز و یا چه کسی مسبب بروز چنین فاجعه های شده است را شروع کنید. با این کار صرفا انرژی خود را تلف می کنید. در اینصورت فقط می توانید نفر سوم را سرزنش کنید و خودتان خوب می دانید که هیچ چیز درست نخواهد شد.

۱۳) اگر بیش از اندازه عصبانی باشید، بر سر مسائل کوچک داد و بیداد راه بیندازید، احساس کنید که بر روی طناب باریکی در حال راه رفتن هستید، و زمانی که به یاد بدعهدی همسر خود می افتید، عکس العمل های شدید فیزیکی از خود نشان دهید، بی شک دچار استرس بعد از ضربه روحی شده اید و باید هر چه سریعتر به پزشک مراجعه کنید.

۱۴) انتظار نداشته باشید که حس آشفتگی، بی اعتمادی و عصبانیت به مجرد اینکه تصمیم می گیرید همسر خود را ببخشید و به سرسپردگی خود ادامه دهید به راحتی از بین برود. از بین رفتن دردورنج وارده از طریق خیانت، نیازمند زمان است.

۱۵) واقع بین باشید. درآمد، سرمایه، وضعیت مسکن، و حمل و نقل خود را در نظر بگیرید. اگر تصمیم به خاتمه زندگی زناشویی خود می گیرید باید ببینید که آیا جایی برای زندگی کردن دارید و منبع درامدی دارید که از آن طریق بتواند نیازهای اولیه تان را مرتفع سازید.

- توجه:

۱) بی وفایی یک فرد، هیچ گونه دلیل روشنی ندارد. ممکن است نشات گرفته از سایر مشکلات در زندگی مشترک باشد، ممکن است چیزی در درون قلب همسرتان وجود داشته باشد و ... به هر حال شما هیچ گاه به درستی دلیل واقعی آنرا متوجه نخواهید شد.

۲) نوع خیانت، معمولا فهم و درک آنرا راحت تر می کند. آیا به یک شب ختم می شود؟ به دلیل مشکلات زندگی بروز کرده؟ اعتیاد به برقراری رابطه جنسی بوده؟ آیا خیانت صرفا برای خاتمه دادن به زندگی مشترک بوده؟

۳) به خاطر داشته باشید که زندگیتان با گذشته فرق کرده و باید ناراحتی به وجود آمده را تسکین دهید.

۴) به طور مشابه می توان گفت که مرگ نزدیکان نیز باعث بروز غم و اندوه می شود (از عدم پذیرش از سوی فرد شروع می شود، بعد خشم، عصبانیت، کشمکش، افسردگی و در نهایت به پذیرش ختم می شود) پس چنین مسائلی بدین معنا نیستند که زندگی به پایان رسیده است و شما دیگر قادر به ادامه دادن آن نیستید، چرا که در اصل شما این توانایی را در وجود خود دارید و تنها مشکل به کارگیری ان است که کمی دشوار می باشد.

۵) پیش از اینکه خانواده خود و یا همسرتان را در جریان بد عهدی او قرار دهید، مجددا بر روی این امر فکر کنید. افراد خانواده می توانند کینه ها را برای مدت زمان بیشتری نگه دارند و شرایط را بدتر کنند.

- به چه چیزهایی نیاز دارید:

ـ خواب

ـ رژیم غذایی سالم

ـ ورزش

ـ نوشیدن آب، به میزان کافی

ـ خنده

ـ زمان

منبع : تهران مانیا

http://vista.ir/?view=article&id=328771

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

راه رسیدن به رویاهای فراموش شده

حتما برای شما هم پیش آمده است که رویاهای خود را مثل رسیدن به یک شغل مناسب، نوشتن یک کتاب و یا چیزهای دیگر کنار بگذارید. نادیده گرفتن رویاها و آرزوها به معنای نادیده گرفتن هویت خود شماست و به معنای آن است که شایستگی بیشتری برای رسیدن به موقعیت های بهتر را ندارید.

هر انسانی تنها با داشتن اراده ای قوی می تواند به تمام خواسته ها و رویاهایش برسد. شاید شما همسر، مادر، کارمند ممتاز و یا حتی رئیس یک کمپانی باشید اما هر انسانی به جز داشتن تمام این جنبه های مثبت روی دیگری هم دارد که شاید خودش و یا دیگران را آزار دهد. برای رسیدن به رویاها و اهداف خود در زندگی باید عادت های بد وجود خود را تا حد زیادی کاهش دهید.

خیلی از ما انسان ها رویاهایمان را فراموش می کنیم چون فکر می کنیم زندگی آنقدر سخت شده است که دیگر جایی برای تحقق آنها باقی نمی ماند. لورا برمن نویسنده «روزهایی به طرف مسیر جدید زندگی» می گوید؛ همه آدم ها فکر می کنند خودخواه بودن و معطوف ساختن تمام تلاش ها برای رسیدن به آن چیزهایی که در زندگی می خواهیم، سخت است. به علاوه دنبال هدفی رفتن شاید ترسناک هم باشد، ترس از اینکه شکست بخوریم و یا ترس از اینکه حتی اگر موفق هم شویم زندگی مان دستخوش تغییر و تحول می شود. اما دیگر وقت آن رسیده است که حرکت کنید.

اگر هر روز در زندگی به جای اینکه خود را مجبور به انجام کاری کنید که واقعا در انجام آن اجباری وجود دارد، آرزوی داشتن چیزی را کنید بیشتر به تحقق رویاهای خود کمک کرده اید. پس به جای اینکه خود را مجبور به انجام کاری کنید، آرزو کنید.

کوله بار مسوولیت هایی که روی دوش ما قرار گرفته است ما انسان ها را مجبور به ترک فعالیت هایی می کند که برایمان شادی به ارمغان می آورد شاید در زمان کودکی تان یک تنیس باز ماهر بوده اید اما از آن زمان تاکنون حتی راکت تنیس را هم به دست نگرفته اید مگر اینکه مجبور به خرید آن برای فرزند خود شده باشید.

چرا ما انسان ها باید لذت ها و خوشی های دوران کودکی مان را به فراموشی بسپاریم؟ بزرگسالی و تمام چیزهایی که این واژه با خود به همراه می آورد به ما اجازه نمی دهد که شاد و خوشحال باشیم. سرگرمی و شادی تنها زمانی به خانه ما راه پیدا می کند که همه کارهای مهم و بزرگ را انجام داده باشیم. خوشبختانه شادی و لذت خیلی مقام هستند و هر چه آنها را پس بزنیم باز هم در جای خود باقی می مانند تا دوباره زمانی به زندگی ما باز گردند.

برای رسیدن به آرزوها روش های بسیار متفاوتی وجود دارد.

▪ قدم اول ؛

این است که به خود اجازه فکر کردن دهیم و زمانی که بین تمام مشغله ها و مسوولیت ها فرصتی برای فکر کردن پیدا کردیم به چیزهایی فکر کنیم که در راستای آرزوها و اهدافمان باشد، چیزی که برایمان شادی به ارمغان آورد. برای اینکه به تعهداتی که در ذهن خود کرده اید پایبند باشید از خانواده خود اجازه بگیرید و به آنها توضیح دهید که چرا به زمان احتیاج دارید. زمانی که خانواده به این واقعیت برسند که اهداف و آرزوهایتان شما

www.takbook.com

www.takbook.com

را از آنها دور نمی کند به شما در رسیدن به آمال و آرزوهایتان کمک خواهند کرد.

▪ قدم دوم؛

برای آرزوهای خود اتاقی بسازید. نویسنده مشهور ویرجینیا وولف می گوید کلید آزادی خانم ها در آن است که اتاقی برای خود داشته باشند. ایجاد اتاقی برای خود به شما کمک می کند که تسلیم آرزوهایتان شوید و آنها را جدی فرض کنید.

در اتاق خود جایی برای نوشتن مشخص کنید و یک سه پایه هم کنار تختخواب خود قرار دهید. سعی کنید در تزیین اتاقتان از اشیایی استفاده کنید که ذهنتان را از زمان حال به آینده و گذشته ببرد. مثل عکس های خانوادگی.

▪ قدم سوم؛

برای تحقق آنچه می خواهید زمان مشخصی را تعیین کنید. هر هدفی خصوصیات مخصوص خود را دارد. اما زندگی این اهداف را می شوید و از بین می برد. برای ساختن پایه ای محکم برای هر آرزو و یا هدفی چه کوچک و چه بزرگ باید جدولی تهیه کنید و در آن بنویسید چه مدت زمانی را برای هر هدف خود وقف خواهید کرد. با انجام این کار به خود قول می دهید که مثل برنامه عمل کنید.

بهتر است برای هر ۹۰ روز خود برنامه ای تهیه کنید. ۹۰ روز به اندازه کافی طولانی است که برای روزهای دیگر خود برنامه دیگری تهیه کنید. مادامی که اهدافتان را طبق برنامه انجام دادید دیگر به چگونگی آن فکر نکنید. همانقدر که آن را انجام داده اید و به برنامه پایبند بوده اید، کافی است.

پس از این مرحله، دوباره به عادت های خود فکر کنید، ببینید که آیا توانسته اید سیگار کشیدن، ناخن جویدن و... را کنار بگذارید. شاید به نظر ترک این عادت ها بسیار ساده باشد اما حقیقت آن است که برای کنار گذاشتن آنها هم نیاز به سرمایه گذاری عظیمی دارید.

بدانید که کنار گذاشتن این عادات هم بسیار سخت است و اگر هم در گذشته برای رسیدن به آنها تلاش کرده اید و موفق نشده اید سخت تر هم به نظر خواهد رسید. اما هر چه بیشتر با این عادت های بد زندگی کنید، بیشتر به خود ضربه وارد کرده اید. برای کنار گذاشتن این عادت ها هم راه هایی وجود دارد که یکی از آنها «قول دادن» است. باید با خود رو راست باشید. روی یک کاغذ خطی بکشید و آن را به قسمت تقسیم کنید. یک طرف آن بنویسید «چرا حالا» و در ستون دیگر هم بنویسید «چرا حالا نه» و زیر آنها هم دلایل آن را بنویسید.

مثلا اگر لازم باشد وزن خود را کم کنید زیر آن بنویسید «باید وزنم را کم کنم چون می خواهم سالم بمانم». درست مثل آدمی فکر کنید که پاسخ همه سوال ها را نمی داند. در همه مرحله سوالی مطرح کنید و به آن پاسخ دهید. پاسخ دادن به این پرسش به شما کمک می کند که پول و وقت خود را بی دلیل هدر ندهید.

پس از رسیدن به این مرحله دیگر فرصت آن را دارید که به آرزوهایی فکر کنید که هیچ گاه حتی جرات فکر کردن به آن را پیدا نکرده اید. با رسیدن به این مرحله به جایی می رسید که بدون ترسی به دنبال تحقق اهدافتان برسید.

فکر کردن به این آرزوها به انسان ها دل و جرات می دهد. برای غلبه بر ترس هم می توان از یک دوست ماجراجو و یا حتی خانواده درخواست کرد تا مرحله به مرحله در کنارتان باشند. سعی کنید تمام نمی توانم ها را از زندگی خود حذف کنید. در این مراحل استعدادهای خود را فراموش نکنید. از تمام آنچه که در اختیار دارید برای رسیدن به اهدافتان استفاده کنید.

تلاش کنید که به جز دلایل سطحی علت های اصلی کارهای خودتان را پیدا کنید. هرگاه کاری را انجام دادید از خود بپرسید چرا این کار را انجام می دهم؟ زمانی که به جز علت های ظاهری و یا خیالی به حقیقت آنچه انجام داده اید پی بردید انگیزه کافی برای انجام کارهای دشوارتر را پیدا خواهید کرد.

بسیاری از روان شناسان معتقدند هر آرزویی در سر دارید آن را روی کاغذ بنویسید. مثلا بنویسید «من می خواهم نویسنده شوم» نوشتن این آرزوها حداقل به یادتان می آورد که باید نویسنده شوید. پس اکنون شروع کنید. شما تمام امکانات را برای تحقق رویاهایتان دارید پس دیگر رویا پردازی را کنار بگذارید و شروع به انجام کارهایی برای تحقق رویاهای خود بکنید.

منبع : روزنامه کارگزاران

http://vista.ir/?view=article&id=247559

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

راه و روش زن داری

قبل از ازدواج رؤیاهای زیبایی در باره زندگی شاد زناشویی در سر داشتم. شش ماه بعد از ازدواج، هم من و هم همسرم بیشتر از هر زمان دیگر احساس بدبختی می کردیم. در ابتدای ازدواج من در این فکر بودم که همسرم برای من چه کارهایی خواهد کرد. من گمان می کردم که روشهایی برای یک زندگی موفق زناشوئی بلد بودم، فقط کافی بود که او به حرفهای من گوش کند. اما مسأله این بود که او گوش نمی کرد.

ما تا مدتها درگیر مشکلات مختلف بودیم. در واقع چند سال طول کشید تا اینکه من پی بردم که شخصا" بوجود آورنده بخشی از آن مشکلات هستم. با دعا از خداوند خواستم که به من نشان دهد که چگونه می توان یک شوهر خوب مسیحی بود.

و چندین سال دیگر طول کشید تا اینکه به شش نکته زیر رسیدم:

۱) همسر خود را به عنوان یک شریک ببینید، نه مثل جامی که در مسابقه عشق برنده شده اید و آنرا در ویترین کنار جامهای دیگر به نمایش گذاشته اید. او شخصی است که با شما رابطه ای مشترک دارد. شما نباید برای ارضای خواسته های خودتان سعی کنید به او تسلط پیدا کنید، بلکه باید هر دو مشترکا" اراده خداوند را در زندگیتان به اجرا در آورید.

۲)با همسر خود حرف بزنید. رابطه برقرار کردن اساس مشارکت در زندگی زناشوئی است. آرزوی قلبی اکثر زنها این است که شوهر خود را خوب بشناسند. وقتی شوهر از احساسات، افکار و خواسته های خود حرف می زند، زن احساس می کند که اجازه یافته وارد زندگی همسرش شود. اگر شوهر برای مدت طولانی از احساسات و افکار خود با همسرش حرف نزند، زن احساس تنهایی و طرد شدگی می کند.

(۳به همسر خود اولویت بدهید. بسیاری از مردها به کار خود بیشتر از هر چیزی اهمیت می دهند. در جامعه امروزی شغل مردها نقش مهمی در تعیین موقعیت اجتماعی آنها دارد. این مسئله لزوما" در زندگی زناشوئی مشکل آفرین نیست، مگر اینکه کل زندگی مرد در کنترل شغلش در بیاید. خانمی از شوهرش گلایه می کرد که " :او با شغلش ازدواج کرده، اگر وقتی باقی بماند گیر من می آید".

ما از مسیح پیروی می کنیم. او سر کلیساست، پس کلیسا برای او اولویت اول را دارد. مسیح نیازهای کلیسا را می داند و آنها را برطرف می کند تا کلیسا را " مقدس و بی عیب" (افسسیان۵:۲۷) به حضور خدای پدر بیاورد.

همه ما اولویتهایی برای زندگی خود داریم. کارهای روزمره ما هم وابسته به همین اولویت ها هستند. اولویتهای شما کدام هستند؟ برای پیدا کردنش به سؤالهای زیر پاسخ بدهید:

"من وقت خود را چگونه میگذرانم؟"

"من پولم را چگونه مصرف می کنم؟"

"نیرو و توان خود را در چه راهی به کار می برم؟"

۴() همسر خود را بی قید و شرط محبت کنید. پولس رسول می گوید، خداوند محبت خود را به ما اینطور نشان داد که " هنگامی که ما گناهکار بودیم مسیح در راه ما مرد"(رومیان۵:۸) این محبت خدا محبت بی قید و شرط است.

محبت بی قید و شرط به همسرمان یعنی جستجو کنیم که چه چیزهایی همسرمان را خوشحال می کند و چه چیزهایی برای او خوب است و بدون انتظار تلافی یا تشکر آنها را انجام بدهیم.

مردم امروزه بیشتر به زندگی قراردادی عادت کرده اند " .من تو را دوست دارم به شرطی که تو هم مرا دوست داشته باشی". عمده تلاش ما برای برآورده کردن خواسته های فردیمان است.

اما کسی که محبت بی قید و شرط دارد، برای برآورده کردن خواسته های دیگری تلاش می کند.

www.takbook.com

www.takbook.com

۵)لزوم کشف و برآورده کردن نیازهای همسرتان. خیلی از شوهرها نمی دانند که نیازهای زنشان چیست. در نتیجه به طور ناخود آگاه هیچ تلاشی هم برای برطرف کردن آنها از خود نشان نمی دهند.

بعضی از آقایان فکر می کنند که با کار کردن و آوردن پول به خانه، تعهدات زناشوئی خود را کاملا" انجام داده اند. اما باید دانست که نیاز روحی زن به عشق و محبت، توجه، امنیت، مهربانی و تشویق به اندازه نیاز جسم به خوراک اهمیت دارد.

۶)ارزشهای روحانی و معنوی خود را معین کنید. منظور از ارزشهای معنوی عبارت است از مجموعه ای از اعتقادات ما در باره چیزهای درست و غلط. ارزشهای روحانی هم مجموعه ای از اعتقادات ماست در باره حقایقی که در ماورای جهان مادی وجود دارند.

ما مسیحیان هر دوی ارزشهای روحانی و معنوی خود را از کتاب مقدس می آموزیم. اگر یک شوهر روش زندگی خود را به معیارهای روحانی و معنوی کتاب مقدس نزدیک تر کند، بیشتر مورد احترام همسر خود واقع می شود. و هر چه تفاوت بین ادعاها و گفته های او با رفتارش بیشتر باشد، باید منتظر بی احترامی های بیشتری هم باشد.

با پشتکار سعی کنید که شخصیتی معتبر و قابل اعتماد داشته باشید. پولس رسول در رساله به فیلیپیان۴:۹ می گوید:

"پس اقتدا به من نمائید، چنانکه من نیز به مسیح می نمایم".

برای مردها دعا می کنم که همه آنها بتوانند صادقانه جملات بالا را به همسر و فرزندان خود اعلام کنند.

منبع : بیرتک

http://vista.ir/?view=article&id=97276

vista.ir
Online Classified Service

راه هایی برای فروپاشی یک رابطه!

طبق آخرین یافته ها، تداوم و تکرار اشتباهات زیر در طرز تفکر و برقراری ارتباطی که افراد مرتکب آن می گردند، توانایی نابود ساختن هر رابطه ای را دارا می باشد:

۱) سرسختانه همواره خود را حق بجانب دانستن، حتی زمانی که ادله کافی در اختیار نداشته باشید.

۲) هیچگاه عذرخواهی نکردن، حتی زمانی که تقصیر کار بودن شما اثبات گردیده باشد.

۳) بی رحمانه خطاها ی شریک زندگی خود را بازگو کردن.

۴) ادعای متعصبانه از آگاهی داشتن از انگیزه های شریک زندگی بهتر از خود وی.

۵) تصور آنکه شریک شما می باید نیازهای شما را درک کرده و فورا بدون درخواست شما آنها را برآورده سازد.

۶) نادیده گرفتن کامل اولویت های شریک زندگی و پافشاری بر اولویت های خود.

۷) تصور آنکه نیازهای جنسی همسر شما و نیازهای جنسی شما یکسان و مشابه می باشند.

۸) عدم اقرار به رنجش و بلافاصله ابراز خشم کردن.

۹) شناسایی عیوب و کاستی های شخصیتی همسر و اسرار خانوادگی وی، و بهره گیری از آنها برای پیروزی در مشاجرات، زمانی که منطق در

www.takbook.com

www.takbook.com

می ماند.

۱۰) بهره گیری از عذاب وجدان و حس گناه کار بودن برای به بازی گرفتن، دستیابی به اهداف و یا مجازات همسر.

منبع : روزنامه ابتکار

http://vista.ir/?view=article&id=109631

vista.ir
Online Classified Service

راهکار همسریابی

● راههای همسریابی عبارتند از:

۱) وساطت افراد خانواده، بستگان و بخصوص والدین: متداول ترین روش در فرهنگ ملی و دینی همین روش شناسایی به واسطه افراد خانواده و یا فامیل و بستگان است. افراد خانوداه اغلب به دلیل شناختی که از فرد و روحیات و عقاید و خواسته های وی دارند و همین طور شناختی که از افراد مورد نظر دارند و یا می توانند با تحقیق های مهم همه جانیه شناخت کافی پیدا کنند بهتر می توانند به تطابق داشتن و میزان هم گرایی و اشتراکات آنها آگاهی پیدا کنند. این روش ساده ترین روش عملی و سهل الحصولترین طریق کسب اطلاعات اولیه و ارتباطات بعدی و مورد نیاز است و از نظر حاصل کار نیز ثمر بخش ترین شیوه به شمار می رود.

به عبارت دیگر این روش از این امتیازات برخوردار است: سهولت، سرعت کسب اطلاعات و ارتباطات، اطمینان نسبی بیشتر به صداقت و دلسوزی واسطه(که خانواده و والدین هستند) و شناخت بیشتر به روحیات، سوابق و خواسته های طرفین. علاوه بر این خالی از هر گونه تعصب و سوگیری است و بدون هیچ گونه حب و بغض شخصی انجام می گیرد. همچنین تحت تأثیر احساسات و عواطف غریزی که در ارتباطهای مستقیم به وجود می آید، نیست.

۲) وساطت مراکز مشاوره

مراجعه به برخی مراکز مشاوره ازدواج که به منظور شناساندن دو فرد برای ازدواج تأسیس شده است، فرد مطلوب و مطابق با خواسته ها و توقعات خود را یافت. چنین مراکز مشاوره محدود هستند و کمتر با فرهنگ ملی و بومی ما تناسب دارد و افراد کمتری برای شناسایی فرد مورد نظرشان به این مراکز مراجعه می کنند. اگر این مرکز مشاوره ازدواج مورد اعتماد باشند در محیط های دانشگاه یا غیر آن می توانند موثر باشند و از طرف دیگر چون امکان همسریابی از راه اول یعنی وساطت خانواده به هر دلیلی امکان پذیر نیست این راه می تواند اطلاعاتی که موردنیاز را در اختیار بگذارند. تأکید می شود این مراکز مشاوره باید دارای کارشناسان دلسوز، با تجربه و مورد اعتماد و سابقه روشن و مطمئن باشند.

۳) راه دیگری که متأسفانه در حال حاضر و بخصوص در محیط های اجتماعی مختلط مثل دانشگاه ها از آن استفاده می شود روش ارتباط مستقیم و بدون واسطه است. در این روش جوانان آماده ازدواج شخصا و مستقیما اقدام به خواستگاری یا جلب خواستگار می کنند. به نظر ما این روش معقولی نیست و تناسبی با فرهنگ دینی و اخلاقی ما ندارد و معمولا موجب بروز و ظهور روابط نامشروع و فسادآور می شود زیرا این روش به " دلباختگی در یک نگاه" منتهی می شود و تصمیم گیرنده بدون توجه به معیارها و ارزشهای تعیین شده در شرائط همسر ایده ال و متناسب، و بدون توجه به هدف مورد نظر خود و صرفا به خاطر جلب توجه به ظواهری همچون زیبایی، ثروت، تحصیلات، پست و مقام و ... شیفته طرف مقابل شده و تصمیم گیری اش در یک فضای فکری و روانی احساسی و عاطفی انجام می گیرد.

هرچند لازم است دو طرف به مسائل ظاهری مثل آنچه گفته شد توجه کنند ولی محور قرار دادن و اصالت دادن به آنها منتفی است و صحیح

www.takbook.com

www.takbook.com

نیست بلکه باید ضمن توجه به آنها، به موازین اساسی و ارزشهای اخلاقی و زیربنایی و پایبندی به اصول اخلاقی دینی اصالت بخشید و آنها را محور تصمیم گیری قرار داد. و گر نه تصمیم گیری های بر اساس ارتباط های مستقیم و بدون واسطه معمولا بر اساس خواسته های نفسانی و احساسات زودگذر انجام می گیرد. که عواقب ناگوار و نامطلوب دارد. بنابراین توصیه اکید ما این است که برای شناسایی فرد مورد نظر و همسریابی هرگز از این روش استفاده نشود و به ایجاد ارتباط مستقیم چه حضوری و چه تلفنی و چه مکاتبه ای بدون اشراف و نظارت خانواده های دو طرف اقدام نشود.

۴) یکی از راه هایی که امروزه برای شناسایی و ارتباط دختر و پسر بکار گرفته می شود, چت است, در این زمینه گفتنی است, اصل چت در صورتی که منتهی به مفسده ای نشود اشکال ندارد, ولی با توجه به حساسیت مسئله همسر گزینی و شرایط فراوانی که احراز آنها لازم است, بدست آوردن همسر مناسب, از این طریق مشکل به نظر می رسد, مگر اینکه در مراحل بعدی در مورد او تحقیقات رسمی صورت گیرد و شما از این بابت مطمئن شوید که همسر مورد نظر خود را یافته اید.

به بیان دیگر این روش بسیاری از واقعیتهای لازم را از شما پنهان نگه می دارد و لذا اکتفا نمودن به این روش هرگز شما را به واقعیت نمی رساند و چه بسا یک آدم کور و کچل را پسندیده باشید چه حتی عکس قابل اعتماد از او در اختیار ندارید و تا کنون کسی نگفته است که من زشتم که ایشان نفر دوم باشد

البته از نظر فقهی و شرعی ازدواج با چنین فردی اشکال شرعی ندارد, ولی از آنجا که ازدواج نقطه عطف زندگی است و خوشبختی و بدبختی انسان تا حدود زیادی بستگی به موفقیت و یا شکست در این امر مهم و حیاتی است بهتر آن است در انتخاب همسر و شریک زندگی دقت زیادی کرد و تا زمانی که از شایستگی و لیاقت وی اطمینان پیدا نکرده ایم، اقدام صورت نگیرد و حتی وعده و قول و قرار ندهید. بنابراین اگر آشنایی تان در حد و سطح همان چت است به نظر نمی رسد برای چنین تصمیم سرنوشت سازی ، کافی باشد بلکه تحقیق های بیشتری در این زمینه لازم و ضروری است و باید از دیگر روشها نیز که نام بردیم کمک بگیرید و با مراجعه مستقیم و حضوری به خانواده وی و اطلاع از سطح فرهنگی اجتماعی، دینی اخلاقی وی و خانواده اش اطمینان بیشتری حاصل نمایید و نیز با شناسایی دوستان نزدیک و نیز کسب اطلاع از همکاران و محل کار وی، میزان آشنائی تان را بیشتر کنید. و به طور کلی با چشمی باز و آگاهی کامل از وضعیت وی و خانواده محترمشان اقدام به چنین عمل مهم و سرنوشت سازی کنید تا در آینده دچار پشیمانی نشوید و نگویید ای کاش تحقیق بیشتری می کردم و از تناسب وی با خود اطلاع پیدا می کردم. بنابراین توصیه می شود برای انتخاب همسر و شریک زندگی برای یک عمر، ابتدا ملاکها و معیارهای همسر لایق و شایسته را مطالعه کنید و از والدین محترم تان نیز کمک بگیرید و نظرات مشورتی آنها را نیز بشنوید و درباره فرد مورد نظر تحقیق کافی (چه توسط خود و چه توسط خانواده محترمتان) بعمل آورید و به صرف برخی گفته ها و شنیده ها یا نوشته هایی که از طریق چت بدست آورده اید اکتفا نکنید.

در عین حال شما خوب می دانید خاستگاه این شیوه خواستگاری و ازدواج فرهنگ غربی است که از بین رفتن پایه بنیادین خانواده، پای بند نبودن به ارزش های دینی و وجود تفکر لیبرالی به معنی آزادی خواهی در همه عرصه های زندگی مهمترین مشخصه آن است. طبق اظهار نظر جامعه شناسان خانواده، درغرب ازدواج به معنی زن و شوهر شدن از راه شرعی و یا قانونی با هدف زندگی طولانی با یکدیگر در حال منسخ شدن است و شکل جدیدی از کنار هم زندگی کردن زن و مرد رواج یافته که هیچ سنخیتی با فرهنگ حاکم بر کشور ایران ندارد. این نوع ازدواج یا کنار هم زندگی کردن در غرب به زندگی شریکی مشهور است که در آن زن و مرد به عنوان زن و شوهر مورد خطاب قرار نمی گیرند بلکه با عنوان شریک نزدیک (Partener) یاد می شود. آشنایی و خواستگاری و سپس ازدواج اینترنتی و چتی نیز برخاسته از چنین فرهنگی است.

حاکمیت چنین فرهنگی سبب می شود آسیب هایی را برای ازدواج اینترنتی به دنبال بیاورد به عنوان نمونه می توان به ارائه اطلاعات غلط توسط یکی از طرفین به دیگری هنگام آشنایی و خواستگاری اشاره کرد. بنابراین چگونه می توانید به اطلاعات طرف مقابلتان اعتماد کنید؟!

از آن جا که معمولا وقتی از طریق چت ارتباط برقرار شد به تدریج بیشتر شده و زمینه علاقه به یکدیگر فراهم می شود و چه بسا به وابستگی بیانجامد و در صورتی که بخواهید اطلاعات داده شده را در جلسه حضوری مورد بررسی قرار دهید و تصمیم گیری کنید چه بسا تصمیم گیریتان تحت تأثیر همان عشق و علاقه قبلی شده و نتوانید واقعیات را آن گونه که هست مشاهده کرده و تصمیم عاقلنه و واقع بینانه بگیرید. خلاصه پایه واساس ازدواجتان بر احساسات گذاشتهش شده و زندگی سست و متزلزل خواهد شد. خلاصه این که خواستگاری از طریق چت راه مطمئن معقولی نمی تواند باشد.

http://vista.ir/?view=article&id=290028

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

راهکارهای موفقیّت در زندگی مشترک

• برای موفقیّت بیشتر در زندگی واعتماد کامل به هم و رفع نگرانی ها و افزایش پیوندهای دوستی برای زن ومرد موارد زیر پیشنهاد می شود :

▪ دادن پیام های عاشقانه به همدیگر

▪ گفتن واژه دوستت دارم

▪ تغییر برنامه های زندگی وگاه شام را در بیرون از خانه صرف کردن جهت تغییر در یکنواختی زندگی

▪ گاهگاهی پیاده روی کنیدوبا هم قدم بزنید

▪ ایمان واعتماد مان را بیشتر کنید وراست گو باشید

▪ راز دار هم باشید

▪ با هم مشورت کنید وبه نظرات همسرتان توجّه کنید

▪ در مراحل زندگی وبه خصوص در کارهای سخت خانه یاریگر هم باشید

▪ تشکر کردن را فراموش نکنید

▪ یا قول ندهید واگر قول دادید عمل کنید

▪ گاه گاهی هدیه ای به هم بدهید – حتّی یک شاخه گل

▪ در میان اطرافیان و خانواده از همسرتان تشکر کنید و از او تعریف وتمجید کنید

▪ آقایان از دست پخت خانم ها تعریف کنند وخانم ها از کادویی که از طرف شوهر برای شان تهیه می شود

▪ با صدای بلند حرف نزنید وهمیشه سعی کنید که همسرتان را آرام کنید

▪ در میزان رفت و آمد به خانواده خود وهمسر دقّت کنید وسعی کنید عدالت را رعایت نمایید

• راهکارهای موفقیّت در قرآن وحدیث

▪ قرآن سر شار از آموزه های اخلاقی وتربیتی برای خانواده ها برای داشتن زندگی زیباتر است در ابتدا قرآن چه بر مرد وچه بر زن در مقابل کج روی ها واثبات آن برای خانواده وحفظ موقعیت خانواده می فرماید :

« امر به معروف ونهی از منکر کنید ... » / آل عمران – ۱۱۰و۱۱۴

▪ سپس می فرماید به قولها وعهد های تان پایبند باشید :

« به عهد خود وفا کنید ...» /مائده -۱ واسراء -۳۴

▪ وبعد می فرماید :

« آیا مردم را به نیکی دعوت می کنید امّا خودتان را فراموش می نمایید ... » بقره – ۴۴

▪ بین شما مودّت ورحمت قرار داده است پس به یکدیگر محبّت کنید :

« در میان تان مودبت ورحمت قرار داد ..» /روم -۲۱

▪ ودر برابر سختی ها مقاوم باشید چون :

www.takbook.com

www.takbook.com

« با هر سختی آسانی است .. » الشرح -۴و۵

▪ وبه مردان می فرماید برای حفظ وقوام زندگی از نگاه نامحرم بپرهیزند (نور-۳۱) وبه زنان می فرماید که مطیع باشند و و بدانند که زن با مرد در درگاه خدا تفاوت نمی کند بلکه آن برتر است که با تقواتر باشد .

▪ یا می فرماید : با همسران تان به نرمی برخورد کنید (نساء-۱۹) ویا زنان شایسته چه کسانی هستند؟ (نساء-۳۴) ومردان شایسته در زندگی مشترک چه کسانی اند ؟ و شما زن مرد لباس یکدیگرید (بقره -۱۸۷) و باید خطاهای تان را بپوشانید ونیکی های تان را نمایان کنید و ریا وخودنمایی نکنید (نساء-۳۸) ودر زندگی دوست باشید و خدا شما را از یک تن آفریده است و هم از آن جفت او را خلق کرد (نساء-۱)

بر زنان تان دروغ نبندید و برهیچ زنی دروغ نبندید (نور-۱۱و۱۲) و(نور-۲۲)

بله وکلّی آیات دیگر که همه آنها راهگشای زندگی بشرند ودر بیشرفت وتعالی او بهترین گزینه اند .

همانطور که گفته شد قرآن بهترین کتاب هدایت وراهنمایی است ولی متأسّفانه این بزرگ معجزه الهی حتّی در میان ما مسلمانان هم مهجور مانده وبر بالای تاقچه ها نشسته است وبس.!!!! در حالی که باید فرامین آن اطاعت شود و از نظرات کلّی ان استفاده کرد و با راهنمایی هایش هم در دنیا وهم در اخرت به سعادت رسید .

آن چه در مورد قرآن کریم بیان شد در واقع گزینه ای بسیار مختصر برای اهمیّت نگاه قران به تعالیم تربیتی انسان است . شما می توانید با پژوهش در متن قران کریم تمام سوالات بی جواب تان را پاسخ دهید ! هزینه ای هم برای شما ندارد !

آیا وقت آن نرسیده است تا دوباره روح قرآن را در زندگی خود حاکم کنیم ؟

● برای همدیگر بهترین دوست باشیم

یکی دیگر از موارد موفقیّت در زندگی مشترک دوست بودن زوجین با هم است – لازم است که زن وشوهر با هم بهترین دوست باشند وبهترین دوست بودن زوجین باهم از فرامین قرآن کریم برای داشتن زندگی توام با موفقیّت است . اصولاً تحقیقات بسیاری از روانشناسان و پژوهشگران مسائل اجتماعی نشان می دهد که جامعه از فقدان رابطه صمیمانه بین زن وشوهر رنج می برد وتأثیراین مشکل علاوه بر زوجین بر فرزندان واطرافیان خانواده هم خود را نشان می دهد در حالی که رواج آن خرجی ندارد و لی می تواند گره های بزرگی را برای شما بگشاید و زندگی تان را از این رو به آن روی سعادت وخوشبختی تبدیل کند .

● گره ها را به دست هم باز کنیم

لازم نیست مردم واطرافیان حتّی بقّال سر کوچه هم در زندگی ما وارد شده وتصمیم بگیرند ویا به خود جرأت بدهند ودر مورد زندگی ما حرف بزنند ! مثلی زیبا می گوید : در مورد زندگی خودت تصمیم بگیر قبل از آنکه دیگران در مورد زندگی تان تصمیم بگیرند .

پس هنوز هم دیر نشده است ، از امروز برای نیل به پیشرفت و توسعه در زندگی همّت کنیم واگر همسرمان در نحوه برخورد خود دچار اشتباهی شده اورا ببخشیم وبه او مهلت دهیم تا با همسری که با طرز فکر جدید ی زندگی مجدّد خود را شروع کرده اعتماد کند . باور کنید تمام مشکلات زندگی را به همین راحتی می توان حل کرد . ما وقتی در زندگی به پیشرفت نائل می شویم که طرزفکر خود را در مورد آن موضوع فراموش کنیم .و در واقع سیاست خود را درقبال مسائل تغییر دهیم . نوع نگرشی که ما نسبت به مسائل خرد وکلان زندگی داریم ، گاهی دست وپاگیرند وجلوی پیشرفت ما را می گیرند وما را به همان بخور ونمیر روزانه عادت می دهند وخدا نکند این طرز فکر غلط عادت فکری کسی شود ، چون دیگر او عوض نمی شود تا طرز فکرش عوض شود . ومتأسّفانه در کشور ما اکثر افراد به این نوع عادت غلط معتادند وباید فکرشان را تغییر دهند تا پیشرفت کنند ، امروز اگر کسی با وجود این همه راحتی در توسعه وافزونی علم بگوید ما نمی توانیم ، یا کار من نیست ! اوّل به خود وسپس به خانواده وسپس به اجتماعش ظلم کرده ، علاوه براین که احمقانه ترین حرف دنیا را به زبان آورده است .

● کلیدهای موفقیّت در زندگی مشترک

در زندگی مشترک ونوع رابطه بین زوجین مواردی هستند که به آنها اصطلاحاً کلیدهای موفقیّت می گویند و این موارد عبارتند از راهکارهایی عملی در نحوه برقراری ارتباط موثّر با همسر به نوعی که بتوان مشکلات مسیر زندگی را برطرف کرد و با سعه صدر وپشتکار با همّت همدیگر شکست ها را به پیروزی و وضعف ها را به قدرت و کمبودها را به فراوانی تبدیل کرد .

▪ واین هم کلیدهای موفقیّت که هر کسی می تواند در زندگی مشترک از آن برای داشتن رابطه ای مستحکم با همسر خود داشته باشد :

۱) درد دل کردن در مورد چگونگی حل مشکلات شغلی و...

۲) هنگام آمدن و رفتن از منزل با همسرتان دست به دست بدهید

www.takbook.com

www.takbook.com

۳) به چشمان شان نگاه کنید و بگوئید : تو دنیای منی

۴) حتماً سعی کنید روزهایی را در ماه برای قدم زدن در کنار هم استفاده کنید

۵) در مقابل دیگران از همسرتان تعریف وتمجید کنید

۶) از غذاهایی که درست می کند تشکّر وقدر دانی کنید

۷) برای کارهایی نظیر میل کردن ناهار وشام وصبحانه به همسرتان کمک کنید

۸) به حرف های همسر تان کاملاً گوش کنید وبه سوالاتش جواب عاقلانه ای بدهید

۹) بعضی از امور را مثلاً در مورد چگونگی دکوراسیون منزل و خرید ویا اجاره مکان زندگی به همسر خود واگذار کنید (در حینی که مشورت می کنید و نظرات تان را علام می کنید) و می گویید که : این موارد مال زن زندگی است ومن با هرچه که تو بپسندی موافقم !

۱۰) در برابر عصبانیّت های زودگذر همسر بردبار باشید وسعی کنید به بهانه قدم زدن از خانه خارج شوید تا با این کارتان هم اجازه فکر کردن را به همسر بدهید وهم خودتان با قدم زدن علاوه بر ورزش کردن آرام شوید

۱۱) گاهگاهی برای همسرتان هدیه ای هر چند ناچیز بخرید

۱۲) در برابر زیاده خواهی های همسر (برای بعضی از افراد) ، زود واکنش نشان ندهید چون آنها هم منتظر واکنش سریع از شما هستند تا با برنامه هایی که دارند پدر شما را دربیاورند . و زندگی تان را به بهانه گیریهای دروغین وغلط از بین ببرند . در این قبیل موارد وقتی می بینید که همسرتان بنای ناسازگاری پوشالی برداشته است . شما با درنگ کردن وطفره رفتن ویا با واکنش سریع کار دست خود وخانواده می دهید . در این مواقع باید با آرامش بگویید : باشه قبول عزیزم ، من که هرچه تو بخوای نه نمی گم ، ولی بگذار ببینیم چگونه می توانم در این مورد از خجالت شما بیرون بیایم .

با این کارتان حداقل شعله های آتش را کند وسرد می کنید تا آرام آرام او را به یاری در این امر و مشورت بخواهید . کم کم دو نتیجه حاصل می شود :

همسرتان اعتمادش را به صورت کلّی دوباره به دست می آورد واحساس غرور می کند که همسرش به او اعتماد دارد ودر کارها از او مشورت می گیرد .

رفته رفته همسرتان متوجّه نا توانی شما در ریسک پذیری زیاد برای تهیّه آنچه مورد نظر شان بود را می فهمد وعاقلانه یا برای تهیّه آن مواد پس انداز می کنند ویا از خانواده خود کمک می گیرند ویا فعلاً دست از خواسته خود بر می دارند .

۱۳) در برابر مسایلی که همسرتان به انها حسّاسند مثل مسایل دینی ومذهبی ویا اموراتی که مربوط به اندیشه ونحوه تفکّرند ، حتّی در صورتی که مخالف هستید ابراز عقیده زشت مثل خندیدن به آرا همسر و... نکنید . چون همان چیز هایی که امروز به آن می خندید برای تمام عمر راهنمای ایدئولوژیک شان بوده است . سعی کنید این آزادی را به همسران تان بدهید تا در حوزه تفکّر واندیشه آزاد باشند ودر یک فضای بسته نگاه کردن را به تاریخ بسپارید که تاریخ مصرف آن تمام شده است و به درد امروز ودنیای امروز نمی خورد

۱۴) همیشه خوش عطر باشید و رنگ وروی تان را با آرایش زیبا کنید . چون مهر ودوستی را بیشتر می کند و جلوی ابتذال وزشتی را می گیرد پیامبر اکرم صل الله علیه وآله در حدیثی شبیه به این مضمون فرمودند : « آرایش کنید و عطر خوش بزنید ، چون یهود ریش های شان را بلند کردندو (در زشتی چهره به دنبال دین بودند)در میان زنان شان زنا رواج یافت »

۱۵) دوست داشتن را فقط بر زبان نیاورید . در هر جایی که می شود دوست داشتن را برای همسر به نمایش گذاشت دریغ نورزید . چون مهر ودوستی تان را بیشتر می کند ، باور ندارید امتحان کنید !

پایبندی به پیمانی که می بندیم

قرآن کریم بارها می فرماید : به عهدتان وفا کنید ووفادار باشید .(بقره -۴۰) و (مائده -۱) و... و این مسأله به خودیّ خود نشان دهنده اهمیّت بعد اخلاقی ورفتاری وفای به عهد در خانواده است .

برای زن ، بزرگترین موهبت این است که همسری با وفا به خصوص وفای در قولی که می دهد داشته باشد . بهتر است آدم در زندگی یا عهد وپیمان وقولی برای تهیّه چیزی ندهد ویا اگر می دهد در برآورده کردن آن سعی داشته باشد . پیمان زناشویی یا ازدواج یکی از زیبا ترین پیمانهای بشری است که بین دو زوج غیر هم جنس شکل می گیرد ، در این پیمان مواردی است که طرفین باید خود را برای انجام دادن آن آماده کنند . کسی که برای زندگی آینده خود برنامه ای ندارد ویا نمی تواند دلبستگی های جوانی اش را رها سازد بهتر است قبل از ازدواج نگاهش را به

www.takbook.com

www.takbook.com

زندگی تغییر دهد ویا اصلاً برای ازدواج اقدامی انجام ندهد تا ابتدا از لحاظ روحی آماده شود . زندگی مسئولیّت دارد و در برابر آن باید به اجتماع و وجدان خود وخانواده وخدا در روز جزا پاسخ داد . شوخی کردن با سرنوشت مردم کار نیکی نیست و نباید در زندگی مشترک خودگامگی و استعمار را سرلوحه کار خود کنید باید در همه جا مشورت کنید وبا مشورت ومشارکت هم حرکت کنید تا زندگی تان دچار لغزش نشود .

هیچ چیز در زندگی زناشویی به اندازه بی اعتمادی به اساس زندگی لطمه نمی زند وپایه بی اعتمادی در پایبند نبودن به پیمان زیبای زناشویی وازدواج است .پس بیایید تا با هم بیاموزیم و این تابوی زشت بی اعتمادی را از بین ببریم وبرای خانه وخانواده خود جایگاه امن وآرامشی در نظر بگیریم .

مرد وزن در زندگی مشترک بیش از همه به آرامش و اعتماد متقابل نیازمندند تا در یک فضای صمیمانه دیوار بی اعتمادی را از میان بردارند و برای همیشه در زندگی شان بزرگترین سوگند شان پیمان مقدّس شان باشد .

- هیچ وقت برای تازه شدن دیر نیست

اگر تا به امروز به هر دلیلی اقدامات عجولانه ای از ما سر زده است اکنون وقت آن رسیده تا دوباره خودرا بسازیم وبرای دوست داشتن همدگیر قدم های بزرگی را برداریم، هر گاه که ما خود را تغییر می دهیم ودید وبینش خود را در از فضای بسته قبلی خویش در می آوریم گام های بزرگ اصلاحات را در زندگی مشترک می بینیم و. هنگامی که دست از کار می کشیم وبه قضا وقدر دل می سپاریم معلوم است که شرایط بهتری نسیب ما نخواهد شد . و آنگاه که بر توسن زشت وزننده غرور وتکبّر بیجا ویکدندگی گام بر می داریم و فقط می خواهیم حرف خود را به کرسی بنشانیم ، پدیده های زشت زندگی هم خود را نمایان می کنند و آن وقت بسیار می بینیم که زندگی های زیادی فقط بر سر همین ندانم کاری ها وغرور بی جا و من منم - من منم ، از بین می رود و تباه می شود ووقتی این افراد پشیمان می شوند که دیگر سودی ندارد .

اصلاًدر زندگی مشترک این دیدگاه باید به وجود بیاید که با ازدواج سایه منیّت از بین می رود ومن منم – مخصوص دوره خاصّی است که ربطی به زندگی مشترک ندارد ، زندگی مشترک دوره ما شدن وما بودن است . ازدواج پلی است که از زشتی های منیّت انسان را به اجتماع زیبای وحدت وهمدلی وما بودن سوق می دهد و در این زندگی دیگر من بودن ماهیّت وجودی ندارد وجز تباه کردن اندیشه وتفکّر وسپس اضمحلال زندگی توشه ای را به همراه نخواهد داشت .

پس از این لحظه برای دگرگونی خود اقدام کنید وبا دادن یک شاخه گل ناقابل ، از زحمتهای شریک زندگی خود قدر دانی کنید وبدانید که هیچ وقت برای تازه شدن ودوباره ساختن خود دیر نیست وباز بدانید که هر کسی اگر واقعاً بداندکه شما می خواهید خود را تغییر دهید ، به شما وقت می دهد حتّی اگر زندگی تان بر سر پرتگاه طلاق باشد . اگر واقعاً تصمیم جدّی خود را نشان بدهید و به همسرتان بقبولانید که می خواهید تغییر کنید ، به شما وقت تغییر دادن اندیشه را خواهد داد . مهم هدف شماست و تصمیمی که برای آینده زندگی خود می گیرید . و هیچ هدفی بهتر از داشتن یک زندگی صمیمانه زیبا نیست . آیا وقت تغییر کردن تان فرا نرسیده است ؟ آیا نمی خواهید دوباره تازه شدن را بیازمایید ؟

پس حرکت کنید قبل از اینکه ماشین سرنوشت از شما سبقت بگیرد ، هنگامی شما موفق خواهید شد که از سرنوشت تان پیش تر باشید وسرنوشت تان را خودتان تعیین کنید نه اینکه قضا وقدر برای شما سرنوشت تعیین کند وروزگار شاهد بحران های زندگی شما باشد . اوّل هدف – بعد ایمان وسپس پشتکار برای داشتن زندگی زیبا را هر گز فراموش نکنید . زندگی مشترک زیبا ترین هدیه خداوندی است که در آن نمود واقعی عشق را می توان دید و برای لحظه هایش برنامه ریزی کرد وبرای آینده اش صبور بود .

این شعار را هرگز فراموش نکنیم که : هر جایی جلوی ضرر را بگیریم منفعت است .

منبع : ایران سهراب

http://vista.ir/?view=article&id=308225

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

راهکارهایی برای پایان دادن به اختلافات خانوادگی

تا به حال فکر کردید چرا برخی زوجین نمی‌توانند بر سر مسائل مختلف و اختلافات خود به نتیجه برسند یا سازگار شوند؟ گاه شدت رودررویی به حدی است که به نظر می‌رسد رسیدن به هر گونه مصالحه برای آنها دشوار باشد.پا بر زمین می‌کوبند و در دفاع از نقطه نظراتشان سماجت می‌کنند. هر کدام نظر خود را صحیح و توجیهات طرف مقابل را غیر منطقی و بی اساس می دانند و متوجه نیستند که ممکن است خواسته‌های طرف مقابل بجا و بر حق باشد. اغلب اوقات زوج‌ها اگر بتوانند با چشم‌انداز همسرشان نگاه کنند و به دلیل منطقی همسرشان توجه نمایند به این نتیجه می‌رسند که حق با اوست.در هنگام اختلافات بهتر است از دلیل موضع‌گیری طرف مقابل مطلع شوید و راه حل‌های مفید پیدا کنید. هر حادثه را تعریف کنید ، نوع اختلاف را مشخص و در صدد یافتن راه حل برآیید و راه حل مناسب‌تر را انتخاب نمایید.اختلافاتی از قبیل اختلاف در خواسته‌ها، سلایق و یا وجود حساسیت‌ها در صورتی که تنش‌های پیشین وجود نداشته باشد می‌تواند به راحتی قابل حل باشد.

گاهی اوقات در نحوه سوال کردن خود تجدید نظر کنید: فرض کنید اوقات فراغتی دارید و مایلید این زمان را به منزل یکی از اقوام بروید. بهتر است ابتدا چگونگی گذران این وقت را از او سوال کنید و در صورت تمایل او به بیرون رفتن، موضوع مورد نظر را با طرح سوال پیشنهاد دهید. با دادن حق انتخاب، گفتگو را با تدبیری بیشتر طرح ریزی کرده‌اید. خیلی اوقات ما با ایجاد بایدهایی در نحوه زندگی باعث ایجاد اختلافات و رنجیده خاطر شدن خود و همسرمان می‌شویم . لازمه ایجاد تغییرات و انعطاف در مسائل، توافق و سازگاری کافی میان زن و مرد است. فراموش نکنید که جملاتی مثل "همیشه من باید تسلیم شوم. تسلیم شدن به مفهوم فدا کردن ارزش‌هاست و ..." ممکن است ضربه‌ای در جهت منعطف بودن شما به حساب آید. باید هراز گاهی این عبارت را که "ممکن است من هم اشتباه کنم" در ذهن مرور کنید.تفاوت‌ها را بپذیرید و اشکالات جزیی را نادیده بگیرید: باید این نکته را مد نظر داشته باشید که قرار نیست زن و شوهر در کوچک ترین مسائل مثل هم فکر و رفتار کنند. تفاوتها با ایجاد چالش فکری به رشد ما کمک می کنند. سعی کنید دریچه نگاهتان را به قضایا تغییر دهید: شاید اگر ما شیوه فکر کردن خود را تغییر دهیم خیلی از مسائل راحت تر حل شود و یا به مانع تبدیل نشود.علاقمندی های او را در نظر داشته باشید: در روابط زناشویی موفق، زن و شوهر مشارکت در فعالیت‌های مورد علاقه یکدیگر را یاد می‌گیرند و خصوصیات شریک زندگی را می‌پذیرند و در صورت ادامه روابط به رفتارهای مشابه می‌رسند.

منبع : روزنامه آفتاب یزد

http://vista.ir/?view=article&id=129778

vista.ir
Online Classified Service

راههای استحکام رابطه بین همسران

www.takbook.com

www.takbook.com

در اینجا من روش مفیدی را برای تقویت و بهبود روابط میان همسران پیشنهاد می کنیم البته باید دانست که حتماً نباید همه آنها را با هم و در یك زمان به کار برد.

شما می توانید با توجه به ویژگی های خود و همسرتان موارد مناسب را انتخاب کرده و در مواقع لزوم به کار برید:

۱) رفتارهای مثبت همسرتان را تحسین کنید و او را به انجام هر چه بیشتر آن رفتارها ترغیب نمایید. به او بگویید که چقدر به وجودش افتخار می کنید و دوست دارید همواره در کنارش باشید.

۲) وقتی همسرتان در حال صحبت کردن با شماست، به هیچ وجه حرفش را قطع نکنید. صبر کنید تا کاملاً حرفش تمام شود و بعد نظر خود را بیان کنید.

۳) همسر خود را با انواع و اقسام خواسته ها و دستوراتتان برده و اسیر خود نسازید. وقتی کاری از او می خواهید خودتان هم در عوض کاری برایش انجام دهید. دقت کنید که این کار حتماً نباید مسئله مهمی باشد. شما هم می توانید با انجام کارهای کوچك و به ظاهر کم اهمیت و حرفهایی محبت آمیز او را شاد کنید و خستگی را از تنش بیرون آورید.

۴) خیلی از مواقع ما با حرفها و حرکاتمان همسرمان را نسبت به خود عصبانی و ناراحت می کنیم. سعی کنید تا حد امکان از کارها و رفتارهایی که سبب دلزدگی و ناراحتی همسرتان می شود بپرهیزید. حتی اگر به آن کارها علاقه دارید به خاطر همسر و زندگی مشترکتان آنها را کنار بگذارید.

۵) برای ایجاد صمیمیت بیشتر سعی کنید با هم کتابی انتخاب کنید و آن را به نوبت بخوانید. سپس در مورد آن با هم بحث و گفتگو نمایید. اگر اهل کتاب نیستید، می توانید به جای آن با هم فیلمی را تماشا کنید و بعد درباره اش حرف بزنید.

۶) در مورد روزهای اول آشنایی تان و ویژگی هایی که سبب شد نسبت به هم علاقمند شوید گفتگو نمایید. ولی دقت کنید که اگر ویژگی های خوب ظاهر خود را پس از گذشت سالها از دست داده اید بهتر است در مورد آنها حرفی نزنید. چرا که هدف ما صحبت در مورد ویژگیهای ظاهری و فیزیکی نیست. به جای آن سعی کنید آزادانه و صادقانه در مورد ویژگیهای مثبت روحی و شخصیتی یکدیگر گفتگو نمایید.

۷) زمانی در روز یا در هفته را فقط به خودتان دو نفر اختصاص دهید. مثلاً یك بعدازظهر با هم به پارکی بروید که هیچ کس حتی فرزندانتان نتوانند مزاحمتان شوند و سعی کنید از این با هم بودن لذت ببرید.

۸) در آخر باز هم می گوییم: هیچ وقت احترام گذاردن نسبت به یکدیگر را فراموش نکنید. (احترام به افکار، عقاید و دیدگاههای همسرتان باعث می شود او نیز چنین احساساتی را نسبت به شما پیدا کند)

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=79186

vista.ir
Online Classified Service

راههای عملی دستیابی به تفاهم

- در هنگام گفتگو با همسرمان ، با نهایت دقت به مطالب وی گوش فرا داده و آن گونه عمل نماییم که گویی جز به وی و سخنانش ، به موضوع دیگری توجه نداریم و از انجام هر عملی که مغایر با حالت توجه باشد ، خودداری می کنیم .

این کیفیت ، در تکنیکهای مشاوره ، به " هنر خوب شنیدن " موسوم است ؛ حالتی که بیانگر پذیرش طرف مقابل و مطالب وی است و کاربرد فراوانی در مشاوره دارد.

www.takbook.com

www.takbook.com

۲- با مطالعه در حالات و روحیات همسر خود ، فهرستی از علائق و تمایلات وی ، به دست می آوریم و نسبت به آنها خود را متعهد و ملزم می دانیم . تأمین علائق اصولی همسر، و نقطه شروع سخن را بر یکی از علایق وی متکی نمودن و به ویژه درمورد تمایلاتش به گفتگو نشستن ، راه را برای رشد تفاهم ، هموار و تسهیل خواهد نمود.

۳- ازمقایسه او با دیگران به شدت بپرهیزیم . این رفتار ، به رابطه حسنه آسیب وارد می کند . همسرمان انسانی است منحصر به فرد ودارای ویژگی های شخصیتی اعم از مثبت ومنفی که قابل مقایسه با هیچ فرد دیگری نیست . ازاین رو ، درمواقع ضروری ، می توان او را با خودش (گذشته او) مقایسه نمود و میزان پیشرفت اخلاقی ومعنوی وفکری اش را مورد تقدیر قرار داد . این عمل بر درجه تفاهم زوجین خواهد افزود .

۴- نحوه برقراری ارتباط کلامی نیز از عواملی است که در ایجاد تفاهم ، نقشی تعیین کننده دارد . همسرانی که می دانند ازچه عبارات و کلماتی برای بیان مقصود استفاده کنند، به خوبی مسیر حرکت خویش را در زندگی هموار می نمایند . هر واژه یا کلمه دارای نوعی بار روانی وعاطفی است و تأثیرات مسلمی را بر شنونده برجای می گذارد . یك ارتباط کلامی موفق ، رابطه ای است که هیچ یك از طرفین از کلمات تحریك آمیز وموهن ، استفاده نمی کنند.

زبان ملایم ونرم و برخوردار از احترام ، حق مطلب را به خوبی ادا می کند و اعتماد واطمینان در طرف مقابل می آفریند و برعکس ، زبان تند و زننده و تحریك آمیز ، برای هیچ ارتباطی مفید نیست ، حتی اگر گوینده برحق باشد .

۵- در مناسبات باهمسر، صداقت همچون پل ارتباطی مؤثر ، موجب می شود که زن و شوهر، میل و رغبت وافر و کاملی برای صحبت با یکدیگر پیدا کنند و از این طریق بر رشد شخصیت خود وهمسرشان بیفزایند.

لازم است برای نیل به تفاهم ، صداقت را از انگیزه ها و نیات درونی ، آغاز نموده ، به جریان گفتگوها و مناسبت ، منتقل نمود . زیرا " رستگاری در راستی است " . در واقع زن و شوهر زمانی به کاخ سعادت زندگی دست می یابند که پایه های آن را بر صداقت و درستی ، پی ریزی نمایند.

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=13219

vista.ir
Online Classified Service

راه‌های کنار آمدن با خانواده همسر

● چگونه عروس یا داماد خوبی باشیم؟

برای بسیاری از زوج‌های جوان، برقراری روابط حسنه با خانواده همسر کار مشکلی است، اما

نکته‌های زیر به شما کمک می‌کند که آسانتر بتوانید با خانواده همسرتان کنار بیایید. تجربه نشان داده است با درایت و فهم بیشتر می‌توان خانواده همسر را نیز مانند خانواده خود دوست داشت و به آن احترام گذاشت و احترام گرفت.

۱) عقایدتان را برای خودتان نگه دارید

بنا به تیپ شخصیتی‌تان ممکن است خاموش ماندن و اظهار نظر نکردن برای شما سخت یا آسان باشد، اما در هر حال نهایت تلاشتان را بکنید و در مواقعی که با نظریات خانواده همسرتان مخالف هستید، اظهار

www.takbook.com

www.takbook.com

مخالفت نکنید. بهتر است حتی اگر نظر شما را هم جویا شدند، شما با سیاست و ادب از جواب دادن طفره بروید. این‌کار اصطکاک بین شما و خانواده همسرتان را کم می‌کند.

۲) بیشتر گوش کنید و پر حرفی نکنید

معمولا وقتی آدمها پر حرفی می‌کنند حواسشان کاملا به آنچه می‌گویند جمع نیست. برای این‌که همیشه سنجیده سخن بگویید باید بیشتر شنونده باشید.گاهی فضای صمیمیت ، شما را به پرگویی تشویق می‌کند؛ همیشه در مقابل این وسوسه مقاومت کنید.

۳) مودب باشید

لطفا، خواهش می‌کنم و متشکرم کلمات جادویی هستند. همیشه از آنها استفاده کنید.

۴) ملاقات‌هایتان را کوتاه اما شیرین کنید

هر چه بیشتر کنار خانواده همسرتان باشید احتمال ایجاد برخورد هم بیشتر می‌شود. اگر حس کردید فضای اتاق پر تنش شده است، بدون آن که به روی خود بیاورید به آرامی اتاق را ترک کنید به آشپزخانه بروید و یک لیوان آب بخورید. این کار شما تنش را کمتر می‌کند.

ضمنا کمک در کارهای خانه هم به روابط شما و خانواده همسرتان کمک زیادی می‌کند. چیدن میز غذا،خشک کردن ظرف‌ها یا هر کار دیگری که باعث ایجاد تحرک در محیط شود از اوج گرفتن تنش جلوگیری می‌کند.

۵) کارت تبریک و هدیه فراموشتان نشود

مناسبات را همیشه یادداشت کنید.می‌توانید با تهیه یک کارت قشنگ یا یک هدیه کوچک دل اعضای خانواده همسرتان را به دست بیاورید. اگر بچه دارید ،هر چند ماه یکبار یکی از عکس‌های قشنگ او را انتخاب کنید و در یک قاب زیبا آن را به مادر و پدر همسرتان هدیه بدهید.

۶) بخشی از تعطیلات را در کنار آنها بگذرانید

اگر در طول تعطیلات به خانواده همسرتان سر نزنید و آنها را تنها بگذارید، این حس به آنها القا می‌شود که شما فرزندشان را دزدیده‌اید! حتی اگر به خودتان هم خوش نمی‌گذرد به خاطر همسرتان بخشی از تعطیلات را در کنار خانواده او باشید و با خوشرویی تلاش کنید به همه خوش بگذرد.

۷) به نصایح آنها با حوصله گوش کنید

اگر شما را نصیحت کردند یا از شیوه زندگی‌تان انتقاد کردند، به جای حاضر جوابی و اخم کردن با آرامش به حرف‌هایشان گوش کنید. قرار نیست اگر درست نبود شما حتما به آن نصیحت عمل کنید. فقط به آن گوش دهید، لبخند بزنید.

۸) لباس مناسب بپوشید

سعی کنید همیشه در جمع خانواده همسرتان لباس خوش دوخت و مناسب بپوشید. از پوشیدن تی‌شرت و گرمکن گشاد به شدت خودداری کنید. لباس خوش دوخت هم اندام شما را بهتر نشان می‌دهد و هم ظاهرتان را آراسته‌تر می‌کند. با چنین ظاهری دیگر اظهار نظرهایی مثل «وای چقدر چاقی یا لاغری» را کمتر می‌شنوید.

۹) خانه تان را تمیز کنید

حتی اگر هیچ وقت خانه تمیز و مرتبی ندارید،پیش از آمدن خانواده همسر همه جا را تمیز کنید. حتی کمدها را هم مرتب کنید.چون ممکن است آنها از سر کنجکاوی سری هم به آنجا بزنند!

منبع : سایت سیمرغ

http://vista.ir/?view=article&id=320587

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

ارتباط با مردم:

آیا سعی می کنید با مردم ارتباط برقرار کنید؟ داشتن ارتباط یکی از جنبه های مهم زندگی است. امروزه عصر ما را عصر ارتباطات می نامند. در زمینه روابط انسانی جا برای پیشرفت زیاد است، بسیاری از مردم عصر ما در زمینه ایجاد ارتباط دوستانه با دیگران با مشکلات عدیده ای رو به رو هستند که از آن جمله می توان به منافع شخصی متضاد، افکار منفی بازدارنده ، آزردگی های بی دلیل ، ناتوانی در همدردی با دیگران، غرض ورزی و لجاجت کینه توزانه، ناشکیبایی در مقابل تفاوت های فردی و ... اشاره کرد.

وقتی از دوستی دل آزرده می شوید ، دل از او بر نکنید ؛ به جای این کار بنشینید و فکر کنید و راه هایی برای بهبود روابط بیابید.

هنر " دوستی با دیگران" از جمله والاترین هدف های زندگی است. دوستان خوب پشتوانه های با ارزشی در زندگی هستند.

در زندگی برنامه ریزی داشته باشید:

مسلماً همه باید در زندگی هدف داشته باشند. این هدف باید به قدری با ارزش و جذاب باشد که شما را برای فعالیت و تلاش برانگیزد. همیشه در رؤیای خود ببینید که به هدفتان رسیده اید. این کار انگیزه شما را بالا می برد. برای این کار نیز برنامه ریزی لازم است. هرگز" باری به هر جهت" زندگی نکنید. زندگی گذران عمر نیست. چنین افکاری، پوچی آور است. با برنامه ریزی مرتب و زمان بندی شده برای رسیدن به هدف تلاش کنید. همه اینها مستلزم خلاقیت شماست.

نیروی خلاق درون:

موفقیت های کوچك خود را بی اهمیت جلوه ندهید. این موفقیت ها پایه هایی هستند که می توانید نیروی درون خود را بر محور آن بنا کنید. باید یاد بگیرید تا در ذهن خویش لحظات خوب زندگی را مجسم کنید و در قلبتان آنها را احساس کنید تا ملکه وجود شما شوند. بارها و بارها نیروی موفقیت را در وجود خویش تولید کنید. باید درك کنید که انسانی ارزشمند هستید ، تقصیرها را فراموش کنید. تصویر موفقیت را در ذهن خویش وسعت بخشید و آن را با تجربه های جدید تکمیل کنید.

واقع بین باشید:

قبل از هر چیز واقعیات زندگی را تصدیق کنید. با در نظر گرفتن واقعیت ها، هدف گیری و برنامه ریزی نمایید. با تحریف حقایق و با دروغ گفتن به خود هیچ چیز عاید شما نخواهد شد. این کار ممکن است اهداف شما را منحرف کند.

عفو خود و دیگران:

قبل از هر چیز باید خود را مشمول عفو قرار دهید. باید خود را از تصمیمات غیر عاقلانه و حرف های احمقانه گذشته تبرئه کنید. خطاها و لغزش های گذشته را به خود ببخشایید. از شکنجه دادن خویش به خاطر عقل و درایتی که باید در گذشته به خرج می دادید و ندادید، دست بکشید.

خاطره تلخ صدها لغزش و خطای گذشته را از ذهن خود بشویید. زندگی خلاق ، بدون بخشیدنِ خود امکان پذیر نیست. کسی که توانایی بخشیدن خود را ندارد شب از بی خوابی رنج می برد و روز از ملالت و خستگی. باید درك کنید که شما انسان هستید و انسان کامل و بی عیب و نقص وجود ندارد. به موفقیت های خود بیندیشید. وقتی خود را می بخشید به احتمال زیاد توانایی بخشیدن دیگران را نیز پیدا می کنید. شهد و شیرینی عفو خود و دیگران را بچشید.

غلبه بر احساس تنهایی:

میلیون ها انسان از بیم تنهایی عذاب می کشند. غلبه بر احساس تنهایی کاری دشوار است. انسان تنها، تن به معاشرت کسانی می دهد که آنها را دوست ندارد و به انجام فعالیت هایی می پردازد که چندان شوقی بدان ندارد. تنهایی به معنای فیزیکی چندان مفهومی ندارد، چون غالباً در اطرافِ همه ، کسانی هستند. این " احساس تنهایی" است که مسئله ساز است. غم و غصه نیز موجب تنهایی است. برای تسلط بر احساس تنهایی از تحمیل محدودیت های غیرمنطقی برخود بپرهیزید. به عقاید دیگران احترام بگذارید ، با تمام قوا به جنگ احساس ناتوانی بروید. جای " دلتنگی برای گذشته" را با احساس جدید " توجه به روزهای خوشِ آینده" عوض کنید. با قبول خود، دیگران را نیز می پذیرید و براحساس تنهایی فائق آیید. هر روز موفقیت های گذشته را در آینده ذهن خود مجسم سازید تا هر روز با اعتماد به نفس بیشتر و با تصور ذهنی قوی تری به استقبال زندگی بروید.

روز خلاق شما:

مسلماً دنیای ما دنیای بی عیب و نقصی نیست. اما باید بدانید علیرغم همه ایرادها ، نکته های مثبت هم هست و بر شماست که آنها را بیابید.

www.takbook.com

www.takbook.com

در دنیای امروز است که باید خوش زیستن را یاد بگیرید. خلاقیت برای امروز، هدف گذاری برای امروز؛ بیایید امروز را مغتنم بشماریم. برای ایجاد خلاقیت می توانید از عوامل زیر کمك بگیرید: تمرکز با شجاعت، خودپردازی، نظم و ترتیب، اشتیاق، رشد پیوسته، هنر گوش کردن، مُهر تأیید ، پیروزی.

قدم نخست برای رسیدن به روز خلاق ، فکر کردن به آن است. برای این کار باید ذهن خود را متمرکز کنید و با حذف افکار مزاحم ، در جهت تحقق خواسته های خود گام بردارید. لازمه این کار رها شدن از احساسات منفی است.

خود پردازی:

برای تسلیم نشدن در زندگی باید از امکانات و توانایی های خود استفاده کنید. برای تدارك زندگی خلاق باید لحظاتی از زندگی هر روز را به خلوت با خویش اختصاص دهید. با خودپردازی از اشتباهات خود درس بگیرید. تحمل شنیدن صحبت های دیگران را در خود پرورش دهید. گوش کردن، هنر درك کردن نیز هست. تسلیم گرفتاری های زندگی نشوید. به تصویر ذهنی خود بها دهید و بر آن مُهر تأیید بزنید.

نظم و ترتیب ، کلید طلایی شماست:

بدون آن زندگی خلاق میّسر نیست. از تخیل خود در جهت تحقق آرزوهایتان مدد بگیرید. خود را در حال رسیدن به آنها مجسم کنید. برای رسیدن به هدف ، اشتیاق داشته باشید و انگیزه خود را از دست ندهید؛ باید به حرکت و پیشرفت ادامه داد. از روز خلاق خود استفاده کنید. برای استفاده از منابعی که در اختیار دارید هیچ وقت دیر نیست.

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=208563

vista.ir
Online Classified Service

راههایی برای تداوم عشق زناشویی و لذت از زندگی

در زندگیهای پرمشغله امروزه، زمان زود از دست می رود و اینکه شما کنار همسر خود زمانی را سپری کنید از اهمیت خاصی برخوردار است. همیشه باید بدانیم تداوم یك عشق کار ساده ای نیست. عاشق شدن آسان است، ولی عاشق ماندن بسیار دشوار است. با راهکارهای زیر سعی کنید عشق را تداوم بخشید.

- در روزهای بارانی

به کمك همسر خود، گاراژ ماشین، کابینتها وکمدهای لباس خود را مرتب کنید، مهم نیست این کار چقدر طول می کشد، مهم این است که شما کنار همسر خود بوده اید.

قدم زنان به مغازه های اطراف بروید و از قدم زدن در زیر باران لذت ببرید. به سینما، موزه یا گالری نقاشی بروید. مثل دوران کودکی زمانی را از روز صرف خلق کردن چیزی مثل ظرفهای سفالی، ساختن شمع یا اشکالی با صابون، در کنار همسر خود کنید.

شب هنگام در کنار همسر خود مشغول دیدن برنامه های تلویزیون شوید، حتی اگر فوتبال را نیز دوست ندارید، به خواسته شوهر خود احترام گذاشته و کمی فوتبال تماشا کنید.

- در روزهای آفتابی

به پیك نیك بروید، جای سرسبزی را پیدا کنید و لحظاتی را در آن بنشینید و با هم صحبت کنید، ورزش کنید، بدوید یا دوچرخه سواری کنید، یا هر کار دیگری که به شما و شوهرتان انرژی می دهد، به باغ وحش بروید و از دیدن حیوانات و حرکات آنها لذت ببرید. کوه بروید و در هوای آزاد با فکری آزاد با همسر خود صحبت کنید، آرزوهایتان را بیان کنید، از مشکلات حرف بزنید و مطمئن باشید که در آن هوای آزاد بهتر می توانید راه حل مشکلات

www.takbook.com

www.takbook.com

را بیابید.

• آخر هفته و تعطیلی

اگر می توانید اتاقی در یکی از هتلهای شهر خود رزرو کنید و یکی دو روز آخر هفته را با همسر خود در آنجا بگذرانید. اگر جایی در خارج از شهر دارید، حتماً به آنجا بروید، مسافرت روحیه انسان را عوض می کند، به دیدن اقوام و دوستان خود بروید و لحظاتی را کنار آنها بگذرانید.

دکوراسیون منزل خود را به کمك همسر خود تغییر دهید، جابه جایی اثاثیه و ایجاد حالتی جدید در منزل باعث تغییر روحیه و حوصله افراد می شود.

اگر باغچه کوچکی دارید، زمانی را صرف رسیدگی به گلها و گیاهان باغچه کنید.

• وقتی کودکان خواب هستند

بازیهای کامپیوتری انجام دهید، کارت بازی کنید و با درست کردن پازل یا حل کردن جدول «آی کیو» خود را تست کنید. یك فیلم کمدی یا احساسی انتخاب کنید و با همسر خود به تماشای آن بپردازید.

در یك فضای شاعرانه، با دو شمع روشن، یك موزیك ملایم یك شام دونفره ترتیب دهید. در کنار آتش شومینه بنشینید و دو فنجان چای یا نسکافه داغ بنوشید. چنانچه از خواندن کتابی لذت برده اید، آن را بیاورید و نکات جالب را برای همسرتان بخوانید. برنامه های مربوط به زندگی روزمره خرید منزل تا خرید پوشاك و پرداخت قبوض را با همسر خود چك کنید و برای آن برنامه ریزی کنید. این فرصت را برای او فراهم کنید که بداند در همه چیز شریك شماست و شما در تمامی امور منازل او را کمك می خواهید.

با هم یادگیری یك زبان جدید از طریق CD یا برنامه آموزشی را آغاز کنید. هرچند وقت یك بار با خرید هدیه ای، همسر خود را شگفت زده کنید.

با کمك هم کیك درست کنید، گاهی اوقات صبحانه را با هم در رختخواب بخورید. کلمه «دوستت دارم» را هیچگاه فراموش نکنید و سعی کنید هرچند روز یك بار با گفتن این کلمه، محبت و علاقه خود را به همسرتان نشان دهید. یا در کیف او، جیب کتش، روی تلویزیون کاغذ کوچکی حاوی این نوشته را برایش بگذارید. برای هم گل بخرید. وقتی از هم دورید (هنگام روز وقت کار) با تلفن با همسر خود در ارتباط باشید و به او بگویید که دوری از او برایتان سخت است و دلتنگش شده اید. گاهی اوقات با یك مداد شمعی روی آیینه میز توالت کلمه «دوستت دارم» را برایش بنویسید.

سعی کنید اجازه ندهید زندگی و کارهای روزمره و حتی خود شما تکراری نشوند، بنابراین هر روز کار جدیدی را آزمایش کنید.

ترجمه: هلیا خرم

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=12318

vista.ir
Online Classified Service

رفتارهای ناراحت‌کننده

چه طور می‌توان با شخصی که بسیار حساس، کسل و بی‌حوصله یا خشک و جدی است زندگی کرد؟ اگر گاهی اوقات چنین افکاری در مورد همسرتان دارید به معنای پشیمانی شما از ازدواج و عهد و پیمان با همسرتان نیست.

شما فقط این طور احساس کرده‌اید که ترکیب و جور شدن شخصیتها و اصالتها همیشه باعث آسودگی خیال و آرامش نمی‌شود و متوجه می‌شوید

www.takbook.com

www.takbook.com

که بین شخصیت شما و او تفاوت‌هایی وجود دارد. هنگامی که او قلب شما را می‌شکند یا با رفتارهای نادرست خود قوانین اجتماعی را نادیده می‌گیرد، ممکن است احساس کنید که تقصیر از شما بوده است و از انتخاب خود متعجب شوید.

یکی از علل ناراحتی و آشفتگی ما به طرز تفـکر ما برمی‌گردد. بدین معنی که ما فکرمی کنیم همسرانمان باید در قبال رفتار زشتشان جریمه شوند و ما هیچ گاه چنین رفتارهای ناشایستی انجام نمی‌دهیم. هنگامی که شما فکر می‌کنید هیچ کس به اندازه کافی از رفتار و کردار همسرتان خبر ندارد و هیچ‌کس مانند کارهای همسر شما را انجام نمی‌دهد، یا گفته‌های او را فرد دیگری بر زبان نمی آورد و تنها او به چنین اعمالی دست می‌زند، قوانین اجتماعی و معاشرتی در حال تغییر و دگرگونی‌اند. این طور نیست که تمام دنیا به دنبال اجرای قوانین اجتماعی باشد و تنها همسر شما از قوانین پیروی نکند.

• نکاتی برای زندگی بهتر

هنگامی که همسرتان شما را آشفته یا ناراحت می‌کند، ناخودآگاه شما در معرض عیب جویی و انتقاد قرار می‌گیرید و این باعث می شود شما به او معترض شوید. همسران رنجیده خاطر و ناراحت هنگام عصبانیت از رفتارهای یکدیگر انتقاد می کنند و خطاهای طرف مقابل را به رخش می‌کشند.

مثلاً می‌گویند: چرا با این لحن در حضور مادرم صحبت کردی؟ آیا تو عقلت را از دست داده‌ای؟ و همسر خطاکار با زور و قدرت، خودش را تبرئه می کند و می‌گوید: تو چه قدر حساس و جدی و بد اخلاقی ! این گونه کشمکش‌ها، روابط همسران را بدتر می‌کند.

• اگر مقایسه و مقابله با یکدیگر به نتیجه دلخواه منجر نشد چه باید کرد؟

به طور کلی، از ترکیب این دو قاعد پیروی کنید:

۱) شما باید وجه تمایز عقلانی بین خود و همسرتان را به طور جدی و ثابت مشخص کنید و بدانید که رفتارهایتان قابل تفکیک و تشخیص است.

۲) شما فقط باید مسئولیت رفتارها و عکس العمل‌های خودتان را به عهده بگیرید. این موضوع را بارها و بارها در ذهنتان مرور کنید که همسرتان انعکاس دهنده شخصیت و رفتار شما نیست و نمی‌تواند همچون آیینه، رفتار درست شما را منعکس کند. او رفتاری را از خود بروز می‌دهد که به نظرش درست است و حتی برای حماقت‌های خودش احترام قائل است، اما بدانید که در نظر مردم هر کدام از شما فردی مستقل هستید و هیچ‌کس شما را به خاطر رفتار زشت همسرتان سرزنش نمی‌کند.

• تا خطا نکرده ایددرباره شما قضاوت بد نمی کنند

هرگز به خاطر اعمال و رفتار زشت او عذر خواهی نکنید. اگر شما از کلماتی خشن و بی ادبانه استفاده نکرده اید و لحن بدی درصحبت نداشته‌اید، پس نباید از دیگران تقاضای عفو و بخشش کنید. او آزادانه و بدون هیچ شک و تردیدی این راه را انتخاب کرده است. فراموش نکنید تا هنگامی که شما خطا نکرده‌اید، در موردتان قضاوت بد نخواهد شد. آیا خود شما تا به حال مرد یا زنی را به خاطر رفتار بی ادبانه و احمقانه و صـدای بلند هـتمسرش توبیـخ و سرزنش کرده اید؟ همچنین توجه کنید که قانون شکنی و رعایت نکردن حقوق دیگران، مختص یک نفر نیست. شما یک ایده خاص اجتماعی دارید که خود انتخاب کرده‌اید و به آن عمل می‌کنید و آن، ذهنیت و طرز تفکر شما را نشان می‌دهد. وقتی که در حال ارزیابی و علت‌یابی ناراحتی و نگرانی خود هستید، بازتاب این عمل، بیشتر و سریع‌تر از بی‌نزاکتی همسرتان در شما اثر گذاشته و شما را آشفته می‌کند. می‌توانید اقدامات مؤثری برای بهبود رفتار او انجام دهید و به جای متهم کردن و سرزنش همسرتان، درباره خواسته‌ها و توقعات خود با او صحبت کنید، برای مثال به او بگویید: «من شوخ طبعی تو را دوست دارم، اما همیشه باید از لطیفه‌های غیرمؤدبانه و زشتی که در حضور مادرم تعریف می‌کنی خجالت بکشم. ممکن است به خاطر من کمی خودت را کنترل کنی؟» این روش قطعاً بیشتر از انتقاد در او اثر می‌کند و باعث می‌شود که کمتر در مقابل شما حالت تهاجمی و دفاعی به خود بگیرد، یا به او بگویید: «هنگامی که ما میهمانی برپا می‌کنیم نیاز دارم که تو تمام مدت در کنارم باشی». این گفته‌ها که شما در کمال نزاکت و آرامش به او می‌گویید، بی‌نهایت در او اثر می‌گذارد.

• تغییر رفتار

هنگامی که شما از همسرتان درخواست می‌کنید که رفتارهای خود را به خاطر سازگاری بیشتر با شما تغییر دهد او را متوجه این امر کنید که در خواست‌تان به این دلیل است که او زندگی آرامتری داشته باشد و اگر به حرف‌ها و توصیه‌های شما در مورد نحوه لباس پوشیدن و طرز صحبت عمل نکرد، او را حمایت و پشتیبانی نخواهید کرد.

www.takbook.com

www.takbook.com

شاید شما بتوانید عادت و روشی را ایجاد کنید تا او بتواند کم‌کم خودش را تغییر دهد. این گونه سیاست‌های بی‌غرضانه به شما کمک خواهد کرد که میزان صبر و تحمل خود را بالا ببرید. برای مثال، هنگامی که او برای جلب نظر دیگران به خود، حرکات نابجا انجام می‌دهد، میزان صبر و تحمل خود را افزایش دهید و به خودتان بگویید که همسرتان لحظات خوب و خوشی دارد. به هر حال، گاهی اوقات نگرانی‌های شما در مورد رفتار همسرتان ممکن است برای مردم عاقلانه و قابل قبول نباشد.

● روشی بهتر از انتقاد

وقتی که همسر شما می گوید: «دوست ندارم مرا در جمع سرزنش کنی» رفتار او دقیقاً شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. فرض کنید همسرتان این نظرات را به شما تحمیل کرد. رفتار او دقیقاً در واکنش‌های شما بروز می یابد. مثلاً شما از شخصی عذرخواهی کرده‌اید، زیرا نتوانسته اید به دعوت او برای رفتن به میهمانی پاسخ گویید. همسر شما در حضور آن شخص علت نرفتن شما را به میهمانی فاش می‌کند و می‌گوید که در آن ساعت مشغول تماشای تلویزیون بوده‌اید یا این که شما نمی خواهید کسی متوجه شود که عمل جراحی کوچکی داشته‌اید، اما همسر تان این موضوع را به صورت حکایتی سرگرم کننده برای مردم افشا می‌کند. دردناک تر از اینها آن که او در حضور دیگران از شما شکایت یا انتقاد کند و به شما با سخنان اهانت‌آمیز طعنه زند یا بعضی از مسائل و مشکلات زناشویی شما را در حضور دیگران فاش کند. زوجین مسئولیت های فراوانی در قبال یکدیگر دارند؛ محرمانه نگه داشتن هر یک از مسائل خصوصی میان آنها، از آن جمله است؛ زیرا طرف مقابل باید بتواند در اجتماع، وجهه خود را حفظ کند و اگر او بداند که خصوصی‌ترین مسائل زندگی‌اش برملا شده، احساس سرافکندگی خواهد کرد. اگر همسر شما اعتبار و آبروی‌تان را از این راه‌ها از بین برد، رفتار او در درازمدت احتیاج به بحث و گفتگو دارد.

● اصلاح رفتار با گفتگو

هنـگامی کـته زوجین از یکـدیگر انتقاد می کنند و ایرادی می‌گیرند و منظورشان توهین یا تحقیر طرف مقابل نیست ولی باعث رنجش و ناراحتی یکدیگر می‌شوند، چه راهی را باید در پیش گرفت و چه باید کرد؟ همسری که روی زخمها و دردها و عقده های ما نورافکن روشن می‌کند، باعث می‌شود که روابط عاطفی و رفتاری با او سرد شود. «شما می‌توانید با نزدیکی و کنترل ماهرانه خود از لغزش‌ها و اشتباهات همسرتان جلوگیری کنید و قبل از این که خطایی مرتکب شود، اعمال و رفتارش را تحت کنترل بگیرید.»

منبع : نوآوران فناوری اطلاعات

http://vista.ir/?view=article&id=343986

vista.ir
Online Classified Service

رفتار با همسر

▪ یکی از راههایی که کمك بزرگی به بقا و دوام زندگی می‌کند، این است که فرد، همسر خود را آن چنان که هست، بپذیرد و او را با تمام خصوصیاتش، با تمام تجارب گذشته، با پدر، مادر، خواهرها و برادرهایش قبول کند. اگر شما قادر باشید همسرتان را با هر قیافه، شغل، تحصیلات و خانوادهای که دارد، بپذیرید واین نگرش را در خودتان پر رنگ کنید، در زندگی مشترك احساس بهتری خواهید داشت. بهتراست این تفکر را در خود تقویت کنید که این شخص با تمام ویژگی‌های خوب و بدی که دارد مال من است و برای من است و من به او عشق می‌ورزم.

▪ موضوع دیگر ، اولین برخورد در پایان یك روز کاری است. آن چه در طول چند دقیقه اول، هنگامی که همسرتان را می‌بینید، انجام می‌دهید و می‌گویید، بسیار مهم است.پس زمانی که که در پایان روز با همسر خود مواجه می‌شوید، استقبال خوبی از وی به عمل آورید.

▪ هر وقت احساس فراموش شدگی و تنهایی کردید، مهم است به خاطر داشته باشید که شما برای شادمانی خود مسئول‌اید. بنابراین باید ابتکار به خرج دهید و فضایی صمیمی بین خود و همسرتان ایجاد کنید.

www.takbook.com

www.takbook.com

▪ یکی از مواردی که تاثیر بسیاری در زندگی زناشویی می‌گذارد، نحوه برقراری ارتباط کلامی و شیوه حرف زدن زن و شوهر با یکدیگر است. به عبارت دیگر بسیاری از مشاجرات خانوادگی ناشی از درست صحبت نکردن و عدم توانایی زوجین در رساندن مفهوم به یکدیگر است. کلمات بار عاطفی دارند و می‌توانند بر مخاطب تاثیر مثبت یا منفی بگذارند. خانم‌ها باید به کلماتی که استفاده می‌کنند توجه داشته باشند ، اغراق آمیز صحبت نکنند . برای مثال خانم‌ها بهتر است به جای این که به همسر خود بگویند: تو هیچ‌وقت به فکر ما نیستی، از جمله: گاهی اوقات ما را فراموش می‌کنی استفاده کنند، زیرا معمولا آقایان روی کلمات دقیق می‌شوند.

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=9778

vista.ir
Online Classified Service

رفتار مرد با همسر خود از منظر روایات

بعد از انعقاد عقد نکاح و گره خوردن دو شخصیت زن و مرد با یکدیگر و ساختن یک خانواده، تعامل و رفتار متقابل زوجین با یکدیگر نقش منحصری در بقا و تکامل و تعالی خانواده ایفا می‌کند که ابتدا گفتار و رفتار شوهر را با زن مورد مطالعه و بررسی قرار می‌دهیم، سپس به حق شوهر بر زن می‌پردازیم.

● حسن معاشرت

هیچ تردیدی نیست که اولین خواسته زن حسن معاشرت شوهر با اوست؛ یعنی زبان خوش و رفتار خوب. این حداقل واسته ای است که زنان در تعامل زناشویی و همسرداری سخت بدان نیازمند هستند و اسلام نیز بدان اهتمام داشته و حتی حسن معاشرت مرد با زن را نشانه ایمان و تقوای او قرار داده است که چنانچه مرد با اهل خانه سوؤ رفتار داشته باشد، دچار عذاب الهی خواهد شد.

در کتاب من لایحضره الفقیه، ج ۳، ص ۲۸۱ از امام صادق (ع) روایت شده است که: «خداوند به مردی که با زوجه خود حسن رفتار داشته باشد، لطف و مرحمت خواهد داشت؛ چرا که خداوند مرد را قیم بر زن قرار داده است» و همچنین از رسول خدا(ص) نقل شده است: «بهترین شما کسانی هستند که بهترین برای زنان خود باشند و من بهترین برای زنان خود هستم» و در روایت دیگری آمده است: «بهترین شما، بهترین برای خانواده اش است و من بهترین شما برای خانواده خود هستم.»

برخورد شوهر با همسر در محیط خانواده بسیار اهمیت دارد تا آنجا که مبنای عذاب اول قبر بدرفتاری با اهل خانه است و هیچ کس، هر قدر که ایمان داشته باشد از این عذاب خلاصی ندارد.

سعدبن معاذ و بدرفتاری با خانواده سعدبن معاذ، رئیس قبیله اوس در مدینه بود. او از اصحاب و یاران نزدیک پیامبر (ص) بود و در جنگهای بدر، احد و خندق همراه آن حضرت شرکت داشت. سعد بسیار مورد احترام پیامبر می‌بود و حضرتش ایشان را حاکم در قضیه بنی قریظه قرار داد.

سعدبن معاذ در سال پنجم هجرت پس از جنگ خندق در اثر جراحتی که در بازوی خود داشت دچار خونریزی شدید شد. هنگامی که پیامبر(ص) از زخم سعد با خبر شد به عیادتش آمد و او را در آغوش گرفت و در حالی که خون دست سعد به سر و صورت رسول خدا(ص) می‌پاشید، سر او را به دامن نهاد و پارچه سفیدی روی او کشید که هرگاه صورتش را می‌پوشانید پاهایش برهنه بود و اگر پایش را می‌پوشانید، صورتش برهنه می‌ماند،

www.takbook.com

www.takbook.com

آنگاه برای او دعا کرد: «بار خدایا! سعد در راه تو جهاد کرده و پیامبرت را تصدیق کرد، روح او را به خوبی بپذیر».

سعد در اثر زخم تیری که به دستش رسیده بود در۳۷ سالگی درگذشت و در بقیع، پای دیوار خانه عقیل بن ابی طالب به خاک سپرده شد. وقت صبح که رسول خدا(ص) از خواب برخاست، جبرئیل نازل شد و عرضه داشت: «یا رسول ا...، چه کسی از امت تو از از دنیا رفته است که ملائکه آسمان روح او را به یکدیگر مژده می‌دهند»؟ حضرت فرمود: «خبر ندارم

جز آنکه سعد معاذ مریض بود» سپس به مسجد تشریف بردند و پرسیدند: «سعد چه شد»؟ مردم گفتند: وفات کرد. حضرت نماز صبح را خواند و از مسجد به سوی منزل سعد رفت. وقتی که وارد شد دید خانواده سعد مشغول غسل دادن او هستند، سپس جنازه را در تابوت گذاشتند. حضرت طرف جلو تابوت را گرفت و در بیرون از منزل برزمین گذاشت و جنازه سعد را تا اول بقیع تشییع کرد.

حضرت فرمود: «قسم به آن کسی که جانم در دست اوست! تابوت او را ملائکه حمل کردند و هفتاد هزار فرشته برای تشییع جنازه سعد فرود آمدند که تا کنون به زمین نیامده بودند».

برای سعد قبری در پای دیوارخانه عقیل بن ابی طالب حفر کردند. سپس رسول خدا (ص) شخصا داخل قبر شد و لحد قبر را چید و فرمود: «گل نرم بدهید». آنگاه تمام شکافهای میان خشتها را محکم و مسدود کرد و فرمود: «هر چند می‌دانم به زودی خراب می‌شود ولی خدا دوست دارد که بنده اش هر کاری انجام می‌دهد محکم کند». در این هنگام قبر ساخته و

با ریختن خاک با زمین هموار شد. مادر سعدبن معاذ که در کناری نشسته بود، گفت: «هنیئا لک الجنه» (بهشت بر تو گوارا باد). در میان بهت و تعجب همگان ناگهان پیامبر فرمود: «مادر سعد! خاموش باش. از خدا چه توقع داری؟ قبر، فشار سختی به سعد داد که اگر قرار بود کسی از این فشار خلاصی یابد سعد نیز می‌باید از آنان باشد.» مردم با تعجب بیشتری پرسیدند: یا رسول ا...، درباره سعد رفتاری کردید که درباره هیچ کسی چنین نکردید؛ چرا که جنازه اش را با پای برهنه و بدون عبا تشییع نمودید.

حضرت فرمود: «چون فرشتگان چنین بودند، من هم از آنان پیروی کردم و دستم در دست جبرئیل بود، هر جا را او می‌گرفت، من نیز می‌گرفتم». تعجب مردم از حد گذشته بود و پرسیدند: با این همه احترام و تجلیل فرشتگان الهی، چگونه قبر، سعد را فشار داد؟

حضرت فرمود: «این مهم به خاطر بدرفتاری و بداخلاقی سعد با خانواده اش بوده است که در طول زندگی مشترک، حسن معاشرت با خانواده خود نداشت». (طبقات، ج ۳، ص ۴ به بعد)

هیچ مرد مسلمانی که واقعا ادعای ایمان دارد حق ندارد به همسر خود توهین کند و یا در بین جمع خانواده او را تحقیر کند. یقین بدانید نشانه ایمان مرد خوش رفتاری با زن است و زن خانه باید از روی عشق و علاقه، شوهرش را دوست بدارد، نه این که از باب ضرورت شوهر داشتن او را تحمل کند.

منبع : پارسی طب

http://vista.ir/?view=article&id=334195

vista.ir
Online Classified Service

رفتارشناسی زندگی زناشوئی

از سال ۱۹۹۵ تاکنون تحقیقات زیادی در زمینه ادراک عاطفی و روابط زناشوئی صورت گرفته که نتایج آن به‌شرح زیر هستند:

۱) ازدواج و زندگی زناشوئی یک پدیده سرشار از عاطفه است.

۲) در ازدواج‌هائی که در آنها زوجین با یکدیگر در تعارض و تضاد باشند،

www.takbook.com

www.takbook.com

برانگیختگی‌های هیجانی زیادتری دیده می‌شود. به‌عبارت دیگر، بیشتر تعارض‌ها و اختلافات بین زوجین به‌دلیل برانگیختگی‌های هیجانی صورت می‌گیرد.

۳) افراد در توانائی دریافت و تشخیص دقیق عواطف خود و دیگران با یکدیگر تفاوت دارند. مثلاً بعضی از زوج‌ها آشکارا نسبت به علایم هیجانی همسرشان بی‌توجه هستند و آنها را نادیده می‌گیرند. با آمادگی سوءتعبیر و عدم تشخیص صحیح این عواطف را دارند. مثلاً حالت غمناکی یا اندوه همسر خود را به‌عنوان عصبانیت و خشم تفسیر می‌کنند.

۴) انسان‌ها دارای تفاوت‌های قابل توجهی در توانائی ابراز صریح عواطف خود هستند. مثلاً برخی از زوج‌ها عادت دارند پیام‌های هیجانی مبهم و گیج‌کننده‌ای به طرف مقابل خود بدهند (همزمان، هم می‌خندند و هم اخم می‌کنند) پژوهشگران دریافته‌اند که ارتباط باثبات و معناداری بین تفاوت‌های فردی در توانائی ابراز دقیق و صحیح عواطف و تشخیص آنها با شادی‌های زندگی و روابط زناشوئی مطلوب وجود دارد.

۵) زوج‌های خرسند در مقایسه با زوج‌هائی که رابطه زناشوئی و هیجانی خوبی با هم ندارند، احساس همدلی بیشتری به‌هم نشان داده و نسبت به احساسات یکدیگر حساسیت بیشتری به خرج می‌دهند.

۶) زوج‌های ناراضی از زندگی زناشوئی، در عکس‌العمل به رفتار نامناسب همسرشان مقابله به مثل می‌کنند.

۷) زنان بهتر از مردان در ابراز دقیق عواطف و تشخیص آنها عمل می‌نمایند. برای مثال وقتی که یک زن پیام هیجانی مثبتی به شوهرش می‌دهد، احتمالاً از علایم غیرکلامی بدنی (مثل لبخند زدن) و از یک لحن صمیمانه در هنگام سخن گفتن استفاده می‌کند. از طرف دیگر، مردان تمایل به استفاده از پیام‌ها مبهم و مختلط (ترکیبی) دارند. برای مثال نگامی‌که مردی می‌خواهد پیام هیجانی مثبتی به همسرش بدهد، این پیام، هم همراه با خنده است و هم همراه با علایم بالقوهٔ تهدیدکننده‌ای چون حرکات ابرو یا چشم.

۸) ناتوانی مردان در تشخیص و ابراز دقیق عواطف، علت مهم و اساسی ازدواج‌های ناموفق است. برا مثال، دربرانگیختگی‌های هیجانی بالا در طول کشمکش‌های زناشوئی (که از طریق اندازه‌گیری علایم فیزیولوژیکی مثل ضربان قلب یا فشار خون مشخص می‌شود) مردانی که از زندگی زناشوئی خود راضی نیستند و با همسران خود اختلاف دارند، علایمی از گوشه‌گیری یا انزوای هیجانی و بی‌عاطفگی خود نشان می‌دهند، که روانشناسان آن را "حصار زندگی" می‌نامند.

۹) زوج‌های شاد و خوشبخت نسبت به زوج‌های ناسازگار، هم در اظهار و ابراز عواطف و هم در استنباط، تشخیص و دریافت عواطف، عملکرد بهتری از خود نشان می‌دهند.

۱۰) برخی از مردان احساس می‌کنند که همزمان از دو طرف مورد تهدید واقع می‌شوند: یکی از طرف موقعیت‌هائی که قادر به کنترل آنها نیستند و یکی هم از سوی عواطف ناخوشایند و منفی، همچون اضطراب و اندوه که به‌وسیله این موقعیت‌ها ایجاد می‌شوند. این مردان هنگامی‌که احساس آسیب‌پذیری ناتوانی می‌کنند، عصبانی می‌شوند و مایل به تجربه حالت‌های هیجانی‌اند تا از آن طریق احساس کنند قادر به کنترل موقعیت هستند.

۱۱) در تعامل‌های پر از تنش و تعارض زندگی زناشوئی، حتی شوهرانی که بسیار مقاوم و شکیبا هستند، احساس در هم شکسته شدن می‌کنند و در مقابل علایم جسمانی و منفی شدیدی همچون انقباضات و دردهای معده، افزایش ضربان قلب، تعریف کف دست، سردرد، احساس ناتوانی، اضطراب و دستپاچگی می‌کنند. در چنین شرایطی، مردان ممکن است به‌صورت خودکار و غیرارادی دچار خشم شوند. روی هم رفته و براساس یافته‌های مطالعات انجام شده بر روی تعامل‌های زندگی زناشوئی، فرض می‌شود که اگر زوجین از عواطف همسرانشان آگاه شوند و بتوانند عواطفش را به‌صورت واضح و آشکار ابراز نمایند، زندگی بهتری خواهند داشت. برای این‌کار لازم است تا نسبت به علل، جوانب و پیامدهای عواطفشان بر زندگی زناشوئی آگاهی یابند.

افسانه وکیلی

www.takbook.com

www.takbook.com

منبع : مجله موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=76560

vista.ir
Online Classified Service

رفتارهای اختلاف انگیز زوجین و واکنش های دفاعی آنها

اینک که ویژگی های اخلاقی منفی مؤثر در امر زناشویی بیان شد؛ لازم است به نمونه رفتارهایی که از سوی هر یک از زوجین موجب اختلاف و ناسازگاری می شود اشاره گردد:

- تبعیض در پذیرایی و احترام خویشاوندان زن از سوی شوهر و بالعکس. این امر موجب اختلاف و ناراحتی طرفین می گردد.
- کمک های مالی زن به خویشاوندان خود از درآمد خانواده، بدون رضایت شوهر و بالعکس (این کار باید با رضایت و مشورت انجام گیرد).
- برخوردهای سرد و خالی از عطوفت از سوی زن یا شوهر نسبت به یکدیگر.
- انجام رفتارها و اعمالی از سوی زن یا شوهر بدون اطلاع و مشورت با دیگری بخصوص اگر این رفتار جنبه مالی یا ناموسی داشته باشد.
- رفتار مستبدانه و تصمیم گیری های یک طرفه که بدون مشورت و هماهنگی با دیگری انجام شود.
- خرید لباس یا خودآرایی بدون در نظر گرفتن ذوق همسر و حداقل نظرخواستن از دیگری.
- بد زبانی و لجاجت و برتری طلبی از سوی یکی از زوجین نسبت به دیگری.
- همکاری نکردن در انجام کارهای خانه. چنانچه مرد در انجام کارهای خانه شرکت نکند، ممکن است این احساس در زن پیدا شود که او کلفت خانه است. وانگهی چون کارهای خانه یکنواخت و خسته کننده است و به علاوه او شوهر را شریک خود می داند؛ این سؤال برایش پیش می آید که چرا همسرش در کارهای خانه کمک نمی کند.
- عدم توجه به علایق زن اختصاص دادن و اوقات فراغت به کارهای شخصی.
- خسّت و حساب خواستن از همسر؛
- بی توجهی به ارضای نیازهای جنسی؛
- غیرتی بودن بیش از حد مرد و حسادت بیش از حد زن در مورد معاشرت ها؛
- بعضی از زنان مطالبی اظهار می دارند که نشانه نارضایتی آنان از شوهر است. نمونه هایی از صحبت های آنها عبارت است از:
- نمی توانم با همسرم صادق باشم.
- نمی توانم خودم باشم.
- همسرم مرتب سر من داد می کشد.
- شوهرم تنها به فکر خودش و کارش است.
- شوهرم به صحبت های من گوش نمی دهد.

www.takbook.com

www.takbook.com

- با هم صحبت می کنیم ؛ اما صحبت های ما سرد و بی روح است.
- شوهرم دو شغله است و همیشه خسته به نظر می آید.
- همسرم در تصمیم گیری ها به من فرصت نمی دهد.
- درآمد و مخارج را از من پنهان می کند.
- او ولخرج است و پس اندازی ندارد.
- در تعیین اولویت های زندگی توافق نداریم.
- اوقات فراغت خود را با من نمی گذراند.

این اظهارات نشانگر آن است که مشکلاتی در زندگی زن و شوهر وجود دارد و باید علت یابی شود.

مشاوران باید در صورت مراجعه ی همسران به آنها با تشکیل جلساتی با اعضای خانواده و در صورت ضرورت جلسات فردی، علل مشکل را مشخص و با استفاده از فنون مشاوره در جهت رفع معلول اقدام نمایند.

● واکنش های دفاعی زن و شوهر

زن و شوهر در موارد اختلاف و مواجهه با مشکلات ، عکس العمل هایی از خود نشان می دهند.

این عکس العمل ها به صورت های مختلف اعمال می گردد:

گریه کردن- ظرف و اثاث خانه را شکستن – سر و صدا راه انداختن – سکوت کردن – قهرکردن – خود را مضروب کردن – به همسر خود حمله کردن – مقابله به مثل کردن – تلافی کردن – عکس العمل قبل از عمل (نظیر فردی که خلافی مرتکب شده، ایراد می گیرد و به طرف مقابل حمله می کند).

رفتارهای فوق موجب کاهش اضطراب و تنش فرد می شود؛ ولی بعضی از این عکس العمل ها مشکل را حادتر می کند و گاه جنبه های غیر اخلاقی به خود می گیرد.

عکس العملی که در ازدواج جنبه منفی دارد و به صورت یک وسیله ویرانگر عمل می کند ، غالباً جنبه تلافی و حالت مقابله به مثل دارد. این وضعیت گاه به رفتارهای غیر شرعی و خلاف اخلاق منجر می شود. مثلاً مرد بی بند و باری که دیر به خانه می آید و به دنبال روابط نامشروع با زنان نامحرم است؛ ممکن است با عکس العمل تلافی جویانه و مقابله به مثل از طرف همسرش مواجه گردد.

دختران و پسرانی که می خواهند ازدواج کنند ، باید همسر آینده خود را از این جهات آزمایش کنند و شرایطی را به وجود آورند که عکس العمل وی را در مواجهه با این امور مشاهده کنند. چنانچه وی در مقابل این گونه رفتارها، رفتارهایی ویرانگر و خشونت آمیز و یا خلاف اخلاق از خود نشان دهد، مطالعه بیشتر در مورد ویژگی های شخصیتی و میزان تعهد وی ضرورت دارد.

http://vista.ir/?view=article&id=274581

vista.ir
Online Classified Service

رفتارهای زن و شوهر

زندگی زناشویی پیوندی است حقیقی و نه فقط حقوقی! چرا که قرآن در سوره روم، آیه ۲۱ «مودت» و «رحمت» را دستمایه پیوند میان زن و شوهر معرفی می فرماید. بر این اساس «من» زمان تجدد به «ما» تبدیل می شود، من دیروز به مای امروز بدل شده است.

www.takbook.com

www.takbook.com

به تعبیر شهید مطهری، «من دیروز توسعه یافته است». بنابراین از خودخواهی و خودبینی نباید اثری مانده باشد! اولین خلق و خوهای نکوهیده که در فرآیند ازدواج باید ریشه کن شود، خودخواهی، خودبینی، کبر و غرور است!

توصیه هایی که پیش روی شماست، برداشت هایی از آیات و روایات، آموزه های حکمت علمی در تدبیر منزل، روانشناسی خانواده و تجربیاتی است که تقدیم می شود، امید که مهرورزی و عشق جایگزین خشم و قهر گردد.

● آقای عزیز!

۱) به همسرت بگو دوستت دارم! واژه دوست داشتن را فقط برای او هزینه کن!

۲) کاری کن تا به تو ایمان بیاورد! تو باید تکیه گاه خوبی برایش باشی!

۳) از عشقت برای او هزینه کن، نه فقط از ثروت خود!

۴) زیبایی همسرت را ستایش کن!

۵) کارهایی که خارج از توان اوست، به او واگذار نکن!

۶) با بحث و جدل او را خسته نکن!

۷) از دست او عصبانی نباش! اقتدار و صلا بت را جایگزین خشونت کن!

۸) قبل از انتقاد، از او تعریف کن!

۹) مسخره اش نکن! حسادت او را با تحقیر برانگیخته نکن!

۱۰) اگر به او احترام بگذاری، به زندگی امیدوار می شود و اگر او را آزار دهی، از تو متنفر می شود!

۱۱) دلا رایی که داری دل به او بند!

دگر چشم از همه عالم فروبند!

● خانم محترم!

۱) به شوهرت افتخار کن! کسی را با او مقایسه نکن!

۲) اقتدار و غرور همسرت را نشکن!

۳) زیبایی او را در عقلش جستجو کن!

۴) احساسات زیبایت را با اندیشه ای متین همراه کن!

۵) پناهگاه همسرت باش تا فقط به تو پناهنده شود!

۶) زیبایی با سادگی و بی آلا یشی برای تو آرامبخش تر خواهد بود!

۷) سختی کار شوهرت را درک کن!

۸) همسرت را در مردم داری کمک کن!

۹) قناعت پیشه باش! تواضع و فروتنی داشته باش!

۱۰) لحظه به لحظه از خداوند کمک بگیر!

منبع : روزنامه مردمسالاری

http://vista.ir/?view=article&id=115140

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

رفتارهای همسرتان ناراحت کننده است

چه طور می توان با شخصی که بسیار حساس ، کسل و بی حوصله یا خشک و جدی است زندگی کرد ؟

اگر گاهی اوقات چنین افکاری در مورد همسرتان دارید به معنای پشیمانی شما ا ز ازدواج و عهد و پیمان با همسرتان نیست . شما فقط این طور احساس کرده اید که ترکیب و جور شدن شخصیتها و اصالتها همیشه باعث آسودگی خیال و آرامش نمی شود و متوجه می شوید که بین شخصیت شما و او تفاوت هایی وجود دارد. هنگامی که او قلب شما را می شکند یا با رفتارهای نادرست خود قوانین اجتماعی را نادیده می گیرد، ممکن است احساس کنید که تقصیر از شما بوده است و از انتخاب خود متعجب شوید.

یکی از علل ناراحتی و آشفتگی ما به طرز تفکر ما بر می گردد. بدین معنی که ما فکرمی کنیم همسرانمان باید در قبال رفتار زشتشان جریمه شوند و ما هیچ گاه چنین رفتارهای ناشایستی انجام نمی دهیم .

هنگامی که شما فکر می کنید هیچ کس به اندازه کافی از رفتار و کردار همسرتان خبر ندارد و هیچ کس مانند کارهای همسر شما را انجام نمی دهد ، یا گفته های او را فرد دیگری بر زبان نمی آورد و تنها او به چنین اعمالی دست می زند، قوانین اجتماعی و معاشرتی در حال تغییر و دگرگونی اند . این طور نیست که تمام دنیا به دنبال اجرای قوانین اجتماعی باشد و تنها همسر شما از قوانین پیروی نکند.

● نکاتی برای زندگی بهتر

هنگامی که همسرتان شما را آشفته یا ناراحت می کند ، ناخودآگاه شما در معرض عیب جویی و انتقاد قرار می گیرید و این باعث می شود شما به او معترض شوید.

همسران رنجیده خاطر و ناراحت هنگام عصبانیت از رفتارهای یکدیگر انتقاد می کنند و خطاهای طرف مقابل را به رخش می کشند . مثلاً می گویند: چرا با این لحن در حضور مادرم صحبت کردی ؟ آیا تو عقلت را از دست داده ای؟ و همسر خطاکار با زور و قدرت ، خودش را تبرئه می کند و می گوید: تو چه قدر حساس و جدی و بد اخلاقی ! این گونه کشمکش ها ، روابط همسران را بدتر می کند.

●اگر مقایسه و مقابله با یکدیگر به نتیجه دلخواه منجر نشد چه باید کرد؟

به طور کلی ، از ترکیب این دو قاعد پیروی کنید:

۱) شما باید وجه تمایز عقلانی بین خود و همسرتان را به طور جدی و ثابت مشخص کنید و بدانید که رفتارهایتان قابل تفکیک و تشخیص است .

۲) شما فقط باید مسئولیت رفتارها و عکس العملهای خودتان را به عهده بگیرید.

این موضوع را بارها و بارها در ذهنتان مرور کنید که همسر تان انعکاس دهنده شخصیت و رفتار شما نیست و نمی تواند همچون آیینه، رفتار درست شما را منعکس کند . او رفتاری را از خود بروز می دهد که به نظرش درست است و حتی برای حماقتهای خودش احترام قائل است ، اما بدانید که در نظر مردم هر کدام از شما فردی مستقل هستید و هیچ کس شما را به خاطر رفتار زشت همسرتان سرزنش نمی کند.

● اگراین نکات را به خاطر بسپارید اوضاع زندگی تان بهتر خواهد شد:

هرگز به خاطر اعمال و رفتار زشت او عذر خواهی نکنید. اگر شما از کلماتی خشن و بی ادبانه استفاده نکرده اید و لحن بدی درصحبت نداشته اید پس نباید از دیگران تقاضای عفو و بخشش کنید. او آزادانه و بدون هیچ شک و تردیدی این راه را انتخاب کرده است .

فراموش نکنید تا هنگامی که شما خطا نکرده اید در موردتان قضاوت بد نخواهد شد. آیا خود شما تا به حال مرد یا زنی را به خاطر رفتار بی ادبانه و احمقانه و صدای بلند همسرش توبیخ و سرزنش کرده اید ؟ همچنین توجه کنید که قانون شکنی و رعایت نکردن حقوق دیگران ، مختص یک نفر نیست.

www.takbook.com

www.takbook.com

شما یک ایده خاص اجتماعی دارید که خود انتخاب کرده اید و به آن عمل می کنید و آن ، ذهنیت و طرز تفکر شما را نشان می دهد. وقتی که شما در حال ارزیابی و علت یابی ناراحتی و نگرانی خود هستید بازتاب این عمل ، بیشتر و سریع تر از بی نزاکتی همسرتان در شما اثر و شما را آشفته می کند. شما می توانید اقدامات مؤثری برای بهبود رفتار او انجام دهید و به جای متهم کردن و سرزنش همسرتان، درباره خواسته ها و توقعات خود با او صحبت کنید، برای مثال به او بگویید: " من شوخ طبعی تو را دوست دارم ، اما همیشه باید از لطیفه های غیرمؤدبانه و زشتی که در حضور مادرم تعریف می کنی خجالت بکشم . ممکن است به خاطر من کمی خودت را کنترل کنی ؟"

این روش قطعاً بیشتر از انتقاد در او اثر می کند و باعث می شود که کمتر در مقابل شما حالت تهاجمی و دفاعی به خود بگیرد، یا به او بگویید :"هنگامی که ما میهمانی برپا می کنیم نیاز دارم که تو تمام مدت در کنارم باشی ". این گفته ها که شما در کمال نزاکت و آرامش به او می گویید بی نهایت در او اثر می گذارد.

هنگامی که شما از همسرتان درخواست می کنید که رفتار های خود را به خاطر سازگاری بیشتر با شما تغییر دهد او را متوجه این امر کنید که در خواستتان به این دلیل است که او زندگی آرامتری داشته باشد و اگر به حرفها و توصیه های شما درمورد نحوه لباس پوشیدن و طرز صحبت عمل نکرد او را حمایت و پشتیبانی نخواهید کرد. شاید شما بتوانید عادت و روشی را ایجاد کنید تا او بتواند کم کم خودش را تغییر دهد.

این گونه سیاست های بی غرضانه به شما کمک خواهد کرد که میزان صبر و تحمل خود را بالا ببرید. برای مثال ، هنگامی که او برای جلب نظر دیگران به خود، حرکات نابجا انجام می دهد میزان صبر و تحمل خود را افزایش دهید و به خودتان بگویید که همسرتان لحظات خوب و خوشی دارد. به هر حال ، گاهی اوقات نگرانی های شما در مورد رفتار همسرتان ممکن است برای مردم عاقلانه و قابل قبول نباشد.

- روشی بهتر از انتقاد

وقتی که همسر شما می گوید :"دوست ندارم مرا در جمع سرزنش کنی" رفتار او دقیقاً شما را تحت تأثیر قرار می دهد. فرض کنید همسرتان این نظرات را به شما تحمیل کرد . رفتار او دقیقاً در واکنشهای شما بروز می یابد. مثلاً شما از شخصی عذرخواهی کرده اید، زیرا نتوانسته اید به دعوت او برای رفتن به میهمانی پاسخ گویید . همسر شما در حضور آن شخص علت نرفتن شما را به میهمانی فاش می کند و می گوید که در آن ساعت مشغول تماشای تلویزیون بوده اید یا این که شما نمی خواهید کسی متوجه شود که عمل جراحی کوچکی داشته اید ، اما همسر تان این موضوع را به صورت حکایتی سرگرم کننده برای مردم افشا می کند. دردناک تر از اینها آن که او در حضور دیگران ازشما شکایت یا انتقاد کند و به شما با سخنان اهانت آمیز طعنه زند یا بعضی از مسائل و مشکلات زناشویی شما را در حضور دیگران فاش کند. زوجین مسئولیت های فراوانی در قبال یکدیگر دارند؛ محرمانه نگه داشتن هر یک از مسائل خصوصی میان آنها، از آن جمله است ؛ زیرا طرف مقابل باید بتواند در اجتماع ، وجهه خود را حفظ کند و اگر او بداند که خصوصی ترین مسائل زندگی اش برملا شده احساس سرافکندگی خواهد کرد. اگر همسر شما اعتبار و آبرویتان را از این راهها از بین برد رفتار او در درازمدت احتیاج به بحث و گفتگو دارد.

- اصلاح رفتار با گفتگو

هنگامی که زوجین از یکدیگر انتقاد می کنند و ایرادی می گیرند و منظورشان توهین یا تحقیر طرف مقابل نیست ولی باعث رنجش و ناراحتی یکدیگر می شوند چه راهی را باید در پیش گرفت و چه باید کرد؟ همسری که روی زخمها و دردها و عقده های ما نورافکن روشن می کند باعث می شود که روابط عاطفی و رفتاری با او سرد شود.

" شما می توانید با نزدیکی و کنترل ماهرانه خود از لغزشها و اشتباهات همسرتان جلوگیری کنید و قبل از این که خطایی مرتکب شود اعمال و رفتارش را تحت کنترل در آورید."

منبع : پایگاه اطلاع رسانی وطن دوستان

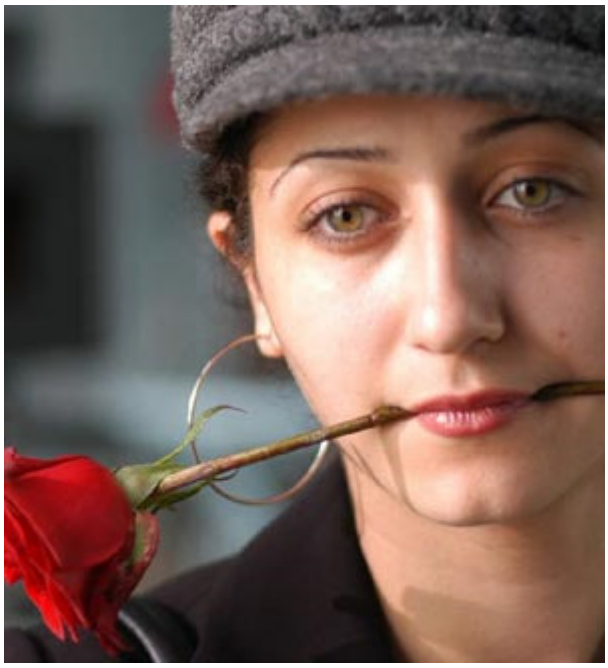
http://vista.ir/?view=article&id=337861

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

رقابت یا حسادت؟



● گاهی زنبور رقابت ما را نیش می زند

در یک ارتباط اجتماعی، چنانچه همواره برای برنده شدن می کوشید، ممکن است در نهایت بازنده باشید. تمام انسان ها با هر درجه و موقعیتی دچار حس رقابت می شوند.

ممکن است هنگام فکر کردن به رقابت، موقعیتی را تصور کنیم که در آن فردی بخواهد در ورزش، تحصیل یا کار خود از دیگران جلوتر باشد حتی ممکن است این رقابت بر سر جلب توجه نیز باشد. بنابراین تصور این که اعضای گروه ورزشی، همکلاسان، دوستان، نزدیکان و حتی پدر و مادر در زمان هایی رقیب ما باشند، چندان دشوار نیست اما به نظر شما همسرتان یک رقیب است. شاید نخستین واکنش شما به این سوال این باشد: «نه، من هرگز با همسرم رقابت نمی کنم. اما اگر کمی به خود وقت بدهید و چند دقیقه ای درباره خود فکر کنید، ممکن است از دریافتن این نکته که واقعا تا حدی با او رقابت می کنید متعجب شوید.

تمام همسران در درجات مختلف با یکدیگر رقابت می کنند: چه کسی بهتر از بچه ها مراقبت می کند؟ چه کسی در کار موفق تر است؟ کدام یک دوستان بیشتری دارد؟ آشپزی چه کسی بهتر است؟ خلاصه هر چیزی که برایتان اهمیت داشته باشد می تواند مایه همچشمی و رقابت باشد.

رقابت می تواند سالم باشد و شخص را وا دارد برای انجام دادن هر کاری به بهترین وجه ممکن تا حد توان خود بکوشد. با این حال همواره زمان هایی هست که در آن رقابت به حسی افسار گسیخته بدل می شود. اگر درباره استعدادها و هویت خود احساس ناامنی می کنید، می توانید این حس را داشته باشید که همسرتان توانایی شما را زیر سوال می برد و این حس می تواند به خشم و ناراحتی تان بینجامد. برای مثال، هنگامی که دوستان و آشنایان از دست پخت شوهرتان تعریف می کنند آیا حس می کنید که توانایی های آشپزی شما زیر سوال رفته یا کم شده است؟ آیا این موقعیت سبب می شود به خود بگویید: «اگر او آشپز به این خوبی است، پس من چه کاره ام؟» اگر چنین باشد زنبور رقابت شما را گزیده است!

چنانچه همواره برای برنده شدن می کوشید ممکن است در نهایت بازنده شوید.

برای سالم نگهداشتن رابطه خود، سعی کنید بهترین نکات وجود یکدیگر را شکوفا کرده و حامی و مشوق توانایی های یکدیگر باشید. به خاطر داشته باشید که همواره جا برای چند برنده هم، وجود دارد. هر اندازه شریکتان احساس امنیت بیشتری داشته باشد، احتمال حس ناراحتی او در رقابت های دوستانه کمتر و در نهایت رابطه شما استوارتر خواهد شد.

● شش مورد زیر نشانه های وجود رقابت بیش از حد هستند:

▪ شما از ته دل امیدوارید که او کاری را خیلی خوب انجام ندهد.

▪ کسب موفقیت او سبب می شود نسبت به همسرتان خشمگین باشید.

▪ اغلب قصد دارید در امور مختلف از او برتر باشید.

▪ هنگامی که انجام کاری، نقطه قوت شماست و همسرتان هم به خوبی از عهده آن برمی آید، نسبت به توانایی های خود به شدت شک کرده و مضطرب می شوید.

▪ از نظرتان، او بیشتر یک رقیب است نه همراه.

▪ هنگام شکست او، به شدت احساس برتری می کنید.

www.takbook.com

www.takbook.com

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=84804

رمانتیک‌ترین مرد ایران

● محبت، گران‌بهاترین هدیه

شاید یکی از مسائلی که در زندگی آقایان به کرات رخ می‌دهد این باشد که خانم‌ها در بیشتر مواقع هدیه‌ای برای آنها می‌خرند که به دردشان نمی‌خورد! و به نظر آقایان می‌شد با همان هزینه‌ای که صرف این امر شده، هدیه‌ای بسیار کارآمدتر خریداری کرد! البته دیگر این موضوع ثابت شده است که اکثر خانم‌ها در انتخاب هدیه برای آقایان، ابتدا علاقه خود را در نظر می‌گیرند و نهایتاً بر همان اساس تصمیم نهائی را اتخاذ می‌نمایند.

شاید دلیل این‌که تا به حال کمتر به این موضوع پرداخته شده این باشد که مناسبت‌هائی که خانم‌ها به آقایان هدیه می‌دهند معمولاً به دو مورد خلاصه می‌شود. اول روز تولد آنها و دوم روز مرد. که مناسبت دوم (برخلاف روز زن) با روز پدر تلفیق شده و معمولاً یا از خاطر می‌رود و یا فرزندان در انتخاب هدیه به مادر کمک می‌کنند! البته براساس یک ضرب‌المثل روسی: "آنچه گران‌بهاست هدیه نیست، بلکه محبت است." و اکثر آقایان به‌صورت ذاتی به این موضوع واقف هستند!

اگر در این فکرید که این حرف‌ها چه ارتباطی به رمانتیک‌ترین مرد ایران دارد؟ باید بگویم که در این‌جا نحوه برخورد آقایان، با شرایط ذکر شده مدنظر است. همیشه سعی کنید در هنگام باز کردن هر هدیه‌ای لبخند به لب داشته باشید. حتی زمانی که متوجه می‌شوید که هدیه اصلاً باب میلتان نیست! نکته بسیار مهم این است که در هر شرایطی نباید تغییری در چهره شما ایجاد شود. چون خانم‌ها به‌طور ذاتی کوچک‌ترین تغییر حالت شما را درک می‌کنند و متوجه اصل مطلب می‌شوند.

اگر هدیه لباس است، سعی کنید آن را حداقل در دو جای مختلف بپوشید. لازم نیست که حتماً در یک میهمانی باشد! می‌توانید زمانی‌که با همسرتان برای خرید می‌روید از آن استفاده کنید و یا حتی در یک پیک‌نیک خارج از شهر! مهم این است که به همسرتان نشان دهید که از هدیه او خوشتان آمده است. اما راه‌کاری که برای سر به نیست کردن آن لباس می‌توانم پیشنهاد دهم این است که آن را در جالباسی، زیر یکی از پیراهن‌های آستین بلندتان که نمی‌پوشید پنهان کنید، تا چشم همسرتان به آن نیفتد و مجبور نشوید در محلی رسمی نیز از آن لباس استفاده کنید.

اگر هدیه وسیله‌ای غیر از لباس است، چند روز آن را جلوی دید همسرتان قرار دهید و بعد از یک هفته به بهانه تغییر دکور و ... جای آن را با وسیله‌ای دیگر عوض کنید. و نهایتاً این‌که سعی کنید چند روز مانده به روز تولدتان به‌صورت کاملاً واضح و صریح به همسرتان بگوئید که چه چیزی

www.takbook.com

www.takbook.com

لازم دارید!

میلاد تهرانی

منبع : مجله موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=92989

vista.ir
Online Classified Service

رمانتیک‌ترین مرد ایران!

▪ صبح جمعه و یک گلدان گل رز

۱) آیا شما از آن‌دسته آقایانی هستید که گه‌گاهی (قبل از ازدواج!) با همسرتان نامه‌نگاری می‌کردید؟ آیا هنوز نوشته یا دست‌خطی از همسرتان را نگه داشته‌اید؟

اگر این‌گونه است، آن را بیابید و سعی کنید که در پاسخ همسرتان نامه‌ای دیگر بنویسید (قطعاً زمان زیادی از نوشتن آن نامه می‌گذرد، پس جانب انصاف را در جواب دادن رعایت کنید!) اگر شما مانند اکثر آقایان برای نشان دادن علاقه‌تان نسبت به همسرتان در انتظار روز یا مناسبت خاصی هستید، سعی کنید چند روز قبل از آن مناسبت پاسخ نامه را بدهید. چراکه احتمال دارد از زمان پاسخ دادن شما تا مناسبت بعدی مدت زیادی بگذرد و شما در این میان چیزهای زیادی به خاطرتان رسیده باشد که دیگر از نوشتن آنها در ادامه نامه صرف‌نظر کنید. اما از آن‌جائی که آقایان رمانتیک ایران در انتظار مناسبت و ... نمی‌مانند و هر روزشان را بهترین مناسبت زندگی می‌نامند، می‌توانند هر لحظه که شرایط را مناسب دیدند، پاسخ نامه قدیمی همسرشان را به او هدیه دهند.

برای این‌که این امر به زیباترین و رمانتیک‌ترین شکل ممکن تحقق یابد، پیشنهاد می‌کنم (در صورت امکان) نامه همسرتان را داخل یک کارت پستال بچسبانید و نامه خودتان را میان آن بگذارید تا حالتی رسمی‌تر به هدیه ساده اما بسیار غافلگیرکننده‌تان بدهد. مطمئناً همسرتان از دوباره زنده کردن خاطرات گذشته، بسیار خوشحال خواهد شد.

۱۲) در یک بعدازظهر پنج‌شنبه از گل فروش چهارراه (به دلیل صرفه‌جوئی در هزینه!) یک یا دو دسته گل رز بخرید و هنگامی که به خانه بازگشتید آن را در جائی مخفی کنید. (اتومبیل، پارکینگ، ...)

برای جلب این نقشه باید از خواب صبح جمعه‌تان صرف‌نظر کنید. صبح زود، پیش از این‌که همسرتان از خواب بیدار شود، به سراغ دسته‌گل‌ها بروید و آنها را در یک گلدان زیبا بگذارید و گلدان را در محلی قرار دهید تا هنگامی که همسرتان از خواب برمی‌خیزد، اولین چیزی که توجه او را به خود جلب می‌کند گل‌های رز شما باشد!

می‌شود گفت شما با این کار روز همسرتان را سرشار از انرژی و محبت کرده‌اید. دلیل مطرح کردن این ایده این بود که سرمای نه‌چندان زیاد هوا، از

www.takbook.com

www.takbook.com

خراب شدن احتمالی گل‌ها جلوگیری می‌کند و خیال شما می‌تواند از این بابت کاملاً راحت باشد.

منبع : مجله موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=98546

vista.ir
Online Classified Service

رمز و راز موفقیت در ازدواج دوم

در یک دنیای کامل، زن و مرد باهم ازدواج می کنند و تا آخر عمر به خوبی و خوشی کنار هم زندگی می کنند و تقریباً در یک زمان دار فانی را وداع می گویند. در چنین دنیایی نیازی به ازدواج دوم وجود نخواهد داشت. اما ما در دنیایی زندگی می کنیم که فرسنگ ها از حد کمال فاصله دارد.

گاهی اوقات افراد در جوانی می میرند و همسرانشان را غمگین و غصه دار باقی میگذارند. و خیلی از ازدواجها هم دوام نمی آورند و منجر به طلاق می شود.

ازدواج های دوم هم عواقب مختلفی ممکن است داشته باشد: ازدواج های دومی که کامیاب شده، ازدواج های دومی که از همان ابتدا محکوم به فنا بوده، ازدواج های دومی که توسط بچه ها خراب می شود، ازدواج های دومی که بچه های دو طرف به خوبی با هم خو می گیرند و کنار می آیند، ازدواج های دومی که به خاطر محدودیت های مالی شکست می خورند، و ازدواج های دومی که دوام می یابند اما افراد در آن سعادتمند نیستند.

جالب توجه است که آمار طلاق بین ازدواج های دوم بیشتر از ازدواج های اول است. معمولاً تصور می شود کسی که یکبار طلاق گرفته و تجربه دارد، دیگر اشتباه قبل را تکرار نمی کند. اما در اکثر موارد این مسئله صادق نیست.

افرادی که برای برطرف کردن نیازهای خاصی ازدواج می کنند، اما آمادگی دَهِش را در قبال چیزی که می گیرند ندارند، معمولاً دفعه بعد هم با همان نیت ادواج می کنند. ازدواج دوم برای این افراد دقیقاً مثل پایین آمدن از یک پرتگاه است که به تباهی می انجامد.

گاهی اوقات موضوع دیگری در کار است. کسی که به خاطر بی ثباتی مالی یک زندگی را ترک میکند، ممکن است مثلاً یک شریک جدید برای زندگی پیدا کند که به او وعده امنیت مالی بدهد. درمورد سایر مسائل و مشکلات زناشویی نیز وضع به همین منوال است—ارضاء جنسی، فقدان ارتباط احساسی، مشکل با خانواده همسر، و از این قبیل. از آنجا که زوجین به خاطر یک مشکل خاص از هم جدا می شوند، می خواهد مطمئن شود که در ازدواج بعدی دیگر با این مشکل روبه رو نشود. اما زندگی معمولاً بازی های مسخره ای با مردم می کند. افراد در ازدواج دوم بعد از مدتی، که البته خیلی دیر است، درمی یابند که همسر جدیدشان کاملاً با قبلی متفاوت است. و با اینکه ممکن است فقدانی که در ازدواج قبلی داشته برطرف شده باشد، اما این فرد جدید هم فاقد خصوصیاتی است که همسر سابق داشته است.

- ازدواج دوم بعد از طلاق

آیا برای کسی که شکست خورده، ازدواج دوباره مهم است؟ به ندرت کسی این سؤال را جدی تلقی می کند و بااینکه پاسخ آن را از قبل می دانیم، اما بهتر است کمی درمورد آن فکر کنیم.

به ندرت طلاقی را پیدا می کنیم که ناشی از اشتباه فقط یکی از زوجین باشد. به همین خاطر قبل از ازدواج دوباره، هر کس باید در روح خود جستجو کند تا ببیند که به جای اعمال گذشته چطور باید رفتار کند تا ازدواج دومش دوام بیاورد.

www.takbook.com

www.takbook.com

کسانی که قبل از ازدواج دوباره اینکار را انجام نمی دهند، افرادی عاری از حس مسئولیت هستند و برای ازدواج آمادگی ندارند. کسی که نتواند اشتباهات خود را شناخته و از آنها درس بگیرد، مطمئناً دوباره آنها را تکرار خواهد کرد.

- ازدواج دوم بعد از مرگ همسر

ازدواج دومی که به خاطر مرگ همسر در ازدواج اول انجام گرفته است نیز مشکلات خاص خود را دارد. این افراد وقتی می خواهند برای بار دوم ازدواج کنند، با احساسات مختلفی دست و پنجه نرم می کنند. این ناراحتی گاهی آنقدر در فرد تاثیر می گذارد که تا سالها بعد از واقعه قادر به ازدواج نخواهد بود.

عجیب است که معمولاً افراد درمورد ازواجی که به خاطر مرگ همسر باشد سؤال میکنند تا ازدواجی که به خاطر طلاق شکست خورده است. عامل مهم در این واکنش برعکس مسئله وفاداری است. هیچ وفاداری از فردی که طلاق گرفته انتظار نمی رود، اما از کسی که همسرش فوت کرده انتظار می رود که وفاداری خود را حفظ کند.

خیلی از افراد ازدواج دوباره را برای این افراد مثل خیانت می دانند. اما اگر وفاداری به معنای حفظ همه آنچه که در ازدواج اول ساخته شده است باشد، فرد می تواند با ازدواج با همسری فهمیده آن را حفظ کند.

تصور اشتباه دیگر این است که ازدواج دوباره فرد واکنش منفی روی همسر قبلی دارد. ازدواج اول اگر خوب باشد، ازدواج دوم را نیز به وجود می آورد.

به ازدواج دوم در این شرایط نباید با این دید نگاه کرد. اگر ازدواجی خاتمه می یابد، امر و الزام به ازدواج کردن باقی می ماند.

- بچه ها

در ازدواج دوم نیز دقیقاً مثل ازدواج اول نباید عجله کرد. این مسئله به خاطر مسائل مختلفی که در ازدواج دوم وجود دارد و به طور عادی در ازدواج اول نیست، اهمیت پیدا می کند. یکی از بارزترین این مسائل وجود بچه ها است.

بچه ها در هر سنی که باشند بعد از طلاق یا مرگ یکی از والدینشان بسیار آسب پذیرند. این آسیب پذیری می تواند به این شکل خود را نشان دهد که به فرد تازه وارد، همسر جدید مادر یا پدر، بعنوان یک مزاحم یا متجاوز نگاه کنند و بترسند که این فرد توجه و زمانی را که پدر یا مادرشان برای آنها می گذاشته را از آنِ خود کند.

مادر یا پدری که می خواهد دوباره ازدواج کند باید تلاش فزاینده ای به کار گیرد و نگرانی های فرزندش را برطرف کند. اینکار با گوش دادن به حرف های کودک، فهمیدن اینکه نگرانی های او به هیچ عنوان مسخره و احمقانه نیست، و مطمئن کردن و از اینکه همیشه مورد توجه او باقی خواهد ماند، انجام می گیرد. اگر فرد تازه وارد هم تلاش کند تا با او طرف دوستی بریزد و به اتفاق پدر یا مادر واقعی، اوقاتی را با کودک بگذراند نیز بسیار مفید خواهد بود.

فرد تازه وارد به هیچ عنوان نباید به طریقی وارد خانواده شود که گویی می خواهد جای مادر یا پدر از دست رفته باشد. رفتار او باید به طریقی باشد که به کودک بفهماند به خاطر عشق خود وارد این خانواده شده و هر چه ازدستش برآید هم برای کودک انجام می دهد.

اگر بچه ها متوجه شوند که پدر یا مادرشان هم حق خوشحال بودن و خوشبخت شدن را دارد بسیار کمک کننده خواهد بود. پدر یا مادر بودن همیشه در زمان خوشحالی و سعادت بتر از زمان ناراحتی و بدبختی کار می کند. بچه ها از خوشحالی والدین بهره زیادی می برند. وقتی پدر و مادر خوشحال باشند، بچه ها هم موفق و کامیاب خواهند شد.

بچه ها باید بفهمند که برای پدر یا مادرشان واجب است که ازدواج کنند و این مسئله از نظر دینی و عرفی نیز تصدیق شده است. این شناخت مقاومت آنها را دربرابر ازدواج دوباره والدینشان کمتر می کند. البته بچه های کوچکتر چندان قبه درک این مسئله نخواهند بود.

خیلی از بچه ها از قبل در ذهن خود طرح ریزی می کند که به هیچ وجه پدر با مادر جدیدشان را دوست نخواهند داشت. حتی اگر فرد تازه وارد اشکالاتی نیز در رفتار خود داشته باشد باز هم دلیل نمی شود که بچه ها با حالت حقارت و تکبر با او رفتار کنند یا هر چه از دستشان برمی آید برای خراب کردن این رابطه به کار گیرند. بچه ها باید به همسر جدید پدر یا مادرشان نهایت احترام را داشته باشند، احترامی برابر با احترامی که به پدر و مادر واقعی خود دارند.

از طرف دیگر تازه وارد هم ممکن است از فرزند همسر خود خوشش نیاید، یا حداقل به اندازه بچه واقعی خودش او را دوست نداشته باشد. اما برای او هم دقیقاً مثل بچه، این الزام وجود دارد که فرزند خوانده خود را دوست بدارد.

اگر قالب عملکرد افراد روی دوست داشتن دیگران باشد، ازدواج دوم نه تنها دوام میابد بلکه بسیار سعادتمند شده و به همه فایده می رساند. اما

www.takbook.com

www.takbook.com

اگر قالب رفتار اینگونه نباشد، مشکلات از هر طرف بروز خواهد کرد. البته راه حل هایی هم می توان برای اینگونه مشکلات پیدا کرد.

- مسائل مالی

مسائل مالی معمولاً مسئله ای بغرنج در ازدواج دوم است. هر دو طرف دارایی ها و سرمایه خود را به زندگی جدید وارد می کنند. اگر دو طرف دارایی های خود را با هم مخلوط کنند بسیار بهتر از آن است که تقسیماتی مثل مال من، مال تو و مال ما داشته باشند.

البته گاهی اوقات این عملی نیست، به ویژه زمانی که دارایی ها قانوناً ارثیه فرزندها باشد. بهترین کار این است که هر یک از زوجین بارضایت قبول کنند که به آن مال دست نزنند. پافشاری روی تقسیمات مال من، مال تو، محتاطانه نیست، در شرایطی که شوهر جدید مثلاً از قبول خرج ومخارج مربوط به بچه های همسر جدیدش خودداری میکند. این طریقه رفتاری باعث می شود رابطه فرد با فرزندان همسر جدیدش غیرصمیمی باشد که یکی از عوامل مهم در تخریب ازدواج به شمار می رود.

- همسر سابق (طلاق گرفته)

همسر سابق معمولاً یکی از دشواری های ازدواج جدید است. این واکنش رابطه فرد تازه ازدواج کرده با همسر سابق خود می باشد. گرچه دور از ذهن است که رابطه با همسر سابق خوب باقی بماند، اما غیرممکن نیست. منصفانه نیست که فرد تازه وارد هم به دعواها و درگیری های سابق کشیده شود.

این مسئله حتی اگر زوج طلاق گرفته بچه هم نداشته باشند باز صادق است و با وجود بچه مشکلات بیشتر می شود. این مشکلات معمولاً به این نتیجه ختم می شود: از بچه ها خواسته می شود که بین پدر یا مادر یکی را انتخاب کنند. آن وقت است که بچه ها مجبور می شوند روی احترام خود برای والدین پا بگذارند.

- همسر سابق (درگذشته)

آشکار است که همسر جدید باید به یاد و خاطره همسر فوت شده احترام بگذارد. از طرف دیگر، فردی که بعد از مرگ همسر قصد ازدواج دوباره را دارد، باید تشخیص دهد که مسئولیتش از این به بعد در قبلا این فرد جدید است. هیچکس دوست ندارد که در جایگاه دوم قرار گیرد.

نه شوهر و نه زن نباید خود را آنقدر درگیر حزن و اندوه ناشی از از دست رفتن همسر کند که همسر جدید تصور کند که فرد قبلی هنوز در قلب او وجود دارد.

فرد باید بتواند در یک زمان هم احساسات همسر جدید را در نظر گیرد و هم به احساسات فرزندان خود احترام بگذارد که مطمئناً آزرده خاطر خواهند شد اگر ببینند که پدر یا مادرشان یاد و خاطره پدر یا مادر از دست رفته را به کلی فراموش کرده است.

همانطور که قبلاً هم ذکر شد، بهترین راه درمقابل مشکلات ازدواج دوم، این است که رفتاری خوشایند داشته باشیم و همدیگر را دوست بداریم. لذت و خوشحالی موجود بین زوج تازه ازدواج کرده، کم کم به همه خانواده سرایت خواهد کرد.

اگر به جای خودخواهی و غرور، مهربانی پیش گرفته شود، موفقیت زندگی زناشویی تضمین خواهد شد .

منبع : پورتال مردمان

http://vista.ir/?view=article&id=303267

vista.ir
Online Classified Service

رمز و راز همسرداری

انسان موجودی است شدیدا نیازمند عشق و محبت، نیازمند دوست داشتن و دوست داشته شدن.

www.takbook.com

www.takbook.com

با وجود این، بسیاری از مردم حتی نمی‌دانند که روابط سالم، چگونه روابطی است. این مقاله با استفاده از منابع و نظرات کارشناسان سعی کرده، قوانین اساسی مربوط به روابط زناشویی راتنظیم کند. آنچه در زیر می‌خوانید به هیچ‌وجه فهرست کامل و جامعی نیست، بلکه نقطه شروعی برای این کار است. این فهرست را در جایی مثل در یخچال بچسبانید تا همواره در معرض دیدتان باشد. در این باره، ما شما را امتحان نمی‌کنیم، بلکه زندگی این کار را می‌کند.

▪ در انتخاب همسر دقیق و عاقلانه رفتار کنید:

بنا به دلایل بسیار ما مورد توجه دیگرانیم. آنان ما را به یاد یکی از پیشینیانمان می‌اندازند و با دادن هدایای بسیار باعث می‌شوند احساس کنیم که آدم‌های مهمی هستیم. شما در ارزیابی دوستانتان به شخصیت، خصوصیات، ارزش‌ها، مناعت‌طبع، ارتباط بین حرف تا عمل‌شان و نیز روابط آنها با دیگران توجه می‌کنید. پس همین نکات را هم در انتخاب همسر در نظر بگیرید.

▪ نظر همسرتان را درباره داشتن روابط با دوستان و خویشاوندان بدانید:

آدم‌های مختلف درباره روابطشان با دیگران، باورها و نظرات متفاوت و گاه متضادی دارند. مواظب باشید دل به مهر کسانی ندهید که در روابطشان صداقت ندارند. چنین افرادی حتی اگر در روابط سالمی قرار گیرند، این عدم‌صداقت و راستی را به وجود می‌آورند.

▪ خواسته‌هایتان را به روشنی بیان کنید:

زندگی مشترک یک بازی که بر پایه حدس و گمان باشد، نیست. بسیاری از مردم، اعم از مرد و زن از بیان صریح خواسته‌های خود بیم دارند و در نتیجه بر آنها سرپوش می‌گذارند و نتیجه این پنهان‌کاری، نومید شدن از رسیدن به خواسته‌هایشان و خشم گرفتن بر همسری است که از برآورده کردن خواسته‌های ناگفته آنان کوتاهی کرده است. ایجاد روابط صمیمی با همسر، بدون صداقت و درستی در گفتار و کردار امکان‌پذیر نیست. به یاد داشته باشید که همسرتان فکرخوان شما نیست، یعنی علم غیب پی بردن به درون و افکار شما را ندارد.

▪ به‌خود و همسرتان به چشم یک تیم دو نفره بنگرید:

یعنی اینکه هر دوی شما، انسان‌های منحصر به فردی هستید با نگرش‌ها و توانمندی‌های متفاوت؛ و همین تفاوت‌ها بیانگر ارزشمند بودن شما به‌عنوان یک تیم است.

▪ تفاوت‌های نظری‌تان را کنترل کنید:

رمز داشتن روابط موفق در زندگی مشترک، درست برخورد کردن با اختلاف‌نظرها یا به بیان دیگر مدیریت درست این اختلاف‌نظرهاست. اختلاف نظرهای زن و شوهرها، به روابط بین آنها آسیب نمی‌زند. به هنگام بروز اختلاف، کلمات و عبارات ناشایست به کار نبرید. زن و شوهرها باید یاد بگیرند چگونه بر احساسات منفی بر آمده از این اختلافات غلبه کنند و بروز چنین احساساتی در مواقعی که در کشمکش هستند، تقریبا اجتناب‌ناپذیر است. البته، پیشگیری از بروز اختلافات، حسن تدبیر به حساب نمی‌آید. مثلا اگر همسرتان کاری را انجام می‌دهد که شما دلیل آن را نمی‌دانید یا اصلا دوست ندارید آن کار را بکند، از او بخواهید دلیلش را برایتان معلوم کند. یادتان باشد: به جای حدس و گمان زدن، با همسرتان گفت‌وگو و موضوع را بررسی کنید.

▪ مسائل را به موقع حل کنید:

اجازه ندهید وجودتان انباشته از خشم شود. تقریبا هر اشتباه یا مشکلی که در روابط زناشویی روی می‌دهد می‌تواند به احساسات دو طرف آسیب برساند، آنها را رودرروی هم قرار دهد و در نتیجه آنها را از هم دور و یا حتی دشمن کند.

▪ گوش کنید، صادقانه گوش کنید:

بدون هیچ داوری، به نگرانی‌ها و گله‌های همسرتان گوش دهید. بیشتر وقت‌ها، فقط و فقط داشتن کسی که به حرف‌ها و درددل‌های ما گوش کند، تنها چیزی است که برای حل مسائل‌مان نیاز داریم. درک یکدیگر در زندگی مشترک، حیاتی است.سعی کنید به مسائل دنیای پیرامون خود از

www.takbook.com

www.takbook.com

منظر چشم همسرتان نگاه کنید، دنیا را فقط از دریچه چشم خودتان نبینید.

▪ برای حفظ روابط صمیمانه با همسرتان، کوشا باشید:

یکرنگی و یکدلی همین طوری به وجود نمی‌آید. در نبود این یکرنگی و یکدلی، انسان‌ها از هم دور می‌شوند و روابطشان آسیب می‌بیند. داشتن روابط موفق، مستلزم سال‌ها توجهات مستمر است.

▪ هرگز قدرت زیبا جلوه کردن و سر زنده بودن را دست کم نگیرید:

روابط زناشویی، خوب است، اما نجواهای عاشقانه شیرین‌تر است. حفظ روابط زناشویی آسان است، اما ایجاد صمیمیت و نزدیکی مشکل. این کار به صداقت و راستی، صراحت در گفتار، بیان خود، در میان گذاشتن نگرانی‌ها و نیز علایق خود، ترس‌ها، دلتنگی‌ها و همین طور امید و آرزوها نیاز دارد.

▪ به آینده فکر کنید:

ازدواج توافقی است برای گذراندن آینده باهم. همواره خواسته‌ها و آرزوهایتان را با هم در میان بگذارید تا اطمینان یابید که هر دوی شما در این مسیر باهم هستید. خواسته‌ها و آرزوهای خود را همواره به روز در آورید.

به همسرتان وابسته نباشید: وابستگی خوب است اما نه اینکه برای هر کاری یا هر خواسته‌ای کاملا متکی به همسرتان باشید. این وابستگی یا متکی بودن محض، چیزی جز نارضایتی برای هر دوی شما به ارمغان نخواهد آورد. همه ما تا حدی به دوستان، مشاوران یا به همسران خود متکی هستیم. این امر، هم در زنان و هم در مردان وجود دارد.

وقار و اعتماد به نفس خودتان را حفظ کنید: وقتی خودتان را دوست داشته باشید، دوست داشتنی بودن شما برای طرف مقابل نیز آسان‌تر می‌شود. مطالعات نشان می‌دهند که انسان هر چه پرکارتر باشد، اعتماد به نفس‌اش نیز بیشتر می‌شود. داشتن کارهای هدفمند همواره مهم‌ترین راه کسب اعتماد به نفس، تجربه‌اندوزی و تقویت خودشناسی بوده است.

روابطتان را با ایجاد علایق و دلبستگی‌هایی در بیرون از زندگی مشترکتان پربارتر کنید: هر چه شور و عشق‌تان در زندگی و زندگی مشترکتان بیشتر باشد، روابط زناشویی‌تان نیز گرم‌تر و پربارتر می‌شود. این واقع بینانه نیست که انتظار داشته باشید یک نفر بتواند تمامی خواسته‌های شما را برآورده سازد.

انرژی خود را حفظ کنید، سالم و با نشاط بمانید: قبول کنید که تمامی زندگی‌های مشترک، افت‌وخیزهای خودشان را دارند و همیشه حوادث زندگی بر وفق مراد نیست، اما همکاری و همفکری در مواقع سخت، روابط زناشویی را محکم تر می‌کند.

عشق را مطلق تصور نکنید: عشق کالایی نیست که داشته باشید یا نداشته باشید. عشق احساسی است با فرازونشیب‌هایش و این بستگی به نحوه برخورد شما دارد. و در پایان لازم به یادآوری است که اگر شیوه‌های نوین برقراری ارتباط را یاد بگیرید، آن‌گاه امواج این احساس زیبا دوباره به سوی شما روان خواهند شد، حتی دلپذیرتر از قبل خواهند بود.

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=335589

vista.ir
Online Classified Service

رموز جاودانگی عشق

اینکه آدم عشق واقعی خودش را پیدا کند و بعد از ازدواج با او بتواند روابط زناشویی سالمی را ایجاد کند، موضوع سختی است که ذهن هر آدمی را

www.takbook.com

www.takbook.com

حسابی درگیر می‌کند و شاید فکر و ذکر اکثر آدم‌ها در دوره‌ای از زندگی‌شان همین باشد. متخصصان امور خانواده معتقدند باید بین عشق، صبر و حوصله و اعتماد به نفس تعادل وجود داشته باشد تا واقعا بتوان به نتیجه موردنظر نزدیك‌تر شد.

با مطالعه افراد مختلفی که به دفاتر مشاوره مراجعه کرده و مشکلات زندگی مشترك خود را مطرح می کنند ۱۰ نکته مهم برای ایجاد روابط صحیح از زندگی مشترك را می توان یافت. چون با این ۱۰ مورد می‌توان یك زندگی سالم و سرشار از عشق را پایه‌ریزی و همیشه از برکات محبت و عشق جاری در آن استفاده کرد. شاید باور نکنید که حتی اگر فقط یکی از همسران در این راه تلاش کند، موفقیت زندگی مشترك دچار تغییرات اساسی و مهمی خواهد شد.

۱) صداقت:

صداقت یکی از اساسی‌ترین عوامل ایجاد رابطه سالم در زندگی مشترك است. وقتی صداقتی عمیق و عاشقانه بین دو نفر وجود داشته باشد، حرف هر دو نفر این خواهد بود: "مهم نیست چه اتفاقی می‌افتد چون تو همیشه حقیقت را به من می‌گویی." این احساس اگر بین زن و شوهر وجود داشته باشد، باعث می‌شود همیشه با هم راحت و برای همدیگر بهترین‌ها باشند.

۲) بخشش:

زن و شوهری که نتوانند از سر تقصیرات هم بگذرند و یکدیگر را ببخشند در نهایت کارشان به شکست و جدایی می‌رسد. اگر بخشش نباشد زخم‌های کهنه سرباز می‌کنند و زن و شوهر هیچ وقت واقعا نمی‌توانند از شر گذشته راحت شوند.

۳) ارتباطی موثر:

زن و شوهر باید یاد بگیرند که در موارد آسان و چالش برانگیز چطور با هم صحبت کنند. عدم توافق و اختلاف عقیده بخشی از هر رابطه به حساب می‌آید و کاملا عادی است. برای اینکه زن و شوهر بتوانند با اختلاف نظر همدیگر کنار بیایند باید یاد بگیرند که به روش‌های مختلف ارتباطی همدیگر احترام بگذارند و همگام با همسرشان پیش بروند. در اصل زن و شوهر باید بدانند چطور - به روشی که همسرشان عشق را می‌شنود و حس می‌کند- با او ارتباطی سرشار از عشق و محبت برقرار کنند.

۴) اعتماد:

اعتماد متقابل هم درست مثل صداقت است و با گذشت زمان عمیق‌تر می‌شود. زن و شوهرهایی که واقعا به هم اعتماد دارند هیچ وقت درگیر سوءظن و افکار ناراحت کننده نمی‌شوند و سایرین هم نمی‌توانند آنها را تحت تاثیر قرار داده و یا زندگی مشترك آنها را به هم بزنند. این زن و شوهرها می‌توانند راحت با هم صحبت کنند چون نقش بازی نمی‌کنند و می‌دانند که همسرشان واقعا آنها را دوست دارد.

۵) زمانی برای تنهایی:

زن و شوهر باید زمانی را از هم دور باشند و به تنهایی بگذرانند. اوایل ازدواج اینکه زن و شوهر دائم با هم باشند موضوعی طبیعی است اما با گذشت زمان، این دو نفر باید به علائق و عادات متفاوت خود بپردازند تا به تداوم زندگی مشترك خودشان هم علاقه نشان دهند و تمایل آنها به با هم بودن بیشتر باشد.

۶) دوستی:

زن و شوهر علاوه بر اینکه باید عاشق هم باشند لازم است با همدیگر دوست هم باشند. وقتی آتش عشق و محبت از حالت داغ و سوزان اوایل ازدواج به حالت ملایم و معتدل اواسط زندگی مشترك می‌رسد، دوستی عمیق است که زن و شوهر را در کنار هم نگه می‌دارد. زن و شوهرهایی که سال‌هاست ازدواج موفقی را می‌گذرانند همگی معتقدند این دوستی است که همیشه آنها را کنار هم نگه‌داشته است.

۷) تعهد:

تعهد بنیانگذار و اساس همه ازدواج‌هاست. اگر زوجین بعد از ازدواج نسبت به هم تعهد نداشته باشند هیچ وقت بین آنها صداقت و اعتماد به وجود

www.takbook.com

www.takbook.com

نمی‌آید.

۸) ارزش‌های مشترك:

معنی ارزش‌های مشترك در زندگی زناشویی این است که وقتی یکی از دو طرف، تصمیمی مهم در زندگی می‌گیرد، هر دو نفر نزدیك به هم و در یك خط حرکت کنند. شاید در مواردی اختلاف نظر وجود داشته باشد اما شادترین زن و شوهرها آنهایی هستند که در مورد مسائلی مثل تربیت فرزندان با هم توافق دارند.

۹) صبر:

اگر نمی‌توانید با مسائل، مشکلات و تفاوت‌های همسرتان کنار بیایید و با صبر و حوصله نقائص رفتاری او را تحمل کنید باید این خبر بد را به شما بدهیم که مجبورید اوقات سخت و طاقت فرسایی را تحمل کنید. هیچ‌وقت ازدواج به دلیل وجود مشکلات به جدایی نمی‌رسد، طلاق و جدایی به این دلیل اتفاق می‌افتد که آدم‌ها نمی‌خواهند تلاش کنند که این مشکلات به شکل مطلوب و اصولی حل شود.

۱۰) رحمت:

وقتی زن و شوهر به هم رحم و شفقت داشته باشند می‌توانند برای سال‌ها عشق و علاقه را در زندگی مشترك حفظ کنند. در تمام زندگی‌های موفق که سال‌های سال با عشق و علاقه طی شده رحمت و مهربانی خالص در عمق قلب دوطرف وجود داشته است.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=250902

vista.ir
Online Classified Service

رنگ زندگی، طعم خوشبختی

جوانی که برای مشاوره مراجعه کرده بود، می گفت: «من در انتخاب همسرم حق تصمیم گیری نداشتم ! نامزدم، هفت سال از من بزرگتر است. اودختر خانواده پولدار و مشهوری است. از نظر تحصیلات هم او از من بالاتر است. شاید اگر من هم سربازی نمی رفتم و در دانشگاه قبول می شدم، هفت سال دیگر، موقعیت فعلی او را پیدا می کردم! اما...

خلاصه این که ما دو تا هیچ نقطه مشترکی چه از نظر ظاهری و تحصیلات و چه از نظر مسائل اقتصادی ـ اجتماعی و فرهنگی و خانوادگی با یکدیگر نداریم.

وقتی پس از خواستگاری (اجباری!) به خواهرم گفتم شما این همه تفاوت را ندیدید؟ خواهرم خندید و گفت: تفاوت؟ تفاوت چیه؟ توعقلت به این چیزها نمی رسه! این ها پس از مدتی برات عادی می شه! اما عوضش، خانمت ماهی سیصد وپنجاه هزار تومان پول توی خونت میاره!! اینها رو هم ببین! گفتم اگر ماهی یك میلیون تومان هم به خونم بیاره من راضی به این ازدواج نیستم! اما ظاهراً تصمیم گیرنده من نبودم چون پس از چند روز خانواده ام همه مقدمات عقد را با کمك خانواده دختر فراهم ساختند وما را به عقد یکدیگر درآوردند!

- حق انتخاب

www.takbook.com

www.takbook.com

از این که پدر ومادرها به علت تجربیات ارزشمندی که از زندگی مشترك دارند وسرد و گرم روزگار را چشیده اند، می توانند فرزندانشان را در ازدواج راهنمایی کنند، شکی نیست اما نباید نظر خود را به آنها تحمیل کنند. متأسفانه گاه برخی از این نوع ازدواج های تحمیلی به بن بست می رسد. آنگاه وقتی صدای اعتراض جوانها بلند می شود، سعی می کنند آنها را متقاعد سازند که انسان باید در زندگی گذشت داشته باشد و یا این که : «پسر من! دختر من ! تو از زندگی چی می خوای؟ که این همه رفاه و آسایش دلت رو زده. »

این پاسخ مرا به یاد دختر جوانی انداخت که برای مشاوره به درمانگاه آمده بود. او قبل از هرچیز از من خواست که فقط شنونده حرفهایش باشم! تا بتواند هرآنچه را که بردلش سنگینی می کند، بیان کند! آه بلندی کشید و گفت: من و همسرم در یك میهمانی فامیلی با هم آشنا شدیم. او که از خویشاوندان دور پسر خاله پدرم بود، خودش را مهندس معرفی کرد که یك شرکت بزرگ و فعال تجاری دارد. من گرایش چندانی به او نداشتم اما او فردای همان روز از من خواستگاری کرد و پدر و مادرم با وجود این که می دانستند من قول و قرارهایی برای ازدواج با یکی از دانشجویان همکلاسی خودم گذاشته ام، بااین وصلت موافقت کردند!

آقای مهندس خیلی عجله داشت و پدر ومادرم هم بدون توجه به خواسته من قرار عقد و عروسی را گذاشتند!

دو هفته از عروسی ما گذشته بود و مهمانی های فامیلی به پایان رسیده بود، اما آقای مهندس همچنان در خانه پدرم روز و شب را سپری می کرد. یك روز از او پرسیدم: پس چرا به شرکت نمی روی؟ پاسخ داد: شرکت را به دست شریکم سپرده ام، کار همیشه هست اما اول زندگی مشترك، آدم نیاز به کمی مرخصی داره!

حرفش منطقی به نظر می رسید.اما نمی دانم چرا ته دلم نگران بودم، کمی بعد پرسیدم: راستی شما در شرکت خودتان به چه نوع فعالیتی مشغول هستید؟ پاسخ داد: فعالیت ما سری است وهیچ کس نباید درباره اون چیزی بدونه والا در عرصه تجارت، رقیبان از ما جلو می افتند، پرسیدم: حتی من؟ با خنده گفت: حتی تو، خیلی به مسائل مالی فکر نکن، برات خوب نیست!

عصر همان روز یکی از دوستانش آمد وماشین همسرم را گرفت و رفت. از همسرم پرسیدم: ماشین را برای چه می خواست؟ گفت: دوسه روزی لازم داشت، می خواست بره سفر. توی عالم رفاقت که نمی شه«نه» گفت، می شه؟ شانه هایم را بالا انداختم و پی کارم رفتم. دو سه روز، دوسه ماه شد. اما دیگر از دوست آقای مهندس خبری نشد که نشد. ما در منزل پدرم زندگی می کردیم. مهندس با پدرم صحبت کرده بود و قرار گذاشته بود؛ مدت۶ ماه در منزل پدرم زندگی کنیم تا در این مدت او سر وسامانی به شرکتش بدهد و بعد خانه ای بخرد.

پس از این مدت، یك روز از او پرسیدم: پس ما کی به خانه مان می رویم؟ آیا برای خانه فکری کرده ای؟ پرسید: چه فکری؟ گفتم: خرید خانه، مگر خودت نگفتی که پس از ۶ ماه وقتی کارهای ناتمام شرکت را به اتمام رساندی، خانه دلخواه مرا می خری؟ آیا هنوز وقتش نرسیده؟ همسرم گفت: از فکر خانه بیرون بیا، چون ۶ ماه که سهله حتی تا ۶ سال دیگر هم ما نمی توانیم صاحب خانه شویم زیرا وضع مالی شرکت خراب است و ما داریم ضرر می دهیم. کنجکاوی های من باعث شد که بفهمم او صاحب شرکت و یا شریك سرمایه گذار مهم و تعیین کننده ای که خودش ادعا می کرد، نیست. بلکه یکی از سهامداران جزئی شرکت است که درآمد ناچیزی دارد. حالا حدود یك سال است که آقای مهندس در خانه پدرم کنگر خورده و لنگر انداخته و خم هم به ابرو نمی آورد. پدرم از بس برای زندگی ما هزینه کرده، خسته شده و به من پیشنهاد کرده هرچه زودتر تقاضای طلاق کنم.

- زندگی را به بازی نگیرید

راستی چرا؟

چرا بعضی هااین قدر سهل و آسان طرف مقابل خود را بازیچه می پندارند و زندگی رابه بازی می گیرند؟

چرا در مقابل همسر خود احساس مسئولیت و تعهد ندارند؟ و چرا با یکدیگر صادق نیستند؟

همسر و شریك زندگی بازیچه نیست. او نیازمند صداقت، عشق و محبت، احترام و امنیت، درك و تفاهم، اخلاق و اعتقاد و سلامت فکری و اخلاقی همسر خوداست. فرد مورد بحث به علت افسردگی، وسواس فکری، اضطراب و... مراجعه کرده بود. وقتی شرح حال می داد، چند بار به گریه افتاد. فشار زیادی را احساس می کرد و مرتب نفس عمیق می کشید. در یکی از تست های روانشناختی که برای بررسی بیشتر وضع روحی و روانی وی انجام شد، تمام پاسخهایش به سؤالات زیر مثبت بود:

- اشتهای خوبی ندارم
- خوابم آشفته است
- هنگام کار فشار و ناراحتی زیادی احساس می کنم

www.takbook.com

www.takbook.com

- بعضی وقتها خیلی دلم می خواهد خانواده ام را ترك كنم
- گاه روزها، هفته ها و حتی ماهها بوده كه دست ودلم به كاری نرفته است
- من حساس تر از دیگران هستم
- واقعاً اعتماد به نفس ندارم
- بیشتر اوقات غمگین هستم
- احساس می كنم كه بی دلیل مجازات شده ام!
- غالباً از چیزی دلواپسم
- برای هیچ كس چندان مهم نیست كه چه بر سرم می آید
- حتی وقتی هم كه با دیگرانم، غالباً احساس تنهایی می كنم
- اغلب مجبور بوده ام از كسانی اطاعت كنم كه به اندازه من نمی فهمیدند
- ای كاش به اندازه دیگران خوشحال بودم
- به نظرم هیچ كس مرا درك نمی كند

این خانم جوان بر سر دو راهی ادامه زندگی با همسرش در شرایط موجود (البته با كمی گذشت و اغماض كه برایش خیلی هم سخت بود)و طلاق و جدایی از مردی كه در روزهای اول آشنایی، از خود صداقت نشان نداده بود، قرار گرفته بود. اما یك سؤال جدی از دختر و پسرهایی كه در آستانه ازدواج و یا در جست وجوی همسر دلخواه خود و یا انتخابی درست بر سر دو راهی زندگی قرار گرفته اند:

- پاسداری از صداقت

شما چقدر صداقت دارید؟ و تا كجا از آن پاسداری می كنید؟

برای درك درست تری از عطر و طعم زندگی ، طرح مواردی كه در انتخاب همسر دچار مشكل شده اند، می تواند راهگشای جوانانی باشد كه قصد ازدواج داشته اما ملاكها ومعیارهای درستی برای تداوم زندگی زناشویی ندارند و ازدواج برای آنها مقوله ای بدیهی و سهل و آسان است كه نیاز به مطالعه و آگاهی چندانی ندارد!

دختر وقتی شروع به صحبت كرد، با لحن بغض آلودی گفت: نمی دانم از كجا و از چی شروع كنم؟ و بعد زد زیر گریه. من سكوت كرده بودم و او اشك می ریخت. وقتی كمی آرام گرفت، اشك هایش را پاك كرد و گفت: دیگه هیچ چیز خوشحالم نمی كند، دیگه هیچ راهی نمونده، نه راه پس دارم و نه راه پیش، «خود كرده را تدبیر نیست». همه به من می گفتند كه این پسر به درد تو نمی خوره! پدر ومادرم اصرار و التماس می كردند كه دست از سعید بردارم. اما من پافشاری كردم كه یا سعید و یا هیچ كس دیگر.

من گول ظاهر سعید و حرفهای قشنگ و زرق و برق زندگیش رو خورده بودم! ولی...

سعید و خانواده اش، هر روز با گل و هدایا در خانه ما را از پاشنه در می آوردند و پدر و مادرم را تحت فشار قرار می دادند. من و سعید، هر دو تك فرزند بودیم. از این رو پدر و مادرمان را خیلی تحت فشار قرار می دادیم تا اینكه پدر و مادر من هم موافقت كردند و ازدواج ما سر گرفت. اما دیری نپایید كه من متوجه شدم؛ سعید، همان سعیدی كه من می شناختم نیست! او جوانی خودخواه و مستبد بود. زیرا همیشه هرچه را كه خواسته بود، برایش مهیا كرده بودند. اوایل زندگی خیلی بدنبود. اما كمی بعد، بهانه گیری ها شروع شد. سعید به خواسته های من احترام نمی گذاشت. او مرا نادیده می گرفت. فقط خودش و خواسته های خودش مهم بودند.

حالا كه خوب فكر می كنم... می بینم پدر و مادرم حق داشتند، سعید جوان لایق و صادقی نبود. به راستی كه صداقت اصلی ترین و مهمترین شرط در همه امور بویژه زندگی مشترك است.

پایه های زندگی مشترك، باید بر مبنای صداقت، درك و تفاهم متقابل، عشق و محبت و احترام و اعتماد دو جانبه و نه یك طرفه باشد.

- احترام صادقانه

برای درك این مسأله كه صداقت و احترام تا چه اندازه صادقانه و یا ظاهری است مشخص كردن معیارهای شخصی و آشنایی با ملاكها و معیارهای مهم زندگی سالم خانوادگی و زناشویی مانند: عشق و علاقه و تناسب ظاهری و نیز تناسب اعتقادی، اخلاقی و شخصیتی و همچنین تناسب اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی، تحصیلات، شغل و خانواده طرفین نیز باید در انتخاب همسر آینده مورد توجه قرار گیرد.

آشنایی با ویژگیهای فرد مورد نظر باید قبل از انجام عقد و عروسی صورت گیرد. دانستن این كه همسر آینده شما (چه دختر و چه پسر) چگونه

www.takbook.com

www.takbook.com

آدمی است و چگونه فکر وزندگی می کند، انتخاب را برای شما آسان تر خواهد کرد.

مثلاً این که :

- همسر آینده شما به چه چیزهایی در زندگی بیشتر اهمیت می دهد؟
- او چگونه به دنیا و زندگی نگاه می کند؟
- تحصیلات و شغل واقعی او در چه زمینه ای است؟
- دوستان او از چه تیپ کسانی هستند؟
- چقدر به خانواده خود نزدیك است؟
- آیا اهل معاشرت و رفت وآمد فامیلی است؟
- آیا نسبت به خانواده شما و یا بعضی از اعضای فامیل شما حساسیت از خود نشان می دهد؟
- آیا به معاشرت فامیلی و دوستان شما اهمیت می دهد؟
- اوقات فراغت خود را چگونه می گذراند؟
- آیا اهل مطالعه است؟
- آیا به شعر و موسیقی علاقه دارد؟
- از چه نوع فیلم هایی خوشش می آید؟
- آیا اهل سفر است؟
- آیا اهل گردش در طبیعت وکوه پیمایی است؟
- نقاط ضعف او چه چیزهایی است؟
- به چه چیزهایی حساسیت نشان می دهد؟
- نگرانی های او چه هستند؟
- ازچه چیزهایی بدش می آید؟
- از چه چیزهایی خوشش می آید؟
- چقدر اهل گذشت و بخشیدن است؟
- آیا احساسات شما برای او اهمیت دارد؟
- او چقدر از گذشته شما می داند؟
- شما از گذشته همسر خود چه می دانید؟
- شما از همسر خود چه انتظاراتی دارید؟
- او ازشما چه انتظاراتی دارد؟
- آیا با سلیقه همسر خود آشنا هستید؟
- آیا می دانید ازچه رنگی خوشش می آید؟
- چه غذاهایی را دوست دارد؟
- از چه مدل خودرویی خوشش می آید؟
- چه نوع چیده مان و دکوراسیونی را برای خانه احتمالی آینده تان ترجیح می دهد؟

و....

در چند قدمی دانشگاه از تاکسی پیاده شدم، پس از گذشتن از مقابل چند مغازه طلافروشی، درمقابل یکی از مغازه ها دختر و پسر جوانی را دیدم که مشغول تماشا و انتخاب زینت آلات داخل ویترین بودند. گفت وگوی آنها، ناخواسته نظرم را جلب کرد. دختر می گفت:

- انتخاب من همینه که گفتم و پسر با استیصال می گفت:
- آخه ...خیلی گرونه
- خب گرون باشه، آیا من ارزش ندارم؟

www.takbook.com

www.takbook.com

پاهایم سست شد و به بهانه تماشای ویترین بغل ایستادم و به ادامه گفت وگوی آنها گوش سپردم، پسر پاسخ داد:

▪ ارزش تو بیش از اینها است، اما من الآن شرایطش رو ندارم. و دختر اصرار کرد:

▪ اگر ارزش من بیشتر از اینها است، پس همین ها رو برام بخر.

راهم را کشیدم و رفتم. اما چهره درهم، مظلومانه و ملتمسانه مرد جوان، همچنان در مقابل چشمانم بود.

● از خود پرسیدم:

چقدر پول، طلا، خودرو و خانه می تواند ضامن خوشبختی دو نفر باشد؟

مسلماً این ها می توانند رنگ زندگی را عوض کنند. اما طعم آن را چطور می توانند عوض کنند؟

پول، طلا، خودرو و هرچیز دیگر مادی ابزار زندگی هستند نه پایه و اساس آن.

پایه و اساس زندگی که طعم آن را شیرین می کند، عشق و احترام و گذشت و اهمیت دادن به خانواده ها و خواسته های یکدیگر، آزادی و استقلال مشروط در زندگی زناشویی و .... است.

نظر شما در این باره چیست؟

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=243056

vista.ir
Online Classified Service

رو به سال های طلایی

تمام موجودات زنده در دوران کودکی زیبا و دوست داشتنی به نظر می رسند. کمتر کسی است که با دیدن معصومیت، زیبایی و شادابی یك كودك ۵-۴ ماهه به سراغش نرود و مدتی را به بازی با او نگذراند. حتی بچه موجودات دیگر هم دوست داشتنی و قشنگ به نظر می رسند (فرقی ندارد بچه گرگ باشند یا گوسفند!) انسان با نیاز به عشق ورزیدن و مورد عشق و توجه دیگری واقع شدن خلق و آفریده شده است.

در زمان نوزادی و سالهای نخست کودکی این نیاز با مورد توجه مادر واقع شدن و متقابلاً عشق ورزیدن به او تأمین می شود. سالهای بعد حلقه این نیاز و تأمین آن وسیع تر می شود و سایر افراد خانواده، همکلاسی ها و معلمان نیز در آن جای می گیرند.

همه ما علاقه مند هستیم دیگران به ما توجه کنند ما را دوست داشته باشند و مورد پذیرش آنها قرار گیریم. این نیاز در تمام دوران زندگی وجود دارد، از زمانی که مادر به تنهایی می تواند حرف اول و آخر را بزند تا زمانی که جوان هستیم و آنگاه که به پیری می رسیم و نیازهای خاص خود را داریم.

عشق، علاقه و دوستی در هر مقطع از زندگی دلایل و ویژگی های خاص

www.takbook.com

www.takbook.com

خود را دارد.برای نمونه هر فرد تا زمانی که دوران کودکی را می گذراند

عشق ۲ طرفه بین او و والدینش، مهمتری و اصلی ترین و دلنشین ترین عشق است اما بعدها با رسیدن به دوران جوانی به دنبال نوعی دیگر از عشق است (گرچه همین عشق اول و تجربه و درك صحیحی که در کانون خانواده از این نیاز ذاتی خود دریافت کرده است در سایر مسیرهای زندگی، سرمایه ارزشمند و بی نظیری به حساب می آید و روانشناسان معتقدند در ادامه همان دوستی، عشق و محبت بین پدر و مادر و فرزند است که جوان فردا می تواند راه درست برای انتخاب شریك زندگی خود را طی کند.)

همه ما به خاطر داریم که در پایان داستانهای کودکانه شاهزاده ها به دنبال شاهزاده خانم هستند و پس از چندین شب و روز جشن و پایکوبی، سرانجام زندگی خود را در خوشی و خرمی آغاز می کنند و تا پایان عمر برای همیشه در کنار هم شاد و راضی می مانند. ولی راستی چرا در دنیای امروزی از این خوشی و خرمی ها کمتر می توان پیدا کرد. چرا دختران و پسران جوان با الهام از داستانهای کودکانه ای که شنیده اند به دنبال پسر یا دختر رویایی خود هستند، به آسانی به او دل می بندند خطاهایش را کوچك یا بی ارزش می بینند و خوبی هایش را با چشمان مسلح چندین برابر بزرگتر می بینند و زود از مسؤولیت هایی که در زندگی مشترك بر دوش آنان است شانه خالی کرده و فرار می کنند و در یك سخن با عشق این موهبت الهی برخورد منطقی و صحیح ندارند؟! و آنگاه که وارد زندگی مشترك می شوند خطاهای کوچك دیروز، مشکلات بزرگ امروز می شوند؟

●یك سؤال

راستی اگر شخصی به شما بگوید دوستتان دارم، چه معنایی دارد؟! و عشق دیگری را به خود چگونه می بینید؟ در زیر ۳ نوع مختلف از عشق مطرح شده است که در ارزیابی ارتباطات دوران جوانی بسیار قابل توجه است:

۱) عشق های «اگر»:

شاید عنوان این نوع عشق کمی نامتعارف و ناآشنا باشد اما نمونه های آن بسیار به چشم می خورد.

«تو را دوست خواهم داشت اگر رفتار و کارهایت به میل من باشد.»

«تو را دوست دارم اگر از من خوب حمایت کنی، آن هدیه را برای من بخری، ارتباطت را با خانواده ات قطع کنی و ...»

این نوع عشق، عشق شرطی است. عشقی که تنها در سایه تأمین نظرات و انتظارات طرف مقابل تأمین می شود و اگر این شرط انجام نشود، مانند یك قرارداد قانونی، طرف دوم معامله و قرارداد یعنی، «عشق» فرو می پاشد. این نوع عشق بسیار خودخواهانه است، چرا که صرفاً بر مبنای چشمداشت و انتظار است و بیشتر ازدواج ها و آشنایی هایی که فرو می پاشد براساس همین عشق و دوستی مشروط است.

کمی فکر کنید این عشق و دوستی شبیه، دوستی های دوران کودکی نیست؟!

«اگر اسباب بازی جدیدت را به من بدهی با تو دوست هستم در غیر این صورت دوستت ندارم و حتی از تو متنفر می شوم!!»

این عشق کودکانه بسیار بی ثبات و بی دوام است. عشقی مادی برمبنای آنچه در دوران کودکی هم مورد سرزنش قرار می گیرد. پس بهتر نیست با بلوغ جسمی این نوع عشق ورزیدن نیز ناپدید شود و به بلوغ فکری هم برسیم؟

۲- عشق «بخاطر اینکه»:

شاید عنوان این عشق عجیب تر از مورد قبل باشد!! اما به همان اندازه آشناست. «تو را دوست دارم چون جوان هستی. تو را دوست دارم به خاطر اینکه پولدار هستی. برای اینکه زیبا هستی، موقعیت اجتماعی داری...»

این نوع عشق براساس شرایط و وضعیت طرف مقابل ایجاد و تعریف می شود. عشقی که باز هم زیربنای محکم و قابل قبولی برای تشکیل زندگی مشترك نیست.

از آنجایی که زندگی در جریان است و هیچ چیز ثبات و دوامی ندارد، زیبایی، ثروت، جوانی، قدرت، اعتبار و ... همه و همه با چرخش روزگار تغییر می کنند و گاه آسمان زندگی روشن و روز دیگر تاریك می شود و باز هم در یك قرارداد امضا شده!! طرف دوم قرارداد شروط را نقض کرده است و برای مثال امروز وضعیت مالی سابق را ندارد و یا جوانی اش با گذر زمان، گذشته و رفته است. پس عشق نیز در این رابطه فرو می پاشد و قرارداد فسخ می شود!

متأسفانه بسیاری از عشق های دوران نوجوانی و جوانی از این نوع عشق است عشق هایی که مسائل ظاهری و بی ثبات حرف اول را در تعیین سرنوشت می زنند.

۳- عشق با وجود اینکه،این هم یك نوع عشق است!

www.takbook.com

www.takbook.com

« تو را دوست دارم با وجود کاستی هایت!»

«تو را دوست دارم با وجود اینکه زیبایی لازم را نداری، مانند بسیاری از مردان ثروتمند نیستی!» موقعیت اجتماعی، تحصیلات و... هیچکدام در این عشق برخلاف مورد قبل تعیین کننده و سرنوشت ساز نیستند.

این عشق به هیچ عنوان مشروط نیست. قرارداد این عشق بسیار معتبرتر است. طرفین، انتخاب خود را بر مبنای نیازهای خود و برمبنای داشته های طرف مقابل انجام نمی دهند. در اینجا فرصت بیشتری برای واقع بینی وجود دارد. معیارهای ارزشمندتر و مناسب تری وجود داشته است که بر مبنای آن پایه و اساس بنای زندگی گذاشته شده و با هر لرزه ای فرو نمی پاشد.

این عشق، عشقی است که خداوند به انسان یاد داده است. ذره ای برگرفته از عشقی که پروردگار به مخلوقات خود دارد. بدون هیچ نیازی!

در این عشق چوب خط و ماشین حساب و ... وجود ندارد. در این عشق فردا همچنان وجود دارد. بدن آنکه خطاها و مشکلات امروز بزرگ و غیرقابل حل به نظر رسند.

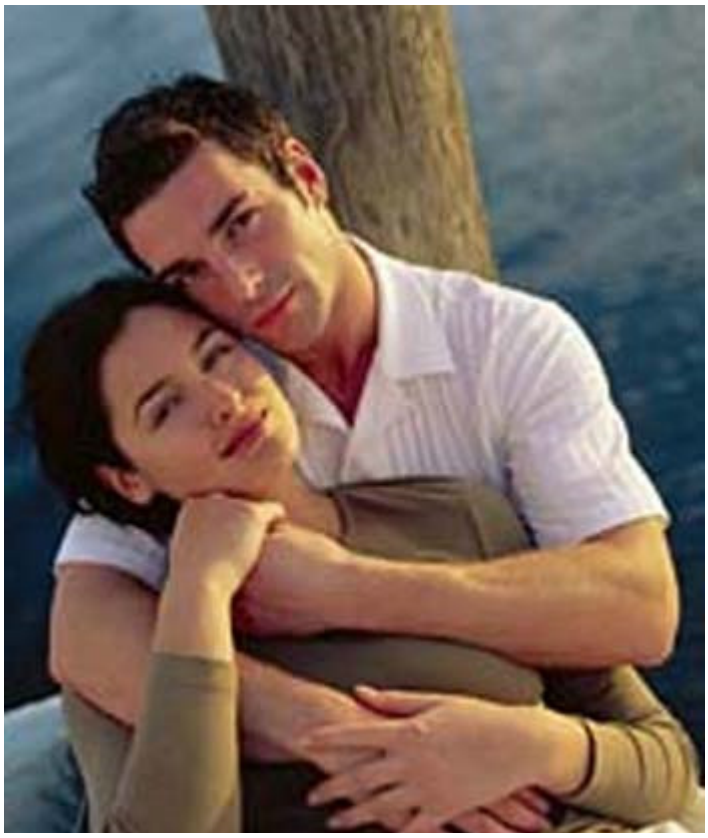
در سایه این عشق است که می توان حتی به سختی های زندگی مشترك هم لبخند زد و احساس رضایت کرد و با افتخار سال پنجاهم زندگی مشترك را جشن گرفت و سال طلایی نامید!

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=224673

vista.ir
Online Classified Service

روابط زن و شوهر



رابطه ی زن و شوهر موفّق به گونه‌ای است که در آن زبان تهدید، تنبیه، تحقیر و تخریب شخصیت جایی ندارد، هر چه هست زبان محبّت، صداقت و صمیمیّت، شجاعت و عدالت، ایثار و احسان، شکر و سپاس و تأیید و تکریم است.

دروغ و بدزبانی، تندخویی و بداخلاقی، غیبت و تهمت، افتراء و استهزاء، ناسپاسی و قدرناشناسی، بی‌تفاوتی، قهر و عصبانیت از آفات رابطه ی مطلوب زن و شوهر است.

محور رابطه ی زن و شوهری که در اندیشه ی اداره و ادامه ی یک زندگی پویا، مولّد و پربرکت هستند، همدلی و یک‌رنگی، صبوری و خویشتن‌داری و گذشت و ایثار است.

خودمحوری، خودبینی، خودتوجهی، خودخواهی، خودپسندی، خودنمایی و خودکامگی از آفت‌های شکل‌گیری زندگی مشترک موفق است. سرمایه برقراری و استمرار رابطه‌ای خوشایند و موفق میان زن و شوهرها، کفویت، همسری و همراهی، همگامی، همسویی، همفکری، حق‌گویی، حق‌جویی، وارستگی از وابستگی‌های نفسانی و تعصّبات ناروای

www.takbook.com

www.takbook.com

خویشاوندی و قوی است.

در زندگی همسران موفق، رابطه ی زن‌ها و شوهرها با مادر، خواهر، پدر، برادر و دیگر نزدیکان نه تنها نمی‌تواند کمترین اثر ناخوشایندی بر روابط فی‌مابین ایشان بگذارد، بلکه بر حسن سلوک و اعتماد متقابل و شیرینی زندگی مشترک آنها می‌افزاید.

در واقع حسن تدبیر و تنظیم دایره و دامنه ی ارتباط با خویشان، دوستان و آشنایان با همفکری و همدلی زن و شوهر بلنداندیش و والا همت معنا می‌یابد و محور و معیار اصلی از ارتباطات خویشاوندی و عاطفی، تأمین نیازهای فطری و رضامندی خاطر یکدیگر است.

برای برقراری و استمرار رابطه‌ی پردوام، پربرکت و مسرّت‌بخش میان زن و شوهر و پیشگیری از سردی‌ها و سردمزاجی‌ها، بدبینی و سوءظن‌ها و قهر و ستیزهای خانوادگی، هر دو نفر (هم زن و شوهر) باید به خاطر داشته باشند که همچون دوران تجرّد دورانی که عقد و پیمان زندگی مشترک و جدیدی را امضاء نکرده بودند، نمی‌توانند به لحاظ وابستگی‌های عاطفی، بخش قابل توجهی از وقت، فکر و احساس خود را به مادر و خواهر، پدر و برادر و ... اختصاص دهند.

در یک زندگی مشترک موفّق، زن و شوهر فهیم همه ی سعی و تلاش خود را در جهت جلب رضایت خاطر و فراهم ساختن آسایش و آرامش روان و نشاط درونی یکدیگر مبذول می‌دارد و از این رو ضمن ابراز محبّت نسبت به خویشان و تکریم شخصیّت ایشان به رسالت و مسوولیت خطیر «همسری» اندیشیده، محبّت و عطوفت خود را در همه حال تقدیم به «همسر» می‌نمایند.

آری، مرکز ثقل و شاخص و میزان همه ی ارتباطات زن و شوهرهای بصیر و همسران فهیم با خویشان، نزدیکان، دوستان و آشنایان، حفظ و تقویت حسن رابطه، غنای پیوند عاطفی، اعتماد متقابل و احساس امنیت میان همدیگر است.

لذا هر رابطه و ارتباطی با دیگری که براساس ارزیابی منطقی و روان‌شناختی بر رابطه گرم و صمیمی و پیود عاطفی زن و شوهر خدشه‌ای وارد نماید، باید مورد تجید نظر قرار گیرد و به طور قطع با نگرشی جامع و احساس مسوولیت، در آن تعدیلی صورت پذیرد، ولو اینکه این رابطه با مادر و پدر و خواهر و برادر باشد

- توصیه جهت ارتقاء سازگاری زن و شوهر

عشق و محبت بین زن و شوهر از ارکان اصلی نظام‌خانواده است. اما با گذشت زمان و سپری شدن‌شور و شوق دوران نخستین ازدواج، گاه این فکر به ذهن همسران می‌آید که بعد از چند سال‌زندگی میزان علاقه آنان نسبت به هم چقدر تغییرکرده است.

هدف از ارائه توصیه‌های زیر، آموزش جهت‌ارتقای سازگاری و توجه کردن به ویژگی‌های‌مثبت یکدیگر، افزایش اعتماد به نفس، کاهش‌اضطراب و تنش‌های موجود در جهت بهداشت وسلامت روانی است.

۱) خانواده یک مجموعه است. خانواده زمانی‌موفق خواهد بود که همه اعضای آن در یک‌محفل با کمال صمیمیت و شادی زندگی می‌کنند.چون وجود هر نوع مشکل و ناهماهنگی حتی ازسوی یک عضو، کل خانواده را دچار ناراحتی‌می‌نماید، پس از انجام هر رفتاری نظیر مقایسه‌کردن، تحقیر، طعنه زدن و... پرهیز کنید.

۲) زندگی مشترک عرصه کمال است نه صحنه‌پیکار. بنابراین دررفع بحران‌ها مانند یک تن واحد عمل کنید. یار و یاور هم باشید. کوشش نکنیدبر دیگری تسلط بیابید، با هم و در کنار هم باشید نه‌رودروی هم.

۳) از ابراز محبت نسبت به یکدیگر دریغ نکنید.ابراز محبت به موقع در زند گی مشترک علاقه،نشاط و طراوت به وجود می‌آورد. این امر فقط لازمه روزهای نخستین ازدواج نیست، بلکه باگذشت زمان نهال نوپای زندگی به درختی تناور تبدیل می‌شود که نیاز بیشتری به آبیاری دارد. باابراز محبت و نشان دادن عشق و علاقه به هم،می‌توان این درخت تناور را برای همیشه با نشاط، باور و با طراوت نگه داشت.

۴)عاشقانه به هم نگاه کنید. نحوه نگریستن هریک از ما به دیگری به (چگونه بودن ما) بستگی‌دارد، نه به (چگونه بودن او.) زبان نگاه، زبان‌موثری است. شما با نگاه کردن به طرف مقابل، به او می‌فهمانید که به صحبت کردن با علاقمندهستید. اگر او سخن می‌گوید، شما همچنان که تبسمی بر لب دارید به صورت و چشم او نگاه کنید.این حالات شما، اثر معجزه آسایی در ایجاد صمیمیت و عشق دارد. علاوه بر این، اغلب در یک‌زوج عاشق شاهد به وجود آمدن زبانی رمزی وعبارت‌های محرمانه‌ای هستیم که افراد دیگر قادربه درک آن نیستند و نیز شیطنت‌ها، اشاره‌ها و کنایه‌هایی که تنها عشاق آن را می‌فهمند.

۵) در پنهان کردن راز خود پافشاری نکنید.وقتی یکی از شما اشتباه کردید، صادقانه و صمیمی‌به آن اعتراف کنید. مراقب باشید که احساسات‌همسرتان را جریحه‌دار نکنید. صداقت و اظهارپشیمانی و ندامت تنها راه علاج واقع است. زیراقبول نکردن اشتباه و نپذیرفتن خطا اختلاف

www.takbook.com

www.takbook.com

را دامن می‌زند و تا زمانی که به اشتباه خود متعرف‌نشوید و صمیمانه از همسرتان پوزش نخواهید،رابطه زناشویی ترمیم نمی‌شود.

۶) باید بدانید که هر موضوعی را به شیوه‌ای‌خاص با همسر خود در میان بگذارید. اگر فکر کنیدگفتن آن ضرورتی ندارد و نگفتن آن آینده شما راتهدید نمی‌کند، اصرار در برملا کردن آن نکنید.هنگام بیان مسئله‌ای که در گذشته داشته‌اید، ابتدابخشی از آن را فاش کنید. به این معنی که از مسائل‌کوچک‌تر شروع کنید. اگر همسرتان ظرفیت‌پذیرش آن را داشت به تدریج مسائل مهم‌تر راپیش بکشید.

۷) در مطرح کردن مسائل ناخوشایند سعی کنیدخود را هم دخالت دهید. مثلا به جای این که‌بگویید، چرا با فلانی این طور برخورد کردی؟بگویید: کاش با او این طور برخورد نمی‌کردیم.

۸) هنگام طرح مسئله با همسر خود هرگز جمله(تو با هیچ کس نمی‌توانی کنار بیایی) را به کارنبرد. زیرا همین جمله باعث می‌شود که او دیگرهیچ گاه مسائل خود را با شما در میان نگذارد.

۹) به جای جستجو در اعمال و رفتار همسرتان،سعی کنید از خود او سوال کنید. گفتگو مستقیم باهمسر سبب می‌شود که در موردی که شما شک وتردید داشتید، مشکل آسان‌تر حل شود.

۱۰) اشتباه‌های یکدیگر را به رخ هم بکشید، زیراپایه‌های زندگی مشترک را سست می‌کند.

۱۱) اگر خطایی از همسر خود دیدید، زود ازکوره در نروید و سفره دلتان را نزد هر کس بازنکنید. خصوصا نزد پدر و مادرتان. زیرا این کار سبب سرافکندگی همسرتان شود و امکان آشتی‌را بسیار ضعیف می‌کند. زمانی که رابطه شما باهمسرتان تیره شد آرامش خود را حفظ کنید،متین و خونسرد باشید، وگرنه رفتارتان غیرمنطقی‌می‌شود و ممکن است دست به کاری بزنید که‌سبب پشیمانی شود.

۱۲) اگر می‌خواهید عشق و علاقه خود را به‌همسرتان تداوم بخشید، باید زمان کافی را برای باهم بودن و ابراز محبت کردن اختصاص دهید. و به یادآوری روزهای نخستین آشتی‌تان بپردازید.

۱۳) تلافی جو نباشید. اگر بخواهید به تلافی‌اشتباه خود لجبازی کنید، همه پل‌های رابطه باهمسرتان را خراب کرده‌اید. با گذشت و فداکاری‌همسرتان را برای همیشه مدیون خود سازید.

۱۴) انعطاف‌پذیر باشید. با چشم‌پوشی و نرمش‌می‌توان از بروز تنش‌های بی‌دلیل پیشگیری کرد.موارد اختلاف را صرفا به نیت رسیدن به دیدگاه‌مشترک طرح کنید، نه برای تکرار و تثبیت کدورت‌دشمنی.

۱۵) صبر و بردباری همسر خود را به عنوان‌وظیفه او قلمداد نکنید. بلکه شما نیز با گذشت ومتانت و نکته‌سنجی قدردانی خود را نسبت به اوثابت کنید.

۱۶) همسر آزرده شریک خوبی‌برای زندگی‌نیست. یکدیگر را نیازارید. اجازه ندهیدیکنواختی و کسالت غبار غم را بر زندگی‌تان‌بیفشاند.

۱۷) نسبت به همسرتان احساس مسئولیت کنید.این احساس پاسخی ارادی آدمی است به‌نیازهای یک انسان دیگر، خواه این نیازها بیان‌شده باشد یابیان نشده باشد.

۱۸) به همسرتان احترام بگذارید. احساساتش رادرک کنید. منظور از درک احساسات آن است که‌همسر خود را آن طور که هست بشناسید (از نظرخصوصیات اخلاقی، عقلانی، ایمانی، ایده‌ها،آرزوها، احساسات و عواطف...) احترام گذاشتن‌به همسر عبارت است از پذیرش وی آن طور که‌هست و ارزش گذاشتن به شخصیت و کمالات اوکه مظاهر آن در گفتار و کردار در فرهنگ‌های‌مختلف متفاوت است، همسران باید ضمن وحدت‌فرهنگی از مصادیق احترام در زمینه‌های مختلف‌تبعیت نموده و آنها را در مورد همسر خود به کاربندند.

منبع : سایت سیمرغ

http://vista.ir/?view=article&id=282420

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

روابط متقابل زن و شوهر

زناشویی یکی از صمیمی ترین و خصوصی ترین انواع ارتباط انسانی و از نیازهای فطری بشر است . زمانیکه دو نفر ناآشنا و با سلایق مختلف کنار هم قرار می گیرند دوام و کیفیت دوستی آنها به دانش ، مهارت و هنر هر یك از آنها در تحکیم این ارتباط بستگی دارد . کم و بیش همه ما شاهد بوده ایم زن و شوهرهائیکه اگر چه در کنار هم هستند ولی بسیار از هم فاصله دارند .

در حقیقت به دلیل عدم درك صحیح نیازها و شخصیت یکدیگر نه تنها صمیمیتی بین آنها نیست بلکه به اجبار در کنار هم زندگی می کنند که این اجبار میتواند ناشی از تعصبات اجتماعی مثل اعتقاد به ناشایسته بودن طلاق ، حمایت از فرزندان و مشکلات معیشتی و ... باشد . نارضایتی زن و شوهر از یکدیگر علاوه بر اینکه بر لذت از زندگی و موفقیت های اجتماعی ، شغلی و اقتصادی تاثیر منفی می گذارد ، گاهی متأسفانه به مشکلات اخلاقی نیز منجر می گردد . راستی چه عواملی باعث می شود آنهمه رعایت احترام و حفظ حریم و حرمت ها ، فداکاریها و مهربانی های دوران نامزدی و عقد پس از مدتی به دلسردی ، خستگی و مشاجره های مختلف منجر شود ، امید است مطالبی که در ادامه خواهد آمد بتواندراه های پایداری و دوام صمیمیت و یك ارتباط با نشاط زناشویی را بیان کند .

● از خودتان شروع کنید .

اگر از یك ارتباط زناشویی که دلخواه شما نیست رنج می برید اولین گام این است که خود را اصلاح کنید . در یك ارتبا ط دو طرفه کمتر می توان فقط یك نفر را بعنوان مسئول مشکلات و مشاجرات معرفی کرد . شما مجبور نیستید در شرایط توأم با تحقیر ، سرزنش و خستگی سر ببرید ، از هم اکنون سرنوشت خود را به دست بگیرید و برای تغییر زندگی و روابط زناشویی خود برنامه ریزی کنید . رفتارهای غلط خود را اصلاح کنید و بعضی از وظایفی که فراموش کرده اید از سر بگیرید .

اریك فروم در کتاب « هنر عشق ورزیدن » می گوید : زمانی میتوانید کسی را عاشق خود کنید که اول خودتان به او عشق بورزید . شما می توانید در خاطرات تلخ گذشته و آنچه بین شما و شریك زندگی تان گذشته است غوطه ور شوید و به خاطر آن پر از غصه ، کینه و خشم گردید اما راه دیگری هم هست و آن اینکه از حالا تصمیم بگیرید شرایط را عوض کنید ، گذشته ناخوشایند را فراموش کنید و فقط از آن برای داشتن یك زندگی بهتر درس بگیرید ، ببینید چه چیزهایی زندگی شما را توأم با ناکامی و غصه کرده است آنها را از بین ببرید دوباره تکرار می کنم فراموش نکنید که زناشویی یك ارتباط دو طرفه است و قسمتی از مشکلات مربوط به شماست بنا براین ابتدا خودتان را طبق تعالیم زیر تغییر دهید .

● استقبال از اختلاف نظر ها

خداوند انسانها را مثل هم نیافریده است و البته این تفاوتهای بین فردی است که سبب جاذبه بیشتر بین انسانها میگردد . بنابراین نباید سعی کنید که طرف مقابل را به گونه ای تغییر دهید که مثل شما فکر کند و مطابق نظر شما رفتار کند ، در ابتدا دختر و پسرها که برای مراسم خواستگاری و آشنایی صحبت می کنند ، به دقت به صحبت های همدیگر گوش میدهند و در حقیقت این شروع آشنایی برای آنها جذاب است زیرا هر کسی خود را همانطور که هست معرفی می کند و عقاید خود را بیان می کند ، چیزیکه سبب این جاذبه می شود همان اختلافات این دو نفر است . بجز ارزش های مذهبی و بنیادین که اختلاف نظر در آنها گیرایی ندارد ما معمولاً به دنبال کسی هستیم که به دلیل تفاوتهایش ما را کامل کند . اختلاف نظر ها اگر چه ممکن است سبب تضاد یامشاجره گردد ، اما همین مشاجره نیز فرصتی برای بیان عقاید طرفین است و منجر به شناسایی بیشتر هر یك از دیگری می گردد . از طرفی نباید انتظار داشت که هیچ اختلاف نظر و مشاجره ای بین زن و شوهر وجود نداشته باشد ، چرا که ارتباط بدون تضاد یك ارتباط صحیح و پویا نیست در حقیقت در این ارتباط یك نفر از بیان احساسات و عقاید خود صرف نظر کرده است یا طرف مقابل این فرصت را با قلدری به او نداده است و لذا از رشد طرفین نیز جلوگیری خواهد شد . عقاید مختلف با ایجاد بحث و مشاجره یا قضاوت نفر

www.takbook.com

www.takbook.com

سوم یا مراجعه به کتاب سبب رشد زن و شوهر می گردد، مثلاً اگر در مورد تربیت فرزند اختلاف نظری داشته باشند با مراجعه به روانشناس یا کتب مربوطه دانش هر دو طرف ارتقاء می یابد .

● تغییر در نگرش به رفتار و خصوصیات طرف مقابل

ممکن است شما علاقمند ، به ورزش و تماشای مسابقات ورزشی باشید و همسر شما علاقمند به خواندن روزنامه مثل صفحه حوادث یا صفحه گزارشات سیاسی باشد ، لازم نیست تلاش کنید علاقمندی خودتان را نادیده بگیرید یا او را مجبور کنید که سرگرمی اش مثل شما باشد بلکه هر کدام باید به دیگری اجازه دهیم به آنچه دوست دارد بپردازد ، در اینصورت می بینید که در یك خانواده هم بحث های ورزشی می شود و هم بحث های سیاسی و ... یعنی باز هم شما می توانید همدیگر را کامل کنید .

بنابراین به جای اینکه بگوئید متاسفانه شریك زندگی من اصلاً مثل من فکر نمی کند و مثلاً در مورد تماشای فوتبال اتفاق نظر نداریم میتوانید بگوئید خوشبختانه وقتی که دست از تفریح و سرگرمی مان می کشیم هرکدام حرف جدیدی برای زدن داریم که ملال آور نیست و بر اطلاعات مان می افزاید .

ممکن است شما از هر پر حرفی ، کم حرفی ،ملایمت ، تند مزاجی ، رنگ مو ، قد ،جاه طلبی ،قاطعیت و رك گویی ، پرکاری و خساست و ... همسرتان خوشحال باشید یا ناراحت ، باید بدانید که اینهاامور نسبی هستند ، اگر برای شما ناپسند است برای دیگران خوشایند به نظر می رسد . پرحرفی طرف مقابل سبب می شود شما مجالس گرم و شلوغی داشته باشید از طرفی اگر کم حرف و ملایم باشد به شما آرامش می دهد . خساست او را می توانید به اقتصادی بودن تعبیر کنید و یا جاه طلبی که او را برای ارتقاء در درجات کاری کمك می کند و سعی می کند که کارش را بخوبی انجام دهد این میتواند به جدیت در کار تعبیر شود . اگر نگرش خود را نسبت به صفات یا رفتار او تغییر دهید می بینید که هر کدام فرصتی برای دگرگونی و لذت بیشتر از زندگی فراهم کرده اید و باز هم اشاره کنم فرصتی برای کامل شدن شماست .

● تمجید و تأئید

هر روز دلیلی برای تائید بهترین یار خود داشته باشید هر زن و مردی در هر مقام و درجه علمی و اقتصادی که باشد بسیار علاقمند است که مورد تائید دیگران بخصوص نزدیکان خود قرار گیرد . شاید شنیده یا دیده باشید که بعضی ها در محیط کار بسیار شاداب تر از محیط منزل باشند زیرا در محیط کار به دلیل پرکار ی ، جسارت و ارائه کار خوب یا برخورد مناسب مرتب از سوی همکاران مورد تأئید قرار می گیرند ولی در منزل نه تنها مورد تأئید قرار نمی گیرند بلکه به دلیل اختلاف سلیقه هایی که قبلاً اشاره شد یا خرید لباس یا مواد خوراکی معیوب مورد سرزنش واقع می شوند . این امر موجب می گردد که در جمع فامیل خسته و خموده به نظر برسد و لذا انرژی و شادابی اش در محیط کار صرف همکاران می گردد و ملال او نصیب خانواده . مردان دوست دارند که مورد تأئید واقع شوند زنان هم دوست دارند کانون توجه شوهرشان باشند .

مردان به خاطر قیافه ای که دارند ، بخاطر چیزی که برای خانه می خرند ، تلاشی که می کنند و سلیقه شان نیاز به تأئید دارند ، این تأیید اعتماد به نفس آنها راتقویت می کند و شور و هیجانشان را دو چندان می نماید و خلاصه به کسی که از آنها تعریف کند علاقمند می شوند متأسفانه ممکن است این فرد کسی به جز همسرشان باشد و یقیناً دردسر می آفریند . مردان بخاطر صفاتی مثل محجوب بودن ، باادب بودن ، وظیفه شناس بودن و . . . در محیط کارشان به تکرار از سوی همکاران زن یا مرد مورد تشویق و تأیید قرار می گیرند . از طرفی زنان به هیچ وجه تمایل ندارند که شوهرشان به زن دیگری محبت نشان دهد یا با او شوخی کند شاید اسم این را حسادت زنانه بگذارید ولی هر چه هست هر زنی دوست دارد که برای شوهرش عزیزترین باشد . مردانی که معتاد به کار هستند و زمان زیادی را خارج از منزل به سر می برند کمتر می توانند به همسرانشان توجه نشان دهند و طبیعی است که وقتی به خانه برمیگردند با زنی خسته و ملول مواجه شوند . اگر در یك محیط کاری با چند نفر زن و مرد کار میکنید به راحتی میتوانید حدس بزنید چه موقع همسر همکارتان به او تلفن می زند چون معمولاً یك ارتباط تلفنی کوتاه با کمترین سلام و احوالپرسی و معمولاً بی حوصلگی را شاهد هستید ، اینگونه ارتباط پیامی به تماس گیرنده می دهد به این مضمون « من برای کارم بیشتر از تو اهمیت قائل هستم ، فعلاً وقت مرا نگیر ، شما شایستگی توجه مرا ندارید . » ، این موضوع بطور آگاهانه یا ناخود آگاه سبب رنجش و مشاجره میگردد .

کسی که مورد بی توجهی واقع شده است (معمولاً زنان) با آوردن بهانه های گوناگون ، بهم زدن وعده های قبلی و اخم کردن موجبات ناراحتی را فراهم میکند .

سعی کنید هر روز با بر شمردن یکی از صفات همسر خود او را تأیید کنید مثلاً از جدیت او در کار ، مهربانی ، پرحرفی ، غذای خوشمزه ای که آماده کرده است یا خریده است ، آرایش ظاهری و ... و در پایان به خاطر این صفت خوب از او تشکر کنید . بسیاری از مردان کار درمنزل همسرشان را

www.takbook.com

www.takbook.com

خیلی دست کم می گیرند ، بد نیست یك روز پا به پای خانم خانه به فعالیت بپردازید خواهید دید که کارهایی مثل پخت و پز ، شستشوی ظروف و لباس ، تمیز کاری ، بچه داری و ... چقدر وقت و انرژی از شما خواهد گرفت در اینصورت ملاحظه خواهید کرد که نه تنها کار زن خانه دار کم نیست بلکه زنان به خاطر این همه فعالیت نیاز به تشویق و توجه کامل دارند . زنان با این همه مشغله در منزل باید از لحاظ عاطفی به بچه ها و حتی شوهرشان نیز رسیدگی کنند . این مستلزم آن است که علاوه بر کمك به او در کار منزل ضمن تشکر و تمجید به موقع موجبات انبساط خاطر او فراهم آید .

● دوست داشتن بدون شرط :

برای دوست داشتن کلمه ‹ اگر › را فراموش کنید . همسر شما نزدیکترین فرد به شما ست او را بدون هیچ قید و شرطی دوست بدارید . هیچ مادری برای دوست داشتن فرزندش کلمه اگر بکار نمی برد . بگذاریم هر کسی خودش باشد و همانطور که هست دوست داشته شو د . شرط گذاشتن برای دوست داشتن ، بیشتر استفاده از طرف را القاء میکند تا دوست داشتن او . شروطی مثل اگر پول دار بودی ، اگر تلاش بیشتری می کردی و ... به هیچ وجه مشکلی را حل نمیکند بلکه موجب رنجش میگردد .

ممکن است سئوال کنید چطور کسی را با داشتن صفات یا رفتار ناپسند دوست داشته باشیم ، همانطور که قبلاً اشاره شد بسیاری از صفات افراد خوب یابد بودنش نسبی است و شما با تغییر نگرش خود میتوانید به همسرتان نزدیك شوید . یادتان باشد که اگر به کسی احساس ارزشمندی وشایستگی بدهید ، سعی می کند خودش را در حد انتظار شما نگه دارد .

● قاطی شوید ولی بارعایت حریم یکدیگر

اصطلاح قاطی شدن در جامعه ما زمانی بکار می رود که دو نفر خیلی با هم نزدیك شده باشند و دوستی وصمیمیت آنها به حدی باشد که از بعضی مسائل خصوصی هم مطلع باشند و گاهی حتی در مخارج مالی هم سهیم باشند اما این قرابت هر چقدر هم که باشد توأم با رعایت حد و حدود یکدیگر است . در دوران عقد و نامزدی دختر و پسر حدود همدیگر را رعایت می کنند به یکدیگر احترم می گذارند . به وعده هایشان به خوبی عمل می کنند . همدیگر را سرزنش و یا تحقیر نمی کنند ، نسبت بهم وفادارند ، برای هم ایثار می کنند ، برای اینکه در ضمن نزدیك شدن هنوز حدود و حریم یکدیگر را رعایت می کنند ولی پس از تشکیل زندگی مشترك بسیاری از این موارد فراموش می شود ، شاید به این دلیل که طبق یك ضرب المثل ‹ خر یك نفر از آنها از پل می گذرد › و می خواهد طرف دیگر را تحت اختیار خود قرار دهد یا یك نفر از زوجین سعی میکند احساسات و انتظارات و عقاید طرف دیگر را مثل خود نماید و در حقیقت خود را تحمیل نماید و یا به این دلیل است که یك نفر خیلی کوتاه می آید و از خواسته ها و حقوقش می گذرد ، اما هر چه باشد سبب نارضایتی و پایه بسیاری از مشاجرات و دعواهای خانوادگی خواهد شد . شاید بعضی ها فکر می کنند که چون ما خیلی خودمانی شده ایم پس از قصوراتمان خواهند گذشت ولی ایراد کار اینجاست که این قصورات بسیار تکرار می شود و الا اشتباه غیر عمد به فواصل طولانی براحتی قابل بخشش است اشتباهاتی مثل پرخاش کردن ، کم اهمیت جلوه دادن شخصیت همسر ، اهمیت ندادن به وعده ها و احترام کافی نگذاشتن بخصوص در جمع مواردی است که بسیار دیده می شود و آنهم برای عزیزترین فرد زندگی .

یکی دیگر از مواردی که باید رعایت شود پوشیدن لباس مناسب برای همسر است . ممکن است برای رفتن سرکار لباس آراسته ای بپوشید ولی در تعطیلات آخر هفته یا هر گاه باتفاق همسر بیرون می روید به نوع لباستان اهمیت ندهید که در حقیقت به همسرتان بی توجهی نموده اید . همچنین اگر او از شما توقع دارد که لباس مورد علاقه اش را بپوشید حتماً این کار را بکنید تا باز هم هنگام خرید در سلیقه شما شریك شود .

به تقاضای همسرتان توجه نمائید. گاهی یکی از زوجین (بخصوص زن) به همسرش می گوید لازم نیست خود را به زحمت بیندازید من خودم به تنهایی به مطب دکتر می روم یا لازم نیست این همه خرج کنی و این لباس گران قیمت را برای من بخری ، در این موارد باید کاملاً بر عکس عمل کرد زیرا در حقیقت تعارف می کند یا شاید شما را محك می زند و یقیناً از شما انتظار همراهی دارد .

با صرف وقت و پول یا انجام تلاش مضاعف و ایثار گرانه علاقمندی خود را ثابت کنید ، اگر چه همه اینها از لحاظ شرعی و انسانی وظیفه هر کسی است ولی متأسفانه گاهی فراموش می شود .

به تغییرات همسرتان توجه کامل نمائید . تغییراتی مثل آرایش مو ،تغییر لباس و . . . در همسرتان برای توجه بیشتر شما به اوست به آنها اهمیت دهید و او را به خاطر تلاشی که کرده است یا سلیقه اش تشویق کنید ، چرا که هر کاری وقتی تکرار می شود که توأم با تشویق و تائید باشد . بالاخره اینکه هر روزهمسرتان را با نگاهی نو مشاهده کنید و دچار روزمرگی نشوید .

● بیان انتظارات و احساسات

لیستی از انتظارات و توقعات از همسرتان تهیه کنید و آنها را بطور واضح در اختیار او قرار دهید ، شاید بعضی از توقعات شما را ندانسته برآورده

www.takbook.com

www.takbook.com

نکرده است . انتظارات شما به عنوان یك خانم از شوهرتان میتواند موارد زیر باشد :

ـ بیان تشکر برای غذائیکه خیلی وقت صرف آن کرده ام

ـ همراهی با من در خرید لباس و کمك به انتخاب آن

ـ کمك در کارهای منزل و بچه داری

ـ در روز های سرد و بارانی مرا به محل کار برسانید

و ....

و انتظارات یك مرد میتواند شامل موارد زیر باشد :

ـ تشکر به خاطر غذائیکه از بیرون تهیه کرده ام

ـ آرایش و لباس مورد نظرم را بپوشید

ـ وقتیکه میخواهم استراحت کنم خانه آرام باشد .

ـ به مشکل حمله کنید نه به همسرتان ، اگر بادیدن ریخت و پاش بودن منزل ناراحت می شود بگوئید من از این وضعیت عصبانی می شوم به جای اینکه بگوئید تو آدم شلخته ای هستی. هنگامیکه طعم غذا با شما سازگار نیست به خاطر نزدیکترین فرد به شما آن را تحمل کنید و غر نزنید .

ـ تقاضاهای خود را بطور واضح بیان کنید . در یك روز که شما سرما خورده اید وتمایل به سوپ دارید ممکن است به همسرتان بگوئید « لازم نیست برای تهیه سوپ خود را به زحمت بیندازی » در حالیکه تقاضای شما این است که برایتان سوپ تهیه شود و اگر همسرتان سوپ تهیه نکرد شما ناراحت می شوید لذا بهتر است بطور واضح بگوئید « اگر چه باعث زحمت شما می شود ، ممنون می شوم اگر برایم سوپ تهیه کنید » هر گاه از همسرتان بخاطر کاری یا گفتاری دچار خشم ، عصبانیت یا نگرانی هستید با او در میان بگذارید ولی نه بگونه ای که رابطه شما را خدشه دار کند . هنگام خشم و عصبانیت فقط تامل کنید و صبر کنید تا آرامش شما برگردد آنگاه دوستانه به او نزدیك شوید ولی با قاطعیت علت ناراحتی خود را بگوئید . از کلمه تو استفاده نکنید ، مثلاً بگوئید ، از اینکه بدون اطلاع تا دیروقت به خانه نیامدی نگران شدم ، از این به بعد اگر قرار است دیر بیایی به من تلفن بزنید . یا ازاینکه در جلوی مهمانها از غذاهایم ایراد گرفتی بسیار خشمگین هستم

اما اگر بگوئید تو در جمع به من بی حرمتی کردی یا تو آدم بی مسئولیتی هستی و بدون اطلاع آخر شب بیرون مانده ای او هم از کوره در می رود و جنگ تان آغاز ، می شود جنگی که پایان خوش ندارد ولی با بکار بردن کلمه من به جای کلمه تو ضمن آرامش و قاطعیت او را قانع می کنید و حتی منجر به غذر خواهی از طرف او شده و از تکرار آن اشتباه جلوگیری می کند .

سایر نگرانی ها و ترس هایتان را نیز با شریك زندگی تان در میان بگذارید ممکن است شما به عنوان یك زن نگران باشید که وقتی شوهرتان با دوستانش به تفریح می روند کارهای خلاف اخلاق و شئونات از آنها سر بزند ، در صورتیکه او بتواند به راحتی شما را قانع و آسوده خاطر سازد اگر این نگرانی را در میان نگذارید همیشه با بهانه های مختلف می خواهید مانع تفریح او شوید یا اگر مانع نشوید وقتیکه از تفریح بر می گردد با ناراحتی شما مواجه خواهد شد .گفته می شود مردان بصری و زنان زبانی اند یا مرد به جسم زن و زن به قلب مرد نظر دارد یعنی مردان به ظاهر و آرایش زنان و زنان به محبت و توجه مردان اهمیت میدهند بنابراین سعی کنید این انتظارات رابرآورده کنید .

● همدلی کنید

منظور از همدلی این است که به کسی که دچار مشکلی شده است نشان دهیم که ناراحتی و غصه او را درك می کنیم نه اینکه او را به تحمل این وضعیت یا نادیده گرفتن آن سفارش کنیم . در مثالهای زیر همدلی صحیح از طریق بیان عبارات صحیح را ملاحظه می کنید :

- اگر همسر شما با اتومبیل دچار تصادف شده باشد :

▪ بیان غلط : « حقت بود چند بار بهت گفتم تند نرو » یا « بی خیال فدای سرت »

▪ بیان صحیح : « احساست را درك می کنم خسارت به ماشین و ترس هنگام تصادف تو را حسابی آزرده است »

- در هنگام شکست شغلی و از دست دادن کار :

▪ بیان غلط : « سر انجام آدم تنبل و نامنظم همینه » یا « تو باید در کارت جدی تر باشی »

▪ بیان صحیح : « نگران نباش ، قناعت می کنیم تا دوباره شغلی دست و پاکنی ، .. . . »

یا در مثال های ساده تر :

- وقتی که غذای همسرتان سر اجاق می سوزد :

www.takbook.com

www.takbook.com

بیان غلط : ‹ هنوز از عهده تهیه یك غذای ساده برنمی آیی › یا ‹ موقع غذا پختن حواست را جمع کن ›

▪ بیان صحیح : ‹ اشکالی نداره میتونیم حاضری بخوریم ›

▪ کنایه زدن در این جور مواقع جز اینکه کوره عصبانیت همسرتان را داغ تر کند سودی ندارد از طرفی موقعیت نامناسب نیز باعث می شود که او از نصیحت های شما حالش بهم بخورد .

- اگر همسرتان در اثر کار روزانه خسته است :

بیان غلط : ‹ تو نباید اینقدر خودت را خسته می کردی ›

بیان صحیح : ‹ سخت کوشی تو را ستایش می کنم ، بهتر است استراحت کنی ›

- سردرد همسر :

▪ بیان غلط : ‹ کافیه یك قرص مسکن بخوری ›

▪ بیان صحیح : ‹ درك می کنم که چه می کشی الان برات قرص می یارم ›

شرایط ناگوار زندگی مثل بیماری بزرگترها و فرزندان ، بدهکاری ، اجاره نشینی و ... باید شما را به یکدیگر نزدیکتر کند نه اینکه باعث کدورت و ایجاد فاصله بین شما شود .

گفتگو کنید

بارها شنیده ام که مردی از ساکت بودن خانمش در منز ل شاکی است اگر چه می توان کم حرفی او را ستایش کرد ولی موارد بسیاری وجود دارد که میتوان درباره اش سخن گفت مثل اخبار کشور ، تصمیم برای مسافرت ، قیمت کالاهایی که در روز خریداری شده ، وضع تحصیلی فرزندان ، علاقمندیها ، نگرانی ها ، آرزوها و ... از طرفی خانم ها نیز به کرات از این بابت شکایت می کنند که وقتی شوهرشان از سرکار برمی گردد اول سراغ غذا را می گیرد و پس از آن به خواندن روزنامه یا تماشای مسابقات فوتبال ، سریال ها یا اخبار می پردازد بدون اینکه با ما سرگرم گفتگو شود . جالب این است که اغلب این آقایان با رضایت خاطر می گویند . همه اسباب آسایش افراد خانواده را تهیه می کنیم و چیزی کم آنها نگذاشته ایم ، غافل از اینکه زندگی فقط خوراك و پوشاك نیست باید به محبت و صمیمیت بیشتر از پیش پرداخت . مرد خانه می تواند از اتفاقاتی که سر کار برایش افتاده است ، سر و کله زدن با ارباب رجوع ، تصمیمات آینده شغلی یا تحصیلی ، مشکلاتی که برای همکارانش پیش آمده است و ... برای خانواده تعریف کند .

گفتگو سبب افزایش دلگرمی افراد خانواده ، اجتماعی شدن کودکان و شناخت بیشتر اعضاء از یکدیگر می گردد .

سکوت نشانه یا هشدارنارضایتی ، القاء بی توجهی ودرگیری بیش از حد به امورات خارج منزل است که سبب دوری همسران می گردد و نتیجه ای جز مشاجره و اخم در پی نخواهد داشت ، بدنبال اوقات شاد خود و خانواده باشید . گفته می شود زنان حرف زدن را بخاطر خود حرف زدن دوست دارند در صورتیکه مردان به خاطر رسیدن به هدفی حرف می زنند لذا هدف مردان می تواند آرامش و دوستی خود و همسرشان باشد .

● مقایسه نکنید

اجازه دهیم هر کسی خودش باشد تا بتواند خلاقیت ها و استعدادهایش را به نمایش بگذارد ، هر کدام از انسانها در زمینه ای خاص استعداد دارند و توانایی های ویژه ای از خودنشان می دهند . همسر شما زمانی بیشترین انرژی و محبت را نثار شما می کند که خودش باشد نه نسخه دوم فرد دیگری . نقاط قوت او را ببینید و تمجید کنید تا نقاط ضعفش برطرف گردد ، دوباره یادآوری می کنم که اگر به کسی ارزش دهید سعی می کند خودش را در حد انتظار شما نگه دارد .

● هدیه بدهید

برای هدیه دادن دنبال بهانه باشید . خانم ها به گل ، لباس ، جواهرات و عطر علاقمندند . آقایان هم اگر چه سلیقه های متفاوتی دارند ولی از لباس و عطر خوششان می آید . اگر کسی بخصوص همسرتان برای شما هدیه آورده است اصلاً قیمت آن را نپرسید ، فقط از هدیه دهنده تشکر کنید . حتی اگر آن را دوست ندارید بخاطر همسرتان از آن استفاده کنید والا هدیه دادن تکرار نمی شود . بخصوص برای سالگرد ازدواج ، روز تولد ، روز مادر ، روز پدر ، زایمان همسر ، عید نوروز و اعیاد اسلامی حتماً به شریك زندگی خود هدیه بدهید . همچنین وقتی که از مسافرتی هر چند کوتاه و هر چند نزدیك برمی گردید سوغات فراموش نشود . در هدیه دادن شأن خودتان و شأن همسرتان را درنظر داشته باشید ، چیزی هدیه بد هید که همسرتان شگفت زده شود ، گاهی امساك شما در خریدن مایحتاج خودتان یا هدیه برای همسرتان به دلیل ناتوانی مالی نیست بلکه شاید شأن خود یا همسرتان را هم سنگ آن شیء گران قیمت نمیدانید . توصیه می کنم کمی در این مورد تأمل کنید .

www.takbook.com

www.takbook.com

● خودتان باشید

لازم نیست کاری کنید که مورد علاقه دیگران باشید ، همین طور که هستید دوست داشتنی ترید . اختلاف نظرهای کوچك و رفتار خاصی که به دیگران آزار نمی رساند مشخصه شماست . ‹ به اندازه بود باید نمود › بیش از آنچه هستید تظاهر نکنید . به خودتان اهمیت دهید ، ظاهری آراسته داشته باشید . بوی بد بدن ، مو و لباس نامتناسب دیگران را از شما دور می کند . اوقاتی را به خودتان اختصاص دهید و سعی کنید این امکان برای همسرتان نیز فراهم شود که گاهی نصف روز یا یك روز کامل در اختیار خودش باشد ، از بچه ها مواظبت کنید تا خانم شما بتواند زمانی کاملاً در اختیار خودش باشد .

اگر بتوانید زمانی را به خود و همسرتان اختصاص دهید که دور از بچه ها و مشکلات منزل باشد ، به بازشناسی از همدیگر کمك کرده اید . مثلاً هفته ای یکبار قدم زدن در پارك یا کنار رودخانه می تواند به شما نشاط بیشتری دهد .

● تحمل شرایط خاص

زنان در دوران پریود ماهانه و کمی قبل از آن دچار بی حوصلگی ، سردرد ، کمردرد یا دلدرد می شوند و بخصوص بی حوصلگی آنها برای مردان غیر قابل تحمل است ، در این دوران مردان باید بیشتر تحمل کنند و مواظب آرامش همسر خود باشند به ویژه در کارهای منزل از او حمایت نمایند . مردان نیز ممکن است در بعضی شرایط دچار کسلی و خمودگی باشند به صورتی که میل کمتری به صحبت و رفت و آمد داشته باشند ، بهتر است شرایط را آن طور که میخواهند مهیا کنید .

● همدیگر را ببخشید

به قول دکتر ویکتور فرانکل استاد دانشکده پزشکی وین ‹ رفتار غیر عادی در شرایط غیر عادی کاملاً عادی است › بسیاری از گفتار و رفتارها ی ناپسندی که از انسانها سر می زند مربوط به شرایط غیر عادی است مثلاً وقتیکه انسان خیلی خسته است یا خشمگین است یا از اضطراب رنج می برد ولی پس از برطرف شدن آن موقعیت فرد از کاری که انجام داده پشیمان می شود لذا شایسته بخشیدن است .

همدیگر را ببخشید چون توقع دارید خداوند شما را ببخشد . وقتیکه دیگری را می بخشید بسیار خاطرتان آسوده می گردد و آرام می شوید . زیرا هر گاه که به فکر حادثه دردناك قبلی می افتید اگر نبخشیده باشید دچار خشم ، کینه و عصبانیت شدید می شوید این خشم و کینه انرژی زیادی از شما می گیرد و شما را رنج می دهد و ممکن است به دام انتقام افتاده پرخاشگری و شماتت نمائید .

فراموش نکنید شما قرار است با همسرتان سالها زندگی کنید ، با بخشش ، بزرگ منشی و سعه صدر خود رانشان دهید حتماً در مراحل بعدی از اشتباهات همسرتان کاسته می شود . خطاهای گذشته را هرگز به رخ او نکشید .

● کانون محبت

زنان کانون محبت و گرمی بخش خانواده اند . اگر می خواهید از انرژی و پرتو افشانی آنها بهره مند باشید مواظب و مراقب آنها باشید کودکان به محبت مادر نیاز دارند ، مرد برای مقابله با ناملایمات زندگی و مشکلات به حمایت عاطفی زن خویش نیاز دارد حتماً شنیده اید که در پشت سر مردان موفق یك زن موفق بوده است . به زنان بسیار احترام بگذارید و آنها را تکریم کنید . هنگام ورود آنها به منزل ، به احترامشان بایستید تا نزد فرزندان عزیزتر باشند و احساس عزت نفس نمایند . مرد و زن برای ایفاء نقش خود باید از اعتماد به نفس و عزت نفس کافی برخوردار باشند . یك دلخوری ساده و نامهربانی کافی است برای اینکه شما با همسرتان آمیزش با نشاط نداشته باشید . گاهی می شنویم که آقایان می گویند اگر به زنانمان احترام بگذاریم آنها لوس می شوند یا سوء استفاده خواهند کرد ، باید گفت که هرگز نزدیك ترین دوست از شما سوء استفاده نخواهد کرد . اگر چنین اعتقادی دارید باید در روابط و دوستی خود باهمسرتان تجدید نظر کنید . حتماً و به تکرار به همسرتان بگوئید که او را دوست دارید ، محبت به دل کافی نیست محبت خود را به زبان بیاورید ، از بکار بردن کلمات لطیف و عاشقانه دریغ نورزید .

نه مرد سالاری نه زن سالاری

پایه زندگی شما بر اصل تفاهم و منطق است . تحقق نیافتن بسیاری از اموری که به آن اصرار می ورزید و حرف طرف مقابل را نمی پذیرید چیزی از زندگی و شخصیت شما نمی کاهد جز اینکه شما را یك دنده و لجباز معرفی کند . حتی شایسته سالاری هم مخصوص مدیریت سازمانها و اداره جات است و در خانواده مفهومی ندارد زیرا شما و همسرتان و فرزندانتان همه قرار است به شایستگی برسید ، با متقاعد کردن یکدیگر و گرفتن تصمیمات منطقی فرصت رشد و شایستگی را در اختیار یکدیگر بگذارید . زمانی شما مرد یا زن شایسته ای هستید که اجازه دهید تصمیم درستی در امور منزل و خانواده اتخاذ شود نه اینکه هر تصمیمی را فقط شما اعمال کنید .

● کلام آخر

www.takbook.com

www.takbook.com

اگر تاکنون روابط دوستانه ای بین شما و همسرتان نبوده است با انجام رهنمودهای فوق انتظار نداشته باشید که سریعاً او عوض شود بلکه باید به او فرصت دهید تا در شرایط جدید خود را بیابد و به وظیفه اش عمل نماید .

فراموش نکنید که برای داشتن یك زندگی با نشاط ، موفقیت در کار ، معاشرت خوب اجتماعی و تربیت صحیح فرزندان ابتدا باید آرامش و آسایش در خانواده را فراهم کنید . حتی برای سلامتی نیز ، زیرا عامل ایجاد بسیاری از بیماریها مثل زخم معده ، سکته قلبی ، بیماریهای عصبی و ... اضطراب ، ناکامی و تشویش خاطر است . کسانیکه خانواده آرام و بانشاطی دارند خودبخود بسیاری از این مشکلات را نخواهند داشت .

اگر برای خرید هدیه ، ایثار ، فداکاری ، کمك به همسر ، رعایت حقوق همسر ، گفتگو و . . . چنانکه اشاره شد وقت ، انرژی و پول خود را صرف نکنید مجبورید آنها را صرف مشاجره ، دعواها ، بیماری ، بیخوابی و کسالت نمایید .

شوخ طبعی و رفتار و گفتار کودکانه نیز اموری است که به رفتار شما نوعی تنوع و شادابی می بخشد . امید است با رعایت امور مذکور شاداب و موفق باشید .

منبع : پزشک آن لاین

http://vista.ir/?view=article&id=269948

vista.ir
Online Classified Service

روابط همسران

حضرت علی (ع) و فاطمه (س) درباره کارهای زندگی، از رسول خدا داوری خواستند، پیغمبر خدا، با آن بصیرت و آگاهی خویش، خدمات درون خانه را بر عهده فاطمه نهاد و کارهای بیرون خانه را بر عهده علی گذاشت، پس از این تقسیم کار، حضرت فاطمه اظهار شادمانی کرد و فرمود: «خوشحالی و شادمانی مرا جز خدا کسی نمی داند از این که پدرم برخورد با مردان نامحرم و کارهای سنگین بیرون از منزل را از عهده من برداشت» بر اساس این تقسیم کار فاطمه (س) کارهای خانه را انجام می داد، آرد می کرد، خمیر می‌کرد، نان می پخت، نظافت خانه را بر عهده داشت و علی کارهای بیرون خانه را، هیزم می‌آورد، آب می‌آورد، مواد خوراکی تهیه می کرد و به خانه می آورد.

اما هنگامی که علی در شهر نبود فاطمه کارهای بیرون از خانه را نیز انجام می داد و هنگامی هم که علی در شهر بود و فرصت داشت، خانه را جارو می کرد و گندم و جو آرد می کرد و در کارهای خانه، همسر عفیف و مهربانش را یاری می کرد.

روزی رسول خدا (ص) به دیدارشان رفت و دید که علی و فاطمه به کار مشغولند و آسیاب دستی را می‌چرخانند و آرد تهیه می کنند. پیامبر - که خود فرموده بود: خدمت به خانواده نمی کند مگر صدیق یا شهید یا مردی که خیر دنیا و آخرت را برای او می خواهد _ از مشاهده این خدمت و همکاری صمیمانه خشنود شد و خواست که خودش هم در این خدمت شرکت کند. فرمود: کدامیك خسته ترید؟ علی (ع) بی درنگ گفت: یا رسول الله! فاطمه خسته تر است. پیامبر فرمود: دخترم برخیز! فاطمه به امر پدر برخاست و پیغمبر به جای او نشست و به آسیا ب کردن پرداخت.

سید علی اکبر حسینی

به نقل از کتاب: اخلاق در خانواده

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=12299

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

روانشناسی موفقیت

یك رابطه زناشویی موفق به عوامل ذیل بستگی دارد:

۱) سلام کردن به یکدیگر

۲) تشکروقدردانی نسبت به همدیگر

۳) خسته نباشید ،سلامت باشید وخداقوت به همدیگر

۴) دعا کردن نسبت به همدیگر

۵) تقسیم کار وهمکاری در منزل

۶) استفاده از کلمات لطفا-ببخشید،معذرت می خواهم ،بفرمائید ونظر شما

۷) نگاه محبت امیز به هم

۸) نگاه اول به هم همراه با درك و فهم یکدیکر

۹) تاکیدبررجوع نکردن به خطاهای گذشته و فکر کردن به حال اینده

۱۰) انگشت گذاشتن روی حساسیت های ویژه همدیگر

۱۱) احترام وتحمل سلائق وعقاید همدیگر

۱۲) استفاده نکردن از کلمات تو،باید،حتما،که بصورت دستوری و توهین می باشد

۱۳) برنامه ریزی کردن در زندگی ودر دست گرفتن مدیریت زمان

۱۴) دوری از احساسات ورجوع به اگاهی ،منطق ،عقل ،حکمت ،عزت ومصلحت

۱۵) قبول تفاوت های همدیگر ودر نظر گرفتن تفاوتها در رفتار یکدیگر

میرعبدیل موسوی

عباس فرجی

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=86813

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

روانشناسی و تقسیم بندی انواع عشق

اینکه کمتر از ده سال از زندگی مشترک من و شوهرم میگذرد، اما زندگی و رابطه ما بیشتر شبیه زوجی است که سالهای بسیاری از ازدواجشان میگذرد. با وجود اینکه ما از بسیاری جهات تفاهم داریم و از همراهی با یکدیگر لذت میبریم، اما اهل زمزمه ها یا رفتارهای عاشقانه نیستیم!

عده ای حتی با گذشت چند دهه از زندگی مشترکشان هنوز هم نسبت به یکدیگر احساساتی سرشار از اشتیاق دارند و عده ای پس از گذشت ۲۰ سال هنوز تمام جزئیات آشنایی و ازدواجشان را با وسواس کامل به یاد می آورند.

ممکن است این رابطه در نظر عده ای سنگین و فاقد ظرافت باشد، اما بسیاری از کارشناسان علوم اجتماعی ما از آن دسته افرادی هستیم که از عشق به دوستی رسیده ایم.

عشق برای زوجهای دیگر میتواند بسیار متفاوت باشد. عده ای حتی با گذشت چند دهه از زندگی مشترکشان هنوز هم نسبت به یکدیگر احساساتی سرشار از اشتیاق دارند و عده ای پس از گذشت ۲۰ سال هنوز تمام جزئیات آشنایی و ازدواجشان را با وسواس کامل به یاد می آورند. در واقع، بنا به گفته متخصصین، در کل شش حالت مختلف برای "عاشق بودن" وجود دارد و شیوه عشق ورزی هر شخص میتواند در دوران یک رابطه تغییر کند.

دکتر سوزان هندریک (Susan Hendrick) روانشناس، همراه با همسر و دستیار تحقیقاتی خود دکتر کلاید هندریک (Clyde Hendrick) به مدت ۲۵ سال است که بر روابط اجتماعی افراد تحقیق میکنند. به گفته ایشان، با دانستن شیوه عشق ورزی میتوان رابطه را ارزیابی نمود و انتظارات واقع بینانه تری نسبت به عشق و رشد آن به دست آورد.

با دانستن اینکه به چه شیوه ای عشق میورزید، میتوانید رابطه سالمتر و شادمانه تری با همسر خود به وجود آورید. پس ببینید که چگونه عاشقی هستید!

- عاشق احساساتی

این افراد عاشق "عاشق بودن" هستند. آنها به سادگی به روی زیبا با جذابیتهای ظاهری دیگر دل میبندند و سپس با از بین رفتن یا تغییر کردن این ظواهر، مایوس میشوند.

به خاطر داشته باشید که عشق واقعی نباید با کم شدن موی سر معشوق رو به نقصان بگذارد و احساسات عاشقانه نباید با پختگی رابطه، کمرنگ شود. اگر چنین عاشقی هستید، برای زنده نگهداشتن عشق خود بهتر است قرار ملاقاتهای عاشقانه و دو نفری بگذارید، برای تعطیلات آخر هفته برنامه ای ترتیب دهید و تعطیلات را با یکدیگر سپری کنید و نگذارید که عشق رومانتیک شما دچار روزمرگی شود.

- عاشقی با معیارهای ذهنی متعدد

این افراد ملاکهایی برای عاشق شدن دارند که برایشان بسیار مهم است و قصد تغییر دادن آن را هم ندارند. آنها حتی در رابطه زناشویی نیز همسر خود را تحت فشار شدیدی قرار میدهند تا مطابق با استانداردهای ایشان عمل کند.

اگر شما عاشق فهرست مشخصات خودساخته و از دسته افراد متوقع هستید، برای حفظ رابطه باید این فهرست را دور بیاندازید. به عقیده کارشناسان وفادار ماندن به این لیست بایدها و نبایدها، به رابطه ای فرسایشی و یا تنهایی منجر میشود. آنچه بسیار اهمیت دارد رفاقت، عشق و توانایی بخشش است نه چیزهایی که برای تحت تاثیر قرار دادن "دیگران" مهم باشد.

- عاشق وسواسی

این عاشقی است که میخواهد تمام اوقات خود را با معشوقش بگذراند و حتی پس از گذشت سالها، مدام نگران رابطه و زندگی زناشویی خود است. داشتن چنین همسری میتواند طاقت فرسا بوده و یا به خاطر اوج و فرودهای شخصیتی، موجب ناراحتی روحی طرف مقابل شود.

www.takbook.com

www.takbook.com

آیا این حالات به نظرتان آشنا می آید؟ برای حفظ همسر و زندگی مشترک باید دست از نگرانی برداشته و زمانی برای تنفس به معشوق خود بدهید. به یاد داشته باشید که حتی شیرین ترین ها هم میتوانند به مرز "بیش از حد" برسند و دیگر شیرین به نظر نیایند. اگر احساس نا امنی در شما بسیار شدید است، بدون معطلی با یک متخصص مشورت کنید و رابطه خود را بهبود بخشید.

● عاشق ایثارگر

عده ای مستعد ورود در رابطه ای هستند که در آن بیش از آنچه به دست می آورند، از خود مایه میگذارند. گاهی احساس میکنند که این رابطه به کلی یک طرفه شده است. یک نفر با از خود گذشتگی مدام در تلاش جلب رضایت و برآورده ساختن نیازهای دیگری است و هیچ زمانی برای مراقبت از "خود" کنار نگذاشته است.

اگر چنین عاشقی هستید، باید بدانید که خارج از چهارچوب زندگی زناشویی نیز چیزهایی برای لذت بردن هست و سوای همسرتان، دوستان و اقوامی وجود دارند. باید زمانی را به انجام فعالیتهای مورد علاقه خودتان و معاشرت با افرادی که دوست دارید اختصاص دهید و بد نیست که گاهی این معاشرتها و فعالیتها، بدون حضور همسرتان باشد. به این ترتیب با ارزش نهادن به خود، رابطه عاشقانه شما نیز تقویت میشود.

● عاشق "بازی"

این دسته، عاشق دوران ناز و عشوه و به دست آوردن دل معشوق هستند. برای آنها تعقیب و گریز ابتدای یک رابطه بسیار جذاب تر است. آنها از یک رابطه طولانی مدت به سرعت خسته میشوند و دوباره به فکر "شیطنت" می افتند.

مراقب باشید، اگر چنین دل بازیگری دارید، وسوسه را از زندگی خود دور کنید و به جای اینکه در جایی خارج از رابطه فعلی خود به دنبال هیجان باشید، بکوشید که آنرا در همین رابطه ایجاد کنید. ببینید که برای ورود به یک رابطه جدید چه قابلیتهای تازه ای از خود به نمایش میگذارید-مثلا ناگهان هوس چرخ و فلک سواری میکنید؟-، سپس آنها را در زندگی مشترک خود پیاده کنید.

● عشق رفاقت آمیز

اگر در رابطه ای شدیدا رفاقت آمیز هستید که از آن لذت میبرید، ممکن است کم کم سر و کله عشق درآن پیدا شود. چنین روابطی ممکن است بسیار کند پیشروی کنند، اما بسیار مستحکم هستند. اما نکته دراینجاست که نباید فراموش کنید رفاقت در زندگی مشترک همه چیز نیست و باید جرقه هایی از احساسات و تمایلات آن را زیباتر و هیجان انگیزتر کند.

منبع : دوستان

http://vista.ir/?view=article&id=300758

vista.ir
Online Classified Service

روانکاوی متأهلان

از قدیم و ندیم شنیده‌ایم که خداوند نجار نیست. اما در و تخته را خوب به هم جور می‌کند. تقریبا همه کسانی که ازدواج کرده‌اند به این نتیجه رسیده‌اند که اگر شناخت خوبی از شخصیت و خلق و خوی همسرشان داشته باشند زندگی موفق‌تری در پیش خواهند داشت در این مورد راهنمایی‌های زیادی وجود دارد که در این مقاله به بررسی یکی دو تا از آنها می‌پردازیم.

● شخصیت‌های وظیفه‌شناس

www.takbook.com

www.takbook.com

وظیفه‌شناس‌ها به اصول اخلاقی پای‌بند هستند و تا کارشان را درست و تمام انجام ندهند، آرام نمی‌گیرند. آنها به خانواده خود وفادارند و از مقامات مافوق اطاعت می‌کنند. کار زیاد، ویژگی بارز آنها است. وظیفه‌شناس‌ها موفقیت طلب هستند. هیچ پزشک، وکیل، دانشمند یا مقام اداری موفق بدون برخورداری از این ویژگی شخصیتی نمی‌تواند در کارش موفقیتی کسب کند.

● ۸ ویژگی وظیفه‌شناس‌ها

وظیفه‌شناس‌ها در مقایسه با سایرین از این هشت ویژگی بهره بیشتری دارند:

۱) کار زیاد: وظیفه‌شناس شیفته کار است.

۲) کار درست: شخصیت وظیفه‌شناس به درست انجام دادن کارها توجه دارد. او پای‌بند وجدان است و به ارزش‌ها و اصول اخلاقی بها می‌دهد.

۳) راه درست: همه چیز باید درست انجام شود. شخصیت وظیفه‌شناس معنای این جمله را به خوبی می‌داند؛ از رسیدگی به حساب‌های مالی گرفته تا دست‌یابی به هدف‌های مقام مافوق و طرز تمیز کردن زیر سیگاری‌ها، همه اینها باید درست انجام شود.

۴) کمال طلبی: وظیفه‌شناس‌ها می‌خواهند همه کارها بدون کمترین لغزش و به مطلوب‌ترین شکل ممکن انجام شود.

۵) ثبات قدم: این افراد به نقطه نظرهای خود پای‌بندند و در معرض ناملایمات مصمم‌تر می‌شوند.

۶) توجه به جزئیات: وظیفه‌شناس‌ها به نظم و ترتیب و جزییات امر توجه دارند. آنها سازمان دهندگان خوبی هستند؛ توجه به جزییات از جمله ویژگی‌های این‌گونه شخصیتی است.

۷) احتیاط: در تمام امور زندگی محتاط و دقیق و مراقب هستند.

۸) صرفه‌جویی: وظیفه‌شناس‌ها صرفه‌جو هستند. آنها از دور انداختن چیزهایی که برایشان فایده‌ای دارند و یا پیشتر داشته‌اند و یا احتمالاً خواهند داشت، خودداری می‌کنند.

● ۶ توصیه به همسران

▪ شخصیت‌های وظیفه‌شناس

ـ با روی خوش، از خود صبر و شکیبایی به خرج دهید و بگذارید وظیفه‌شناس‌ها عادات خود را داشته باشند.

به او فشار نیاورید که «تو را به خدا، امروز را به ما اختصاص بده. بهتر است به خود بگویید:« من همسرم را می‌شناسم. او تا کارش را انجام ندهد دست بردار نیست.»

ـ انتظار نداشته باشید که شخصیت وظیفه‌شناس تغییر بکند. شما نیز از توانمندی‌هایتان استفاده کنید.

ـ هرگز با او بحث نکنید و درگیر جنگ قدرت نشوید. او آن قدر بحث و مشاجره را ادامه می‌دهد تا تسلیم و یا قانع شوید. سعی کنید به حرف‌هایش به راحتی گوش کنید.

ـ از شرایط خود شاد باشید و از امنیت و ثباتی که همسر «وظیفه‌شناس» شما به زندگی‌تان می‌آورد، راضی باشید.

ـ از او انتظار تعریف و تمجید نداشته باشید. همسر وظیفه‌شناس شما ممکن است درباره لباس یا وضعیت ظاهری شما حرفی نزند ولی او به خوبی متوجه شماست.

ـ انعطاف پذیر باشید.

همسر مناسب وظیفه‌شناس‌هااشخاص وظیفه‌شناس، اغلب افرادی را که احساسات خود را بروز می‌دهند مانند شخصیت‌های نمایشی را می‌پسندند.

از سوی دیگر، وظیفه‌شناس‌ها ماجواجوها و کسانی را که خطر می‌کنند، دوست دارند. اشخاص به نسبت جدی و حساس نیز احتمالاً با استقبال وظیفه‌شناس‌ها روبه‌رو می‌شوند. شخصیت وظیفه‌شناس، با افراد پرشور و یا مراقب همخوانی دارد و شخصیت آسوده خاطر و بی خیال آنها را ناراحت می‌کند.

● ویژگی‌های فردی که خبر بد می‌دهد

▪ شخصیت‌های با اعتماد به نفس بالا

اینها افرادی شاخص‌اند و اغلب رهبران، ستارگان و جاذبان بخش‌های عمومی‌و حقوقی جامعه را تشکیل می‌دهند. احترام به نفس جادویی و اعتماد به نفس که ویژگی اینگونه شخصیت است، رؤیاها را به پیروزی‌ها و موفقیت‌های چشم‌گیر تبدیل می‌کند.

www.takbook.com

www.takbook.com

● ویژگی‌های مهم شخصیت با اعتماد به نفس بالا

۱) احترام به نفس: افراد با این تیپ شخصیتی به خود و توانمندی‌هایشان اطمینان دارند. آنها خود را موجوداتی منحصر به فرد می‌دانند و معتقدند که دلیلی برای حضور آنها در این سیاره خاکی وجود دارد.

۲) توقع: معتقد به تشریفات و احترامات رسمی‌هستند و انتظار دارند که دیگران در تمام مواقع با آنها با احترام برخورد کنند.

۳) بلندپروازی: این افراد موجوداتی بلند پرواز و جاه‌طلب هستند.

۴) سیاستمداری: این افراد در برخورد با دیگران زیرک و حسابگر هستند و از توانمندی‌های دیگران برای رسیدن به خواسته‌هایشان استفاده می‌کنند.

۵) رقابت: رقابت در وجود آنها شعله‌ور است. می‌خواهند به اوج برسند و همان‌جا باقی بمانند.

۶) جاه‌طلبی: از معاشرت با افراد بلند مرتبه و شاخص لذت می‌برند.

۷) خودآگاهی: از حالات ذهنی و روحی خودشان آگاه هستند و می‌دانند چه فکر و چه احساسی دارند.

۸) توازن و وقار: «بااعتماد به نفس‌ها» تعریف‌ها و تمجیدهای دیگران را با رغبت می‌پذیرند ولی هویت خود را از دست نمی‌دهند.

● توصیه‌هایی به همسران شخصیت‌های با اعتماد به نفس بالا

همسر مناسب شخصیت با اعتماد به نفس، کسی است که خوشبختی را در رفع نیازهای دیگران جستجو می‌کند، می‌توانیم به «مهر طلب‌ها» اشاره کنیم. مشروط بر آنکه این‌گونه افراد به راه افراط نروند و فردیت و حد و حدود همسر خود را مخدوش نسازند. شخصیت‌های حساس به همسران قدرتمند و معاشرتی نیاز دارند و شخصیت‌های با اعتماد به نفس می‌خواهند مورد نیاز باشند. بنابراین، این دو تیپ شخصیتی اغلب مکمل یکدیگر هستند. شخصیت «نمایشی» نیز اگر تضمین بیش از اندازه نخواهد، می‌تواند همسر مناسبی برای شخصیت «با اعتماد به نفس» باشد اگر دو «با اعتماد به نفس» یکدیگر را به همسری انتخاب کنند، امکان بروز تقابل میان آنها زیاد است. از جمله گونه‌های شخصیتی که با اعتماد به نفس‌ها همخوانی ندارند، می‌توان به مراقب‌ها، فارغ البال‌ها، ماجراجوها و پرشورها اشاره کرد.

شخص با اعتماد به نفس نیاز دارد که همیشه شماره یک باشد. این را به عنوان منشی شخصیتی در او بپذیرید. برای جلب توجه او، به او توجه کنید. عشق و محبت و وفاداری شما برای او بسیار مهم و با ارزش است. مراقب باشید که عزت و حرمت نفس خود را در گرو محبت و توجه او قرار ندهید، خود را بی‌قید و شرط دوست بدارید و توجه داشته باشید که او گاهی به شما نزدیک می‌شود و سپس فاصله می‌گیرد. این موضوع به ویژه پس از ایجاد رابطه بیشتر به چشم می‌خورد. تعادل احساسی خود را حفظ کنید و بی‌دلیل نتیجه گیری شتابزده نکنید که دیگر همسرتان شما را دوست ندارد. به احتمال زیاد مشغله ذهنی پیدا کرده است.

اگر لازم است با همسر با اعتماد به نفستان رویارویی بکنید، تنها احساس‌تان را با او در میان بگذارید، نظرتان را بگویید ولی درباره او داوری نکنید، توجه داشته باشید که برای او مورد انتقاد قرار گرفتن دشوار است. وقتی نگرش‌ها و احساسات خود را با همسرتان در میان می‌گذارید، به او امکان می‌دهید که شما را بهتر درک کرده و از بروز اختلافات بعدی جلوگیری کند.

منبع : روزنامه سلامت

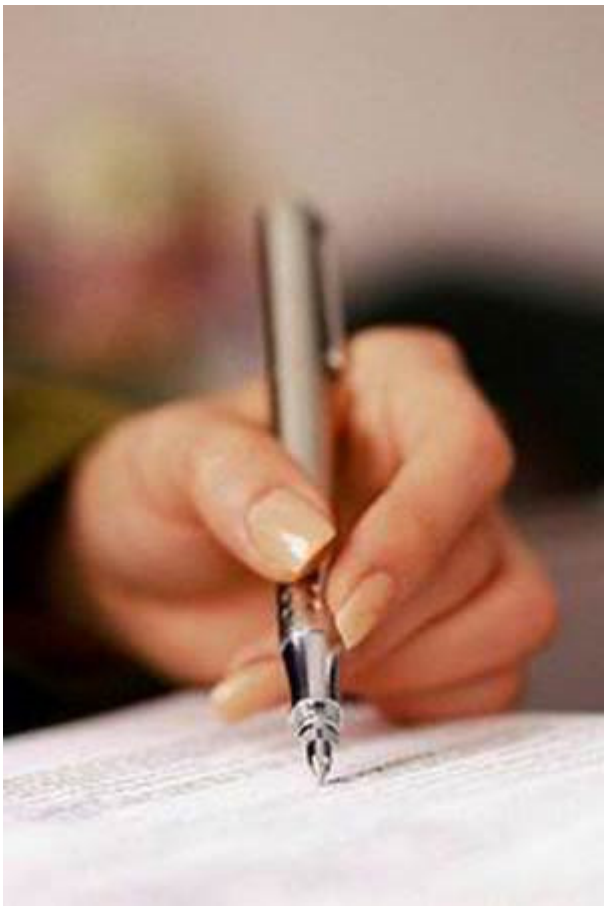
http://vista.ir/?view=article&id=340820

vista.ir
Online Classified Service

روحتان را با نوشتن آرام کنید

www.takbook.com

www.takbook.com



وضعیت بحرانی دنیا، وضعیت طبیعی دنیا است. شما در این وضعیت بحرانی که شکل عادی به‌خود گرفته است روحتان را با چه آرام می‌کنید؟ آرام‌بخش روح شما چیست؟ مکان‌های زیارت، دیدن یک عکس، خواندن کتاب، پهلوگرفتن کنار ماسه‌های ساحل و یا...؟هیچ‌وقت این نصیحت استادم را از یا نمی‌برم که می‌گفت: هر وقت خواستی از تمام گرفتاری‌های دنیا رها شوی از مسکن روحت استفاده کن. این تجویز همیشه مورد استفاده قرار گرفت و تاکنون که چند ترمی هست سعادت دیدن اشان را ندارم موثر واقع شده.مدت‌ها در پی پیدا کردن آن بودم که تسکین‌دهنده من چیست؟ فراوان کندوکاو کردم و هزاران مورد را امتحان. از مدرن‌ترین وسیله‌ای که در اختیار داشتم تا قدیمی‌ترین آن. بعد از کمی تأمل و تفکر و تحقیق درونی یافتم تنها موردی که مسکن روحم می‌شود سال‌هاست در کنارم زیست می‌کند.آچار فرانسه‌ای که همه می‌تواند به وسیله آن به سعادت برسند. آن آچار فرانسه، آن معلم و دبیر دلسوز، اکسیر شفابخش، عنصری است به نام نوشتن.بالاخره یافتم آن گوهر مقصود را. دیگر خیالم آرام گرفت که اکسیرم را پیدا کردم، می‌توانم جای خودم را با آن تسکین دهم. همیشه فکر می‌کردم که تسکین‌دهنده‌ها خیلی فراتر از نوشتن هستند اما بعد متوج شدم که کوچک‌ترین چیزها گاهی می‌توانند نقش‌های بزرگی را ایفا کنند.نوشتن نقش یک پل بزرگ را بازی می‌کند که می‌تواند خاطرات، جملات، پیوست‌ها و... را به‌هم مرتبط سازد و از آن تندیس جاودانه به ارمغان آورد. با آن می‌شود فاصله میان کودکی و بزرگسالی را پر کرد، پلی است برای طی کردن فاصله میان انسان‌ها، فایده‌های این قهرمان بزرگ مال آدم‌های بزرگ است. پس بهتر که همه بزرگ باشیم. به‌وجود آمدن حس نوشتن و نگارش در آدمی بستگی به روح آن دارد. زمانی‌که دو سویه زندگی را نگاه می‌کنی نیاز به ثبت جملاتی که روح را آرام می‌کند احساس می‌شود. هنگامی‌که احساس می‌کنی از زندگی ماشینی خسته شدی و از هر چیزی که بخواهی استفاده کنی تا به آرامش برسی متعلق به همین دنیای ماشینی است دلگیر می‌شوی.نوشتن تنها تسکین‌دهنده‌ای که آدم را زمانی بس کوتاه از تمام فکرهای زاید رها و به ورطه آسایش سوق می‌دهد. تنها شرط ورود به این دنیای ماوراء تصور: داشتن یک روحیه خوب و پذیرفتن و داخل شدن است. نوشتن جرقه اندیشه و نمو یک هیجان است. اغلب واژه‌ای کافی است که شما را ساعت‌ها غرق نوشتن کند به‌طوری که وقتی فارغ می‌شوید، ورق‌های انباشته‌ای را می‌بینید که شما آنها را به تحریر درآورده‌اید و به‌طور کافی و کامل لذت برده‌اید.این را هم با تأسف عرض می‌کنم که عده‌ای هم تبر به ریشه تنومند نوشتن می‌زنند و دلخوش کرده‌اند به آرام‌بخش‌های ظاهری که اثری درونی ندارند. آرام‌بخش‌ها گونه‌های متفاوت دارند که اگر بخواهم آن را جزء به جزء بگویم باید صدها جلد کتاب بنویسم. اصولاً گونه‌های ذاتی مسکن بسیار کمیاب و نادر هستند و آدم‌هائی که از آن استفاده می‌کنند هم انگشت‌شمار و محدود هستند. پس سعی کنیم از بین ۷ میلیارد نفری که حیات دارند، جزء گروه انگشت‌شماری باشیم که مسکن ذاتی مصرف کنیم. می‌دانید دلیل اینکه نوشتن را آچار فرانسه می‌نامم این است که زیرشاخه‌های فراوانی دارد که هر کدام از آنها سودی غیرباور به ما و هستی می‌رساند. می‌توانم چند مورد از این موارد را بازگو کنم.

۱. در رده موسیقائی: آوازی است که زمین هم درخشش آن را حس می‌کند و از چاوش آن نورانی. ملودی آرامی است که طنین مجذوب کننده‌ای برای آدمیت دارد. تنها در این زمان است که چهره جدیدی از انسان به دنیا می‌آید، بی‌حرکت و غایب.

۲. در رده دستوری: دریچه‌ای است تنها به‌سوی یک نام در تمام زبان‌ها. مترجم تمام ملت‌ها است و می‌تواند با هم انسان‌های روی زمین در ارتباط باشد.

۳. در رده عاطفی: اشک و لبخند تنها میراث او هستند و بس.

۴. در رده ارتباطات: دیروزهای دور را به امروزهای نزدیک پیوند می‌دهد و با مرتبط شدن این دو رکن ملل از سال‌های سال قبل و حال هم مطلع می‌شوند.

www.takbook.com

www.takbook.com

۵. در رده آموزش: نوشتن، چیزهائی را می‌آموزد که هرگز او را فرا نگرفته بلکه تجربه کرده و به نگاهی دیگر یاد گرفته است چیزی را بدهد که ندارد.

۶. در رده پزشکی: جراح متعهدی است که روح انسان را با مهارت پیوند می‌دهد و به‌طور دقیق پانسمان شکستگی‌ها را التیام می‌بخشد.

۷. در رده هنری: معماری هندسی جادوئی کلمات چنین است که به‌طوری چیدمان می‌شوند حس می‌کنید در ساختمانی با هارمونی رنگ مناسب و دکوراسیونی متعادل حضور دارید.

و موارد دیگر.نوشتن عنصری است که اگر در روح فردی رسوب کند می‌تواند گاهی اوقات مرحم تنهائی او باشد و در جائی هم ناجی. کافی است فقط یک‌بار آن را امتحان کنید آن وقت متوجه می‌شوید سخن گزافی نگفته‌ام و سخنم روشن و هویداست. نمی‌توان خوب نوشت مگر در هنگام گام برداشتن به‌سوی ناشناخته‌ها و نه برای شناختن آنها بلکه برای دوست داشتن آنها. ما نمی‌توانیم خوب بنویسیم مگر درباره آن چیزهائی که نمی‌دانیم، پا گذاشتن به جهانی که همه چیز آن هویتی ابدی دارند و با جابه‌جا شدن آن می‌توان متنی نوین و کالبدی دیگر متولد کند. چقدر شیرین است که هر روز تولدهای متعدد ببینیم و هر روزمان را لبریز از شادی و سرور کنیم.نوشتن، مسکن آرامبخشی است که من را به کما و آرامشی وصف‌نشدنی رهسپار می‌کند. پادزهری که درصد قابل توجهی را می‌توان از طریق او تسکین‌دهنده نام برد. کاغذهای زیادی با جوهر سیاه می‌شوند، همین. چه کلماتی که در زیر ورق‌ها یخ زده‌اند و چه لغاتی که حرارتشان جوهر قلم را به جوش می‌آورد. بکوشید تا می‌توانید بنویسید، از هر چیز بنویسید. از ثانیه‌های گذشته و لحظاتی که با آنها زندگی می‌کنید. هرگز فراموش نکنید هنگام و موقع رفتن از دنیا چیزی از شما به یادگار نمی‌ماند جز کارهای نورانی شما و در سطر آنها نوشته‌های شما. آنها در زمان نبودتان، هم گویای هویت‌تان هستند و هم بازگوکننده تمام کارهایتان و از این طریق است آنهائی که حتی شما را ندیده‌اند هم می‌توانند در مورد شخصیت شما چیزی متوجه شوند. پس برای خود دفتری تهیه کنید تا شناسنامه‌ای شود برای آینده. نوشتن می‌باید این‌گونه آغاز شود. نوشتن، عشق و بقیه چیزها، هنگامی‌که فکر می‌کنی که دیگر باز نمی‌گردی.من می‌نویسم تا تن کاغذ من جا دارد. می‌نویسم تا جهان و هستی بخوانند که نگران نیستم، برای من فرقی نمی‌کند که از این زندگی جرقه‌ای در عدم باشد یا پیش پرده‌ای از زندگی دیگر. به هر سان آن را لمس می‌کنم. نوشتن از دید من نوری است در سیاهی. نویسنده‌ها از مستندسازه‌ها هم مظلوم‌تر هستند و با کوچک‌ترین جمله مورد هجوم قرار می‌گیرند. از هر جمله، کلمه و لغت متنی ایراد می‌گیرند که ساعت‌ها صرف کرده تا آن را متولد کند و او را مورد بازخواست قرار می‌دهند. نویسندگان مثل مخترعین عمل می‌کنند. با اختراع جمله‌ای که با رغبت و علاقه به‌کار برده‌اند، می‌توانند همیشه جاوید بمانند و زنده، به‌طوری عمل می‌کنند که روحشان همیشه در آن جاری باشد. عده‌ای هم متأسفانه هستند که فقط نام نویسنده را یدک می‌کشند اما غافل از اینکه بتوانند جمله‌ای موثر بنویسند و جملاتی با معنا از آنها پدید آید. البته این نکته را هم متذکر می‌شوم که من خودم نویسنده نیستم اما آرزو دارم روزی بشوم و کسب تجربه کنم. این حرف‌ها هم که می‌گویم مواردی است که تاکنون دیده‌ام.خدایا، پرودگار من، از اینکه روحم را با قلم، این روشن‌بخش حیات آدمی آشنا ساختی متشکرم. هیچ‌وقت این موهبت الهی را از یاد نخواهم برد. دینم را به انسان‌ها ادا می‌کنم و با امانتی که در نزدم قرار دادی سعی می‌کنم جزئی از دنیا را به جلو هدایت کنم. از شما خواستارم توانم دهی چنان باشم که می‌خواهی. با کلمات و جملات آن چیزهائی متولد کنم که نور و ایمان را تجلی بخشد و رجای روح انسانی را ارتقا. هر کس به دنیا می‌آید بنا به‌دلیلی است و هر کس وظیفه‌ای دارد که باید آن را به نحوه احس انجام دهد. خیلی مهم است که نردبان پله آخر دارد یا خیر؟ همیشه به این فکر کنید که اگر متنی نوشتید انتهای آن را پر معنا به اتمام برسانید تا خواننده بتواند از نوشته شما چیزی دستگیرش شود.چیزی را که دوست داری روشن کن بی‌آنکه به سایه‌اش دست بزنی. (کریستین بوبن) و حرف آخر، شمائی که کم می‌نویسید، شمائی که هرگز نمی‌نویسید، برای شما هم حتی روزی می‌رسد که بنویسید. نوشتن، تو همیشه غیرمنتظره بودی.

منبع : روزنامه اعتماد

http://vista.ir/?view=article&id=212587

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

رودررو حرف بزنید

جمع دوستان و طبق عادت مالوف صحبت از لطف و کرم آقایان و مهربانی زیاده آنان نسبت به صنف نسوان.

از هر دری سخنی و از هر باغی بری، تا اینکه یکی از دوستان بعد از مقدمه‌چینی مفصل به تنوع‌طلبی جنس مذکر پرداخت و داستان‌ها گفت و گفت تا همگان را به شعف آورد که در بحث شیرین شرکت جسته و هرکس تا می‌تواند بر روغن و پیاز داغ آن افزوده و شیرینی محفل را چند برابر نماید.

صحبت‌ها آنچنان گل انداخته بود و به‌کلی‌گرایی کشیده شد که گویی همگان به‌نوعی با این مشکل روبه‌رویند و تاکنون از سر خجالت زبان به دهان گرفته بودند! هرکس از نابه‌کاری همسرش (البته از قول سوم شخص مفرد) داستانی گفت و ماحصل بحث این شد که مردان قابل‌اعتماد نیستند و زنان نباید به همسرانشان اعتماد کنند.راستش را بخواهید، اول بار نمی‌خواستم باور کنم ولی چه می‌توان گفت، وقتی در هر جمعی که حضور می‌یابی با چنین داستان‌های رمانتیکی برخورد می‌کنی. آنچه از خلال صحبت‌های زنانه می‌توان استنتاج کرد، این است که در این‌گونه موارد بهترین حالت این است که برخورد مستقیم با شوهرانتان نداشته باشید، اصلاً به‌روی آنان نیاورید. فقط به‌دنبال آن زن خائن باشید و هر جوری که شده پای او را از خانواده خود بیرون کنید!

چون اصولاً تا پای زنی در کار نباشد، مردان امکان ندارد دست از پا خطا کنند. فلذا اول محترمانه و سپس با فحش و ناسزا و تهدید به سراغ آن نابه‌کار خائن رفته و شوهر خود را از شر آن مزاحم خلاص کنید.

اگر به‌راستی بخواهیم به ریشه‌یابی چنین مشکلی در جامعه بپردازیم، از مقوله یک مقاله و چند یادداشت بیرون است و مستلزم یک کار عمیق فرهنگی ـ اجتماعی و در صدر آن روانشناسی است ولی حالا که به لطف مردان و به همت زنان ما یک صفحه بانو داریم، بیایید خودمان به این مساله یک بازنگری داشته باشیم و ببینیم چه عواملی باعث می‌شود که به قول معروف مردان به زنان خیانت کنند، آیا قصد واقعی مردان در ایجاد روابط خارج از ازدواج خیانت، تنوع‌طلبی، زیر سر بلندشدن، پیراهنش دو تا شده و... است یا باید در پی عوامل دیگر بود. شاید ابتدایی‌ترین چیزی که به ذهن برسد این باشد که نیازهای مرد چه از نظر فیزیولوژی و چه از نظر احساسی و عاطفی تامین نمی‌شود. از آنجا که ما نیاموخته‌ایم با یکدیگر رودررو حرف بزنیم و اصولا حرفی برای زدن نداریم یا معتقدیم برخی مسائل نباید خیلی صریح مطرح شود چون ممکن است روی طرف باز شود و دسته گل جدید به آب دهد همه چیز را در پرده ابهام باقی می‌گذاریم. حتی برای آنان که در برخورد با چنین مسائلی آن روی سکه را می‌بینند و با داد و فغان و فریاد می‌خواهند قال قضیه را بکنند. همواره این موضوع بدون یافتن راه‌حل معقول پایان می‌گیرد و بعد از کوتاه زمانی سر از جای دیگری درمی‌آورد.

دوستی دارم که چندصباحی در یکی از مراکز مشاوره خانوادگی مغرب‌زمین به امر خطیر مشاوره اشتغال داشت، هر وقت او را می‌دیدم برایم داستانی داشت از مواردی که به او رجوع می‌کردند. یکی از موارد بسیار شایع در غرب مساله خیانت زن به مرد یا مرد به زن بود که دو طرف با علم به اینکه این مشکل حتما ریشه در جای دیگری دارد به نزد متخصص می‌روند و خواستار یک نظر کارشناسی برای حل مشکل یا احیانا جدایی دائمی هستند.شاید مناسب‌ترین برخورد با این مساله رجوع به یک کارشناس مسائل خانوادگی باشد. رها کردن مساله در سکوت و داستان‌سرایی و حتی داد و فغان کردن علاج این ماجرا نیست. باید بیاموزیم در برخورد با هر مساله و مشکلی که برایمان ایجاد می‌شود رفتاری سازنده و قاطع داشته باشیم. ابتدا باید بپذیریم که حتی اگر همسر عملی خلاف عرف انجام می‌دهد و بر انجام دوباره و چندباره آن اصرار می‌ورزد این انسان نیازمند یاری و مساعدت است. او یا نیازهایش تامین نمی‌شود یا بیمار است. گاهی چنین بیمارانی درمان آسانی ندارند و قرار هم نیست که هر کسی بماند و چنین وضعیتی را تجربه کند ولی من به عنوان یک شریک بهترین کاری که می‌توانم بکنم این است که حداقل او را به مشکل خود متوجه نمایم.

منبع : روزنامه تهران امروز

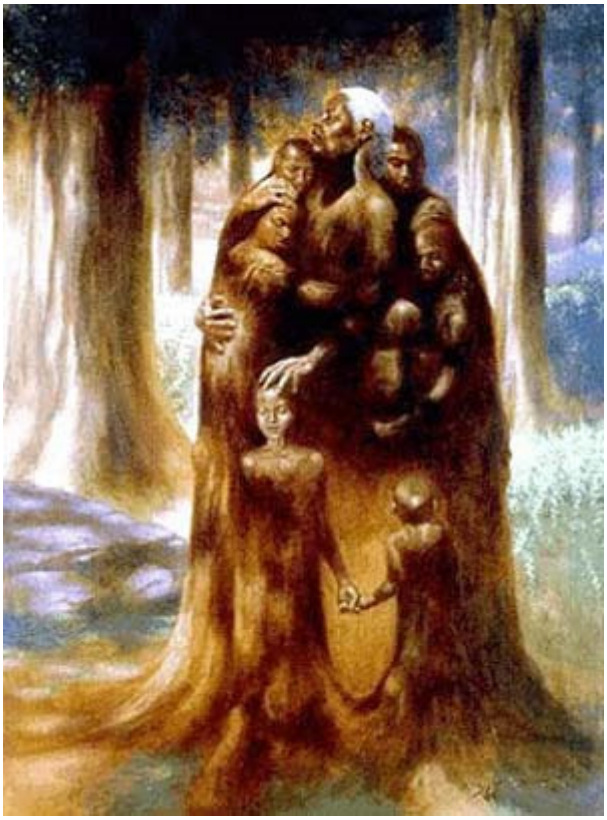
http://vista.ir/?view=article&id=91339

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

روزی که درخت در آغوشش بود



روزی درختی را در آغوش گرفت و نوازشش کرد. کم کم تبدیل به یك درخت شد و به جاودانگی رسید. درختی که ریشه در خاك داشت و قوی، استثنایی و تنها بود. درختی که با خانواده بزرگش، «جنگل» تمام کوه ها را در سیطره داشت و زمین به بهانه او نفس می کشید.

مشکل از آنجا شروع شد که خدا مسؤولیت را آفرید. روزبه روز بار مسؤولیت سنگین تر شد. آنقدر سنگین که هم وزن شد با یك روزمرگی ناگزیر. مسؤولیت و روزمرگی در هم آمیختند و همه چیز با همه چیز اشتباه شد. سنگینی روزمرگی، به بهانه انجام مسؤولیت، هنوز هم نفس ها را تنگ می کند. اگر همه خانواده ها مثل خانواده او باشند، هر ساعتشان را مسؤولیت ها تعریف می کنند. دقیقه های برنامه ریزی شده ای که فرصت لبخند را می گیرد و گویا هیچ راه خلاصی نیست.

● راستی، آخرین بار که درختی را در آغوش گرفتید، کی بود؟

صبح های پنجشنبه همه بچه ها به مدت ۱۵ دقیقه در رختخواب پدر و مادر می خوابند. آنها اجازه دارند جست و خیز کنند. برخلاف سایر روزها که مجبورند سر ساعت مشخصی برای رفتن به مدرسه یا مهد کودك بیدار شوند، دیگر لازم نیست عجله کنند. آنها پدر و مادر را در آغوش می گیرند. فرصتی برای عجله کردن نیست.

مادر عاشق موتزارت است. پدر بنان و شجریان دوست دارد و بچه ها تمام شعرهای پاپ را از حفظ می خوانند. هر خواننده ای برای خودش روز مشخصی دارد. فعالیت های روزانه این خانه خودش موسیقی است. مادر میز شام را با آهنگ پاپ می چیند، پدر با سونات های موتزارت روزنامه می خواند و بچه ها، با شنیدن بنان و شجریان آنقدر احساس سرخوشی می کنند که همراه با آهنگ شروع می کنند به خواندن: «آه! ای الهه ناز...»

● یك، دو، سه!

خانواده دوبار در روز تمرین تنفس دارد. همه همراه با هم ۳ بار نفس عمیق می کشند. یك... دو... سه. بچه ها از خیلی از همسالان خود آرام تر و با نشاط ترند و یاد گرفته اند هنگامی که عصبانی می شوند، ۳ بار نفس عمیق بکشند و با آرامش با مشکلات برخورد کنند. حتی بعضی وقت ها که مادر یا پدر عصبانی هستند، آنها بازیرکی یادآوری می کنند «مامان! ۳ بار نفس عمیق بکش!»

بچه ها دوست دارند هنگامی که پدر و مادر از کارهای خوبشان پیش مادربزرگ تعریف می کنند گوش بایستند. آنها گاهی واقعاً نیاز به تشویق دارند. مادر می داند که شنیدن تمجیدها به کودکانش اعتماد به نفس می دهد. چون از صمیم قلب است. خانواده وقتی پس از مدتها دور هم جمع می شوند یك بازی جالب دارند. اسم بازی را گذاشته اند «دستمال سفره سخنگو!» آنها یك دستمال سفره قرمز رنگ را روی میز می گذارند و به نوبت به هم پاس می دهند. هرکس که دستمال به او رسید باید از اتفاقات چند روز گذشته که فرصتی برای بیان آنها نداشته است صحبت کند. بچه های کوچکتر شنیدن حرفهای دیگران و صحبت کردن درباره مسائل روز مره را تمرین می کنند.

جشن تولد گرفتن وقت وانرژی زیادی از مادر می گیرد. هنگامی که آخرین میهمان ها می روند، فرصتی است که مادر و فرزند با هم تنها باشند و گپی بزنند. آنها پس از میهمانی با هم به یك پیتزا فروشی یا پارك می روند. پس از استراحت کوتاه وقتی به خانه باز می گردند، بچه ها خوشحال

www.takbook.com

www.takbook.com

تر از همیشه اند و به مادر برای نظافت خانه کمك می کنند. بوی جوی مولیان آیدهمی... یادیار مهربان آیدهمی...» مادر عادت دارد هنگام خواب برای بچه هایش شعر بخواند. او هر شب با شور شعر متفاوتی از آوازهای بزرگترها را می خواند. شعرهایی که خودش دوست دارد و بچه ها هم دوست دارند. آنقدر برایشان شعرهای مختلف خوانده که آنها انواع موسیقی و آواز را می دانند و چیزهایی که از شعر ها می فهمند در زندگی به کار می گیرند.

«برایم تکرار کن!» هر روز صبح مادر، وظایف بچه ها را به آنها گوشزد می کند و از آنها می خواهد برایش تکرار کنند. معمولاً والدین از اینکه کودکشان منظور پدر و مادر را برای بار اول درك نمی کنند، شگفت زده می شوند.مادر می گوید «سر ساعت ۸ تلویزیون خاموش است.» و کودك جواب می دهد: «من نمی توانم تا ساعت ۸ تلویزیون تماشا کنم.» مادر دوباره تکرار می کند و با این کار از بی برنامگی و بی نظمی کاسته می شود.

هر روز، ساعت مشخصی وجود دارد که همه اعضای خانواده به مدت ده دقیقه با هم بازی می کنند. گاهی شطرنج و گاهی پازل های ۱۰۰ قطعه ای. حتی گاهی این دقیقه ها به خواندن یك صفحه از یك کتاب داستان اختصاص می یابد. آنها پس از یك روز کار خسته کننده، دسته جمعی دعا می خوانند و به آرامش می رسند.

یکبار در هفته والدین، برای یك ساعت مال یکی از کودکان هستند و به دلخواه آنها رفتار می کنند. بعد از ظهرهای ۳ شنبه، طفل سه ساله دلش می خواهد لباس های کمدش را یکی یکی امتحان کند. چهارشنبه ها، پسر بزرگتر بدش نمی آید یك دست کارت بسکتبال با پدرش بازی کند یا همراه با هم، فایل های کامپیوتر را به هم بریزند. وقتی کودکان می بینند والدین زمان های ویژه ای را به آنها اختصاص داده اند، یاد می گیرند برای دیگران هم وقت بگذارند.

وقتی زندگی بیش از حد یکنواخت می شود، زمان تغییر و تنوع فرا می رسد. «مسافرت جاده ای!» همه خانواده در یك ماشین و یك مسیر به سمت مقصدی رؤیایی! خیلی دور نیست. کتابخانه، استخر یا مغازه بستنی فروشی مقصد آنهاست. هر جایی که بیشتر از یك ساعت وقت نمی گیرد و خاطره لذت بخش آن به طور اسرارآمیزی تا مدت ها ورد زبان خانواده است.

کمی از وقت عصرانه یا شام یا حتی قبل از خواب، برای شنیدن خاطرات خوب گذاشته می شود. خاطراتی که با جمله «اگر بدانی چه روز خوبی بود!» آغاز می شوند و یا سایر افراد خانواده را مشتاق شنیدن می کنند. به این کار می گویند «تقسیم کردن خوشبختی!» بهترین روش برای پایان دادن به یك روز خوب!

اعضای خانواده در تعطیلات آخر هفته به هم نزدیك ترند. یخچال پر از تنقلات است و معمولاً بعد از ظهر جمعه تعدادی از همسایه ها یا فامیل با بچه هایشان برای شام یا فقط خوردن تنقلات یخچال دعوت می شوند. آجیل، ساندویچ سرد، شکلات و کیك خانگی! این تنها اشاره کوچکی بود به شب نشینی خوشمزه این هفته!

روز نیمه سال یا روز نیمه ماه، روز جالب توجهی است. خیلی بامزه است که یك کیك نصفه نیمه پخت، یك ساندویچ نصفه نیمه درست کرد و یك تولد نصفه نیمه گرفت. فقط برای آنکه دست و دلبازی در کار نباشد همه چیز نصفه فرض می شود. تنها یك دلیل برای برگزاری جشنی کوچك کافی است. مهم نیست تا چه اندازه موضوع کم اهمیت یا پیش پا افتاده باشد. فقط باید کمی از فشار کاری روزمره کم کند، همین!

معمولاً پدر و مادر، نیاز دارند هنگامی که کاری انجام می دهند بچه های لجباز خود را ساکت کنند. اما مرتب خواسته های خود را تکرار نمی کنند و توضیح نمی دهند.

آنها با انتخاب یك جمله مناسب، تنها یك بار آنچه می خواهند، طلب می کنند: «بهتر است برویم! هوا دارد تاریك می شود!» این جمله برای ترك کردن پارك کفایت می کند. نمی گویند وقت شام یا ساعت خواب است. تاریکی هوا، احتمال هر بهانه دیگری را از کودك می گیرد و این نقطه پایانی بر جر و بحث هاست. در مورد غذا خوردن هم وضعیت مشابه است. تعداد انتخاب های کودك آنقدر زیاد نیست که در تصمیم گیری دچار مشکل شود و خارج از کنترل به نظر برسد. توضیح اضافه برای آنچه قرار است حتماً اتفاق بیفتد، لازم نیست.

به جای فرستادن بچه ها به کلاس های یوگا، بدنسازی یا ورزش های فکری برایشان یك کاست از موزیك های لایت می گذارند و به آنها یاد می دهند که چگونه عضله ها را شل کنند. لذتش در این است که والدین نیز با کودکشان همراه هستند و دسته جمعی به آرامش می رسند.

جمعه ها روزهایی است که اعضای خانواده معمولاً دور هم و پشت یك میز غذا می خورند. جابه جا کردن ترتیب نشستن همیشگی اعضای خانواده کمك می کند تا در وعده های غذایی روزانه، چهره یکدیگر را مقابل خود داشته باشند. با این کار از مشاجره های بین بچه ها تا حد زیادی کاسته می شود و علاوه بر این، همه می توانند با بغل دستی جدید خود سر صحبت را باز کنند و این رمز ارتباط گرم خانوادگی آنها است.

www.takbook.com

www.takbook.com

روزی در هفته وجود دارد که هیچ کس از تلویزیون، VCR، کامپیوتر و استریو ضبط استفاده نمی کند. آنها وقتشان را با هم می گذرانند تا از تفریحات گروهی لذت ببرند. تفریحاتی که تا حد امکان از تکنولوژی بی بهره هستند: ساز زدن، آواز خواندن، جوك گفتن یا فقط حرف زدن خالی!

۵ دقیقه از پایان روز به خویشاوندان اختصاص دارد. به آنها زنگ می زنند یا برایشان ایمیل می فرستند و از احوال خانواده و اتفاقات بد و خوب با خبرشان می کنند. پدر و مادر هم بسیار نزدیك هستند و برای هم به عنوان همسر وقت می گذارند. حتی اگر در حد یك ناهار کوتاه باشد. آنها قدرتمند هستند و خانواده شادی دارند.

راست است که یك سیب باعث کشف جاذبه زمین شد؟ شاید هم افسانه باشد. اما نمی توان به این وسیله تأثیر عمیق را انکار کرد.کودکان خانواده، مانند والدینشان، دست ها را برای در آغوش کشیدن درختان باز می کنند! مانند آنها، کمی درنگ می کنند و به گل های رز لبخند می زنند و به ستاره های درخشان آسمان خیره می شوند. آنها می فهمند که مانند دنیای اطرافشان، خیلی بزرگ، خیلی قوی، خیلی استثنایی و خیلی تنها هستند. زندگی کمتر نگرانشان می کند. زیرا می دانند مرکز عالم نیستند، اما بخش کوچکی از آنند.راستی، آخرین بار که درختی را در آغوش گرفتید، کی بود؟

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=220351

vista.ir
Online Classified Service

روش مفید برای آشتی کردن

باز مرتکب اشتباه شدید. روز تولدش یا سالروز ازدواجتان را فراموش کردید. درحال برانداز کردن دختران دیگر، گیرتان انداخته است. او را به خاطر خرابی اتومبیل و یا فراموشی قرار، روی پا منتظر نگهداشته اید. جرمتان هر چه باشد باید چاره ای بیندیشید.

چند وقتی است مورد بی اعتنایی قرار گرفته اید و این وضعیت در حال طولانی شدن است. چگونه می توانید اشتباه خود را جبران نموده و اعتماد و علاقه همسرتان را دوباره بدست آورید؟

فرمول مجذوب کردن دوباره او به سادگی الفبا می باشد. این مراحل آسان را طی نموده و هر قدم اشتباهی که برداشته شده را به حالت قبل برگردانید.

۱) قبول کنید که اشتباه کرده اید

زمانیکه به طور شفاف مشخص گردید که مرتکب اشتباه شده اید و مطلقا راه گریزی از پیامدهای حاصله از خطاکاری و جرمتان وجود نداشت،شما نیز باید گناه خود را بپذیرید. برای جبران خرابکاری و رسیدگی کردن به موقعیت ایجاد شده پیش بروید. اگر در این مرحله در بیان جزئیات متوسل به دروغ شوید، احتمال اینکه او احساس کند که به طور کامل با وی صادق نیستید زیاد می شود و یا ممکن است داستان شما را به صورت متفاوتی از شخصی دیگر بشنود.

بنابراین مثلا اگر او شایعه ای را مبنی براینکه شما را درحال خوش و بش کردن صمیمی با یکی از همکارانتان دیده اند، شنید، و اگر میدانید این

www.takbook.com

www.takbook.com

داستان تا حدی حقیقت دارد، بیدرنگ شروع به انکار و حاشا نکنید. برای سرپوش گذاشتن بر خطا خیلی دیر است. رو راست باشید. قبول کنید که آن قضیه ممکن است اینگونه بنظر دیگران رسیده باشد که شما در حال صحبتهای عاشقانه با همکارتان بوده اید، اما احساسات بچه گانه و زود گذر خود را مقصر دانسته و بگویید: فقط همین یك بار بود و پشیمانم. ابدا علاقه ای به او ندارم و یا چیزی مشابه این.

رو راست و مستقیم باشید، اما کار غیر عاقلانه انجام ندهید.

تا میتوانید اشتباه خود را بی اهمیت جلوه دهید. همسر شما شدیدا می خواهد باور کند که شما قصد اذیت و آزار او را نداشته اید بنابراین تمام تلاش خود را برای پاك کردن ذهن او بکار ببندید. حتی اگر یك عذر و بهانه به نظر شما ناکار آمد برسد، اگر به صورت متقاعد کننده ای آنرا بیان کنید باز وی خریدارش خواهد بود.

در چنین شرایطی صداقت بیش از حد، ممکن است صدمه بزند. برای مثال در حالی که قطعا باید بپذیرید که از حد و حدود خود هنگاه صحبت کردن با همکارتان تجاوز کرده اید، لزومی ندارد به او بگویید که همیشه از دیدن او خوشحال میشدید و یا به چشم شما فرد جذابی بنظر می رسیده است. کنترل خسارت یعنی به حداقل رساندن اشتباه و نه بزرگنمایی کردن آن بوسیله دادن اطلاعاتی او واقعا نیازی به دانستنشان ندارد.

۲) بی ریا و صادق باشید هنگام تلاش برای برگرداندن یك رابطه به حالت قبل، می توانید همه چیز را به دلیل عذرخواهی کردن سرد و بی تفاوت خراب کنید. خالص باشید. از طریق لحن صدا و صحبتهای خود به او نشان دهید که حقیقتا از اشتباهتان متاسف هستید و اینکه دیگر هرگز درآینده تکرارش نخواهید کرد. برای او روشن کنید که از گناه خود پشیمانید (حتی اگر فکر نمی کنید که آنقدر ها هم مهم بوده باشند).

منبع : دوستان

http://vista.ir/?view=article&id=258543

vista.ir
Online Classified Service

روش مناسب انتقاد کردن از مردان

۱) زن باید قبل از مطرح کردن دلخوری، آن را روی کاغذ بنویسد، زیرا به این ترتیب سهم خود را در پیشامد مربوط بهتر خواهد دید، از سوی دیگر نوشتن ماجرا موجب آرامش نسبی فرد می‌شود و در عین حال با نوشتن، بیشتر به علت‌های آن واقف می‌گردد.

۲) پیش از صحبت کردن خود را به جای همسرش بگذارد. با این کار بهتر به مشکلات همسرش پی می‌برد.

۳) حتی‌المقدور قبل از صحبت با همسر خود ، موضوع را با دیگران مطرح نکند، مگر نیاز مبرم احساس نماید.

۴) در ابتدای صحبت تاکید کند که قصدش از مطرح کردن رنجش، رسیدن به حسن تفاهم است.

۵) پیشاپیش یادآوری نماید شاید اصل ماجرا یک سوءتفاهم باشد، غرض از صحبت، رفع کردن آن است.

۶) سعی نمایند از نکات مثبت شخصیت او و کارهای مطلوبی که انجام داده است ذکری به میان آورد تا فضای مذاکره صمیمی شود.

www.takbook.com

www.takbook.com

۷) در حین صحبت کردن به جای زخم زبان و کنایه زدن و تحقیر و تمسخر با لحنی دوستانه و مهربان صحبت کنند.

● طریقه مناسب انتقاد کردن از زن

۱) قبل از مطرح کردن موضوع آن را روی کاغذ بنویسید ، تا متوجه خطاهای خود نیز بشوید.

۲) هرگز وی را با دیگران مقایسه نکنید و مزایای آنها را به رخش نکشید، اگر می‌خواهید مقایسه‌ای در کار باشد او را با خودش مقایسه کنید یعنی خطاهای احتمالی را با رفتارهای خوب خودش در موقعیتی دیگر مقایسه نمائید.

۳) از دلخوری‌ها و رنجش‌های کوچک شروع کنید. پس از رفع دلخوری وی را وادار نکنید به گناهش اعتراف کند.

۴) کارهای خانه را به اندازه کارها و امورات بیرون از خانه، مهم بشمارید و قدردان زحماتش باشید.

۵) از یکدندگی و لجاجت بپرهیزید.

۶) در موقع صحبت کردن مواظب لحن و طرز ادای کلمات خود باشید، زیرا همانگونه که ذکر شد زنان به فراپیام پیش از پیام اهمیت می‌دهند.

۷) زیاد سوال کردن خانم‌ها را به نحوه ی ادراک جزیی آنها نسبت دهید، نه به استنطاق خودتان.

۸) به هر شکلی که می‌توانید رفع دلخوری را جشن بگیرید، (با هدیه دادن، شاخه‌گل یا هر چیز مورد نیاز طرف مقابل).

منبع : بی کلک

http://vista.ir/?view=article&id=104830

vista.ir
Online Classified Service

روش های مؤثر انتقاد سازنده

انتقاد پذیری و انتقاد کردن مؤثر دارای اهمیت زیادی برای موفقیت سازمانی است. اموری چون ارزشیابی عملکرد، مشارکت در تیمهای کاری، خدمات رسانی به مشتریان، کنترل کیفیت و اداره تضاد، بستگی به بکارگیری مطلوب انتقادپذیری و انتقادکردن دارد و کار پیچیده ای است. انتقاد با ابراز احساسات درباره موضوعات پیچیده و مشکل، می تواند تخریب کننده و حتی بسیار خطرناك باشد. بکارگیری ضعیف انتقاد، منجر به شکست افراد و سازمان ها می شود؛ از سوی دیگر استفاده آگاهانه و خردمندانه از انتقاد به شکوفایی افراد و سازمان ها منجر خواهد شد. در این نوشتار بیست روش مهم برای کمك به ارتقا مهارت انتقاد مثبت تشریح می شود. این روش ها به بیان جنبه ها و عوامل گوناگون مؤثر بر انتقاد می پردازد، ضمن این که بکارگیری منسجم و اقتضایی این روش ها با یکدیگر دارای اهمیت است. با استفاده از این روش ها در صحنه های واقعی کار و زندگی می توان به نتایج ذیل دست یافت:

* ایجاد تحول اساسی از وضعیت انتقال منفی و غیر مؤثر به وضعیت انتقال مثبت و مؤثر

* دست یافتن به روحیه خونسرد و هوشیار به هنگام انتقاد کردن ومورد انتقاد قرارگرفتن

* به کارگیری انتقاد برای برانگیختن، اثر بخشی، یادگیری و ایجادروابط مطلوب با دیگران

* انتقاد از افراد قدرتمند و مافوق بدون ترس و خشم

انتقاد نقش عمده ای در روابط اجتماعی ایفا می کند، از انتقادها می توان برای ایجاد تحرك در اشخاص و نفوذ در آن ها، آموزش، بیان نیازها و خواسته ها و یا محرکی برای اصلاح و پیشرفت خود استفاده کرد. انتقاد پذیری مؤثر نتایجی چون؛ افزایش رضایت شغلی، ایجاد روابط کاری مناسب، تقویت سلامتی فکری و روحی، ایجاد عزت نفس، افزایش سطح بهره وری و افزایش رقابت، برای تضمین موفقیت را به دنبال دارد. اگر انتقاد کننده و انتقاد شونده می خواهند به هدف انتقاد سازنده که همانا تغییر رفتار خاصی است دست یابند، باید با یك دیگر همکاری کنند برای دست یابی به نتایج مذکور و با توجه به اصول اشاره شده ضروری است تا از روش های انتقاد مؤثر و سازنده که در ادامه تشریح شده است مطلع

www.takbook.com

www.takbook.com

بوده و به بهترین نحو از آن ها بهره برداری به عمل آید.

۱ ـ انتقاد دوستانه و مشفقانه:

انتقاد اطلاعاتی است که می تواند به رشد فرد کمك کند و دانش و مهارت های مناسب را به افراد آموزش دهد. افراد با مشاهده و درك نتایج ارزشمند انتقاد، پذیرای انتقاد می گردند و یا قادر به ارائهٔ انتقاد می شوند.

۲ ـ انتقاد برای بهبود:

محور اساسی هر انتقاد مؤثر توجه به نقش سازندگی است، بهبود و ارتقا؛ معادل تغییر دانش، تغییر نگرش و تغییر عملکرد فردی و سازمانی در جهت مثبت است. در واقع هدف انتقاد باید اصلاح و تکامل فکر و رفتار فرد مقابل باشد.

۳ ـ انتقاد استراتژیك:

انتقاد بایستی ضمن داشتن اهداف بلند مدت، راه های نیل به آن ها را نیز بیان کند. هر فردی قبل از انتقاد لازم است سؤالات زیر را از خود بپرسد:

* دقیقاً از برقراری ارتباط چه انتظاری دارید؟

* چه رفتار یا خصوصیتی باید تغییر کند؟

* انگیزه های انتقاد کردن چیست؟

* چه راه حل ها و اهداف خاصی را می توان ارائه کرد و چه فعالیت هایی برای دسترسی فرد به اهداف مورد انتقاد می توان انجام داد؟

۴ ـ ایجاد عزت نفس در افراد:

احساس عزت نفس یکی از نیازهای اساسی کارکنان است. آنان برای برآورد این نیاز ناچار به احترام گذاردن به دیگران هستند، بنابراین یك رابطه دو طرفه چرخشی مثبت و یا منفی را می توان در این خصوص ایجاد کرد.

۵ ـ انتقاد با کلمات مثبت، محترمانه و انگیزشی:

این امر منجر به بهبود برقراری ارتباط و در نتیجه پذیرش آن می شود. به این جهت لازم است کلمات مناسب برگزیده و بیان شود.

۶ ـ انتقاد از روش و محتوا:

در انتقاد محتوا و روش نیز بایستی لحاظ شود. با نهادینه سازی این نکته می توان از سیستم ارزشیابی خود استفاده نمود و به این وسیله از قدرت تفکر به شیوه ای غیر دفاعی بهره برداری کرد.

۷ ـ مشارکت طرف مقابل:

طرف مقابل خود را دخالت دهید، برای مشارکت دادن طرف مقابل رعایت نکات زیر ضروری است:

* بر اهمیت شغل فرد تأکید شود.

* شرایط انتقاد شناسایی شود.

* دقیقاً بیان شود که چگونه انتقاد برای طرف مقابل مفید خواهد بود.

* از فرد خواسته شود که چگونه می تواند برای اجرای طرح به او کمك کرد و چگونه می توان از او در این راستا حمایت کرد.

۸ ـ توجه به شایستگی ها:

به شایستگی های طرف مقابل توجه نمایید، بدون این که از کلمه "اما" استفاده کنید. اغلب افراد برای انتقاد کردن ابتدا به بیان جنبه های مثبت فرد پرداخته و سپس از کلمه اما استفاده می کنند و به بیان نقاط ضعف وی می پردازند، در حالی که کلمه اما حذف کننده ارزش پیام قبلی است؛ در صورتی که اگر از حرف ربط "و" استفاده شود عکس این حالت است و با جملات قبلی انسجامی به وجود می آید. در مجموع کلمه "و" اثر بلند مدت و نیرومندتری را به جای می گذارد.

۹ ـ بیان شفاف :

آن چه را که می خواهید مورد انتقاد قرار دهید به طور دقیق و شفاف بیان کنید، صراحت کلام انتقاد را مؤثر می نماید.

۱۰ ـ انتخاب زمان مناسب:

انتقاد در زمان مناسب منجر به پذیرش آن در طرف مقابل می شود. انتقاد بایستی برای عده ای بلافاصله بعد از خطا و برای عده ای دیگر با گذشت زمان انجام شود، ضمن این که ضروری است در هنگام خشم از افراد انتقاد نشود.

۱۱ ـ استفاده از سؤال:

www.takbook.com

www.takbook.com

می توان انتقاد را در قالب طرح یك سؤال یا مجموعه سؤالاتی عنوان کرد که جواب آن ها به هدایت طرف مقابل برای دریافت اطلاعات دقیق و اساسی منجر می گردد.

۱۲ ـ ناکارایی انتقاد شفاهی:

هنگامی که به طور شفاهی قادر به انتقاد نیستید با عمل و رفتار خود انتقاد را طرح کنید، گاهی بهتر است از روش رفتاری بهره برداری شود یعنی به جای این که چیزی بیان شود؛ کاری انجام گیرد و از طریق مداخلات رفتاری تفکر مورد نظر منتقل شود.

۱۳ ـ مشخص کردن انتظارات:

گاهی افراد انتظار دارند که اشخاص همان رفتاری را دارا باشند که از آن ها انتظار داریم، در این حالت انتظارات ما موجب می شود که انتقاد زودرس و غیر مؤثر داشته باشیم چرا که مخاطبین خود را به خوبی از توقعات خود آگاه نکرده ایم.

۱۴ ـ میزان ذهنی بودن انتقاد:

واقعیت ها نبایستی صرفاً در قالب ذهنیت فرد بماند، بلکه بایستی دیگران نیز آن را درك کرده و بپذیرند. مثلاً اگر طرف مقابل انتقاد شما جملهٔ "این انتقاد صرفاً اعتقاد شماست" را به کار برد، حتی اگر این انتقاد برای شما مبتنی بر واقعیت عینی باشد؛ معنی آن این است که ارزشیابی ذهنی طرف مقابل برای قضاوت در مورد یك رفتار یا ویژگی خاص را لحاظ نکرده ایم.

۱۵ ـ ایجاد انگیزه در افراد:

یکی از وظایف اساسی انتقاد مؤثر برانگیختن افراد برای انجام بهتر کارهاست. انگیزه یك مفهوم روانشناسی است که در اشکال و حالت های گوناگونی همچون افکار، احساسات، کلمات خاص و ... مطرح می شود.

۱۶ ـ بهره برداری از نقشه های ذهنی طرف مقابل:

استفاده از اصطلاحات، احساسات و نقشه های ذهنی طرف مقابل منجر به شناخت و برقراری مناسب ارتباط با وی می شود، برای این منظور به سخنان کسانی که در اطراف شما صحبت می کنند گوش کنید و از ارزش ها و علایق آن ها مطلع گردید تا در صورت نیاز به انتقاد با او همزبان شوید و راحت تر ارتباط برقرار کنید.

۱۷ ـ همگامی با انتقاد شونده:

همگامی با کسی که مورد انتقاد قرار می گیرد، مقدمه رهبری مؤثر و در این جا پیش زمینه انتقاد مؤثر است.

۱۸ ـ شناسایی معیارهای انتقاد:

انتقاد صحیح مبتنی بر معیارهای خاصی است. قبل از انتقاد برای خدمت به مشتری و یا ارتباط با همکاران سؤالات زیر را ازخود بپرسید:

* آیا این انتقاد عملی است؟

* آیا می توان بلافاصله از آن استفاده کرد؟

* آیا منافعی را تأمین می کند؟

* آیا انتقاد پاسخگوی نیازهاست؟

* از چه معیاری استفاده شود؟

* آیا دیگران از معیاری که برای قضاوت در مورد اعمال و نتایج کارهای آن ها استفاده می شود آگاهی دارند؟

* آیا معیارها ثابت اند یا طی زمان باید تغییر کند؟

جواب سؤالات فوق به بهبود و افزایش انتقاد مثبت و مؤثر منجر می شود.

۱۹ ـ گوش دادن به ندای درونی:

افراد همیشه با خود ارتباط ذهنی برقرار می کنند، این مکالمات درونی ساز و کاری است که باعث می شود افراد از ارزشیابی ها و انتظارات خود آگاه می شوند. هنگامی که انتقاد می کنید و یا مورد انتقاد قرار می گیرید به مشاهده و شنیدن دنیای درون خود بپردازید. وقتی به ندای درون خود توجه کنید و آن ها را مورد بازنگری و تجدید نظر قرار دهید، افکار بهره ور و متناسب با شرایط و محیط جدید بوجود می آید؛ زیرا احساسات برافروخته شما، کنترل شده و به شما کمك می کند تا صدای قدرت انتقاد مؤثر و مثبت را بشنوید.

۲۰ ـ حفظ آرامش و خونسردی:

نداشتن آرامش در زمان انتقاد به تضعیف انتقاد منجر می شود. اگر فردی قادر به حفظ خونسردی، آرامش و هوشیاری در زمان مواجهه با انتقاد

www.takbook.com

www.takbook.com

باشد، می تواند احساسات خود را کنترل کند و بهره وری خویش را افزایش دهد. به علاوه فرد قادر به ارزیابی شرایط به طور دقیق بوده و پاسخ مناسبی را به آن شرایط خواهد داد.

در جهان امروز نقش احساسات و افکار انسانی در توسعه و تکامل انسان ها، سازمانها و جوامع پر رنگ گشته است و برقراری ارتباطات و هم اندیشی بین آن ها از اهمیت بیشتری برخوردار گشته است. اگر فردی آگاه و توانمند نسبت به احساس و عملکرد ضعیف و نامطلوب افراد یا واحدهای دیگر به طور مطلوب و مفید اظهار نظر کند از قدرت انتقاد مؤثر و مثبت بهره برداری کرده است، او به خوبی به نقاط قوت و ضعف طرف مقابل واقف است و درصدد تقویت نقاط قوت و حذف نقاط ضعف وی برمی آید، به علاوه به آگاه سازی وی از فرصت ها و تهدیدات محیط می پردازد. مدیران آگاه برای اصلاح و توسعه فردی، گروهی و سازمانی و نیز برای انتقال دانش و مهارت خود به دیگران و اصلاح آن ها لازم است تا از قدرت انتقاد مثبت برخوردار باشند چرا که در فرایند مشاوره علاوه بر مهارت فنی، مهارت انسانی و رفتاری حائز اهمیت بسیاری است. از سوی دیگر هر انسانی که مورد انتقاد قرار می گیرد با بکارگیری هوشمندانه و به دور از تعصب و احساس، می تواند به اصلاح دانش، نگرش و مهارت های خود اقدام کند. در مجموع انسان ها نیازمند انتقاد کردن و انتقاد پذیری مؤثر و مثبت برای تکامل خود، گروه و سازمان هستند. این نقد؛ افراد، سازمان ها و جوامع را به سوی تعالی سوق می دهد در حالی که نقد منفی روحیه خصومت و پرخاشگری و تضاد را گسترش داده و افراد و سازمان ها را به سوی عدم بهره وری از منابع انسانی و مادی و در نهایت نابودی آن ها سوق می دهد.

http://vista.ir/?view=article&id=209826

vista.ir
Online Classified Service

روش هایی برای تثبیت علاقه و تفاهم در زندگی

با بیان کردن و به کارگیری چند عبارت ساده می توانید زندگی را لذت بخش تر و کانون خانواده را صمیمی تر نمایید، به همین منظور چند عبارت ساده و سودمند را ازمیان کتب فیلسوفان و نویسندگان مشهور برای شما انتخاب کرده ایم تا از آنها بهره مند شوید .

۱) به همسرتان بگویید : " دوست دارم تا آخر عمر در کنارم باشی تا زندگیم را با تو سپری کنم "

هنگامی که شما این عبارت را بر زبان می رانید، در واقع به او نشان می دهید که تا آخرعمر روی عشق و وفاداری اش حساب خواهید کرد ؛ اوست که موجبات خوشبختی شما را فراهم آورده و می تواند روزهای عمرتان را به طرز بی نظیر و فوق العاده ای رقم زده و زندگی شما را تکمیل تر کند .

۲) به او بگویید :" من واقعاً علت مخالفت تو را درک می کنم و دوست دارم با هم به توافق نظر برسیم وبا یکدیگر تفاهم پیدا کنیم". هنگام مشاجره این عبارت را به زبان بیاورید تا مشاهده کنید که چگونه اختلاف نظر شما حل خواهد شد. در نتیجه خواهید دید که چگونه علاقه و سازش شما ، صلح و آرامش را برایتان به ارمغان خواهد آورد.

۳) به او بگویید :" من تو را همیشه دوست داشته ام ولی در حال حاضر

www.takbook.com

www.takbook.com

احساس می کنم بیش از روزهای اول ازدواجمان به توعلاقه دارم."

حتی اگر همسرتان حالا دیگر چند کیلویی نسبت به اول ازدواجتان اضافه وزن پیدا کرده است و یا این که موهای سرش ریخته و کم پشت شده بازبگذارید که بداند هنوز همان کسی است که شما او را دوست می داشتید و می دارید و به او افتخار می کنید واگر ازدواج موفقی دارید این عبارت عین حقیقتی است که به او می گویید .

۴) به او بگویید :" اگر روزی مجبور شوم بین شغلم ، خانواده ام ، زادگاهم و تو یکی را انتخاب کنم، قطعاً تو را انتخاب خواهم کرد ."

به همسرتان بگویید که شما به پیمان وعهدی که با او بسته اید متعهد و پایبند هستید و چون به پیمان زناشویی و وفاداری اعتقاد دارید ، پس او همواره برایتان مقدم و محترم است و دراولویت قرار دارد.

۵) به او بگویید : " ما به اتفاق یکدیگر مشکلات و مسائل زندگی مان را حل خواهیم کرد و آنها را از میان خواهیم برد".

این عبارت بدین معناست که شما به همسرتان تضمین می دهید که در تمام مراحل زندگی با او شریک و همکار هستید و اگر مشکلی برای هریک از شما پیش آید در رفع آن به یکدیگر کمک می رسانید.

۶) به او بگویید :" چه کمکی از دست من برمی آید، بگوتا آن را انجام دهم ."

وقتی که او مشغول تمیز کردن گاراژ منزلتان است و یا درحین کار شکایت می کند، با گفتن این عبارت به او اطمینان می دهید که او را درک می کنید و همیشه در کنار اوهستید تا یار و یاور او باشید.

۷) به او بگویید : بیا به اتفاق هم غروب آفتاب یا ... را تماشا کنیم ".

در هر ازدواج موفق و فوق العاده ای ، نیازاست که زن و شوهر فرصتی را برای تفریح و انبساط خاطر قرار دهند تا زندگی شان جنبه عاشقانه و رمانتیک پیدا کرده و رو به سردی نگذارد.

۸) به او بگویید : " اگر میل نداری امروز همراه من به میهمانی بیایی ، من به هیچ وجه ناراحت نمی شوم و دراین مورد به تو اعتراض نخواهم کرد ".

وقتی که شما از قبل برنامه ریزی کرده بودید که به اتفاق هم برای صرف ناهار به منزل مادرتان بروید و او ترجیح داد که در منزل بماند و برنامه مورد علاقه اش را از تلویزیون تماشا کند از این عبارت استفاده کنید و از او ناراحت و دلگیر نشوید. اتفاقاً گاهی به او اجازه دهید تا تنها باشد ، زیرا او بعد از آن ، قدر لحظاتی را که با شماست بهتر می داند و زمانی را که بعداً در کنار هم هستید برای هر دوی شما لذت بخش خواهد بود.

۹) به او بگویید:" احتیاج دارم که بیشتر در کنارم باشی."

زمانی که شما خوشحال ،غمگین ، دلتنگ و یا هیجان زده هستید وقتی این عبارت را به همسرتان بگویید او مطمئناً به سرعت به حرف شما گوش نخواهد کرد ، پس باخیال راحت و بدون ترس درهر حالتی که هستید دوباره به او بگویید ، زیرا عده ای ، خیلی هم این حرفها راجدی نمی گیرند.

۱۰) به او بگویید : ما به اتفاق یکدیگر می توانیم به اوضاع زندگی مان سر و سامانی دهیم و اگر تو لازم می دانی که شغلت را عوض کنی من به تو کمک خواهم کرد .

بیان کردن این عبارت به همسرتان اطمینان خاطر خواهد داد که در هر شرایطی شما در کنارش خواهید بود و چرخ زندگی را با کمک و دلسوزی هم خواهید گرداند وهمچنین مقداری از فشارمالی و اقتصادی او را کم خواهید کرد .

۱۱) به او بگویید :" تازمانی که سرپا هستم و هنوز ننشسته ام چه کاری برایت انجام دهم ؟ و چه چیزی برایت فراهم کنم؟"

هنگامی که با همسرتان مشغول تماشای تلویزیون هستید و از جای خود بلند می شوید و به سمت آشپزخانه می روید این عبارت را به کار ببرید. این نشان می دهد که شما تاچه اندازه به او توجه و دارید و درهمه وقت فکرتان متوجه اوست .

۱۲) به او بگویید :" وقتی که به افرادی که دوروبرم هستند فکر می کنم و آنها را می سنجم متوجه علاقه خود به تو می شوم و پیش خود مجسم می کنم که چه قدر دوستت دارم."

تصورکنید که اگر شما چنین عبارتی را در مورد خود ، از زبان فرد دیگری بشنوید چه احساسی به شما دست خواهد داد مطمئناً همسر شما هم احساس مشابه شما را پیدا خواهد کرد.

۱۳) به او بگویید :" توچقدر دوست داشتنی هستی !"

وقتی که درکنار او هستید این عبارت را همراه با محبت به او بگویید. چرا که این مسئله برای همسر شما بسیار مهم است که بداند شما هنوز هم به او توجه دارید و او را دوست می دارید و می توانید از طریق شوخی و تفریح علاقه خود را ابراز کنید .

www.takbook.com

www.takbook.com

۱۴) به او بگویید :" گاهی اوقات احساس می کنم باید از تو قدردانی کنم و امروز روزی است که به ارزش واقعی تو پی برده ام و دوست دارم همسر قدرشناسی برایت باشم."

این عبارت واین اعترافِ شما نیاز روزانه ی همسرتان را تأمین می کند و شناخت و آگاهی او را نسبت به شما بیشتر می کند و او متوجه می شود که شما چه قدر نسبت به او آگاهی دارید.

۱۵) به او بگویید : به نظر من تو بهترین هستی چون ...

گاهی اوقات بهترین ویژگی اخلاقی و خوبترین خصوصیات او را خاطرنشان کنید و از محسنات او تعریف کنید. شما او را با این کار وادارخواهید کرد که بهترین رفتار را داشته باشد و ضمناً از این که شما خوبی ها و ویژگی های مثبت او را یادآوری می کنید بسیار خوشحال خواهد شد . در واقع مبالغه گویی شما او را به عرش خواهد رساند، تا جایی که ممکن است کمی هم غافلگیر وهیجان زده شود.

۱۶) به او بگویید: " می دانم که سخت گرفته ای و من نمی خواهم بیشتر از این تو را کلافه کنم و اسباب دردسر تو شوم ؛ اما اگر دوست داشتی که درمورد نگرانی ات صحبت کنی من در کنارت هستم و حاضرم که به حرفهایت گوش کنم تا کمی آرام شوی ". با این حرف به همسرتان اطمینان خاطر دهید که برای گوش دادن و همدردی با او آماده هستید.

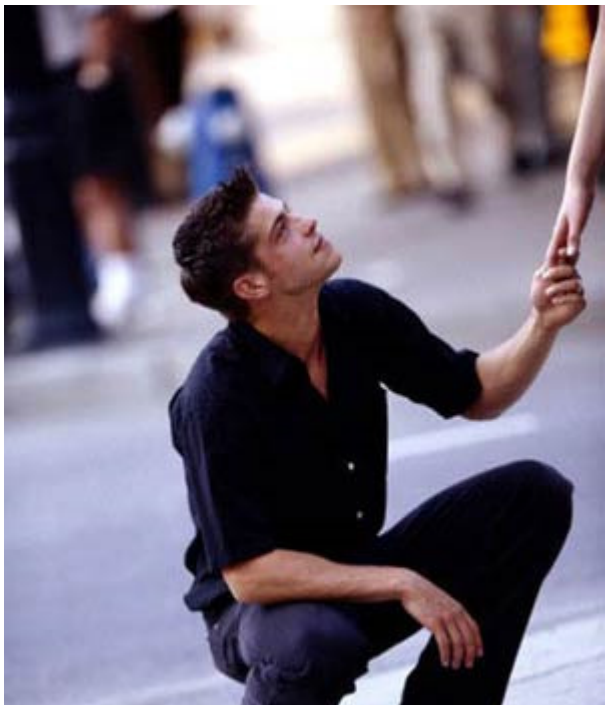
۱۷) به او بگویید :" حتی هنگامی که با یکدیگر بر سر موضوعی توافق نداریم ، من از تو حمایت خواهم کرد و برای اثبات این حرف ، تو را تحمل خواهم نمود ."

به او اجازه دهید که بداند حتی اگر در بعضی از مواقع صد در صد با او موافق نیستید ؛ اما با وجود این همیشه و در همه حال پشتیبان و حامی او خواهید بود.

http://vista.ir/?view=article&id=356828

vista.ir
Online Classified Service

روشهائی آشتی کردن



● قبول کنید که اشتباه کرده اید

زمانیکه به طور شفاف مشخص گردید که مرتکب اشتباه شده اید و مطلقا راه گریزی از پیامدهای حاصله از خطاکاری و جرمتان وجود نداشت،شما نیز باید گناه خود را بپذیرید. برای جبران خرابکاری و رسیدگی کردن به موقعیت ایجاد شده پیش بروید. اگر در این مرحله در بیان جزئیات متوسل به دروغ شوید، احتمال اینکه او احساس کند که به طور کامل با وی صادق نیستید زیاد می شود و یا ممکن است داستان شما را به صورت متفاوتی از شخصی دیگر بشنود.

بنابراین مثلا اگر او شایعه ای را مبنی براینکه شما را درحال خوش و بش کردن صمیمی با یکی از همکارانتان دیده اند، شنید، و اگر میدانید این داستان تا حدی حقیقت دارد، بیدرنگ شروع به انکار و حاشا نکنید. برای سرپوش گذاشتن بر خطا خیلی دیر است. رو راست باشید. قبول کنید که آن قضیه ممکن است اینگونه بنظر دیگران رسیده باشد که شما در حال

www.takbook.com

www.takbook.com

صحبتهای عاشقانه با همکارتان بوده اید، اما احساسات بچه گانه و زود گذر خود را مقصر دانسته و بگویید: " فقط همین یک بار بود و پشیمانم. ابدا علاقه ای به او ندارم" و یا چیزی مشابه این.

رو راست و مستقیم باشید، اما کار غیر عاقلانه انجام ندهید. تا میتوانید اشتباه خود را بی اهمیت جلوه دهید. همسر شما شدیدا می خواهد باور کند که شما قصد اذیت و آزار او را نداشته اید بنابراین تمام تلاش خود را برای پاک کردن ذهن او بکار ببندید. حتی اگر یک عذر و بهانه به نظر شما ناکار آمد برسد، اگر به صورت متقاعد کننده ای آنرا بیان کنید باز وی خریدارش خواهد بود.

در چنین شرایطی صداقت بیش از حد، ممکن است صدمه بزند. برای مثال در حالی که قطعا باید بپذیرید که از حد و حدود خود هنگاه صحبت کردن با همکارتان تجاوز کرده اید، لزومی ندارد به او بگویید که همیشه از دیدن او خوشحال میشدید و یا به چشم شما فرد جذابی بنظر می رسیده است. کنترل خسارت یعنی به حداقل رساندن اشتباه و نه بزرگنمایی کردن آن بوسیله دادن اطلاعاتی او واقعا نیازی به دانستنشان ندارد.

- بی ریا و صادق باشید

هنگام تلاش برای برگرداندن یک رابطه به حالت قبل، می توانید همه چیز را به دلیل عذرخواهی کردن سرد و بی تفاوت خراب کنید. خالص باشید. از طریق لحن صدا و صحبتهای خود به او نشان دهید که حقیقتا از اشتباهتان متاسف هستید و اینکه دیگر هرگز درآینده تکرارش نخواهید کرد. برای او روشن کنید که از گناه خود پشیمانید (حتی اگر فکر نمی کنید که آنقدر ها هم مهم بوده باشند).

حقیقت امر این است که یک زن وقتی یک مرد دلشکسته و پشیمان بنظر برسد بسیار راحت او را مورد پذیرش و عفو قرار میدهد. در واقع این بخشی از غرایز طبیعی زنان محسوب می گردد. بنابراین اگر روز تولد همسرتان را فراموش کرده اید و او به دلیل این اشتباه احساس سرشکستگی می کند، اشتباه خود را با شانه بالا انداختن و گفتن عباراتی مانند " خوب متاسفم، حالا که اتفاقی نیفتاده" از سر باز نکنید. کمی جدی تر و با احساس تر عمل کنید. اگر در این مرحله حالتی بی تفاوت و بی اعتنا به خود بگیرید، احتمال طولانی تر شدن حل مشکل بیشتر خواهد شد.

- اشتباه خود را جبران کنید

با این که ممکن است اندکی شفاف به نظر برسد که می توان رفتارهای اشتباه را با هدایا و نیکی های بخصوص جبران کرد، اما اگر این عمل با دقت و با سلیقه انجام گیرد، بهترین روش برای ابقا و تجدید یک رابطه خواهد بود. در اینجا نیز کلید موفقیت همانند همیشه ابراز و بیان احساسات می باشد. به او نشان دهید که تا چه حد اندیشمند و با ملاحظه هستید. گردنبندی را که همسرتان همیشه چشمش به دنبال آن بود خریداری نموده و به او هدیه دهید. یک شب به دل او باشید و کاری را بکنید که وقف مرادش باشد. گذراندن یک شب در یک سینما یا تئاتر موزیکال چیزی را از شما کم نکرده و در حقیقت یک فداکاری کوچک برای نگهداری یک رابطه بزرگ بشمار می رود.

لازم نیست برای اینکه دل او را دوباره به دست آورید، حساب بانکی خود را خالی کنید. زنها دیوانه هدیه ای هستند که بدانند شما برای خشنود ساختن آنها با وقت گذاشتن و سعی و تلاش خود تهیه نموده اید. یک نسخه از کتاب مورد علاقه دوران کودکی او می تواند هدیه ای رومانتیک و شیرین برایش باشد. از طرف دیگر خریدن یک پخش کننده DVD ، با اینکه مفید است، اما ایده خوبی نبوده و نشانگر این خواهد بود که شما برای از سر باز کردن آن مشکل، پول خرج کرده اید. هدایای جبرانی خود را عاقلانه انتخاب کنید.

- اشتباه خود را تکرار نکنید

حتی اگر مراحل ۱ و۲ و۳ را با موفقیت طی کنید، با تکرار اشتباه خود می توانید دوباره همه چیز را بر هم بزنید. با سعی و تلاش برای انجام ندادن مجدد اشتباه خود در آینده، ثابت کنید که "درستان را خوب یاد گرفته اید".

برای مثال اگر انجام دادن کارها باعث حواس پرتی و فراموشی قرار ملاقات با همسرتان می شود، ساعت یا موبایل خود را تنظیم کنید تا سر زمان مقرر شما را با خبر کند - هر آنچه که باعث تغییر رفتارهای منفی در شما می شود را انجام دهید.

همچنین رهایی وبیرون جستن ازموقیعتی که بدلیل تکرار یک اشتباه ایجادشده، بسیار دشوار تر خواهد بود. اگر اشتباه خود را مرتبا تکرار کنید، همسر شما باور نخواهد کرد که واقعا از کرده خود متاسف و پشیمان هستید. اعتبار شما از دست می رود و بعد از آن، چیز دومی که از دست خواهد رفت رابطه تان خواهد بود. هدف این است که به او نشان دهید اشتباه شما فقط یک بی عقلی یک باره بوده، نه یک جریان شخصیتی مداوم و پایدار.

www.takbook.com

www.takbook.com

• و در انتها...

علاوه بر نکاتی که در بالا ذکر شد، به خاطر داشته باشید که وقت طلا است. بعد از یک انفجار مجبورید برای کاهش دادن خسارات سریع عمل نمایید. به او وقت عمیق اندیشیدن در مورد خطای خود را نداده و نگذارید عصبانیتش افزایش یابد. وقفه زیاد پیش از آغاز مراحل بازیافت رابطه، همچنین احتمال مشورت او با دوستانش را افزایش می دهد که هرگز چیز خوبی نیست (معمولا آنها طرف او را گرفته و تشویقش میکنند که کوتاه نیاید).

بنابراین فورا اشتباه خود را پذیرفته و با خلوص کامل از او عذر خواهی نموده و دیگر خطای خود را تکرار نکنید.

http://wayoflife.blogfa.com/post-۲۹۲.aspx

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=109175

vista.ir
Online Classified Service

روشهای برخورد با نق زدن

آشغالا رو بردی بیرون؟ کی صندلی رو اینجا گذاشته؟ به چی داری فکر می کنی؟ گوشت با منه؟ " همه ما با این سوهان روح آشنایی داریم -- بعد از يك روز خسته کننده به خانه برمیگردید و هنوز زمین نشسته شروع میشود.

همیشه اینجوری نبوده. درسته؟ همسر شما عادت داشت وقتی ساندویچ از دستتان می‌افتاد بخندد و زمین را تمیز کند و فکر میکرد وقتی با کفشهای خود در اتاق راه می روید چقدر جالب است. خوب البته که این طور بود،حداقل همسرتان می خواست شما آنگونه برداشت کنیداما همان طور که همه ما میدانیم، جنس مؤنث اگر نابغه نباشد، زیرك و باهوش است و همسرشما ازاین موضوع آگاهی داشته که برای بدام انداختن و پایبند نمودن شما مجبور است امیال خود را سرکوب نموده و از ابراز عقیده در مورد ناپختگی‌ها و خطاهایتان صرفه نظر کند. اکنون که دم به تله داده اید، ممکن است دچار دردسر شوید.

بگذارید موضوع را بشکافیم؛اغلب زنها همیشه در حال نق زدن، و اغلب مردها همیشه در حال فریب دادن هستند. خیلی راحت بگوییم، این طبیعت بشر است. همچنین می‌توانید خاطر جمع باشید که آنچه که همسر شما در موردش به نق زدن می‌پردازد خطای خود اوست. بسیار خوب، بسیار خوب، فقط در ۹۹ درصد از موارد تقصیر او است. احتمالا وی تصور نموده دارای مقداری اضافه وزن شده و برای کاهش وزن به دلیلی نیاز دارد، اما مطمئن باشید که شما آن نفری نیستید که باید قربانی خبر " چاق شدن" او گردید.

بنابراین از آنجایی که ما می‌دانیم زنها بدون هیچ دلیل مشخصی شروع به نق زدن می‌کنند، ممکن است بخواهیم علت واقعی این عمل آنها و چگونگی برخورد با آن را بیاموزیم.

چرا او نق می‌زند:

به همین زودی احساس گناه نکنید چون احتمال اینکه نق زدنهای او ارتباط بسیار کمی با شما داشته باشد زیاد است.اما انصافا، اگر او ۱۰ بار از شما "خواهش" کرد که سطل آشغال را بیرون بگذارید و سپس "گفت" که آن کار را انجام دهید پیش از این که خودش آن را خالی کند ولی شما اهمیت ندادید، آنگاه در ایجاد مشکل مقصر خواهید بود.

طبیعت زنانه:

اغب زنان نق می‌زنند چون این عمل جزء طبیعت‌شان است. آنها در محیطی رشد یافته‌اند که در اطراف خود بسیاری از زنان را در حال نق

www.takbook.com

www.takbook.com

زدن دیده‌اند و به آنها آموخته شده است که بهترین راه رفتار با مردها همین است. این موضوع در مورد زنانی که در حال بالغ شدن می‌باشند بیشتر صدق میکند، چراکه اکثر آنها بر اثر شستشوی مغزی توسط عواملی همانند برنامه‌های تلویزیونی که اغلب کوتاهی‌ها و کاستی‌های مردان را متذکر میشوند، مستعد نق زدن میگردند.

بزرگنمایی مسائل :

گاهی اوقات زنها بخاطر یك موضوع ظاهرا بی اهمیت نق میزنند فقط به دلیل اینکه آنرا بزرگ نموده و پر اهمیت جلوه دهند. همسرتان می داند که این نق زدنها باعث آزرده خاطر شدن شما می گردد و از این عصبانیت برای فرونشاندن آنچیزی که در اصل باعث آزردگیش شده است، استفاده میکند.

غیر منطقی بودن :

پذیرشش اندکی مشکل است ولی باید قبول کنید که اکثر زنها کمی در افکار و اعمال خود غیر منطقی می باشند. بنابراین به یاد داشته باشید که وقتی نق زدن شروع می شود ممکن است بر اساس تفکرات و برداشتهای غیر منطقی بوده باشد. زیاد موضوع را جدی نگیرید.

انواع اشخاص نق زن:

بیگناه: چنین شخصی منظور واقعیش نق زدن نیست. همسرتان می خواهد برای آگاه نمودن شما از برخی از مسائل آنها را به گونه ای مطرح کند که عصبانی نشوید و مجادله ای صورت نگیرد. احتمالا نیت و قصدش خیر است، و فقط کمی برای رسیدن به این هدف باید تلاش کند.

حراف: چنین فردی بنظر میرسد هیچگاه توقف نکند. اما نق زدنهای او بندرت تبدیل به مجادله و نزاع میگردد چرا که شما احتملا یاد گرفته اید که چگونه با او کنار بیایید.

معما گو: وای، نق زنی که بدون نق زدن نق میزند (این جمله را ۵ بار سریع و پشت سر هم تکرار کنید). او چیزهایی شبیه به این می گوید: " دوست داری سعی کنی و حدس بزنی چرا بشقابهای سبز توی کابینت نیستند؟". شما نمیدانید او در مورد چی صحبت میکند، و او می داند.

سه پیچ: اگر درحالیکه جیغ میزند مغزتان را منفجر نکند،با خوش اقبالی روبرو شده اید. هنگامیکه نق زدن شروع می‌شود، گویی کنار گوش شما شیپور نواخته شده، اتاق تاریك تر شده و شما می دانید که چه اتفاقی قرار است بیفتند در حالی که جایی برای فرار و گریختن پیدا نمی کنید.

تحقیقات عملی صورت گرفته در آزمایشگاه های مردمان یك مدرك قطعی را مشخص نمود که چنین افرادی همدستان واقعی و وفادار شیطان هستند!!!

چگونه می توانید مشکل را حل کنید؟

اگر تصمیم گذران ادامه زندگی با همسر خود را دارید، بایدبدانید که چگونه نق زدن ها را پیشبینی، حل و پیشگیری نمایید. در این بخش با این مسائل آشنا خواهید شد:

آن را پیش بینی کنید :

۱- اگر بدون اینکه تماس بگیرید دارید دیر به خانه برمی گردید، خود را آماده نق شنیدن کنید. برایش گل آورده و بگویید که برای پیدا کردن یك مغازه باز جهت خریدن گل مجبور شدید کلی رانندگی کنید.

۲- اغلب زنها در هنگام عصبانیت از خود علائمی ساطع میکنند. اگر او بطور غیر معمول ساکت است، شما را تحویل نمیگیرد و یا کلا متفاوت از روزهای دیگر بنظر می رسد، وقت آن است که به سراغ باد بزن بروید.

۳- به او گوش دهید. چه بخواهید باور کنید چه نخواهید، اغلب زنها آنچه که به خاطرش دچار آزرده خاطری شده اند را معمولا یك یا دو بار به ما گوش زد میکنند؛ ما حرف آنها را نمی شنویم فقط بدلیل آنکه آنها بصورت رمز گونه بخصوصی صحبت می کنند که فقط برای زن های دیگر قابل فهم است. اما اگر واقعا درست گوش دهید، ممکن است به اندازه ای که بتوانید خود را از دست نق زدنهای جان کاه نجات دهید، متوجه حرفهایش بشوید.

مشکل را حل کنید:

۱- روش خارج از محدوده. همگی ما این متد را بطور ناخود آگاه انجام می دهیم، فقط باید تا آنجایی مهارت کسب کنید و به اندازه ای استعداد داشته باشید که هنگام اجرا همسرتان متوجه نشود که دارید از این روش استفاده میکنید. روش کار این است که سر خود را بعلامت موافقت تکان دهید، در حالی که حتی متوجه یك کلمه از حرفهای او نمی شوید لبخند زده و با او موافقت کنید. از یك گوش بشنوید و از گوش دیگر بیرون دهید. فقط آماده جواب دادن به سؤال " گوشت با منه؟" باشید اما اگر پرسید "بگو چی گفتم؟"، خدا به شما رحم کند.

www.takbook.com

www.takbook.com

۲- روش "حق با تو است". ایـن متـد تـاثیر شگفت آوری دارد. وقتی شروع کرد، سـریعا قضیه را فیصله میدهید. "میدونم عزیزم باید هفته پـیش چمن اضافه باغچه رو می زدم، بعضی وقتها حتی نمی دونم چرا یادم میره این کار ساده رو هم انجـام بدم." احتمالا او از شنیدن این جملات متحیر شده و شما جان سالم بدر خواهید برد.

از آن پیشگیری کنید:

۱- عملی غیر منتظره انجام داده و هرگونه عامـل بـالقوه نق زا را خنثی کنید، خود را به انواع و اقسام سلاح‌های ضد نق مجهز نمایید.

۲- قبل از اینکه نق زدن شروع شود سعی کنید بفهمید او از چه چیزی عصبانی است و مشکل را حل نمایید. اگر پیش گیری کنید همسرشما بهانه ای برای نق زدن پیدا نـکرده و میتوانید وقتتان را برای مسائل مهمتری همانند بازی Medal Of Honer صرف نمایید!

۳- به رابطه تان پایان دهید.اگر نق زدنها بمرحله ای رسید که دیگر تحمل آنرا نداشتید و با وجود تلاشهای بسیاری تغییری حاصل نـشد، مـمکن است زمان آن رسیده باشد که به رابطه خود پایان دهید. البته این آخرین راه حل است.

جمع بندی کلی:

همانگونه که قبلا اشاره شد، همسر شما بی دلیل شروع به نق زدن میـکند؛ این یکی از مسـائلی است که در روابـط طولانی مدت باید بهایش را پرداخت کنید. پس این کاملا به شما بستگی دارد که تا چه اندازه بتوانید مشکل را حل کنید.

بیاد داشته باشید اگر واقعا میخواهید همسرتان را برای خـود نگهدارید، باید او را بـهمراه همه عیوب و کاستی هایش بپذیرید، اما اگر نق زدن ها و مشاجرات کامـلا جـای اوقات خـوش را گــرفته و دیگر از دست شما کاری بر نمی آمد، باید فکری اساسی بنمایید... بنابراین می توانید جستجوی جدیدی را برای یافتن يك زن جدید که بر سر شما نق بزند آغاز کنید!

منبع : پایگاه اطلاع رسانی استان گلستان

http://vista.ir/?view=article&id=8623

vista.ir
Online Classified Service

روشهای زنده نگه داشتن اشتیاق و علاقه در روابط

تـمام روابـط بـلند مدت فراز و نشیب های مخصوص به خود را تـجربه می کنند. معاشـقه و عشوه گری نیز دوره و زمـان خـود را دارد و روزی می رسد که پایان آن نزدیک می شود. اگر رابطه شما جدیـتر شــود، آنگاه ثبات بیشتری پیدا کرده و شما به عنوان یک زوج موفق، خاطرات بیشتری را با هم به وجود خواهید آورد.

همه ما می دانیم که زنده نگه داشتن اشتیاق، علاقه، و جاذبه جنسی از ضروریات هر رابطه بلند مدتی به شمار می رود و همچنین واقف به این مسئله هم هستیم که توانایی انجام چنین کاری آنقدرها هم که فکرش را می توان کرد، آسان نیست. هر رابطه ای خوبی ها و بدی های مخصوص به خود را دارد، اما تکنیک هایی وجود دارد که با تکیه بر آنها به راحتی می توانید شعله های عشق و علاقه را همواره در میان خود زنده نگه دارید. در این قسمت ما شما را با ۱۰ نمونه از این تکنیک ها آشنا می کنیم.

www.takbook.com

www.takbook.com

۱) وفادار و مهربان باشید

الان که این مطالب را می نویسم در یک پارک تفریحی هستم. بعضی از افراد واقعاً نظر انسان را به خود جلب می کنند. به عنوان مثال کسانی را مشاهده می کنی که دست در دست همسران خود در حال قدم زدن هستند، اما ناگهان روی خود را بر میگردانند و به یک غریبه لبخند می زنند. ما باید با دوستان و خانواده خود مهربان باشیم و هیچ گاه کاری انجام ندهیم که موجبات پریشانی و ناراحتی آنها را فراهم آوریم. یک لبخند، و یا یک چشمک به یک شخص غریبه می تواند به راحتی عشق و علاقه موجود را از میان بردارد.

۲) به او توجه کنید

اهمیت دادن به جزئیات زندگی از ارزش بسیار بالایی برخوردار می باشد. به عنوان مثال: اگر چیزی میل می کنید، سعی کنید که حتماً خودتان زباله آنرا درون سطل بیندازید. با یکدیگر در کارهای روزمره خانه کمک و همیاری داشته باشید. چنین مواردی اعتبار عشق شما را افزایش می دهند.

۳) خیرخواه و بخشنده باشید

سورپرایز های کوچک می توانند تفاوت های بزرگی در زندگی ایجاد کنند. تاثیر آنها واقعاً شگفت انگیز است. به عنوان مثال می توانید لباس های خود را قبل از صرف شام عوض کنید، از ظروف چینی لوکس استفاده کنید، و یا گل هایی را از باغچه چیده و درون گلدان قرار دهید. تمام موارد ذکر شده به زندگی شما طعم و روح تازه ای هدیه می کنند.

۴) صبور باشید

همه ما به هر حال روزهای بدی را در زندگی خود تجربه می کنیم. زمانی که احساس می کنید همسرتان در یک چنین شرایطی قرار گرفته است باید از هوش و ذکاوت خود بهره بگیرید! برای کمک کردن به او می توانید بچه ها را به مدت یک ساعت به پارک ببرید و برایش غذای مورد علاقه اش را سفارش دهید. کاری کنید تا خود به خود فضایی برای استراحت و آرامش او فراهم گردد؛ این جزء حقیقت زندگی است. با رضایت خاطر تمام و کمال به انجام چنین اموری اقدام کنید.

۵) صادق باشید

با صداقت کامل به بیان احساسات خود بپردازید و این کار را با رعایت کامل احترام انجام دهید. ناامیدی ها و شکست هایتان را با او در میان بگذارید؛ البته توجه داشته باشید که در عین حال باید امیدها و آرزوهایتان را نیز با یکدیگر تقسیم کنید. اگر بخواهید چیزهایی را از یکدیگر پنهان کرده و به رازداری بپردازید، مطمئن باشید که دیری نخواهد گذشت که عشق و علاقه میان شما دو نفر از بین می رود.

۶) شوخ طبع و سرگرم کننده باشید

زندگی در عصر تکنولوژی، بدون وجود استرس و تنش، امکان پذیر نیست؛ اما به هر حال باید سعی کنید هر طور که شده روح شوخ طبعی و بذله گویی را در زندگی خود زنده نگه دارید. برای هم جوک های بامزه تعریف کنید، یکدیگر را غلغلک بدهید و یا هرزگاهی به تماشای فیلم های کمدی بنشینید. زن و مردی که بتوانند با هم به یک موضوع خاص بخندند، معمولاً توانایی انجام کارهای سرگرم کننده دیگر را نیز پیدا می کنند.

۷) انعطاف پذیر باشید

همه افراد در طول زندگی مشترک خود، دستخوش تغییرات فراوانی قرار می گیرند. خوشبختانه رابطه آنها نیز با این تغییرات دگرگون شده و به رشد و تعالی نزدیک تر میشود. به عنوان مثال این امکان وجود دارد که یکی از شما شغل خود را تغییر دهد و دیگری هم مذهب خودش را؛ یکی دچار بیماری می شود و دیگری مرتکب خطایی بزرگ؛ رابطه شما باید انعطاف بالایی داشته باشد در غیر اینصورت از شدت تندبادهای گاه و بیگاه خم شده و در برخی موارد در معرض خرد شدن و منقطع گشتن، قرار میگیرد.

۸) سخاوتمند باشید

من یکی از بهترین موارد را برای قسمت پایانی نگه داشتم. پس از تحقیقاتی که بر روی هزاران زوج مختلف به وجود آمد، پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که تکنیک "هدیه دادن" غوغا به پا می کند. با تهیه گل، شکلات، کارت تبریک و سایر هدایای دیگر میتوانید همسر خود را بیش از پیش خوشحال کنید. سعی کنید این کار را به طور مکرر انجام دهید و برای انجام آن دنبال دلیل خاصی نباشید. هدف شما از این کار این است که می خواهید عشق و علاقه خود را با هدیه ای هر چند کوچک و ناقابل به طرف مقابل اثبات کنید.

www.takbook.com

www.takbook.com

۹) در دسترس باشید

برای یکدیگر وقت بگذارید. وقتی را برای قدم زدن و صحبت کردن با یکدیگر کنار بگذارید. می توانید با هم، دوری در اطراف شهر بزنید، شام را در بیرون از منزل میل کنید، و یا به سینما بروید. در بررسی های اخیر، زوج های موفق، گذراندن وقت در کنار یکدیگر را به عنوان یکی از فاکتورهای مهم موفقیت رابطه خود عنوان کردند.

۱۰) برخورد فیزیکی فراموش نشود

منظور ما بیش از تماس جنسی، تماس حسی است. بوی عطر، شمع، گل و راه رفتن در ساحل دریا هر کسی را به وجد می آورد. یکدیگر را نوازش کنید، دست در دست هم بدهید و رویاهای رمانتیک زندگی خود را به واقعیت نزدیک کنید.

لباس هایتان را بپوشید و همین حالا با همسر خود قرار ملاقات بگذارید و عشق و علاقه خود را نسبت به او ابراز کنید. مطمئناً همه شما توانایی انجام چنین کاری را دارید.

یادم می آید یکی از دوستانم می گفت: "زندگی یعنی زمانیکه شما در حال برنامه ریزی برای انجام کاری هستید، اتفاق دیگری می افتد و شما دقیقاً کاری را انجام میدهید که اصلا انتظارش را نداشتید!" عشق در زندگی حقیقی معنا پیدا می کند و چیزی نیست که مربوط به خواب و خیال و رویا باشد. عشق شما ماهیت حقیقی دارد و لزوماً نباید سوار بر اسب سفید از ابرها پایین بیاید! عشق و علاقه با صرف وقت و انرژی به وجود می آید. به موارد بالا بیشتر دقت کنید؛ روز خوبی داشته باشید .

/http://p۳۰web.wordpress.com

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=107299

vista.ir
Online Classified Service

روشهای عذرخواهی از همسر

وضعیت اینگونه می باشد: سکوت، جوابهای سربالا،درب قفل شده اتاق خواب، پریشان خاطری، در این شرایط میخواهید موی سر خود را بکنید، رک بگوییم، دیگر فکری بنظرتان نمیرسد و نمی دانید چه بکنید.عذرخواهی از همسر یا نامزدتان ممکن است مشکل بنظر برسد بخصوص زمانی که بر سر موضوعی با هم چندین بار مخالفت کرده باشید. ممکن است در خود توان گفتن "متاسفم" را نبینید و شاید هم هرکاری را که فکر میکردید به او میفهماند از کرده خود پشیمان هستید را انجام داده اید.

در این قسمت چندین روش جهت عذرخواهی مطرح شده است که توسط حل و فصل نمودن اختلافات و عبرت گرفتن از تجارب به قضیه خاتمه خواهد داد.

۱) انتقاد را با گشاده رویی بپذیرید

www.takbook.com

www.takbook.com

گوش دادن به حرفهای همسرتان یک موضوع مهم برای پایان دادن به جر و بحث بشمار میرود. مجادله هایی که هر دوی شما تصور میکنید، حق با شما است و مشکل مربوط به هر جفتتان می باشد. این بخصوص زمانی صدق می کند که قبلا" نیز مکررا" بر سر موضوع فعلی بحث کرده باشید. وقتی وی از شما انتقاد میکند، کمربندتان را از رو نبندید. اینطور نشان دهید که حرف او را می فهمید، همانگونه که انتظار دارید هنگامیکه شما صحبت می کنید، او نیز متوجه منظورتان شود. باز فکر کنید، نظر خودتان را بدهید، ایده او را لحاظ نموده و جلو روید.

۲) آنتراک دهید

در اوج یک مجادله، فشار خونتان بالا میرود، تپش قلبتان بیشتر میشود، و ممکن است چیزهای بگویید که لزوما" از بیان آنها منظوری ندارید. همیشه به "مکانی خلوت" نیاز دارید که در آن از هم جدا شده، آرام گرفته و افکار خود را جمع نمایید. البته هنگامیکه خیلی عصبانی هستید، از ماشینتان به عنوان یکی از آن مکان ها استفاده نکنید.

سعی نمایید کمی قدم زده و یا بدوید. یا به آشپزخانه رفته کمی از ظروف نشسته را بشویید. انرژی خود را معطوف فعالیتهای مفیدتر و سودمند تر کنید و در عین حال به همسر خود مقداری فرصت دهید تا با خودش تنها باشد. برگشتن به بحث و مجادله بعد از یک استراحت کوتاه باعث می شود در مورد موضوع با دیدی باز تر و فکری آزاد تر نگریسته و امیدی بیشتری برای رسیدن به یک نتیجه عملی و منطقی در شما ایجاد شود.

۳) گذشته را یادآوری نکنید

اگر می خواهید به نیتی در آینده دست پیدا کنید، با پیش کشیدن گذشته ها به هیچ کجا نخواهید رسید. مهم نیست که او بار آخر فلان چیز را گفته و یا شما چه گفتید. با هم عهد کنید که گذشته ها گذشته.

بچیزی اکنون در حال روی دادن است توجه کنید. آتش آور معرکه شدن راهی به جایی نخواهد برد. با فراموش کردن گذشته زود تر به توافق خواهید رسید.

۴) دست یازی نمایید

اگر به آرامی در مورد موضوعی بحث میکنید و همسرتان به یکباره صدایش را بالا برده و از کوره در رفت، کافی است به طرفش رفته و او را نوازش کنید. دست خود را به آرامی در دستان او قرار دهید. بگذارید بفهمد که این فقط یک مجادله بی اهمیت است و شما برای شنیدن صحبتهای او در کنارش هستید. بعلاوه نوازش نشان دهنده این است که شما به او اهمیت داده و دشمن او نمی باشید.

▪ توجه: او را بگونه ای جنسی نوازش نکنید.

۵) جوی رسانا جهت ارتباط ایجاد کنید

در حالیکه او به حالت قهر به اتاق خواب میرود، چند عدد شمع روشن کرده، یک نوشابه باز نموده، چند بالش روی زمین انداخته و از همسرتان بخواهید برای بحث و گفتگو نزد شما بیاید. او اتاقی را که با سوسو زدن شعله های لطیف شمع روشن می شود را محلی مناسب برای تبادل نظر و اندیشه یافته و از حالت تدافعیش کاسته خواهد شد. محیط اطراف تاثیر مستقیمی روی احساسات ما دارد. عصبانیت یک احساس خشن است اما با مراقبت همراه با توجه محبت آمیز، همیشه میتوان آرا کنترل نمود.

۶) مشکلترین کلمه را بزبان آورید

یک عذرخواهی واقعی میتواند یکی از دشوارترین پیشنهاداتی باشدکه ما ارائه میکنیم. برخلاف تصور عموم، همه افراد قادر به زبان آوردن این کلمه ۶ حرفی بوده و تا بحال هیچ کسی بعد از گفتن آن غش نکرده است. می توانید پیش از اینکه تسلیم شده و بگویید "متاسفم"، به بحث و جدل ادامه دهید اما بهتر است با بیان این کلمه آب را روی آتش ریخته و خیلی سریعتر قائله را ختم دهید.

تقصیر را نباید فقط به گردن آقایان انداخت. گاهی اوقات خانها نیز میخواهند فقط حرف خودشان را به کرسی بنشانند. اما تا زمانیکه نتوانید کوتاه آمده و عذرخواهی نمایید، بخصوص هنگامیکه برایتان دشوار است، نمی توان گفت که انسانی اعتذاری میباشید.

۷) جمله ای دلپذیر به او بگویید

یک مجادله میتواند بسیار خسته کنده بوده و اثرات احساسی سوئی را بطور موقتی به همراه داشته باشد. با اینکه باید روشن و صادق بود، گاهی اوقات ابراز حقیقت باعث بروز صدمه میگردد. بعد از مجادله و جر و بحثی طولانی، وقت کوتاهی را اختصاص دهید به اینکه به یکدیگر یادآوری کنید که آن فقط یک اختلاف نظر معمولی بوده و اگر چه ممکن است برخی از عقاید همسرتان باعث اذیت و آزاد شما شود، اما در عوض بسیاری از محاسن دیگر وی را مانند خوش مشربی او، عشقش به فرزندانتان یا جدیتش، دوست دارید. در اینصورت همسر شما نیز به احتمال زیاد دست

www.takbook.com

www.takbook.com

به مقابله بمثل خواهد زد.

گاهی اوقات فراموش کردن حرفهای آزار دهنده کسی که دوستش دارید مشکل به نظر میرسد. اما اگر چیزی قابل تعریف را با آن بیامیزید، روبرو شدن با مسئله بسیار آسان تر خواهد شد.

۸) بگویید که دوستش دارید

بسیار تاکید می کنیم- همیشه، همیشه، همیشه هنگامی که می خواهید به حالت آشتی و صلح برگردید به همسرتان بگویید که دوستش دارید. اطمینان دادن اینکه احساس شما نسبت به همسرتان هیچگاه و تحت هیچ شرایطی تغییر نخواهد کرد، در دست یابی به یک نتیجه صلح آمیز و ماندنی نقش بسیار با اهمیتی خواهد داشت.

۹) برای عصر برنامه ریزی کنید

بعد از اینکه در خانه اوضاع آرام شد، برای آزاد شدن فکرتان از مجادله برای انجام یک فعالیت تفریحی آماده شوید. اگر همسرتان قبلا برای رزرو بلیط سینما و یا گرفتن تاکسی اقدام می کرد، این بار شما پیش دستی نموده و این کارها را انجام دهید. او تحت تاثیر این اعمال نو ظهور شما قرار خوهد گرفت و این به شما فرصتی می دهد تا بتوانید از این تغییر رفتاری لذت ببرید.

ممکن است زمانی توسط همسرتان "آدمی تنبل و نامرتب" مورد خطاب قرار گرفته و سریعا" نیز این موضوع را فراموش نموده باشید. اما در مورد زنان وضعیت متفاوت است آنها بسیار سخت می توانند سخنی که برایشان گران تمام شده است را از ذهنشان خارج نمایند. با پیشقدمی در پیشنهاد دادن یک فعالیت تفریحی، بخصوص بعد از جر و بحث، نتنها ذهن خود را مشغول موضوعی دیگر میکنید، بلکه به همسرتان میفهمانید که هنوز هم دوست دارید وقتتان را با او بگذرانید.

- ببخشایید، اما همیشه فراموش نکنید

عذرخواهی تنها به این معنا نیست که بگویید متاسفید و آن اتفاق را برای همیشه فراموش کنید. در حقیقت، فراموشی باعث می گردد که مسئله مورد نظر مستعد بازگشت و سرایت دوباره به رابطه تان شود. با وقت گذاشتن برای بحث و گفتگوی منطقی و آزادانه در مورد مشکلات، در عین حالی که میدانید طرف مقابلتان را دوست دارید، خواهید توانست اختلاف نظرها را تبدیل به وسیله ای برای پیشرفت و ابزاری آموزنده گردانید.

بیاد داشته باشید که همسرتان بهترین دوست شما است. از خود بپرسید: آیا طرز رفتار یا صحبت من با یک دوست اینگونه باید باشد؟ آنگاه درآینده به اختلافات بگونه ای دیگر خواهید نگریست.

منبع : پایگاه فرهنگی و اطلاع‌رسانی تبیان زنجان

http://vista.ir/?view=article&id=319431

vista.ir
Online Classified Service

روشهای غلبه بر حسادت

هر دوی شما به میهمانی رفته اید. او مثل همیشه زیبا و جذاب است. شما هم از اینکه همسری زیبا دارید، مغرور و هیجان زده هستید. همه چیز به خوبی در حال پیش رفته که ناگهان فرد خود نمایی که خودش را شبیه هنرپیشه ها در آورده از میان جمعیت رد شده و سر میز شما توقف میکند. همسر شما نگاهی به بالا کرده و از اینکه نامزد پیشین خودش را می بیند، جا می خورد. هنگامیکه او شما را به آن شخص محترم معرفی میکند، تلاش می کنید به لبخند زدنتان در حالی که با او خوش و بش می کنید، ادامه دهید. در حالی که شما بی هدف نشسته اید و آن دو به رد و بدل کردن سخنان دوستانه خود ادامه میدهند، خون شما تا حدی بجوش می آید و هر لحظه امکان دارد منجر به آن شود که شما او را

www.takbook.com

www.takbook.com

گرفته و بروی میز دسر پرتاب کنید. خلاصه اینکه حضور وی باعث میشود شما کنترل خود را از دست بدهید.

▪ بنظر آشنا میرسد؟

سناریوی فوق یکی از هزاران مواردی است که حسادت را ترسیم و توصیف می کند. یک احساس طبیعی که ما هرازگاهی بطور غریزی آن را تجربه میکنیم. همانند خشونت و پارانوئید، حسادت نیز میتواند درجات گوناگونی از شدت را دارا باشد. صحنه مذکور می تواند سبب آن گردد که شما از حضور نامزد پیشین همسر خود کاملا خونسرد برخورد کنید و یا آنکه وارد یک جدال تمام عیار با او شوید. در ضمن ممکن است همسر خود را به جهت اینکه به سلام و احوالپرسی نامزد قبلی خود پاسخ داده، متهم به هرزگی کنید.

برای برخی از افراد حسادت یک معضل مهم محسوب میگردد که هر گاه بدون درمان رها شود میتواند شکافی همیشگی بین شما و همسرتان ایجاد کند و اثری منفی بر روابط آتی شما خواهد گذاشت. خوشبختانه حسادت قابل کنترل میباشد.

▪ حسادت چیست؟

مفهوم تحت الفظی حسادت این است: حسادت به میل مفرط به دارایی ها و جایگاه شخصی دیگر اطلاق میگردد. اما در ارتباط با مسایل اجتماعی سبب میگردد فردی به شریک زندگیش نسبت به ارتباط با اشخاص خاص و نوع پوشش و مکانهایی که رفت و آمد می کند مشکوک گردیده و احساس خطر کند.

اما همانطور که اشاره کردیم درجات میزان حسادت متفاوت است:

▪ حسادت ظریف

حسادت همیشه درخور مفهوم منفی خود نمی باشد. گذشته از آن بد گمان گشتن مردان نسبت به همسرشان (و بالعکس)، امری عادی میباشد. حسادت بدلیل مواردی همچون صحبت در مورد محاسن زنان دیگر و یا تماشای عکس یک مرد خوش تیپ در مجله سینمایی، نمونه های ظریفی هستند که نشان می دهند چگونه پاره ای از حسادتها بی ضرر بوده و کاملا یک واکنش طبیعی بشمار میروند.

▪ حسادت سالم

گاهی شما هنگامی که با دوستان خود بیرون میروید، یکی از آنها شروع به تعریف از نامزد شما نموده و یا با او با چرب زبانی صحبت می کند و در این شرایط شما دچار احساس حسادت نسبت به او شده اید. اینگونه موارد نیز بخشی از یک ارتباط سالم می باشد. در بیشتر اوقات فرد تنها مراقب سلامتی و در اندیشه خیر و صلاح و خوشبختی همسر خود می باشد که همسرش نیز آن را ارج می نهد. حتی عدم توجه شما می تواند به منزله توهین به او قلمداد گردد.

▪ حسادت مفرط و وسواس گونه

مشکل زمانی ایجاد می شود که خشونت و سلطه جویی با حسادت همراه می گردد. هنگامی که شما به آن مرحله برسید، به طرز افراط آمیز و وسواس گونه ای نسبت به وفادار بودن و صداقت وی دچار تردید شده و از آن خشمناک میگردید. حتی ممکن است متوصل به زور و برخورد فیزیکی شوید. شما تا حدی کم طاقت هستید که او نمی تواند حتی به مرد یا زن دیگری نظر بیافکند و از کنار شما زمانی که هردو بیرون هستید تکان بخورد. از او می خواهید که همیشه از محل حضور خودش شما را مطلع گرداند و تنها بردن نام مرد یا زنی دیگر، شما را بینهایت غضب ناک میگرداند.

▪ منشاء حسادت

امکان دارد شما این رفتار را بواسطه تجاب پیشین خود با افراد مختلف کسب کرده باشید. اگر در گذشته مورد خیانت قرار گرفته باشید این امکان وجود دارد سبب آن شود که از بیم تکرار آن بیشتر او را تحت کنترل، نظارت و سلطه گری قرار دهید. حتی در زمانیکه دلیلی برای شک و تردید به او وجود ندارد شما به طور فزاینده ای از ادامه ارتباط با وی مایوس می شوید و می خواهید به هر قیمتی که شده از موقعیت های خطرناک، پنهان و بالقوه اجتناب ورزید.

همچنین امکان دارد شما فردی باشید که در گذشته وفادار نبوده و خیانت کرده باشید و به قصد پرهیز از آن که نکند چنین امری برای خودتان اتفاق بیافتد وسواس بخرج داده و می خواهید مطمئن شوید که تنها فرد مورد علاقه وی هستید.

اما حسادت اغلب حاصل عدم اعتماد بنفس و عزت نفس خود شخص میباشد. امکان دارد شما احساس کنید به قدر کفایت لایق و مناسب وی نیستید و تنها از روی اتفاق، شانس و تقدیر با همدیگر ازدواج نمودید. اغلب دیگران خوش سیما تر وزیبا تر از خودتان بنظر می رسند و این احساس، تهدیدی برای شما محسوب میگردد.

www.takbook.com

www.takbook.com

مشاهده وی در حال ارتباط با مردان (یا زنان) دیگر، این احساس را در شما بوجود میاورد که نکند از دست شما ربوده شود. هرگاه زمان اندکی با او باشید ممکن است از رابطه نزدیک و صمیمی وی با دوستانش آزرده خاطر گردید، افرادی که او در تمام طول زندگی خود با آنها آشنایی داشته است.

▪ چرا حسادت خطرناک است؟

حسادت در مورد اشخاصی که قادر به کنترل آن نمیباشند، برای ارتباطشان مضر و زیان آور است. چون سبب از میان رفتن عاملی میگردد که دو نفر را به هم پیوند می دهد: اعتماد. هر گاه به نامزد و یا همسر خود بگویید که وی اجازه ندارد با همکار مرد خود ناهار بخورد مثل آن است که بگویید به او اعتماد ندارید (مگر آنکه به علتی اعتماد شما به وی سلب شده باشد). اگر نیاز به اعمال محدودیت های بسیاری پیدا کنید، آیا لازم است که حتما" همیشه در کنارش قرار داشته باشید؟

حسادت همچنین از کیفیت زمانی که با همدیگر هستید میکاهد بطوری که بی تردید منجر به نزاع و مشاجره های متعددی خواهد شد تا جایی که شما تنها بر روی خصوصیات منفی یکدیگر تمرکز می کنید.

از آن گذشته اکثر وقتتان صرف این فکر احمقانه که ممکن است او به شما خیانت کند، خواهد شد. پیش از آنکه متوجه گردید، بخش اعظمی از ارتباطتان صرف اتفاقاتی که ممکن است بیافتد میگردد تا صرف اتفاقاتی که واقعا" در حال افتادن است.

هر اندازه ارتباط پیشرفت میکند کنترل حسادت دشوار تر می شود. بنابراین اگر شما به مرحله خطرناکی رسیده اید زمان آن فرا رسیده که هر چه سریع تر یاری بطلبید.

▪ بیاموزید خود را کنترل کنید

در این بخش ۵ راه حل برای تحت مهارکردن حسادت پیش از آنکه کنترل خود را از بدهید و کاری انجام دهید که بعد افسوس بخورید، ارائه شده:

۱) از تجارب گذشته درس بگیرید

ببینید که رفتارتان چگونه بر روابط گذشته یتان تاثیر گذاشته و از آن بهره بگیرید تا به شما کمک کند بهتر عمل کنید. شما خیلی زود پی خواهید برد که این کج خلقی ها موجب مشکلات زندگی عشقی شما میباشند. بدانید دلخور شدن بیدلیل از دست او، کمکی به بهبودی وضعیت زندگی شما نخواهد کرد.

۲) با واقعیت برخورد کنید

به موضوعی که در واقع در حال اتفاق افتادن است تمرکز کنید. نه آنچه شما میپندارید در حال اتفاق افتادن میباشد. چون بمرور زمان احتمال دارد در تشخیص واقعیت از توهم و خیال دچار مشکل گردید. شما هم نمیخواهید که روابط عالی خود را بر سر مسایلی که هیچگاه در واقعیت اتفاق نیفتاده تباه کنید. به تخیل و تصورات خود اجازه ندهید به شما امر کند که او چگونه فردی است.

۳) خود را محترم بشمارید

آگاه باشید که او بدلیلی شما را برگزیده و هیچ احتیاجی ندارد در جای دیگری بسادگی وسوسه شود. به خاطر داشته باشید که شما به همان اندازه افرادی که نسبت به آنها احساس خطر می کنید، شایسته هستید.

۴) از عقیده دیگران سود ببرید

از یک دوست بخواهید که رفتار شما را نسبت به همسرتان زیر نظر بگیرد. ممکن است با بهره گیری از نقطه نظر یک شخص بی طرف کاملا به حد و حدود اعمال و کردارتان پی ببرید.

۵) برخی قوانین را از همان ابتدا وضع کنید

تلاش کنید چند راهبرد کلی وضع کنید که چه چیز مقبول و مورد پسند شما است و چه چیز نیست. با این کار هر دوی شما توجیهی برای خشم و ناراحتی خود در زمانیکه هر کدام از شما رفتاری ناشایست و نامناسب داشته باشد، خواهید داشت.

▪ زیاده روی نکنید

شما مجازید احساس حسادت کنید البته تا آنجایی که قادر باشید به طریق مثبتی آن را کنترل کرده و از مجرای مناسبی هدایتش کنید. بخاطرداشته باشید گفتگوی دوستانه مردی (یا زنی) با همسر شما امری طبیعی و عادی است. آن را نوعی تملق گویی به حساب آورید. تا هنگامی که او فقط نگاه میکند و به او دست نمیزند اینهمه هیاهو برای چیست؟

بخاطر داشته باشید که اعتماد بنیاد هر ارتباط میباشد. شما نباید اجازه دهید احساس نا امنی ارتباط شما را تباه گرداند. از آن مهم تر به همسر

www.takbook.com

www.takbook.com

خـود هـمان انـدازه احـتـرام بگذارید که خود انتظار آن را از او دارید. اگر قرار است شما هر کاری را که بخواهید انجام دهید او نیز می تواند.

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=87403

vista.ir
Online Classified Service

روش‌های کنترل مشکلات ارتباطی

شاید اتفاق افتاده که رابطه‌تان با همسر، دوست یا خانواده‌تان برای مدتی به مشکل برخورده باشد، این مسأله در اغلب موارد ممکن است به این دلیل باشد که هرکدام انتظارات خاصی از روابطمان با دیگران داریم و از این روابط فقط به دنبال رسیدن به اهداف و خواسته‌های خود هستیم. ممکن است گاهی در رابطه‌مان، قادر به بیان آنچه که می‌خواهیم، یا حتی قادر به درک آنچه که دیگران می‌خواهند و بیان می‌کنند نیز نیستیم. گاهی نیز اتفاق می‌افتد که اصلاً نمی‌دانیم چگونه رابطه‌ای را آغاز کنیم. در این مبحث سعی شده که جوانب گوناگون روابطمان مورد بررسی قرار گیرد.

- حمایت عاطفی

اجازه بدهید که با حمایت عاطفی در مقابل فشارهای عاطفی شروع کنیم. حمایت عاطفی از یکدیگر، امری حیاتی است. حمایت عاطفی بدان معنا نیست که به همسرتان احساس پشت‌گرمی و حمایت بدهید وبه معنی موافق بودن با یکدیگر در هر زمان و هر موقعیت نمی‌باشد. بطور واقع‌بینانه، هیچ دونفری در تمام موقعیت‌ها با یکدیگر موافق نیستند.

معنی این حمایت اینست که با همسرتان طوری رفتار کنید که گویی به او می‌گویید: «من تو را دوست دارم و به تو اعتماد دارم و در هر حال با توام». فشارهای عاطفی می‌توانند به رابطه شما با همسرتان و دیگران صدمه بزنند. اصرار بر اینکه همسرتان تمام وقتش را با شما صرف کند، اصرار بر اینکه دوستانش را رها کند، یا اینکه هر دوی شما تمام دوستانتان را دور هم جمع‌کنید، اصرار بر اینکه لباس‌ها و پوشش یکدیگر را تأیید کنید، اصرار بر اینکه اطمینان حاصل کنید که تمام تصمیمات درباره اینکه چگونه زمان را باهم سپری‌کنید یا وقتی بیرون از خانه‌اید، کجا بروید و اصرار بر اینکه تصمیماتی از این قبیل را به تنهایی اتخاذکنید و باعث شوید که وقتی با سایر دوستانتان هستید احساس گناه کنند یا اطمینان حاصل کردن از اینکه شما در تمام بحث‌هایتان پیروز هستید و تأکید ورزیدن بر اینکه احساسات شما مهم‌تر از احساسات دیگران است و...، هرکدام از موارد فوق یک فشار عاطفی است و پتانسیل لازم برای تخریب رابطه را دارد.

حمایت عاطفی مستلزم این است که بپذیرید همسرتان و یا دیگران با شما تفاوت دارند. بپذیرید که اصرار ورزیدن برای برآوردن نیازهای شما به همان شیوه‌ای که شما می‌خواهید درست نیست.

ممکن است همسر شما بخواهد، با شما بودن، توجه کردن به شما و عشق به شما را از طریق انجام دادن فعالیت‌های از قبیل کمک در انجام مسئولیت‌های منزل، خرید هدیه‌هایی بطور ناگهانی، بحث کردن در مورد حوادث یا کتاب‌ها و فیلم‌هایی که شما با هم دیده‌اید، نشان دهد؛ شما باید بدانید که همسرتان ممکن است به روش‌های متعددی عشق خود را به شما ابراز کند و هرگز این نکته را از یاد نبرید که نباید انتظار داشته باشید که همسرتان حتماً آنگونه که شما می‌خواهید به شما ابراز علاقه و عشق کند یا با شما به گونه‌ای رفتار کند که می‌خواهید.

- زمانی که با یکدیگر یا جدا از هم سپری می‌شود

www.takbook.com

www.takbook.com

زمان‌هایی را که با یکدیگر سپری می‌کنید یا زمان و موقعیت‌هایی که جدا از هم سپری می‌کنید، نگرانی ارتباطی مشترک دیگری است. هرکدام از شما ممکن است از بودن باهم لذت ببرید در حالیکه ممکن است از تنها بودن یا گذراندن وقت با دوستانتان نیز لذت ببرید. اگر این تمایل اینچنین تفسیر شود که «همسرم به اندازه نیازم به من توجه نمی‌کند» یا «وقتی همسرم وقتش را به تنهایی سپری می‌کند من می‌رنجم زیرا نمی‌خواهد با من باشد و مرا واقعاً دوست ندارد»، این تعبیر و تفسیرها شما را به سوی یک نتیجه‌گیری نادرست سوق می‌دهد.

بهتر است با همسرتان در مورد اینکه گاهی دوست دارید تنها باشید یا اوقاتی را با دوستانتان سپری کنید، صحبت کنید و احساس خود را در این باره با همسرتان در میان بگذارید. شاید شما به این توافق برسید که وقت بیشتری را باهم بگذرانید، در عین حال همسرتان را برای تنها بودن یا گاهی در صورت نیاز با دیگران بودن آزاد بگذارید، بدون اینکه احساساتتان نادیده گرفته شود و یا می‌توانید فکر کنید که همسرتان مغرور، بی‌ملاحظه یا بی‌توجه است. مطالبه خواسته‌های خودتان بدون درنظر گرفتن نیازهای همسرتان، معمولاً وی را از شما دور می‌کند.

- خانواده همسرتان

برای برخی افراد، مواجهه با خانواده همسرشان و برخورد با آن‌ها مشکل است. اگر بخواهید می‌توانید ارتباط خوبی با آن‌ها داشته باشید. اغلب والدین در مورد فرزندانشان نگران می‌شوند، آن‌ها می‌خواهند ارتباط با فرزندانشان محفوظ بماند. می‌خواهند آن‌ها را ببینند و به ارتباطشان با آن‌ها ادامه دهند. مشکل زمانی بوجود می‌آید که این والدین فراموش می‌کنند که بچه‌های آن‌ها افرادی جدا هستند و اینکه آنان، اکنون زندگی مجزایی دارند و باید خودشان تصمیم‌گیری نمایند.

ممکن است بعضی از اعضای خانواده در تصمیم‌گیری‌های شما و همسرتان دخالت کنند. یکی از روش‌های رویارویی با چنین وضعیت‌هایی این است که با احترام به آن‌ها گوش بدهید و به آن‌ها بفهمانید که به گفته‌ها و خواسته‌های آنان اهمیت می‌دهید.

اما هیچ قولی مبنی بر پیروی از توصیه آن‌ها نمی‌توانید. صرفاً گوش بدهید، زیرا آن‌ها به گفتن این حرف‌ها نیاز دارند. اگر آن‌ها تلاش کنند تا شما را قانع کنند که با نظر آن‌ها موافقت کنید، با قاطعیت به آن‌ها بگویید که «من به عقاید و دیدگاه‌های شما احترام می‌گذارم. از اینکه به ما اجازه دادید بدانیم که چگونه با آن مشکل مواجه شویم متشکریم. ما درباره آنچه گفتید به هنگام تصمیم‌گیری‌مان فکر خواهیم کرد». ممکن است لازم باشد این مطلب را چندین بار تکرار کنید، در این مورد شما می‌توانید با همسرتان صحبت کنید و به یک نتیجه نهایی در برخورد با اینگونه موقعیت‌ها برسید. ممکن است به این نتیجه برسید که به صحبت‌های دیگران فقط به عنوان یک «پیشنهاد قابل احترام» نگاه کنید.

- دوستان

افراد زیادی هستند که معتقدند: «اگر من ازدواج کنم مجبورم تمام دوستان شخصیم را بجز دوستانی که همسرم نیز آن‌ها را دوست دارد رها کنم». رها کردن دوستان شخصی‌تان نباید پیش شرطی برای داشتن یک ازدواج باشد و نیز نباید انتظار داشت که همسرتان نیز دوستان شخصی شما را به اندازه شما دوست داشته باشد. بنابراین اصرار بر اینکه دوستان شما باید دوستان همسرتان نیز باشند منطقی و عقلانی نیست.

همانند سایر حوزه‌های یک ارتباط، باید در مورد کسی که شما و همسرتان هر دو یا به تنهایی ترجیح می‌دهید وقتتان را با او سپری کنید با یکدیگر صحبت کنید.

مثلاً شما ممکن است بپرسید: «از دیدن کدامیک از دوستان من لذت می‌بری و ترجیح می‌دهی کدامیک از دوستانم را به تنهایی یا وقتی که با تو نیستم ببینم؟» مشخصاً دلیلی وجود ندارد که یکی از دوستانتان را که همسرتان از او خوشش نمی‌آید به وی تحمیل کنید. شما می‌توانید این دوستانتان را در جای دیگری ببینید یا در خانه‌تان وقتی که همسرتان خانه نیست آن‌ها را ببینید. تحت فشار قراردادن همسرتان برای رها کردن دوستانش معمولاً به دلخوری و رنجش منجر می‌شود. صحبت کردن با همسرتان درباره دوستی‌هایتان با دیگران مهم است. مذاکره با همسرتان و درک این مطلب که هرکدام از شما نیاز به تداوم دوستی‌هایش حتی پس از ارتباط کاملاً صمیمانه با همسر دارد، حائز اهمیت است.

- موضوعات مالی

شما و همسرتان درباره هزینه‌ها چگونه تصمیم می‌گیرید؟ آیا تصمیمات فردی اتخاذ می‌شود یا دوطرفه؟ اولویت‌هایتان درباره چگونگی بدست آوردن پول چگونه است؟ درباره هزینه‌ها چطور؟ چه کسی صورتحساب‌ها را پرداخت می‌کند؟

چه مقدار پول پس‌انداز می‌کنید و به چه منظوری؟ چگونه درباره خرج‌های اصلی‌تان تصمیم می‌گیرید (شهریه دانشگاه، مراقبت از بچه، اجاره یا پرداخت قسطهای خانه، اتومبیل و...)؟ آیا حساب بانکی‌تان مشترک است یا جدا؟ آیا هر دو نفر درآمد متقابلی دارید؟ اگر قرار است فقط یک نفر کار کند چگونه تصمیم می‌گیرید که آن نفر کدامیک باشید؟ اگر دریافته‌اید که شما و همسرتان آرزوهای متفاوتی دارید، مجبورید زمانی را به صحبت کردن درباره آن‌ها و بیان احساسات، آرزوها و خواسته‌های خود اختصاص دهید و سپس به‌دقت به آرزوها و خواسته‌ها و احساسات همسرتان گوش

www.takbook.com

www.takbook.com

دهید.

تصمیماتی که آن‌ها را به تنهایی درباره خودتان اتخاذ می‌کنید، ممکن است آسان باشد اما وقتیکه این تصمیم، شخص دیگری را نیز در بر می‌گیرد مشکل‌تر می‌شود و ممکن است بهترین راه‌حل آن راه‌حلی نباشد که شما به تنهایی برای خودتان اتخاذ کرده‌اید. شاید تصمیم‌گیری و همکاری، یک راه‌حل جادویی برای حل مسائل مادی حاد نباشد اما شناخت و توافق شما و همسرتان درباره اینکه چگونه به موقعیت مطلوب در این خصوص نزدیک شوید، حداقل بخشی از استرس را کاهش خواهد داد.

● چیره شدن بر انتظارات متغیر در یک ارتباط

روابط در طول زمان تغییر می‌کنند. این نه خوب است و نه بد، بلکه یک واقعیت است. انتظارات شما از یک رابطه در مرحله نامزدی ممکن است با انتظارات شما از یک رابطه بعد از اینکه چند سال با هم زندگی کرده‌اید.کاملاً متفاوت باشد.

این تغییرات در سایر حوزه‌های زندگیتان نیز تأثیر خواهد داشت. باید مطمئن شوید که شما و همسرتان زمانی را به بحث کردن درباره انتظاراتتان و گفتگو درباره مسئولیت‌های‌تان اختصاص می‌دهید. مهم‌ترین چیز اینست که شما به گوش دادن دقیق و توأم با احترام به آنچه همسرتان می‌خواهد و نیز به درکی بسیار دقیق و روشن درباره آنچه که هرکدام از شما می‌خواهید، نیاز دارید. هر نوع تغییری حداقل کمی تنش‌زاست و این بخاطر اجتناب‌ناپذیر بودن آن است. تغییر خوشایند بعنوان فرصتی برای بهبود رابطه بسیار سودمندتر از تلاش برای جلوگیری از تغییر است. طراحی تغییراتی بطور مشترک می‌تواند رابطه را به مراحلی جدید و هیجان‌انگیز هدایت کند.

● هفت گام اصلی برای بقای یک رابطه خوب

۱) برآنچه شما و همسرتان از خودتان می‌خواهید و آنچه از یک رابطه انتظار دارید، آگاه باشید.

۲) به یکدیگر بفهمانید که چه نیازهایی دارید.

۳) این واقعیت را که همسرتان قادر نیست تمام نیازهای شما را برآورده کند درک کنید. برخی از این نیازها در خارج از رابطه شما باید برآورده شوند.

۴) به گفتگو و ایجاد توافق در مورد چیزهایی که شما از یکدیگر می‌خواهید تمایل نشان دهید.

۵) برای ارضا خواسته‌هایتان، نخواهید که همسرتان تغییر کند.

۶) بکوشید تا از دیدگاه طرف مقابل به قضایا بنگرید. این به معنای آن نیست که شما باید با یکدیگر موافق باشید، بلکه بجای آن شما می‌توانید از خودتان و همسرتان انتظار داشته باشید که تفاوت‌هایتان، دیدگاه‌هایتان و نیازهای مجزایتان را درک کنید و به آن‌ها احترام بگذارید.

۷) در جاهایی که تفاوت‌های حیاتی در عقاید، نیازها و انتظاراتتان وجود دارد سعی کنید با یکدیگر گفتگو کنید.

منبع : مرکز خدمات مشاوره‌ای صنعت نفت

http://vista.ir/?view=article&id=275741

vista.ir
Online Classified Service

روشهای واداشتن مردان برای بیان احساست درونی

۱) مردان حقیقی از عدم پذیرش وحشت دارند -- واقعا!

این درست است. اغلب مردها احساس می کنند که زنها در مورد آنها بسیار منتقدانه رفتار می نمایند، و نگران این هستند که نکند بعد از بیان آنچه که در ذهنشان میگذرد توسط همسرشان مورد استهزاء قرار گرفته و به علت عدم پذیش او تحقیر شوند. برای زنها مهم است بدانند که نفس

www.takbook.com

www.takbook.com

و شخصیت یک مرد شکننده تر از نفس و شخصیت آنها بوده و آسانتر مورد تهدید قرار میگیرد.

این موضوع بخصوص زمانیکه یک مرد در رابطه ای نزدیک و صمیمانه با همسرش قرار گرفته است بیشتر نمود پیدا می کند: او مشتاق تصدیق و عکس العملهای مثبت همسرش بوده و دوست داردبداند که موجب خشنودی او شده است.بنابراین اگر مردی احساس نماید که شما تصمیم دارید در موردش قضاوت کنید، و یا بدلیل گفته هایش به گونه ای متفاوت به او نگاه کنید، مطمئن باشید که وی صحبت نخواهد کرد.

داوری کردن در مورد شریک زندگی به معنای اجازه دادن به او برای بیان ذهنیاتش نبوده و شما را مشتاق برای شنیدن حرفهای او نشان نخواهد داد.منظور این نیست که شما نظر و ایده ای نداشته باشید و یا نتوانید آن را در فرصتی بیان کنید.

یک مرد جهت بازگو نمودن درونش لازم است احساس کند بدلیل آنچه که هست مورد پذیرش حقیقی قرار گرفته، نه به دلیل آنچه که ممکن است شما دوست دارید باشد. صبر و بردباری نمایید. اگر عجولانه توسط پیشنهاد دادن نقطه نظرات خود با گفتن جملاتی از قبیل خوب، اشتباه میکنی، من قبول ندارم یا از کجا این فکر مسخره به ذهنت رسیده ، در برابر عقاید او عکس العمل نشان دهید، هر مردی از سخن گفتن باز خواهد ایستاد.

آنها نگران آن هستند که مبادا حرفی بسیار خصوصی از دهانشان خارج شود که مطابق با تصور ذهنی شما از آنها نبوده و یا تصویری که بروز از خودشان در ذهن شما ایجاد کرده اند را مخدوش کند.

یک مرد دارای ایده های متفاوت بسیاری در موضوعات مختلف زندگیش است -- حتی در طول یک هفته و یا یک روز می تواند بسیار متفاوت عمل نماید.

به او اجازه دهید جنبه های مختلف خود را بشما نشان دهد.اگر بتوانید از انتظارات خود صرفه نظر نموده و حقیقتا سعی در شناخت هویت و ماهیت او نمایید،وی فورا این موضوع را حس کرده، احساس راحتی زیادی نموده و از صحبت کردن با شما لذت خواهد برد.

۲) شما نیز درون خود را آشکار کنید

بین زوجین بیان احساسات درونی باید به صورت متقابل انجام بگیرد. هر فردی دارای مشکلات، دغدغه ها و مسائل پنهانی در صندقچه قلبش می باشد.

بسیاری از مردان تصور می کنند اگر این مسائل را به او بگویم، ترکم خواهد کرد. شما مجبورید نشان دهید که جریان این نیست. به این منظور برای او از خود چیزی را فاش کنید که نشان دهد به همان اندازه ای که او به شما اعتماد دارد، شما نیز به او اعتماد دارید.

هنگامیکه او شروع به بیان احساسات دورنی خود میکند، به آنچه که میگوید گوش فرا داده، قدمی به جلو برداشته و در عوض پیشنهادی مثبت ارائه دهید.

بعد از اینکه وی مسئله ای خصوصی را ابراز نمود، چیزی شبیه این بگوید &#۰۳۹;خوب، اینکه چیز بدی نیست من بدتر از اینها بودم. یا من واقعا آن چیزی که اتفاق افتاده را تحسین می کنم. و آن چیزی از داستان را که واقعا می پسندید انتخاب کنید. (از مسائل ساختگی دوری کنید چون موضوع لوس شده و تبدیل به دست انداختن خواهد شد.

مردم همیشه میتوانند متوجه شوند که کسی آنها را دست انداخته و این موضوع هیچ گاه ثمر بخش نخواهد بود.) به او اجازه دهید بداند که شما جانبدار او هستید و با تجربیاتش تنها نخواهد ماند.

در حالیکه عملا نشان میدهید، مطمئن شوید که از او طرفداری میکنید. بسیاری از زنها فقط به این دلیل به داستانهای شوهرشان گوش می دهند که به او بگویند که چقدر در مورد آن در اشتباه بوده است. آنها طرفداری شخص دیگری را میکنند. با این حال مهم است که موضوع را از این نقطه نظر بنگرید: اکنون زمان درس دادن به او نیست، بلکه زمان ایجاد دوستی و مودت است.

وقتی دو نفر پیمان دوستی می بندند، به تبادل متقابل تجربیات خود پرداخته، و به همین دلیل احساس نزدیکی و آسودگی می کنند. این جا شما در حال ایجاد سازگاری و تفاهم می باشید، احساسی که هر دوی شما سیاره ای یکسان را اشغال نموده و در دنیایی متشابه زندگی می کند.

www.takbook.com

www.takbook.com

اینکه چه تعدادی از مردان احساس تنهایی شدید مینمایند، شگفت انگیز است. نه تنها به آنها آموزش داده شده است که همیشه ساکت باشند، این تصور غلط نیز در ذهنشان پرورانده شده که صحبت نمودن در مورد احساسات درونی عملی به دور از شان و منزلت مردان بشمار میرود.عکس العملهای مثبت و صادقانه شما بسیار ضروری است.

اگر به این نحو رفتار نمایید، شوهر شما احساس خواهد کرد که کسی وجود دارد که او را درک کند، و آنگاه حتی بیشتر و بیشتر از ذهنیاتش برایتان خواهد گفت.

۳)گذشته را فراموش کنید

آیا تا به حال با شوهر خود گفتگویی داشته اید که به بگو مگوهای مربوط به نارضایتی های گذشته،اشتباهاتی که انجام داده،اذیت و آزارهایی که بشما روا داشته، و آنچه که اکنون مدیون شما است، منتهی شده باشد؟ چنین موضوعی تقریبا در هر رابطه ای اتفاق می افتند اما واقعیت باقی می ماند؛ مردها وقتی آمدنش را حس میکنند، آشفته حال شده و عقب می نشینند.

وقتی مردی از این وحشت دارد که صحبتهایش در آینده تحریف و سوء تعبیر شده، به دیگران گفته شده و یا علیه خودش مورد استفاده قرار گیرد، بیان احساسات برایش غیر ممکن می شود. و تنها راه عبور از این تله ارتباطی این است که بدانید آنچه که در گذشته اتفاق افتاده، و هر آنچه که او انجام داده و یا گفته، شما نیز درگیرش بوده اید. روابط همگی مانند رقص هستند. هیچکس خوب مطلق و یا بد مطلق نیست.

در واقع، بجای در نظر گرفتن یک فرد به عنوان شخصی بد یا خوب، بهتر است که نقشهای بازی شده در روابط و نحوه گرفتار شدنمان در نقشهایی که قدرت رها ساختن خود را از آنها نداریم، مورد توجه قرار داده شوند.

برای مثال برخی از زنها عاشق بازی نمودن با قربانی عشق خود هستند. آنها برای اعتبار بخشیدن و توجیه کردن احساسات خودشان و نیز احساس قدرتمندی در برابر شریک زندگی خود، اشتباهات و خطاهای گذشته او را بهانه میکنند. در حقیقت ممکن است با این روش مدتی او را برای خود نگه دارند ولی آنچه که مشخص است این رابطه متزلزل بوده و در آستانه شکست قرار دارد.

اگر میخواهید این وضعیت تاسف بار زندگی زناشویی را تغییر داده و یا از آن پیشگیری کرده و به شوهرتان کمک نمایید تا راحت با شما حرف بزند، این راه را امتحان کنید: به سهم خود در شرایطی که پیش آمده مسئولیتی را بعهده بگیرید و ببینید که به چه نحو در مورد اتفاقی که روی داده ممکن است دخیل بوده باشید. البته این موضوع به معنای مقصر دانستن خود نیست. به شرایط با دیدی باز بنگرید. به روی تمام مسائلی که او درست، و نه غلط انجام داده، تمرکز کنید.

اگر نیاز به راهنمایی بیشتر داشتید، لیستی از آنچه که در رابطه تان عاید شما شده است، و آنچه که شما در عوض نصیب شوهرتان نموده اید، تهیه کنید. به زمان هایی که شما نیز مرتکب کوتاهی و قصور شده اید، و به راه هایی که هر دوی شما توسط آن رشد یافته و تغییر کرده اید، توجه نمایید.

توانایی بخشش دیگران ممکن است فقط بسادگی دانستن این باشد که آنچه در مورد او یکسال پیش حقیقت داشته (و نیز در مورد خود شما) شاید اکنون حقیقت نداشته باشد. در زمان حال متمرکز باشید.

منبع : تهران مانیا

http://vista.ir/?view=article&id=329427

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

اگر از پس انجام چنین کاری برایید بالطبع خیلی خوشحال می‌شوید. شاید این اتفاق به این خاطر روی داده که شما دهان خود را نا بجا باز کرده اید و او شما را ترک کرده و شما تنها شده اید ولی هنوز هم احساس می‌کنید که او را دوست دارید.

پس باید سیاست خود را حفظ کنید و با او نرمی و صمیمیت گفتگو کنید. در مقابل او با تواضع رفتار کنید و از صمیم قلب از او عذر خواهی کنید تا شاید راضی شود و شما را برای بار دیگر بپذیرد. البته این امر در صورتی امکان پذیر است که او نیز شما را هنوز کمی دوست داشته باشد.

خوب از عنوان مقاله می‌توان هدف آنرا تشخیص داد. چون معمولا در این وضعیت شما نمی‌دانید که چه کاری باید انجام دهید ما به شما روش‌هایی را آموزش می‌دهیم تا کار را برای شما ساده تر کند، البته این کار مثل شرکت در یک مسابقه برای بدست آوردن کاپ قهرمانی نیست بلکه باید از او بخواهید که شما را ببخشد، متوجه شود که شما از اشتباهات گذشته خود پشیمان هستید و می‌خواهید مرد ایده آل او باشید. از او یک فرصت دوباره درخواست کنید.

ابتدا باید زمانی را صرف کنید تا خونسردی خود را مجددا بدست آورید. تمام ماجراهای احساسی و رمانتیکی را که در فیلم‌ها دیده اید فراموش کنید و بعد هم مقاله امروز ما را دنبال کنید:

▪ بی ریا و صمیمی باشید

سعی نکنید که با تزور و ریا به درون قلب او نفوذ کنید زیرا او در تشخیص دروغگویی تخصص ویژه ای دارد. پس بهتر است که صادق باشید. دلیل اشتباهات گذشته خود را برای او شرح دهید و به او بگویید که از آنها درس گرفته اید. به او بگویید که زندگی بدون وجود او برای شما غیر ممکن است.

▪ یک هدیه ویژه برایش بخرید

اگرچه با خرید یک گردنبد جواهر تیفانی او بدون شک به نزد شما باز خواهد گشت، اما متاسفانه همه افراد قدرت خرید آنرا ندارند. پس به جای آن می‌توانید از یک هدیه دیگر که تصویر خاصی را در ذهن او ایجاد می‌کند، استفاده کنید. چیزی پیدا کنید که یادآور لحظات شیرین گذشته باشد. این کار خاطرات خوش ایام قدیم را به یاد او می‌آورد و باعث می‌شود که او برای آن روزها دلتنگ شود.

آیا هر دوی شما به تئاتر علاقه دارید؟ او را به تماشای نمایش جذابی که به تازگی بر روی صحنه آمده دعوت کنید. آیا تا به حال برای پیدا کردن کلینیک دامپزشکی شبانه روزی برای گربه بیمار او خیابانها را در نیمه‌های شب گم کرده اید؟ برای گربه اش یک تخت خواب لوکس و تجملی خریداری کنید تا پیشی بتواند در آنجا با آرامش بخوابد. آیا او دیوانه یکی از لباس‌هایی است که کاترین زتا جونز در یکی از فیلم‌هایش پوشیده؟ پس بهتر است همان لباس را به عنوان هدیه به او کادو دهید. در این مرحله شما باید قدری از نیروی تفکر و تخیل و ابتکار خود استفاده کنید.

▪ او را بیرون ببرید

اگر قرارهای ملاقات شما در یک جای سرد و یکنواخت برگزار می‌شوند باید فضای رمانتیک را دوباره برای او زنده کنید. او را به جایی ببرید که برای اولین بار او را ملاقات کرده بودید و باز هم همان غذاها را سفارش دهید و با او طوری صحبت کنید که گویی می‌خواهید در او تاثیر بگذارید و او را جذب خود کنید.

خاطرات خوش گذشته را باز آفرینی کنید. هر کاری که لازم است انجام دهید تا اوهاله مثبت اطراف شما را واضح تر ببیند.

▪ ظاهری آراسته داشته باشید

با ورزش ، رژیم غذایی مناسب و خوش لباسی به او نشان می‌دهید که برای او ارزش قائلید و تمام این کارها را برای جلب رضایت او انجام می‌دهید. دوباره به باشگاه ورزشی بروید و کمد خود را با لباس‌هایی که او می‌پسندد پر کنید تا او از علاقه شما با خبر شود.

سعی کنید همیشه زندگی خود را با یک کیفیت مطلوب دنبال کنید زیرا این امر باعث می‌شود که بر سر از دست دادن کسی که دوستش می‌داشتید بیش از حد دیوانه نشوید.

▪ به بگویید که هنوز دوستش دارید

www.takbook.com

www.takbook.com

خانم‌ها همیشه منتظر شنیدن یک چنین کلماتی هستند و اگر آنرا در موقعیت مناسب مطرح کنید معمولا با روی باز مورد پذیرش واقع می‌شوید. باید توجه داشته باشید که این گونه حرف‌ها را به صورت آنی و بدون مقدمه چینی بیان نکنید. صبر کنید تا با او تنها شوید و بعد آن احساس سحرآمیز را منتقل کنید مثلا هنگامیکه که مشغول قدم زدن در زیر نور ماه هستید. سعی کنید در بیان احساسات خود منحصر به فرد عمل کنید. البته منظور ما این نیست که کارهای عجیب و غریب ارائه دهید. مثل این که مثلا در یک مسابقه بیس بال عکس جانوران غول پیکر را تبلیغ کنند! شما باید حرف‌هایتان را از صمیم قلب برای او بازگو کنید. آه، حالا آیا شما واقعا او را دوست دارید؟ اگر پاسخ منفی است او قطعا متوجه خواهد شد.

▪ به او نشان دهید چه کسی را از دست می‌دهد

شما باید در اطراف خود شرایط مطلوبی را ایجاد کنید تا حس حسادت او بیدار شود. می‌توانید با خانم‌های جذاب و زیبا ارتباط برقرار کنید حال چه آنها معشوقه‌های قدیمی باشند چه دوست‌های مونث و چه آشنایان جدید. خود را در نظر او مانند یک انسان خواستنی جلوه دهید. مثل یک دوست ساده به او نزدیک شوید آن وقت او سریع تر از آنچه که فکرش را می‌کنید بدرفتاری‌ها و کارهای بد گذشته شما را فراموش خواهد کرد. البته این کار از ریسک بالایی برخوردار است اما اگر بتوانید از عهده آن برایید نتیجه مثبتی را در بر دارد. توجه داشته باشید که نباید خودنمایی کنید، از خود راضی جلوه کنید و یا اینکه او را به طور کامل از محور توجه خود خارج کنید، فقط با کمال آرامش از جمعی که هستید استفاده کنید.

▪ با او صحبت کنید

او احتمالا همیشه از این موضوع که شما همدم خوبی نیستید شکایت می‌کند. با صحبت کردن به او نشان دهید که در اشتباه است. علل ایجاد سوء تفاهم را ردیابی کنید و آنها را رفع کنید. او را با طرز تفکر خود آگاه سازید. بر روی مشکلات گذشته کار کنید و آنها را برطرف نمایید. از او بخواهید که در مورد سایر خواست‌هایش نیز با شما صحبت کند و با توجه کامل به آنها گوش دهید. با این کار به او ثابت می‌کنید که به اندازه کافی بالغ هستید که از پس رفع نیازهای او برایید.

▪ مبارزه کنید

اگر می‌خواهید که او واقعا برگردد، برای این کار حد و مرز تعیین نکنید. شما باید به خاطر او به آخر دنیا بروید، حالا با هر وسیله ای شده، فقط باید در تمام مراحل خونسردی خود را حفظ کنید. از خود نا امید نشوید و نسبت به او بی توجهی نشان ندهید. زیرا این کار باعث می‌شود که شما در نظر او فرد بی احساسی جلوه کنید و او فکر می‌کند که دیگر برای شما اهمیت ندارد. به او نشان دهید که برایش ارزش قائل هستید اما به زانو نیفتید.

▪ به او نشان دهید که تغییر کرده اید

گفتن " من عوض می‌شوم" دردی را دوا نمی کند. اعمال شما قدرت تاثیر گذاری بیشتری نسبت به گفته‌هایتان دارند و به عنوان اولین منبع تصمیم گیری او به شمار می‌روند. تشخیص دهید که او چه کارهایی را می‌پسندد و چه کارهایی را دوست ندارد سپس ذهن خود را بر روی انجام دادن و یا ندادن آنها متمرکز کنید.

برای مثال آیا او از شما گله دارد که هیچ وقت به حرف‌هایش گوش نمی دهید؟ پس کاری را انجام دهید که او می‌خواهد و از آن لذت می‌برد.

▪ مرد ایده آل او باشید

شما می‌دانید که او از چه چیز شما خوشش می‌آید پس سعی کنید که آنها را افزایش دهید و در عوض کارهایی را که دوست ندارد متوقف کنید (حداقل در حضور خودش) مردی باشید که او در ابتدای کار عاشقش شده بود. به خاطر او جان فشانی و از خود گذشتگی کنید و برای بازگرداندنش تلاش کنید و زمان بگذارید تا او درک کند که تا چه حد برایش اهمیت قائل هستید.

▪ امکان عدم موفقیت را بپذیرید

در حالیکه این نکات موارد استراتژیک بسیار خوبی به شمار می‌روند، اما به هیچ وجه عاری از خطا و شکست نمی باشند. اگر او واقعا تصمیم خودش را گرفته باشد در اینصورت هیچ کاری نمی توان کرد و شما باید راه خودتان را بگیرید و بروید. اما اگر چنین نبود مصر باشید و به او ثابت کنید که هنوز هم ثانیه به ثانیه ای که با او می‌گذرانید برای شما ارزشمند است. شاید بتوانید بانوی خود را بازگردانید.

منبع : سایت سیمرغ

http://vista.ir/?view=article&id=340910

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

روشهایی برای زندگی زناشویی موفق

● مقدمه

رها کردن؟ اما آیا زندگی مشترک به معنای نگهداشتن نیست؟

نه همیشه. زمانهایی وجود دارند که رها کردن، میتواند یک رابطه را نجات دهد. به خصوص هنگامی که رها کردن به معنای آزاد شدن از طرز فکری منفی که سد راه خوشبختی شده، باشد. گاهی یک سری الگوهای فکری و رفتاری به این منظور شکل میگیرند که ما میخواهیم مدام دست بالا را داشته باشیم، همه کارها به روش ما انجام شود، در تمام بحثها برنده شده و زمان روابط زناشویی را تعیین کنیم. خبر خوب اینست که شما میتوانید آگاهانه از دست این طرز تفکر "حرف، حرف منه" رها شوید. به خصوص که بدون آن میتوانید زندگی زناشویی خود را به یک شراکت واقعی تبدیل کنید.

بعضی از تصمیمات کاملا تحت کنترل ما هستند. شما میتوانید بین "من باید درست بگویم" و "من باید خوشحال باشم" امتخاب کنید. اگر نیاز به خوشحالی و خوشبختی را انتخاب میکنید، حسی از فروتنی و لطف در وجودتان شکل میگیرد که بخش مهمی از هنر عشق ورزیدن است. کسب خوشبختی با این شیوه، همیشه ساده و آسان نیست، اما امکان پذیر است. باید ببینید که رها کردن در چه مواقعی نتیجه مثبتی در زنگی شما دارد.

۱) اگر رئیس شما هستید، به سرعت استعفا بدهید

آیا اصرار دارید که همه امور مربوط به منزل، کودکان، پول، رانندگی و...طبق نظر شما انجام شود؟ خطر!!! این طرز تفکر زندگی شما را به جای مشارکت به دیکتاتوری تبدیل خواهد کرد. "ما ازدواج نمیکنیم که دو نفر شویم، بلکه ازدواج میکنیم که یک زوج شویم."

تصمیم گیری مشترک میتواند به تجاربی بسیار غنی تر از زمانی که اصرار به تک روی داریم، منجر شود. شریک زندگی بودن به همین معناست. واضح است که یک زوج با تصمیم گیریهای مشترکی که در فضایی آرام و آسوده اتخاذ شود، بیشتر از زندگی خود لذت میبرند. ر اینجا روش من و روش تو، باید به "روش ما" تبدیل شود. پس هنگامی که شوهرتان فراموش کرد که طبق قول خود ماشین ظرفشویی را روشن کرده و یک ساعت قبل از شام به بچه ها هله هوله ندهد، به جای اینکه موهای خود را با خشم بکنید، دیدگاه خود را گسترش دهید. کارها میتوانند انجام شوند و نتیجه بدهند، حتی اگر ه شیوه شما انجام نگرفته باشند.

یک روش رهایی از بازی قدرت با همسر، تقسیم واضح و مشخص مسئولیتهاست. برای مثال شوهرتان میتواند مسئولیت پس انداز و سرایه گذاری درآمدتان را بر عهده بگیرد، به شرط اینکه شما بدانید این پول کجا میرود. از طرفی شما هم میتوانید مسئولیت تزئین و مدیریت امور خانه را بر عهده بگیرید و برای مثال رنگ اتاق نشیمن را تغییر دهید، به شرطی که شوهرتان در انتخاب رنگ نظر دهد.

همین روش در کار تربیت فرزندان هم قابل اجراست. شما باید در زمینه اجرای قوانین ابتدایی تربیتی همدل باشید، اما این امکان را به یکدیگر بدهید که این قوانین را به شیوه خود اعمال کنید. شاید ایده شما از رابطه خوب والدین و فرزندان، کشتی گرفتن و سرگرم بازیهای کامپیوتری شدن نباشد، اما اگر این کار ارتباط میان پدر و فرزند را مستحکم کرده و در ضمن به آنها خوش میگذرد، دلیلی برای مخالفت وجود ندارد.

۲) دست از خیالبافی بردارید

www.takbook.com

www.takbook.com

به یاد دارید که در روز عروسی، مدام به جمله "و آنها سالهای سال به خوبی و خوشی زندگی کردند" فکر میکردید؟ پس چرا حالا که با هم هستید، این هدف انقدر دور به نظر میرسد؟ شاید اگر او بیشتر پول درمی آورد، همه چیز بهتر بود؟ اگر کمی وزن کم میکرد و جورابهای کثیفش را درست کنار سبد لباسهای نشسته روی زمین نمی انداخت، بیشتر دوستش داشتم؟

شکی نیست که همه ما خیالبافی میکنیم. اما اگر شما بیشتر اوقات خود را به رویا بافی درباره اینکه "چه میشد اگر.." میگذرانید، خود را برای یأس شدید و حتی افسردگی آماده میکنید زیرا این آینده رویایی و بی نقص، هرگز به وقوع نخواهد پیوست. و از طرف دیگر، هرگز قدر فرصتها، لحظات خوش و نعمتهای زندگی پیش روی خود را نخواهید دانست.

اما چگونه از رویا درآمده و از حال حاضر لذت ببریم؟ کار را با نوشتن تمام مواردی که در زندگی خود دوست دارید و آن دسته از نیازهایتان که برطرف شده اند، آغاز کنید. این فهرست بید شامل اساسی ترین و بدیهی ترین نکات هم باشد. میتوانید از اینجا شروع کنید "من سقفی بالای سر و غذای کافی برای خوردن دارم." سپس فهرست را گسترش دهید و آنچه در وجود همسرتان دوست دارید، از قیافه او تا شلوارهای جین رنگ و رو رفته اش و اینکه هنگام تماشای تلویزیون دستش را رور شانه شما حلقه میکند، را هم بنویسید.

پس از تهیه این فهرست، بخش دوم را آغاز کنید و خود را عادت دهید که هر بار به خاطر انجام دادن کاری خوب و از سر لطف، از همسرتان تشکر کنید. هنگامی که حس قدردانی خود را با صدای بلند به زبان می آورید، خودتان هم بیشتر متوجه خوب بودن کار میشوید.

خانمی به نام کیم در اینباره میگوید:" هنگامی که شوهرم اعصابم را خرد میکند، به زمانی فکر میکنم که با او بودن را انتخاب کردم." "گاهی شوهرم هنگام رانندگی دیوانه ام میکند و میخواهم او را له کنم، اما یک لحظه صبر میکنم و به تمام محسنات او، به عنوان همسر و پدری مهربان فکر میکنم و اینکه او هم در بسیاری از موارد، رفتارهای ناپسند مرا به رویم نمی آورد، آنوقت ساکت سرجایم مینشینم و میگذارم او به روش خودش رانندگی کند."

۳) ما برنده شدیم!

حرف آخر را زدن احساس بسیار خوبی دارد، هر بار که میگوییم "منکه گفتم" و " خوشحالم که بالاخره با من هم عقیده شدی" مانند این است که امتیازی کسب کرده ایم. اما زندگی مشترک، بازی نیست و اگر این امتیازها را جمع کنید، برایتان گران تمام خواهد شد. در بهترین حالت، شما مدت کوتاهی احساس پیروزی خواهید کرد و در بدترین حالت، شما میمانید و همسری مایوس و افسرده و تنشی که در فضا موج میزند. اینکه بخواهیم درست بگوییم، تمایلی انسانی است، اما اگر بخواهیم برای اینکه درست بگوییم، همسر خود را خطاکار یا گفته او را نادرست جلوه بدهیم، کار صحیحی نیست.

روند رها کردن مسند قدرت را به این شکل آغاز کنید که موانع یا موقعیتها را به شکل من در مقابل او، نبینید بلکه آنها را موقعیتی که شما باید به عنوان یک تیم در مقابلش ظاهر شوید، در نظر بگیرید. با چنین نگرشی، و البته با این اخطار که وارد مصالحه نشوید، به این ترتیب هیچ یک کاملا راضی نخواهید بود. در عوض با هم برای یافتن راه حلی که برای هر دو رضایت بخش باشد، کوشش کنید. در نتیجه شما اکثر اوقات با راهکارهایی خلاقانه و جالب مواجه خواهید شد که قبلا هرگز به آن نیاندیشیده بودید. این روش به شما می آموزد که هردو هم میتوانید درست بگویید.

منبع : سایت فریا

http://vista.ir/?view=article&id=274433

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

زن ها فقط در پی شادی و خوشی نیستند. سیم کشی مغز آنها نسبت به مردان کاملاً متفاوت است—آنها در جستجوی ناسازگاری، کشمکش، غم، و بی ثباتی نیز می باشند. دوست دارند به خاطر هیچ دعوا به پا کنند. و از آنجا که می خواهند دائماً قوت قلب پیدا کنند، عادت دارند اوضاع را نا آرام کنند. آنها موجوداتی بسیار احساسی هستند. و به خاطر همین خصوصیات است که دائماً تله هایی برای مردان درست میکنند تا وفاداری و تعهد و انگیزه و علاقه ی آنها را بسنجند.

اکثر این تله های به شکل سوالاتی معصومانه پرسیده می شود. معصومانه؟؟ فکرش را بکن! در واقع این سوالات به این دلیل طراحی شده اند تا مردها را درمانده کرده و به افسوس خوردن بیندازد، چون مجازات شکست و درماندگی، بیرحمی است. این تله ها، مثل بازیهایی کودکانه به نظر می رسد که زن ها، مردها را مجبور به شرکت در آن می کنند. هیچ راهی برای فرار شما از شر این تله ها وجود ندارد، و تنها راهی که پیش روی شماست این است که بتوانید از این تله ها جان سالم به در ببرید. این به آن معنی است که یاد بگیرید چطور از کنار حقیقت رد بشوید (یعنی دروغ بگویید!)، چون وقتی زنی این سوالها را از شما می پرسد، مسلماً به دنبال یک جواب صادقانه نیست. او خودش می خواهد که به او دروغ بگوئید—و وقتی شما این کار را می کنید، قادر خواهید بود که موقتاً او را ساکت کنید و کمی هم احترام و ارزش برای خودتان بخرید.

در اینجا به برخی از متداولترین این سوالها اشاره می کنیم. به همراه سوالات جواب های صادقانه و کودکانه بعضی از مردها و سوالاتی زیرکانه و دروغکی بعضی دیگر را برای شما آورده ایم. با ما همراه باشید.

- "به چه فکر می کنی؟"

خانمها کمی مغرور هستند هستند. آنها تصور می کنند ماه و خورشید به دور آنها میچرخند. پس وقتی زنی این سوال را می پرسد، منظور واقعیش این است که: "آیا الان داری به من فکر می کنی؟" روانشناسی زنانه اش، او را وادار میکند که تصور کند که بر فکر شما حکمفرما است.

▪ پاسخ های نادرست:

ـ "داشتم فکر میکردم بازی کی شروع می شود."

ـ "اون دختر خوشگل که الان رد شد را دیدی؟"

ـ "شام"

▪ پاسخ های زیرکانه:

ـ "داشتم فکر می کردم امروز چقدر خوشگل شدی."

ـ "داشتم فکر می کردم چقدر مرد خوش شانسی بوده ام که با تو روبه رو شدم."

ـ "داشتم درمورد اون روزی که پارسال رفتیم پارک فکر می کردم، چقدر خوش گذشت."

- "فکر می کنی من چاقم؟" (به نظرت تو این لباس چاق به نظر می رسم؟)

منظور واقعی او این است که، "با اینکه ۵ سال است که دیگه پامو تو باشگاه نگذاشتم، فکر میکنی هنوط از نظر جنسی جذاب هستم؟" این سوالی بسیار پیچیده است، چون خودش می داند که چاق شده است. او از شما می خواهد که به او دروغ بگویید.

▪ پاسخ های نادرست:

ـ "آره، باید وزنت را بیاری پایین."

ـ جدیداً متوجه شدم که رانها و شکمت چاق شده است."

ـ "نسبت به کی؟"

▪ پاسخ های زیرکانه:

ـ او را با چنان حیرت و شگفتی نگاه کنید، . در شگفت باشید که چطور حتی به فکرش رسیده چنین سوالی بپرسد.

ـ به طور مستقیم پاسخ ندهید، درعوض مثلاً بگویید، "تو زیباترین زنی هستی که به عمرم دیده ام."

- "تو مجذوب چه چیز من شدی، هوشم یا جسمم؟"

این یکی از کامل ترین تله های زنانه است. منظور واقعیش این است که، "آیا تو فقط از نظر جنسی مجذوب من شدی و منو فقط برای سکس می

www.takbook.com

www.takbook.com

خواهی؟" اگر به او جواب بدهید که به خاطر زیرکی و هوشش مجذوب او شدید، ناراحت شده و خواهد پرسید "پس فکر میکنی که من زشتم؟" و اگر هم بخواهید از ظاهر زیبایش تعریف کنید باز هم جوابی دیگر برایتان دارد.

▪ پاسخ های نادرست:

ـ نگاه پر طمعی به بدنش بکنید و از آن تعریف کنید.

▪ پاسخ های زیرکانه:

ـ "می دانی عزیزم چی منو مجذوب تو کرده؟ تو ترکیبی عالی از زیبایی و هوش هستی. من همه چیزت را دوست دارم."

● "اگه میتونستی با یکی از دوستهای من رابطه داشته باشی، کدومو انتخاب می کردی؟"

این یکی از تله های قدیمی برای سنجش وفاداری شماست. خیلی باید دقت کنید تا با کله تو چاه نیفتید.

▪ پاسخ های نادرست:

ـ مشتاقانه جواب می دهید "ندا" و در ذهنتان صحنه هایی گرم و پرحرارت از دوستی با او را تصور می کنید.

ـ بدتر اینکه جواب بدهید، "انتخاب سختیه. نمی دانم ندا را انتخاب کنم یا شیرین را."

▪ پاسخ های زیرکانه:

ـ تو آنقدر زیبا و جذاب هستی که من به هیچ وجه دوست ندارم با کس دیگری رابطه داشته باشم."

ـ "تاحالا درمورد دوست های تو اینطوری فکر نکرده ام. نمی تونم کسی را انتخاب کنم."

● "دوسم داری؟"

منظور واقعی او این است که، "آیا این رابطه در آخر به ازدواج ختم می شود یا اینکه من دارم وقتم را تلف تو می کنم؟" یادتان باشد که خانمها به ازدواج و رابطه مثل کار و بیزینس نگاه می کنند و اگر ببینند رابطه ای هیچ فایده ای برایشان ندارد، راغب به ادامه آن نیستند.

▪ پاسخ های نادرست:

ـ "بهت انس گرفته ام."

ـ "تا منظورت از دوست داشتن چی باشه."

ـ "فکر می کنم."

▪ پاسخ های زیرکانه:

ـ در اینجا هم باید تا می توانید از پاسخ مستقیم طفره بروید. پس مثلاً بگویید، "تو کامل ترین زنی هستی که تا به حال دیدهام. خیلی خوشحالم که در کنار تو هستم."

● "تا حالا با چند تا زن رابطه داشته ای؟"

فکرهایی که در مغزش می گذرد سوالاتی هستند مثل، "چطور توانسته ای با زنی غیر از من رابطه داشته باشی؟"، "آیا هنوز به این زن ها فکر میکنی؟"، و "آیا آنها شریک های جنسی بهتر از من بوده اند؟"

▪ پاسخ های نادرست:

ـ شروع کنید به دونه دونه شمردن و نام بردن.

▪ پاسخ های زیرکانه:

ـ "یادم نمی آید عزیزم، چون از وقتی با تو آشنا شدم دیگه کسی برام اهمیت نداره."

● از تله ها دوری کنید

دراینجا فقط به چند مدل از تله های خانم ها اشاره کردیم. تله های بیشمار دیگری وجود دارد که شما باید سعی نید با احتیاط و دقت زیاد از آنها عبور کنید. یادتان باشد: اون به دنبال واقعیت نیست. تنها چیزی که از شما می خواهد این است که به او دروغ بگویید و او را از نظر روحی آرام کرده و اطمینانی دوباره به او بدهید. ولی حواستان باشد که اگر در جواب دادن دقت نکنید، به دام می افتید.

http://www.rahenarafteh.mihanblog.com/More-۲۱۲۲.ASPX

www.takbook.com

www.takbook.com

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=92576

vista.ir
Online Classified Service

ریشهٔ مسائل زندگی مشترک در کجاست؟

چرا گروهی از خانواده‌ها، مسائل زندگی را با تفاهم، سازگاری و به راحتی سروسامان می‌دهند و از زندگی مشترک سالم، شاد و بانشاطی برخوردارند، در حالی‌که گروهی دیگر، حتی در حل مسائل ساده زندگی هم، ناتوان و سردرگم بوده و دچار آشفتگی و مشکل‌های فراوان هستند؟

هر فردی با ویژگی‌های ژنتیکی پایدار و استعدادهای خاص خود و تحت تأثیر عوامل محیطی، فرهنگی و اجتماعی، با عنایت به این که در شرایط مطلوب و یا غیرمطلوب و چگونه بزرگ شده است، دارای ویژگی‌های خاصی است. به‌عبارت دیگر هر زن و مردی دارای باورها و ویژگی‌های منحصر به‌فردی است که تحت تأثیر عوامل ژنتیکی و اکتسابی خاص خودش رشد یافته است. بنابراین، همه زن‌ها و مردها دارای یک رشته رفتارها و عادت‌های خوب و رفتارها و عادت‌های بد هستند و طبیعی است دو انسان با شخصیت متفاوت و با عادت‌های خوب و بد و متفاوت، وقتی زندگی مشترکی را شروع می‌کنند، با مسئله‌ها و مشکل‌های متعددی روبه‌رو شوند.

در اوایل آشنائی و ازدواج، همه چیز خوب، مطبوع و دلنشین است. برای این‌که همه چیز تحت تأثیر اندیشه‌ها و احساس‌های مثبت و دل انگیز زوج‌ها قرار دارد؛ چراکه به طور تقریبی هر حرفی که زده می‌شود یا کاری که انجام می‌شود، با طرز تلقی مثبت، مورد استقبال قرار می‌گیرد.

عروس و داماد در شروع زندگی مشترک، تحت تأثیر احساس عشق یا شیفتگی و شوریدگی، در جهت حل مسائل و کنترل موقعیت‌ها، به فرهنگ و بینش همسر خود با نظر مثبت و توجه کامل نگاه می کنند.

در آغاز زندگی مشترک، زن و مرد تحت تأثیر احساس عشق یا شیفتگی تصور می‌کنند ازدواج آن‌ها متفاوت از دیگران است و رابطه‌شان محکم، قوی و خلل ناپذیر است. عشق و مهر و محبت عمیق‌شان، پشتوانهٔ زندگی مشترک و جاودانی‌شان بوده و مادام‌العمر خواهد بود ... "که عشق آسان نمود اول ولی افتاد مشکل‌ها" ... ولی پس از مدتی به‌علت متفاوت بودن بینش‌ها، شخصیت‌ها، هویت‌ها و تفاوت‌های جنسیتی، زوج‌ها در جریان عادی زندگی با ایده‌ها و اختلاف‌های فکری و احساسی روبه‌رو می‌شوند که بسیار متفاوت از یکدیگر هستند. به این معنی که، زن و شوهرها در جریان عادی زندگی با دو دیدگاه متفاوت و حتی متضاد، رویدادها را مورد بررسی قرار می‌دهند و نتیجه‌های متفاوتی به‌دست می‌آورند. هریک از همسران با توجه به دیدگاه خود تصور می‌کند که نظریه و عقیده خودش درست‌تر و قابل اجراتر است و حتی هر دو، ناآگاهانه فرهنگ، رسوم، آداب و دانسته‌های خود را برتر از دانسته‌های همسرش می‌داند و به اندیشه‌ها، احساس‌ها و اعمال خود بیشتر بها می‌دهد. در واقع زن‌ها و مردها هرکدام با ارزش‌های خاص خود، با باورهای ویژهٔ خود و با اندیشه‌ها، احساس و رفتارهای خاص خود با رویدادها برخورد می‌کنند و هر یک با پیش‌داوری‌ها و تفسیرهای درست و نادرست حتی گمراه کننده به نتیجه‌های خاصی می‌رسند که متفاوت با دیگری است. چرا که زن و شوهرها به طور دقیق و عمیق درک نمی‌کنند که نیازها، خواسته‌ها و آرمان‌های‌شان با هم بسیار متفاوت هستند و به طور دقیق نمی‌دانند که نحوه کار و برنامه‌ریزی مغز زن‌ها و مردها با یکدیگر بسیار متفاوت است و هرکدام توانائی‌ها و تمایل‌های متفاوتی دارند و در برخورد با یک مطلب به دو نتیجه

www.takbook.com

www.takbook.com

متفاوت می‌رسند. در نتیجه، به‌علت عدم توجه و آگاهی به موارد بالا است که با بروز مسائل، تضادها، تکرار مشاجره‌ها و دلگیری‌ها، منجر به افزایش بی‌قراری‌ها، نومیدی‌ها، دلتنگی‌ها و داوری‌های اشتباه و نتیجه‌گیری‌های شتاب‌زده می‌شود.

بیشتر همسران جوان نمی‌دانند مشکل آن‌ها از کجا سرچشمه می‌گیرد و از آمادگی لازم جهت حل آن‌ها نیز بی‌بهره‌اند. بنابراین شادابی، کامیابی و احساس رضایت از ازدواج به میزان آگاهی و توانائی زوج‌ها در حل مسائل، رویاروئی با مشکل‌ها، ایجاد رابطهٔ صمیمانه و هماهنگ بین خود، رفع سوءتفاهم‌ها، دوری از هراس‌های پنهان، ارزیابی درست رابطه‌ها، پذیرش تفاوت‌ها و احترام گذاشتن به اندیشه‌ها، احساس‌ها و عملکردهای طرف مقابل خود است.

به طور کلی، در مقابل بسیاری از مسائل و مشکل‌ها به‌علت پیچیدگی و سخت بودن، نیاز به آگاهی، مهارت، شجاعت، صبوری و مقاومت در برابر آن‌ها احساس می‌شود. ارائه راه حل مسائل، می‌بایست به کمک کارشناس‌ها و متخصص‌های امر صورت گیرد نه توسط اطرافیان عروس و داماد که خبره و کارشناس نیستند. به‌ویژه تجربه‌های بسیاری از آن‌ها مربوط به گذشته بوده و برای دیگران قابل استفاده و مفید نیستند. به قول معروف، تاریخ مصرف تجربه‌های مادر و پدر و اطرافیان عروس و داماد مربوط به گذشته است و اگر تجربه آن‌ها مفید هم بوده باشد، مربوط به دوران خودشان بوده و به درد جوانان ۲۰ تا ۳۰ ساله امروزی نمی‌خورد. بنابراین به پدر و مادرهای عروس و داماد توصیه می‌شود برای پیاده کردن نظر و ایده‌های خود در زندگی عروس و داماد، زیاد اصرار نکنند و در صورت بروز مشکل بین عروس و داماد برای اخذ نتیجه درست، آن‌ها را به روانشناس‌ها و کارشناس‌های امر معرفی نمایند. شگفتی در این‌جاست که پدر، مادر و اطرافیانی که خود زندگی زناشوئی ناموفقی داشته‌اند، با تأکید و اصرار بیشتر، اندیشه و عقیده منفی خود را به دیگران دیکته می‌کنند. کسانی‌که خود زندگی زناشوئی ناموفقی داشته و فاقد صلاحیت لازم هستند، چگونه می‌توانند دیگران را به‌درستی راهنمائی کنند و نسخه‌های شفابخش برای دیگران بپیچند؟

به طور کلی مسئله‌ها و مشکل‌ها خانواده‌ها درسه گروه قابل بررسی هستند:

۱) مسئله‌های ساده، راه حل‌های ساده دارند. هر عروس و داماد با کمی تفکر، همیاری و هم کوشی، می‌توانند گرفتاری‌های ساده را تشخیص داده و راه حل آن‌ها را پیدا کنند. بنابراین مشکل‌های ساده به طور معمول به آسانی قابل حل هستند.

۲) حل مسئله‌ها و مشکل‌های سخت، پیچیده و تنش زا حتی ریشه‌یابی و درک درست آن‌ها، به آگاهی و مهارت‌های لازم و تحقیق و تخصص نیاز دارد. بیشتر زوج‌های جوان با وجود حسن نیت و تلاش برای حل آن‌ها، چون فاقد دانش و آگاهی و تجربهٔ لازم هستند، نمی‌توانند آن‌ها را درست و به طریق علمی برطرف کنند، می‌مانند چه کار کنند. چرا که ریشه‌های اصلی گرفتاری در لایه‌های عمیق ذهن قرار داشته و از انظار پنهان می‌باشند و به طور معمول به دوران کودکی می‌رسند.

در این شرایط، زوج‌های جوان به‌جای این‌که به‌کارشناس و متخصص مراجعه کنند و از آن‌ها چاره‌جوئی نمایند تا مسیر درست را بیابند، توصیه‌های فامیل و دوستان خود را به‌کار می‌گیرند، در نتیجه، در بیشتر مواقع نه تنها مشکل‌ها حل و فصل نمی‌شود، بلکه پیچیده‌تر و سخت‌تر هم می‌گردد؛ به این ترتیب، زوج‌ها در آغاز زندگی در دریای پرتنش رها شده و در نگرانی و فرسودگی جسمی و روانی قرار می‌گیرند. زوج‌ها ناآگاهانه و از روی ندانم‌کاری، با شکایت، انتقاد، تحقیر و برخورد دفاعی با مسائل، موارد اختلاف‌ها را حادتر می‌کنند و با مبارزه منفی و کارشکنی، هرنوع ارتباط مثبت و خوبی بین خود را هم نابود می‌سازند و روز به روز از نظر احساسی، جسمی و ... از یکدیگر دورتر می‌شوند، به‌جای مصالحه و سازش، ناآگاهانه و بر سر موضوع‌های ثابت و همیشگی غیرقابل تغئیر، باهم به مشاجره می‌پردازند و تصور نمی‌کنند که نمی‌توان از خیابان بن‌بست عبور کرد!

در ازدواج موفق، زوج‌ها به تجربه متوجه می‌شوند که بعضی از عدم تفاهم‌ها و مشکل‌ها را نمی‌توان تغئیر داد و حل کرد و باید آن‌ها را پذیرفت. زوج‌های موفق، به‌جای تحمل کردن عدم تفاهم و مسائل و وارد آوردن فشارها به‌خود و همسر و دیگران، عدم تفاهم‌های غیرقابل حل را می‌پذیرند و خود را از فشارهای متعدد رها می‌سازند، چرا که امکان ندارد همه عدم تفاهم‌ها و ناهماهنگی‌ها را تغئیر داد و به‌علاوه، به‌جای تکیه به نکته‌های منفی و ضعف همدیگر، روی نقطه‌های مثبت هم تأکید کرده و زندگی زناشوئی خود را با صمیمیت و رفتار مسالمت‌آمیز، مطبوع و شیرین می‌سازند.

در ازدواج‌های ناموفق و متزلزل، زوج‌ها با مشکل‌ها برخورد منفی می‌کنند و با تکیه کردن به عدم تفاهم‌ها و تحریک یکدیگر، هرنوع ارتباط مثبت و خوب را نابود می‌سازند و در نتیجه، روز به روز از یکدیگر رنجیده تر و دورتر می‌شوند؛ محبت‌ها، تحسین‌ها، احترام‌ها، شور و شوق و عشق و نشاط، یکرنگی و گذشت ... جای خود را به تفکرهای منفی و دلسردی، اضطراب، ناکامی، کشمکش‌های لفظی، کینه، حسادت، بدخواهی نسبت به همسر، فامیل و دوستان همسر و ... می‌دهد. در چنین شرایطی، زوج‌ها ندانسته به گسترش حالت‌های بحرانی و پرتنش خود و

www.takbook.com

www.takbook.com

همسرشان می‌پردازند ... هر دو سوهان روح یکدیگر شده و در تخریب همدیگر می‌کوشند ... این همه تلاش برای مبارزه و آزردن طرف مقابل، به خاطر این است که در شرایط پیش آمده و تحت تأثیر باورهای منفی خویش، هریک از زوج‌ها تصور می‌کنند که حق با آن‌هاست ... به این ترتیب، زن و شوهر، آرام آرام به پرخاشگری پرداخته و یا به انزوا پناه می‌برند. و فاصلهٔ احساسی، عاطفی و جنسی بین آن‌ها به‌تدریج از هم بیشتر و بیشتر می‌گردد... هر دو احساس می‌کنند که محبتشان نسبت به یکدیگر روزبه روز کمتر می‌شود و هر دو احساس ناکامی و شکست می‌کنند.

۳) مشکل‌های هویتی و شخصیتی که جزئی از زندگی افراد بوده و به طور معمول ماندگار هستند. زوج‌های جوان تصور می‌کنند مشکل‌های هویتی خود و همسر را می‌توان به راحتی برطرف کرد. باتجربه و آگاهی اندک و چه بسا غلط، دست به تلاش می‌زنند و به طور معمول، موفق به انجام آن نمی‌شوند و در نهایت امر، خود را در مسیر تنش‌های عدم تفاهم بیشتری قرار می‌دهند. باید بدانیم تغئیر هویت و شخصیت خود یا همسر بسیار مفید بوده و فقط به کمک افراد متخصص و روانشناس امکان‌پذیر است.

"خدایا به من کمک کن آنچه را می‌توانم، تغییر دهم

بپذیرم آنچه را، نمی‌توانم تغییر دهم.

و دانائی به من بده تا تفاوت‌های بین آن دو را تشخیص دهم".

زوج‌ها باید یاد بگیرند که مسئله‌ها و مشکل‌ها و تفاوت‌های قابل حل و غیرقابل حل را تشخیص داده و بین آن‌ها فرق بگذارند. به این معنی که، عدم تفاهم و ناهماهنگی و مشکل‌های قابل حل را به آرامی و با همیاری و حتی با کمک متخصص‌ها حل و فصل کنند، مشکل‌ها و عدم تفاهم‌های شخصیتی و غیرقابل حل را بپذیرند (نه تحمیل کنند).

کلید موفقیت در ازدواج موفق این نیست که همسری بی‌عیب و نقص داشته باشیم، بلکه مهم این است که چگونه خود را با شرایط تطبیق دهیم، انعطاف‌پذیر و پذیرنده باشیم و بدانیم با عادت‌ها و رفتارهای خوب و بد "خود" و "همسرمان"، درست برخورد کنیم. این مهم میسر نمی‌شود مگر این که آگاهی، دانش و مهارت خود را برای شناخت عمیق "خود" و "همسرمان" و چگونگی برخورد درست با عادت‌ها و رفتار خوب و بد "خود" و "همسرمان"، دستیابی به رفع نیازهای "خود" و "همسرمان" و ... بالا ببریم و بدانیم که ناآگاهی، تاریکی است و مسبب مسائل و مشکل‌های فراوان است و فقط با آگاهی، توجه و احترام به عادت‌ها، تفاوت‌ها و رفع نیازهای همدیگر است که زندگی مشترک دلنشین، جذاب و دوست داشتنی می‌شود و ازدواج و زندگی مشترک در مسیر بلوغ و شکوفائی قرار می‌گیرد.

- ویژگی خانم‌ها

▪ برای بیشتر خانم‌ها، گفت و شنود و همدلی وسیله ارتباط عاطفی و احساسی است.

▪ زن‌ها در هنگام گفتگو، جروبحث و بگومگوهای مختلف، مسائل را با عواطف و احساس‌های خود در هم می‌آمیزند و از رفتارهای کلامی و غیرکلامی خود بیشتر و قوی‌تر استفاده می‌کنند.

▪ در صحنه‌های زندگی اجتماعی، خانم‌ها بیشتر تساوی طلب هستند و همدردی، همدلی و ملاطفت بیشتری از خود بروز می‌دهند.

▪ در جریان زندگی، خانم‌ها بیشتر به گذشته توجه می‌کنند و به زمان حال و آینده عنایت کمتری دارند.

زن‌ها بیشتر از مردها دچار افسردگی می‌گردند ولی کمتر به الکل و مواد مخدر رومی‌آورند.

- ویژگی آقایان:

▪ برای بیشتر آقایان "گفتگو" وسیله ارتباط و تبادل اطلاعات به حساب می‌آید.

▪ مردها در هنگام گفت و شنود، جر و بحث و بگومگوها، بدون این که عواطف و احساس‌های خود را بروز دهند، می‌توانند خویشتن‌دار باشند، منطقی سخن بگویند و مستقل از احساس‌های خود عمل کنند.

▪ در صحنه‌های اجتماعی، مردها برتری طلب و مبارزه جو بوده و برای تفوق و برتری خود، بیشتر تلاش می‌کنند؛ مردها بیشتر از زن‌ها پرخاشگر و تهاجمی هستند و رفتار خطرناک و غیراخلاقی بیشتری از خود نشان می‌دهند.

▪ آقایان بیشتر به آینده توجه و عنایت از خود نشان می‌دهند و به راحتی گذشته را می‌توانند فراموش کنند.

▪ مردان کمتر از زنان به افسردگی دچار می‌شوند، ولی در زمینه مصرف الکل و مواد مخدر پیشتاز هستند.

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=259417

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

ریشه کنی بیکاری با فرهنگ سخت کوشی

یك جامعه برای توسعه و پیشرفت نیازمند انسانهایی است که به جامعه خود عشق می ورزند و تلاش و سخت کوشی را بهترین وسیله برای دستیابی به اهداف مد نظر قرار می دهند.در غیراینصورت هنگامی که انسانها از سخت کوشی دوری می جویند و به سوی کاهلی و تنبلی قدم می گذارند ممکن است در آینده با عواقب ناخواسته زیر روبرو شوند:

۱- انسان های کاهل و تنبل قادر نیستند تجربیات ارزشمندی را در زندگی کسب کنند زیرا مهمترین تجربیات تنها از طریق تلاش و کوشش و تجربه کردن زیاد به دست می آید و به همین خاطر به مرور آنان به تجربیات دیگران وابسته می شوند و چون دانسته های ارزشمندی نیز برای ارائه کردن ندارند،کم کم دیگران نیز تمایلی به ارتباط برقرار کردن با آنها نخواهند داشت و لذا به آرامی از ساحل دریای تجربیات دیگران فاصله گرفته و قادر نیستند به رشد و تعالی برسند.

۲-وقت گذرانی و تلف کردن زمان و دوری جستن از کار و تلاش سبب می شود افراد مهارتهای ارزشمندی کسب نکنند و چنین کسی قادر نیست در مسوولیت های خویش نقش خود را به خوبی ایفاء کند ،لذا به مرور از مسوولیت ها به کنار گذاشته می شود و سبب می شود علاوه بر از دست دادن اعتماد به نفس ، ناخواسته برای رسیدن به هدف های خود از راههای غیر اصولی استفاده کند و این شروعی برای قدم گذاشتن در سراشیبی سقوط می باشد.

۳-کاهلی و تنبلی سبب می شود فرد برای جبران ناتوانیهای خود از دروغ و دلیل تراشی بیشتر استفاده کند و به همین علت به مرور زمان اعتبار خویش را در بین دیگران از دست می دهد و با آنکه در میان جمع زندگی می کند ،اما احساس تنهایی می کند و این عامل سبب می شود او هر روز نسبت به دیگران بدبین تر شده و علت عدم موفقیت های خویش را در بین دیگران جستجو نماید و گاهی نیز از دیگران چهره هایی زشت می سازد و بدین وسیله زمینه را برای پایمال کردن حقوق دیگران توسط خود مهیا می کند.

۴-هنگامی که بر تعداد افراد کاهل و گریزان از مسوولیت ها اضافه می شود ،زمانه برای حضور افراد فرصت طلب مهیا می شود و مسوولیت ها در دستان کسانی قرار می گیرد که تلاش می کنند با ایجاد یك محیط بدبینانه شدید و خراب کردن اذهان دیگران و نابود کردن شخصیت افراد ، زمینه را برای پایمال کردن حقوق دیگران توسط خود مهیا کنند،لذا هر چه بر تعداد افراد کاهل و تنبل اضافه می شود ،از آن طرف لحظه به لحظه شرایط برای حضور سودجویان مهیا تر می شود.

۵- هنگامی که در یك جمعیت ، تعداد افراد کاهل افزایش می یابد،برآیند تصمیات جمعی ممکن است به سوی انتخاب افرادی برای قبول مسوولیت باشد که در نهایت مورد تایید افراد کاهل و کارگریز باشد و به همین علت فرد سخت کوش قادر به قبول مسوولیت نیست زیرا شرایط برای پذیرش او مهیا نیست.

۶- در جمعیت های گریزان از کار و تلاش ، خلاقیت و نوآوری های ارزشمند پدیدار نمی شود ، زیرا نوآوری و خلاقیت به دنبال سخت کوشی در راه رسیدن به هدف به دست می آید و این خود سبب می شود کارآفرینی در جامعه رشد نیافته و فرصت های شغلی جدید شکل نگیرد و بدین

www.takbook.com

www.takbook.com

وسیله بر تعداد بیکاران کاذب و و اقعی جامعه افزوده شود .زیرا بسیاری از شغل ها ی کاذب خود نوعی بیکاری محسوب می شوند.

۷-یکی دیگر از مشکلات پدید آمده در اثر کاهلی انسان ها ،وقوع اشتباهات فراوان می باشد ،تصمیمات غلط فراوانی که به علت بی تجربگی و محدودیت علم و دانش صورت گرفته و صدمات فراوانی را بر فرد و جامعه وارد می سازد و در آینده این اثرات تخریبی ،فشار روانی زیادی بر اعضای یك جامعه وارد می کند و بهداشت روانی و سلامت جامعه را مورد مخاطره قرار می دهد.

جواهر لعل نهرو می گوید :

آب تا وقتی جاری و در حرکت است تازه و پاك می ماند ،اگر آنرا متوقف سازیم کم کم فاسد و گندیده می گردد و زندگی انسان و زندگی یك ملت نیز چنین است .

هنگامی که آدمی در موقعیتی قرار می گیرد که احساس می کند دیگران از کار و تلاش فرار می کنند اما او می خواهد قدم در راه سخت کوشی و تلاش بردارد، در ابتدا در وجود خود یك احساس ضرر خواهد کرد ،زیرا تصور می کند که او در حال زحمت کشیدن و عرق ریختن است در حالی که عده ای تنبل و کاهل و فرصت طلب در حال بهره گیری از این شرایط می باشند، در این مرحله است که آدمی در کشاکش یك دوگانگی قرار می گیرد که آیا در مسیر این رودخانه آلوده شنا کند و یا بر خلاف جهت مسیر را بپیماید؟

در این مرحله آدمی باید این احساس درونی خود را که در صورت سخت کوشی ضرر خواهد کرد ، از بین ببرد و بخاطر داشته باشد که با تلاش و سخت کوشی توانمندیهایش به مرور بنحو چشمگیری افزایش خواهد یافت و همین امر اعتماد به نفس و قدرت عمل او درانجام فعالیت ها دگرگون خواهد ساخت بنحوی که بتواند براحتی از سد مشکلات گذشته و تصمیمات منطقی تری اتخاذ نماید و بر عکس افراد کاهل به مرور زمان قابلیت های خود را از دست خواهند داد و با بر جای گذاشتن خسارتهای فراوان دچار مشکلات مختلف گشته بگونه ای که تا آخر عمر ،عوارض ناخواسته آن را باید تحمل نمایند.

هنگامی که بر تعداد انسان های سخت کوش و پر تلاش در یك جامعه اضافه می شود ،تقید انسان ها به ارزش های اخلاقی گسترش می یابد،زیرا انسان ها نیازی نمی بینند که دروغ بگویند و ریا کار شوند و بر حقوق دیگران پابگذارند.

آلمانیها دارای یك ضرب المثل می باشند که بیان می کند « جهان در دست انسان های سخت کوش است ».

زمانی که فردی بخواهد در یك جامعه که فرهنگ سخت کوشی در آن توسعه نیافته است ،فعالانه انجام وظیفه نماید ،در ابتدا بازخورد های خوبی دریافت نمی کند زیرا خیلی ها ،تلاش او را با بدگمانی نظاره می کنند زیرا بر خلاف شرایط در حال حرکت است،اما با گذشت زمان شرایط به ضرر افراد کاهل و به سود افراد سخت کوش تغییر خواهد کرد.با افزایش انسان های سخت کوش ، کار در جامعه به ارزش تبدیل خواهد شد و فرد پر تلاش ،انسان ساده لوح به حساب نخواهد آمد و دیگر افراد کاهل ،تنبل و فرصت طلب زرنگ به حساب نمی آیند ، بلکه چنین افرادی مطرود جامعه خواهند بود.برای ریشه کنی بیکاری و گسترش اشتغالزایی در جامعه باید نسلی را تربیت کرد که با کار انس بگیرد.اگر کودکان امروز در لای پنبه پرورش یابند ،سرانجام این پنبه آتش خواهد گرفت و نسل آینده را می سوزاند.ضروری است والدین کم کم کودکان خود را علاوه بر تحصیل ،با کار و تلاش نیز آشنا نمایند و با مهارت آموزی و مشارکت دادن آنها در فعالیت های اجتماعی افراد با مسوولیتی تربیت نمایند در غیر اینصورت نسل راحت طلب تنها به سوی فعالیت های کاذب و دلالی رو خواهد آورد و چنین جامعه ای مستعد بسیاری از آسیب های اجتماعی خواهد بود .

رقابت میان کشورهای جهان روز به روز سخت تر می شود و نسل آینده باید در میان این رقابت شدید زندگی کند و اگر سخت کوشی را نپذیرد ،مجبور است دنباله رو دیگر جوامع شده و از فرهنگ آنان تبعیت نماید.

منتسکیو می گوید « کار و کوشش انسان را از سه بلای بزرگ نجات می دهد

- افسردگی

-فسق

- احتیاج

http://vista.ir/?view=article&id=207989

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

ریل‌های زندگی ما

اهداف ما در زندگی درست مثل علامات کنار جاده هستند. تا وقتی که آنها را می‌بینیم، می‌فهمیم که در مسیر اصلی رانندگی کرده از جاده منحرف نشده‌ایم. می‌شود آنها را به ریل‌های راه‌آهن نیز شبیه دانست. اگر هر قطاری از ریل خارج شود، دیگر به مقصد نمی‌رسد و جان راننده و مسافران هم به خطر می‌افتد.

یك بار دیگر به این دو خط موازی ساده و معمولی نگاه کنید. به ظاهر ساده و پیش پا افتاده‌اند، اما در اصل مهمترین عاملی هستند که امنیت و آسایش مسافران را تامین کرده به سلامت رسیدن آنها را تضمین می‌کنند. علاوه بر این اگر قطاری بسیار مجهز و پیشرفته در ایستگاه باشد، اما از ریل‌ها خبری نباشد، حرکت کاملا غیرممکن است. اهداف زندگی ما نیز چنینند. این اهداف چونان خطوط آهنی هستند که ما با حرکت برروی آنها می‌توانیم به آرزوها و رویاهایمان برسیم و در سرزمین «افسانه‌های شخصیمان» پیاده شویم.

اما هر ریل آهنی هدفی هم الزاماً به مقصد نمی‌رسد. ما باید برای خودمان، اهدافی روشن، دقیق، واقع‌گرایانه و مطابق با حال و روزمان تدوین کنیم. وقتی که دقیقاً بدانیم که چه می‌خواهیم، آنوقت آسان‌تر می‌فهمیم که چه باید بکنیم و چطور باید آن را انجام دهیم. در این وقت است که دیگر در قطار زندگی خسته نمی‌شویم و حوصله‌مان سر نمی‌رود. هوس بیرون پریدن از قطار هم به سرمان نمی‌زند! چون اهداف،فعالیت‌ها و کارهای ما را متمرکز کرده در جهتی خاص هدایت می‌کنند.

- به ما كمك می‌کنند تا بدون هیچ عینك فانتزی به دنیا نگاه کنیم و از خود و زندگیمان انتظاراتی معقول داشته باشیم.
- ظرفیت روحیمان را بالا می‌برند و از این جهت به سادگی از کوره در نمی‌رویم و با شادیها و موفقیت‌ها هم دست و پایمان را گم نمی‌کنیم.
- استراتژیهایی را که برای زندگیمان تدوین کرده‌ایم را اصلاح می‌کنند تا با كمك آنها بهتر و ساده‌تر بتوانیم به مقاصدمان برسیم.

به گفته «جان مکسول» وقتی که شما چشمانتان را از انتهای جاده بر می‌گیرید، تخته سنگ‌ها و چاله‌ها به چشمتان می‌آیند. و این کاملاً درست است! اگر در طی این جاده زندگی، به محلی برسیم که دیگر نتواند هدفتان را ببنید، همان جا شکست می‌خورید. این اهداف به ما یادآوری می کنند که قرار است چه کار کنیم و این که در مدت زمان خاصی باید کاری را به اتمام برسانیم. ما بدون این نشانه‌ها فراموش می کنیم که باید چه کار کنیم یا اصلاً برای چه داریم این اعمال را انجام می‌دهیم. این تابلوهای ذهنی ما باید صددرصد و به تمامی بر پایه و اساس واقعیتی روشن، تردیدناپذیر وصریح باشند. مثلاً اگر قرار است شما از پکن به نیویورك بروید و فقط ۱۰ دلار داشته باشید، قدم زدن در نیویورك هدفی احمقانه است. اما شما می گویید: «من به خدا و خودم ایمان دارم.» هیچ کس نمی‌خواهد ثابت کند که ایمان حرف پوچی است یا اصلاً یك ذره واقعیت ندارد. اما بداید که حتی قالیچه پرنده هم شام را بدون پول نمی‌برد؟ این نشانه‌ها و علاماتی که سرراه زندگیمان قرار می‌دهیم، مثل معیارهایی میزان رشد و موفقیت ما را به خودمان نشان می‌دهند. ما باید هرروز به این نشانه‌های اندازه‌گیری توجه کنیم و کاری نکنیم که هرروز در جا بزنیم و یا بدتر از آن پسرفت کنیم! هرکاری که مربوط به امروز است، باید «امروز» انجام شود! اگر کارهایتان را به فردا و فرداهای بعد موکول کنید، فقط یك نتیجه عایدتان می‌شود: کلافگی و ناامیدی و شکست. چراکه هرچه می‌گذرد با حجم بیشتری از کارها مواجه خواهید شد و آن وقت امکان دارد از بلندکردن آنها منصرف شوید و بالکل دست بکشید. بدانید که اگر هنگام رویارویی با یك کار سخت، سرتان را زیر برف کنید و امیدوار باشید که خود به خود درست شود، آب از آب تکان نمی‌خورد! اهداف و آرزوهای ما باعث می‌شوند که در سختی‌ها و شرایط دشوار، خودمان را نبازیم و به سادگی تسلیم نشویم. چراکه یکی از دلایل ناامیدی اینست که افراد سعی می‌کنند همزمان چند کار را سر و سامان دهند. اهداف به ما اجازه

www.takbook.com

www.takbook.com

نمی‌دهند که کار امروز را به فردا بیندازیم و همه‌چیز را روی هم انباشته کنیم. وقتی که این اشتباه رخ ندهد، با آسودگی خیال و آرامش قادر خواهیم بود، تك‌تك مشکلات را بررسی و حل کنیم. همه ما برای زندگیمان استراتژیی تدوین کرده‌ایم ولی وقتی که یك سری مقاصد و اهداف را برای خود در نظر می گیریم، این راهکارها تغییر کرده به شکلی درمی‌آیند که برای جاده رو به مقصدما کاربردی‌تر و مناسب‌تر شوند. وقتی که همین راهکارها کهنه شده و دیگر با نیازهای ما سازگار نباشند، باید حذفشان کنیم و راه و روش‌های دیگری را سرجای آنها قرار دهیم. علاوه بر آن،استراتژیهای مطابق با اهداف، خود به خود آن راهکارهای بیهوده و دست و پاگیر را از ذهن ما بیرون می‌کنند و ما با این ترتیب دیگر وقتمان راهدر نخواهیم داد.

منبع : روزنامه تفاهم

http://vista.ir/?view=article&id=247569

vista.ir
Online Classified Service

زبان عشق

عشق برای گروهی از مردم یک انتخاب آزاد است در صورتیکه برای گروه دیگر تنها یک احساس محض می باشد. عشق زبانی است که هر یک از ما انتخاب می کنیم تا از طریق آن با یکدیگر گفتگو کنیم.

اما چگونه می توان زبان عشق را فهمید در جائیکه احساسات ما از جانب یکدیگر جریحه دار شده وبخاطر شکست های گذشته مان مملو از خشم و عصبانیت هستیم. برای پاسخ به این سئوال باید این واقعیت را در نظر داشت که همه ما این ظرفیت را دارا می باشیم که با انتخاب های نادرست و ضعیف خود باعث رنجش و جریحه دار کردن دیگران می گردیم. اگر چه شاید انتخاب های ما در جای خود کاملا منطقی و موجه بنظر برسند اما نمی تواند الگوی دائمی گردد که همیشه از آن استفاده نمود. عشق پاک کننده گذشته نیست بلکه بوجود آورنده محیطی است که در آن می توان آینده جدیدی را تصویر کرد. هنگامیکه ما انتخاب میکنیم تا به جای زبان احساسی(عشق) خود به زبان احساسی همسر خود صحبت کنیم ما ایجاد کننده جوی هستیم که در آن می توان با مشکلات و شکست های گذشته روبرو شد یعنی موضوعی که همیشه در پس پرده بوده است. این موضوع همان زبان عشق است.

●مفهوم و در ک زبان عشق:

یکی از مشکلات زبان عشق درک زبان احساسی همسر (فرد مورد علاقه) می باشد که اغلب ما را در موقعیتی قرار می دهد که بنظربه پایان خط رسیده ایم. مرحله ای که در آن تکیه کلام و سخن روزه مره این می گردد که دیگر نمی توانم با او زندگی کنم و دیگر هیچ احساسی نسبت به او ندارم. این موضوع دلیل موجه و قطعی در ذهن ما می گردد که به ما اجازه می دهد تا رابطه خود را با طرف مقابل خاتمه یافته بدانیم و بدنبال منبعی دیگر برای پر کردن مخزن احساسات خود بپردازیم. اما آیا این واقعیت محض است یا نتیجه گیری است که ما به آن رسیده ایم.

www.takbook.com

www.takbook.com

تجربه عاشق شدن یا در عشق فرو رفتن موضوعی است که برای خیلی از زوجها در اولین دوره آشنایی اتفاق می افتد و غالبا افراد تصور می کنند که طرف مقابل فرد کامل و عالی است که بدنبال او می گشتند. در واقع عشق در اینجا یک زبان احساسی است که با تعریف و تمجید و سرسپردگی در برابر معشوق باعث می گردد که این ایده را به فرد عاشق بدهد که در این رابطه شکست وجود ندارد و همه چیز عالی خواهد بود. واقعیتی که نباید فراموش گردد این است که ما در کنار تجربه ارضا شدن احساسی باید بدنبال پاسخگویی به نیاز های اساسی خود نیز باشیم. این موضوع می تواند تغییر دهنده زندگی ما باشد

زبان عشق یعنی درک متقابل یکدیگر نه تنها گفتگو به زبان احساسی(عشق) خود بلکه به زبان احساسی(عشق) همسر خود نیز. بطور نمونه در یک زندگی مشترک زمانیکه من تصمیم می گیرم تا به نیاز های همسرم توجه کنم و به او پاسخ دهم این عملی است انتخابی که من هر روزه آنرا انتخاب می کنم تا برای همسر خود انجام دهم. این عملکرد مرا قادر می سازد تا به زبان احساسی همسر خود صحبت کنم و به نیاز های عمیق او پاسخگو باشم و بدین شکل است که روابط ما نه تنها در سطح بلکه در عمق نیز گسترش یافته و می تواند ثبات داشته باشد

●تغییر زندگی مستلزم باورهای ماست:

اگر چه شاید این موضوع بسیار ابتدایی باشد و یا در مورد بارها شنیده باشیم اما آنچه که تغییر دهنده این موضوع از یک باور به موضوعی عملی می گردد عمل به آن است. متاسفانه عده بسیاری از مردم برای پایان دادن به این رابطه به کوتاهترین راه حل یعنی طلاق و ازدواج مجدد می روند عملکردی که در ذهن آنها پاسخی به مشکلات آنها است. آمار و ارقام در این رابطه نشان میدهد که ۶۰ درصد ازدواج های مجدد به طلاق می انجامد. حقیقتی که اغلب به فراموشی سپرده می شود این است که هریک از ما به زبان احساسی (عشق) مختلفی ابراز علاقه می کنیم که برای فرد دیگر مفهوم نیست چون زبان احساسی او با ما تفاوت دارد. زبان های احساسی(عشق) را می توان به گروههای متفاوتی تقسیم بتدی نمود که در اینجا ما بطور خلاصه به پنج مقوله کلی از آن اشاره می کنیم.

۱- ارتباط کلامی یا کلام تایید و تصدیق

ارتباط کلامی یا کلام تایید و تصدیق، یکی از قدرتمند ترین نوع زبان احساسی(عشق) می باشد. چون در آن فرد به زبان ساده بیان می کند آنچه را که احساس می کند. بطور مثال نگاه کنید به این جمله " بنظر می رسه که شما بهترین اشپز برای درست کردن سیب زمینی هستید. " یا " خیلی ممنون برای کمکت در رابطه نگه داری بچه و مراقبت از او "، این زبانی است که در آن عملی را برای فردی که او را دوست می داریم بکار می بریم تا به او کمک کنیم و نه برای خود چیزی را بدست آوریم.

۲- وقت گذراندن و بودن با یکدیگر

این زبانی است که فرد مقابل در آن می خواهد که بجای انجام کاری و یا بیان جملات زیبا و قشنگ وقتی را با فرد مورد علاقه خود بگذارند. وقتی تنها برای بودن با یکدیگر و لذت بردن ازآن می باشد. موضوعی که اغلب در میان زوجین بخاطر مشغله شغلی و یا وظایف منزل به فراموشی سپرده می شود و بجای تقویت روابط تنها به یک وظیفه درآید که فرد لازم می داند تا انجام دهد.

۳- قدردانی کردن با هدایا

برای خیلی از زنان دریافت هدایای چون یک شاخه گل و یا کارتی که در آن از زحمات همسر تشکر و قدردانی شده باشد بسیار مهم است (بعبارت دیگر زبان احساسی که می توان با فرد گفتگو کرد). قدردانی کردن تنها خرید یک شاخه گل و یا فرستادن یک کارت تبریک زیبا نیست بلکه هدیه در واقع معرف ارج نهادن شما بر زحمات و فعالیت های همسر شما می باشد که با این عمل شما به او اعلام می کنید متوجه فداکاری و ازخود گذشتگی های همسرتان در زندگی هستید و به همین خاطر این هدیه را بعنوان سمبلی از محبت و علاقه خود به او تقدیم می کنید

۴- کمک کردن و دخیل شدن در وظایف روزمره به همسر خود

یکی دیگر از زبانهای احاسی (عشق) کمک کردن و دخیل شدن در وظایف روزمره خانه به همسر می باشد. اعمالی چون نظافت و گرد گیری، شستشو ظرفهای کثیف، تمیز کردن دستشوی و حمام می باشد. این موضوع برای آندسته از افرادی که زبان احساسی (عشق) ایشان این نوع می باشد بسیار مهم و ارزشمند است. شما ممکن است با خرید بهترن کادوها و یا با گذارندن وقت زیاد در کنار همسر و سخنان دوست داشتنی تصور کنید که از همسر خود تشکر می کنید در جائیکه همسر شما تصور می کند که شما او را درک نمی کنید و تمام کارهای منزل را به او سپرده اید. این موضوع پس از مدتی به جایی می رسد که این ایده را معرفی می کند که او دیگر مرا دوست ندارد. به کلامی دیگر این مرحله شروع دروه بحران در زندگی می باشد.

۵- در آغوش گرفتن و نوازش

www.takbook.com

www.takbook.com

نوازش و در آغوش گرفتن یکی از راههای برقراری ارتباط با یکدیگر می باشد. مخصوصا در فرهنگ مشرق زمین که در مواقع مختلف افراد بجای گفتگوی کلامی با نوازش و در آغوش گرفتن فرد به نشانه دوستی و رفاقت، همدردی واظهار تاسف، شادی و وجد با فرد متقابل ایجاد ارتباط می کنند. این زبان احساسی می تواند باعث استحکام روابط گردد و یا تخریب کننده آن باشد. اگر همسر شما دارای این زبان احساسی است و به این طریق شما می توانید با او ارتباط برقرار کنید این موضوع را جدی بگیرید و آنرا هر وقت که لازم است برای همسر خود انجام دهید. زیرا انجام این موضوع است که می تواند به روابط شما پایه و استحکام بخشد و آنرا تقویت نماید.

آیاشما تا به حال به این موضوعات توجه کرده بودید. اگر نه بیایید از امروز برای اینکه بتوانید با همسر (فرد مورد علاقه) خود به زبان عشق سخن گفتگو کنید ابتدا دریابید که زبان احساسی (عشق) همسر شما چه می باشد و زبانی که شما با او گفتگو می کنید چیست؟ آیا زبان همسر شما کلام تایید و تصدیق است یا قدردانی کردن با هدایا، دخیل شن در وظلیف روزمره است یا تنها وقت گذرانی با او. این موضوع همان زبان عشق می باشد که احتیاج به عملکردی روزمره دارد. آیا شما امروز احساس می کنید که رابطه شما با همسرتان به آخر خط رسیده و دیگر از دست او کلافه شده اید. ایا بر این باور هستید که دیگر هیچ احساسی نسبت به او ندارید. اگر اینطور است بیایید قبل از هر چیز به این موضوع فکر کنید که شاید او زبان احساسی مرا درک نمی کند و یا شاید من زبان احساسی او را درک نمی کنم. این موضوع به شما کمک می کند تا بجای کور کردن گره زندگی آنرا با دست های خود باز کنیم و آینده ای را در آن بینیم که بهتر از آنچیزی است که حتی ما فکرش را نمی کردیم .

منبع : مجله الکترونیکی بهار ایران

http://vista.ir/?view=article&id=225412

vista.ir
Online Classified Service

زبان مشترک،درمان همه ی دردها

آیا تا به حال شده است که با همسر ، دوست و یا رییس تان در مورد موضوع مهمی صحبت کنید و او اصلا متوجه گفته های شما نشود و کاملا نسبت به آن بی تفاوت باشد؟ معمولا این حالت موقعی رخ می دهد که زبان شما با زبان طرف مقابل کاملا مغایرت دارد!

خانم ها اغلب با زبان احساس صحبت می کنند و بیشتر تمایل دارند در مورد اهداف و آرزوهای شان با همسرشان گفت و گو کنند. ولی متاسفانه بیشتر آقایان با این زبان آشنایی ندارند و ترجیح می دهند تنها با زبان عقل و منطق حرف بزنند .

اغلب مشکلات زناشویی دقیقا از همین نقطه آغاز می شود. زیرا خانم ها متوجه نیستند که آقایان به طور طبیعی و غریزی بدین صورت رفتار می کنند . بنابراین مشکل از این جا نشات می گیرد که زن و شوهرها با یک زبان مشترک با یکدیگر گفت و گو نمی کنند! خیلی به ندرت اتفاق می افتد که بتوانید به اجبار آقایان را وارد مسایل احساسی کنید و از آن ها بخواهید مانند شما فکر کرده و ابراز احساسات کنند. ناراحت شدن و عصبانیت نیز در این گونه موارد هیچ فایده ای ندارد. در این حالت بهترین کاری که می توانید انجام دهید این است که از یک ابزار ارتباطی قدرتمند استفاده کنید تا آن ها به راحتی متوجه نیازها، عواطف و احساسات شما بشوند.

این ابزار به کارگیری زبان مشترک است. یعنی شما باید یاد بگیرید در شرایط گوناگون از جملات عاطفی و دوستانه ی به جا و مناسبی استفاده کنید تا خیلی سریع به یک زبان مشترک دست یابید. بعد از مدتی شاهد خواهید بود همسرتان برای گفته های شما ارزش بیشتری قایل می شود و ارتباط گرم تر و صمیمی تری پیدا می کنید. بگذارید در این جا مثالی برای شما بزنم: اگر من بخواهم به کسی بگویم چه قدر برایم ارزش

www.takbook.com

www.takbook.com

دارد ، می توانم این طور بگویم: "به نظر من، تو واقعا عالی هستی!" این جمله بد نیست ولی به درستی نمی تواند ارزش و اعتبار شخص مورد نظر را به تصویر بکشد. بهتر است گفته شود: " تو برای من از هر چیز دیگری در دنیا با ارزش تری" یعنی برای من مانند یک جواهر هستی. آیا فکر نمی کنید جمله دوم تأثیر بیشتری بر روی طرف مقابل تان می گذارد و او بیشتر تحت تاثیر قرار می گیرد؟ شما با این گفته تصویری در ذهن او ترسیم می کنید که او به ندرت می تواند آن را فراموش کند. به همین دلیل است که می گوییم در ارتباطات سعی کنید تصویری در ذهن طرف مقابل به وجود آورید که غیرقابل پاک شدن باشد و همواره در ذهن او باقی بماند.

ارزش تصویر ذهنی مثبت از هزاران کلمه و جمله بالاتر بوده و تاثیر آن به مراتب بیشتر خواهد بود.

هدف مشخصی داشته باشید

برای برقراری ارتباطی بهتر نیاز دارید که ابتدا هدف تان را مشخص کنید. آیا می خواهید افکار و احساسات تان را با همسرتان تقسیم کنید ، با او صمیمی تر شوید ، از او تعریف کنید ، او را مورد تشویق قرار دهید و یا از او انتقاد کنید؟ وقتی هدف تان مشخص شد ، می توانید تصمیم بگیرید چگونه صحبت کنید تا بهترین تصویر را در ذهن او ایجاد کرده و او تحت تاثیر گفته های شما قرار گیرد.

- به علایق طرف مقابل توجه کنید

در ارتباطات این مرحله بسیار مهم و ضروری است. اگر شما بدون توجه به علایق همسرتان صحبت کنید احتمالا او گفته های شما را نادیده می گیرد و به عبارتی گفته های شما تاثیر چندانی در او نخواهد کرد. به عنوان مثال اگر می خواهید از همسرتان انتقاد کنید ، این انتقاد را در زمینه هایی که علاقه دارد ، انجام دهید. یعنی اگر ماهیگیری دوست دارد این موضوع را به نحوی به ماهیگیری ارتباط دهید. مطمئن باشید نتیجه آن خیلی بهتر از مواقعی است که او نسبت به آن موضوع اصلا تمایلی نشان نمی دهد. بنابراین اگر می خواهید بیشترین تاثیر را روی او بگذارید ابتدا علایق او را در زمینه های فیلم، کتاب، آهنگ و... مشخص کنید و بعد با برنامه ریزی خاصی، خواسته تان را مطرح کنید تا به بهترین نتیجه دست یابید.

- از این دو نیروی قدرتمند استفاده کنید: داستان های تخیلی – خاطرات گذشته

به عنوان مثال رجوع به خاطرات شیرین گذشته نیرومندترین قدرتی است که شما می توانید از آن استفاده کنید. تنها کافی است به آن اشاره کرده و ذهن فرد را متوجه آن ساخته و و تصویری شفاف در ذهن او ایجاد کنید و یا حتی می توانید گفته تان را در قالب داستان عنوان کرده و تصویری پررنگ در افکار او ترسیم سازید و او را به طور ناخودآگاه درگیر صحبت های تان کنید.

- بهترین زمان را انتخاب کنید

اگر می خواهید در مورد موضوع مهمی صحبت کنید و نتیجه لازم را بگیرید ، آن را در زمان مناسبی مطرح کنید. بدترین حالت وقعی است که همسرتان به شدت عجله دارد و می خواهد در جلسه مهمی حاضر شود و شما درست در همان موقع می خواهید خواسته تان را مطرح کنید. مطمئنا او نمی تواند جوابگوی شما باشد و نسبت به صحبت های تان توجه نشان دهد. بنابراین در مکان و زمان مناسب خواسته تان را مطرح کنید.

- مصمم باشید

اگر با همسرتان در مورد موضوع مهمی صحبت کردید و او باز هم متوجه منظور اصلی شما نشد ، تسلیم نشوید و باز هم به دنبال مکان، زمان و موقعیت های مناسب دیگری بگردید تا هر چه سریع تر موضوع را با او در میان بگذارید.

- در تمام مراحل زندگی از زبان عشق استفاده کنید

وقتی یاد گرفتید چگونه با همسرتان صحبت کنید و نتیجه لازم را گرفتید، مطمئنا در سایر امور زندگی تان نیز موفق عمل خواهید کرد و ناخودآگاه عادت می کنید که با به کارگیری زبان مشترک ، ارتباط تان گرم تر و صمیمی تر شود.

http://vista.ir/?view=article&id=356823

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

زن آرمانی، مرد آرمانی ... زندگی آرمانی

در معماری زندگی مشترک آشنایی «آغاز»، شناخت «پیشرفت»، و ازدواج «کامیابی» محسوب می شود، اما با هم خوشبخت بودن و حساس رضایت از یکدیگر هدف نهایی زوجین در ازدواج موفق است که برای دستیابی به این هدف ارزشمند، باید نیازهای عاطفی و مهمتر از آن تفاوتهای فردی یکدیگر را بشناسیم و به آنها احترام بگذاریم.

به اعتقاد روانشناسان، همه افراد به لحاظ شخصیتی یک سری تفاوتهایی با یکدیگر دارند که برخی از این تفاوتها به دلیل جنسیت افراد می باشد، اما این مسأله به معنای فاصله انداختن و جدا کردن نیست، بلکه در سایه با هم بودن می توانند ما را به کمال و آسایش برسانند. البته مشروط بر آن که آنها را بشناسیم تا درصدد رشد و تکامل یکدیگر برآییم.

● فرصتهای شیرینی که نباید از دست داد

گرچه اکثر ما نیازهای خود را به طور کامل می دانیم، ولی متأسفانه اغلب گمان می کنیم دیگران، به خصوص همسرمان نیز همین نیازها را دارد و از او انتظار داریم آنچه را که ما می پسندیم، بپسندد و آن گونه که ما فکر می کنیم، بیندیشد.

در این میان خیلی از ما تصور می کنیم اگر همسرمان دوستمان دارد، باید به همان گونه که ما با او رفتار می کنیم، با ما رفتار کند، ولی این را نمی دانیم که چنین طرز تفکری موجب می شود تا فرصتهای شیرینی که می توانیم در صورت با هم بودن خلق کنیم را از دست بدهیم، زیرا نمی دانیم با وجود شباهتهای موجود، تفاوتهایی از نظر جنسیتی با هم داریم. پس بهتر است در مورد این تفاوتها و نیازهای مرتبط با آن به طور واضح و روشن صحبت کنیم تا در سایه شناخت آنها به رضایت خاطر و آسودگی خیال برسیم.

● زن خواهان احترام است و مرد طالب تشکر

وقتی مرد به گونه ای با همسرش رفتار کند که مطمئن شود شوهر حقوق، خواسته ها و نیازهای او را در اولویت قرار داده و به او احترام گذاشته است، او نیز نشان می دهد که از رفتار و تلاش همسرش راضی است. در نتیجه مرد حس می کند که همسرش قدردان زحمتها و تلاشهای اوست و چون مورد تقدیر و تشکر قرار می گیرد، راسخ تر می شود تا بر تلاش خود در زندگی بیفزاید و انگیزه پیدا کند تا بیشتر به همسرش احترام بگذارد. در این شرایط زندگی برای هر دوی آنان دلپذیرتر خواهد شد.

● ابراز علاقه، اعتماد می آورد

وقتی زن با همسرش طوری رفتار کند که مرد متوجه شود مورد اعتماد اوست، شوهر نیز از تمام توان خود برای خوشبختی همسرش کمک می گیرد. پس این واکنش زن (مثبت اندیشی درباره تواناییهای شوهر) پیامدهای خوشایندی را به همراه دارد.

همچنین زمانی که مرد به احساسات همسرش توجه می کند و از صمیم قلب به خشنودی او می اندیشد، زن مطمئن می شود شوهرش به او علاقه دارد و نسبت به زندگی دلگرمتر می شود که حاصل آن طراوت و شادابی محیط خانواده است.

● زن تشنه مهرورزی و مرد تشنه تحسین است

اگر مرد، نیازهای همسرش را در اولویت قرار دهد و با افتخار خود را متعهد بداند که از همسرش حمایت و نیازهای او را برآورده کند، زن نیز متوجه می شود که شوهرش او را دوست دارد و احساس بالندگی می کند. در این جاست که مرد با مهم جلوه دادن احساسات و نیازهای همسرش، در کنار کارهای مورد علاقه خود مثل کار، مطالعه، ادامه تحصیل و تفریح موجب می شود نیاز همسرش به مهرورزی نیز برآورده شود. بنابراین وقتی زن احساس کند شوهرش در زندگی تنها به او می اندیشد و به خاطر خوشبختی او تلاش می کند، به شوهرش افتخار خواهد کرد و این رفتار وی

www.takbook.com

www.takbook.com

را مورد تحسین قرار می دهد.

باید توجه داشت همان طور که زن نیازمند مهرورزی از سوی همسر است، مرد نیز احتیاج به تحسین وی دارد. پس چه بهتر که زن هم از ویژگیها و استعدادهای او از قبیل صداقت، شرافت، صبر و مهربانی و مقاومت احساس خرسندی کرده و این مسأله را به او بازگو کند. در چنین شرایطی، زندگی برای هر دوی آنها کانون عشق و علاقه می شود و لحظه، لحظه آن سرشار از لطف و آرامش خواهد بود.

- او را درک کن تا پذیرفته شوی

هنگامی که زن بدون هیچ کوششی برای تغییر همسر، او را همان گونه که هست بپذیرد و باور داشته باشد، مرد نیز او را صمیمانه پذیرفته و از او استقبال می کند.

البته این پذیرش به آن معنا نیست که مرد از هر جهت کامل و بی عیب و نقص است، بلکه به این مفهوم است که زن به شوهرش اعتماد می کند و به او فرصت می دهد تا خود در پی اصلاح و بهبود نقصهایش باشد. در این صورت مرد راحت تر به سخنان همسرش گوش می دهد، او را درک می کند و می کوشد نیازهای او را به گونه ای شایسته برآورده کند.

از سوی دیگر وقتی مرد بدون داوری و از روی همفکری به ابراز احساسات همسرش گوش دهد، زن حس می کند همسرش او را درک می کند، در نتیجه بهتر می تواند او را بپذیرد و باور داشته باشد و در این صورت زندگی مشترکشان هم صمیمانه تر می شود.

- تشویق در برابر اطمینان خاطر

بررسیها نشان می دهد، هنگامی که مرد به همسرش احترام می گذارد و به او علاقه نشان می دهد، درکش می کند و نسبت به او مهر می ورزد، زن اطمینان خاطر پیدا می کند.

البته این به آن معنا نیست که مرد تصور کند چون تمام نیازهای اساسی همسرش را برآورده کرده، او باید کاملاً شاد باشد و احساس امنیت کند، بلکه شایسته است همواره او را مورد ملاطفت و مهربانی قرار دهد و بگوید که «دوستش دارد» و بارها و بارها به او اطمینان خاطر بدهد که چقدر برایش اهمیت دارد. (البته نه به طور غیرمستقیم و یا با الفاظ شوخی آمیز، بلکه با ایجاد رابطه چشمی و کاملاً مستقیم). زن نیز باید با اطمینان به تواناییها و قابلیتهای همسرش، او را تشویق کند تا احساساتی از قبیل امیدواری و شجاعت را به وی منتقل کند. چون مردها هنگامی که همسر خود را قدردان بدانند، اطمینان خاطری را که او نیازمند است به او می بخشند.

- تأیید و اعتبار

به عقیده اغلب مردها، زن ایده آل، زنی است که آنان را تأیید کند. زیرا هر مردی در اعماق وجودش دوست دارد در نظر همسرش یک «قهرمان» باشد. بنابراین اگر مرد بتواند در فراز و نشیبهای زندگی عملکرد مناسبی داشته باشد و همسرش او را تأیید کند، عزت نفس پیدا خواهد کرد و این مسأله موجب می شود او از موقعیت خود در خانواده راضی باشد که بازتاب این مسأله نیز برای زن اعتبار به وجود می آورد و احساس می کند مورد محبت شوهرش قرار گرفته است.

همچنین مرد با اعتبار بخشیدن به نیازهای زن، این مسأله را اثبات می کند که او را همان گونه که هست دوست دارد و همیشه برایش قابل احترام است.

- نکته آخر

یکی از مهمترین مسایل روز در زندگیهای مشترک برابری حقوق و مساوات در تمام امور زندگی است. این مسأله بر پایه عقیده قرار دارد که زن و شوهر دارای حقوق یکسانی هستند و باید برای تحکیم و موفقیت رابطه خود، به طور عادلانه با یکدیگر همکاری کنند، اما این عقیده که آنان «دارای حقوق مساوی» هستند به این معنی نیست که نمی توانند با هم تفاوت داشته باشند، بلکه بیانگر این است که تفاوتهای آنان نباید سبب شود تا یکی بر دیگری برتری یابد و بر او سلطه جویی کند.

همچنین منظور از «همکاری عادلانه و مساوی» زن و شوهر این نیست که باید هر دو به یک اندازه کار کنند و درآمدی مساوی داشته باشند و کارهای منزل را نیز به طور مساوی بین خود تقسیم کنند، بلکه در زندگی مشترک و ازدواجی که متکی بر آگاهی و شناخت عاطفی باشد، مساوات یعنی اینکه زوجین کارها را به گونه ای با هم تقسیم کنند که هر دو از انجام سهم خود رضایت داشته باشند و اگر احتمالاً یکی از طرفین نسبت به سهم خود ناراضی بود، این آزادی را داشته باشد که مسأله را بیان کند تا با همکاری و همدلی طرف مقابل، به سمت توافقی منطقی و عادلانه در جهت احساس رضایت در زندگی مشترکشان حرکت کنند تا هر دو به کمال برسند.

در این صورت می توانیم مساوات را این گونه معنا کنیم که زوجین باید بکوشند تا در محبت، مهرورزی، تأیید، قدردانی، گذشت و بزرگواری نسبت

www.takbook.com

www.takbook.com

به طرف مقابل از یکدیگر سبقت بگیرند تا بتوانند با توکل به خدا همسری شایسته و کامل برای یکدیگر باشند.

منبع : نورپرتال

http://vista.ir/?view=article&id=304806

vista.ir
Online Classified Service

زن دوم بگیرید

یک پژوهش جدید نشان داده است که مردان در فرهنگ‌هایی که چندهمسری در آنها رواج دارد، بیشتر از مردان در فرهنگ‌های تک‌همسری عمر می‌کنند. ویپی لوما، بومرشناس رفتاری از دانشگاه شفیلد در انگلیس می‌گوید در یک بررسی پس از در نظر گرفتن تفاوت‌های اقتصادی-اجتماعی، مردان بالای ۶۰ سال از ۱۴۰ کشور که چندهمسری به درجات مختلف در آنها رواج دارد، در مقایسه با مردان از ۴۹ کشوری که تک‌همسری در آنها شیوه غالب است، به طور میانگین ۱۲ درصد بیشتر عمر می‌کنند.لوما این یافته‌ها را در اجلاس «جامعه بین‌المللی بومرشناسی رفتاری» در نیویورک ارائه کرد.«این پژوهش بیش از آنکه فراخوانی برای چندهمسری باشد، ممکن است یک معمای قدیمی را در زیست‌شناسی انسان‌ها حل کند، اینکه اصولا چرا مردان این همه عمر می‌کنند؟»این پرسش تنها هنگامی معنا پیدا می‌کند که همین سوال را درباره زنان انجام دهیم- که بر خلاف تقریبا همه گونه‌های جانوری دیگر- مدت درازی پس از یائسگی زنده می‌مانند. ت

- تک‌همسری اجباری

به نظر می‌رسد یک پاسخ پدیده‌ای باشد که «اثر مادربزرگ» خوانده می‌شود. لوما می‌گوید به ازای هر ۱۰ سالی که یک زن پس از یائسگی زنده می‌ماند، دو نوه اضافی به دست می‌آورد. به نظر می‌رسد که مراقبت و غذا دادن آنها به نوه‌های‌شان به بقای آنها کمک می‌کند، و نیز منتقل کردن برخی از ژن‌های مادربزرگ.

مردان بر عکس به خوبی می‌توانند تا دهه ۶۰ و حتی دهه ۷۰ و ۸۰ زاد و ولد کنند، و اغلب پژوهشگران گمان می‌کنند که این امر توضیح‌دهنده عمر طولانی آنهاست.

اما لوما و همکارش اندی راسل به دنبال یافتن پاسخ به این سوال بودند که آیا عاملی مشابه با اثر مادربزرگ که در بالا ذکر شد- یعنی «اثر پدربزرگ»، عمر طولانی مردان را توضیح می‌دهد یا نه.

برای آزمودن این احتمال، این گروه به تجزیه و تحلیل پرونده‌های کلیسایی در مورد ۲۵ هزار فنلاندی در قرن هجدهم و نوزدهم پرداختند. این افراد کمتر نقل مکان می‌کردند، از هیچ روش ضدبارداری استفاده نمی‌کردند و کلیسای لوتری شیوه تک‌همسری را اعمال می‌کرد.

تنها مردان بیوه‌شده می‌توانستند دوباره ازدواج کنند، و اگر کودکانی از همسر جدید خود پیدا می‌کردند، به طور میانگین نسبت به مردانی که یک‌بار

www.takbook.com

www.takbook.com

ازدواج کرده بودند، بچه‌های بیشتری را پدری می‌کردند.

لوما می‌گوید اما نهایتا مردان دوباره ازدواج کرده «تعداد بیشتری نوه به دست نمی‌آوردند. و اگر چیزی به حضور پدربزرگ مربوط باشد، کاهش میزان بقای نوه‌هاست.»

لوما می‌افزاید: «شاید کودکان مادر اول، غذا و منابعی را که به فرزندان مادر دوم اختصاص می‌یابد، از دست می‌دهند. این وضعیت شاید نوعی «اثر سیندرلا» باشد.»

یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که حتی پدران دارای یک همسر هیچ نفعی از لحاظ بقای نوه‌های‌شان ندارند به امری که پژوهش‌های قبلی هم آن را نشان داده بود.

● انتخاب زیست‌شناختی

هنگامی که وجود «اثر پدربزرگ» کنار گذاشته شد، لوما و راسل به دنبال پاسخ‌دادن به این سوال رفتند که آیا محدودیت‌های فیزیولوژی انسان توضیح‌دهنده طول عمر مردان است یا نه. به همان طریق که مردان دارای سینه‌هایی هستند که در آنها نقشی ندارد اما در زنان برای شیردادن به کودکان تکامل یافته است، عمر طولانی مردان ممکن است نتیجه انتخاب زیست‌شناختی برای زنان با عمر طولانی باشد.

برای پاسخ دادن به این پرسش، پژوهشگران به مقایسه طول عمر مردان در کشورهای با چندهمسری با مردان در کشورهای تک‌همسری پرداختند.

لوما و راسل با استفاده از داده‌های سازمان جهانی بهداشت، ۱۸۹ کشور را با یک «مقیاس تک‌همسری» از یک تا چهار- از کاملا تک‌همسر تا اغلب چندهمسر- درجه‌بندی کردند. آنها همچنین میزان تولید ناخالص داخلی و میانگین درآمد را در نظر گرفتند تا اثر تغذیه و مراقبت‌های بهداشتی بهتر در کشورهای تک‌همسری غربی را به حداقل برسانند.

«لوما تاکید کرد که مقیاس تک‌همسری آنها، تنها یک ارزیابی خام اولیه است، و آنها در حال کار کردن روی شیوه‌های متعدد برای ارزیابی الگوهای ازدواج هستند. او می‌افزاید نتیجه‌گیری‌های فعلی آنها ممکن است با تجزیه و تحلیل بیشتر به کلی کنار گذاشته شود.»

اگر بقای زنان توضیح اصلی طول عمر مردان باشد، آنگاه مردان چه تک‌همسر و چه چندهمسر باید طول عمر مشابهی داشته باشند. در عوض به نظر می‌رسد که پدری کردن بچه‌های بیشتر به همراه همسران بیشتر است که طول عمر مردان را می‌افزاید. به این ترتیب مردان به این علت عمر طولانی می‌کنند که تا سنین بالا بارور باقی می‌مانند.

دلیل توضیح‌دهنده این پدیده ممکن است هم اجتماعی و هم ژنتیکی باشد. مردانی که به پدری کردن تا دهه ۶۰ و ۷۰ زندگی ادامه می‌دهند، به این علت که باید غذای کودکان‌شان را فراهم کنند، ممکن است بهتر از بدن خود مراقبت کنند.

اما نیروهای تکاملی که در طول هزاران سال عمل کرده‌اند، ممکن است همچنین مردان با عمر طولانی را در فرهنگ‌های چندهمسری انتخاب کرده باشند.

کریس ویلسون، انسان‌شناس تکاملی در دانشگاه کورنل در این باره می‌گوید: «این فرضیه‌ای معتبر و پیش‌بینی خوبی است. اما مراقبت و توجه از چندهمسر با رتبه اجتماعی شوهر در حال پیرشدن هم دارد، هم بستگی دارد، و ممکن است همین امر توضیح‌دهنده همه این یافته‌ها باشد.»

«برای من تعجب‌آور نیست که مردان در این جوامع طول عمر بیشتری از مردان در جوامع تک‌همسری داشته باشند، جوامعی که در آنها مردانی که بیوه می‌شوند، دیگر کسی را ندارند که از آنها مراقبت کند.»

منبع : روزنامه کارگزاران

http://vista.ir/?view=article&id=342882

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

زن ذلیلی نوین

به ظاهر غلط اندازش نروید این آقای آراسته اگر چه درس خوانده و چیز بلد است امادر عوضش از آن مارمولک های هفت خط است که دومی ندارد چشم از او برداری فتنه ای به پا می کند که نگو و نپرس هر آتشی که تا شعاع هزار کیلومتری روشن باشد شک نکنید که از گور او بلند شده است در ولا یت هم که بودیم یک روز نگذاشت آب خوش از گلوی هم ولا یتی ها پایین برود شکاف بین آدم ها محل زندگی همیشگی او بود آن قدر میآورد و می برد تا بالا خره بخت برگشته ها را به جان هم می انداخت و همین که دست به یقه می شدند و بزن بزن می شد فلنگش را می بست و دیگر هم آن طرف ها پیداش نمی شد.

حالا هم که به شهر آمده باز دست بردار نیست که هیچ تازه ناشیانه ادای روشنفکرها را هم در میآورد و به کمک فناوری پیشرفته ارتباطات ترفندهایش را مدرنتر هم کرده چند باری است که تا به ما دو نفر (گلچین و سویرستان) که می رسد سلا م و احوالپرسیش را نکرده بی مقدمه می گوید: آقایان چرا بی تفاوت نشسته اید و خودتان را به آن راه زده اید همه چیز دارد از دستمان می رود تا دیر نشده باید کاری کرد آمدیم و در به همان پاشنه قبلی چرخید مگر می شود همین طوری دست روی دست گذاشت و منتظر ماند تا در همه عرصه ها بازنده شویم.

نخیر تا پای شمع تاریک نشده باید فکری به حال زارمان بکنیم راستش را بخواهید اصلا این روند خیلی غیر طبیعی است حالا اگریکه تاز میدان ما مردها بودیم باز حرفی، ولی چون آنها دارند با اسبشان چهار نعل می تازند و آب همچنان دارد سربالا یی می رود باید یک جوری چوب لا ی چرخشان گذاشت و اجازه نداد همین طوری موش بدوانند.

اگر غلط نکنم با این اوضاعی که پیشآمده دوران زن ذلیلی نوینی در حال آغاز شدن است و عنقریب بیرون خانه را از دست می دهیم و سر از پستوی آشپزخانه در میآوریم. آن وقت است که از اقتدار تاریخی مرد چیزی باقی نخواهد ماند. خوانندگان گرامی عرض نکردم وجود این آدم همه اش شیشه خورده است و این بار آرامش خانواده ها را هدف گرفته ومی خواهد ما را با دختران کوشا و همسران زحمتکشان بد کند چیزی از زیر زبانمان بیرون بکشد و در بوق و کرنایش کند دیگر نمی داند کور خوانده ما آن طرف فرمایشاتش حضور فعال داریم و به این سادگی ها رودستش را نمی خوریم وقتی می بیند نمی تواند چیزی از ما بیرون بکشد ماهرانه مسیرش را عوض می کند و دوباره می گوید: حسابش را بکنید بحث یک روز و دو روز که نیست بحث یک عمر زندگی است بدون شک دمار از روزگارمان در میآید و گفتمان خاله زنکی بر خانواده وجامعه حکمفرما می شود تازه فردا پس فردا کشورهای همسایه برایمان پاپوش درست می کنند و به ریشمان می خندند و می گویند: همه چیزشان عین نام کشورشان زنانه شده است. رتبه های ممتاز کنکور سراسری را قاپیدند جیکمان در نیامد در کارشناسی ارشد و دکتری هم آن بالا بالا ها را قرق کردند بی خیال شدیم مدال های رنگارنگ مسابقات ورزشی و المپیادهای علمی کشوری و جهانی را دور کردند باز انگار نه انگار حالا هم دارند مدیریت های کلا ن کشور را یکی یکی از چنگمان در می آورند باز هنوز خواب تشریف داریم لا بد به زودی ما می مانیم و برخی مشاغل دون پایه که شان مردانگی مان را حسابی لوث می کنند این که نمی شود عین کبک سرمان را بکنیم زیر برف و بگوییم به ما چه؟

ملا حظه بفرمایید چگونه می خواهد نان ما را آجر کندوما را از آن شندر غاز حقوق عیال که تا حالا کمک خرجمان بوده بیندازد و اورا خانه نشین کند خوب لا بد استعدادش را دارند که بی وقفه پیشرفت می کنند ما چرا حسودیمان بشود. باز سکوت ما آراسته را ناامید نمی کند و کاغذی را از جیبش در می آورد و می گوید: من بعد از کلی فکر و تجزیه و تحلیل و سبک سنگین کردن عاقبت به این نتیجه رسیدم اگر بیاییم و از راهش وارد شویم و این ترفندهایی که من دارم را بکار ببندیم شاید افاقه کند و بتوانیم خودمان را از این مخمصه نجات داده و قال قضیه را بکنیم:

۱) از طریق رسانه ها و هر چه دم دست داریم داد و بیداد راه بیندازیم و جوسازی کنیم که ای مردان چه نشسته اید عدالت جنسیتی وجود ندارد و حقوقمان دارد عین آب خوردن توسط زنان گرامی پایمال می شود شک نکنید که در این صورت بهانه لازم برای ایجاد قید و بند و محدودیت به وجود خواهد آمد و می توانیم ذهنیت جامعه را برای کارهای بعدی به نفع خودمان تغییر دهیم.

۲) هر یک از ما که توانش را داریم تجدید فراش کنیم تا جنگ هووها راه بیفتد و با این ترفند آنها را به جان هم بیندازیم و در خانه به یکدیگر

www.takbook.com

www.takbook.com

مشغولشان کنیم تا از ادامه پیشرفت غافل شوند و فرصت تکرار موفقیت ها از آنها گرفته شود.

۳) آنهایی هم که وسعشان نمی رسد زن دیگری بگیرند زبان که دارند می توانند مردان چند زنه را به رخ عیال بکشند تا حساب کار دستش بیاید و بچسبد به زندگی داخل خانه و خانه داریش را بکند و عطای فعالیت خارج از خانه را به لقایش ببخشد.

۴) با دعوت از کارشناسان و صاحب نظران حتی اگر بشود روزی یک همایش برگزار کنیم و علل و عوامل بروز این پدیده غیرطبیعی و موفقیت های چشمگیرشان را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهیم و راهکارهای مناسب برای سد کردن این پیشروی های بی حساب و کتاب را استخراج کنیم.

۵) موشکافانه بگردیم و خلاهای قانونی را پیدا کنیم و در قالب آیین نامه و مصوبه و... برایشان تور قانون درست کنیم تا نتوانند بدون محدودیت در اجتماع آفتابی شوند و نقش آفرینی کنند.

۶) برای کوتاه مدت عاقلانه ترین کار این است که در عرصه هایی که بین آقایان و خانم ها رقابت وجود دارد سهمیه بندی جنسیتی را بگذاریم تا نتوانند به راحتی هر جا که دلشان خواست پذیرفته شوند و امکان عرض اندام آقایان هم وجود داشته باشد.

۷) چاره حفظ مادم العمر مدیریت ها در دست آقایان هم این است که برای زنان محدودیت بگذاریم و حدود مدیریتشان را تعیین کنیم و خط قرمز حد بالا رفتنشان را تنگ تر نماییم تا فکر رسیدن به آن بالا بالاها به سرشان نزند این را هم بگویم نظر من را بخواهید همان مناصب تشریفاتی که تا حالا داشته اند خیلی هم از سرشان زیاد است.

□□□

می بینید این آدم چقدر تنگ نظر است و از پیشرفت بانوان گرامی هراس دارد و برای رسیدن به نیات پلیدش چگونه راهکار ارائه می کند و برنامه می دهد غلط نکنم عیالش تازگی ها نقره داغش کرده که این چنین خصمانه توطئه می چیند و مذبوحانه برای رسیدن به اهدافش تلاش می کند. اما زهی خیال باطل که ما هوشیاریم و آراسته باید بداند آن خرمایی که او خورده سالهاست که ما با هسته اش بازی کرده ایم این بارش را به زمین سفت رسیده و ما دستش را خوانده ایم لام تا کام چیزی نگفته و نمی گوییم پس این آقا برود کشکش را بساید بهتر است.

منبع : آرش رضائی

http://vista.ir/?view=article&id=289220

vista.ir
Online Classified Service

زن و شوهر های هزاره سوم

● خرید جهیزیه و مشکلات آن

باید قبول کرد که این روزها نه‌تنها پسرها را داماد کردن مشکل است، بلکه دختران را عروس کردن هم با مشکلات زیادی برای خانواده‌ها مواجه است.

لابد می‌پرسید چه‌طور؟

البته خدمت خوانندگان باید عرض کنم که طرف سخن ما خانواده‌های متوسط و اقشار کم درآمد جامعه هستند.

یك کارمند عادی یا کارگر که در سال‌های اخیر تنها توانست با استفاده از شغل آبرومند خود، شکم خانواده‌اش را سیر کند و اجاره مسکن را بپردازد، کاملا مشخص است که نمی‌تواند طی این سال‌ها برای خود پس‌اندازی داشته باشد حال فرض کنید می‌خواهد پسرش را داماد کند، هزینه عروسی و اجاره مسکن که البته در این خانواده‌ها ممکن است آقا پسرگل برای خود پس‌اندازی داشته باشد، پس خانواده‌هایی که در انتظار ازدواج

www.takbook.com

www.takbook.com

پسرشان هستند، يك پله جلوتر می‌باشند، اما خانواده‌هایی که دختران دم بخت دارند، از این رو باید برای خرید جهیزیه يك فكر اساسی كنند. این‌كه چه طور بتوانند برای دختر خود جهیزیه‌ای آبرومند تهیه كنند...

متاسفانه دیده می‌شود كه عده‌ای از این دخترخانم‌ها وضعیت پدران خود را درك نمی‌كنند و روی چشم و هم‌چشمی‌های زنانه و مطابقت خود با دوستان‌شان یا دیگر دخترهای فامیل از تهیه یخچال‌های دودر، گازهای مارك‌دار و كریستال‌های آنچنانی دریغ نمی‌كنند. می‌گویید نه! پس بخوانید:

مكان: يك فروشگاه لوازم خانگی

دختر خانواده: مامان، الابلا... باید برایم از این یخچال‌های كره‌ای بخرید.

مادر يك نیشگون از دخترش می‌گیرد و می‌گوید: یواش... یواش... زشته...

- مامان زشته چیه، یادته خاله برای دخترش از همین یخچال‌ها خرید، من همینو می‌خوام.

- دختر، بابای آزیتا رستوران داره... بابای تو چی؟ از زمانی كه باهاش ازدواج كردم، همیشه شیشش گرو هشتش بود. حالا می‌خواهی برای من یخچال دو طبقه دو در بخری.

در همین هنگام پدر وارد فروشگاه می‌شود و می‌گوید: نسترن‌جان چقدر معطل می‌كنی؟ بگیر بریم... كار دارم...

مادر می‌گوید: از این (سای بای سایدها می‌خواد و پدر می‌گوید: چی؟ سای بای‌ساید... سای بای سایدم كجا بود، دختر... بگیر یكی از این یخچال‌های ایرانی رو بریم...

و بله... بحث بالا می‌گیرد و آخر هم پدر خانواده لج می‌كند و می‌گوید: اصلا نمی‌گیرم.

چند روز بعد با وساطت مادر، پدر بخت برگشته كوتاه می‌آید و با قرض گرفتن از دوستان، مبلغ یخچال دختر لوسش را فراهم می‌كند.البته قصه به این‌جا ختم نمی‌شود، چون فقط حكایت خرید یخچال نیست، ماشین لباسشویی، ظرفشویی، سرخ‌كن، بخارپز، آبمیوه‌گیری همه‌كاره، هیچ كاره، قهوه‌جوش و چای‌جوش، رنده برقی و سبزی خردكن برقی و... را هم باید به اینها اضافه كرد، و باید اصل هم باشد.

گرچه پدری می‌گفت: می‌دانم، این همه جنس می‌خرم، آخرش هم هیچ كدام به پریز برق هم نمی‌خورد، چه برسد به این‌كه از آن استفاده شود.

اما دختر خانوم‌های جوان، اگر اوضاع مالی باباجان خوب است، هر چه می‌خواهد دل تنگت بگو...

اما اگر اوضاع مالی، به قول گفتنی قاراشمیش است، از جنس‌های ایرانی بردار، خیلی قاراشمیش تر بود، جنس‌های چینی را بردار.

- زن و شوهرهای هزاره سوم

این حكایت‌های زن و شوهرهای جوان نسل امروز هم حكایت جالبی است. پای صحبت اغلب آنها كه می‌نشینی از زندگی تكراری و ماشینی روزانه خسته شده‌اند. آنها بر این باورند كه برای زندگی خود برنامه‌ریزی ندارند. راستی می‌دانید این زن و شوهرها چند دسته هستند؟ مطلب ذیل را بخوانید.

گروهی از آنها كه زن و شوهر هر دو شاغل هستند. این دسته از زوج‌های جوان كه بیشترشان به‌خاطر مشغله‌های فراوان زندگی به‌خصوص اجاره مسكن، هر دو باید كار كنند دارای مشكلات زیادتری هستند، لابد می‌پرسید چگونه؟ برای شما مثالی می‌آوریم، درست مثل زندگی مینا خانم و آقا فرشید...

مینا خانم می‌گوید: روزی كه آقا فرشید به همراه مامان و بابا جانش به خواستگاری من آمده بودند، می‌گفتند: عروس باید در خانه باشد و به تحصیل خود ادامه بدهد، بچه‌دار شود، آشپزی كند، كدبانو باشد، اما پس از يك‌سال كه از زندگی‌مان در يك آپارتمان كوچك ۳۸ متری در كلان‌شهر تهران با دو میلیون پول پیش و ماهی ۱۸۰ هزار تومان از حقوق ماهیانه ۲۵۰ هزار تومان فرشید گذشت و سر سال صاحبخانه گفت: (سی هزار تومان هم بگذار رویش) من هم ناچار شدم برای خودم كاری انتخاب كنم تا بنده خدا شوهرم دو شیفت كار نكند، البته چاره‌ای هم نداشتیم، دیگر در شهر بزرگ تهران، خانه‌ای به این كوچكی نمی‌توانستیم پیدا كنیم تا نصف جهیزیه من بیرون بماند و مبل و صندلی و ناهارخوری را در حیاط منزل بابام ایناجا بگذارم...

اما قصه تنها به همین‌جا ختم نمی‌شود.

بله؛ این نوع خانواده‌های دو نفری (زوج جوان) مشكلات دیگری هم دارند، لابد می‌پرسید چی؟

خدمت‌تان عرض می‌كنم... يك روز زندگی این زوج را در نظر بگیرید...شش صبح، ساعت زنگ می‌خورد، مینا خانم می‌گوید: فرشید صدای این زنگ را خفه كن، می‌خواهم بخوابم چرا این‌قدر ساعت را زود روی كوك گذاشتی و این‌جاست كه آقا فرشید می‌گوید: بابا مگه یادت نیست، ساعت رو ۶/۳۰ صبح كوك می‌كنم، این ترافیك لعنتی اجازه نمی‌ده كه به‌موقع سر كار بریم و هر روز برامون تاخیر رد می‌شه... بله، اما حكایت تنها این

www.takbook.com

www.takbook.com

نیست، پای صحبت‌های این زوج‌ها که می‌نشینی دلت کباب می‌شودا

بانوی خانه می‌گوید: صبح زود باید از خواب بیدار شویم، یك ساعت در ترافیك سنگین بمانیم و با ذهن خسته سر کار حاضر شویم، تا غروب هم برای مقداری اضافه حقوق سرکار می‌مانیم، یك ساعت تا یك ساعت و نیم هم مسیر برگشت به خانه است و دوباره با ذهن خسته به خانه می‌رسیم، شوهرم که آنقدر خسته است، روی کاناپه یا جلوی تلویزیون لم می‌دهد، من هم می‌پرم در آشپزخانه تا یه غذای حاضری درست کنم، البته سعی می‌کنم در آشپزخانه زیاد نباشم، چون تن خسته‌ام، خسته‌تر می‌شود. پس از خوردن یك غذای حاضری، حدود ساعت ده شب اگر هم نخواهیم بخوابیم، اما به خواب می‌رویم و دوباره روز از نو و روزی از نو...

- نبـــرد نامگـــــذاری

زمانی که در خانواده‌ای نوزادی به دنیا می‌آید، بحث بر سر نامگذاری او بالا می‌گیرد. ابتدا که پدربزرگ و مادربزرگ‌ها خود را صاحب حق می‌دانند تا نام بچه را بگذارند، حال کدام گروه در این نبرد نامگذاری پیروز می‌شود، بماند... این وسط گاهی کدورتی هم بین خانواده‌ها پیش می‌آید. از طرفی گاهی اوقات هم بزرگ‌ترها، نامگذاری را به فرزندان‌شان یعنی همان والدین طفل واگذار می‌کنند. اگر بابا و مامان توافق داشته باشند که بماند و اگر نه... باز هم حکایتی دیگر پیش می‌آید. البته توافق هم شرط و شروطی دارد، برای مثال اگر دختر شد، نامش را تو تعیین کن و اگر پسر، من... اما از این حرف و حدیث‌ها که بگذریم باید عنوان کرد که به تازگی اسامی عجیب و غریب تبش در جامعه گرفته که با فرهنگ‌های ما سنخیت ندارد و در حال حاضر بحث و جدل بر سر نامگذاری به همین دلیل است، مثلا...

_ بابا (ملیسا) چیه؟ این اسم را از کجا آوردی؟ من بابای بچه، نامم (هاشم) فرزند (راضیه) و (محمود) و تو هم (منیژه) فرزند (منیر) و (ناصر...) آخه ملیسا چیه؟ این لوس‌بازی‌ها چیه؟ فکر نکردی دخترمان بزرگ شد، این نام مناسبش نیست. در این موارد چند اتفاق می‌افتد.

اگر زور خانم بچربد، که همان نام بر روی فرزندش گذاشته می‌شود.

اگر زور آقا بچربد، خانم تا چند روز قهر است و دائم به پدر بچه می‌گوید: دیدی ناراحتم کردی...حالا بچه باید شیرخشك بخورد.اگرهم تفاهم داشته باشند که سرانجام به نتیجه‌ای می‌رسند و اگر هم نرسند، همان دو مورد بالا.

منبع : مجله خانواده سبز

http://vista.ir/?view=article&id=254372

vista.ir
Online Classified Service

زن و شوهرهای دوست داشتنی

جهان هستی و خلقت بر زوجیت استوار شده است، زوجیت قانون حیات و بقاست. در میان انسان ها حساس ترین انتخاب در طول زندگی انتخاب همسر است که براساس آن نهاد خانواده شکل می گیرد.

والاترین هدف و کارکرد خانواده تکمیل هویت و تامین آرامش همسران است. در سایه آرامش، انسان ها به رشد و بالندگی مناسب دست می یابند و خلاقیت های خود را بروز می دهند.

مهر و محبت، صمیمیت و وفاداری از مهم ترین عوامل پایندگی و تقویت نهاد خانواده است، همچنان که کانون خانواده یکی از اصلی ترین تکالیف هر یک از همسران محسوب می شود. شایسته است همسران با شناخت کامل

www.takbook.com

www.takbook.com

تفاوت های یکدیگر و یادگیری روش های ابراز محبت و دستیابی به تفاهم، سعادت خود و خانواده را بیمه نمایند و از کوتاه ترین لحظه های با هم بودن بیشترین بهره ها را ببرند.

«گفتن کلمه دوستت دارم را هیچ گاه برای همسرتان فراموش نکنید.»

همسرداری مهارتی است که زن و شوهر (زوجین) با شناخت توانمندی ها، تفاوت ها و حساسیت های یکدیگر بتوانند به نیازهای جسمی، عاطفی، روانی و جنسی طرف مقابل پاسخ دهند، به طوری که هر دو احساس رضایت خاطر نموده و به آرامش نسبی دست یابند.

● تفاوت های روان شناختی زنان و مردان در زندگی مشترک:

- میزان اعتماد به نفس زنان با احساس اطمینان آنان از «دوست داشته شدن» رابطه مستقیمی دارد در حالی که مردان زمانی از اعتماد به نفس کافی برخوردارند که بتوانند درخواست های همسران خود را برآورده کنند.

- زنان دوست دارند برای حل شدن یک موضوع درباره آن صحبت کنند (حتی اگر وقت زیادی صرف کنند)؛ در حالی که مردان این عمل زنان را پرحرفی تلقی می کنند.

- زنان دوست دارند که شوهرانشان محبت خود را ابراز کنند و به آنها بگویند که چقدر دوستشان دارند، اما مردان فکر می کنند که همسرانشان باید بدانند که «من فقط او را دوست دارم، نیازی به گفتن نیست.»

- وقتی مردان از زنان خود حمایت می کنند، آنان را در حل مشکلاتشان توانمند تر می سازند و به زندگی امیدوارتر و علاقمند تر می کنند.

- زنان فرمان بردن را دوست دارند ولی معتقدند که فرمان بردن باید عاشقانه باشد در این صورت حاضر به هرگونه ایثار و فداکاری خواهند بود.

- هنگامی که مردان دیر می کنند، زنان با سوال های «چرا دیر کردی؟ کجا بودی؟ و...» در حقیقت دلواپسی خود را توام با عشق و علاقه به همسر خود ابراز می کنند، اما شوهران فکر می کنند که همسرانشان می خواهند آنها را زیر سوال ببرند و افراد بی مسوولیت و غیرمطمئنی جلوه دهند.

- وقتی شوهران فکر می کنند که برای زندگی و همسرشان مفید هستند، احساس ارزشمندی و توانمندی می نمایند ولی زنان زمانی این احساس را دارند که فکر کنند برای همسرانشان عزیز هستند.

- مردان پس از گوش کردن به صحبت های همسر خود بلا فاصله می خواهند مشکل را حل کنند بنابراین به راهنمایی آنان می پردازند، در صورتی که شاید زنان فقط می خواستند احساساتشان را بیان کنند.

- زنان میزان ارزشمندی وعلا قه شوهرانشان را به خود با میزان برآورده شدن خواسته هایشان محک می زنند. مردان یا باید سعی کنند خواسته های منطقی آنان را برآورده کنند یا آنان را با دلا یل صحیح متقاعد سازند.

«با همسرانتان با تفاهم برخورد کنید و تفاهم در قلب، تفاهم در کلا م و تفاهم در عمل داشته باشید.»

● حضرت مسیح (ع)

کلیدهای برقراری ارتباط صحیح با خویشان همسر:

۱) به خانواده همسرمان نیز به اندازه خانواده خود احترام بگذاریم.

۲) با خانواده همسر خود همان گونه رفتار کنیم که با خانواده خود رفتار می نماییم.

۳) به هیچ یک از خانواده ها اجازه دخالت در زندگی خود را ندهیم. در صورتی که خانواده ها قصد راهنمایی داشته باشند فقط از تجربه های آنان استفاده کنیم و تصمیم نهایی را با مشورت همسر خود اتخاذ نماییم.

۴) در صورت بروز اختلا ف، از در میان گذاشتن موضوع با نزدیک ترین خویشاوندان نیز پرهیز کنیم زیرا این کار موجب گسترش دامنه اختلا ف می شود.

۵) در حضور خویشان به همسر خود بیشتر توجه کنیم و او را در گفت وگوها شرکت دهیم.

۶) از چشم و هم چشمی و حسادت بپرهیزیم.

۷) به آداب و رسوم خانواده همسرمان احترام بگذاریم، چنانچه برخی از آنها را صحیح نمی دانیم هرگز آنان را به خاطر پایبندی به آداب و رسوم خود

www.takbook.com

www.takbook.com

استهزا نکنیم.

۸) لا زم است همسران گاهی به تنهایی به دیدار خانواده خود بروند. (این کار موجب ارضای محبت مادر و فرزندی می شود.)

● آشنایی با برخی از مهارت های همسرداری:

۱) شاد باشیم; همیشه شادبودن ارزشمند است، پس سعی کنیم خود را خوشحال و سرحال نشان دهیم تا خستگی را از تن شریک زندگی خود دور کنیم.

۲) صبور باشیم; اگر رفتار همسرمان را خوشایند نمی دانیم بهتر است با حوصله و تامل و در شرایط مناسب او را از چگونگی رفتارش آگاه کنیم.

۳) منطقی رفتار کنیم; مسائل را درست و منطقی بررسی کنیم و به جای منافع شخصی مصالح زندگی مشترک را در نظر بگیریم و بی طرفانه قضاوت کنیم.

۴) کم توقع باشیم; از همسرمان آن قدر انتظار داشته باشیم که بتواند به انتظارات پاسخ بدهد.

۵) مثبت نگر باشیم; با به یاد آوردن لحظات شیرین زندگی بدبینی را از خود دور کنیم.

۶) خوش بین باشیم; داشتن نگاه خوش بینانه به زندگی و اطرافیان باعث ایجاد آرامش و بذل محبت و عاطفه می شود.

۷) یک دل باشیم; درک متقابل موجب ایجاد تفاهم می شود و یک دلی به وجود می آورد.

۸) شنونده خوبی باشیم; هنگامی که همسرمان با ما صحبت می کند حتی الا مکان به چشمان او نگاه کنیم و یا با اشاره و سر تکان دادن نشان دهیم که به حرف های او توجه داریم.

۹) مشوق همسر خود باشیم; بر رفتارها و صحبت های همسرمان ارزش قائل شویم و با یادآوری موقعیت های موفق گذشته او را تشویق کنیم تا آینده بهتری داشته باشد.

۱۰) به پیشرفت یکدیگر اهمیت دهیم; آن قدر صمیمی باشیم که پیشرفت و ترقی همسرمان یکی از آرزوهای ما باشد در حقیقت اولین کسی که از پیشرفت سود می برد ما هستیم.

۱۱) به شخصیت همسرمان احترام بگذاریم، حرمت یکدیگر را نزد خانواده و دوستان ... حفظ کنیم.

۱۲ ارتباط کلا می و عاطفی خود را حفظ کنیم، صحبت کردن بهترین راه آگاهی از افکار و احساسات همسر می باشد.

۱۳) با یکدیگر مهربان باشیم و همسرمان را جزئی از وجود خودمان بدانیم. با مهربانی می توانیم مالک قلبهای یکدیگر باشیم.

۱۴) محبت پذیر و قهرگریز باشیم; با منش توام با مهربانی و دوری از قهر و کینه صفت همسران فداکار است.

۱۵) راستگو باشیم، صداقت و راستی از بهترین سرمایه های زندگی مشترک است.

۱۶) محیط خانواده را با صفا کنیم تا همسرمان در آن احساس رضایت خاطر کند و از امنیت روانی برخوردار باشد.

۱۷) به ارزش های دینی، اخلا قی و خانوادگی پایبند باشیم.

۱۸) به نیازهای همسر توجه کنیم و بهداشت روانی همسر را تامین کنیم.

۱۹) با یکدیگر مشورت کنیم، با مشورت کردن راه رسیدن به زندگی سالم کوتاه تر می شود.

۲۰) قدرشناس باشیم، برای ابراز سپاسگزاری و تشکر به کلمه های خاصی نیازمند نیستیم.

۲۱) احساس مسوولیت داشته باشیم.

۲۲) برنامه ریزی کنیم، در حقیقت برنامه ریزی به زندگی خانوادگی نظم و سامان می دهد.

۲۳) خود را به جای همسرمان بگذاریم.

۲۴) میانه رو و متعادل باشیم، حضرت علی(ع): «خیرالا مور اوسطها» پس اگر در تمام امور زندگی اعتدال را رعایت کنیم کمتر دچار مشکل می شویم.

۲۵) با جملا ت زیبا از همسر خود دلجویی کنیم.

۲۶) روابط زناشویی را بسیار مهم بدانیم.

۲۷) به همسر خود بگوییم که من به خاطر عشق به تو تمام سختی های زندگی مان را می پذیرم و ...

۲۸) با متانت و صداقت قبول کنیم که در بعضی از کارها همسرمان شایسته تر است.

۲۹) برای پیشنهاد همسرمان احترام قائل شویم و خودمان را عقل کل ندانیم.

www.takbook.com

www.takbook.com

۳۰) فرمان ندهیم، نباید خانه را به پادگان تبدیل کنیم و متوجه باشیم که خانه کانون عشق و محبت است نه محل یکه تازی و خشونت.

۳۱) تعصبات غلط و افکار مزاحم را از خود دور کنیم و به جای آن انرژی خود را صرف توجه به همسر و خانواده نماییم.

۳۲) از ازدواج خود اظهار پشیمانی نکنیم.

۳۳) روی نقاط ضعف همسر خود انگشت نگذاریم.

۳۴) مقابله به مثل نکنیم، از رفتارهای تلا فی جویانه بپرهیزیم و سعی کنیم به جای مقابله به مثل رفتار مناسب را به او یادآوری کنیم.

«اگر از همسرت نفرت داری اول خودت را اصلاح کن ».

منبع : روزنامه مردم سالاری

http://vista.ir/?view=article&id=266707

vista.ir
Online Classified Service

زن و مرد مثل لباس اند برای هم

نخستین نیاز بشر اکسیژن، دومین نیاز بشر غذا و سومین نیاز او لباس است.

زن و شوهر برای یکدیگر همچون لباس هستند، بنابراین همسر سومین نیاز اصلی بشر است. همسر پس از اکسیژن و غذا مهم ترین نیاز آدمی است و بر همین اساس قرآن می فرماید: «هن لباس لکم: زن و شوهر لباس یکدیگرند.»

آنچه در زیر می خوانید بخشی از سخنان حجت الاسلام والمسلمین محسن قرائتی درباره روابط میان همسران و خانواده بویژه علت تشبیه زن و شوهر به لباس یکدیگر است.

- تشبیه زن و شوهر به لباس یکدیگر

گاهی لباس افراد را بیمار می کند، همسر هم اگر نااهل باشد، همسر خوب را خراب می کند. گاهی لباس افراد را سالم می کند، همچون لباس آتش نشانی و لباس اتاق عمل جراحی، این لباس ها موجب سلامتی می شوند. آسیب به لباس، آسیب به انسان است. اگر کسی یقه شما را پاره کرد، به خود شما توهین کرده است، توهین به همسر نیز توهین به خود انسان است.

- پوشیدن عیوب یکدیگر و اصلاح آنها

کار لباس پوشش است. همسران باید عیب همدیگر را بپوشانند، نباید همسر اسرار زندگی را به دیگران بگوید. رنگ و دوخت لباس، نشانه سلیقه و شخصیت انسان است. چه همسری انتخاب کنیم از انتخاب همسر معلوم می شود که ایشان در چه فکری است. آیا فقط به فکر زیبایی، ثروت و پست است ! دوخت لباس و جنس لباس نشانه شخصیت انسان است. انتخاب همسر هم نشانه شخصیت آدمی است. گاهی یک لکه همه ارزش لباس را زیر سؤال می برد، برای مثال عمامه من سفید است. اگر یک ذغال بردارم و به یک گوشه عمامه بکشم، همه عمامه زیر سؤال می رود. همسر هم همین طور است. گاهی یک حرکت در خانواده همه هویت خانواده را هوا می کند.

همیشه لباس گران بهترین لباس نیست. گاهی فکر می کنیم که چون کباب گران است، توان آدم را هم افزایش می دهد و حال آنکه قدرت دو دانه کشمش، انرژی یک دانه خرما شاید از نیم کیلو گوشت بیشتر باشد. فکر می کنیم که خانمی که پدر او کارخانه دار، تاجر یا سرمایه دار است و

www.takbook.com

www.takbook.com

تحصیلات فوق لیسانس دارد، دختر خوبی هم هست، حتماً لباس گران بهترین لباس نیست، گاهی آدم غذایی ساده می خورد اما ویتامین آن از غذاهای آنچنانی بیشتر است، خیلی دخترهای گمنام، خانواده های معمولی، کمالاتی دارند که در طبقات بالا پیدا نمی شود. گاهی لباس خوب است ولی به اندازه نیست. فرد کمالاتی دارد اما سن آنها به هم نمی خورد، کمالاتی دارد، قدشان به هم نمی خورد، کمالاتی دارد، سلیقه شان به هم نمی خورد.

● لباس محدودیت نیست، مصونیت است

تشکیل خانواده ارزش است. لباس محدودیت می آورد. یعنی من که عمامه سرم است نمی توانم در خیابان بدوم به خاطر این که باید مراعات جامعه را هم کرد. برای مثال شما با کت و شلوار نمی توانی شنا کنی، لباس محدودیت می آورد ولی نباید به خاطر محدودیت آن را نپوشید، همسر هم محدودیت دارد، آدمی که ازدواج می کند، باید نان به خانه ببرد، اول وقت در خانه باشد، پول آب و برق بدهد، ازدواج محدودیت می آورد ولی این محدودیت ارزش است، برخی می گویند: چرا ازدواج کنیم راحتیم، آزادیم و فکر می کند که هر آزادی، ارزش است.

زن برای شوهر لباس و شوهر هم برای زن لباس است. لباس چه می کند آدم در لباس باید غیر از این که خود را گرم و پوشیده می کند به فرهنگ جامعه هم توجه داشته باشد. برای مثال لباس احرام سفید است، مردم چادر سفید را در مسجدالحرام، مکه و در زمین عرفات می پوشند، اما الآن کسی چادر سفید سر نمی کند و به خیابان بیاید. گاهی نوعی لباس در جایی فرهنگ نیست، بنابراین باید مراعات فرهنگ جامعه را هم کرد. در ازدواج هم همین طور است. زن و شوهر برای هم لباس هستند، لباس تابع فرد است، بنده که لباس پوشیدم وقتی رکوع می روم، لباس من هم با من به رکوع می آید. می نشینم، کار می کنم، به خیابان می روم، لباس تابع من است، زن و شوهر هم باید تابع هم باشند. نباید در مقابل هم شاخ و شانه بکشند.

لباس هم وسیله تخریب و هم وسیله تبرئه است! وسیله تخریب چیست یوسف را در چاه انداختند، لباس او را خونی کردند و گفتند طعمه گرگ شده است. یعنی با این لباس توطئه و سپس او را تخریب کردند.

● یا بکش، یا دانه ده! یا از قفس آزاد کن!

انسان در انتخاب لباس آزاد است. می تواند بخرد و نخرد اما وقتی خرید دیگر نمی تواند بی مصرف بگذارد. قبل از ازدواج انسان آزاد است ولی وقتی ازدواج کرد، نمی تواند همسر خود را معلق بگذارد.

با لباس عالِم، انسان عالِم نمی شود. هر کسی باید چاه خودش آب داشته باشد. چاهی که خشک است، با زور سطل آب، آب دار نمی شود. باید کمالات از درون بجوشد. کسب کمالات از دیگران به جایی بند نیست.

● همسر، مایه آرامش روحی و روانی

لباس آرام بخش نیست، جنس لباس آرام بخش است. اگر پارچه خشنی را لباس کردی، بدنت به خارش می افتد، گاهی فرد ازدواج می کند، می بیند، عجب! زندگی اش پر از نکبت شد. چرا برای این که جنس همسر به همسر نمی خورده است.

یعنی خیلی وقت ها همسر زندگی را تلخ می کند چون جنس همسر به همسر نمی خورد. لباس معیوب را اصلاح می کند اما فریاد نمی زند. به فکر اصلاح عیب همسر باشید نه این که آبروریزی کنید.

گاهی جنس لباس خوب است، اما دوخت آن خوب نیست، گاهی شخص مقابل خوب است، اما اخلاق و حرکات او مناسب نیست، با یک حرکت، کلمه یا رفتار بد نباید همه وجود فرد را زیر سؤال برد.

هر لباس تمیزی پاک نیست و هر پاکی تمیز نیست، بعضی لباس ها خیلی تمیز است اما پاک نیست، بعضی لباس ها هم پاک است اما تمیز نیست. برای مثال قالی پاک است، اما اگر بگویند: «زبانت را به قالی بمال، نمی مالی!» برخی دخترها و پسرها خوش تیپ، خوش قیافه و خوشگل اند، اما پاک نیستند. برخی دخترها و پسرها هم پاک هستند اما شاید ظاهر خوبی نداشته باشند. یعنی نمی توان گفت هردختر یا پسری که زیباست، مطلقاً خوب هم هست یا هر دختر نازیبایی، آدم بدی است، این موارد التزام ندارد. بعضی لباس ها حفاظت بیشتری می خواهند، برخی همسرها هم نیاز به حفاظت بیشتری دارند، همسرهای ساده، کم سن و سال، بی تجربه و غریبه مراقبت بیشتری می خواهند.

● دقت در انتخاب همسران پاک

لباس چه می کند دزد از لباس دزدی لذت می برد اما مؤمن ناراحت است. آدم های کثیف اگر دختر و پسر هرزه را انتخاب کنند با هم خوش هستند. اما فرد مؤمن هرگز حاضر به وصلت با چنین آدم هایی نیست.

هر فردی از همسری لذت می برد، شاید دختر و پسری برای همدیگر جاذبه داشته باشند، اما در چشم افراد پاک و باتقوا بی ارزشند.

www.takbook.com

www.takbook.com

در قرآن کریم کفاره بعضی از گناهان پوشاندن ۱۰ برهنه است. در حقیقت بخشیدن لباس به برهنه ها کفاره و عبادت است. همین طور که بخشیدن لباس عبادت است همسرگزینی برای مجردها هم نوعی عبادت است. لباس زیبا نشانه شادابی است. در خانواده اگر زن و شوهر خود را برای همدیگر آرایش کنند، این آرایش شادی بخش است و زندگی را گرم می کند. در احادیث آمده که اگر مردی به زن خود بگوید دوستت دارم، این کلمه تا آخر عمر در ذهن زن می ماند. تشکر، انتقادپذیری و عذرخواهی کردن زندگی را شیرین می کند.

● واقع بینی در تعیین مهریه ازدواج

در خرید لباس به جیب خود نگاه می کنی، در مهریه هم باید به جیب خود نگاه کنی، گاهی افرادی برای خطبه عقد نزد بنده می آیند، می گویم: «چند تا » می گوید: «هزار سکه!» هرچه آنها را نگاه می کنم که به این قیافه می خورد می گویم: «تو تا آخر عمرت هزار سکه می توانی جمع کنی چرا شوخی می کنید » می گوید: «بگو، چه کسی داد » می گویم: «اِ... اگر دامادی لحظه ای که عقد می خواند، نیتش باشد که: بگو هزار سکه، من که بنا ندارم بدهم، هر زمان که نزد زن خود می رود گویی زنا می کند.» شوخی که نداریم. اول زندگی چرا با دروغ نگاه به جیبت کن.

لباس جلف آدم های هرزه را به خود جذب می کند، همسر جلف هم چشم های هرزه را به خود جذب می کند. باید زمانی که زن عصبانی است، مرد کوتاه بیاید و زمانی هم که مرد عصبانی است، زن کوتاه بیاید. نگوید تو فحش دادی من هم فحش می دهم. بداخلاقی، من هم بداخلاق هستم. اگر مرد بداخلاق است، تو خوش اخلاق باش. زن عصبانی است، مرد تو کوتاه بیا. چطور هوا داغ است، لباس نازک می شود هوا سرد است، لباس کلفت می شود تا زن عصبانی است، مرد نازک شود، تا مرد عصبانی است، زن نازک شود.

انسان بدون لباس رسواست. کسی هم که همسر ندارد، در معرض رسوایی قرار دارد.

● وظیفه والدین در قبال ازدواج فرزندان

افراد متأهل باید مجردها را به زور همسر دهند.

لباس ظاهرش زیباست، مردم می گویند: به به چه لباسی!

اما ممکن است زیر آن زبر باشد و بدن را از بین ببرد. برخی همسرها هم بیرون را روشن و داخل خانه را تاریک می کنند. یعنی به ظاهر او می گویند: خوشابه حالت، چه همسر خوبی داری، اما از همسر او که می پرسی می گوید: «آقا پیر من را درآورده خیلی بداخلاق است.» بنابراین، گاهی روی لباس جلوه دارد، اما باطن آن خراب است.

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=299183

vista.ir
Online Classified Service

زن و مرد... مکمل، شریک یا رقیب

در ایران بحث‌های بسیاری در خصوص زن و نابرابری جنسی وجود دارد؛ این گونه مباحث نه تنها در ایران بلکه در بسیاری از کشورهای توسعه یافته نیز مطرح بوده و همچنان به اشکال دیگری مطرح می‌باشد.

از زمانی که زنان در اروپا حق رای دادن را کسب کردند و به عنوان افراد تصمیم گیرنده و برابر با مردان مورد قبول جامعه غرب قرار گرفتند، بیش از ۱۰۰ سال نمی‌گذرد. از تلاش زنان غربی که با توجه به فشارهای گوناگون سعی داشتند به همسران ، پدران و برادران خود القاء کنند می‌توانند

www.takbook.com

www.takbook.com

همچون مردان فکر کرده و تصمیماتی برای خود و دیگران بگیرند تا در رشد اقتصادی و اجتماعی خانواده مؤثر باشد، زمان زیادی نمی‌گذرد.

همانگونه که در کتابهای تاریخ دائماً به آن اشاره می‌شود، زنان در جوامع مختلف گذشته قوی، حاکم و تصمیم گیرنده بوده‌اند. البته بدلیل تهاجمهای فرهنگی و جنگهای خونین، کتابها و کتابخانه‌هایی که می توانستند بخشی از تاریخ تمدن ایرانی را به ما ارائه دهند نابود شده‌اند ("ژنوسیدهای فرهنگی" اسکندر و مغولها...). این اسناد و مدارک که می‌توانستند برای جوامع تمدن قدیمی ما ملاک پژوهشی و ارزشی باشند، یا نابود شده‌اند و یا در تهاجم‌های ذکر شده وارد غرب شده‌اند. لذا بسیاری از کتبی که محققان و متفکرین غربی بر اساس آن فرهنگ خود را شکل داده‌اند، در کتابخانه‌های غرب نگهداری می‌شوند و هنوز به حد کفایت مورد بررسی محققان سایر نقاط جهان قرار نگرفته‌اند.

● مکمل بودن:

زن و مرد تفاوتهای روانی بارزی دارند که در بسیاری از کتابهای تالیفی و یا ترجمه شده، این تفاوتها به طور کامل و دقیق بیان گردیده است. حتی با نگاه در آیینه و دیدن تصویر زن و مرد می‌توان به سادگی به این تفاوتهای اولیه پی برد.

ولی همانطور که خداوند تفاوتهای جنسی زن و مرد را بوجود آورده، امکان ایجاد بستری واحد برای آرامش این دو مخلوق را در کنار یکدیگر نیز فراهم نموده است. البته اگر زن و مرد از تفاوتهای موجود در شخصیتشان به درستی استفاده نکنند، چه از لحاظ انحرافات جنسی و چه از لحاظ انحرافات معنوی، باعث نابودی خود می‌گردند.

● شریک بودن:

اگر زن و مرد در فرایند ایجاد یک فرصت شریک شده و اهداف مشترک داشته باشند، کلیه ابزارهای لازم جهت رسیدن به اهداف خود را خواهند داشت و از همسویی یکدیگر بالاترین بهره را خواهند برد. متاسفانه در دورانی که زن و مرد سعی دارند به تنهایی اهداف شخصی خود را پیش ببرند، فاصله بین افراد بیشتر شده و تجربیات مشترک بین آنها کمتر می‌گردد. لذا برای ایجاد تفکر و وحدت اجرایی هیچ زمینه‌ای باقی نمی‌ماند، مگر آنکه یکی از زوجین از اهداف شخصی خود صرف نظر نموده و به خواسته‌های طرف مقابل تن دهد. این روش باعث شده «فمینیستهای» جدید زنان را در شکستن این الگو تحریک کرده و خواستار رهایی آنها از نوعی «اسارت فکری» باشند. در اثر این رهایی اجباری، زن در راهی قرار گرفت که نه تنها مجبور به برداشتن بارهایی شد که بیشتر در قابلیت جسمی و روحی مردان است، بلکه مجبور شد بسیاری از احساسات لطیف خود را زیر پا گذاشته و در ایجاد ارتباط با مردان جامعه، همسران و حتی فرزندان خود با مشکلات جدیدی روبرو شود.

● رقیب بودن :

اگر زنان در فرایند شبیه‌سازی فکری و ظرفیتی که در جامعه ایجاد شده، خود را با مردان «یکی» یا «مساوی» تصور نمایند، همانگونه که حتی در برخی تحقیقات علمی نمایان شده، هیچ گاه نخواهند توانست «تعادل درونی» خود، از قبیل تفاوت در قوای جسمی (بلند کردن وزنه و یا مقاومت در شرایط آب و هوا و سایر فشارهای طبیعی...)، تجربه کردن و درک مسائل، را بدون زحمات فراوان حفظ کنند.

در سوره ذاریات، آیه ۴۹ آمده است: «و از هر چیزی یک زوج آفریدیم [نر و ماده] باشد که از این مصلحت و حکمت الهی پند بگیرید.» (قرآن کریم)

اگر زن و مرد در مسیر رقابت قرار بگیرند، رفتارهای متفاوتی از خود نشان می‌دهند که در روابط عادی وجود ندارد. در اکثر مردان، خصوصاً در جوامع شرقی، احساساتی در طبیعت خاص مردان در همکاری با مردان دیگر به آنها القاء می‌شود که با آنها در فرایند رقابتی قرار بگیرند. ولی مردان در شرایط معمولی به گونه‌ای رفتار می‌کنند تا زنان جذب برتری و احساس قدرت آنان گردند و وقتی در شرایط رقابت با زنان قرار می‌گیرند این احساس انگیزه‌های ناشناخته‌ای ایجاد می‌کند... رقابت برای بقاء، رقابت برای برتری، رقابت برای سلطه و رقابت برای تخریب دیگری...

این رقابت‌های جنسیتی برای ایجاد برابری، فضایی ایجاد می‌کند که زن و مرد از هم فاصله بیشتری گرفته و هر چند ممکن است شرایطی وجود داشته باشد که آنها را به هم جذب کند ولی در برقراری این ارتباط دچار ناهنجاری رفتاری خواهند شد؛ یعنی نمی‌توانند به صورت معمول با بیان و استفاده لفظی جذابیت طبیعی را که نسبت به هم احساس می‌کنند، ابراز نموده و یا در صورت دیگر با یکدیگر به گونه‌ای رقابت می‌کنند تا یکی مغلوب دیگری شود. در این شرایط امکان سوء استفاده افرادی از هر دو جنس با شخصیتهای خاص، بوجود خواهد آمد.

امروزه این سوالها در جامعه ایجاد شده است: آیا زنان از «ضعف» مردان استفاده می‌کنند تا بر آنها برتری پیدا کنند؟ و اگر احساس برتری را به تنهایی بیابند، آیا به آنها از لحاظ روحی و روانی لذت خاص و احساس آزادی می‌بخشد؟ آیا زنان با رقابت‌های ناسالم فکری و جسمی، احساس سرخوردگی خود را تسکین می‌بخشند؟

موانعی که زنان در بیرون از خانواده، جهت رسیدن به برابری و موفقیت باید با آن سر و کله بزنند، برای برخی زنان خودساخته و موفق در جامعه

www.takbook.com

www.takbook.com

مانعی قابل عبور است. ولی در ایران خصوصاً برای زنان نوپا در جامعه‌ای پرتحرک و خطرناک، بوجود آورنده این باور است که نسبت به مردان «کمتر» هستند، و یا اعتماد به نفس کمتری در خود احساس می‌کنند. این دختران و یا مادرانی که نسبت به سایر زنان «فعال» احساس سرخوردگی پیدا کرده‌اند، باور «کمبود» و «ضعف» را در رفتار و حرکات خود نمایان می‌کنند، حتی اگر در گفتار به گونه‌ای دیگر وجود خود را عنوان کنند. آنها در اکثر اوقات تصور می‌کنند که توانایی فکری کافی نداشته و یا چون توانایی جسمی آنها با مردان یکی نیست، همت، پشت کار و خلاقیت نیز ندارند و یا نمی‌توانند بعضی از کارهایی که «مردانه» تلقی می‌شوند را انجام دهند.

البته در جوامع غربی یا غرب زده، که اخیراً در ایران نیز ظهور آن را مشاهده می‌کنیم، نوعی رفتار «تحریک‌آمیز» توام با نوعی «انتقام جویی» در زنان و دختران جوان ایجاد شده است که آنها را به عنوان زنان «اسپایس گرلز» یا «آمازون» تلقی می‌کنند و اکثر اوقات با نگرش «ضدازدواج» عنوان می‌شود... این دختران و زنان، احساس می‌کنند آزادی بر اساس نحوه آزاد پوشیدن آنچه دوست دارند و انجام هر کاری که فکر می‌کنند حق دارند، می‌باشد. در حالی که همانطور که در جوامع غربی مشاهده می‌کنیم، زنان و دختران کماکان در یک زندان نامرئی قرار داشته و برای حفظ جذابیت ابدی، خود را اسیر نموده‌اند. همین امر سبب بوجود آمدن کمبودهای عاطفی و احساسی آنها به طور خطرناک و روز افزون گردیده است. زیرا آنها به عنوان «اجسام زیبا» باید دائم تلاش کنند تا دیگران (و خصوصاً مردان) به آنها توجه و احترام نمایند. این دایره نابودی روحیات زنانه و مادرانه است و کماکان بر کل جامعه تاثیر می‌گذارد. از طرفی با توجه به عکس‌العمل مردان غربی و فاصله گرفتن از احساس متعادل با زنان، این نوع شکاف جنسیتی، بسیاری از مردان را به سمت فاصله گرفتن از زنان و نزدیک شدن بیشتر به روابط هم‌جنس رهنمون می‌شود.

یکی از فیلم‌های پربیننده غربی که رفتارهای این چنینی جامعه غرب را به خوبی نمایان نموده، فیلم کارگردان اسپانیایی «پدرو آلمودووار» به نام «همه چیز درباره مادرم» می‌باشد. این فیلم به خوبی نتیجه و حاصل تفکر غربی پرورش دیده را در ایجاد دشوار احساس تعادل برای زنان و نیز روابط بین زنان و مردان به نمایش می‌گذارد.

شاید قبل از آنکه الگوهای خطرناکی به نام آزادی و استقلال و مساوات بین زن و مرد مطرح شود، می بایست تحلیل و توضیح دقیقتری نسبت به آنچه جوامع غرب با آن روبرو هستند ارائه نماییم. و در واردات آن به داخل جامعه ایرانی، محور خانواده را که قبل از محور فردی ملاک است، از دست ندهیم و همانطور که در اصطلاح فرانسوی گفته می شود «بچه را با آب حمامش به دور نیاندازیم». باید نسبت به آنچه باعث شده جامعه ایرانی به نسبت جوامع پیشرفته دیگر، از تعادل و سلامت روانی بیشتری برخوردار گردد، قدردان باشیم. می‌بایست دختران و زنان را به گونه‌ای پرورش دهیم که در تصمیم‌گیری‌های غلط و فریبنده حاصل تبلیغات نادرست، خود و جامعه را به پرتگاه بی‌هویتی نزدیک نکنند...

منبع : مجله اینترنتی دخت ایران

http://vista.ir/?view=article&id=317114

vista.ir
Online Classified Service

زن ها عصبانی می شوند، اگر...

مردان دارای خصوصیاتی هستند که همسرانشان را به شدت عصبانی می کنند که اگر این خصلت ها به موقع رفع نشود، زندگی خانوادگی آنها دچار بحران می شود.

۱) مردهایی که همه چیز را ناواضح و در پس پرده ای از ابهام باقی می گذارند و به آنها آقای اسرار آمیز می گویند.

۲) مردهایی که از حرف زدن طفره می روند که به آنها آقای لغزنده می

www.takbook.com

www.takbook.com

گویند.

۳) مردهایی که ساکت و عبوس می شوند به آنها آقای نامرئی می گویند.

۴) مردهایی که خواسته ها و نیازهایشان را به خانم ها نمی گویند که تامشان را آقای مرموز می گذارند.

۵) مردهایی که احساساتشان را فرو می خورند و به یکباره منفجر می شوند به آنان آقای آتشفشان می گویند.

۶) مردهایی که وسط صحبت و مذاکره اتاق جلسه را ترک می کنند به آنان آقای گریزپا می گویند.

۷) مردهایی که زیاد دستور می دهند به آنان آقای فرمانروا می گویند.

۸) مردانی که احساسات خانم ها را مسخره می کنند به آنان آقای نیش و کنایه زن می گویند.

۹) مردهایی که به منظور فرار کردن از چیزی ناخوشایند به دروغ متوسل می شوند.

۱۰) مردهایی که سریعا ناراحت شده و به دنبال آن فورا از خود واکنش نشان می دهند که به آنها آقای ترقه می گویند.

http://www.rahenarafteh.mihanblog.com/Cat/۱.aspx

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=92580

vista.ir
Online Classified Service

زنان احساس گرا، مردان قدرت مدار

تحقیقات علمی نشان میدهد که ۷۵% عمر هر کدام از ما صرف ارتباط با دیگران می شود. ولی فقط ۱۰% انسانهای کره زمین می دانند چگونه ارتباط برقرار کنند و ۹۰% ما بلد نیستیم و چون ارتباطهایمان مناسب نیست در خانواده، در دانشگاه، در محل کار و... دائم دچار مشکل هستیم و دائم از هم گله داریم. زمانی که وارد زندگی مشترک می شویم، به هم لطمه می زنیم و بعد هم می گوییم ما به درد هم نمی خوریم. چرا ما برای شناخت یکدیگر سرمایه گذاری نمی کنیم؟

خودمان را به شناخت یکدیگر ملزم کنیم . هر چه اطلاعاتمان از یکدیگر بیشتر باشد به یکدیگر بهره می رسانیم در غیر اینصورت به هم لطمه می زنیم .

طبق یک تحقیق در فرانسه در مورد مذکر یا مؤنث بودن کامپیوتر نتایج زیر به دست آمد: خانمها گفتند: کامپیوتر مذکر است چون:

www.takbook.com

www.takbook.com

۱) وقتی بهش عادت می کنیم خیال می کنیم دیگر بدون آن از پس هیچ کاری برنمی آییم.

۲) داده هایش خیلی زیاد است ولی هوشمند نیست.

۳) قرار است مشکلات را حل کند ولی در اکثر مواقع مشکل اساسی خودش است.

۴) وقتی پایبندش می شوی تازه می فهمی اگه صبر کرده بودی بهترش گیرت می آمد. آقایان گفتند: کامپیوتر مؤنث است چون:

▪ همینکه پایبندش شدی هرچی پول در میاری باید خرجش کنی و لوازم جانبی براش بخری.

▪ مؤنث است چون به غیر از کسی که خلقش کرده است هیچکس از درونش سر در نمی آورد.

▪ کوچکترین اشتباهات را در حافظه دراز مدت خودش نگه داشته یک روز به خودت برمیگرداند. این مطالب گزیده ای از شناخت افراد از جنس مقابلشان است.

● تفاوت زنان و مردان

زن و مرد با هم تفاوتهایی دارند که اگر این تفاوتها را بشناسیم، و به آنها احترام بگذاریم و آنها را مد نظر قرار بدهیم اتفاقات خوبی می افتد. دیوارهای رنجش و سوءظنی که نسبت به هم داریم فرو می ریزد. سوءتفاهم ها و توقعات بیجا از بین می رود. به جای اینکه تلاش کنیم همدیگر را عوض کنیم، باید تلاش کنیم با هم همکاری کنیم و همسو شویم و زندگی قشنگی را درست کنیم. دوست داشتن مرد و زن متفاوت است. مرد دیگران را مردانه دوست دارد و ابزار این دوست داشتن هم مردانه است و زن زنانه. آقایان و خانمها در ساختار با هم متفاوتند یعنی در ادراک، احساس، اندیشه، واکنش و ابراز عشق با هم متفاوتند تفاوتهای جدی و عمیق.

مغز آقایان در آن واحد روی یک کار متمرکز میشود. ولی مغز خانمها می تواند روی چند کار متمرکز شده یعنی می توانند چند کار را با هم انجام دهند.

آقایان در آن واحد می توانند از یک نیمکره مغزشان استفاده کنند ولی خانمها از هر دو نیمکره استفاده می کنند. مغز آقایان تخصصیتر از خانمهاست ولی مغز خانمها عمومیتر است. و اگر لازم باشد همه بخش های آن فعال می شود. نیمکره راست با ادراک و احساس کار دارد و نیمکره چپ با منطق و تحلیل و... . وقتی آقا در آن واحد در یکطرف مغزش است نمی تواند هم خیلی منطقی باشد هم رمانتیک یعنی طول می کشد تا اطلاعات از نیمکره راست به چپ منتقل شود.

▪ رنگها: در تشخیص رنگها آقایان چشمشان محدودتر از خانمها عمل می کند. آقایان رنگهای اصلی را خوب تشخیص می دهند.(قرمز- آبی- زرد). خانمها غیر از اینها شیری- نیلی- ارغوانی- سدری و بنفش را خیلی خوب تشخیص می دهند. بنابراین داروها با رنگهای خاص تأثیر بیشتری در خانمها خواهد داشت.

▪ پوشش: لباسی که آقایان می پوشند بر اساس این است که چه شغلی دارند و می خواهند قدرتشان را با آن نشان دهند. ولی خانمها با توجه به حالات و احساسات درونیشان لباس می پوشند.

▪ زبان بدن: ما وقتی صحبت می کنیم علاوه بر کلامی که بر زبان گفته می شود عضلات صورت، ابرو، دست و... نیز حرکاتی انجام می دهند. خانمها به زبان بدن آشنایی کامل دارند اما آقایان آشنایی ندارند. لذا بهتر است آقایان اگر خواستند به خانمشان دروغ بگویند رو در رو دروغ نگویند چون فرم بدن دروغ آنها را آشکار می کند. همچنین اگر آقا بیمار شود خانم سریع می فهمد ولی آقایان بسیار دیر متوجه بیمارشدن خانمشان می شوند.

▪ شنوایی: آقایان در شنیدن صدای زیر ضعیف تر عمل می کنند. مثلاً اگر شب هنگام نوزادتان گریه کند آقا واقعاً متوجه نمی شود و خواب است. می توانید آقا را صدا کنید و بگویید بچه گریه می کند و مراقب بچه باش.

▪ توجه: آقایان توجه دیداری دارند و خانمها شنیداری. مثلاً هنگامی که با یک آقا صحبت می کنید اگر نگاهتان کرد حرف شما را می شنود در غیر اینصورت نه. اگر با خانمی صحبت می کنید و نگاهتان هم نکند می شنود. ولی بهتر است هر دو طرف رعایت حال همدیگر را بکنیم. مثلاً خانمها به آقایان نگاه کنند و آقایان به خانمها توجه کنند. آقایان جزئیات را نمی توانند ببینند چون جزئیات با دید نزدیک درک می شود.

بهتر است خانمها لیست کار آقایان را تهیه کنند و از آن ها کمک بخواهند. جزئیات را به آقایان گوشزد کنید.

حساسیت لمسی خانمها ۱۰ برابر بیشتر از آقایان است .

ذائقه آقایان بیشتر روی شوری و تلخی حساس است ولی خانمها نسبت به شیرینی حساس هستند و بیشترین مشتری قنادیهای دنیا خانمها هستند. آقایان وقتی جایی کار می کنند می خواهند با هم رقابت کنند ولی خانمها می خواهند همکاری کنند. آقایان هدفمدار یا هدفگرا هستند

www.takbook.com

www.takbook.com

خانمها رابطه مدار یا رابطه گرا. مثلاً خانمها در رستوران همدیگر را با اسم کوچک صدا می کنند ولی آقایان به هم لقب می دهند . خانمها از خرید کردن لذت می برند. اما آقایان تحمل کمی در این مورد دارند. بهتر است قبل از رفتن به خرید برای آقا مشخص کنید که کجا می خواهید بروید؟ چه چیزی می خواهید بخرید؟ وبرای چه کسی؟ در این صورت بهتر است و راغبتر همراه شما می آیند.

● آقایان هدفمدار یا هدفگرا هستند خانمها رابطه مدار یا رابطه گرا.

▪ ابراز احساسات: آقایان برای اثبات علاقه شان به خانمها حاضرند سه کار داشته باشند، از بلندترین کوه بالا بروند و چیزی برای خانمشان بخرند. ولی خانمها اینها را نمی خواهند و دوست دارند بهشون ابراز احساسات کنید. توجه کنید و او را ببینید. آقایان به دنبال اثبات قدرت خویش هستند. از توانمندیشان روی مسائل تکنیکی و فنی و در مورد دستگاههای جدید و مهارتهای فردی صحبت می کنند. و در قبال پرسش ها پاسخ کوتاه می دهند.

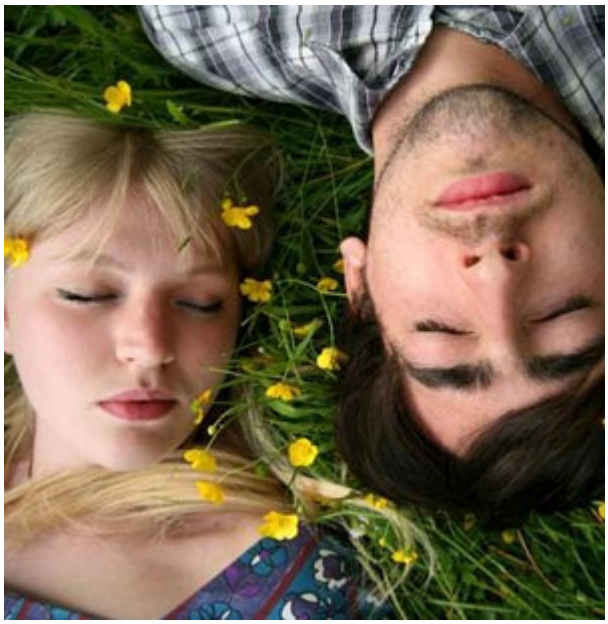
زمانی که خانمها صحبت می کنند که شما گوش بدهید نه آن که راهکار ارائه دهید.آنها دوست ندارند جملاتشان قطع شود. خانمها معمولاً بیان غیر صریح دارند.

منبع : ایران سهراب

http://vista.ir/?view=article&id=356675

vista.ir
Online Classified Service

زنان غار نشین، مردان شکارچی



امروزه بسیاری از زن و شوهرها تصور می کنند چون مثل هم هستند باید مثل هم کار کنند و مانند هم به تفریح بپردازند و خواسته های مشابه هم داشته باشند، در صورتی که تفریح لذتبخش زن، نه تنها مرد را راضی نمی کند، بلکه برای او عذاب آور هم هست.

به عنوان مثال؛ زنان اگر قصد خرید هم نداشته باشند در موقع گذشتن از مقابل ویترین مغازه ها می ایستند و با علاقه ویترینها را نگاه می کنند و از تماشای اجناس مختلف لذت می برند، اما همسرانشان از مشاهده این عمل عصبی می شوند، در واقع آنچه برای زن لذتبخش است ممکن است برای مرد عذاب آور باشد.

بر اساس تحقیقات عصب شناسان (نرولوژیستها) ثابت شده است که زن و مرد نه تنها مانند هم نیستند، بلکه از نظر مغزی هم (که پایه و اساس طرح ریزی تمام رفتارهاست) کاملاً با هم متفاوتند. حال باید دید این تفاوتها از کجا آغاز شده است؟ برخی معتقدند که محیط، این تفاوتها را به وجود آورده است. از آنجایی که از ابتدا برای بازی به دختر عروسک و به پسر تفنگ داده شده است، این دو آموخته اند تا رفتارهایی متفاوت را بروز دهند. این موضوع در جای خود حائز اهمیت است و جای بحث بسیار دارد، اما محیط مؤثر همین محیط کوچک نیست، این محیط به قدمت تاریخ سه یا به گفته برخی محققان، سه و نیم میلیون ساله ای است که انسان بر روی این کره خاکی زیسته است و در تمامی این سالها زن و مرد نقشهای متفاوت و متعددی را داشته اند. به عنوان مثال، وقتی انسان در غار زندگی می کرده، زن به منظور مراقبت از کودکان در غار مانده است و مسؤول

www.takbook.com

www.takbook.com

نگهداری از فرزندان، جمع آوری خار و خاشاک یا کارهای مختصر کشاورزی بوده است، در مقابل مرد وظیفه بیرون رفتن از غار و شکار را به عهده داشته است و تفاوت بنیادین رفتاری میان زن و مرد، علاوه بر تفاوت رفتاری از این محیط قدیمی شروع شده است.

● تفاوت برقراری ارتباط

زن به علت پیشینه ۳/۵ میلیون ساله خود که در غار مانده و مسؤول مراقبت از کودکان بوده است و برای برقراری ارتباط با کودکان، با آنها صحبت می کرده، امروزه نیز ارتباط کلامی گسترده ای دارد، به طوری که یک زن در یک روز از ۲۱هزار کلمه برای برقراری ارتباط استفاده می کند. ادای این کلمات برای بهداشت روانی زن کاملاً ضروری است. در میان این ۲۱ هزار کلمه تنها ۷هزار واژه وجود دارد و ۱۴هزار واژه دیگر شکلها و ایما و اشاره هایی هستند که مربوط به حالتهای چهره در حین حرف زدن می شود. اگر دقت کنیم زمانی که دو زن با هم حرف می زنند، هر کدام از طریق حال چهره خود احساساتی را که در کلام دیگری نهفته است به خوبی منعکس می کند، بقیه این کلمات واژه هایی مانند آخ آخ، نچ نچ، وای وای و غیره می باشند، در واقع زنان با این واژه ها کاملاً به احساسات طرف مقابل خود پاسخ می دهند.

همچنین زنها در ارتباط کلامی خود نیاز به ارتباط چشمی نیز دارند، یعنی اگر با کسی صحبت می کنند نیاز دارند که به هنگام حرف زدن در چشمان او نگاه کنند، در غیر این صورت ارتباط کلامی آنها از هم گسسته می شود.

در مقابل مردان چون از ابتدا زمانی که به شکار می رفتند ارتباط کلامی مانع می شده وظیفه اصلی خود را که تأمین شکار و غذای خانواده بوده به درستی انجام دهند، امروزه نیز استفاده کمتری از ارتباط کلامی می کنند، همچنین در هنگام ارتباط کلامی محدود خود نیز از ارتباط چشمی استفاده نمی کنند.

● تفاوت مهارتهای عملی و ذهنی

پیشینه ۳/۵ میلیون ساله در ارتباط با زنان و مردان باعث ایجاد تفاوت مهارتها در آنان نیز شده است، به عنوان مثال وقتی مردی با تلفن صحبت می کند، اگر از او سؤالی بپرسیم کاملاً گیج می شود، چون نمی تواند دو عمل را در آن واحد انجام دهد و از عهده انجام هر دوی آنها نیز به خوبی برآید، اما در مقابل یک زن در همان حال که مشغول صحبت کردن با تلفن است به فرزندش هم دیکته می گوید، در همان حال هم آشپزی اش را انجام می دهد بدون اینکه هیچ کدام از این کارها دچار اختلال شود، چرا که در میلیونها سال پیش وقتی در غار بوده همزمان هم از کودکش مراقبت کرده، هم به جمع آوری دانه مشغول بوده و هم با زنان دیگر صحبت کرده است.

اما مرد در زمان شکار فقط ذهنش را بر یک مسأله متمرکز کرده و آن شکار بوده است.

● تفاوت حوزه دید

زنان حوزه دید ۱۸۰درجه ای دارند، به طوری که برای دیدن یک موضوع نیازی به چرخاندن سر به اطراف ندارند. در صورتی که حوزه دید مردان تونلی بوده و برای دیدن اطراف نیاز به چرخاندن سر به اطراف دارند. این به علت همان پیشینه میلیونها ساله است. زمانی که زن از فرزندش مراقبت می کرده ناگزیر بوده تمام جهات اطراف کودک را مد نظر داشته باشد تا خطری فرزندش را تهدید نکند، در همان حال مشغول جمع آوری دانه نیز بوده و همین امر باعث شده حوزه دید وسیعی داشته باشد و امروز برای پیدا کردن یک دوست در یک میهمانی مجبور به چرخاندن سر نباشد، اما مرد این توانایی را ندارد. دید مرد تونلی است، به همین علت هنگام رانندگی از دویست کیلومتری به راحتی پمپ بنزین را پیدا می کند، اما نمی تواند لنگه جورابش را در کمد لباسها بیابد، این دلیل بر بی توجهی مرد نیست، نسل مرد به علت تفاوت ساختاری مغز قادر به انجام این عمل نیست، همان گونه که یک زن در یافتن آدرس مکانی از روی نقشه دچار مشکل می شود، چون دید طولی ندارد.

● تفاوت بیان خواسته ها

مردها خواسته های خود را به صورت کاملاً مستقیم بیان می کنند، اما زنان هرگز خواسته های خود را به صورت مستقیم مطرح نمی کنند و به طور ضمنی به آن می پردازند، چرا که خودشان به راحتی پیامهای غیر مستقیم را می گیرند. بر همین اساس نیز از همسرشان توقع دارند از مضمون جمله آنان پی به قصد اصلی آنان ببرد و وقتی این گونه نمی شود تصور می کنند که همسرشان مرد بی توجهی است، در صورتی که تفاوت بنیادین، میان دو جنس زن و مرد است.

● تفاوت زنان و مردان در استفاده از لغات و کلمات

لغات در مغز زنان جایگاه مشخصی ندارد و به صورت پراکنده است، اما در مغز مردان جایگاه معینی دارد، به همین علت مردان وقتی کلمه ای را به کار می برند عمق معنای آن واژه را مد نظر دارند، اما در زنان این گونه نیست.

آنچه زنان در بر قراری ارتباط با مردان باید بدانند: در بیان خواسته های خود از شوهرتان از روش مستقیم استفاده کنید. مرد بیان غیر مستقیم شما

www.takbook.com

www.takbook.com

را درک نخواهد کرد، شما می توانید آنچه را که از او می خواهید بدون هیچ احساس حقارتی به صورت مستقیم و بدون اینکه آن را در لفافه بپیچید، مطرح کنید.

- حرف مرد را قطع نکنید

زنان به راحتی دنباله حرف خود را که بوسیله فردی قطع شده به یاد می آورند، اما مردها به محض اینکه حرفشان قطع بشود رشته کلام در ذهنشان گسیخته می شود و نمی توانند به کلامشان ادامه دهند. البته قطع صحبت یک مرد توسط زن، بیشتر به منظور انتقال احساسات و بیان همدلی انجام می شود، اما مرد پس از آن نمی تواند دنباله صحبتش را به راحتی به یاد بیاورد و در نتیجه از این تبادل احساسی همسرش رضایتی نشان نخواهد داد، بنابراین سعی کنید احساسات خود را پس از اتمام صحبت همسرتان به او منتقل کنید.

در مردها به دنبال انتقال احساسات از طریق تغییرات چهره و تن صدا نباشید، چرا که مردها در طی این ۵/۳ میلیون سال آموخته اند که حرف بزنند بدون اینکه به چهره طرف مقابل خود نگاه کنند. مردها منظور خود را تنها از طریق کلمات بیان می کنند و کلمات آنها همان مفاهیم را منتقل می کند.

مواردی که مردها در ارتباط با زنان باید رعایت کنند: در جمله یک زن اگر چه ساده باشد، حتماً پیامی نهفته است. زنان استراتژیست هستند، یعنی شکل ظاهری جمله شان شاید خیلی مفهوم نداشته باشد، اما مضمونی دارد که بسیار مهمتر از شکل ظاهری جمله است و باید سعی کنید آن مضمون را درک کنید.

در ارتباط کلامی با زنان از همان ابتدا راه حل نشان ندهید، بلکه با او همدلی کنید.

وقتی همسرتان با شما درباره موضوعی صحبت می کند، ابتدا از او بپرسید که آیا می خواهد به حرفهای او به عنوان یک مرد گوش کنید، یعنی راه حل ارائه دهید یا به عنوان یک زن - یعنی همدلی کنید گ در اکثر مواقع زن تنها به همدلی شما نیاز دارد.

منبع : روزنامه قدس

http://vista.ir/?view=article&id=316573

vista.ir
Online Classified Service

زنان و مردان اشتراک یا اختلاف؟

چند روز قبل وقتی داشتم وارد یک کافی‌شاپ می‌شدم مرد جوانی ترشرو از در بیرون آمد و پشت سر آن زن جوانی که دستانش را مشت کرده بود بیرون آمد و آن مشت را با ناامیدی به پشت مرد کوفت و فریاد کشید؛ «خدا تو را لعنت کند برگرد اینجا».

این تمنای تلخ، نشانگر وابستگی زن و عقب‌کشیدن مرد بود. این الگوی وابستگی – پس‌کشیدن در حالی است که مرد از توقعات غیرمنطقی و انفجارهای ناگهانی زن گله دارد و ناله زن از بی‌تفاوتی مرد در مقابل حرف‌های اوست.

ریشه این تفاوت‌های احساسی را می‌توان در کودکی و دنیای جداگانه احساسی پسرها و دختران در دوران رشد جست‌وجو کرد. تحقیقات بسیاری در مورد این ۲ دنیای جداگانه به عمل آمده که محدوده آنها نه تنها از طریق بازی‌های متفاوتی که دختران و پسران دوست دارند بلکه از روش ترس بچه‌های کوچک در مورد تمسخر و تهمت قرار گرفتن مشخص شده

www.takbook.com

www.takbook.com

است.

لزلی برودی و جودیت‌هال که تحقیقات مربوط به اختلافات احساسات را بین ۲ جنس جمع‌بندی و خلاصه می‌کنند می‌گویند دخترها خیلی سریع‌تر و آسان‌تر از پسرها به روانی بیان می‌رسند و همچنین می‌توانند تجربه بیشتری در جداسازی احساسات‌شان داشته باشند.

همچنین در کاربرد کلمات برای جایگزینی واکنش‌های احساسی مانند جنگیدن مهارت بیشتری از پسرها دارند. پسرها تقریبا به نسبت وسیع به سادگی به برخوردهای خشم‌آلود خود ادامه داده و از سیاست‌های پوشیده کاملا بی‌خبرند. اگر توجه به بازی دختران و پسران کرده باشید متوجه این موضوع شده‌اید که وقتی دخترها بازی می‌کنند تاکیدشان بیشتر به حداقل خصومت و حداکثر همکاری است در حالی که وقتی پسرها بازی می‌کنند تاکیدشان بر رقابت است.

هاروارد کارول گیکان از این اختلاف عملکرد در بازی به عنوان تفاوت کلیدی بین ۲ جنس یاد می‌کند؛ پسرها دارای غرور و عدم وابستگی هستند در حالی که در دختران این وابستگی به صورت تارهای متصل‌کننده است بدین ترتیب خواندن احساسات از چهره یک زن بسیار آسان‌تر از چهره یک مرد است. این مطلب تا اندازه‌ای اختلاف کلیدی دیگری را باز می‌تاباند و نشان می‌دهد که زنان به طور متوسط تمام طیف احساسات را با شدت بیشتری از مردان تجربه می‌کنند. از این نظر زن‌ها واقعا احساسی‌تر از مردان عمل می‌کنند.

می‌توان اینگونه نتیجه گرفت که زنان با آراستگی برای مدیریت احساسات وارد حیطه ازدواج می‌شوند و در حقیقت مهم‌ترین عامل برای زنان در رضایت از ارتباطشان یک گفت‌وگوی خوب است که باید بین آنها وجود داشته باشد.

بنابراین چگونگی بحث‌کردن زوج‌ها روی این نکات حساس است که بیشتر در سرنوشت ازدواج آنها تاثیر می‌گذارد. رسیدن به توافق در مورد چگونگی مخالفت‌کردن می‌تواند کلید پایدارماندن ازدواج باشد و در صورتی که در این زمینه غفلت کنند، شکاف‌های احساسی در نهایت ممکن است رابطه را بگسلد توسعه این شکاف‌ها هنگامی است که یکی یا هر دو زوج از نظر هوشمندی احساسی، کمبودهایی داشته باشند.

● خطوط غلط در ازدواج

«مرد:لباس‌هایم را از خشکشویی گرفتی؟ زن: مگر دفعه قبل لباس‌های مرا گرفتی که لباس‌های تو را بگیرم. من کلفت کسی نیستم. مرد: معلوم است که نیستی، اگر بودی لباس شستن بلد بودی.»

این متن یک فیلم یا سریال تلویزیونی نیست بلکه یک تبادل به شدت زننده بین زوجی است که بعد از چند سال از هم طلاق گرفته‌اند. دقیق‌ترین تحلیلی که می‌توان در مورد این متن به کار برد، چسب یا جاذبه احساسی است که زوج‌ها را به هم وصل می‌کند. در مقابل، وجود احساس تباه‌کننده‌ای است که می‌تواند ازدواج‌ها را از هم بپاشد.

در اینجا نکته‌ای که مهم است تفاوت ساده بین گله‌کردن و انتقاد شخصی است. در گله‌کردن، زن مشخصا آن چیزی را بیان می‌کند که او را ناراحت کرده است و از عمل شوهرش انتقاد می‌کند نه خود شوهر و می‌گوید عمل شوهر چگونه احساسی را برای او به وجود می‌آورد.

مانند متن بالا که باعث شده زن احساس کند که شوهر به او اهمیتی نمی‌دهد، این بیان اساس هوشمندی احساسی است اما در یک انتقاد شخصیتی تاکید زن مخصوصا بر یک حمله گازانبری به شوهرش است، این نوع انتقاد باعث می‌شود شخصی که آن را دریافت می‌کند احساس خجالت، مورد بی‌مهری قرارگرفتن، تحقیر و بی‌عرضگی کند که نتیجه تمام آنها به احتمال زیاد پاسخی دفاعی است نه برداشتن قدم‌هایی در جهت بهترکردن اوضاع.

● مرد؛ جنس آسیب‌پذیر

همان‌طور که در ابتدا گفته شد، تفاوت جنس‌ها در زندگی احساسی دارای اهمیت است ولی در زندگی‌های کنونی چندان به آن اهمیت داده نمی‌شود زیرا این مطلب ثابت شده که تفاوت انگیزه پنهان عامل بسیاری از هم‌پاشیدن‌های زندگی مشترک است. یک نمونه از اتفاقات چگونگی برداشت زن و شوهر از برخوردهای احساسی را ذکر می‌کنیم. به طور متوسط زنان چندان به درگیرشدن در نزاع‌های خانوادگی اهمیت نمی‌دهند لااقل نه تا آن حد که مردان در زندگی به آن اهمیت می‌دهند.

لونسون یکی از محققان دانشگاه کالیفرنیا دریافت که شوهران همگی از اختلافات خانوادگی ناراحت و حتی منزجر بودند، در حالی که همسرانشان زیاد به آن اهمیت نمی‌دادند. گاتمن می‌گوید دلیل اینکه مردها به قهر پناه می‌برند این است که می‌خواهند خود را از طغیان احساسات حفظ کنند.

او به این نتیجه رسید که وقتی آنها قهر را شروع می‌کنند تعداد ضربان قلبشان حدود ۱۰ ضربه در دقیقه آرام‌تر می‌شود و نوعی احساس انفعالی رهایی به وجود می‌آورد اما تناقضی که اینجا وجود دارد این است که زنان ضربان قلب‌شان با نشان‌دادن این علائم بالا می‌رود.

www.takbook.com

www.takbook.com

این واکنش احساسی که هر کدام از ۲ جنس از راه‌های متضادی در جست و جوی راحت‌شدن هستند باعث جهت‌گیری‌های کاملا متفاوت در مقابل برخوردهای احساسی در هر یک از ۲جنس می‌شود.

اما به خاطر داشته باشید وقتی شوهران قهر می‌کنند باعث تحریک طغیان در زنان می‌شوند که کاملا احساس بیچارگی به آنها دست می‌دهد و چون تکرار دوره جنگ‌های خانوادگی این حالت را به آسانی بالا می‌برد، ممکن است خیلی زود از کنترل خارج شود.

- نصایح مخصوص ازدواج

وقتی بعضی از اعمالی را که در نهایت منجر به طلاق شده است بررسی می‌کنیم، می‌بینیم که زوج‌ها چه کارهایی می‌توانند انجام دهند تا از عشق و عواطفی که هر کدام نسبت به دیگری دارند حفاظت کنند و خلاصه چه چیزهایی ازدواج را حفظ می‌کند؟

مردها و زن‌ها عموما نیاز به میزان شدن‌های دقیق، احساسی متفاوت دارند. برای مردان نصیحت این است که از اختلاف‌نظر و مناقشه کنار نکشند بلکه تشخیص دهند که وقتی همسرشان مسئله یا سوءتفاهمی را پیش می‌کشد ممکن است کارش از روی عشق باشد و می‌کوشد سلامت و روال درست رابطه خود را حفظ کند گو اینکه ممکن است برای ابراز خصومت زن انگیزه‌های دیگری هم وجود داشته باشد، وقتی به آنها مجال داده شده و روی آنها کار شود از فشارشان کاسته می‌شود اما شوهران بهتر است تشخیص دهند که عصبانیت یا عدم رضایت مترادف با حمله شخصی نیست. احساسات همسران آنها مشخص‌کننده قدرت حساسیت موضوع برای آنهاست.

نصیحتی که برای زنان وجود دارد در همین جهت است، از آنجا که اصلی‌ترین مشکل مردان این است که زنانشان در بیان شکایتشان شدت عمل زیادی نشان می‌دهند، لازم است زنان با اراده قوی سعی کنند و مواظب باشند به شخصیت شوهرانشان حمله نکنند، از عملی که آنها انجام داده‌اند شکایت کنند، نه اینکه ازشخصیت‌شان انتقاد کرده یا آنها را تحقیر کنند. گله‌کردن، حمله به شخصیت نیست بلکه بیان روشنی است در مورد ناراحت‌کننده بودن یک عمل بخصوص.

- گوش‌دادن غیرتدافعی

ـ مرد: داری داد می‌زنی.

ـ زن: البته که دارم داد می‌زنم، تو یک کلمه از چیزهایی را که من می‌گویم نشنیده‌ای. تو اصلا گوش نمی‌دهی! گوش‌دادن مهارتی است که زوج‌ها را با هم نگاه می‌دارد. حتی در گرماگرم یک بگومگو وقتی هر دو کنترل احساسی خود را از دست داده‌اند، یکی از آنها و گاهی هر دو می‌توانند خود را وادار کنند که از ورای خشم گوش بدهند و سخنان ترمیم‌کننده زوج را بشنوند و به آنها پاسخ دهند.

زوج‌هایی که در سرازیری طلاق افتاده‌اند کسانی هستند که جذب خشم شده و روی نقاط مخصوصی از موضوع دعوا گیرمی‌کنند. حتی نمی‌توانند خود را وادار به گوش‌دادن کنند تا چه برسد به اینکه به هر گونه پیشنهاد صلحی که ممکن است در حرف‌های شریک‌شان نهفته باشد، پاسخ دهند.

منبع : مرکز خدمات مشاوره‌ای صنعت نفت

http://vista.ir/?view=article&id=316219

vista.ir
Online Classified Service

زنان و مردان تفاوت‌ها، شباهت‌ها

روان شناسان در مورد بروز تفاوت زن و مرد، هر دو عامل محیط و وراثت را سهیم می دانند. اما جامعه شناسان با روان شناسان اختلاف نظر فاحشی دارند. آنها معتقدند که تفاوت های زن و مرد معلول تفاوت رفتاری است که جامعه در مورد آنان پیش می گیرد و معتقدند که دو جنس در اساس با هم هیچ تفاوتی ندارند، بلکه اجتماع موجب می شود که آنها گرایش های متفاوت پیدا کنند و به زمینه های مختلف سوق داده شوند. از

www.takbook.com

www.takbook.com

نظر جامعه شناسان تفاوت زن و مرد در جزییات است نه در کلیات. زیست شناسان عقیده دارند که زن و مرد تفاوت های بنیادی دارند، بدین معنا که تفاوت های آنها در درجه اول ارثی است نه محیطی. آنها معتقدند که هر سلول بدن زن با هر سلول بدن مرد تفاوت دارد.

آنها قبل از آن که به دنیا بیایند و تحت تأثیر نفوذهای اجتماعی قرار گیرند، کاملاً تمایز پیدا کرده و برای زن یا مرد شدن آماده می شوند.

ویژگی های ساخت و عملکرد اعضا و دستگاه های بدن دختران و پسران متفاوت است. این تفاوت طوری است که پسران را برای زندگی فعال و پرجنب وجوش، و دختران را برای زندگی آرام آماده می کند. در استعداد تجسم فضایی، تشخیص جهت و هدف گیری، پسرها بهترند. از نظر کلامی دخترها برتری دارند، اما از نظر ادراك کلامی پسرها برترند.

پسرها ارتباط های مکانیکی را بهتر درك می کنند و استعداد ریاضی بهتری نسبت به دخترها دارند، اما در کارهای دستی مخصوصاً کارهایی که نیاز به چالاکی انگشتان دارند دخترها بهترند و چابکی انگشتان زنان به آنها اجازه می دهد که ماشین نویس خوبی باشند. یکی از ویژگی های جالب زنان این است که می توانند اطلاعاتی را برای مدت کوتاهی در حافظه خود نگه دارند که با هم هیچ ارتباطی ندارند و به خود آنها نیز مربوط نیست. بر پایه همین توانایی است که زن ها بهتر می توانند به منشی گری و کارهای دفتری اشتغال داشته باشند. دختران از دوران ابتدایی تا دانشگاه آن هم تا سطح لیسانس در مجموع بهتر از پسرها درس می خوانند و موفقیت های بیشتری به دست می آورند. اما بعد از فراغت تحصیل و به ویژه بعد از دوره لیسانس، معمولاً از رقابت دست برمی دارند و در صورت ازدواج، خود را کاملاً وقف خانواده می کنند. البته زنان شاغل، نویسنده، وکیل و پزشك هم وجود دارند اما کمتر به جاه طلبی و مقام پرستی روی می آورند و این امر به مقدار زیادی از شکوفایی استعدادهای آنها جلوگیری می کند. پس می توان گفت که علت محدودیت زن ها مسائل عاطفی است نه کمبود استعداد.

«ماتینا هورنر» می گوید زنان برای به دست آوردن موفقیت برانگیخته می شوند ولی در عین حال از موفقیت نیز می ترسند. هورنر می گوید: موفق شدن در دنیای رقابت طلب چیزی است که خیلی از زنها از آن پرهیز می کنند زیرا ویژگی هایی را منعکس می کند که به طور سنتی غیرزنانه به حساب می آید. کتاب «پرواز تنها، زنان مجرد در نیمه راه عمر» نوشته آسیب شناسان خانواده ـکارل آندرسون» و «سوزان استوارت»، با بررسی زندگی زنان و مردان قبل و بعد از تأهل، چنین نتیجه می گیرد که مردان معمولاً پس از ازدواج پله های ترقی را طی می کنند و کارآمدتر، عاقل تر و نهایتاً موفق تر می شوند.

«دیوید اسکوس» پروفسور علوم رفتار شناسی بیان می کند که کروموزم X پدری نه تنها از نظر وراثت خصوصیات زنانه نقش مهمتری را نسبت به کروموزوم X مادری ایفا می کند بلکه انتقال دهنده برخی مهارت های اجتماعی نیز هست و این بدین معناست که مردان باید مهارت های اجتماعی را بیاموزند، در حالی که زنان آن را در ساختمان ژنتیکی خود دارند و این امر با بسیاری از جنبه های بلوغ (روانی، اجتماعی، جنسی) در دختران و پسران نیز مطابقت دارد.

محققان استرالیایی اعلام کرده اند: آن قسمت از مغز که برای صحبت کردن مورد استفاده قرار می گیرد در زنان نسبت به مردان ۳۰-۲۰ درصد وسیع تر است. شاید همین موضوع سبب می شود که زنان در امتحانات بلاغت شفاهی، حافظه شفاهی و برخی مهارت های حرکتی ظریف بهتر از مردان عمل کنند. در مطالعه ای که با استفاده از فن رادیوگرافی و MRI صورت گرفت مشخص شد که مردان تنها از سمت چپ مغز خود برای حل مسائل زبان شناسی استفاده می کنند در حالی که زنان از هر دو نیمکره مغز سود می برند. توانایی زنان در استفاده همزمان از هر دو نیمکره مغز، آنها را قادر می سازد که به هنگام صحبت کردن به مراکز عاطفی نیز دسترسی پیدا کنند و در ارتباطات عاطفی موفق تر عمل کنند. شاید این نکته را که خانم ها مددکاران اجتماعی، مشاوران، آموزگاران و پرستاران موفق و خوبی هستند بتوان به این موضوع نسبت داد.

تفاوت هورمونی بین مرد و زن، مسئول قسمت بزرگی از تفاوت ها در توا

تستوسترون ترشح شده در مردها اثر آنابولیکی پرقدرتی دارد؛ به این معنی که موجب افزایش تولید پروتئین در تمام بدن به ویژه در عضلات می شود. در واقع حتی مردی که فعالیت ورزشی زیادی ندارد اما تستوسترون زیادی دارد جثه عضلانی او ۴۰ درصد بیشتر از زنان نظیر خود خواهد بود و قدرت او نیز به همین نسبت بیشتر است. هورمون جنسی زنان یعنی استروژن نیز احتمالاً مسئول قسمتی از اختلاف بین قدرت زن و مرد است، اگرچه اثر آن به همان شدت تستوسترون نیست. معلوم شده است که استروژن رسوب چربی را در زنان به ویژه در بعضی بافت ها افزایش می دهد. بدیهی است این موضوع مانعی در برابر تولید حداکثر قدرت در ورزش هایی ایجاد می کند که به سرعت یا قدرت بدنی بستگی دارد اما از طرف دیگر این موضوع می تواند در ورزش های استقامتی سخت که برای تولید انرژی نیاز به چربی دارند یك كمك مؤثر به شمار آید. چنانکه رکورد رفت و برگشت بین دو سوی کانال مانش در حال حاضر متعلق به زنان است.

پسرها در پرتاب کردن توپ و دیسك بهتر از دختران هستند. شاید علت آن در اغلب موارد این باشد که پسران برای بازی با توپ تقویت می شوند

www.takbook.com

www.takbook.com

اما احتمالاً علت اساسی تری هم وجود دارد؛ شکل دست ها در دو جنس متفاوت است، مخصوصاً در دختران ساعد با بازو زاویه ای تشکیل می دهد که در دست پسران وجود ندارد. بنابراین دختران به دلایل ژنتیکی و تشریحی نمی توانند موفقیت پسران را در پرتاب به دست آورند. نکته قابل توجه دیگر آن است که اگر مرد و زنی را در جزیره ای دور افتاده رها کنید چگونگی وضعیت سوخت و ساز بدن در خانم ها منجر به آن خواهد شد که زن بیش از مرد زنده بماند.

منابع:

بارنت، آنتونی: انسان، ترجمه محمد رضا باطنی و طلعت نفرآبادی ، نشر نو، ۱۳۶۹

گایتون: فیزیولوژی پزشکی، ترجمه محمدحسن عامری و همکاران ، نشر اشارت ، ۱۳۸۲

گنجی، حمزه : تفاوتهای فردی،، نشر بعثت، ۱۳۸۰

مید، مارگارت : بلوغ در ساموآ، ترجمه مهین میلانی ، نشر ویس ، ۱۳۷۵

سیدمحمدی، یحیی : نظریه های شخصیت؛ شولتز، دوان، نشر دانشگاه آزاد، ۱۳۸۲

ستوده، هدایت الله و همکاران :مفاهیم بنیادی در جامعه شناسی، نشر آوای نور، ۱۳۷۵

علی تویسرکانی

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=10998

vista.ir
Online Classified Service

زنان ونوسی، مردان مریخی

اگر درک درستی از تفاوت های روحی، رفتاری بین زنان و مردان نداشته باشید خیلی زود به قضاوت های اشتباه دچار می شوید و سوءتفاهمات زندگیتان را پر می کند .

اگر درک صحیح و مثبتی از تفاوت ساکنان مریخ (آقایان) و ونوس(خانم‌ها) نداشته باشید خیلی سریع در مقابل همسرتان دچار سوء تعبیر شده و ارزیابی صحیحی از او بدست نمی‌آورید. بشر به سرعت و خیلی راحت به سمت افکار و قضاوت‌های منفی می‌لغزد. اگر بدانید که از دو سیاره متفاوت هستید و با دو زبان مختلف صحبت می‌کنید کار راحت‌تر می‌شود! البته هر دو شما به یک زبان صحبت می‌کنید اما حرف‌هایتان برای یکدیگر معنایی متفاوت دارد.

- من ونوسی هستم و تو مریخی!

یکی از باارزش‌ترین روش‌ها که مریخی‌ها و ونوسی‌ها در آن متفاوت هستند، روشی است که بوسیله آن خودشان و وجود باطنی خود را تعریف می‌کنند.

یک مرد، از طریق توانایی خود در رسیدن به بهترین نتایج شغلی و یا موقعیت خوب در این دنیای بزرگ، هویت خود را تعریف می‌کند و آنرا به همسرش می‌شناساند. او به دنیا با این دید نگاه می‌کند که چطور می‌تواند در آن بهترین نتایج حرفه‌ای را بدست آورد. یک مرد با عملکرد خود،

www.takbook.com

www.takbook.com

وجود باطنی‌اش را تعریف می‌کند. آقایان چه در منزل و چه در محل کار همیشه کارهایی انجام می‌دهند تا با عمل خودشان را ثابت کنند و قدرت و مهارتشان را افزایش دهند.

مریخی‌ها یعنی آقایان محترم برای قدرت، رقابت، کارآیی، عملکرد، رسیدن به اهداف عالیه و موفقیت حرفه‌ای و اجتماعی ارزش بسیاری قائل هستند.مردها از اینکه به اهداف کاری خود برسند و شغل خود را در حد عالی ارائه دهند احساس لذت می‌کنند. آنها بیشتر به اهداف توجه دارند. از نظر تاریخی هم همیشه مردان حامیان و حفاظت‌کنندگان زنان و کل خانواده به حساب می‌آمدند. البته امروزه آقایان ورای یک محافظ و حامی به حساب می‌آیند چون پیشرفت و تکامل زندگی بشر وظایف بیشتری را به آنها محول کرده است. آنها باید یاد بگیرند چطور عواطف کل خانواده را پرورش داده و از آن حمایت کنند. و اما زنان چطور وجود باطنی خود را تعریف می‌کنند؟ این مسئله در ونوسی‌ها عموما از طریق کیفیت روابط آنها تعریف می‌شود. اینکه زنان چگونه احساساتی نسبت به دیگران دارند و تعاملات و محیط اطراف چه حسی در آنها بوجود می‌آورد، در بیان وجود آنها بسیار مهم است. زنان به ارتباطات،روابط و تعاملات بسیار اهمیت می‌دهند. اگر چه در منزل و محیط کار یک خانم به کارآئی و رسیدن به اهداف خود اهمیت می‌دهد اما ارزش‌هایی مثل حمایت، اعتماد و ارتباطات برای او بسیار مهمتر محسوب می‌شوند. خانم‌ها به کیفیت روابط، بیان شخصی و حمایت دو جانبه بسیار علاقه‌مندند. آنها با بیان احساسات، مشارکت و همکاری به اهداف خود نزدیک می‌شوند و به این طریق احساس موفقیت می‌کنند. برای ونوسی‌ها زیبائی، عشق، مشارکت، هنر و اینکه چه احساسی نسبت به مسائل دارند، بسیار ارزشمند است. در یک رابطه رمانتیک زناشویی هم، زنان به احساساتی ویژه، مخصوص و محترمانه اهمیت می‌دهند و این‌هم از نظر تاریخی قابل تامل است؛ چون زنان همیشه پرورش‌دهندگان خانه محسوب شده‌اند. بنابراین از نقطه نظر تکاملی هم طبیعی است که بیشتر بر روی روابط افراد متمرکز شوند.

● آیا استرس، مریخی‌ها و ونوسی‌ها را به جان هم می‌اندازد؟

زن می‌گوید: <آیا تا به‌حال کسی به تو نگفته که زیاد حرف می‌زنی، خیلی حساس هستی یا زیادی محتاج و وابسته به‌نظر می‌رسی؟ آیا کسی به شما نگفته است که ماجراهایی که تعریف می‌کنی خیلی طولانی است؟>! آیا شما به‌عنوان یک زن تا به‌حال در بیان مسائل از جملات مطلق این چنینی استفاده کرده‌اید:<تو هیچ‌وقت مرا بیرون نمی‌بری> یا <همیشه تا دیر وقت کار می‌کنی> یا <هیچ‌کس نیست که به من کمک کند.> تمامی این جملات، احساسی هستند و در اصل، حقیقت موضوع را بیان نمی‌کنند بلکه بطور اغراق‌آمیزی احساسی بیان می‌شوند. وقتی یک خانم تحت استرس است همه مشکلات را یک‌جا و با هم می‌بیند بنابراین از جملات مطلقی مثل <همیشه یا هرگز> استفاده می‌کند. معمولا خانم‌ها در شرایط استرس مبالغه می‌کنند که البته این مسئله کاملا طبیعی است و جزء خصوصیت ونوسی‌هاست!

وقتی یک خانم ناراحت است، نفع زندگی مشترک در آن است که او صحبت کند و شوهرش فقط گوش کند. یک مرد در این شرایط باید بدون اینکه همسرش را ساکت کند یا راه حل بدهد و بدون مخالفت با صحبت‌های او و یا به خود گرفتن صحبت‌ها و یا بدون گرفتن حالت تدافعی در مقابل زن فقط گوش کند و در این شرایط حتی موضوع صحبت را عوض نکند. ضمنا باید از نظر عاطفی از همسرش حمایت کند به این ترتیب که به چشم‌های او نگاه کند، او را تایید کرده و در صورت و حرکات خود حالاتی را نشان دهد که دارد با علاقه به موضوع گوش می‌دهد.

اما نوبتی هم که باشد نوبت آقایان است: آیا تا به‌حال شده شما آقای محترم احساس کنید از نظر عاطفی آمادگی برقراری ارتباط را ندارید و دوست ندارید با کسی صحبت کنید. آیا مواردی شده که بیشتر اوقات خود را در محل کار بگذرانید و یا تمام روز جلوی کامپیوتر و یا تلویزیون باشید؟ آیا همسرتان در این شرایط از شما درخواست نکرده با او حرف بزنید در حالی که شما اصلا علاقه‌ای به این‌کار نداشته‌اید؟ آیا تا به‌حال به شما نگفته‌اند زیادی ساکت هستید یا از دیگران فاصله می‌گیرید؟ در این شرایط حتما همسرتان سوال کرده چه اتفاقی افتاده و شما پاسخ داده‌اید هیچ! مردها چه در منزل و چه در محل کار اگر تحت استرس و تنش باشند بیشتر بر روی مشکل مورد نظر تمرکز می‌کنند. خانم‌ها هم باید بدانند او در این مورد حرفی نمی‌زند مگر مشکل را حل کرده و یا از خیر آن بگذرد! در این شرایط خانم‌ها باید اجازه دهند خلوت آقایان حفظ شود تا مشکل برطرف شود و مطمئن باشند شوهرشان از دست آنها ناراحت نیست.

آقایان بهتر است حالتی را تصور کنند که در آن همسرشان به منزل برگشته و برای مدت بسیار زیادی در غار تنهایی فرو رفته است! فرض کنید در این حالت از او می‌پرسید: <امروز چطور بود؟> و او می‌گوید:<خوب!> و بعد شروع به راه رفتن می‌کند. حالا تصور کنید که وقتی در این شرایط با او صحبت می‌کنید ناراحت و عصبانی می‌شود و پاسخ شما را تنها با یک کلمه می‌دهد. این یک زن معمولی نیست. در اصل ونوسی‌ها اصلا چنین رفتاری از خود نشان نمی‌دهند و حتی آنرا کاملا بی‌ادبانه می‌دانند، بنابراین وقتی مردی چنین رفتاری می‌کند معنای آنرا نمی‌دانند. به این جمله مهم توجه کنید: درست وقتی یک مرد دوست دارد در شرایط استرس تنها باشد، باید به همسرش اطمینان خاطر بدهد که این خلوت و ناراحتی به خاطر او نیست و به زودی از این حالت بیرون خواهد آمد. در غیر این صورت مشکلات بعدی بوجود می‌آید و حتی کار به مشاجره می‌کشد.

www.takbook.com

www.takbook.com

● تفاوت در همه چیز حتی در حل مشکلات!

لازم است بدانید آقایان و خانم‌ها در روش حل مشکلات کاملا متفاوت عمل می‌کنند. این بدان معنا نیست که یک روش صحیح و یا روش دیگر اشتباه است. چه بخواهیم و چه نخواهیم بدلیل تفاوت ساختار مغز، تفاوت فرهنگی و تکاملی، روش حل مشکل در این دو جنس با هم تفاوت دارد. در مطالعه‌ای که چندی پیش انجام شد دو گروه از مردان و زنان انتخاب شدند و از آنها خواسته شد یک مسئله ریاضی را حل کنند. در این زمان از مغز آنها سنجش خاصی توسط روش PET انجام شد. نتیجه بسیار جالب بود. هر دو گروه مسئله را صحیح حل کرده بودند و مدت زمان حل مسئله هم در هر دو ثابت بود، اما آقایان از یک قسمت از مغز و خانم‌ها از قسمتی دیگر از مغز خود استفاده کرده بودند! روش حل مشکل در آقایان به این ترتیب است که همه مسائل جانبی را کنار گذاشته و بدون صحبت در مورد آن، مشکل را حل می‌کنند. حتی بعضی آقایان صحبت در مورد مشکل را نشانه‌ای از ضعف خود می‌دانند.

اگر مردی مشکلش را با دیگری در میان می‌گذارد یعنی واقعا در حل آن با مانع روبرو شده و حقیقتا به کمک احتیاج دارد. درک این مسئله برای خانم‌ها مشکل است، چون آنها فورا مشکل را با دیگران در میان می‌گذارند، البته با افرادی که به شنیدن این مشکل علاقه نشان دهند. اکثر خانم‌ها به صحبت احتیاج دارند. البته وقتی خانمی مشکلش را با دیگری در میان می‌گذارد الزاما به این معنا نیست که از آنها برای حل مشکل کمک می‌خواهد. در عوض او با فرایند تکلم سعی می‌کند پاسخ سوالش را پیدا کند. یک خانم با صحبت، عقایدش را دسته‌بندی و تجزیه و تحلیل می‌کند. گاهی آقایان فکر می‌کنند همسرشان در این شرایط به توصیه احتیاج دارد در حالی که او فقط می‌خواهد عقایدش را مطرح کند تا ناراحتی، عصبانیت و سردرگمی او تخفیف پیدا کند. گاهی آقایان با خود می‌گویند:<چرا همسرم با این‌همه حرف و سوال مرا ناراحت کرد. او که اصلا به توصیه‌های من عمل نکرد>! بهتر است هر چه بیشتر در مورد جنس مخالف اطلاعات جمع کنید تا چنین سوء تفاهم‌هایی مطرح نشود. وقتی تفاوت‌ها را بشناسید به آنها احترام می‌گذارید. بنابراین اجازه دهید خانم‌تان مشکلاتش را با تمام جزئیات بگوید و شما خانم عزیز هم نگذارید در این شرایط خلوت همسرتان بهم بخورد.

منبع : تهران مانیا

http://vista.ir/?view=article&id=328799

vista.ir
Online Classified Service

زندگی «لبه تیغ» نیست

تا به‌حال از خود سوال کرده‌اید که برای چه به این دنیا آمده‌اید؟ برای این که صبح با چشم‌های خیس از رختخواب بیرون بیایید و شب، با بغض به خواب بروید؟

برای این که هر روز ۲۵ ساعت بنشینید پای گوشه و به این فکر کنید که کی از شر این همه مصیبت خلاص می‌شوید؟ برای این که هر پنج دقیقه یک بار، یاد بدهکاری‌هایتان بیفتید و اوقات خودتان و اطرافیان‌تان را زهرمار کنید؟

می‌گویید و می‌دانید که این‌طور نیست؛ ولی بعید نیست که زندگی شما در عمل آینه سریال «لبه تیغ» شده‌باشد!

اگر به شما بگویند شما برای این به دنیا آمده‌اید که شاد باشید، پوزخند می‌زنید. شاید فکر کنید چنین اتفاقی فقط در افسانه‌ها رخ می‌دهد و فقط شاهزاده‌های فیلم های والت دیزنی، زندگی سراسر شاد و به دور از

www.takbook.com

www.takbook.com

هر گونه غم و غصه‌ای دارند. اما اگر این روزها زیـاد تـلویزیون نگاه کنید، متوجه می‌شوید که همه چیز ممکن است با یـک اتفاق شـگرف، غیرمنتظره و عجیب از این رو به آن رو شود.

ممکن است هر روز صبح که چشم باز می‌کنید، اتفاقی غیر منتظره در انتظار شما باشد. گاهی این اتفاق زندگی را برایتان جهنم می‌کند و گاهی بهشت. این اتفاق فقط در فیلم‌ها نمی‌افتد. زندگی هم همین‌طور، شگرف، غیرمنتظره و عجیب است. یک تغییر، فقط و فقط یك تغییر ممکن است برای رسیدن به خوشحالی کافی باشد. همان‌طور که برعکس، یك تغییر ممکن است همه چیز را به هم بریزد.

البته فیلمسازها، این روزها خیلی اتفاقات مثبت زندگی را تحویل نمی‌گیرند. برای آن‌ها، اتفاقات منفی جذاب‌تر شده، چون اگر به تصادفات مثبت و خوشایند زندگی بپردازند، متهم می‌شوند به عامه‌پسندی. شاید هم حق دارند. به هرحال داستان باید پیش برود، باید گره داشته باشد، باید بالا و پایین داشته باشد و بالاخره پرویز پرستویی باید در موقعیتی غم‌انگیز قرار بگیرد تا بتواند بازی فوق‌العاده‌اش را به رخ ما بکشد!

● زندگی همین اتفاقات غم‌انگیز است؟

شك نکنید که برای همه، زندگی، همان‌قدر که پر از اتفاقات غیرقابل پیش‌بینی غم‌انگیز است، پر از اتفاقات خوب و امیدوارکننده هم هست. گذشته از این اما، تغییرات زندگی فقط آن‌هایی نیستند که خودشان اتفاق می‌افتند. در واقع این تغییرات بـا تغییراتی که در زندگی قهرمان‌های فیلم‌های تلویزیونی اتفاق می‌افتد، متفاوت است. چراکه تغییر تنها فیزیکی نیست، بلکه احساسات و عواطف و روح شما را نیز در بر می‌گیرد.

تغییر فیزیکی، تنها شامل جسم شما می شود. مربوط به بدن و چیزهایی است که شما قادر به دیدن آن‌ها هستید، اما تغییراتی که در درون شما اتفاق می‌افتند، باعث ایجاد شادی حقیقی در اعماق وجود می‌شوند.

● کاش جای پرویز پرستویی بودم!

شاید شما هرگز در موقعیت پرویز پرستویی در لبه تیغ قرار نگیرید که بالاخره با یك تصمیم و یك تحول درونی، آشفتگی خود را به سمت آسایش هدایت کنید، اما در زندگی روزمره هم می‌توان راه‌هایی برای رسیدن به شادکامی یافت. شاید اولین رمزش همین باشد: این که برای خود و محیط اطراف خود احترام قایل باشید. این احترام است که زندگی را برای شما شیرین می‌کند، حتی اگر ناخواسته بدترین بلا را به سر نزدیك‌ترین دوست زندگی‌تان بیاورید. حتی در آن صورت هم، زندگی می‌تواند شیرین باشد، اگر بتوانید نگاه‌تان به زندگی را به شیرینی آمیخته کنید.

● لذت بردن از کوچك‌ترین دارایی‌ها

فضایی که در آن زندگی می کنید، مثل منزل، محل کار، حیات خانه و حتی اتومبیل شخصی‌تان انعکاسی از درون شماست. این مکان‌ها را با وسایلی که از نگاه کردن و استفاده از آن‌ها لذت می برید: کارهای هنری، گل‌های طبیعی و... همچنین، با وسایلی که شما را به یاد خاطرات خوش ایام گذشته می‌اندازند مثل قاب عکس، کادو و... پر کنید. باور کنید رعایت همین نکات کوچك، به شاد شدن شما کمك می‌کند.

از توجه به جسم خود هم غافل نباشید. از غذاهای مقوی استفاده کنید و ورزش کردن را نیز فراموش نکنید. انجام تمرین‌های ورزشی باید به صورت جزء لاینفک زندگی روزمره شما درآید. حتما لازم نیست برای آن یک برنامه‌ریزی طولانی مدت داشته باشید. فعالیت بدنی تنها می‌تواند به سادگی بالا رفتن از پله‌های خانه، باغبانی کردن، قدم زدن و یا حتی بازی کردن با بچه‌ها باشد. البته اگر بتوانید زمانی را برای رفتن به باشگاه ورزشی در برنامه روزانه خود بگنجانید، عالی است.

● به خودتان اهمیت بدهید!

روان‌شناسان می‌گویند؛ احساسات بخش جدا نشدنی وجود شما هستند. شما همواره باید نسبت به آن‌ها قدردان باشید و در پروراندن آن‌ها از هیچ تلاشی مضایقه نکنید. البته این معنایش آن نیست که در راه رسیدن به شادکامی احساسات منفی خود را مدفون کنید. اتفاقا اگر شما احساسات منفی خود را درک نکنید صرفا باعث طولانی‌تر شدن و عمیق‌تر شدن آن‌ها می‌شوید. پس برای این که از شر آن‌ها خلاص شوید باید با آن‌ها روبه رو شوید. این همان کاری است که پرویز پرستویی کرد!

● شیرینی هم شیرینی‌های ارزان!

وقتی آدم‌هایی هستند که با خوردن بستنی شکلاتی مورد علاقه شان شاد می‌شوند، چرا شما نباید از این دسته از افراد باشید؟ یعنی شاد شدن این‌قدر سخت است؟ اگر برای رسیدن به شادی، لازم است تا در کاری زیاده روی کنید، این کار را بکنید. منتظر چه هستید؟ همین حالا شروع کنید. به خودتان اجازه دهید تا در چیزهایی که شما را خوشحال می‌کنند غوطه ور شوید. به خود بقبولانید که استحقاقش را دارید؛ چه مساله مالی باشد، چه زمان گذاشتن برای یك کار خاص؛ و چه حتی یك خوراکی!

● صدای خودتان را می‌شنوید!

www.takbook.com

www.takbook.com

به ندای درون اعتقاد دارید؟ همان صدای درون‌تان که گاهی با شما صحبت می‌کند: این شغل را قبول کن؛ با آن آدم ارتباط برقرار نکن؛ از آن طرف برو و ...او همیشه از شما محافظت می‌کند و در موارد زیادی زندگی شما را از خطر نابودی نجات می دهد.

او به شما اجازه می‌دهد که بدانید و بدون این که در مورد برخی مطالب فکرکنید اطلاعات دقیق و بی نظیری در اختیار شما قرار می دهد.این یك واقعیت است که متاسفانه ما در جهان مدرن امروزی یاد نگرفته‌ایم که چگونه می‌توانیم بینش خود را نسبت به مسایل پیرامون خود افزایش دهیم. همان‌طورکه اگر عضلات بدن تحرک نداشته باشند از کار خواهند افتاد، اگر روح شما نیز پرورش نیابد، بینش خود را از دست خواهد داد. راه‌های متفاوتی برای برقراری ارتباط با الهه درونی‌تان وجود دارد. برای رسیدن به آرامش، می‌توانید در یک پارک قدم بزنید، چند نفس عمیق بکشید و یا به یک موسیقی آرام بخش گوش فرا دهید.

فکر می‌کنید مدی‌تیشن که می‌گویند چیست؟ هر کاری که دریای متلاطم ذهن شما را آرام کند، باعث ایجاد برقراری ارتباط با خود حقیقی تان شود، مدی‌تیشن به حساب می آید.

- درس آخر

همیشه این را به‌خاطر داشته باشید: جسم، احساسات و روح خود را پرورش دهید. این کار از شما انسانی سالم تر و شادتر می سازد. پس همین حالا راه بیفتید و در جعبه شکلات‌های خود را باز کنید و هر کدام را بیشتر دوست دارید بردارید و به دهان خود بگذارید تا شیرینی آن تمام وجود شما را در بر گیرد؛ فقط بعد از آن پیاده روی فراموش نشود!

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=245423

vista.ir
Online Classified Service

زندگی بدون عشق: آیا طلاق تنها راه حل است؟

ماندن در یک زندگی زناشویی بی عشق مخمصه ای غیر قابل تحمل است، اما به این معنا نیست که حتماً چنین زندگی باید به طلاق منجر شود.

حل مشکل ازدواجهای بی عشق نیاز به خوداندیشی برای ارزیابی موقعیت، جرات و جسارت برای تصمیم گیری قاطع با همسرتان، و ابتکار عمل برای رویارویی با این واقعیت دارد که طلاق ممکن است بهترین راه حل برای این ازدواج باشد.

اما قبل از اینکه سریعاً به سراغ آسان ترین راه حل بروید و برای طلاق تصمیم گیری کنید، باید اطمینان حاصل کنید که کاملاً منطقی درمورد این تصمیم فکر کرده اید.

ماندن در یک ازدواج بی عشق و تصمیم گرفتن درمورد اینکه طلاق بگیرید یا نه فقط بر مبنای این واقعیت، سوء استفاده از فرصت است. این تصمیم برای طلاق مثل تصمیماتی که به خاطر سایر مشکلات موجود در زندگی های زناشویی مثل بوالهوس بودن فرد مقابل یا خیانت او، نیست. انتخاب طلاق وقتی صحبت از زندگی زناشویی خالی از عشق می شود، موقعیتی کاملاً متفاوت است.

www.takbook.com

www.takbook.com

وقتی درمورد طلاق تصمیم می گیرید، این فرصت از نظر فردی خیلی در شما رشد میکند، چون شما در رابطه ای زندگی می کنید که خالی از هرگونه عشق و محبت است. اجازه بدهید کمی درمورد مسائل مربوط به چنین موقعیت هایی و رویکرد شما به آن صحبت کنیم تا شاید با توجه به این مسائل بتوانید بهتر ردر این رابطه فکر کرده و تصمیم بگیرید.

مورد ۱: عشق را آنطور که آن را می بینید تعریف کنید و ببینید آیا همسرتان هم در این رابطه با شما موافق است یا نه، حداقل تاحدودی.

برای ارزیابی درست ازدواج های بی عشق، اطمینان یافتن از روشن و واضح بودن ایده و تفکر شما در مورد عشق، راه بسیار خوبی است که ببینید در زندگی چه چیز را از دست داده اید. و اگر ایده همسرتان درمورد عشق با شما مغایر باشد، تاحدی که هیچیک از شما نتواند در کنار هم عشق را تجربه کند، احتمالاً نیاز به مشاوره دارید تا ریشه بی عشق بودن رابطه تان مشخص شود.

مورد ۲: قبل از اینکه به سراغ طلاق بروید، اول اطمینان یابید که واقعاً در زندگیتان هیچ نوع عشقی وجود ندارد.

از خودتان بپرسید، "آیا واقعاً در زندگی زناشویی من عشقی وجود ندارد یا من خسته شده ام؟" زنده نگه داشتن عشق در ازدواج نیاز به رابطه بسیار قوی با خودتان و همسرتان دارد. دلایلی را که فکر می کنید زندگیتان خالی از عشق است را لیست کنید و ببینید این دلایل تا چه حد معقول و منطقی هستند و آیا نشان نمی دهد که کمی عشق در زندگیتان وجود دارد و می توانید برای بهبود وضعیت اقدام کنید؟ بی عشق بودن رابطه حتماً به این معنا نیست که همه چیز برای آن رابطه تمام شده است.

مورد ۳: برحسب تعریف خود از عشق، ببینید که آیا تا به حال واقعاً عاشق بوده اید.

بی عشق بودن زندگی زناشویی شما ممکن است همیشگی نبوده باشد. ممکن است در طول زندگی خود با همسرتان از فواید دیگری در گذشته بهره مند می شده اید که اکنون وجود ندارد و به همین دلیل است که از رابطه تان خسته شده اید.

البته اگر زمانی در گذشته عاشق شوهرتان بوده اید، احتمالاً هر دوی شما آنچه را که باید برای حفظ این عشق انجام نداده اید. قبل از اینکه بخواهید اقدامی برای این زندگی بی عشق بکنید، ببینید که تفکر شما درمورد عشق با گذشت زمان چقدر تغییر کرده است.

مورد ۴: ببینید آیا برای متاهل بودن حتماً نیاز دارید که زندگیتان سرشار از عشق باشد، و آیا نمی توانید شعله عشق را در زندگی زناشوییتان روشن کنید؟

این مورد یکی از مهمترین مسائل در تصمیم گیری شماست. خیلی از افراد علیرغم بی عشق بودن زندگی زناشوییشان آن را حفظ کرده اند چون فوایدی که از متاهل بودن نصیبشان می شده بسیار ارزشمندتر از نیاز آنها به عشق بوده است. این فواید میتواند خیلی چیزها باشد و می تواند از فقدان اعتماد به نفس، مسائل مادی، ترس از تنهایی و ... ناشی شود.

اگر شما از آندسته از افراد هستید که برای متاهل بودن حتماً به عشق نیاز دارند، قبل از اقدام به طلاق، حتماً به روشن کردن شعله عشق در رابطه تان فکر کنید. اگر برای این تصمیم گیری با خود می جنگید، مطمئن باشید که رابطه تان ارزشش را دارد که فرصتی دوباره به آن بدهید.

اگر از ته قلب درمورد فقدان عشق در رابطه تان با همسرتان گفتگو کنید، امکانش هست که ببینید او نیز با چنین مشکلی روبه روست.

ماندن در یک زندگی بی عشق، اگر برای خوشبختی حتماً به عشق نیاز داشته باشید، می تواند روز به روز انرژی شما را تحلیل برد. اگر زندگی زناشوییتان برایتان ارزشمند است، قبل از اینکه برای طلاق اقدام کنید، کمی عاقلانه تر درمورد موقعیتتان فکر کنید و برای شعله ور کردن دوباره عشق در رابطه تان هر چه از دستتان برمی آید انجام دهید. خیلی از زندگی ها به اینصورت نجات یافته است.

منبع : پورتال مردمان

http://vista.ir/?view=article&id=302662

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

تفسیر زندگی و فهم اعماق نظری آن, بدون درك عمیق از مسئله مرگ, امکان ندارد. نه فقط بدان رو که گفته اند (تعرف الاشیاء باضدادها) بلکه نیز از این جهت که هیچ جمله ای را تا پایان نگرفته است, اجازه تفسیر و مفهوم گیری و معنایابی نداریم. زندگی با تولد ـ یا کمی پیش از آن ـ آغاز می شود, اما معناداری خود را از مرگ می ستاند. مرگ, در مقابل همه آنچه از ما می گیرد, بهای آن را نیز می پردازد; بهایی که می توانیم با آن, بسی بیش از آنچه داده ایم, باز پس گیریم.

مرگ اگر مرد است گو نزد من آی

تا در آغوشش بگیرم تنگ تنگ

من ز او عمری ستانم جاودان

او ز من دلقی ستاند رنگ رنگ۱

در اینجا مولوی, در مقابل لباسی ژنده و پر از وصله و پینه, عمری جاودان از مرگ طلب می کند و هم بدین روست که آن را (عروسی ابد) می خواند:

مرگ ما هست, عروسی ابد

سرّ آن چیست؟ هو الله احد۲

تفسیر زندگی و فهم اعماق نظری آن, بدون درك عمیق از مسئله مرگ, امکان ندارد. نه فقط بدان رو که گفته اند (تعرف الاشیاء باضدادها) بلکه نیز از این جهت که هیچ جمله ای را تا پایان نگرفته است, اجازت تفسیر و مفهوم گیری و معنایابی نداریم. نقطه, به ما اجازه می دهد که درباره معنا و صدق و کذب جمله, قضاوت کنیم و تا پیش از آن, فقط باید انتظار کشید. وقتی در پایان عبارتی کوتاه یا بلند, نقطه می گذاریم, در واقع به خواننده خود اجازه داده ایم که درباره آن و معنای ساده یا دشوارش, داوری کند. مفهوم گیری از جمله ای که هنوز (یصحّ السکوت علیها) نشده است, نوعی تعجیل شیطانی است. اگر گفته اند (عجله از شیطان است) چون او صبر نکرد تا بداند که با این خاك, چه روحی درخواهد آمیخت و این روح را سرنوشت چیست.

(...دیو, آدم را نبیند غیر طین)۳

برای پیدا کردن معنای زندگی ـ اگر بدان اعتقادی داشته باشیم ـ راه های بسیاری را می توان پیمود: از تجربی ترین کوره راه های بیولوژیکی گرفته تا عجیب و غریب ترین نگاه های شاعرانه. از میان همه این راه های کوتاه و بلند, یکی نیز این است که آن را از رهگذر آنچه ضدّ آن می دانیم, بشناسیم. اگرچه در هیچ تفسیر عمیقی از حیات, مرگ ضد زندگانی به شمار نیست, اما میان آن دو تقابلی است که به هم راه دارند. این دو, این امکان را در اختیار ذهن و امکاناتِ علمی ما می گذارند که یکی را در پرتو دیگری بشناسیم. به ویژه آنکه در هر نظام اندیشگی و فلسفه قدیم و جدیدی, بحث معناداری زندگی, ربط ناگزیری با مرگ پیدا می کند. غیر از ادیان و جهان بینی های خدامحور, همه فلسفه های ریز و درشت بشری نیز خود را موظف به بحث و گزارش درباره مرگ دانسته اند. موضوع مرگ و حیات پس از آن, اهمیت ویژه ای نیز برای فلسفه دارد; زیرا (جاودانگی, تنها مسئله ای است که فلسفه در آن قدرت پیش گویی می یابد و می تواند از امکان یا استحاله جاودانگی و زندگی پس از مرگ, سخن بگوید و, در صورت امکان, آن را تبیین کند.)۴ البته همه فلسفه ها یا گرایش های فکری, به یك اندازه, گرد موضوع مرگ نمی چرخند. در این میان, فلسفه های اگزیستانسیالیستی بیش از همه به این موضوع شگفت توجه می کنند. شاید دلیل این توجه عمیق و درگیری تمام عیار, این باشد که این نوع نحله های فکری, بیش از سایر مکاتب رقیب خود, به (زندگی) اهمیت می دهند; یعنی دلیل اهتمام آنها به مسئله مرگ, احترام آنها به زندگی است. هرقدر که نظام های فکری ـ فلسفی, بیشتر موضوع زندگی را در دستور کار خود بگنجانند, به همان اندازه ناگزیر به پرداختن به موضوع مرگ هستند. بنابراین می توان این ادعا را کمابیش پذیرفت که اگرچه سیر طبیعی انسان (از زندگی به مرگ) است, اما سیر نظری و اندیشگی او باید (از مرگ به زندگی) باشد. نگاه به زندگی و معنا و حقیقت آن, از این زاویه دستاوردهای ویژه و مغتنمی دارد که نمی توان از آنها چشم پوشید, یا آنها را پشت گوش انداخت. زاویه دیگری که نزدیك به این چشم انداز حیرت انگیز است, اختلاط مرگ و زندگی درهم است. یعنی یکی را بدون دیگری, به میدان بحث نیاوردن, و همواره یکی را از چشم دیگری دیدن. تفاوت این دو زاویه دید, در نوع ترتب آنها بر یکدیگر است. در دیدگاه نخست,

www.takbook.com

www.takbook.com

ترتب, می تواند از مقوله زمانی یا موضوعی باشد, اما از منظر دوم, تنها ترتبِ منطقی پذیرفته است; بدون اینکه گفته شود کدام علت است و کدام معلول. عارفان اسلامی, بیشتر از این چشم انداز به این دو موضوع نگریسته اند; یعنی همواره یکی را از منظر دیگری رازگشایی می کنند و هرکدام را که قفلی باشد, کلید آن را در دیگری می جویند. آنچه از این پس می آید, دو ساحت توأم دارد: نخست آنکه (زندگی) را از منظر ضدِ ظاهری آن, یعنی (مرگ) می بیند و دیگر آنکه در این نگاه, چشم به گفته ها و یافته های عارفان نامی و گویندگان بزرگی همچون حافظ و مولوی دارد. و صد البته که جز گزارشی حدس آلود و برگرفته از بیرونی ترین سطح آثار نوشتاری آنان نیست.

همزادی مرگ و زندگی

هیچ انکار نمی توان کرد که سمت و سوی تعالیم دینی, یادآوری مرگ و پیش دید آوردن آن است. دین, که خواهان کنترل و دخالت در زنده ترین بخش های زندگی است, پیروانِ خود را همواره به اندیشیدن درباره مرگ و جهان پس از آن وامی دارد. این توصیه, گویا بیشتر برای آن است که بتواند زندگی آدمیان را سر و سامان دهد. مرگ و همه آنچه درباره او می دانیم و در متون دینی خوانده ایم, عامل مؤثری در تربیت اخلاقی و تنظیم روابط سالم میان انسان هاست. از همین جاست که می توان مدعی شد که بیشترین فایده (مرگ اندیشی) برای (زندگی) است. چنین تأثیر و تأثری, نمودهای عینی فراوانی در فکر و عمل مسلمانان داشته است. مسلمان همواره کوشیده اند مردگان خود را در نزدیك ترین مکان به محل زندگی خود به خاك سپرند. در مهندسی شهرهای قدیم, همیشه گورستان ها متصل و گاه در میانه شهر و روستا بوده است. اگر اکنون به شیوه فرهنگ ها و ملت هایی که آهنگ فراموش کردن مرگ را دارند, گورستان های خود را در دورترین مکانِ ممکن می سازیم, نوعی دوری و گریز از فرهنگ دینی نیز به شمار است. در میان مسلمانان, آنچه بیشتر و رایج تر بوده است, برگزاری مراسم های پی درپی و متناوب برای مردگان است: از تشییع پیکر بی جان گرفته تا شب سوم, هفت, چهل, سال, یادبود و... اما این رسم نیز در مقابل جشن هایی که برای تولد می گیریم, در حال رنگ باختن است. سنت های شرقی, پیش از این, بیشتر به مرگ و پیامدهای آن توجه داشت; ولی اکنون به تأسّی از فرهنگ ها و سنت های مدرن, اهمیت و اهتمامی که به (تولد) می دهد, بیش از توجهی است که به (مرگ) دارد. این, در حالی است که هرچه بیشتر به تولدها اهمیت می دهیم و هر تولّدی را بهانه ای برای جشن و شادمانی می کنیم, بیشتر زندگی را فراموش می کنیم. گویا معادله پارادوکسیکالی که به نظر منطقی نمی آید, بسی مجرّب تر است; یعنی هرچه بیشتر به مرگ می اندیشیم, لذت بیشتری از زندگی خود می بریم. حال و هوای متون عرفانی ـ هم از نوع دینی آن و هم از گروه بشری اش ـ زندگی را با مرگ می آمیزد. کسانی که در این فضا و محیط تنفس می کنند و خود را در معرض این حال و هوا قرار می دهند, بی اختیار زندگی را از چشم انداز مرگ می بینند. این آمیختگی به قدری است که مولوی تعبیر (این جهان و آن جهان) را نمی پسندد و نهیب می زند که این قدر این و آن جهان نگویید; زیرا آن دو را یك جوهر و حقیقت است:

چند گویی این جهان و آن جهان

آن جهان بین وین جهان آمیخته۵

حتی دیوان حافظ نیز که شاداب ترین و زندگی جوترین دفتر شعر فارسی است, تصویر مرگ را همواره در ذهن خواننده خود زنده نگه می دارد. او به مرگِ مرگ رضایت نمی دهد و گاه با مؤثرترین بیان ها مرگ را در یادها زنده می کند:

ـ آخرالامر گل کوزه گران خواهی شد

حالیا فکر سبو کن که پر از باده کنی

ـ عاشق شو ورنه روزی کار جهان سرآید

ناخوانده نقش مقصود از کارگاه هستی

ـ این جانِ عاریت که به حافظ سپرد دوست

روزی رُخش ببینم و تسلیم وی کنم

بیت اخیر, با همه وجود در اختیار و مغناطیس آیه ای است در قرآن که مرگ را بازپس گیری عاریت و توفی می خواند. به اقتضای پیام و محتوای این آیه قرآنی, مرگ جز وفا کردن به عهد و بازپس دهی جانِ عاریتی نیست. به همین سیاق و سائقه, مرگ را (توفی) خوانده اند; یعنی استیفای آنچه پیشتر گرفته ایم. توفی یا وفات, غیر از فوت است. یکی پایانِ نوعی زندگی استیجاری است و دیگری پایان مطلق. زندگی چنانچه استعاری و از نوع استیجاری باشد, پایان آن غم انگیز نخواهد بود, و اگر گفته اند: (مرگ, پایان کبوتر نیست) یعنی آغاز پروازی است که وامدار بال های عاریتی و اجاره ای نیست. آیه ای که در قرآن مجید, مرگ را زنده تر از زندگی عاریتی می شمرد, چنین است: اللّهُ یَتَوفّی الانفسُ حینَ مَوتها والّتی لَمْ تَمُتْ فی مَنامِها فَیُمْسِكُ الّتی قَضَی عَلیها المَوتَ ویُرسِلُ الأخری إلی أجَلٍ مُسَمّی إنَّ فی ذلك لایاتٍ لقومٍ یَتفکّرون.۶ این آیت شگفت قرآنی, دقیق ترین

www.takbook.com

www.takbook.com

تصویر را از مرگ و زندگی ارائه می دهد. شرح و بیان آن را به مجالی دیگر باید سپرد, اما ترجمه آن به قلم ابوالفتوح رازی, مفسّر نامی شیعی در قرن ششم قمری, بدین قرار است: خدای, جان بردارد جان ها را وقت مرگش, و آن که نمرد در خوابش بازگیرد جان, آن که حکم کرده بود بر او مرگ, و فرو گذارد دیگران را تا به وقت نامزده, در این علاماتی هست گروهی را که اندیشه کنند. حاشیه ای که مرحوم علامه شعرانی در تفسیر ابوالفتوح رازی بر این آیه دارد, زیرساخت نظری بیت حافظ را آشکارتر می کند: (اهل تفکر و اندیشه گویند برای فهماندن استقلال نفس و بقای آن پس از مرگ, بهتر از این تشبیه و تنظیر ممکن نیست, که خداوند عامه مردم را بدان متوجه ساخته است. چون جان آدمی در خواب, تن را فی الجمله رها می کند, و در عالم خویش با روحانیان و ملائکه عالم قدس مربوط می گردد. و در آن عالم از اسرار غیب اندکی بر او افاضه می شود; و خواب های صادق که خبر از آینده می دهند, می بیند, با آنکه چشمش بسته است و ناچار تصدیق می کند عالمی دیگر هست و موجودات آن عالم از اسرار هستی آگاهند و خودش هر قوایی دارد غیر از قوای مادی, و موجودی است مستقل و مرگ همان خواب است, و جان آدمی پس از مرگ باقی است, و مدام با اهل آن عالم محشور. فرق آن است که ارتباطش در خواب ناقص و موقّت است و در مرگ کامل و ثابت.)۷ از این بیانِ تصویری درباره مرگ و زندگی, برمی آید که از زندگی به سوی مرگ و عالم پس از آن, دو راه وجود دارد که یکی موقت اما متناوب است, و دیگری راهِ بی بازگشتی است که از آمیختن آن دو با هم, حاصل می شود. راه نخست, خواب, و راه دوم مرگ است.

هر شبی از دام تن ارواح را

می رهانی, می کَنی الواح را

می رهند ارواح هر شب زین قفص

فارغان از حکم و گفتار و قصص

شب ز زندان بی خبر زندانیان

شب ز دولت بی خبر سلطانیان

نی غم و اندیشه سود و زیان

نی خیالِ این فلان و آن فلان

حالِ عارف این بود بی خواب هم

گفت ایزد (هُمْ رقودٌ) زین مَرَم

خفته از احوالِ دنیا روز و شب

چون قلم در پنجه تقلیب رب

آنکه او پنجه نبیند در رقم

فعل پندارد به جنبش از قلم

شمه ای زین حال عارف وانمود

خلق را هم خواب حسّی در رُبود...۸

نظریه پردازی های عرفانی درباره مرگ و زندگیچرا آمده ایم؟ و چرا می رویم؟ این دو, سؤالاتی است که هیچ مرام و اندیشه نظام واری, از پاسخگویی به آنها گریزی ندارد. اگرچه مکاتب و مرام های گوناگون, توجه یکسانی به این دو پرسش نکرده اند, اما همگی خود را ملزم به پاسخ به یکی یا هر دو دانسته اند. از میان این دو سؤال, نمی توان گفت کدام مهم تر یا سخت تر است, اما می توان گفت که پاسخ به یکی, زمینه و جهت پاسخ به دومی را فراهم می کند. پاسخ هایی که به این گونه سؤالات داده اند, تنوع شگفتی در ادبیات و سطح مباحث نظری دارند. شاید بتوان یونانیان را نخستین مردمانی دانست که درباره مرگ, به اندیشه های نظری و فلسفی پناه بردند. سقراط, فلسفه را چیزی جز ژرف اندیشی درباره مرگ نمی دانست. افلاطون, از زبان سقراط و به استناد سخنی از او, همه فیلسوفان را آرزومند مرگ می دانست (فایدون/ ۶۸). از نگاه او, فیلسوفان از مرگ هراسی ندارند; زیرا فیلسوف از آن جهت که فیلسوف است, همه عمر خود را در جستجوی حقیقت ناب سرمایه گذاری می کند; اما این جستجو در این جهان به نتیجه نمی رسد. در مقابل, فیلسوفان رواقی, مرگ را رویدادی طبیعی و ناگزیر, همچون برف و باران می دانستند و گاه آن را به حرکت ستارگان در آسمان تشبیه می کردند. این تلقی, موجب می شد که اهمیت چندانی به این حادثه ندهند. در دوران معاصر, بیش از همه فیلسوفان اگزیستانسیالیست درباره مرگ سخن گفته اند و فلسفه ورزیده اند. آثار کسانی مانند سارتر و کامو, به خوبی دلمشغولی آنان را به موضوع مرگ نشان می دهد.بزرگ ترین نویسندگان جهان, همچون تولستوی و داستایوفسکی, رمان های خود را که به ظاهر شرح (زندگی)

www.takbook.com

www.takbook.com

گروه هایی از مردم جهان است, سرشار از عبارات و اندیشه های نازك درباره (مرگ) کرده اند.رمان (ابله) از داستایوفسکی, نشان می دهد که او چه اندازه به پیوند مرگ و زندگی می اندیشیده و یکی را بدون دیگری سرگردان می یافته است. مارتین هایدگر, فیلسوف شهیر آلمانی, آدمی را وجودی رو به مرگ می خواند و بنیادی ترین پرسش هر فیلسوفی را معطوف به جستجوی معنا برای زندگی تلقی می کرد. این عطف, با نظرداشتِ اجتناب ناپذیری مرگ است; وگرنه معنا و جستجوی آن در زندگی, معنایی نداشت. مرگ, طرح کلی و نظام مند جهانِ انسانی را کامل می کند و تا طرح و برنامه و هدفی, نتوان برای انسان انگاشت, زندگی او را معنایی نخواهد بود. مرگ, به فیلسوف کمك می کند که طرحی کلی برای هستی و زندگی انسان, در نظر گیرد و همین طرح کلی است که زمینه و بستر معناداری را فراهم می کند. هایدگر می گفت: (فقط هنگامی که مرگ کاملاً در خصلت هستی شناختی خود درك شود, ما مجازیم بپرسیم که پس از مرگ, جهانی وجود دارد.)۹ سخیف ترین حرف را درباره بی اهمیتی مرگ اندیشی, شکاکان باستان در یونان گفته اند. آنان که زندگی را نیز به چیزی نمی گرفتند, مرگ را نیز شایسته اندیشیدن و فلسفه ورزی نمی دانستند. در استدلال آنان, مرگ اندیشی هیچ فایدت و حُسنی ندارد; زیرا تا ما هستیم, مرگ نیست و وقتی مرگ فرا رسید, ما نیستیم;۱۰ پس چه جای اهمیت دادن به آن؟! اینان فراموش کردند که این استدلال, زندگی را نیز از حیّز انتفاع بیرون می کند و اگر زندگی, اهمیتی نداشت یا به صرفه نبود, غیر از مرگ, همه آنچه در قوه وهم آدمی می گنجد, بی اهمیت می شود; حتی همین اندیشه و استدلال.بازگردیم به سخن سقراط که می گفت: فیلسوفان در آرزوی مرگ اند; زیرا حقیقت پاك را جز در آن جهان نمی توان یافت. انجیل یوحنا (۳۲/۸) نیز از زبان عیسی, و عده دیدار با همه حقیقت را به آن جهان افکنده است: (شما حقیقت را خواهید شناخت و حقیقت, شما را آزاد خواهد کرد.) پیوندی که میان حقیقت و مرگ هست و تأثیری که مرگ اندیشی بر سمت و سوی زندگی دارد, عارفان اسلامی را بیش از دیگران به این موضوع علاقه مند کرده است; تا آنجا که مولوی از این واقعه, به (عروسی ابد) یاد می کند۱۱ و از آن بالاتر, خداوند علاقه مندی به مرگ را نشانه صدق و راستگویی می خواند.۱۲ در واقع مرگ اندیشی ما را آماده مواجهه با حقیقت ناب و معنادار کردن زندگی می کند و این همه, تنها از کسانی ساخته است که منش آنان در زندگی خالی از صدق نیست. خداوند در سوره جمعه از یهودیان مدینه می خواهد که برای اثبات دعاوی و نشان دادن صدق خود, مرگ را آرزو کنند, و یا حداقل مرگ را دشمن خویش بینگارند. سپس یادآور می شود مرگی که شما از آن می گریزید, روزی سراغتان خواهد آمد و همو شمایان را به نزد خدایی می برد که آگاه به غیب و آشکار است; اما آنان هرگز چنین آرزویی را از دل خود عبور ندادند; زیرا می دانستند که از پیش چه فرستاده اند. هراس از (پس) به علت آنچه در (پیش) اتفاق افتاده است, پیوستگی این دو و استدامت یکی را در دیگری, تصویر می کند. قُلْ یا ایّها الذینَ هادوا إن زَعَمتُم أنّکم اولیاءَ مِن دونِ اللّهِ فَتَمَنّوا الموتَ إن کنتم صادقین.۱۳ بگو ای آنان که یهودی شدید, اگر می پندارید شما دوستان خدایید, نه دیگر مردم, پس آرزوی مرگ کنید, اگر راست گویانید.۱۴ دعوی یهودیان یثرب که خداوند برای اثبات آن, مطالبه شاهد می کند, دوستی با خدا است; یعنی چنانچه خود را دوست خدا می پندارید, ملاقات او را اکراه نداشته باشید, و مرگ را که رساننده شما به محل ملاقات است, دشمن خویش ندانید. دشمنی با مرگ, جهت زندگی را نیز تغییر می دهد و آن را با ملایمات موقت و آرزوهای کوتاه سازگارتر می کند. چنانچه مرگ را مرز نهایی زندگی دانستیم, در این محدوده جز به آنچه اقتضای ظرفیت های اندك است, عمل نمی توان کرد. توجه به گریزناپذیری مرگ, معنای زندگی را با مشکل مواجه نمی کند, بلکه ظرفیت ها را تا ابدیت بالا می آورد. به همین دلیل است که دخالت دادن مرگ در معنای زندگی, دست انسان را برای برنامه ریزی های بسیار طولانی تر و سرمایه گذاری های بسی افزون تر باز می گذارد. قرآن, با دوستی یا دشمنی با مرگ, صدق ایمان ها را محك می زند و روشن است که ایمان, در طرح های کوچك و برنامه های خرد زندگی نمی گنجد:

شد نشان صدق ایمان ای جوان

آنك آید خوش تو را مرگ اندر آن

گر نشد ایمان تو ای جان چنین

نیست کامل رو بجو اکمال دین

هر که اندر کار تو شد مرگ دوست

بر دل تو بی کراهت دوست اوست

چون کراهت رفت آن خود مرگ نیست

صورت مرگست و نُقلان کردنی است

چون کراهت رفت مردن نفع شد

پس درست آید که مردن دفع شد۱۵

www.takbook.com

www.takbook.com

مولوی در ابیات بالا سخن از (نفع مردن) می گوید. در جایی دیگر با کنار هم نهادن یك اصل عقلانی و یك آیه قرآنی, هلاکت را نیز از معنای مرگ بیرون می برد. سعی او در ابیات بالا, بیرون کردن کراهت از معنای مرگ بود و اکنون همین کار را با (هلاکت) می کند:

آن که مردن پیش چشمش تهلکه است

امر (لاتلقوا) بگیرد او به دست

خداوند در سوره بقره می فرماید: (ولاتُلقوا بِأیدیکُم إلی التَهلُکَه;۱۶ (میفکنید خویش را به دست خود در هلاکت). فضایی که بیت بالا از مثنوی تولید می کند این نتیجه را می دهد که مرگ, هلاکت نیست; زیرا اگر چنین بود, باید بتوان از آن گریخت. حال آن که گریختن از آن سودی ندارد:

اگر چـرخ گردون کشـد زین تو

سرانجام خشت است بالین تو۱۷

وقتی خداوند از مؤمنان می خواهد که خود را در هلاکت نیندازند, بدین معناست که مؤمنان می توانند از آنچه فی الواقع هلاکت است بگریزند; زیرا نهی از آنچه بیرون از اراده و اختیار انسان است, معنا دارد. اما چون نمی توان از مرگ گریخت, پس نمی توان از آن نهی کرد. بنابراین مرگ نمی تواند تهلکه باشد; وگرنه باید نهی و گریز از آن ممکن باشد. از این همه می توان دریافت که دست کم نزد مولوی, مرگ هلاکت نیست و همچنین نباید از آن کراهت داشت; بلکه زندگی با بدرقه مرگ آغاز می شود و نیز در نهایت, همو را به استقبال می رود. از این روست که خداوند, یهودیان مدینه را به محك مرگ می آزماید. در سوره مائده نیز, دعوی دیگری را از مدعیان دوستی با خدا نقل می کند. در این دعاوی, عده ای زندگی را در بهترین وضع و موقعیت (بهشت) مِلك طِلق خود می دانند. پاسخ خداوند به آنان, این است که اگر زندگی در بهشت را می پسندید و حق خود می دانید, چرا سراغ مرگ را نمی گیرید؟ آیاتی این چنین که تمنّای مرگ و مرگ دوستی را ملاك صدق و کذب گفتار انگاشته اند, در قرآن فراوان است و باز می توان نمونه هایی آورد که در همه آنها, میان صداقت و مرگ دوستی, رابطه ای عمیق و استوار است. در تصویر و تابلویی که عارفان اسلامی, ترسیم می کنند, مرگ و زندگی, آدمی را از دو سو محاصره کرده اند و هیچ موجود زنده ای را از آن دو گریزی نیست. آن چنان که ورود ما به زندگانی این جهانی به اختیار ما نبوده است, داخل شدن به حیات جاودانی نیز بیرون از دایره اختیارات و اراده ماست. ابوسعید ابوالخیر, مرگ و زندگی را به لشکریانی مانند می کند که راه را از پیش و پس, بر آدمی بسته اند و او را مجالی جز تردّد میان آن دو نیست:

القصّه پی شکستِ ما بسته صفی

مرگ از طرفی و زندگی از طرفیاین دو سدّ سکندر را نه می توان شکست و نه می توان نادیده گرفت; ولی می توان یکی را در پای دیگری قربان کرد. بدین معنا که دادِ یکی را داد و بر دیگری بیداد کرد. اما همانان به ما آموخته اند که این دو چنان پیوندی با یکدیگر دارند و چنان آغوش در آغوش هم گشوده اند که بی مهری به یکی, جفا به دیگری است. از همین جا می توان از یکی به دیگری نقب زد و شناخت دیگری را, سرمایه معرفت, برای آن یکی کرد. موقوف بودن شناخت زندگی, بر شناخت مرگ, از باب (شناخت اضداد به یکدیگر) نیست; که این دو هیچ گونه ضدیت یا تنافری با هم ندارند و یکی جای را بر دیگری تنگ نکرده است; بلکه این دو ادامه هم و هریك مرحله ای برای دیگری است. ولی به قطع شناخت آن دو بر هم توقف دارد و تا مرگ, دانسته نشود, زندگی حقیقتِ خود را آشکار نمی کند. و بالعکس, تنها با همین نگاه است که زندگی, همه طرح حیات جاودان را پوشش می دهد و دامنه های آن تا ابدالاباد می گسترد.

راه عدم۱۸ را نپسندیده ای

زان که به چشم دگران دیده ای۱۹

مولوی, فسحت و وسعت زندگی این جهانی را در مقایسه با زندگی شگفتی که در آن سوی دیوار مرگ, انتظار انسان را می کشد, همچون تناسب زندگی جنینی با زندگی دنیایی می داند. در جایی از مثنوی, با جنین سخن می گوید و از او می خواهد که هرچه زودتر, زهدان مادر را رها کند; اما جنین به آنچه دارد و به آنچه بر او می گذرد, راضی تر است. می گوید: در بیرون از این فضای تنگ و تاریك که در آن جز خون نمی آشامی, جهانی است بزرگ و پر از میوه های خوش طعم و سرشار از رنگ ها و صداها. می گوید: آنجا تو را مجال آن است که راه روی, گام زنی, دست افشانی و از نو زندگی کنی. می گوید: آنجا گاه روز است و گاه شب. اما اکنون تو جز شب نمی بینی, جز خون نمی آشامی و بالاتر از سیاهی, رنگی نمی شناسی. سپس, انکار جنین را همچون انکار کسانی می خواند که خبرهای انبیا را از آن جهان انکار می کردند.

گر جنین را کس بگفتی در رحم

هست بیرون عالمی بس منتظم

بیك زمین خرّمی با عرض و طول

www.takbook.com

www.takbook.com

اندرو صد نعمت و چندین أکول

کوه ها و بحرها و دشت ها

بوستان ها باغ ها و کشت ها

آسمانی بس بلند و پُر ضیا

آفتاب و ماهتاب و صد سُها...

در صفت ناید عجایب های آن

تو در این ظلمت چه ای در امتحان؟

او به حکم حال خود منکر بُدی

زین رسالت, مُعرض و کافر شدی۲۰...

این گونه سفارش ها و توجه دادن ها به آن جهان, برای آن نبوده است که آدمیان, دل از زندگی حاضر بکَنند و آن را به چیزی نگیرند. بیشترین فایده این گونه هشدارها و نهیب ها به نفس و ظرفیت های انسان باز می گردد; زیرا آن که دانست زندگی حاضر, چه پیشینه و عقبه ای دارد و تا کجا دامن خواهد کشید, در تدبیر منزل و سیاست مُدُن, شیوه ای دیگر به کار می گیرد و همین حیات موقت و محدود را, ژرفا و معنایی دیگر می دهد. عارفان اسلامی, همیشه متهم به گریز از زندگی و بی توجهی به (اکنون) بودند; اما آنان که این پهنه درازدامن را از سر بصیرت مرور کرده اند, نیك می دانند که این طایفه در غنیمت شمردنِ دم و اکنون گرایی, سر حلقه رندان جهان اند. با این تفاوت که زندگی را تا آن سوی مرزهای مردن نیز دنبال می کنند.

استدلال حافظ نیز همین است که اگر زندگی در بهشت مطلوب و پسندیده است, پس شبیه آن نیز در دنیا همین حکم را دارد. اگر بهشت جای برخورداری است, نباید برخورداری را متهم کرد و در مقایسه آن با خودداری, حکم به مرجوحیت آن داد; زیرا یك بام را دو هوا نیست و یك شام را اگر هم دو صبح باشد, یکی کاذب است و دیگری صادق:

ز میوه های بهشتی چه ذوق دریابد

هر آن که سیب زنخدان شاهدی نگزید

او هرگاه که به یاد مرگ می افتد, نتیجه نمی گیرد که پس زندگی حرام است و باید به آخرتش تبعید کرد. اگر از پس امروز, فردایی هست, و آن فردا نیز موعد دیدار است و برخورداری, پس امروز نیز باید چون فردا زیست و یکی را هزینه دیگری نکرد:

ـ نوبهار است در آن کوش که خوشدل باشی

ورنه بس گل بدمد باز و تو در گل باشی

ـ آخرالامر گِل کوزه گران خواهی شد

حالیا فکر سبو کن که پر از باده کنی

حکایت امروز و فردا, نزد آنان, حکایت نقد و نسیه نیست که کسی از زبان خیام بگوید:

تو این نقد بگیر و دست از آن نسیه بردار

کاواز دُهُل شنیدن از دور خوش است

حکایت دو نقد است که اگر یکی درهم است, دیگری دینار است و اگر یکی سیم است, دیگری زر. از زندگی باید لذت برد و دانست که آدمی برای لذت بردن از مایه نقد زمان نیاز به ضمان دارد. آخرت, ضامن دنیاست و دنیا مقدمه واجب آن.

ای دل ار عشرت امروز به فردا فکنی

مایه نقد بقا را که ضمان خواهد شد

این گونه توصیه ها, از نوع خوشباشی های رندان دین گریز نیست; نهیبی است به آنان که زندگی را کوچك می شمارند و هیبت آخرت, دنیا را از نظر آنان انداخته است. آری; فقط آنان قادر به تمتع حقیقی از طیبات دنیا و زندگی حاضر هستند که دو سر دو حلقه هستی را به یکدیگر پیوسته می بینند:

دو سر دو حلقه هستی

به حقیقت, تو به هم پیوستی

www.takbook.com

www.takbook.com

مرگ اندیشی, نشانه ژرف اندیشی

انسان معاصر, عادت کرده است که چندان به علت های غایی نیندیشد و تا می تواند از علل فاعلی و یا مادی و صوری بپرسد. علت های غایی, در حال حذف شدن از زندگی فکری و جهانِ اندیشگی بشرند; زیرا به کار او در ساخت و ساز دنیای مدرن نمی آید. (چرا انسان هست), چندان اهمیت ندارد; اما اینکه چگونه باید باشد, در نظرش بسیار مهم است! حال آنکه در اندیشه های شرقی و دینی, به ویژه به قرائتِ عرفانی آنها, همه چیز از غایت شروع می شود; اگرچه غایت, خود در انتها قرار می گیرد. نظامی, قافیه را در شعر, در چنین وضعی نشان می دهد. به گفته او و هر شعر آشنای دیگری, قافیه اگرچه در پایان بیت می آید, اما همه بیت برای آن بسته شده است; یعنی شاعر, بیت را طوری مدیریت می کند که قافیه در جای خود قرار گیرد و اگرچه در پایان می آید, اما همه کلمات بیت برای آن اند که او بیاید و در جای خود, خوش بنشیند. بنابراین, قافیه که جای آن آخر بیت است, از اول بیت حضوری قاهرانه دارد:

اول بیت ار چه به نام تو بست

نام تو چون قافیه آخر نشست۲۱

تمام علل غایی و یا هرچه که به نظر می آید پایانه باشد, چنین وضعی دارد; از جمله حکایت مرگ و زندگی در آثار و افکار مصنفان متون عرفانی. مولوی در ابیات بسیاری از مثنوی و دیوان غزلیاتش, مرگ را در زندگی و زندگی را در مرگ دیده است:

آزمودم مرگ من در زندگی است

چون رهم زین زندگی, پایندگی است

أقتلونی اقتلونی یا ثقات

إن فی قتلی حیاتاً فی حیات۲۲

و آن را حتی هدیه ای می داند که خداوند, راز آن را بر اصحاب معرفت و صاحبان اندیشه های باریك گشوده است. وی برای روشن تر شدن سخن خود, مرگ را به وسیله ای مانند می کند که زرگران با آن, عیار طلا را می سنجند; یعنی گاز:

مرگ هدیه است بر اصحاب راز

زرّ خالص را چه نقصان است گاز۲۳

تشبیه گویاتر او, مانند کردن مرگ به شکستن سیب و انار است. میوه را غایتی مطلوب تر از آن نیست که بشکنند و بخورند; تا از این رهگذر جزئی از وجود انسان شود. این تبدیل و تحول, زندگی نباتی او را به حیات حیوانی راه می دهد. انسان را نیز نهایتی شایسته تر از آن نیست که در زندگی خاکی خود روح افلاکی بدمد و این قطره را آماده پیوستن به دریا کند:

کشتن و مُردن که بر نقش تن است

چون انار و سیب را بشکستن است۲۴

سپس حرف دل کسانی را می گوید که مرگ را (فوت) می انگارند; نه وفات که ارتقاست, نه ارتفاع:

آن یکی می گفت خوش بودی جهان

گر نبودی پای مرگ اندر میان۲۵

پاسخ مولوی به این اندیشه سطحی که (جهانِ بی مرگ و میر) را بیشتر دوست می دارد, همه جهان بینی او را در موضوع مرگ و زندگی روشن می کند:

آن دگر گفت ار نبودی مرگ هیچ

کَهْ نیرزیدی جهانِ پیچ پیچ۲۶

زیرا, در هنگام مرگ, آنچه اتفاق می افتد نوعی جهشِ کیهانی است که شامل عمده ترین تغییرات بیولوژیك نیز می شود. بنابراین (فوت) نیست, وفات یا بازپس دادنِ امانتی است که زمانِ استرداد آن فرا رسیده است. حافظ این بازپس دهی را بهتر از همگان گفته است:

این جان عاریت که به حافظ سپرد دوست

روزی رخش ببینم و تسلیم وی کنم

بدین ترتیب, حادثه مرگ, از نوع معاملات و دادوستدهایی است که گریزگاهی برای آنان نیست.

برخی, اعتقاد به حیات پس از مرگ را, حتی اساسی تر از اعتقاد به خدا دانسته اند.۲۷ اگر چنین باشد, شاید بدان رو است که خداوند بدون چنین

www.takbook.com

www.takbook.com

حیات جاودانه ای برای انسان, عدمی مساوی با وجود دارد, یا وجودی مساوی با عدم. یعنی بود و نبودش, فقط برای همین چند روزی است که می خوریم و می‌آشامیم.حشر, یا شروع زندگی مجدد که به واقع تجدید فراش است, سرّ زندگی پر مشقت این جهانی را بازگو می کند. مردمی که چشمِ باور خود را بر روی حیات جاودانه می بندند, نمی توانند این همه رنجی را که در این زندگی می بینند یا می کشند, دریابند. مرگ, سرّ زندگی است و حشر, سرّ مرگ:

حشر تو گوید که سرّ مرگ چیست

میوه ها گویند سرّ برگ چیست۲۸

زندگی برای مرگ یا...؟نیچه, معتقد بود که (در آدمی, عیبی اساسی وجود دارد.) زیرا برخلاف جانداران دیگر که هریك, مطابق نوع ثابت خود به کمال رسیده است, آدمی هنوز (جانوری معیّن) نیست. اما همین کمال نیافتگی, به او فرصتی بی مانند می دهد و هزار راه پیش پای او می گذارد. اما برای دست یافتن به عالی ترین مراتب, باید بنیادی ترین تغییرات را در خود بدهد یا بپذیرد, و چه تغییری اساسی تر از مرگِ تن و تعویض قالب کهن و جایگزینی کالبد و جهان نو؟۲۹ به قول مولوی, وقتی آدمی, (جمله این سویی) بود, حق ندارد از (آن سو) دم زند, و تا (مرگ) پا پیش نگذارد, نوار این سویی بودن آدمی, پاره نشده است. پس سخنان علمی و حتی دینی ما درباره آن سوی جهان خاکی, نوعی گپ زدن است که نباید هنرش دانست:

جمله این سویی, از آن سو دم مزن

چون نداری مرگ, هرزه جان مکن۳۰

خود هنر دان دیدن آتشْ عیان

نی گپ دَلَّ علی النّار دُخان۳۱

آنچه پر روشن است, وامداری زندگی در حقیقت خود, به مرگ است. این وامداری را پیشتر به وامداری جمله برای معناداری به نقطه, تشبیه کرده بودیم و اکنون می توان افزود که زندگی در پیدا کردن سمت وسو و حتی رنگ و بوی خود, چنان محتاج تفسیری روشن و واقع نما از مرگ است که گویی ما برای مرگ, زندگی می کنیم و یا به قول فردوسی: (ز مادر همه مرگ را زاده ایم). بسیارند از فیلسوفان جدید و قدیم که هیچ ربطی میان زندگی و معناداری آن به مرگ و حوادث پس از آن نمی بینند; اما حتی صاحب شاعرانه ترین اندیشه ها, مانند تولستوی و یا صاحب بی رحم ترین افکار فلسفی, مانند شوپنهاور, معتقدند که اگر مرگ نبود, حداقل سؤال از معناداری زندگی, بی وجه و پایه بود. آنان که در پی تفسیر و معنابخشی به زندگی هستند, هیچ راه و چاره ای ندارند جز آنکه این موهبت بزرگ الهی (یا طبیعی) را در سایه سار مرگ ببینند; وگرنه زندگی را کالبدی بیش نخواهند یافت که بی عمر هم می توان با او زیست:

بی عمر زنده ام من و این بس عجب مدار

روز فراق را که نهد در شمار عمر

در پایان این مختصر, بی جا نیست اگر یادآور شوم که در میان بزرگان این سرزمین, هیچ گوینده بزرگی به سانِ حافظ, قادر به تفسیر زندگی از رهگذر مرگ نبوده است. دیگران یا فقط زندگی را یافته اند و یا تنها مرگ را دیده اند. دیوان حافظ, معجون و مجموعی است از همه آنچه اقتضای زندگی است: غم, شادی, خوشی, حسرت, خشم, لذت, اندیشه, انتقام, ترحم, دینداری, لاابالی گری, عشق, حکمت, تجربه, مردم آمیزی, مردم گریزی و.... برخی به همین جهت, دیوان حافظ را سخنگوی وجدان و عقل جمعی ایرانیان دانسته اند; زیرا همه آنچه اقتضای زندگی انسان های معمولی است, در آن ردپایی دارد و اثری و خبری. بنای نخست این قلم, آن بود که این مقاله را در نهایت به سمت تفسیرهای حافظ از زندگی بکشاند; اما مقدمه ابن خلدونی آن, چنان شد که کار از دست رفت. همه آنچه این نوشتار عهده دار تبیین و تثبیت آن بود, نیاز معناداری زندگی به ژرف اندیشی درباره مرگ است. مرگ, نقشه حیات انسانی را وسعت می بخشد و چنان می کند که می توان بر این توده خاك, کاخی بنا کرد; وگرنه حق با همه آنان است که پوچ می اندیشند و خود می کشند و متاع زندگی در بازار جمعه می جویند. بدین رو است که خداوند از مدعیان دوستی با خود و از آنان که خوشایندترین زندگی را نصیب خود می دانند, می خواهد که مرگ را دوست داشته باشند. و اگر نتوانند به مرگ بیندیشند و آن را تمنّا کنند, حقیقت زندگی و عاقبت خوشایند آن را نیز نشناخته اند. به گفته حافظ, جان گوهری است که باید فدا کرد تا به کار آید:

گر نثار قدم یار گرامی نکنم

گوهر جانِ به چه کار دگرم باز آید

این محكِ صدق و راستی را خداوند در سوره جمعه باز گفت, و شرح مولوی و تفسیر ابوالفتوح را از آن, به حسن ختامی باز می گوییم:

www.takbook.com

www.takbook.com

من نیم سگ, شیر حقم, حق پرست

شیر حق آن است کز صورت برست

شیر دنیا جوید اشکاری و برگ

شیر مولا جوید آزادی و مرگ

چون که اندر مرگ بیند صد وجود

همچو پروانه بسوزاند وجود

شد هوای مرگ, طوق صادقان

که جهودان را بُد این دم, امتحان

در نُبی فرمود کای قوم یهود

صادقان را مرگ باشد گنج و سود

همچنان که آرزوی سود هست

آرزوی مرگ بر دل زان یِهْ است۳۲

تمنای مرگ کنید اگر راست گویید در این دعوی برای آنکه مرگ باشد که شما را به سرای ثواب رساند و آن کس که این دعوی کند و راستگو باشد در این دعوی, همه تمنّای او آن باشد که از این زندان بجهد و بدان راحت پیوندد; چنان که امیرالمؤمنین علی(ع) گفت: (واللّه لأبالی وَقَعَ الموت علیَّ ام وَقَعتُ علی الموت) [= سوگند به خدا مرا بیمی نیست که مرگ برمی آید یا من او را] و چون آن ضربت رسید او را که دانست از دنیا خواهد رفت, گفت: (فُزتُ بِرَبّ الکعبهٔ) یعنی: ظفر یافتم به خدای کعبه. برای آنکه به یقین بود که چگونه می رود و به کجا می رود.۳۳

پی نوشت ها:

۱. مولوی, دیوان شمس.

۲. همان, تصحیح فروزانفر, ج۲, ص۱۶۴ (انتشارات امیرکبیر)

۳. مثنوی, دفتر سوم, بیت۴۲۴۷: تو ز قرآن ای پس ظاهر مبین...

۴. ر.ك: رضا اکبری, جاودانگی, مرکز مطالعات و تحقیقات اسلامی, ص۹.

۵. دیوان شمس.

۶. سوره زمر(۳۹) آیه ۴۲.

۷. ر.ك: تفسیر ابوالفتوح رازی, تصحیح شعرانی, ج۹, ص۴۰۵.

۸. مثنوی معنوی, تصحیح نیکلسون, دفتر اول, ابیات۹۵ـ ۳۸۸.

۹. ر.ك: جان مك کواری, الهیات اگزیستانسیالیستی, ترجمه مهدی دشت بزرگی, ص۱۶۳.

۱۰. این سخن به اپیکور (۳۲۴ـ۲۷۰هـ.ق) منسوب است.

۱۱. دیوان شمس, تصحیح فروزانفر, ج۲, ص۱۶۴.

۱۲. سوره جمعه, آیه ۶ ـ ۸.

۱۳. همان.

۱۴. ترجمه از سید جعفر شهیدی (شرح مثنوی, ج۴, ص۲۹۱).

۱۵. مثنوی, دفتر سوم, ابیات ۱۳ـ۴۶۰۹.

۱۶. بقره, آیه ۱۹۵.

۱۷. فردوسی.

۱۸. عدم, در شعر فارسی گاه به معنای مرگ و جهانِ پس از آن به کار می رود.

۱۹. نظامی, مخزن الاسرار, گزیده آیتی, ص۱۶۴.

۲۰. مثنوی, دفتر سوم, ابیات۶۰ ـ۵۳.

۲۱. نظامی, مخزن الاسرار, فی نعت رسول الله(ص).

www.takbook.com

www.takbook.com

۲۲. مثنوی, دفتر دوم, ابیات۹ـ ۳۸۳۸.

۲۳. همان, دفتر چهارم, بیت۱۶۸۱.

۲۴. همان, دفتر اول, بیت۷۰۷.

۲۵. مثنوی, دفتر پنجم, ابیات۱۷۶۰.

۲۶. همان, بیت۱۷۶۱.

۲۷. عقل و اعتقاد دینی, ص۳۱۹.

۲۸. همان, دفتر دوم, بیت۱۸۲۵.

۲۹. ر.ك: كارل ياسپرس, نيچه و مسيحيت, ترجمه عزت الله فولادوند, ص۱۲۰, با اندكی تغيير و تخليص.

۳۰. مثنوی, دفتر سوم, ابیات۷۱۶.

۳۱. همان, دفتر ششم, بیت۲۵۰۵.

۳۲. مثنوی, دفتر اول, ابیات۶۹ ـ۳۹۶۴.

۳۳. تفسیر ابوالفتوح رازی, ذیل آیه ۶ سوره جمعه.

منبع:فصلنامه نقد و نظر ، شماره ۳۱-۳۲

نویسنده:رضا بابایی

منبع : خبرگزاری فارس

http://vista.ir/?view=article&id=213566

vista.ir
Online Classified Service

زندگی به سبک ایده‌آل

ابتدا قرار بود در مورد شیوه زندگی پزشکان مطلبی تهیه کنم، اما به دلیل بی‌توجهی عمومی بخش سلامت و سایر بخش‌های دولتی موثر در ترویج هدفمند یک شیوه زندگی سالم در کشور، ترجیح دادم به مفهوم شیوه زندگی، شیوه زندگی سالم و عوامل موثر در آن بپردازم و قضاوت در مورد شیوه زندگی پزشکان و این که اساسا به دلیل پزشک بودنشان می‌توانند یا باید شیوه زندگی سالم‌تری داشته باشند را به عهده خوانندگان محترم سپید بگذارم...

واژه« شیوه زندگی» متکی بر این ایده است که مردم به طور معمول الگوی قابل تشخیصی از رفتار را در زندگی روزانه خود به نمایش می‌گذارند. واژه «شیوه زندگی سالم» نیز ناشی از این ایده است که الگوی روزانه فعالیت مردم می‌تواند به عنوان رفتار سالم یا ناسالم ارزشیابی و قضاوت شود. به طور معمول، یک شیوه زندگی سالم به عنوان زندگی متعادلی مشخص می‌شود که در آن هر فرد به طور آگاهانه انتخاب می‌کند؛ البته مجموعه انتخاب‌های افراد متأثر از عوامل زیادی است. در زندگی واقعی، شیوه زندگی محصول ترکیبی از انتخاب‌ها، شانس‌ها و منابع است. «روتن» برخی از عناوین متفاوت مطرح در بحث شیوه زندگی را شامل شرایط یا منابع زندگی، جریان زندگی، شیوه زندگی و شانس‌های زندگی می‌دانست.

www.takbook.com

www.takbook.com

شرایط فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی حاکم بر محیط زندگی، از مهم‌ترین عوامل تعیین‌کننده شیوه زندگی مردم است. «شیلدز» و برخی از دیگر جامعه‌شناسان معتقد بودند که شیوه زندگی مردم در اصل، تصویری از فرهنگ آنهاست و اهمیت انتخاب مردم بر شیوه زندگی آنها کمتر از عوامل تعیین کننده اجتماعی است. شیوه زندگی مردم، مجموعه‌ای از عناصر نهادین موثر در شکل‌گیری مدل رفتار، آرایش و سلایق آنها را در بر می‌گیرد. به اعتقاد «لالوند»، شیوه زندگی مجموعه‌ای از تصمیم‌های متخذه به وسیله مردم است که بر سلامت‌شان تأثیر می‌گذارد و کم یا زیاد تحت کنترل آنها است. عادت‌های بد بهداشتی، موجب ایجاد مخاطرات خودخواسته برای مردم می‌شود و وقتی که موجب بیماری یا مرگ شود، می‌توان شیوه زندگی قربانی را عامل موثر در بیماری یا مرگ آنها دانست.

مباحث اولیه شیوه زندگی به طور ابتدایی بر تغذیه، تحرک فیزیکی، استعمال دخانیات و مصرف الکل متمرکز بود. برنامه‌های بهبود شیوه زندگی نیز متکی بر این تصور بود که آموزش مردم می‌تواند شیوه زندگی آنها را تغییر دهد، اما طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت، شیوه زندگی راهی است برای زندگی مردم بر اساس الگوهای قابل تعریف رفتار که از طریق تعامل بین ویژگی‌های فردی، روابط بین فردی و گروهی و شرایط فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی جامعه تعیین می‌شود، بنابراین الگوی رفتار مردم در پاسخ به شرایط متغیر جامعه، دایم در حال تغییر است و بهبود سلامت مردم از طریق تغییر شیوه زندگی آنها باید هم در راستای تغییر فرد و هم در راستای تغییر شرایط فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی موثر در رفتار مردم مانند قدرت تطابق، یادگیری مادام‌العمر، احتیاطهای ایمنی در خانه، مدرسه و محل کار، فعالیت‌های داوطلبانه و خیریه، احساس هدفمند و معنادار بودن زندگی و نیز احساس معنویت و امید باشد.

طبق نظر «مکلوری» و همکاران، رفتار بهداشتی مردم به وسیله عوامل درون فردی، بین‌فردی و گروهی، عوامل ساختاری، عوامل اجتماعی و سیاست‌های همگانی تعیین می‌شود که قرار گرفتن چهار عامل از این عوامل در خارج از حوزه فردی و در محیط زندگی، نشان دهنده اهمیت بیشتر مداخله‌های محیطی نسبت به مداخلات فردی تغییر شیوه زندگی است. به اعتقاد «فرولیشی و «پوتوین» تعریف دوباره شیوه زندگی، نیازمند بررسی شیوه زندگی جمعی مردم است. این دو محقق مفهوم معاصر شیوه زندگی را نیز با تجسم اولیه آن بر اساس نظر «ماکس وبر» بسیار متفاوت می‌دانند. ماکس وبر شیوه زندگی را مبتنی بر شرایط و تفاوت موجود میان گروه‌های اجتماعی تعریف می‌کرد و معتقد بود که شیوه زندگی مردم به وسیله مدل‌های مصرف، تقویت می‌شود.

نوسازی مفهوم شیوه زندگی، نیازمند توجه به مفهوم وابستگی متقابل است که به معنای وابستگی مردم با جامعه‌ای است که در آن زندگی می‌کنند. برای این کار هویت‌ها، انتخاب‌ها و شیوه زندگی هر فرد با توجه به میزان وابستگی متقابلش تعریف می‌شود. در یک تفکر مبتنی بر وابستگی متقابل، شیوه زندگی سالم کمتر به عنوان مهارت‌های سلامت فردی اکتسابی و بیشتر به عنوان صلاحیت‌های اکتسابی و انتخاب مسیری برای خلق یک محیط حمایتی مشترک برای زندگی سالم درک می‌شود. حال باید دید جامعه کجاست؟

طبق تعریف «گرین» و «کریوتر» جامعه فضایی است متشکل از مردمی با ارزش‌های مشترک و علایق متقابل در زمینه ارتقای سلامت خود، اطرافیان و محیط زندگی‌شان. جامعه، کانون تعامل بین مردم و بسیاری از عوامل تعیین کننده سلامت مانند محیط زیست است. تأثیر جامعه بر سلامت مردم، تک بعدی نیست: «جامعه من، سلامت من را متاثر می‌سازد». ارتباط مذکور دو بعدی (مردم، سلامت جامعه را تقویت یا تضعیف می‌کنند و بر تندرستی دیگران موثرند) و با ارتباط درونی (جامعه و شهروندانش جدایی‌ناپذیر هستند) است.

یک شیوه زندگی سالم می‌تواند به عنوان تعریفی عمومی از رفتار مردم در سه بعد فردی، بین‌فردی و گروهی (بین اعضای خانواده، همسالان، اهل محله، همکاران) و رابطه مردم و جامعه در نظر گرفته شود. یک شیوه زندگی سالم، تلاشی برای تامین تعادل منطقی و خردمندانه (اصلاح یا افزایش) سلامت فرد، سلامت و تندرستی دیگران و سلامت جامعه است.

مردم اغلب انتخاب می‌کنند، اما انتخاب‌های بسیاری از آنها محدود است. در تنظیم انتخاب‌های در دسترس، عواملی مانند آموزش، روابط بین فردی و اجتماعی، جامعه‌پذیری، فردیت، توانایی‌های جسمی و روانی، عوامل موقعیتی و اهداف نهایی و مالی و سایر منابع درگیرند. مردم در متن هنجارهای اجتماعی، در گستره جامعه و با شرایط اقتصادی متعدد، دست به انتخاب می‌زنند. برای افراد برخوردار از درآمدها و آموزش بالاتر، فرصت‌های انتخاب بیشتر است، اما این به آن معنا نیست که آنهایی که از دانش و منابع کافی برخوردارند، همیشه رفتار سالم‌تری را انتخاب می‌کنند.

وقتی که سلامت بیشتر به عنوان حاصل انتخاب‌های جمعی مورد ملاحظه قرار گیرد، پیوندهای واضح موجود میان انتخاب شیوه زندگی و شرایط زندگی نمایان می‌شود و ضرورت توجه جدی به وابستگی متقابل بین عملکرد فردی مردم و بافت فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی جامعه نیز واضح‌تر می‌شود. بسیاری از مردم به شیوه‌هایی زندگی می‌کنند که می‌دانند ناسالم است، اما می‌خواهند به نیازهای اصلی و فوری خود پاسخ دهند. به

www.takbook.com

www.takbook.com

منظور مقابله با انتخاب شیوه زندگی ناسالم باید عوامل موثر در عرصه زندگی مردم درک و تغییر داده شوند تا انتخاب‌های سالم‌تر امکان‌پذیر شود.

مدل کیفیت زندگی مرکز ارتقای سلامت دانشگاه تورنتو بیانگر «بودن، شایسته بودن و وابسته بودن» است.

به اعتقاد ریبورن، روتمن و همکاران، این مدل پیشنهاد می‌کند که مردم کیفیت زندگی را به عنوان یک هدف نهایی تعریف می‌کنند و سلامت، مفهوم تلاش‌های فردی و جمعی آنها در راستای تحقق آن هدف نهایی است.

سلامت و بیماری، ریشه در تعامل پیچیده بین مردم، عوامل ساختاری اجتماعی (مانند موفقیت تحصیلی و شغلی)، عوامل فرهنگی (مانند باورهای سلامت جوامع گوناگون و خرده فرهنگ‌های همسانان) دارد که به صورت خطرها یا عوامل حفاظتی خاص دیده می‌شوند. علاوه بر عوامل مذکور، فشارهای جلب مشتری بازار و اطلاعات منابع متعدد نیز ممکن است بر درک سلامت و خطر اثر گذارد.

معلوم شده است که تعامل بین مجاورت مردم با عوامل موثر بر سلامت، عوامل متغیر اجتماعی و زمینه‌های ژنتیک، موجب تجربه درجه‌های گوناگونی از سلامت و بیماری به وسیله افراد و جمعیت‌های مورد نظر می‌شود.

در چنین حالتی، شیوه زندگی سالم به صورت تعامل بین انتخاب‌ها و عادات مردم با موقعیت‌های اجتماعی، آسیب‌پذیری‌ها و مجاورت‌های محلی با خطرها تعریف می‌شود. زمان صرف شده داخل و خارج از خانه و نوع همسایگی در محله زندگی نیز همانند عادت‌های غذایی، تحرک فیزیکی و مصرف الکل یا دارو، از عوامل موثر بر شیوه زندگی هستند.

به اعتقاد فرولیش و پوتوین، انتخاب‌های شیوه زندگی، رفتارهای اتفاقی و مستقل از ساختار و بافت جامعه نیستند، بلکه انتخاب‌هایی متاثر از شانس‌های زندگی‌اند. پنج عامل مهم تعیین کننده انتخاب‌های شیوه زندگی شامل مهارت‌های فردی، استرس، فرهنگ، روابط اجتماعی و احساس کنترل است. مهارت‌های زندگی، توانایی‌های تطبیق و رفتارهای مثبتی هستند که مردم را قادر به رویارویی موثر با تقاضاهای زندگی روزانه می‌سازند. چنین مهارت‌هایی شامل مهارت‌های فردی، بین فردی، شناختی و فیزیکی مانند سواد خواندن و شمردن، تصمیم‌گیری و حل مساله، تفکر خلاق و نقاد، همدلی، حمایت متقابل، خودیاری، جلب حمایت، ارتباطات و تطابق است.

انتخاب‌های مردم به شدت تحت تاثیر استرس است. هنجارهای جامعه و استانداردهای رفتاری مردم نیز انتخاب فردی آنها را محدود می‌کنند. احساس کنترل زندگی و موفقیت، یکی دیگر از مولفه‌های مهم انتخاب شیوه زندگی است. سطوح بالای استرس، نشان دهنده فقدان کنترل طولانی‌مدت است که موجب اضطراب و احساس ناامنی می‌شود.

به اعتقاد برونر، استرس مسوول دامنه گسترده‌ای از تغییرهای فیزیولوژیک شامل افسردگی، استعداد ابتلای به عفونت، دیابت، فشار خون بالا و خطر بیشتر حمله قلبی است. لوماس بیان می‌کند که تأثیر حمایت و همبستگی اجتماعی بر بیماری قلبی‌عروقی، بسیار قوی‌تر از مراقبت‌های پزشکی است.

والرشتاین، نقش ناتوانی را به عنوان عامل خطری برای بیماری و در مقابل، نقش توانمندسازی را به عنوان یک راهبرد ارتقای سلامت گزارش کرد. او معتقد بود که برخورداری مردم از احساس کنترل بر سرنوشت یا فقدان آن، به صورت یک عامل خطر آشکار می‌شود.

یک فرضیه موثر آن است که فقدان احساس کنترل بر سرنوشت در مردمی که بسیاری از تقاضاهایشان بی‌جواب مانده یا به طور مزمن در شرایط حاشیه‌ای قرار گرفته‌اند و نیز در شهروندان فاقد منابع، حمایت‌ها یا توانایی‌های لازم برای توسعه کنترل بر زندگی‌شان، استعداد ابتلای آنها را به بیماری افزایش می‌دهد.

یک جامعه سالم، احساس تعلق و برخورداری از ارزش را در مردم ایجاد می‌کند که چنین احساسی از استرس و انزوای اجتماعی آنها می‌کاهد و احساس کنترل‌شان را بر زندگی افزایش می‌دهد. محیط حمایتی می‌تواند در خانه، مدارس، محل‌های کار و محل‌های تفریح خلق شود.

در شرایطی که پاسخ فردی به عواقب بهداشتی استرس شامل کنترل آن با دارو یا مدیریت فردی استرس است، سازمان جهانی بهداشت رویارویی اجتماعی با دلایل استرس از طریق خلق محیطهای حمایتی در خانه، مدارس، شرکت‌ها و سازمان‌ها را رویکرد مقبول‌تری می‌داند. به اعتقاد هانسون و اینپرس، حمایت و ارتباط اجتماعی با خانواده، دوستان و جامعه، عوامل مهمی برای سلامت و کاهش مرگ زودهنگام هستند.

اکنون حمایت اجتماعی به عنوان یک عامل تعیین کننده مهم سلامت شناخته شده است. ممکن است ثبات تأثیر روابط اجتماعی بر سلامت، بیشتر و حتی خیلی بیشتر از تأثیر رعایت فردی شیوه زندگی سالم و اجتناب از رفتارهای پرخطر باشد. حمایت اجتماعی، حفاظی در برابر حوادث گوناگون زندگی و شرایط زندگی بوده و نیز منبعی عاطفی و کاربردی برای افزایش قدرت سازش و نیز افزایش کیفیت زندگی شهروندان است. وابستگی و تعلق به یک گروه اجتماعی یا هویت محلی موجب می‌شود مردم مراقبت شدن، دوست داشته شدن و محترم شمرده شدن را احساس کنند.

www.takbook.com

www.takbook.com

بنا بر اعلام سازمان جهانی بهداشت، احساس چنین تعلقی، موجب برخورداری از احساس ارزش و کنترل می‌شود که اثر حفاظتی این دو عنصر بر سلامت مردم بسیار قوی است.

به اعتقاد کاپلان و همکاران، کاواچی و همکاران و نیز اکسمن و همکاران، احتمال تجربه افسردگی و بیماری روانی، خطرات بارداری و ناتوانی مزمن در مردم برخوردار از حمایت اجتماعی کمتر، بیشتر است. بنا بر اعلام سازمان جهانی بهداشت، روابط اجتماعی مناسب می‌تواند عواقب استرس را کاهش دهد. مداخله‌های حمایت اجتماعی، نتایج پزشکی را در مجموعه‌ای از جمعیت‌های پرخطر بهبود می‌بخشد.

اصلاح شیوه زندگی مردم نیازمند تامین فرصت‌هایی برای توسعه راهبردهای سازشی و تقویت انعطاف‌پذیری فردی، گروهی و جمعی آنهاست. یک شیوه زندگی سالم در برگیرنده تعادلی بین استقلال فردی مردم و تعامل‌شان با جامعه است.

رویکردهای اجتماعی اصلاح شیوه زندگی شامل آموزش مهارت‌هایی است که به تقویت سرمایه اجتماعی کمک می‌کنند و رویکردهای زیستی اجتماعی اصلاح شیوه زندگی بر ارتقای ظرفیت جامعه و توانمندسازی مردم، متمرکزند.

هدف نهایی ترویج یک شیوه زندگی سالم در بین مردم، توسعه تعادلی منطقی بین وابستگی متقابل مردم با آزادی و اختیار آنها و فرصت‌ها و موقعیت‌های موجود در جامعه است که به این منظور بهینه‌سازی منابع جامعه و تعیین سطح اقدام جمعی مورد نیاز برای رویارویی موثر با یک مساله مهم است. توسعه شیوه زندگی سالم به معنای اصلاح محتوا و روابط شیوه زندگی مردم با مهارت‌ها و صلاحیت‌های اکتسابی فردی و شرایط فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی زندگی آنهاست.

پزشکان هم بخشی از این مردم هستند که نه پیش و نه پس از تحصیل علم پزشکی و نه امروز که به مردم خدمت می‌کنند، کسی (دستگاهی) به فکر ترویج موثر و هدفمند شیوه زندگی سالم در بین آنها نبوده و نیست و چون صاحبان تمامی مشاغل و حرف دیگر با آسیب‌های فردی، خانوادگی، شغلی و اجتماعی خاصی روبه‌رو هستند که می‌شد با ترویج به موقع و هدفمند یک شیوه زندگی سالم، از آنها پیشگیری کرد و صرف برخورداری از دانش بالا در علوم پزشکی، هرگز نمی‌تواند ضامن برخورداری آنها از یک شیوه زندگی سالم باشد.

منبع : هفته نامه سپید

http://vista.ir/?view=article&id=345702

vista.ir
Online Classified Service

زندگی بهتر در سایه آرامش

شاید شما نیز بارها و بارها مشاهده کرده‌اید که وقتی حال خوبی دارید و در زندگی به شما خوش می‌گذرد وقت چقدر سریع می‌گذرد و زمانی که زندگی با سختی و مشکلات فراوان همراه است هر روز مانند یک سال سپری می‌شود.

وقتی که ناراحت و غمگین هستید انگار شب نمی‌خواهد به صبح برسد، به‌ویژه زمانی که بیمار باشید یا در کنار شخص بیماری شب را به صبح برسانید زمان طولانی‌تر می‌شود.در چنین مواقعی، منظور از زمان و سپری شدن آن، درک مفهوم و معنای زمان است، نه آن چیزی که روی ساعت مشاهده می‌کنید. از آلبرت اینشتین درباره زمان پرسیدند، وی گفت: «روی یک اجاق بسیار داغ بنشینید تا بفهمید که هر ثانیه چه معنایی دارد!» از این رو چنین به نظر می‌رسد که زمان یک پدیده فیزیکی و مادی صرف

www.takbook.com

www.takbook.com

نیست بلکه کیفیتی کاملا روحی و روانی دارد.

اما چه چیز باعث شده است که مردم نسبت به زمان اهمیت فراوانی قائل شوند؟

در پاسخ به این پرسش شاید بتوان گفت زندگی ماشینی و مدرن امروزی و ورود تفکر غربی به تمام جوامع بشری، شیوه جدیدی را وارد زندگی مردم کرده است و آن هم عجله فراوان مردم در هر کار و برنامه است. مردم، صبر و حوصله خود را از دست داده‌اند و تحمل انتظار را ندارند اما هر چه بیشتر عجله می‌کنند نمی‌توانند جریان زندگی را به روال عادی درآورند و جلوی سرعت زندگی را بگیرند. زیرا درست در زمانی که یک برنامه دقیق و حساب‌شده برای خود در نظر می‌گیرند شرایطی پیش می‌آید که نقشه‌ها را نقش بر آب می‌کند. یا مساله ترافیک است یا مسائل و عوارض پیش‌بینی‌نشده و مشکلاتی که دیگران وارد زندگی می‌کنند.

برنامه‌ها و در نتیجه آرامشی را که همراه آن برنامه پیش‌بینی‌شده بود، به هم می‌زنند. در تفکر شرقی، عجله‌ای در کار نیست. اینکه احساس کنیم اگر فلان کار فلان موقع انجام بشود یا نشود دنیا به آخر می‌رسد یعنی پایان زندگی!! در حالی که تفکر شرقی به مردم می‌آموزد که حیات و زندگی همانند همه هستی، ماندگار و جاودانه است. بنابراین انسان‌ها نیز به عنوان اجزای عالم همین کیفیت را دارند. پس عجله برای چیست؟به مردم دور و بر خود خوب نگاه کنید. در خرید کردن و پرداخت پول، سوال کردن در مورد قیمت چیزی یا آدرس جایی، نوع زندگی، راه رفتن در خیابان و به‌ویژه مکان‌های شلوغ، عجله‌ای دیوانه‌وار و کشنده دامنگیر همه شده است. در تعالیم راهب‌های تبتی دستوری وجود دارد که می‌گوید: «اگر لازم است عجله کنی حتما یواش برو چون با عجله ممکن است هرگز نرسی!»

تفکر شرقی بر این مبنا استوار است که همه چیز عالم حرکت دورانی دارد. همه سیارات، همه ستارگان در مسیرهای دایره‌وار حرکت می‌کنند. زندگی نیز دوره‌های نشیب و فراز دارد. تمام سختی‌ها و خوشی‌ها و نتایج هر کاری را که انسان‌ها در زندگی شخصی و اجتماعی خود انجام می‌دهند به آنها برمی‌گردد.

- عجله کردن ما را از طبیعت دور می‌سازد

عجله کردن در زندگی باعث از دست دادن لذت‌هایی می‌شود که از کارهایی مانند مراقبه کردن، نشستن و گوش کردن به صدای طبیعت، سکوت و شنیدن صدای پرندگان، صدای آب، صدای باد و برگ‌های درختان و... از دست بدهیم؛ کارهایی که باعث آرامش انسان می‌شود.اما وقتی به زندگی افرادی که مخالف این نوع تفکر هستند می‌نگریم، می‌بینیم که چقدر وقت خود را برای سیگار کشیدن، حرف زدن با تلفن، گوش کردن به اخبار و برنامه‌های غیرمفید صرف می‌کنند.

اما در پی همه این عجله‌ها و دویدن‌ها و تحمل سختی و دشواری زندگی، تلاش (طمع) برای آینده‌ای راحت است. در تمام مدت عمر خود برای بازنشستگی تلاش می‌کنند. خیلی به خود سخت می‌گیرند،خود را از بسیاری از نعمات زندگی محروم می‌کنند تا به آن روز موعود برسند.

روزی که دیگر توان، انگیزه و حال و حوصله‌ای برای استفاده بیشتر و بهتر از زندگی برایشان باقی نمی‌ماند و همه آنچه را که جمع کرده‌اند (لوازم لوکس زندگی که کمتر از آن استفاده کرده و برای روز مبادا نگاه داشته‌اند و همانند یک خدمتکار فقط وظیفه تمیز نگه داشتن آن را به عهده گرفته یا مثل یک سرایدار از آن مواظبت کرده‌اند که به سرقت نرود) در دوران بازنشستگی یک زندگی شلوغ برای آنها فراهم آورده با وسایلی ازمدافتاده و آشغال‌هایی که عمری به دور خود جمع کرده‌اند و جای خود را تنگ کرده و حالا نمی‌دانند با آن چه کنند. زیرا که حالا دیگر نگهداری آنها دردسر است.

گرد و غبار زمان، زرق و برق آنها را زایل ساخته به‌ویژه که با پیشرفت تکنولوژی و زندگی آسان ماشینی کاربری خود را نیز از دست داده‌اند!؟اگر قصد دارید با آرامش زندگی کنید کارها را با آرامش و علاقه انجام دهید.هیچ کاری را کوچک نشمارید.

نظافت کلی منزل و محیط کار را با چنان توجهی انجام دهید که لذت‌بخش باشد. رقابت‌های احمقانه را در کارها فراموش کنید و خودتان را برای آن به زحمت نیندازید. خیلی از رقابت‌ها به خاطر آن است که قدر خود را نمی‌دانید و ارزش‌های وجودتان را دست‌کم می‌گیرید.از هر فرصتی استفاده کنید و با هر ابزار و روشی که می‌دانید مراقبه کنید.هنگام رفتن به دامن طبیعت، با سکوت به چیزی گوش کنید که در روزهای عادی از شنیدن آنها محروم هستید.

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=318950

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

زندگی جریان دارد

فضا، فضای غم و اندوه است. یکی گریه می‌کند، آن یکی جیغ می‌زند و صورتش را می‌خراشد، شانه‌های پدر می‌لرزد، او یکشبه به قدر چند سال پیر شده است. مادر اما بی‌حرکت و بهت‌زده به جایی در دوردست خیره شده است. ضربه شدیدتر از آن است که بتواند آن را بپذیرد و تحمل کند. حالا همه بیش از عزیز از دست رفته نگران حال مادرند. او چگونه با این مصیبت کنار خواهد آمد.

گزارش امروز ما حال و هوای دیگری دارد. حال و هوای غم و ماتم. غم جانکاه از دست دادن فرزند. مصیبت همه جورش سخت است؛ اما به نظر می‌رسد این یکی از نوعی دیگر باشد: جگر گوشه‌ای که پرپر می‌شود، امیدی که بر باد می‌رود و ماتمی که همیشه تازه است، همیشه.

سر و صداها، رفت و آمدها، پرچم‌ها و روبان‌های مشکی، ضجه‌ها و ناله‌ها. مادر هنوز درست نمی‌داند چه خبر است، گویا کم‌کم از خواب بیدار می‌شود، آوای قرآن، قبرستان و غسالخانه. مادر ناگهان جیغ می‌کشد، فریاد می‌زند. از حال می‌رود و به هوش می‌آید. ضربه کار خودش را کرده است. اکنون می‌فهمد چه بلایی برسرش آمده است. همه را کنار می‌زند، می‌دود و... اجازه دهید فضای گزارش را بیش از این اندوهبار و تلخ نکنیم.

قصه، قصه مصیبت است و از دست دادن عزیزان. آیا این پدر و مادر می‌توانند یک بار دیگر به زندگی عادی بازگردند؟ مادر آرزوی مرگ می‌کند، می‌خواهد خودش جای فرزند را در قبر بگیرد، پدر رمقی در زانوانش ندارد، کمر او از این ماتم شکسته است. چه باید کرد؟

- بدون فرزندم، هرگز

واکنش‌ها در مواجهه با ضربه ناشی از مرگ فرزند متفاوت است. پدر و مادر حاضر نیستند بپذیرندجگرگوشه خود را برای همیشه از دست داده‌اند. گاهی بکلی واقعه مرگ او را انکار می‌کنند، گاه لباس‌های رنگی می‌پوشند و بی‌دلیل می‌خندند، گاه مدت‌ها به نقطه‌ای خیره می‌شوند و هیچ واکنشی از خود نشان نمی‌دهند و رفتارهای دیگری که اطرافیان را نگران می‌کند.

در این مرحله پیش از هر چیز باید به پدر و مادر کمک کرد تا واقعه را بپذیرند. به رغم باور عموم که سعی می‌کنند پدر و مادر را از مراحل مختلف تدفین دور نگاه دارند، دکتر لادن منصور پیشنهاد می‌کند اجازه دهید آنها فرزندشان را ببینند، در مراحل مختلف خاکسپاری، از شستشو گرفته تا دفن و تلقین در کنار او باشند. شرکت در این مراسم به قدری اهمیت دارد که گاهی روان‌شناسان آن را برای بازماندگانی که به هر دلیل در مراحل خاکسپاری شرکت نداشته و لذا قادر به گذراندن مراحل سوگ و از سرگیری زندگی عادی نیستند، بازسازی می‌کنند. دیدن این مراحل به آنان کمک می‌کند واقعیت مرگ فرزند را بپذیرند و با گریه و فریاد هیجانات خود را تخلیه کنند.

اطرافیان به طور معمول با دیدن بیقراری‌ها سعی می‌کنند داغدیدگان را آرام کنند و مانع گریه و شیون آنها می‌شوند. این کار نه‌تنها کمکی نمی‌کند، بلکه گذراندن مراحل سوگ را دشوارتر و طولانی‌تر می‌سازد. اجازه دهید هر چقدر می‌خواهند گریه کنند، بر سر قبر فرزندشان بنشینند و با او صحبت کنند. پدر و مادر باید بتوانند احساسات خود را بروز دهند و به جای فرو خوردن بغض، آزادانه اشک بریزند. گریه و شیون یکی از راه‌های تخلیه هیجانات و تالمات روحی است که به بازسازی و سازگاری مجدد و بازگشت به زندگی عادی کمک می‌کند.

www.takbook.com

www.takbook.com

پذیرش حادثه در کنار گریه و شیون واکنش‌های دیگری را نیز به همراه دارد. فرد از یک سو نسبت به همه چیز خشمگین می‌شود، گاهی سخنان کفرآمیز می‌گوید و از خداوند برای مصیبتی که بر سرش آمده شاکی است، گاه ممکن است بعضی عبادات خود را ترک کند، خشمگین است که چرا چنین بلایی باید بر سر او بیاید، سپس احساس گناه می‌کند و دچار عذاب وجدان می‌شود، احساس می‌کند در حق عزیز خود کوتاهی کرده است. خاطرات گذشته را به یاد می‌آورد و آرزو می‌کند کاش بیشتر به خواسته‌های او توجه می‌کرد. در این مرحله کم‌کم گوشه‌گیر و افسرده می‌شود. بی‌خوابی یا کم‌خوابی به سراغ او می‌آید، کم‌اشتها یا بی‌اشتها می‌شود. رفتار متضادی دارد. گاه از این که اطرافیان بی‌خیال بگویند و بخندند، بشدت ناراحت می‌شود. گاه ممکن است خود او نیز برای مدت کوتاهی با آنها هم صحبت شود؛ اما پس از مدت کوتاهی احساس گناه آزارش می‌دهد و با به یاد آوردن چهره عزیز از دست رفته‌اش عذاب وجدان می‌گیرد و خودخوری می‌کند. در این شرایط مراقب بستگان دورتر و دوستانی که شرایط را درک نمی‌کنند باشید. بهتر است از آنها بخواهید ملاحظه شرایط و حال و هوای صاحب عزا را داشته باشند.

دکتر منصور،عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی در مرحله بعد به آرمان‌گرایی و واقع‌گرایی اشاره می‌کند. در این مرحله فرد درباره مرگ بیشتر می‌اندیشد و تحقیق می‌کند و سرانجام واقعیت را می‌پذیرد. برای رسیدن به این مرحله با او همراه شوید و به زیارت اهل قبور بروید. تاریخ تولد اموات را به او نشان دهید. او با دیدن کسانی که شاید بسیار جوان‌تر از فرزندش بوده‌اند، این واقعیت را خواهد پذیرفت که انسان در مرگ خود هیچ نقشی ندارد و بناچار باید روزی از این دنیا رخت بربندد.

● بگذار تا بگریم چون ابر در بهاران

پذیرش حقیقت مرگ و واقعیت از دست دادن فرزند یکی از مراحل مهم در روند سوگواری است. تا اینجا پدر و مادر با این واقعیت که فرزند خود را از دست داده و دیگر نمی‌توانند او را ببینند، کنار آمده‌اند؛ اما هنوز تا بازگشت به جریان عادی زندگی فاصله زیادی دارند. وظیفه اطرافیان در این مواقع این است که تا می‌توانند پدر و مادر داغدیده را تنها نگذارند. این موضوع بویژه پس از این که مراسم اولیه به اتمام رسید و بستگان دور و نزدیک راهی خانه‌های خود شدند، اهمیت دارد. از در و دیوار خانه ماتم می‌ریزد و رنج تنهایی بار غم را دو چندان می‌کند.

نکته مهم در این مرحله تفاوت واکنش‌های پدر با مادر است. پدران بیشتر ظاهری آرام اما دردمند دارند، کمتر صحبت می‌کنند، در گفتگو با اطرافیان به پاسخ‌های کوتاه بسنده می‌کنند، ترجیح می‌دهند تنها باشند و فکر کنند. به عبارت دیگر، واکنش‌های پدران بیشتر درونی است. آنها از درون می‌سوزند و غالبا دم برنمی‌آورند. ممکن است به دخانیات رو آورند یا مقدار مصرف خود را بیشتر کنند. برخلاف میل پدر او را تنها نگذارید، سعی کنید بیشتر به او سر بزنید و برای ساعتی از محیط خانه دورش کنید.

مادران بیشتر گریه می‌کنند، گوش شنوایی می‌خواهند که صبورانه به صحبت‌های آنان گوش دهد. دوست دارند ساعت‌ها درباره فرزند خود گفتگو کنند، عکس‌ها و وسایل او را نشان دهند و اشک بریزند. دکتر منصور پیشنهاد می‌کند در این مرحله کنار او بنشینید و با او همدلی کنید. همراه با او گریه نکنید، زیرا در این صورت احساس می‌کند شما را ناراحت کرده است. مانع گریه‌های او نیز نشوید. او به یک جفت گوش فعال نیاز دارد. هرگز از عباراتی مثل از این دنیا راحت شد، فکر کن این بچه را نداشتی، همه می‌میرند و مانند اینها استفاده نکنید. به خاطر داشته باشید او مادر است و آرزو می‌کند کاش خود او به جای فرزندش زیر خاک خوابیده بود. این صحبت‌های شما او را ناراحت می‌کند. فقط به حرف‌هایش گوش دهید و از او بخواهید از خاطراتش برای شما بگوید و گریه کند. اگر بخوبی از عهده این کار برنمی‌آیید یا حال و حوصله چنین کارهایی را ندارید، او را به یک روان‌شناس و مشاور توانمند و مهربان ارجاع دهید. فراموش نکنید انباشته شدن غصه‌ها می‌تواند خطرات جسمی حادی را برای پدر و مادر داغدیده به دنبال داشته باشد. پس در کمک کردن به او کوتاهی نکنید.

طول مدت این مراحل در افراد مختلف متفاوت است. به گفته دکتر منصور، برگزاری مراسم ختم، هفت، چهل و یادبود سالانه کمک موثری در پذیرش و سازگاری داغدیدگان است. همچنین حضور مداوم بر سر مزار، بویژه در چهل روز اول می‌تواند طی این مراحل را آسان‌تر کند. حتما شما هم این جمله را شنیده‌اید که خاک سردی می‌آورد. حضور پدر و مادر در مراسم خاکسپاری و بر سر قبر فرزند این باور را در ذهن آنان ایجاد می‌کند که باید برای همیشه با فرزندشان خداحافظی کنند. به آنها بقبولانید این خداحافظی به معنی فراموش کردن نیست. ضمن این که اصرار نداشته باشید لباس عزا را بزودی از تن درآورند. درآوردن لباس مشکی برای آنها به این معنی است که باید فرزندشان را فراموش کنند و به زندگی عادی بازگردند و به همین دلیل احساس گناه می‌کنند. بگذارید تا هر وقت مایلند لباس مشکی بپوشند و عزادار باشند تا زمانی که خودشان احساس کنند دیگر می‌توانند این لباس را از تن درآورند.

● چگونه می‌توانید به فرد داغدار کمک کنید

شناخت مراحل سوگ به شما کمک می‌کند در مواجهه با چنین شرایطی حال و روز داغدیدگان را بهتر درک کنید و بتوانید کمکی موثر برای صاحبان

www.takbook.com

www.takbook.com

عزا باشید. در این گونه موارد:

- در غم و اندوه فرد شریک شوید. او را تشویق کنید تا احساساتش نسبت به مرگ و خاطرات فرد از دست رفته را مطرح کند.

- غم و اندوه او را تایید کنید؛ اما آن را به ابدیت و خداوند ارتباط ندهید. با دقت و توجه به صحبت‌های فرد گوش دهید و با او همدردی کنید.

- صبور باشید. روند بهبود فرد طولانی است، پس با بردباری به او در پشت سر گذاشتن غم و اندوه کمک کنید.

- مصیبت او را کم اهمیت نشان ندهید. نگویید تو باید قوی باشی، تو باید بدون او به زندگی ادامه دهی و مانند آن. زیرا در مراحل اولیه این صحبت‌ها برای فرد تاثیر ندارد، ضمن این که ممکن است این ذهنیت را در او ایجاد کند که شما او را درک نمی‌کنید و نمی‌توانید کمک مناسبی برای او باشید. اجازه دهید به طور طبیعی مراحل سوگ را پشت‌سر گذارد.

- به او در برگزاری مراسم کمک کنید.

- برای او غذا درست کنید و مراقب تغذیه اش باشید. این روزها مساله پذیرایی از میهمانان شرکت‌کننده در مراسم تدفین و یادبود یکی از دغدغه‌های مهم صاحبان عزاست؛ به طوری که گاه عزاداری را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. شاید تعجب کنید اگر بدانید در آیین ما پسندیده است که تا ۳ روز برای خانواده مصیبت دیده غذا بفرستند و بهتر است از غذا خوردن نزد آنان اجتناب شود.

- اگر مرهمی بر زخم ریش صاحبان عزا نیستید، حداقل باری بر دوش آنها نباشید. جای تاسف است که بعضی اطرافیان در چنین شرایطی از صاحب عزای دلسوخته انتظار احترام گذاشتن، تحویل گرفتن و مانند آن را دارند و از آن تاسف‌بارتر نیش و کنایه‌هایی است که احتمالا به دلیل کدورت‌های گذشته به صاحبان عزا زده می‌شود.

- آوردن دسته‌ها و سبدهای گل و پارچه نوشته‌های پرهزینه برای خانواده‌ای که دسته گلش پرپر شده است، از فرهنگ ما نیست. همدردی خود را با مهربانی‌های خود و نثار فاتحه نشان دهید.

- اگرچه به این دلیل که غم از دست دادن فرزند تا سالیان دراز پدر و مادر را رنج می‌دهد و کنار آمدن با آن اغلب بسادگی میسر نیست و گاه والدین را راهی بیمارستان می‌کند، مراحل سوگ در ارتباط با غم از دست دادن فرزند بیان شد، ولی این مراحل قابل تعمیم است. می‌توان گفت همه افراد در مواجهه با مرگ عزیزان خود کمابیش چنین مراحلی را پشت سر می‌گذارند. با توجه به این موضوع می‌توانیم از این پس در شرایط مشابه، بهتر و مفیدتر به مصیبت‌دیدگان کمک کنیم.

منبع : روزنامه جامجم

http://vista.ir/?view=article&id=352338

vista.ir
Online Classified Service

زندگی خوب در دسترس است، اگر...

افراد در هر شغل و منصبی که باشند، همواره برای داشتن یک خانواده ایده‌آل تلاش می‌کنند. داشتن همسر مناسب و فرزندان خوب و کسب آرامش در کانون امن خانواده آرزویی نیست که مختص به کسی باشد و همه اقشار در هر موقعیت اجتماعی آن را می‌طلبند. به نظر شما زندگی خانوادگی یک پزشک و جنس دغدغه‌های او برای شروع یک زندگی مشترک و از همه مهم‌تر حفظ آن با عموم جامعه تفاوتی دارد؟ یعنی شیوه زندگی خاص پزشکان، کار شیفتی، طرح، شب‌کاری مشکلات اقتصادی سال‌های

www.takbook.com

www.takbook.com

ابتدایی تحصیل و کار و اثر ماهیت این شغل بر موضوعات روانی و رفتاری او، به خصوص در رابطه با خانواده‌اش چگونه خواهد بود؟ یک پزشک برای داشتن ازدواجی موفق بهتر است با خارج از گروه پزشکی ازدواج کند یا برعکس؟ راستی، سال‌های طولانی تحصیل و تلاش بی‌وقفه برای گذراندن طرح و بلافاصله آماده شدن برای آزمون تخصصی و دوباره بالا رفتن از این شیب تند موجب شده که سن ازدواج در پزشکان بالا رود و یا ضعف مدیریتی آنها؟

اگر کمی واقع‌بین باشیم، درمی‌یابیم که اصولا علم خانواده ازدواج را مغایر با کار و تحصیل نمی‌داند و با نگاهی به دور و اطراف خود و نظری به زندگی همکاران پزشک خواهیم دانست، آنهایی که راه مدیریت زندگی موفق را می‌دانند اتفاقا ازدواج را تسهیل‌کننده این راه سخت می‌دانند نه یک مانع. آنها شاید در همان دوران دانشجویی یا پس از پایان دوره عمومی ازدواج کردند و با شریک زندگی خود به ادامه تحصیل و کار پرداختند.

شاید در این میان، فرزندشان نیز متولد شده باشند و با مساعدت خانواده‌ها حالا در مقطعی هستند که هم در دوره تخصصی قبول شده‌اند و هم از کانون گرم خانوادگی لذت می‌برند. همه ما به آن فن مدیریت نیازمندیم و انتظار می‌رود پزشکان که از اقشار فرهیخته هر جامعه‌ای هستند، حوزه‌های خاص بروز مشکلات و معضلات خانوادگی گروه خود را بشناسند و راهکار مناسبی برای بروز احتمالی آن و از همه مهمتر پیشگیری از آن آماده کنند، حتی اگر چنین مهارتی را ندارند، چه خوب است آن را بیاموزند. در زمینه انتخاب همسر هم هر چند که ازدواج دو پزشک با هم می‌تواند آنها را از نعمت مفاهمه بیشتر بهره‌مند سازد، ولی تجربیات و تحقیقات نشان می‌دهد که مضرات فراوان آن در مقایسه با این حسن مورد توجه قرار می‌گیرد.

در نظر بگیرید که شما و همسرتان هر دو به شغل پراسترس پزشکی مشغول باشید، پس حل و فصل کردن مسایل تربیتی و تحصیلی بچه‌ها درآینده چه خواهد شد؟ اینجاست که تحقیقات نشان داده که بیشتر بچه‌هایی که دو والد پزشک داشتند، در سراسر دنیا از تحصیل و به خصوص شغل پزشکی بیزار هستند. این امر به خصوص در مواردی دیده می‌شود که والدین مدیریت صحیح و برنامه‌ریزی نداشته بچه‌ها فقدان حضور والدین را حس می‌کنند و آنها را دایم در حال درس خواندن و یا ساعات کاری زیاد و درنهایت، نداشتن شرایط روحی مناسب در برخورد با هم و یا با آنها مشاهده می‌کنند.

ثبت این روند زندگی در ذهن بچه‌هایی که هر دو والد پزشک داشتند و همواره در کنار مادربزرگ خود بوده‌اند، آنها را به این سمت سوق می‌دهد. گذشته از این تا به ثمر رسیدن و آغاز درآمدزایی حرفه پزشکی راه زیادی در پیش است و اگر همسر خانم یا آقای پزشک، فارغ‌التحصیل یا شاغل در رشته‌های غیرپزشکی باشد هم می‌تواند اقتصاد خانواده را تا بهبود شرایط مالی همسر پزشکش عهده‌دار شود و هم در رسیدگی به اوضاع تربیت و تحصیل بچه‌ها نقش خود و البته تا حدی نقش وی را ایفا کند. از این گذشته پزشک، هر روز با بیمارانی سر و کار دارد که ممکن است آلام جسمی آنها موجب ایجاد شرایط روحی نامناسب و گاهی رفتارهای پرخاشگرانه با وی شود که این درگیری‌ها انرژی روانی بسیار زیادی از او خواهد گرفت و از آنجا که انرژی روانی پزشک هم مانند انرژی جسمی او محدود است، از خرج این انرژی برای ابراز عاطفه و محبت به همسر و بچه‌ها معذور خواهد بود و به مرور رابطه عاطفی‌اش را با همسر و فرزندان کمرنگ می‌بیند. در اینجاست که به نقش داشتن همسری غیرپزشک پی می‌بریم، زیرا او می‌تواند در این خصوص بچه‌ها را آگاه کند و خود با ابراز محبت، از آن رابطه عاطفی مراقبت کند. البته در این مسیر، او نیازمند کمک همسر پزشک خود نیز هست و در غیر این صورت، توان ادامه راه را نخواهد داشت.

- استحکام پایه‌های خانواده

احتمالا قبول دارید که در میان همه مشاغل دنیا، هنوز پزشک بودن ارزش مستحکمی دارد. همچنین قبول دارید که حتی تحقیقات روی زندگی خانوادگی پزشکان و آسیب‌شناسی‌های انجام شده نتوانسته به جایگاه و قداست این رشته لطمه بزند و هنوز مردم ما نگاه ویژه‌ای به این حرفه دارند و تا متوجه می‌شوند با یک خانم یا آقای دکتر طرف هستند، فضا را از احترام و اعتماد پر می‌کنند. به یاد دارید اولین روزهایی که در دانشکده پزشکی قبول شدید، نظر خانواده به شما با همه دیگر کسانی که در رشته‌های حسابداری و مهندسی و غیره وارد دانشگاه می‌شدند، متفاوت بود.

پس جای آن دارد که در کنار همه سختی‌ها و رنج‌های حرفه پزشکی، از یاد نبریم ارضاع معنوی و لذت روانی از بازخوردهای جامعه در این شغل منحصر به فرد است. همین آرامش کمک می‌کند که صبر پیشه کنید و یقین بدانید در انتهای این راه ناهموار و گذران زندگی سخت اقتصادی، روزهای خوش در پیش است. شما در همه دوران‌ها از آن حمایت اجتماعی و دید بسیار مثبت مردم برخوردارید. هنوز هم خانواده به یک پسر

www.takbook.com

www.takbook.com

دانشجوی پزشکی دختر می‌دهند و طی مراسم ازدواج و بعد از آن، با سرویس‌دهی به موقع سعی می‌کنند که او فشار کمتری ببیند.

با اینکه آنها می‌دانند هنوز ۱۰ سالی مانده تا این آقای دکتر، دکتر شود و بتواند دخترشان را تامین کند. آن دختر با شما به شهر کوچکی می‌آید و سختی‌ها را می‌گذراند تا طرح‌تان تمام شود. شب‌ها و روزهای تنهایی را که در کشیک هستید بدون ناراحتی می‌گذراند و همه اینها به بروز مشکل جدی و یا طلاق نمی‌انجامد. اما آیا می‌دانید بیشترین علت طلاق پزشک‌ها چیست؟ پاسخ، خیانت و روابط فرا زناشویی است این موضوع، یا تحقیقات و آمار در دنیا به اثبات رسیده است و میزان این مشکل در حرفه پزشکی بیشتر از همه رشته‌هاست و باز در دندانپزشکان بیشتر از بقیه رده‌های این گروه بیشتر از بقیه است. تحقیقات در رابطه با علل این امر ثابت کرده که این مشکل چند عاملی است و شاید نوع محیط کاری، اعتماد و رابطه بی‌نظیر بیمار به پزشک و اینکه پزشک را شخص معنی‌دار زندگی خود می‌داند و یا به قول بعضی اساتید جنس واحدهای درسی که موجب می‌شود آنچه در میان مردم عادی تابو محسوب می‌شود مانند تماس پوستی با بدن، اندام‌های جنسی و غیره، شکسته شود و در این قشر امری عادی باشد.

- حل مساله

آقای دکتر متاهلی با منشی خود ازدواج کرده و از او فرزندی داشت. پس از سه سال همسرش- همسر روزهای سخت او، متوجه ماجرا می‌شود و با اینکه پسر بزرگی داشتند، وی حاضر به مذاکره درباره موضوع نبود و طلاق می‌خواست.

به اینکه چه قدر عمل آن آقای دکتر قبیح بوده و جامعه ما در هر سنی و شغلی آن را نمی‌پسندد، کاری ندارم، اما توجیه آن آقای دکتر جالب بود؛ آنچه ما در گذر سال‌های زندگی آن را فراموش می‌کنیم، یعنی ابراز علاقه و محبت است که گمان می‌کنیم مختص روز و سال ابتدایی است. تقدس و ارزشمندی این حرفه در جامعه و دیگر مسایل گوناگون موجب می‌شود مردم همواره پزشک خود را دوست بدارند. اگر شما به عنوان همسر یک پزشک، رابطه عاطفی‌تان را با همسرتان کم کنید و به بهانه گرفتاری‌های روزمره از او غافل شوید، شاید او توان پذیرش این ظرفیت ایجاد شده را به دلیل نقص شخصیتی که ریشه در نوع نگرش او دارد نداشته باشد و جذب عواطف بیرونی شود.

بنابراین باید اگر مهارت ابراز علاقه را ندارید، آن را بیاموزید و یاد بگیرید انرژی روانی خود را تقسیم کنید و در برابر همسر خود کم نیاورید. پیش‌قدم شدن در ابراز محبت صفت خوبی است و شما خانم دکتر یا آقای دکتر هم فراموش نکنید که این عنوان‌ها مخصوص محیط خارج خانواده است. اگر من دکتر هستم، دلیلی بر این نیست که نسبت به شوهرم که مهندس است بیشتر می‌دانم. من فقط در حوزه سلامت، به دلیل تحصیلاتم بیشتر آگاهم و چه بسا مادرشوهر من در حوزه تربیتی یا همسرداری به من ارجح باشد. نکته دیگر برای حل مسایل خانوادگی پزشکان این است که هرگز گمان نکنیم مقاطع تحصیلی دانشگاهی دلیل بر فهم و درک بیشتر است. درک و شناخت را از خانواده و در پنج سال نخست زندگی‌مان می‌آموزیم مادر خانواده، با شخصیت هم در تعامل هستیم. لزومی هم ندارد که حتما همسر شما که خانم دکتر متخصصی هستید، رتبه علمی بالاتری از شما داشته باشد. این باور غلطی است که از سوی جامعه و به خصوص بعضی مردها القا شده است.

- اصلاح باورهای غلط

از آنجا که مردها دوست دارند در یکسری زمینه ها نسبت به همسرشان بالاتر باشند، این مطلب را القاء کردند و امروزه اغلب خانمها ،چه پزشک و چه غیر پزشک به این باورغلط

رسیده اند که شوهرشان باید در ابعادی مثل مقطع تحصیلی یا درآمد ماهیانه و... از آنها بالاتر باشد.حالا در جایی قرار گرفتیم که بعضی از خانمها یی که در رتبه بالای علمی اند و این اختلاف سطح را در مرد خود نمی بینند ،حاضر نیستند همسرشان را تمکین عاطفی کنند.بیایید همه باور کنیم که این تصور غلط بوده و از جانب بعضی آقایان به ما القاء شده است.

مرد در یک خانواده سالم،نقش پایه‌ای دارد. با اینکه خودمان می‌دانیم مرد و زن از لحاظ قانون خانواده رتبه اول و دوم را دارند و این ۱ و۲ در کنار همند و ارجحیتی بر هم ندارند، ولی اگرزن خانواده این موضوع را نپذیرد، چگونه می‌تواند آنرا به بچه‌ها انتقال دهد؟

بچه‌ها اگر پدر را فرد شماره ۱ ندانند، چه اطاعت و حرمتی باقی می‌ماند؟ بهتر است بچه‌ها در تصور خود باور کنند که برای تامین خواسته‌هاشان جلب نظر شماره ۲، یعنی مادر و سپس شماره ۱ یعنی پدر مهم است.طرح ریزی این نکات ساده بر عهده مدیران خانه، یعنی خانمهاست. پس باید بپذیریم که اولا مقاطع تحصیلی بالا در همسرمان دلیل بر درک بیشتر یا قدرت حل مسائل زندگی و تکیه گاه عاطفی مناسب بودن نیست. در ثانی خانمها به واسطه سال‌ها وابستگی مالی‌شان به آقایان، تامین هزینه‌های زندگی را تنها وظیفه مرد می‌دانند.

باید در نگرش‌هایمان تجدید نظر کنیم و چه خوب است که شروع این امر را در قشر مطرحی چون پزشکان ببینیم. همین جا لازم است بگویم این تغییر نگاه از مدتی پیش آغاز شده است. چه بسیارند مراجعین خانم دکتری و یا آقای دکتر که برای بهبود شرایط زندگی‌شان، مدیریت و حل

www.takbook.com

www.takbook.com

مسائل خانوادگی، برقراری رابطه بهتر با فرزندانشان و حتی درمان یکسری رفتارها و عقاید ناپسند خود اقدام می‌کنند. بعضی از پزشکان فکر می‌کنند چون در حوزه سلامت متخصص هستند، برایشان افت دارد که با کسی مشورت کنند. آنها می‌گویند جراحان که در کلاس بالاتری بین پزشکان هستند، عدم تمایل بیشتری ابراز می‌کنند. اما به نظر می‌رسد که این حرف چندان صحیح نباشد، زیرا این حالت به تیپ شخصیتی ما بر می‌گردد و نه رتبه علمی ما. نشانه آن هم این است که در بین مراجعین همکاران روان‌پزشک و روان‌شناس، افرادی وجود دارند که عضو هیات علمی دانشگاه هستند و خیلی خوب وعلمی از طی دوره درمان استقبال می کنند و متخصصانه به داستان می‌نگرند. اتفاقا نگاه علمی این افراد، باعث طی دوره درمان اصولی می‌شود. آنها نگرشی دارند که قابل تحسین است.

- یک پیشنهاد دوستانه

اگر یک خانم یا آقای دکتر با حسابی سر انگشتی در نظر بگیرد که تا اتمام دوره تحصیلی و لابد اخذ یک تخصص چه سالهای طولانی را در پیش دارد و البته داخل پرانتز با احتساب مشکلاتی که خارج از دخل و تصرف اوست مثل گذراندن طرح قبل از شرکت در آزمون دستیاری و غیره در می‌یابد که سال‌های مناسب ازدواج و خصوصا سال‌های مناسب بارداری در زندگی را از دست می‌دهد. از سوی دیگر به این مساله مهم هم باید توجه کرد که در صورت انتخاب صحیح همسر، هر دو در کنار هم پیش خواهند رفت. درسشان را می‌خوانند، نیازهای عاطفی‌شان را در بستر خانواده ارضاء می‌کنند و از این همه استرس رها می‌شوند. در مورد انتخاب هم اگر واقع‌بینانه بنگریم، ثبات زندگی برای همسرانی که پزشکند، بالاخص در سال‌های اول زندگی که بر خلاف تلاش بی وقفه شبانه روزی، عواید مالی کمی خواهند داشت، کمتر است. به علت ماهیت رشته پر تنش پزشکی، زندگی با غیر پزشک ،که اتفاقا در شرایط پر تنش مشابه با پزشک نیست، راحت‌تر است. او می‌تواند بار عاطفی رابطه را تا متعادل شدن اوضاع همسر به دوش بکشد و زندگی را بگذراند. علاوه بر آن فاصله سنی پزشک با فرزندش هم آنقدر نخواهد بود که در اوج جوانی‌اش حس کند او پدر یا مادربزرگش است. فراموش نکنید بسیاری ازهمکاران قدیمی شما اینطور زندگی کردند، هم طبیب خوبی شدند و هم از زندگی‌شان لذت بردند.

منبع : هفته نامه سپید

http://vista.ir/?view=article&id=329603

vista.ir
Online Classified Service

زندگی در پنج پرده

نشسته ام در دفتر روانشناس و منتظرم تا نوبتم شود.حرف هایی را که می خواهم به او بزنم تیترواربرای خودم روی کاغذ نوشته ام. او طی این جلسات کمک کرده تا با خودم بیشتر آشنا شوم و ببینم پشت ظاهرآن زن قوی و تحصیلکرده و فعال چه کسی پنهان است و به چه دلایلی دستور می دهد و استراتژی تعریف می کند. من با کمک روان شناسم متوجه می شوم در واقع یک دختر بچهٔ ترسیده و بی پناه هستم

- پردهٔ اول؟

آخرین مهمان همین حالا رفتند.امیرعلی هم بعد از اینکه تمام سعی اش برای اجازه گرفتن به کار برد و مثل همیشه تیرش به سنگ خورد،پشت سرشان از پله ها سرازیر شد تا به عمه اش بگوید نتوانسته است اجازه

www.takbook.com

www.takbook.com

اش را بگیرد و با آن ها به پارک برود. می بینمش که بغض کرده، از پله ها می آید بالا و یک راست می رود توی اتاقش که بیشتر شبیه میدان جنگ است تا هر جای دیگر.اگر هر وقت غیر از این بود،مجبورش میکردم تک تک وسایل و اسباب ازی هایش را جمع کند و مرتب توی کمد بچیند. اما امروزاستثناست. بقیهٔ خانه ام دسته کمی از اتاق پسرم ندارد.

روی میزها پر از پیش دستی های کثیف است. کمی شیرینی تو این یکی و مقداری میوهٔ نیم خورده در آن یکی مانده.استکان های دسته دار چای هم که تا دلت بخواهد در این طرف و آن طرف پخش و پلا هستند. نا خودآگاه چشمم پیش دستی ها را کنترل می کند. خوشبختانه حواسم بوده و نگذاشته ام هیچ پوست میوه و آشغالی توی ظرف ها بماند. در واقع همه چیز بسیار خوب و مرتب بزگزار شد.همه غذاها خوب و کافی بود و هم دسر. مثل دفعهٔ پیش سالاد کم نیامد. آخر می دانید این روز ها خانم ها زیاد غذا نمی خورند و از بس که همه رژیم دارند،حتی در مهمانی هم خودشان را می بندند به سالاد. دفعهٔ پیش که دوره نوبت من بود،سالاد کم آمد و کلی خجالت کشیدم. فقط یادم رفت برای بچهٔ مهسا که خوابش برده بود،غذا بگذارم.

یک دفعه حالم گرفته می شود. با عجله می روم طرف پنجره که اگر هنوز توی کوچه باشند،صدایشان کنم. اما رفته اند. خستگی چند روز کار برای مهمانی یک باره روی شانه هایم می افتد و احساس خستگی و کلافگی می کنم. به خود می گویم: می بینی چقدر بی ملاحظه ای . آخر کی یک همچین چیز مهمی را فراموش می کند؟حالا مهسا توی دلش چه می گوید؟حتماًفکر می کد من از قصد برای ارشیا غذا نکشیدم و خساست کردم.لابد الان جلوی یک رستوران نگه می دارد و برای پسرش غذا سفارش می دهد. بعد هم تلفن می زند محمد و می گوید بچه اش را گرسنه از مهمانی آورده.

توی ذهنم اتفاقات بدی ردیف می شوند. حالا عمه اعظم از دستم دلگیر می شود. من همیشه باعث خجالت هستم.هر کاری هم که بکنم، درست نمی شوم.

با حالی ناراحت همهٔ ظرف های کثیف را می آورم به آشپزخانه، می ایستم به مرتب کردن آنجا. دانه دانه ظرف هارا با دستمال پاک می کنم. قاشق و چنگال ها را کنار هم می گذارم و شروع می کنم به شستن.

- پرده دوم:

ساعت هشت و نیم شب است.شوهرم از سر کار بر گشته. خانه تقریباً مرتب است.ظرف ها را شسته ام و تعدادی شان را در کابینت جا داده ام.چند تایی مانده که باید جا به جا شود.حسابی خسته ام.برای حسین و خودم چای می ریزم و به امیرعلی تشر می زنم که برود توی تختش و چراغ را خاموش کند. مینشینم و سعی می کنم هیجانی را که یک هفته است دست از سرم بر نمی دارد از خودم دور کنم.

شوهرم از مهمانی می پرسد.پیش از من، مهرناز همهٔ گزارش ها را به او داده.می گوید: خدا را شکر که این مهمانی هم به خوبی برگزار شد.دیدی، بی خود ناراحت بودی. مهرناز می گفت همه از کدبانو گری تو تعریف کرده اند. می گویم: خواهرت همیشه لطف دارد.ولب آخرش همه چیز خراب شد.و تعریف می کنم که چه طور در شلوغی خداحافظی ها فراموش کردم برای ارشیا غذا بگذارم و مادرش هم یک کلمه نگفت این بچه چیزی نخورده.چشم های پسر برادر شوهرم از جلو چشم دور نمی شود. حسین سعی می کند مثل همیشه آرامم کند اما من نمی توانم. شروع می کنم به خود خوری. میروم توی خودم.سکوت می کنم و غصه می خورم و هر چه صفت بد و منفی میشناسم توی دلم به خودم نسبت می دهم:بی کفایت، بی سلیقه، حواس پرت و...طبیعی است که بعد از آن همه کار و این تک گویی درونی حال و حوصله ای برایم نمی ماند. وقتی می بینیم امیرعلی از اتاقش آمده بیرون ، داد می زنم:کی به تو اجازه داده تا این ساعت بیدار بمانی؟

- پردهٔ سوم:

ساعت دوازده نیمه شب است. سرم به شدت درد می کند. این، ماجرای جدیدی نیست.همیشه بعد از مهمانی ها اینطوری می شوم. به قول حسین آنقدر حرص می خورم و سر جزییات خون خودم را توی شیشه می کنم که مغزم تاب نمی آورد و شروع می کند به اظهار وجود. داروهایی را که دکتر برای زمان آغاز حملهٔ سر دردم تجویز کرده می خورم و به سختی با یک لیوان آب فرو می دهم. همهٔ چراغ ها را خاموش می کنم و در تاریکی،تنها مینشینم. صدای حسین توی سرم است.راست میگوید من تا کی می توانم به این وضعیت ادامه بدهم و ار خودم بیشتر از یک آدم معمولی توقع داشته باشم. مگر می شود یک نفر هم همسر خوبی باشد، هم مادر خوبی، هم در محیط کارش در اوج موفقیت قرار داشته باشد

www.takbook.com

www.takbook.com

و هم دختر و هم عروس و کدبانوی با سلیقه ای باشد و هیچ وقت هم اشتباه نکند. منطقاً می دانم که نمی شود. اما یک نفر آنجا ته ذهن من نشسته که تمام رفتارم را رهبری می کند او همیشه می گوید: می شود. می شود.اگر هم هیچ کس نتواند تو میتوانی.

● پردهٔ چهارم:

صبح روز بعد از مهمانی است.با ته ماندهٔ سر درد دیشبم بیدار می شوم. و حس میکنم سرم سنگین است. اما مرده و مانده،امروز باید به سره کاره بروم. به خاطر همین دیروز که مرخصی گرفتم،کلی عقب افتاده ام اگر امروز هم سر کار نروم،خدا می داند چه بلایی سر پروژه ام می آید. سمیرا و نیکان بچه های بدی نیستند اما دقت لازم را ندارند. از تخت می آیم پایین. صبحانه را آماده می کنم و دوش می گیرم و همراه خوانوادهام حاضر می شوم تا روز جدیدی را آغاز کنم. دو ساعت بعد از رفتنم در دفتر کارم از شدت تهو از حال میروم. رئیسم که حال و وزم را می بیند، می فرستد برایم آژانس بگیرند تا به خانه برگردم.وسط راه می بینم که نمی توانم در خانه سر کنم. از راننده می خواهم مرا به بیمارستان برساند.بعد از ظهر حالم بهتر شد.حسین بالا سرم ایستاده و روان شناس بیمارستان آمده تا با من آشنا شود.به روان شناس می گویم:لطفاً کمکم کنید.من می خواهم خوب شوم.از بالای عینکش نگاهی می اندازد و می گوید:قدم اول این است که تو بخواهی و اراده کنی.

● پردهٔ پنجم:

نشسته ام در دفتر روانشناس و منتظرم تا نوبتم شود.حرف هایی را که می خواهم به او بزنم تیتروارابرای خودم روی کاغذ نوشته ام. او طی این جلسات کمک کرده تا با خودم بیشتر آشنا شوم و ببینم پشت ظاهرآن زن قوی و تحصیلکرده و فعال چه کسی پنهان است و به چه دلایلی دستور می دهد و استراتژی تعریف می کند. من با کمک روان شناسم متوجه می شوم در واقع یک دختر بچهٔ ترسیده و بی پناه هستم.تلاش برای خود سازی بسیار دشوار است. انگار بخواهی با دست خالی چاهی را بکنی و از آن آب بیرون کشی. اما خیلی از آدم ها این کار را کرده اند.امیدوارم من هم بتوانم در این راه موفق شوم.

منبع : پایگاه اینترنتی خانواده ما

http://vista.ir/?view=article&id=300981

vista.ir
Online Classified Service

زندگی روی طاقچه عادت

سهراب سپهری گفته است : «زندگی چیزی نیست که سر طاقچه عادت از یاد من و تو برود .»

اما من زندگی های زیادی را دیده ام که روی طاقچه عادت اسیر غبار روزمرگی و تار عنکبوت های زمان شده اند بی این که حرکت یا تحولی را منتظر باشند فقط خاك می خورند . شاید شما هم کسانی را دیده باشید که می گویند :

نمی دانم روز و شب چطور می گذرد فقط مثل یك موش در چرخه آن گیر افتاده ام و در گذران این شب و روزهای یك شكل به دنبال یك لقمه نان می دوم .

وجه بدتر آن وقتی است که این روزمرگی پس از ازدواج رخ داده باشد .

مرتضی می گوید : پیش از ازدواج قصد داشتم در رشته موسیقی تا آنجا که توان دارم پیش بروم اما بعد از آن دیگر نشد . ازدواج دست و پای مرا بست و دچار تامین معاش شدم .

www.takbook.com

www.takbook.com

مهسا می گوید : همیشه با خود می گفتم تا بالاترین نقطه که بتوانم درس می خوانم اما پس از ازدواج انگار ایده آل هایم عوض شد . به موفقیت های همسرم اکتفا کردم . بچه دار شدن دست و پای مرا بست و دیگر به ادامه تحصیل و پیشرفت فکر نکردم .

ما غیر از افرادی که زندگی شان را به طاقچه های عادت سپرده اند افراد دیگری را هم می شناسیم ، مردان و زنانی که با بعضی از آنها هم در همین ضمیمه چاردیواری گفتگو کرده ایم . کسانی که نه ازدواج نه بچه داشتن برای در جا زدن در زندگی بهانه به دست آنها نداده است و به دستور پیشوایان اسلام همیشه سعی کرده اند امروز و دیروزشان یکسان نباشد و فردایشان بهتر از امروز باشد .

استفان کاوی یکی از همین مردمان موفق است او اعتقاد دارد که می توان عادت ها را شکست ، ترك کرد و عادت های تازه ای آموخت . اما این فرایندی آنی نیست .

افراد بتدریج «عادت» یا شیوه ای از زندگی را می آموزند که به طریقی تقویت می شود و از این شیوه نوعی رضایت روانی کسب می کنند وگرنه به آن ادامه نمی دادند .

اما وقتی عمیقا دریابند که عادتشان سودمند نیست می توانند شروع به تغییر دادن شیوه زندگی خود کنند .

این کار شاید شبیه فرستادن موشك به کره ماه باشد . وقتی اولین بار می خواستند این کار را بکنند متوجه شدند باید با نحوی از قوه عظیم جاذبه زمین جدا شوند .

ما نیز برای جدا شدن از قوه جاذبه عادت باید بهای آن را بپردازیم و این بها مستلزم تعهد و پرداخت هزینه ها است . اما به محض آن می توان آزادی وجدانگیر و بی سابقه ای را تجربه کرد .

اما دنبال راه حل های فوری نباشید . تا وقتی که فرایندی که مکرر و روزانه را طی نکنید و آن را در افکار و اعمالتان دنبال نکنید نمی توانید زندگی خود را از روزمرگی نجات دهید و راه حل های تازه ای را تجربه کنید .

در زندگی خود جستجو کنید و ببینید چقدر از نظر زمانی وقت اضافه دارید ؟

چه کارهایی هست که باید برای خودتان انجام دهید ؟

چه کارهایی هست که باید برای خانواده انجام دهید و معطل مانده است .

چه کارهایی را باید برای ارتقای شغلی خود انجام دهید .

چه کارهایی هست که اصلا به شما ارتباطی ندارد ، نباید انجام بدهید و وقت تلف کردن است .

برای خود هدف گذاری کنید . هدفهای کوتاه مدت ، میان مدت و بلند مدت و حالا با استفاده از وقتهای اضافه ای که برایتان باقی مانده و اهدافی که دارید طوری برنامه ریزی کنید که به اهداف خود برسید .

در ابتدا زندگی به شیوه جدید مشکل خواهد بود ولی پس از مدتی با ترك عادت قبلی به این شیوه عادت می کنید و همه چیز بهتر می شود.

منبع : مرکز اطلاع رسانی خانواده شمیم

http://vista.ir/?view=article&id=242742

vista.ir
Online Classified Service

زندگی رویا نیست، زندگی زیبائیست

چند سال دارید؟ نگران نباشید کسی صدای شما را نمی‌شود.کافی است فقط در فضای خلوت ذهنتان پاسخ دهید.زمانی که ثانیه‌هایی به سن و سال خود تمرکز کرده و به آن می‌اندیشیم، اتفاق جالبی رخ می‌دهد.در این

www.takbook.com

www.takbook.com

لحظه افکارمان به طور اتوماتیك به هزار سو می‌رود و ده‌ها اتفاق خوب و بد گذشته به سرعت به ذهنمان خطور می‌کند و بعضی از آن‌ها سررشته فکرمان را در اختیار گرفته و گاهی دقایق زیادی ما را به دنبال خود می‌کشانند.بعضی افراد به آینده هم می‌اندیشند و با حالتی از نگرانی و شاید امید، دوردست‌هایی را که هنوز نیامده‌اند، بررسی می‌کنند.چند ساله هستید؟ درچه گروه سنی قرار دارید؟ نوجوان، جوان، میانسال و یا پیر؟ خوب اگر شما هم برای دقایقی فیلم گذشته‌های خود را در ذهن مرور و یا لحظاتی به آینده فکر کرده‌اید، در وضعیت مناسبی قرار دارید تا از ادامه مطالب، استفاده بیشتری ببرید.

بد نیست بدانید که افراد در ارزیابی گذشته خود، هنوز فرق‌های زیادی با هم دارند.بعضی‌ها بلافاصله به یاد خاطرات منفی زندگی‌شان می‌افتند و بیشتر، آن‌ها را مرور می‌کنند.بعضی دیگر کاملا برعکسند و به طور ناخواسته اولین خاطراتی که به ذهنشان خطور می‌کند، خاطرات مثبت است.یادتان باشد که منظور از خاطرات گذشته، آن‌هایی نیستند که سرشار از هیجان، خنده و شادمانی ظاهری بوده‌اند.نمی‌دانم طرز فکر شما چیست و با چه معیار و شاخص‌هایی حادثه‌های گذشته خود را مثبت و یامنفی ارزیابی می‌نمایید.مثلا روزی که با گروهی از دوستانتان به منطقه‌ای خوش آب و هوا رفته و ساعت‌ها به سر و کله هم زده و خوش گذرانده‌اید، در زمره کدام گروه از خاطرات شماست، مثبت یا منفی؟ بیایید با هم به یك اتفاق نظر و دیدگاه مشترك برسیم و بر آن اساس، ادامه دهیم.پیشنهاد می‌کنم خاطرات و وقایع مثبت گذشته خود را آنهایی بدانیم، که اثری در روند رشد و موفقیت امروز داشته‌اند و همچون سرمایه‌ای گرانقدر برای امروز یا فردای بهتر ما هزینه شده‌اند.همچنین خاطرات و وقایعی را منفی فرض کنیم که به نحوی موجب اتلاف انرژی و سرمایه‌های مادی و معنوی ما شده‌اند و روند رشد و موفقیت ما را متوقف و یا کند کرده‌اند.حال یك بار دیگر از خود بپرسید که چند ساله‌اید و درباره سن و سال خود تعمق کنید.آیا خاطراتی از گذشته به ذهنتان خطور می‌کند؟ اکثر آن‌ها ازکدام دسته‌اند؟ آینده چطور، آیا ذهنتان به آینده نیز متوجه می‌شود؟ چه ارزیابی کلی از گذشته خود دارید؟

وقتی به گذشته‌های خود می‌اندیشیم، به طور ناخودآگاه به یك ارزیابی کلی نیز می‌پردازیم و یك حکم کلی برای آن صادر می‌نماییم، مثلا می‌گوییم اشتباههای زیادی مرتکب شده‌ام و باید امروزم خیلی بهتر از این‌ها باشد.یا می‌گوییم خدا را شکر که در مسیر خوبی قرار گرفتم و از امروزم راضی‌ام.

در هر دو صورت آنچه بسیار اهمیت دارد، یك اندیشه کارآمد و پر ارزش است که باید آن را یاد بگیریم و روی آن تمرین کنیم;مثلا این که گذشته ما هر چه بوده، متعلق به ماست و شاهکاری است که خود خلق کرده‌ایم و هر چه که هست، سرمایه‌ای است که می‌تواند برای فرداهای ما هزینه شود.باور نمی‌کنید؟ آیا شما هم از آن گروه افراد هستید که کار را تمام شده می‌دانید و مایلید به همان روال ثابت گذشته همچنان ادامه دهید، یا از دسته افرادی هستید که شهامت و شجاعت تغییر و خلق شاهکارهای جدید را دارند؟

گروه اول روحیات و خصوصیات خاصی دارند و افکارشان بسیار انرژی‌خواه و کسالت‌آور است.آن‌ها کسانی هستند که با همه آدم‌های دیگر در یك مسیر حرکت می‌کنند، ولی بر لبه جدول کنار خیابان راه می‌روند و گاهی به داخل جوی آب سقوط می‌کنند و سر و وضعشان به هم می‌ریزد.خوابهای ذهنی آنها بسیار عجیب و غریب و منفی است;چیزهایی شبیه:

- آخرش که چی؟
- مگه تا حالا چی شده که از این به بعد بشه؟
- زندگی خوب مال از ما بهترونه؟
- نفست از جای گرم در می‌آد.
- چهل سالش که رفت، باقیش هم می‌ره.

دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم، با تمام آدم‌هایی که در آن زندگی می‌کنند، با زبان پند و اندرز و با تمام سخاوت و صداقت، به ما درس‌هایی می‌دهد که کافی است کمی چشم و گوشمان را باز کرده و درس‌هایمان را بیاموزیم.افرادی که با سرعت، تلاش فراوان و جدیت وصف‌ناشدنی مشغول انجام وظایف خود هستند، به من و شما می‌گویند:بلند شو تلاش کن و برای ایجاد تغییر در زندگی‌ات، هر چند ناچیز، قدمی بردار.

موفقیت‌های ریز و درشت اطرافیانمان پیامی ندارد جز این که:مگر تو چه کم داری؟ به خودبیا و اقدامی انجام بده من تو را به خوبی می‌شناسم و می‌دانم که برای هر آنچه تا اینجا گفته شده است، پاسخی داری;مثلا می‌گویی:دلت خوشه آخه مگه می‌شه توی این مملکت کاری کرد؟

www.takbook.com

www.takbook.com

به خود شما مربوط است که چه برداشتی بکنید و چه اقدامی انجام دهید، ولی بدانید که دیگران سرجای خود نشسته‌اند، با تمام قوا در حال تلاشند و فاصله‌شان با شما هر روز بیشتر از دیروز می‌شود و روزی خواهد آمد که باید بنشینید و موفقیت آنها را دیده و حسرت بخورید و مثل عنکبوت تنبل زندگی کنید

روزگاری، دو عنکبوت در خرابه‌ای زندگی می‌کردند.آنها تارهای خود را روی زمین می‌تنیدند و مورچه‌های کوچك را شکار می‌کردند، اما هیچ‌وقت به این فکر نیفتاده بودند که تارهایشان را روی شاخه درختان بسازند، تا حشرات بهتر، بیشتر و بزرگتری را برای تغذیه خود به دام اندازند.یك روز وقتی عنکبوت غریبه چاقی از آنجا می‌گذشت، با مشاهده این دو عنکبوت لاغر و نحیف، از این که نمی‌دانستند تارهای خود را کجا باید بتنند، آنها را مسخره کرد.یکی از عنکبوت‌ها به حرف‌های عنکبوت چاق توجه کرد و به فکر افتاد که بر روی شاخه درختان تار بسازد، اما عنکبوت اول با ریشخند و سردی گفت:حماقت نکن روش عنکبوت چاق در اینجا به‌کار نمی‌آید.اینجا هوا همیشه طوفانی است و دائما باد می‌آید و چون شاخه‌ها تکان زیادی دارند و نمی‌توان تارها را از یك شاخه به شاخه دیگر کشید، تا تو بخواهی به سر شاخه دیگر برسی، باد تارهایت را پاره می‌کند.این کار را فراموش کن و فقط به شکار مورچه‌های کوچك قبلی‌مان برو.این کار ارزش این همه وقت گذاشتن و تلاش کردن را ندارد

گرچه دلایل عنکبوت لاغر به ظاهر درست به نظر می‌رسید، اما عنکبوت دوم نپذیرفت و این فکر را از خاطر به در کرد.او با سختکوشی و مداومت، کار تنیدن روی شاخه درختان را آغاز کرد و مرتب به تکرار این عمل پرداخت.او بارها شکست خورد، با مشکلات زیادی روبه‌رو شد، مورد تمسخر دوستش قرار گرفت و وقت و تلاش زیادی را صرف کرد، تا این که سرانجام توانست تارهای محکمی روی شاخه درختان بتند و حشراتی را که از آنجا عبور می‌کردند، شکار کند.در آن هنگام، عنکبوت تنبل، فقط می‌توانست مورچه‌های کوچك خود را بخورد و به ضیافت‌های با شکوه عنکبوت سخت‌کوش، یعنی رفیق سابقش حسرت بخورد.

برای رشد و تعالی، باید چارچوب‌های خشك ذهن خود را بشکنیم و بدانیم که باید تلاش زیادی انجام دهیم.به یاد داشته باشید که اندیشه‌مان باید تغییر کند و دیگرگونه بیندیشیم.ذهن ما مثل چتر نجات عمل می‌کند و هنگامی برایمان نجات‌بخش خواهد بود، که باز شود.گفته‌اند که اندیشه مانع سقوط انسان می‌شود، ولی از شما می‌پرسم که آیا اندیشه شما موجب سقوط شما شده است؟

منبع : مجله خانواده سبز

http://vista.ir/?view=article&id=240387

vista.ir
Online Classified Service

زندگی زناشویی

- مقدمه

بدیهی است که ازدواج اولین تعهد عاطفی و حقوقی است که ما در بزرگسالی قبول می کنیم . به علاوه انتخاب همسر و انعقاد پیمان زناشویی نقطه ی عطفی در رشد و پیشرفت شخصی تلقی می شود . بی تردید یکی از مهم ترین تصمیم هایی که ما در طول زندگی خود می گیریم انتخاب یک شریک زندگی است .

به نظر می رسد در جامعه ی امروزی سه دلیل اصلی برای ازدواج وجود دارد (عشق ، هم نشینی ، تحقق انتظار ها)

- خشنودی در خانواده و عوامل موثر درآن

www.takbook.com

www.takbook.com

واضح است که عشق برای افراد مختلف معنایی بسیار متفاوت دارد . در کل ، عشق به مجموعه ای از احساسات مثبت و عمیق اشاره می کند که معطوف به فردی دیگر است برای اینکه زندگی زناشویی به خشنودی بینجامد باید احساسات عمیق اعلام شود و پاسخی مناسب از طرف مقابل دریافت کند .

افراد با هدف هم نشینی نیز ازدواج می کنند . عشق مربوط به هم نشینی ، محبتی است که نسبت به افرادی احساس می کنیم که زندگیمان به طور عمیق با آنها پیوند خورده است . این همان عشقی است که بر شراکت در تجربه استوار است . عشقی که در آن می دانیم طرف مقابل همیشه در کنار ماست . عشقی که با آن می دانیم همیشه به خاطر آنچه هستیم پذیرفته می شویم . زوج های امروزی با هدف تحقق انتظاراتشان ازدواج می کنند . شناخت انتظارات ، بیان آنها و تلاش برای تحقق آن در حد اعتدال چیزی است که خشنودی را در روابط زناشویی محقق می سازد . افراد انتظار دارندکه از همسرانشان به طور خاص و از ازدواج به طور عام ، سود مطمئنی عایدشان شود . در مجموع می توان گفت که در عصر حاضر باورهای غلط متعددی توسط زوج ها پذیرفته شده اند . زوج ها این عقیده را پذیرفته اند که ازدواج ارضای هر نیاز روان شناختی را به همراه دارد و همین عقیده غیر واقع بینانه است که دامی برای سرخوردگی زناشویی خواهد بود .

انتظار همیشه شاد بودن ، رفع نیاز ها و تحت حمایت و تایید بودن همیشگی از جمله همین عقاید است . شاد بودن به عنوان یک فرد یا یک زوج پیوسته و در تمام عمر ، کار سختی است . هیچ فردی همیشه شاد نیست و برای زوج ها طبیعی است که دوره هایی از نا شادی ، کشمکش یا فشار را تجربه کنند . تصویری که می توان از ازدواج ارائه داد خوشی و سعادت پیوسته زناشویی است . واقعیت این است که ازدواج فرد را شاد نمی کند ، شاد نگه نمی دارد ، یا به وی کمک نمی کند که از زحمت و سختی دور شود . به طور قطع کسی که هدفش از ازدواج همیشه شاد بودن است ، محکوم به شکست است .

گر چه در ازدواج های موفق الگو ها متنوع اند ولی قواعد مشترکی وجود دارد . بعضی از قواعد مشترک در ازدواج های موفق با الگوهای عملکردی متنوع مشاهده می شوند . همسران در یک زندگی زناشویی موفق ، با دوام و توام با رضایت به یکدیگر احترام می گذارند . هر یک از همسران بعضی ویژگی ها یا توانایی های قابل احترام را در دیگری می یابد ، مثل : همسر خوبی بودن ، تامین مخارج کردن ، طبع و ذوق هنری داشتن و... هر چه میدان احترام گذاری به یکدیگر وسیع تر باشد زندگی زناشویی رضایت مندانه تر خواهد بود .

این همسران تایید و ارزش گذاری خود برای همسرشان را نشان می دهند و به طور پیوسته کارهایی انجام می دهند و مطالبی بیان می کنند که عواطف ، عشق و احترامشان را به یکدیگر نشان می دهد و کلمات واعمالی را که اهداف مثبت ازدواجشان را حمایت و تایید می کند ، انتخاب می کنند .

همسران نسبت به یکدیگر بردبارند .آن ها درک میکنند که امکان فریب خوردن یا خطا کردن خودشان نیز وجود دارد . انسان را آسیب پذیرمی بینند وبه این ترتیب می توانند قصوروکوتاهی دیگری را بپذیرند . آنها مسئولیت رفتار و عزت نفس خودشان را به طور فردی می پذیرند و انتظار ندارند که شریک زندگی شان مسئول شاد و خوشحال نگه داشتن آنها باشد .به همین دلیل از سرزنش و انتقاد یکدیگر اجتناب می کنند و در عوض آنچه را در مورد همسرشان درست است تایید می کنند. با همدلی به سخنان یکدیگر گوش می دهند و در جستجوی عواملی اند که در روابط آنها تاثیر مثبت به جا می گذارد . همسران بر پایه ی اعتماد متقابل به تشریک مساعی می پردازند . آن ها آزادند که نه تنها فقط از یکدیگر ، بلکه از هر آنچه ممکن است یعنی شرکت در فعالیت ها و کار های فرعی خارج از محیط زناشویی همراه همدیگر و یا به طور فردی لذت ببرند .

در یک ارتباط زناشویی توام با حس همکاری و مشارکت ممکن نیست زن و مرد همیشه با یکدیگر موافق باشند اما می توانند به راحتی مخالفت خود را اعلام کنند و این امر مورد پذیرش قرار می گیرد که با هم به دنبال راه حلی بگردند که مورد تایید هر دو قرار گیرد .

زوج های خشنود و راضی از مهارت های ارتباطی خود به نحو احسن در زندگی مشترک استفاده می کنند رفتار و حالات یکی از زوج ها همیشه

www.takbook.com

www.takbook.com

محرک نوع خاصی از واکنش های طرف دیگر است . چون این حالات اعمال ناشی از آن بسیاری ازاوقات ازسطح ناخود آگاه فرد ناشی می شود، همسران خشنود تلاش می کنند رفتاروحالات خودرا بازشناسی کنند ونسبت به محرک های یکدیگر،چه به صورت کلامی وچه غیر کلامی ،آگاهانه واکنش نشان دهند. زوج هایی که نقص مهارت های ارتباطی دارند در معرض خطر نقص عملکرد زناشویی وبروزاختلافات منجر به طلاق و جدایی قراردارند .

● ناخشنودی و طلاق در خانواده وعلل آن

در مقابل مفهوم رضایت زناشویی ، ناخشنودی و احتمالا یکی از نتایج آن ، یعنی طلاق وجود دارد . طلاق را می توان از مهم ترین پدیده های حیات انسانی تلقی کرد . این پدیده دارای ابعادی به تعداد تمامی جوانب و ابعاد جامعه ی انسانی است و تاثیرات متفاوت روانی ، اقتصادی ، و اجتماعی دارد .طلاق نخست یک پدیده یروانی است ،زیرا بر تعادل روانی نه تنها دو انسان ،بلکه فرزندان ،بستگان،دوستان و نزدیکان انها اثر می نهد.دوم این که طلاق پدیده ای است اقتصادی ،زیرا به گسست خانواده به عنوان یک واحد اقتصادی می انجامد و با بر هم زدن تعادل روانی انسان ها موجبات بروز اثر های سهمگین در حیات اقتصادی آنها را نیز فراهم می سازد . سوم اینکه طلاق پدیده ای است موثر بر تمامی جوانب جمعیت در یک جامعه ،زیرا از طرفی بر کمیت جمعیت اثر می نهد،چون تنها واحد مشروع و اساسی تولید مثل یعنی خانواده را از هم می پاشد و از طرف دیگر بر کیفیت جمعیت اثر دارد چون موجب می شود فرزندانی محروم از نعمت های خانواده تحویل جامعه گردند که به احتمال زیاد فاقد شرایط لازم در راه احراز مقام شهروندی یک جامعه اند . پس می توان گفت جامعه ای که در آن طلاق از حدی متعارف تجاوز کند ، هرگز از سلامت برخوردار نخواهد بود .

در ازدواج سنتی ، افراد از جایگاه خود آگاه بودند . شوهر اقتدار و حمایت اقتصادی را فراهم می کرد و زن مسئولیت منزل و تربیت کودکان را بر عهده داشت؛ ولی اکنون مسئولیت ها یا تقسیم میشوند یا بر مبنای اهداف فردی تعیین می گردند . نتیجه ی این تغییر فرهنگی کاملا روشن است . چنان چه نیازها و اهداف فرد بر آورده نشود ، می پرسد : چرا باید این رابطه را حفظ کنم در حالی که بهای زیادی می پردازم و در عوض سود کمی به دست می آورم ؟!

این احساس وقتی شدت می یابد که زن و شوهر علاوه بر این تغییرات سریع فرهنگی از ابتدا نیز پیوندشان با تفاوت های فرهنگی بسیار آغاز شده باشد . این تفاوت های فرهنگی در تمام زمینه های رفتاری تأثیر گذار است ، از جمله رفتارهای غیر کلامی که برای افراد برخاسته از دو فرهنگ متفاوت ، معانی متفاوت و گاه متضاد دارد ، و می تواند منشأ بروز اختلافات در زمینه ی درک متقابل باشد .

عوامل شخصی فراوانی وجود دارند که می توانند در نارضایتی زناشویی دخیل باشند و آن را تشدید کنند . ادراک های غلط و انتظارهای غیر واقع بینانه ای که در درون زندگی زناشویی رسوخ می کنند نمونه های اصلی عوامل شخصی اند . تا زمانی که جامعه به پروراندن آرمان های شاعرانه و انتظارهای خیالی ادامه می دهد و افراد نیز آن را می پذیرند ، سرخوردگی زناشویی ادامه خواهد یافت .

سلیمانیان (۱۳۷۴) باورهای غیر منطقی را در میان زناشویی های ناخشنود بیش تر از باورهای غیر منطقی در میان زوج های خشنود یافته است .

در همین زمینه سهرابی (۱۳۷۷) دوازده باور و انتظار مخرب را نام می برد :

۱) عشق ما (یعنی احساسات عاشقانه و هیجانی) با گذشت زمان کاهش نخواهد یافت .

۲) همسرم باید بتواند افکار ، احساسات ، و نیازهای مرا پیش بینی کند .

۳) همسرم هرگز مرا نخواهد رنجاند یا با خشم در مقابل من قرار نخواهد گرفت .

۴) اگر همسرم واقعا عاشق من باشد باید همیشه سعی کند که مرا خوشحال کند (یعنی هر نیاز و خواست مرا بر آورده سازد) .

۵) عشق یعنی این که هرگز نسبت به همسرت خشمگین یا عصبانی نشوی .

۶) همیشه با هم بودن را نشانه ی عشق پنداشتن .

۷) علایق ، اهداف و ارزش های شخصی ما همیشه مانند هم خواهد بود .

۸) همسرم همیشه با من صادق و صریح خواهد بود .

۹) چون ما عاشق هم هستیم پس همسرم همیشه به من احترام خواهد گذاشت ، مرا درک خواهد کرد ، و با من موافق خواهد بود ، بدون اینکه توجه کند من چه رفتاری دارم .

۱۰) بسیار ناگوار خواهد بود که همسرم مرا شرمنده و تحقیر کند یا از من انتقاد کند .

۱۱) سطح علاقه مندی و وفاداری ما به هم هرگز نباید کاهش یابد .

۱۲) ما باید همیشه در مورد مسائل مهم با یکدیگر توافق داشته باشیم .

www.takbook.com

www.takbook.com

هر کدام از موارد فوق همانند امیدهای اشتباه و اهداف غیر واقع بینانه فقط زوج ها را به سمت یأس ، دلسردی ، ناکامی و خشم سوق می دهد . همان طور که افراد تغییر می کنند رابطه نیز تغییر می نماید . هنگامی که همسران علاقه ها ، فعالیت ها و ارزش های همپوش یا مشترک را مشاهده نمی کنند فرایند کناره گیری را آغاز خواهند کرد .

شوهرانی که از همسران خود راضی اند ، بیش تر می توانند حالت های غیر کلامی همسرشان را درک کنند . در حالی که شوهران ناراضی کم تر قادر به انجام این کارند . زوج های درمانده و تحت فشار معمولا مشکلاتی را در حیطه ی ارتباط های خود تجربه می کنند . آن ها به ویژه شدیدا گرفتار الگوهای ارتباطی بی حاصل اند ، یا در ارتباط های خود بیش تر به نیت عمل به جای نتیجه ی آن توجه می کنند . وقتی افراد در فرد مقابل خود احساس فریبکاری می کنند رفتار های کلامی و غیر کلامی شان تغییر می کند و ارتباطشان در ابهام بیش تری فرو می رود ، همچنین وقتی افراد در موقعیت تهدید آمیز قرار می گیرند بیش تر به تفسیر غیر مستقیم می پردازند و پاسخ های غیر مستقیم ارائه می دهند و بدین ترتیب ارتباط را در لایه ای از ابهام می پوشانند .

از پژوهش های دو دهه ی اخیر به نقل از سهرابی (۱۳۷۷) می توان به نتایج زیر اشاره کرد :

۱) زوج های درمانده و غیر درمانده در " نیت " ارتباط هایشان با یکدیگر تفاوت ندارند . با وجود این همسران درمانده کم تر از همسران غیر درمانده گفته های همسرشان را به درستی ادراک می کنند .

۲) نسبت میزان توافق به میزان عدم توافق در زوج های درمانده کم تر از زوج های غیر درمانده است .

۳) رفتار غیر کلامی شاخصی قوی برای تمایز زوج های در مانده و غیر درمانده است . زوج های درمانده رفتارهای غیر کلامی منفی تری را نسبت به زوج های غیر درمانده بروز می دهند .

خانواده هایی که قادر ند احساساتشان را بهتر تعریف و بیان کنند ، وقتی برای آنها برانگیختگی هیجانی ایجاد می شود سریع تر فشار خونشان به وضعیت عادی بر می گردد . در حالی که افراد ناتوان در بیان احساسات ، فشار خونشان مدت طولانی تری متغیر باقی می ماند .

عوامل تنش زا در تعامل زناشویی با ارزیابی و واکنش های نامناسب مربوط اند که تأثیری مستقیم برخود – سودمندی و تأثیری غیر مستقیم بر عزت نفس دارد و این دو تأثیری مستقیم بر افسردگی دارند . پژوهش ها هم چنین گویای آن اند که دشواری های ارتباطی منابع اصلی مشکل های میان فردی اند . بدنه ی بیش تر مشکلات خانوادگی و زناشویی ، بدفهمی ناشی از ارتباط غیر موثر است که نتیجه اش محرومیت و خشم است . درمانگران خانواده چنین ارزیابی می کنند که دلیل اصلی آشفتگی خانواده ها فقدان مهارت ها در بخشی از زندگی زناشویی زوج هاست .

مهارت ارتباط به طور مستقیم قابل مشاهده نیست بلکه باید از مشاهده ی رفتار درک شود . رفتار ارتباطی به فعالیت های کلامی و غیر کلامی مشاهده پذیری که سخنگویان به طور واقعی بروز می دهند ، اشاره دارد .

نتایج این تحقیقات نشان می دهند که مهارت ها و رفتارهای ارتباطی به طور مثبت با زناشویی غیر آشفته مرتبط است ، به این معنا که زوج های آشفته ، گرچه احتمالا مهارت کم تری نسبت به زوج های غیر آشفته ندارند ، اما در رفتار تمایل منفی بیش تری به یکدیگر نشان می دهند . چنین نتایجی این ضرورت را که آموزش می تواند نقش بسیار موثری در بهبود مهارت های ارتباطی و خشنودی زناشویی داشته باشد به اثبات می رساند ، و برای هر یک از زوج ها لازم و ضروری است که قبل از پیوند زناشویی یا در سال های اولیه ی زندگی با مهارت آموزی در این زمینه مانع بروز بسیاری از اختلافات و مشکلات رفتاری ناشی از بدفهمی یکدیگر یا ارضا نشدن نیازها و خواست های معمول زندگی مشترک شوند .

منبع : کلوب

http://vista.ir/?view=article&id=312050

vista.ir
Online Classified Service

زندگی زناشویی خود را با تغییر دیدگاهتان بهبود بخشید

www.takbook.com

www.takbook.com

داستان اینطور است که پیرمردی کنار نوه هایش نشسته بود و به آنها می گفت که در همه زندگی ها یک جنگ خیلی وحشتناک هست، جنگ بین دو گرگ.

یکی از آنها شر است: یعنی ترس، عصبانیت، دشمنی، طمع، خودبینی و تکبر، ترحم به خود، دشمنی و خصومت، و فریب. آن دیگری خیر است: یعنی لذت، آرامش، فروتنی، اطمینان، بخشندگی و سخاوت، حقیقت، نجابت و ملایمت، و مهر و محبت.

یکی از نوه هایش پرسید، پدربزرگ، کدامیک از این گرگ ها در جنگ برنده می شوند؟ پدربزرگ به چشمان او خیره شد و جواب داد، آنی که بهش غذا بدهید.

این داستان کوتاه حقیقتی بسیار گسترده ژرف در خود دارد. این شما هستید که انتخاب می کنید که به کدام ویژگی ها، اعتقادات و ارزش ها توجه کنید. و آن خصوصیاتی که روی آنها تمرکز کنید، زندگی شما را از آن خود می کنند.

اگر بخواهید بطور مداوم روی مشکلات زندگی زناشویی تان متمرکز شوید، باعث میشود رابطه تان حتی بدتر از آنچه که واقعاً هست به نظر برسد. اگر همیشه به اشتباهاتی که مرتکب شده اید و اینکه چقدر از همسرتان عصبانی و ناراحت هستید فکر کنید، عصبانیتتان بیشتر و بیشتر خواهد شد و خاطره های خوشی که با هم داشته اید را هم خراب می کند. وقتی این اتفاق می افتد، دیگر نمی توانید یک تصویر متعادل از زندگیتان ببینید.

هرچه انرژی بیشتری را صرف پرداختن به مسائل منفی زندگیتان صرف کنید، همه چیز بدتر و ناامیدانه تر به نظر خواهد رسید.

و وقتی به بخش منفی زندگیتان غذا می دهید، انرژی خلاقه تان یخ زده و از بین میرود. درنتیجه، دیگر توانایی کشف راه حل های یاری رساننده یا داشتن دیدگاهی تازه و بکر را نخواهید داشت.

با افکارتان، اعتقاداتتان، و رفتار و اعمالتان روی دیدگاهتان از واقعیت تاثیر می گذارید. به گفته کاترین مانسفیلد، برای تغییر رفتارمان، نه تنها باید به زندگی از یک دید متفاوت نگاه کنیم، بلکه زندگی هم خود، متفاوت خواهد شد.

ظاهر زندگی به این دلیل متفاوت می شود و تغییر می کند که رفتارها و عملکردهای خود ما تغییر کرده است.

در هر زمان، این شما هستید که تصمیم می گیرید، درمورد اتفاقات و رویدادهای زندگیتان و انسانهای درون آن، با چه دیدی نگاه کنید. این تعبیرها تجربه شما را از واقعیت شکل می دهد و بر ظرفیت شما در زندگی تاثیر می گذارد. همچنین بر انتظارات و توقعات شما در مورد زندگی اثر می کند.

وقتی انتخاب کنید که خصوصیاتی مثل محبت، صداقت، آرامش و لذت را در خودتان ایجاد کنید، این خصوصیات خیلی راحت زندگی و ازدواجتان را از این رو به آن رو خواهد کرد.

وقتی تصمیم می گیرید که حس خشونت، دشمنی، عصبانیت، حقه و نیرنگ و ترس را در زندگیتان کم کنید و از بین ببرید، انرژی بیشتری برای تولید راه حل های خلاقانه برای مشکلات زناشوییتان پیدا می کنید.

هرچه مثبت تر شوید، انرژی مثبت بیشتری به درون رابطه تان با همسرتان می آورید و وقتی این اتفاق می افتد، اتفاقات بسیار جالب و شگفت انگیز در زندگیتان روی خواهد داد.

کات زیر می تواند به شما کمک کند که چطور به خودتان یاد بدهید که روی نقاط مثبت در ازدواج و زندگیتان تمرکز کنید:

۱) هر روز وقت بگذارید و چیزهایی را که به خاطر آن در زندگیتان ممنون و شکرگذار هستید را لیست کنید. حتی چیزهای خیلی کوچکی که معمولاً نادیده گرفته می شوند مثل سه وعده غذایی که در روز می خورید، حمام داغ، گرما، یخچال و اجاق گاز، آب لوله کشی، امکانات پزشکی، و دوستانتان.

۲) هر روز نقاط مثبت و ویژگی های مثبت همسرتان را به خودتان یادآور شوید. به خاطر بیاورید که اولین بار چه ویژگی همسرتان شما را به او جذب کرد. یادتان بیاورید که چطور همسرتان پایه های رشد و ترقی شما را بنا کرد و چقدر از این تجربه چیز یاد گرفته اید.

www.takbook.com

www.takbook.com

۳) در دفتر خاطرت روزانه تان درمورد ویژگی ها مثبتی که درخودتان وجود دارد که می خواهید آنها را رشد داده و ارتقاء بخشید، بنویسید. اینها رفتارها، باورها، و ارزشهایی را شامل می شود که می خواهید روی آنها متمرکز شوید و می خواهید که رشد کرده و زندگیتان را در بر گیرد.

۴) به کتابخانه یا کتابفروشی بروید و چند نمونه کتاب و CD الهام بخش خریداری کنید. هر روز وقت بگذارید و این کتاب ها را مطالعه کنید یا به این نوارها گوش دهید. مطمئناً بسیار مثبت، اثربخش و الهام بخش خواهند بود.

۵) وقت کمتری را با دوستان یا اعضای خانواده تان که افرادی منفی باف هستند و جز حس ناامیدی و افسردگی چیزی به شما نمی دهند، بگذرانید. این افراد که انرژی مثبت شما را می گیرند و از بین می برند، مثل خون آشام هستند. درعوض سعی کنید دوستان جدید پیدا کنید که برایتان مثبت، حمایت کننده و نیروبخش باشند.

منبع : پورتال مردمان

http://vista.ir/?view=article&id=301407

vista.ir
Online Classified Service

زندگی زناشویی خود را محک بزنید

آیا زندگی زناشویی سالمی دارید یا درگیر مشکلات هستید؟ با بازنگری به چگونگی رابطه تان با همسرتان، می توانید آینده زندگی مشترکتان را تاحدی حدس بزنید. پرسشنامه زیر به شما کمک می کند تا زمینه هایی را که می توانند نقش ویرانگر در زندگی زناشویی تان داشته باشند، شناسایی کرده و قبل از آنکه کار از کار بگذرد آنها را دگرگون کنید.

با کشیدن دایره دور یکی از شماره های ۱،۲ و یا ۳ نشان دهید که هر یک از موارد زیر چقدر در زندگی شما تکرار می شود.

۱) تقریباً هیچوقت

۲) گاهی اوقات

۳) اغلب

۱) یک جر و بحث کوچک تبدیل به جنگی بزرگ می شود، همراه با تهمت زدن، انتقاد، بی احترامی و پیش کشیدن اختلافات کهنه.

(۱) ، (۲) ، (۳)

۲) همسرم از افکار، احساسات و خواسته های من انتقاد می کند و مرا تحقیر می کند.

(۱) ، (۲) ، (۳)

۳) برداشتی که همسرم از گفته های من دارد منفی تر از آن است که من در نظر دارم.

(۱) ، (۲) ، (۳)

۴) هنگامی که مشکلی را باید حل کنیم، مثل این است که در دو طرف مخالف قرار داریم.

(۱) ، (۲) ، (۳)

www.takbook.com

www.takbook.com

۵) احساسات و افکارم را در خودم نگاه می دارم و با همسرم در میان نمی گزارم.

(۱) ، (۲) ، (۳)

۶) با خود جداً فکر می کنم که اگر با کس دیگری ازدواج کرده بودم زندگی ام چگونه می بود.

(۱) ، (۲) ، (۳)

۷) احساس تنهایی می کنم.

(۱) ، (۲) ، (۳)

۸) وقتی با هم بحث می کنیم، یکی از ما خودش را کنار می کشد، یعنی صحنه را ترک کرده و دیگر نمی خواهد در آن باره صحبت کند.

(۱) ، (۲) ، (۳)

.....مجموع نمرات

- نتیجه این سؤالات چه معنایی دارد

اگر شما و همسرتان و یا هر دو این آزمون را انجام می دهید، شاید کنجکاو باشید که جمع نمره های همدیگر را بدانید. ولی به هر حال توصیه نمی کنیم که همه پاسخ ها و مخصوصاً پاسخ مربوط به سؤال ۶ را با یکدیگر در میان بگذارید، چون اگر در این زمینه مشکلاتی دارید ممکن است که دردسرتان بیشتر هم بشود.

اگر می خواهید سؤال های دیگر را با همسرتان مطرح کنید، باید زمان مناسبی را که هر دو دارای روحیه ای سازنده هستید انتخاب کنید. به این ترتیب خواهید توانست در صلح و آرامش واکنش نشان دهید.

- چراغ سبز: به راه خود ادامه دهید.

اگر مجموع نمرات شما بین ۸ تا ۱۲ می باشد، روابط شما خوب و یا حتی عالی است. اما بدانید که باید به تلاش خود ادامه دهید.

اگر در آینده همچنان به تقویت روابط زناشویی تان بپردازید و آن را تقویت کرده، با همسرتان صمیمیت عمیق تری را بنا کنید، زندگی خوش تری درپیش خواهید داشت.

به هرحال اگر خود را در مقابل برخی نکات منفی که در بالا ذکر شد محافظت نکنید ممکن است که نتیجه ای برعکس بگیرید.

بهترین زمان برای بهبود بخشیدن به روابط و حل مشکلات هنگامی است که اوضاع بین شما کاملاً خوب می باشد. پس انگیزه های مثبت را در خود تقویت کنید و از آنها برای عالی کردن روابط خودتان استفاده نمایید. کتاب یا مقاله هایی درباره روابط زناشویی تهیه کنید و هر دویتان آنها را بخوانید و درباره آنها با یکدیگر صحبت کنید. درباره اینکه چگونه به یکدیگر نزدیکتر شوید با هم تبادل نظر کنید. دنبال این باشید که نقاط ضعیف روابط بین خودتان را شناسایی کرده و برای تقویت آنها وقت و انرژی صرف کنید.

- چراغ نارنجی: با احتیاط عبور کنید.

اگر مجموع نمرات شما بین ۱۳ تا ۱۷ است، شاید از زندگیتان راضی باشید، اما باید بدانید که مسایلی وجود دارند که نباید آنها را نادیده بگیرید.

با همسرتان وقتی را معین کنید و در باره اینکه چگونه برخی موانع موجود در روابط بین خودتان را باید بردارید، مشورت کنید. اول از نکات مثبت شروع کنید و ببینید در چه زمینه هایی روابط بین شما خوب است.

بعد روی مواردی که نمره ۲ و یا ۳ داده اید تأمل کنید و درباره آنها صحبت کنید.

برای حل کردن آنها برنامه ریزی کنید.

مثلاً اگر احساسات و عواطف خود را مخفی نگاه می دارید و برایتان مشکل است که آنها را با همسرتان در میان بگذارید، برای اعتماد کردن به او و بیان احساساتتان با او مشورت و یا راهی پیدا کنید.

حتماً برای بالا بردن توانایی هایتان در زمینه های برقرار کردن ارتباط با دیگران و حل بحران اقدامی کنید.

بحران های حل نشده مثل غدد سرطانی هستند که به مرور در همه مراحل زندگی شما رخنه خواهند کرد و می توانند ویرانگر باشند و حتی چیزهای خوبی را هم که بین شما هست از بین ببرند.

- چراغ قرمز: توقف (برای تعمیر)

اگر مجموع نمرات شما بین ۱۸ تا ۲۴ است، خطر بزرگی زندگی زناشویی شما را تهدید می کند.

شاید در این گروه بعضی از همسران همچنان از زندگی خود راضی می باشند اما این رضایت معمولاً دوام زیادی ندارد.

www.takbook.com

www.takbook.com

ممکن است از برخی از پیامدهای ناشی از روابط آسیب دیده شان هم آگاه باشند مانند اختلافات حل نشده و یا احساس روزافزون طردشدگی.

تأخیر طولانی در حل بحرانهای زناشویی اشتباه محض است. بسیاری از این زوجها با انجام این کار در شرایطی قرار می گیرند که دیگر بازگرداندن روابطشان به وضعیت اول ناشدنی به نظر می رسد.

اما خوشبختانه وقتی دو نفر توافق می کنند که رفتارهای منفی خود را ترک کنند، اکثراً کامیاب می شوند.

شاید به فکر بیفتید که از شبان کلیسا و یا مشاور ازدواج کمک بگیرید. انتخاب با شماست، مهم این است که هر کاری می خواهید بکنید، از همین حالا شروع کنید.

منبع : بیرتک

http://vista.ir/?view=article&id=97275

vista.ir
Online Classified Service

زندگی فعال همراه با ورزش

● زندگی فعال را جزئی از زندگی خود قرار دهید

ماشین‌های لباسشویی و خشک‌کن‌ها، ماشین‌های ظرفشویی، کنترل از راه دور بعضی وسایل برقی و کارواش ما را از فعالیت و جنب وجوش جسمانی معمول‌مان جدا ساخته است.

درب بازکن خودکار پارکینگ ماشین، برف پاروکن‌ها، آسانسورها و پله‌برقی‌ها و اختراعات جدیدی که روز بروز به سادگی وارد زندگی روزمره ما می‌شوند مثال‌های دیگری بر این مصداق‌اند. استفاده از هر کدام از این وسائل به تنهایی کوچک و کم‌اهمیت به نظر می‌آید ولی وقتی که با هم جمع می‌شوند بشر امروز را به قبول این شرایط بی‌تحرکی وادار می‌کنند.

مباحث این فصل به چگونگی جایگزین کردن عادت‌های مثبت زندگی فعال بجای زندگی روزمره‌ای که هر کدام از شما به آن عادت کرده‌اید، اختصاص دارد. این فصل درباره این موضوع بحث می‌کند که بیایید کمی بیشتر کار انجام دهید، کارهایی هر چند جزئی، در هر زمان و مکان کمی اضافه‌تر از آنچه که معمولا انجام می‌دهید با تحرک بیشتر و کار و فعالیت بیشتر.

در این قسمت سه بخش وجود دارد:

۱) به وضع موجود خود رسیدگی کنید:

درباره اینکه باید فکری در مورد بی‌کاری و بی‌حرکتی خود بکنید و اینکه چه‌چیزی بیشتر برایتان مفید است و ارزیابی اینکه چگونه می‌توان کارها را انجام داد و چه تغییراتی را اعمال کرد، بحث می‌کند.

۲) یازده خود را هر روز بالاتر ببرید:

درباره ارائه نظراتی که به شما در بیشتر فعال شدن در کارهای روزمره زندگیتان کمک می‌کند و عمل کردن از طریقی که برای شما و محیط زندگیتان مفید باشد، بحث می‌کند.

۳) مراقبت‌های لازم را درباره بدن خود مدنظر قرار دهید:

www.takbook.com

www.takbook.com

راجع به بعضی نکات ایمنی شامل مواردی برای ایمنی عمومی و جلوگیری از بروز صدمات صحبت می‌کند همچنین نصایحی برای لذت‌بخش‌تر شدن و فعالیت بدون مشکل، بحث می‌کند.

● بررسی وضع موجود

وقتی امکان انتخاب و تصمیم از چند راه ممکن برای انجام کاری وجود دارد، استفاده از یک طرح کلی مفید است. اگر احساس می‌کنید که نیاز دارید در زندگی روزمره خود بیشتر فعال باشید، چند دقیقه را صرف نوشتن طرح‌هایی که مخصوص این کار است نمائید. به طرح ذیل توجه کنید زیرا می‌تواند به ایجاد جرقه‌ای در فکرتان کمک کند. اگر فقط یک بار این طرح را تکمیل کنید آن وقت می‌توانید آن را بارها اجرا کنید و مطابق با آن عمل کنید.

طرحی را که برای زندگی فعال خود ریخته‌اید تنها برای ساعات فراغت و بیشتر فعال بودن در این ساعات، مفید است. اگر به فضای بیشتری نیاز داشتید یک برگ اضافی بردارید و سئوالات، انگیزش‌ها، علایق و استعدادهای مرتبط با فعالیت خود را در نظر گرفته و در کامل کردن طرح بالا اعمال نمائید. اما اگر بنا به دلائلی خواستید از مقدمات فراتر رفته و فرانسوی پایه و اساس زندگی فعال قدم بگذارید طرح پیشرفته فعالیت را پر کنید.

● طرح پایه زندگی فعال

▪ چه موقع می‌خواهم زندگی فعال را شروع کنم؟ در حال حاضر چه می‌کنم؟

▪ چه تغییراتی را در مورد وضع موجود می‌توانم اعمال کنم؟ چه کارهای دیگری را می‌توانم انجام دهم؟

▪ چه عواملی در انجام این کار به من کمک خواهد کرد؟

▪ چطور باید شروع کنم؟

● طرح پیشرفته زندگی فعال

▪ اگر جوان‌تر بودم در رابطه با زندگی فعال چه کاری را بیش از همه دوست داشتم انجام دهم؟

▪ اگر جوان‌تر بودم چه فعالیت جسمانی را بیشتر دوست داشتم؟

▪ دلائل اصلی من در مورد این که می‌خواهم زندگی فعال‌تری داشته باشم چیست؟

▪ چه فعالیت‌هایی را در گذشته واقعا دوست داشتم که انجام دهم ولی هرگز موقعیت آن را پیدا نکردم؟

▪ سایر فعالیت‌هایی را که هم اکنون به آنها علاقمندم چیستند؟

▪ بزرگترین موانع در سر راه بیشتر فعال شدنم چیست؟ و چگونه می‌توانم آنها را از میان بردارم؟

▪ مهمترین اهداف برنامه‌ام شامل این موارد است:

▪ فعالیت‌هایی را که بیشتر از همه به من احساس خوبی می‌دهند شامل موارد زیر است:

▪ بازده خود را هر روز بالا ببرید

وقتی طبق برنامه‌ای که از قبل طراحی کرده‌اید موقع شروع زندگی فعال فرا رسید، هر تغییری را که در زندگی‌تان بدهید، کم‌اهمیت و کوچک نیست. تغییرات متعدد و کوچک روی هم جمع شده و یک تغییر رنگ را برای شما و محیط زندگی شما به ارمغان می‌آورند.

● فعالیت‌جسمانی مناسب در زندگی روزمره شما

لیست فعالیت‌هایی که در ذیل ارائه می‌شود کامل نیست. این مثال‌ها می‌تواند یک ایده و نظر کلی را در بیشتر فعال شدن در زندگی روزانه و عادی شما در منزل، مدرسه و محل کار شما و حتی هنگام بازی بدهند بطوری که می‌توانید درباره سایر فعالیت‌هایی که می‌توانید انجام دهید با دقت و اطمینان بیشتری فکر کنید.

در انتهای هر لیست فضای خالی برای اضافه کردن موارد مورد نظرتان وجود دارد. اگر طرح پایه قبلی را پر کرده‌اید با یکی دوتا از فعالیت‌هایی که در آنجا نوشته‌اید برنامه‌تان را شروع کنید.

هر کدام از آن فعالیت‌ها اکنون باید برایتان ساده باشند. اکنون آنها بخشی از زندگی روزمره‌تان شده‌اند و کم‌کم به صورت عادت در می‌آیند و بتدریج باید یکی دوتای دیگر از این فعالیت‌ها را که قبلا انتخاب کرده‌اید به برنامه قبلی‌تان اضافه نمائید. اگر دوست داشتید فعالیت‌هایی را که انتخاب کرده و انجام می‌دهید علامت بزنید. این کار برای دنباله روی و ادامه آنچه که بتازگی شروع کرده‌اید، مفید است.

منبع : علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پرند

http://vista.ir/?view=article&id=323610

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

زندگی مشترک : برای "اکنون" زندگی کنید

۱- بهتر است راجع به نقاط ضعف تان صحبت کنید و درصدد رفع آنها باشید.

متأسفانه برخی از زوجین به ندرت با یکدیگر راجع به این موضوع صحبت می کنند و بر این باور غلط هستند که در زندگی زناشویی ، نقاط ضعف بایستی به هر قیمتی که شده رفع شود. این افراد مدت کوتاهی بعد از ازدواجشان تصوراتی را که از یک زندگی مشترک زیبا و ایده آل داشته اند، واهی تلقی می کنند و روز به روز رابطه شان با یکدیگر سردتر می شود، چون هر کدام از طرفین تلاش می کنند که خواسته های متضادشان را به مرحله اجرا در آورند که البته هر بار یکی بر دیگری فائق می شود. اما به محض دست برداشتن از لجاجت و خودرأیی و یا نادیده گرفتن مسائل بحث برانگیز مشاهده خواهند کرد که تغییری در زندگی مشترکشان به وجود می آید و حتی با برخورد منطقی و مناسب با مسائل، زندگی مشترکشان روز به روز دلپذیر خواهد شد.

عناد و کینه توزی بدون هیچ گونه اعلام خطری در زندگی نفوذ می کند و باعث نابودی آن می شود. همچنین شناخت عواملی که به زندگی زناشویی لطمه می رسانند کافی نیست بلکه برای داشتن یک زندگی مشترک خوب و سعادتمند نیاز مداوم به تقویت روابط و کوشش در استحکام آن است.

زوجینی که چندان اهمیتی به نقاط ضعف همسرشان نمی دهند بلکه برعکس نقاط مثبت و پسندیده همسرشان را ارج می نهند افرادی موفق و خوشبخت هستند.

ویلیام جیمز فیلسوف آمریکایی می گوید: «فرد عاقل و خردمند کسی است که بداند از چه موضوعی بایستی چشم پوشی کند.»

۲- هرگز نگویید وقت برای تفریح و سرگرمی هست.

بسیاری از زوجین که برای آینده برنامه ای در سر می پرورانند ارزشی برای شادی ها و خوشحالی زمان حال قائل نمی شوند و تفریح و سرگرمی کنونی را به «بعد» موکول می کنند و فقط نگران تعلیم و تربیت فرزندان، خرید خانه و احیاناً اسباب کشی هستند.

برخی از افراد چنان درگیر کار می شوند که زندگی مشترک خود را به فراموشی می سپارند و زمانی متوجه این موضوع می شوند که بسیار دیر است. به عنوان مثال یکی از فروشندگان موفق که در زمان زندگی مشترکش شدیداً درگیر کار خود بوده است، می گوید: به علت مشغله فراوان ، وقت زیادی برای همسرم نداشتم، متأسفانه همسرم بیمار شد و بعد از مدتی از دنیا رفت. امروز به خاطر این موضوع دچار عذاب وجدان شده ام و مداوم خودم را سرزنش می کنم که چرا اوقات بیشتری را با همسر و فرزندانم سپری نکرده ام. زمانی که شاغل بودم خیلی دوست می داشتم که تفریح و سرگرمی داشته باشم اما بر این باور بودم که همیشه وقت برای تفریح و سرگرمی هست اما اکنون که «بعدها» فرا رسیده است دیگر خیلی دیر است.

واضح است که بایستی برای آینده برنامه ای مد نظر داشت؛ ما زن و شوهرهایی که فقط در زمان حال زندگی می کنند و تنها به مسائل و موضوعات اکنون توجه می کنند، در واقع در حاشیه خطر به سر می برند. دکتر جانسون معتقد است: «زمانی که به آینده می اندیشم برنامه ام را مطابق با آینده ام تنظیم می کنم و رفتاری معقولانه و هوشیارانه دارم. اما زمانی که در آینده زندگی می کنم با رفتاری ناشیانه، زندگی کنونی خودم را از دست می دهم.»

روحیه شاد داشتن می تواند در زندگی مشترک عاملی برای کنترل و فائق آمدن بر مسائل و مشکلات زندگی باشد. بهتر است زوجین این ضرب المثل را همیشه مد نظر داشته باشند «بخند تا دنیا به رویت بخندد.

از خانمی سؤال شد که علت سعادت و خوشبختی او در زندگی زناشویی چیست و او در پاسخ به این سؤال می گوید: «روزی همسرم از مادرش

www.takbook.com

www.takbook.com

پرسید بهترین لحظه زندگی او چه بوده است و مادرش پاسخ داد: «حالا» و در پاسخ گفت: که پس روز ازدواج ات چه؟! مادر جواب داد: در آن زمان روز ازدواج من بهترین و زیباترین لحظه زندگی من بود؛ اما حالا و در این لحظه است که تو می توانی آن را حس کنی و از آن لذت ببری. پس هر لحظه در زمان خودش زیباترین و بهترین زمان است.» و با درس گرفتن از این موضوع سعی کرده ام از لحظات زندگی ام به نحو احسن لذت ببرم.

۳- درک علائم هشدار دهنده آسان است.

مسلماً علائمی دال بر شکست زندگی زناشویی از جمله تهدید و بدرفتاری وجود دارد و پیش بینی این که همیشه وجود این علائم منجر به جدایی می شود آسان نیست چرا که برخی از زوجین هوشیار از این علائم درس عبرت می گیرند و بلافاصله در روش زندگی مشترکشان تغییر ایجاد می کنند.

برخی از زوجین مدت کمی بعد از ازدواجشان درمی یابند که علائق مشترک کمی با یکدیگر دارند و با علم به این موضوع که این امر یکی از عوامل از هم پاشیدگی بسیاری از پیوندها بوده است، با سعی و تلاش و همیاری با یکدیگر سعی می کنند اوقاتی را که با یکدیگر به سر می برند به لحظاتی شاد و مفرح مبدل کنند. اما در مقابل ، زوجینی هستند که در بدو ازدواج تصور می کنند که برای یکدیگر خلق شده اند اما بعد از چند سال زندگی مشترک به این نتیجه می رسند که اگر جدا از هم زندگی کنند خوشبخت تر هستند و هیچ سعی و تلاشی برای حفظ زندگی مشترکشان نمی کنند. یکی دیگر از عواملی که زندگی مشترک آسیب می رساند و به آن توجهی نمی شود، عناد و کینه توزی است که بدون هیچ گونه اعلام خطری در زندگی نفوذ می کند و باعث نابودی آن می شود. البته باید متذکر شد فقط شناخت عواملی که به زندگی زناشویی لطمه می رسانند کافی نیست بلکه برای داشتن یک زندگی مشترک خوب و سعادتمند نیاز مداوم به تقویت روابط و کوشش در استحکام آن است.

۴- زندگی مشترک موضوعی جدی و مهم است.

ضمن پایبند و وفادار بودن به عهد و پیوندی که با یکدیگر می بندیم لازم است بدانیم که چگونه با کمی شوخ طبعی و مزاح می توانیم به خود و همسرمان کمک کنیم تا بر مسائل روزمره فائق آییم. بسیاری از زوجین آنچنان جدی هستند که شاد بودن و از صمیم قلب لبخند زدن را فراموش کرده اند و در واقع زندگی مشترک آنها فاقد هرگونه نقطه زیبا و روشن است. خانواده های خوشبخت وجوه مشترک بسیاری با هم دارند. بیرون از خانه، در محیط کار، با روحیه ای مناسب و خوب با مسائل برخورد می کنند و در جمع خانواده هم با شوخ طبعی و مزاح ، روز کاری سخت را به فراموشی می سپارند. شاید علت این شوخ طبعی و روحیه شاد داشتن برای دیگران قابل درک نباشد، اما افراد شوخ طبع به خوبی می دانند که چگونه یک لبخند می تواند مسبب سایر شادی ها باشند، چرا که لبخند بسیار ارزشمند و پربها است و باعث انسجام و پیوند بین اعضای خانواده می شود.

روحیه شاد داشتن می تواند در زندگی مشترک عاملی برای کنترل و فائق آمدن بر مسائل و مشکلات زندگی باشد. بهتر است زوجین این ضرب المثل را همیشه مد نظر داشته باشند «بخند تا دنیا به رویت بخندد.»

۵- در حفظ و تداوم رابطه زناشویی سهیم باشید.

برای استحکام و تداوم یک زندگی زناشویی، عشق و علاقه بین زوجین بایستی روز به روز افزایش یابد که البته این عشق و علاقه بایستی از سوی دو طرف ابراز شود و زوجینی خوشبخت و سعادتمند هستند که تلاش می کنند زندگی مشترکشان را به سمت و سویی سوق دهند که مطابق با خواسته های مشترکشان باشد و در حفظ رابطه زناشویی شان می کوشند و این امر فقط در صورتی امکان پذیر است که دست از پیشداوری ها و انتظارات نادرست خود برداریم تا به آن پیوند زیبا و مقدس که توصیف آن بسیار مشکل است، نائل آییم.

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=208498

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

زندگی مشترک را به کام خود شیرین کنید

• آگاهانه سخن بگوییم

افراد یک خانواده حتی زوج‌های عاشق هم در برخورد با یکدیگر دچار رنجش می‌شوند، زیرا به‌طور طبیعی کسی را که دوست داریم از او متوقع هستیم و هنگامی‌که انتظارات ما برآورده نمی‌شود، از او می‌رنجیم. البته این امری طبیعی است اما باید مراقب باشیم هرگز و تحت هیچ شرایطی رنجش خود را از همسرمان پوشیده نگه نداریم زیرا رنجش‌های کوچک در روحمان انباشته می‌شود و سرانجام به آستانه انفجار می‌رسد. در این مرحله است که جرقه‌ای می‌تواند آتش خشم بی‌پایان ما را شعله‌ور سازد. فریاد راه می‌اندازیم، بد و بیراه می‌گوئیم، ناله و شیون سر می‌دهیم، همه چیز را در هم می‌شکنیم و ... اما شما باید بدانید که هر نظام حرارتی، یک ترموستات دارد. ترموستات روان ما نیز تخلیه فشارهای درونی ما است. دیگ زودپز را در نظر بگیرید وقتی دیگ زودپز بی‌صداست خطر انفجار در پیش دارد. بهتر است با آشنائی با شیوهٔ تخلیه فشار، تنش‌های انباشته خود را خارج کنید. با گفت و شنود می‌توانید هر رنجش و دلگیری را از خود دور کنید به شرطی که با فن گفتگو و راه رفع دلخوری آشنائی کامل داشته باشید.

• فن گفتگو

اوایل ازدواج همه کوتاه می‌آیند، اغماض می‌کنند، از باد می‌برند، می‌بخشند و زود آشتی می‌کنند. اما بعد از چندی دیگر کوتاه نمی‌آیند، اغماض نمی‌کنند، از باد نمی‌برند و نمی‌بخشند. همه چیز زیر ذره‌بین می‌رود، زود می‌رنجند و زود می‌رنجانند. بعد هم می‌گویند: چرا من برای آشتی پیشقدم شوم؟ متأسفانه این روند به مرحله‌ای می‌رسد که زوج نتیجه می‌گیرد حرف زدن فایده‌ای ندارد. یکی می‌گوید: "چه فایده وقتم را صرف حرف زدن با او کنم! او که اصلاً به حرفم گوش نمی‌دهد. تا حالا چند بار امتحان کرده باشم! خوب است؟" دیگری می‌گوید: "همسرم فقط به خواسته‌های خودش فکر می‌کند. خودخواه است اصلاً فرصت حرف زدن را به من نمی‌دهد هر وقت خواستم با او حرف بزنم. گوش نکرده فقط خودش گفته و خودش شنیده، حتی یک کلمه هم نتوانسته‌ام حرف بزنم". وقتی کار به اینجا می‌کشد، زوجین دور گفتگوی مستقیم را خط می‌کشند اما زندگی مشترک همچنان ادامه دارد. این‌جاست که ناگزیر برای شناخت طرف مقابل و درک خواسته‌های او به حدس و گمان متوسل می‌شوند. البته مشخص است که این شناخت نمی‌تواند درونی و عمیق باشد و رنجش هم مزید بر علت می‌شود و کار به زدن گوشه و کنایه می‌کشد و بدین‌ترتیب روز به روز رابطه وخیم‌تر می‌شود. همسر رنجیده می‌کوشد حقانیت خود را ثابت کند و معتقد است رفتاری دور از عدالت و غیرمنصفانه با او شده است.

مرد رنجیده‌خاطر هم به تدریج زمام امور و کنترل رفتار خویش را از دست می‌دهد. او اگر قدمی برای رفع رنجش خود برندارد، مدام بر میزان آن افزوده می‌شود و کار به قهر می‌کشد. در تمام مراحل مذکور، هم‌صحبت شدن می‌توانست درهای آشتی را بگشاید. البته گاهی هم خجالت، موجب می‌شود برای رفع مشکل قدم پیش نگذاریم، گاه از واقعیت فرار و مشکل را رها می‌کنیم و گاهی هم به‌طور حیرت‌آوری مایلیم دیگران را شبیه خود کنیم، در حقیقت به این دلیل که خود تأیید شویم. اما باید دست از خودخواهی برداریم و بپذیریم رابطه‌ای معقول و پسندیده است که براساس حس احترام به عقیده و گفتار طرف مقابل استوار باشد. همسرمان را همان‌طور که هست بپذیریم. برای اینکه به خواسته‌های منطقی‌مان توجه کند به خواسته‌اش احترام بگذاریم. به شیوه پسندیده‌ای با او صحبت کرده و خواسته‌هایمان را مطرح کنیم کسانی‌که معتقد هستند از گفتگو طرفی نبسته‌اند، باید بدانند به شیوه سخن گفتن آشنائی کامل نداشته‌اند زیرا هر جنگی سرانجام با مذاکره حل و فصل شده است. جنگ خانواده نیز پایان‌پذیر است و با گفتگو، فاصله‌ها و دلسردی‌ها از بین می‌رود.

• فن رفع دلخوری

در زندگی زناشوئی دلخوری، رنجش، شکایت، گله‌گذاری و مشاجره فراوان است. اگر چنین نباشد باید نگران بود. زیرا به یقین رابطه زود به سردی گرائیده، نسبت به‌هم بی‌اعتنا شده‌اند و دیگر همدیگر را دوست ندارند که از یکدیگر نمی‌رنجند در حالی‌که آنچه مهم است و به پایداری رابطهٔ آنها

www.takbook.com

www.takbook.com

مدد می‌رساند، نحوه برخورد با این مشکلات است. اما اگر با پیش‌بینی و سیاست از قبل تعیین نشده اقدام به شکوه و شکایت کنیم چه‌بسا وضع از آنچه هست، بدتر شود. هر گفتگوئی آدابی دارد که اگر به همه نکاتش توجه شود، پایان خوشی خواهد داشت.

منبع : ماهنامه طمطراق

http://vista.ir/?view=article&id=252051

vista.ir
Online Classified Service

زندگی مشترک و دخالت دیگران

● دخالت

ما ازدواج می کنیم و عموماً مهمترین شخص در زندگی یکدیگر می شویم. اما اقوام درجه یک قبلی ما ـ پدر، مادر، خواهرها و برادرها ـ ناپدید نمی شوند. هریک از آنها نیازهای خاصی را برآورده می کنند. خواهر بزرگ تر شما از زمان خردسالی در موقع سختی ها به کمک تان آمده است و شما هنوز دوست دارید که هر شب به او تلفن کنید. شوهر شما از این که تنها مرد خانه مادرش بعد از طلاق اوست، به خود می بالد و می خواهد به این نقش خود ادامه دهد. هیچ یک از اینها تنها به خاطر ازدواج ناپدید نمی شوند. با این وجود، گفت وگوی تلفنی طولانی با خواهرتان، برای همسری که به ندرت به او توجه می کنید، آزاردهنده است و کارهای سختی که او با خوشرویی برای مادرش انجام می دهد، وقتی کارهای زیاد انجام نشده ای در منزل برای او دارید، شما را خشمگین می کند. از آنجا که منابع زمان، پول، توجه و حمایت محدود هستند، هرکسی که رقیب شما در این موارد محسوب می شود، ممکن است اثر منفی روی ازدواج شما داشته باشد.

وقتی ناچار به رقابت با یکی از اعضای خانواده همسرمان هستیم، سعی می کنیم هم آشکارا و هم در خفا، در رابطه او با آن شخص دخالت کنیم. گاهی این جنگ های خانوادگی، دهه ها ادامه می یابد، در حالیکه شخص بخت برگشته ای که بین همسر و خانواده اش دو پاره شده است، تقلا می کند که هوای هر دو طرف را داشته باشد و معمولاً موفق نمی شود.

● راه حل مسئله

اگر به نظر می رسد که خانواده شوهرتان، تقاضاهایی بیش از سهم واقعی شان در مورد تصمیم گیری، توجه یا پول دارند، یا احترامی را که حق شماست به شما نمی گذارند و با این کار دارند ازدواج شما را خراب می کنند، موثرترین استراتژی این است که از میدان مبارزه عقب نشینی کنید. احترام به والدین همسرتان در جشن های تولد و تعطیلات، امری ضروری است اما شما ناچار نیستید که آنها را دوست داشته باشید و یا تحسینشان کنید یا با آنها رقابت کنید. اگر دوست دارید وقت بیشتری را با همسرتان بگذرانید، این موضوع را به او بگویید اما حرفی راجع به زمانی که او آزادانه با برادرش می گذراند، نزنید. اگر از دست پدرشوهر عیب جوی خود عصبی هستید، از او فاصله بگیرید اما اصرار نداشته باشید که شوهرتان طرف شما را بگیرد. اگر برادرشوهرتان بی خبر به خانه شما می آید، به او بگویید لازم است قبل از آمدن تلفن بزند اما از شوهرتان نخواهید که عذری از جانب شما بیاورد.

www.takbook.com

www.takbook.com

آیا به خانواده همسرتان برمی خورد اگر از همراهی با برنامه ریزی های آنها خودداری کنید؟ شاید، اما این شما هستید که باید بین رنجاندن آنها یا احساس اینکه نظرشان را به شما تحمیل کرده اند، یکی را انتخاب کنید. حتی اگر همسرتان از نوع برخورد شما با خانواده اش حمایت نمی کند، او نمی تواند این روابط را برای شما به شکلی حسنه درآورد، او باید مراقب بهبود بخشیدن به روابط خودش با خانواده شما باشد.

این به نفع شماست که بگذارید همسرتان خودش مسایلش را با خانواده اش حل کند، زیرا مشکلات حل نشده خانوادگی می توانند به سرعت به ازدواج شما راه یابند و هر زمان که به نظر می رسد خانواده های شما بر سر راه روابط شما قرار گرفته اند؛ این نکته را به خاطر بسپارید: جدا از هر کاری که آنها انجام می دهند که مشکلی در ازدواج شما ایجاد می کند، هدیه ای هم به شما می دهند که ازدواج تان را ممکن می سازد. آنها به شما یاد داده اند که چگونه عشق بورزید.

▪ ازدواج با کسی درست مانند پدر

شاید عمیق ترین تاثیر خانواده ما بر روی ازدواجمان، در مورد انتخاب همسرمان باشد. فروید و دیگران در مورد نقش ناخودآگاه بر عشق و ازدواج بسیار نوشته اند، اما شاید امروزه مفیدترین بحث در این مورد را دکتر هارویل هندریکس مطرح کرده باشد. برطبق تئوری تصویر او، هریک از ما تصوری نیمه هوشیار از یک همسر ایده آل در ذهن داریم که طرح آن از خصوصیات منفی و مثبت والدین ما نشات گرفته است.

این مطلب توضیحی است برای اینکه چرا همان خلق و خوی انفجاری که در پدرتان وجود داشت و شما از آن فراری بودید و می ترسیدید، در شوهرتان هم وجود دارد، یا اینکه چرا ترفیع شما احساس تنها ماندن را در شوهرتان بیدار می کند، درست همان احساسی را که زمانی که مادرش سرکار برگشت و او را به یک پرستار سپرد، داشت. مواردی این چنینی از کودکی ما می تواند عامل جدال زناشویی امروز ما باشد، اگرچه معمولاً ما آن را درک نمی کنیم.

سعی کنید در مورد رفتارهایی که در والدین تان مورد تحسین یا نفرت شما بود، فکر کنید. اگر هر دوی شما از صدمات روحی دوران کودکی خود آگاه شوید و در مورد آنها با هم صحبت کنید، بهتر می توانید همسر خود را درک کنید و قدر او را بفهمید.

http://ensaf.blogfa.com/cat-۷.aspx

دکترجودیس سیلز

ترجمه: فریده خرمی

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=93949

vista.ir
Online Classified Service

زندگی مشترک یعنی چه؟

سال گذشته درباره علل طلاق با دکتر مجد تیموری - روانپزشک - گفت وگو می کردم. جمله یی گفت که از آن وقت تا امروز برای من حکم یک جمله کلیدی را پیدا کرده است؛ «هر زندگی مشترک عمری دارد. دو سال، پنج سال، ۱۰سال و شاید ۵۰ سال. و عمر هر زندگی مشترک پایانی دارد. وقتی یک زندگی مشترک به پایان می رسد دیگر نباید برای حفظ آن تلاشی کرد چون بی فایده است. معمولاً از چند وقتی پیش از آن، علامت هایی به

www.takbook.com

www.takbook.com

دو طرف داده می شود که اگر این علامت ها را درک کنند باید بدانند که آن زندگی، دیگر قابل حفظ کردن نیست. و آن زوج هایی که با وجود دریافت تمام این علامت ها بر حفظ زندگی مشترک اصرار دارند دچار طلاق عاطفی می شوند.»

چندین خانواده را حداقل در آشنایان و نزدیکانم سراغ دارم که دچار طلاق عاطفی شده اند. سال هاست و اصرار شان بر تظاهر به حفظ کانون خانواده برایم عجیب است. چرا باید کانونی را حفظ کنیم که هیچ علاقه و عاطفه و عشقی نمی توان در آن سراغ گرفت؟ این، نه ویژگی خانواده ایرانی است که در خارج از ایران هم رایج است. بسیاری از خانواده ها زندگی خود را از ابتدا بدون عشق و محبت آغاز کرده و هر دو نفر این تصور خوش را داشته اند که با آمدن بچه، محبتی ایجاد می شود، اما تا بچه پنجم و ششم هم نمی توان سراغی از محبت در آن خانه گرفت. خانواده دیگری که از ابتدا پیوندی استوار بر محبت داشته هم به مرور با گذشت سال ها، از محبت فاصله می گیرد و اگر بچه یی باشد، آن بچه به کانون و مرکز توجه و حفظ پیوند مرد و زنی تبدیل می شود که سال هاست علاقه یی به یکدیگر ندارند و تنها بهانه ادامه، بچه یی است که زمانی بسیار دور، با عشق و علاقه آمده است. اشتباهی که مرتکب می شویم در تعریف واژه عشق و محبت است.

بسیاری از ما زنان و مردان، عشق و محبت به همسر را در آوردن پول به خانه و به نام زدن دارایی و انجام امور خانه و بچه ها و سر ساعت آمدن و سر ساعت رفتن و صله رحم برای خانواده طرفین معنا می کنیم. اما هیچ گاه صادقانه به این سوال نزد خودمان پاسخ داده ایم که چقدر، واقعاً تا چه اندازه قلب مان برای شریک زندگی مان می تپد؟

جای خالی حضور او در ساعت هایی که نیست تا چه حد محسوس است و آیا با انجام دادن وظایف تکراری، عشق را ادا کرده ایم؟

اگر پاسخ به این سوال را پیدا کنیم به آسانی می فهمیم که چه زمان ما یا او مرتکب عملی خواهیم شد که در فرهنگ و عرف جامعه از آن به خیانت تعبیر می شود. خیانت یعنی چه؟ ساده ترین تعریف اینکه یکی از زوجین، پنهان یا آشکار، فرد دیگری را بدون پیوند رسمی انتخاب کند. دوستی نه از جنس دوستی با هم جنس. دوستی که منجر به ایجاد علاقه و عاطفه و خواستن و خواسته شدن می شود و حتی اگر از سر هوا و هوس هم باشد به هر حال رنگی متفاوت دارد.

من در این باره سه نظر دارم؛

۱) هیچ گاه از خود سوال کرده ایم که چه اشتباه یا کوتاهی در زندگی مشترک مرتکب شده ایم؟ معایب و نقاط ضعف ما چه بوده و هست و کدام نیاز همسر بی پاسخ مانده و میزان تقصیر و کوتاهی ما در برطرف کردن این نیاز تا چه اندازه است و در واقع، ما تا چه حد بدهکار همسرمان بوده ایم؟

کم سراغ دارم زنان یا مردانی که صادقانه چنین پرسش هایی را از خود پرسیده باشند و به پاسخی رسیده باشند.

۲) فردی که می رود، دیگر رفته است. حتی اگر به فاصله کوتاهی از کار خود پشیمان شود، بی فایده است. رفتن، در ذات خود شکستن حرمتی را نهفته دارد که قابل جبران نیست. یک قوری چینی شکسته را می توانید بند بزنید اما هر بار که می خواهید از آن استفاده کنید دست و دل تان می لرزد که مبادا آب از ترک ها نشت کند. آن که می رود، آن رفته، بازگشتش نتیجه خوشی ندارد. بازگشت،گاه پوششی است بر تحقیری که به همسر روا می شود. زندگی مشترک ارزشمند است اما نه به این قیمت که تحقیر شویم و هر ثانیه، سوهانی باشد بر اعصاب مان که مخدوش شده است و جای خالی ندارد.

۳) خانواده ایرانی کم سراغ دارم که با فرهنگ گفت وگو آشنا باشد. حل مشکل به شیوه مسالمت آمیز و پرهیز از فریاد کشیدن و دشنام دادن و بی حرمتی انگار در فرهنگ ما نیست. حداقل نسل امروز و نسل دیروز با آن بیگانه اند. زنان و مردانی که در دهه های پیش از تولد نگارنده زندگی مشترک خود را تشکیل داده اند هنوز هم بر حفظ حرمت ها پافشاری می کنند یا می کردند.این به هیچ وجه نگاه سنتی نیست. نسل دهه ۱۰ ، ۲۰ و حتی ۳۰ به خانواده و کانون خانوادگی به چشمی دیگر نگاه می کردند؛ نگاهی که حاکی از احترام بود؛ آنچه در زندگی زناشویی امروز هم

www.takbook.com

www.takbook.com

باید دیده و رعایت شود. از دیگر سو، برخی از خانواده های ایرانی به طلاق عاطفی تن داده اند بی آنکه بدانند یا بخواهند. احترام ما برای نگاه جامعه بیش از احترامی است که برای شخصیت خودمان، اعصاب مان، اعصاب فرزندان مان و حتی شخصیت همسرمان قائل هستیم. به راستی ما از زندگی مشترک چه می دانیم؟

منبع : روزنامه اعتماد

http://vista.ir/?view=article&id=309258

vista.ir
Online Classified Service

زندگی، عشق و دیگر هیچ

• بررسی عوامل موثر در پایداری عشق در زندگی مشترک

همه ما در زندگی خواهان روابط گرم و صمیمی هستیم. همه می خواهیم روابط موفق داشته باشیم. اما با وجود این خواستن ها اغلب در برآورده ساختن نیازمان ناتوان هستیم. زوج های بسیاری هستند که در اوج عشق و دوست داشتن از یکدیگر فاصله می گیرند و در گرداب تنهایی اسیر می شوند.

برخلاف نظر بسیاری، روابط به دلیل اختلاف نظر های بزرگ و پیچیده متلاشی نمی شود؛ واقعیت مساله دیگری است. در اغلب موارد دیوار بی تفاوتی و رخوت و نومیدی بدون اینکه طرفین متوجه باشند، به آرامی و بدون سروصدا بین زوجین کشیده می شود. دانستن اینکه چه مواردی باعث بروز شکاف در روابط می شود می تواند تاثیر بسزایی در بهبود آن بگذارد.

پایدار نگه داشتن یک رابطه موفق نیاز به همکاری متقابل زوج دارد. اینکه فقط یک نفر وظیفه اش را به خوبی انجام دهد چندان موثر نیست زیرا بعد از مدتی تمامی عشق و علاقه ای که وی برای همسرش در زندگی صرف کرده، در ذهنش به نوعی از خود گذشتگی تعبیر می شود که در درازمدت بستر بروز شکاف و فاصله را فراهم می کند.

برای داشتن یک رابطه سرزنده و با نشاط باید بپذیریم که عشق بایستی خودجوش باشد نه اینکه همچون یک سرم خوراکی هر چند ساعت یک بار یا بسته به نیاز تزریق شود.

دنبال اکسیر برای افزایش علاقه میان خود و همسرتان نگردید. احساس صمیمیت را در خود تقویت کنید. داشتن صمیمیت در روابط زناشویی نقش اساسی ایفا می کند؛ زیرا محدودیت ها و یا اوج توانایی اشخاص را در دوست داشتن نشان می دهد.

صمیمیت مستلزم اعتماد و اطمینان است. باید مطمئن باشیم که می توانیم بیشترین آسیب پذیری های خود را به طرف مقابل ارائه کنیم و از سوی دیگر آسیب پذیری های طرف مقابل را بدون هیچ گلایه و شکایتی بپذیریم. داشتن ارتباط متقابل نه تنها در ازدواج که در تمامی روابط موفق اصل اساسی به شمار می رود.

بسیاری از زوج ها به دلایلی نظیر ترس از تحقیر شدن، رد شدن، ترک شدن، از دست دادن احساس هویت و ترس از ایجاد وابستگی از ایجاد صمیمیت فرار می کنند. به طور کلی زن ها در مقایسه با مردها بهتر می توانند صمیمیت خود را نشان دهند اما اغلب ترس از دست دادن استقلال و هویت مانع از بروز علاقه به همسرشان می شود. در عوض مردانی نیز هستند که از وابسته شدن هراس دارند و به همین خاطر از ابراز صمیمیت

www.takbook.com

www.takbook.com

دوری می جویند. در همه این حالت ها باید علت هراس را فهمید و با آن مقابله کرد.

فراموش نکنید که ریشه تمام این ترس ها در وجود خود شما پنهان است. برای حفظ عشق در یک رابطه ابتدا باید خودتان را قبول کنید و دوست بدارید. اگر ارزش ها و احساسات خود را نادیده بگیرید طرف مقابل هم هیچ گونه توجهی به آنها نمی کند و آن وقت شما می مانید و با حجمی از نیازهای عاطفی که هیچ وقت بر زبان نیاورده اید. بر زبان آوردن خواسته ها، موضوع بسیار مهمی است که اغلب زوج ها از انجام آن غافلند.

فراموش نکنید که همسر شما قدرت فکرخوانی ندارد. اگر نگویید که گرسنه هستید کسی برایتان غذا تدارک نمی بیند.

یکی از خیالات واهی در مورد عشق این است که زوج ها گمان می کنند همسرشان باید بتواند در همان لحظه فکر وی را بخواند و به نیازش پاسخ مثبت دهد. شاید این در کتاب ها و فیلم ها مصداق داشته باشد ولی در زندگی روزمره که پر از مشکلات کاری و شغلی است داشتن چنین انتظاری از همسر بسیار تاسف انگیز است. بعضی ها توقع دارند همسرشان بدون اینکه آنها حرفی به زبان بیاورند از خواسته او اطلاع حاصل کند در غیر این صورت او بدون شناخت است و هیچ گونه درکی نسبت به همسرش ندارد. ولی واقعیت این نیست.

زوج های موفق خواسته ها و انتظارات خود را به صراحت می گویند. در مورد توقع و انتظاراتشان با هم صحبت می کنند و اگر اختلافی پیش آمد آن را به زمان دیگری موکول می کنند تا با همدیگر به توافق برسند.

عشق زمانی معنا دارد که همسر شما خواسته ای را که از او انتظار دارید با کمال میل و از سر دوست داشتن برایتان برآورده سازد نه اینکه از روی فراست تمام آنچه در مخیله شما می گذرد را بیرون بریزد، مساله مهم دیگری که در بسیاری موارد به عدم صمیمیت بین زوجین ختم می شود از بین رفتن استقلال و فردیت فرد است. معمولاً بعد از ازدواج استقلال زوج ها کم می شود، اگر فرزند هم داشته باشند روز به روز وابستگی بیشتر می شود و گاهی افراد احساس خستگی می کنند. زوج های موفق، آنهایی هستند که فردیت خود را حفظ می کنند و می دانند حتی اگر به هم علاقه داشته باشند، گاهی احساس خستگی می کنند.

آنان یکدیگر را تشویق می کنند تا همیشه «ما» نباشند و زمانی هم برای «خود» داشته باشند و به کارهای مورد علاقه خود بپردازند. بدین ترتیب استقلال فرد حفظ شده و زندگی از حصاری که فرد در آن حس آزادی اش را از دست می دهد خارج می شود.برای حفظ روابط عاشقانه در ازدواج بایستی تلاش کنید. اگر می خواهید زندگی تان طراوت سابق را داشته باشد باید همپای همسرتان رشد کنید.

مسلماً فردی که امروز با او ازدواج می کنید، شش هفت سال آینده متفاوت تر از گذشته خواهد بود. زوج های موفق می دانند که یکی یا هر دو در طول زندگی تغییر می کنند و قواعد عوض می شود. پس لازم است تغییر کنید تا بتوانید روابط در حال تغییر را عوض کنید. هر یک از طرفین باید یاد بگیرند که چگونه می توانند احساسات طرف مقابل خود که روز به روز و هفته به هفته تغییر می کنند، را درک کنند.

احساسات مشابه عکس العمل های متفاوتی را در افراد مختلف برمی انگیزد. پایه و اساس یک ازدواج موفق بر روی درک متقابل از احساسات یکدیگر و نه بی توجهی نسبت به آنها، بنا می شود. اگر چنین درکی وجود نداشته باشد، به مشکل برمی خوریم.

گاهی پیش می آید که حتی خودتان نیز تحلیل درستی از احساسات شخصی تان ندارید، در همین حال از همسر خود انتظار دارید که شما را درک کند. اگر کمی دقیق تر با این مساله برخورد کنید، متوجه خواهید شد که این انتظار شما از نظر منطقی امر درستی به شمار نمی رود.بد نیست به جای خرده گرفتن به همسرتان کمی هم خود را نقد کنید. کم و کاستی های زندگی تان را مورد بررسی قرار دهید و برای آنچه به بهتر شدن وضعیت زندگی تان کمک می کند بکوشید. سرزنش های گاه و بیگاه را کنار بگذارید.

قرار نیست حالا که از مجردی درآمده اید همه تقصیرهای زندگی تان را به گردن فرد دیگری که نقش همسر را بازی می کند بیندازید. هدف ما از سرزنش کردن ایجاد تغییر در دیگران است ولی باید بدانیم ابتدا باید در خودمان تغییرات حاصل کنیم.

سرزنش کردن دیگران از موشکافی اخلاقی خودمان بسیار آسان تر است اما به همان نسبت پیامد هایش ملال انگیزتر خواهد بود. سرزنش کردن همسر در او احساس گناه به وجود می آورد و نوعی احساس بد بودن که به رنجش خاطر او منجر می شود که نه تنها تاثیر مثبتی در روند تغییرات او نخواهد داشت که از میزان محبت او می کاهد.

این را هم از یاد نبرید که ازدواج مسابقه فوتبال نیست که حتماً یک طرف برنده باشد و طرف مقابل با سرافکندگی زندگی را ترک کند. در صورت بروز هرگونه اختلاف نظر و سلیقه، آن را به شیوه سازنده و ثمربخش حل و فصل کنید که شامل تمرکز بر دغدغه های هر دو فرد و یافتن گزینه ها و راه هایی باشد که هر دو طرف منتفع شده و به خواسته هایشان دست یابند.

تقریباً در هر اختلاف یک نفر احساس می کند که مورد بی مهری، بی احترامی و بی توجهی قرار گرفته است. در ازدواج نباید این چنین باشد که همواره یک فرد برنده و فرد دیگر بازنده شود. صمیمیت بین زوجین باید به گونه ای باشد تا حس تحکم و سلطه جویی را از بین ببرد و در عوض

www.takbook.com

www.takbook.com

بسته های انرژی مثبت را ما بین آن دو رد و بدل کند.

منبع : روزنامه شرق

http://vista.ir/?view=article&id=261534

vista.ir
Online Classified Service

زندگی، نمایشی از نگرش‌ها

نگرش‌های ما پیوسته در همه جا و در هر موردی بر احساس و کنش‌ها و واکنش‌های ما اثری شگرف می‌گذارند. این نگرش‌های مثبت یا منفی که از دوران کودکی در اثر هزاران رویداد و پیام‌های مکرر و عوامل دیگر در ذهن ما معنا یافته، تقویت شده، و شکل گرفته‌اند لحظه‌ای ما را رها نمی‌سازند.

آن‌ها تعیین می‌کنند که با محیط اطرافمان و آنچه در آن است چگونه برخورد کنیم، دنیا را چگونه ببینیم، از دیگران چه انتظاراتی داشته باشیم، و با مردم چگونه رفتار کنیم. نگرش‌ها تعیین می‌کنند که ما باید چگونه باشیم و دیگران و دنیا باید چگونه باشند. زیربنای تفکرات، فرض‌ها، احساسات، و رفتارهای ما نگرش‌هایمان هستند. آن‌ها نه تنها در چگونگی رفتار ما با دیگران مؤثرند بلکه بر تصوراتی نظیر این‌که دیگران در مورد ما چگونه می‌اندیشند، و یا حدود توانائی و ناتوانی ما چقدر است، نفوذ دارند. نگرش‌ها چنان بر همه جنبه‌های مختلف زندگی ما اثر می‌گذارند که می‌توان گفت زندگی ما نمایشی از نگرش‌هایمان است.

می‌دانیم که نگرش‌ها در اثر عوامل متعددی از جمله ژن‌های به ارث برده شده، محیط زندگی فرد مخصوصاً در دوران کودکی، آموزش، وضع جسمی و ظاهری فرد، نظر گروه همگن، تصویری که او در ذهن از خود ساخته، پذیرفته و تأیید شدن یا نشدن به‌وسیله آن‌ها که برای فرد مهم هستند، و میزان موفقیت‌های او تشکیل می‌شوند. توجه به این عوامل نشان می‌دهد که محیط زندگی بیشتری اثر را در شکل‌گیری نگرش‌ها دارد.

از طرف دیگر آگاهیم که هزاران رویداد و پیام‌های متعدد و مکرر محیط، همیشه درست، دقیق، آگاهانه و بی‌غرضانه نیستند. بنابراین فرد باید در مقطعی از زندگی رویدادها و پیام‌های گذشته را ارزشیابی کرده و تصمیم بگیرد که آیا می‌خواهد اختیار زندگی خود را به نگرش‌های منفی ناخواسته بسپارد یا آن‌ها را تغییر داده و در کنترل خویش در آورد. حقیقت این است که همه ما چه بخواهیم چه نخواهیم با روزهای سخت، دردهای روحی، و جسمی، نامهربانی و بی‌عدالتی روبه‌رو می‌شویم. می‌دانیم که در بسیاری از موارد نمی‌توانیم عوامل خارجی را کنترل کرده و یا تعدیل کنیم. اما کنترل ذهن ما در اختیار ماست. این ما هستیم که برمی‌گزینیم که چگونه به رویدادها پاسخ دهیم. می‌توانیم تمرکز خود را به حل مسئله معطوف کنیم یا به‌جای این‌کار، مسئله را چنان بزرگ کنیم که خود را در گشایش آن ناتوان بیابیم. گزینش پاسخ، با ماست.

وقتی‌که ما با واقعه‌ای روبه‌رو می‌شویم، بلافاصله یک فکر آنی برای پاسخ به آن واقعه در ذهنمان پدیدار می‌شود که ریشه در نگرش‌هایمان دارد. این فکر آنی منجر به پیدایش احساس خاصی شده و این احساس به‌نوبه خود ممکن است ما را به بروز رفتاری وادار کند. بسیاری از روان‌شناسان معتقدند که وقتی واقعه‌ای برایمان پیش می‌آید، خود واقعه ذهن ما را آشفته نمی‌کند بلکه تعبیر و تفسیر و داوری ما از واقعه است که موجب نشان دادن واکنش خاصی می‌شود. این نگرش ماست که در تعبیر و تفسیر آن واقعه، موضوع و یا تجربه نقشی اساسی دارد.

درستی این اعتقاد را همه ما در شرایط مختلف آزموده‌ایم. مثلاً فرض کنید از دور گروهی از دوستان را می‌بینیم و به طرف آن‌ها می‌رویم. آن‌ها با

www.takbook.com

www.takbook.com

دیدن ما شروع به خندیدن می‌کنند و ما چون از آن‌ها دوریم دقیقاً دلیل خنده آن‌ها را نمی‌دانیم. اگر به‌خود اعتماد فراوان داشته باشیم، ممکن است فکر کنیم دیدارمان دوستان را شاد کرده و از خوشحالی، خنده سر داده‌اند. اگر تجربیات و پیام‌های مکرر گذشته، ما را معتقد ساخته که اغلب مورد تمسخر گروه همگن قرار می‌گیریم و اعتماد به‌نفسمان کم است، ممکن است این خنده را نیز ناشی از تمسخر بدانیم.

در اصل فرقی ندارد که دلیل خندیدن چه بوده است، این تفسیر ما از خندیدن است که موجب این پندار می‌شود. براساس این پندار احساس خوشی یا ناخوشی به ما دست می‌دهد و این احساس می‌تواند سبب رفتاری شود.

در مورد اول ممکن است قبل از رسیدن به دوستان، ما نیز خندان دست‌هایمان را برای به آغوش کشیدن آن‌ها که پنداشته‌ایم از دیدنمان شاد شده‌اند، بگشائیم. در مورد دوم امکان دارد معترض و خشم‌آلود به طرف کسی که صدای خنده‌اش از همه بلندتر بوده یورش بریم. تنها پس از واکنش ما و توضیح آنان، معلوم می‌شود که دلیل خنده همگانی، دیدن ما و به یادآوری لطیفه خنده‌داری بوده است که در آخرین دیدار برای دوستان نقل کرده‌ایم. همه ما این‌گونه تجربه‌ها را داشته‌ایم.

این مثال چند چیز را روشن می‌کند:

۱) احساسی که داریم و رفتاری که نشان می‌دهیم ناشی از طرز تفکر و تفسیر ما از وقایع است.

۲) تعبیر و تفسیر ما از آنچه اتفاق می‌افتد همیشه درست و دقیق نیست.

۳) اگر افکارمان تغییر کند تعبیر و تفسیر ما از وقایع نیز تغییر خواهد کرد.

۴) افکارمان وقتی تغییر خواهد کرد که نگرش‌هایمان را تغییر دهیم.

تغییر نگرش امکان‌پذیر و چنان امیدبخش و تواناکننده است که فیلسوف و روان‌شناس بزرگ ویلیام جیمز، آن را بزرگ‌ترین کشف نسل خود می‌داند. او می‌گوید: "بزرگ‌ترین کشف نسل من این است که انسان می‌تواند با تغییر نگرش ذهنی خود جنبه‌های بیرونی زندگی‌اش را تغییر دهد."

با توجه به این‌که همه از همنشینی با افراد شاد و دارای نگرش مثبت لذت می‌بریم، و با در نظر گرفتن این‌که می‌دانیم تغییر نگرش، زندگی‌مان را تغییر می‌دهد، مصمم می‌شویم که نگرش‌های منفی خود را تغییر دهیم.

اکنون پرسش این است که چگونه می‌شود نگرش‌ها را تغییر داد. نگاهی دوباره به عوامل تشکیل‌دهنده نگرش‌ها نشان می‌دهد که تغییر آن‌ها کاری تدریجی و مستلزم تمرکز و تمرین است. اولین و مهم‌ترین قدم برای تغییر دادن نگرش، شناخت خویشتن است. برای شناخت خود باید به مشاهده رفتارهای خویش بپردازید، و از نزدیکان که رفتارهای شما را بیشتر می‌بینند بخواهید که مشاهده‌های خود را بی‌کم و کاست برایتان بازگو کنند. لازم است مشخص کنید که چه نگرش‌هائی برای شما مشکل فکری، احساسی، و یا رفتاری ایجاد می‌کنند. می‌بایست به زبانی که با دیگران صحبت می‌کنید، گوش فرا دهید. صدایتان چه تنی دارد؟ چه کلماتی را به‌کار می‌گیرید؟ مخصوصاً به آنچه به‌خود می‌گوئید توجه کنید زیرا این گفتار خصوصی بیشترین نفوذ را بر شما دارد. همیشه می‌توان می‌توان گفتار شوق‌انگیز و یا افسرده کننده داشت. شما قدرت گزینش هر کدام را که بخواهید دارید. آگاهانه واژه‌ها و عبارت‌های یأس‌آمیز و حاکی از درماندگی را از گنجینه لغات خود بیرون کنید.

نوع نگرانی‌های خود را بنویسید و بدترین شکلی را که می‌توانند داشته باشند، تصور کنید تا بدانید که هیچ پیشامدی همه هستی شما را نابود نمی‌کند، هیچ‌یک از مشکلات‌تان همیشگی نیست، و هیچ دردی را مخصوصاً برای شما نیافریده‌اند. عوامل و اعتقادات مانع‌ساز را، یکی‌یکی کنار گذاشته و به‌جای آن‌ها عوامل و اعتقادات کارساز را به‌کار گیرید. قالب‌ها و الگوهای فکری ناکارآمدی که شما را به منفی‌نگری می‌کشانند مشخص کرده و بشکنید، و ارزش‌ها، پندارها و تمایلاتی که انگیزه رفتارهایتان هستند و آن‌ها را در گزینش‌ها و عدم گزینش‌ها به‌کار می‌گیرید، مشخص کنید تا خود را بیشتر بشناسید. شناسائی خود و مشکلات‌تان، هدف تغییر را معین می‌کند. پس از داشتن این هدف، برای تغییرات لازم نقشه و برنامه‌ای تهیه کنید و آن را مثل هر برنامه ارزشمند دیگری هفته‌ها و ماه‌ها پیگیری کنید.

به یاد داشته باشید که نگرش‌ها در زمانی طولانی و با پیام‌های مکرر شکل گرفته‌اند، بنابراین انتظار تغییر ناگهانی آن‌ها را نداشته باشید. باید قدم‌های کوتاه بردارید و هر تغییر کوچکی را که ایجاد می‌کنید، موفقیت بزرگی محسوب نمائید، زیرا مجموعه این تغییرات کوچک، نگرش‌های مثبت شما را بیشتر کرده، طبیعت حقیقی شما را نمایان‌تر ساخته، و سرانجام نمایشی زیباتر و پربارتر از زندگی ارزشمندتان ارائه می‌دهند.

منبع : مجله موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=249278

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

زندگی‌ات را شارژ کن

افسردگی، همه زندگی شما را در بر می‌گیرد: هیجان‌ها، افکار، فعالیت‌ها، عملکرد فیزیولوژیک و موقعیت‌های زندگی‌تان را که شامل حمایت اجتماعی، روابط خانوادگی، وضعیت شغلی، درآمد و مانند این‌ها است. هر کدام از این ناحیه‌ها نیز با نواحی دیگر زندگی، در ارتباط هستند. بنابراین تغییر در هر کدام از آن‌ها می‌تواند در بقیه، تحول ایجاد کند. شما می‌توانید به جای یک منطقه، چندین منطقه را تغییر دهید. هدف درمان این است که همه نواحی زندگی شما ترقی پیدا کند. هر تغییر مثبتی می‌تواند روی نواحی دیگر مؤثر باشد ولی ما عمدتاً روی فعالیت‌هایی که می‌توانند افسردگی را کاهش دهند، تأکید می‌کنیم.

در طول افسردگی، بسیاری از مردم فعالیت‌های دوران شادمانی‌شان را دیگر انجام نمی‌دهند. اما اگر شما مراقبت از خود یا فعالیت‌های روزهای معمول خود را رها کنید، زندگیتان راکد و غم‌انگیزتر می‌شود. شاید فکر کنید شما با انجام دادن کار کمتر، به آرامش دست پیدا می‌کنید اما در واقع شما با این کار به وخیم‌تر شدن افسردگی‌تان کمک می‌کنید.

افسردگی باعث عدم فعالیت می‌شود اما این عدم فعالیت، خودش افسردگی را بدتر می‌کند. شاید به نظر برسد که استراحت، راه خوبی برای مقابله با افسردگی است اما استراحت هم در واقع افسردگی را بدتر می‌کند.

منتظر این نباشید که میل به انجام دادن کارهای بیشتر، در شما به وجود بیاید. منتظر ماندن، احتمال بهبودتان را کمتر می‌کند. در عوض، به تدریج به خودتان تکانی بدهید و حتی وقتی که فکر می‌کنید حس انجام دادن کاری را ندارید، گام‌های زیر را دنبال کنید:

- گام اول:

▪ چه فعالیت‌هایی باید افزایش پیدا کنند؟

چهار ناحیه‌ای که فعالیت افراد افسرده در آن‌ها کاهش پیدا می‌کند و در نهایت موجب می‌شود افسردگی‌شان بدتر شود عبارتند از: ارتباط با خانواده و دوستان، مراقبت از خود، فعالیت‌های خودپاداش‌دهنده و مسؤولیت‌های کوچک.

لیستی که در پایین می‌آید شامل فعالیت‌هایی می‌شود که در هر کدام از این ناحیه‌ها از افسردگی تأثیر گرفته‌اند و باید افزایش پیدا کنند.

۱) رابطه با خانواده و دوستان

از دیگران بخواهید کاری برایتان انجام دهند. ارتباط خود را با افرادی که در زندگی معمول با آن‌ها بوده‌اید حفظ کنید. سعی کنید بیشتر با دیگران معاشرت کنید و همیشه یک نفر را به عنوان محرم خود داشته باشید. این کارها معمولاً بهتر از تنها بودن و نگه داشتن رازها در دل است. دوباره به دیگران زنگ بزنید. در گروه‌های اجتماعی یا در کلاس‌های مختلف عضو شوید.

۲) مراقبت از خود

هر روز به سر و وضع خودتان برسید و زمانی را برای حمام و نظافت شخصی اختصاص بدهید. به طور منظم ورزش کنید. هر روز صبح صبحانه بخورید و از غذاهای مقوی‌تر استفاده کنید.

۳) فعالیت‌های خودپاداش‌دهنده

www.takbook.com

www.takbook.com

داستان‌های کوتاه بخوانید، در طبیعت قدم بزنید، برای خودتان برنامه هنری یا سرگرمی‌داشته باشید. برای مسافرت برنامه‌ریزی کنید، به سینما بروید و در بازی‌های دسته‌جمعی شرکت کنید.

۴) مسؤولیت‌های کوچک

ای‌میل‌هایتان را چک کنید، صورت حساب‌هایتان را پرداخت کنید، خانه را تمیز کنید، خریدهای خانه را انجام دهید و کارهایی را که به شما محول شده به انجام برسانید.

- گام دوم:

دو تا از فعالیت‌های بالا را که فکر می‌کنید وضعیت فعلی شما را تا حد زیادی عوض می‌کند، انتخاب کنید. انتخاب‌های شما باید از ناحیه‌های جداگانه باشد.

- گام سوم:

اهداف واقع‌بینانه انتخاب کنید و آن‌ها را انجام دهید.

برای انتخاب‌هایی که کرده‌اید، یک هدف قابل انجام برای هفته حاضر در نظر بگیرید. یادتان باشد که افسردگی باعث می‌شود شما در انجام این فعالیت‌ها مشکل داشته باشید.

پس بهتر است هدف‌هایی را انتخاب کنید که نسبت به انتظارهای معمول، پایین‌تر باشد. مثلاً اگر شما دوست دارید که دوباره دوچرخه‌سواری کنید، هدف اول می‌تواند این باشد که دوچرخه خود را پیدا کنید و ببینید آیا نیازی به تعمیر دارد یا نه؟

اگر شما دوست دارید خانه‌تان را تمیز کنید، هدف اول می‌تواند این باشد که یک اتاق را تمیز یا قفسه‌ها را گردگیری کنید.

اگر شما دوست دارید دوباره با مردم معاشرت کنید هدف اول می‌تواند این باشد که با یکی از دوستان حداقل پنج دقیقه تلفنی حرف بزنید.

افکار خودتان را اصلاح کنید

همان‌طور که در بخش علت‌ها گفتیم نوع خاصی از افکار باعث افسردگی می‌شوند. «بک» که مبدع روش شناخت‌درمانی برای افسردگی است پیشنهاد می‌کند:

۱) افکار منفی خودتان را بشناسید

الف) آن‌ها معمولاً خودکار هستند. یعنی وقتی که شما غمگین هستید ناگهانی و بی‌مقدمه به ذهنتان می‌رسند.

ب) آن‌ها غیر منطقی و بی‌فایده هستند. اگر شما به دقت این فکرها را بررسی کنید، می‌بینید که با واقعیت خارجی مطابق نیستند.

ج) اگرچه افکار منفی، غیر منطقی هستند اما ممکن است در زمانی که به ذهنتان خطور می‌کنند کاملاً موجه و منطقی به نظر برسند.

د) هرچه بیشتر به این فکرها معتقد باشید بیشتر احساس غمگینی می‌کنید.

۲) افکار منفی‌تان را به دسته‌های سه‌گانه تقسیم کنید

اگر شما این افکار را یادداشت کنید، به سه دسته می‌رسید که ممکن است دارای ویژگی‌های زیر باشند:

الف) افراط: شما وقایعی را که به نظر دیگران یک مشکل عادی به نظر می‌رسند، به صورت فاجعه تعبیر می‌کنید. در واقع شما در همه مسائل اغراق می‌کنید.

ب) تعمیم بیش از اندازه: شما هر حکمی را کلی و وسیع می‌کنید و روی جنبه‌های منفی مسائل تأکید می‌کنید؛ «دیگر هیچ کس مرا دوست ندارد». اگر یکی از آشناهایتان جوابتان را ندهد فکر می‌کنید «من همه دوستانم را از دست داده‌ام». همان‌طور که می‌بینید شما دارید مسائل را همه و هیچ می‌کنید. کلماتی که به نظر بعضی روان‌شناسان در دنیای روزمره واقعیت عینی ندارند و ساخته ذهن ما هستند.

ج) نادیده گرفتن جنبه‌های مثبت: فقط حوادث و رویدادهای منفی روی شما اثر می‌گذارند و به یادتان می‌مانند. از طرف دیگر شما ممکن است بعضی از موارد مثبت را هم به عنوان شکست و ضرر تلقی کنید.

- چه کار باید کرد؟

بک در جزوه‌ای که به بیماران خودش می‌داد پیشنهاد می‌کرد که:

۱) برنامه روزانه داشته باشید: سعی کنید طوری کارهای روزانه خودتان را برنامه‌ریزی کنید که همه ساعات روز، پر باشند. همان‌طور که در بخش فعالیت‌ها گفتیم بهتر است از کارهای ساده شروع کنید. بعداً شما می‌توانید از این برنامه روزانه به عنوان سند تجارب و موفقیت‌های روزانه استفاده کنید.

www.takbook.com

www.takbook.com

۲) روش مهارت و لذت: شما معمولاً بیش از آنچه خودتان می‌دانید کار انجام می‌دهید. وقتی که همه کارهایی را که در روز انجام داده‌اید یادداشت کردید، رویدادهای موفقیت‌آمیز را با حرف «م» و رویدادهای لذت‌بخش و خوشایند را با حرف «خ» مشخص کنید.

۳) به یاد داشته باشید افکار شما، شما را افسرده می‌کنند: خیلی از افراد افسرده فکر می‌کنند که زندگی آنچنان غم‌انگیز است که آنها طبیعتاً باید افسرده باشند اما در واقع احساسات آنها از افکار میانجی‌شان نشأت گرفته و نه از خود رویدادها.

۴) هرگاه احساس غم‌انگیزی به شما دست داد در مورد فکرهایتان تأمل کنید: بهتر است به جای آنکه این فکرها را نشخوار ذهنی کنید، آنها را بنویسید تا بهتر بتوانید در مورد غیر منطقی بودنشان قضاوت کنید.

۵) سعی کنید افکار خودتان را تصحیح کنید. اگر یک طرف کاغذ را به نوشتن افکار خودکار منفی اختصاص داده‌اید، طرف دوم را به نوشتن افکاری اختصاص دهید که منصفانه‌تر و منطقی‌ترند. شما می‌توانید حتی به این افکار نمره بدهید.

۶) مسائل دشوار را حل کنید. برای این کار هر یک از گام‌های لازم برای حل مسأله را روی کاغذ بنویسید و بعدش آن مراحل را یکی یکی انجام بدهید. مسائل به ظاهر غیر قابل حل معمولاً با تقسیم شدن به مسأله‌های کوچک‌تر حل می‌شوند. اگر راه حلتان عملی نبود از راه حل‌های دیگر استفاده کنید. برای این کار می‌توانید با کسانی که مسائل مشابه‌تان را داشته‌اند مشورت کنید.

به طور کلی، دو روش کلی برای درمان افسردگی وجود دارد: دارودرمانی و روان‌درمانی.

- دارودرمانی

روان‌پزشکان برای درمان بیماران افسرده، از دارودرمانی استفاده می‌کنند. آنها بر مبنای میزان افسردگی بیماران و اختلالات زمینه‌ای بیماران، داروهای مختلفی را برای درمان آنها مورد استفاده قرار می‌دهند.

- روان درمانی

در کنار دارودرمانی، انواع و اقسام روش‌های روان‌درمانی نیز وجود دارد که معمولاً همراه با دارودرمانی یا بدون استفاده از هرگونه دارویی، مورد استفاده قرار می‌گیرند. این روش‌ها عبارتند از:

▪ درمان‌شناختی رفتاری: شاید شما هم نام CBT را شنیده باشید. درمانگران این شیوه معتقدند تغییر در فکرهای منفی شما می‌تواند افسردگی‌تان را بهبود بخشد. این شیوه در حال حاضر مشهورترین و محبوب‌ترین درمان افسردگی است که بین ۱۰ تا ۲۰ هفته طول می‌کشد.

▪ درمان‌شناختی تحلیلی: در این درمان نیز از روش‌های شناختی رفتاری استفاده می‌شود، اما به گذشته شما نیز توجه می‌شود تا به شما این ایده را بدهد که چرا و چگونه مسیر فکری‌تان، شما را به وضعیت کنونی رسانده است.

▪ روان‌کاوی: روان‌کاوها معتقدند که مشکلات ما از مسائلی که در گذشته داشته‌ایم، ناشی می‌شود. ما ممکن است این مسائل گذشته را انکار یا فراموش کنیم اما آنها هنوز در قسمتی از ذهن ما هستند و هرگاه که ما تحت استرس قرار می‌گیریم و به نحوی ضعیف می‌شویم ، این مسائل دوباره به سراغمان می‌آیند. روان‌کاوها به ما کمک می‌کنند که نسبت به مسائل ناخودآگاهمان، آگاه شویم. روان‌کاوی متأسفانه زیاد طول می‌کشد و تعداد روان‌کاوهای ایران نیز بسیار کم است.

خانواده‌درمانی: خانواده‌درمانگران علت افسردگی را سیستمی می‌دانند که فرد در آن زندگی می‌کند؛ یعنی خانواده. خانواده‌درمانی زمانی توصیه می‌شود که اختلال افسردگی اساسی، روابط بیمار با همسرش یا دیگر اعضای خانواده را به خطر انداخته یا موقعیت خانواده طوری است که به تداوم افسردگی کمک می‌کند. حدود ۵۰ درصد از همسران افراد افسرده می‌گویند اگر می‌دانستند که او به افسردگی مبتلا می‌شود یا با او ازدواج نمی‌کردند یا لااقل بچه‌دار نمی‌شدند.

مطالعات نشان داده‌اند که ترکیبی از روان‌درمانی و دارودرمانی موفق‌ترین راه حل افسردگی است.

منبع : سایر منابع

http://vista.ir/?view=article&id=312608

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

زوایای پنهان

زنان به دلیل تفاوت‌های جنسیتی همواره با مردان تفاوت‌هایی دارند. گاهی این تفاوت‌ها از سوی طرف مقابل به خوبی درک نمی‌شود و گاهی اوقات حرف‌ها و صحبت‌ها و کلماتی که بین زن و شوهر رد و بدل می‌شود با مفهومی دیگر برداشت می‌شود.

اما همواره نکاتی هستند که از دید یک زوج پنهان مانده و به صورت ناخودآگاه آن دو را عذاب می‌دهد. زن و شوهر بعد از ازدواج باید یکدیگر را درک کنند آنان باید درک کنند که طرف مقابلشان کسی است که از جهاتی متفاوت با خودش با فرهنگ و فکر متفاوت و احساسی دگرگون پیش او آمده و حاضر به زندگی با او شده است. زن و شوهر اگر در ماه‌های نخست زندگی نتوانند به خلقیات و تفکر و راه و روش زندگی و سبک صحبت کردن یکدیگر آشنایی پیدا کنند، بعدها با مشکلات فراوانی روبه‌رو خواهند شد.

خیلی اوقات زن حرف شوهرش را نمی‌فهمد و وقتی دیگر شوهر حرف زنش را متوجه نمی‌شود و یا اینکه آن دو آنقدر با کلمات و عبارات نامناسب با یکدیگر صحبت می‌کنند که باعث رنجش خاطر شریک خود می‌شوند. در این نوشته ما سعی داریم عباراتی که یک زن با آن می‌تواند باعث آزرده خاطر شدن همسرش شود را آورده‌ایم و مورد بررسی روانشناختی قرار داده‌ایم.

● مرد باش

خیلی وقت‌ها پیش می‌آید که زن‌ها در بحث و جدل‌های خانوادگی و زناشویی وقتی که می‌بینند حقی از آنان اجحاف شده خطاب به شوهرشان می‌گویند؛ «مرد باش»

برای یک مرد هیچ‌چیز سخت‌تر از این نیست که مردانگی‌اش زیر سوال رفته و این جمله را از همسرش بشنود این جمله فقط باعث می‌شود که شوهرتان را برانگیخته و او را عصبانی‌تر کنید.

من داشتم فکر می‌کردم که...

خیلی خوب است که شما به موضوعات و مسائل زندگی‌تان فکر می‌کنید و شاید هم وقت زیادی را برای این مسائل می‌گذارید اما نباید فراموش کنید که باید زیرکی خاصی در بیان گفته خود داشته باشید. اگر دائم به شوهرتان بگویید: «من داشتم فکر می‌کردم که...» او حتما پیش خودش فکر می‌کند که شما با فکر کردنتان حتما نقشه‌ای برای او کشیده‌اید و یا اینکه سر بحث و مساله جدیدی را می‌خواهید باز کنید و به دنبال یک راه‌حل برای فراری شدن از این فکر شما بگردد. خیلی از مردان در این مواقع بحث را عوض می‌کنند بدون اینکه بدانند شما به چه فکر می‌کرده‌اید.

سعی کنید کمی زمینه‌چینی کنید و اگر فکر خوبی در سر دارید با دیدی باز و مهربانی به بیان آن بپردازید. فراموش نکنید که هنگام خستگی و کلافگی شوهرتان زیاد به پروپای او نپیچید و از فکر جدیدتان چیزی برای او نگویید شاید این کار شما به عصبانی شدن او منجر شود و شما به نتیجه‌ای نرسید به همین دلیل پس از اینکه شوهرتان از محل کارش به خانه آمد و شما مطمئن شدید که خستگی از تن او خارج شده است او را با یک لیوان چای مهمان کرده و به صحبت با او بنشینید و به آرامی و الفاظی خوب و دلنشین فکرتان را بیان کنید.

● حوصله ندارم

گاهی پیش می‌آید که خسته‌اید، حوصله ندارید دلتان می‌خواهد تنها باشید و... این احساس خیلی احساس ترمیم‌کننده‌ای برای روح و روان شماست. گاهی به دلیل همین احساس از دیگران کناره گرفته و در سرزمین تنهایی‌تان قدم می‌زنید و پس از اینکه خود را یافتید دوباره به زندگی‌تان برمی‌گردید. اما این وقتی خوب است که شما در خانه تنها باشید و یا هنوز ازدواج نکرده باشید. با این اوصاف شما باید نهایت دقت خود

www.takbook.com

www.takbook.com

را به کار بگیرید تا مبادا در هنگام بی‌حوصلگی به شوهرتان بی‌احترامی کنید.به ویژه اینکه برخی جملات برای شوهرتان خیلی آزاردهنده است و بیان آن می‌تواند او را از شما دور سازد. مثل وقتی که به او می‌گویید: «من امروز اصلا حوصله ندارم به دست و پای من نه پیچ».

با این جمله این احساس در او پدیدار می‌شود که تاکنون بعد از این همه سال زندگی با شما نتوانسته است منشا آرامش و دوستی برای شما باشد، او چون از کلافگی درونی شما خبر ندارد فکر می‌کند علاقه شما کمتر شده و در خیلی از مواقع از عشق شما به خودش احساس یاس و ناامیدی می‌کند. البته منظور این نیست که شما از ابراز احساسات خود بپرهیزید. بلکه ما به شما توصیه می‌کنیم که کمی با اشتیاق هر چند ممکن است در آن لحظه دوست نداشته باشید ابراز به اشتیاق کنید اما جلو بروید و به او خوشامد بگویید در این موقع سکوت بهترین راه‌حل است. اگر او متوجه خلقیات نامناسب شما و کلافگی‌تان شد و دلیلش را پرسید، دلیل واقعی‌اش را بدون الفاظ تند و زننده و یا رنج‌آور بگویید و یا اینکه بگویید «امروز صبح که از خواب بیدار شدم چندان حالم خوب نیست. امیدوارم تا پایان شب حالم بهتر شود...» این حرف شما باعث می‌شود که شوهرتان خود نیز راه‌حلی برای رفع این احساس شما پیدا کند شاید به شما پیشنهاد بدهد که با هم به بیرون رفته و کمی در پارک قدم بزنید. درست است که ممکن است برخلاف میل شما باشد اما به او بگویید قبول می‌کنم ولی زود برگردیم چون من باید به کارهایم برسم با این حساب نه دست رد به سینه او زده‌اید و نه به احساس درونی شما لطمه‌ای وارد شده است چه بسا که همین قدمزدن و صحبت کردن مشکل شما را حل کرده و به نتیجه برسید.

- «داری به چی فکر می‌کنی»، «مطمئنی حواست اینجاست»

لزومی ندارد که آدم همیشه سرحال و شاداب باشد. لزومی ندارد که همیشه شوهرتان حواسش پیش شما باشد و بالعکس. گاهی اوقات شوهرتان به دلیل مشغله‌های فکری و کاری که دارد ممکن است به فکر فرو رفته و ذهنش درگیر باشد. اگر دائم از او بپرسید که «کجا هستی»، «فکرت پیش کیست» باعث می‌شود که عصبانیت او را برانگیزد. وقتی شوهرتان به فکر فرو می‌رود بگذارید لحظاتی از پیش شما رفته و او نیز در سرزمین تنهایی‌اش قدم بزند. او هم نیاز دارد به اینکه تنها باشد و لحظاتی به خود، کار و دغدغه‌هایش فکر کند. بنابراین این صحبت شما که «الان به چه فکر می‌کنی» و «آیا مطمئنی که حواست پیش من است» ممکن است این احساس را در او پدید آورد که شما درباره او بد فکر می‌کنید.

حتی به شوخی هم به شوهرتان این جمله را نگویید. گاهی اوقات حرفی که ممکن است یک ساعت پیش شوخی باشد ممکن است در حال حاضر که شوهرتان در فکر فرو رفته اصلا خوشایند نباشد و حتی او را به موضع‌گیری در برابر شما بکشاند.

اگر شما خلقیات و روحیات شوهرتان را بشناسید و بتوانید او را در همه شرایط درک کنید کمتر با هم اختلاف خواهید داشت. در برابر شوهرتان مهربان و با گذشت باشید و در همه شرایط و حتی در مشاجرات نیز احترام او را حفظ کنید تا او نیز متقابلا احترامتان را نگه دارد. در این شرایط هیچگاه پیوند زناشویی شما حتی با کوچک‌ترین حرف و حدیث‌های ناخوشایند گسسته نخواهد شد.

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=276387

vista.ir
Online Classified Service

زوج های شاد

عاملی که باعث شادمانی بین زن و شوهر می شود، چیست در زیر به چند مورد از عادات زوج های شاد اشاره می شود.

- پرداختن به تفریحات مشترک

زن و شوهر باید علایق مشترک را شناخته و در زمان های فراغت به انجام

www.takbook.com

www.takbook.com

آن بپردازند. زیرا این مسئله شادمانی را در آنها افزایش می دهد. علاوه بر این زن و شوهر باید توجه داشته باشند نباید روی تمایلات شخصی خود پای بگذارند، بلکه می توانند وقتی تنها هستند، به آنها توجه کنند.

● اعتماد و بخشش

هنگامی که مشکل در روابط و علایق زن و شوهر پیش می آید یا مشاجره ای رخ می دهد که حل آنها سریعاً امکان ندارد، زوج های شاد، باید بنا را بر اعتماد و بخشش قرار دهند.

● تمرکز بر نقاط مثبت به جای توجه به نقاط منفی

زن یا مرد باید سعی کند تا خصلت مثبتی را در همسر خود یافته و سپس روی آن تمرکز کند و سعی در چشم پوشی نقاط ضعف و مشکلات داشته باشد.

● ابراز محبت

محبت در زندگی معجزه می کند و صبر و تحمل را در زن و شوهر افزایش می دهد. علاوه بر این باعث برطرف شدن آزردگی ها شده و روابط را تحکیم می بخشد.

● بررسی شرایط

برقراری یک تماس تلفنی در پایان روز یا نزدیک زمان رسیدن همسر به منزل باعث می شود تا آنها از وضعیت روحی یکدیگر پیش از روبه رو شدن با هم مطلع شوند و در نتیجه انتظارات و درخواست های نابجای خود را مطرح نکنند.

● احساس غرور از با هم بودن

زوج های شاد از این که با هم هستند و در کنار هم دیده می شوند، احساس غرور می کنند.تفاوت بین زوج های شاد و غمگین در واقع به دلیل تفاوت در عادات آنهاست. تغییر عادت زمان زیادی نمی خواهد، تنها کافی است کاری را به مدت ۲۱ روز انجام دهند تا برای آنها تبدیل به یک عادت شود و پس از آن آنها نیز به زوجی شاد تبدیل شوند.

سعید سپهری

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=124377

vista.ir
Online Classified Service

زوج های موفق و توصیه های کوتاه

۱) زوج‌های موفق خواسته‌ها و انتظارات خود را به صراحت می‌گویند. زوج‌های موفق قبل از ازدواج، توقعاتی که از یکدیگر دارند مطرح می‌کنند، اگر توافق اساسی با هم ندارند (برای مثال مرد فرزند می‌خواهد ولی خانم مخالف است)، می‌توانند به شروع و یا خاتمه ازدواج به طور جدی فکر کنند. بعد از ازدواج، زوج‌های موفق به طور منظم در مورد توقعات و انتظاراتشان با

www.takbook.com

www.takbook.com

هم صحبت می‌کنند و اگر اختلافی پیش آمد، آن را به زمان دیگری موکول می‌کنند تا همدیگر را درک کنند و به توافق برسند.

۲) زوج‌های موفق فردیت خود را حفظ می‌کنند. بعد از ازدواج استقلال زوج‌ها کم می‌شود اگر افراد فرزند داشته باشند روز به روز وابستگی بیشتر می‌شود و گاهی افراد احساس خستگی می‌کنند. زوج‌های موفق می‌دانند حتی اگر به هم علاقه داشته باشند، گاهی احساس خستگی می‌کنند. آنان یکدیگر را تشویق می‌کنند تا همیشه ما نباشند و زمانی هم برای خود داشته باشند و به کارهای مورد علاقه خود بپردازند.بدین ترتیب زوج فردیت خود را حفظ می‌کند و زندگی، شاداب می‌شود.

۳) زوج‌های موفق همدیگر را مرکز توجه قرار می‌دهند. آنان همدیگر را دست کم نمی‌گیرند و همیشه به فکر خوشبختی همسر خود و خانواده هستند. معمولاً افراد چند سال پس از ازدواج مانند سال‌های اول به هم توجه نمی‌کنند. ولی زوج‌های موفق، کارهای کوچک نظیر اولویت قرار دادن نیازها و کارهای همسر و کارهای بزرگ نظیر احترام و گوش کردن به حرف‌های هم را مدنظر قرار می‌دهند. ازدواج دریای تغییرات است. شما اغلب فراموش می‌کنید همسرتان مهم است و به او توجه نمی‌کنید. درعوض به کار، سرگرمی‌و دوستان اهمیت می‌دهید ولی زوج‌های موفق همدیگر را مرکز توجه قرار می‌دهند.

۴) زوج‌های موفق روش‌های حل اختلاف را می‌آموزند. جان گاتمن روانشناس که ۲۰ سال زندگی زوج‌ها را مطالعه کرده، عامل اصلی موفقیت یا شکست ازدواج را توانایی، یا عدم توانایی حل اختلافات می‌داند. حتی اگر همسرتان و شما کاملاً با هم یکی باشید، گاهی با نظر هم موافق نیستید و این مخالفت باعث ناراحتی می‌شود. نباید به اعتیاد، خشونت و... رو بیاورید. اگر خواسته شما و همسرتان با هم فرق دارد، باید آن را حل کنید. زوج‌های موفق با هم صحبت می‌کنند، حتی اگر احساس بدی نسبت به هم دارند. آنان در مورد اختلافات و مخالفت‌ها با هم مذاکره می‌کنند تا به نتیجه عادلانه برسند. آنان از یکدیگر حمایت می‌کنند و غُر نمی‌زنند. آنان می‌پذیرند در مواردی عشق، برتر از پیروزی است.

۵) زوج‌های موفق با هم رشد می‌کنند. مسلماً فردی که امروز با او ازدواج می‌کنید۱۰ سال آینده متفاوت خواهد بود. شما هر دو تغییر می‌کنید. به ویژه در شرایط سخت زندگی مانند از دست دادن والدین. زوج‌های موفق می‌دانند که یکی یا هر دو در طول زندگی تغییر می‌کنند و قواعد عوض می‌شود. پس لازم است تغییر کنید تا بتوانید روابط در حال تغییر را عوض کنید.

۶) زوج‌های موفق برای حفظ روابط می‌کوشند. زوج‌های موفق به طور منظم وضعیت زندگی خود را بررسی کرده و با هم صحبت می‌کنند تا از شادی و رضایت هر دو از زندگی مشترک مطمئن شوند. اگر یکی، یا هر دو شما از زندگی مشترک ناراضی هستید، مشکلتان را حل کنید.

۷) از مراجعه به مشاور خجالت نکشید. زوج‌های موفق قبل از مراجعه به مشاور، سند طلاق را امضا نمی‌کنند. آنان می‌کوشند که مشکلات را در اولین فرصت حل کنند.

منبع : موسسه فرهنگی خانواده امین

http://vista.ir/?view=article&id=129335

vista.ir
Online Classified Service

زوج‌های جوان بخوانند

www.takbook.com

www.takbook.com

▪ از شوهران نباید توقع داشت مانندهنرپیشه‌های تلویزیونی که ده ـ دوازده نمایشنامه‌نویس دارند، واکنش نشان دهند.

▪ بسیاری از زوج‌های جوان، نمونه زندگی‌خداشناسانه را در فیلم‌ها بیشتر دیده‌اند تا درزندگی واقعی. بنابراین هیچ سر نخی در دست‌ندارند که ارتباطی محکم و استوار در درجه اول‌مستلزم تعهد و سپس سختکوشی است.

▪ همه ما می‌توانیم کاملا بی عیب و نقص باشیم،البته فقط برای دو ثانیه.

▪ هرگز نباید به خودمان جرات بدهیم که فکرکنیم در خانه یا در قلب دیگران چه می‌گذرد.

▪ هیچ دونده‌ای نمی‌تواند دایم با حداکثرسرعت بدود. و از آنجا که تعهد زناشویی‌مدت‌های مدید طول می‌کشد، می‌توانیم‌استراحتی به خود دهیم و از آنچه پیش می‌آید،لذت ببریم.

▪ درباره مشکلات زندگی‌تان با خداوند حرف‌بزنید و با او راز و نیاز کنید.

▪ برای رو به راه کردن زندگی زناشویی به‌سرمشق آدم‌های خداشناس احتیاج داریم.

▪ مردان به احترام احتیاج دارند.

▪ بگذارید این سه «ت» راهنمای زندگی‌تان‌باشد: تایید، تقدیر، تحسین.

▪ بدانید که زنان و مردان مانند هم فکرنمی‌کنند.

منبع : خانواده سبز

http://vista.ir/?view=article&id=74889

vista.ir
Online Classified Service

زوج‌های جوان شربت خوشبختی را بنوشید

اگر می‌خواهید بطور واقعی خوشبختی وآرامش را در کانون زندگی‌تان در آغوش بگیریدو یك زندگی خوب و خوشی را در کنار همسرتان‌داشته باشید به شما توصیه می‌کنم این مقاله رامطالعه کنید. چرا که به شما یاد آور شده که جام‌خوشبختی را چگونه سربکشید:

۱) همسرتان را به بیان احساساتش تشویق وترغیب کنید. از سویی دیگر فکر و احساسات خودرا با او در میان بگذارید. بیان احساسات طرفین‌سبب می‌شود روابط بهتر و صمیمانه‌تر شود. منظوراز بیان احساسات یکدل بودن و روراست بودن‌نیز است. وقتی همسرتان احساس خود را بیان‌می‌کند، سعی کنید او را درك کنید و این مسئله را بابیان کلماتی چون فهمیدم، شما راست می‌گویید،حق با شماست و کاملا درست است، ابراز کنید.

۲) در خانه مسئولیت‌ها باید تقسیم شود.مسئولیت بر روی دوش یك شخص اشتباه است.تقسیم مسئولیت‌ها، دوستی و محبت نیز

www.takbook.com

www.takbook.com

افزون‌می‌شود و هر دو قدر یکدیگر را بیشتر خواهندداشت.

۳) در عذرخواهی پیش‌قدم باشید. هیچ گاه‌در صدد مسخره کردن و اهانت به همسرتان‌نباشید. بویژه در جمع تا آنجا که می‌توانید به‌همسرتان احترام بگذارید و قدرشناس باشید وامتیازات پسندیده و خوب او را در میان جمع بیان‌کنید و به تحسین او بپردازید.

۴) در طی روز کلمات محبت‌آمیز بر زبان‌بیاورید و تلاش نکنید با کلماتی که بار منفی دارندهمسرتان را دل‌آزرده کنید. برای مثال از کلماتی‌چون خودخواه، لجباز، بی‌ملاحظه، بی‌عرضه،استفاده نکنید. اگر می‌خواهید روز خوب داشته‌باشید و زندگی شیرین داشته باشید با کلمات‌عاشقانه و محترمانه همسرتان را خطاب کنید، چراکه زبان سرخ، سر سبز دهد بر باد.

۵) در طول روز یا شب زمانی را به صحبت‌کردن با یکدیگر در نظر بگیرید. هم صحبتی زن وشوهرها، برای رشد بقای آنها و احساس صمیمیت‌آنها مهم و بسیار قوی است. بسیاری از زوج‌هامی‌گویند نمی‌توانند با طرف مقابل خود مدتی به‌گفتگو بپردازند، به عقیده خودشان مهارت ارتباطبرقرار کردن با یکدیگر را ندارند و همین مسئله‌سبب دلسردی و سوءتفاهم وناراحتی فرد مقابل‌می‌شود. اگر دارای فرزند هستید سعی کنید وقتی‌بچه‌ها در حال خواب یا بازی و انجام تکالیف‌شان‌هستند، مدتی هر چند کوتاه در کنار همسرتان‌بنشینید و با او به گفتگو بپردازید.

۶) رفتار وکردار مثبت همسرتان را پررنگ‌ترجلوه دهید تا رفتار و کردار منفی او را، بیشتر به‌ستایش او بپردازید تا انتقاد او، مطمئن باشید این‌کار نتایج خوبی را در پی خواهد داشت، اگر هم‌می‌خواهید موردی که انتقادآمیز است به‌همسرتان گوش‌زد کنید با لحنی مهربان و به دور ازتمسخر بیان کنید. در ضمن توجه داشته باشید درجمع به خصوص جمع خانوادگی به انتقاد اونپردازید. اگر انتقاد لازم بود در محیط خصوصی وبه دور از دیگران اظهار کنید. به یاد داشته باشیدانتقاد در میان جمع، فرد را تحقیر می‌کند.

۷) با همسرتان از موضوعات مورد علاقه‌اش‌صحبت کنید. اگر این کار از سوی طرفین صورت‌نگیرد به مرور زندگی سرد و بی‌روح می‌شود. به‌یاد داشته باشید که همسرتان با گفت و گو با شماگاهی فقط به حمایت شما و گاهی نیز به‌راهنمایی‌های علمی شما نیاز دارد. پس بایدنسبت به اشاره‌ها و احساسات همسرتان حساس‌باشید تا راههای مناسب ارتباط با همسرتان را پیداکنید، باید به این مسئله وافق باشید که همسرتان ازگفتگو با شما چه منظوری دارد. شما باید ازلابه‌لای گفته‌های او متوجه شوید که حرفش ازارتباط کلامی با شما چیست و سعی در برآورده‌ساختن آن داشته باشید. به طور کلی هر چقدراحترام و توجه به همسرتان داشته باشید پاسخش‌را متقابلا خواهید دید و تاثیر مثبت آن را به‌وضوح در زندگی خود مشاهده خواهید کرد وبااجرای نکات ذکر شده بدانید که می‌توان به‌راحتی شربت خوشبختی را نوشید و آرامش را به‌راحتی در آغوش بگیرید.

منبع : مجله خانواده سبز

http://vista.ir/?view=article&id=245417

vista.ir
Online Classified Service

زوج‌های جوان، بی‌بهره از مهارت‌های زناشویی

اختلافات به ظاهر ساده خانوادگی گاهی چنان گسترش پیدا می‌کنند که کانون گرم خانوادگی‌ای را که با زحمت بسیار تشکیل شده است از هم می‌پاشند و چراغ امید را در محفل خانواده خاموش می‌کنند.

زن و مرد جوانی که با هزار امید و آرزو خانواده تشکیل داده‌اند به یک باره درمی‌یابند که قادر به ادامه زندگی نیستند.

جدایی آنها هم خودشان را با مشکلات متعددی روبه‌رو می‌کند و هم

www.takbook.com

www.takbook.com

خانواده‌هایشان را متاثر خواهد کرد. اکثر کارشناسان و مشاوران بر این باورند که تنها چیزی که می‌تواند به تداوم زندگی زناشویی به‌خصوص در سال‌های ابتدایی زندگی مشترک کمک کند،استفاده از نصایح و تجربیات بزرگترها و نیز نظرات کارشناسی افراد باتجربه است.

از این رو فرهنگسرای تفکر اقدام به برگزاری کلاس‌هایی برای زوج‌های جوان کرده است تا از بروز اختلافات بکاهد و آنها را در حل مشکلات یاری دهد. دراین کلاس‌ها سپیده قشلاقی کارشناس ارشد روانشناسی بالینی به عنوان مدرس حضور دارد. گفت‌وگوی ما را با او می‌خوانید.

▪ خانم قشلاقی! در ابتدا کمی درباره علت برگزاری این کلاس‌ها توضیح دهید.

ـ راستش را بخواهید من سال‌ها بود که به زندگی زوج‌های جوان توجه می‌کردم و متوجه شدم که در بسیاری موارد آنچه باعث متلاشی شدن زندگی زناشویی و بروز اختلاف و درگیری می‌شود، ضعف اطلاعات و نداشتن مهارت حل مساله است. در واقع خیلی از زوج‌های جوان از مهارت‌های زناشویی بی‌بهره‌اند و همین باعث می‌شود که زندگی شان ادامه پیدا نکند و به خاطر مشکلاتی که به راحتی قابل پیشگیری یا حل هستند از هم جدا شوند.

به همین دلیل بود که خودم داوطلبانه تصمیم گرفتم اطلاعات و دانش و تجربیاتم را در اختیار زوج‌های جوان قرار دهم که تا حد ممکن از شکست در ازدواج که عواقب ناخوشایندی به همراه دارد کاسته شود.

▪ شما اطلاعاتی را در این کلاس‌ها دراختیار خانم‌های جوان می‌گذارید چطور به دست آوردید؟

ـ امسال سومین سالی است که من به مشاوره می‌پردازم و دراین مدت در کلینیک‌های دولتی و خصوصی کار کرده‌ام و تجربیاتی در زمینه مشاوره تحصیلی، مشاوره ازدواج و مشاوره ترک اعتیاد کسب کرده‌ام. ضمن اینکه دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی هم هستم و در حقیقت در زمینه‌ای مرتبط با رشته تحصیلی‌ام فعالیت می‌کنم.

▪ در این مدت بجز مشاوره چه فعالیت‌هایی داشته‌اید؟

ـ من در این مدت تلاش کرده‌ام به دامنه اطلاعاتم اضافه کنم تا بتوانم با شرایط روز پیش بروم. به همین خاطر منابع علمی خارجی را هم مطالعه می‌کنم تا در جریان آخرین نکات روانشناسی و مشاوره قرار بگیرم. علاوه بر این تست‌های متعددی هم برای افرادی که قصد ازدواج دارند طراحی کردم البته این تست‌ها چون هنجار کردنشان در جامعه هنوز کمی مشکل است، فعلا وارد بانک تست نشده‌اند اما خودم در کلینیک از آنها استفاده می‌کنم و همچنین سردبیر اولین نشریه دانشگاهی روانشناسی بالینی در دانشگاه تهران مرکز هستم.

▪ با توجه به تجربه‌ای که دارید عمده‌ترین مشکلات زوج‌های جوان را چه می‌دانید؟

ـ به نظر من عمده‌ترین مشکل این است که عدم اطلاعات باعث شده مهارت حل مساله بین زوج‌های جوان و حتی بین گروه‌های سنی دیگربسیار پایین باشد. از طرف دیگر افسردگی به شدت در جامعه شایع شده و تبدیل به یکی از اساسی‌ترین علل مشکلات شده است. اکثر افراد از زندگی‌شان لذت نمی‌برند و دچار نوعی سستی و رخوت شده‌اند و در عین حال از دسترسی و دریافت اطلاعات درست و دقیق و راهنمایی‌های مفید هم بی بهره‌اند.

▪ فکر می‌کنید علت گرایش مردم به این کلاس‌ها و همایش‌ها همین احساس نیاز به راهنمایی باشد؟

ـ دقیقا همین‌طور است. همایش‌هایی مثل «همایش آغازی دیگر» پرمخاطب هستند چون نیازسنجی کرده‌اند و درست آن چیزهایی را به مخاطب ارائه می‌دهند که برای او کارکرد دارد و قابل استفاده است. متاسفانه مهارت‌های بسیار ضروری و ساده زندگی حتی در مدارس نیز آموزش داده نمی‌شوند و افراد به‌خصوص خانم‌ها از داشتن اطلاعات بسیار ساده و کاربردی زندگی محروم هستند و در مواجهه با خیلی از مشکلات زندگی و حتی مسائلی مربوط به بهداشت و تغذیه و مسائل روحی نمی‌دانند چه باید بکنند یا از چه کسی باید راهنمایی بخواهند.

▪ علت این فقر اطلاعات و آگاهی چیست؟

ـ بخشی از مشکل به این برمی‌گردد که خیلی از مسائل که اتفاقا دانستن آنها اهمیت زیادی هم دارد هنوز خط قرمز محسوب می‌شوند و به راحتی در اختیار افراد قرار نمی‌گیرند. از طرفی شمار افرادی که از اطلاعات لازم و کافی برخوردارند پایین است و این متخصصان حاضر نیستند بدون نفع شخصی به دیگران آموزش بدهند.

از طرف دیگر برای کسانی که علاقه‌مندند آموزش‌های لازم را به خانم‌ها بدهند امکان و فرصت لازم داده نمی‌شود. با وجود اینکه لازم است مدارس در این زمینه همکاری کنند تا هم اطلاع رسانی راحت‌تر انجام شود و هم ضعف‌های فرهنگی در این حوزه مرتفع شود.

www.takbook.com

www.takbook.com

مثلا من بروشورهای زیادی برای اطلاع رسانی به خانوادهها تهیه کردم اما موقع پخش با مشکل مواجه شدم چرا که به من گفته شد نمی‌شود این بروشورها را در خانه‌ها توزیع کرد. زیرا ممکن است به دست بچه‌ها بیفتد و به این ترتیب کل قضیه منتفی شد. اما اگر مدرسه‌ها آگاهی لازم را به دانش‌آموزان بدهند و فرهنگ‌سازی کنند دیگر برای آموزش در جامعه با مشکل روبه‌رو نمی‌شویم و دغدغه‌ای نخواهیم داشت.

▪ با وجود این شرایط شما در کلاس‌هایتان چه مسائلی را مدنظر قرار می‌دهید؟

ـ نکاتی که در این کلاس‌ها گفته می‌شود چیزهایی است که توسط متخصصان یا درمانگرهای مسائل زناشویی گفته نمی‌شود.

چرا که این افراد اکثرا در خارج از کشور تحصیل کرده‌اند و در این راه هزینه‌های زیادی متحمل شده‌اند بنابراین حاضر نیستند دانش خود را به راحتی در اختیار همه بگذارند و معمولا هزینه مشاوره‌های خیلی بالایی دریافت می‌کنند که برای همه قابل پرداخت نیست.

اما من با توجه به مطالعاتم و پیگیری‌های شخصی‌ای که داشته‌ام سعی کردم اطلاعات به روز و کاربردی را به دست بیاورم و خودم از طریق مطالعه و ترجمه سطح اطلاعاتم را بالا ببرم تا بتوانم آنها را با هزینه کم به دیگران منتقل کنم.

فکر می‌کنم به این ترتیب از بروز بسیاری از مشکلات جلوگیری می‌شود. چرا که شرکت‌کنندگان در این کلاس‌ها یاد می‌گیرند که چطور با دیگران ارتباط برقرار کنند و چطور مشکلاتشان را حل کنند و وقتی با مساله‌ای روبه‌رو شدند به جای پرخاشگری یا افسردگی دنبال راه‌حل منطقی بگردند.

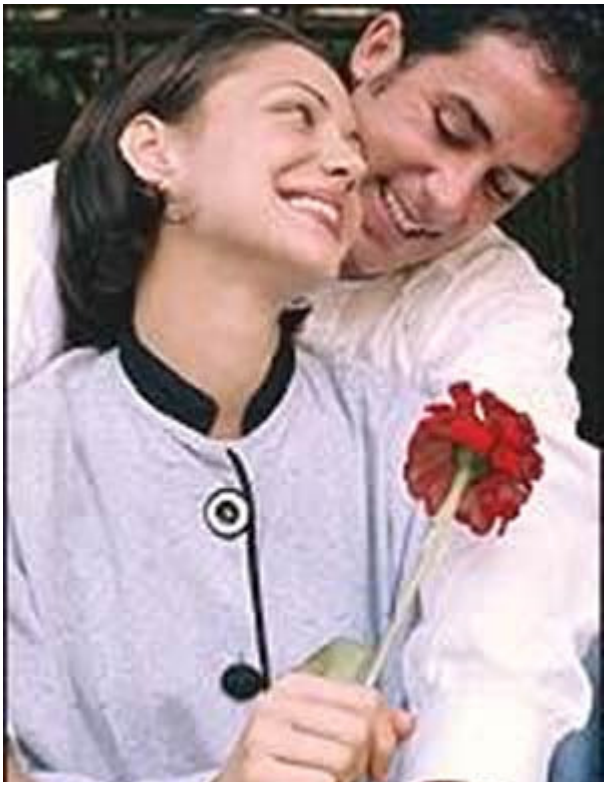
البته نمی‌توان گفت صرفا با این کلاس‌ها همه مشکلات حل می‌شود اما به هر حال حل مشکلات بزرگ از همین قدم‌های کوچک شروع می‌شود.

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=295152

vista.ir
Online Classified Service

زوج‌های خوشبخت چگونه با اختلافات کنار می‌آیند؟



● ارتباطات بین فردی

همه ما با اختلاف و کشمک با افراد، آشنا هستیم و حتماً مواقعی وجود داشته که دیگران به شدت ما را عصبانی و آزرده کرده‌اند. چنین شرایطی در اثر تعارضات بین فردی ایجاد می‌شود که می‌توان گفت هنگامی به وجود می‌آیند که اعمال یک فرد با فرد دیگر مغایرت پیدا کند. اختلاف در روابط بین فردی اجتناب‌ناپذیر است و همین‌طور که دو نفر بیشتر به یکدیگر وابسته می‌شوند، احتمال وقوع کشمکش میان آنها بیشتر می‌شود. بنابراین هر چه رابطه صمیمانه‌تر باشد، انتظار وقوع اختلاف و درگیری در آن بیشتر خواهد بود.

اختلافات معمولاً میان دوستان، همسایگان، همکاران، والدین و فرزندان و ... نیز روی می‌دهد، اما بیشتر تحقیقات در زمینه اختلاف میان زن و شوهر انجام شده است، شاید به این علت که زندگی آنها چنان با هم پیوند می‌خورد که موقعیت‌های بسیار زیادی برای بروز ناسازگاری به وجود می‌آید. کشمکش‌ها به دلایل مختلفی اتفاق می‌افتند همسران ممکن است بر سر هر چیزی جر و بحث کنند. اختلاف بر سر پول، روابط جنسی، حسادت یا

www.takbook.com

www.takbook.com

انجام کارهای روزمره خانه، همگی می‌توانند رابطه میان زن و شوهر را تیره و تار کنند. بنابراین شناخت عوامل اصلی اختلاف و نحوه صحیح کنار آمدن با آن از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است.

● چرا اختلاف ایجاد می‌شود؟

▪ برخی روان‌شناسان عوامل اصلی ایجاد درگیری بین افراد را به سه گروه تقسیم می‌کنند:

۱) اختلاف بر سر رفتارهای خاص: "تو هیچ وقت پاهایت را نمی‌شوئی"؛ "روز تولدم برایم چیزی نخریدی"، "باز هم دیر کردی".

۲) اختلاف بر سر اصول و نقش‌ها: "باید در این مورد از من حمایت کنی."

۳) اختلاف بر سر خلق و خوی شخصی: "تو تنبل و بی‌ملاحظه‌ای"، "تو آدم ولخرجی هستی".

● زوج‌های خوشبخت چه کار می‌کنند؟

زوج‌های خوشبخت یک تفاوت اساسی با بقیه دارند: آنها رفتار همسرشان را مثبت تلقی می‌کنند! طرز تلقی ما از رفتار آزاردهنده طرف مقابل ـ یا حتی رفتار مثبت او ـ تأثیر بسیاری بر چگونگی حل و فصل اختلافات دارد. مثلاً تصور کنید آقای خانه فراموش می‌کند در راه بازگشت به خانه نان بخرد؛ اگر این زوج جزء گروه‌های "زوج‌های خوشبخت" باشند، همسر او این اتفاق را کم اهمیت تلقی می‌کند که به علت شرایط خاصی روی داده است، مثلاً او با خود می‌گوید که حتماً ذهن همسرش به چیز دیگری مشغول بوده و فراموش کرده نان بخرد. اما در مورد زوجی دیگر ممکن است این مسئله به این سادگی برطرف نشود. یعنی خانم خانه این کار همسرش را به‌عنوان جنبه منفی، بسیار جدی‌تری از شخصیت او تلقی کند؛ مثلاً این که او شخصی بی‌وجدان، خودخواه، بی‌ملاحظه و تنبلی است. به همین صورت رفتارهای مثبت مثل هدیه دادن یا نوازش کردن نیز ممکن است به شکلی منفی تعبیر شوند (حتماً از من چیزی می‌خواهد!) و یا با دید مثبتی نگریسته شوند (او خیلی با احساس است). تعدادی از محققان، نوع برداشت زوج‌های راضی و ناراضی از رفتار همسرانشان را مورد بررسی قرار دادند. آنها به این نتیجه رسیدند که تفاوت شگرفی در نحوه توصیف انگیزه‌های رفتار طرف مقابل در این دو گروه وجود دارد. در واقع زوج‌های ناراضی معمولاً دیدی کاملاً منفی نسبت به رفتار همسرشان دارند، حتی وقتی رفتار او طوری است که معمولاً آن را می‌پسندند (مثلاً وقتی از آنها تعریف می‌کنند)، و تعجبی هم ندارد که این نوع نگرش باعث وخامت اوضاع و نارضایتی هرچه بیشتر در آنها می‌شود.

در مقابل، زوج‌های راضی دید مثبتی نسبت به همسر خود دارند، حتی وقتی به‌طور معمول چنین رفتاری را نمی‌پسندند، و این مسئله باعث بهبود رابطه و رضایت هر چه بیشتر آنها می‌شود.

▪ زوج‌های ناراضی هر رفتار ناپسند همسرشان را:

ـ از خصوصیات شخصیتی او می‌دانند (درونی).

ـ طولانی مدت می‌دانند (پایدار).

ـ رفتاری می‌دانند که در زمینه‌های دیگر رابطه نیز وجود خواهد داشت (کلی).

▪ و رفتار پسندیده همسرشان از دید آنها:

ـ وابسته به شرایط است (بیرونی).

ـ جزء رفتار معمول و همیشگی او نیست (ناپایدار).

ـ فقط در همان مورد خاص وجود دارد (جزئی).

▪ این در حالی است که زوج‌های راضی واکنشی کاملاً برعکس نشان می‌دهند؛ یعنی زوج‌های راضی هر رفتار ناپسند همسرشان را:

ـ وابسته به شرایط می‌دانند (بیرونی).

ـ جزء رفتار معمول و همیشگی او نمی‌دانند (ناپایدار).

ـ رفتاری می‌دانند که در زمینه‌های دیگر رابطه وجود نخواهد داشت (جزئی).

▪ و رفتار پسندیده همسران از دید آنها:

ـ از خصوصیات شخصیتی اوست (درونی).

ـ تکرارپذیر است (پایدار).

ـ و احتمال دارد در دیگر موارد نیز روی دهد (کلی)

www.takbook.com

www.takbook.com

با یک مثال این مسئله روشن‌تر می‌شود: فرض می‌کنیم خانم خانه ظرف‌ها را نشسته است. این رفتار ناپسند از دید یک زوج ناراضی به این صورت توصیف می‌شود: او به من توجه ندارد (درونی)، در این مدت این سومین بار است که کارش را انجام نمی‌دهد (پایدار)، وظایف دیگرش را هم درست انجام نمی‌دهد (کلی). اما یک زوج راضی می‌گوید: حتماً مشغله‌اش زیاد است (بیرونی). بیشتر وقت‌ها کارش را سر موقع انجام می‌دهد (ناپایدار)، وظایف دیگرش را هم خوب انجام می‌دهد (جزئی). در مورد رفتار مثبت و پسندیده نیز قضیه به همین صورت است. تصور کنید آقای خانه یک جعبه شکلات برای همسرش خریده است زوج ناراضی می‌گوید: حتماً مادرش به او گفته بخرد (بیرونی)، این اولین و آخرین بارش خواهد بود (ناپایدار)، می‌خواسته چاپلوسی بکند تا بتواند با دوستانش تا دیر وقت بیرون بماند (جزئی)، اما نظر زوج راضی این‌گونه نیست: خیلی سخاوتمند است (درونی)، همیشه هدیه‌های غیرمنتظره به من می‌دهد (پایدار)، مثل دفعه پیش که یک شام رمانتیک تدارک دیده بود (کلی).

نتیجه این است که این نوع نگرش‌ها باعث بهبود و ارتقاء کیفیت هرچه بیشتر رابطه زوج‌های راضی، و تخریب رابطه و ایجاد درگیری بیشتر در زوج‌های ناراضی می‌شود.

این بررسی نشان می‌دهد که هنگام حل اختلافات، نه تنها باید نحوه نگرش خود به شرایط موجود و رفتار طرف مقابل را اصلاح کنیم، بلکه باید بدانیم آیا این نوع نگرش در حال تخریب رابطه است و یا به بهبود آن می‌انجامد. با شناخت نحوه برداشت خود و اصلاح آن در واقع می‌توانیم به بهبود رابطه، صمیمیت و رضایت هرچه بیشتر خود کمک کنیم.

- اختلاف مثبت

افراد معمولاً وجود اختلافات، را جنبه‌ای منفی از روابط بین همسران می‌دانند، اما باید دانست که اختلافات می‌توانند نقش مثبت و سازنده‌ای داشته باشند، در صورتی‌که فرصت شفاف‌سازی تفاوت‌ها و گفت‌وگو در مورد نقش‌های هریک از طرفین در یک رابطه را فراهم آورند. زوج‌هائی که در همان سال‌های اول و مراحل ابتدائی رابطه، این مسائل جدال‌انگیز را حل و فصل کرده و پشت سر می‌گذارند، در مراحل بعدی کمتر دچار مشکلات و درگیری‌های جدی خواهند شد. پس اگر صحبت در مورد اختلافات و اقدام برای حل و فصل آنها هر چه زودتر انجام شود، احتمال این‌که "کار به جاهای باریک بکشد" کمتر می‌شود. تنها کاری که باید کرد این است که از وجود اختلافات و بیان آنها نهراسیم، آنها را بپذیریم و بعد راه حلی برای کنار آمدن با آنها پیدا کنیم. به‌طوری که "نه سیخ بسوزد و نه کباب"!

مترجم: زینب شاهدی

منبع: interpersonal relationships

منبع : مجله موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=91568

vista.ir
Online Classified Service

زوج‌های ناموفق بخوانند!!!

بدیهی است که در شرایط اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و سیاسی زندگی امروزی، تقریباً در همه ی خانواده‌ها مسائل و مشکلاتی وجود دارد. بنابراین، در اصل وجود مشکلات و اضطراب‌ها، نمی‌توان هیچ گونه تردیدی داشت؛ اما آن چه مهم است، نحوه ی اندیشه و روش‌های مقابله با این مشکلات است.

www.takbook.com

www.takbook.com

در این جا به ذکر شیوه‌هایی می‌پردازیم که زوج‌های موفق در مقابله با مشکلات و اضطراب‌های زندگی از آنها استفاده می‌کنند. این شیوه‌ها عبارتند از:

۱) زوج‌های موفق اضطراب را بخشی طبیعی از زندگی زناشویی در نظر می‌گیرند.

تفاوت مهم میان زوج‌های موفق و ناموفق آن است که زوج‌های موفق ، از همان بدو زندگی ، انتظار وجود اضطراب و مشکل را در زندگی دارند و سعی نمی‌کنند که آنها را انکار نمایند و حلاوت و شیرینی زندگی را در وجود این مشکلات - اعم از اقتصادی ، کاری ، عاطفی ، ارتباطی و... - می‌دانند؛ در حالی که زوج‌های ناموفق ، وجود اضطراب و مشکل را در زندگی ، امری غیر عادی و مصیبت‌زا می‌دانند. زوج‌های موفق مشکل یا اضطراب را امری موقتی می‌دانند و تلاش می‌کنند تا بر مهارت‌های خود برای مقابله با آنها بیفزایند و از این که می‌توانند با مشکلات تازه برخورد کنند ، احساس خوبی دارند و در مقابل ، زوج‌های ناموفق، آنها را امری دائمی می‌دانند و از این که در زندگی آنها مشکل و اضطراب وجود دارد ، احساس گناه می‌کنند و به جای یافتن راه حل ، علت مشکل را در دیگران جست‌وجو می‌کنند و به جای توجه به جنبه‌های مثبت و توانمندی‌های خود به جنبه‌های منفی و ناتوانایی‌های خود توجه دارند. که این عامل ، موجب شکست‌خوردگی آنان می‌شود.

۲) زوج‌های موفق احساسات و نظرات خود را با هم در میان می‌گذارند. حرف نزدن و یا کم حرف زدن زن و شوهر با هم ، یکی از پدیده‌های متداولی است که خود ریشه ی بسیاری از اضطراب‌هاست. در یک مطالعه ، ۲۲ زن و شوهر را از هم جدا کرند و از آنها خواستند که مسائل مهم ارتباطی خود را در زندگی زناشویی یادداشت کنند. نظرات مردان به شرح زیر بود:

- زنم از من جواب‌های فوری می‌خواهد؛ اما من می‌خواهم در این باره فکر کنم.
- زنم پیوسته مترصد مسائل پنهان است. او از افکار من برداشت سوء می‌کند.
- زنم هرگز از حرفی که به او می‌زنم، راضی نمی‌شود.
- زنم انتظار دارد که جزئیات هر موضوعی را شرح بدهم؛ خود او هم تا بخواهد حرف‌هایش را کش می‌دهد؛ نمی‌دانم چرا به اصل مطلب نمی‌پردازد.
- زنم اشخاص را از موضوعات جدا نمی‌کند. او معتقد است: «اگر با حرف من مخالف باشی ، یعنی با خود من مخالف هستی و مرا دوست نداری ».
- زنم همیشه می‌گوید: «به من توجه کن، بگو که زن ارزشمندی هستم»؛ اعصابم را خُرد کرده است.

خانم‌ها نظرات متفاوتی داشتند. چکیده ی نظرات خانم‌ها چنین است:

- شوهرم به حرف‌های من دقت نمی‌کند و بلافاصله در مقام قضاوت بر می‌آید.
- شوهرم برای حرف‌های من ارزشی قائل نیست؛ اما وقتی دیگران حرف می‌زنند، به دقت به حرف‌هایشان گوش می‌دهد.
- تذکرهای مرا به حساب غرولند می‌گذارد.
- همگی مسائل شوهرم ، جملگی مهمند؛ اما مسائل من جزیی و بی‌اهمیت هستند.
- شوهرم گوش نمی‌دهد، بلکه تنها به گوش دادن تظاهر می‌کند. وقتی مچ او را می‌گیرم عصبانی می‌شود.
- من احساساتم را با او در میان می‌گذارم اما او این کار را نمی‌کند.

مطالعه ی دقیق این شکایت‌ها، نشان می‌دهد که زوج‌ها، باید با احساس و کلام با یکدیگر ارتباط برقرار کنند. این جاست که زوج‌های موفق، در مقایسه با سایرین، از مهارت بیشتری برخوردارند.

۳) زوج‌های موفق برای حل و فصل اختلاف ، مهارت‌هایی در خود ایجاد می‌کنند و راه برخورد خلاق را می‌آموزند.

زوج‌هایی می‌توانند به خوبی با اضطراب‌ها و مشکلات روزانه روبه‌رو شوند که راه‌هایی عملی برای حل اختلافات خود پیدا کنند و مهارت‌های لازم را برای کنار آمدن با یکدیگر بیابند. حل و فصل اختلاف و کنار آمدن با یکدیگر، مفاهیمی به هم نزدیک هستند؛ اما یکی نیستند.

مهارت‌های حل و فصل اختلاف ، بیشتر به طرز ارتباط بستگی دارند؛ در حالی که مهارت‌های کنار آمدن، به خلاقیت، قوه ی ابتکار و پشتکار و استقامت وابسته‌اند. بعضی از زوج‌ها، به یک گروه از این مهارت‌ها مجهزند؛ اما فاقد مهارت‌های نوع دوم هستند. زوج‌هایی وجود دارند که از مهارت‌های فوق العاده‌ای برای حل و فصل مسائل خود برخوردار هستند. آنان می‌توانند درباره ی هر موضوعی حرف بزنند؛ احساساتشان را با هم

www.takbook.com

www.takbook.com

در میان بگذارند و درباره ی خود ، احساس خوبی پیدا کنند؛ اما زندگی خانوادگی آنها بسیار مغشوش و نابسامان است ، زیرا هرگز با اضطراب‌هایشان کاری صورت نمی‌دهند و تنها درباره ی آنها حرف می‌زنند. در این صورت ، اضطراب ماندگار می‌شود و ابعاد وسیع‌تری می‌گیرد و زن و شوهر به ناچار مترصد کمک گرفتن از دیگران می‌شوند.

از سوی دیگر، خانواده‌هایی وجود دارند که به اضطراب‌ها توجه می‌کنند؛ اما از کنار اختلافات بی‌توجه می‌گذرند. ممکن است اضطراب ناشی از کمی درآمد، با آغاز به کار شوهر در یک شغل دوم، برطرف شود؛ اما ناراحتی از این کار دوم، می‌تواند حالت انفجارآمیزی به خود بگیرد.

فلورا دیکز نویسنده و محقق امور ارتباطات می‌گوید: تقریباً همه ی زوج‌ها با هم نزاع می‌کنند. بسیاری از آنها از این که موضوع را به زبان بیاورند، خجالت می‌کشند. در واقع، ازدواجی که در آن هیچ اختلافی وجود نداشته باشد، مرده است و یا به دلیل مشکلات احساسی و عاطفی ، در شرف مرگ است. اگر کسی به زندگی خانوادگی خود علاقه‌مند باشد، به احتمال زیاد، برای رسیدن به خواسته‌های خود می‌جنگد.

نزاع، مسئله نیست؛ توانایی حل و فصل دعوا یا اختلاف ، تعیین کننده ی موفقیت زن و شوهر در برخورد با اضطراب‌هاست که بر اثر اختلاف ، به خانواده راه پیدا می‌کند. زوج‌هایی که با دو هفته سکوت اختیار کردن، با اختلاف زناشویی خود برخورد می‌کنند، در واقع با اضطراب روبه‌رو نمی‌شوند. این روش، بر شدت تنش موجود در خانواده می‌افزاید. زن و شوهری که با هم برخورد جسمانی می‌کنند و یا به هم بد و بیراه می‌گویند، سطح اضطراب میان خود را افزایش می‌دهند. زوج‌هایی که با اضطراب کنار می‌آیند، کسانی هستند که اختلاف را حل و فصل می‌کنند.

۴) زوج‌های موفق از سازمان‌ها و اشخاص دیگر نیز کمک می‌گیرند. خانواده‌های موفق و ناموفق در رفع اضطراب، درباره ی کمک گرفتن از نظام‌های بیرون از جمع خانواده، نظریات بسیار متفاوتی دارند. از نظر خانواده‌های موفق در کنار آمدن با اضطراب، اقوام، دوستان، گروه‌ها و جامعه، حامیان ارزشمند ی هستند و حال آن که خانواده‌های مضطرب و مشکل‌دار، دخالت این افراد را به حساب ناتوانی خود می‌گذارند. به ما از دیرباز گفته‌اند که یک خانواده ی خوب، خانواده‌ای است که می‌تواند مسائل خود را حل و فصل کند و اگر جز در مواقع اضطراری ، از کسی کمک بگیرد ، نشانه ی آن است که به اندازه ی سایر خانواده‌ها خوب و موفق نیست.

به روشنی می‌توان گفت که خانواده‌های موفق، در برخورد با اضطراب، از نظام‌های حمایتی، بیشترین بهره را می‌برند. آنان، وقتی به مراقبتی برای فرزندشان احتیاج پیدا می‌کنند و یا وقتی یکی از افراد خانواده ی آنها بیمار می‌شود و یا مسئله‌ای بروز می‌کند، کسانی را دارند که از آنها کمک بگیرند و آن اشخاص نیز به سهم خود ، در وقت نیاز، تقاضای مساعدت می‌کنند.

در جامعه ی پرتحرک ، پیچیده و صنعتی امروز، بعید است که اقوام درجه ی اول و دوستان قدیم، در نزدیکی ما زندگی کنند و ممکن است با ما صدها کیلومتر فاصله داشته باشند و حتی اگر در شرایط اضطراری از کمک آنان بهره‌مند شویم ، برای برخورد با اضطراب‌ها و مشکلات روزانه ، از دست آنها برای ما کاری ساخته نیست. گروه‌هایی حمایت‌کننده، برای خانم‌های خانه‌دار افسرده، برای والدینی با فرزندان کم سال، برای خانواده‌هایی که نوجوان‌های معتاد دارند، برای والدینی که نمی‌توانند فرزندانشان را کنترل کنند و برای خانواده‌های کم درآمد، بسیار مفید و ارزشمند هستند. اینها خانواده‌های ارزشمندی هستند که از کمک‌های طبیعی در نزدیکی خود محرومند.

منبع : روزنامه هموطن سلام

http://vista.ir/?view=article&id=346559

vista.ir
Online Classified Service

زوجین چگونه باید عصبانیت خود را کنترل کنند؟

آمد تا از عصبانیت شوهرش شکایت کند و آن یکی آمد تا از خانمش شکایت کند. فرمود: همسرم بسیار عصبانی است.

www.takbook.com

www.takbook.com

به هر دو نفرشان گفتم: عصبانیت و غضب از نعمت‌های خداوندی است به شرطی که همسران به درستی از آن‌ها استفاده کنند.

احیاناً بعضی‌ها از عدم عصبانیت همسرشان شکایت می‌کنند. جایی که می‌بایست عصبانی شود و موضع‌گیری کند این کار را انجام نداده، شکایتشان در این باب است.

سؤال اینجاست که: چه موقع برای مستحکم شدن علاقه همسرداری عصبانیت خوب است؟ و چه وقت خوب نیست؟

و چه صنف از همسران در زمینه‌ی عصبانیت و غضب میانه‌روی را انتخاب می‌کنند؟

● عصبانیت را کنترل کن

ابن قیم جوزی فرموده‌اند که: «عصبانیتت را به زنجیر بردباری و صبر گره بزن، چون عصبانیت بمثابه‌ی سگی است که اگر ناپدید شد، ناپدید شده است.»

این گواه و سخن درستی است. چه بسا مردانی هستند که عصبانی و ناراحت شده‌اند و زنانشان را طلاق داده‌اند و بعد از طلاق دادن پشیمان شده‌اند و چه بسا زنانی بوده‌اند که در حین عصبانیت به شوهرهایشان گفته‌اند: مرا به خانه‌ی پدرم ببر یا مرا طلاق بده و از کرده‌شان پشیمان شده‌اند.

خانمی را می‌شناسم که گفتند: در حالیکه عصبانی بودم به شوهر گفتم طلاقم بده و حال ۱۵ سال هست که مطلقه هستم و از کرده‌ام پشیمان هستم و ای کاش این سخن را به زبان نمی‌آورم.

به همین خاطر شایسته است که همسران روش کنترل خودشان و از همه مهمتر کنترل عصبانیتشان را یاد بگیرند.

بایستی در ارتباط همسرداری بین افرادی که مسلط بر نفس خود هستند و خودشان را بهتر کنترل می‌کنند با کسانی که جاهل و سفیه و مریض هستند فرق گذاشت و شرایط و ظروف هر کدام از زوجین را که در آن قرار دارند و با آن زندگی می‌کنند شناسایی کرد تا راحت‌تر و بهتر و رأی درست را در مورد عصبانی نشدن صادر کرد. به همین سبب امام شافعی(رح) می‌فرماید:

یخاطبنی السفیه بکل قبح

فأکره أن أکون له مجیبا

یزید سفاهة فازید حلماً

کعود زاده الإحراق طیبا

سفیه با تمام قباحت مورد خطابم قرار می‌دهد و حال آنکه من دوست ندارم جوابش بدهم.

او هرچه بیشتر سفاهت نشان می‌دهد من بیشتر حلم و بردباری به خرج می‌دهم، مثل عودی که هر چه بسوزد خوشبوتر می‌شود.

علاج عصبانیت

عصبانیت و غضب تکه آتشی است که در بین زوجین شعله‌ور می‌شود. هنگام عصبانیت و غضب چشم‌ها سرخ شده و شاهرگ گردن باد می‌کند، چون عصبانیت و غضب از شیطان و شیطان از آتش است.

پیامبر خدا(ص) به امتش سفارش کرده که: در هنگام عصبانیت حتماً وضو بگیرید، چون آب آتش را خاموش می‌کند و اگر شخصی عصبانی هنگام عصبانیت ایستاده باشد فوراً بنشیند و اگر نشسته باشد به پشت بخوابد و همچنین همدلی و همکاری و همنشینی افراد صالح تأثیر بسزای در دیگران می‌گذارد. اگر همنشین کسی یا همنشین یکی از زوجین شخصی حلیم و صبور و با اخلاق باشد، طبعاً سعی می‌کند صفات صبوری و حلیم بودن را در خود بپروراند. و در نتیجه صبور و بردبار باشد. دوست خوب تأثیر زیادی و اثربخشی را در دوستش می‌گذارد.

● شما از کدام گروه هستید؟

افراد (زوجین) در هنگام عصبانیت به چهار گروه تقسیم می‌شوند:

۱) کسانی که زود عصبانی و زود پشیمان می‌شوند.

۲) کسانی که دیر عصبانی و دیر پشیمان می‌شوند.

www.takbook.com

www.takbook.com

۳) کسانی که زود عصبانی و دیر پشیمان می‌شوند.

۴) کسانیکه دیر عصبانی و زود پشیمان می‌شوند.

۱) کسانی که زود عصبانی و زود پشیمان می‌شوند.

این گروه از افراد (زوجین) از اراده‌ی خوبی برخوردار نیستند. با یک کلمه کوچک آتشفشان شده و فوراً عصبانی شده و با کلمه‌ی دیگر فوراً منقلب و آرام می‌شوند.

این گروه در تعامل با دیگران باعث اذیت و آزار آنان می‌شوند و انسان نمی‌تواند در مقابل آنان حالت خاصی به خود بگیرد. چون اراده‌ی متزلزلی دارند و خیلی زود از کوره در می‌روند.

۲) کسانی که دیر عصبانی و دیر پشیمان می‌شوند.

این گروه زود عصبانی نمی‌شوند ولی اگر عصبانیت به آنان روی آورد احتمالاً یک هفته یا زیادتر با طرف مقابل صحبت نمی‌کنند و قطع رابطه می‌نمایند.

از عجایب اینکه: مردی از خانمش عصبانی شده بود سه ماه با همسرش صحبت نکرد در حالیکه هر دو در یک منزل سکونت داشتند و با هم زندگی می‌کردند.

۳) کسانی که زود عصبانی و دیر پشیمان می‌شوند

این گروه بدترین گروه هستند که به‌خاطر کوچکترین چیز عصبانی می‌شوند و خیلی دیر رضایت می‌دهند و هیچ موقع تأسف و عذرخواهی را قبول نمی‌کنند. حتی اگر کسی از آنان عذرخواهی کند و از آنان پوزش بطلبد، توجهی به او نخواهند کرد.

۴) کسانیکه دیر عصبانی و زود پشیمان می‌شوند.

این گروه بهترین گروه است و بردباری و صبوری و برخورد حکیمانه از صفات آنان به حساب می‌آید.

البته در طبیعت این گروه عصبانیت وجود دارد ولی هنگامی که عصبانی می‌شوند، زود عذر می‌آورند و عذر دیگران را می‌پذیرند.

احتمالاً با خودتان بیندیشید که چگونه می‌توان جزء گروه چهارم قرار گرفت.

شاید بتوان با بردباری و صبوری و حکمت و کنترل نفس و مطالعه در احادیث نبوی و استخراج صفات صالحین از لابه‌لای کتاب‌های اخلاقی و دینی و تربیتی و با تمرین‌های تلقینی و دوستی با افراد نیکو و الگو خود را در زمره‌ی این گروه قرار دارد.

منبع : پایگاه اطلاع‌رسانی اصلاح

http://vista.ir/?view=article&id=307210

vista.ir
Online Classified Service

زیبایی های زندگی از دید جوانان

در هر شرایط اجتماعی که به سر ببری با توجه به آن زاویه دیدت نسبت به مسائل اطراف تغییر می کند. زیبایی ها و خوشی ها معنایشان تغییر می کند و هر شخصی به دنبال تعریف جدید و خاص خودش می گردد. برای همین هم زیبایی ها برای انسان مثل اثر انگشت هر آدمی ثابت و خاص است. گاهی آن قدر متفاوت است که به ذهن هیچ کس نمی آید. گزارش زیر در باره این دلخوشی ها و زیبایی هاست.

www.takbook.com

www.takbook.com

● آن قدیم ها

پای صحبت پدربزرگها و مادربزرگها که می نشینیم همیشه چیزی از دوران گذشته برای ما می گویند، مثلاً می گویند در دوره آنها، کار تمام تفریحشان بوده و دلخوشی شان و خانواده خوب داشتن زیباترین نکته زندگی شان. بعضی ها چنان با حسرت از این دوره حرف می زنند که انگار برای نسل جدید، اینها آرزویی دست نیافتنی است. برای آنها اینترنت و کامپیوتر آفت زندگی خانوادگی است و اصلاً کار کردن با آن و پول درآوردن از مونیتورکوچك را یك شوخی به حساب می آورند. حتماً شما هم شنیده اید که :« واقعاً اگر این اینترنت را از شما بگیرند، می خواهید چه کار کنید؟» سؤالی که جواب مفصلی دارد اما می توان سکوت کرد و در دل نگه داشت.

● این روزها

زیبایی در دوره ما، واژه عجیبی است . اگر این کلمه شش حرفی را در اینترنت جست وجو کنی بعد از ۰/۰۹ثانیه چیزی معادل هفتصد و پنجاه و دوهزار عنوان جلویت ظاهر می شود که هرکدامشان هم به نوع خاصی اشاره دارند. برای همین هم هیچ وقت نمی شود تعریف ثابتی برای همه ارائه داد. اما خیلی ها هم دیگر از این تعریف ها و الگوها خسته شده اند. حسن بیست و نه ساله است و در کارگاه ساختمانی کار می کند:«واقعاً زیبایی یعنی چه؟ اصلاً این روزها چه کسی حوصله بحث در باره آن را دارد؟» او می گوید:«هرچیزی که دور و بر ما هست زیباست. چه انسانها، چه طبیعت، چه اخلاق. این ما هستیم که دور و اطرافمان را با کارهایمان زشت می کنیم.» مهدی ، مهندس کامپیوتر ، بیشتر از هر چیز به دوستانش فکر می کند:« عشق من این است که عصرها بعداز کار با چند نفر از دوستانم برویم گوشه ای بنشینیم و حرف بزنیم. این دقایق، زیباترین لحظات زندگی من هستند.» سوژه بعدی پسر خوش لباسی است که بین هیاهوی مردم با آرامش راه می رود:«زیباترین چیز در دنیا ، تفریح است. این که انسان از تمام زندگی اش استفاده کند و لذت ببرد و در آرامش باشد. وقتی شما پول داشته باشی ، می توانی هرچیزی که بخواهی را به دست بیاوری حتی زیبایی ظاهری. این جوری می توانی از همه امکانات دنیا استفاده کنی و خوش باشی.»

برای من زندگی یعنی همین لحظاتی که می گذرند. همین روزهایی که پشت سر می گذاریم چه با ناراحتی ، چه بالذت و شادی . اگر یکنواختی بر زندگی ام حاکم بشود،نه پول نه تفریح، هیچ کدام باعث نمی شود فکر کنم که زیبایی ها را احساس می کنم.» شیرین حضرتی هم همین نظر را دارد. او پزشك جوانی است که چندسالی را در کرمان به سر برده :« اوایل که آنجا رفته بودم فکر می کردم که همه چیز برایم عادی شده و از هیچ کس و هیچ اتفاقی شاد نمی شدم. اما به مرور دیدم که همین ناراحتی ها و شادی ها در یك روز چقدر انرژی می دهد. این کنتراست است که به زندگی معنا می دهد و زیباترش می کند.

● زندگی یعنی همین لحظات گذرا

بعضی از ماها دنبال چیزهای عجیب و غریبی هستیم! آرزوهای بزرگ و دست نیافتنی داریم و برای رسیدن به آنها تلاش می کنیم. گاهی سخت ترین دقایق را به شوق رسیدن به آن چه می خواسته ایم ، تحمل می کنیم. اما بعضی وقت ها هم قدر دلسرد و گرفتار روزمرگی می شویم که همه چیز رنگ سیاهی می گیرد و غول ها می آیند تا ما را شکست بدهند و دود سیاه از همه جا سرازیر می شود! دلخوشی ها همیشه عجیب و غریب نیستند. این را می توان از کسانی پرسید که بعضی از چیزهایی که به طور عادی با آنها به سر می بریم را از دست داده اند. علی پنج سالی است که دیالیز می کند،گروه خونی او باعث شده که بدنش به هیچ کلیه ای جواب مثبت ندهد: «همان مدت زمانی که من ازشر درد رها می شوم، می فهمم که چقدر روزها و شبها و رفتارها و مهربانی ها خوب است. بی درد بودن و سلامتی زیباترین چیزی است که ما وقتی آن را از دست می دهیم تازه ارزشش را می فهمیم.» پدرام عظیمی هم با این دردها جوانی را پشت سر می گذارد:« به خاطر بیماری که دارم باید از آمپول های گرانی استفاده کنم. زیباترین چیز در دنیا برایم شادی پدر و مادرم است که بیشتر اوقات از دیدن آن محرومم.»

● پول ، خوشبختی و زیبایی

«پول خوشبختی نمی آورد.» اما باید چشم را به روی مادیات بست. «اصلاً این دنیا ارزش نداردکه بخواهی برایش دردسر بکشی». اینها حرفهایی است که حداقل نسل ما، مدام از پدرها و مادرهایشان شنیده اند . دیده اند که آنهاچطور برای درآمد آخر ماه تلاش می کنند ، اما وقتی پای نصیحت به میان می آید، همه خودشان را فراموش می کنند . شاید این تناقض هاست که باعث شده برای خیلی ها پول و اسکناس زیباترین شیء دنیا باشد! حمید کار آزاد دارد و به قول خودش بیزینس می کند. او معتقد است پول مثل عینك آفتابی است و باعث می شود رنگ همه اشیا تغییر کند:«داشتن خانه و ماشین و پول فراوان زیباترین چیزهاست. مگر می شود بدون اینها به زندگی فکر کرد؟» در عوض مریم مهاجر می گوید:« داشتن بچه های خوب و همسری که آدم را درك کند بهتر از هر چیز دیگر است. انسان با این روابط و عشق ها زنده است وگرنه چه فرقی

www.takbook.com

www.takbook.com

با گیاه می کند؟ » کاوه حسینی استاد دانشگاه است و اعتقاد دارد که اصولاً هدف زیباترین نقطه برای هر شخصی در زندگی است:«این هدف می تواند هر چیزی باشد . چه پول ، چه تحصیلات، چه خوشبختی خودت و خانواده ات و چه موفقیت فرزندانت. اهمیت آن در این است که همه چیز را تحت الشعاع خودش قرار می دهد و آن را جذب می کند.» سجاد اما معتقد است زیبایی ها از دست رفته اند :«ما در شهر دودگرفته ای زندگی می کنیم که هیچ کس حرف دیگری را نمی فهمد و گوش نمی دهد. همه عصبی شده اند و تلخ. دیگر نه پارك رفتن و فیلم دیدن شوقی در آدم ایجاد می کند نه با خانواده به گردش رفتن. انگار همه چیز دفرمه شده و به انسانها فشار می آورد. من زیبایی نمی بینم. همه چیز بد است بد!» اما زندگی به این تلخی و بدی که سجاد می گوید نیست. رامتین راننده تاکسی است و درهمین کوچه پس کوچه ها کار می کند و خرج زندگی اش را درمی آورد. اما برایش همه آدمها جالبند: «برای من همسرم و بچه کوچکم زیباترین موجودات دنیا هستند. اصلاً هم به گرد و غبار و تیرگی خیابانها کار ندارم. من فقط به آنها فکر می کنم.»

● عادت و عشق و عاطفه...

زندگی با همه خوبی ها و بدی هایش می گذرد. این را همه می دانند. فرقی هم نمی کند از نسل قدیم باشی یا نسل سومی و جوان. گاهی انسان تلخ می شود، گاهی شاد و سرحال. همه ما با اتفاقات روزمره زندگی مان را می گذرانیم ؛ با تفریحات و دردها، سرخوشی ها و ناکامی ها. زندگی به همین دلیل زیباست. چون طراوت دارد و خداوند روحش را در آن دمیده تا هر روز تازه تر از قبل بشود. شاید فقط باید ما کمی از زندان ذهنی خودمان بیرون بیاییم و به آینده فکر کنیم و شادی های زودگذر و ناکامی ها را در آرشیو ذهنمان بگذاریم و از لحظه لحظه عمرمان استفاده کنیم . شب و روز که می گذرند ما پیرتر می شویم. هنوز فرصت هست. زیبایی ها هم که پایدارند. چه پولدار و چه بی پول برای دیدن آنها باید کمی دقت کرد. چشمها را باید شست. جور دیگر باید دید.

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=221657

vista.ir
Online Classified Service

سئوالاتی که باید از همسر بی وفای خود بپرسید

● به چه فکر می کند؟

در این قسمت سعی شده تا به تمام آقایونی که در زندگی خود مرتکب خیانت شده اند، نشان دهیم که برداشت واقعی نامزد و یا همسرانشان در مورد آنها چگونه است. به این منظور چکیده ای از متن "دوستی های معمولی" نویسنده: دکتر پی گلاس را با هم مرور میکنیم . ۱۰ سوال زیر مطالبی هستند که خانم ها زمانیکه پی می برند فرد دیگری به تازگی وارد زندگی همسرشان شده در سر میپرورانند. این بخش را به دقت مطالعه کنید تا پیش از اینکه پای خود را فراتر از خط قرمز خیانت بگذارید، بدانید که ممکن است چه آسیب های روحی روانی به همسرتان وارد آورید.

● مقوله بدعهدی

پس از اینکه خیانت و بد عهدی وارد زندگی مشترک شد، خیلی اوقات دانستن جزئیات مطالب و جستجو و تفحص در مورد آنها به منزله بهترین راه

www.takbook.com

www.takbook.com

برای درک عمق فاجعه به شمار می رود. از این طریق فرد قادر می شود تا علل بی تفاوتی همسرش نسبت به خود را پیدا کرده و سرانجام می تواند کاری انجام دهد که فضای رمانتیک از دست رفته دو مرتبه به زندگی شان باز گردد.

۱۰ سوال زیر، کاوشی است برای اکتشاف دلایل بروز خیانت و مسائلی که در ورای آن نهفته است. برخی از آنها سوالاتی هستند که برای روشن کردن نوع رابطه، بحث پیرامون این فرایند، مانند ماده اولیه ای است که شما را قادر می سازد تا بعدها بتوانید بنای اصلی زندگی خود را بر پایه آن استوار نمایید.

۱) چه فکری کردی که به خودت اجازه دادی با شخص دیگری وارد رابطه شوی؟

دلایل بسیار زیادی وجود دارند که به طور طبیعی از ورود افراد به منطقه ممنوعه جلوگیری می کنند. ارزش های فردی، و آسیب هایی که بعدها ممکن است به موجب این اشتباه پدید آید، همه و همه باعث ایجاد افکار بازدارنده ای در ذهن می شوند، و کماکان فرد را از ورود به یک رابطه نامشروع باز می دارند. یکی از ابتدایی ترین افکاری که ممکن است به ذهن هر کسی برسد، این است که آیا اصلا شریک خیانتکار ملاحظه دارد؟ و می تواند نتایج و عواقب درگیر شدن در یک چنین رابطه ای را در ذهن خود به تصویر کشد؟ آیا به هیچ وجه به این مطلب فکر می کند که امکان دارد همسرش او را در حین ارتکاب به جرم به دام اندازد؟

فرض کنیم آقائی (که در حال حاضر با خانمی نامزد کرده) تصمیم می گیرد بر روی همه چیز پا گذاشته و به یک نهار مخفیانه با خانمی دیگر برود؛ واقعا او چه چیز در سر دارد؟ و چه پیش بینی میکند؟ لازم به ذکر است که یک ارتباط کاملا دوستانه می تواند پس از مدتی، به راحتی، تبدیل به یک رابطه عاشقانه شود. وقتی مردم به جنس مخالف خود اعتماد می کنند و با او در مورد مشکلات زندگی مشترکشان صحبت می کنند، نه تنها نقاط ضعف خود را در معرض نمایش می گذارند و بلکه همزمان اعلام آمادگی می کنند که تمایل دارند با او وارد رابطه عاطفی شوند. اگر چه خانم ها احساساتی هستند و به سرعت می توانند با افراد بسیار زیادی ارتباط برقرار کنند (به ویژه خانم های دیگر)، اما در مقایسه، مردها زمانی می توانند احساسات واقعی خود را تخلیه کنند که در یک ارتباط عاشقانه قرار گرفته باشند. در نتیجه با توجه به حقیقت وجود جنس مذکر، زمانیکه یک ارتباط از نظر احساسی میان آنها و یک جنس مونث صمیمی شود، تمایل پیدا می کنند که رابطه جنسی را نیز به آن اضافه کنند.

فرهاد در طی بحثی که با همسرش شیرین داشت، به هیچ نتیجه ای نمی رسید که چرا؟! و چگونه؟! به خودش اجازه داده با سیمین (همکار جدیدش در محل کار) وارد رابطه عاشقانه شود. فقط می دانست ارتباط از جایی شروع شد که او برای موقعیت سیمین دلسوزی نموده و نسبت به او ترحم می ورزید. سیمین برای اغوا کردن فرهاد خود را اینطور جلوه داده بود که قبلا یک ازدواج ناموفق داشته و متاسفانه از آن چیزی جز یک کودک معمول برایش باقی نمانده است.

او همچنین در حرف هایش گفته بود که با پدر پیرش زندگی می کند که به شدت بیمار است و به طور تمام وقت نیازمند کمک و مراقبت های ویژه است.

فرهاد قبول می کرد که سیمین با او به عشق ورزی و عشوه گری می پرداخته و او هم به طور ناخودآگاه در ذهن خود لادن (همسر اولش) را با او مقایسه می کرده و به این نتیجه می رسیده که شیرین هیچ احساسی نسبت به او ندارد و نمی تواند او را از نظر عاطفی تطمیع نماید. فرهاد خودش را مانند یک حامی در برابر سیمین تصور می کرده، کسی که می تواند مانند یک منجی او را از درد، رنج، و تمام مشکلات زندگی برهاند. از اینرو رفته رفته سیمین در ذهن فرهاد جایگاه یک زن ایده آل را پیدا کرد. یک روز سرد تعطیل، سیمین برای نخستین بار با او تماس می گیرد تا به خانه اش برود و باتری خرابش را شارژ کند. فرهاد این بار جریان را با همسرش در میان می گذارد.

اما متاسفانه شیرین روی خوشی از خود نشان نمی دهد و به همسرش می گوید که دیگر نمی خواهد هیچ چیز در مورد این دختر بشنود. فرهاد هم به خواست همسر خود عمل می کند و ابتدا مکالمه های تلفنی و سپس رفت و آمدهای آخر همفته خود را از او مخفی نگه میدارد تا اینکه ارتباطش با سیمین تبدیل به یک پیوند عاطفی و احساسی می شود. صمیمیت جنسی بین آنها آنقدر افزایش پیدا می کند که فرهاد خالصانه اعتراف می کند که "عاشق" سیمین شده است. در این مرحله شخص هم از نظر احساسی و هم از نظر جنسی با شریک زندگی اولیه خود فاصله می گیرد.

سیمین در یک خانواده متوسط رو به پایین، و بدون وجود هیچ گونه امکانات رفاهی بزرگ شده بود. زمانیکه فرهاد او را به یک نهار معمولی، آن هم در یک رستوران سلف سرویس دعوت می کرد، آنقدر هیجان زده می شد که قلبش به تپش می افتاد. اما در مقایسه زمانیکه شیرین را به یک

www.takbook.com

www.takbook.com

رستوران ۵ ستاره می برد، او به این کار به عنوان یک روند عادی زندگی نگاه می کرد و هیچ شادی خاصی بروز نمی داد. فرهاد از اینکه توانسته بود به زندگی آشفته یک دختر بی پناه لذت و شادابی اضافه کند، احساس غرور و افتخار می کرد و هیچ چیز برایش شیرین تر از این احساس نبود. در ابتدا فرهاد تنها از روی ترحم با سیمین ارتباط برقرار می کرد، اما به دلیل بی توجهی همسرش این ترحم و دلسوزی رفته رفته تبدیل به یک پیوند عاطفی شدید شد که فرهاد خودش هم از این موضوع آگاهی نداشت و نمی دانست در چه منجلابی فرو رفته. او زمانی به خود آمد که شیرین دست او را گرفته و به جلسات مشاوره برد. او قول داد که در آینده مرزهای محکمی در مقابل خانم های زخم خورده و معصوم اما در عین حال فریبنده و جذابی که قصد لمس کردن قلب مهربانش را دارند، بکشد.

۲) آیا پس از برقراری اولین ارتباط جنسی، احساس گناه نکردی؟

مقوله احساس گناه، تا حد زیادی به ارزش های فردی شریک خیانتکار بستگی دارد. برخی از افراد زمانیکه حرف از برقراری ارتباط جنسی نامشروع با شخص دیگری به میان می آید، به هیچ وجه احساس گناه نمی کنند. اما افراد دیگری نیز هستند که قبل از برقراری رابطه جنسی به هر ترتیبی ارتکاب به گناه را لمس کرده و ترس به دل خود راه می دهند. همین احساس گناه به عنوان نیروی بازدارند عمل کرده و آنها را از ارتکاب به عمل نامشروع باز می دارد، همچنین سبب می شود زمانیکه بر سر دوراهی قرار میگیرند، در اکثر موارد گزینه صحیح را انتخاب کنند. عده دیگری نیز هستند که پس از ارتکاب به گناه احساس ندامت و پشیمانی به آنها دست می دهد ولی باز هم این امر سبب نمی شود که آنها از ارتکاب به "گناه بعدی" دست بکشند.

برخی از افراد پس از برقراری اولین رابطه غیر زناشویی و غیر اخلاقی، احساس تنفر بسیار شدیدی نسبت به خود پیدا می کنند و همین امر باعث می شود که پس از آن تا مدت ها نه با همسر خود همبستر شوند و نه با معشوقه. گروه دیگری نیز هستند که به برانگیزاننده های جنسی صرفا به عنوان وسیله ای برای رهایی و نجات از روزمرگی های زندگی نگاه می کنند و قصد دارند تا از این طریق بر پوچی ها و بی فایدگی های شخصیت خود غلبه کنند.

دسته دیگری از افراد هم وجود دارند که با دلیل و منطقی فردی، خود را راضی نگه می دارند و به کارهای کثیفشان ادامه می دهند. آنها با توجیه های عقلانی به خود می قبولانند که هیچ کس در این رابطه آسیب نخواهد دید؛ با خود تصور می کنند که چون چیزی از نظر مادی از همسر و یا فرزندان اصلی خود مضایقه نمی کنند، پس اعمال نامشروعشان قابل توجیه است. در نهایت، افراد بسیار کمی هم وجود دارند که احساس گناه آنقدر در آنها شدید است که پس از اولین اشتباه دیگر طاقت نمی آورند، قبول می کنند که مرتکب عمل حقیری شده اند و به این فکر می افتند که پیش از آنکه کسی از قضیه بویی ببرد به کارهای نامشروع خود پایان بخشند.

۳) اگر میدانستی در اشتباه هستی چرا رابطه برای مدتی طولانی ادامه داشت؟

وارد شدن در یک رابطه عاشقانه نا مشروع هم کار کثیفی به حساب می آید و هم در عین حال محصور کننده و فریبنده است. ذات ممنوعه و هویت متزلزل و ناپایدار عشق های مخفی باعث می شود تا علاقه و هوس برای مدت زمان طولانی مانند روز اول تر و تازه باقی بماند. افراد خیانت کار معمولا یک حالت اعتیاد نسبت به معشوقه های خود پیدا می کنند. آنها بارها و بارها تصمیم می گیرند تا به این رابطه نا سالم خاتمه دهند، اما هر بار چیزی جز شکست عایدشان نمی شود. آنها قصد دارند این کار را متوقف کنند، اما درست مثل قدرت جاذبه آهن ربا دو مرتبه به سمت او جذب می شوند. باید اذعان داشت که تنها در سایه عظمی راسخ و اراده ای استوار است که می توان طلسم را شکست و به ارتباط نادرست پایان بخشید.

این مطلب که رابطه چطور شروع شده است و اینکه که چه چیز چراغ آنرا همچنان فروزان نگه می دارد، دو مقوله کاملا متفاوت و جدا از هم هستند. شاید رابطه به دلیل یک علاقه مشترک نسبت به موضوعی خاص و یا به دلیل جاذبه جنسی آغاز شده باشد، اما تنها در صورتی می تواند ادامه پیدا می کند که گونه ای از علاقه عمیق احساسی میان دو نفر پدید آید.

البته عکس این موضوع نیز صحت دارد، به این معنا که دو نفر احساس می کردند دارای پیوندهای عاطفی ناگسستنی هستند، اما رابطه صرفا به این دلیل ادامه پیدا می کند که هر دو طرف به شدت از رابطه جنسی که با یکدیگر برقرار می کنند راضی بوده و نهایت لذت را می برند. این احتمال هم وجود دارد که رابطه به این خاطر شروع شده باشد که زندگی مشترک هر یک از آنها رو به نابودی می رفته اما به این دلیل ادامه پیدا کرده که کم کم حالت یک زندگی جداگانه را پیدا نموده و طرفین درگیر تصور می کردند که ارتباط آنها هیچ ربطی به زندگی مشترک اولیه شان ندارد.

همچنین باید بدانید که راه پایان بخشیدن به رابطه های اینچنینی و روش معلق سازی آن برای مدت زمانی کوتاه دو مطلب کاملا مجزا می باشند که درک مناسب هر یک از آنها از اهمیت ویژه ای برخوردار است. اگر رابطه عاشقانه توسط خود فرد بی وفا پیش از رسوایی خاتمه پیدا کند، خیلی

www.takbook.com

www.takbook.com

بهتر از این است که با اولتیماتوم های همسر اول به پایان رسد. به علاوه اگر رابطه کم کم کاهش پیدا کرده تا نهایتا به پایان رسد خیلی بهتر از این است که یک مرتبه همه چیز قطع گردد. اگر شما کسی باشید که تصمیم به قطع رابطه می گیرد آنوقت فراموش کردن خاطرات برایتان خیلی راحت تر است.

۴) آیا تو اصلا به من فکر می کنی؟

در درجه اول اگر فرد خیانت کار به احساسات و عواطف فرد مورد خیانت قرار گرفته فکر می کرد، به هیچ وجه به فکر خیانت کردن به او نمی افتاد. معنای ناجوانمردی به کسی که مورد خیانت می گیرد برنمی گردد بلکه به کسی مربوط می شود که عمل خیانت از سوی او انجام پذیرفته است. افرادی که مورد خیانت قرار می گیرند اغلب خود را مرکز تمام وقایع قرار می دهند.

آنها سوال می کنند:"چطور توانستی یک همچین کاری را در حق من انجام دهی؟" حقیقت اینجاست که طرف درگیر رابطه دوم، آنقدرها که باید و شاید همسر خود را اصلا به حساب نیاورده. آنها فقط خیانت می کنند و به ندرت اتفاق می افتد که عواقب تراژدیک، حزن انگیز، و درد و رنجی را که به همسرانشان تحمیل می کنند را پیش بینی کنند.

این واقعا برای کسی که مورد خیانت قرار گرفته سخت و عذاب آور است و به هیچ وجه نمی تواند درک کند که همسرش چگونه حضور او را در خانه نادیده گرفته و همه چیز را زیر پا گذاشته. افکار مسموم ناخوانده دائما او را آزار می دهند و برای یک لحظه هم که شده او را رها نمی کنند. نمی تواند تشخیص دهد که همسرش چگونه به خود اجازه داده که وارد یک رابطه نامشروع و بدون مجوز اجتماعی گردد.

۵) به او در مورد رابطه مان چه گفتی؟

این سوال به طور مستقیم مقوله وفاداری در ازدواج اول و ذات صمیمیت احساسی در رابطه دوم را مخاطب قرار می دهد. همسر اول به طور حتم می خواهد بداند که شریکش چه میزان در مورد ازدواج و زندگی مشترکش با معشوقه اش صحبت کرده. او همچنین می خواهد بداند که همسرش چه تصویری از او در ذهن معشوقه اش بر جای گذاشته.

برخی از افراد خیانتکار در مورد زندگی مشترک خود نکات مثبتی به معشوقه هایشان می گویند و از همسرشان تعریف می کنند تا حس اندوه و تحقیر معشوقه هایشان را برنگیزند. اما برخی دیگر همسران خود را همانند افرادی بی روح، سرد و غیر صمیمی به تصویر می کشند. سخت است که بتوان تشخیص داد علت این کار صرفا به عنوان تلاشی برای فریب دادن معشوقه است و یا اصلا آنها به طور طبیعی در درک پیمان های ازدواج در اشتباه هستند.

به هر حال در هر دو حالت فرد پیمان شکن موظف است که با همسر خود در مورد مشکلات حقیقی رابطه صحبت کند مخصوصا در مورد آن مواردی که ترجیح می دهد تنها با معشوقه خود در میان بگذارید. این امر به زوجین کمک میکند که یک بار دیگر زندگی مشترک خود را از ابتدا مرور کنند و سپس با مشکلات زناشویی به صورت کاربردی برخورد نمایند.

اگر از زندگی مشترک اولیه حفاظت نشود و طرفین هیچ گاه در مورد مشکلات با یکدیگر گفتگو نکنند، فرصت حل مشکلات را از دست داده و هر یک از آنها این تمایل را پیدا میکنند که احساسات خود را در جایی دیگر تخلیه کنند. برخی از افراد بی وفا سعی می کنند با جداسازی این دو مقوله از یکدیگر هر دو زندگی را به طور جدا دنبال کنند. آنها اینطور خودشان را فریب می دهند که چون برای ازدواج اول خود ارزش بسیار زیادی قائل هستند هیچ گاه دوست ندارند آن را به اتمام برسانند، اما از سوی دیگر مشکلات بسیاری در رابطه اولیه وجود دارد آنها مجبور می شوند که برای فرار از معایب ارتباط اول به نفر دوم روی بیاورند.

۶) آیا با هم در مورد عشق یا آینده هم صحبت می کنید؟

صحبت کردن در مورد عشق به احتمال قوی از وجوه اشتراک کاذب پرده برداری می کند. شخص خیانتکار ممکن است تصور کند که عشق و ازدواج جزئی از یکدیگر هستند. اگر معشوقه اعتراف کند که عاشق شده است، این اعتراف آنقدر قشنگ همه چیز را توجیه میکند که هیچ انکاری باقی نمانده و هر دو نفر با نهایت ظرافت گناهان و اشتباهات خود را می پذیرند.

اگر شما شریک نامشروع هستید نباید در مورد رابطه جدید خود برای همسرتان داستان سازی کنید و اطلاعات جعلی به او بدهید. چرا که این امکان وجود دارد که روزی پی به همه چیز ببرد، و آنوقت افکار دیگری را در سر بپروراند که نه تنها با حقیقت فاصله بسیار زیادی دارند بلکه بسیار دردناک تر از مسائل واقعی نیز هستند. اگر با معشوقه خود به این فکر می کنید که: "زیر گرما و نور خورشید در کنار هم بنشینید" و یا به او گفتید که "دوستت دارم" لازم است که تمام این مطالب را با همسر خود در میان بگذارید.

اگر همسر شما خودش یک روزی متوجه شود که شما در مورد آینده و یا عشق با معشوقه خود صحبت می کردید و به او می گفتید که رابطه تان

www.takbook.com

www.takbook.com

عشقانه نبوده و تنها یک دوستی معمولی به شمار می رفته، آنوقت دیگر کاری از دستتان ساخته نیست، تمام تلاش هایتان نتیجه معکوس می دهند، و آسیب های روحی - روانی جبران ناپذیری را به او وارد می کنید.

اگر شما کسی هستید که مورد خیانت قرار گرفته اید باید تلاش زیادی بکنید تا دریابید داستان از چه قرار بوده. البته بدون اینکه در برابر او جبهه گیری کنید و یا حرف های او را از صافی خودتان عبور داده و با عینک بدبینی شخصی به آن نگاه کنید. خیانت حتی بدون وجود عشق هم می تواند اتفاق بیفتد. شما باید ازمسائلی که با سیستم فکری شما در مغایرت هستند با روی باز استقبال کنید و آنها را قبول کنید مگر اینکه یک مدرک معتبری پیدا کنید که ثابت کند او قصد دارد یک تفسیر ماست مالی شده تحویلتان دهد.

۷) در معشوقه چه چیز خاصی می بینی ؟

کسی که مورد خیانت قرار می گیرد پس از مدتی یک تصویری از معشوقه دوم همسر خود در ذهن خود مجسم می کند. اما البته هیچ گاه این تصویر، تصویر کاملی از او نیست. تمام افرادی که تحت خیانت قرار می گیرند، تمایل دارند تمام گناهان بر سر معشوقه ها بیندازند و قصد دارند اینطور به خود بقبولانند که همسران گول خور و بیچاره شان را آن معشوقه ها اغفال کرده و به دام انداخته اند.آنها نمی خواهند قبول کنند که فردی را که با او ازد.اج کرده اند، نقش بسیار فعالی در این زمینه بازی می کند و به همین دلیل نفرت و خشونت بسیار زیادی را بر روی معشوقه وارد می آورند.. باید توجه داشت که اگرفرد پیمان شکن و بد عهد، یک شریک کامل و همه جانبه در زندگی خود داشته باشد، اهتمال اینکه خیانت شکل بگیرد تا حد بسیار زیادی کاهش پیدا می کند.

مونا و امیر به تازگی در مورد اینکه رابطه آقا با زری که کارمندش بوده در حال زیاد شدن است جر و بحث می کنند. مونا تصورش از زری یک زن بدکاره است که تنها هدفش بدست آوردن پول های امیر است. اما از سوی دیگر امیر او را یک فرد کارآمد و شایسته تلقی می کند و به حس وظیفه شناسی او افتخار می نماید. اما هر چه امیر بیشتر در مورد زری با همسرش صحبت می کرد بیشتر به این نتیجه می رسید که نمی تواند ارتباط بلند مدتی را با او برقرار کند زیرا او فرد دمدمی مزاجی است که هر ثانیه اخلاق و رفتارش در حال تغییر کردن است. از سوی دیگر مونا هم کم کم به این درک دست پیدا کرد که امیر به این دلیل از زری تقدیر به عمل می آورد که انرژی زیادی دارد و برای او ارزش و احترام زیادی قائل می شود. در نتیجه آنها با هم یک تصویر کلی از زری به دست آورندن و آن هم این بود که او یک دختر سخت کوش است که در عین حال رفتارها و شخصیت اخلاقی نابهنجاری دارد و برای بدست آوردن چیزهایی که میخواهد از ناز و عشوه استفاده می کند.

کسانی که مورد خیانت قرار می گیرند دودل هستند که به معشوقه ها حسد بورزند و به عنوان یک رقیب غیر قابل مقایسه و بی همتا به آنها نگاه کنند؛ یا اینکه آنها را بی اعتبار کنند و به چشم یک انسان پست به آنها نگاه کنند. آنها با مطرح کردن سوالاتی در زمینه مشخصات فیزیکی، چهره، شخصیت، و دانش و عقل سعی بر این دارد که دریابند آیا همسرشان به دنبال جاذبه های جنسی طرف مقابل بوده و یا به دنبال پیشرفت ها و موفقیت های او هستند. این سوالات چندان کمکی به شما نخواهند کرد به این دلیل که هیچ گاه نمی توانید پاسخ درست آنها را پیدا کنید و دلیل اصلی تمایل همسرتان به معشوقه ها را بیاید.

۸) چه چیز رابطه نامشروع رو دوست داری؟ در کجای آن احساس متفاوتی به تودست می دهد؟

به جای اینکه تمرکز خود را بر روی این مطلب بگذارید که معشوقه چه شکلی دارد و .... بهتر است از خلاقیت خود کمک بگیرید و بر روی این تمرکز کنید که همسرتان در رابطه نامشروع خود به چه چیزهایی می رسد که در رابطه مشروع خود با شما از آنها محروم است. رابطه های جدید به افراد این امکان را می دهد که متفاوت باشند: احساس مثبت بودن بکنند، احساس سبکی کرده و بخشنده تر به نظر برسند. بسته به خصوصیات معشوقه، فرد بی وفا این امکان را پیدا می کند که بازی کردن در نقش های جدیدی را امتحان کند: یک همسر بی علاقه و غیر حساس از طریق تلقین شخصی و از خودگذشتگی تبدیل به یک فرد پر انرژی می شود. همسر او که از نظر جنسی اصلا از خود علاقه ای نشان نمی داد به واسطه شهوت جدید و اوهام شهوانی همسرش به وجد می آید.

یک سوال خوب از فرد خائن این است که "تو چه چیزی را در رابطه عاشقانه جدید تجربه کردی که دوست داشتی در زندگی زناشویی ات تجربه می کردی؟" به هر حال کسی که زندگی اش را دوست داشته باشد می تواند همسر خود را از این لحاظ تغذیه کند و مانع انحراف او شود. در حقیقت برای کسی که مورد خیانت قرار گرفته خیلی سخت است که ببیند همسر بد عهدش دلش می خواهد چیزها را که دوست دارد اول با معشوقه اش تجربه کند.

۹) آیا قبلا هم موارد بی وفایی و خیانت وجود داشته و اگر پاسخ مثبت است شباهت آنها به این دفعه چیست؟

این یک موقعیت عالی برای بررسی طرح هر گونه بی وفایی و پرده برداری از آن به شمار می رود. با یکدیگر در مورد اینکه با وسوسه ها و فریب

www.takbook.com

www.takbook.com

های گذشته چگونه مبارزه کرده و بر آنها فائق آمدید بحث و گفتگو کنید. حتی اگر در موارد قبلی هیچ گاه پایتان از روی خط اصلی خارج نشده بود. در مورد هوس های گذشته و افتادن ها و لغزش ها کند و کاو و جستجو کنید. اگر این اولین واقعه محسوب نمی شود از خودتان سوال کنید که چه شباهت و یا تفاوت هایی می تواند با بقیه داشته باشد. آیا تجربه های پیشین مخلوطی از "سکس دهانی" یا "سکس محض" یا "عشق بدون سکس" را در بر داشته اند؟

افرادی که در مورد بی وفایی همسرانشان واکنشی نشان نداده و بدون هیچ گونه برخوردی قاطعی چنین کارهایی را از آنها قبول می کنند، راه را برای خیانت های بعدی همسرانشان هموار تر می سازند. و همسرانشان تصور می کنند که اگر آنها بفهمد اصلا مسئله مهمی نیست. یک مرد بی وفا به من گفت که رابطه نامشروع او ارزشش را دارد! او اظهار داشت: "فقط دو هفته طول کشید تا پول چیزی را که برای ۶ ماه به من لذت می دهد را در بیاورم."

همه خانواده ها روی این مسئله وقت نمی گذارند تا بنشینند در کنار هم و در مورد خیانت های گذشته با یکدیگر صحبت کنند. شاید مردم ترجیح می دهند که به آسانی از همه این صحبت ها بگذرند و اصلا دوست نداشته باشند دوباره خاطرات تلخ و درد آور گذشته را برای خود زنده کنند. اما باید بدانید که صحبت کردن در مورد این موضوعات هیچ خللی به رابطه فعلی شما وارد نکرده و آلودگی آن به رابطه تان سرایت نخواهد کرد.

۱۰) سکس بدون جلوگیری

سوال دشواری است اما جزء پرسش هایی است که شما باید از همسر بد عهد خود بپرسید. بی توجهی کردن به بیماری های مسری و امکان بروز حاملگی ار ریسک های بسیار خطرناکی است که از بی فکری محض نشئت می گیرد. برخی از افراد پیمان شکن، پاسخ های خامی به این پرسش می دهند: "ما با عشق با هم رابطه برقرار می کردیم و اصلا دوست نداشتیم طوری با هم رفتار کنیم که گویی تمام کارها از قبل برنامه ریزی شده." هر چند استفاده از قرص های ضد بارداری می تواند به عنوان عاملی برای جلوگیری از حاملگی ناخواسته محسوب شود اما باز هم نمی توانند از سرایت بیماری های آمیزشی جلوگیری کنند. افراد واقع بین محدودی هستند که میتوانند معشوقه هایشان را نیز ناقل بیماری های آمیزشی تصور کنند، به همین دلیل اغلب نمی توانند پیشگیری های لازم برای داشتن رابطه جنسی سالم را داشته باشند.

سکس بدون استفاده از جلوگیری نشان می دهد که فرد خیانتکار تا چه اندازه تحت تاثیر معشوقه قرار می گیرد و در آن زمان تا چه حد بی ملاحظه و بی پروا عمل می کند. بدون هیچ گونه اعتراضی هم زن و هم مرد باید برای تست ایدز و سایر بیماری های آمیزشی به پزشک مراجعه کنند. رضایت به انجام یک چنین آزمایش های آن هم به صورت داوطلبانه، عملی از روی توجه و مراعات و احساس مسئولیت فرد بی وفا است که حداقل با این کار خود مانع بروز مشکلات دیگر که همانا عدم وجود سکس در زندگی مشترک اولیه است، را نشان می دهد

http://vista.ir/?view=article&id=330812

vista.ir
Online Classified Service

سپاسگزار باش

• سپاسگزار باش

پول پیدا کردن کار آسانی نیست،هزاران زحمت و دردسر دارد،انسان مال را برای رفاه و آسایش خویش میخواهد و ذاتا بدان علاقه مندست،اگر به کسی احسان کرد و مالی را که به ریشه جانش بسته است دراختیار او قرار داد انتظار دارد قدردانی کند،اگر مورد سپاسگزاری قرارگرفت تشویق میشود،به احسان و

www.takbook.com

www.takbook.com

نیکوکاری راغب میگردد.

نه تنها نسبت باین شخص احسان بیشتری خواهد کرد بلکه به مطلق نیکی علاقه مندمیگردد،به حدیکه ممکن است کم کم به صورت یک عادت ثانوی و یک خوی طبیعی تبدیل شود و مشتاق احسان و کار خیر گردد،اما اگر قدرش رانشناختند و احسانش را نادیده گرفتند به کار خیر بی رغبت میشود، پیش خود میگوید:حیف نیست که به این مردم نمک نشناس احسان کنم و اموالم را در اختیارشان بگذارم؟حق شناسی و شکرگزاری یکی از اخلاق پسندیده است،و بزرگترین رمز جلب احسان میباشد،حتی خداوند بزرگ هم که نیازی به دیگران ندارد سپاسگزاری از نعمتهایش را شرط ادامه نعمت شمرده میفرماید:«اگر سپاسگزاری کنید نعمتهایم را افزون میکنم (۱) ».

خانم محترم،شوهر شما نیز یک بشر عادی است،از قدردانی خوشش میآید،هزینه زندگی را تامین میکند،حاصل دسترنج خویش را درطبق اخلاص نهاده رایگان تقدیم شما میکند،این عمل را یک وظیفه اخلاقی و شرعی محسوب میدارد،و از انجام دادن آن لذت می برد،لیکن ازشما انتظار دارد که وجودش را مغتنم شمرده از کارهایش قدردانی کنید.

هر گاه اسباب و لوازم زندگی را خریداری نموده به منزل آورد اظهار سرورو خوشحالی نمایید،و سپاسگزاری کنید،هر گاه برای تو یا فرزندانت کفش و لباس یا چیز دیگری آورد فورا از دستش بگیر و اظهار خورسندی کن،چه مانع دارد بگویی:متشکرم؟اگر میوه و شیرینی یا چیز دیگری به خانه آورد زود از دستش بگیر و در جای خود بگذار،اگر بیمار شدی وبرای معالجه ات کوشش کرد تا شفا یافتی تشکر کن،اگر ترا به تفریح ومسافرت برد سپاسگزاری کن.

اگر پول توجیبی گرفتی قدردانی کن،مواظب باش کارهایش را کوچک مشماری،بی اعتنائی و مذمت نکنی،نادیده نگیری،اگر کارهایش را مورد توجه قرار داده تشکر کردی احساس غرور و شخصیت میکند،به زندگی و خرج کردن تشویق میشود،باز هم سعی میکند توجه شما را بسوی خویش جلب کند و به وسیله احسان دلتان را بدست آورد،اما اگر کارهایش را کوچک شمردی و به نظر بی اعتنائی نگاه کردی دلسرد میشود،پیش خود میگوید:حیف نیست زحمت بکشم وحاصل دسترنجم را خرج افراد نمک نشناسی کنم که قدرم را نمیدانند واحسانهایم را کوچک میشمارند،رفته رفته به خانه و زندگی بی علاقه میگردد،تا بتواند از زیر بار خرج کردن شانه خالی میکند،به کسب و کاربی رغبت میشود،ممکن است به فکر خوشگذرانی بیفتد،اموالش را خرج دیگران کند،مرد بیچاره بیک تعریف خالی و تشکر مفت و مجانی دلخوش است از این هم دریغ دارید؟!

اگر یکی از خویشان یا دوستان یک جفت جوراب بی ارزش یادسته گل بی قابلیت بشما تقدیم نمود صدها مرسی متشکرم را نثارش میکنیدلیکن احسانهای دائمی شوهرتان را به روی مبارک نیاورده از یک اظهارتشکر بی مایه هم دریغ میکنید؟!

راه و رسم شوهرداری چنین نیست.اصلا منافع شخصی خودتان را تشخیص نمیدهید،تکبر و خودخواهی بلای بزرگی است،گمان میکنیداگر تشکر کنید کوچک میشوید در صورتی که بر محبوبیت شما افزوده میشود،حق شناس و با ادب شناخته میشود.

- امام صادق علیه السلام فرمود:«بهترین زنهای شما زنی است که وقتی شوهرش چیزی آورد سپاسگزاری کند و اگر نیاورد راضی باشد (۲) ».
- حضرت صادق علیه السلام فرمود:«هر زنی که به شوهرش بگوید: از تو خیری ندیدم تمام اعمالش باطل و از درجه اعتبار ساقط میگردد. (۳) »
- رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود:«کسی که از احسان مردم قدردانی نکند شکر خدای را نیز بجای نمیآورد (۴) ».

● عیب جویی نکن

هیچکس بی عیب نیست،یا کوتاه است یا دراز،یا سیاه رنگ است یا رنگ پریده،یا چاق است یا لاغر اندام یا دهانش بزرگ است یاچشمهایش کوچک،یا بینی اش بزرگ است یا سرش طاس،یا تندخواست یا ترسو،یا کم حرف است یا پر مدعا،یا دهانش بدبو است یا پاهایش،یا بیمار است یا پر خور،یا ندار است یا بخیل،یا آداب زندگی را بلد نیست یا بد زبان است،یا کثیف است یا بی ادب.

از این قبیل عیوب در هر مرد و زنی وجود دارد.

آرزوی هر مرد و زنی اینست که همسر ایده آلی پیدا کند که از تمام عیوب و نواقص خالی بوده نقطه ضعفی نداشته باشد.لیکن کمتر اتفاق میافتد که به مطلوب خیالی خویش دست یابد.گمان نمیکنم در دنیا زنی پیدا شود که شوهرش را صد در صد کامل و بی عیب بداند.

زنهاییکه در صدد عیبجویی باشند خواه ناخواه عیب یا عیبهایی رادر شوهرانشان پیدا میکنند،یک عیب کوچک و بی اهمیت را که نباید آنراعیب

www.takbook.com

www.takbook.com

شمرد در نظر خودشان مجسم میسازند و آنقدر درباره اش فکر میکنند که کم کم به صورت یک عیب بزرگی که قابل تحمل نیست جلوه گر میشود،خوبیهای شوهر را یکسره نادیده گرفته همیشه به آن عیب کوچک توجه دارند،چشمشان به هر مردی بیفتد دقت میکنند که دارای آن عیب هست یانه،آنها مرد باصطلاح ایده آلی را در مغز خویش مجسم مینمایند که حتی کوچکترین عیبی هم نداشته باشد و چون شوهرشان با آن صورت خیالی تطابق کامل ندارد،همیشه آه و ناله دارند،از ازدواجشان اظهار پشیمانی میکنند،خودشان را شکست خورده و بدبخت میشمارند.کم کم مطلب راعلنی کرده گاه و بیگاه از شوهرشان عیبجویی مینمایند،ایراد و بهانه میگیرند،غرغر میکنند،طعنه می زنند:آداب معاشرت را بلد نیستی،من خجالت میکشم با تو در مجالس شرکت کنم،برو با این بینی گنده ات،دهانت بوی لاشه گندیده میدهد،چقدر سیاه و زشتی!

ممکن است مرد عاقل و بردبار باشد و در مقابل بی ادبیهای زن سکوت کند لیکن قلبا مکدر میشود،کینه اش را در دل میگیرد،بالاخره کاسه صبرش لبریز میشود و در صدد انتقام بر می آید،یا به زد و خوردمی کشد یا مقابل به مثل میکند،او هم در صدد بر می آید از همسرش که به طور حتم بی عیب نیست عیبجویی کند،او بگو و این بگو،این بگو و اوبگو،اگر محبت و صفائی در میانشان بود به کلی زائل میگردد.

کینه یکدیگررا در دل میگیرند،دائما در صدد عیبجویی هستند،پیوسته جنگ و جدال دارند.در نتیجه،اگر با همین وضع به زندگی ادامه بدهند بدترین زندگی راخواهند داشت،در شکنجه و عذاب خواهند بود تا یکی از آنها بمیرد و این زندگی ننگین از هم بپاشد،و اگر یکی از آنها یا هر دو لجاجت بخرج بدهندو به دادگاه حمایت خانواده و طلاق متوسل شوند گر چه عقده های درونی خود را حل کرده و انتقام گرفته اند لیکن هر دو متضرر میشوند،پیمان زناشویی را برهم میزنند ولی معلوم نیست بعدا بتوانند با دیگری ازدواج کنند و بر فرض وقوع معلوم نیست زن یا شوهر بهتری نصیبشان شود.

امان از نادانی و لجاجت بعضی خانمها!در بعضی از امور بسیارجزئی به قدری پافشاری میکنند که حاضر میشوند زندگی خودشان رامتلاشی سازند.برای اینکه به سبک مغزی و کوتاه فکری آنها پی ببرید به داستانهای زیر توجه فرمایید:

«زنی بنام...از شوهرش بنام...شکایت کرد که شوهرم در موقع خواب انگشتش را می مکد. چون حاضر نیست دست از این کارش بردارددتقاضای طلاق میکنم (۵) ».

«زنی به بهانه اینکه دهان شوهرش بوی بد میدهد به خانه پدرش مراجعت نمود و اظهار داشت تا بوی دهانش را برطرف نکند به خانه نخواهد رفت ولی با شکایت شوهر دادگاه زن و شوهر را سازش داد ولی وقتی به خانه رفت دید هنوز دهانش بو میدهد لذا به اتاق دیگر رفت. شوهرکه ناراحت شده بود زنش را بقتل رسانید (۶) ».

«خانم دندان پزشک از شوهرش طلاق میگیرد.میگوید هم شان من نیست.زیرا سه سال بعد از من درجه دکترا گرفته است » (۷) .

«یک زن ۲۷ ساله ای که از خانه شوهرش قهر کرده در پاسخ به عرضحال او نوشت:شوهرم زیاد می خورد من قادر نیستم غذای مورد نیاز او را تهیه کنم (۸) ».

«زنی به این علت که شوهرش روی زمین می نشیند،با دست غذامی خورد،از آداب معاشرت بی اطلاع است،صورتش را هر روز اصلاح نمیکند درخواست طلاق کرد (۹) ».

لیکن همه خانمها چنین نیستند.در بین آنها افراد فهمیده و باهوشی هست که واقعیات زندگی را حساب میکنند و هرگز در صددعیبجویی بر نمیآیند.

خانم محترم،شوهر شما یک بشر عادی است ممکن است بی عیب نباشد اما در مقابل، خوبیهای فراوانی نیز دارد.اگر به زندگی و خانواده ات علاقه مندی در صدد عیبجوئی بر نیا. عیبهای کوچک او را نادیده بگیر،بلکه اصلا عیبشان مشمار،شوهرت را با یک مرد خیالی که در خارج وجودندارد مقایسه نکن بلکه او را من حیث المجموع با سایر مردها مقایسه کن،ممکن است مردی عیب مخصوص شوهرت را نداشته باشد لیکن دارای عیوب دیگری است که شاید بمراتب بدتر از او باشد،اصولا عینک بدبینی را از چشم خویش بردار و خوبیهای شوهرت را ببین،آنوقت خواهی دیدکه خوبیهای او بمراتب بیشتر از بدیهایش میباشد،اگر یک عیب دارد و درعوض صدها خوبی دارد.

محاسن و خوبیهایش را مورد نظر قرار بده و خرسند باش،مگرخودت بی عیب هستی که انتظار داری شوهرت بی عیب باشد،نهایت اینکه خودخواهی و خودپسندی اجازه نمیدهد عیبهای خودت را ببینی،اگر شک داری از دیگران بپرس.

رسولخدا فرمود:«عیبی بالاتر از این نیست که انسان عیوب دیگران را ببیند اما از عیبهای خودش غافل باشد (۱۰) ».

چرا یک عیب کوچک را به قدری بزرگ میکنی و درباره اش غصه میخوری که بنیاد زندگی و کانون انس و مودت را بر هم می زنی؟

عاقل و با هوش باش،دست از هوسبازی و سبک مغزی بردار،عیبهای کوچک را ندیده بگیر،با اظهار محبت کانون خانوادگی را گرم کن تا ازنعمت

www.takbook.com

www.takbook.com

انس و محبت برخوردار گردی،مواظب باش عیب شوهرت را نه درحضور و نه در غیابش بزبان نیاوری زیرا رنجیده خاطر و مکدر میگردد،در صدد عیبجویی بر میآید،محبت و علاقه اش کم میشود،پیوسته در حال جدال و ستیزه خواهید بود،اگر با همین وضع بزندگی ادامه دهید زندگی ناگواری خواهید داشت،و اگر کار به طلاق و جدایی خاتمه یابد که بد ازبدتر.

البته اگر عیب قابل اصلاحی داشته باشد میتوانی در صدداصلاحش بر آیی،لیکن در صورتی امکان موفقیت داری که با نرمی و مداراو صبر و حوصله و بصورت خیرخواهی و خواهش و تمنا رفتار کنی،نه به عنوان عیبجویی و اعتراض،سرزنش و ایراد،قهر و دعوا.

● از غیر شوهرت چشم بپوش

خانم محترم،ممکن است قبل از ازدواج برای خواستگاری شماآمده باشند،ممکن است افرادی را در نظر داشته در انتظار خواستگاری آنها بوده اید،شاید آرزو داشته اید شوهرتان ثروتمند باشد،دارای فلان شغل باشد،تحصیل کرده باشد،زیبا و خوشگل باشد وووو.

این قبیل آرزوها قبل از ازدواج مانعی نداشت لیکن اکنون که مردی را برای همسری برگزیده ای و پیمان مقدس زناشویی را امضاکرده اید که تا آخر عمر با هم باشید،یار و مونس و غمخوار هم باشید بایدگذشته را یکسره فراموش کنی،بر افکار و آرزوهای گذشته خط بطلان بکشی و از غیر شوهرت بطور کلی چشم بپوشی،دلت را از اضطراب وپریشانی نجات بده،غیر شوهرت را از دل بیرون کن و ششدانگ آنرا دراختیار او قرار بده،خواستگار سابقت را فراموش کن،باو نگاه نکن،بفکرش نباش،چکار داری ناراحت شده یا نه؟اصلا چرا از احوالش جویامی شوی؟این حالت دو دلی جز پریشانی روح چه نتیجه ای دارد؟و بسااوقات اسباب بدبختی ترا فراهم می سازد.

بعد از اینکه با مردی پیمان زناشویی بستید و قول و قرار گذاشتیدتا آخر عمر با هم باشید چرا چشم چرانی میکنی،به این مرد و آن مرد نگاه میکنی و شوهرت را با آنها مقایسه می نمایی؟این چشم چرانیهای غلط جزپریشانی و اضطراب روح و آه و حسرت دائم چه سودی دارد؟

▪ حضرت علی علیه السلام فرمود:«هر کس چشم خویش را آزادبگذارد همیشه اعصابش ناراحت خواهد بود و به آه و حسرت دائم گرفتارخواهد شد (۱۱) ».

وقتی با نظر خریداری به مردها نگاه کردی و شوهرت را با آنهامقایسه نمودی ناچار به مردهایی برخورد میکنی که عیب شوهرت را ندارند خیال میکنی افراد برگزیده و بی عیبی هستند که از آسمان نازل شده اند بااینکه ممکن است آنها دارای دهها عیب باشند که اگر از آنها اطلاع داشتی شوهر خودت را بر آنها ترجیح میدادی.اما چون از عیوب مخفی آنهااطلاع نداری و فقط خوبیهایشان را مشاهده مینمایی خودت را شکست خورده و مغبون در ازدواج می پنداری و اسباب بدبختی خویشتن را فراهم می سازی.

«زن ۱۸ ساله ای به نام...که از خانه فرار کرده بود دیشب به وسیله ماموران پاسگاه ژاندارمری نعمت آباد دستگیر شد.در پاسگاه گفت:سه سال پیش به عقد...در آمدم ولی به تدریج احساس کردم که او را دوست ندارم.چهره شوهرم را با قیافه بعضی از مردها مقایسه می کردم و افسوس می خوردم که چرا زن این مرد شدم » (۱۲) .

خانم گرامی،اگر می خواهی بدبخت و سیه روز نشوی،به ضعف اعصاب و پریشانی روح مبتلا نگردی،با خوشی و آسایش زندگی کنی دست از هوسبازی و چشم چرانی و آرزوهای خام بردار.غیر از شوهرت همه را ندیده بگیر،از مردهای دیگر تعریف نکن،به فکر آنها نباش.دردلت نگو:کاش فلان شخص بخواستگاریم آمده بود،کاش با فلان شخص ازدواج کرده بودم،کاش شوهرم دارای فلان شغل بود،کاش فلان قیافه راداشت.کاش و کاش و کاش.نمیدانم این افکار غلط و آرزوهای خام چه نتیجه ای به حال تو دارد؟چرا زندگی را به خودت و شوهرت تلخ میکنی؟

چرا مهر و صفا را از بین می بری و بنیاد ازدواج را متزلزل می سازی؟ازکجا میدانی اگر با فلان مرد ازدواج کرده بودی صد در صد راضی بودی؟تو از ظاهر او بیش از این خبر نداری شاید دارای عیوبی باشد که اگر مطلع بودی شوهر خودت را بر او ترجیح میدادی.از کجا میدانی که خانم آن مردها کاملا راضی هستند؟

خانم محترم،اگر شوهرت احساس کند که به مردهای دیگر نظرداری بدبین میشود،مهر و علاقه اش کم میشود به زندگی و خانواده بی علاقه میگردد،مواظب باش از مردهای دیگر تعریف نکنی با آنها گرم نگیری،خنده و شوخی نکنی،مرد اینقدر حساس است که نمیتواند تحمل کند که همسرش حتی به تصویر مرد بیگانه ای اظهار علاقه کند.

▪ پیغمبر اسلام صلی الله علیه و آله فرمود:«هر زن شوهرداریکه چشمش را از نگاه کردن به غیر شوهرش پر کند مورد غضب شدیدپروردگار جهان واقع خواهد شد (۱۳) ».

● حجاب اسلامی

زن و مرد گر چه در بسیاری از امور اشتراک دارند لیکن امتیازات ویژه ای نیز دارند.یکی از امتیازات مهم آنان اینست که زن موجودی است ظریف و

www.takbook.com

www.takbook.com

لطیف و زیبا و محبوب.زن دلبر است و مرد دلداده زن جاذب است و مرد مجذوب،مرد دوستدار است و زن دوست داشتنی.

هنگامیکه مرد با زنی ازدواج میکند می خواهد تمام خوبیها و زیبائیهای این موجودظریف را در انحصار خویش ببیند.زنی را دوست دارد که زیبائیها،دلبریهاو طنازیها،شوخیها و خوشمزه گیها،و همه چیزش را در انحصار شوهرش قرار دهد و نسبت به مردان بیگانه جدا اجتناب نماید.مرد بسیار غیور است و نمی تواند تحمل کند که مرد بیگانه ای به همسرش نگاه کند یا با او درارتباط و آمیزش باشد،بگوید و شوخی کند و بخندد و چنین عملی راتجاوز به حق مشروع خویش میداند.و از همسرش انتظار دارد که بارعایت پوشش و حجاب اسلامی و با تقید به ضوابط شرعی و قوانین اخلاقی و با حفظ متانت و حجب و حیاء اسلامی شوهرش را در این خواسته مشروع کمک و یاری نماید.

هر مرد مؤمن و غیوری چنین خواسته ای را دارد. اگر همسرش به این وظیفه اسلامی و اجتماعی عمل کرد او نیز با آرامش خاطر زندگی میکند و برای تامین نیازمندیهای خانواده اش تلاش مینماید و بر محبتش اضافه میگردد.و همین صفا ومحبت سبب میشود که او نیز به زنان بیگانه بی توجه باشد.اما اگر مردمشاهده کرد که همسرش تقیدی به حجاب و پوشش اسلامی ندارد وزیبائیهایش را در معرض دید مردان بیگانه قرار میدهد و با آنها نیز درارتباط و تماس است شدیدا ناراحت میشود زیرا حق انحصاری خویش راتضییع شده و در معرض دید دیگران می بیند.و مسؤولیت این امر را برعهده همسرش می داند.چنین مردی همواره پریشان خاطر و بدبین است.

محبت و صفایش نسبت به خانواده تدریجا کم میشود.

بنابراین صلاح جامعه و بانوان در این است که پوشیده و محجوب باشند و متین و بدون آرایش از منزل خارج شوند و زیبائیهای خودشان رادر معرض دید همگان قرار ندهند.

رعایت حجاب یک وظیفه اسلامی است.خدا در قرآن می فرماید:

به زنان مؤمن بگو:از مردان بیگانه چشم بپوشند.و فروج و اندام خویشتن را از نگاه دیگران محفوظ بدارند،و محل زیبائیها و زینتهای خویش را برای اجانب آشکار نسازند،مگر آنچه را که طبعا آشکار است (مانندصورت و دستها) و روسریهای خودشان را بر سینه ها بیندازند (تا خوب پوشیده شود) و زینت و جمالشان را جز برای شوهر و پدر و پدر شوهر وپسران خود و پسران شوهر،و برادران و فرزندان برادر و فرزندان خواهر...آشکار نسازند (۱۴)

آری رعایت حجاب و پوشش اسلامی از جهات مختلف به نفع بانوان است:

۱) بهتر می توانند مقام و منزلت و ارزش وجودی خودشان را دراجتماع محفوظ بدارند،و خویشتن را از معرض دید چشمهای بیگانگان نگه دارند.

۲) بانوان با رعایت پوشش اسلامی بهتر می توانند مراتب وفاداری و علاقه خودشان را نسبت به همسرشان باثبات رسانند و درآرامش و صفا و گرمی خانواده کمک نمایند و از بوجود آمدن بدبینی واختلافات و مشاجرات جلوگیری بعمل آورند.و در یک کلام،بهترمی توانند دل شوهر را بدست آورند و جایگاه خویش را تثبیت نمایند.

۳) با رعایت حجاب اسلامی جلو چشم چرانیها و لذتجوئیهای غیر مشروع بصری مردان بیگانه را میگیرند و بدین وسیله از اختلافات وبدبینیهای خانواده ها می کاهند و به استحکام و ثبات و آرامش آنها کمک مینمایند.

۴) با رعایت پوشش اسلامی بهترین کمک را به نسل جوان ومردان مجردی که امکان ازدواج ندارند انجام میدهند و از فسادها و انحرافها و ضعف اعصابهای جوانان که نتائج سوئش در نتیجه عائد خودبانوان خواهد شد جلوگیری میکنند.

۵) اگر همه بانوان حجاب اسلامی را کاملا رعایت نمایند،هرزنی که همسرش از منزل خارج میشود اطمینان دارد که در برابر بد حجابیهاو طنازیها و خودنمائیهای زنان کوچه و بازار قرار نمیگیرد-تا دلش رابربرند و از محبت و علاقه اش نسبت به خانواده بکاهند.

آری اسلام چون از آفرینش ویژه زن آگاه است و او را یک رکن مهم اجتماع میداند که نسبت به صلاح و فساد جامعه نیز مسؤلیت دارد،ازاو می خواهد که در انجام این مسؤلیت بزرگ فداکاری نماید و با رعایت حجاب اسلامی از مفاسد و انحرافهای اجتماعی جلوگیری کند و در ثبات و آرامش و عظمت ملت خویش بکوشد.و یقین بداند که در انجام این مسؤولیت بزرگ الهی بهترین پاداش را از خداوند بزرگ دریافت خواهدنمود.

خانم گرامی!اگر به آرامش و ثبات خانواده و اعتماد و اطمینان شوهرت علاقه داری،اگر به مصالح واقعی جامعه بانوان می اندیشی،اگر به سلامت روانی جوانان و جلوگیری از انحراف و لغزش آنان فکر می کنی،اگر می خواهی بانوان را از معرض چشم چرانی بیگانگان و فریب دادن وبانحراف کشیدن آنان نجات دهی،و اگر می خواهی رضایت خدا را جلب کنی و یک مسلمان مؤمن و فداکار باشی، پوشش و حجاب اسلامی راهمواره رعایت کن.

و زیبائیها و آرایش خودت را در معرض دید بیگانگان قرار نده.گر چه در داخل منزل و با خویشان نزدیک باشد.داخل منزل وخارج آن،در مجالس مهمانی و در خارج فرقی ندارد.برادر شوهر،پسربرادر شوهر،شوهر خواهر شوهر، شوهر خواهر خودت شوهر عمه ات، شوهر خاله ات،پسر عمه ها،پسر

www.takbook.com

www.takbook.com

دائیها،همه اینها به تو نامحرم هستندواجب است حجاب اسلامی را رعایت کنی گر چه در منزل خودتان یا درمجلس مهمانی باشید.اگر نسبت باینها حجاب را رعایت نکنی هم مرتکب گناه میشوی هم شوهرت را قلبا ناراحت میکنی.ممکن است شوهرت برزبان نیاورد ولی یقین داشته باش که ناراحت میشود و به صفا و صمیمیت خانوادگی شما لطمه وارد میگردد.

اما نسبت به محارم مانند،پدر شوهر و پدر خودت برادر خودت،فرزندان برادر،فرزندان خواهر، رعایت حجاب لازم نیست.لیکن تذکراین نکته لازم است که بهتر است نسبت باینها هم تا حدی حریم قائل شوی.و آرایش کرده و با لباسهائی که برای شوهرت می پوشی،نزد اینهانیز ظاهر نشوی.گر چه شرعا جایز باشد.زیرا اکثر مردها حتی در این موارد ناراحت میشوند،و حفظ اعتماد و آرامش قلبی آنها لازم و مفیداست و برای بقاء و ثبات و آرامش خانواده سودمند میباشد.

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=274995

vista.ir
Online Classified Service

سر رشته زندگی را به دست بگیرید شیوه های مقابله انسان با مشکلات زندگی

صبح که از خواب برمی خیزی، این قدر فکرهای مختلف از سرت می گذرد که فراموش می کنی همین صبح، حتی اگر هیچ کس با تو نباشد، حتی اگر جیب هایت چاق نباشد و یا نزدیک ترین فرد زندگی ات مریض باشد، بزرگترین فرصت است که به تو واگذار شده و یک موهبت الهی محسوب می شود. چرا با طلوع خورشید به امروزمان صبح به خیر نمی گوییم و در میان کلاف پیچ در پیچ مشکلات روزمره یادمان می رود به امید دیدن خورشید، شب به خیری بگوییم؟!

همیشه وقت کم می آوریم و دیر می رسیم. گاه تمام عمر دیر می رسیم. به خودمان، به قلبمان، به بزرگترین شانس های زندگی مان و به اصل زندگی دیر می رسیم.

توجیه گران خوبی هستیم. سکوت می کنیم و ژست آدم های صبور را به خود می گیریم.

برای توجیه برخی گرفتاری هایی که خود مسبب آنیم، ادعاها و دروغ هایی را مطرح می کنیم و دیگران را مقصر می خوانیم. اما مگر خداوند متعال جز خیر بنده هایش را می خواهد؟ گرفتاری ها نتیجه اعمال و بازتاب رفتار ما هستند. خدا امتحان می کند، ولی امتحان ها هم درست زمان غفلت انسان صورت می گیرند، تا بار دیگر به خودش بازگردد و در مسیر صحیح گام بردارد.

چشم هایت را ببند و تصور کن که یک باره می فهمی به بیماری مبتلا شده ای، چه می کنی؟ باز هم حرص و جوش حرف فلانی و رفتار بهمانی را خواهی خورد؟

باز هم حرص مال دنیا را خواهی خورد؟ باز هم حسرت زندگی همسایه ات را می خوری؟ به راستی چرا وقتی آدمیزاد می فهمد پایان دنیا نزدیک است، وقتی از دلبستگی هایش رها می شود، عاقل تر یا به عبارتی آدم تر رفتار می کند؟!

خدا نزدیک است

فریدون- ز ۲۷ ساله، جوان کرمانشاهی که از چند سال پیش با بیماری سرطان

www.takbook.com

www.takbook.com

دست و پنجه نرم کرده است. می گوید:«یک غده در ناحیه گردن داشته ام که عمل کرده ام حالا در تهران و در بیمارستان امام خمینی (ره) کارهای رادیوتراپی و شیمی درمانی خود را دنبال می کنم.»

می پرسم:«خیلی می ترسی؟» او که انگار پی برده باشد و این من هستم که از دیدن صف بیماران وحشت کرده ام، می خندد و می گوید:«نه، چرا بترسم؟ الان وضعم نسبت به روزهای اول بهتر است.»

دوباره سوال می کنم:«خرج درمان را از کجا می آوری؟» وی پاسخ می دهد: «از کرمانشاه می آیم تهران، شیمی درمانی می شوم و به عسلویه می روم . آن جا انبارداری می کنم.» بعد هم یک لیست روبرویم می گذارد که با خطی خوش مرحله به مرحله درمانش را نوشته و هزینه ها را روبروی هر مرحله آورده است.

کمی آن طرف تر خانم میانسالی نشسته که در انتظار نوبت رادیوتراپی است. با او سرگرم گفت وگو می شوم، می گوید:«یک غده زیر قفسه سینه و درست روی محور قلبم داشته ام که برداشته اند. دکترها می گفتند من دومین نفر در ایران هستم که دچار چنین عارضه ای شده ام و از عمل جان سالم به در برده ام.»

باخودم زمزمه می کنم:«قلب، پس لحظه ای زندگی می کند.»

ادامه می دهد:« که همسر و سه فرزند دارم، از شمال آمده ام، همین جا بستری ام تا مراحل رادیوتراپی و شیمی درمانی را بگذرانم. برای همسرم سخت بود که در تهران همراهی ام کند. تازه، من خدا را دارم.»

سر که برمی گردانم یک پسر بچه۸- ۷ ساله روی زانوی مادرش نشسته که سر تراشیده اش را زیر کلاه قایم کرده و بی حال افتاده است. مادر هم صبورانه پاهایش را ماساژ می دهد.

آدم هایی که این جا هستند یا تنهایند و یا یک نفر عاشق همراهی شان می کند.

همه شان هم صبورتر از روزهای قبل و مراحل قبل تر به نظر می رسند. همه مهربانند، بی پیرایه حرف می زنند و توقعی ندارند. می دانند که به زودی از یک خط کشی به نام پایان دنیا می گذرند، پس بهتر است تسلیم رضای پروردگار باشند.

مگر نه این که همه ما قرار است از این خط کشی بگذریم، پس چرا در زمان سلامتی فکر و جسم مهربان نیستیم و به دیگران ضربه می زنیم؟

از ماست که بر ماست

خانم دیگری که از دست نزدیکترین بستگانش مدت ۲۰ سال حرص و جوش خورده در حالی که روی ویلچر زیر پتوی بیمارستان فقط چهره اش پیداست، می گوید: «مرا نابود کردند. این غده ای که توی گلویم نشسته و حتی نمی توانند جراحی اش کنند، نتیجه ۲۰ سال حرص و جوش است.»

یاد حرف دوستی می افتم که می گفت:«گذر سال ها انسان را پیر و از پا افتاده نمی کند، تنها درگیری های درونی است که آدمی را از پا می اندازد.»

در این میان گروه دیگری از دسته آدم های منفعل و هرچه پیش آید، خوش آید هستند که علی رغم طرح ریزی نقشه اشتباه برای زندگی شان خود را با توجیحات خود ساخته وخنده دار راضی می کنند. غافل از این که این بی خیالی هم نتیجه ای بهتر از افراد درگیر با خود از نوع حرص و جوش ندارد.

خود را توجیه نکنیم

پسر جوانی که در آستانه تشکیل زندگی است، برایم می گوید: «من وقتی دانشگاه می رفتم، دختری را دوست داشتم، اما آن دختر ازدواج کرد.آن موقع به نشانه اعتراض موهایم را از ته زدم! بعد با نظر اطرافیان با دختر دیگری آشنا شدم و تا مرحله نامزدی پیش رفتم. با خودم گفتم این بهتر از هیچ است. یک ازدواج بدون تصمیم گیری شخصی هم می شود شکل بگیرد! پس از مدتی دوباره دختر دیگری سر راهم قرار گرفت که می شد بهترین باشد. دلم نیامد به او بگویم به دیگری تعهد اخلاقی دارم و یا اصلاً از مخیله ام نگذشت. به هم علاقمند شدیم. چند صباحی هم با او حشر و نشر البته از نوع (به اصطلاح) سالم داشتم. یک روز دختر آمد و گفت: اگر قصد ازدواج داری ، پا پیش بگذار! چه می توانستم بگویم؟ برایش توضیح دادم که من در آستانه ازدواج با دیگری هستم، علاوه بر جبران خسارات باید ضربات خانواده او را هم متحمل شوم. با چشمان اشکبار از پیشم رفت و فقط گفت: هرگز نمی بخشمت!»

مهدی توحید پور، جامعه شناس در تحلیل روش زندگی این گونه افراد می گوید:«قدرت تصمیم گیری مهم ترین ویژگی یک فرد سالم است. افرادی که فاقد این ویژگی هستند، همیشه در پشت ستون قایم می شوند و میدان را برای دیگران خالی می گذارند. به عکس العمل های بچه گانه ای

www.takbook.com

www.takbook.com

روی آورده و اعتراض خود را به گونه ای بی صدا و بی ثمر مطرح می کنند.

اتفاقاً چندین بار هم از یک سوراخ گزیده می شوند. مکرراً یک اشتباه را تکرار کرده و برای رهایی خود توجیه می آورند. زندگی این افراد هیچ گاه ثبات نخواهد داشت.

برخی ادعاها و دروغ ها در این جا جز توجیهی بر کم فکری های خودشان نیست. گاه باید ریشه مشکلات را در درون خود جستجو کنیم.»

توحید پور ادامه می دهد:«در مورد زندگی این گونه افراد و مشخصاً نمونه مطرح شده شاید در همان گام اول هم تزلزل فکر وجود داشته که دختر و خانواده اش از خواسته های منطقی خود عقب نشسته اند. در حالی که این جوان در راستای مبارزه مثبت می توانست دختر و خانواده اش را با خود موافق سازد یا لااقل در گام دوم دوباره به تصمیم قاطعانه دیگری دست می زد، نه این که زندگی اش را مطلقاً به دست دیگران بسپارد».

این جامعه شناس توضیح می دهد:«همه چیز در درون خانواده شکل می گیرد. اگر ما خواهان بچه های سالم و مقاوم هستیم باید شیوه تصمیم گیری قاطعانه توام با مشورت را آموزش دهیم. متاسفانه خانواده های ما مطیع بودن را به هر طریق ممکن به فرزندان خود القا می کنند که این شیوه غلطی است.

فشارهای مالی خانواده دختر و فشار اعمال نظر از سوی خانواده پسر شکاف عمیقی ایجاد می کند که در دراز مدت عواقب جبران ناپذیری به دنبال خواهد داشت.»

دنیا برای ما نیست

رضا نباتی از کارشناسان ارشد تعلیم و تربیت اسلامی با این مقدمه که موفقیت در نوع نگاه انسان هاست، توضیح می دهد:«تفاوت آدم ها جزیی است، ولی ما با همین تفاوت های جزیی کارهای بزرگی انجام می دهیم.مهم این است که ما به یک مشکل چگونه نگاه می کنیم؟»

وی با اشاره به این که شناخت و

دسته بندی مشکلات اهمیت دارد، مشکلات را به چند گروه نگرانی از شغل و درآمد، آرزوهای دست نیافتنی، امنیت، شکست های عاطفی، بیماری و گرفتاری های جسمی و روحی و راضی نبودن انسان از شرایط موجود تقسیم بندی می کند و ادامه می دهد:«انسان آرمان گراست. دنبال ایده آل است. هیچ وقت به وضع موجود راضی نیست. این مشکلات در زندگی وجود دارد و طبیعی است.

این مسائل تا یک مرزی توسط خود شخص قابل حل است، اما از یک حدودی که بگذرد از نظر فردی بیماری و از نظر اجتماعی تبدیل به بحران می شود. ما باید تلاش کنیم بحران نشود و در مراحل اولیه درمان شوند. اگر به درمان بیماری های مختلف روحی و روانی همچون استرس، افسردگی، احساس شکست و ... توجه نشود، پیشرفتی در جامعه حاصل نخواهد شد.»

نباتی صرفاً طرح مشکل را چاره ساز نمی داند و معتقد است باید به دنبال راهکار بود.

وی می گوید:«شناخت خدا، شناخت جهان خلقت و توانایی های فردی، شناخت هدف و شناخت نقطه شروع عمده ترین راهکارها هستند. توصیه می شود در طول روز قرآن بخوانید. قرآن کتاب هدایت انسان هاست. داروخانه ای که می توانید داروی دردها را در آن بجوئید. امید به خدا داشتن و توکل به خدا اهمیت دارد (فتوکل علی الله).

خدا را نزدیکترین دوست خود بدانیم. اگر ایمان به خدا و جهان آخرت داشته باشیم، مانند عرفا، انبیا و علما زندگی می کنیم. دنیا مزرعه آخرت است. دنیا را باید پلی برای عبور به جهانی ماندنی و همیشگی ارزیابی کرد. هرچه دلبستگی بیشتر باشد، دل کندن سخت تر و مشکلات شدیدتر خواهد بود. این که سختی ها را کوچک بشماریم، هنر است. دنیا برای ما نیست.»

زندگی در جوامع به اصطلاح مدرن و پیشرفته رنگ و بوی ماشینیزم شدن دارد. میزان تقاضا و سطح توقعات افراد به صورت تصاعدی افزایش یافته است و برخی از آنان برای ارضای احساسات سیری ناپذیر مادی ، اخلاقیات و ارزش های اجتماعی و دینی جوامع خود را نیز نادیده گرفته اند و می کوشند در مسابقه ثروت اندوزی و کسب درآمد دیگران را پشت سر بگذارند.

رویکرد تدریجی برخی از مردم جامعه اسلامی ایران هم به تجملات، دل نگرانی هایی را ایجاد کرده است. از ویژگی های این رویکرد، دوری گزینی افراد از یکدیگر است و هریک به خود می اندیشند. شاید یکی از دلایل روی آوردن مردم جوامع غربی به مذهب نیاز شدید آنان برای برون رفت از تنهایی خودخواسته آنها باشد...

انسان نیازمند یک تکیه گاه نیرومند و قوی می باشد، تکیه گاهی که در همه حوادث بتواند به آن پناه ببرد، از او کمک بخواهد و به اتکای او آرام و مطمئن زندگی کند. اگر تکیه گاه و پناهگاه مقام ، پول واطرافیان باشند، با از بین رفتن یا سقوط آنها فرد هم سقوط خواهد کرد، بنابراین ایجاد این اعتقاد عمیق که تنها تکیه گاه قوی خداوند است و او به لطف خدا هرگز سقوط نخواهد کرد و باید به او متصل شد و اورا انتخاب کرد، باعث می گردد

www.takbook.com

www.takbook.com

که انسان خود را در زندگی نبازد، دچار شکست و تزلزل نشود، از انحرافات و لغزش ها دور بماند، شخصیت و معنویت خویش را ازدست ندهد و خود راه کمال را درپیش گیرد. وابستگی و پذیرش این غایت و مقصودی که ورای این عالم مادی، جامعه، اجتماع و محیط است، خودمعنای عمیق و باارزشی برای زندگی کردن به او می بخشد و در مصیبت ها و حوادث ناگوار او دارای چنان قوت روحی مخصوص و شکیبایی خواهد بود که مجال همه گونه تدبیر را خواهد داد.

بپذیریم همیشه سهم ما کامل نیست

همه خانم ها بر گرداگرد یک میز بزرگ نشسته اند و دوبه دو یا چندنفره حرف می زنند. می کوشند آرام هم صحبت کنند که مبادا دیگری صدایشان را بشنود. یکی از خانم ها با گوشه دستمال کاغذی اشکش را پاک می کند. آن یکی به آینه نیم نگاهی می اندازد تا وضع صورتش را چک کند. این یکی هرچه از دهانش درمی آید نثار یکی از آشنایان خود می کند!

گویی همه این جا اززمین و زمان گله دارند. چیزی شبیه انجمن زنان شکست خورده است. یک نفر که از اتاق روبرویی بیرون می آید، بلافاصله نفر بعدی از این جمع بلند می شود. فنجان قهوه اش را دست می گیرد با یک خداحافظی بی رمق روانه اتاق روبرویی می شود.

یکی از مراجعه کنندگان خانم ۳۷ ساله و مجرد است. از او سؤال می کنم «هرچند وقت یک بار می آیید؟» سرش را کمی عقب می گیرد، نفس عمیقی می کشد و می گوید: «هر هفته می آیم.»

می پرسم:«واقعاً آن چه که به شما گفته می شود، درست از آب درمی آید؟» او هم جواب می دهد: «نه... نه همیشه... چیزهایی که در ارتباط با کارم می گوید همیشه درست است! ولی در مورد زندگی شخصی ام هرگز. من الان ۶ سال است که فال می گیرم، ولی هرگز یک بارهم چیزهایی که گفته شده اتفاق نیفتاده اند!»

با تعجب می پرسم: «پس چرا به این جا می آیی؟» او چشم های سبزش را به صورتم خیره می کند و مستأصل می گوید که می کوشد انرژی مثبت بگیرد. بعدهم از لابه لای داستان زندگی اش می فهمم همه چیز دارد. مدرک بالا، پول، زیبایی و در گذشته خواستگاران بسیار، ولی چرا واقعاً آن چه را که می خواسته نیافته ا ست؟»

توضیح می دهد: «شاید پرتوقع بودم. می خواستم کاملترین سهم برای من باشد، اما دست آخر تنها «هیچ» سهم من بود. می شد کمی تغییر نظر داد. می شد یک چیزهایی را به نفع چیزهای دیگر نادیده گرفت، اما من کوتاه نیامدم. درس خواندم. بالا و بالاتر رفتم و هر روز فاصله ام با صف خواستگارانم زیاد شد. وقتی دکترا گرفتم، حاضر نشدم به یک نفر که دیپلم دارد، مجال صحبت بدهم. حالا که فکرش را می کنم می بینم بهتر بود کوتاه می آمدم، شاید خوشبختی ام کامل نبود، ولی لااقل سروسامان می گرفتم.»

دورتر از میزگرد این خانم ها پای صحبت جوانان در پارک می نشینم.

قاسم علیجانی ۲۶ ساله لیسانسیه مکانیک و مجرد می گوید: «مشکل بزرگ زندگی من سربازی است.»

از این جوان می پرسم: «یعنی می خواهید دین خود را به وطنتان ادا نکنید؟» او با لحنی معترضانه جواب می دهد: «چرا ادا نکنیم، اما من چند سال در دانشگاه درس خوانده ام، الان هم از صبح تا ۲ بعدازظهر به پادگان می روم. دراین مدت می توانستم از تحصیلاتم استفاده کنم. متأسفانه برای دوره سربازی هیچ برنامه ریزی منسجمی درنظر گرفته نشده است.»

وی ادامه می دهد: «هنوز با این سن پول توجیبی ام را از پدرم می گیرم. ما پشت در پشت کارمند زاده ایم. درس خوانده ام، ولی کار نیست. سرمایه هم نداریم که محل کسبی دست و پا کنیم.»

ریشه های مذهبی حافظ جوانان

مهدی توحید پور جامعه شناس توضیح می دهد: «ازدواج مهمترین تصمیم گیری زندگی است. یک ضرب المثل می گوید: زود ازدواج کردن اشتباه بزرگی است و دیر ازدواج کردن اشتباه بزرگتر. دراین مسئله توکل نقش اساسی را دارد.

ما باید خوب باشیم، صبر کنیم، شانس های روبرویمان را درست ارزیابی کنیم و اگر هم نشد بدانیم که خیر و صلاحی بوده است.»

وی در ادامه می گوید: «باید شکرگزار بود و از طرفی ارزیابی کرد که یک مسئله را به چه قیمتی می خواهیم حل کنیم؟ آیا شرافت و انسانیت ما چنین اجازه ای می دهد؟

ما در غرب زندگی نمی کنیم که طرفدار روابط آزاد باشیم. از جهتی به دلیل مشکلات اقتصادی مردان و شکاف علمی دختران و پسران ازدواج ها به تاخیر افتاده است. با این حال به جای چنگ زدن به ریسمان های غیرالهی باید فقط به خدا توکل کرد.»

توحیدپور با اشاره به این که نگرانی و اضطراب از آینده بیماری قرن حاضر است، می گوید: «وقتی همه درها بسته باشد، انسان برای یافتن امید

www.takbook.com

www.takbook.com

به هر روزنه ای حتی اگر ظاهرا روزنه باشد، سرک می کشد. توقع بالا، عدم توکل و تلاش، تصمیم گیری نادرست بزرگترین مشکلات جوان امروز است. نحوه کنار آمدن جوانان با مشکلات به این مسئله برمی گردد که ارتباط آنها با خدا تا چه حد محکم است؟»

چطور مذهب را وارد زندگی روزمره مان کنیم؟

فریبرز حمیدی روانشناس بالینی و معاون سازمان مرکزی انجمن اولیا و مربیان وزارت آموزش و پرورش در مورد نحوه شکل گیری و قوام ریشه های مذهبی در جوانان و در دل خانواده توضیح می دهد:

«فلسفه اصول عبادی را برای نوجوانان و جوانان باید به خوبی و به طور مطلوب و جذاب بیان کرد. در مواقع دعا دلیل علمی و روانی این درخواست ها و توسلات را باید گفت و اثری را که این درخواست ها در اعمال ما می گذارند توضیح داد. باید برای نوجوان تفهیم شود که دعا عامل سکون و بی تحرکی و ایستادن نیست، دعا عامل فریب و تخریب نیست، بلکه برعکس عامل حرکت است و او را به مقصد راهنمایی می کند و راه را به او نشان می دهد. هدف را معین می کند و امیدبخش است. روح و روان انسان را صفا و جلا می دهد و او را به نیکی و سلامت می کشاند و مسیر حرکت و رفتن و جریان داشتن و شدن را به وی می نمایاند.

حضور نوجوانان و جوانان در مجالس مذهبی که مطالب مطرح شده در آن مجالس در خور سن و سال و فهم و دانش آنها باشد و همچنین دیدار افراد سلیم النفس و پاک دل، مؤمن و متقی و عالم باعث می گردد که روح دینی و فطرت مذهبی آنها پرورش یابد.»

حمیدی در بخش دیگری از صحبت هایش اشاره می کند: «والدین و مربیان نقش بسیار با اهمیتی در تثبیت اعتقادات مذهبی صحیح و جهت دهی نوجوانان و جوانان در پیروزی از اصول مذهبی و اخلاقیات پسندیده ایفا می کنند. روابط آموزشی- مذهبی می بایست براساس انس و الفت دوستی و محبت، اطلاع و آگاهی و استدلال منطقی صورت گیرد. عقاید و آرای مذهبی باید طوری منظم و هدفدار هماهنگ و هدایت کننده و قابل اجرا به آنها عرضه شود که زمینه را برای اختلاف، تضاد و درگیری فراهم نسازند، ضمناً باید آنها را به تفکر با شیوه درست آشنا نمود و اعتقاد به مبانی دینی و جهانی بینی توحیدی و خداشناسی نبوت، معاد، امامت و رهبری عدالت را براساس تفکر و برهان عقلی و بینش مذهبی در آنها به وجود آورد. کتب مناسبی را که جوابگوی سؤالات و اشکالات نوجوانان و جوانان با اصول استدلالی و منطقی باشد به آنان معرفی کرد، زیرا آنها تشنه اطلاعات در زمینه های فوق می باشند و با این عمل خلا مذهبی در آنها پرخواهد شد و دچار ویرانی فکر و اندیشه نمی شوند.»

وی ادامه می دهد: «طرز ارائه مسائل مذهبی به نوجوانان و جوانان بسیار اهمیت دارد، این که چه مسائلی را در این دوره باید برای آنها گفت که از دین زده نشوند و در عین حال باید آن مسائل را با زندگی تطبیق داد؟ این موضوعات باید طوری ارائه شود که آنها احساس کنند امور مذهبی قابل پیاده شدن در زندگی روزمره می باشد و حتی گاهی می تواند احتیاجات روانی خود را نیز با این امور برطرف کند.

تنها موعظه کردن از طریق والدین، مربیان و یا علمای دین در خانه، مدرسه و مسجد کافی نیست، باید مسائل دینی را با تجربه و عمل توأم کرد تا به این زودی ها از فکر نوجوان خارج نشود و اثرش در رفتار او ثابت بماند. تفکر مذهبی، تقوا، فضیلت، شجاعت و پرهیزکاری، ایمان، اخلاق، کمال، دفاع، از محرومین و جهاد در راه خدا را باید عملاً به آنها آموزش داد و از طریق ارائه الگوهای صحیح به آنان آموخت که از هرکار پوچ و کهنه ای دست بردارند و عملاً به کردارها و رفتارهای ارزنده برسند.»

این روانشناس تأکید می کند: «باید دین و علم را با هم به نوجوانان و جوانان آموزش داد و تذکر این امر برای آنها لازم است که این دو از یکدیگر جدا نیستند، بلکه زوجی هستند که باید یکدیگر را درک کنند و باید به آنها آموخت که دین، علم و عقل با هم هماهنگ هستند و مطالب دینی، عقلی و بعضاً علمی است.

کسانی که در مورد دین با نوجوانان و جوانان صحبت می کنند، خود باید الگوی واقعی دین باشند، بخصوص معلمین دینی باید از بین شخصیت های لایق و عالم انتخاب شوند و احاطه علمی کافی به آن چه که می باید گفته شود داشته باشند و اعمال خود را با اهداف مذهبی تطبیق دهند. توانایی پاسخ دادن به سؤالات نوجوانان را داشته باشند و بتوانند خرافات را از نظریات صحیح دینی جدا کنند.

بالاخره عبور دادن منطقی نوجوانان و جوانان از احساسات خام مذهبی به بینش مذهبی تثبیت شده که با تعقل و تفکر همراه باشد و کمک کردن به ایجاد ارتباط آنها با خدا، ارتباط آنها با خودشان، ارتباط آنها با دیگران، ارتباط آنها با جهان هستی و کشف حقایق ناشی از این ارتباطات که با چون و چرا و سؤال و جواب به دست می آید، یکی از وظایف سنگین مربیان است.»

● هدف بزرگ انسان زیستن است

رضا نباتی کارشناس ارشد تعلیم و تربیت اسلامی می گوید: «مدتی در پیچ و تاب اداری تحت فشار بودم. به یکی از علما مراجعه کردم. ایشان به من توصیه کردند: مثل جویبار نباش، سیلاب باش که پشت سنگ ها توقف نمی کند، بلکه از شیار سنگ ها راه پیدا کرده و حتی سنگ ها را با خود

www.takbook.com

www.takbook.com

همراه می سازد.

یک جا نشستن تغییری به وجود نمی آورد، باید تغییر را ایجاد کرد. با کسانی که همفکر ما هستند، معاشرت کنیم. تفرقه افکنی، گناه را به گردن دیگری انداختن، تنها دولت و مسئولین را هدف قرار دادن صحیح نیست.

امام(ره) جمله معروفی دارند که فرموده اند: نگویید انقلاب برای ما چه کرده، بگویید ما برای انقلاب چه کرده ایم؟»

نباتی در تکمیل گفته هایش توضیح می دهد: «به فرزندان خود یاد بدهیم که برای هدف بزرگی به دنیا آمده ایم. همیشه سیب سرخ کامل نصیبمان نمی شود. هدف بزرگ انسان زیستن در هر شرایطی است. اگر این گونه فکر کنیم، نداشته ها و مشکلات بزرگ نمی شوند، چون همیشه می دانیم دنیا سراسر مشکل و امتحان است.»

بسیاری از ما در رویاها و خواسته های دست نیافتی غرق شده ایم. خیلی مواقع پیش آمده که شرایطی برایمان ایجاد شده اما چون از نظر ما همه ایده آل ها را نداشته، نادیده گرفته ایم.

خیلی سر راست به شما بگویم دو راه دارید، یا در حالت منطقی شرایط را می پذیرید و در این دنیای شلوغ و سراسر مشکل با حداقل ها می سازید و یا منتظر می مانید یک روزی، یک جایی شاید شرایط موافق نظر شما تامین شود.

افراد دسته دوم معمولا تلاشگران خوبی هستند، ولی چون از زندگی انتظار بالایی دارند، هیچ گاه راضی نیستند. حرص می خورند، حرص مبلمان جدید خانه همسایه، حرص قبولی رشته پزشکی پسر یا دختر فامیل و حرص داماد دکتر و مهندس همکار یا دوست! چشم که باز می کنید می بینید سراسر عمر جنگیده اید، ولی مطابق انتظارتان دریافت نکرده اید. ما نمی گوییم تلاش نکنید، بلکه برعکس می گوییم برای تلاشتان مدیریت خوبی داشته باشید.

۵ سال کنکور داده ای، قبول نشده ای، راه دیگری را انتخاب کن. بعد از گذر سال ها، داماد دکتر و مهندس پیدا نکرده ای، معیارهایت را از نو بنویس. هیچ گاه زندگی مرفه ای نداشته ای، به بچه های خوبت دل خوش باش.

میل خودتان است. می توانید همیشه خود را آزار و اذیت کنید و برای به دست آوردن هر چیزی با دنیا سرجنگ داشته باشید. مبارزه و جنگیدن خوب است، ولی لااقل بدانید برای چه هدفی، چه کسانی و چه چیزهایی انرژی مضاعفی خرج می کنید؟

- به نقاط روشن دل خوش باش

شیرین قلی قلی پور ۶۵ ساله دست فروش ساده ای است که حول و حوش میدان امام خمینی(ره) بساط شکلات و بیسکویت و ... پهن می کند. ۹فرزند دارد. ۳دختر و ۲پسرش ازدواج کرده اند، و از این جمع ۴فرزند در خانه مانده اند.

واقعا تعجب می کنم، آخر چطور با درآمد دستفروشی می توان یک خانواده پرجمعیت را اداره کرد؟ قلی پور می گوید: «من از سال ۱۳۶۵ تا حالا در تهران بساط دارم. همیشه به رزق حلال معتقد بوده ام و توکل کرده ام. بچه ها هم (پسرها) هر کدام سرکار هستند. فقط نگران دخترانم هستند که جهاز ندارند.»

حاج علی پیری متولد ۱۳۳۳ از اهالی میانه از ۱۸ سالگی کارگر ساختمان بوده است. با چند تن از دوستانش حوالی تجریش مجردی زندگی می کند. او مرد مسنی است که در جوانی از همسرش طلاق گرفته و هرگز بار دیگر ازدواج نکرده است.

از علی پیری سوال می کنم نقطه قوت زندگی تان کجاست؟ وی پاسخ می دهد: «همیشه حس می کنم در باز می شود و همسرم برمی گردد. آن روزها دعواهای روزانه داشتیم، ولی حالا در این سن می فهمم اگر بود، نعمتی بود. باز هم خدا را شکر که علی رغم این همه تنهایی نه سیگاری هستم و نه معتاد.»

علی محمدی متولد ۱۳۱۷ از ۱۷ سالگی ساکن تهران بوده است. الان با پایه حقوق بازنشستگی ۲۰۰هزار تومان روزگار می گذراند. وی با چشم های نم دار برایم می گوید: «سراسر عمر کارگری کردم و همیشه مسئله بزرگ زندگی ام بی پولی بوده است، ولی خدا را شکر بچه هایم سر و سامان گرفته اند و همسرم، زن بسیار خوبی است.»

مهدی نوغاندوست کارمند بازنشسته وزارت اطلاعات و فناوری است. او نمونه ای از افرادی است که به دلیل روحیه خاص خود همیشه در کارشان درگیری داشته اند. می گوید: «بارها و بارها به دلایل مختلف با رئیسم درگیر بودم. روزهای سختی را در کارم گذرانده ام.

با این حال تسلیم نشدم و خانواده ام را حفظ کردم.»

خیرالله کردلو بازنشسته نظامی با پایه حقوق ۳۱۴ هزارتومان، خانواده ۹نفره اش را سر و سامان داده است. وی با مقایسه تفاوت های زندگی ساده و بی آلایش دیروز و زندگی امروزی می گوید: «توقع بالاست و زندگی ها تجملاتی شده اند. جوان ها می خواهند یک شبه، ره صدساله را

www.takbook.com

www.takbook.com

بپیمایند. بنده بعد از ۳۰سال تازه یک پیکان خریده ام و یک خانه دارم. همه چیز که از همان اول دو دستی تقدیم جوان ها نمی شود.»

کردلو ادامه می دهد: «من به جرئت می گویم هر سختی بوده، برای قبل از انقلاب بوده، نسل ما در جنگ هم حضور داشت، ولی هرگز احساس سختی نکردیم، چون خودمان خواستیم که یک کشور مستقل و اسلامی داشته باشیم. کشور ما در سال های پس از انقلاب تحت فشار انواع مختلف تحریم ها به ویژه از نوع اقتصادی قرارگرفته است، با این حال مردم قدرت خرید دارند.»

- برنامه ریزی برپایه آموزه های دینی

محمد مصطفوی کارشناس ارشد مشاوره خانواده با دیدی وسیع تر به مشکلات انسان امروز نگاه کرده و توضیح می دهد: «بعد از وقوع رنسانس در اروپا دنیا شاهد تغییرات وسیعی بوده است. پیشرفت در صنعت، محو شدن انسان ها در لابه لای ماشین های عظیم و غول پیکر صنعتی خبر از سست شدن ارزش های دینی، روابط و مناسبات انسانی، بیگانگی از خود و دیگران خبر می داد. هرچه زمان بیشتری می گذشت عوارض منفی گسترده تری پدیدار می شد. جنگ های ویرانگر، غارت کشورها، تبعیض نژادی و جنسیتی برخی از این پیامدها بوده است. این سونامی مرگبارگویی که تأثیرات خود را در سرتاسر دنیا به جای گذاشته است، و کشور ما نیز از این قاعده مستثنی نبوده است. حضور بیگانگان، غارت اموال کشور و کشف حجاب نمونه های کوچکی ازاین مسئله است، اما با پیروزی انقلاب شکوهمند اسلامی و هدایت پیامبرگونه امام(ره) تلاش های وسیعی در راستای حفظ فرهنگ اصیل اسلامی برداشته شده، تربیت نسل دینی و متعهد، کسب موفقیت های علمی، پیشرفت های صنعتی و بومی سازی دانش هسته ای سندهای افتخاری است که منبعث از همین روحیه اسلامی می باشد. اگر چه تلاش های زیادی در تمامی ابعاد صورت گرفته و در جای خود قابل تقدیر است، اما آن چه که باید مورد توجه جدی قرارگیرد این است که برای داشتن فرهنگ غنی و کارآمد لازم است، به طور دقیق و پایه ای به بررسی چالش ها و آسیب های روانی- اجتماعی موجود در جامعه جهت ارائه راهکارها و بهبود روش ها پرداخت. آن چه که امروز در جامعه ما تحت عنوان چالش های روانی- اجتماعی باید مورد توجه جدی قرارگیرد.

عدم آشنایی کافی با اهداف زندگی و فلسفه هستی، انزوارو تنهایی، اضطراب از آینده، نداشتن مهارت های لازم در زندگی فردی و اجتماعی و سست شدن ارزش های دینی و بنیان خانواده است.»

وی با تأکید بر این مسئله که چالش های مطرح شده تنها مربوط به کشور ما نیست، بلکه تمامی کشورها به نوعی با آن دست به گریبانند و در تلاشند تا بتوانند برای این چالش ها پاسخ مناسبی بیابند می گوید: «که برنامه ریزی دقیق و ریشه ای می تواند به بسیاری از این چالش ها و نگرانی ها پاسخ مناسب ارائه کند. در حوزه فرهنگ، کشور ما از منابع انسانی و اطلاعاتی غنی برخوردار است.

روحانیون آگاه، روانشناسان، مشاوران، مربیان تربیتی و معلمان متعهد همه از ذخایر مهمی هستند که می توانند نقش های اساسی ایفا کنند. آن چه که جای تأسف دارد این است که ما هنوز نتوانسته ایم از منابع غنی دینی و اسلامی خودمان به شکل کارآمد و متناسب با تغییرات جامعه استفاده کنیم. در حوزه دین به جرئت می توان گفت تلاش های زیادی از طرف حوزه های علمیه صورت گرفته و در حال انجام است. با این حال انتظار می رود حوزه های علمیه بیش از پیش حضور فعالتری در عرصه های مختلف دینی و فرهنگی داشته باشند. آشناسازی اقشار مختلف جامعه با مبانی اسلامی و سیره ائمه اطهار، ارائه الگوهای مؤثر دینی برای خانواده ها، کمک به نوجوانان و جوانان نسبت به شناخت از خود، کمک به نوجوانان و جوانان در انتخاب اهداف زندگی فردی و اجتماعی، کمک در تدوین کتب درسی مدارس با نگرش دینی، کمک در بومی سازی علوم روان شناسی و مشاوره، آسیب شناسی مشکلات دینی و ارائه راهکارها و هزاران موارد دیگر از جمله کارهایی هستند که در حوزه های علمیه ما باید به طور جدی برنامه ریزی گردد. برنامه ای که بتواند به نیازهای دینی و مذهبی مردم متناسب با مقتضیات جامعه پاسخگو باشد و در تبیین اهداف زندگی کمک نماید.

مصطفوی در ادامه صحبت هایش به نکته دیگری اشاره می کند و می گوید: «توجه جدی به آموزش مهارت های اساسی در زندگی بسیار مهم و ضروری است. بحران های عاطفی و شخصیتی در بین جوامعی که آگاهی های لازم جهت مقابله با مشکلات روزمره زندگی را ندارند از فراوانی بالاتری برخوردار است. اگر افراد یاد بگیرند تا در مواجهه با مشکلات از چه مهارت هایی استفاده نمایند، قطعا به طور موفقیت آمیزی به حل مشکل می پردازند، اما اگر فاقد این نوع از مهارت ها باشند، دچار سردرگمی و اضطراب می شوند که با تکرار این نوع از اضطراب ها و استرس ها فرد در معرض انواع مشکلات روانی قرارمی گیرد. آموزش مهارت های زندگی باید در برنامه رسمی آموزش و پرورش قرارگیرد و سایر نهادها و سازمان ها نیز در تحقق این امر کمک کنند. آموزش مهارت های زندگی با رویکرد دینی به تمامی اقشار جامعه باید دغدغه تمام مسئولین باشد، چرا که نقش بسیار مهمی در تامین بهداشت روانی افراد و پیشگیری از آسیب های روانی- اجتماعی دارد. اگرچه این نوع از آموزش ها در آموزش و پرورش چند سالی است که اجرا می شود، ولی نیاز به توجه جدی تر دارد. به نظر می رسد باید کمیته بهداشت روانی در درون آموزش و پرورش و با حضور

www.takbook.com

www.takbook.com

کارشناسان امور تربیتی، مشاوره انجمن اولیا و مربیان تحت عنوان «کمیته بهداشت روان آموزش و پرورش» تشکیل شود تا در شناسایی مشکلات و برنامه ریزی در جهت حل آن اقدام کنند.

- ویژگی های خوب را تقویت کنیم

رضا نباتی کارشناس ارشد تعلیم و تربیت اسلامی پیرامون گلایه های همیشگی برخی از افراد به دلیل نبود پول و... می گوید: «همه اش به خاطر نبود پول و قدرت و... گلایه نکنیم. خود به خود فرصت های جدیدی ایجاد کنیم.به خردمندی بیش از هوشمندی و زیرکی توجه داشته باشیم. یک عده هستند که همه اش می خواهند زرنگی به خرج داده و مشکلشان را صرفا با تکیه بر هوش (آن هم نه به طریق مثبت) حل کنند. مثلا خیلی ها هستند تا پاسی از شب کار می کنند، ولی کارشان شایسته نیست.

درحالی که می شود کار کوچک را به نحو شایسته ای انجام داد و قابلیت های خوبی ایجاد کرد.»

پروین فاتحی دختر ۲۷ ساله ای است که همیشه از دوستانش این سؤال را داشته است: لطفا به من بگویید: بزرگترین عیب های من چیست؟ و جواب هایی که گرفته این ها هستند: «تو همیشه در گذشته سیر می کنی. از امکانات نهایت استفاده را نمی بری. غم نداشته هایت را می خوری. تو با همه صمیمی می شوی. زیرک نیستی، ولی درعین حال ساده هم نیستی. تو مثل مردها رفتار می کنی، خشکی و خشن گویی. در زندگی تو نقش ها جابه جا شده اند و...»

این ها گزیده ای از جواب هایی است که فاتحی دریافت کرده است. وی می گوید: با دریافت این جواب ها، جواب های دیگری هم به آن ها اضافه کردم. بعد تصمیم گرفتم واقعاً متحول شوم. در کنار این لیست، گروهی از خصوصیات خوبم را هم یادداشت و از آن به بعد سعی کردم از لیست بدها به سمت خوب ها پیشروی کنم.»

وی ادامه می دهد: «وسط یک کاغذ دایره بزرگی کشیدم و در درون آن نوشتم با عنایت و توکل به خدا، بعد فکر کردم که درطول هفته های آینده به چه اهدافی می خواهم برسم؟ و اشکالی از چیزهایی که می خواستم در اطراف دایره مرکزی ترسیم کردم. این نقشه را پشت در اتاقم چسباندم، یعنی درست جایی که هنگام خواب یا بیدار شدن اولین نقطه ای بود که به چشم می آمد. براساس تلقین و توجه به نکات مثبت توانستم پیشرفت های خوبی به دست آورم.»

رضا نباتی نیز در تکمیل صحبت های فاتحی می گوید: «از دوستان خود در مورد ویژگی هایتان سؤال کنید و به ویژگی های خوب تکیه داشته باشید. این گونه زودتر به نتیجه می رسیم تا این که به ناتوانی ها بپردازیم.

توجه به نعمت ها و داشته هایی که داریم، مهم است. نگاه به کسانی که در شرایط سخت تری اند. برعکس در مسائل معنوی به افرادی که بالاتر از ما قرار گرفته اند، نگاه کنیم. باید به رفع مشکل بپردازیم نه این که با ناامیدی به حجم مشکلات بیفزائیم.»

وی ادامه می دهد: «مشکلات را در اندازه ای که هستند ببینیم. از بزرگنمایی بپرهیزیم. به جابه جایی مشکلات نپردازیم. یکی را رها نکنیم و کار دیگری را شروع کنیم. به قول و تعهدی که می دهیم پایبند باشیم. آن چه را که شروع کرده ایم، خوب تمام کنیم.»

نباتی برای حسن ختام صحبت هایش می گوید: «حتماً از مشاور کمک بگیریم. حتی پدر و مادر هم می توانند مشاوران خوبی باشند. خدای نکرده نگوییم چون کم سوادند، پس کمکی نمی کنند. آن ها بهترین دوستند و در هر شرایطی نفع فرزندشان را می خواهند.»

- راهکارهایی برای رسیدن به جامعه موفق

محمد مصطفوی کارشناس ارشد مشاوره به عنوان آخرین پیشنهاد می گوید: «باید کمیته ای تحت عنوان «کمیته بهداشت روان استان» با عضویت کلیه نهادها و سازمان های هر استان تشکیل تا نسبت به آسیب شناسی مشکلات روانی- اجتماعی هر استان و ارائه راهکارهای مناسب اقدام شود. که این راهکارها می تواند به صورت ذیل دسته بندی شود:

شناسایی مشکلات روانی- اجتماعی شایع در استان و برنامه ریزی در جهت حل آن، برگزاری کلاس های آموزش مهارت های زندگی به اقشار مختلف جامعه با رویکرد دینی، برگزاری جلسات آموزشی برای والدین در زمینه شیوه های فرزندپروری با رویکرد روان شناسی و دینی، آموزش مهارت های مقابله ای، جرئت ورزی، حل مسئله، روابط متقابل، کنترل خشم، خلاقیت، و غیره به اقشار جامعه، برگزاری کلاس های فوق برنامه به طور منظم از طریق سازمان فرهنگ و ارشاد اسلامی به صورت رایگان در زمینه تفسیر قرآن، نهج البلاغه، نقاشی، طراحی، خوشنویسی، موسیقی، تئاتر و غیره، برنامه ریزی فعالیت های با نشاط از طریق سازمان های استانی برای اقشار مختلف جامعه و در نهایت آشناسازی اقشار جامعه با حقوق شهروندی و رعایت قوانین از طریق کمیته فوق.»

وی به نکته دیگری اشاره کرده و می گوید: بهره گیری از خدمات مشاوره ای در سطح جامعه حائز اهمیت است. در گذشته مردم به علت عدم

www.takbook.com

www.takbook.com

آشنایی با این نوع از خدمات و برای این که برچسب بیمار روانی به آنها اطلاق نگردد، از رفتن به مراکز مشاوره خودداری می کردند. خوشبختانه درحال حاضر با فرهنگ سازی صحیح و آشنایی مردم با این نوع از مراکز و فهم این که مشاوره به افراد کمک می کند تا تصمیمات مناسبی در زندگی بگیرند، شاهد رشد فرهنگ مشاوره ای در بین اقشار مختلف جامعه می باشیم. با این حال باید سیاست های اصولی در جهت حمایت از مراجعین به مراکز مشاوره مانند استفاده از خدمات بیمه ای صورت گیرد تا مراجعین بتوانند درمان خود را با موفقیت به پایان برسانند. در پایان تاکید می گردد پیشگیری از مشکلات روانی- اجتماعی جامعه نیاز به برنامه ریزی دقیق، حمایت و همکاری همه نهادها و سازمان ها است. امید است این مهم تحقق پذیرد.»

منبع : روزنامه کیهان

http://vista.ir/?view=article&id=298683

vista.ir
Online Classified Service

سردرگمی در دعوا

● استفاده نکردن از «همیشه» و «هرگز»

این کلمات بحث را عمومیت بخشیده تمام درهای ارتباطی بین زن و شوهر را می بندد.

علاوه بر این بحث را به زمان نامعینی گسترش داده و بیشتر باعث سردرگمی شده و تمرکز آنها از مسئله مورد بحث اصلی بر می گردد.

● محدود کردن بحث

در بسیاری از خانواده ها، یک سیر تاریخی از اشتباهات زن و شوهر وجود دارد که به محض بروز مشاجره این مسیر از ابتدا تا به انتها مورد بازنگری قرار می گیرد.

هنگامی که این مسئله اتفاق می افتد، بحث از موضوع اصلی منحرف شده و به گذشته ها معطوف می گردد که این امر نه تنها مشکل را حل نمی کند، بلکه بر لیست تاریخی آنها نیز مواردی را می افزاید.

مریم نورامینی

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=127642

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

سطل زباله و فوتبال

امروز راهکار عملی برای پایان دادن به پدیده‌ای مهم به نام «سطل زباله» پایین بردن را به شما آموزش می‌دهیم. صحنه زیرا را بخوانید.تلویزیون روشن است و مثل همیشه شبکه ۳ در حال نشان دادن فوتبال است. همسر محترم‌تان هم جلوی تلویزیون نشسته است و نه تنها امیدی به تکان خوردنش نیست که پلک هم نمی‌زند! لطفا خونسردی‌تان را حفظ کنید و فعلا بی‌خیال سطل زباله شوید.اما این به آن معنا نیست که بروید برای خودتان یک گوشه بنشینید کتاب بخوانید یا با بیشترین سر و صدایی که ممکن است سطل را بردارید که بیرون ببرید. چون تحت هیچ کدام این شرایط و با انجام این کارها او شما را نمی‌بیند!غصه هم نخورید. فکر هم نکنید ای کاش تلویزیون بسوزد، برق برود یا هر اتفاق دیگری بیفتد تا جان شما از دست هر چه فوتبال است راحت شود.مطمئن باشید اگر قرار بود با این ناله و نفرین‌ها فوتبال وفوتبالیان و مراکز نشان‌دهنده فوتبال دود شوند الان چه بسا قرن‌ها بود که دیگر نباید توپی در عالم هستی وجود می‌داشت!به جای همه این کارها دستورالعمل ما را پیاده کنید و از این موقعیت سیاه برای خودتان یک فرصت طلایی بسازید.اول آنکه آگاه شوید که همسرتان طرفدار کدام تیم است.حالا یک ظرف میوه بردارید و بروید کنارش بنشینید.شما هم چشم‌هایتان را چهارتا کنید و به صفحه تلویزیون چشم بدوزید. (قبل از این عمل ساعت را نگاه کنید اگر واقعا فوتبال دوست ندارید بهتر است یک‌ربع مانده به پایان نیمه یا پایان بازی این کار را بکنید، این ستون در صورت رعایت نکردن زمان، تضمینی برای سلامتی شما نمی‌دهد!)با او هماهنگ شوید که این‌کار برای ما خانم‌ها بسیار آسان است، بازیکن محبوبش را شناسایی کنید که این هم بسیار آسان است .کافی است به اعمال و رفتارش دقت بیشتری داشته باشید. حالا در حالی که میوه پوست‌گرفته‌شده به او تعارف می‌کنید (چایی هم در این موارد کاربرد دارد) خود را در غم و شادی همسرتان شریک بدانید!

- مرد خانواده: این پنالتی بود، داور پول گرفته!

- بانوی خانواده: آره راست می‌گی منم فهمیدم (غلیظ و بااحساس گفته شود)

- مرد خانواده: اصلا برای چنین بازی حساسی باید داوری خارجی آورد.

- بانوی خانواده: حق با توئه، اصلا معلومه که داور مشکل داره.

- مرد خانواده: (حالا سکوت کرده و دوباره دارد چهارچشمی تلویزیون می‌بیند.)

- بانوی خانواده: راستی ...جان (به جای سه‌نقطه نام همسرتان را بگویید) تو از بس روزنامه ورزشی می‌خونی اطلاعاتت این‌قدر زیاده یا از بچگی استعداد داشتی؟ (خواهش می‌کنیم به لحن‌تان در گفتن این جمله توجه داشته باشید)

- مرد خانواده: لبخند می‌زند و می‌گوید: نمی‌دونم. شاید هر دوش.

- بانوی خانواده: تو در همه‌چیز استعداد داری اما خب مطالعه هم زیاد می‌کنی.

در بیشتر مواقع تجربه نشان داده است که در این موقع فوتبال اهمیت خود را از دست می‌دهد. اما قطعا این اتفاق نمی‌افتد.

حالا دیگر براساس برنامه‌ریزی ما باید فوتبال یا کاملا تمام‌شده باشد یا به نیمه رسیده باشد. ظرف میوه‌های شما هم تمام شده است.

حالا او به دنبال شما به آشپزخانه می‌آید تا ادامه یکی از خاطرات فوتبالی بچگی‌هایش را برایتان تعریف کند.

- بانوی خانواده: آخ، ...جان یادم رفت سطل را ببرم پایین همه حواسم رفت به فوتبال. فکر می‌کنید که لازم است بقیه ماجرا را هم بگوییم؟

فقط یادتان نرود که وقتی از پله‌ها بالا آمد با توجه به موقعیت از یکی از این جملات استفاده کنید: متشکرم، خسته نباشی، زود بیا بازی دوباره شروع شده.

ما هم این موفقیت را تبریک می‌گوییم.

پانوشت مهم:

* هر کس به شما گفته است که اگر از مردها تشکر کنید پررو می‌شوند... خب شنونده باید عاقل باشد.

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=93470

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

سفید پوستان بیش از سیاه پوستان عاشق همسر خود هستند

سفید پوستان بیش از سیاه پوستان عاشق همسر خود هستند

طبق آخرین تحقیقات که در دانشگاه هاروارد صورت گرفت مشخص شد سفید پوستان آمریکایی به مراتب بیش از سیاه پوستان نسبت به همسرانشان حساس هستند.

دانشمندان بر این باورند که سفید پوستان بیش از سیاه پوستان به همسر خود علاقه مند هستند و در مدت زمان کوتاه تری پس از مرگ همسران خود می‌توانند به زندگی خود ادامه دهند به دلیل فهم این موضوع در یک بررسی ۴۱۰۲۷۲ زوج آمریکایی که به منظور تاثیر بیوگی بر روی زندگی آنها مورد بررسی قرار گرفتند مشخص شد احتمال افزایش خطر مرگ میان زنان و مردان بیوه ای که سفید پوست هستند و نژاد سفید پوست را دارند بسیار شدیدتر از زوج های سیاه پوست است.

دانشمندان پس از مطالعات بیشتر متوجه شدند سیاه پوستان معتقدند سلامتی آنها در هنگام نبود همسر و در دوران بیوگی بسیار شدیدتر تضمین می‌شود و بهتر می‌توانند به زندگی خود توجه بیشتری بکنند.

منبع : iran۴me

http://vista.ir/?view=article&id=89655

vista.ir
Online Classified Service

سقف آرزوهای ما!

آرزو می‌کنیم، آرزوهای کوچک وبزرگ.آرزوهایی که گاه رنگ خیال می‌گیرند. آرزو کردن را از کودکی آموختیم. جلوی در مغازه به پهنای صورتمان اشک می‌ریختیم و آرزو می‌کردیم که ای‌کاش پدر و مادرمان این اسباب‌بازی را برایمان بخرند. وقتی کوچک بودیم بسیار آرزو می‌کردیم و زودتر از آنچه فکر کنیم از خیرش می‌گذشتیم و سراغ آرزوی دیگری می‌رفتیم.در کودکی می‌دانستیم که راه دستیابی به آرزوهای کوچک مان، گریه کردن است حال آنکه اکنون نمی‌دانیم از کدام راه برویم تا به آرزوهایمان برسیم.

www.takbook.com

www.takbook.com

برخی می‌گویند، زمانی یک مژه از پلک افتاد، کسی چیزی نگوید تا یک آرزو کنیم و حدس بزنیم مژه زیر کدام چشم مان افتاده است.اگر درست گفته باشیم آرزویمان بر آورده می‌شود در غیراین صورت آرزویمان بر باد رفته است. عده‌ای نیز می‌گویندکه آرزو بر جوانان عیب نیست. اما اینکه گول می‌خوریم و مدام آرزو می‌کنیم پیامدهای خاص خودش را دارد.

در واقع آرزو می‌کنیم اما زمانی که بر آورده نمی‌شود ایراد را در آرزوهای خود نمی‌یابیم و شدیدا مایوس می‌شویم. غافل از این امر که آرزو کردن فوت و فن خاص خودش را دارد و مانند هر چه در این جهان هست، حساب و کتاب دارد.

اما یک سؤال پیش می‌آید و آن این است که این آرزو کردن چیست که آدم‌های روزگار بر سر آن سر و دست می‌شکنند ؟ این آرزوها چه ربطی دارد به مژه چشم تا برآورده شود یعنی واقعا می‌توان آرزوهایی به این بزرگی و سنگینی را با مژه‌ای به این کوچکی تضمین کرد. راستی شما چطور آرزو می‌کنید؟

آیا در راه رسیدن و نرسیدن، دلواپس آرزو هایتان می‌شوید؟ یا اینکه به‌خود می‌گویید، آرزوهایتان دچار تقدیر سرنوشت شده‌اند و می‌گویید که قضاو قدر جلوی آنها را گرفته‌اند تا بر آورده نشوند. چه بسا نمی‌دانید شاید اگر بر آورده شوند روزگارتان سیاه‌تر از پر کلاغ شود.

گاهی آنقدر دنبال آرزوهایتان می‌دوید که یادتان می‌رود، زندگی مثل یک دیکته پرغلط است می‌نویسی و پاک می‌کنی. غافل از اینکه یک روز اعلام می‌کنند: وقت تمام شد! ورقه‌ها بالا..... یا که نه آرزوهای بزرگی می‌کنید و یادتان می‌رود آرزوهای بزرگ آنقدر باید مقاوم باشند تا تیشه سخت روز گار آنها را از پای در نیاورد!

آیا شما نیز آرزو می‌کنید و تا زمانی که بر آورده نشود می‌ایستید و فقط به آرزویتان با نگاه مظلومانه‌ای می‌نگرید ؟ شما نیز هنوز در پیچ و خم آرزوها متوجه نشده‌اید که سقف آرزوهایتان را در چه حدی تعیین کنید؟ آیا آنقدر آرزوهایتان بزرگ است که حتی جرات بر زبان آوردن آن را نیز ندارید ؟ که راستی آرزو چیست و چه آرزویی بکنیم تا بر آورده شود؟

آرزو شاید آن چیزی که در سخت‌تر ین موقعیت ها فکر رسیدن به آن را در ذهن پرورش می‌دهیم و آنقدر به آن توجه می‌کنیم تا در همین لحظه، همین حال آن را بیابیم. حتی اگر یافتنش سخت باشد. حال با تمام هیجانی که آرزو کردن دارد، چه آرزویی بکنیم که وقتی به آن رسیدیم آنقدر خسته نباشیم که آرزویمان همه شورو شعف خود را از دست داده باشد.

از دوستی شنیدم که می‌گفت: هر روز آرزو می‌کردم. آرزو هایم را می‌گفتم و می‌نوشتم فکر می‌کردم فقط باید آرزو کنم.آرزو می‌کردم یکی پس از دیگری، جوری که آرزوهایم روی هم انباشته شده بود. آرزوهای اولم شاکی شده بودند و می‌گفتند از خیر ما بگذر ما که برآورده نمی‌شویم پس آرزوهایت را پس بگیر تا ما رها شویم.

اول فکر می‌کردم آرزوهایم خسیس هستند و خودشان نمی‌خواهند بر آورده شوند تا از قید و بند من رهایی یابند، اما نه گویی اشتباه می‌کردم، آرزوهایم از زیر کار در برو نبودند.این من بودم که آرزوهای بزرگی می‌کردم اما تلاش‌های کوچکی.می توانم بگویم اصلا تلاش نمی‌کردم. در واقع من تلاشی نکرده بودم فقط آرزوهایم هر روز مرتفع‌تر می‌شد و تلاش‌هایم روی زمین مانده بود.

فکر کنم دچار خواب غفلت شده بودم چراکه آرزوهایم هر روز بزرگ‌تر می‌شد و من در غفلت خویش غرق بودم.فکر می‌کردم اگر مدام آرزوهایم را تکرار کنم و دست به هیچ تلاشی نزنم حتما برآورده خواهد شد، اما اشتباه می‌کردم.

در واقع نه تنها من بلکه همه آدم ها باید سقف آرزوهایشان را تعیین کنند تا بتوانند چراغی به آن آویزان کنند و فراموش نکنند آرزوی هر شخصی وظیفه هدایت او را به‌عهده دارد و راه رسیدن به آرزوها این است که به جای متکی بودن به شانس و اقبال برای رسیدن به آن برنامه‌ریزی کنیم.

چه بسا اگر برای آرزوهایمان در زندگی برنامه‌ریزی کنیم، هدفی می‌شود که آینده مان را رقم می‌زند و اگر درست آرزو کرده باشیم زندگی مان شیرین خواهد شد. به قول آنتونی رابینز آرزو ریشه حیات ماست، اگرچه این ریشه حیات، ما را به‌تدریج می‌سوزاند ولی همین ریشه مایه زندگی است.

از همین امروز تصویر زندگی آینده‌مان را فوق‌العاده ترسیم کنیم. ریشه حیاتمان را زیبا آبیاری کنیم. به‌خودمان قول دهیم آرزوهایی کنیم که تا حدودی برای دست یافتن آنها مطمئن باشیم و نگذاریم یاس و ناامیدی آنها را آبیاری کند.

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=307500

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

سکوت همیشه خوب نیست، مخصوصا برای همسران

کمتر دعوا کردن زن و شوهر نمی تواند نشانه استحکام زندگی مشترک آنان باشد زیرا سکوت قاتل خاموش زندگی مشترک است و به تدریج فاصله زیادی بین زن و شوهر ایجاد می کند. مشکل سکوت زوجین در مقایسه با مسئله دعوای لفظی آن ها، اهمیت بیشتری دارد و با توجه به آن می توان مانع بروز مشکلات بعدی برای خانواده و از جمله طلاق شد.کار کردن تا دیر وقت، تماشای بیش از حد تلویزیون و یا گذراندن بیشتر اوقات فراغت با فرزندان، اگر چه ممکن است بی ضرر باشد ولی زنگ خطری است برای بروز مشکلات جدی تر در زندگی زناشویی.گاهی اوقات تنش بین زن و شوهر از طریق صحبت کردن حل نمی شود بنابراین آنان با یکدیگر درگیر می شوند اما بعد از آن برای جلوگیری از ایجاد درگیری بیشتر از حرف زدن در مورد موضوعات حساس پرهیز می کنند و در مورد احساسات، افکار و آرزوهای خود کمتر با یکدیگر حرف می زنند و کم کم فاصله ای بین آنان ایجاد می شود. برای پر کردن این فاصله، آنان از کار بیشتر و گذراندن اوقات فراغت با فرزندان کمک می گیرند و کمتر به همسر خود توجه می کنند. به گزارش سایت Parenting قبل از این که مشکل حادتر شود با ایجاد یک رابطه صمیمی می توان مشکل را حل کرد.نکات ذیل می تواند شما را در زندگی یاری کند.

" هنگامی که دور هم جمع می شوید (به عنوان مثال کنار سفره غذا) از اعضای خانواده بخواهید تا در مورد این که روز خود را چگونه گذرانده اند، با شما صحبت کنند. حرف زدن در مورد وقایع روزانه باعث ایجاد رابطه صمیمی تری با دیگران و مانع بروز مشکلات در آینده می شود. " هنگامی که فرزندان مشغول کارهای خود هستند و یا به خواب می روند از فرصت زمانی ایجاد شده برای پیاده روی و صحبت با یکدیگر استفاده کنید.در این صورت ضمن ورزش و پیاده روی درباره آرزوها و مشکلات خود نیز با یکدیگر صحبت کرده اید و در واقع یک فرصت همدلی ایجاد کرده اید.

مترجم: علیرضا

منبع : روزنامه خراسان

http://vista.ir/?view=article&id=132147

vista.ir
Online Classified Service

سلام زندگی

www.takbook.com

www.takbook.com

۲۰ سال داشت. از نخستین مرتبه ای که پایش به توپ ضربه زد، استعداد و توانایی هایش مشخص شد. همه می دانستند وجود او در تیم یعنی پیروزی! خودش هم دیوانه وار عاشق ورزش بود و همین تبحر و شایستگی در ورزش به او اعتماد به نفس داده بود، اما بر اثر یك اتفاق، تابستان گذشته زانوی چپش آسیب دید و پزشکان به او گفتند تمام تمرینات ورزشی سخت تعطیل و فقط شنا!

نابود شد، احساس تباه شدن داشت و خلاصه آنچه اتفاق افتاده بود را مصیبت، بدبختی و فلاکت می دانست.و جوانی دیگر ۲۴ ساله بود، از دانشگاه فارغ التحصیل شده بود، تمام روزهای سخت تلاش برای کنکور و پس از آن امتحانات دانشگاهی تمام شده بود و خوشحال و موفق با دانشگاه خداحافظی کرد. سرحال، پرانرژی و با اعتماد به نفس فراوان در جست و جوی کار بود، اما درها را یکی پس از دیگری بسته دید و دیوارها بر سرش خراب شدند. آمادگی مقابله با شرایط پیش بینی نشده را نداشت. احساس بدبختی، فلاکت و نابودی می کرد.

- در گوشه ای دیگر جوانی ۲۸ ساله بود. پدر ۲ فرزند و تربیت و رسیدگی به آنها، پرداخت اجاره سنگین خانه، بازپرداخت وامهای دریافتی از چندین محل و... و در کمال ناباوری از دست دادن کار به طور ناگهانی و غیر منتظره!! احساس بطالت داشت، بشدت نگران بود و خلاصه اینکه خود را بدبخت و درمانده می دید.

- کمی آن طرف تر دختری ۳۰ ساله مبتلا به سرطان و درمان های سخت و طولانی پس از آن. از همه چیز خسته شده بود. می ترسید و احساس بدبختی و سردرگمی داشت.

- چند کوچه، محله، شهر و... آن طرف تر، جوانی دیگر با زندگی شلوغ و پرجنجال و تلاش برای ماندن و شاد زیستن، عاشق پدر مهربان و فداکارش که لحظه ای بیماری، او را از آن دختر می گیرد و شاهد وداع پدر مدتها پیش از مرگ واقعی جسمش شده است. مجبور به ادامه زندگی با تلاش قبلی است، اما آب شدن شمع وجود پدر، او را هر لحظه درمانده تر از قبل می کند. کم کم احساس بدبختی، غم و درماندگی دارد و از این مصیبت راه گریزی ندارد.تمام این افراد و هزاران هزار پیر و جوان دیگر در این دنیای بزرگ به دلایل مختلف در مراحلی از زندگی احساس بدبختی و فلاکت دارند. هر کدام آنها نام، سن، شرایط اجتماعی و اقتصادی خاص و متفاوتی دارد، اما تنها در یك مورد اشتراك دارند، همه می بایست با مشکلی روبرو شده، آن را حل کنند. مسأله ای که آمادگی رویارویی با آن را نداشته اند و رخ دادن آن را مصیبت و فلاکت می دانند.

واکنشهای انسان در مقابل روزهای سخت و مصیبت ها

۱- به طور طبیعی نخستین واکنش ما در شرایط ذکر شده یا موارد مشابه آن، عدم پذیرش واقعیت است. ما از نظر روحی ترجیح می دهیم به آنچه از قبل داشته ایم، چنگ بزنیم و تغییرات پیش آمده را نپذیریم. پس با بی اساس شمردن و رد کردن آنها با واقعیت پیش آمده مبارزه می کنیم و فکر می کنیم با این کار آنچه را از دست داده ایم، باز می گردانیم. اما پس از گذشت مدتی (بسته به روحیات و توان کنار آمدن با مسائل) در می یابیم که وضعیت قبلی باز نمی گردد و روش پیش گرفته شده، مفید نخواهد بود و مشکلی را حل نمی کند. پس به راه حل دوم متوسل می شویم.

۲- در مرحله بعد سعی می کنیم وضعیت پیش آمده را تحت کنترل خود درآوریم. از میان تجربیات، توانایی ها، باورها، اعتمادات، دانسته ها و قدرت های جسمی و روحی کسب شده در روزهای پیش از حادثه ناخوشایند فعلی به دنبال راه حل می گردیم اگر در این مرحله موفق شدیم، به آنها تکیه کنیم. حس بدبختی و مصیبت زدگی از بین می رود و خیلی زود به آرامش روحی برای پذیرش شرایط فعلی خواهیم رسید و اگر در کوله بار اعتقادات و تجربیات قبلی چیز با ارزشی برای تکیه زدن به آن و پذیرش منطقی مسأله نداشته باشیم، مرحله سوم آغاز می شود و مرز بین آنکه باور دارد «الا بذکرالله تطمئن القلوب» و او که تنها این جمله را به زبان می آورد مشخص می شود.

۳- درهم شکسته شدن امیدها: در این مرحله امیدها و انتظاراتی را که داشته ایم و آنها را تسلی بخش می دانستیم، از بین می روند و احساس خشم و درماندگی می کنیم: چرا این اتفاق؟ چرا من؟ چرا حالا؟! و به دنبال پاسخ هستیم و سکوت موجود خشم و درماندگی را ایجاد می کند.

۴- بازگشت زمان «مرحله تشخیص مشکل و فشار پیش آمده» می رسد. سعی می کنیم امور را در دست بگیریم و در این مرحله پذیرش گریه

www.takbook.com

www.takbook.com

می کنیم و نشان می دهیم شرایط سخت را باور کرده ایم و درك کرده ایم که همه چیز تغییر کرده است و بعد از این مرحله اشك ریختن است که مرحله پنجم آغاز می شود.

۵- احساس نوعی اجبار برای مقابله با حس درماندگی و بدبختی که مرحله ای با ارزش از نظر روحی، روانی و عاطفی است. در این مرحله ذهن را از تمام افکار مأیوس کننده پاك می کنیم و بر آرامش جهت حل و فصل هیجانات و عواطف ایجاد شده می رسیم، در این مرحله است که آماده تجزیه و تحلیل واقعیت پیش آمده می شویم.

۶- در این مرحله پس از تجزیه و بررسی واقعی آنچه اتفاق افتاده است، سعی می کنیم از قفس محدودی که برای خود ساخته ایم، خارج شویم و دل و ذهن خود را برای پذیرش رفتارها و عملکردهای جدید آماده می کنیم، چرا که باور کرده ایم زندگی از جهاتی تغییر کرده است و مانند قبل نیست.

۷- و سرانجام مرحله مهیا شدن برای تغییرات رسیده است. با نیرویی مناسب، خلاقیت و ذهنی پاك و آماده راه حلهای مفید و سازنده کشف می شوند، زندگی می کنند و حتی بهتر از گذشته می شود.

در این مرحله است که خواه ناخواه رشد کرده ای. یك تجربه تلخ داشته ای، اما یك بار دیگر نشان داده ای که تو زنده هستی و زندگی می کنی و آن حس بدبختی و فلاکت در حقیقت رازی درونی و پنهانی را آشکار می کند و آن اینکه:تو قوی تر از آنچه می پنداشتی، هستی. تواناتر و کاردان تر از دیروز و نقاب بدبختی را از چهره ات بر می داری.

درسهای پنهانی در لابه لای ناکامی ها و مصیبت ها

۱- درك صداقت و خلوص در دوستی و ارتباط با سایرین. اگر نیمی از کسانی که با آنها ارتباط داریم در لحظه درماندگی و سختی در کنارمان باشند، ما از خوشبخت ترین افراد روی زمین هستیم و به همین خاطر است که می گویند در زمان مصیبت ها، شکستها و ناکامی ها شما دوستانتان را می شناسید و در زمان موفقیتها شادی ها و کامیابی ها آنها شما را می شناسند.

۲- در زمان دردها و ناراحتی هاست که منیت و غرورها (در بیشتر افراد) از بین می رود. موقعیت، ثروت و قدرت بی رنگ می شود و در می یابند تنها تفاوت آنها با بسیاری از افراد رنج کشیده اطرافشان این است که در اولین وزش توفان مشکلات خرد شده اند و شاید به این نتیجه و گفته مشهور برسند که مشکلات و شکستها انسان را عاقل و خردمند می کند، نه پول، ثروت و موقعیت!

۳- مصیبتها و دردها مانند یك شمشیر دولبه هستند. می توانند خوب یا بد باشند. بعضی از افراد پس از درگیری با آن خردمندتر و معتقدتر، قوی تر از قبل آماده ادامه زندگی می شوند و برخی ضعیف تر و نادان تر و سرکش تر و بر تمام آنچه اتفاق افتاده، قلم می کشند و فراموش می کنند هیچ کلاس درس و آموزشی بهتر از روزهای درس عملی کلاس سختی های زندگی نیست و مصیبت ها نخستین و مهمترین جاده منتهی به حقیقت زندگی هستند.

۴- در این زمان است که استعدادها و توان هایی که داشته ایم و به آنها بی توجه بوده ایم، مورد استفاده قرار می گیرند، درست مانند آنچه پس از سوختن موتور یك یخچال پیش می آید و تمام مواد غذایی درون آن که تنها عادت به خوردن آنها را داشته ایم، تباه می شوند و از بین می روند و مجبور می شویم در یکی از گنجه های موجود در خانه خوراکی را بیرون بکشیم که فاسد نمی شود و بسیار خوشمزه است و اینجاست که به آنچه داشته ایم و در گوشه ای بی استفاده مانده است، دسترسی پیدا می کنیم. به همین خاطر گفته اند «الماس در مخمل سیاه بهتر می درخشد.»

۵- در زمان سختی است که در می یابیم ظرفیت انسانها تا چه حد متفاوت است، بسیار کسانی که در مقابل مصیبتها و مشکلات خم نمی شوند و شاد زندگی می کنند و چه بسیار کسانی که در ناز و نعمت به سر می برند، اما همواره ناراضی و به معنای واقعی بدبخت و درمانده هستند.

و اما یك نکته:

مصیبتها، دردها، شکستها و حوادث ناخوشایند در زندگی درست مانند مرگ می ماند و هیچ کس قدرت فرار از آن را ندارد، تنها تفاوت این دو آن است که مرگ یك بار اتفاق می افتد، حال آنکه مشکلات، ناکامی ها و آنچه آن را بدبختی می نامیم، ممکن است بارها و بارها پیش آیند و هر کس در مقابل آن به گونه ای متفاوت رفتار می کند.

مینو ضابطیان

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=211239

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

سوءاستفاده از یک قانون

چشمانش غمبار و اشک‌آلود است. از مدت‌ها پیش زندگی سر ناسازگاری با او گذاشته و خانه و خانواده‌اش حوادث جدیدی را تجربه می‌کنند؛ درست از همان روزی که شوهر زن و ۴ فرزند خود را رها کرده و با یک دختر ۱۷ ساله ازدواج کرده است. خانه این روزها با ماتم‌سرا فرق چندانی ندارد. زن با حسرت به فرزندانش نگاه می‌کند و ناباورانه به رای دادگاه می‌اندیشد که یا بساز یا طلاق بگیر و برو.

قانون تعدد زوجات یکی از قوانین اسلام است که حرف و حدیث‌های زیادی به دنبال داشته است. عده‌ای با استناد به آیات قرآنی و سنت رسول‌الله(ص) چند همسری را حقی مشروع برای مرد می‌دانند که بدون هیچ‌گونه قید و شرطی می‌تواند از آن استفاده نماید و گروهی بدون توجه به ضرورت‌هایی که موجب وضع چنین قانونی از سوی شارع مقدس همان که او را عدل و علم مطلق می‌دانیم گردیده تنها با تکیه بر دانش و تجربه محدود بشری شمشیر را از رو بسته و از پایه و اساس آن را نفی و طرد می‌کنند.

برخلاف تصور عموم، قانون تعدد زوجات صرفا یک قانون اسلامی نیست. یافته‌های باستان‌شناسی نشان می‌دهد که از دوران باستان در میان اقوام و ملل مختلف قانون چند همسری رواج داشته است. در روزگار هخامنشی، گاه شاهنشاهان، چند همسر برمی‌گزیدند، چنان‌که داریوش برای تثبیت جایگاه خود، چند همسر از خاندان کورش را برگزید. در روزگارافول هخامنشیان، شاهنشاهان هخامنشی افزون بر شاهبانو دارای زنان دیگری نیز بودند که آنها را زنان غیرعقدی می‌گفتند؛ چنان‌که هرودت می‌گوید پارسیان هریک چند همسر برمی‌گزینند. دکتر علی‌عباس حیاتی، حقوقدان در این باره می‌گوید: «بر خلاف تصور بسیاری از ما که تعدد زوجات را زاییده اسلام می‌دانیم، بحث چند همسری در تمدن ایران‌باستان، در میان اعراب پیش از اسلام و حتی در تمدن رومیان و اروپا به شکلی بی‌حد و حصر رواج داشته است. اسلام با ظهور خود به این بحث سامان بخشید و برای آن قیودی ایجاد کرد.»

واقعیت این است که در جامعه ما خانه و کاشانه‌های بسیاری به ناحق و به دلیل استفاده نابجا از این قانون به ویرانی گراییده و فرزندان بسیاری از این رهگذر آسیب دیده‌اند. شاید یکی از دلایل به وجود آمدن چنین شرایطی ناآگاهی گروهی از مردان از چارچوب‌ها و تقیداتی است که اجرای این قانون را محدود به موقعیت‌هایی کاملا ویژه می‌کند.

شاید بتوان موضوع تعدد زوجات و نحوه برخورد اسلام با آن را به نوعی به برخورد اسلام با برده‌داری تشبیه کرد. برده‌داری یکی از رسومی بوده که در میان اعراب قبل از اسلام به شکلی ناهنجار رواج داشته و بردگان با عنوان عبد همواره مورد آزار صاحبان خود قرار می‌گرفتند. اسلام با سیاستی گام به گام و با مطرح کردن قوانینی مانند آزاد کردن ۶۰ برده (عبد) به عنوان کفاره گناه و نیز از طریق نوع برخورد و معاشرتی که حضرت رسول(ص) و ائمه معصومین(ع) با بردگان داشتند، نشان داد که با برده‌داری مخالف است. شاید شرایط به گونه‌ای بوده است که برخورد یکباره و انقلابی با موضوعی مانند برده‌داری مشکلاتی را در راه اشاعه و پذیرش اسلام به وجود می‌آورده است.

محدودیت‌ها و قیودی را نیز که اسلام برای تعدد زوجات قرار داده است، نشان می‌دهد که حکم اولیه همان تک همسری و وحدت ازدواج است. بنابراین از دیدگاه دکتر حیاتی اسلام در اولین گام تعداد همسران را محدود کرد؛ به گونه‌ای که یکی از شرایط اسلام آوردن برای بسیاری از اعراب

www.takbook.com

www.takbook.com

جاهلی، این بود که تعدادی از همسران خود را رها کنند. بر این اساس برخلاف آنچه که بین مردم مشهور است، تعداد همسرانی را که مرد می‌تواند بر اساس قوانین اسلام داشته باشد، چه به صورت دائم و چه به صورت موقت، ۴ همسر است.

● تکیه‌گاه‌ها فرو می‌ریزند

یکی از شروطی که قرآن بصراحت درباره تعدد زوجات بر آن تأکید می‌کند، برقراری عدالت است. برقراری عدالت کار هر کسی نیست؛ لذا آن گونه که حیاتی می‌گوید نمی‌توان موضوع ازدواج مجدد را به عنوان یک قاعده و قانون پذیرفت که به مرد اختیار دهد همسر دوم اختیار کند. اصل این است که مرد می‌تواند تنها با یک زن ازدواج کند، مگر در موارد بسیار استثنایی و نادر.

فقهای اسلامی‌در کنار شروطی مانند برقراری عدالت، موارد دیگری همانند توانایی اقتصادی برای اداره چند خانواده و توانایی جسمانی برای انجام وظایف زناشویی را نیز از جمله شرایطی می‌دانند که در تعدد زوجات باید مورد توجه قرار گیرد.

واقعیت این است که امروز در جامعه ما گاه و بیگاه ازدواج‌های مجددی بدون توجه به انگیزه‌های شرع مقدس از وضع قانون تعدد زوجات صورت می‌گیرد. در این میان، معلوم نیست ضربه‌های روحی که همسران چنین مردانی متحمل می‌شوند مربوط به اهمیت بیش از اندازه‌ای است که به شوهران خود می‌دهند یا این که احساس می‌کنند تکیه‌گاهی را از دست داده‌اند. در هر صورت، این آسیب‌ها گاه تا اندازه‌ای است که سلامت جسمانی آنان را نیز به مخاطره می‌اندازد.

سوال این است که حتی اگر منظور اصلی قانونگذار از وضع قانونی به نام تعدد زوجات حل معضلات اجتماعی نباشد و مرد مجاز باشد تنها به میل و خواسته خود همسران متعدد اختیار کند، آیا در قبال سلامت همسر اول خود مسوول نیست؟ چگونه می‌توان تصور کرد اسلام با آن همه دستور درباره خودداری از آزار رساندن به مردم، محبت به همنوعان و تعالیم فراوانی از این نوع نسبت به احساسات زن خانه بی‌توجه باشد و به مرد اجازه دهد بدون در نظر گرفتن شرایط روحی همسر خود در پی تجدید فراش باشد؟

● فرزندان، آسیب‌پذیران اول

گروه دیگری که در این ارتباط آسیب می‌بینند، فرزندان خانواده هستند. بسیار دیده شده به دنبال ازدواج مجدد پدر، فرزندان به حال خود رها می‌شوند یا کمتر مورد توجه قرار می‌گیرند. دکتر حیاتی در این زمینه تاکید می‌کند: ازدواج مجدد در اصل دستوری است برای حل معضلات اجتماعی. اگر قرار است با ازدواج مجدد، معضل دیگری به وجود آوریم نباید مورد استفاده قرار بگیرد. به همان اندازه که می‌خواهیم با ازدواج مجدد، مشکل زنی را که به عقد ازدواج دوم در می‌آوریم حل کنیم، باید به مشکلات زن اول نیز توجه کنیم.

درباره فرزندان نیز از لحاظ فقهی شرطی که فقها اعلام می‌کنند این است که مرد، توانایی پرداخت نفقه را داشته باشد و بتواند ۲ خانواده را اداره کند. در غیر این‌صورت نباید از این سیستم استفاده کرد. اجرای عدالت از نظر اقتصادی، عاطفی، تربیت فرزندان و ساعاتی که مرد باید در کنار خانواده‌اش بگذراند بسیار مشکل است. وقتی از عدالت صحبت می‌کنیم به این معنی است که هم در بین زنان عدالت به نحوی اجرا شود که یکی از آنها احساس نکند مورد بی‌مهری قرار گرفته و هم فرزندان نباید احساس کنند پدرشان به فرزندان زن دیگر بیشتر اهمیت می‌دهد ضمن این که از لحاظ حکم اولیه تربیت فرزندان، نفقه و غیره به عهده پدر است و ازدواج بعدی او را از این وظایف معاف نمی‌کند. بنابراین لازم است مرد قبل از تصمیم‌گیری به ازدواج مجدد تمام این موارد را در نظر بگیرد.

● دارویی تلخ به نام تعدد زوجات

حضرت علی(ع) از ۲ گروه مردم بسیار شاکی بودند: دشمنان دانا و دوستان نادان. شاید یکی از بیشترین ضربه‌هایی که اسلام در طول تاریخ متحمل شده از ناحیه دوستان نادان بوده است و باز می‌توان گفت پیامبر گرامی و ائمه معصومین بیش از هر چیز در میان دوستداران خود ناشناخته و غریب بوده‌اند.

بحث تعدد زوجات نیز از جمله مواردی است که به ناحق مورد قضاوت و سوءاستفاده قرار گرفته است. دکتر حیاتی ازدواج پیامبر در عنفوان جوانی با خدیجه(س) که زنی میانسال بود را دلیلی می‌داند بر این‌که ازدواج‌های آن حضرت از روی هوسرانی نبوده است و ادامه می‌دهد: ازدواج‌های بعدی پیامبر نیز عموما بعد از ۵۰ سالگی و در سال‌های آخر عمر بوده است. این طور نیست که تعدد زوجات در زمان جوانی اتفاق افتاده باشد. این سنوات هم مصادف است با پشت سر گذاشتن جنگ‌های طولانی که به همین علت تعداد زیادی از مسلمانان به شهادت رسیده و تعداد زیادی از خانواده‌های مسلمین بی‌سرپرست شده بودند.

از طرفی براساس فطرت و طبیعت، زنان بیش از مردان به تکیه گاه نیاز دارند. این ویژگی بویژه در جوامع آن روز که زن مانند امروز استقلال مالی نداشت و مرد امنیت خانواده را از جهات مختلف اقتصادی، اجتماعی و حتی فرهنگی تامین می‌کرد، بسیار بارزتر بود و زنی که سرپرست خانواده را

www.takbook.com

www.takbook.com

از دست می‌داد، بشدت آسیب‌پذیر می‌شد. از آنجا که تعداد مردان مجردی که بتوانند با زنانی که شوهران خود را از دست داده‌اند، ازدواج کنند، کافی نبود. در میان اصحاب پیامبر سنت بود که هر کدام از لحاظ مالی قدرت داشتند، سرپرستی این خانواده‌ها را به عهده بگیرند.

واقعیت این است که امروز در جامعه ما گاه و بیگاه ازدواج‌های مجددی بدون توجه به انگیزه‌های شرع مقدس از وضع قانون تعدد زوجات صورت می‌گیردتوجه به سنت پیامبر نشان می‌دهد از میان همسران آن حضرت تنها عایشه دوشیزه بوده است. به گواهی تاریخ ابوبکر پدر عایشه برای برقراری رابطه خویشاوندی با حضرت رسول(ص) به عنوان رئیس حکومت اسلامی، ازدواج با دختر خود را به آن حضرت پیشنهاد کرد. عایشه بعدها همسری خود با پیامبر را مایه افتخار می‌دانست. توضیحات دکتر حیاتی در این زمینه گویاست: «به خاطر شأن و منزلت و جایگاهی که پیامبر داشته‌اند، شاید خیلی‌ها تمایل داشتند با ایشان وصلت کنند، اما این طور نبوده که پیامبر هر کدام از اینها را به ازدواج خود درآورد. همه اینها در جهت ایجاد بستر مناسب برای تعالی اسلام بوده است. شاید اگر با عایشه ازدواج کرده‌اند، به این دلیل بوده است که خواسته‌اند مودت اتفاق بیفتد و کانون امت اسلامی بیشتر حفظ شود. ما با توجه به شان و منزلتی که برای ائمه و پیامبر قائل هستیم و تخلق آنها به اوصاف و سجایای اخلاقی نمی‌توانیم غیر از این تصور کنیم. چرا که حکمت و قداست آنها زیر سوال می‌رود. غیر از این هم نمی‌تواند باشد.»

سایر همسران پیامبر(ص) و حضرت امیر(ع) عموما زنانی بوده‌اند که چندین فرزند داشته‌اند. لذا تعدد زوجات از دیدگاه اسلام وسیله‌ای است برای حل معضلات اجتماعی نه این که حق مطلقی برای مرد باشد که به وسیله آن به ارضای نیازها و خواسته‌هایش بپردازد.

احادیث و روایات نقل شده در کتاب‌های فقهی نیز نشان می‌دهد دیدگاه اسلام درخصوص تعدد زوجات این است که اگر همسر دارید، حتی سراغ نکاح موقت نروید. به این روایت توجه کنید: علی‌بن یقطین نقل می‌کند از امام موسی بن‌جعفر(ع) پرسیدم در مورد متعه (نکاح موقت.) حضرت فرمودند: تو را با متعه چه کار در حالی که خدا تو را با داشتن زن از متعه بی‌نیاز کرد.

بنابراین حتی ازدواج موقت نسخه‌ای است برای کسانی که از داشتن همسر محرومند و به دلیلی نمی‌توانند تشکیل خانواده بدهند. اگرچه قرآن به این گروه نیز توصیه می‌کند تا زمانی که خداوند گشایشی در کارشان ایجاد نماید، صبر کنند.

امام موسی کاظم(ع) در حدیث دیگری می‌فرماید: بر متعه اصرار نداشته باشید. آنچه بر شما واجب است، به پا داشتن سنت است. بنابراین با روی آوردن زیاد به متعه از خانواده‌تان غافل نشوید که ممکن است کفر بورزید و بیزاری بجویید و بر کسی که به این سنت امر کرده، نفرین کنند و ما را مورد لعن قرار دهند.

دکتر حیاتی در توضیح این روایت می‌گوید: «کلمه زیاد در اینجا مفهوم مخالف ندارد و نمی‌توان استنباط کرد که پس کم آن اشکالی ندارد و این نیست که تعدد زوجات و متعه حق مطلقی در اختیار مرد باشد که هر طور خواست استفاده کند.» به این ترتیب می‌توان گفت: «تعدد زوجات از امتیازات اسلام برای حل پاره‌ای از معضلات اجتماعی است. در جوامع غربی به دلیل وجود بی‌بندوباری‌های جنسی به قانونی مانند تعدد زوجات نیازی نیست؛ در حالی که فقه شیعه در جهت مبارزه با بی‌بندوباری و نیز حل بعضی از معضلات اجتماعی هم متعه و هم تعدد زوجات را می‌پذیرد. تنها مساله این است که این قانون به صورت بی‌ضابطه و بی‌قید و شرط وسیله هوسبازی عده‌ای قرار نگیرد.»

به نظر می‌رسد تعدد زوجات داروی تلخی است که در موارد خاص تجویز می‌شود و مانند هر داروی دیگر اگر در غیر از موارد مصرف مورد استفاده واقع شود می‌تواند عوارض جبران‌ناپذیر و وخیمی به دنبال داشته باشد.

● آقایان بخوانند

قانون مدنی کشور ما تحت شرایط خاصی مرد را مجاز به ازدواج مجدد می‌داند، اما اگر خانواده را نهاد مقدسی بدانیم که حفظ حرمت و اساس آن بر زن و شوهر لازم است، آنگاه همان طور که از زن انتظار داریم در سختی‌ها و ناملایمات در کنار همسر بماند و چنانچه زنی در چنین مواردی بخواهد از حق قانونی و شرعی خود برای طلاق استفاده کند، او را مورد ملامت قرار می‌دهیم، می‌توانیم از مرد نیز بخواهیم همین گونه در مشکلات کنار همسر خود بماند، صبر و تقوا پیشه گیرد و از انرژی خود در جهت کسب علم و معرفت استفاده کند.

● از ماست که بر ماست

تعدد زوجات قانونی است که اجرای آن منوط به رضایت دو طرف است. یک طرف مردی که به هر دلیل مشروع یا غیرمشروعی زن دیگری را به عقد ازدواج خود درمی‌آورد و تمام تبعات مادی یا معنوی آن را هم می‌پذیرد. اما در طرف دیگر قضیه پای یک زن در میان است. زنی که حاضر می‌شود بنیاد خانه و کاشانه یکی از همنوعان خود را ویران کند. آیا اگر زنان به ازدواج با مردی که همسر و فرزند دارد، تن ندهند، جز در موارد بسیار نادر و استثنایی و به اجبار خانواده، آیا ازدواج مجددی انجام خواهد شد؟ این در حالی است که بسیاری از همین زنان بشدت در مقابل تعدد زوجات موضع می‌گیرند و فریاد دادخواهی سر می‌دهند.

www.takbook.com

www.takbook.com

منبع : روزنامه جامجم

http://vista.ir/?view=article&id=367761

vista.ir
Online Classified Service

سوءتفاهم؛ ماری که مدام نیش می زند

سالها پیش از یك استاد روانشناسی در دانشكده شنیدم كه «عدم تفاهم» در خانواده یعنی رنجی دایمی و طاقت فرسا كه می تواند روابط افراد خانواده، به ویژه زن و شوهر را به شكل سطحی یا معامله گرانه درآورد و از آنها مجسمه هایی بی روح و بدون احساس بسازد كه به طور قراردادی و تصنعی در كنار هم روزها را به شب می رسانند.

مدتها گذشت تا متوجه شدم تفاهم نداشتن ناشی از درك نكردن سلیقه ها، علایق، عادتها و باورهای همسر تا چه حد مهم است و چگونه می توان با آگاه كردن آنها، زن و شوهر را در جاده «تفاهم» به درستی هدایت كرد.

اصغر كیهان نیا، مشاور خانواده، در این خصوص معتقد است: «گرچه عشق و علاقه لازمه یك زندگی مشترك موفق است و همین مسأله زمینه دستیابی به تفاهم را فراهم می كند، اما به هیچ وجه كافی نیست، چون باید عقل و درایت زوجین را هم به خدمت گرفت و به آن احترام گذاشت.»

● حفظ احترام متقابل

به اعتقاد همین مشاور خانواده، دعوا و بگومگوی زن و شوهر امری طبیعی است، اما به شرط آنكه پس از تخلیه شدن از احساسات، همسران به گفتگوی سازنده با هم بپردازند و توجه داشته باشند در هر شرایطی پا را از جاده حفظ احترام متقابل بیرون نگذارند و حریم اخلاق را میان خود رعایت كنند، در غیر این صورت همه چیز به سوی تباهی پیش خواهد رفت.

● وارد جزییات نشوید

وی در ادامه می گوید: «درست است بیشتر خانمها برای انجام كارهای خانه با همسرشان مشورت می كنند كه كاری بسیار پسندیده و لازم است، ولی گاهی بعضی از مردها از این روحیه همسرشان سوء استفاده می كنند و چنان وارد جزییات تصمیم گیریهای مربوط به مسایل خانه می شوند كه زن احساس می كند ای كاش هرگز با وی مشورت نكرده بود. گرچه ممكن است این رفتار شوهر ناشی از حسن نیت و به قصد كمك باشد، ولی از سوی همسرش به عنوان سلب آزادی و دخالت مستقیم در حیطه وظایف مربوط به او تلقی می شود در این صورت ناخواسته باب سوء تفاهم و اختلاف نظر باز می گردد.»

● شوخی یا جدی؟

دكتر كیهان نیا، سپس به یكی دیگر از عوامل به وجود آورنده سوء تفاهم در زندگی مشترك اشاره می كند و می افزاید: «گاهی تأثیر یك عمل خیلی زود فراموش می شود، اما تأثیر یك حرف تا ابد باقی می ماند. به عنوان نمونه، زن و شوهر جوان به همراه اعضای خانواده شان به میهمانی یا تفریح بیرون شهر رفته اند و در جمع فامیل بحث و گفت و شنود جریان دارد، ناگهان آقا یا خانم از سر شوخی حرفی به همسر یا یكی از اقوام نزدیك او می زند كه حتی اگر قصد و غرضی هم در كار نباشد، زمینه ساز ایجاد كدورتی میان دو خانواده می شود.»

● انتظارات و پیشداوریها

www.takbook.com

www.takbook.com

برخی اوقات درك نكردن دیگران در ما نوعی ناخرسندی درونی به وجود می آورد كه می تواند مدتها ما را چون ماری سمی نیش بزند و زندگی را به كام مان تلخ كند.

یكی از علل نبود درك متقابل می تواند بالابودن میزان انتظار ما از دیگری و همچنین داوری اشتباه نسبت به عملكرد یا رفتار وی باشد. این موضوع وقتی جنبه حادتری پیدا می كند كه هر یك از طرفین می كوشند، محق بودن خود را به دیگری درباره مسایل به اثبات برساند. در این صورت زمینه برای ایجاد اختلافها و سوء تفاهم ها وجود دارد و راه رسیدن به تفاهم پایدار و زندگی سالم دشوار است.

كلام آخر آنكه، یكدیگر را همان گونه كه هستیم بپذیریم، دوست بداریم و برای یكدیگر احترام قایل شویم تا با حفظ حرمت خود و طرف مقابل به تفاهم مورد نظر در زندگی مشترك دست یابیم.

منبع : روزنامه قدس

http://vista.ir/?view=article&id=249004

vista.ir
Online Classified Service

سیب سرخ زندگی را با هم میل كنید، نه به‌تنهایی...

روابط سالم و متعادل خمیر مایه عشق به زندگی‌است. مسائل و مشكلات زیادی در طی زندگی‌دست به دست هم داده كه به سستی و تضعیف‌روابط خانوادگی منجر می‌شود، از كشمكشها وانتظارات نابجا گرفته تا نوع ارتباط كلامی، عدم‌پایبندی به قواعدی مشخص و روش مدیریت‌خانه مجموعه‌ای است كه می‌تواند تاثیر زیادی‌در روند یك زندگی مشترك بگذارد. در این مقاله،راه حل‌هایی برای تحكیم و تقویت روابط زن وشوهر پیشنهاد می‌كنیم، راه حل‌هایی كه‌خوشبختی دو چندانی به زندگی شما خواهد داد.

▪ سعی كنید بیشتر از آن كه در انتظار دریافت‌چیزی از همسرتان باشید، چیزی به او ببخشید. اگرهدف شما ایجاد حس رضایت و خوشبختی درهمسرتان باشد مطمئن باشید فرصت‌های زیادی‌برای دستیابی به این نیت خواهید یافت. در این‌صورت شما نیز از توجه و محبت همسرتان‌برخوردار می‌شوید زیرا همه انسان‌ها همواره درتلاشند خوبی‌های دیگران را جبران كنند.

▪ وقتی همسرتان با شما تند برخورد می‌كندسكوت اختیار كنید و در صدد جبران این عمل اوبرنیایید.

اگر در برابر حركت ناشایست همسرتان‌نسبت به شما ساكت بمانید نه تنها از بحثهای غیرضروری جلوگیری می‌كنید، بلكه نقطه ضعیف خودرا به همسرتان نشان نداده‌اید. پس سعی كنیدخونسردی خود را حفظ كنید و به گفته‌های او كه‌از روی عصبانیت است اهمیت ندهید. پس ازاینكه همسرتان آرامش خود را بدست آورد، دریك موقعیت مناسب و در زمان بهتر با او درباره‌رفتارش صحبت كنید و وی را متقاعد سازید كه كارزشتی انجام داده و

www.takbook.com

www.takbook.com

برخورد نامناسبی با شما،داشته است.

▪ از همسرتان توقع غیرواقعی نداشته باشید.زیرا انتظارات غیرواقعی در دور از ذهن و بدور ازموقعیت زندگی سبب بروز عصبانیت‌ها،درگیری‌ها و کشمکشهایی می‌شود که گاهی منجربه مشکلاتی حل نشدنی خواهد شد.

مطمئن باشید همه همسران روی زمین بی‌عیب و نقص نیستند شما هم ممکن است نقطه‌ضعفی داشته باشید. و هیچ گاه او را با دیگران‌مقایسه نکنید زیرا هر فردی، جنبه و شخصیت‌خاص خود را دارا می‌باشد. انسان‌ها از اینکه‌مورد مقایسه قرار گیرند ناراحت و سرخورده‌می‌شوند پس اجازه ندهید چنین حالتی برای‌همسرتان بوجود آید.

به همه مسائل به دید مثبت نگاه کنید. بدبینی درزندگی آفت است. در مقابل خوش بینی و داشتن‌دید مثبت سبب استحکام بیشتر در زندگی مشترك‌و ایجاد عشق و علاقه بیشتر خواهد شد. از زمانی‌که از خواب بیدار می‌شوید عینك خوش‌بینی رابه چشم بزنید و تا آخر شب هم به چشم خودداشته باشید. نادیده گرفتن خطاها و بزرگ‌ننمودن آن یك امتیاز در زندگی‌تان محسوب‌می‌شود، پس تلاش کنید به این امتیاز دست یابید.چرا که با گذشت و نادیده گرفتن مسائل همسرتان‌را مدیون خود خواهید کرد. سعی کنید به دنیالبخند بزنید تا دنیا هم به شما لبخند بزند.

همسرتان را مقصر جلوه ندهید و به خاطراشتباهاتش او را سرزنش نکنید تنها وظیفه شما این‌است که باید کاری کنید که از تکرار اشتباهاتش‌جلوگیری کند. اگر او را به خاطر اشتباهاتش‌سرزنش کنید دل آزرده می‌شود و احساساتش‌جریحه‌دار خواهد شد. و در برابرتان خرد شده وچون شیشه‌ای می‌شکند. شرمنده شدن در زندگی‌اعتماد به نفس را از بین می‌برد. با به مسخره گرفتن‌همسر پایه و بنیان خانواده خواهد لرزید و به مرورفرو خواهد ریخت.

▪ اشتباهات و خاطرات تلخ گذشته را به‌فراموشی بسپارید. سعی کنید در زمان حال‌زندگی کنید و در تلاش تغییر شرایط امروز زندگی‌خود باشید. در زندگی هر فردی ممکن است‌اتفاقات و رخدادهای تلخ روی دهد. اگربخواهید همیشه ذهن و روح خود را مشغول به‌آن وقایع کنید، زندگی به کامتان تلخ خواهد شدو روز به روز افسرده‌تر می‌شوید و ناامیدی به‌سراغتان می‌آید. پس گذشته‌های تلخ و سیاه رادور بریزید و به آینده امیدوار باشید.

▪ در زندگی هدفمند باشید و اهدافتان راطبقه‌بندی کنید و تمام فکر خود را برای داشتن‌یك محیط زندگی آرام متمرکز کنید. برای کارخانه، رسیدگی به دروس بچه‌ها، استراحت،مطالعه و گفتگو با همسرتان باید برنامه‌ریزی داشته‌باشید و همه کارها را به موقع انجام دهید. دربرنامه روزانه خود وقتی را برای صحبت باهمسرتان و در کنار او بودن اختصاص دهید.نوشیدن یك فنجان چای در کنار همسرتان تاثیرمفیدی در روحیه شما و همسرتان خواهدگذاشت.

▪ هیچگاه با همسرتان وارد جنگ قدرت‌نشوید. تفاهم و توافق در زندگی حرف اول راخواهد زد. بدانید که هر فرد قدرت و مهارت‌خاص به خود را دارد. مرد در یك جایگاه قرارگرفته و زن در جایگاه دیگر... پس هیچگاه خود رابرتر از همسر خود نپندارید بلکه هم زن و هم‌شوهر در یك مقام و مرتبه می‌باشد که هر یك درزمینه‌ای خاص مهارت و قدرت دارد و باید از آن‌استفاده کرده و دو شاد وش یکدیگر زندگی رابچرخانند...

▪ از همسرتان سوال کنید به نظر تو چه کارکنیم تا زندگی‌مان دلپذیرتر شود. و به پاسخ‌همسرتان اهمیت دهید و لو بطور ظاهری‌گفته‌هایش را تایید کنید. در صورتی که‌خواسته‌های وی عملی نبوده با بیانی خوش به اوبفهمانید که گفته هایش منطقی نیست و دلیل‌بیاورید. به هر صورت هر فردی حقیقت و منطق رامی‌پذیرد. اما بستگی به نوع گفتار و رفتار طرف‌مقابل دارد. بهتر است با تدبیری عاقلانه ایده خودرا به او القا کنید. البته در صورتی که خواسته‌اش‌عملی بود حتما در صدد اجرای آن برآیید.برآوردن خواسته‌های منطقی همسرتان سبب‌ایجاد انس و الفت بیشتر خواهد شد. فداکاری و ازخودگذشتگی در زندگی مشترك استحکام بنیان‌خانواده را تقویت می‌کند. بدانید از زمانی که‌پیمان زناشویی را بسته‌اید به خود تعلق ندارید وباید برای همسر و فرزندتان زندگی کنید پس درراه تحکیم زندگی مشترك خود تا می‌توانید تلاش‌کنید.

● به رویاهای همسرتان نخندید

وقتی که یك پسر و دختر جوان تصمیم‌می‌گیرند زیر یك سقف زندگی کنند، در ذهن‌خود، رویاهای شیرینی برای خود می‌پرورانند ودوست دارند این رویاها در زیر یك سقف جامه‌عمل به خود بگیرد، اما ممکن است در زندگی‌زناشویی با کوچکترین خللی، رویاهای شیرین‌آنها به تلخی روگرداند، مطالب زیر را بخوانید، به‌آن عمل کنید تا رویاهای شیرین شما همچنان پابرجا بماند، در ضمن به یاد داشته باشید به‌رویاهای یکدیگر نخندید... به همسرتان بیشتر ازآن چه انتظار دارد گذشته کنید و این کار را باخشنودی انجام دهید. اگر سوء تفاهمی میان شمابوجود آمد تا قبل از اینکه منجر به دعوا شود آن‌را حل و فصل کنید و اجازه ندهید قهرهایتان کهنه‌شود; باید سریع با یکدیگر آشتی کنید.

▪ به همسرتان اعتماد داشته باشید و واقعادوستش بدارید، بدانید امواجی که از سوی شمابه قلب همسرتان می‌رود صداقت و حقیقت رابیان می‌کند پس او را واقعی دوست بدارید وظاهر سازی نکنید، عمیقا و با شور و هیجان علاقه‌خود را به او نشان دهید این تنها راهی است

www.takbook.com

www.takbook.com

که‌می‌توانید زندگی را به مرحله تکامل برسانید

- هرگز به رویاهای همسرتان نخندید و به‌رویاهای او احترام بگذارید بدانید که زندگی بارویاهای زیبا شکل می‌گیرد.
- همسرتان را از روی بستگانش مورد قضاوت‌قرار ندهید و دهن بین نباشید.
- به آهستگی حرف بزنید، اما به سرعت‌بیندیشید.
- وقتی همسرتان از شما سوالی می‌کند که‌نمی‌خواهید پاسخ بدهید لبخند بزنید و از اوبپرسید چرا می‌خواهی جواب این سوال رابدانی؟
- از ایجاد سوء تفاهم خودداری کنید و محیطخانه را برای بوجود آوردن سوء تفاهم‌ها آماده‌نکنید.
- به اختلاف نظر و عقیده او احترام بگذارید.هر فردی درباره مسئله‌ای نظر خودش را دارد وعقیده هر فرد برای خودش قابل احترام است.
- سعی کنید دوست همسرتان باشید و مانندیك دوست واقعی در شادی‌ها و غم‌هایش شرکت‌کنید.
- بیاد داشته باشید که یك عشق بزرگ و یك‌موفقیت بزرگ، هر دو به یك ریسمان وصل‌است.این ریسمان را محکم در دست بگیرد و ازآن بالا بروید.

وقتی که به تلفن همسراتان پاسخ می‌دهید،لبخند بزنید زیرا شخص تلفن کننده صدای‌لبخندتان را در صدایتان خواهد شنید.

منبع : مجله خانواده سبز

http://vista.ir/?view=article&id=245624

vista.ir
Online Classified Service

سیر در گذشته

در تنهایی یا در کنار دوستان و ناصحان مورد اعتماد، به تناوب، خویشتن را حقیقتا بازنگری کنید. یکی دو ساعت وقت بگذارید و «خط زندگی» خود را ترسیم کنید. از کودکی شروع کنید. فراز و فرودها را، حوادثی که موجب خوش‌حالی زیاد یا اندوه جدی شما شده‌اند، مواقعی که شدیدا احساس غرور یا هیجان یا نیروی خیلی زیاد یا دل‌روشنی کرده‌اید و نیز مواردی که دچار بدترین احساسات تنهایی و سرگشتگی بوده‌اید، مشخص کنید. موارد تحول (مواقعی که تغییری بنیادی در احوال شما ایجاد شده) را تعیین کنید.آن‌گاه به کلیت این نقشه توجه کنید.

کدام نکته‌ی بنیادی در دل آن نهفته است؟ کدام حالت در تمامی این موارد به چشم می‌خورد؟ هر زمان که عزم ایجاد تغییر در زندگی خود داشته‌اید، کدام ارزش‌ها در اکثر موارد بیش‌ترین اثر را داشته‌اند؟ آیا در مجموع، در راه راست قرار دارید؟ یا این‌که فراز و فرود زیادی دیده می‌شود؟ در کدام موارد شانس یا سرنوشت، نقشی ایفا کرده‌اند؟حال به گذشته‌ی نزدیك برگردید و به این سوالات پاسخ دهید: در زندگی یا در محیط کار چه چیزهایی تغییر کرده و چه چیزهایی ثابت مانده‌اند؟ چه احساسی دارم؟ این روزها خودم را چگونه می‌بینم؟ آیا با ارزش‌هایم زندگی می‌کنم؟ آیا خوش‌حالم؟ آیا ارزش‌های مورد قبول من، با آنچه که در محیط کار می‌گذرد، تطبیق

www.takbook.com

www.takbook.com

می‌کند؟ آیا آرزوهایم تغییر کرده‌اند؟ آیا هنوز به دیدگاهی که نسبت به آینده‌ام دارم، معتقد هستم؟سرانجام به‌عنوان جمع‌بندی، قلم بردارید و آزادانه این جملات را تمام کنید: «من در زندگی... و حالا من...»

● تعریف اصول زندگی:

به جنبه‌های مهم زندگی خود مانند خانواده، ارتباطات، کار، معنویت و سلامتی بیندیشید. مهم‌ترین اعتقادات اصولی شما در هریك از این جنبه‌ها کدامند؟ پنج، شش اصل را که در زندگی شما را هدایت کرده‌اند، نام ببرید و به این بیندیشید که آیا واقعا با این اصول زندگی می‌کنید یا این‌که فقط حرفش را می‌زنید.

● افق گستری:

یکی دو صفحه درباره‌ی این‌که با بقیه‌ی عمر خود چه می‌خواهید بکنید، بنویسید. یا اگر میل دارید، کاغذی را از یك تا ۲۷ شماره‌گذاری کنید و کارهایی را که می‌خواهید پیش از مردن انجام دهید، بنویسید. لازم نیست در شماره‌ی ۲۷ توقف کنید. به عملی بودن یا اولویت خواسته‌ها هم کاری نداشته باشید. فقط آنچه را که به ذهنتان می‌آید، یادداشت کنید.این تمرین دشوارتر از آن است که به‌نظر می‌آید، زیرا ذهن انسان طبعا به کارهایی که باید فردا یا هفته‌ی آینده یا ماه دیگر انجام شود، می‌اندیشد.

اما در چنین افق کوتاهی ما فقط می‌توانیم به کارهای اضطراری برسیم، نه کارهای مهم. هرگاه به افق دور می‌نگریم و به چیزهایی که می‌خواهیم پیش از مردن انجام دهیم، می‌اندیشیم، سلسله‌ی جدیدی از امکانات به‌روی ما باز می‌شود. ما هنگام کار با مدیرانی که این تمرین را انجام می‌دهند، متوجه یك روند شگفت‌آور شده‌ایم: اکثر مردم درمورد کار خود هدف‌های اندکی را ذکر می‌کنند، به‌طوری‌که ۸۰ درصد یا بیش‌تر یادداشت‌های آن‌ها ربطی به کار ندارد. دیگر این‌که هنگامی‌که تمرین را به پایان می‌برندو یادداشت‌های خود را مرور می‌کنند، با استفاده از روندها و روابطی که بین نوشته‌های خود کشف می‌کنند، به شفاف‌سازی و پالایش رویاها و آرزوهای خود می‌پردازند.

● آینده‌نگاری:

به این بیندیشید که با این فرض که زندگی شما به شکل دلخواهتان ادامه پیدا کند، پانزده سال دیگر در چه وضعی مشغول خواندن این مقاله‌اید؟ چه نوع آدم‌هایی دوروبرتان خواهند بود؟ محیط اطراف شما چه شکلی خواهد داشت؟ نوعا در طول یك روز یا یك هفته چه خواهید کرد؟ نگران نباشید که تحقق این خواسته‌ها عملی خواهد بود یا نه. فقط اجازه دهید این تصورات خلق شوند و سپس جایگاه خودتان را در آن فضا تعیین کنید.قلم بردارید و آزادانه درباره‌ی این تصورات بنویسید. گفته‌های خود را ضبط کنید، یا برای یار شفیق خود شرح دهید. بسیاری می‌گویند وقتی این تمرین را انجام می‌دهند احساس می‌کنند انرژی آزاد کرده‌اند و حتا نسبت به چند لحظه‌ی پیش، خوش‌بین‌تر می‌شوند. نگارش آینده‌ی مطلوب، ابزار نیرومندی برای بهره‌گیری از امکانات موجود در جهت ایجاد تغییر در زندگی است.

http://vista.ir/?view=article&id=214397

vista.ir
Online Classified Service

شاد باش و شاد زی

در رهگذر مسایل اجتماعی- اقتصادی، نوجوانان و جوانان آسیب پذیرترند و به نظر می رسد چون الگوهای رفتار شادمانه را در بزرگترها ندیده اند با انتخاب الگوهایی بسیار متفاوت شادی را به شکل دیگر و در قالب یك هیجان طلبی و شاید بی اعتنایی و مقابله با ارزشهای بزرگترها نشان داده، روزبه روز بیشتر با نسل قبل فاصله گرفته و شادمانی را در مصنوعات جست وجو می

www.takbook.com

www.takbook.com

کنند. فیلم ها، برنامه های رادیویی، تلویزیون، روزنامه و کتاب ها مملو از مضامین غمگینانه و احساسهای منفی است.

از آن چه گذشت، این سؤال به ذهن می رسد که آیا انسان دارای طبعی خودآزار است؟ آیا عوامل خاصی او را به سمت این ناشادی می کشاند؟ تعریف شادی چیست؟ تعریف دقیقی از شادی در دست نیست، قدیمی ترین تعریف این مفهوم از ارسطوست که سه نوع شادی را برمی شمرد: مردم عادی در پایین ترین سطح، پیرو این نظریه هستند که لذت شادی آفرین است، در سطحی بالاتر، افراد طبقه متوسط، شادی را با موفقیت و کامیابی یکسان می دانند. عالی ترین نوع شادی از نظر ارسطو شادی ای است که بر اثر زندگی اندیشمندانه ایجاد می شود.

شادی احساس درونی است که بیشتر از طریق علائم و نشانه های غیرکلامی، حالت چهره، وضع بدن، حرکات چشم و لب نمایان می شود. قوانین متعدد فرهنگی شیوه ابراز شادی را در هر موقعیت به فرد القاء می کند. مثلاً يك فوتبالیست برای ابراز شادی در زمین فوتبال ممکن است داد بزند، گریه کند یا برقصد، اما احساس برنده شدن در بازی تنیس ممکن است فقط دست زدن باشد. تنها چیزی که از قوانین فرهنگی بی تأثیر است، لحن صداست و لحن بهترین نشانه حالات احساسی فرد است که نشان می دهد، او شاد است یا تظاهر به شادی می کند. برای این که بفهمیم احساس دیگران چیست باید بدانیم آیا همه شواهد موجود در پیام هایی که می فرستد هماهنگ اند؟ نمایش شوق و هیجان در کلام و رفتار فرد چگونه است؟ چهره شاد اما سخنان مأیوس کننده نشانه تظاهر و عدم صداقت است. سخنان خوشایند کسی که از چهره اش شادی پیدا نیست نیز نشانه طعنه و نیشخند است.حس شادی ترکیبی از عواطف مثبت از جمله خوشحالی، هیجان و برانگیختگی حسی در صورتی است که عواطف منفی مانند احساس ملال، بی علاقگی و افسردگی در پایین ترین حد خود باشند. به بیان دیگر، شادی یعنی بالا بودن میزان عواطف مثبت همراه با پایین بودن عواطف منفی.

مایکل آیزنك معتقد است: افراد برون گرا، مردم آمیز و جمع گرا به دلیل ویژگی های رفتاری خاص شان، چون ارتباط با دوستان، مشارکت و تماسهای اجتماعی متعدد، دارای بیشترین عواطف مثبت هستند. عدم تمایل شخصیت های درون گرا به داشتن تماس اجتماعی، مانع دستیابی به عواطف مثبت شدید است.

معمولاً عواطف منفی به ویژه افسردگی با عدم تحرك همراه است. یکی از مهم ترین راه های شاد زیستن، فعال بودن است. برنامه ریزی برای فعالیتهای خوشایند مثل: ورزش، گردش، شرکت در جمع های دوستانه، پرداختن به امور اخلاقی و معنوی می تواند بر فعالیت شما بیفزاید. فعالیتهای خوشایند از جمله مؤثرترین شیوه های کاهش عواطف منفی و افزایش شادی است.همچنین اهداف و موفقیت ها، میزان شادی ما را تحت تأثیر قرار می دهند. به عبارت دیگر، حرکت در راستای اهداف رضایت فرد را به همراه دارد. البته کسی که هدف دشواری را برگزیده، پس از این که متوجه شود این اهداف دست نایافتنی است، دچار افسردگی می شود. در تحقیقاتی ثابت شده است که اهداف کوتاه مدت در مقایسه با اهداف بلند مدت با شادی بیشتری همراهند. شما هم می توانید اهداف بلندمدت خود را به اهداف میان مدت و کوتاه مدت و قابل حصول با زمان بندی مشخص، تقسیم کنید.هیچ قانون طلایی در این زمینه وجود ندارد، بلکه مجموعه ای از قوانین و دستور العمل های کوچك می تواند زندگی شما را شادتر کند.

- در همه حال به خدا توکل کنید و از او کمك بخواهید و با او درد دل کنید.
- مهارت های اجتماعی خود را افزایش دهید. برخی از رفتارهای مفید عبارتند از: توجه به گفته های فرد مقابل، ترغیب و تشویق فرد مقابل به ابراز عقاید خود، مکث کردن در پایان صحبت و به بهترین وجه ظاهر شدن (شیك و تمیز بودن).
- فعال باشید و فعالیتهای روزمره لذت بخش را در برنامه خود بگنجانید.
- به زمان حال توجه کنید. غصه گذشته را خوردن و نگران آینده بودن، مشکلی را حل نمی کند.
- خودتان باشید. نقش بازی کردن، عواطف منفی شما را زیاد می کند.
- افکار غیرمنطقی و خطاهای شناختی خود را شناسایی کنید و به مقابله با آنها برخیزید.
- به افکار مثبت و خوش بینانه بیشتر توجه کنید.

www.takbook.com

www.takbook.com

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=237810

vista.ir
Online Classified Service

شاد زندگی کنید

▪احساس شادی یا ناراحتی در زندگی همانند یك دانه است که روزی تبدیل به درخت بزرگی می شود. این به شما بستگی دارد که کدام دانه را انتخاب کرده و آن را در زمین بکارید.

▪بسیاری فکر می کنند که انسان وقتی احساس شادی می کند که پول و ثروت داشته باشد. هر چند که وجود ثروت در زندگی تا حدودی می تواند در خلق شادی نقش داشته باشد ولی ثروتمند بودن تضمینی برای خوشبخت شدن نیست

زندگی در دنیای صنعتی علاوه بر آن که تا حدودی سبب آسایش و آرامش انسانها می شود گاهی اوقات سبب بروز مشکلاتی می گردد که پیدا کردن راه حلی برای مقابله با آنها نیازمند داشتن آگاهی و کسب تجربه است؛ مشکلات معیشتی، انواع بیماری ها، از دست دادن عزیزان، نارضایتی از شغل و کیفیت زندگی و سایر موارد ریز و درشتی که ما انسانها را احاطه کرده اند هر کدام به نوعی سبب می شوند که انسان بخشی از احساس شادی در زندگی روزمره اش را از دست بدهد. انسانها در مواجهه با این مشکلات به دو دسته تقسیم می شوند. افرادی که سریع تسلیم می شوند و بدون این که کوچکترین تلاشی برای حل مشکلات کنند امید به غلبه بر مشکلات را از دست داده و در نهایت با شکست خود بخش عظیمی از احساس شادی را در زندگی شان از دست می دهند. اما دسته دوم انسان هایی هستند که می دانند خداوندی که آنها را آفریده، برای زندگی در هر شرایطی و غلبه بر مشکلات موجود اسلحه ای را در وجود آنها پنهان کرده است. آن اسلحه چیست؟ بزرگترین و قدرتمندترین اسلحه ای که خداوند در وجود آدمی پنهان کرده ذهن انسان است. اسلحه ای که هر انسانی به قدرت و عظمت آن پی ببرد می تواند در زندگی به خوشبختی رسیده و در نهایت احساس خوشایند شادی را در زندگی خود و اطرافیانش بیمه کند. اما شما چطور، آیا از اسلحه قدرتمند خود استفاده می کنید و با کمك آن شادی را به دنیای درون و بیرون خود می آورید؟ قبل از این که بخواهید از یك اسلحه استفاده کنید باید طرز کار آن را یاد بگیرید. عمل به مواردی که در ادامه بیان می شوند به شما کمك می کنند که طرز کار اسلحه ای که در وجود خود دارید را بهتر یاد بگیرید.

●الگوهای پوسیده زندگی را به دور بریزید

کسانی که به الگوهای نامناسب ذهنی اجازه ورود به زندگی شخصی را بدهند در حقیقت یك جاده همیشه آسفالت را برای ورود انواع بدشانسی ها و مشکلات گوناگون به زندگی خود آماده کرده اند. فردی که تابع یك الگوی ورشکسته است به جای این که ریشه ها را در خود جست وجو کند به سرزنش دیگران می پردازد و همیشه اقتصاد، دیگران، دولت یا میزان درآمد را علت ناکامی های خود می داند. اما واقعیت این است که حتی اگر حقوق این افراد دو برابر هم شود این افراد باز هم ورشکسته می شوند. تغییر الگوها همیشه کار ساده ای نیست اما همیشه امکان پذیر است. ممکن است از خود بپرسید این الگوها چه وقت تغییر خواهند کرد؟ پاسخ این است: وقتی شما تغییر کنید، زندگی تان تغییر می کند و آنگاه احساس شادی در زندگی شما ریشه می کند. این حقیقت را فراموش نکنید که شما آفریده نشده اید تا اسیر الگوهای رفتاری خود باشید.

www.takbook.com

www.takbook.com

الگوهای منفی کهنه ممکن است قوی و جا افتاده باشند اما شکست ناپذیر نیستند. برای مقابله با الگوهای ذهنی منفی اولین کاری که باید انجام دهید این است که راجع به خود و وضعیت زندگی خود مثبت فکر کنید. ممکن است انضباط ذهنی در ابتدای کار آسان نباشد اما پاداش هایی که انتظار شما را می کشند فوق العاده اند.

●مراقب دانه شادی زندگی خود باشید

احساس شادی یا ناراحتی در زندگی همانند یك دانه است که روزی تبدیل به درخت بزرگی می شود. این به شما بستگی دارد که کدام دانه را انتخاب کرده و آن را در زمین بکارید. ممکن است پیش خود این طور فکر کنید که طبیعتاً هر انسانی در زندگی احساس شادی را انتخاب می کند ولی حقیقت این است که بسیاری از انسان ها به جای این که فقط یکی از این دو دانه را بکارند هر دو دانه را می کارند. فراموش نکنید همانطور که طولانی ترین سفرها با اولین قدم آغاز می شوند، یك درخت هر چقدر هم که بزرگ باشد با یك دانه آغاز می شود، آنچه امروز می کارید در آینده ای نه چندان دور بر زندگی شما تأثیر خواهد گذاشت. هر انسانی باغبان زندگی شخصی خود است. اگر امروز دانه ای بکارید و روز و شب از آن مراقبت کنید و در پای آن آب و کود بریزید فردا حتماً درخت تنومندی خواهید داشت. پس تمام تلاش خود برای رشد درخت شادی زندگی تان صرف کنید.

●امروز را به فردا نفروشید

زندگی در یك محوطه بسته بیست و چهار ساعته اتفاق نمی افتد. نتیجه فردا ثمره تلاش امروز است. خیلی ها غافل از آن هستند که مهم آن چیزی است که امروز انجام می دهیم. شما می توانید چند صباحی را کج دار و مریز و بی خیال بگریزید اما دیر یا زود باید حساب پس بدهید. می توانید صورت حساب ها را نپردازید، سر کار نروید و مشکلاتتان را به دوش این و آن بیندازید اما فقط یکی دو ماه بعد، یك روز دیوارها فرومی ریزد و شما هاج و واج و حیران می مانید که چرا دیگر کار برایتان جالب نیست، چرا پولی در بانك ندارید و چرا هیچ کس دیگر مثل گذشته صمیمی نیست. آن وقت زندگی به یادتان می آورد که اینها پیامدهای همان روزهای بی خیالی است که شما به راحتی آنها را به فرداهای نامعلومی فروخته بودید. هرجا که هستید همان جا آغاز است. تلاش بیشتر امروز سازنده فردای متفاوت شماست.

حال جایی است که شما در آن ایستاده اید. برای شاد زیستن باید مشغول و درگیر زمان حال شد. اما به جای آن که از لحاظ امروز زندگی خود لذت ببریم نقشه شادیهای سفر سال آینده را می کشیم. برای هیچ یك از ما تضمینی وجود ندارد که فردا هم در این دنیا باشیم. حال تمام چیزی است که داریم. زیستن در زمان حال همچنین بدین معناست که ما از هر کاری که در حال انجام آن هستیم به خاطر خود آن لذت ببریم و نه این که صرفاً به دنبال هدف نهایی آن باشیم. زیستن در زمان حال به معنی تعمیم آگاهی انسان برای دلپذیر ساختن لحظه جاری به جای دور انداختن آن است. حق انتخاب با ماست که لحظه به لحظه زندگی را واقعاً زنده باشیم و جذب کنیم و اجازه لمس زندگی و تأثیر پذیرفتن از آن را به خود بدهیم. هرگاه در حال زندگی می کنیم ترس را از ذهن خود می رانیم، اساساً ترس مقوله ای است به حوادثی که ممکن است در آینده اتفاق بیفتد. زمان واقعاً وجود خارجی ندارد. زمان چیزی جز یك مفهوم انتزاعی در ذهن ما نیست. این لحظه تنها زمانی است که در اختیار داریم تا از آن برای خود شادی بسازیم. فراموش نکنید اگر امروز به فکر ساختن چارچوب آینده خود نباشید فردا باید در چارچوبی که دیگران برای شما می سازند زندگی کنید؛ آیا مطمئن هستید که از آنچه که دیگران برای شما ساخته اند لذت می برید؟

مراقب اطرافیان خود باشید

انسان برای تأثیرپذیری از محیط پیرامون خود موجودی بسیارمستعد است. ما به بخشی از محیط اطراف خود تبدیل می شویم، این در حالی است که هیچ کس نسبت به تأثیرات محیط دوستان، خانواده، همکاران و همچنین کتب، نشریات، رادیو و تلویزیون مصونیت ندارد. بیایید بی جهت خود را با این بیان ساده لوحانه نفریبیم که ما با اشیاء و مردم پیرامون خود در زندگی تماسی نداریم، زیرا که اندیشه ها، احساسات، اهداف و کنش های ما پیوسته توسط همین محیط و همین مردم در حال شکل گرفتن هستند. باید اول تصمیم بگیریم که از زندگی چه می خواهیم و آنگاه براساس آن خواسته ها و همراهان خود را برگزینیم. ممکن است بگویید این کار احتیاج به تلاش دارد راحت نیست و ممکن است به قیمت اهانت به همراهان کنونی مان تمام شود. درست است اما زندگی برای شماست. اگر برای تغییر زندگی خود مصمم هستید و واقعاً می خواهید که احساس شادی را از درون لمس کنید باید برای تغییر محیط خود مصمم شوید.●پای صحبت آدمهای موفق بنشینید

شما برای رسیدن به احساس شادی می توانید از یك راه میان بر استفاده کنید و آن استفاده از تجربه دیگران است. استفاده از تجربه انسانهای موفق برای رسیدن به احساس شادی می تواند به شما کمك کند که مسیر یك ساله را در یك ماه طی کنید. با کمی توجه به رفتار و اعمال انسانهای اطراف خود می توانید تجربه های بسیاری بدست آورید. الگویی که بیشتر انسانهای موفق و شاد از آن استفاده می کنند این است که

www.takbook.com

www.takbook.com

همواره در ذهن خود به رسیدن به ایستگاه شادی فکر می کنند. شما باید به صورتی زندگی کنید که گویی یك روز در مسیر عمر عاقبت به شادی مورد نظرتان خواهید رسید. فراموش نکنید که همه ما به عنوان یك انسان وقت محدودی برای زندگی کردن در اختیار داریم ولی باید سعی کنیم که از این عمر کوتاه بیشترین بهره را ببریم. دنیا بی عیب و نقص نیست .

میزان ناخشنودی شما در واقع فاصله میان واقعیت و آرمان است. اگر ما توقع کمال نداشته باشیم شادی آسانتر بدست می آید. شادترین افراد مصائب و سختیها را به منزله تجارب با ارزش یادگیری قلمداد می کنند و می دانند که این آزمایشهای سخت از آنها انسانهایی آبدیده خواهد ساخت.

●چیزی را بدست می آورید که انتظارش را دارید

انسان در زندگی همان چیزی را به طرف خود جذب می کند که انتظارش را دارد. ما حاکم بر خویشتن هستیم و افکار ما تعیین کننده زندگی ما هستند. ما خود تصمیم می گیریم که چیزی را در ذهن خود جای دهیم و بنابراین تعیین کننده پیامدهای اعمال خود هستیم.شما از زندگی همان چیزی را بدست می آورید که انتظارش را دارید.فراموش نکنید جهان بازتابی از افکار خود شماست. وقتی از خود بیزارید، به صورت ناخودآگاه از همه بیزار می شوید ولی وقتی از خود خشنود هستید تمام جهان فوق العاده و دوست داشتنی به نظرتان می آید. تصویری که شما از خودتان در ذهن دارید دقیقاً تعیین می کند که چه رفتارهایی از شما سر خواهد زد، با چه کسانی دوست می شوید و برای رسیدن به چه چیزهایی تلاش می کنید. اغلب مردم تقریباً به همان اندازه ای شاد هستند که انتظارش را دارند در واقع آنچه که در زندگی برای ما رخ می دهد آن قدر تعیین کننده شادی ما نیست، بلکه بیشتر نوع واکنش ما نسبت به آن رخدادهاست که نقش تعیین کننده دارد، اما شاد بودن همیشه آسان نیست. شاد بودن می تواند یکی از بزرگترین مبارزات ما در صحنه زندگی باشد. لازمه شاد زیستن جست وجوی زیباییها و خوبی هاست. یکی زیبایی منظره را می بیند دیگری کثیفی پنجره را این شما هستید که انتخاب می کنید چه چیز را ببینید و به چه چیزی بیندیشید.

●پول همیشه شادی نمی آورد

بسیاری فکر می کنند که انسان وقتی احساس شادی می کند که پول و ثروت داشته باشد. هر چند که وجود ثروت در زندگی تا حدودی می تواند در خلق شادی نقش داشته باشد ولی ثروتمند بودن تضمینی برای خوشبخت شدن نیست. احساس فقر یا بدبختی نتیجه تفکرات فقیرانه است، اگر شما می خواهید که ثروت و شادی را به دست بیاورید باید تفکرات خود را عوض کنید. خیلی ها معتقدند وقتی صحبت پول و خوشبختی است هیچ یك از این تفکرات مثبت، نمی تواند کمکی به آنها در پرداخت صورتحساب های آخر ماه کند ولی حقیقت این است که اندیشه های هوشیار و ناهوشیار این افراد همیشه با احتساب موجودی بانکی آنها در حال عمل هستند.

سعادت یا عدم سعادت نتیجه تفکر شماست. ذهن انسان و نظام باورهای او تعیین کننده کیفیت زندگی او هستند. ذهن شما بسته به شیوه ای که آن را تربیت می کنید شما را ثروتمند یا فقیر نگه می دارد.

●خدا را به درون شادی های خود راه دهید

مردی همیشه تأسف می خورد که چرا هیچوقت خدا با او صحبت نکرده است. روزی از دوستی پرسید چرا خدای بزرگ هیچوقت از آن پیامهایی که برای دیگران می فرستد برای من نفرستاده است؟ آن دوست در پاسخ گفت: خدا که با تو ارتباط برقرار کرده است و ادامه داد که خداوند از طریق اشتباهات تو با تو در رابطه است. اشتباهات بازخورد اعمال ما هستند. ما از شکستهای خود به مراتب بیشتر از پیروزی هایمان درس می گیریم، زیرا وقتی بازنده می شویم به فکر، تأمل، تجزیه و تحلیل و سازماندهی مجدد می پردازیم؛ طرحها و تاکتیکهای تازه بنا می کنیم اما وقتی برنده می شویم فقط جشن می گیریم چیز تازه ای یاد نمی گیریم و این خود دلیل دیگری برای گرامی داشتن اشتباهات است. احساس شادی دو نوع مادی و معنوی دارد. شما می توانید از طریق لذت های مادی به احساس شادی خارجی دست یابید ولی اگر در جستجوی شادی درونی هستید باید ارتباط دیگری را تجربه کنید. برای رسیدن به این احساس شما باید با خداوندی که شما را خلق کرده ارتباط برقرار کنید. یکی از بهترین راههای ارتباط برقرار کردن با خدا که می تواند احساس شادی درونی غیرقابل توصیفی را در درون شما به وجود بیاورد این است که همانطور که در لحظات شادی از او تشکر می کنیم در لحظات ناامیدی و شکست نیز باز از او تشکر کنیم زیرا همانطور که گفته شد او از طریق اشتباهات با ما در ارتباط است. فراموش نکنید جهان اساساً بسیار بخشنده است اما اگر کسی پیوسته بر آنچه ندارد تأکید کند بسیار کمتر به خواسته های خود می رسد. کسانی که زیباترین دوستی ها را دارند همانهایی هستند که برای آن ارزش بسیار قائل بوده اند و کسانی که زندگی های پویا و پرتحرك را سپری می کنند همانهایی هستند که همواره قدر نعمتهای زندگی را به خوبی دانسته اند. وقتی سپاسگزار از نعمتهای خود هستیم مرکز توجه خود را بر خواسته های مطلوب خود قرار می دهیم. وقتی زندگی خود را سرشار از مواهب الهی بدانیم و به آنچه که هم اکنون در اختیار داریم

www.takbook.com

www.takbook.com

معترف باشیم سبب جاری گشتن سیلی از مواهب تازه به زندگی خود می شویم که وقتی در کنار هم جمع می شوند احساس شادی و لذت بردن از زندگی را در ما شکل می دهند.

●حرف آخر: هدف بگیرید و شلیك كنید

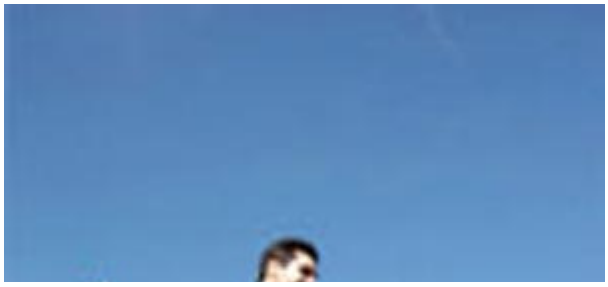
همه ما این واقعیت را پذیرفته ایم که قوانینی بر گردش سیارات، بر چرخه جزر و مد و بر تغییر فصول حاکم است. بسیاری از مردم به حاکمیت قانون بر جهان هستی اعتقاد دارند به جز وقتی که صحبت از موفقیت یا شکست خود آنهاست و در این هنگام است که از سرنوشت، اقبال و موانع صحبت می کنند. ما جزیی از این جهان هستیم و زندگی ما درست با همان قطعیتی که درباره ماه و ستارگان سخن می گوئیم زیر سلطه قوانین است و ما خود مسبب رخدادهای زندگی خود هستیم. تصویری که انسان از خویشتن در ذهن دارد دقیقاً تعیین می کند که چه رفتارهایی از او سر خواهد زد، با چه کسانی دوستی خواهد کرد، برای چه چیزهایی دست به تلاش خواهد برد و از چه چیزهایی اجتناب خواهد کرد. منشأ تمام افکار و حرکات ما چگونه دیدن خویشتن است. تجربیات، موفقیت ها، شکست ها و افکاری که درباره خود داریم و واکنش هایی که دیگران نسبت به ما دارند همه و همه شکل دهنده تصویری هستند که از خویشتن در ذهن داریم و اعتقاد به حقیقی بودن این تصویر است که سبب می شود زندگی را دقیقاً در چارچوب آن به پیش ببریم. اولین گام به سوی يك پیشرفت گسترده برای کسب نتایج مطلوب تغییر نوع تفکر و بیان ما در رابطه با خویشتن است. همه ما براساس تصویر ذهنی خود از شاد زیستن کیفیت زندگی خویش را تعیین می کنیم. معنی اش این است که ما تعیین کننده تصاویر ذهنی و ارزش های خویش هستیم و خود تعیین می کنیم که از زندگی توقع چه میزانی از شادی را داریم. برای لذت بردن از زندگی و تجربه شادی در زندگی باید برای رسیدن به آن برای خود اهدافی را طراحی کنید. هدف آن چیزی که ما را همیشه در حرکت نگه می دارد. هدف داشتن جزیی از طبیعت ماست. بشر بدون هدف قادر به زندگی نیست یا دست کم قادر به زندگی طولانی نیست. لذا اگر تا این لحظه هدف های خود را مشخص نکرده اید حالا دیگر به آن نیاز دارید. صرف هدف داشتن به مراتب مهمتر از ماهیت آن هدف است. بعضی از افراد ترتیبی می دهند که تعیین و پیگیری هدف مطلوب خود را مرتباً در زندگی به تعویق بیندازند این افراد از ایده آل بودن هدفی که در ذهن دارند مطمئن نیستند و به همین خاطر است که هیچ وقت کار انجام نمی دهند. ولی نکته ای که شما باید به آن توجه داشته باشید این است که در واقع مهمترین چیز، رسیدن به هدف مورد نظر نیست، بلکه یاد گرفتن و رشد کردن در خلال این راه است. در راه رسیدن به هر هدف می توانیم به شهامت و اراده قوی تر دست یابیم، بر قدرت متقاعد سازی خویش بیفزاییم، انضباط فردی را بیفزاییم، توان و طاقت خود را افزایش دهیم و درنهایت، شادی را در زندگی خلق کنیم. فراموش نکنید هدف ها ارابه هایی هستند که با سوار شدن بر آنها می توانید از اکنون خود فراتر روید. پس شما هم شادی را هدف بگیرید تا به آن برسید.

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=222571

vista.ir
Online Classified Service

شادی در درون ماست



آیا شما انسان شادی هستید؟ یا برعکس همیشه به نیمه خالی لیوان نگاه می‌کنید؟ اطرافیان در مورد شما چه نظری دارند؟ دوستانتان از مصاحبت با شما لذت می‌برند و در کنار شما احساس خوشحالی می‌کنند؟

اینکه شما انسان شاد یا غمگینی باشید تا حدود زیادی به خودتان بستگی دارد، ما باید به یاد داشته باشیم سکان زندگی را با تمام سختی‌هایش

www.takbook.com

www.takbook.com

خودمان در دست بگیریم و اجازه ندهیم زندگی و مشکلات به‌طور کامل تمام وجود و هستی ما را احاطه کرده و ما را به پیش ببرد.

این ما هستیم که می‌توانیم با نگاه کردن به نیمه پر لیوان (هر چند اندک) با عینکی زیباتر دنیا را نگاه کنیم. شادی و خوشحالی چیزهایی هستند که هر کس باید آن را در درون خود بجوید و هیچ‌کس غیر از خود ما نمی‌تواند در این مورد کاری انجام دهد.

شاید حرف‌ها، شوخی‌ها و قرارگیری در برخی جمع‌ها برای مدت زمان کوتاهی بتواند در فرد شادی ایجاد کند اما این نوع شادی دوام زیادی نخواهد داشت و خیلی زود و با قرارگیری در شرایط جدید از بین خواهند رفت.

باید به یاد داشته باشیم که جای شادی در قلب ماست و اگر هم در بیرون به دنبال آن می‌گردیم بهتر است فقط به دنبال بهانه‌ای باشیم برای شکوفایی شادی درونی اگر بتوانیم سرچشمه شادی را پیدا کنیم و با نگاه کردن به قلب و روحمان منابع عظیم و بی‌کران آن را کشف کنیم قادر خواهیم بود با شناخت بهتر شادی وضعیت ایده‌آلی در زندگی فراهم کنیم و در هر موقعیت و با هر سختی آن را حفظ کنیم.

باید بپذیریم که زندگی انسان‌ها با هم متفاوت است و برای همه سختی‌ها و کاستی‌هایی وجود دارد اما با این همه استانداردهایی برای شاد بودن تعیین نشده است. شادی به‌طور مطلق حاصل یک انگیزه درونی است.

در زندگی همه ما عناصر شاد کننده و بهانه‌های غم و غصه به‌وفور وجود دارد اما این ما هستیم که باید انتخاب کنیم. گاهی یک اتفاق ناراحت‌کننده زندگی فردی را تا پایان عمر تحت‌تاثیر قرار می‌دهد اما همین اتفاق برای دیگری صرفاً حادثه تلخی است که در مقطعی از زندگی رخ داده و فراموش شده است.

این انتخاب به شما بستگی دارد، اگر اهل آه و ناله و غصه باشید، حتی در خوش‌ترین لحظات هم طعم تلخ آن اتفاق را با خود خواهید داشت.

این افراد هم لحظات شادی‌آور را موقتی می‌دانند و همیشه منتظرند یک اتفاق بد حالشان را خراب کند. آنها نمی‌توانند از زندگی شاد خود لذت ببرند.

این در حالی است که یک انسان شاد موقعیت‌های ناراحت‌کننده را به امید فردایی روشن و خوب تحمل می‌کند و کل زندگی را یک داستان شاد و خوشحال‌کننده می‌داند.

- برای شاد زیستن چند راهکار به شما توصیه می‌کنیم:

▪ نعمت‌ها و چیزهای شادی‌آور زندگی‌تان را بشناسید و یادآوری کنید.

▪ از خودتان بپرسید «چه چیزی برایم بیشترین اهمیت را دارد؟» سعی کنید به ارزش‌های خود توجه کنید و به ارزش‌هایی بها دهید که در زندگی به کار می‌روند. توقعات و انتظارهای غیرقابل کنترلی را که نمی‌توانید به آنها مسلط شوید، برای خودتان ایجاد نکنید.

▪ به واقعیت‌ها بیندیشید.

▪ از مسیری که آغاز کرده‌اید و جلو می‌روید لذت ببرید.

▪ یک فعالیت تازه و جذاب جدید را آغاز کنید. کاری که همیشه و در رویاهای دور کودکی‌تان آن را دوست داشتید و به شما احساس خوبی می‌دهد.

▪ از وسواس زیاد خودداری کنید.

▪ مثبت فکر کنید.

▪ با آنچه در اختیار دارید کار کنید.

▪ توجهتان را به موضوعات بی‌اهمیت معطوف نکنید.

▪ به خدا توکل کنید.

▪ در زندگی‌تان تعادل برقرار کنید. کسی که زندگی متعادلی دارد چه از نظر مالی و چه از نظر روانی، در نهایت می‌تواند انسان شادی هم باشد. هر

www.takbook.com

www.takbook.com

کسی برای شاد بودن آستانه‌ای دارد. ممکن است عاملی باعث شادی شما باشد که دیگری را شاد نکند.

ممکن است عاملی شما را اندوهگین کند اما باعث شادی دیگری شود. شادی واقعی، شادی است که مکان و زمان در آن تاثیری ندارد و بهترین مثالی که می‌تواند نشان دهنده این نوع شادی باشد ارتباط شادمانه کودکان با یکدیگر است. نوعی شادی توأم با خلاقیت.

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=312147

vista.ir
Online Classified Service

شادی گمشده خانواده

اساسی ترین تأثیر شادابی، ایجاد آرامش و آسایش روحی برای افراد و پیشرفت و توسعه اجتماعی اقتصادی برای جامعه است. به اعتقاد صاحبنظران مسائل رفتاری، شادابی در خانواده موجب از بین رفتن اضطراب و نگرانی می شود و افراد با انگیزه بالا برای تأمین نیازهای جسمی، روانی، عاطفی و معنوی خود فعالیت می کنند، اما چیزی که در سال های اخیر بیشتر به چشم می آید فراموش شدن هنر شاد زیستن در بین خانواده هاست.

متأسفانه این تصور غلط در میان افراد جامعه شکل گرفته است که شاد بودن از رفتارهای جامعه پسند نیست در خانواده و یا محیط کار سعی می کنیم خود را فردی جدی و اخمو نشان دهیم.

این وضعیت در حالی در جامعه حکمفرما شده که معتقدیم مؤمن باید گشاده رو باشد و با لبخند خود به دیگران آرامش ببخشد و افسردگی به خود راه ندهد.

دین اسلام به عنوان يك دین متعالی و آخرین و کاملترین آیین آسمانی، خندیدن را امری پسندیده می داند تا آنجا که پیامبر اکرم(ص) یکی از خوشروترین و خنده روترین افراد زمان خود بوده است.

شادی يك احساس درونی است که بیشتر از علائم و نشانه های غیر کلامی و حالت چهره مشخص می شود. احساس نشاط در خانواده یکی از ضروریات زندگی است و نقش پدر و مادر در ایجاد فضای شاد برای خانه بسیار پر اهمیت است. نبود شادی در خانه موجب افسردگی و انزوا می شود با این همه برخی از خانواده ها احساس می کنند ثروت و درآمد بالا فضای خانه را شاد و پرانرژی می کند به طوری که بعضی مواقع خانواده شاداب را خانواده مرفه در جامعه می دانند این در حالیست که درآمد مناسب فقط ممکن است انگیزه ای برای شاد بودن باشد، اما شادی واقعی نمی تواند با معیارهای مالی سنجیده شود.

به گفته دکتر «مجید ابحری» آسیب شناس اجتماعی، قناعت، ساده زیستی، تفاهم و صداقت بین زن و شوهر مبنای اصلی شادمانی خانوادگی است.

ابهری می گوید: اقتصاد خانواده هیچ نقشی بر روی شادی افراد ندارد و از طرفی گرما و صمیمیت خانواده را کاهش می دهد، زیرا حصارهای مادی و معیارهای اقتصادی مبنای حرکت افراد خانواده می شود.

وی تفاهم را ضرورتی انکارناپذیر برای شادی می داند و می گوید: طبق تحقیقات میدانی انجام شده ۶۵درصد فرزندان دچار افت تحصیلی و ۷۵

www.takbook.com

www.takbook.com

درصد دختران فراری، عضو خانواده های متشنج و خالی از روح تفاهم هستند.

ابهری معتقد است هرچه سطح و درجه شادی اجتماعی در جامعه پایین باشد افسردگی، اعتیاد و خود کشی افزایش پیدا می کند بر این اساس رفاه نسبی، توکل به خدا، تفاهم و یکدلی ارکان اصلی شاد زیستن در خانواده است، همچنین بیکاری، اعتیاد و فکر کردن بیش از اندازه به مادیات مبانی اساسی افسردگی و دلمردگی است.

- شادترین دین

هیچ آیین و دینی در جهان به اندازه اسلام برای شادی و شادبودن ارزش قائل نیست، و یکی از ویژگی های چهره نورانی رسول اعظم (ص) تبسم بوده است و ایشان شاد کردن يك انسان را باعث جلب رضای خدا می داند، بنابراین مشکل اساسی تدوین برنامه است.

حجت الاسلام والمسلمین سیدمهدی طباطبایی نماینده مردم تهران در مجلس شورای اسلامی درباره روح شادی در اسلام می گوید: اسلام با اصل سرور در بین مسلمانان موافق است و برنامه های بسیاری برای شادی در جامعه دارد.

وی با اشاره به اینکه روح اسلام نشاط و شادابی است می گوید: هر مسلمانی باید وسیله شادی خود و دیگران را فراهم کند، زیرا شادابی باعث نشاط در روح و جسم افراد می شود.

به گفته طباطبایی، اسلام با برخی غفلت ها و بی توجهی های افراد به زندگی مخالف است، زیرا غفلت و سرور تخیلی باعث تخریب فرد می شود.

- نهاد شادی ساز در جامعه

با توجه به جمعیت جوان کشور ضرورت دارد مسئولان برای شادابی و تقویت بهداشت روانی جامعه برنامه ریزی کنند. شادابی مانند همه پدیده های اجتماعی نیاز به نهاد سازی دارد. نهادی که فعالیت های شادی بخش را سیاستگذاری کند. دکتر علیزاده جامعه شناس به ضرورت ایجاد سازمانی برای شادی جوانان تأکید می کند و می گوید: جامعه همانند همه پدیده های هستی مجموعه ای از غم ها و شادی هاست و بهتر است قبل از این که کشورهای دیگر برای شادی جوانان برنامه ریزی کنند وموجب آسیب های روانی جوانان شوند مسئولان مدیریت این بخش را برعهده بگیرند.

به گفته وی وجود برنامه های شادی بخش و طنز در جامعه تأثیرات بسیار مثبتی برای خانواده ها خواهد داشت که البته در این باره بسیار کم کارکرده ایم.

- چگونه شاد باشیم

این توقع که کسی باید مرا شاد کند یا اتفاقی بیفتد تا من شاد شوم، توقع واقع بینانه ای نیست.

هر شخصی باید برای قرارگرفتن در مسیر شادی برنامه ریزی کند. یکی از راه های شاد زیستن فعال بودن است.

برنامه ریزی برای فعالیت های خوشایند مانند ورزش، گردش، شرکت در جمع های دوستانه و پرداختن به امور اخلاقی و معنوی بر فعالیت های افراد می افزاید. همچنین اهداف و موفقیت ها، میزان شادی ما را تحت تأثیر قرار می دهند.

به عبارت دیگر حرکت در راستای اهداف، رضایت فرد را به همراه دارد. البته کسی که هدف دشواری برگزیده ، پس از این که متوجه شود این هدف دست نیافتنی است، دچار افسردگی می شود.

یکی از راه های هدایت زندگی به سوی شادی، شمردن موهبت هایی است که داریم، حتی تهیه و مداوم خواندن و یادداشت های مثبت روزانه می تواند سعادت و شادابی بیشتری برای فرد ایجاد کند.

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=242173

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

شادی های زندگی را با هم شریک شویم

مبارک است، اکنون که زندگی تازه ای را با همسر خود شروع کرده اید و شیرین کامی عروسی و روزهای عاشقانه ای که با هم گذرانیده اید هنوز در خاطرتان هست. حتماً قدر عشق و محبتی را که بین شما وجود دارد را می دانید و به خوبی آگاهید که یک زندگی تازه چون نهالی است که به باران محبت فی مابین شما نیاز دارد تا بزرگ و تناور شود. گاه نگهداری و مراقبت از عشق، از عاشق شدن نیز سخت تر است. شما وظیفه دارید همان قدر که برای کار و مسئولیت هایتان وقت می گذارید به علاقه ای که به یکدیگر دارید نیز بپردازید؛ زیرا اگر نهال کوچک محبت بین شما بخشکد قطعاً زندگی مشترک برای هر دو نفر مبدل به قفسی می شود که میل به رهائی از آن تنها هدف شما خواهد بود.

برای کمک به زنده نگه داشتن عشق و محبت گرما بخش زندگی تان روشهای ساده ای وجود دارد که می توانید با عمل به آنها عشق را زنده نگه دارید و برای همیشه با هم بمانید.

● برای باهم بودن وقت بگذارید

مهم نیست که سرتان چه قدر شلوغ است و چه مسئولیتهای سنگینی برعهده دارید، حتماً لازم است که برای همسر خود وقت بگذارید و فرصتی برای گذراندن وقت با یکدیگر داشته باشید. مهم نیست که چند سال از ازدواجتان می گذرد، همیشه می توانید با گذاشتن وقت برای برنامه ای دو نفری عشق سالهای نخستین زندگی خود را زنده کنید.سعی کنید با هم بیرون بروید و یا شامی دونفری به یاد روزهای ابتدایی ازدواجتان با هم صرف کنید. به یاد داشته باشید که اکسیر عشق و همبستگی کلید همه درهای بسته در زندگی زناشویی شماست.

● همیشه با یکدیگر صادق باشید

توانایی برقراری ارتباط و صداقت دو عامل اساسی برای در کنار یکدیگر نگه داشتن زوجهاست. به یاد داشته باشید که همان قدر که شما به وفاداری و صداقت همسرتان اهمیت می دهید، وی نیز به صداقت شما نیاز دارد. حتی دروغهای بسیار کوچک گاه به متلاشی شدن زندگی زناشویی می انجامد. به خاطر داشته باشید که چیزی به نام دروغ مصلحتی وجود ندارد زیرا دروغ به هر حال دروغ است و می تواند به اعتقاد همسرتان نسبت به شما ضربه ای جدی بزند و زندگی تان را به خطر اندازد.

● به یکدیگر احترام بگذارید

احترام گذاشتن یعنی به بهترین ویژگیها و خصوصیات هم ارزش گذاشتن. اگر به خصوصیات هم احترام نگذارید هیچ توصیه ای موثر نخواهد بود.

بیاموزید که هم در لحظات شادی و هم در لحظات ناراحتی و دلخوری احترام یکدیگر را حفظ کنید و این مقدور نخواهد بود مگر آنکه در ابتدا یاد بگیرید خودتان را در هر شرایطی کنترل کنید. با گذشت زمان متوجه تغییرات جسمانی در خود و همسرتان می شوید.

تغییرات ظاهری را بپذیرید و علی رغم تغییر ظاهر به همسرتان برای ویژگی های شخصیتی اش عشق بورزید زیرا احترام گذاشتن به یکدیگر موجب می شود که بدانید در هر شرایطی کسی از شما حمایت خواهد کرد. این احترام در طول زمان اشتیاق شما را به یکدیگر حفظ خواهد کرد.

● از معجزه خنده غافل نشوید

در زندگی همان قدر که لحظات شیرین و به یاد ماندنی وجود دارد گاه با سختی ها و مشکلات نیز روبرو خواهید شد. بهترین واکنش نسبت به سختی ها و مشکلات علاوه بر چاره اندیشی و مشورت، خندیدن به آن هاست. گاه در پایان روزکاری خسته کننده ای که پشت سر نهاده اید، نکته ای ظریف و یا اتفاقی جالب خنده ای را برلبان شما می نشاند که به اندازه یک لیوان چای گرم در یک روز زمستانی فرح بخش است. تا جایی که امکان دارد با یکدیگر بگوئید و بخندید، به ویژه زمانی که در شرایط سخت قرار می گیرید. اغلب وقتی در حال بحث و جدل هستید، نکته ای خنده دار و لبخندی کوچک دعوا را به سمت صلح و آرامش راهبر می شود. در گفت وگوهایتان از خاطرات خوش گذشته یاد کنید و با رفتن به مکانهای خاص خاطرات و یادواره هایتان را زنده کنید و به این ترتیب احساس شادمانی و لذت را به وسیله کاری کوچک به دست آورید.

www.takbook.com

www.takbook.com

● با یکدیگر حرف بزنید

پس از گذراندن یک روز کاری سخت هیچ چیز مانند همدردی و تسلی همسرتان خستگی را از تن شما به در نمی کند. بیاموزید که در مورد مسائل کاری، مشکلات و درگیریهایتان با هم صحبت کنید و بدین ترتیب علاوه بر سبک کردن بار دل خود، از همسرتان در چاره جویی و مشورت کمک بگیرید. در این صورت نه تنها تسکین پیدا می کنید بلکه توقعات خویش را از یکدیگر براساس واقعیت شکل می دهید و هرگز شرمنده همسرتان نخواهید شد.

منبع : روزنامه کیهان

http://vista.ir/?view=article&id=316878

vista.ir
Online Classified Service

شادی‌ها و غم‌هایم را با تو تقسیم می‌کنم

عشق چیست؟ به نظر می رسد سؤال بسیار ساده ای مطرح شده است اما آیا واقعا این طور است؟همه ما در مورد عشق صحبت می کنیم، در مورد آن کتاب های زیادی خوانده ایم و این کلمه را بسیار زیاد به کار می بریم.

وقتی کسی عاشق می شود چه تغییری در رفتارش ایجاد می شود؟نگاهش رویایی و بیشتر اوقات لبخند بر لبانش ظاهر می شود، در تنهایی ها زمزمه های عاشقانه دارد، برای دیدن معشوق لحظه شماری می کند، انجام کارها را به سرعت پایان داده، قدم ها را سریع برمی دارد، نبضش تندتر می زند و برای ملاقات با او شتاب می کند. چشم هایش می درخشد و مشتاقانه به لحظات با معشوق بودن فکر می کند. اما عشق چیست؟

تقریبا بیشتر افراد در پاسخ به این سؤال جملات مشابهی را می گویند از جمله این که «او عزیزترین فرد است در قلب من.» «خیلی برایم ارزش دارد.» «زندگی بدون او غیرممکن است.» «اگر اتفاقی برایش بیفتد من می میرم.» «وقتی با او هستم احساس خوبی دارم.» اما هیچ کس دقیقا نمی گوید عشق چیست؟عشق احساسی است که دو نفر را به هم مرتبط می کند و قابل توصیف نیست. افراد عاشق فقط به فکر شاد کردن معشوق هستند و در عشق های عمیق حتی برای زمان کوتاه هم نمی توانند از هم دور باشند. هر نوع رابطه دیگر را به خاطر عشق خود فراموش کرده و فدا می کنند. حاضرند برای هم بمیرند و مواردی هم دیده شده که این کار را انجام داده اند.

عشق احساسی غیرقابل توصیف است. فقط باید آن را تجربه کرد. آیا می توانید مزه شکر را برای کسی که تا به حال هیچ ماده شیرینی را نچشیده است توضیح دهید؟ هرگز قادر نخواهید بود. بلکه آن فرد باید شکر را بچشد. عشق هم همینطور است باید عاشق شد تا معنی عشق را درك کرد.

ازدواج یکی از آداب و رسوم قدیمی است. نمی توان به راحتی توضیح داد چگونه دو نفر علاقه دارند با هم ازدواج کنند. آیا فقط به خاطر این که در کنار هم زندگی می کنند؟ ازدواج در فرهنگ ها و مذاهب مختلف ارزش بالاتری دارد.

در اکثر خانواده ها در ابتدای ازدواج عکس های زیبای شب عروسی و عکس هایی از شادی ها به چشم می خورد ولی پس از گذشت چند سال گویی شادی ها هم کمتر شده، علت چیست؟ از بین رفتن عشق و علاقه؟

www.takbook.com

www.takbook.com

چگونه زوجین می توانند پیوندی بین قلب هایشان به وجود آورند تا شادی ها برای همیشه باقی بماند؟

چطور پیوند زناشویی به پیوند قلب ها تبدیل می شود؟وقتی دو نفر احساس نزدیکی زیادی با هم داشته باشند، مراقب شریك زندگی خود خواهند بود. افکار و دیدگاهشان یکی می شود.

در تمام غم ها و شادی ها با هم هستند، در این خانواده هیچ خطری وجود ندارد آنها سازش نمی کنند. زندگی که همواره با سازش دوام پیدا کند چه لذتی خواهد داشت؟ به زندگی اطرافیان خود دقت کنید بیشتر آنها در حال سازش با یکدیگرند. با هم بودن تنها با پیوند قلب ها امکان پذیر است. چطور می شود ازدواج را به پیوند قلب ها تبدیل کرد؟

در قدم اول باید خیلی شفاف در مورد همه چیز برخورد کرد. به همسر خود بگویید چه احساسی دارید (نسبت به او نسبت به خودتان). همه ما لحظاتی با خود خلوت کرده و درد دل می کنیم. ما با خودمان شفاف هستیم زیرا نگرانی در مورد عکس العمل خود نداریم. با همسرمان هم باید این گونه باشیم. شفافیت در صحبت کردن دو منفعت دارد «آگاهی همسر از نقطه نظرها و علائق شما و صداقت.» وقتی همه چیز را برای او بازگو می کنید مهم ترین پیام شما صداقت خواهد بود. «من کاملا به تو اعتماد دارم.» «من کاملا با تو راحت صحبت می کنم.» «من هیچ چیز را از تو پنهان نمی کنم.» اما شما در برابر برخورد شفاف همسرتان چه عکس العملی دارید؟ در ابتدا ممکن است غافل گیر شوید. اما از او تشکر کنید. و این طور فکر کنید که اولا چه کسی با من صحبت می کند؟ ثانیا آیا شخص مهم تر است یا آنچه مطرح شده؟ آیا من قاضی خوبی هستم؟ آیا فقط من تعیین می کنم چه چیز خوب و چه چیز بد است؟ به این ترتیب کسی برای حفظ زندگی مجبور به مهار شخصیت خود نیست. با گفتگو یکدیگر را بهتر درك خواهید کرد.

قدم بعدی احترام گذاشتن به فرد مقابل و عقاید اوست. البته اگر در موردی احساس بدی دارید آن را با احترام مطرح کنید و اجازه دهید همسرتان متوجه شود که شما علاقمندید بعضی از امور تغییر کند.

متأسفانه در بیشتر خانواده ها تا مدت های طولانی طرفین از عقاید یکدیگر بی اطلاع هستند. هر دو خود را مهار کنند تا شاید بتوانند زندگی مشترك را حفظ کنند. این زندگی لذتی نخواهد داشت.

ما برای هم ساخته شده ایم؟

یك زوج جوان دست در دست هم در پارك قدم می زنند. به نظر می رسد رابطه صمیمی بین آنها برقرار است. اما آیا آنها واقعا برای هم ساخته شده اند؟ چه وقت دو نفر برای هم ساخته شده اند؟ آیا باید عقاید و سلیقه های کاملا یکسانی داشته باشند؟ یا به عکس چنانچه در علم فیزیك آمده که دو بار مخالف یکدیگر را جذب می کنند زوجین دارایی عقاید مخالف می توانند نسبت به هم علاقمند شوند؟ یا بر سر اختلاف سلیقه ها همیشه جنگ و دعوا خواهند داشت؟

می توان گفت حداقل در بیشتر خانواده ها اختلاف سلیقه امری طبیعی است. وقتی می گوییم دو نفر برای هم ساخته شده اند یعنی هر یك شخصی مناسب برای دیگری است. هیچ شخص دیگری در دنیا به جز او وجود ندارد که بتواند برای همسرش زوج بهتری باشد. آنها هنگام با هم بودن بهترین ساعات را در کنارهم می گذرانند و شادی دلپذیری تمام وجودشان را در بر می گیرد.

یکی بودن عادات، طرز لباس پوشیدن و هوای مورد علاقه تنها عوامل موثر در نزدیك شدن دلها نیست. بلکه دوست داشتن به خاطر دیگری، احساس تعلق به جسم و روح و قلب و کلمات فرد مقابل، احساس رضایت عمیق در زمان با او بودن است که نشان می دهد این هر دو برای هم ساخته شده اند.

هدف اصلی در زندگی مشترك طرف مقابل را خوشحال کردن و خوشحال نگه داشتن است.

با دقت به رابطه مادر و کودك در می یابیم آنها با هم یك حلقه ارتباطی بسیار قوی ایجاد کرده اند و هیچ کس شك نمی کند که آنها برای هم ساخته شده اند. اگر زوجین هم چنین حلقه ارتباطی را با هم داشته باشند زندگی موفقی دارند.

آیا فراموش کرده اید که تصمیم داشتید همسرتان را خوشحال کنید؟«من در جوانی عادت داشتم نقاشی کنم، به سالن بدنسازی بروم، روزهای تعطیل به کوه بروم و... هنوز هم به این امور علاقه دارم ولی بعد از ازدواج به دلیل اشتغال زیاد همسرم و یا به این دلیل که او علاقه چندانی به این امور نشان نمی دهد این ها را فراموش کرده ام.»

این حالت به روابط بسیاری از خانواده ها صدمه می زند. انتظار می رود زوجین بیشتر به علایق هم توجه داشته باشند. متاسفانه بسیاری از تمایلات مخصوصا در خانم ها در همان ابتدای ازدواج سرکوب شده و اجازه بروز پیدا نمی کند. و این مسئله روابط خانوادگی را خدشه دار می کند.

البته مردانی هم هستند که به برآورده کردن مطالبات همسرشان اهمیت می دهند ولی افرادی که خود مختار هستند روز به روز شرایط را سخت

www.takbook.com

www.takbook.com

تر می کنند. البته بعضی از خانم ها خود این مسئله را دامن می زنند و به جای مطرح کردن مطالبات خود، آن را پنهان می کنند آنها نگرانند که مبادا دردسری ایجاد کنند. در حالی که اگر از ابتدا با همسرشان صحبت می کردند چه بسا راهی برای رفع نیازهای خود می یافتند. آنچه مسلم است سکوت راه حل مناسبی نیست.

هر انسانی نیازمند آزادی است و باید در جهت احیاء آن تلاش کند.

آیا از آنچه به آن عشق می ورزید مراقبت هم می کنید؟آیا نگران از دست دادن چیزی هستید که از معشوق بدست می آورید؟ و یا نگران صدمه دیدن معشوق خود می باشید؟

کسانی که از عشق خود مراقبت می کنند زندگی موفقی خواهند داشت. اگر شما واقعا به کسی عشق بورزید از او مراقبت می کنید، زیرا عشق یعنی مراقبت. شما چگونه عاشقی هستید؟

اجازه دهید مثالی بزنیم: همسر شما چند روزی است دیر به منزل می آید چه فکری می کنید: افکار شما در مورد عشقتان پاسخ های زیادی می دهد آیا شك دارید که ممکن است او عاشق فرد دیگری شده؟ یا این که فکر می کنید نکند اشکالی پیش آمده که همسرم را مشغول کرده؟ اگر جواب شما جواب آخر نیست باید در مورد رابطه خود با همسرتان تجدیدنظر کنید در این رابطه عشقی وجود ندارد.

مادری که فرزندش دیر به منزل می آید هرگز تصور نمی کند او مادر دیگری برای خود پیدا کرده باشد.دوست داشتن یعنی بخشیدن و از خود گذشتن. لازمه عشق این است که شما معشوق را خوشحال کنید. عشق یعنی از صمیم قلب در تمام مراحل زندگی یکی شدن با کسی که دوستش می دارید.

در غیر این صورت عشقی وجود ندارد بلکه تظاهر به عشق ورزیدن و عاشق بودن است. اگر عاشق هستید باید مراقب خوبی برای عشق خود باشید.

آیا عشق به تنهایی برای تداوم زندگی کافی است؟عشق یك راه انتقال است. جذابیت های روحی و لذتهای حاصل از آن زود از بین می رود مهم تر از آن این است که شما بدانید همسرتان از شما و شما از اویید. شما باید با هم سفر کنید.

وقتی عشق از بین می رود چه اتفاقی می افتد؟ زوجین به دلیل احساس وظیفه در کنار هم زندگی می کنند و زندگی بدون عشق را ادامه می دهند.

اگر به عقب برگردیم در چند دهه گذشته زوجین بیشتر از یکدیگر مراقبت می کردند و اسم آن را عشق می گذاشتند در واقع اساس رابطه آنها مراقبت بود. مادر از کودك مراقبت می کند چون مسئولیت دارد و کودك به او تعلق دارد. مشابه این رابطه در زوجین موفق است. آنهایی که مراقب هم باشند زندگی مشترك آنها تداوم بیشتری دارد.

افکاری نظیر «من می خواهم آزاد باشم.» «من اشتباه کرده ام». «من خوشحال نیستم.» «باید با کسی ازدواج می کردم که بهتر از این بود.» و افکاری مشابه این ها زندگی را به جدایی ختم می کند. این نوع تفکر یعنی «خودمحوری» آنچه مورد مراقبت و توجه است «خود» است نه دیگری. اگر این طور فکر کنم که همسرم هم به من تعلق دارد و باید مراقب او باشم. این فکر باعث تداوم زندگی است.

منبع : روزنامه کیهان

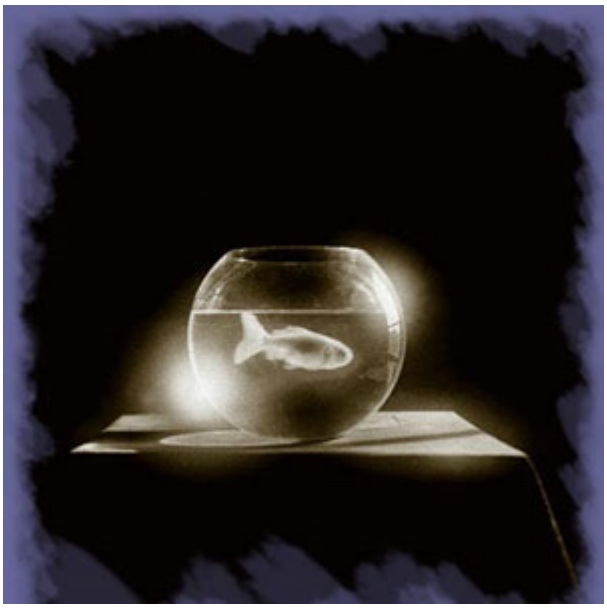
http://vista.ir/?view=article&id=253417

vista.ir
Online Classified Service

شانس دریک قدمی است

www.takbook.com

www.takbook.com



شواهد علمی بیانگر آن است که شما خود شانس واقبالتان را رقم می زنید.

قرنهاست انسانها قدرت شانس واقبال را دریافته اند و همه جا به دنبال شکاراین قدرت هستند.

نسل های قدیمی نیز همواره آیین های ویژه ای برای کمك گرفتن از خدایان شانس و اقبال داشته اندو هنوز هم در مواردی ما شاهد این رسوم هستیم.

چرا انسانها همچنان این گونه مراسم و سایر خرافات را از نسلی به نسل دیگر منتقل می کنند جواب این سؤال را باید در قدرت شانس و اقبال جست وجو کرد.

●با بخت و اقبال زندگی کن

برای دستیابی به تحقیقی علمی در ارتباط با افراد خوش شانس وبد شانس واین مسأله که چرا یك عده همواره خوش شانس هستند، دریك روزنامه محلی به طور متناوب آگهی دادم و خواستار داوطلبین بد شانس وخوش شانس شدم. حدود ۴۰۰ نفر افراد مختلف در سنین متفاوت به آگهی من جواب مثبت دادند.

در طی یك دوره تحقیق ۱۰ ساله با این داوطلبان مصاحبه کردم.

در پایان این تحقیق دریافتم افراد خوش شانس راه خود را از طریق چندعامل عمده دنبال می کنند: ربودن موقعیتهای شانس، ایجاد نگرش مثبت وخوش بینانه در خود نسبت به آینده وگزینش روحیه انعطاف پذیری که کمك زیادی در زندگی به آنها می کند.

●افکارت را باز کن

موقعیت های شانس را در نظر بگیرید، افراد خوش شانس همواره این موقعیت ها را در اطراف خودشناسایی می کنند وافراد بدشانس نیز همواره از این موقعیت ها بی نصیب هستند.

برای اینکه بیشتر این موضوع را پیگیری کنم در طول تحقیق در یك برنامه به افراد هر دو گروه خوش شانس و بد شانس روزنامه ای دادم و از آنها خواستم به من بگویند در داخل روزنامه چند عکس وجود دارد.

این کار برای افراد خوش شانس چند ثانیه بیشتر طول نکشید. می دانید چرا؟

به دلیل اینکه در صفحه دوم روزنامه با تیتری درشت تعداد عکسهای داخل روزنامه را نوشته بودم که افراد گروه بدشانس ها به این تیتر توجهی نکرده بودند.

پیغام دیگری باز هم درلابه لای صفحات روزنامه گذاشته بودم و در آن نوشته بودم (شمردن را متوقف کنید این پیغام را به مسؤولین نشان دهید و ۲۵۰ دلار برنده شوید) باز هم افراد کم شانس آن را دریافت نکرده بودند.

●نتیجه این آزمایش:

افراد بدشانس موقعیتهای شانس را به دلیل بی توجهی به اطرافشان از دست می دهند و در مقابل افراد خوش شانس علاوه بر کار اصلی به محیط اطراف خود نیز دقت و توجه بیشتری دارند.

این تنها قسمتی از ماجراست، بسیاری افراد خوش شانس که جزو داوطلبین طرح من بودند مدام برای تغییر و تعالی در زندگیشان در تلاش بودند.

یکی از شیوه کاریش را تغییر می داد، دیگری راههای مختلف با رویارویی با افراد گوناگون را تجربه می کرد. او متوجه شده بود مدت طولانی است که در مهمانیها فقط با افراد بخصوصی صحبت می کند برای اینکه بتواند دایره دوستی اش را گسترش دهد و با افراد مختلف آشنا شود، برای خودش موانعی در نظر گرفت و سعی کرد برای مدتی در مهمانیها فقط با افرادی هم صحبت شود که لباس قرمز و یا مشکی دارند. بدینگونه او با افراد جدید و بیشتری آشنا شد.

●مثبت اندیش باش

یکی دیگر از مسائل عمده در این موارد نحوه نگرش افراد نسبت به موارد بداقبالی است. تصور کنید نماینده کشورتان در بازیهای المپیك هستند

www.takbook.com

www.takbook.com

مسابقه تان را به خوبی انجام می دهید و برنده مدال برنز می شوید.

حال فکر کنید برای دومین بار در المپیك شرکت می کنید و این بار حتی بهتر از دوره قبل عمل می کنید و برنده مدال نقره می شوید در کدام المپیك احساس خوشحالی بیشتری می کنید؟اغلب ما بر این تصوریم که بعد از گرفتن مدال نقره بیشتر خوشحال می شویم. اما تحقیقات نشان می دهد ورزشکارانی که مدال برنز را برده اند، خوشحالتر هستند زیرا مدال آوران نقره دائماً فکر می کنند که اگر کمی بهتر عمل کرده بودیم، می توانستیم به مدال طلا برسیم و برعکس مدال آوران برنز به مسأله فکر می کنند که اگر کمی بدتر عمل کرده بودند، مدال برنز را نیز از دست داده بودند. روان شناسان به اینگونه افکار، افکار عکس واقعیت می گویند که در طول آن شخص همواره به اتفاقات بدتر از آنچه که روی داده فکر می کند.

برای پی بردن به این مسأله که آیا افراد خوش شانس از شیوه رفتار عکس واقعیت استفاده می کنند یا خیر. از داوطلبان طرحم خواستم تصور کنند در بانکی هستند که ناگهان دزدی مسلح وارد می شود و با شلیك گلوله ای بازوی آنها را مجروح می کند و خواستم که ارزیابی آنها را از اتفاقات مزبور بدانم.

افراد بدشانس سعی داشتند این مسأله را به دیگران بقبولانند که از شانس بد آنها است که در طول کارشان در بانك سارق مسلحی به آنجا حمله کرده است. افراد خوش شانس نیز گفتند ممکن بود اتفاق بدتر از این هم بیفتد و گلوله به سر آنها شلیك می شد.

این نوع طرز تفکر به مردم کمك می کند احساس بهتری نسبت به خودشان داشته باشند خواسته هایشان را همیشه مدنظر داشته باشند و احتمال شانس و موفقیت را در زندگی خودشان افزایش دهند.

●یاد بگیریم خوش شانس باشیم

سپس نهایتاً با آزمایشات انجام شده می خواستم بدانم که آیا افکار و رفتار می تواند باعث به دست آوردن شانس خوب باشد؟

در ابتدا در ملاقاتهای تك نفره با داوطلبان فرمهایی را که در ارتباط با شانس و چگونگی رضایت آنها از برنامه های زندگیشان بود به آنها ارائه کردم تا برای من تکمیل کنند. در این فرم ها عوامل عمده شانس را مشخص کردم و راههایی در جهت کمك به افراد بدشانس به آنها ارائه کردم. به عنوان مثال به آنها آموختم چگونه قدر فرصتهای پیش آمده را در اطرافشان بدانند، چگونه قدرتمندتر عمل کنند و برای مقابله با بدشانسی همیشه به بدتر از آنچه ممکن است،پیش بیاید بیندیشند.

از آنها خواستم تمرینهای مشخصی برای یك ماه انجام دهند و در پایان ماه گزارشی به من دهند.

نتایج این طرح واقعاً شگفت انگیز بود.

۸۰درصد از داوطلبان شادتر از قبل بودند از زندگیشان رضایت بیشتری داشتند و خود را خوشبخت تر احساس می کردند.

یکی از داوطلبان بدشانس گفته بود پس از تغییر روحیه، خوش بین بودن به آینده و کنار گذاشتن افکار منفی، بدشانسی او به طور کلی ناپدید شده است. او نوشته بود روزی برای خرید رفته بود پیراهنی را که دوست داشت، پیدا کرده بود اما آن را نخریده بود. در هفته بعد زمانی که مجدداً برای خرید پیراهن رفته بود آن پیراهن به فروش رفته بود و او به جای اینکه ناامید و ناراحت شود و این مسأله را به پای بدشانسی خود بنویسد گشته بود و پیراهن مناسب تری با قیمت ارزانتر پیدا کرده بود. اینگونه اتفاقات او را نسبت به گذشته شادتر کرده بود.

تجربیات این خانم نشان می دهد که چگونه رفتار و افکار ما بر روی شانس و اقبال ما تأثیرگذار است و ثابت می شود که راههای فراوان ومؤثری برای سود بردن از قدرت شانس برای همه ما موجود است.

منبع : شبکه خبری ورلد نیوز

http://vista.ir/?view=article&id=228772

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

شخصیت با خصیصه های فردی

زنان و مردان با ویژگی " خصیصه های فردی"، به هیچ شخص دیگری شباهت ندارند. شش ویژگی و رفتار زیر از جمله خصوصیات بارز سبك " خصیصه های فردی" است.

۱- زندگی درونی: افراد با این ویژگی تحت تأثیر باورها و احساسات خود هستند خواه دیگران این ارزش های آنها را قبول داشته یا نداشته باشد.

۲- دنیای خود: آنها افرادی مستقل هستند و به روابط نزدیك و صمیمانه معدودی احتیاج دارند.

۳- این دسته افراد طرز زندگی جالب، غیر معمولی، و اغلب عجیب و غریب دارند.

۴- آنها به چیزهای مرموز ، پوشیده، فراحسی (منظور پاسخ به محرك های بیرونی بدون هیچ گونه تماس حسی شناخته شده است که شکل های مختلفی دارد مانند غیبگویی ، پیشگویی و ...) و فوق طبیعی علاقه مندند.

۵- آنها به اندیشه های مجرد بها می دهند.

۶- علی رغم آنکه این سبك شخصیتی تحت تأثیر درون خویشتن است و به دل و ذهن خود توجه دارد، نسبت به دیگران و واکنش های آنها در برابر خود حساس است.

همسر مناسب شخصیت با خصوصیات فردی

این تیپ شخصیتی معمولاً خود را با نیازهای دیگران تطبیق نمی دهد و به همین دلیل نمی تواند با شخصیت های ماجراجو و جدی و پرشور کنار بیاید. " خصیصه های فردی "، طالب همسری است که او را به همان شکلی که هست بپذیرد. معمولاً شخصیت فارغ البال می تواند با این دسته از مردم کنار بیاید، اگر زن و مرد با شخصیت خصیصه های فردی با هم ازدواج کنند ممکن است بتوانند دنیای کوچکی از آن خود بسازند که در آن دنیای حقیقی متعارف، فرصتی برای خودنمایی نداشته باشند.

برای کنار آمدن با شخصیت خصیصه های فردی، به او کمك کنید تا به روحیه اش بیشتر برسد. بعضی از این اشخاص فرصت و توانایی پرداختن به علایق و خواسته های خود را ندارند و در نتیجه ناخشنود می شوند و خود را ناموفق احساس می کنند، بی جهت به او فشار نیاورید تا خود را با شرایط دنیای حقیقی شما سازگار کند. برای هم رنگ شدن با دنیای حقیقی او نیز خودتان را تحت فشار قرار ندهید . به جای آنکه فقط به این مطلب فکر کنید که دنیای شما متفاوت است، بهتراست با یکدیگر درباره این تفاوت ها بحث کنید. برای کنار آمدن با هم آماده باشید و گاه راههای جداگانه خود را بپیمایید. بسیاری از شخصیت های " خصیصه فردی" فراموش کارند. آنها به قدری در دنیای درون خود غرق می شوند که باید زمان پرداخت اجاره خانه، خرید مایحتاج زندگی ، خرید لباس برای بچه ها و یا خاموش کردن چراغها را به هنگام خواب به آنها متذکر شد.

محققان و روان شناسان، به گونه دیگری نیز از شخصیت تقسیم بندی هایی به عمل آورده اند و آنها را به سه دسته کلی تقسیم نموده اند. دسته اول شخصیت های پارانوئید، اسکیزوئید و اسکیزوتایپی را در بر می گیرد. افراد این گروه اغلب غیر عادی به نظر می رسند. دسته دوم، " شخصیت های ضد اجتماعی " مرزی، نمایشی و خود شیفته را شامل می شود و دسته سوم، " شخصیت اجتنابی و وابسته وسواسی را تشکیل می دهد. براساس راهنمای تشخیصی و آماری اختلال های روانی "، (DSM- IV) اختلالات شخصیتی نیز دقیقاً به صورت فوق تقسیم بندی شده است، که در زیر اشاره ای کاملاً کوتاه و گذرا به هر یك داریم.

منبع : سایت اینترنتی فساهو

http://vista.ir/?view=article&id=14180

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

شخصیت پرشور

پرشورها شخصیت بسیار قدرتمندی دارند، آنها در درون خویش بیش از هرگونه شخصیتی احساس توانمندی می کنند و می توانند بدون ترس از شکست ، مسئولیت های بزرگ را پذیرا شوند. آنها با قدرت، اختیار و مسئولیت، راحت هستند و به مقررات توجه زیادی دارند به شدت منضبط اند. آنها قوانین را وضع می کنند و دیگران را ملزم به رعایت قوانین می نمایند. پرشورها هر کاری را که برای تحقق هدفهایشان لازم باشد انجام می دهند و شدیداً هدف گرا هستند. شجاعت از دیگر خصوصیات شخصیتی آنهاست. عمل و ماجرا را دوست دارند. آنها در ابراز وجود کردن مهارت دارند.

همسر مناسب شخصیت پرشور

پرشورها، باید پادشاه و ملکه زندگی خود باشند. زنان و مردان " پرشور" خواهان همسرانی قابل اطمینان، " پذیرنده" ، قدرتمند، مستقل و با عزت نفس هستند. مناسب ترین همسران پرشورها ، مهر طلب ها، از خود گذشته ها ، و حساس ها هستند، مشروط بر آنکه شدت این ویژگی در آنها در حد اعتدال باشد.

اگر شما شخصیتی پرشور دارید از ازدواج با اشخاصی که ویژگی های شخصیتی مراقب یا متلون دارند، اجتناب کنید ضمناً نمایشی ها که اسباب حسادت شما را فراهم می کنند و یا " با اعتماد به نفس ها" که دستور کاری از آن خود دارند مناسب شما نیستند. زنان پرشور نیز به دلیل میل به سلطه جویی و استیلا طلبی بهتر است با مردان مهر طلب ازدواج کنند.

جهت زندگی با شخصیت های پرشور توصیه می شود:

خود را بشناسید. بر روی توانمندی های خود حساب کنید ولی مراقب رقابت با " پرشورها" باشید، هرگز سعی نکنید زیر آب قدرت او را بزنید. پرشورها دوست دارند اطرافیانی قوی، ارزشمند و وفادار داشته باشید، به شرط آنکه جایگاه پایین تری را در اشغال خود داشته باشند. قوی باشید و عزت نفس خود را حفظ کنید. به صرف این که در حضور يك قدرتمند هستید نباید موضع ضعیفی را اتخاذ کنید، به جای احساسات به دلیل و منطق متوسل شوید. پرشورها اغلب به احساسات افراد بها نمی دهند. سعی کنید، مطالب را به شکل منطقی مطرح کنید. باید این واقعیت را بپذیرید که شخصیت پر شور، مشربی تند دارد، بی جهت او را خشمگین نسازید. برای حل مسائل خود راههای دیگری پیدا کنید.

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=14170

vista.ir
Online Classified Service

شخصیت جدی

www.takbook.com

www.takbook.com

جدی ها، اشخاصی خشک و جدی هستند و برای ابراز احساسات جایی باقی نمی گذارند. آنها از توانمندی های خود مطلع هستند، اما در ضمن محدودیت های خود را نیز می شناسند. آنها گرفتار خود بزرگ بینی نمی شوند و خود را مسئول اعمال خویش می دانند. این شخصیت ها، متفکر، تحلیل گر و ارزیاب هستند و قبل از هر اقدامی آن را در ذهن خود می پرورانند و سبک - سنگین می کنند. جدی ها دیگران را دائماً ارزیابی می کنند. آنها در ارزیابی دیگران به اندازه ارزیابی خود اهمیت قائل می شوند. آنها مسائل را پیش بینی می کنند و وقتی اتفاقات ناخوشایند رخ می دهد برای روبرو شدن با آنها آمادگی لازم را دارند. جدی ها ادب را رعایت می کنند و اگر احساس کنند نسبت به دیگران بی ادبی کرده اند یا کاری را از روی بی فکری انجام داده اند بسیار ناراحت می شوند.

همسر مناسب شخصیت جدی

جدی ها، طالب همسرانی هستند که به شدت پذیرا باشند و آنها را آن طور که هستند قبول کنند. مناسب ترین همسر برای جدی ها " مهر طلب " ها هستند. جدی با جدی نیز می تواند کنار بیاید زیرا هر دو از دنیا ، درک و برداشت مشابهی دارند؛ اما احتمالاً بهتر است " جدی ها " کسانی را به همسری برگزینند که در زمینه های اجتماعی قوی تر باشند. " ماجراجوها " " متلون ها " و "نمایشی ها" شخصیت های مناسبی برای همسری جدی ها نیستند.

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=14171

vista.ir
Online Classified Service

شخصیت حساس

۱- آشنایی: " حساس ها" آشناها را به ناآشناها ترجیح می دهند. آنها با عادت، تکرار و یکنواختی، سازگاری دارند.

۲- توجه به دیگران: حساس ها به نظر دیگران درباره خودشان عمیقاً توجه دارند، و برایشان بسیار مهم است که دیگران راجع به آنها چگونه می اندیشند.

۳- احتیاط: در ارتباط با دیگران بسیار محتاطانه عمل می کنند. از قضاوت عجولانه خودداری می ورزند.

www.takbook.com

www.takbook.com

۴- رعایت جانب ادب: شخصیت حساس، به معنای واقعی کلمه راعی ادب است.

۵- وظیفه شناسی: حساسها اگر بدانند از آنها چه انتظاری می رود، چه باید بکنند و چگونه با دیگران تماس برقرار نمایند. در حد عالی خود ظاهر می شوند.

۶- آنها به سادگی افکار خود را با دیگران ، حتی با کسانی که به خوبی آنها را می شناسند، در میان نمی گذارند.

همسر مناسب شخصیت حساس

وظیفه شناس ها ، با اعتماد به نفس ها و نمایشی ها می توانند همسر مناسبی برای " حساس ها " به حساب آیند. شخصیت " ماجراجو" بدترین گونه شخصیتی برای همسر حساس است، زیرا از خطر و ماجواجویی استقبال می کند.

کنار آمدن با شخصیت حساس

شخصیت حساس را با تمام ویژگی هایش بپذیرید، او را شکنجه احساسی نکنید، نخواهید که برای راضی کردن شما به هر سازی که می زنید برقصد؛ با او سازش کنید. در برخورد با ناشناخته ها به شخصیت حساس کمك کنید، با او به اجتماعات و گردهمایی ها بروید. با او حرف بزنید، به او بگویید برای یافتن راه حلی جهت برخورد با مشکل او علاقه مند هستید.

منبع : سایت اینترنتی فساهو

http://vista.ir/?view=article&id=14177

vista.ir
Online Classified Service

شخصیت فارغ البال

مردان و زنان فارغ البال بیشتر با ویژگی های زیر شناخته می شوند.

۱- آنها حق مسلم خود می دانند که هر طور می خواهند از زندگی لذت ببرند. آنها به آسایش و راحتی خود بها می دهند. برای وقت آزادشان ارزش فراوان قائلند و می خواهند خوشبختی را جستجو کنند.

۲- فارغ البال ها ، طبق مقررات رفتار می کنند. آنچه لازم است را ارائه می دهند و حاضر نیستند از این حد فراتر روند.

۳- آنها در برابر هر فشاری که آن را غیر منطقی بدانند، مقاومت می کنند و حاضر نیستند بیش از حد وظیفه و مسئولیت خود، کاری صورت دهند.

۴- زنان و مردان " فارغ البال" با زمان برخورد راحت دارند. آنها زیر فشار زمان قرار نمی گیرند. برای آنها عجله کار بی موردی است. این اشخاص آسان گیر و خوشبین هستند و معتقدند کاری که باید بشود، می شود.

۵- فارغ البال ها تحت تأثیر مقام بالا دست قرار نمی گیرند و معتقدند که به اندازه هر شخص دیگری خوب هستند و حق دارند از بهترین زندگی ها برخوردار باشند.

همسر مناسب شخصیت فارغ البال

فارغ البال ها به همسری فهیم، و از خود مایه گذار احتیاج دارد. او قبل از خود به نیازهای دیگران نمی اندیشد و برای راضی کردن دیگران راه درازی نمی رود: ولی می خواهد مورد توجه همسرش باشد. همسر " فارغ البال" باید از خود گذشته و مهرطلب باشد. فارغ البال اغلب با "مراقب" سازگار است. ولی با " نمایشی" و " متلون" همخوانی ندارد. شخصیت "ماجراجو" مانند فارغ البال به شادی و خوشی علاقه مند است. اما فارغ البال می خواهد، قانونگذار باشد؛ " ماجراجو" هم که استاد شکستن قانون است. به همین دلیل این دو گونه شخصیتی با هم همخوانی ندارند. اگر می خواهید در کنار یك شخصیت فارغ البال زندگی راحتی داشته باشید سعی کنید در شادی های " فارغ البال" شریك شوید؛ در فعالیت ها و تفریحات او مشارکت کنید؛ از وی به خوبی مراقبت کنید؛ زندگی را سخت نگیرید و واقع بین باشید. زندگی با فارغ البال به از خود گذشتگی

www.takbook.com

www.takbook.com

بیشتری احتیاج دارد. به جای این که بخواهید جنبه های منفی اش را تغییر دهید، سعی کنید بیشتر به جنبه های مثبت وی توجه نمائید.

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=14169

vista.ir
Online Classified Service

شخصیت ماجراجو

زنان و مردان ماجراجو، تن به خطراتی می دهند که سایرین از انجامش ابا دارند، آنها برخلاف اغلب ما ، نگران و وحشت زده نمی شوند، آنها در لبه ها زندگی می کنند، با محدودیت ها می ستیزند و جان خود را به مخاطره می اندازند. برای آنها تن به خطر دادن ، معادل پاداش است. آنها می گویند اگر خطری نباشد سودی هم در کار نیست.

اکثر آنها تحت تأثیر عقاید دیگران و هنجارهای اجتماعی قرار نمی گیرند و به ارزشهای خود معتقدند. آنها به راحتی به فعالیتهای پر خطر تن می دهند و می گویند زندگی باید مخاطره آمیز باشد. در زندگی استقلال دارند. آنقدرها نگران دیگران نیستند و معتقدند هر کس در قبال خود مسئول است. همچنین آنها از هنر متقاعد کردن برخوردارند و به راحتی دیگران را تحت تأثیر قرار داده و دوستی آنها را برای خود می خرند. به سیاحت و سیر و سفر علاقه بسیار دارند. پرجنب و جوش و شرورند. در کودکی و نوجوانی به شرارت تن می دهند و برای دیگران مسئله ساز می شوند. در برابر هر کس که بخواهد از آنها سوء استفاده کند می ایستند جسور و شجاعند. یکی از ویژگی های مهم آنها 'در حال زندگی کردن' است. آنها به خاطر حوادث و رویدادهای گذشته تأسف نمی خورند، برای آنها زندگی چیزی است که باید آن را در لحظه اکنون پیدا کرد.

- همسر مناسب شخصیت ماجراجو

ماجواجوها اکثراً طالب همسران کم توقعی هستند که از خود زیاد مایه بگذارند. اشخاص آمیخته به شخصیت های نمایشی، از خود گذشته و وظیفه شناس ، برای همسری ماجواجوها مناسب هستند.

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=74494

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

شخصیت متلون

شخصیت های متلون به راحتی با تغییرات احساسی کنار می آیند. ویژگی های بارزشان به شرح زیر است:

۱) متلون ها در روابط خود گرم و صمیمی هستند. هیچ ارتباطی میان آنها و دیگران جزئی و بی اهمیت نیست. هیچ ارتباطی دست کم گرفته نمی شود. این افراد بسیار پر انرژی هستند.

۲) متلون ها مبتکر هستند و می توانند دیگران را نیز به فعالیت تشویق کنند.

۳)متلون ها کنجکاو و خیالپردازند و ذهنی باز دارند. آنها دوست دارند فرهنگ ها، نقش ها و نظامهای ارزشی دیگران را تجربه کنند و در مسیری جدید به راه بیفتند.

۴) متلون ها احساس خود را نشان می دهند. آنها به لحاظ احساسی، فعال و واکنشی هستند و درهر رابطه ای با تمام وجود ظاهر می شوند و در دور کردن نظر خود از واقعیت های دردناک مهارت دارند.

۵) متلون ها می خواهند خوش باشند و تجربه های جدید داشته باشند. آنها هر چیزی را امتحان می کنند. از ریسک کردن نمی ترسند. برداشت روشنی از خویشتن ندارند، بدین معنا که آنها نمی دانند چه کسی هستند و چه هویتی دارند. متلون ها بسیار متوقع هستند، آنها می خواهند دنیای خود را از شما پر کنند. آنها به ندرت حاضر می شوند خود را به خاطر شما تعدیل کنند. هر چه شخصیت متلون بارزتر باشد، روابط ادامه دار در زندگی زناشویی دشوارتر می شود.

●همسر مناسب شخصیت متلون

متلون ها به همسرانی جالب، قوی، با علاقه و رمانتیک احتیاج دارند که در ضمن به خواسته های آنها به سرعت گردن نهند. شخصیت های ماجراجو، اغلب نظر متلون ها را جلب می کند. اگر شما تا اندازه ای از ویژگی های شخصیت متلون برخوردار هستید باید کسی را به همسری برگزینید که آرام، با ثبات و تاحدی رمانتیک باشد.

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=74497

vista.ir
Online Classified Service

شخصیت مراقب

مراقب ها، با شش ویژگی زیر شناسایی می شوند:

۱- استقلال: شخصیت " مراقب" از استقلال زیاد برخوردار است. به توصیه و مشاوره با دیگران محتاج نیست، به سادگی تصمیم می گیرد و می تواند از خودش مراقبت کند.

۲- احتیاط: در برخورد با دیگران متوجه و هشیار است و قبل از برقراری ارتباط با اشخاص همه جوانب را در نظر می گیرد.

www.takbook.com

www.takbook.com

۳- زمینه های درکی: شخصیت مراقب به خوبی گوش می دهد تا از کم و کیف دقیق مطالب آگاه شود.

۴- دفاع از خود: مراقب به ویژه وقتی مورد حمله قرار می گیرد به خوبی از خود دفاع می کند.

۵- حساسیت نسبت به انتقاد: انتقاد را جدی می گیرد، ولی هرگز مرعوب آن نمی شود.

۶- وفاداری و صداقت: شخصیت مراقب به صداقت و وفاداری بهای فراوان می دهد.

کنار آمدن با شخصیت مراقب

۱- شخصیت مراقب ممکن است بسیار با اعتماد به نفس، مستقل، محکم و قاطع باشد. ممکن است ندانید تا چه اندازه به احترام و توجه شما نیازدارد، این خواسته ی او را به تکرار برآورده سازید.

۲- در توجه کردن به او تردیدی به خود راه ندهید گرچه ممکن است او بسیار دیر جواب دهد و دیر به شما اعتماد کند اما اصرار در موردش مؤثر واقع می شود . این مسیر را بپیمایید.

۳- احتیاط و خویشتن داری او را به حساب بی تفاوتی وی نگذارید. انتظار نداشته باشید که به دیواره دفاعی او نفوذ کنید تا احساسات عمیقش را با شما در میان بگذارد. اگر ارتباط شما با او محکم و با ثبات است به او اطمینان کنید.

۴- بهترین راه برخورد و انتقاد از شخصیت " مراقب " این است که بدون انتقاد و بدون مقصر قلمداد کردن او احساساتتان را با او در میان بگذارید. بگویید به او اهمیت می دهید و خواهان روابط بهتر هستید.

۵- در معاشرت های اجتماعی سررشته کار را به دست گیرید. شخصیت " مراقب" از این رفتار شما استقبال می کند.

۶- توجه داشته باشید اگر دانسته یا نادانسته به او بی اعتنایی کنید موضوع را به دل می گیرد و به راحتی شما را نمی بخشد.

منبع : سایت اینترنتی فساهو

http://vista.ir/?view=article&id=14168

vista.ir
Online Classified Service

شخصیت مهر طلب

" مهرطلب" موجودی علاقه مند، مراقب و متوجه است، شما کسی را پر محبت تر، مشتاق تر و دلواپس تر از او نسبت به خود پیدا نمی کنید. تیپ مهر طلب برای جلب محبت دیگران تلاش فراوان می کند. مثلاً تمام وقت، پول و انرژی خود را مصرف می کند ولی آن را به حساب سخاوتمندی و فداکاری می گذارد، در یك مسابقه جرئت جلو افتادن از حریف را ندارد و انگار یك دست نامرئی مانع حرکت، جلو افتادن و موفقیت او می شود. گاهی وقت ها شخصیت های مهر طلب اگر یك مقدار عصبی هم باشند و تحت اضطراب قرار بگیرند آن وقت مشکل پیدا می کنند. مثلاً یك شخصیت سالم می گوید " من محبت شما

www.takbook.com

www.takbook.com

را دوست دارم و از آن لذت می برم" ولی یك شخصیت عصبی مهر طلب می گوید: " من به محبت شما احتیاج حیاتی دارم و مجبورم به هر قیمتی که شده آن را به دست آورم ولو این که از آن لذتی هم نبرم" یعنی برای محبت ارزشی بیش از حد قائل است. محبت همه کس ، خواه یك رهگذر ناشناس، برای او اهمیت حیاتی دارد و یك بی اعتنایی مختصر یا یك لبخند مهرآمیز و صمیمانه می تواند حالت روحی او را از این رو به آن رو گرداند یا اصولاً دیدش را نسبت به زندگی تغییر دهد. در ازای جلب محبت حاضر است هر بهایی بپردازد و مهمترین بهایی که می پردازد گذشتن از استقلال رأی و آزادی است . او با هم بودن را خیلی ترجیح می دهد و تنهایی را دوست ندارد. " مهر طلب ها" به دیگران متکی هستند و از آنها به خوبی خط می گیرند. هنگام تصمیم گیری نظرات دیگران را می پرسند و به توصیه آنها عمل می کنند.

همسر مناسب برای شخصیت مهر طلب

زنان و مردان " مهر طلب" می توانند با سایر گونه های شخصیتی کنار بیایند آنها به خوبی می توانند نیازهای همسرشان را تشخیص دهند و به رفع آنها اقدام نمایند اما اشکالاتی نیز دارند. "مهر طلب" گوش شنوا دارد و سر به زیر است و در این شرایط ترجیح می دهد همسرش عهده دار امور باشد. شخصیت " مهرطلب " باید مواظب باشد که با گونه اختلال شخصیتی " سادیستی " یا " ضد اجتماعی " طرف نشود؛ این اشخاص به راحتی می توانند موجب رنجش و آزار شخصیت مهرطلب را فراهم سازند. احتمالاً برای شخصیت مهر طلب ، شخصیت وظیفه شناس، همسر خوبی می شود. شخصیت های " مهر طلب " و " پرشور" هم به خوبی با هم کنار می آیند.

چند توصیه برای زندگی با مهر طلب ها

۱- شخصیت " مهر طلب " به راضی کردن شما علاقه دارد، وی را بپذیرید و به خاطر آنچه او به شما ارزانی می کند احساس گناه نکنید.

۲- توجهات او را فرض مسلم و مفت ندانید. شخصیت مهرطلب در زندگی به خوبی امیال شما را پیش بینی می کند و این امیال را در اولویت قرار می دهد. ولی وقتی چیزی از شما می خواهد، ممکن است به روی خود نیاورد و خواسته هایش را مطرح نسازد و منتظر می ماند تا نیازهای او را تشخیص دهید، پس سعی کنید در تشخیص نیازهایش کوشا باشید.

۳- از آنجایی که او نسبت به نظر دیگران در مورد خودش بسیار حساس است و ذهنش اسیر تأیید و تکذیب دیگران است، لذا انتقاد کردن از " مهرطلب" او را نسبت به خودش مردد می کند و چه بسا در مقام سرزنش خود بر می آید که لزوماً واکنش سازنده ای نیست. هنگامی که خواستید از او انتقاد کنید همیشه اول خصوصیات مثبت وی را برشمارید و بعد مطالبی را در حد تذکر گوشزد نمایید.

۴- به نظرات مثبت وی بها دهید و از آن استقبال کنید. شخصیت مهر طلب هرچه شدت مهر طلبی اش زیادتر باشد، بیشتر می خواهد شما را راضی کند و برای راضی کردن شما حرفی بزند ولی ممکن است نظر دیگری داشته باشد. بنابراین باید نیازهایش را بشناسید و مواظب باشید حرف او با سخن دلش یکی باشد. مثلاً شما می گویید، می خواهید روز جمعه به کوه برویم و وی جواب می دهد " بله بسیار عالی است" در حالی که ممکن است دلش بخواهد کارهای عقب افتاده اش را انجام دهد.

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=14167

vista.ir
Online Classified Service

شخصیت نمایشی

www.takbook.com

www.takbook.com

شخصیت نمایشی می تواند روی زندگی همه اطرافیان خود اثر بگذارد.

ویژگی های شخصیتی وی عبارت اند از:

۱- احساسات: زنان و مردان نمایشی در یك دنیای احساسی زندگی می کنند

احساس گرا هستند، احساسات وعواطف خود را ابراز می کنند، گرم و پرمحبت هستند.

۲- زندگی را زنده و با روح می بینند، تصوراتی سرشار دارند، داستان های سرگرم کننده تعریف می کنند. عاشق تخیل و ماجراها و داستانه های عاشقانه خوش فرجام هستند.

۳- " شخصیت های نمایشی" دوست دارند که دیده شوند، می خواهند جلب نظر کنند و مورد توجه قرار گیرند، آنها اغلب کانون توجهند. وقتی همه چشمها را متوجه خود ببینند، شکوفا می شوند.

۴- وضع ظاهر: آنها به آراستگی بهای فراوان می دهند، از لباس، از مد و از طرز لباس پوشیدن لذت می برند.

۵- جذابیت جنسی: افراد نمایشی از جنسیت خود راضی هستند با دیگران گرم می گیرند و نگاهها را به خود جلب می کنند.

۶- ایجاد ارتباط: نمایشی ها به راحتی به دیگران اعتماد می کنند و با آنها ارتباط برقرار می سازند.

۷- توجه به عقاید دیگران: نمایشی ها با اشتیاق به دیدگاه ها و پیشنهادات دیگران توجه می کنند.

همسر مناسب شخصیت نمایشی

" شخصیت های نمایشی" تحت تأثیر گونه شخصیتی خود می توانند با انواع شخصیت ها به تفاهم برسند، اما به نظر می رسد رابطه ای در زندگی آنها دوام پیدا می کند که بتواند تعادلی در زندگی زناشویی آنها برقرار سازد و در این میان شخصیت وظیفه شناس می تواند همسر خوبی برای شخصیت نمایشی باشد.

زن و شوهرهای "نمایشی" و" با اعتماد به نفس" به دلیل تشابهاتی که دارند با یکدیگر کنار می آیند. این دو شخصیت، توجه دیگران را جلب می کنند و می توانند از توجه آنها برخوردار گردند و مشترکاً از آن استفاده کنند. شخصیت های مهر طلب نیز از زندگی با شخصیت نمایشی راضی هستند.

چند توصیه برای زندگی با " نمایشی " ها

۱- به او آزادی احساس بدهید و از نتایج ناشی از آن برخوردارشوید، پروبال او را نبندید، در برنامه های اجتماعی مشارکت کنید، به سفر بروید، میهمانی بدهید، در میهمانی ها شرکت کنید.

۲- از او تعریف کنید. از طرز لباس پوشیدن و وضع ظاهرش تعریف کنید. از موفقیت هایش تعریف کنید." همسر نمایشی" شما می خواهد با او به صراحت حرف بزنید و به ویژه احساسات مثبت خود را با او در میان بگذارید. هر چه قدر از وی تعریف کنید برایش زیاد نیست ولی صداقت را فراموش نکنید، اگر به حرفی که می زنید، معتقد نباشید او خیلی سریع این مطلب را در چهره و کلامتان می خواند.

۳- رمانتیك باشید، برایش گل، شیرینی و هدیه تدارك ببینید. در مناسبت های مختلف به او کارت بدهید. بی مهری و بی توجهی او را دلگیر می کند.

۴- واقع بین باشید. " شخصیت نمایشی"، انجام دادن بعضی از کارها را دوست ندارد از جمله نسبت به اموری که با پول ارتباط دارند، بی توجه است. بهتر است مسئولیت های مالی را خودتان تقبل کنید. به جزئیات امور شخصاً رسیدگی کنید. او را به انجام بهتر کارها تشویق کنید؛ اما هرگز انتظار نداشته باشید که بتواند در انجام دادن این قبیل کارها در سطح و حد شما ظاهر شود. در ضمن به او کمك کنید تا به مسئولیت هایی مانند، تلفن کردن، شرکت در جلسات و به خصوص جلسات مرتبط با فرزندان، عمل نماید.

۵- کینه به دل نگیرید، شخصیت نمایشی مسائل را به دل نمی گیرد. او احساسات منفی و مثبتش را نشان می دهد، ولی زود همه چیز را فراموش می کند.

منبع : سایت اینترنتی فساهو

http://vista.ir/?view=article&id=14176

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

شخصیت وابسته

این اشخاص خود را ضعیف ، تهی و حقیر می پندارند و اعتماد به نفسشان بسیار پایین است. خود را صاحب رأی نمی دانند. برای کسب محبت و حمایت دیگران به اقدام های افراطی دست می زنند. این گونه افراد چون از قطع حمایت یا تأیید می ترسند، اغلب در ابراز مخالفت با سایر افراد، به ویژه کسانی که به آنها وابسته هستند، مشکل دارند.DSMIV ملاك های تشخیصی شخصیت وابسته را اینگونه توصیف می کند

۱- نیاز فراگیر و مفرط به حمایت شدن که به رفتار سلطه پذیری، وابستگی و ترس از جدایی منجر می شود.

۲- بدون راهنمایی و اطمینان بخشی مفرط دیگران در تصمیم گیری های روزمره دچار مشکل می شود.

۳- نیاز دارد که دیگران مسئولیت بیشتری در زمینه های مهم زندگی او بپذیرند.

۴- برای کسب محبت و حمایت دیگران افراط می کند، تا جایی که داوطلبِ انجام کارهایی می شود که ناخوشایند هستند.

۵- در مواقع تنهایی به دلیل ترس زیاد از ناتوانی برای مراقبت از خود احساس ناراحتی یا درماندگی می کند.

۶ - در زمانی که یك رابطه صمیمانه قطع می شود مُصرانه برای ایجاد رابطه دیگران به عنوان منبع مراقبت و حمایت به جستجو می پردازد.

برای کنار آمدن با وابسته ها، به جای تصمیم گیری برای آنها، به آنها کمك کنید تا برای خود تصمیم بگیرند. صمیمانه از آنها بخواهید که برای راضی کردن دیگران، صداقت بیش از اندازه به خرج ندهند . به خاطر داشته باشید که بهره برداری نکردن از اشخاص منفعل دشوار است و آنها را تشویق کنید که به روان درمانگر مراجعه کنند.

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=74502

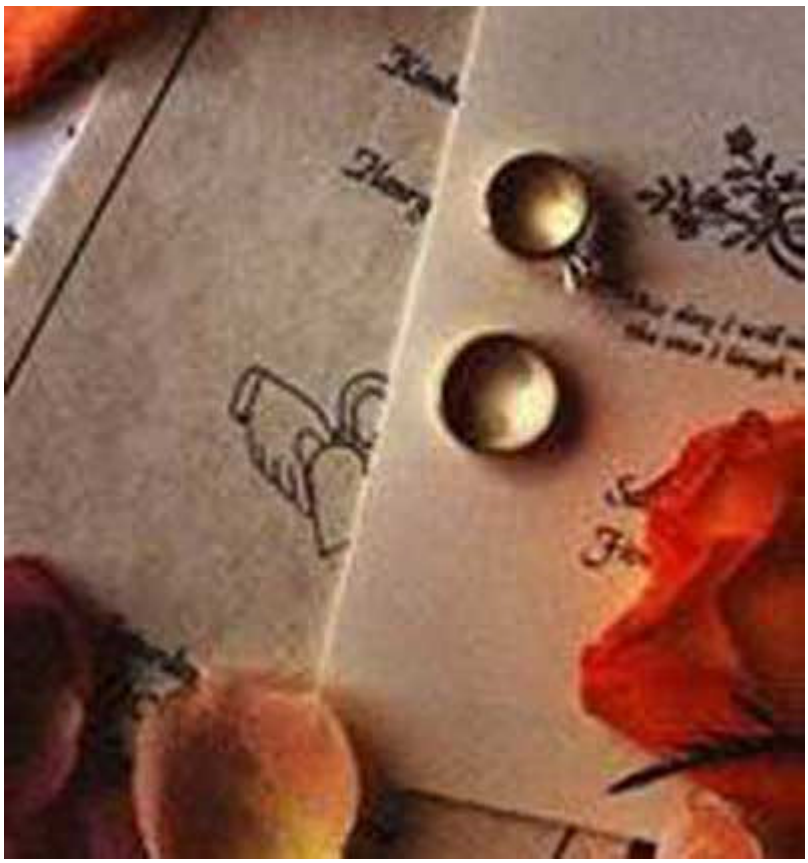
vista.ir
Online Classified Service

شخصیت وسواسی

این اشخاص بسیار دقیق و مرتب و خوش قول و در عین حال بداخلاق اند. زندگی با چنین مردمی بسیار سخت است. شما هزار لطیفه می گویید آنها نمی

www.takbook.com

www.takbook.com



خندند. هیچ تلاشی را در راستای زیبا سازی زندگی نمی پسندند. زندگی را در یك قالب خشك ریاضی می بینند و هر کاری را در ساعت خاصی انجام می دهند. کارهایشان را رأس ساعت خاصی شروع می کنند و در ساعت خاصی هم پایان می دهند. اینها معمولاً موفق اند. دائماً کارهایشان را بررسی می کنند احتیاط بیش از حد دارند. در مقابل این گروه شخصیتی، مردم بی قید قرار دارند.

در " DSMIV (جدول تشخیصی آماری بیماری روانی) " ویژگی های زیر را برای شخصیت وسواسی توصیف کرده اند.

۱) اشتغال ذهنی نسبت به جزئیات، قواعد، فهرست ها، نظم ها، سازماندهی یا برنامه ها تا اندازه ای که هدف اصلی فعالیت گم می شود.

۲) کمال گرایی آنها مانع از تکمیل کارهایشان می شود.

۳) شیفتگی شدید به کار و تولید تا اندازه ای که فعالیت های تفریحی و دوستی ها نادیده گرفته می شوند.

۴) وظیفه شناسی افراطی، دقت زیاد و انعطاف ناپذیری در مورد مسائل اخلاقی و ارزشی که با هویت فرهنگی یا مذهبی تبیین نمی شود.

۵) ناتوانی در دور انداختن اشیاء کهنه و حتی بی ارزش.

۶) اکراه در واگذاری تکالیف به دیگران یا همکاری با دیگران مگر این که دیگران روش وی را در انجام کارها به طور کامل قبول کنند.

۷) ناخن خشکی نسبت به خود و دیگران.

۸) انعطاف ناپذیری و سرسختی.

برای کنار آمدن با اختلال شخصیت وسواسی جدی (Obsessive-Compulsive) باید تلاش کنید و آنها را به روان درمانگرها ارجاع دهید. اما فراموش نکنید که او در باورها و دیدگاهای خود مقاوم است و تغییر کردن برای وی حکم یك فاجعه را دارد. با رعایت آنچه در DSMIV آمده است " حتی وقتی شخصی مبتلا به اختلال شخصیت وسواسی جبری احساس می کند که ممکن است، مصالحه به سود او تمام شود، ممکن است لجوجانه از تن دادن به این کار خودداری کند و آن را خلاف اصول بداند".

منبع : سایت اینترنتی فساهو

http://vista.ir/?view=article&id=14173

vista.ir
Online Classified Service

شخصیت وظیفه شناس

www.takbook.com

www.takbook.com

وظیفه شناس ها به اصول اخلاقی پای بند هستند و تا کارشان را درست و تمام انجام ندهند، آرام نمی گیرند. آنها به خانواده خود وفادارند و از مقامات مافوق اطاعت می کنند. کار زیاد، ویژگی بارز این گونه ی شخصیتی است وظیفه شناس ها موفقیت طلب هستند، هیچ پزشك، وکیل، دانشمند یا مقام اداری موفق بدون برخورداری از این ویژگی شخصیتی نمی تواند در کارش موفقیتی کسب کند.

● هشت ویژگی شخصیت وظیفه شناس

وظیفه شناس ها در مقایسه با سایرین از این هشت ویژگی بهره بیشتری دارند

۱- کار زیاد

۲- کار درست: شخصیت وظیفه شناس به درست انجام دادن کارها توجه دارد. او پایبند وجدان است و به ارزش ها و اصول اخلاقی بها می دهد.

۳- راه درست: همه چیز باید درست انجام شود شخصیت وظیفه شناس معنای این جمله را به خوبی می داند ؛ از رسیدگی به حساب های مالی گرفته تا دستیابی به هدف های مقام مافوق، و طرز تمیز کردن زیر سیگاری ها، همه اینها باید درست انجام شود.

۴- کمال طلبی: وظیفه شناس ها می خواهند همه ی کارها بدون کمترین لغزش و به مطلوب ترین شکل ممکن انجام شود.

۵- ثابت قدم: این افراد به نقطه نظرهای خود پایبندند و در معرض ناملایمات مصمم تر می شوند.

۶- توجه به جزئیات: وظیفه شناس ها به نظم و ترتیب و جزئیات امر توجه دارند. آنها سازمان دهندگان خوبی هستند ؛ توجه به جزئیات از جمله ویژگی های این گونه شخصیتی است.

۷- احتیاط: در تمام امور زندگی محتاط و دقیق و مراقب هستند.

۸- صرفه جویی: وظیفه شناس ها صرفه جو هستند. آنها از دور انداختن چیزهایی که برایشان فایده ای دارند و یا قبلاً داشته اند و یا احتمالاً خواهند داشت خودداری می کنند.

● چند توصیه برای زندگی با وظیفه شناس

۱- با روی خوش، از خود صبر و شکیبایی به خرج دهید و بگذارید وظیفه شناس ها عادات خود را داشته باشند. به او فشار نیاورید، که ترا به خدا ، امروز را به ما اختصاص بده بهتر است به خود بگویید من همسرم را می شناسم او تا کارش را انجام ندهد دست بردار نیست.

۲- انتظار نداشته باشید که شخصیت وظیفه شناس تغییر بکند شما نیز از توانمندی هایتان استفاده کنید.

۳- هرگز با او بحث نکنید و درگیر جنگ قدرت نشوید. او آن قدر بحث و مشاجره را ادامه می دهد تا تسلیم شوید و یا قانع گردید، سعی کنید به حرفهایش به راحتی گوش کنید.

۴- از شرایط خود شاد باشید و از امنیت و ثباتی که همسر وظیفه شناس شما به زندگی تان می آورد، راضی باشید.

۵- از او انتظار تعریف و تمجید نداشته باشید. همسر وظیفه شناس شما ممکن است در مورد لباس یا وضعیت ظاهری شما حرفی نزند ولی او به خوبی متوجه شماست.

۶- انعطاف پذیر باشید.

●همسر مناسب وظیفه شناس ها

اشخاص وظیفه شناس، اغلب افرادی که احساسات خود را بروز دهند مانند شخصیت های نمایشی را می پسندند. از سوی دیگر وظیفه شناس ها، ماجواجوها و کسانی را که ریسك می کنند، دوست دارند. اشخاص به نسبت جدی و حساس نیز احتمالاً با استقبال وظیفه شناس ها روبرو می شوند. شخصیت وظیفه شناس، با افراد پرشور و یا مراقب همخوانی ندارد و شخصیت فارغ البال (بی خیال) آنها را ناراحت می کند

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=74491

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

شرط اساسی برای داشتن یک زندگی سعادتمند

شرط اساسی برای داشتن یک زندگی سعادتمند داشتن یک رابطة خوب و صمیمی با همسر و فرزندان می باشد. از طرفی عشق ورزیدن به همسر و خانواده و دوست داشتن آنها نیازمند درک تفاوت های جسمی و روحی یکدیگر می باشد. تفاوت در دیدگاههای زن و مرد به قدری زیاد است که درک این تفاوت ها می تواند کمک بسیاری به حل مشکلات خانوادگی کند. دقت داشته باشید که همسر ایده آل بطور مطلق وجود نخواهد داشت. زن و شوهر دو انسان با تفاوتهای بسیار هستند و لزومی ندارد که دو طرف همانند یکدیگر فکر و عمل کنند. بعضی ها بر این عقیده هستند که طرف مقابلشان باید اخلاق و رفتار خود را اصلاح کند و وقتی زوجین تصمیم می گیرند یکدیگر را تغییر دهند مطمئناًعشق کم کم تیره می شود و به جایی می رسد که اثری از آن در زندگی مشاهده نمی شود. ولی زن و شوهری که به این تفاوتها واقف هستند به لحاظ اینکه سطح توقعاتشان از یکدیگر کمتر می شود می توانند گامهای مثبتی در جهت بهبود روابط بردارندو باعث شیرین تر شدن زندگیشان شوند.

درک تفاوتهای طرفین باعث افزایش عشق می شود، ارتباطات را بهبود می بخشد و بالاخره به زندگی مفهوم تازه ای می بخشد. وقتی ما به اشتباه بر این باور باشیم که زنان و مردان خصوصیات کاملاً مشابهی دارند ناخودآگاه روابط ما بر اساس انتظارات غیر واقعی شکل می گیرد.

زنان می پندارند که رفتار مردان به هنگام علاقمند شدن مثل آنان می باشد و همین تفکر غلط بعدها مشکلات بزرگی را ایجاد می کند. همبن طور مردان نیز فکر می کنند که عملکرد زنان به هنگام علاقمند شدن باید همانند خودشان باشد. شما باید بدانید که عشق و محبت همسرتان با شما کاملاً فرق می کند. برای مثال زنان وقتی علاقمند فردی می شوند دوست دارند به او کاملاً توجه کنند ولی مردان عشق خود را طور دیگری بیان می کنند. واکنش مردان و زنان نسبت به استرس مختلف است. زنان هنگام استرس دوست دارند با همسرشان دربارة موضوعی که باعث ناراحتی آنها شده صحبت کنند ولی مردان هنگام استرس در خود فرو روند و دربارة موضوع فکر کنند و بعد تصمیم بگیرند. با درک این تفاوت ها زندگی شما شکل تازه ای به خود می گیرد. در نتیجه عکس العمل ها و رفتارهای همسرتان را طوری دیگر تعبیر خواهید کرد. شما به وضوح مشاهده می کنید که همسرتان تمام تلاش خود را برای راحتی شما انجام می دهد و یا به عبارتی تمام سعی خود را برای عاشق بودن انجام می دهد. وقتی شما بتوانید نیت عاشقانه همدیگر را مشاهده کنید روابط شما بطور خودکار شروع به تغییر می کند و این حس جدید باعث می شود که بجای مشاجرات خانوادگی نیروی خود را معطوف توجه به علاقه همسرتان کنید زیرا توقعات غیر واقعی را کنار گذاشته ای و به همسر خود علاقه دارید.

از جمله تفاوتهای مهم زن و مرد تفاوت در میل جنسی آنها است. درک و شناخت این تفاوتها در زندگی زناشویی بسیار حائز اهمیت است.

میل و خواسته های جنسی هیچ وقت از بین نمی رود و نباید از بین برود بلکه باید با عواطف عالی آمیخته شود چرا که اگر این میل در وجود زن و

www.takbook.com

www.takbook.com

شوهر از میان برود امکان ندارد که هماهنگی و توفیق تام و تمام میان آن دو حاصل شود.

همانطوری که اگر قلب، معده و کبد خوب کار کند شخص از سلامت خود لذت می برد، در امور جنسی نیز اگر رعایت آیین خاص و پر اهمیت آن شود زن و شوهر از ادمه زندگی جنسی با همدیگر لذت می برند و زندگی آن دو در سایر امور نیز به خوبی و خوشی می گذرد. اما اگر روابط جنسی زن و شوهر بر پایه توافق و تعادل صحیح نباشد هرگز آن نور امید که باید از چشمان زن و شوهر بتابد تابنده نیست و شادابی و درخشندگی بر محیط زناشویی حکمفرما نیست.

امور جنسی در زندگی بشر بسیار پر اهمیت تر از آن است که آن را به دست اعمال کورکورانه غریزه ای بسپارند چرا که این امر بر جنبه های روحی، جسمی، عقلانی، فکری و اجتماعی در زندگی تأثیر فوق العاده ای دارد.

عاشق و معشوق و دو نامزد و زن و شوهری که تازه زندگی زناشویی را آغاز کرده اند هر لحظه غرق سر مستی میل و جاذبه یکدیگرند ولی همینکه مدتی گذشت چه تغییراتی رخ می دهد که آن میل و کشش به بی میلی و تنفر تبدیل می شود؟ آن عشق نخستین کجا می رود؟

جواب این است که هدف عشق وصال به معشوق به تمام معناست. اگر عاشق در وصال معشوق شکست بخورد از او متنفر می شود بخصوص اگر این عدم موفقیت در وصال مکرر شود و ادامه یابد به نفرت شدیدی مبدل می گردد. اما اگر زن و شوهری در وصال یکدیگر سیراب و سر مست شوند محبت و علاقه آنها نسبت به یکدیگر بیشتر می شود. در اینصورت زن دیگر توجه نمی کند که مرد برای او فلان لباس را نخریده و مرد دیگر اهمیت نمی دهد که زن چرا با او بر سر بعضی مسائل در امور زندگی اختلاف نظر دارد. اختلافات کوچک و بزرگ میانشان به خوشی و شادمانی می گذرد و همیشه نسبت به یکدیگر گذشت خواهند داشت.

عجب این است که وقتی یک زن و شوهر به خوبی می توانند آتش میل یکدیگر را فرو بنشانند عیب های هر یک به چشم دیگری زیبا به نظر می رسد. مرد اگر به زن تندی کرد زن با لطف و مهربانی به او پاسخ می دهدو زن اگر رفتاری خلاف میل مرد نشان داد مرد محبت خود را بیشتر می کند تا او را بر سر مهر آورد.

ضامن خوشبختی در عشق زناشویی وصال کاملی است که میل جنسی را به خوبی فرو نشاند و زن و مرد را از پیوند با همدیگر به بالاترین حد خود برساند و این وصال پر از لذت است که آتش عشق را میان آن دو شعله ور می گرداند و دیگر جایی برای اختلاف و مشاجره باقی نمی گذارد بلکه رضایت از یکدیگر حتی در حالت فقر و بینوایی میانشان برقرار خواهد ماند.

بنابراین شناخت خصوصیات یکدیگر و درک تفاوت های همدیگر می توانند کمک بسیار بزرگی در بهبود روابط و داشتن یک زندگی شاد و نهایتاً رسیدن به خوشبختی واقعی بکند

منبع : تهران مانیا

http://vista.ir/?view=article&id=329133

vista.ir
Online Classified Service

شریک در کار منزل

روزهایی در زندگی پیش می آید که زن و مرد برای ابراز نکردن محبت، بهانه های مختلفی را می آورند. بهانه هایی همچون ما برای تأمین خوشبختی و رفاه خانواده کار می کنیم و وقت کافی برای سپری کردن در کنار اعضای خانواده نداریم. در چنین شرایطی دوطرف احساس می کنند که آزادی شان در زندگی مشترك محدود شده است و پس از مدتی نیز احساس بی

www.takbook.com

www.takbook.com

هدفی در زندگی می کنند. زیرا صرفاً به کار و انجام امور روزمره و تکراری می پردازند و فکر می کنند آنچه انجام می دهند ارزش و بهایی ندارد.

بدین ترتیب با کمترین اختلاف و مشکلی احساس ناکامی و شکست کرده و انگیزه ای برای تلاش و حل مشکل در خود نمی بینند. مشارکت در کارهای خانه یکی از مسائلی است که در هر خانواده ای مطرح می شود.

خانم هایی هستند که از تقسیم نشدن کار در خانه شکایت می کنند و معتقدند مردان در کارهای خانه مشارکت کمتری دارند، آنان به شدت احساس خستگی و تنهایی می کنند، گویی هیچ گاه همراهی در زندگی نداشته اند. پژوهشگران خانواده معتقدند مشاجره زوج ها بر سر کارهای خانه بیشتر به خاطر این است که چه کسی، چه کاری انجام دهد و معمولاً از افراد پس از انجام کار نیز تقدیر نمی شود.

خانم ها عقیده دارند بیشتر از مردها سعی و تلاش می کنند و مسئولیت بیشتری در خانه دارند، این در حالی است که مردها تصور می کنند خیلی بیش از آن چه زن ها می دانند کار می کنند. پژوهشگران خانواده بر این باورند که برای تسهیل این رفتار در خانواده باید نوعی همکاری و مشارکت میان اعضا وجود داشته باشد تا آنان در کنار همدیگر با روندی هماهنگ به سوی تکامل و سعادت پیش روند. با این همه بسیاری از خانم ها معتقدند مردان به دلیل خستگی ناشی از کار نمی توانند مشارکت فعال در خانه داشته باشند، اما به اعتقاد کارشناسان هنگامی که فضای خانه شاد و پرانرژی باشد و صمیمیت میان اعضا به صورت هماهنگ وجود داشته باشد در نتیجه مشارکت زن و مرد در این فضا افزایش پیدا می کند.

- خانه را به خانه تبدیل کنیم نه خوابگاه

کارشناسان مسائل خانواده می گویند وقتی زن و مرد خستگی کار بیرون را به منزل می آورند و بی حوصله هستند، پس از مدتی استرس بیشتری نیز در فضای خانه حکمفرما می شود و به دنبال آن حرف کمتری نیز برای تبادل با همسرشان خواهند داشت. پس فاصله زن و شوهر بیشتر می شود. حال آن که خانه همواره محلی برای آرامش و راحتی اعضای خانواده است تا در آن استرس کار، جای خود را به احساس امنیت و شادی بدهد.

مشارکت در کارهای خانه یکی از عواملی است که موجب صمیمیت میان زن و مرد می شود و در نتیجه آن زوج ها احساس بهتری نسبت به خود و طرف مقابلشان خواهند داشت. همه زوج های جوان می توانند برای ایجاد حس مشارکت درخانه تلاش کنند. تقسیم کار خانه از عوامل مهم در اداره منزل است، آشپزی، نظافت، شست وشوی لباس ها، شستن ظرف ها از جمله کارهایی است که چه زن و چه مرد، آن را خسته کننده می دانند.

اما در برخی خانواده ها، زن ومرد با مشارکت یکدیگر این وظایف را انجام می دهند و در برخی خانواده ها این زنان هستند که با وجود اشتغال در بیرون، وظایف خانه را هم به خوبی انجام می دهند. با این همه کارشناسان می گویند پیش کشیدن تقسیم کار در خانه بر عهده خانم ها است. چرا که مردان علاقه کمتری به کار در منزل دارند.

خانم ها باید درباره چگونگی تقسیم کارهای خانه با همسرشان صحبت کنند و برای تقسیم کار در خانه زمان بگذارند و اطمینان حاصل کنند که همه اعضای خانواده از این تقسیم راضی هستند. زنان باید قدردان زحمات همسر در منزل باشند، چرا که این اقدام موجب استحکام زندگی خانوادگی می شود و مرد را تشویق می کند که همکاری بیشتری کند.

حسن موسوی مددکار اجتماعی درباره افزایش مشارکت مردها در خانه می گوید: معنای زندگی مشترك این است که زن و شوهر در همه امور با یکدیگر مشارکت کنند و یکی از عواملی که موجب گرم شدن فضای عاطفی زوجین می شود مشارکت زن و مرد در انجام فعالیت های خانه است.

وی تأکید می کند: انجام فعالیت مردان در خانه نشان دهنده احترام آنها نسبت به همسرشان است و حضور مرد در کنار زن در منزل خانه را به خانه تبدیل می کند نه خوابگاه. به گفته او، زنان باید شرایط شاد و پرانرژی در منزل به وجود آورند تا مرد با رضایت کامل در کنار زن به انجام امور منزل بپردازد.

وی تأکید می کند: گاهی مواقع اگر مرد در انجام امور منزل مشارکتی ندارد زن باید به مرد بفهماند که به تنهایی قادر به انجام امور منزل نیست و خواهان کمك و حمایت مرد است.

- یك اعتقاد قدیمی

www.takbook.com

www.takbook.com

برخی از مردان معتقدند به دلیل خستگی کاری نمی توانند در منزل به صورت فعال مشارکت داشته باشند. آنان معتقدند در بیرون از منزل به میزان کافی انگیزه و انرژی شان را صرف می کنند، بنابراین دیگر نمی توانند در کنار زنان در منزل حضوری فعال داشته باشند. مهناز عسگریان عضو هیأت علمی دانشگاه و روان شناس در این باره می گوید: یك اعتقاد قدیمی در جامعه مطرح است که مردها و زنان بایدخستگی محل کار خود را بیرون از منزل بگذارند آنگاه وارد خانه شوند. این موضوع شعاری بیش نیست. چرا که در زندگی ماشینی امروز استرس های مختلف در محیط کار و اجتماع بر روی افراد تأثیر می گذارد. بنابراین زن و مردند که باید به نوعی خود را با محیط و واقعیت های موجود تطابق دهند.

وی با اشاره به این که در جامعه باید آموزش های لازم به زوجین داده شود، می گوید: زن و شوهر باید یاد بگیرند که خوب گوش کنند و زمینه درك مسائل مختلف را داشته باشند.

به گفته او وقتی افراد مجال مساعدی برای گفت وگو با یکدیگر نداشته باشند در نتیجه نمی توانند بر روی مسائل مهم زندگی که از جمله آن مشارکت در کارهای خانه اتفاق نظر داشته باشند. وی تأکید می کند: گفت وگوی مناسب در خانه موجب افزایش مشارکت زن و مرد در خانه می شود و در نتیجه امنیت و آرامش که حق مسلم تك تك اعضای خانواده است افزایش پیدا می کند.

از سوی دیگر دکتر بیات جامعه شناس درباره مشارکت زن ومرد در خانه می گوید: مشارکت در خانواده زمانی افزایش پیدا می کند که روح و محتوای خانواده به صورت عشق و دوستی و محبت بنا شده باشد و این عامل موجب بالا رفتن مشارکت و همبستگی درون خانواده می شود.

به گفته او اگر اهداف خانواده با یکدیگر مشترك باشد زن و مرد بیشتر می توانند در رفع مشکلات یکدیگر هماهنگ باشند.

زمانی که نهاد خانواده در خدمت کار قرار بگیرد، خستگی ناشی از کار به خانواده سرایت می کند و در نتیجه مشارکت افراد در خانه کاهش می یابد. بیات تأکید می کند: اگر زنان روح خانواده و محتوای خانواده را پرانرژی و شاد نگه دارند در نتیجه مردان با انگیزه بیشتری کارهای خانه را انجام می دهند.

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=249651

vista.ir
Online Classified Service

شریک زندگی ؟

با ازدواج کردن ما تنها صاحب یک همسر نمی شویم، بلکه صاحب دنیایی جدید می شویم ! از این زمان ، او یار، هم صحبت و بهترین دوست ما خواهد بود.

او شریک لحظه ها، روزها و سال های ما است و در خوشی و ناخوشی ، شکست و پیروزی در کنار ما می ماند. همچنین او در رویاها و ترس های مان با ما شریک است . وقتی بیمار هستیم ، از ما مراقبت می کند . وقتی به کمک نیاز داریم ، تمام تلاش خود را به کار می برد و هر کاری که بتواند انجام می دهد . وقتی رازی داشته باشیم ، آن را نگاه خواهد داشت . صبح که چشم های مان را باز می کنیم ، اولین کسی که می بینیم اوست . حتی اگر در کنارمان نباشد ، به ما می اندیشد و با تمام قلب و روح و ذهنش برای ما دعا خواهد کرد. خلاصه او تمام دنیای ما و ما تمام دنیای او خواهیم

www.takbook.com

www.takbook.com

شد.

شریک زندگی ما با حمایت های بی دریغش ، احتیاجات مان را برطرف می کند و احساس امنیت ، راحتی و آسودگی را برای ما به ارمغان می آورد.

رابطه میان زن و شوهر ، شگفت انگیز ترین رابطه بشری است . این مقدار عشق ، محبت ، نزدیکی ، فداکاری و آرامشی که قلب ها را لبریز می کند ، توصیف ناپذیر است . تنها خداوند بخشنده ، با قدرت و رحمت بیکران خود و دانایی بی انتهایش می تواند چنین احساس لطیف و چنین رابطه مبارکی را میان همسران به وجود آورد و آن را ریشه دار کند .

همسر همان فردی است که از جانب خداوند مامور شده تا در کنار ما باشد. کسی که عیب های مان را از نزدیک می بیند و آن ها را به ما گوشزد می کند . کسی که به ما عشق ، حمایت ، فرزند و امید می دهد . کسی که در برابر دیگران پشتوانه ما است.

برای اینکه شریک خوبی برای زندگی یکدیگر باشید باید ابتدا به تمرین زندگی بپردازید.

- تمرین زندگی

۱) همه ما درزندگی شخصی مشکلاتی با همسرمان داریم.

مشکل شما چیست ؟ فرزند؟ پول؟ خانواده .... مشکل شما هر چیزی که هست قهر نکنید . بدترین و بچه گانه ترین کار ، قهر کردن است . البته منظور من این نیست که ناراحتی خود را نشان ندهید ، اما قهر نکید.

۲) به راحتی از کنار احتلافات اساسی خود نگذرید .

مردی را می شناختم که بر سر رفت و آمد با والدین همسرش مشکل داست . بعد از هر رفت یا آمدی مدتی با همسرش قهر می کرد، و بعد از مدتی آشتی می کردند و دوباره این چرخه ادامه پیدا می کرد.

۳) با یکدیگر بر سر مسائل ایجاد شده صحبت کنید.

حتی اگر شده شب را تا نیمه های شب بیدار بمانید با همسرتان حرف بزنید، راه حل های مختلف ارائه بدهید و نظر او را جویا شوید . مانند دوست من ، که بالاخره متقاعد شد به جای قهر کردن با همسرش صحبت کند . آن ها پس از دو روز بحث و گفتگو عامل اصلی ناراحتی را پیدا کردند .

۴) نخواهید که یکدیگر را محکوم کنید و مقصر را پیدا کنید.

به دنبال راه حل اختلاف باشید نه ضربه زدن به شخصیت یکدیگر. او همسر شماست . حتی اگر مقصر هم جلوه کند باز گوشه ای از این ناراحتی دامن شما را می گیرد.

۵) در زندگی مشترک ، غرور بی معنی ترین واژه است.

عذرخواهی کردن از ابهت شما کم نمی کند. بدون این که خود را کوچک جلوه دهید یا با عجز و لابه درخواست بخشش کنید ، با منطق قاطعیت عذرخواهی کنید.

۶) سعی کنید هیچ لحظه ای را برای ابراز احساسات صمیمانه از دست ندهید.

اجازه دهید نزدیک ترین کسان شما بدانند که برایتان مهم هستند.

۷) قبل از ازدواج به شغل همسر خود توجه کنید.

بدانید حرفه او همان کاری است که او هر روز انجام می دهد و شخصیتش بر مبنای آن شغل ساخته شده است.

۸) به شما خانم های عزیز توصیه می کنم با کلماتی واضح ، بدون کنایه زدن صحبت کنید.

یادتان باشد که یک ازدواج موفق هیچ گاه به سرعت صورت نمی گیرد و تنها بستگی به شانس یا پیدا کردن فردی خاص ندارد ، بلکه نیازمند گذشت و سختکوشی است.

۹) نیروی شتاب دهنده به موتور هر ازدواجی باید از عشق و احساس باشد وگرنه در نیمه های راه باز می ماند .

آن چه باعث پذیرفتن اشتباهات ، گذشت ، همدردی و همدلی می شود ، علاقه و احساس است . در غیر این صورت ، محیط خانواده گرم و رضایت بخش نخواهد بود.

۱۰) ازدواجی موفق است که بر پایه عقل و عاطفه بنا شود .

عقل مواردی را که باید در نظر گرفته شوند بدون دخالت عشق بررسی کند و سپس به عشق اجازه دهد تا آن ها را رنگ آمیزی کرده و تابلوی زیبای خوشبختی را تکمیل نماید . عشق ، احساس و دوراندیشی در ازدواج را تواما با هم درنظر بگیرید . هیچ گاه از روی اجبار ، هیجان یا

www.takbook.com

www.takbook.com

حسابگری ازدواج نکنید.

۱۱) اگر می خواهید عشق و علاقه خود و همسرتان را مادام العمر کنید .

اول باید زمان کافی برای با هم بودن و ابراز محبت کردن داشته باشید . هر از گاهی رابطه صمیمانه اول ازدواج را تجدید کنید . به انگیزه عشق و ازدواج تان بیندیشید. خاطرات گذشته را مرور کنید . با یکدیگر صادق باشید . صداقت و اظهار پشیمانی از اشتباهات باعث می شود تا شما بیش از حد به یکدیگر نزدیک شوید.

طوری زندگی کنید که منتظر خوشبختی در آینده نباشید . قدر همین لحظات ساده زندگی را بدانید و هم اکنون خوشبخت باشید.

منبع : ارتباط موفق

http://vista.ir/?view=article&id=247265

vista.ir
Online Classified Service

شش اشتباه بزرگ که در ابتدای روابط مرتکب میشویم

● سوالات کافی نمیپرسیم

ما چنان به دنبال این هستیم که باید کسی را دوست داشته باشیم که وقت کافی برای پرداختن به این که چرا نباید او را دوست داشته باشیم پیدا نمیکنیم .

● نشانه های هشدار که حاکی از مشکلات بالقوه است را نادیده میگیریم

روابط یک شبه از هم نمیپاشد .ماهها و سالها تیرگی و وخامت انباشته شده لازم است تا عشق نهایتاً بمیرد .

● سازشکاریهای ناپخته و زود هنگام مرتکب میشویم

خطر سازش عجولانه و زود هنگام در این است که حس خود باوری تان را در همان ابتدای رابطه از دست میدهید و آن را با احساس تفاهم قلابی جایگزین میکنید .و همینطور وقتی برای اجتناب از درگیری و برخورد سازش میکنید مرتکب اشتباه شده اید

● تسلیم کوری شهوانی میشویم

وقتی که دیگران را با شهوت میبینید کسانی را جذب میکنید که با شما صرفاً کنار می آیند .

● گول مادیات را میخوریم

وقتی همسرتان را صرفاً بر اساس مادیات و نه بر اساس معنویات انتخاب میکنید ، به رابطه ای نادرست وارد میشوید .

● تعهد را بر تفاهم مقدم میداریم

احتمال این که مرتکب اشتباه آخر بشوید زمانی زیاد میشود که :

▪ بیشتر تمایل به متاهل بودن دارید تا مجرد بودن .

▪ از خواستگاریها خسته شده و خواستار سامان گرفتن هستید .

▪ هنگامی که بچه بودید شما را دوست نداشتند .

www.takbook.com

www.takbook.com

- برای ازدواج تحت فشارید.
- زن هستید و فکر می کنید بزودی امکان باروری شما از بین میرود.
- شدیدا نیازمند احساس دوست داشته شدن هستید .
- در هر کسی براحتی چیزی برای دوست داشتن او پیدا میکنید .

منبع : تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=82709

vista.ir
Online Classified Service

شش روش برای جبران صدمات عاطفی در زندگی مشترک

۱) عذر خواهی کنید :

عذر خواهی صادقانه و صمیمانه معجزه می کند ، به ویژه اگر جزء افرادی باشید که معمولاً به سختی قبول می کنند که اشتباه کرده اند . می توانید چیزهایی از این قبیل بگویید : متأسفم ، عذر می خواهم ، کاری که انجام دادم واقعاً احمقانه بود ، نمی دانم چه اتفاقی برایم افتاده بود.

۲) عواطف خود را با او در میان بگذارید :

صادق باشید و احساساتی که باعث ایجاد عصبانیت در شما شده است را با طرف مقابل در میان بگذارید . از ترس ها ، ناراحتی ها و نا امنی های خود با او حرف بزنید. زمانی که شریک زندگیتان از احساسات درونیتان اطلاع پیدا کند ، خیلی راحت تر می تواند با شما ارتباط بر قرار کند ، تا اینکه فقط شاهد عصبانیتتان باشد .

در میان گذاشتن چیزهایی که در قلب و ذهنتان می گذره ، می تواند اختلاف زیادی را در بهبود رابطه ایجاد کرده و نزدیکی و صمیمیت بیشتری را میان شما ایجاد کند .

می توانید بگویید : زمانیکه عصبانی می شوم واقعاً نگران بچه ام می شوم . نمی خواهم اذیتت کنم ، فقط نمی دانم چرا یک مرتبه خونسردی خودم را از دست می دهم .

۳) با نگرش همسرتان آشنا شوید :

حتماً لازم نیست دیدگاههای او را تمام و کمال بپذیرید ، فقط کافی است از آنها اطلاع داشته باشید تا در زمان بروز مشکل ، با فشار و تعارض کمتری روبرو شوید . با این که همسرتان متوجه می شود که به او اهمیت می دهید و به حرف هایش گوش می کنید . با این کار می توانید مشکلات را از دیدگاه آنها نیز تحلیل و بررسی کرده و با آنها اظهار همدردی و همفکری کنید . میتوانید بگویید : متوجه میشوم تو چه می گویی ، منظورت را گرفتم ، من تا کنو به قضیه این طوری نگاه نکرده بودم .

۴) مسئولیت قسمتی از اشتباهاتتان را به گردن بگیرید :

کمتر اتفاق می افتد که در یک در گیری یکی از طرفین ۱۰۰٪ مقصر باشد . عدم توانایی در قبول مسئولیت ، حقیقتاً فرو رفتن در لاک تدافعی است

www.takbook.com

www.takbook.com

و هیچ مشکلی را حل نمی کند .

می توانید بگویید : من نباید یک چنین کاری را انجام میدادم ، من فکر می کنم هر دو نفرمان مقصر هستیم و به جر و بحث ها دامن می زنیم ، متوجه می شوم که چرا یک چنین واکنشی نسبت به من نشان دادی .

۵) به توافق برسید :

به جای اینکه بیایید و در مورد اختلافات گذشته خود با هم بحث کنید ، بر روی مشکلی که به تازگی برایتان افتاده تمرکز کنید و سعی کنید که آن را حل نمایید . به عنوان مثال شاید شیوه های تربیتی شما دو نفر متفاوت باشد ، اما بر روی این مسئله که باید فرزندان سالمی را تربیت کرده و تحویل جامعه دهید با هم به توافق برسید.

می توانید بگویید : ما هدف مشترکی داریم ، شاید بر روی تکنیک های به کار گرفته شده با هم توافق نداشته باشیم ، اما هر دو به دنبال یک نتیجه هستیم !

۶) قول بدهید که رفتارتان را عوض می کنید :

متاسفم ، اما اگر بخواهید رفتارهای زننده ی خود را تکرار کنید ، کار به جایی نمی برید . باید رفتار خود را تغییر دهید که طرف مقابل بتواند قبول کند که شما در شرف تغییر کردن هستید .

چیزهایی از این قبیل بگویید : از این به بعد قول می دهم که نیم ساعت زودتر از خواب بلند شوم، اگر خواستم دیر بیایم حتماً زنگ می زنم و اطلاع می دهم .

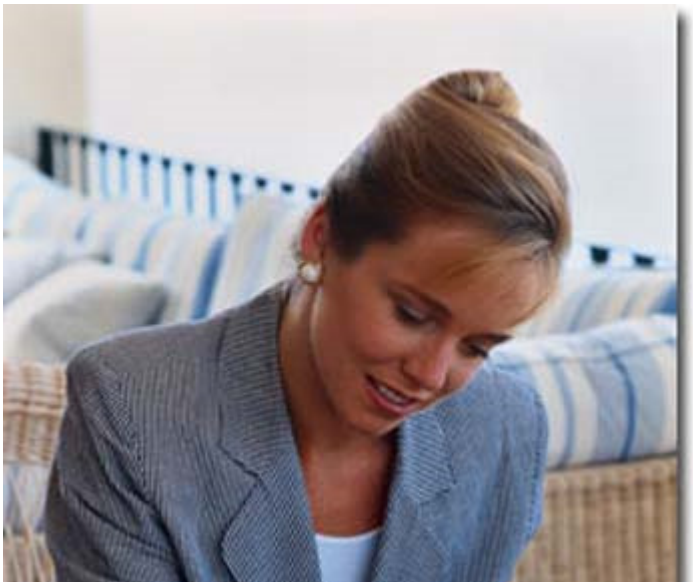
http://kadbanoooo.blogfa.com/۸۷۰۲.aspx

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=109121

vista.ir
Online Classified Service

شغل بانوان



● شغل بانوان

درست است که بر مردان واجب است مخارج خانواده را تامین کنند و بانوان شرعا در این باره مسؤولیتی ندارند،لیکن خانمها نیز باید شغل و کاری داشته باشند.در اسلام از فراغت و بیکاری مذمت شده است.

▪ امام صادق علیه السلام فرمود:خداوند متعال خواب زیاد و فراغت زیاد رامبغوض میدارد (۱) باز هم حضرت صادق علیه السلام فرمود:خواب زیاد،دین و دنیای انسان را ضایع و تلف می کند (۲) حضرت زهرا علیها السلام هم درخانه کار میکرد و زحمت می کشید (۳)

انسان چه نیازمند باشد چه نباشد،باید شغل و کاری داشته

www.takbook.com

www.takbook.com

باشد وعمر خویش را بیهوده هدر ندهد.کار کند و جهان را آباد نماید.اگر محتاج بود درآمدش را صرف خانواده میکند و اگر نبود در امور خیریه و کمک به مستمندان بمصرف می رساند.بیکاری ملال آور و خسته کننده است، و چه بسا باعث بیماریهای روانی و جسمانی و فساد اخلاق میشود.

بهترین کار برای بانوان شوهردار کاری است که در داخل منزل انجام بگیرد.امور خانه داری و بچه داری و شوهرداری بهترین و آسانترین اشتغالات بانوان است.بانوانی خوش سلیقه و فداکار می توانند خانه رابصورت بهشت برین و مهد پرورش کودکان خوب و استراحتگاه شوهران مجاهد و پر تلاش خویش در آورند.و این کار بسیار بزرگ و ارزنده ای است.رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود:جهاد زن به این است که خوب شوهرداری کند (۴)

▪ ام سلمه از رسول خدا صلی الله علیه و آله پرسید:کار کردن زن در خانه چه مقدار فضیلت دارد؟فرمود:هر زنی که بمنظور اصلاح امور خانه چیزی را از جائی بردارد و در جای دیگر بگذارد خدا نظر مرحمت باوخواهد کرد و هر کس که مورد نظر خدا واقع شود بعذاب الهی گرفتارنخواهد شد.ام سلمه عرض کرد:یا رسول الله!پدر و مادرم بقربانت،برای زنان ثوابهای بیشتری بفرمائید.رسول خدا فرمود:هنگامیکه زن آبستن میشود خدا به او اجر کسی را میدهد که با نفس و مالش در راه خدا جهادمیکند.هنگامیکه بچه اش را بر زمین نهاد به او خطاب می رسد گناهانت آمرزیده شد.اعمالت را از سر بگیر.و هنگامی که بچه اش را شیر میدهدخدا در برابر هر مرتبه شیر دادن ثواب آزاد کردن یک بنده در نامه عملش نوشته میشود (۵)

خانمهای خانه دار علاوه بر کارهای خانه داری گاهی فراغت دیگری هم پیدا میکنند،که آنها را نیز نباید بیهوده صرف کرد.در آن اوقات خوبست اشتغالات مرتبی را برای خودشان انتخاب کنند و همواره مشغول باشند:می توانند کتابهای سودمند بخوانند و در رشته های مفید تحقیق وکنجکاوی کنند،و بر علوم و اطلاعات خویش بیفزایند.و نتیجه تحقیقاتشان را بصورت کتاب یا مقاله در اختیار دیگران قرار دهند.

می توانند بکارهای هنری مانند نقاشی،خطاطی،گلدوزی،خیاطی،بافندگی،بپردازند.با اشتغال به این کارها می توانند هم به اقتصاد خانواده کمک کنند هم به تولید و ترقی اقتصادی جامعه.بعلاوه در اثر اشتغال بکاراز ابتلاء به بیماریهای روانی و ضعف اعصاب نیز تا حد زیادی محفوظخواهند ماند.امیر المؤمنین علیه السلام فرمود:خدا مؤمنی را که به حرفه و کاری مشغول و امین باشد،دوست دارد (۶)

بهر حال خوب است بانوان نیز شغل و کاری داشته باشند و بهترین کار برای آنها کاری است که در داخل منزل انجام میگیرد،تا به خانه داری و شوهرداری و بچه داری نیز خوب برسند.

اما بعض بانوان میل دارند یا احساس ضرورت می کنند که درخارج منزل بکاری مشغول باشند.بهترین و مناسب ترین شغلها برای بانوان اشتغالات فرهنگی یا پرستاری است.می توانند در دبستان یادبیرستان یا کودکستان به تعلیم و تربیت دختران که هم شغل بسیارارزنده ای است و هم با آفرینش لطیف آنها سازگار است مشغول باشند.یاشغل پزشکی بیماریهای زنان یا پرستاری را انتخاب نمایند.این قبیل اشتغالات هم با طبع لطیف و مهربان بانوان تناسب دارد،هم در انجام آنهانیازی به خلطه و معاشرت با مردان بیگانه را ندارند یا کمتر پیدا میکنند.

به بانوانی که می خواهند در خارج منزل به کاری اشتغال داشته باشند توصیه میشود به نکات زیر توجه نمایند:

۱) در انتخاب شغل با شوهرتان تفاهم کنید و بدون اجازه او شغل نگیرید،که این امر آرامش و صفای خانوادگی را بر هم میزند و زندگی رابر شما و فرزندانتان تلخ میگرداند.و این حق شوهر است که اجازه بدهد یاندهد.به شوهران این قبیل خانمها توصیه میشود که اگر در شغل همسرشان مانعی نمی بینند لجبازی نکنند و اجازه بدهند به شغل مورد پسندش مشغول باشد،هم به مردم خدمت میکند هم به اقتصاد خانواده.

۲) در خارج منزل و در محل کار حجاب اسلامی را کاملا رعایت نمایید.ساده و بی آرایش به محل کار بروید از خلطه و معاشرت با مردان بیگانه حتی القوه اجتناب کنید.اداره جای کار و خدمت است نه جای رقابت و خودنمائی.شخصیت به لباس و زر و زیور نیست بلکه به متانت وسنگینی و کاردانی و انجام وظیفه است.آرامش و وقار و سنگینی یک زن مسلمان را حفظ کنید.هم محترم باشید هم احساسات و عواطف لطیف همسرتان را جریحه دار نسازید. لباسهای زیبا و آرایش و زر و زیورتان رادر خانه و برای همسرتان بگذارید.

۳) در عین حال که شما در خارج کار میکنید اما شوهر وفرزندانتان انتظار دارند از کار خانه داری و شوهرداری و بچه داری نیزغفلت نکنید:با کمک و همکاری شوهرتان نظافت منزل و طبخ غذا وشستن ظروف و لباسها و سایر امور خانه را تنظیم کنید و در مواقع مناسب با هم انجام دهید.منزل

www.takbook.com

www.takbook.com

شما باید مانند منزل سایر مردم بلکه بهتر اداره شود.

کار کردن خارج منزل مجوز این نیست که بکارهای منزل نرسید و شوهر وفرزندانتان را ناراحت سازید.کار خارج منزل مقدمه،و منزل آسایشگاه شما است.از تنظیم آسایشگاه غفلت نکنید.

به شوهران چنین بانوانی نیز توصیه میشود که در امر خانه داری وبچه داری حتما با همسرشان تعاون و همکاری نمایند.از او انتظار نداشته باشند که هم به شغلش ادامه بدهد و هم کارهای منزل را به تنهائی انجام دهد.چنین انتظاری نه مقتضای شرع است نه مطابق انصاف و وجدان،نه رسم صفا و محبت و آئین همسرداری.

انصاف اقتضا دارد که کارهای منزل را در بین خودشان تقسیم نمایند و هر یک از آنها با تناسب حال و وقت،کارهائی را بپذیرد و انجام دهد. ۴-اگر بچه دار است،یا او را به کودکستانی بسپارد یا نزد شخص امین و دلسوز و مهربانی بگذارد و به محل کار برود.مبادا او را تنها دراتاق بگذارد و برود که کار بسیار ناروا و خطرناکی است.علاوه برخطرات احتمالی،موجب ترس و عقده و بیماریهای روانی خواهد شد.

۵) اگر احساس ضرورت میکنید که به شغل دیگری غیر ازمشاغل مذکور مشغول باشید، حتما با همسرتان تفاهم نمائید و با اجازه وصلاحدید او کار بگیرید.و اگر موافقت نکرد از آن شغل منصرف شوید.ودر صورت موافقت سعی کنید شغلی را انتخاب کنید که کمتر با مردان بیگانه در تماس و ارتباط باشید که نه بصلاح خودتان میباشد نه بصلاح جامعه.و بهر حال حجاب اسلامی و ساده و بی آرایش بیرون رفتن را حتمارعایت کنید.

- بچه داری

یکی از وظائف سنگین و حساس بانوان بچه داری است.بچه داری کار آسانی نیست بلکه شغل بسیار پر مسئولیتی است.مقدس ترین وارزنده ترین شغلی است که دستگاه آفرینش بر عهده بانوان گذاشته است.

در اینجا باید چند مطلب به طور اختصار مورد بررسی قرار گیرد:

۱) ثمره ازدواج

گر چه کمتر اتفاق میافتد که زن و مرد به منظور بچه دار شدن تن به ازدواج بدهند،معمولا عوامل دیگری و از جمله تمایلات جنسی محرک آنان میباشد.لیکن طولی نمیکشد که هدف طبیعی آفرینش روشن شده عشق به فرزند ظاهر میگردد.وجود فرزند میوه درخت زناشویی و یک آرزوی طبیعی است.ازدواج بی فرزند مانند درخت بی بار است.وجودفرزند پیوند زناشویی را استوار میسازد،مرد و زن را به خانه و زندگی علاقه مند میگرداند محیط خانه را با صفا و طراوت میکند.مرد را به تلاش وکوشش بیشتر وادار و زن را به خانه و کاشانه دلگرم میسازد.

ازدواج در آغاز کار بر پایه های لرزان و ناپایدار هوسرانی وتمتعات جسمانی و معاشقه های زودگذر و عشقهای دروغین بنا میشود بدین جهت همواره در معرض انحلال و جدایی است، نیرومندترین عاملی که میتواند پایداری آنرا تضمین کند همان بچه دار شدن است.جوانی وهوسرانی بزودی میگذرد،تمایلات جنسی فروکش میکند،عشقهای ظاهربه سردی میگراید. تنها یادگاری که از آن دوران باقی میماند و اسباب آرامش و دلگرمی مرد و زن را فراهم میسازد وجود فرزند است.بدین جهت امام سجاد علیه السلام فرمود:سعادت انسان در اینست که فرزندان صالحی داشته باشد که به آنان استعانت جوید. (۷)

- پیغمبر اسلام (ص) فرمود:فرزند صالح گیاه خوشبویی است ازگیاهان بهشت. (۸)
- رسول خدا فرمود:بر تعداد فرزندانتان بیفزایید زیرا من در قیامت به زیادی شما بر سایر ملل افتخار خواهم کرد. (۹)

چقدر نادانند افرادیکه با بهانه های بیجا از بچه دار شدن خودداری مینمایند و بدینوسیله با ناموس آفرینش انسان مبارزه میکنند؟!

۲) تربیت فرزند

مهم ترین و حساس ترین وظیفه بانوان پرورش و تربیت فرزنداست.در این باره پدر و مادر هر دو مسئولیت دارند لیکن ثقل این کارمعمولا بر دوش مادران میباشد.

زیرا آنها هستند که میتوانند مرتبا از کودکان خویش مراقبت وحفاظت نمایند.اگر مادران به وظیفه سنگین و مقدس مادری آشنا باشند و با برنامه صحیح نونهالان اجتماع را پرورش دهند میتوانند اوضاع عمومی یک اجتماع بلکه جهان را به طور کلی دگرگون سازند.بنابراین ترقی وتنزل،پیشرفت و عقب ماندگی اجتماع در دست بانوان و به اختیار آنهاست.

بدین جهت پیغمبر اسلام (ص) فرمود:بهشت در زیر پای مادران است. (۱۰)

اطفالی که هم اکنون در محیط کوچک خانه پرورش می یابند مردان و زنان آینده اجتماع خواهند بود.هر درسی را که در محیط خانه و در دامن پدر و مادر فرا گیرند در اجتماع فردا به مرحله عمل خواهند رسانید.اگرخانواده ها اصلاح گردند اجتماع نیز حتما اصلاح خواهد شد. چون اجتماع به غیر از

www.takbook.com

www.takbook.com

همین خانواده ها چیزی نیست.

اگر کودکان امروز،تندخو،ستیزه گر، متجاوز،چاپلوس،دروغگو،بد اخلاق،کوتاه فکر،بی اراده،تو سری خور،زور شنو،ترسو،خجول، نادان،خودخواه،پول پرست،لاابالی پرورش یابند جامعه بزرگ فردا نیز به همین صفات واخلاق زشت گرفتار خواهد شد.اگر امروز تو سری خور شما بودند فرداتو سری خور ستمگران خواهند شد.اگر امروز با تملق و چاپلوسی از شماچیزی گرفتند فردا هم در مقابل زورگویان چاپلوسی خواهند کرد.

و بالعکس اگر کودکان امروز درستکار،شجاع،بلند همت،خوش اخلاق،خیرخواه،بردبار،دلدار، با ایمان،زور نشنو،غیر متجاوز،عدالتخواه،بزرگ نفس،حقگو،امانتدار،دانا،روشنفکر،راستگو، صریح اللهجه تربیت شوند فردا هم همین صفات عالی را به صورت کاملتری ظاهر خواهند ساخت.

بنابراین،پدران و مادران و بالاخص مادران در قبال فرزندان خویش و اجتماع بزرگترین و سنگین ترین مسؤولیت را خواهند داشت.

اگر مطابق نقشه صحیح و برنامه دقیق تربیتی در تربیت کودکان خویش اقدام نمایند بزرگترین خدمت را نسبت به اجتماع آینده خواهند نمود.واگر در انجام این وظیفه بزرگ سهل انگاری کنند در قیامت مسؤول خواهندبود.بدین جهت امام سجاد علیه السلام فرمود: حق فرزندت اینست که بدانی که او از تو میباشد.بد باشد یا خوب با تو نسبت دارد.در قبال پرورش و تادیب او و راهنمایی اش به سوی خدا و کمک کردنش به فرمانبرداری مسؤولیت داری.رفتارت با او رفتار کسی باشد که یقین داردر مقابل احسان کردن به او پاداش نیک خواهد داشت و در مقابل بد رفتاری کیفر بد خواهد دید. (۱۱)

در اینجا باید یادآور شویم که چنان نیست که هر بانویی از شغل مادری و تربیت صحیح آگاه باشد بلکه رموز آنرا باید یاد گرفت.لیکن دراین اوراق کوتاه نمیتوان وارد فن تربیت شد و مباحث دقیق آنرا موردتجزیه و تحلیل قرار داد.آن خود بحث دقیق و دامنه داریست که به کتاب جداگانه ای نیازمند است (۱۲) .خوشبختانه کتابهایی در این باره تالیف شده دراختیار خوانندگان قرار دارد.مادران علاقه مند میتوانند آنها را تهیه ومطالعه نمایند و از تجربیات خودشان نیز استفاده کنند.

اگر بانوی با هوش وعلاقه مندی باشد میتواند علاوه بر تربیت کردن فرزندان،خدمات علمی ارزنده ای هم انجام دهد.با بکار بستن دستورهای تربیتی و ملاحظه آثار ونتائج آنها بزودی در فن تربیت تخصص پیدا خواهد کرد.در آنصورت میتواند به وسیله اطلاعات جالبی که در این باره بدست آورده در راه اصلاح و تکمیل کتابهای تربیتی خدمات علمی و ارزنده ای انجام دهد.

لیکن یادآوری یک نکته ضرورت دارد.بسیاری از مردم از معنای صحیح تربیت غافل بوده بین تعلیم و تربیت فرق نمیگذارند.تربیت را نیزیک نوع تعلیم می پندارند.خیال میکنند با یاد دادن یک سلسله مفاهیم ومطالب سودمند دینی یا تربیتی و به وسیله پند و اندرزهای حکما و شعراء ونقل سرگذشت مردان نیک میتوان کودک را کاملا تحت تاثیر قرار داد ومطابق دلخواه تربیتش نمود.مثلا گمان میکنند اگر آیات و روایات مربوطبه مذمت دروغگویی را به اطفال یاد دادند و وادارشان کردند چندین حدیث و داستان درباره فضیلت راستگویی از بر کنند،و حتی در حضور مردم بخوانند و جایزه بگیرند،راستگو تربیت خواهند شد.

در صورتیکه در موردتربیت به این مقدار نمیتوان اکتفا نمود.البته از بر کردن آیه و حدیث وداستانهای آموزنده بی اثر نیست.لیکن آثاری را که از تربیت انتظار داریم نباید از این قبیل برنامه های صوری انتظار داشته باشیم.اگر در صدد تربیت صحیح و کامل باشیم باید کودک را در شرائط و اوضاع خاصی قرار دهیم و محیط صالح و مناسبی برایش بوجود آوریم که طبعا راستگو و صالح ودرستکار پرورش یابد.

محیط نشو و نما و پرورش کودک اگر محیطراستی،درستی،امانتداری، ایمان،پاکیزگی،انضباط،شجاعت،خیرخواهی،مهر،وفا،صمیمیت،عدالت،کار و کوشش،عفت، آزادی،بلند همتی،غیرت،فداکاری باشد،کودک نیز با همین صفات خو گرفته تربیت میشود.و همچنین اگر در محیط خیانت،نادرستی،دروغ،حیله بازی،چاپلوسی،کثافت،تعدی و تجاوز، عدم رعایت حقوق،عدم آزادی،بغض و کینه توزی،ستیزه گری،لجبازی،کوتاه فکری،نفاق ودو رویی پرورش یافت خواه ناخواه بدین صفات زشت خو گرفته فاسد وبد عمل تربیت خواهد شد.

و در اینصورت پند و اندرزهای دینی و ادبی گر چه آنها را از بر بخواند اصلاحش نخواهد کرد. صدها آیه و روایت وشعر و داستان به مقدار یک عمل آموزنده تاثیر نخواهد کرد-دو صد گفته چون نیم کردار نیست پدر و مادر دروغگو نمیتوانند بوسیله آیه و حدیث کودک را راستگو تربیت نمایند.پدر و مادر کثیف و بی انضباط با عمل خودشان بچه را کثیف و بی انضباط بار میآورند.کودک بیش از آنمقدارکه به سخنان شما توجه دارد در اعمال و رفتارتان دقت میکند.

بنابراین پدر و مادرانیکه در صدد اصلاح و تربیت فرزندان خویش هستند باید قبلا محیط خانوادگی و روابط خودشان و اخلاق و رفتارشان را اصلاح کنند تا فرزندانشان خواه ناخواه صالح و شایسته تربیت شوند.

- تغذیه و بهداشت

www.takbook.com

www.takbook.com

یکی از کارهای حساس بانوان تغذیه اطفال است.سلامت وبیماری،زشتی و زیبایی،حتی خوش اخلاقی و بد اخلاقی،زیرکی و کودنی کودکان مربوط به چگونگی تغذیه آنها است. احتیاجات غذائی آنان بابزرگسالان یکسان نخواهد بود و در سنین مختلف نیز تغییر پیدا می کند.

یک بانوی بچه دار باید همه این جهات را رعایت کند.

بهترین و کاملترین غذاها شیر است.تمام موادی که برای تغذیه ورشد بدن ضرورت دارد در شیر هست.به همین جهت شیر مادر برای نوزاداز هر غذائی سالم تر و بهتر می باشد.

زیرا مواد موجود در شیر مادر با دستگاه گوارش طفل مناسب بوده براحتی هضم می شود.به علاوه،تقلب بردار نیست.نیازی هم به جوشاندن ندارد تا بعض مواد غذایی آن در اثر جوشاندن از بین برود.

بدین جهت حضرت علی علیه السلام فرمود:برای طفل هیچ غذایی بهتر و با برکت تر از شیر مادر وجود ندارد (۱۳) .

▪ دکتر عبد الحسین طبا رئیس منطقه مدیترانه شرقی بهداشت جهانی در پیام خود می گوید: عامل مهمی که کودک را مستعد بیماری می کند محروم کردن وی از شیر مادر یعنی یگانه بیمه زندگی اوست (۱۴) .

لیکن مادران بچه شیر ده باید بدین موضوع توجه داشته باشند که مواد مختلف غذایی اطفال به وسیله شیر خوردن در اختیار آنها گذارده می شود. مواد موجود در شیر هم باید به وسیله غذای مادر تامین شود.یعنی چگونگی شیر مادر به نوع و مقدار خوراک او بستگی دارد.به هر نسبت که غذای مادر متنوع و کامل باشد به همان نسبت شیرش نیز کامل و غنی خواهد بود.بنابراین،بر مادران شیر ده لازم است که در آن ایام از غذای خودشان کاملا مراقبت نمایند.باید غذای آنها از حیث غذائیت به قدری غنی باشد که بتواند احتیاجات غذایی خودشان و نوزادشان را تامین کند.

اگر این جهت را مراعات نکنند ممکن است سلامت خودشان و طفلشان درمعرض خطر قرار گیرد.بر پدر نیز لازم است که برنامه غذایی همسر بچه شیرده اش را طوری مرتب سازد که از جهت غذائیت بسیار غنی و کامل باشد و بدین وسیله سلامت او و فرزندش را تامین نماید.و اگر در این باره کوتاهی نمود جریمه اش را به دکتر و دارو خواهد پرداخت.در این باره می توان از پزشک دستور گرفت یا از کتابهای غذاشناسی استفاده نمود.

ولی به طور کلی غذای مادر باید متنوع و گوناگون باشد،باید از انواع خوراکیها میل کند.باید انواع سبزیها،میوه ها،حبوبات،گوشت،تخم مرغ،لبنیات در برنامه غذایی او گنجانده شود،و از همه اینها گاه گاه استفاده کند.به هر حال،شیر مادر بدون تردید آثار نیک یا بدی در نوزاد خواهدگذاشت که نمی توان آنها را نادیده گرفت.بدین جهت علی علیه السلام فرمود:زنان احمق را برای شیر دادن انتخاب نکنید زیرا شیر طبیعت نوزادرا دگرگون خواهد ساخت (۱۵) .

▪ حضرت باقر علیه السلام فرمود:زنان زیبا را برای شیر دادن انتخاب کنید زیرا شیر اثر دارد و صفات زن شیرده را به طفل شیرخوارسرایت می دهد (۱۶) .

نوزاد را منظم و در ساعتهای معین شیر بدهید،تا با نظم و ترتیب عادت کند و بردبار و صبور بار بیاید،و معده و دستگاه گوارشش سالم بماند.اگر نظم و ترتیب را رعایت نکردید و هر وقت گریه کرد پستان دردهانش گذاشتید با همین وضع عادت می کند.

گاه و بیگاه گریه را سر می دهد و اسباب مزاحمت شما را فراهم می سازد.در بزرگی نیز همین بی نظمی را از دست نخواهد داد.حریت وآزادی را از دست می دهد.در مشکلات زندگی صبر و حوصله ندارد و بااندک چیزی یا ستیزه گری را آغاز می کند یا به گریه و زاری متوسل می شود. خیال نکنید که رعایت نظم و ترتیب درباره نوزاد دشوار است.اگرچند روزی صبر و حوصله به خرج بدهید بزودی با برنامه دلخواه شماعادت خواهد کرد.

کارشناسان تغذیه اطفال اظهار می دارند که هر سه یا چهار ساعت یک بار باید نوزاد را از شیر سیر کرد.در موقع شیر دادن طفل را در دامن بگذارید.زیرا علاوه بر اینکه شیر خوردن برایش آسان است،از شمااحساس محبت و مهربانی می کند و همین احساس در شخصیت آینده اش مؤثر خواهد بود.هنگامی که در رختخواب خوابیده اید نوزاد را پهلوی خودتان نگذارید و شیر بدهید.زیرا ممکن است در همان حالیکه پستانتان در دهان اوست خوابتان ببرد و بدین وسیله آن طفل بیگناه که نمی تواند ازخویش دفاع کند خفه شود.این امر را خیلی بعید مشمارید زیرا از این قبیل حوادث بسیار اتفاق افتاده است.

اگر پستان شما شیر ندارد می توانید از شیر گاو استفاده نمایید.ولی چون شیر گاو غلیظتر از شیر زن می باشد و قند کمتری دارد قدری آب وقدری شکر به آن اضافه کنید.یا از شیرهای پاستوریزه استفاده کنید یااینکه شیر را در حدود بیست دقیقه بجوشانید تا اگر دارای میکروب است کشته شود.

شیر داغ یا سرد به بچه ندهید مواظب باشید حرارتش به اندازه حرارت شیر مادر باشد.بعد از هر دفعه که او را شیر میدهید شیشه وسر شیشه را کاملا بشویید،مخصوصا در تابستان،زیرا ممکن است آلوده ومتعفن گردد و به سلامت شیرخوار آسیب رساند.مواظب باشید شیر فاسد وmانده به او

www.takbook.com

www.takbook.com

ندهید.برای شیر دادن بهتر است از شیشه های درجه دار استفاده کنید تا مقدار خوراکش منظم گردد.

اگر می خواهید از شیر خشک استفاده کنید حتما با پزشک اطفال مشورت نمایید زیرا شیر خشک انواع مختلفی دارد باید پزشک تعیین کندچه نوعی از آنها با دستگاه گوارش طفل شما تناسب دارد به هر حال دقت کنید تازه باشد.

می توانید گاهی هم آب میوه به کودک بدهید.از پنج شش ماهگی کم کم به غذا خوردن عادتش بدهید می توانید از سوپ رقیق استفاده کنید.

می توانید بیسکویت یا نان قندی تازه را در آب حل کرده به او بخورانید. ماست شیرین و پنیر تازه نیز مفید است.از نه ماه به بعد از غذاهای خوراکی خودتان قدری به او بدهید.نوزاد هم مانند شما احتیاج به آب پیدامی کند اگر احساس کردید تشنه است آبش بدهید.گریه و بیتابی اطفال گاهی در اثر تشنگی می باشد.غذاهای رقیق و متنوع به او بدهید مخصوصامیوه جات و سبزیهای پخته و سوپ استخوان برای اطفال مفید است.اما تامی توانید دستگاه گوارش جدید و بی عیب آنها را به وسیله چای مسموم نسازید.

بهداشت و نظافت کودک را کاملا رعایت کنید.رختخواب ولباسهایش همیشه تمیز باشد. کهنه هایش را زود بزود عوض کنید.

دستهایش را با آب و صابون بشویید،از حمام دادن و شستشوی او غفلت نکنید.زیرا کودک در مقابل میکروبها چندان استقامتی ندارد،اگربهداشت را رعایت نکنید ممکن است بیمار یا تلف شود.

از بیماری هائی که واکسن دارند مانند:آبله،سرخک،سیاه سرفه،آبله مرغان،مخملک،فلج اطفال،به وسیله واکسن قبلا از آنها جلوگیری کنید.علاج واقعه را قبل از وقوع باید کرد.

خوشبختانه واکسن این قبیل بیماریها در بهداریها مجانا در اختیارشما گذاشته می شود.

اگر قوانین نظافت و بهداشت را کاملا رعایت کنید می توانیدفرزندانی سالم و شاداب و نیرومند پرورش دهید و از خویشتن به یادگاربگذارید.

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=275185

vista.ir
Online Classified Service

شما علم غیب ندارید

یکی از خصوصیات یک رابطه صمیمانه این است که دو نفر بدون نیاز به توضیح دادن و با اشاره کوتاهی متوجه منظور هم می‌شوند.

این توانایی گاه تا جایی پیش می‌رود که حتی تنها با نگاه و بدون رد و بدل شدن کلام می‌توانند مفاهیم موردنظرشان را به هم انتقال دهند. اما نکته مهمی که باید مورد توجه قرار دهید این است که رابطه زناشویی با روابط دوستانه از بعضی جهات متفاوت است و این موضوع هم یکی از آنهاست.

یک زن و شوهر ممکن است خیلی با هم صمیمی باشند و رابطه دوستانه‌ای داشته باشند اما نباید تصور کنند که رابطه دوستانه آنها درست مانند رابطه‌شان با دیگر دوستانشان است. چرا که از این لحاظ بین زنان و مردان تفاوت وجود دارد. زنان معمولا علاقه‌مندند بدون اشاره مستقیم و با ایما و اشاره منظورشان را بیان کنند در حالی که مردان کاملا برعکس هستند و مایلند کاملا مستقیم و بدون حاشیه سر اصل مطلب بروند و حرف‌شان را بزنند.

این تفاوت بین زنان و مردان باعث می‌شود زن و شوهرها دچار اختلاف شوند و گاهی سر هیچ و پوچ با هم بحث کنند. در حالی که اگر از اول رک و راست خواسته‌شان را به هم بگویند، اصلا مشکلی پیش نمی‌آید. البته از آنجا که «هر راست نشاید گفت» برخی آقایان بهتر است که در مواردی

www.takbook.com

www.takbook.com

که فکر می‌کنند اظهارنظر مستقیم باعث دلخوری و ناراحتی همسرشان می‌شود، کمی مقدمه‌چینی کنند تا شرایط برای بیان اصل مطلب مهیا شود و باعث مقاومت و جبهه‌گیری همسرشان نشود.

اما نکته‌ای که هر دو طرف باید در نظر بگیرند این است که «به در نگو تا دیوار بشنود».

اگر با همسرتان مشکل دارید، از رفتارش ناراضی هستید یا می‌خواهید که کاری را انجام دهد به‌خودش بگویید و از طفره رفتن و صغری‌کبری چیدن و مثال‌زدن‌های مرتبط و نامرتبط خودداری کنید. مطمئن باشید به این ترتیب سریع‌تر و راحت‌تر به مقصود خواهید رسید و دیگر مجبور نیستید لقمه را دور سرتان بچرخانید!

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=93697

vista.ir
Online Classified Service

شما هم دچار روزمره گی شده اید؟

«خیلی وقت است فکر می‌کنم دیگر خودم نیستم! زندگی شده است تکرار مکررات: کارهای تکراری و بی‌معنی و نتایج تکراری. زندگی آن‌قدر به روزمرگی افتاده که دیگر گذر زمان را حس نمی‌کنم. شما می‌دانید چه اتفاقی افتاده؟»

این روزها حرف‌هایی مشابه این را خیلی جاها می‌شنویم؛ به‌خصوص از زبان جوان‌ترها و همه به دنبال راه‌حلی برای این سرگشتگی هستند. هر کسی به طریقی می‌خواهد از این تکرارها فرار کند. اما پیدا کردن مشکل اصلی آن‌قدر پیچیده است که مجالی برای پیدا کردن راه حل باقی نمی‌ماند و این مشکلی است که هر کسی در زندگی آن را تجربه کرده است. حتی خود شما!

البته اگر فکر می‌کنید هدف این است که شما را راهنمایی کنیم تا همین امروز شکل زندگی‌تان تغییر کند، شاید انتظار خیلی معقولی نباشد اما باز کردن موضوع می‌تواند در تغییر مکررات کمك بزرگی برای همه باشد.

- تله آرامش

اگر از شما بپرسند ترجیح می‌دهید فردا چه کارهایی را انجام دهید، چه جوابی خواهید داد؟ اگر فهرستی از آنچه ممکن است پاسخ‌های شما را شامل شود تهیه کنید، بدون شك در غالب موارد خواهید دید آنچه در فهرست‌تان دارید عموماً مواردی است که قبلا تجربه کرده‌اید و به ندرت ممکن است مورد تازه‌ای در آن به چشم بخورد.

اصولا افراد به آنچه قبلا انجام داده‌اند آشنا هستند و این چنین افکار، احساسات و اعمالی به طور ناخودآگاه برایشان خوشایند و آرامش‌بخش خواهد بود. چون انسان از آنچه برایش ناشناخته است می‌گریزد و این فرار در طی زمان تبدیل به یك عمل ناخودآگاه ذهنی می‌شود. بدین ترتیب شما یك حلقه نامرئی به دور خودتان می‌کشید که درون آن احساس آرامش می‌کنید و به آن اصطلاحا محدوده آرامش گفته می‌شود.

سعید ۲۹ ساله که چند سال است در یك شرکت مهندسی کار می‌کند تجربه‌ای از این موضوع را بیان می‌کند: «وظیفه من هر روز صبح این است

www.takbook.com

www.takbook.com

که گزارشی از فعالیت‌های روز قبل به رئیس شرکت ارائه کنم. این کار آن‌قدر برای من عادی شده است که انجام دادن روزمره آن به هیچ وجه کار سختی محسوب نمی‌شود. اما چند هفته پیش یك روز صبح رئیس به اتاق من آمد و از من خواست که شکل ارائه گزارش را تغییر دهم. آن روز یکی از بدترین روزهای کاری من در این چند ماه بود اما هر طور بود بالاخره شکل گزارش تغییر کرد!»

فکر می‌کنید مشکل سعید در آن روز چه بود؟ عدم توانایی در تغییر شکل گزارش؟ مسلما این جواب قانع‌کننده‌ای نیست. اگر می‌شد در آن روز افکار سعید را روی کاغذ ثبت کرد، بدون تردید شما چیزهایی شبیه: من نمی‌توانم، این کار تمام نخواهد شد، این تغییر خیلی تنش‌زاست، چرا من باید این تغییرات را اعمال کنم و مواردی از این دست را می‌توانستید ببینید.

در واقع مساله همان محدوده آرامش افراد است. روبرو شدن با مسائل تازه به خودی خود یك موضوع دغدغه‌آفرین است. چون شما را به مبارزه می‌طلبد و از آن طرف صدایی هست که می‌خواهد شما را به داخل محدوده خودتان بکشاند تا از خطر کردن بپرهیزید. واقعیت ساده زندگی این است که تنها با انجام دادن کارها می‌توان یاد گرفت چگونه باید آنها را انجام داد. بدون تردید یك کودك با نگاه کردن به دیگران نه حرف زدن یاد خواهد گرفت و نه راه رفتن. فکر کنید اگر بچه‌ها افکاری شبیه بزرگ‌ترها داشتند با این محدوده‌های آرامش تنگی که ما برای خودمان درست می‌کنیم، آن وقت هیچ‌کدام هیچ کاری در زندگی‌شان یاد نمی‌گرفتند و تا آخر عمر در بستر گرم و نرمشان می‌ماندند.

بچه‌ها می‌دانند باید آن‌قدر غلط بگویند و زمین بخورند تا بالاخره یاد بگیرند چگونه درست حرف بزنند و راه بروند. در واقع با پذیرش مسائل جدید و تجربیات تازه محدوده آرامش ما گسترده‌تر خواهد شد و بدین‌ترتیب پذیرش اتفاقات و فشارهای زندگی با آرامش روحی بیشتری اتفاق خواهد افتاد.

خب حالا که می‌دانیم باید شروع به فعالیت کنیم، چطور باید با آن صدای درونی که مانع پیشرفت می‌شود برخورد کرد؟ فکر می‌کنید فرق افراد با اراده با افراد دیگر چیست؟ آنها این صدای درونی را ندارند؟ بدون شك آنها هم این تردیدهای درونی، مشابه آنچه سعید تجربه کرده را دارند ولی تفاوت آنها این است که کمتر به کلمه «اما» فکر می‌کنند.

بچه‌ها زمانی ساختن محدوده آرامش را آغاز می‌کنند که مفهوم اما را در زندگی یاد می‌گیرند: اما اگر این کار را بکنم، بچه‌های دیگر به من می‌خندند. اما اگر اینطوری شود، مامان من را دعوا می‌کند و هزاران هزار امای دیگر. نتیجه چیست؟ آنها شروع می‌کنند به انجام ندادن بسیاری کارها و در واقع از خطر کردن و انجام کارهای تازه فرار می‌کنند. بدین ترتیب روز به روز محدوده آرامش‌شان تنگ‌تر و تنگ‌تر می‌شود. واقعا اگر واژه اما از ذهن ما حذف می‌شد، چقدر راحت‌تر می‌توانستیم بر هدف‌هایمان تمرکز کنیم. بدون اما تنها چیزی که باقی می‌ماند خواست شماست و بدین‌ترتیب شما با اراده‌ترین فردی خواهید شد که در دنیا وجود دارد.

اما فکر نمی‌کنید بعضی افراد در دنیا هستند که از شما خوش‌شانس‌ترند؟ موفقیت‌های آنها بدون تردید مدیون شانس‌هایی است که در زندگی آورده‌اند.

این جملات را معمولاً افرادی که در بخشی از زندگی ناموفق بوده‌اند می‌گویند. اما اگر از همان افراد موفق درباره رموز موفقیت‌شان سؤال کنید، به شما توضیحاتی خواهند داد که متوجه خواهید شد وضعیت فعلی آنها بسیار بیش از آنکه به شانس‌شان بستگی داشته باشد، مدیون تلاش‌های‌شان بوده است. همان تلاش‌هایی که به دور از چشم شما انجام شده و به همین دلیل وجود آنها را کاملا نادیده گرفته‌اید.

احتمالا الان این سوال در ذهن شماست که این مسائل چه ربطی به یکنواختی زندگی دارد... اگر یك بار دیگر مطالب را در ذهن‌تان مرور کنید، یك ارتباط کاملا منطقی بدست خواهد آمد: یکنواختی ناشی از ماندن در محدوده آرامش تنگی است که هرکسی برای خودش آفریده است.

اگر ما بتوانیم یك قدم پای‌مان را از این محدوده فراتر بگذاریم و در واقع سعی کنیم این محدوده را با تجربیات تازه گسترش دهیم، خودبه‌خود فعالیت‌های بیشتری برای انجام دادن خواهیم داشت و این یعنی تنوع در زندگی. همه آن چیزهایی که در زندگی آسان و راحت انجام می‌شوند داخل محدوده آرامش‌مان قرار می‌گیرند و انجام دادن آنها هیچ نتیجه تازه‌ای و هیچ هیجانی به زندگی اضافه نخواهد کرد. در فراتر رفتن از آنچه عادت کرده‌ایم رضایت از پیشرفت و یادگرفتن چیزهای تازه نهفته است. فکر می‌کنید جور دیگری می‌توان به این رضایت دست یافت؟ و آیا بدون این رضایت و بدون یادگرفتن چیزهای جدید کسی می‌تواند ادعا کند که زندگی یکنواختی ندارد

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=255105

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

شناخت تفاوتهای زن و مرد

اولین گام در برقراری یک رابطه موفق بین زن و شوهر شناخت تفاوتهای فردی زن و مرد است. عدم شناخت این تفاوتها باعث ایجاد سوء تفاهم، تنش و نهایتاً شکست یک رابطه می شود. بطور مثال زنها معمولاً برای تخلیه خود، بیشتر حرف می زنند در حالی که مردها بیشتر گوش می دهند. مردها حتی در موقع ناراحتی، برای حرف زدن فرصت می خواهند و به تدریج آمادگی حرف زدن را پیدا می کنند. اگر در این حالت زن، به اجبار مرد را وادار به حرف زدن کند، نوعی عقب نشینی در مرد ایجاد می شود و به سکوتش ادامه می دهد. بنابراین زن باید بداند که همسرش در چه مواقعی آمادگی صحبت کردن دارد.

دکتر جان گری در این باره می گوید:

«زنی که احساساتش را با شوهرش در میان می گذارد، طبیعتاً همسرش را به حرف زدن تشویق می کند اما وقتی مرد احساس کند زنش از او توقع صحبت دارد، ترجیح می دهد که سکوت کند و حرفی نزند. او حرفی برای گفتن ندارد و حتی اگر داشته باشد در برابر ابراز آن مقاومت می کند زیرا توقع زنش را احساس می کند».

در مقابل زن احساس می کند که حرف نزدن مرد دلیل بر عدم علاقه او به همسرش است و بنابراین زن احساس ناراحتی می کند. دکتر جان گری عقیده دارد:

«مرد می خواهد به همان شکلی که هست پذیرفته شود و بعد به تدریج گفتنی های خود را مطرح می سازد. وقتی زن انتظار دارد که شوهرش بیشتر حرف بزند و یا وقتی از اینکه او خود را عقب می کشد ناراحت است، مرد احساس می کند که مورد پذیرش زنش قرار ندارد. مردی که احساس می کند برای در میان گذاشتن احساسات و برای اینکه لب به سخن بگشاید باید خود را به عقب بکشد، نیاز فراوانی به گوش کردن دارد. او می خواهد همسرش از گوش دادن او تشکر کند تا به تدریج نوبت حرف زدن او فرا برسد.»

بنابراین شناخت کافی در این مواقع نجات دهنده یک رابطه است.

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=94186

vista.ir
Online Classified Service

شناخت صحیح عقل و احساس طرفین

www.takbook.com

www.takbook.com

ابتدا ولادت نور ناب، بانوی آب، همسرآفتاب و کوثر کثیر هستی، حضرت زهرای اطهر (س) و روز مادر و روز زن را به همگان تبریک می گوییم و به مناسبت روز زن در این ستون به یک نکته محوری از ارتباطات زن و مرد اعم از زن و شوهر یا پدر ودختر یا برادر و خواهر یا هر نوع ارتباط میان فردی منطبق بر هنجار های اجتماعی یا اخلا قی، می پردازیم - امید که مورد توجه قرار گیرد.

- بررسی تفاوت های زن و مرد از دید جسمی و روانی عقل و احساس چیست؟

همان طور که ذکر شد خداوند نظام خلقت را بدون هیچ نقص و عیب آفریده و به انسان ها عقل و شعور و حس عطا کرده، همین طور هم در زن و مرد مشترکا عقل و احساس را قرار داده با این تفاوت که در مرد قوه تعقل و در زن قوه حس و ادراک حسی را رجحان بخشیده و این به دلیل هماهنگی و نظم بیشتر و پر کردن نقاط خالی به وسیله یکدیگر است.

اگر از قوه تعقل و به کارگیری آن تعریف و تمجید به میان میآید به معنی سرزنش احساس نیست بلکه هر دو لا زمه و ممدوح می باشند و انسان ها در مواردی بسته به شرایط باید از هر کدام که مناسب تر است استفاده کنند. مردان با توجه به مسوولیت و وظایفی که بر عهده دارند و زنان متناسب با مسوولیت خود، یکی از تعقل و دیگری از احساسات پاک و خدادادی باید استفاده کنند. در قرآن و احادیث ائمه اطهار(ع) هیچ کدام را بر دیگری رجحان نداده اند و مساله برتری همان تقوی است که لا زمه تقوی هم عقل و هم احساس است.

ولی عامه مردم بدون شناخت و توجه به حقیقت زن، زن را موجودی احساساتی و مرد را عاقل تلقی کرده، سعی دارند این دو قوه خدادادی را به نفع مرد و به ضعف زن جلوه دهند ولی از این مهم، غافلند که این دو کاملا به هم وابسته و در شرایط مناسب سازگارند و بدون همدیگر نمی توانند کاری از پیش ببرند و برای اثبات این مطلب بیایید پای سخن فیلسوف شهیر و عالی مقام حضرت سید محمد حسین طباطبایی در کتاب «قرآن در اسلا م در مقام اثبات وحی بنشینیم که بعد از طرح وجه تمایز انسان از حیوان به واسطه قوه عقل و وظیفه آن که همانا تمیز دادن خیر از شر و نفع از ضرر است می فرمایند: «... البته مراد ما از حکم عقل است) و قضاوت عقل این است که ضروری بودن فعل یا ترک را درک کند (منظور عقل است) اما دعوت به سوی فعل یا ترک و خواستن یکی از آن دو در حقیقت کار عاطفه و احساسی است که عقل روی خواست آن عمل درک را انجام می دهد و نفع بی مزاحم فعل را تصدیق یا تکذیب می کند، آری چون این درک ها اعتباری و قراردادی است درک و قضاوت و حکم در آن ها یکی است، دقت کافی شود».

با بیان این مطلب وابستگی این دو مطلب روشن شد و دیدیم که کارهای عقل باید تحت نظر عاطفه و احساس و صلا ح دیدش اعمال شود نه جدای از آن.

اگر دقت داشته باشیم متوجه خواهیم شد که همه جا عقل کارساز نبوده و گاهی هم مزاحم به شمار میآید چون در بحث بالا استاد مطرح فرمودند که کار عقل خیر خود از شر می باشد و مسلم است که انسان عاقل همه جا و در همه شرایط میل دارد به نفع خود حکم کرده تا جایی که حتی ستم کند و هر چه را سر راهش هست از میان ببرد تا به هدف خود برسد و این در صورت عقل بدون کمک احساس صحیح است.

در باب این که آیا برای هدایت و سعادت انسان عقل کافی است، در همین کتاب آن را رد کرده و در قسمتی می فرماید: «... و از این جا روشن است که هدایت به سوی قانونی که رافع اختلا ف باشد کار عقل نیست زیرا همین عقل است که به سوی اختلا ف دعوت می کند و در انسان غریزه استخدام و حفظ منافع به طور اطلا ق و آزادی کامل عمل به وجود میآورد. ... این همه تخلفات نسبت به قوانین جاریه که روزانه اتفاق می افتد از کسانی است که دارای عقلند وگرنه گناه محسوب نمی شد و اگر عقل به قوانین رافع اختلا ف هدایت می کرد و به حسب غریزه با تخلف میانه نداشت به تخلفات رضایت نمی داد و از آن ها ممانعت می نمود. روشن است که عقل در صورت تخلف انسان ها حکمی ندارد و جلو آزادی مطلق را نمی گیرد و غریزه استخدام را به حال خود می گذارد ان الا نسان لیطغی ان راه استغنی: یعنی به درستی که انسان همین که خود را مستغنی و بی نیاز دید از حد خود تجاوز و تعدی خواهد کرد».

در این جا حکم نارسایی عقل هویدا می شود. علا مه طباطبایی راه نجات بشر را عقل نمی داند و به قوه ای که آن عقل را هدایت کند اشاره می کند و در صفحات بعد می خوانیم «... از مقدمات بالا باید نتیجه گرفت که سخنی دیگر از درک در میان نوع انسان غیر از درک عقلی باید وجود داشته باشد که هدایت نامبرده آفرینش به وسیله آن انجام گیرد و آن راه درکی است که برخی از افرد انسان (فرستادگان و پیامبران) آن را به نام

www.takbook.com

www.takbook.com

«وحی» آسمانی نامیده اند... چنان که از آیات وحی ونبوت بر میآید (خلا صه مطلب است) لا زمه وحی و نبوت این است که عقل برای نشان دادن راه واتمام حجت کافی نباشد یعنی اگر پیامبران مبعوث نبودند و احکام الهی تبلیغ نمی شد و مردم ظلم و فساد نمی کردند به مجرد این که عقل داشتند و قبح ظلم و فساد را می فهمیدند در پیشگاه خدا قابل مواخذه نبودند ... پس عقل چون در همه موارد به پیروی قانون حکم نمی کند نمی تواند وسیله کافی برای هدایت مداوم انسان باشد ولی طریق وحی بی استثنا و به طور کلیت و دوام حکم به پیروی قانون می کند و حکم را به دست خدائی می سپارد... خداوند می فرماید ان الحکم الا لله (یعنی حکم تنها از آن خداست» در آخر این مطلب استاد در جواب کسانی که حجت باطنی را عقل می شمارند می فرمایند «اگر عقل با نظارت وحی و خداوند حکم کند صحیح است و بدون آن هیچ «ان کل نفس لما علیها حافظ» یعنی هیچ نفسی بی نگهبان نیست» البته ذکر این نکته ضروری است که همان گونه که استاد می فرماید وحی یک نوع تکلیم آسمانی (غیر مادی) است که از راه حس و تفکر عقلی درک نمی شود بلکه با درک و شعور دیگری است که گاهی در برخی از افراد و آن هم در مقام نبوت و با خواست خدا پیدا می شود.

پس نقش عقل و کار آن و در نتیجه کامل نبودن آن برای هدایت و سعادت بشری مشخص شد و در جواب کسانی که مرد را به داشتن قوه عاقله و نقصان آن رادر زن نسبت داده باید گفت: کدام عقل؟ اصولا عقل را چه می انگارید؟ راهنمای کامل یا یک وسیله؟ و آیا برتری آن در مرد جوابگوی مشکلا ت و معضلا ت بشری است و آیا احساسات مانع راهشگائی در مسیر پر پیچ و خم زندگی است؟ هرگز نه. همه انسان ها اعم از زن و مرد در هنگامی که باید تسلیم اوامر پروردگارشان در راه خوشبختی و رفاه باشند نه به طور کامل می توانند از عقل استفاده کنند و نه از عواطف واحساسات بلکه از باورها و بینش ها باید کمک بگیرند که آن ماورا» ماده و درک و حس وعقل محدود بشر است. در نتیجه برتری آن موجود و محکوم کردن دیگری بی دلیل و اشتباه است و این اشتباه به خود آنان باز می گردد.

- عملکرد عقل واحساس در زن ومرد

می گویند احساسات زن بر عقلش غلبه دارد و درمرد برعکس.

البته اگر بر مطلب قبل که شناسائی عقل در انسان توسط استاد علا مه طباطبائی و شواهد دیگر بود توجه نداشته باشیم، مطلب مذکور را عیب و نقصان در زن می دانیم و از هر راه دلیلی سعی بر توجیه یا نفی آن داریم، ولی اگر به دلا یل استاد که همانا تفسیر قرآن و الهام از حقایق امور عالم است توجه کافی را مبذول داریم، آن را تصدیق کرده و حتی در اکثر موارد غلبه عاطفی و درک حسی را بر عقل لا زم می دانیم. چرا که انسان ها تنها علم نیستند تنها ماده و یک مکانیزم مادی نیستند و به خاطر عواطف و احساساتشان است که به تعاون اجتماعی تن در داده و وجوه مشترک در خود و دیگران یافته احتیاجات خود و دیگران را برآورده می کنند. اگر تنها عقل در کار بود انسان ها با کامپیوترها و ماشین های مجهز تفاوتی نداشتند و چه بسا می دانیم که به ساحت مقدس خداوندی عقل راه ندارد. البته نه این که عاطفه و احساس جائی دارد، بلکه الهامات و ادراکات غیر مادی محسوس در بشر (غیر از وحی و نبوت) در راه سیر و سلوک به مقامی که سرانجام همه انسانهاست و باید به آن دست پیدا کنند مطمئنا از راه تعقل امکان پذیر نیست واگر اشتباه نکنیم و از راه ادراکات حس و الهامات محسوس است.

- تحقیق در ماهیت زن واهدف خلقت انسان

با توجه به آیه «و ما خلقت الجن و الا نس الا لیعبدون» هدف از آفرینش انسان روشن می شود. اکنون باید به دو مطلب اشاره کرد اول این که عبادت چیست و دوم این که عبادت به وسیله چه قوه ای در انسان و از چه راهی امکانپذیر است. عبادت همان عبودیت و بندگی انسانهاست و حالت عارضی و صوری نمی تواند باشد چون خداوند هرچه از بشر درخواست نموده بنا به فطرت و چگونگی آفرینش و ساختار شخصیتی انسان است. بندگی هم همواره با عبد همراه و دمساز است چرا که انسان ضعیف است. «خلق الا نسان ضعیفا» و موجود ضعیف نیاز به نیرویی ما فوق قدرت خود دارد و همواره با حیل و ترفند به این قدرت و آن قدرت برای نجات وسعادت خود متمسک شده و اگر هوشیار باشد می داند که قدرت واقعی حق تعالی و فرامین نجات بخش است.

هرچه قوه عبودیت و رقیت انسان در مقابل آفریدگارش زیادتر باشد سعادت و نجات او تضمین شده وبالعکس. (مطلب اول).

حال با یک بررسی کوتاه در زن و مرد می توان دریافت که این دو موجود حالت بندگی و عبادت را چگونه و با کمک گرفتن از چه قوائی که در دسترسشان است باید به دست آورند؟ (مطلب دوم).

اگر بگوئید از راه تعقل، پاسخ کاملا صحیح ارائه نداده اید چرا که در بحث استاد مشخص شد که عقل منفعت و مضار خود را تشخیص می دهد و چه بسا در این راه به خطا می رود. چرا که اگر به عنوان مثال انفاق مادی را از طرف شخص در نظر بگیریم حکم عقل این است که شخص نباید انفاق کند چون چیزی را از دست می دهد و اگر بگوئید که چون فرد معتقدبه قیامت است و پاداش خود را در قیامت می گیرد عقل چون منفعت

www.takbook.com

www.takbook.com

خود را در پاداش اخروی می یابد انفاق می کند که باز اینجا سد راه است و وجود قیامت یا عدم آن به ذهنش خطور می کند و می گوید من چیزی را قبول دارم که ببینم پس راحتی امروز را برای نفع آینده نباید به خطر اندازم.

البته این مورد در همه افراد کلیت ندارد و گاهی هم عقل همان انفاق مادی را بدون توجه به پاداش توصیه می کند. ولی به قول استاد، عقل چاره ساز تمام مسائل و مشکلا ت بشری نمی باشد و قوای دیگری را باید به کمک گیرد.

حال این سوال پیش میآید که راه عبودیت آیا از طریق حس امکان پذیراست؟ که در جواب باید بگوئیم که حس به تنهائی کارساز نیست در موارد بسیاری حس از خطا مصون نیست. گاهی خیر را از شر تشخیص نمی دهد و ممکن است مثلا بدون علت و موقعیت از روی شدت عواطف انفاق کند. پس چه باید کرد؟ جواب این است که در این مسیر که نهایت هدف خلقت انسان و تنها راه چاره بشر از چنگ جهل، گرفتاری، سقوط و نابودی و گام به سوی سعادت و آسودگی و تکامل و ... می باشد از این دو موهبت الهی باید استفاده کرد و هیچ کدام را نباید به نفع دیگری طرد و محکوم یا رجحان و برتری داد چرا که مواهب الهی را نمی توان بلا استفاده گذارد.

مرد در راه تعبد می تواند تعقل کند بهترین راهی که او را به خدایش در مقام عبودیت و انسانیت نزدیک می کند استفاده کند و چون کارهای مرد تعقلی ومحاسبه ای و استدلا لی است و تا لا زم نیاید نمی تواند قوه احساسات خود را بر عقل غلبه دهد ولی زن به خاطر نوع مسوولیت و وظیفه اش در راه بندگی و موارد مذکور می تواند آنچنان قوه حس و عاطفه اش را به کار گیرد، از منافع خود بگذرد و بر تذکرات عقل که به نفع او حکم می کند بی توجه مانده بر آن غلبه کند، موانع را از سرراهش بردارد و به راحتی ایثار کند و روشن است که قوه احساسات گاهی آنچنان قوی تر از عقل است که در حد اعجاز و خلا قیت های شگفت آور و چه بسا طاقت فرسا پیش می رود.

حس و عاطفه حد ومرز نمی شناسد. با ذهن و مغز کاری ندارد بلکه از دل نشات می گیرد حال این سوال مطرح است که میدان عقل وسیع تر است یا حس؟ اگر بگوئیم عقل، کاملا صحیح نیست چرا که عقل منفعت می شناسد و مضار.

آنچه با چشمانش می بیند تصدیق می کند و وهمیات را قبول ندارد و به قول استاد گرانقدر علا مه طباطبائی عقل همچون پاسبانی است که نگهدارنده و حافظ منافع است و اگر بگوئیم حس، البته به طور یقین شاید درست نباشد اما هر چه هست میدانش وسیع تر از عقل است.

در تاریخ زندگی انبیا بنگرید وحی و الهامات آیا از راه حس بوده یا عقل؟ اگر قبول کنیم که هیچ کدام، اشتباه نگفته ایم بلکه وحی و الهامات مافوق این دو قدرت هستند، ولی آن چه مسلم است حس قوی و دور از اشتباه پیامبران و افراد خاص نزد پروردگار بوده که توانسته اند خدا و ملا ئکه مقربین را دریابند نه عقلشان.

و همین طور در مقام عبودیت گفته شده: حس خداپرستی، حس عبادت، حس حقیقت جویی، حس انسانیت و عقل خداپرستی و عقل عبادت و... عنوان نشده است و این خود دلیل متقن و استواری بر استفاده از احساسات صحیح در راه شناخت توسط انسان ها می باشد.

روانشناسان اجتماعی به نکات دیگری هم در ویژگی های زن و مرد به تفصیل پرداخته اند، از جمله این که طبیعت زن توجه به جزئیات است و طبیعت مرد توجه به کلیات است. بنابراین اگر زن به جزئیات پرداخت و احساس کرد از طرف مرد با بی اعتنایی روبرو می شود، به حساب طبیعت او بگذارد نه غرض و مرض و بر عکس - بنابراین نتیجه مجموعه مباحث این است که اصلا ح ارتباط زن و مرد در گرو شناخت صحیح عقل و احساس آنها از یکدیگر است.

منبع : روزنامه مردم سالاری

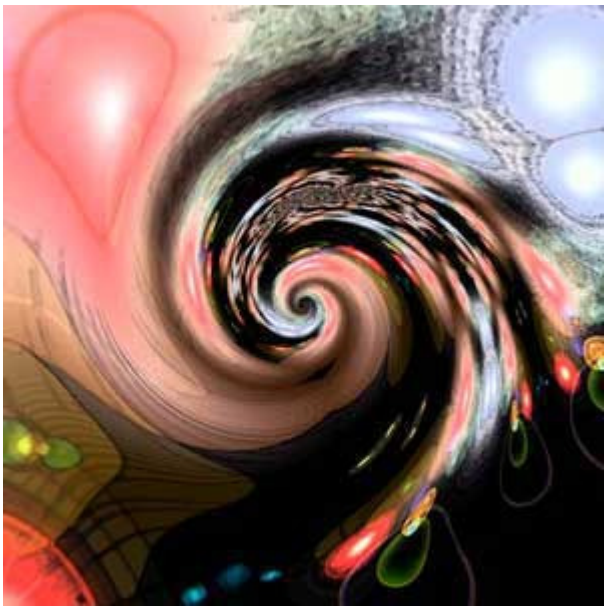
http://vista.ir/?view=article&id=322769

vista.ir
Online Classified Service

شناخت هدف زندگی

www.takbook.com

www.takbook.com



بسیاری از مردم نمی‌دانند هدف از زندگی کردن چیست و تصوری گنگ و مبهم از "هدف زندگی" دارند و به تبع زندگی هدفمندی را هم سپری نمی‌کنند. اگر شما هم از این دسته افرادید می‌خواهم به شما بگویم که دوست عزیز،هدف از زندگی، زندگی کردن هدفمند است. آیا در زندگی هدف خاصی را دنبال می‌کنی؟ به عبارتی آیا به معنای واقعی "زندگی" می‌کنی یا این که خودت را در روزمرگی‌ها غرق کرده‌ای؟ هدف در زندگی آن چیزیست که با همه وجودت به آن علاقه‌مندی و برای رسیدن به آن سخت تلاش می‌کنی و همه سختی‌ها را به جان می‌خری تا از لذت و خوشی‌های آن پیروزی بهره‌مند شوی. هنگامی که بدانی ثمره تلاش و فعالیت‌های تو به دیگران هم سود می‌رساند و ممکن است زندگی آنها را نیز هدفمند کرده تغییر دهد، انگیزه‌ای آنچنان قدرتمند در وجودت شکل خواهد گرفت که می‌توانی مشکل‌ترین کارها را نیز انجام دهی.

وقتی حس کنی که برای دیگران مفید هستی، شور و شوق و نیرویی راید الوصف پیدا می‌کنی که در عبور از هر مانعی به کمکت خواهد آمد. دوست عزیز بدان که اگر هدفت را از زندگی پیدا نکنی، همواره جایی خالی در وجودت حس می‌کنی و انگار که چیزی گم کرده باشی سرگردان و بی‌هدف زندگی را سپری خواهی کرد ولی لذتی از آن نمی‌بری.

این کمبودهای درونی هستند که احساس‌های تلخ ناامیدی، درماندگی، پوچی، طردشدگی، ناامنی، ترس و آسیب‌پذیری را به همراه می‌آورند و زندگی را به کامتان تلخ خواهند کرد.

پیدا کردن هدف زندگی امر واجبیست و هیچ کس نباید آن را به حاشیه رانده از آن غافل شود. تو نمی‌توانی هدف زندگی خود را در بین کتاب‌ها و مجلات و آگهی‌های بازرگانی پیدا کنی یا از کسی بخواهی که هدف زندگیت را مشخص کند. این وظیفه فقط برعهده توست یا باید آن را کشف کنی یا این که خلقش کنی.

ـ علاقه و خواسته‌های تو، تصمیم وعزم و اراده‌ات عواملی هستند که هدفت از زندگی را شکل می‌دهند.

- به چه چیز بیش از همه علاقه داری؟
- دوست داری به چه کاری مشغول باشی و در چه کاری مهارت‌های بیشتری داری؟
- چه چیزی باعث می‌شود که صبح از رختخواب بیرون بیایی؟
- دوست داری چه کار کنی که دیگران را خوشحال کند یا گره‌ای از مشکلاتشان باز نماید؟
- آیا از کمك کردن به دیگران شاد می‌شوی؟ اگر این طور است دوست داری چگونه این کار را انجام دهی؟
- اگر بدانی شکست نمی‌خوری، دست به چه کاری خواهی زد؟

خداوند انسان را موجودی یگانه ومتفاوت از بقیه آفریده‌هایش خلق نموده است و هر کدام از ما استعدادها، توانایی‌ها و نیروهای بالقوه‌ای دارد که باید آنها را در همین "هدف زندگی" جان بخشیم و به عرصه عمل درآوریم. هنگامی که هدف زندگیت را بیابی، از زندگیت لذت خواهی برد چرا که هر روز صبح با انگیزه انجام کارهای مورد علاقه‌ات از رختخواب بیرون می‌آیی، تمام روز با سعی و کوشش فراوان در جهت تحقق هدفت فعالیت می‌کنی و هنگامی که می‌بینی دیگران از نتایج کارهایت بهره می‌گیرند و لبخندی سرشار از رضایت روی لب‌هایشان می‌نشیند، پی می‌بری که تلاش‌هایت بیهوده نبوده است. به این ترتیب با خستگی رضایت بخشی به رختخواب می‌روی و خوابی خوش را تجربه می‌کنی. از ملزومات تعیین هدف اینست که خود را به درستی بشناسی و از تمامی نقاط قوت و ضعف خود به تمامی آگاه باشی.

تو در کاری که به آن علاقه‌مندی مهارت داری و آنچه را که دوست داشته باشی به خوبی و با تمام وجود به انجام می‌رسانی. وقتی که ما دریابیم که به واقع به چه چیز علاقه‌مندیم، هیجان و شور و اشتیاقی بی‌مانند درونمان احساس خواهیم کرد که ما را در مسیر نیل به آن هدف قرار داده تا به انتها کمکمان خواهد کرد. گاهی اوقات هم پیدایش این هدف و کشف آن باعث می‌شود که ما ناامید و افسرده شویم چرا که می‌بینیم چقدر فرصت‌ها را از دست داده‌ایم و تا برآورده کردن آرزوهایمان چه راه سخت و طولانی در پیش داریم. تو باید این دو احساس متضاد را کنار هم جمع کنی و آن نیروی بزرگ و انگیزه قدرتمند را برای جبران فرصت‌های از دست رفته به خدمت بگیری بدان که شروع یك کار همیشه دشوارست ولی

www.takbook.com

www.takbook.com

همین که قدم اول را برداری، از آن خیال پردازیهای روزانه در میایی و به دنیای واقعیات پا می‌گذاری. به خاطر داشته باش که مسافت هزار کیلومتری با شروع از یك گام پیموده می‌شود و کسی که می‌خواهد کوه را جابه‌جا کند، ابتدا از جمع کردن سنگریزه‌ها آغاز می‌کند. این یك ضرب‌المثل معروف چینی است.

هنگامی که دریابی به واقع از زندگی چه می‌خواهی و علاقه و خواسته‌ات در زندگی چیست، تصمیم می‌گیری که به آن برسی و نقشه راه را ترسیم می‌کنی. این نقشه مسیرهای گنگ و مبهم را روشن کرده و راههایی که به بن‌بست ختم می‌شوند را حذف می‌کند. وقتی که مسیر به وضوح و روشنی مشخص شد، ماهیت و شکل هدف نیز اندك اندك روشن می‌شود و تو خواهی توانست ابعاد آن را به چشم ببینی. رویاهایتان را فراموش نکنید و به آنها جان ببخشید چرا که بدون این آرزوها زندگی پویایی و نشاطش را از دست خواهد داد. آرزوها و تلاش‌هایی که برای تحقق آنها صورت می‌گیرند، زندگی را به جریانی پربار، مفید، پویا و لذت‌بخش تبدیل خواهند کرد.

منبع : روزنامه تفاهم

http://vista.ir/?view=article&id=259401

vista.ir
Online Classified Service

شنونده باید عاقل باشد

ما نمی توانیم رابطه خوبی با دیگران برقرار کنیم مگر آنکه در کنار آنها باشیم. لیکن تنها بودن، به صورت فیزیکی در اطراف دیگران کافی نیست و لازم است با آنها ارتباط روحی نیز برقرار سازیم. روانشناسان راه های برقراری این تماس را مورد بررسی قرار داده اند.فرایند ارتباط یعنی رساندن پیام به شخص دیگر و یا درك آنچه دیگری می کوشد به ما بگوید، یك مهارت اجتماعی که برای تمامی روابط انسانی از اهمیتی بنیادی برخوردار است. ارتباط روشن و صریح، برخوردهای روزانه ما با دیگران را تسهیل می سازد، لازم است دقیقاً آنچه را که کارفرما یا والدینمان از ما می خواهند، بفهمیم؛ لازم است آنچه را که از فروشنده می خواهیم، به او بگوییم؛ اگر آنچه را که طرف مقابل می گوید، دقیق بفهمیم؛ حل اختلاف ها کار ساده ای است: هنگامی که افراد با مشکلاتشان به ما مراجعه می کنند دوست داریم بدانیم دقیقاً چه کمکی می توانیم به آنها بکنیم. همچنین ارتباط روشن و واضح بر مبنای روابط صمیمانه است. ما نمی توانیم با دیگران رابطه نزدیك برقرار کرده یا آن را حفظ کنیم مگر آنکه درباره آنچه آنها احساس می کنند و آنچه آنان را خوشحال یا ناراحت می کند، چیزی بدانیم. ما نمی توانیم مورد علاقه یا محبوب دیگران باشیم مگر آنکه راجع به ما چیزی بدانند. با اینکه مایلیم فرآیند ارتباط را کار ساده ای تلقی کنیم، اما این امر پیچیده تر از آن است که به نظر می آید و کژفهمی ها به سادگی می تواند فرآیند ارتباط را مخدوش کند.

ریشه های کژفهمی

شخصی پیامی دارد که می خواهد آن را منتقل کند. اما آنچه او در عمل می گوید دقیقاً همان چیزی نیست که منظورش بوده است: ممکن است او بیشتر و یا کمتر از آنچه قصدش بود صحبت کند یا آنکه صرفاً آن را بد بیان کرده باشد. آنچه فرد دوم در حقیقت می شنود امکان دارد همانی نباشد که گفته شده است؛ شاید فرد بخشی از پیام را حذف و یا تحریف کرده است. لذا، آنچه شنونده می شنود، برداشت سوم از همان پیام مورد نظر خواهد بود. هنگامی که شنونده پاسخ می دهد، این پاسخ براساس آنچه گوینده قصد گفتن آن را داشته یا حتی براساس آنچه گوینده واقعاً گفته است نبوده، بلکه براساس آن چیزی است که در حقیقت شنیده است. پاسخ شنونده نیز دستخوش همین فرآیند تحریف قرار می گیرد

www.takbook.com

www.takbook.com

پاسخ گفته شده ممکن است با پاسخ مورد نظر اندکی تفاوت داشته باشد و پاسخ شنیده شده از سوی فرد نیز که ابتدا سخن گفته بود می تواند با پاسخی که عملاً گفته شده یکی نباشد. این فرآیند تحریف می تواند نتایجی فاجعه آمیز یا حتی مضحك به بار آورد. روانشناسی به نام واتزلاویك حکایتی را در این باره نقل می کند که هنگام ملاقات با مدیر یك مرکز بهداشت روانی پیش آمده بود. هنگامی که واتزلاویك می رسد، به سوی مسئول پذیرش رفته و می گوید (یا فکر می کند که گفته است) «نام من واتزلاویك ست» . مسئول پذیرش تصور می کند که او می گوید: «نام من اسلاویك نیست» و لذا پاسخ می دهد «من هم که نگفتم چنین چیزی است.» واتزلاویك بر گفته خود اصرار می کند و می گوید: «اما من به شما می گویم که این طور است. پس چرا شما می گویید چنین چیزی نیست؟» در این زمان هر دو نفر متقاعد شده اند که دیگری حتماً مریض است.

خطاهای گوینده در اغلب اوقات، به خاطر یکی دو اشتباه رایج که در زیر ارائه می شود در کژفهمی پیام نقش دارند:

۱- کوشش برای سخن گفتن بیش از حد در یك پیام: در نتیجه، احتمال اینکه شنونده بتواند تمامی آنچه را که گفته شده است به خاطر بسپارد، کم می شود، مثلاً، این مورد را در نظر بگیرید: «ما در اینجا جمع شده ایم تا بر روی گزارش کار کنیم. سعی می کنم فردا به کتابخانه بروم، چون که طرح جدیدی برای قسمت آخر گزارش پیدا کرده ام. تصادفاً به یك ماشین برای فردا صبح نیاز دارم. همین طور سعی می کنم تا رئیس کتابخانه را ملاقات کنم و ببینم آیا می تواند منابع متعددی را به ما معرفی کند. تصور می کنم که دانشجویان علوم اجتماعی در این گزارش به ما کمك کنند، پس ما می توانیم قسمتی از این گزارش را برعهده آنها بگذاریم.»

۲- گفتار بیش از اندازه آرام و یکنواخت یا سریع: اگر شنونده نتواند حرف گوینده را به وضوح بفهمد، اطلاعات از دست خواهد رفت.

۳- محو کردن بخش اصلی پیام با بیان جزئیات بی ارزش: «خواهرم فردا به منزل ما برای دیدن پدر و مادر می آید، بنابراین، از ماشین من استفاده خواهد کرد و همچنین به این خاطر به منزلمان می آید که آقای رضایی را که فردا شب او هم مهمان ما است را ملاقات کند. آقای رضایی همانی است که در کارخانه ماشین سازی کار می کرد بگذریم. من به یك ماشین نیاز دارم. فردا باید بروم دانشگاه چون که امتحان شیمی دارم. درس خوبی است، اما استاد ما گاهی اوقات سرحال نیست...»

۴- در نظر نگرفتن دیدگاه شنونده: مثلاً، شخص ممکن است به افرادی که در شهر ناآشنا هستند آدرس را با استفاده از علایم محلی بگوید. وی به جای آنکه نام خیابان را ذکر کند، می گوید: «برو به همون گوشه ای که معمولاً پیرمرد سبزی فروش آنجا می ایستد.»

خطاهای شنونده

شنونده ها نیز به واسطه خطاهای رایج در کژفهمی پیام نقش دارند:

۱- فکر کردن به یك مسأله دیگر به جای گوش فرا دادن به آنچه گوینده می گوید. این امر بسیار متداول است که شنونده به جای گوش کردن، در فکر پاسخ دادن باشد. اگر با کسی مشکلی داریم و در حال گفت وگو هستیم، غالباً در همان زمانی که گوینده مشغول صحبت است و پیش از آنکه تمامی حقایق را بدانیم، به دنبال یك راه حل می گردیم. مانند مثال زیر:

گوینده: در رابطه با نمره هایم مشکل دارم. فکر می کنم دلیل اصلی آن است که از اینکه به خاطر والدینم به زور وارد دانشگاه شده ام، ناراحتم. عملی که واقعاً دلم می خواهد انجام دهم این است که تعمیرکار شوم، چون کار ماشین آلات همان چیزی است که به من احساس زنده بودن می دهد.

شنونده: تا حالا روش «پس خام» را امتحان کردی؟

۲- شنیدن آنچه مورد انتظار است و نه آنچه واقعاً گفته شده است.

شنونده: چطوری؟

گوینده: خیلی بد

شنونده: خدا را شکر!

۳- فقط توجه به آخرین چیزی که گفته شده است و نادیده گرفتن بقیه پیام.

گوینده: واقعاً از کارم متنفرم. نمی دانم چه کار کنم، رئیس همیشه بالای سرم حاضر است و همکارانم با هم تبانی کرده اند البته فکر می کنم اگر کارم را عوض می کردم، مجبور بودم بیکار بمانم شاید چندان هم شغل بدی نباشد

شنونده: خب پس کارت را دوست داری، مگه نه!

۴- توجه به جزئیات بی ارزش و از دست دادن معنای اصلی پیام:

www.takbook.com

www.takbook.com

گوینده: الان تنها تر از هر وقت دیگری هستم. اکثر اوقاتم را به نشستن در اتاقم صرف می کنم. رویداد بزرگ هفته قبل آن بود که یك فیلم خاصی را دیدم. نمی دانم. از خودم می پرسم آیا طوریم است، آیا دلیلی دارد که دیگران نمی خواهند وقتشان را با من صرف کنند؟

شنونده: چطور ممکنه تو از این گونه فیلم ها خوشت بیاد؟

کاهش کژفهمی ها

برای کاهش تحریف های ارتباطی، دو گام مفید وجود دارد: ارائه پسخوراند به معنای ارائه اطلاعات به فرد درباره عملکرد اوست. در یك تعریف پسخوراند عبارت است از: ارائه اطلاعاتی راجع به اینکه آیا پیام مورد نظر دریافت شده است یا خیر. اگر شما شنونده هستید، می توانید با گفتن «بگذار ببینم درست متوجه شدم....» و یا «پس به عبارت دیگر....» به گوینده پسخوراند بدهید. اگر شما گوینده هستید، و این موضوع که پیام خود را رسانده باشید، اهمیت خاصی داشته باشد، می توانید از شنونده بخواهید گهگاه به شما پسخوراند بدهد. (اجازه دهید ببینیم حرفم را واضح زده ام. من چه گفتم؟ از حرف من چه چیزی دستگیرت شد؟) با فراهم آوردن پسخورانم برای طرف مقابل کژ فهمی ها در همان ابتدای امر روشن خواهند شد.

جو پذیرا و غیر تهدیدکننده جوی است که در آن فرد احساس نمی کند مورد محاکمه قرار گیرد، احساس نمی کند که مورد انتقاد شدید دیگران قرار گرفته است. چنین چیزی کمك می کند تا از قضاوت های ارزشی مثل «خب خیلی احمقانه بود» یا «این حرف بی معناست» احتراز شود. در مجموع، معمولا بهتر است از گفتن اینکه: «معتقدید طرف مقابل اشتباه کرده است» خودداری کنید، مگر آنکه نظر شما را بخواهند. غالبا والدین به خاطر ارائه قضاوت های ارزشی کودکان را وادار به سکوت می کنند، بدون آنکه واقعا چنین منظوری داشته باشند:

کودك: نگاه کن مامان! یك اتفاق جالب افتاد. داشتم کنار چشمه بازی می کردم که....

مادر: تو نباید کنار چشمه بازی می کردی.

کودك: خوب بگذریم، رضا و من....

مادر: من دوست ندارم تو با رضا بازی کنی.

وقتی آدم ها مطمئن می شوند که شما به رغم تمامی گفته هایشان، راجع به آنها قضاوت نمی کنید، بیشتر احتمال می رود تمامی عقاید و احساس ها و نیز تردیدهایی که راجع به افکار و رفتارشان دارند، با شما در میان بگذارند.

مهارت های شنونده فعال

در یك ارتباط، این مسئله از اهمیت ویژه ای برخوردار است، زیرا این روش ها به میزان زیادی مبتنی بر پسخوراند هستند و معمولا جوی توأم با اطمینان و اعتماد به وجود می آورند که باعث به حداقل رسیدن کژ فهمی ها می شود. شاید بتوان شرایط رشد را در یك کلام تحت عنوان مهارتهای گوش فرا دادن فعال مطرح نمود، زیرا شنونده برای فردی که می کوشد پیامی را منتقل کند، همان شرایط را فراهم می آورد. شرایط رشد و شکوفایی عبارتند از: گرمی، و صداقت. گرمی و محبت عبارت است از نشان دادن احترام به گوینده به عنوان یك شخص، بدون توجه به آنچه وی می گوید. همدلی به معنای درك درست و دقیق گوینده به عنوان یك شخص، بدون توجه به آنچه وی می گوید. همدلی به معنای درکت درست و دقیق گوینده و آگاه سازی او راجع به این مطلب است که وی را درك کرده ایم. یعنی، فراهم آوردن پسخوراند برای گوینده. صداقت نیز به صورت بی پرده و رو راست بودن با طرف مقابل مشخص می شود: یعنی فرد احساس می کند که شما نقش بازی نمی کنید یا متظاهر نیستید.بهتر آن است که شرایط رشد و خود شکوفایی را مهارت های گوش کردن فعال بنامیم. با اینکه شخصی که شرایط رشد و خودشکوفایی ایجاد می کند، بیشتر نقش شنونده را ایفا می کند و طرف مقابل بیشتر صحبت می کند، اما این شخص صرفا به کلمات فرد گوینده به صورت منفعل گوش فرا نمی دهد. شخصی که شرایط خودشکوفایی را فراهم می آورد می کوشد تا آنچه را که دیگری سعی در گفتن آن دارد، واقعا درك کند و گاه به او کمك می کند تا منظور خویش را روشن تر بیان نماید. این شخص به طرف مقابل اعتماد و علاقه خود را نشان می دهد به طوری که او برای در میان گذاردن اطلاعات احساس راحتی می کند. به عنوان یك شنونده فعال بدانید که گاه آنچه شنیده اید همان نیست که گوینده قصد گفتن آن را داشته است. بنابراین، درباره آنچه فکر می کنید گوینده بیان کرده است به او پسخوراند بدهید.هنگامی که نقش ها عوض می شوند یعنی، زمانی که شما پیامی برای گفتن دارید، باز هم مهارت های گوش فرا دادن فعال می توانند مفید واقع شوند. پژوهش ها حاکی از آنند که هر گاه شما از این مهارت ها استفاده کنید، دیگری نیز به نوبه خود آنها را به کار می گیرد و در نتیجه احتمال بیشتری برای درك آنچه مقصودتان بوده است، خواهد بود.راجرز _ روانشناس آمریکایی _ به مهارت های گوش فرا دادن فعال علاقه مند بود چون که تصور می کرد این مهارت ها پیشرفت روان درمانی، یعنی نوع بسیار اختصاصی از رابطه، را تسهیل می بخشد اما معتقد بود که این مهارت ها در بسیاری از روابط نیز مفید هستند، و

www.takbook.com

www.takbook.com

پژوهش نیز این باور را تأیید می کند. روانشناسی به نام جانسون دریافت هنگامی که یکی از طرفین همدلی نشان می دهد، احتمال بیشتری وجود خواهد داشت که آن دو در مذاکرات شغلی به توافق دست یابند. کسانی که در گفتگوهای کوتاه مدت سطوح بالایی از مهارتهای گوش فرا دادن را ارائه می کنند، نسبت به آنهایی که سطوح پایینی نشان می دهند، بیشتر مورد علاقه طرف مقابل قرار می گیرند. روانشناسان متوجه شدند که رایج ترین مشکل در ازدواج های ناآرام و پردردسر همانا ارتباط ضعیف است. و همچنین پی بردند زن و شوهران شادکام به شکایت ها و مشکلات یکدیگر به گونه ای فعال گوش فرا می دهند و با استفاده از جملات بی طرفانه توأم با درك و فهم پاسخ می دهند.بنابراین، توانایی استفاده از مهارت های گوش فرا دادن فعال می تواند در بهبود روابط ما با دیگران مؤثر باشد. برای چنین مقصودی برنامه های آموزشی حرفه ای در دسترس قرار دارند، اما این برنامه ها عموما برای دانشجویان فارغ التحصیل روانشناسی یا برنامه های مشاوره ارائه می شوند. خوشبختانه، تعدادی برنامه خودآموز نیز وجود دارد که پژوهش ها نشان داده اند در افزایش مهارتهای گوش فرا دادن مؤثر هستند.

سپیده یوسفی

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=214193

vista.ir
Online Classified Service

شوهر شما شیر است یا موش؟

● می‌توانید از شوهرتان یک شیر یا یک موش بسازید

"تأثیر پیگمالیون" در مورد زن‌ها و شوهرها به‌خوبی صدق می‌کند. پیگمالیون شخصیتی در اسطوره شناسی یونان است. که به زیبائی مجسمه‌هائی که می‌ساخت به قدری ایمان داشت که به آن‌ها حیات می‌بخشید.

اگر شوهرتان را دست کم بگیرید بدانید که بعد از مدتی به یک موجود بی‌دست و پا تبدیل می‌شود. برداشتی که از شوهرتان دارید روی رفتار او، به‌خصوص در حضور شما اثر می‌گذارد.

اگر فکر می‌کنید شوهر شما یک شیر است، بدانید که یک شیر خواهد شد و اگر فکر می‌کنید او یک موش است، بدانید که یک موش می‌شود. انتخابش برعهده شماست. شیر و موش کدام را ترجیح می‌دهید؟

● کارهای کوچک می‌توانند نتایج و عواقب بزرگ داشته باشند

باور کنید این امر به قدری واقعیت دارد که جائی برای خنده و مزاح باقی نمی‌گذارد. می‌توانید از شوهر خود یک مرد چهارمتری یا یک مرد یک متری بسازید.

● وقتی شوهر شما به شما گل می‌دهد

شوهری را می‌شناسم که به محض این‌که از خواب بیدار می‌شود، به زنش گل می‌دهد. زنش به او می‌گوید "این چه کاری است که با این سن و سال می‌کنی؟ فرزندانت چه فکر می‌کنند؟"

www.takbook.com

www.takbook.com

اگر شما زنی از این قبیل هستید دوباره فکر کنید. این نوار ذهنی را از مغزتان پاک کنید. از او به گرمی تشکر کنید. بعد خداوند را شکر کنید که به شما چنین شوهری داده است. هر اقدامی از این قبیل از ناحیه شوهرتان را گرامی بدارید. اینها را به حساب پاداش زندگی به‌خود در نظر بگیرید. بدین ترتیب شوهرتان بهتر از این می‌شود.

● وقتی شوهرتان به منزل می‌آید

وقتی شوهرتان از سر کار به خانه می‌آید، به خاطر شادی خودتان هم که شده بدخلقی را کنار بگذارید. چیزی از این مهم‌تر نیست که با تبسمی از او استقبال کنید، چشمکی به او بزنید. فنجان قهوه‌ای به او بدهید و در دل خدا را شکر کنید که او به خانه برگشته است. به‌جای طرح مسائل جزئی و بی‌اهمیت و به‌جای این‌که از مشکلات روز خود شکایت کنید بکوشید که این مسائل را شخصاً حل و فصل نمائید.

زن خوب کسی است که پشه‌ها را شخصاً بکشد، مسائل جزئی و بی‌اهمیت را حل و فصل کند و بعد از شوهرش بخواهد که به جنگ ببرها برود و آن‌هم تنها بعد از زمانی که به قدر کافی استراحت کرده است.

تا نود دقیقه بعد از ورودش به منزل هیچ حرف ناخوشایندی به او نزنید. به این رسم عادت کنید. بدانید که زمین و آسمان زیر و رو نمی‌شوند.

● وسوسه نشوید

خانم‌های عزیز، تصمیم بگیرید که چگونه می‌خواهید زندگی کنید.

آیا می‌خواهید نیازهایتان را برطرف سازید یا حرص بزنید؟ می‌توانید نیازها را برآورده سازید، اما حرص و آز برطرف شدنی نیستند.

● اولویت‌ها را مشخص کنید

شما باید به شوهرتان کمک کنید تا به آسایش خاطر برسد، نه این‌که فرار را بر قرار ترجیح دهد. باید به او بگوئید که آرام بگیرد و از آنچه دارید لذت ببرید. شوهرتان را تشویق کنید تا ناراحتی‌هایش را با شما در میان بگذارد.

هر دوی شما هدف مشترکی دارید و می‌خواهید در زندگی خوشبخت شوید. این بدان معنا نیست که باید از مسیر واحدی عبور کنید. مجبور نیستید برای رسیدن به هدفتان با سرعت یکسان حرکت کنید. می‌توانید در کنار هم راه بروید. می‌توانید به هر سرعتی که می‌خواهید قدم بردارید.

● بر سر شوهرتان فریاد نکشید

شوهر شما می‌تواند با همه ناملایمات زندگی کنار آید، می‌تواند با همه مخالفانش بجنگد، اما با فریاد و جیغ و هوار شما نمی‌تواند کنار بیاید. وقتی شما شروع به فریاد می‌کنید او در می‌ماند که با شما چه‌کار کند. وقتی شوهرتان به منزل می‌آید در پی آرامش است و به همین دلیل در مقام جبران و تلافی با جیغ و داد شما، کاری صورت نمی‌دهد. ترجیح می‌دهد توهین‌ها و تحقیر شدن‌ها را بپذیرد و حرفی در مقام اعتراض نزند. چه بهتر که ساعت ۱۱ صبح روز تعطیل آخر هفته لحظاتی با خود خلوت کنید و ببینید که هفته را چگونه گذرانده‌اید. سعی کنید از صبح روز بعد اصلاحاتی به‌کار خود بدهید. توجه داشته باشید که انسان خطا می‌کند، مرتکب اشتباه می‌شود، اما بخشودن هم یک اقدام ویژه انسان‌هاست.

● تعطیلات آخر هفته را به شوهرتان اختصاص بدهید

تعطیلات آخر هفته را به‌کاری که مورد علاقه هر دوی شماست اختصاص دهید و با هم باشید. ابتکار عمل را شما به‌دست بگیرید. رئیس، شما هستید. بیاموزید که از اتفاقات ساده زندگی لذت ببرید. روز تعطیل آخر هفته، ساعت ۱۱ صبح، کیفیت هفته‌ای را که پشت سر گذاشته بودید مرور کنید. حالا موضوع را با او در میان بگذارید. سوءتفاهم‌ها را از میان بردارید. آفرین بر شما.

منبع : مجله موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=257284

vista.ir
Online Classified Service

شوهرانتان را هرگز از واقعیات زندگی دور نگه ندارید

www.takbook.com

www.takbook.com

حتماً بارها از زن های اطراف خود و گاهی از مادرتان شنیده اید که می گویند نباید کل واقعیت زندگی را با شوهر در میان بگذاری منظور از این جمله چیست؟ آیا مفهوم این است که مردها آنقدر ضعیف و ناتوانند که نمی توانند واقعیت های زندگی خود را تحمل کنند. اگر چنین است پس چگونه توانسته اند تمامی صفحات تاریخ را پر کنند و حادثه و حماسه ها بیافرینند. اغلب گفته می شود مردها نمی توانند قبول کنند که اشتباه کرده اند. اغلب گفته می شود مردها نمی توانند قبول کنند که اشتباه کرده اند. پس چگونه توانسته اند حاکمان پهن دشت علم و صنعت شوند. زیرا که گفته شده است که کارهای بزرگ نتیجه خطاهای بی شمار است. پس می توانیم به این نتیجه برسیم که این عقیده که یک زن همیشه باید شوهرش را از حقایق زندگی دور نگه دارد مربوط به دوران جاهلیت می شود. اگر مرتکب چنین اشتباهی در زندگی زناشویی شوید، زمانی فرا خواهد رسید که احتیاج مبرمی به حضور شوهرتان در صحنه زندگی زناشویی دارید ولی او را فرسنگ ها دور از خود می یابید و نمی توانید انتظاری غیر از این داشته باشید. زیرا او را از حقایق زندگی دور نگاه داشته و شاید غریبه هایی باشید که در زیر یک سقف زندگی می کنید.

زنی می گفت: «پس از بیست سال زندگی زناشویی واقعاً دریافتم تنها و بی کس هستم و داستان غم انگیز او از آنجا شروع می شود که بر اثر دردها به دکتر مراجعه می کند. دکتر پس از معالجه در می یابد که او احتیاج به عمل جراحی دارد. وقتی به خانه بر می گردد جریان را با شوهرش در میان نمی گذارد و سعی می کند تمام جریان را یک موضوع فوق العاده کوچک و پیش پا افتاده تلقی کند. زیرا مادرش همیشه به او گفته بود هرگز نگذار شوهرت بفهمد که تو بیمار هستی زیرا هیچ مردی از یک زن بیمار خوشش نمی آید. قرار می شود روزی در بیمارستان بستری شود و تحت عمل جراحی قرار گیرد. در بیمارستان قبل از اینکه شوهرش به دیدنش آید از دکتر می خواهد که شوهرش را در جریان بیماری او قرار ندهد و پس از عمل جراحی مشخص شد که بیماری او یک نوع سرطان بوده است و احتیاج به جراحی مجدد داشته است. بار دوم هم دور از چشم شوهر تحت عمل جراحی قرار می گیرد و قاعدتاً هر آدمی در آستانه بیماری روحیه اش را از دست می دهد و احتیاج به کسی دارد که از او دلجویی کند. اما این زن تنها بود زیرا دخترش ازدواج کرده بود و در شهری دیگر زندگی می کرد. و شوهرش هم از ماجرا به طور کلی خبر نداشت در اینجا لازم است یادآور شوم که این گونه زنان خود چنین زندگی را برای خود رقم می زنند. گرچه گاهگاهی با بعضی از مردان سنگدل و بی رحم برخورد می کنیم، اما نباید فراموش کرد که در وجود همه آنها احساس و عاطفه وجود دارد. و اگر آنها را همیشه در میان حقایق زندگی نگاه داریم می توانند یار و یاور زنان خود باشند.

منبع : بیا تو جوان

http://vista.ir/?view=article&id=96696

vista.ir
Online Classified Service

شوهرانی که عشق را در زندگی می کشند

شوهر شما چگونه مردی است؟ آیا در خانه شما عشق جریان دارد؟ آیا نسیم محبت در خانه شما می وزد؟ آیا شما مردانی مهربان و دوستداشتنی

www.takbook.com

www.takbook.com

برای همسرانتان و پدری دلسوز برای فرزندانتان هستید؟آیا می دانید با چه برخوردی عشق را در سینه همسرانتان که عاشقتان بودند از بین می برید؟ مطلب زیر که برگرفته از سایت همدردی است به مردان کمک می کند تا بدانند آیا همسران خوبی برای زندگی زناشویی خود هستند یا نه؟ همچنین به خانم ها نیز کمک می کند تا همسرلتشان را خوب بشناسند

۱) شوهرهایی که تعصب بی جا را با غیرت اشتباه گرفته اند:

خانمش را چون یکی شی» می پندارد. به نام دوستی و عشق، او را با توهمات خود زندانی کرده و قوانین ممنوعیت را برای همسر خود وضع می کند. مثلا: جواب دادن به تلفن ممنوع; رفتن به خانه پدر و مادر ممنوع; سرزدن به دوستان ممنوع; درس خواندن و دانشگاه رفتن ممنوع; داشتن شغل ممنوع; اردو و مسافرت ممنوع; استفاده از رایانه و اینترنت ممنوع; خندیدن با صدای بلند در محیط خانواده و محارم ممنوع; تعریف و توضیح در مورد آقایان ممنوع; رفتن کنار پنجره ممنوع; نامه نوشتن ممنوع; بیرون رفتن از منزل ممنوع.

۲) شوهرهای سلطه جو، زورگو و کنترل کننده:

چنین شوهرانی حق انتخاب را به کلی از همسرشان می گیرند و این حق انتخاب را فقط برای خود به رسمیت می شناسند. از تصمیم های مهم و کلی تا جزئی ترین مسائل باید زیر نظر آنها و به فرمان آنها باشد. به عنوان مثال بعضی از اعمال و مستبدانه این آقایان عبارتست از: تصمیم در انتخاب محل زندگی به تنهایی; تصمیم گیری در مورد فرزند داشتن; تصمیم در مورد رفت و آمد و میهمانی رفتن، تصمیم در ارتباط یا قطع رابطه با بعضی از فامیل یا دوستان از روی دل خودشون; تصمیم گیری در مورد شغل خانم، تصمیم گیری در مورد رشته تحصیلی و محل تحصیل همسرشان بدون توجه به نظر او; انتخاب رنگ پرده; انتخاب نوع مبل; انتخاب رنگ و نوع فرش; انتخاب ظروف و لوازم منزل، در اختیار گرفتن و به نام زدن سند شش دانگ ریموت تلویزیون و ویدئو، انتخاب و تماشای برنامه های دلپسند خود از تلویزیون بدون توجه به خانواده و همسرشان; انتخاب نوع و رنگ لباس داخل منزل خانمشان; دستور به خانمشان در مورد چگونه فکرکردن، چگونه حرف زدن، چگونه احساس کردن و چگونه رفتار کردن.

۳) شوهران بی مسئولیت:

این شوهران فراموش کرده اند که مراحل نوزادی، نوباوگی، کودکی و نوجوانی را پشت سر گذاشته و فرد بالغی شده اند و ازدواج کرده اند. خانواده تشکیل داده اند و صاحب فرزند شده اند. لذا در تصمیم گیری ، اجرا و پاسخگویی نسبت به وظایف و مسئولیت های منزل خود را عقب کشیده اند و چون حبابی خود را رها کرده اند. هنوز در پی لذت طلبی انفرادی خود هستند. اینها برنامه ها و دل مشغولی های خود را بدون توجه به خانواده و همسرشان دنبال می کنند. بدون توجه به مسئولیت هایی که باید بپذیرند و نیازهایی که خانواده به آنها دارد، به دنبال پارتی ها، تفریحات، مسافرت ها، کوهنوردی، فوتبال، استراحت، خواب، تلویزیون و فیلم و سینما، موسیقی و دوستان و کارهای انفرادی مربوط به خود هستند. آنها همیشه چون میهمانی برسر سفره آمده منزلشان اگر وقت کنند حضور می یابند و رنج هایشان را به خانواده می ریزند و لذت هایشان را بیرون از خانواده تقسیم می کنند. این افراد گاهی تصور می کنند با دادن پول زیاد به خانواده می توانند، آنها را رها کنند. با یک پلی استیشن، با یک رایانه و اینترنت و...، سعی می کنند همسر و فرزندان خود را به خودشان وابگذارند. و نسبت به مسئولیت در قبال همسر و تربیت فرزندان شانه خالی می کنند.

۴) شوهران بی احساس و سخت کوش:

برای این شوهران زندگی یعنی کار، کار یعنی زندگی و اینها همه یعنی پول. این شوهران خلا» وجودی خود را فقط با پول و کار پر می کنند. به بهانه های مختلف مثل داشتن اقساط، تعویض منزل یا خودرو، فراهم آوردن رفاه، تامین آینده زندگی، مسئولیت کاری و...، اکثر اوقات خود را از صبح تا آخر شب و حتی تعطیلات، به دنبال کار و اضافه کاری و تجارت و مدیریت و... هستند. گاهی بهانه های انسان دوستانه و خدمت به خلق را پیش می کشند و گاهی تعهدات کاری را دستاویز قرار می دهند. اینها از منزل، همسر و فرزندان خود ابتدا به صورت فیزیکی دور می شوند و کم کم از نظر احساسی و عاطفی و ذهنی فاصله می گیرند. این آقایان به همه مردم خدمت می رسانند و با آنها هستند به غیر از همسر و خانواده. مردان دیگری را نیز می توان در این طبقه قرار داد. آنهایی که شاید این همه مشغله نداشته یا از محیط خانواده دور نیستند ولی از نظر عاطفی، احساسی و ذهنی فاصله زیادی از جو خانواده پیدا کرده اند. آنها هم احساسی، همدلی، همدردی با همسر را نیاموخته اند.

حرف زدن برای آنها سخت تر از بلند کردن خودرو توسط قویترین مردان است. برای پاسخ یک کلمه ای به یک سئوال، خانمشان باید کلی به آنها

www.takbook.com

www.takbook.com

التماس کند، وقتی آنها یک جمله ۳ کلمه ای به زبان می آورند، همسر آنها، به شدت ذوق زده شده و آن روز را همه سال جشن می گیرند و سالگرد زبان گشایی آقا را غنیمت می شمارند. اگر خانمشان با آنها صحت کند، در حال دیدن تلویزیون هستند، یا در حال تعمیر وسایل منزل می باشند، و حتی زحمت تغییر جهت نگاهشان را به طرف خانمشان، نمی کشند. گوش شنیدن ندارند، و این کار هم برای آنها مثل شکافتن اتم و آزادسازی انرژی هسته ای هست. ولی متاسفانه این انرژی آزاد کردن را حق خود نمی دانند تا این اتم را بشکافند و گوش شنوا برای حرفها و احساسات خانمشان داشته باشند. این مردان مهارت های گوش دادن، مهارت های ارتباطی، مهارت های هم حسی یاد نگرفته اند یا تمرین نکرده اند و یا انگیزه ای برای انجامش ندارند. برای این آقایان، سخن محبت آمیز و عاشقانه، نوازش محبوبانه و نگاه دلبرانه به خانمشان افسانه ای خیالی و بی فایده است. همسر این آقایان با حسرت به زوج هایی که در پارکی نشسته اند و در گوش هم نجوا می کنند می نگرند. یک تلفن از محل کار به خانم، یک دسته گل، یک نامه محبت آمیز، یک نوازش و یک همدلی و هم حسی به گاه نگرانی و بیماری; از آرزوهای هرگز برآورده نشده، خانم این دسته از آقایان است.

۵) شوهران وابسته و غیر مستقل:

این آقایان به علت اینکه از بچگی تحت چتر حمایتی شدید پدر و مادر خود قرار داشته اند و همیشه والدینشان برای آنها تصمیم گرفته اند، وابسته، ترسو و دمدمی مزاج و بچه صفت تربیت شده اند. آنها همین طور که بزرگ شده اند به جای اینکه روزبه روز مستقل تر شوند، روزبه روز وابسته تر شده اند. هنگام ازدواج نیز نمی خواهند در این وضعیت تغییری ایجاد کنند. هنوز هم دستورات و تصمیم گیری های مهم زندگی زناشویی را از والدین خود اخذ می کنند. معمولا پدر و مادر این آقایان سخت گیر و مقرراتی هستند و شاید کمک مالی زیادی هم به زندگی اینها کرده باشند. مرزهای خانواده توسط این شوهران گسسته شده و مسائل محرمانه و خصوصی خانواده به راحتی به بیرون از خانواده منتقل می شود و افراد دیگر هم به خود اجازه می دهند در مسائل خانوادگی اینگونه شوهران دخالت کنند.

۶) شوهران کمال گرا و خسیس:

این آقایان شخصیت وسواسی دارند. معیارهای نانوشته ای در ذهن خود ترسیم می کنند و آن را وحی منزل و تخلف ناپذیر تصور می کنند. به جزئیات زندگی زیاد کار دارند و گیر می دهند. برای هر چیز کوچکی در خانواده نظر می دهند. همیشه ترس از آینده دارند، اعتماد به نفس پائین و ایده آلی خواهی از مشخصات دیگر اینهاست. با خسیس بودن و پس انداز افراطی سعی در آرامش خاطر خود دارند. همواره امروز را فدای فردا می کنند و فردای آنها که باعث نگرانی شان بود، هرگز نمی آید. حسرت تفریح، مسافرت، لباس نو، میهمانی را به سادگی و با بهانه های مختلف، بر دل زن و بچه خود می گذارند. توقع زیادی از همسرشان دارند، انتظار بی عیب و نقص بودن خانم خود را داشته و نقاط مثبت همسرشان را نمی بینند.

منبع : روزنامه ابتکار

http://vista.ir/?view=article&id=281573

vista.ir
Online Classified Service

شوهرداری خوب

یکی از حقوق مهم شوهر بر زن خوب شوهرداری زن است، به گونه ای که مرد هرگز نیاز به زن دیگری پیدا نکند و آنچه که آسایش اوست توسط زن در محیط منزل یا هرجایی که شوهر صلاح بداند، تامین شود. شاید بسیاری از افراد، خوب شوهرداری وخوب خانه داری را کاری آسان و فرعی بدانند و

www.takbook.com

www.takbook.com

همواره سعی بر این داشته باشند که تعهد زن را ازتوجه کامل به شوهر و خانه به سمت مسائل دیگری؛ نظیر مسائل اجتماعی و سیاسی معطوف دارند و این آغاز دلسردی شوهر از همسرش وسستی پیمان عاطفی زن و شوهر است. البته هستند زنانی که نقش موثری در مسائل سیاسی، فرهنگی، اجتماعی و حتی اقتصادی دارند، اما آنان خوب می دانند که مهم، توجه شوهر بدانها و تامین خواسته های او و حفظ محیط منزل است. در روایات و متون دینی اسلام، خوب شوهرداری زن در حد جهاد با مال و جان مردان و جهاد فی سبیل ا... تعریف شده است.

از امام باقر (ع) روایت است: «خداوند بر مردان و زنان، هر دو جهاد نوشته است، جهاد مرد بذل مال و جان است تا در راه خدا کشته شود و جهاد زن آن است که بر غیرت و ناراحتی های شوهر صبر کند».

در مستدرك، ج ۱۴، ص ۲۴۶ نیز آمده است که: قطب راوندی در لب اللباب از حضرت علی (ع) نقل کرده است: «جهاد زن ، خوب شوهرداری برای شوهر است». خوب شوهرداری دارای معانی وسیعی است که مصادیق و موارد زیادی را شامل می شود ونمی توان همه آن موارد را مورد بررسی جزیی ومواردی قرار داد، اما علاوه بر مورد اطاعت زن از شوهر، که در مبحث قبل بدان پرداختیم، خوب شوهرداری به معنای جلب توجه و نظرشوهر، منهای اطاعت محض نیز مدنظر تعالیم اسلامی است. هر گونه رفتار و گفتار زن بدون آن که شوهر خواسته یا دستوری داشته باشد، دررسیدن به این مهم حائز اهمیت است و بعضی ازاین موارد در متون روایی بیان شده است. پیامبر اسلام (ص) فرموده است: حق مرد برزن این است که برایش چراغ روشن کند، طعام خوب تهیه کند، تا در در حیاط به استقبالش بشتابد، به او خوش آمد گوید، ظرف آب و حوله بیاورد، دست او را بشوید و جز به خاطر دلیل شرعی، خود را از شوهر منع نکند. در جعفریات از حضرت رسول (ص) نقل شده است که حضرت فرمود: «حج، جهاد هر ضعیفی است و جهاد زن خوب شوهرداری است».

بنابراین زن خانه دار که عمر خود را در تربیت فرزند و تامین خواسته های شوهر صرف می کند، همانند مجاهدی است که در راه خدا با مال وجانش جهاد می کند. این مفهوم و معنی درروایات، عظمت کار خانمهایی را که به فکرخانه داری و در نتیجه شوهرداری خوب هستند، نشان می دهد و آنان نباید نگران این باشند که خدای نکرده کار ساده و پیش پا افتاده ای انجام می دهند که هیچ گونه افتخار دنیوی و اخروی ندارد; بلکه ارزش کار زنهایی که محیط خانه را سامان می دهند و خوب شوهرداری می کنند، مطابق نص صریح روایات اسلامی جهاد در راه خداست. از این رو زنان باید به خود مباهات کنند که خشنودی خداوند را در سایه خوب شوهرداری و تامین خشنودی شوهر فراهم می سازند و پاداش مجاهدان فی سبیل ا... را می برند. از نظر اسلام کسب خیر دنیا و آخرت برای زنان خانه دار، که کمتر در عالیتهای اجتماعی نقش دارند، در اثر خوب شوهرداری و تربیت فرزندان صالح تامین می شود و برای آنها جای هیچ گونه غبطه خوردن نسبت به فعالیت‌های خارج از منزل نیست.

دکتر احمد اسماعیل تبار

منبع : خانواده سبز

http://vista.ir/?view=article&id=17260

vista.ir
Online Classified Service

شیرین ترین جهاد; محبت به همسر

www.takbook.com

www.takbook.com

قابل توجه زوج های قدیمی و جدید، بخصوص آقا پسرها و دختر خانم هایی که درصدد رفتن به خانه بخت هستند، در مطلب امروز برای شما نکاتی را یادآور می شویم که می تواند منجر به یک زندگی شیرین برای تمام عمر شما باشد، پس تا انتهای مطلب با ما باشید.

۱) خوبی ها را ببینید: نسبت به همسر خود دیدگاه مثبت داشته باشید و بکوشید همیشه در مرحله اول کارهای خوب او را ببینید و مورد تحسین قرار دهید، زیرا تشویق و تحسین یک کار خوب، باعث تثبیت و تکرار آن خواهد شد و خودتان از آن لذت می برید. هرگز چشمان خود را روی نقطه ضعف همدیگر باز مکنید و دایم به رخ مکشید; چون این رفتار، موجب دلسردی در زندگی شده و کم کم نسبت به همدیگر حس بدبینی پیدا می کنید و یک حالت دلسردی در شما ایجاد می شود. اگر چنین رفتاری دارید، بکوشید آن را انجام ندهید، زیرا کم کم بین شما دوری ایجاد شده و به جایی می رسد که خدای ناکرده به فکر جدایی می افتید و هزاران مصیبتی که به دنبال آن می آید، پس «چشم ها را باید شست، جور دیگر باید دید.»

۲) تحقیر و سرزنش، ممنوع: خداوند در خلقت انسان به خودش احسنت گفته، زیرا انسان بهترین خلقت اوست. در این میان، چگونه می توان همسر را بعنوان یک امانت الهی تحقیر و سرزنش کرد؟! یک دختر و یا یک پسر که با هزاران امید وارد زندگی می شوند، چرا باید مورد اهانت قرار گیرند؟! پدر و مادری که دخترشان را با صدها رنج و زحمت را بزرگ کرده اند و با حفظ آبرو و امیدواری او را به خانه مردی فرستاده اند تا در محیط امن و سالم و پرمحبت زندگی کند، چگونه می توانند بعد از مدتی نظاره گر توهین و سرزنش او از طرف همسرش باشند؟ آیا وجدان انسان راضی می شود؟ متقابلا اگر شما به ازدواج مردی درآمده اید که به دلایل گوناگون مشکل پیدا کرده (مثلا اقتصادی یا شغلی) به هیچ وجه او را سرزنش نکنید، زیرا به تدریج که سرزنش ها زیاد می شود، حالت تخریبی در زندگی شما بوجود می آید و در مقابل همدیگر کم ارزش می شوید. همیشه به دنبال این باشید که با لطف و کرامت خود، احترام همدیگر را نگهدارید و در پی شان و منزلت همدیگر باشید.

۳) رعایت احترام و ادب متقابل: با همسر خود بطور محترمامه و مودب صحبت کنید و همدیگر را سبک نکنید. آنچه در این گیرودار مهم می باشد، اینست که وقتی مادری با همسر خود مودبانه صحبت می کند، یا مردی با همسرش محترمانه سخن می گوید، فرزند آنها نیز می آموزد که چطور مودبانه صحبت کند و احترام پدر و مادرش را نگهدارد. این بهترین هدیه ای است که می توانید برای فرزند خود به ارث بگذارید. طوری برخورد نکنید که روزی مجبور شوید بگویید: «آتش در خرمن خویش زده ام که را کنم دشمن خویش»! همچنین شما خانم گرامی، وقتی همسرتان وارد منزل می شود، به استقبال او بروید، بسیار مودبانه با او رفتار کنید و به فرزند خودتان نیز بگویید، چنین کاری انجام دهد. این رفتار شما باعث می شود، خستگی کار از تن او بیرون رود و احساس آرامش کند. البته او نیز متقابلا چنین رفتاری انجام خواهد داد و کم کم بصورت یک عادت درمی آید.

۴) حفظ حقوق متقابل: بسیار ارزشمند است قبل از اینکه بخواهید تشکیل زندگی دهید، درس حقوق خانواده را یاد بگیرید و ببینید که وظیفه شما چیست؟ شاید برخی از خانواده ها هنوز نمی دانند ازدواج یعنی چه؟ تصور می کنند زندگی باید بگذرد، حالا هر طور باشد. در صورتی که اینگونه نیست. اگر کسی از زندگی و ازدواج خود لذت نبرد، بازنده اصلی میدان است. مرد بداند که احترام زن بسیار حایز اهمیت است و آنقدر مهم است که پیامبر(ص) می فرمایند: «بهترین فرد از میان شما کسی است که برای خانواده اش بهتر باشد.» ایشان همچنین می فرمایند: «جبرئیل آنقدر سفارش زنان را می کرد که گمان کردم یک اف هم نمی توان گفت.» واقعا درست است. چرا باید کسی که می خواهد فردا مادر فرزند شما باشد و زندگی شما را به آرامش برساند، مورد بی احترامی باشد؟ همچنین برای زنان احترام شوهر و نیکو همسرداری کردن مهم است، آنچنانکه می فرمایند: «زنی که خوب شوهرداری کند، مثل سربازی است که در جبهه جنگ مشغول نبرد می باشد.» یعنی جهاد برای خدا، با خوب شوهرداری کردن، یک پاداش دارد. در این جمله، معنی و مفهوم گسترده ای نهفته است، پس به به حقوق همدیگر آگاه باشید و بکوشید به حقوق یکدیگر احترام بگذارید.

۵) به پیکره زندگی خود، محبت تزریق کنید: مهر و محبت در منزل، منبع اصلی رضایتمندی است. همدیگر را مورد مهر قرار دهید، زیرا باید برای فرزند خود، مانند سرچشمه محبت باشید. اگر پدری فرزند خود را در حالیکه به همسرش احترام نمی گذارد در آغوش کشد، مطمئن باشد او فقط به انتقام از پدر می اندیشد یا اگر مادری فرزندش را علیه پدر تحریک کند، منزلت خانواده اش را شکسته است. کودک باید از هر دو چشمه محبت، یعنی پدر و مادر، سیراب گردد. اگر فرزند از یک کانال محبت بگیرد و از کانال دیگر بی محبتی ببیند، دچار تعارض می شود، رفتارش متعادل نیست و

www.takbook.com

www.takbook.com

به هرج و مرج دچار می شود. هیچ موقع نمی توان محبت را با پول و اسباب بازی در ذهن بچه ها ریخت. این ها مسکن است و برای مدت کوتاهی جواب می دهد، ولی برای درازمدت هیچ اثری ندارد و حتی ضرر هم دارد. مگر می شود خلا عاطفی را با پول جبران نمود؟ مثل اینکه یک ماشین نیاز به بنزین دارد، شما آب داخل باک آن می ریزید. این کار، نه تنها جواب نمی دهد، بلکه ضرر هم دارد. برخی از والدین با همدیگر بحث می کنند و یا فرزند خویش را مورد کم محبتی قرار می دهند. وقتی به یکباره بیدار می شوند، می خواهند با خریدن یک عروسک جبران کنند! چرا باید ابتدا بی مهری کنید تا بعدا بخواهید جبران نمایید و آن هم ارزش آنچنانی نداشته باشد. پس بدانید، «از محبت، خارها گل می شود.»

منبع : روزنامه ابتکار

http://vista.ir/?view=article&id=128625

vista.ir
Online Classified Service

شیوه اظهار علاقه - کشف نیازهای ضروری

● عشـق یـک واکنش فعال است نه یک عکس العمل غیر فعال

اگر هـمه افراد آن عشـقی را که مورد سـتایش قرار میگیرد، دریـافت می کردند، آنگاه دیگر به دنبال یافتن افراد متفاوت نبودند.

آیا تا کنون اتفاق افتاده است که احساس کمبود محبت به شما دست داده باشد؟ آیا تا به حال آرزو کرده اید که ای کاش همسرتان هدیه ای به شما می داد؟ و یا طوری صحبت کند که قدردانی خود را از زحمات شما نشان دهد؟ با میل خودش به شما در کارهای خانه کمک کند؟ و یا اینکه اگر همسرتان خیلی هم خوب باشد، باز هم شما احساس کنید که به میزان لازم در کنار هم نیستید و نیاز دارید تا بیش از این ها با او صمیمیت برقرار کنید؟

● نثار عشق و یاد گرفتن آن

"رابی الیاهو" در کتاب کلاسیک خود این چنین نوشته است که: عشق از بخشش سرچشمه می گیرد. عشق یک واکنش فعال است که در زمان حال رخ می دهد، نه یک پاسخ غیر فعال آن هم در زمان گذشته. شاید چیزی که در نظر شما از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است، در نظر همسرتان هیچ گونه ارزش خاصی نداشته باشد. آیا تا به حال تلاش نکرده اید که اجازه دهید به جای خودتان گاهی هم "عشق" با همسرتان صحبت کند؟

به طور کلی پس از گذشت مدت زمان مقتضی، شما به طور تقریبی با نیاز های فردی و اساسی شریک زندگی خود آشنا خواهید شد. با مرتفع ساختن نیازهای یکدیگر، به راحتی می توانید مهر و محبت را وارد جمع دو نفره خود کنید. این امر نیازمند سعی و تلاش، اراده فردی، و ثبات قدم می باشد. راز رسیدن به یک زندگی عاشقانه صرفاً در درک نیازهای منحصر به فرد همسر و عمل بر طبق آنها، نهفته است.

در این قسمت برای شما نکاتی را ذکر کرده ایم که با استفاده از آنها به راحتی میتوانید عمیق ترین نیازهای عاطفی یکدیگر را برآورده سازید:

باید بدانید که همسرتان حقیقتاً برای چه اموری ارزش و اهمیت فراوان قائل است. چه شما و چه همسرتان، هر یک دارای نیازهای "ضروری" مخصوص به خود هستید. پیش از هر چیز و در اولین قدم، شما می بایست نیازهای اساسی خود را دریابید، سپس به سمت درک نیازهای ضروری همسرتان گام بردارید. از او سؤال کنید که چه کاری میتوانید انجام دهید تا بیش از هر چیز او را خوشحال کند، باید آمادگی شنیدن هر

www.takbook.com

www.takbook.com

پاسخ ناملموسی را داشته باشید و به هیچ وجه تعجب زده نشوید.

ببینید کدامیک از موارد زیر باعث می شود تا شما احساس کنید که همسرتان شما را عاشقانه دوست می دارد؛

دوست دارید با حرف ها و سخنانش به شما بگوید که دوستتان دارد، هدیه برایتان خریداری نماید، به شما توجه کند، وقت زیادی را در کنار شما صرف کند، و یا تمام مدت با اعمالش، توجه و احساس خود را به شما نشان دهد؟

به هر حال می توان گفت که هر یک از موارد فوق، برای افراد مختلف، از سطوح اهمیت متفاوتی برخوردار هستند؛ اما تنها یکی از آنها "ضروری" به شمار می رود.

حال که خواست ضروری وجود خودتان را پیدا کردید، نوبت به آن می رسد که کشف کنید نیاز "ضروری" همسرتان شامل کدام مورد می شود؟ آیا او دلش می خواهد تا شما احساسات و عواطف خود را به زبان بیاورید، هدایای بزرگ و کوچک برایش تهیه کنید، وقت لازم را در اختیارش قرار دهید، یا با میل و علاقه در کارهای منزل به او کمک کنید؟

- این هم ۳ راه کاربردی برای آشکار ساختن مسیرهای مخفی

۱) کشف نیازهای ضروری عشقی: قصور و غفلت نسبت به نیازها

ممکن است که شما در حال حاضر بدانید چه چیز می تواند خوشحالتان کند، و یا شاید زمانی متوجه این موضوع بشوید که برخی از نیازهای خاصتان در طول رابطه برآورده نگردد و به شدت لطمه ببینید. یافتم! زمانی که به چنین بن بستی برخورد می کنید، نیازهای "ضروری" خود را وارونه ابراز می کنید. عمل بر ضد نیازهای درونی، بیش از اینکه به طرف مقابل آسیب برساند، به خود شما لطمه وارد می سازد. نیاز شما برایتان از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است؛ فقدان آن سبب می شود تا حال عمومی شما ناخوش شده و احساس رضایت کلی از زندگی را از دست بدهید.

۲) کشف نیازهای ضروری عشقی: با اعمال و رفتار

این مطلب از این قرار است که همانطور که دوست دارید همسرتان به شما عشق بورزد، خودتان نیز به همان شیوه به او عشق بورزید. سعی کنید بفهمید که خودتان اغلب چگونه به او عشق می ورزید؟ و در این راه چه ازخود گذشتگی هایی از خود نشان می دهید؟ معمولاً کارهایی که در این زمینه به ذهن هر انسانی می رسد، کاملاً ذاتی و طبیعی بوده و دقیقاً همان چیزهایی است که دوست دارد از سوی همسر خود دریافت کند. به طور کلی شیوه های ابراز احساسی که شما از خود بروز میدهید، به طور مستقیم تحت الشعاع آموزش هایی است که از والدین و اطرافیانتان کسب کرده اید.

۳) کشف نیازهای ضروری عشقی: شنیدن درخواست عاطفی

آیا تا کنون به این مطلب توجه کرده اید که اصولاً چه چیزی را بیش از دیگر موارد از همسرتان تقاضا می کنید؟ درخواست شما یک سرنخ مهم برای دریافت نیازهای ضروری تان به شمار می رود. در صورت عدم وجود وجوه اشتراک این امکان وجود دارد که به شما احساس کمبود محبت دست بدهد.

توجه کنید که کدامیک از موارد فوق الذکر، مناسب حال شماست. آیا به دنبال یک وقت با کیفیت با یکدیگر هستید، کادو، انجام دادن لطفی در حقتان، ناز و نوازش، عبارات محبت آمیز، تشکر و قردانی، و یا توجه؟

- انتخاب عشق

لغت "عشق" در زبان ابری "اهاوا" می باشد که ریشه آن "هاو" ، به معنای بخشیدن است. حال دیگر انتخاب با شماست که ببخشید یا خیر. البته باید در نظر داشته باشید که اگر بخشش را انتخاب کنید، همسرتان را از نظر روحی تغذیه کرده اید و کاری میکنید تا از زندگی با شما لذت بیشتری ببرد.

منبع : بیرتک

http://vista.ir/?view=article&id=112616

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

شیوه های جدید حفظ زندگی مشترک

هر ازدواجی لحظات خوب و بد و شیرین و تلخی دارد؛ ولی آنچه باعث خوشبختی و یا شکست یک ازدواج در طولانی مدت می شود، چیست؟

در دو دهه اخیر، محققان در حال تحقیق و بررسی عواملی هستند که باعث می شود یک ازدواج به خوبی و تفاهم متقابل بینجامد و در مقابل، ازدواج دیگر شکست بخورد.

گروهی از محققان، تحقیق خود را روی زوجهایی انجام دادند که آنها را در لابراتوارهای زوجین از نزدیک ، مطالعه و بررسی کردند، به طوری که تمام عمل و عکس العمل های آنان مطالعه شد. (این شیوه تحقیق، بررسی یا شیوه دلیل خوانی نامیده می شود.)

یکی از محققان، گروهی از زوجین عادی را از جامعه انتخاب کرد و با این شیوه، راه مطمئنی برای مطالعه درباره علل شکست یا موفقیت ازدواج ها یافت. این آزمایش ها معمولاً به صورت اندازه گیری ضربان قلب همسر و یا چگونگی نشان دادن احساسات با تغییرات چهره و این که با چه زبانی با یکدیگر و اطرافیان صحبت می کنند، صورت گرفته است.

در حال حاضر محققان با تقریبی بیش از ۹۰ درصد می توانند تخمین بزنند که کدام زندگی موفق ، و کدام ناموفق است. در متن زیر شما می توانید تعدادی از پیشنهادهایی که براساس تحقیقات بسیار معتبر به دست آمده برای راهیابی به یک زندگی زناشویی موفق و محکم بخوانید:

خیلی زود در جستجوی کمک بر آیید یک زوج عادی معمولاً در حالت عادی، ۶ سال پس از ازدواج به فکر کمک خواستن از دیگران می افتند (این در حالتی است که بیشتر طلاقها در ۷ سال اول ازدواج اتفاق می افتد) بدین ترتیب در مدت ۶ سال اول ازدواج، بیشتر زوجین با ناراحتی ها و مشکلات مکرر، به زندگی زناشویی خود ادامه می دهند.

- خودتان را اصلاح کنید

بنا به توصیه محققان ، ما باید بتوانیم احساسات خود را بیان کنیم و بگوییم چه چیزی در درجه اول برای ما اهمیت دارد. زوجهای موفق و خوشبخت احساسات خود را در مواقع حساس به راحتی بیان می کنند.

- مواظب لحن خود در مشاجرات باشید

بیشتر درگیری ها زمانی آغاز می شوند که یکی از زوجین با لحن منتقدانه از دیگری ایراد می گیرد. ذهنیات خود را بیان کنید، ولی به صورتی که شنیدنش، هم برای شما و هم برای طرف مقابلتان راحت باشد.

- تأثیر پذیر باشید

یک ازدواج زمانی موفق است که شوهر بتواند از همسرش تأثیر بپذیرد. تأثیرپذیری شوهر از همسرش (برخلاف زن از شوهرش) بسیار مهم است. تحقیقات نشان داده است که زنان در حالت عادی آماده تأثیر پذیری از شوهرانشان هستند. پس ازدواجی موفق است که هر دو طرف به یک میزان از دیگری تأثیر بگیرند.

- استانداردهای خودتان را بالا ببرید

زوجهایی که تازه ازدواج کرده اند و یا زوجهای خوشبخت معمولا توقع بالایی از یکدیگر دارند. خوشبخت ترین زوجها معمولاً توقع رفتارهای زننده از

www.takbook.com

www.takbook.com

یکدیگر را ندارند، هر چه میزان تحمل رفتارهای زشت طرفین در اول ازدواج کمتر باشد، در طولانی مدت، زوجین در مسیر ازدواج خوشبخت ترند.

● یاد بگیرید چگونه یک مشاجره را آرام کنید و یا آن را خاتمه دهید

زوجهای موفق می دانند یک مشاجره را چگونه خاتمه دهند و می دانند چگونه می توان یک مسئله پیچیده را ترمیم کرد پیش از آن که مشاجره به طور کامل از کنترل خارج شود.

▪ شیوه ترمیم یک مشاجره به این شرح است:

موضوع بحث را با یک موضوع کاملاً بی ربط عوض کنید. از طنز استفاده کنید. طرف مقابل را با یک جمله که نشان دهنده اهمیت دادن به اوست، متوجه کنید؛ مثلا من می دانم این مسئله برای تو سخت است و به این ترتیب او را متوجه این نکته کنید که هر دوی شما در این مورد وضع مشابه دارید. مثلاً بگویید این مشکل هر دوی ماست. از مشاجره عقب بکشید.

در زندگی زناشویی گاهی شما باید کوتاه بیایید تا برنده شوید. اهمیت دادن و قدردانی از احساسات همسر بسیار مؤثر است؛ مثلاً من می خواهم از تو تشکر کنم. اگر یک مشاجره خیلی به بن بست رسید، ۲۰ دقیقه به خود فرصت دهید و پس از این که هر دو خونسردی خود را به دست آوردید، دوباره گفتگو کنید.

● بر نیمه روشن تمرکز کنید

در یک ازدواج موفق، زوجین معمولاً ۵ بار بیشتر از دیگران از جملات مثبت استفاده می کنند، (مثلاً ما زیاد می خندیم) به جای به کار بردن جمله منفی (به ما اصلاً خوش نمی گذرد).

● نکته آخر

یک ازدواج خوب باید شامل منبع غنی ای از موجهای مثبت باشد. در بانک احساسات خود بیشتر پس انداز کنید تا وزن نکات مثبت زندگی از منفی های آن بیشتر شود. از ازدواج باید مراقبت کرد و به آن اهمیت داد تا محکم و پر معنا بماند.

منبع : آموزش نیروی انسانی شهرستان شهریار

http://vista.ir/?view=article&id=277532

vista.ir
Online Classified Service

شیوه‌هایی برای همسرداری

زنان دنیایی پر از راز و رمز دارند که بیشتر مردان از این پیچیدگی ها ناآگاه هستند. بسیاری از اختلافاتی که زنان با شوهران خود دارند به خاطر همین ناآشنایی است. اگر دوست دارید زندگی آرام و لذت بخشی داشته باشید به نکاتی که در اینجا پیشنهاد می شود، توجه کنید. زنانی که زندگی شان را دوست دارند در فرصتی مناسب این مطلب را در جایی قرار دهند تا شوهرشان آن را ببینند!

▪ مقایسه بی مقایسه

هیچ وقت همسرتان را با هیچ زن دیگری مقایسه نکنید حتی اگر آن زن مادرتان باشد. اگر این کار را کردید امنیت و آرامش را از خانه برده اید. مردی که با خاطرات گذشته زندگی می کند، در جاده ناامنی و دردسر قدم گذاشته است.

هر زنی دوست دارد برای شوهرش نخستین باشد و هیچکس جایگاه او را نداشته باشد. هر زنی یا انسانی دوست دارد با توانایی های خودش مورد احترام و تحسین قرار گیرد.

باید به همسرتان این فرصت را بدهید تا شایستگی هایش را نشان دهد.

▪ مرخصی بگیرید

www.takbook.com

www.takbook.com

هر روزی را که او دوست دارد به خاطر او مرخصی بگیرید. به او بگویید این مرخصی را صرفاً به خاطر او گرفته اید و تمام آن روز به او اختصاص دارد. هر کاری را که دوست دارد انجام دهید؛ این کار شما باعث می شود تا او احساس کند از صمیم قلب دوستش دارید و هر کاری که می خواهد را برایش انجام دهید. در این روز خوش اخلاقی تان را حفظ کنید.

مردانی که این کار را انجام می دهند به هسمرشان ثابت می کنند که او بیش از کار برایشان ارزشمند است.

▪ هدیه بخرید

بدون هیچ مناسبتی برای همسرتان یك سبد گل یا کادو بخرید. این کار از نظر زنان رؤیایی است. اگر پول خرید هدیه را ندارید این کار را با خریدن یك کارت تبریك هم می توانید انجام دهید. پیام زیبایی که پشت کارت تبریك می نویسید برای او خیلی باارزش خواهد بود.

▪ تلفن بزنید

گاهی در محل کارش- یا در خانه- به او تلفن بزنید و حالش را بپرسید. اگر هم روزی خواستید به محل کار همسرتان بروید حتماً به او بگویید تا خودش آن طور که دوست دارد از شما استقبال کند.

▪ با کمك هم غذا بپزید

در هفته سعی کنید یکبار هم شده با برنامه ریزی برای پختن غذا در آشپزخانه به او کمك کنید. اگر ناشی هستید می توانید با خریدن یك کتاب آشپزی غذایی را انتخاب کنید و سپس همراه با همسرتان برای خریدن مواد مورد نیاز به فروشگاه بروید. در تمام مراحل پختن غذا او را همراهی کنید، حتی در چیدن میز غذا.

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=11026

vista.ir
Online Classified Service

صبر و بردباری

صبر و تمکین زن به عنوان دو ویژگی مهم دروظیفه زناشویی زن حائز اهمیت است . کسب رزق حلال و ایجاد فضای مناسب در جامعه برای خانواده توسط مرد بسیار مشکل و خسته کننده است و زن در رسیدن به این مهم باید از دو جهت به شوهر خود با صبر و تمکین کمك کند و همواره یار و یاور او باشد و سکونت روحی و قوت قلب شوهرش را فراهم آورد.

● صبر و بردباری

در بسیاری از جوانانی که خانواده تشکیل می دهند، مرد به دنبال ادامه تحصیل یا کسب و کارو تجارت تلاش می کند، از این رو به لحاظ سختی و مشکلات محیط کار، اعصاب و روان او خسته می شود و این مشکل ممکن است وی را کم حوصله کند و سنگینی روانی بر دوش مردان روحیه آنان را کم طاقت کند. آن گاه که مرد به منزل می رسد گر چه موظف است سختیهای کار وغمهای تلاش روز را پشت در منزل بگذارد، اما از آن جا که روح انسان بسیار بسیط است و نمی تواندخود را از گرفتاری های روحی کاملا مصون دارد،با همان روحیه گرفته وارد فضای خانه می شود و نقش زن در صبر و بردباری نسبت به روحیه شوهراز همین جا آغاز می شود. آرام نگه داشتن محیط خانه و جمع و جورکردن بچه ها جهت آسایش شوهر که از سر کار به منزل رسیده است ، نقش بسیار مهمی در جذب

www.takbook.com

www.takbook.com

شوهر به زن دارد.

از سوی دیگر چنان چه زن همواره زبان شکایت و کم تحملی داشته باشد، شوهرش را ناراحت می کند تا آرامش زندگی را به هم بزند وخشنودی خداوند را از دست بدهد. از پیامبر اسلام (ص) روایت شده است : <<هرزنی که با شوهر مدارا نکند و او را بر آنچه قدرت ندارد وادارد، خداوند از او هیچ خوبی نپذیرد ووی خدا را خشمگین ملاقات کند>>.بعضی از زنها علاوه بر آن که بردباری و صبر درمقابل خستگی و ناراحتی شوهر ندارند، به خاطررفتار و گفتارهای ناپسند نیز موجب غضب و سخط شوهر را فراهم می آورند.

در روایتی از امام صادق (ع) نقل شده است : <<هر زنی که شب را به روز رساند و شوهرش از او به خاطر مطلب حقی راضی نباشد، نمازش قبول نیست تا این که شوهرش از او راضی شود>>.همچنین از پیامبر اسلام (ص) نقل شده است :<<هر زنی که شوهرش را به زبان اذیت کند،خداوند هیچ رفت و آمد درباره خیرات وحسنه ای را از او نمی پذیرد تا شوهرش را خشنود و راضی کند، اگر چه روزها روزه بدارد و شبها نمازگزارد و بردگان آزاد کند و آنها را برپشت اسبان در راه خدا به جهاد بفرستد، و او اول کسی خواهد بود که به آتش درآید و همچنین است مرد اگر بر زن ستمگری کند>>.

نکته حائز اهمیت این است که ما نباید مسائل خانوادگی و تحمل زن و شوهر را مسئله کوچکی بشماریم و باید بدانیم که کسب رضایت هر یك اززوجین توسط دیگری ، کسب رضایت خداونداست که دنیا و آخرت را آباد می سازد، و خداوندبه لحاظ هر یك از رفتار زوجین نسبت به یکدیگربه آن ها توفیق در دنیا و پاداش در آخرت می دهد.

- تمکین زن

تمکین روحی و جسمی زن برای شوهر قلب وی را تسخیر می سازد و علقه و رابطه ای بین دوانسان زن و مرد ایجاد می کند که هرگز گسستنی نیست و چه بسا اگر این تمکین و مباشرت واقع نشود، کم کم دلسردی زوجین آغاز می شود و رفته رفته به جدایی و متارکه می انجامد.

این خلقت انسان از زن و مرد است که در کنارزوج خود بیارامد و پس از تمکین جسمی به تسکین روحی برسد و با فکری آزاد و باز به امور مادی و معنوی زندگی شخصی و اجتماعی خودبپردازد. سرکوب کردن غریزه جنسی و یا باژشت متکبرانه آن را کوچك شمردن ، باعث ویرانی انسان و اضمحلال شخصیت او می شود; زیرا سایرتمایلات و گرایش های انسان ، به ویژه مردان ، درگرو ارضای صحیح و مباشرت سالم است .

بسیاری از مباحث انسانی در جامعه مان به لحاظ دینی و نه به لحاظ علمی ، درست مطالعه نمی شود و معمولااغلب مردم بدون علم و آگاهی مقوله های مهمی را تجربه می کنند که ناخواسته و ندانسته پیامدهای ناگواری دارد. درباره اهمیت تمکین زن روایتی از امام باقر(ع) نقل شده است که حضرت فرمود:<<چنان چه حسب نیاز مرد از زنی که سوار بر مرکب عازم سفر است ، تقاضا کند، زن نباید نفس خود را از این کار ممانعت کند>>.

همچنین از امام صادق (ص) نقل شده است که حضرت فرمود: <<زنی برای کاری خدمت پیامبر(ص) رسید.حضرت فرمود: گویا تو از تسویف دهندگانی . زن پرسید: تسویف دهنده کیست ؟ حضرت فرمود: زنی که شوهر، او را به خاطر نیازی صدا کند و اوهمچنان شوهر را سربگرداند تا وقت بگذرد وشوهر به خواب رود که چنین زنی را ملائکه لعنت کنند تا شوهر از خواب برآید>>.البته تمکین تنها از سوی زن وظیفه و تکلیف نیست ، بلکه مرد نیز به نوبه خود موظف است حق زوجه را ادا کند و از حقوق مضاجعت و مباشرت زنش کوتاهی نکند. بنابراین زوجین باید تلاش کنند تا نیاز روانی یکدیگر را از این جهت ارضا کنند تا به سکونت روحی برسند.

منبع : مجله خانواده سبز

http://vista.ir/?view=article&id=233013

vista.ir
Online Classified Service

صحبت در مورد پول

www.takbook.com

www.takbook.com

بسیاری از زن و شوهرها از این مشکل گلایه دارند که هرگاه راجع به مسائل مادی با هم به گفت وگو می نشینند کار به مشاجره می کشد اما واقعیت این است که آنها روش صحیح گفت وگو راجع به پول و مسائل مالی را نمی دانند.

بنا به گفته متخصصان، پول می تواند بهترین و بدترین موضوع در ارتباطات باشد. پول و مسائل مادی یکی از علل عمده طلاق است. بروز مشاجره بر سر پول نیز امری طبیعی است اما می توان به جای مشاجره بر سر پول، آن را به فرصتی برای بهبود روابط تبدیل کرد. هنگام بررسی مسائل مادی،زن و شوهر باید نظرات خود را بیان کنند تا بالاخره به نقطه نظر مشترکی برسند اما توجه به این نکته نیز ضروری است که دیدگاه زن و مرد در رابطه با پول متفاوت است.مردان تمایل بیشتری به خطرپذیری داشته و کمتر به مواقع نیاز فکر می کنند. آنها پول را مانند کارت امتیاز در نظر می گیرند و به این دلیل هنگام بی پولی عزت نفس شان دچار خدشه می شود اما زنان به پول به عنوان یک عامل تضمین نگریسته و آن را برای روز مبادا نگه می دارند زیرا هنگام نیاز و مشکلات به زنان احساس ترس بیشتری دست می دهد.با وجود این تفاوت در دیدگاه، اگر تعامل مثبتی بین زن و شوهر در رابطه با مسائل مادی وجود داشته باشد، فرصت بهبود روابط نیز به وجود می آید. ازدواج نوعی شراکت است و در این شراکت زن و شوهر باید با هم همکاری داشته باشند. تقسیم هزینه ها اصلاً کار درستی نیست، بلکه باید همکاری در پرداخت وجود داشته باشد.صبر و محبت دو مؤلفه حل مشکلات مادی است.

مجید جوهری

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=133051

vista.ir
Online Classified Service

صحبت درباره روابط عاشقانه گذشته : صحیح یا غلط

تردیدی وجود ندارد که خانم ها نسبت به آقایون خیلی بیشتر صحبت می‌کنند. معمولاً خانم ها همیشه در پی آن هستند که همسرشان در مقابل آنها احساساتش را ابراز کند و هر چه در دل دارد را بر زبان بیاورد. این در حالی است که آقایون ترجیح می دهند خانم دست از سرشان بردارد و آنها را تنها بگذارد. به هر حال زمانی که نوبت به گفتگوی باز میان زوجین می‌رسد، صحبت کردن در مورد "نامزد قبلی" و یا روابطی که هر یک از طرفین در گذشته تجربه کرده اند، می‌تواند تاثیرات مهمی بر روی رابطه بگذارد.

www.takbook.com

www.takbook.com

زمانیکه دو نفر قصد آن را دارند که در کنار هم یک رابطه ی قوی و پویا را ایجاد نمایند، درست نیست که همواره صحبت از یک نفر دیگر در ارتباط آنها به میان کشیده شود؛ اما باز هم باید به این سوال پاسخ داد: "اگر یکی از طرفین مرتباً در مورد رابطه ی قبلی خود صحبت می‌کند، آیا این بدان معناست که او در حال حاضر از ارتباطی فعلی اش ناراضی است؟" به هر حال بروز احساساتی نظیر حسادت، سوء ظن، و شک و تردید اجتناب ناپذیر است. طرف دیگر همواره به این مسئله فکر می کند که به چه علت شریک او تا این حد از نامزد قبلی خود برای او تعریف می‌کند.

اما ایا اگر کسی در مورد روابط قبلی خود صحبت کند به راستی بدان معناست که از ارتباط فعلی خود ناراضی است؟ به این سوال نمی‌توان یک جواب "بله" و یا "خیر" قطعی گفت. هر ارتباطی متفاوت است و از این مهمتر همه‌ی انسان ها نیز با هم فرق می‌کنند. فقط به این خاطر که شریک شما مرتباً در مورد نامزد قبلی اش با شما صحبت می‌کند نمی‌توانید مطمئن شوید که تمایل دارد مجدداً رابطه ی خود را با فرد مورد نظر از سر بگیرد.

در یک چنین شرایطی ممکن است شخص تصور کند که چون شریکش دائماً از رابطه ی قبلی خود تعریف می‌کند، بنابراین به ارتباط گذشته بیش از ارتباط فعلی علاقمند بوده است. اما لزوماً صحبت از تجربیات گذشته نمی‌تواند یک چنین مفهومی در بر داشته باشد. پیش از اینکه هر گونه قضاوتی کنید، باید ببینید که ارتباط قبلی او چه مدت زمانی به طول انجامیده.

اگر آنها ارتباط طولانی مدتی با هم داشتند، بنابراین باید این انتظار را داشته باشید که هرزگاهی جملاتی در مورد نامزد قبلی شریک خود بشنوید. دلیلش هم این است که به هر حال برای مدت زمانی با هم بوده اند و در حال حاضر او جزئی از زندگی گذشته ی همسرتان را تشکیل می‌دهد. البته باید به شدت توجه داشته باشید که صحبت کردن در مورد نفر قبلی، صرفاً به آن معنا نیست که شریک زندگیتان احساس خاصی نسبت به فرد مورد نظر دارد. او فقط حقایق و اتفاقاتی را که برایشان افتاده برای شما تعریف می‌کند.

شما همچنین باید به این مطلب توجه کنید که شریکتان در چه زمینه ای در مورد نامزد قبلی اش با شما صحبت می‌کند. اگر به طور مکرر شما را با نامزد قبلی اش مقایسه می‌کرد بنابراین باید نتیجه بگیرید که: "بله، با مشکل بزرگی روبرو هستید." اگر شریک شما عادت به مقایسه کردن داشته باشد و همیشه شما را با نامزد قبلی (و یا هر کسی دیگری) مقایسه کند، پس باید متوجه باشید که مشکل از جانب اوست و این رابطه از سلامت مناسب اجتماعی برخوردار نمی‌باشد. همانطور که پیشتر نیز به آن اشاره کردیم، باید بدانید که همه ی انسان ها متفاوت هستند و شما تحت هیچ شرایطی نباید احساس کنید که شریکتان شما را با کسی مقایسه می‌کند.

این مسئله را نیز باید در نظر بگیرید که اگر گاهی اوقات به برخی از رفتارهای متداول شریک قبلی شان اشاره کردند، درست نیست بیش از اندازه حساسیت به خرج دهید، چراکه قصد آنها فقط بازگو کردن شرایط عادی زندگی شان است.

اگر متوجه شدید که نامزد قبلی و شریک فعلی زندگیتان اصرار دارند که به هر طریقی که شده به ارتباط خود با هم ادامه دهند، حتی در حد یک دوست کاملاً عادی، آنوقت باید کمی مراقب باشید. اگر چنین اتفاقی روی داد، نگران شدن شما یک امر کاملاً طبیعی است. اگر نامزد قبلی سعی می کرد که حضور خودش را حفظ کند و نامزدتان نیز مجدداً شروع کرد به صحبت کردن در مورد او، باید احتمال دهید که شاید مجدداً شعله های عشقشان در حال روشن شدن است.

بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید این است که احساسات واقعی خود را با طرف مقابل در میان بگذارید و به او بگویید که چه مسائلی باعث ایجاد نگرانی در شما شده اند. شاید به شرایطی برخورد کنید که نامزد قبلی و شریک شما بخواهند به رابطه ی دوستانه ی خود ادامه دهند. در این حالت تصمیم گیری با شماست که در این رابطه باقی بمانید و ارتباط آنها را از نزدیک کنترل کنید و یا او را ترک کنید.

منبع : آرش رضائی

http://vista.ir/?view=article&id=322757

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

صداقت و صبر

زن :ازدواج, پیمانی است مقدس.

مرد :پیمانی برای شروع یك زندگی دوباره, یك زندگی با بنیادی محكم و مقدس.

زن :زن و شوهر باید در طول زندگی نسبت به هم صادق باشند.

مرد :زبان یكدیگر را پذیرا و درك نمایند.

زن :و در عمل, همدلی و همراهی خود را به اثبات برسانند.

مرد :زن و شوهر باید از همان ابتدا به صداقت, راستی و درستی در بینش, دانش و روش اهتمام ورزند.

زن :صداقت باید اساس زندگی مشترك باشد.

مرد :راست اندیشان و راست گویان, همان ((صدیقین)) در وحی الهی قرآن و هم ردیف با پیامبران و شهدای راه خدا و صالحان قرار دارند.

زن :زندگی, مملو از فراز و فرودها و تلخ و شیرینهاست.

مرد :آنچه در این میان تحمل را بالا می برد, صبر زن و مردمی باشد.

زن :برای دستیابی به فلاح و رستگاری, صبر سكوی پروازبه آن است.

مرد :زن و شوهر باید در زندگی مشترك صبور و بردبار باشند.

زن :آنان باید مهیای مواجه شدن با دشواریها و گردنه های صعب العبور زندگی باشند.

مرد :صبر و شكیبایی زن و مرد, كیمیای اكبر است كه هر دو باید واجد آن باشند.

زن :زن, آنچه از محبت است نثار شوهر می نماید.

مرد :و مرد می كوشد همسر و خانواده اش را در رفاه معقول قرار دهد و چیزی را از آنان دریغ ندارد.

زن :تمامی كوششها باید از سر صدق و صفا باشد.

مرد :و نه منت گذاری!

زن :مرد آنچه برای زیست و زندگی لازم است به خانواده هدیه نماید.

مرد :و زن آنچه از عاطفه و محبت سراغ دارد با صدق و صفا به همسرش تقدیم دارد.

ماهنامه پیام زن

منبع : حوزه علمیه قم

http://vista.ir/?view=article&id=71107

vista.ir
Online Classified Service

صدق و كذب احساسات

www.takbook.com

www.takbook.com

در حقیقت احساسات نباید افسار زندگی مان را به دست بگیرد. سرج تیسرون نویسنده کتاب «صحت و کذب احساسات ما» در گفت وگو با مجله فرانسوی لوپوان عقاید خود را این طور بیان می کند.

* چرا شما با احساسات می جنگید؟

- تیسرون: توجه داشته باشید که من فقط با گرایشات کنونی و فعلی که می خواهند احساسات را پایه زندگی قرار دهند و صحت گفته های ما را تضمین کنند مخالفم. در جمع آوری اعانه و کمک برای قربانیان تسونامی یا بازگشت گروگان های دستگیر شده در عراق و یا در بازیهای المپیک ما هر بار احساساتمان را صدا می زنیم زیرا احساساتمان ما را فریب نمی دهند.

* آیا ما باید نسبت به احساساتمان بی اعتماد باشیم؟

- تنها به احساساتی که برای ما نیست نباید اعتماد کرد! در واقع از آغاز زندگی احساسات ما مبهم هستند. یک کودک از اطرافیانش تقلید می کند. هنگامی که زمین می خورد ابتدا به مادرش نگاه می کند. اگر مادرش نگران شود او گریه می کند و بالعکس اگر بخندد او هم به نوبه خودش می خندد. این وابستگی به احساسات والدین می تواند تا پایان زندگی ادامه پیدا کند.

به عنوان مثال من مردی را می شناسم که اغلب بی دلیل ناراحت بود. در واقع او خیلی زود تحت تأثیر عکس العمل های مادر کم حرفش قرار می گرفت. این رفتار در او درونی و پایدار شده بود. هرگاه که فکر می کرد ناراحت است در واقع در درون او مادرش بود که ناراحت می شد. اما به محض این که متوجه این نکته شد رفتارش را ترک کرد.این وابستگی به احساسات اطرافیان در عاشقان هم دیده می شود.

* منظور شما این است که احساساتی وجود دارند که نه به خاطر نزدیکی عاطفی به یک فرد عزیز بلکه به خاطر نگرانی و هراس می تواند بر ما غلبه کنند

- بله، مخصوصاً احساس خجالت و شرم. شمار زیادی از ما در بچگی مان زندگی می کنیم چون که کسی آن را به ما تحمیل می کند. ما اغلب ترجیح می دهیم که دوران بچگی مان را فراموش کنیم. اما ما با کودکی مان زندگی را دنبال می کنیم، بدون آن که متوجه آن باشیم. ما در مورد احساسات واقعی که در زندگی ما وجود دارند، اشتباه می کنیم.

* چگونه می توان در احساساتمان حسی را انتخاب کنیم که ما را از باقی عواطفی که برایمان نیست نجات دهد؟

- اول یاد بگیریم که احساساتمان را بشناسیم. احساسات دیگری درون ما تکراری و کلیشه ای و اغلب بی اندازه هستند. این نوع احساسات نه باعث تسکین و سبک باری می شوند و نه شامل ایجاد روابط اجتماعی جدید و حتی گاهی اوقات دارای خصایص ظالمانه ای هستند. نزدیکان ما هم گاهی اوقات می توانند در این راه به ما کمک کنند. هرگز نباید گفته کسی را که به ما می گوید: «تو مرا یاد پدرت، مادرت یا برادرت می اندازی» بی اهمیت تلقی کنیم. این گفته ارتباط داشتن با یک فرد که در گذشته بوده و الان نیست را به ما خبر می دهد و این ارتباط به معنای شبیه بودن به درگذشتگان نیست و برای این که این حرف های تحقیر کننده را نشنویم، الزاماً احتیاج به روان پزشک نداریم توجه به خود و کمک خانواده می تواند در این زمینه کافی باشد. به شرط آن که همیشه این حس در ما باشد که حالات و احساساتی که از خود نشان می دهیم گاهی اوقات برای کس دیگری است.

منبع: مجله لوپوان

ترجمه: سیده سمانه حنیفی

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=215716

vista.ir
Online Classified Service

صفات همسر خوب

www.takbook.com

www.takbook.com

هر کسی می کوشد تا همسری خوب داشته باشد. از این رو دغدغه هر دختر و پسری دست یابی به همسری شایسته است و پس از ازدواج نیز نخستین پرسش دیگران این است که آیا همسری خوب دارد یا نه؟

برخی ها در مساله دچار اشتباه فاحش شده و میان همسر خوب و همسر آرمانی تفاوتی نمی بینند و در جست وجوی همسری آرمانی هستند که به نظر می رسد برای بیش تر مردم، ناشدنی و یا حتی محال باشد. البته همسر آرمانی با توجه به بینش و نگرش و خواسته های شخص متفاوت است و نمی توان معیار یگانه و واحدی را برای آن بیان داشت. با این همه همسر آرمانی را می توان همسری دانست که از هیچ نظر با خواسته های مرد مخالفت نورزد و همه آن چه را نیاز دارد برآورده سازد. به طور طبیعی چنین چیزی شدنی نیست؛ زیرا هر کسی می کوشد تا خواسته های خود را برآورده سازد که در این میان تفاوت هایی در سلیقه و علاقه و اموری دیگر ولو جزیی وجود دارد که اجازه چنین تحرکی را نخواهد داد. بنابراین آن چه می تواند مطلوب هر کسی باشد همسر خوب است که آن نیز با توجه به بینش و نگرش و گرایش اشخاص متفاوت است ولی از اموری دست یافتنی است و می توان همسری یافت که به مفهوم واقعی آن همسری خوب باشد.

مردان و زنان همواره تلاش می کنند تا همسرداری کنند. همسر داری امری طبیعی است و هر انسان متعادل از نظر شخصیت می کوشد تا این مهم را برآورده سازد. با این همه، تفاوت هایی وجود دارد که همسرداری را به دو دسته همسرداری و همسرداری خوب تبدیل می کند. در روایت اسلامی نیز از تبعل و حسن تبعل سخن رفته است که به معنای شوهرداری و شوهرداری خوب و نیکوست.

در نوشتار حاضر با توجه به آموزه های قرآن کوشش شده تا همسر خوب شناخته و صفات و ویژگی های او بازگو شود و بر پایه معیارهای قرآنی شیوه همسرداری خوب بیان شود.

قرآن و ملاک های همسر خوب

در تحلیل قرآنی، زن و مرد لازم و ملزوم یک دیگرند. بنابراین هیچ گاه نمی توان کمالی را بی یک دیگر جست. دست یابی به کمال مطلق زمانی شدنی است که زن و شوهر به عنوان جفت و همسر در کنار هم قرار گیرند و برای تعالی و تکامل یک دیگر بکوشند. ارتباط میان زن و شوهر همانند ارتباط جزء و کل است که به یکدیگر نیاز جدی دارند و نمی توانند بدون هم کامل باشند. کمال در این جا به معنای ضدنقص است. به این معنا که زن بی مرد و یا مرد بی زن موجودی ناقص است و زمانی به کمال می رسد که در کنار هم زوج را تشکیل دهند. هر چند که می توانند وجود داشته باشند ولی وجودی ناقص هستند. اگر تشبیه گول زننده و فریبنده نباشد مانند دو لنگه کفش هستند. آن دو در کنار هم و با زوجیت است که از نقص بیرون می آیند و در کنار هم می توانند به کمالی دست یابند که فراتر از حد تصور است. در این جا مراد از کمال، حالتی تکاملی و فراتر از مطلوب عادی است. گام های بلند تکاملی به سوی کمال مطلق، زمانی شدنی و فراهم تر است که زن و مرد در کنار هم زوجیت را تشکیل دهند.

- زن و مرد لازم و ملزوم یکدیگر

بنابراین در تحلیل قرآنی زن و مرد لازم و ملزومی هستند که بی یک دیگر معنا و مفهوم درستی نخواهند یافت و به تکامل مطلق دست نمی یابند؛ زیرا آرامش زن به مرد است و مرد بی زن از نقص وجود خود رنج می برد. از این رو نمی توانند بی یک دیگر حتی مقدمات تکامل را فراهم آورند چه رسد که بتوانند پر پرواز را به دست آورند.

قرآن بر عنصر زوجیت در هستی بسیار تاکید می ورزد و می گوید که همه چیز را برپایه زوجیت آفریده است. زوجیت در انسان نخستین، به شکل تکوینی و تشریعی انجام شد و در بقیه انسان ها به حکم تشریعی این اجازه داده شده تا خود به عنوان انسان مختار و با اراده همسر و جفتی مناسب برای تکامل خویش برگزینند.

انسان ها در تحلیل قرآنی همانند جنیان، تنها موجودات مختار و صاحب اراده و دارای حق انتخاب در امور مهم هستند، ولذا موجوداتی تصویر می

www.takbook.com

www.takbook.com

شوند که در امور اعتقادی و بینشی و نگرشی دارای تفاوت های جدی و مهمی می باشند. دسته بندی قرآن نشان می دهد که هر کسی می تواند در دو سوی کفر و ایمان و یا حالتی میانه در نفاق باشد. این گونه است که تفکر و بینش هر کسی می تواند در چگونگی انتخاب و رفتار وی تأثیر اساسی به جا بگذارد. همسری که دنیا را از دریچه کفر و مادیت می نگرد با همسرش به گونه ای رفتار می کند که جهان بینی او را تشکیل می دهد. حالت نفاق در حوزه دینی به نفاق در رفتار خانوادگی نیز گسترده می شود. آدم هایی که با خدای خویش نفاق می ورزند به طور حتم با همسر خویش نیز رفتار منافقانه در پیش می گیرند.

ویژگی های همسر مناسب

از این رو قرآن در مسئله انتخاب همسر به عنوان زوجی که کامل کننده وجود و شخصیت او می باشد، تأکید فراوان می ورزد و معیارهایی را برای انتخاب همسر بیان می کند. قرآن، درباره لزوم رعایت شایستگی و اهمیت اوصاف همسری که انسان برمی گزیند یا اگر ازدواج با همسر نامناسبی صورت گرفته، باید این شایستگی را در او پدید آورد، مباحثی را مطرح کرده و درباره همسران نامناسب که گاه در حد دشمن می توانند کانون خانواده را فاسد کنند، هشدار می دهد: «یاایها الذین ءامنو ان من ازواجکم و اولادکم عدوا لکم فاحذوهم...» (تغابن، آیه۱۴)

تکیه قرآن در موارد متعدد بر صلاحیت و شایستگی همسر، مفهومی عام است و شامل جنبه های گوناگون ظاهری همانند زیبایی جسمی و معنوی (دینی و اخلاقی) نیز می تواند باشد (انبیاء آیه۹۰).

از دیگر ویژگی های همسر مناسب آن است که از نظر جسمی سالم باشد و بتواند نیازهای مرد را به عنوان همسر برآورده سازد. نازایی یکی از مشکلاتی است که برخی از زنان دچار آن هستند. هر چند که این مسئله به طور عادی پیش از ازدواج دانسته نمی شود ولی در ادامه زندگی خلل وارد می کند و آسایش را از خانه ها بیرون می برد، مگر آن که همسر از نظر روحی و روانی در مرتبه ای از تقوا باشد که بتواند بی فرزندی را تحمل کند و یا با حفظ همسر و ازدواج دیگری این خواسته خود را برآورده سازد.

قرآن در گزارشی به مسئله نازایی همسران برخی از پیامبران از جمله به حضرت ابراهیم خلیل الله(ع) و زکریا(ع) اشاره می کند. در گزارشی که از مسئله اجابت دعای زکریا(ع) به دست می دهد بیان می کند: «واصلحنا له زوجه»؛ ما همسر و جفت زکریا را از نظر جسمی اصلاح کردیم. برخی این آیه را به اصلاح ظاهری و جسمی معنا کرده و گفته اند: همسر زکریا عقیم بود، خداوند نازایی او را از بین برد یا پیر و شکسته بود و خداوند او را جوان کرد. البته برخی از مفسران، آیه را به اصلاح اخلاقی معنا کرده و گفته اند: خداوند، همسر زکریا را خوش اخلاق قرار داد. به نظر می رسد که تفسیر اخیر با دعای آن حضرت ناسازگار است؛ زیرا آن حضرت پس از دیدار با حضرت مریم(س) خواستار فرزندی صالح و نیکوکار شد و از آن جایی که همسر وی نازا بود خداوند با اصلاح این نقص جسمی وی را توانا به آبستنی کرد.

- شاخصه زنان صالحه

خداوند در آیه۳۴ سوره نساء، زنان صالح و درستکار را کسانی می داند که در برابر نظام خانواده خاضع هستند و نه تنها در حضور شوهر، بلکه در غیاب او مرتکب خیانت مالی و ناموسی نمی شوند و حقوق او را مراعات می کنند: «فالصاحات قانتات حافظات للغیب بما حفظ الله...» در حدیثی از امام صادق (علیه السلام) آمده است: «تزوجوا فی الحجر الصالح فان العرق دساس»؛ با خانواده شایسته ازدواج کنید؛ زیرا خصایص والدین و اجداد، به نسل بعد سرایت می کند.

در برخی آیات، خوش عاقبتی، برای همسران است (رعد، آیه۲۳) این فرجام نیک در آیه۸ غافر، در قالب دعای فرشتگان حامل عرش انسان، در گرو صلاحیت آنان قرار داده شده الهی، برای همسران صالحه نقل شده، و در سوره فرقان، آیات ۶۳به بعد، پس از بیان ویژگی های عبادالرحمن، دعای آنان را نقل می کند که پروردگارا! همسران و فرزندان ما را مایه چشم روشنی ما قرار ده: «والذین یقولون ربنا هب لنا من ازواجنا و ذریاتنا قره اعین» (فرقان آیه۲۵).

یکی از دعاهای مشهور مسلمانان هنگام حج این دعا است: «ربنا ءاتنا فی الدنیا حسنه و فی الأخره حسنه » (بقره. ۱۰۲، ۲) که در حدیثی از پیامبر، این گونه تفسیر شده است: کسی که خدا به او قلبی شاکر و زبانی مشغول به ذکر حق و همسری با ایمان که او را در امور دنیا و آخرت یاری کند، ببخشد، نیکی دنیا و آخرت به او داده، و از عذاب آتش بازداشته شده است.

- صفات همسران شایسته

در برخی آیات، صفاتی مشخص، برای همسران شایسته ذکر شده است؛ از جمله در آیه ۰۹ انبیاء به سه ویژگی برای خانواده زکریا اشاره شده: اینکه اولاً در انجام کار خیر شتاب می کردند و در همه حال، خدا را می خواندند و همواره در برابر او خشوع داشتند.

خداوند در آیه ۵ سوره تحریم، ۶صفت را برای همسران شایسته برشمرده که الگوی خوبی برای همه مسلمانان، هنگام انتخاب همسر است: ۱-

www.takbook.com

www.takbook.com

«اسلام»؛ ۲- «ایمان» یعنی اعتقادی که در اعماق قلب انسان نفوذ کند؛ ۳- «اطاعت» در برابر خدا یا شوهر، همراه با خضوع؛ ۴- «توبه»، یعنی استغفار و عدم اصرار بر گناه؛ ۵- «عبادت خداوند»، عبادتی که روح و جان او را پاک و پاکیزه کند؛ ۶- «اهل گناه نبودن».

بنابراین همسر خوب، همسری است که در برابر شوهر مقاومت نکند و با اطاعت و فرمانبرداری از همسر در چارچوب رفتارهای پسندیده و اخلاقی و قوانین شرعی، از محدوده حق و حقیقت تجاوز نکند. البته همواره مراد از اطاعت که در برخی از روایات و آیات آمده اطاعت در حوزه های اخلاقی و شرعی و هنجاری است؛ زیرا در روایات آمده است: لا طاعه لمخلوق فی معصیه الخالق؛ هیچ گونه اطاعتی که موجب معصیت مخلوق باشد روا نیست.

● احسان، اصل اساسی زندگی

در قرآن افزون بر مسأله حق و عدالت به مسأله احسان نیز توجه داده شده است. احسان امری فراتر از عدالت است؛ زیرا محسن کسی است که در حوزه هنجاری و اعمال نیک و صالح گام از وظیفه فراتر می نهد و با عنایت ویژه ای به دیگران کمک می رساند. از مصادیق احسان می توان به عفو و گذشت و ایثار و از خودگذشتگی اشاره کرد.

در زندگی خانوادگی هرچند همانند دیگر حوزه های فردی و اجتماعی، اصالت با عدل و عدالت است و هر کسی می بایست حقوق طرف مقابل را بر پایه اصول عدالت رعایت کند ولی زندگی خانوادگی به گونه ای پیچیده است که انسان بی اصل احسان نمی تواند زندگی کامل و موفقی داشته باشد و احساس خوشبختی نماید. در بسیاری از موارد ضروری است که همسر از حق خویش بگذرد و کوتاه آید و به حکم احسان رفتار نماید. از این رو گفته اند که اساس زندگی خانوادگی و همسرداری، عفو و گذشت و احسان است. حقوق و عدالت می تواند بنیادهای ابتدایی آن را استوار بخشد ولی نمی تواند جاذبه های یک زندگی کامل و خوشبخت را پدید آورد. حقوق و عدالت به جهت حضور قوی عقل و عقلانیت از خشکی خاصی برخوردار است و اصول عاطفی و روانی در آن کم تر یا اصلاً مورد توجه و ملاحظه نیست. برخلاف احسان که اصولاً بر پایه اصول عاطفی شکل می گیرد.

● عشق و محبت، رهاورد احسان در خانواده

نیکوکاری و احسان، خانواده را با عشق و محبت به سمت و سویی می برد که در اصطلاح آن را خوشبختی می نامند. عشق و محبت تنها در احسان خودنمایی می کند و در عدالت و حقوق تنها عقل و موازین عقلی و عقلایی است که حکومت می کند.

از آن جایی که آسایش در پناه اصول عقلی و عدالت و حقوق می تواند فراهم آید اما تنها به حضور آسایش عادی در زندگی می توان امیدوار بود درحالی که آرامش زمانی حضور خواهد یافت که کلماتی چون حق و حقوق همسری به احسان و نیکوکاری و گذشت و عفو دو سویه تبدیل گردد. در این هنگام است که خانه و خانواده به معنای واقعی و درست آن شکل می گیرد و آرامشی که مطلوب ایجادی خانواده و همسرگزینی است حضور خود را نشان می دهد.

● ملاک همسر آرمانی

بنابراین همسر خوب و آرمانی به مفهوم درست و واقعی همسری است که ملاک و معیار در زندگی مشترک و زوجیت را احسان و عفو و گذشت قرار دهد و با عاطفه و احساسات، زندگی درونی خانواده را مدیریت کند. این بدان معنا نیست که شخص، اصول عدالت و عقل و احکام آن را نادیده گیرد. بلکه از آن جایی که احسان امری فراتر و برتر از عدالت است کسی که احسان می کند به طریق اولی اهل عدالت است و همان گونه که از عاطفه و احساس برای مدیریت خانواده بهره می گیرد از عقل و عدالت برای ساماندهی آن نیز به بهترین شکل ممکن سود می برد.

هرکسی همان گونه که در انتخاب همسر می بایست سعی و تلاش جدی نماید و با توکل و استمداد از حق در گزینش همسری خوب و باوفا بکوشد در ادامه این زوجیت نیازمند آن است که با بهره گیری از احسان و نیکوکاری و گذشت، زندگی خویش را به بهشتی کوچک تبدیل کند.

منبع : روزنامه کیهان

http://vista.ir/?view=article&id=310466

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

صمیمیت

ایجاد صمیمیت میان زن و شوهرازاهمیت ویژه ای برخوردار است و باید موانعی که بر سر راه ایجاد صمیمیت بین آنها وجود دارد را مورد بررسی قرار داد. یکی از عمده ترین موانع که مانع از برقراری ارتباطی صمیمانه میان زن و شوهر می شود، این است که یکی یا هر دو آنها در صدد یافتن پاسخی برای نیازهای خود در میان اعضای خانواده خود و یا دوستان شان باشند. در واقع هنگامی که آنها بخواهند نیازهای خود را از طریق فرزندان، اطرافیان، دوستان، همکاران و... بر طرف سازند، زندگی خود و همسرشان را نابود می کنند. البته این بدین معنا نیست که پس از ازدواج فرد روابط دوستانه اش را با دیگران قطع کند بلکه هر فردی باید نقش اصلی را در زندگی به همسرش بدهد.

توصیه می شود زن و شوهر فرصتی را به بررسی پرسش های زیر اختصاص دهند:

من در کجا درصدد رفع نیازهایم بر می آیم؛ در منزل یا خارج از خانه

مهم ترین نقش را چه کسی یا چیزی در زندگی من بازی می کند

با پاسخ به این سؤالات است که مشکل زندگی نمایان می شود. گاهی در این میان مشکل ناشی از آن است که اولویت اول زندگی شده است و به دلیل ساعات کاری زیاد، بخش عمده ای از نیازهای آنها نیز در خارج از منزل برطرف می شود.در این موارد زوجین باید با جرأت وجدیت در صدد تغییر سبک زندگی خود برآمده و به اصلاح روابط خود بپردازند. بدین منظور توجه به ایده های زیر می تواند مؤثر واقع شود:

هنگام رویارویی با چالش ها و یا احساس خوشحالی به طرف چه کسی و یا انجام چه کاری کشیده می شوند. با مشخص شدن این اولویت زن و شوهر می توانند در صدد تغییر آن برآیند.

همچنین زن و شوهر باید موانعی را که بر سر راه صحبت کردن آنها با هم وجود دارد، مشخص ساخته و با تغییر عادات و روش ها آنها را از پیش روی بردارند. زن و شوهر باید با یکدیگر به گفت وگو بنشینند و هنگام گفت وگو نیز بی طرفانه از هم حمایت کنند. زن و شوهر باید با برنامه ریزی زمان بیشتری را با هم بگذرانند تا از این رهگذر بتوانند روابط خود را محکم تر کنند.

با مشخص شدن این موانع و برداشتن آنها از سر راه صمیمیت بیشتری میان زن و شوهر به وجود خواهد آمد.

[نادر اقبال]

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=123814

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

صمیمیت و استقلال

به نظر می رسد که انسان ها در روابط خود همواره در پی دست یابی به دو نیاز کاملاً متضاد هستند. ما در وهله اول تمایل داریم که با شریک زندگی خود صمیمت برقرار کنیم، و در عین حال قصد داریم که استقلال فردی خود را نیز در رابطه حفظ نماییم. دوست نداریم هیچ گاه آزادی عمل خود را از دست بدهیم و همیشه قصد داریم تا به کارهایی که علاقه داریم بپردازیم. در کنار دوستی و صمیمیت، آزادی و استقلال نیز برای ما از ارزش بسیار زیادی برخوردار می باشد.

گفتنی است که گرایش به دوست داشته شدن نیز یکی دیگر از خصوصیات بارز انسان هاست. ما معمولاً انتظار داریم تا دیگران ما را همانطور که هستیم و با وجود تمام خوبی ها و بدی هایمان بپذیرند. ما نیاز داریم تا به ارزش خود در نظران دیگران پی برده و بدانیم آنها حقیقتاً تا چه حد برایمان اهمیت قائل هستند. به عبارت دیگر می توان گفت که به گونه ای نیازمند صمیمیت هستیم.

صمیمیت ارزش های ما را پر رنگ تر می کند. اگر متوجه شویم که دیگران ما را دوست دارند، و برایمان ارزش قائل هستند، آنگاه با اعتماد به نفسی وصف ناپذیر با جهان روبرو خواهیم شد.

در زمان کودکی احساس نیاز به صمیمیت، در پرتو ارتباط کودک با پدر و مادر ارضا میگردد. در زمان بزرگسالی این حس، از طریق سایر رابطه ها از قبیل ارتباط با دوستان، همسر، و روابط خانوادگی دیگر، تطمیع خواهد شد.

صمیمیت یکی از ضروریات هر رابطه سالمی است که به راحتی به دست نخواهد آمد.

در این قسمت اطلاعاتی در مورد مقوله های ارتباطی در اختیارتان قرار می دهیم، تا زوجین دید وسیع تری نسبت به ارتباط خود پیدا کرده و راههایی را کشف کنند تا با اتکا به آنها زندگی خود را شاد تر و موفقیت آمیز تر سازند.

ما به هیچ وجه قصد پاسخ دادن و یا حتی تحکیم یک نظریه خاص را نداریم، چراکه ممکن است تکنیک هایی که در مورد یک زوج به درستی کار کرده و مشکلات آنها را مرتفع می سازند در ارتباط با خانواده ای دیگر، اثر بخش عمل نکنند. در عوض مقوله هایی را باز گو می کنیم که به عقیده خودمان می توانند در سطوح مختلف برای افراد متفاوت، مشکل ایجاد کنند؛ در ادامه راهکارهای اصولی برای مبارزه با هر یک از آنها را نیز پیش رویتان قرار خواهیم داد.

- صمیمیت در روابط

صمیمیت به معنای نزدیکی، آن هم از نظر عاطفی، به شریک زندگی می باشد. به این معنا که گارد خود را در مقابل او باز کنید و اجازه دهید که به احساسات واقعی شما پی ببرد. به منظور بهرمندی از این مهم، شما می بایست توانایی پذیرش و در میان گذاشتن احساسات خود را با یکدیگر داشته باشید، همچنین احساس کنید که در کلیه شرایط باید در کنار شریک زندگی خود باقی بمانید.

همه ما دارای "دنیای درونی" خود هستیم. دنیای رویاها، امیدها، آرزوها، ترس ها، و خاطره ها؛ و در یک کلمه دنیای افکار درونی. یکی از با ارزش ترین مناظر یک رابطه صمیمی، توانایی قسمت کردن دنیای درونی با معشوق است.

صمیمیت معمولاً نیاز به خطابه سرایی های طول و دراز ندارد، اما اگر بتوانید احساسات و تجربیات خود را به زبان بیاورید، خود به خود به صمیمیت بال و پر داده و اجازه میدهید تا در حضور هر دوی شما به شکوفایی برسد. صمیمیت عبارت است از توانایی ما برای در میان گذاشتن تمام احساسات و تجربیاتمان به عنوان یک انسان - حال چه تلخ باشند و چه شیرین - با کسی که دوستش می داریم.

بیشتر انسان ها راحت تر می توانند برخی از احساست خاص خود را نسبت به سایر عواطفشان با طرف مقابل در میان بگذارند. به عنوان مثال آیا تا کنون اتفاق افتاده که شما و شریک زندگی تان، هر کدام نظر و احساس واقعی و درونی خود را نسبت به دیگری اعلام کنید؟

گفتن "دوستت دارم" از اهمیت ویژه ای برخوردار می باشد. هیچ گاه نباید تصور کنید که شریکتان باید بتواند از روی اعمالتان حدس بزند که شما دوستش دارید، بلکه علاوه بر کارهایی که به خاطر علاقه به او انجام می دهید، باید از زبانتان نیز بشنود که چنین احساسی وجود دارد.

www.takbook.com

www.takbook.com

زمانی که کمی اندوهگین هستید، احساس افسردگی می کنید، نیاز به امنیت و آرامش دارید، از همسرتان چه انتظاری دارید؟ آیا دوست ندارید که تا حدی نسبت به او از خود وابستگی نشان دهید و اجازه دهید تا شما را کمی لوس کند؟ آیا در رابطه شما تعادل این امر رعایت می شود و یا نه؛ همیشه تمایل دارید خود را به عنوان یک فرد استوار و محکم و بدون هیچ گونه نقطه ضعفی نشان دهید؟ بهتر نیست به اعماق قلبتان رجوع کنید؟ آیا ته دلتان یک چنین نیازی را از شما طلب نمی کند؟

در مورد خود چه احساسی دارید؟ نیاز واقعی شما زمانی که ضربه ای در زندگی روزمره می خورید، احساس خواری و کوچکی به شما دست می دهد، چگونه است؟ هنگامیکه به موفقیتی دست پیدا می کنید که موجبات خوشحالیتان را فراهم می آورد، چطور؟

نظرتان در مورد ارتباط جنسی چیست؟ چه چیز رابطه جنسی را دوست دارید و چه امری در این مورد نمی تواند شما را خوشحال کند؟ آیا تا کنون به این موضوع فکر کرده اید که چه چیز می تواند روابط زناشویی شما را جذاب تر و خواستنی تر نماید؟

آیا می دانید که احساسات و افکار حقیقی شریک زندگی تان چگونه است؟ یا همواره در حالت حدس زدن و "ذهن خوانی" هستید؟ آیا می توانید با روی باز با او برخورد کنید و یا خیر، احساس می کنید که احتمال دارد شریکتان نتواند برخی از احساسات شما را درک کند؟

صمیمت مانند مسیری ناشناخته است که در حین پیمودن آن، باید بسیاری از رمزها را کشف کنید. بسیاری از زوج ها پس از گذشت مدت زمان مقتضی، به میزانی از صمیمیت دست پیدا می کنند که پیش تر اصلاً فکرش را هم نمی کردند. آنها عاشق یکدیگر می شوند؛ واقعا احساس فوق العاده ای است. با اتکا به عشق و محبت قادر می شوند تا سطوح عمیق تری از صمیمیت را در روابط خود تجربه کنند. هر کشف جدید، رابطه آنها را با ارزش تر و موفقیت آمیز تر می کند.

- صمیمیت و سکس

اغلب زوج ها تنها در زمان معاشقه متوجه می شوند که به بالاترین میزان صمیمت دست پیدا کرده اند. البته این امر تعجب آور نیست، چراکه فعالیت های جنسی در سایه اعتماد متقابل و و پذیرفتن ریسک بروز خیانت، شکل می گیرند. حالتی است که هر دو شریک، هم از نظر فیزیکی و هم از نظر احساسی، به یکدیگر اجازه می دهند که تا آخرین حد ممکن به هم نزدیک شوند.

نباید منکر این امر باشیم که معاشقه خود سبب رسیدن به صمیمیت می شود. در حقیقت یکی از وظایف سکس در روابط، همین ایجاد صمیمت و نزدیک کردن مجدد زوجین به یکدیگر می باشد.

البته باید به خاطر داشت که سکس به تنهایی نمی تواند تمام بار صمیمت را به دوش بکشد. توانایی تقسیم کردن احساساتی نظیر: عصبانیت، آسیب دیدگی، دلتنگی، غرور، و به طور کلی رنج ها و خوشی ها نیز از ملزومات هر رابطه سالمی به شمار میروند. بدون وجود یک چنین عواطف مشترکی، برخی از زوج ها پس از مدتی احساس تنهایی کرده و تصور می کنند از طرف مقابل، احترامی که شایسته آنهاست را دریافت نمی کنند، حال رابطه جنسی آنها هر چقدر هم که می خواهد خوب و بدون نقص باشد، باز هم فرقی نمی کند. گاهی اوقات برای زوجین مهم است که یاد بگیرند چگونه می توانند خود را به یکدیگر نزدیک تر سازند و بدون اینکه مستقیماً به سمت معاشقه روی بیاورند، احساسات خود را با همسرشان در میان بگذارند.

این موضوع به طور اخص برای بسیاری از مردان مشکل زاست، چرا که از اوان کودکی به آنها آموخته اند که احساساتی بودن، وجهه مردانه آنها را زیر سؤال می برد. زمانی که ناراحت می شوند (و به خوبی می دانیم که همه ما در مواقع مختلف یک چنین احساسی را تجربه می کنیم) تنها با اظهار عصبانیت قصد دارند خودشان را تخلیه کنند و زمانی هم که با شریک خود احساس صمیمیت و نزدیکی پیدا می کنند، تصور می کنند که این حس را تنها از طریق سکس می توانند به طرف مقابل منتقل کنند. هر چه زوجین بتوانند از راههایی به غیر از سکس، خود را به یکدیگر نزدیکتر سازند، پیوند زناشویی آنها ناگسستنی تر و قابل احترام تر خواهد بود. بنابراین باید بدانید که صمیمت و سکس یکی نیستند؛ اما در عین حال مقوله هایی کاملاً نزدیک به یکدیگر بوده که به راحتی از هم تاثیر می پذیرند.

- صمیمیت و جدایی

صمیمت به عنوان یکی از بالاترین سطوح روابط قلمداد می شود. اما باید آگاه بود که نمی توان یک رابطه را برای همیشه در بالاترین سطح خود نگه داشت. ایجاد فضای مجزا نیز اهمیت ویژه خود را دارد، و با احتساب به آن، هر یک از طرفین می تواند در خلوت و تنهایی، شخصیت خود را رشد داده و به سمت تعالی خویش پیش رود. در سایه جدایی است که صمیمیت معنا پیدا می کند. اگر شما از توانایی ایستادن بر روی پای خودتان برخوردار باشید، صمیمیت را خیلی عمیق تر و خاص تر دریافت خواهید کرد.

برای اطمینان خاطر حاصل نمودن از مبحث فوق الذکر، سؤالاتی به این شرح را از خود بپرسید: آیا در زندگی می توانید سهم مخصوص به خود را

www.takbook.com

www.takbook.com

داشته باشید؟ آیا می توانید خودتان کارهایی را بدون اتکا به دیگران انجام دهید و به نتیجه رضایت بخش دست پیدا کنید؟ و یا برای رسیدن به خوشحالی و شادکامی به طور ۱۰۰% به شریکتان وابسته هستید؟

صمیمت زمانی وجود خارجی پیدا می کند که دو انسان کاملاً مستقل تصمیم میگیرند در کنار یکدیگر قرار بگیرند. "خلیل جبران" در کتاب "پیامبر" درباره صمیمت و استقلال، مطالب جالبی را بیان می کند:

"اجازه دهید در عین با هم بودن از هم جدا باشید.... یکدیگر را عاشقانه دوست بدارید، اما از عشق برای یکدیگر زندان نسازید.... با هم بخوانید و برقصید و مسرور و شادمان باشید، اما فرصت تنهایی را نیز ایجاد کنید.... همانطور که ستون های معبد از هم جدا هستند و همانطور که درخت سرو و بلوط زیر سایه یکدیگر رشد نمی کنند، دوش بدوش هم حرکت کنید، اما هیچ گاه به هم نچسبید."

- موانع صمیمت

برخی زوج ها معمولا تصور می کنند که رسیدن به صمیمت در روابط، امری دشواری بوده و دست یابی به آن سهل الوصول نمی باشد. برخی دیگر هم ممکن است تا حدودی به صمیمیت نزدیک شده باشند، اما متاسفانه نمی دانند که چگونه باید آنرا حفظ کنند. دلایل متفاوتی برای بروز یک چنین مشکلاتی وجود دارد، و داستان هر زوجی نیز منحصر به خودشان می باشد. اما به هر حال موضوعات مشترکی وجود دارد:

- فقدان گفتگوی مکفی

یکی از مشکلات کاملاً رایج در زمینه صمیمیت، کمبود گفتگو است. در چنین شرایطی یکی از طرفین و گاهی اوقات هر دوی آنها نمی دانند که چگونه می توانند به درستی احساسات خود را به زبان بیاورند. شاید آنها در خانواده هایی به دنیا آمده باشند که هیچ گاه، هیچ کس، در مورد عواطف درونی اش سخنی به میان نمی آورده، به همین دلیل آنها فاقد اعتماد به نفسی هستند که موجب رک گویی می شود، چرا که تصور می کنند در صورت رعایت صداقت ممکن است از سوی همسرانشان احمق فرض شده و مورد بی توجهی قرار بگیرند.

- تفاوت های احساسی حل نشده

این امر می تواند به عنوان یک سد محکم در برابر شکل گیری صمیمیت به حساب آید. وجود این مشکل با مشاهده یک و یا چند نمونه از رفتارهای زیر قابل پیش بینی است: عصبانیت، تنفر، خشم یکی از طرفین نسبت به دیگری، عدم وجود اطمینان، و نبودن احترام متقابل.

- دشواری های کاربردی و عملی

در زمان های مختلف و بسته به شرایط متفاوت، این امر می تواند میزان صمیمیت را تا حدود مختلفی در رابطه کاهش دهد. نمونه های عینی می توانند شامل موارد ذیل باشند: مسائل مالی و اقتصادی، فشار کاری، مشکلات مربوط به تعلیم و ترتبیت فرزندان، و یا دل مشغولی های مختلف دیگر.

- تجربیات دوران کودکی

دلیل اصلی این مطلب که بسیاری از افراد از برقراری صمیمت عاجز هستند را می توان در مشکلات دوران کودکی آنها ریشه یابی کرد. فردی که از بدو تولد در خانواده ای رشد پیدا می کند که بالاجبار متحمل آسیب های فراوانی است، معمولا در زمان بزرگسالی نیز این مشکلات را بر دوش خود یدک می کشد و بدون توجه به عشق و علاقه ای که به طرف مقابل دارد، باز هم کمتر اتفاق می افتد که بتواند به او اعتماد کامل پیدا کند. نمونه هایی از تجربیات کودکی که به احتمال قوی بر روی روابط بزرگسالی تاثیر می گذارند، عبارتند از: درگیری های دراز مدت والدین، سوء استفاده های جسمی و جنسی، و از دست دادن یا فوت یکی از عزیزان و نزدیکان که به روشنی پذیرفته نشده و به خاطر آن سوگواری نکرده باشد.

چنین تجربه هایی باعث می شود که کودک سطح پایینی از عزت نفس را در خود پرورش دهد و همواره با دیده تردید به مسائل عشقی نگاه کند. این نگرانی ها به راحتی می توانند در بزرگسالی تاثیرات منفی خود را آشکار سازند. شخص به این دلیل که احساس می کند به هر حال این احتمال وجود دارد که از سوی طرف مقابل مورد پذیرش قرار نگیرد و روزی فرا رسد که تمام شک هایش به یقین مبدل گردند، هیچ گاه با او ارتباط سالم برقرار نکرده و نیازهای حقیقی اش را بازگو نمی کند.

- صمیمیت در روابط

صمیمت چیزی نیست که با سحر و جادو میسر شود، بلکه باید آنرا با گذر زمان بدست آورید. برای برخی زودتر و برای عده ای دیگر کمی دیرتر به شکوفایی می رسد. اغلب هرچه بیشتر بر روی آن کار کنید، برایتان با ارزش تر خواهد شد. در زیر چند نکته بنیادین پیرامون مبحث اخیر را ذکر کرده ایم که برایتان مفید واقع خواهند شد؛

به دست یافته های خود در رابطه افتخار کنید و با دید مثبت به آنها نگاه کنید. اجازه دهید شریکتان بداند که شما برای چه خصوصیتی در وجود او، و

www.takbook.com

www.takbook.com

چه معیاری در رابطه، ارزش قائل هستید. احساسات و عواطفتان را به زبان بیاورید و سخن بگویید. تصور نکنید که دیگران باید بتوانند ذهن شما را بخوانند. هر کسی نیاز دارد بداند که دیگران برایش ارزش قائل هستند و او را دوست می دارند.

برای ایجاد صمیمیت، موقعیت های مختلف خلق کنید. به عنوان مثال هر چند وقت یکبار با هم خلوت کنید و تمام حواس خود را به یکدیگر متمرکز کرده و تنها به رابطه تان فکر کنید. هر چقدر پیدا کردن یک چنین زمانی به دلیل وجود مشکلاتی نظیر کودکان، کار یا سایر تعهدات، دشوارتر گردد، اهمیت انجام آن افزایش پیدا خواهد کرد. سعی کنید برنامه ای برای یک روز تعطیل و یا آخر هفته طرح ریزی کنید تا بتوانید با هم تنها باشید.

در مورد احساسات خود عباراتی بسازید که از "من" تشکیل شده باشند. این امر مانع می شود که به شریک زندگی خود توهین کنید و در عین حال به او نیز کمک می کند تا کار مشابه را در قبال شما انجام دهد. برای مثال: "من ناراحت می شوم زمانی که بدون مشورت با من تصمیمی می گیری" به جای " تو چرا اول از من سؤال نکردی که باید چه کاری انجام بدهی؟"

گاهی اوقات بحث ها و مشاجرات در مراحل عمیقتری شکل گرفته و به خشونت، لطمه، استرس و تشویش و .... کشیده می شود. در چنین حالتی پیش از هر گونه اقدامی، باید با شریک زندگی خود در مورد آنها صحبت کنید.

رسیدن به صمیمیت همیشه ساده نیست و گاهی نیازمند کمک و یاری از سوی دیگران می باشد. سعی کنید در مشاوره های خانوادگی شرکت کنید. در یک چنین جلساتی، زوجین راهکارهای اصولی پیرامون امر گفتگو در مورد مسائل مهم را آموزش می بینند. حتما لازم نیست که افراد شرکت کننده متاهل باشند.

گاهی اوقات مباحث و مشکلات خیلی پیچیده تر می شوند و احساس آشفتگی و اغتشاش به طرفین دست داده و نمی توانند گفتگوی موفقی را با یکدیگر داشته باشند. در این شرایط مشاوره از اهمیت و ارزش بی شائبه ای برخوردار می شود.

یک مشاور، به عنوان یک راهنمای مستقل، به شما کمک می کند تا حرف هایتان را در یک محیط سالم و دوستانه با یکدیگر رد و بدل کنید. حضور مشاور به شما کمک میکند که راحت تر بتوانید مسائلی را که گفتنش برایتان بسیار دشوار است را به زبان بیاورید.

اگر احساس می کنید که ارتباطتان تغییر کرده و این موضوع برایتان اهمیت دارد، حتماً باید ترتیب دادن جلسه مشاوره با یک متخصص را در برنامه چند روز آینده خود بگنجانید.

اگر بتوانید پیش از آن که کار به جاهای باریک کشیده شده و به نقطه ای برسید که دیگر هیچ کاری از دستتان برنیاید، همسرتان را در جریان نیازهای خود قرار دهید، زندگی موفق تری خواهید داشت.

منبع : پورتال مردمان

http://vista.ir/?view=article&id=330903

vista.ir
Online Classified Service

ضرورت رعایت احترام زن و شوهر به حقوق یکدیگر

زن و شوهر در مقابل هم دارای وظایفی هستند که باید حقوق یکدیگر را محترم بشمارند البته باید پذیرفت که قبل از الزامات قانونی و احکام دادگاه‌ها، تضمین دوام و بقای یک خانواده به اخلاق و فطرت پاک انسان‌ها برمی‌گردد. ولی قانوناً زن و شوهر مکلف به داشتن روابط انسانی بوده و باید تمام تلاش خود را جهت تحکیم خانواده و پرورش فرزندان به کار گیرند از جمله حقوقی که مرد نسبت به زن دارد می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

www.takbook.com

www.takbook.com

برای مثال شوهر حق دارد زن خود را از انجام حرفه یا صنعتی که منافی مصالح خانوادگی یا آبروی او و یا همسرش است منع کند. البته این یک حق متقابل است یعنی زن هم می‌تواند برای این امر به دادگاه مراجعه کند و چنان‌چه ثابت شد شغلش با شأن و آبروی او یا همسرش مخالف نیست با حکم دادگاه به شغلش بازگردد. زن باید در منزلی که شوهر تعیین می‌کند اقامت کند مگر این‌که اجازه اختیار منزل در عقدنامه به زن داده شده باشد یا بودن زن و شوهر در یک منزل برای زن خطر جانی یا مالی و یا شرافتی داشته باشد. البته در صورتی‌که زن به این دلیل مسکن جداگانه‌ای اختیار کند باز هم نفقه او برعهده شوهر است. چنان‌چه شوهر از پرداخت نفقه زن ناتوان باشد زن حق دارد به دادگاه مراجعه کرده و درخواست طلاق کند.

زن در اداره امور و دارائی‌های خود حق هرگونه تصرفی دارد.

از جمله حقوق متقابل دیگر می‌توان به این امر اشاره نمود که زن و مرد حق دارند هنگام عقد هرگونه شرط معقول و مشروعی را به عقد اضافه کنند. برای مثال شرط شود هرگاه شوهر همسر دیگری اختیار کرد، زن وکیل شوهر برای طلاق باشد. برخی از حقوقدانان نکاح دائم را این‌گونه تعریف کرده‌اند:

نکاح رابطه‌ای است بین زن و شوهر برای تشکیل خانواده.

نخستین گام برای موفقیت انسان در زندگی مشترک دست یافتن به بصیرت و بینش در این رابطه است، یعنی هر انسانی قبل از هر چیز با احکام و تکالیف خود آشنا شود تا بتواند تکالیف و وظایف خود را به خوبی انجام دهد و در مقابل هم از حقوق مخصوص به خود بهره‌مند گردد. لازمه بهره‌مندی از این حقوق انتخاب درست در امر ازدواج است که از این جمله حقوق متقابل زن و شوهر است. بدین معنا که مردی که توانائی مالی کمی دارد وقتی با دختری ازدواج می‌کند که در خانواده مرفهی بزرگی شده است اگر این مرد از دادن نفقه‌ای که در شأن اوست ناتوان باشد بالتبع نمی‌تواند حق نفقه چنین همسری را به‌جا آورد. پس زن و شوهر می‌توانند با انتخاب درست از تفاهم و محبت و سازش کامل برخوردار باشند و فرزندانشان از نظر سلامت جسم و روح و عقل و ایمان غنی باشند. در واقع محیط خانواده باید محیطی براساس صمیمیت و تفاهم باشد در ضمن این‌که هرکس حدود خود را می‌داند و به آن پایبند است. پس محیط خانواده قابل مقایسه با هیچ محیط دیگری نیست چون براساس علاقه و محبت ایجاد می‌شود و هر دو طرف در بقا و تداوم آن تلاش می‌کنند و مانند سیستم کار در یک اداره یا شرکت نیست که هرکس وظیفه خاص خود را برعهده دارد و باید برای آن تلاش کند بلکه انعطاف‌پذیر است. در واقع می‌توان حقوق زن بر مرد را به دو دسته تقسیم کرد: یکی حقوقی که منشأ اخلاقی دارند و الزام و ضمانت اجرای آنها وجدان فرد است و دیگری حقوقی است که منشأ حقوقی و ضمانت اجرائی دارند. از دیگر حقوقی که زن بر مرد دارد عبارتند از شرکت در دارائی شوهر یا اخذ اجرت‌المثل در مورد طلاق، این حق در صورتی به زن تعلق می‌گیرد که طلاق به درخواست مرد باشد و مبتنی بر تقصیر زن نباشد که در این حالت زن بخشی از دارائی مرد را تصاحب می‌کند. مثلاً زن می‌تواند در نصف اموالی که شوهر در دوران زوجیت به‌دست آورده است سهیم شود یا برای کاری که در خانه شوهر انجام می‌دهد اجرت‌المثل می‌گیرد.

سارا خلیل مقدم

منبع : ماهنامه اقتصاد خانواده

http://vista.ir/?view=article&id=121872

vista.ir
Online Classified Service

ضرورت عشق

www.takbook.com

www.takbook.com

چرا نیاز شما به دیگران بیشتر از نیاز شما به غذاست؟

استراتژی عمل. جزئیات این که چرا عشق برای جلوگیری از افسردگی ضروری است. ارتباط با جامعه، شما را به ارتباط متقابل با مردم نزدیك می کند. امید و اعتماد.

به همان اندازه که جسم و روح شما به اکسیژن نیاز دارد به عشق نیز نیازمند است. عشق معامله کردنی نیست. هرچه شما ارتباط بیشتری با دیگران داشته باشید، از نظر جسمی و عاطفی سالم تر خواهید بود. هرچه ارتباط شما با دیگران کمتر شود احتمال مخاطره و زیان برای شما بیشتر است.

این درست است که هرچه کمتر دوست بدارید تجربه و افسردگی بیشتری را در زندگی خواهید داشت. شاید عشق بهترین داروی ضدافسردگی باشد. به همین دلیل است که احساس بدون عشق بدون عمومی ترین شکل افسردگی است.

بسیاری از افراد افسرده، نه خودشان را دوست دارند و نه احساس عشق و دوست داشتن به دیگران را دارند، آنها بسیار روی خود تمرکز می کنند و همین امر باعث می شود کمتر مورد توجه دیگران قرار بگیرند و جذابیتی داشته باشند و از این که فرصت و مجالی بیابند که توانایی ها و مهارتهای عشق را بیاموزند محروم می مانند.

افسانه ای وجود دارد که عشق یك دفعه اتفاق می افتد. در نتیجه مرز افسرده اغلب بدون مقاومت و کورکورانه در انتظار کسی می ماند که او را دوست بدارد. اما عشق از این راه عملی نیست. برای عاشق شدن و نگه داشتن عشق می بایست بیرون آمد، فعال بود و مهارتهای ویژه بسیاری را آموخت.

بسیاری از ما نظر و عقیده خود را در رابطه با عشق از فرهنگهای عامه گرفته ایم و معتقدیم که عشق چیزی است که باعث ابراز احساسات می شود. در فرهنگ عامه عشق ایده آل عبارت است از تصورات غیرواقعی که بیشتر به شکل تصنعی و سرگرمی است و این یکی از دلایلی است که چرا بسیاری از ما افسرده هستیم. (عشق ما تصوراتی غیرواقعی و تصنعی و در خیال ماست).

ما گمان می کنیم که آشفتگی و شیفتگی یعنی عشق. یك نتیجه گیری این است که وقتی ما به طور حقیقی عاشق شدیم، غمگین و مأیوس می شویم. چرا که چیزهای بسیار زیادی وجود دارد که با فرهنگ ایده آل ما هم خوانی ندارد. بعضی از ما چیزی را مطالبه می کنیم و خود نیز کنترل می کنیم و گمان می کنیم عشق ایده آل ما بایستی این باشد که کس دیگری، آنچه را که در تصورات ماست باید انجام دهد. این امر نه تنها امکان پذیر نیست بلکه لازم است که راه رسیدن به عشق برای رفع افسردگی نیز باید تغییر یابد.

این اقدامات استراتژیك را دنبال کنید تا آنچه را که از زندگی می خواهید به دست آورید، هم عاشق و هم معشوق بودن:

* شناختن (اعتراف به) تفاوت بین شیفتگی و عشق. شیفتگی یك وضعیت روحی است با شیدایی عمیق است. همه ی احساسها خوب و عالی است اما درواقع به ندرت دوام دارد و اولین مرحله از جنون است. جذابیتی است که به موجب آن همه ی هورمونها ترشح می شوند و همه چیز به نظر خوب و درست می رسد. این حالت تقریباً به طور متوسط شش ماه دوام می یابد. این حالت می تواند به عشق تبدیل شود. بسیاری از عشقها در حقیقت از شیفتگی آغاز می شوند. اما بیشتر شیفتگیها هرگز به مرحله عشق نمی رسند. بدانید که عشق مهارتی است آموختنی، نه چیزی که از هورمونها یا احساسات مخصوص و یژه ای بیرون بیاید. اریچ فروم عشق را «خواست اراده» می نامد. اگر شما تواناییهای دوست داشتنی را نیاموزید درواقع، بدین معناست که افسرده شدن خود را تضمین می کنید. شما افسرده خواهید شد نه تنها به خاطر این که به اندازه ی کافی با دیگران ارتباط برقرار نکردید بلکه به خاطر این که تجربه شکستهای بسیاری را داشته اید.

* مهارت برقراری ارتباط خوب و درست را بیاموزید. این مهارتها وسیله ای هستند که با آنها می توانید امید و اعتماد و ارتباط قوی خود را افزایش دهید. هرچه ارتباط شما بیشتر شود به همان اندازه افسردگی شما کمتر می شود چرا که شما احساس می کنید که شناخته شده اید و شناخته اید. همواره تفاوتهایی بین دو نفر وجود دارد. اشکالی ندارد که شما چقدر خوب هستید یا چقدر به کسی نزدیکید. اگر ارتباط شما درست پیش برود تفاوتهای ظاهری و سطحی، مشکلی را پیش نخواهد آورد. مسأله این است که باید تفاوتها را شناخت و با آنهایی که از شما فاصله نمی گیرند یا شما را طرد نمی کنند ارتباط برقرار کنید.

* شما می توانید این کار را به وسیله شناخت این که شخص دیگر (طرف مقابل) از کجا آمده؟ چه کسی است؟ و این که قادر باشید خودتان را معرفی کنید و نشان دهید انجام دهید. وقتی تفاوتها را شناختید باید قادر باشید با طرف مقابل مذاکره و مصالحه کنید و دلیل کلی را برای انجام این کارها بیابید.

www.takbook.com

www.takbook.com

http://vista.ir/?view=article&id=207994

vista.ir
Online Classified Service

طرز تهیه «شکلات زندگی»

راز و رمز شیرین زندگی کردن خیلی سخت نیست. فقط می بایست بدانیم چگونه زندگی کنیم. آری مشکلات و ناکامی های مسیر زندگی، مواد خام «شکلات زندگی» هستند.

زندگی ما همواره با مشکلات و سختی ها معنا پیدا می کند و ما آمده ایم تا مسائل زندگی را حل کنیم و لذت حل مسائل و مشکلات را بچشیم. از مشکلات و رنج های زندگی نهراسیم و با اقتدار در میدان زندگی وارد شویم و اینگونه از مشکلات و ناکامی های مسیر بهترین «شکلات» زندگی مان را تهیه کنیم و از طعم آن لذت ببریم. برای تهیه «شکلات» زندگی می باید به نکات مهم و دستورالعمل ذیل دقیقا توجه داشت تا طعم «شکلات» زندگی، دلچسب همه اطرافیانمان باشد:

● باور کنیم که بهترین تهیه کننده ایم:

انسان هایی که فعالیت و امورشان را با نگرش و باورهای بسیار مثبت آغاز می کنند، دستاوردهای مثبتی بدست می آورند. آنها چون اعتقاد دارند که موفق می شوند، پس قطعا به پیروزی می رسند. انسان های برنده ابتدا در ذهن خود برنده می شوند و سپس این پیروزی و موفقیت را در صحنه زندگی نمایان می سازند. برندگان همیشه مثبت می اندیشند و از ناملایمات مسیر هراسی ندارند و با اعتقادی راسخ نگاهی متعالی به اطراف خود دارند. آری برای خلق یک زندگی عالی و مطلوب باید باور داشته باشیم که توانایی آفریدن زیباترین زندگی را داریم، سپس با این باور زیبا شیرین ترین لحظات را برای خود و اطرافیان مهیا سازیم.

● از کاه کوه نسازیم:

برای تهیه «شکلات زندگی» باید تجربه کسب کنیم. بنابراین اگر عزم مان را جزم کرده ایم تا زندگی شیرینی را رقم زنیم می بایست از اشتباهات گذشته اندوهگین نباشیم و ناکامی های گذشته را در ذهن مان مرور نکرده و بی جهت از کاه، کوه نسازیم. انسان های موفق فقط از گذشته درس می گیرند و در زمان حال زندگی می کنند و همواره آینده ای زیبا را در ذهنشان ترسیم می نمایند. راز شاد زیستن، صبر و شکیبایی است. برای لذت بردن از زندگی می بایست برای اتفاقاتی که هنوز رخ نداده است، نگران نباشیم. «دیل کارنگی»، روانشناس بزرگ می گوید: ۹۸«درصد نگرانی های مردم برای چیزهایی است که هنوز اتفاق نیفتاده است.» پس بیاییم با توکل به خدای مهربان در فراز و نشیب های زندگی با صبر و حوصله به انتظار زیباترین و خوشمزه ترین لحظه های ناب زندگی باشیم و از اکنون لذت ببریم و از گذشته عبرت بگیریم و آینده ای زیبا را تصور نماییم.

● تدبیر و تفکر:

زندگی با تدبیر وتفکر زیبا می شود. برای هر اقدامی فکر کنیم و افکارمان را بر روی برگه ای سفید بنویسیم و چندین بار تفکراتمان را مرور کنیم. انسان هایی می توانند لحظات شیرینی در زندگی شان خلق نمایند که زمانی آن لحظه را تصویر و برای آن تدبیر نموده باشند. تفکر راه های بی شماری را برای رسیدن به موفقیت در مسیر انسان قرار می دهد و انسان های هوشمند علاوه بر اینکه خود می اندیشند از تجارب و افکار انسان های دیگر نیز استفاده می کنند و میانبرهای رسیدن به موفقیت و زیبایی را کشف می نمایند. اندیشیدن انسان ها را رشد می دهد و آنها را از

www.takbook.com

www.takbook.com

مسیرهای بحرانی به سلامت عبور می دهد و رازهای آرامش و نشاط را برای آنان به ارمغان می آورد. هر روز دقایقی را در خلوت برای اندیشیدن قرار دهیم و آنچه را که پس از تفکر و تدبیر و مشورت با انسان های صادق به دست می آوریم با اقتدار در صحنه زندگی جاری نماییم.

● منتظر خبرهای خوب باشیم:

انتظار زیباترین مفهوم زندگی است. انسان هایی که در انتظار خوبی ها می نشینند، خوبی ها را بدست می آورند، چرا که انسان ها جذب کننده انتظاراتشان می باشند. قانونی در این عالم وجود دارد به نام قانون افزایش که این قانون بیان کننده این مفهوم است که هر چیزی را که حرفش را بیشتر بزنی و به آن بیشتر بیاندیشی برای تو محقق می شود. مواظب باشیم برای تحقق یک زندگی شیرین، منتظر تلخ کامی ها و شکست ها نباشیم و هر روز صبح که از خواب بیدار می شویم پس از یک مناجات عارفانه، منتظر خیر و برکت های بیکران در زندگی باشیم. و چه زیبا پیامبراکرم(ص) فرموده اند که: «مشکل را کتمان کنید تا روزی تان زیاد شود.» همواره سعی کنیم با دوربین ذهن مان، زیبایی ها را ببینیم و صحنه های جذاب زندگی را شکار کنیم. از مهربانی ها و عطوفت ها بگوییم و همواره شاکر خدای مهربان باشیم تا برکات و نعمات الهی برای ما گسترده شود.

● توکل به خدا:

قرآن مجید می فرماید: «به درستی اوست که می خنداند و می گریاند.» انسان هایی که با یک ارتباط عاشقانه و عارفانه با توکل به خالق هستی در مسیر زندگی تلاش می نمایند همواره مورد حمایت حضرت حق تعالی قرار می گیرند و به آرامشی عمیق دست می یابند.

ساختن یک زندگی ایده آل بدون خدا ممکن نیست و انسان هایی که به دنبال شیرینی و حلاوت در زندگی می گردند می بایست خدا را در متن زندگی شان جاری نمایند و هر تفکر و اقدامی را بر مبنای اطاعت او قرار دهند تا شادی و نشاط حقیقی نصیبشان شود. خداوند به انسان هایی که او را اطاعت می کنند و یاری می رسانند وعده یاری و حمایت داده است و فرموده که: «به درستی خداوندحمایت کننده انسان هایی است که به او ایمان آورده اند.» یادمان باشد هر چقدر برای تهیه شکلات زندگی دقت و تلاش کنیم، طعم این شکلات خوشمزه تر می شود و اعضای خانواده مان از آن لذت بیشتری می برند.

مواد لازم برای تهیه «شکلات زندگی» بطور خلاصه:

۱) توکل به خدا; به وسعت عالم.

۲) تفکر مثبت; به تعداد هر فکر.

۳) تدبیر مناسب; به تعداد هر اقدام.

۴) صبر و تحمل; در کل مسیر زندگی.

۵) استفاده از تجربه; هرچه بیشتر باشد، بهتر است.

منبع : روزنامه ابتکار

http://vista.ir/?view=article&id=313265

vista.ir
Online Classified Service

طلوع محبت در ایستگاه غروب

«با من حرف بزن» این جمله شاید تنها خواسته همسر شما باشد که آن را در پایان یک روز کاری مطرح می کند و در مقابل انتظار دارد، با وجود تمامی فشارهای کاری و استرس های روزانه ای که تحمل کرده اید، پاسخی مثبت

www.takbook.com

www.takbook.com

را در مقابل آن بگیرد، این درخواست نه یک توقع و نه یک دستور است، بلکه نیازی عاطفی است که به واسطه قبول آن نیمی از اختلافات زناشویی خود را حل خواهید کرد.

روانشناسان با بررسی دعواهایی که میان زن و شوهرها روی می دهد به این نتیجه رسیده اند که نیمی از اختلافات در ساعات پایانی روز و هنگام بازگشت آنها به خانه بروز می کند. زنان و مردان براساس تفاوت هایی که با یکدیگر دارند و به دلیل عدم شناخت از فرد مقابل خود، بعدازظهرهای طلایی یکدیگر را به غروب هایی سرد و دلگیر تبدیل می کنند. این در حالی است که پرداختن به مهارت هایی ساده زندگی آنان را سرشار از موفقیت و تلاش می کند. دکتر بهروز بیرک، روانشناس و مشاور خانواده در این باره معتقد است: «اختلافات بیشتر غروب ها مطرح می شود یعنی زمانی که طرفین پس از گذراندن یک روز پراسترس و جدا از یکدیگر کنار هم می نشینند و در حالی که استرس های روزانه تأثیر مخرب خود را به جای گذاشته از یکدیگر توقع پاسخگویی و رسیدن به یک نتیجه را دارند.»

این مشاور خانواده عدم شناخت و درک موقعیت را عاملی مهم در بروز تنش در خانواده ها می داند و معتقد است: «شناخت صحیح هنگام آشنایی به طرفین کمک می کند تا پس از ازدواج درک صحیح تری از موقعیت یکدیگر داشته باشند.»

● درک موقعیت و شرایط

در بررسی رفتارهای میان زنان و شوهران آنچه مورد توجه روانشناسان قرار گرفته است ساعاتی است که برحسب تجربه تنش افزایش پیدا می کند و طرفین بطور ناخواسته وارد یک مشاجره بی نتیجه می شوند.

نتایج تحقیقات دانشمندان روانشناسی نشان می دهد افراد برحسب موقعیت های شغلی اجتماعی، اقتصادی و خانوادگی و شرایط زندگی شهری و روستایی در زمان هایی خاص میزان واکنش روانی شان کاهش یافته و حتی گاه قادر به پاسخگویی به درخواست های اندک همسر خود نیستند.

در همین ارتباط به لحاظ تقسیم بندی زمانی مونا فتحعلی خانی، روانشناس می گوید: «هنگام صبح که از خواب بیدار می شویم، میزان عاطفه مثبت ما در حدی اندک قرار دارد، عاطفه مثبت پدیده ای است که ما هنگام داشتن آن بسیار شاداب و سرحال هستیم و حوصله کار و فعالیت های روزانه زیادی داریم. حدود ساعت ۱۰ صبح به تدریج بر میزان این عاطفه مثبت افزوده می شود.»

وی می افزاید: «غالباً زن و شوهرها در این فاصله زمانی مشکلی با یکدیگر ندارند، چون این زمان هر یک مشغول انجام فعالیت های روزانه خود و دور از یکدیگر هستند، اما میزان این عاطفه در طول روز تا پایان شب دوباره کاهش پیدا می کند و عاطفه منفی فرد افزایش پیدا خواهد کرد.» به گفته وی هنگام غروب افراد دچار دلتنگی های ناخودآگاه شده و بیشتر دوست دارند به غار تنهایی خود پناه ببرند، در حالی که در همین زمان همسر و طرف مقابل که از صبح از انجام کارهای خانه و روزانه خسته شده، نیاز به یک همصحبت دارد.»

● کاهش اختلافات

برای کاهش اختلافات روانشناسان توصیه می کنند بهتر است زن یا شوهر درک کنند که همسرشان در چه موقعیت هایی دوست دارد با خود تنها باشد و یا این که به حرف های همسرشان گوش دهند و با عبارات احترام آمیز از او بخواهد که در زمانی دیگر خواسته یا صحبت های خود را مطرح کند.

به عقیده روانشناسان مهم است که افراد بتوانند با هم مستقیم و احترام آمیز صحبت کنند. زن و شوهرهایی که در طول روز درباره احساسات خود صحبت می کنند هنگام بی حوصلگی، مشغله فکری و خلق پائین نیز راحت تر می توانند حالات روانی خود را توصیف کنند.

در این هنگام شوهر یا زن می توانند به همسر خود بگویند چه احساسی دارند و چه موقع دوست دارند راجع به مشکل پیش آمده در زندگی شان صحبت کنند.

در عین حال دکتر بیرک معتقد است: «قابلیت انعطاف پذیری، مسئله دیگری است که در صورت تقویت آن دو طرف می توانند در مواقع گوناگون تنش ها را کاهش دهند.» به گفته این روانشناس، در مواقع حساس اگرچه همسر یک فرد موقعیت پیش آمده را درک خواهد کرد، اما در مقابل توقع دارد که همسرش به حرف هایش گوش دهد.»

روانشناسان تأکید دارند در بسیاری ساعات طرف مقابل حتی حاضر به شنیدن حرف های همسر خود نیست، براین اساس آنان معتقدند، از آنجا

www.takbook.com

www.takbook.com

که مردان و زنان در ساختار فکری شان با یکدیگر تفاوت دارند، در مواقع گوناگون رفتارهای ضدونقیضی را بروز می دهند. به عنوان مثال زمانی که مردان از مسئله ای ناراحت هستند یا فکرشان مشغول چیزی است، ترجیح می دهند تنها باشند و با کسی صحبت نکنند. مونا فتحعلی خانی با اشاره به این نکته می گوید: «در چنین شرایطی دو طرف می توانند بطور منطقی به یکدیگر کمک کرده و از بروز تنش جلوگیری کنند.

برای این کار تنها لازم است مرد از روابط محبت آمیز بهره بگیرد و با آرامش تقاضا کند که صحبت را به زمان دیگری موکول کنند و همسر او نیز به شوهر خود فرصت دهد تا او استراحت کند. در بسیاری از موارد اگر یک یا چند ساعت از مسئله بگذرد یا حتی اگر فرد شب را به صبح برساند و استراحت کند، فکرش آزادتر شده و به خوبی پاسخگوی همسر خود خواهد بود.»

● مقابله با تنش با همکاری

از سوی دیگر باید توجه داشت که برخی از تنش ها به خستگی های جسمی و روحی که در طول روز برای هر فرد به صورت اجتناب ناپذیر پیش می آید، برمی گردد.

براین اساس دکتر ناصر قاسم زاد، روانشناس معتقد است هر فرد پس از ورود به منزل تا یک ساعت زمان نیاز دارد که به آرامش برسد و خود را با محیط خانه تطبیق داده و با شرایط محیط جدید هماهنگ سازد.

دبیر انجمن حمایت از سلامت روان جامعه همچنین می افزاید: «زمانی که یک مرد به خانه می رسد، همسر او نباید بلافاصله خواسته های خود را مطرح کند، چراکه او خسته از فشارهای روانی است و از نظر روحی و روانی آماده شنیدن و پذیرش صحبت های همسرش نیست، بنابراین باید صبر کرد تا آرامش به او بازگردد و از طرف دیگر همسر یک زن شاغل باید درک و همدلی صحیحی از شرایط همسر خود داشته باشد و آنچه را که باعث مشاجره و نگرانی از سوی او می شود، کاهش دهد.» این روانشناس با اعتقاد بر این که استرس زنان شاغل در بیشتر موارد عامل مشاجرات خانوادگی است در بیان راه حل این مشکل می گوید: «همسر زن شاغل باید همکاری بیشتری با طرف مقابل داشته باشد.» به گفته وی همکاری، همدلی، تقسیم وظایف و برعهده گرفتن برخی مسئولیت ها از جمله راهکارهایی است که یک مرد با انجام آن می تواند از بروز تنش جلوگیری کند.

این روانشناس همچنین می گوید: «هنگام غروب و تقریباً ساعت هفت شب زمانی است که غدد درون ریز مردان، مواد آرامش بخش ترشح می کنند و تحقیقات علمی نشان داده است این ساعت، زمان مناسبی است برای همسران که مشکلات خود را در آرامش و بطور منطقی مرتفع سازند.»

● زمان مناسب برای حل مسئله

از سوی دیگر آنچه که در بسیاری از موارد، مورد توجه قرار نمی گیرد زمان مناسب برای حل مسئله است. پریسا گلکاریان، کارشناس ارشد مشاوره خانواده با بیان این که افراد در روابط خود به دنبال حل مسئله هستند، درباره زمان مناسب برای این امر می گوید: «منطقی ترین حرف ها و خواسته ها اگر در زمانی مناسب مطرح نشود، بسیار تنش برانگیز و بی منطق جلوه می کند.» به گفته وی در بیشتر مواقع زمانی که هیجان بر افراد غلبه می کند، به این مسئله فکر نمی کنند که آیا طرف مقابلشان آماده پذیرش آن مسئله هست یا نه.

بنابراین از نظر روابط انسانی بیان مسئله در چنین زمان هایی نه تنها به حل مسئله منجر نمی شود، بلکه به فشار روانی و در نتیجه مشاجرات خانوادگی منجر می شود.»

وی با بیان این که بهترین کار در چنین شرایطی برقرار کردن رابطه ای شفاف و صریح است، می افزاید: «افراد باید با یکدیگر صریح باشند و شرایط خود را برای طرف مقابل توضیح دهند چراکه در امتداد زندگی، افراد ، بسیاری از شرایط محیطی که برطرف مقابل گذشته است را نادیده می گیرند.»

دکتر قاسم زاد نیز در این باره معتقد است: «در بسیاری از موارد زن و شوهرها به شرایط محیطی بی توجه می شوند. این در حالی است که شرایط نامتعادل اقتصادی و استرس های ناشی از محیط بیرون مثل آلودگی و ترافیک روی فیزیولوژی افراد تأثیر می گذارد و باعث افزایش تنش می شود. براین اساس زن و شوهر باید با توجه به این موضوع ساعتی را برای طرح مسائل و مشکلات زندگی انتخاب کنند که از هیاهو به دور بوده و آرامش گرفته باشند.»

منبع : روزنامه ایران

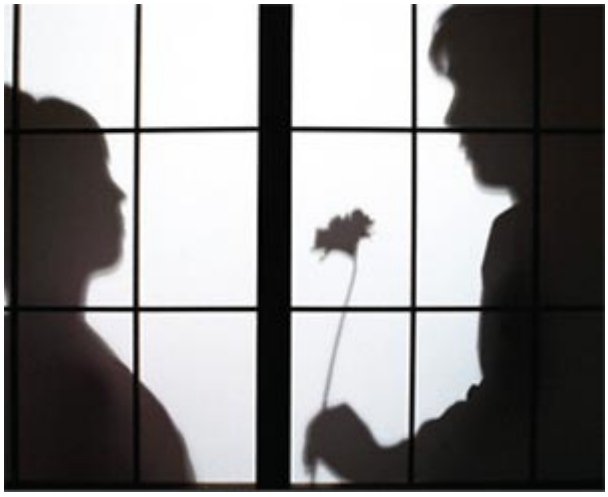
http://vista.ir/?view=article&id=352028

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

عادت همسران ایده‌آل



در زندگی به همسرانی برمی‌خوریم که فارغ از داشتن یا نداشتن ثروت و دارایی با هم به خوشبختی زندگی می‌کنند و رضایت خود را از زندگی مشترک ابراز می‌کنند. اگرچه تفاوت‌های فردی و طرز زندگی هر کس بر چگونگی روابط خانوادگی او تاثیر مستقیم دارد اما برخی از مهارت‌های ارتباطی هستند که بر بهبود و جهت‌دادن مناسب به روند مناسبات خانوادگی تاثیر می‌گذارند. به برخی از این نکات توجه کنید.

زوج‌های موفق خواسته‌ها و انتظارات خود را به صراحت می‌گویند: زوج‌های موفق قبل از ازدواج، توقعاتی که از یکدیگر دارند مطرح می‌کنند، اگر توافق اساسی با هم ندارند (برای مثال مرد فرزند می‌خواهد ولی خانم مخالف است)، می‌توانند به شروع و یا خاتمه ازدواج به طور جدی فکر کنند. بعد از ازدواج، زوج‌های موفق به‌طور منظم در مورد توقعات و انتظاراتشان با هم صحبت می‌کنند و اگر اختلافی پیش آمد، آن را به زمان دیگری موکول می‌کنند تا همدیگر را درک کنند و به توافق برسند.

زوج‌های موفق فردیت خود را حفظ می‌کنند: بعد از ازدواج استقلال زوج‌ها کم می‌شود اگر افراد فرزند داشته باشند روز به روز وابستگی بیشتر می‌شود و گاهی افراد احساس خستگی می‌کنند. زوج‌های موفق می‌دانند حتی اگر به هم علاقه داشته باشند، گاهی احساس خستگی می‌کنند. آنان یکدیگر را تشویق می‌کنند تا همیشه «ما» نباشند و زمانی هم برای «خود» داشته باشند و به کارهای مورد علاقه خود بپردازند. به این صورت زوج فردیت خود را حفظ می‌کند و زندگی، شاداب می‌شود.

زوج‌های موفق همدیگر را مرکز توجه قرار می‌دهند: آنان همدیگر را دست کم نمی‌گیرند و همیشه به فکر خوشبختی همسر خود و خانواده هستند. به طور معمول افراد چند سال پس از ازدواج مانند سال‌های اول به هم توجه نمی‌کنند. ولی زوج‌های موفق، کارهای کوچک مانند اولویت قراردادن نیازها و کارهای همسر و کارهای بزرگ مانند احترام و گوش‌کردن به حرف‌های هم را مدنظر قرار می‌دهند. ازدواج دریای تغییرات است. شما اغلب فراموش می‌کنید همسرتان مهم است و به او توجه نمی‌کنید. در عوض به کار، سرگرمی و دوستان اهمیت می‌دهید ولی زوج‌های موفق همدیگر را مرکز توجه قرار می‌دهند.

زوج‌های موفق روش‌های حل اختلاف را می‌آموزند: «جان گاتمن» روانشناس که ۲۰ سال زندگی زوج‌ها را مطالعه کرده، عامل اصلی موفقیت یا شکست ازدواج را توانایی یا ناتونی در حل اختلافات می‌داند. حتی اگر همسرتان و شما به طور کامل با هم یکی باشید، گاهی با نظر هم موافق نیستید و این مخالفت موجب ناراحتی می‌شود. نباید به اعتیاد، خشونت و... رو بیاورید. اگر خواسته شما و همسرتان با هم فرق دارد، باید آن را حل کنید. زوج‌های موفق با هم صحبت می‌کنند، حتی اگر احساس بدی نسبت به هم دارند.

آنان درباره اختلافات و مخالفت‌ها با هم مذاکره می‌کنند تا به نتیجه عادلانه برسند. آنان از یکدیگر حمایت می‌کنند و غُر نمی‌زنند. آنان می‌پذیرند در مواردی، عشق برتر از پیروزی است.

زوج‌های موفق با هم رشد می‌کنند: به طور مسلم فردی که امروز با او ازدواج می‌کنید، در ۱۰ سال آینده متفاوت خواهد بود.

شما هر دو تغییر می‌کنید. به ویژه در شرایط سخت زندگی مانند از دست دادن والدین. زوج‌های موفق می‌دانند که یکی یا هر دو در طول زندگی

www.takbook.com

www.takbook.com

تغییر می‌کنند و قواعد عوض می‌شود. پس لازم است تغییر کنید تا بتوانید روابط در حال تغییر را عوض کنید.

زوج‌های موفق برای حفظ روابط می‌کوشند: زوج‌های موفق به‌طور منظم وضعیت زندگی خود را بررسی کرده و با هم صحبت می‌کنند تا از شادی و رضایت هر دو از زندگی مشترک مطمئن شوند. اگر یکی یا هر دو شما از زندگی مشترک ناراضی هستید، مشکل‌تان را حل کنید.

از مراجعه به مشاور خجالت نکشید: زوج‌های موفق قبل از مراجعه به مشاور، سند طلاق را امضا نمی‌کنند. آنان می‌کوشند که مشکلات را در اولین فرصت حل کنند.

منبع: findarticles.com

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=117902

vista.ir
Online Classified Service

عاشق باشیم

- بهترین جمله ای که همسرتان به شما گفته است را قاب کنید و به دیوار اتاقتان بزنید
- اگر همسرتان شدیدا درگیر کار است برایش غذا را از بیرون تهیه کنید این سورپریز شما تمام خستگی را از تنش خارج خواهد کرد
- کمد لباسهایش را با جمله های عاشقانه تزیین کنید (یک بار تمام جیبهای امیر را پر از کاغذهای کوچولو با جمله های قشنگ کردم)
- صبحها با یک بوسه به همسرتان صبح به خیر بگویید و قبل از بیرون آمدن از تخت دقایقی را به آغوش هم اختصاص بدهید.
- گاهی وقتا غذا را در دهانش بگذارید
- یک اسم منحصربه فرد خودتان برایش انتخاب کنید. یک اسم عشقولانه و رمانتیک
- یادتون باشه هر وقت هدیه ای دریافت کردید در اولین فرصت ممکن ازش استفاده کنید تا ببینه که براتون ارزش داشته
- تمام لحظه ها را به یک نیروی قوی برای نزدیک کردن خودتان تبدیل کنید
- همیشه عکسش را همراه داشته باشید
- به هنگام خواب موهایش را نوازش کنید
- وقتی احساس نا خوشی دارد مثلا سرماخورده است حسابی از او مراقبت کنید
- در یک روز سرد ژاکتتان را روی دوشش بیندازید
- همیشه همیشه و همیشه تعطیلات و تفریحاتتان را در کنار هم باشید.

www.takbook.com

www.takbook.com

http://tazearoos.blogfa.com/cat-۱.aspx

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=95509

vista.ir
Online Classified Service

عاشقانه ها

تنها از هم صحبتی با نامزدتان لذت ببرید. این موضوع قاعده ای اساسی در روابط عاشقانه است

همیشه عاشق و معشوق هم باشید

در عوض اینکه تصور کنید هر آنچه شما فکر می کنید عاشقانه است بیاموزید که تصور کنید آنچه همسرتان در ذهن می پروراند عقاید عاشقانه هستند

ـ صبح زود از خواب برخیزید و در کنار هم نظاره گر طلوع خورشید باشید

ـ تمای یادگاری های عشق قدیمی تان را از بین ببرید و از این مهمتر این که همه عشقهای گذشته تان را بدست فراموشی بسپارید

ـ بهترین لباسهایتان را در منزل و برای همسرتان بپوشید

ـ در مقابل مادر, خواهر و دوستان و همکاران همسرتان از او تعریف کنید چون او بخاطر اینکه شما را بیشتر دوست خواهد داشت

ـ شبها در گوش همسرتان آوای عشق را نجوا کنید

ـ در کتابخانه بدنبال کتابها و مجلاتی که در مورد راههای بهبود روابط عاشقانه نوشته شده است بگردید

ـ هنر خوب صحبت کردن را فرا بگیرید

ـ درباره زندگی عاشقانه تان از هیچ تلاشی دریغ نورزید

ـ برای اینکه در روابط عاشقانه خالقانه عمل کنید, روی توسعه دادن نیم کره راست مغزتان کار کنید

ـ نظریه احمقانه ((زن سالاری)) یا ((مرد سالاری)) را دور بیاندازید چون این نظریه رابطه شما را تحت تاثیر فشار زیادی قرار می دهد

ـ فقط باید در نظر داشته باشدی که همه ما انسان هستیم

ـ صبح را با یکدیگر آغاز کنید و در ابتدای روز به روی یکدیگر لبخند بزنید. این روش بسیار خوبی برای اغاز روز است

ـ عشق واقعی در چیزهای کوچک نهفته است..پس چرا چیزهایی که خاطرات خوش کودکی را بیاد همسرتان می آورند را به او هدیه نمی دهید؟

ـ وقتی با هم به گردش می روید بذله گو و بشاش باشید

ـ همین حالا هر چه دستتان است زمین بگذارید نزد همسرتان بروید و به او بگوئید دوستت دارم

ـ با چهره ای خندان و شاداب بهمراه هدیه کوچک به محل کار نامزدتان بروید

ـ عاشق پیشه بودن را به روزهای آخر هفته موکول نکنید بلکه بکوشید در تمام طول هفته عاشقانه برخورد کنید

ـ به خودتان این جرات را بدهید که متفاوت از عشاق دیگر باشید و رفتارتان منحصر بفرد باشد

ـ به او تعهد بدهید که برای همیشه با او و در کنارش خواهید بود و عاشقانه دوستش خواهید داشت

www.takbook.com

www.takbook.com

ـ کسی که عاشق می شود باید برای تحمل و چشم پوشی از خطاهایی که می بیند اما نمی تواند در مقابل آنها کاری بکند صبور و آرام باشد

ـ عاشقی باشید که طبق سنن قدیمی و کهن جانش را فدای معشوق می کند

ـ باهمدیگر و برای همدیگر دعا کنید

ـ پس از مدتی که از ازدواجتان می گذرد به هتل ماه عسلتان بازگردید و در همان اتاقی که ساکن بودید اقامت کنید

ـ وقتی همسرتان در بیمارستان بستری است هر روز برایش گل ببرید

ـ در زمانهای زیر به سراغ همسرتان بروید:

خوشی.....عشق.....ناخوشی

ـ از خودتان شخصیت بزرگی به او نشان بدهید

ـ به هنگام تماشای تلویزیون همسرتان را در آغوش بگیرید

ـ از عشقتان دفاع کنید

ـ هیچ وقت از یک هدیه بعنوان رشوه استفاده نکنید

ـ بهترین راه حل برای برخورداری از یک زندگی راحت و ایده ال این است که ازدواج کنید

ـ توسط یک بالن پیام عاشقانه برایش بفرستید

ـ وقتی نامزدتان را ملاقات می کنید در طول دیدارتان شادابی خود را حفظ کنید

ـ این موضوع را بخاطر بسپارید که اول باید خودتان را دوست بدارید تا بتوانید براستی همسرتان را دوست داشته باشید

ـ برای بقیه عمر دادگاه و محکمه یکدیگر باشید

ـ سبد گل گرانقیمتی از گلهای مورد علاقه اش برایش سفارش بدهید

ـ هرگاه همسرتان چندان عاشق پیشه نیست مستقیما این مطلب را به او گوشزد نکنید. به او بگوئید که از نظر احساسی تغییر کرده است

ـ عشق انبوهی از بزرگ نمایی ها و تفاوتهای بین یک شخص و دیگران است

ـ اجازه ندهید روزهای بارانی مانع از بیان احساسات شما باشند.بلکه در زیر باران در کنار هم قدم بزنید, آواز بخوانید و برقصید

ـ یکبار دیگر به ماه عسل بروید و اغلب این کار را تکرار کنید

ـ به همسرتان کتابهایی که دوست دارید هدیه کنید تا متوجه بشود که شما از علائق دیگر او نیز خبر دارید

ـ با بوسه صبحگاهی همسرتان را از خواب بیدار کنید

ـ درباره چیزهایی که در زندگی برایتان اهمیت دارد برایش صحبت کنید

ـ همیشه در همه چیز پیش قدم باشید

ـ پس از هر جر و بحث و دعوا غرورتان را کنار بگذارید و از همسرتان معذرت خواهی کنید

ـ سعی کنید احساساتش را متحول بسازید باید همچون محرکی برای قلبش باشید نه مانند یک نوشیدنی آرام بخش

ـ سنگ صبور و محرم راز یکدیگر باشید

ـ در مواقع لزوم قوانین روزمره و عرفهای اجتماعی را زیر پا بگذارید

ـ تا پایان عمر همچون زوجهای جوان بیاندیشید

ـ در آغاز هر فصل یک سرویس جواهر به او بدهید

ـ با همسرتان طوری رفتار کنید که در چشم او جذابتر شادتر و دلنشین تر بنظر برسید

ـ کلمات غیر رمانتیکی که باید حتما از آنها بپرهیز شود را بکار نبرید و همواره از جملات احساسی بهره بگیرید

ـ فقط برای بانوان : هرگز همسرتان را مسخره نکنید

ـ همواره بکوشید همسرتان را جذب دلبریها و محبتهای خودتان بکنید

ـ از اطمینان و اعتماد در قلب همسرتان سرمایه ای جاودانه جمع کنید

ـ با هم درباره نظریه تان در مورد عشق به بحث بنشینید

ـ فقط برای آقایان: عشق بازی کنید, جنگ نکنید

www.takbook.com

www.takbook.com

ـ هنر مذاکره کردن را یاد بگیرید چون اینکار کلیدی برای بازکردن درهای عشقی دیرپاست

ـ در ذهنتان افکار عاشقانه بپرورانید.هر چه بیشتر این کار را انجام دهید احساسات رمانتیک شما بیشتر رشد خواهد کرد و به بار می نشینند

ـ لباسهایتان را به او قرض بدهید

ـ بگذارید زمان بگذرد صمیمیت با گذشت زمان زیادتر می شود

ـ به معجزات بخصوص نوع عاشقانه ان معتقد باشید

ـ هر شخص بر اساس آنچه اهدا می کند ثروتمند شناخته می شود نه آنچه که دارد

ـ به همسرتان بگوئید که جذابترین شخص برای شماست

ـ به خودتان نیز یادآوری کنید که جذابترین شخص برای او هستید

ـ ازدواج کنید..! ما این کار را کردیم و دیدیم که ارزشش را داشت و موجب پیشرفت روابط عاشقانه شد

ـ همواره عاشق همسرتان بشید

ـ اتاق خوابتان را به بهترین و جذابترین وجه بیارائید

ـ روزهای سخت زندگی را هم در کنار همدیگر آسان کنید

ـ همیشه به همسرتان بگویید که چقدر دوستش دارید

ـ روزی را به قدردانی از همسرتان اختصاص دهید

ـ قلبتان را طوری بسازید که درون آن بین شما و عشقتان نوعی توازن ایده آل وجود بیاورید

ـ همسرتان را به آرامی و با اشتیاق ببوسید شاید این هنری باشد که برای انجام آن به تمرین نیامند باشید

ـ در گوش او نجوا کنید.

http://vista.ir/?view=article&id=288707

vista.ir
Online Classified Service

عاقبت روابط غیر منطقی

داشتن یک رابطه سالم با همسرتان ، به معنی عشق ورزیدن به او به خاطر آن کس که هست ، میباشد . نه عشق ورزیدن به او به غیر آن کس که هست و یا به امید آن کسی که خواهد بود .

- ده نوع رابطه ای که سرانجامی نخواهد داشت

۱) رابطه ای که در آن بیش از آنچه نامزد یا همسرتان به شما عشق میورزد ، شما به او عشق میورزید .

۲) رابطه ای که در آن بیش از آنچه شما به نامزد یا همسرتان عشق میورزد ، نامزد یا همسرتان به شما عشق میورزد.

۳) رابطه ای که در آن عاشق توانائیهای بالقوه نامزد یا همسرتان هستید .

۴) رابطه ای که در آن ماموریت نجات نامزد و یا همسرتان را به عهده دارید .

کسانی که ماموریت نجات دیگران را بعهده میگیرند غالباً ترحم را با عشق اشتباه میگیرند .

۵) رابطه ای که در آن به نامزد و یا همسرتان به عنوان یک الگو و آموزگار چشم دوخته اید .

۶) رابطه ای که در آن به دلایل بیرونی و ظاهری شیفته نامزد یا همسر خود شده اید .

۷) رابطه ای که در آن شما و نامزد یا همسرتان از تفاهم جزئی بر خوردار هستید .

www.takbook.com

www.takbook.com

۸) رابطه ای که در آن نامزد یا همسرتان را از روی عصیان و سرکشی انتخاب میکنید .

۹) رابطه ای که در آن نامزد و یا همسرتان را بعنوان عکس العملی در مقابل همسر قبلیتان انتخاب میکنید .

۱۰) رابطه ای که نامزد و یا همسرتان دستیافتنی نیست .

http://ensaf.blogfa.com/cat-۵.aspx

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=93957

vista.ir
Online Classified Service

عذر خواهی

عذرخواهی سریع به محض بیان حرف نادرستی که می تواند رنجش همسر را به همراه داشته باشد

برای مثال از بیان این حرف منظوری نداشتم، متأسفم، لطفاً مرا ببخش و اجازه بده تا منظورم را طور دیگری بیان کنم.

● یافتن راه حلی که به نفع هر دو باشد

گاهی برخی از مسائل برای یک نفر از اهمیت بیشتری برخوردار است. در این مواقع بهتر است یکی از آنها به نفع دیگری گذشت کند. این کار باعث می شود تا طرف مقابل احساس بهتری داشته باشد و علاوه بر این امکان دستیابی به پیروزی در زمینه های مورد نظر برای خود او نیز در دفعات دیگر فراهم خواهد شد.

● مراجعه به مشاور

با مراجعه به مشاور و بررسی شرایط، تصمیم گیری راحت تر خواهد شد و این در حالی است که با راهنمایی های مشاور دلخوری های گذشته نیز تا حدی درمان می شوند.

مریم نورامینی

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=128169

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

عزت نفس

گاهی اوقات به رغم توجه و محبت یکی از زن و شوهرها به دیگری، او خود را باور نداشته و بر این اعتقاد است که همسرش او را دوست نمی دارد. این عزت نفس پائین می تواند باعث بروز مشکلات زیادی در روابط آنها شود. برای حل این مشکلات همسر او باید موارد زیر را مدنظر قرار دهد.

▪ ابراز علاقه: فردی که دارای عزت نفس پائین است بیش از هر چیز نیازمند محبت و حمایت همسرش است.

اعتبار بخشیدن و قدردانی: قدردانی خالصانه و بها دادن به اقدامات او برای خانواده، خانه، شغل و ... تأثیر بسزایی داشته و عزت نفس او را بالا می برد.

▪ اجتناب از شوخی و تمسخر: شوخی کردن با همسر بسیار عادی است اما برای فردی که عزت نفس او پائین است، شوخی همچون آتشی بر شخصیت اوست و این باور را در او به وجود می آورد که او فرد بی ارزشی است.

▪ بیان نقاط مثبت: هر کس نقاط قوت و نقاط ضعفی دارد که هر از گاهی یکی از آنها در نظر فرد بیشتر و پررنگ تر جلوه می کند. با بیان نقاط مثبت می توان عزت نفس از دست رفته همسر را به او بازگرداند و خوبی هایش را به او یادآور شد.

▪ ارتباط: گفت وگو با همسر و بیان احساسات می تواند مشکل را تا حدودی شفاف تر کرده و حل آن را آسان کند.

توجه به احساسات شخص: توجه به همسر نباید مانع از توجه فرد به نیازهای خودش شود. او باید به نیازهای خود نیز توجه کرده و استرس را از خود دور نگاه دارد و همچنان عزت نفس خود را نیز بالا نگه دارد.

▪ بخشش: اگر شرایط بر وفق مراد نبوده و اوضاع مطابق انتظار نیست، بهتر است خود و همسر را بخشیده و از این تجربه درس گرفت.

مریم نورامینی

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=128610

vista.ir
Online Classified Service

عشق به تنهایی کافی نیست

بعضی از عواملی که در شکست ازدواج‌ها مشارکت دارند شامل مسائل مالی و دیگر شرایط ازدواج است. همه این مسائل می‌تواند در یک ازدواج سالم و پایدار هم وجود داشته باشد اما اگر آنها به‌طور صحیح و درست مورد رسیدگی قرار نگیرند، می‌توانند منجر به شکست ازدواج شوند.اگر زوجین فاقد مهارت‌های ارتباطی ضروری برای حل مشکلات‌شان باشند، حتی

www.takbook.com

www.takbook.com

کوچک‌ترین مشکل نیز حل‌ناشدنی خواهد شد. ارتباطات به‌واسطه فرصت‌دادن به همسران برای مشارکت در نگرانی‌ها و علایق، امیدها و آرزوهای یکدیگر، موجب رشد و شکوفاشدن روابط زوجین می‌شود. اگر یک یا هر دو همسر فاقد مهارت‌های ارتباطی موثر باشند، این برای حل و فصل بحث‌هایشان مشکل‌ساز می‌شود چراکه زوجین قادر نیستند تا نقطه نظرات یکدیگر را درک کنند. در ازدواج‌هایی که تاکنون دچار مشکل بوده‌اند، هر یک از زوجین باید تلاش کنند تا برای بهبود و نجات زندگی‌شان متعهد شوند که روی مهارت‌های ارتباطی‌شان کار کنند. عشق ممکن است همواره پیروز شود اما زمانی که نگرانی‌های مهمی وجود دارد حتی عشق نیز نمی‌تواند به تنهایی برای حفظ ازدواج کافی باشد. نگرانی‌های مالی ممکن است خودشان علت شکست ازدواج نباشند اما تنش‌ها و تعارضاتی که این نگرانی‌ها ایجاد می‌کنند، اغلب در شکست ازدواج مقصر هستند. نگرانی‌های مالی می‌تواند بار سنگینی را تحمیل کند و زمانی که یک زوج تلاش زیادی را برای برآوردن تعهدات مالی‌شان می‌کند، می‌تواند فشار بسیار زیادی را احساس کند. این فشارها ممکن است برای تخریب ازدواج سالم به طرق دیگر کافی باشد. اگر یک همسر در زندگی به مسائل مالی مشغول شود، ممکن است شروع به کوتاهی کردن از دیگر جنبه‌های زندگی کند. این رفتارهای مسامحه‌آمیز بر همسر تأثیر گذاشته و موجب می‌شود که وی احساس تنهایی و بی‌مهری نماید. این امر می‌تواند برای ازدواج آسیب‌زا شود. اغلب یکی از زوجین به واسطه مسائل مالی تحلیل خواهد رفت و این نیز می‌تواند برای ازدواج مخرب باشد.

منبع : بیرتک

http://vista.ir/?view=article&id=108853

vista.ir
Online Classified Service

عشق بهتر است یا ثروت

مردم تشنه عشق هستند. درگذشته، ازدواج برحسب رسوم متداول زمان انجام می گرفت.

یعنی ازدواج به وسیله خانواده طرفین یا به وسیله واسطه ها و گاهی به وسیله ملاحظات اجتماعی انجام می شد و عشق می بایست بعد از ازدواج صورت می گرفت. از سه چهار نسل گذشته به این طرف، مفهوم عشق «رومانتیك» در دنیای غرب عمومیت یافت.

عشق به آموختن نیاز دارد. احساس اولیه عاشق شدن را با حالت دایمی عاشق بودن، یا بهتر بگوییم، در عشق ماندن اشتباه می کنیم. اگر دو نفر که نسبت به هم بیگانه بوده اند، چنانچه همه ما هستیم، مانع را از میان خود بردارند و احساس نزدیکی و یگانگی کنند، این لحظه یکی از شادی بخش ترین تجارب زندگی ایشان می شود.

این معجزه دلدادگی ناگهانی اگر با جاذبه جنسی همراه یا با منع کامجویی توأم باشند غالباً به آسانی حاصل می شود اما به اقتضای ماهیت خود

www.takbook.com

www.takbook.com

هرگز پایدار نمی ماند. دلبستگی آنان اندك اندك حالت معجز ه آسای نخستین خود را از دست می دهد و سرانجام اختلاف ها و ملالت های دوجانبه ته مانده هیجان های نخستین را می کشد.

عشق یك هنر است همان طور که زیستن یك هنر است و در راه فراگیری این هنر باید همان راهی را انتخاب نمود که برای آموختن هر هنر لازم است.

عشق عبارتست از رغبت جدی به زندگی و پرورش آنچه بدان مهر می ورزیم. بعضی از پژوهشگران معتقدند که مشکلات زناشویی نتیجه گسیختگی در پیشرفت طبیعی چرخه زندگی زناشویی و خانوادگی است. روابط صمیمی در جریان رشد خود از مراحل بحرانی و حساسی می گذرند و هر کدام از این مراحل وظایف ویژه ای دارد.

یك شخص نیاز دارد که با فرد دیگر یا دیگران روابط صمیمی و پیوند عاطفی برقرار کند و به اصطلاح، نسبت به دیگران نوعی احساس تعهد در او بوجود می آید. توانایی در ایجاد یك رابطه صمیمی که مستلزم مصالحه و گذشت است به احساس هویت شخصی فرد بستگی دارد. افرادی که از هویتی قوی برخوردارند آماده اند که هویت خود را با فرد دیگری سهیم شوند. حتی رابطه جنسی سالم در زناشویی زمانی امکان پذیر است که فرد به هویتی مطلوب دست یافته باشد. توانایی برقراری رابطه صمیمی به توانایی عشق ورزیدن می انجامد که نوعی از خود گذشتگی متقابل است.

زوج های دچار مشکل به احتمال زیادتر رفتارهای ناخوشایند همسر خود را به قصد منفی نسبت می دهند و رفتارهای مثبت آنان را به علل اختصاصی و ناخواسته نسبت می دهند. گذشته از تفاوت های فیزیکی بین زن و مرد تفاوت های دیگری نیز بین آنها وجود دارد که یکی از آنها توجه به جزئیات در زنان و کلی نگری در مردان است که اگر زن و مرد از این تفاوت آگاهی نداشته باشند ممکن است همین تفاوت به ظاهر ساده، سر منشأ بسیاری از مشکلات را برای آن دو فراهم آورد.

همسران باید بگذارند در همان حال که با هم هستند اندکی از یکدیگر جدا باشند، یکدیگر را دوست داشته باشند ولی عشق را محدود نسازند و بگذارند عشق مثل یك دریای مواج بین دو ساحل روح شان حرکت کند، جام یکدیگر را پر کنند ولی از یك جام ننوشند، از نان خود به دیگری بدهند اما دل های یکدیگر را در تصرف خود نگه ندارند.

شوهری که همسرش را دوست دارد و عاشق او است از آنچه که همسرش می پسندد همانقدر لذت می برد که از آنچه مورد پسند و دلخواه خودش است. مردانی که سالم هستند بیشتر مجذوب هوش و شایستگی همسران خود می شوند و همچنین تمایز آشکاری بین نقش ها و شخصیت های میان دو جنس قایل نیستند.

گذشته از عنصر نثار کردن، خصیصه فعال عشق متضمن عناصر اساسی دیگری است که همه در جلوه های گوناگون عشق مشترکند.

اینها عبارتند از: دلسوزی- احساس مسئولیت- احترام و دانایی- مشکلات زناشویی از کژکاریهای رفتاری و شناختی ناشی می شود. کژکاریهای رفتاری شامل آن جنبه هایی است که مشخص کننده زناشویی های آشفته و از جمله الگوهای ارتباطی ضعیف یا نامناسب، ناتوانی در غلبه بر نارسایی های تغییر رفتار و مهارت های ناکافی در مسأله گشایی است.

راجرز می گوید: عمیق ترین مفهوم محبوب بودن این است که انسان عمیقاً درك و شناخته شده و مورد قبول واقع شود. ما هنگامی می توانیم کسی را دوست داشته باشیم که از جانب او تهدید نشویم و واکنش های او نسبت به ما یا نسبت به آن چیزهایی که بر ما تأثیر گذارند برای ما قابل درك باشند.

اوراستریت می گوید: « دوست داشتن یك فرد، تصاحب آن فرد نیست بلکه بر تصدیق موجودیت او دلالت دارد و این بدین معنا است که با شادمانی تمام حقوق انسانی او را به رسمیت بشناسی.»

- بد نیست قبل از ازدواج در مورد مادیات هم صحبت کنید

پژوهش ها نشان می دهد امروزه پول عامل اساسی سوء تفاهمات زوج هاست. اگر با صداقت و صراحت قبل از ازدواج در مورد مسائل مالی صحبت کنید، ازدواج با دوامی خواهید داشت.

پول تعیین کننده ثروت است. اما در ایجاد مساوات در امنیت، عشق، قدرت و آزادی زوج ها نقش دارد. احساس شما نسبت به پول به مراتب مهمتر از میزان دارایی تان است.

سوزان بایردر نویسنده «پرسش های مشکل، ۱۰۰ سؤال مهمی که از نامزدتان می توانید بپرسید» می گوید: ازدواج امیدها، آرزوها و ترس های

www.takbook.com

www.takbook.com

مالی خاص خود را به همراه دارد. بسیار مهم است که تصویر روشنی از توقعات، انتظارات و خواسته های خود داشته باشید.

با نامزدتان در مورد مسائل مالی صحبت کنید. نظر او را نسبت به نحوه اداره مسائل مالی بپرسید.

هر چه اطلاعات کامل تر از او و انتظارات خود داشته باشید، بهتر می توانید تصمیم گیری کنید.

نظر او را نسبت به بیمه درمانی ، بیمه عمر، پس انداز کردن محدودیت های مالی موجود، محل اقامت، هزینه رهن، اجاره و وام، هزینه ادامه تحصیل بپرسید.

ادامه تحصیل مستلزم فداکاری همسران است. زیرا باید مخارج اضافی را برای تحصیل شما اختصاص داد. از طرفی در صورت ادامه تحصیل، شاید فرصت کافی برای کار کردن نداشته باشید.

طرح چنین مسائلی بسیار مشکل است. ولی باعث می شود حالا و پس از ازدواج خیالتان راحت باشد و تصمیم گیری تان براساس واقعیات موجود باشد نه رویاها و آرمان ها. اگر فرهنگ خانواده تان اجازه نمی دهد خودتان این مسائل را مطرح کنید، از والدین بخواهید آنها را بپرسند.

پرسش های زیر به شما کمك می کند تا تصویر روشن تری از وضعیت مالی آینده داشته باشید:

۱- درآمد ماهانه خواستگارتان چقدر است؟

۲- آیا کار کردن هر دوی شما لازم است؟

۳- اگر خانم کار نکند، آیا همسر خانه داری را باارزش می داند؟

۴- برای گذران زندگی چقدر درآمد کافی است؟

۵- چگونه باید خرج کرد؟ چه هزینه هایی در اولویت است؟

۶- آیا با نحوه خرج کردن یکدیگر توافق دارید؟ با چه مواردی موافق و با چه مواردی مخالفید؟

۷- اگر هر دو کار می کنید، پولتان را با هم خرج می کنید یا جداگانه؟

۸- چه مبلغی هر دو در بانك دارید؟

۹- اگر خواستگارتان شغل آزاد دارد، چه مقدار از درآمدش را پس انداز یا سرمایه گذاری می کند و چه مقدار را خرج می کند؟

۱۰- چه کسی مسئولیت برنامه ریزی مالی را دردراز مدت برعهده می گیرد؟

۱۱- برای داشتن احساس امنیت، چه مقدار پول کافی است؟

۱۲-چند درصد از درآمد را پس انداز می کنید؟ آیا نامزدتان با پس انداز در بانك موافق است؟

۱۳- چه کسی حساب دخل و خرج را دارد؟ چه کسی قبوض آب، برق، تلفن و گاز را می پردازد؟

۱۴- در صورت بیمه نبودن نامزدتان، آیا با بیمه اختیاری هر دو شما موافق است؟

۱۵- آیا نامزدتان باید خرج والدینش را بپردازد. در صورت پاسخ مثبت ماهانه چقدر از درآمدش را برای این امر اختصاص می دهد؟

۱۶- اگر خدای نخواسته ازدواج به طلاق منجر شود آیا می تواند مهر را پرداخت کند؟

۱۷- آیا او با خرید وسایل اضافی برای منزل یا کادو برای دوست موافق است؟

۱۸- آیا نامزدتان می پذیرد که دارایی قبل از ازدواج برای مثال، زمین، خانه و ماشین به اسم خودتان باشد؟

۱۹- آیا خواستگارتان بدهی ندارد و ورشکست نشده است؟

در صورتی که بدهی دارد تا چه مدت پس از ازدواج چه مبلغی باید پرداخت کند؟

۲۰- آیا می توانید حساب جداگانه ای برای هزینه های منزل داشته باشید؟ یا هر کسی بخشی از درآمد خود را برای آن اختصاص دهد؟

۲۱- آیا موافقید که حساب پس انداز جداگانه ای داشته باشید؟

۲۲- اگر پس از ازدواج با پول کار هر دو شما خانه یا ماشین خریداری شود، آیا موافقید که سند آن به نام هر دو باشد؟

۲۳- اگر پس از ازدواج با بحران مالی یا ورشکستگی روبه رو شوید چه می کنید؟

۲۴- آیا موافقید مبلغی را برای موارد غیره منتظره نظیر هزینه عمل جراحی یا بیمارستان پس انداز کنید؟

منبع : پایگاه اطلاع رسانی پزشکی ایران سلامت

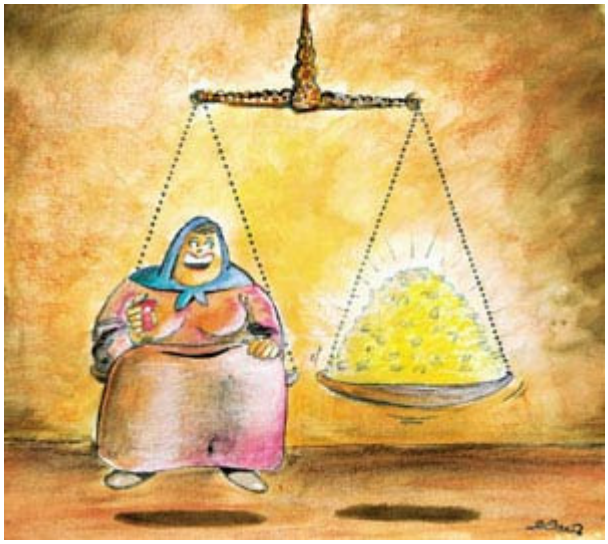
http://vista.ir/?view=article&id=227705

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

عشق سیری چند؟



آنچه در این مقاله با عنوان «عشق، سیری چند» در پی آمده است تلاشی است که به جنبه های مختلف مهریه و آثار و نتایج آن می پردازد.امید است این بحث سرآغازی برای توجه هرچه بیشتر کارشناسان اجتماعی و فرهنگی و مسئولین و دست اندرکاران به این معضل اجتماعی باشد.

- سرآغاز

بیش از ۱۴۰۰ سال از روزی که پیامبر اکرم(ص) فرمود که برترین زنان امت من؛ افرادی هستند که دارای کمترین مهریه باشند؛ می گذرد و اینك زنان این امت روی به مهریه های عجیب و غریب اما واقعی آورده اند. اگر از مهریه های میلیاردی که به تفصیل سخن خواهیم گفت؛ بگذریم، در برخی مناطق کشور خانواده عروس (با گمان اینکه دخترشان هرگز روی جدایی و طلاق را نبیند) با تعیین مهریه هایی چون یك کیلو بال پروانه خالدار و یا بال زنبور قرمز!!!، یك گله ۵۰۰ نفری شتر!!... سه تن گل نرگس، یك میلیون شاخه گل رز!!، همه درختان گردوی یك شهر!!... و از همه عجیب تر دست و پا و قلب و چشم داماد!!! فصل جدیدی را در رسم و رسومات گشوده اند! هرچند به تازگی در این مورد محدودیت هایی اعمال می شود... بگذریم.

آنچه قرار است در این مبحث، اندیشه های خوانندگان را به تأمل و تأنی در موضوع وادارد تلقی غلط، کاذب و نامیمونی است که می گوید بالا رفتن مهریه ها در عرف جامعه باعث کم شدن زندگی های فروپاشیده می گردد. امید است بتوانیم در این سنت حسنه در جهت بهبودی و عقلانی کردن آن تلاشی داشته باشیم.

کلام اول

خانواده کارخانه آدم سازی است. خانواده جایی است که در آن عشق و تفاهم و حمایت موج می زند حتی اگر همه چیز از میان رفته باشد. خانواده مکانی است که در آن می توان نفس تازه کرد و برای مقابله با جهان وحشی هزارچهره نیرو و توانی تازه گرفت.خانواده محلی برای بالندگی است. محلی برای خلاقیت است و... خانواده... و سرآغاز خانواده و تشکیل آن ازدواج است.ازدواج نقطه شروع ترسیم خط زندگی است. ازدواج نخستین سنگ بنای تشکیل خانواده، جامعه و اجتماع است.آثار و نتایج ازدواج از، تولید و بقای نسل، تکمیل و تکامل انسان، هویت بخشی و شخصیت دهی، آرامش و سکون، ارضای غریزه تا پاکدامنی و عفاف و... بسیارند.اسلام به عنوان یك مکتب آسمانی آن را امری محبوب و مقدس دانسته و جوانان را بدان توصیه می کند.

ازدواج، همچنین عاملی برای نجات از تنهایی و حتی آلودگی است و خودداری از آن هم گاه سبب عدم تعادل، نابهنجاری در رفتار و زمانی سبب فساد شخصیت و یا بیماری جسمی می گردد.تحقیقات روانشناسان، جامعه شناسان و علمای مذاهب و ادیان هنوز جامعه ای را به ما نشان نداده است که در آن روابط زن و مرد بدون هیچ گونه قید و شرط و قرارداد و تعهدی باشد. حتی در جوامعی که مذهب بر آن حکومت نمی کند، آداب و رسوم و تعهدی بین زن و مرد است که طرفین متعهد به رعایت آن می باشند و هیچگاه در ازدواج بی بند و باری وجود ندارد. شك نیست که این قراردادها و تعهدات در جوامع مختلف، متفاوت و هر کدام براساس ضوابط فرهنگی خودشان عمل می کنند.گمان نمی رود از بین مکاتب و مذاهب، هیچ مذهبی به اندازه اسلام درباره ازدواج، بحث کرده باشد. مطالعه ای هرچند سطحی در کتب فقهی، اخلاقی وحتی رساله های عملیه ما

www.takbook.com

www.takbook.com

صحت این دعوی را روشن می سازد و معلوم می دارد که اسلام جوانب این مسئله را با چه وسعت نظری دیده و درباره هر کدام چه دید عالمانه و واقع بینانه ای داشته است.ضمناً ذکر این نکته بی مورد نیست که یادآور شویم اسلام برخلاف برخی از مکاتب موجود به مسئله ازدواج با نظر مثبت می نگرد. پذیرش آن را به گردن افکندن طوق بندگی و پذیرنده آن را فردی فلك زده!!! و بدبخت!! نمی داند.پس از بحث وجوب ازدواج، یادآور می شویم که شکی نیست که با توجه به وضع و موقعیت امروزی، امر ازدواج لااقل برای عده ای از جوانان مواجهه با مشکلات و دشواریهایی در جنبه های اقتصادی، اجتماعی و حتی گاهی قانونی است. برای حل و رفع این دشواریها می توان از طرق متعددی چون بهره مندی از کمك دیگران، محدودکردن توقعات، فرار از تشریفات زائد و... استفاده کرد. احساس می شود [و تحقیقاً به اثبات رسیده است] که بزرگترین مانع در این راه بحث مهریه های نجومی است که متأسفانه عرف جامعه شده است.

مهریه؟!!

یکی از رسومات رایج و زیبای ازدواج در اسلام مهریه است. مهریه یا صداق که در فارسی به آن کابین می گویند عبارت است از مال، عمل و چیز مشروعی که زن و مرد بر آن توافق کنند و مرد به هنگام عقد نکاح ادا و انجام آن را برعهده گیرد. بر این اساس، مرد به هنگام عقد ازدواج تعهد می کند که به عنوان «ادای مهر» مالی به زن اعطا نماید و یا کار معینی برای زن انجام دهد. چنانکه حضرت موسی بن عمران پذیرفت برای ازدواج با دختر شعیب پیامبر مدت هشت سال گوسفندان آن را بچراند.از زبان قرآن از مهر به عنوان نحله یعنی بخشش و هدیه تعبیر شده و نشانه ای برای راستین بودن مرد در ازدواج ذکر گردیده است. بدینسان مهر را نمی توان وسیله ای برای بازخریدن زن، مزد خدمات او در خانه شوهر، پشتوانه او برای دوران جدایی، ذخیره ای برای دوران پس از مرگ همسر دانست.از آن بابت که مرد در سایه ازدواج حق تملك بر زن پیدا نمی کند، نمی تواند او را به کارهای خانه مجبور کند و نیز اسلام در صورت جدایی زن از شوهر و یا مرگ شوهر راه دیگری برای تأمین زندگی زن در نظر گرفته است.برای مقدار مهر حد معینی تعیین نشده است بلکه میزان آن بستگی به توافق زن و شوهر دارد. همچون سایر مسایل زندگی افراط و تفریط در مهر نیز خطاست. مهر زیاد موجب تقلیل در ازدواج و کینه و عداوت مردها و مهر بسیار کم هم باعث بی ارزش شدن زن ها و سوءاستفاده بعضی مردها می شود. بهترین راه رعایت اعتدال می باشد.درست است که اسلام اصل وجود مهر را برای صحت ازدواج لازم می داند لیکن ارزش زن را به مقدار مهر نمی داند. هدف ازدواج نباید مهر باشد بلکه انس و آرامش خانوادگی مطلوب است.

در تعیین مهر سختگیری کردن نشانه بی خردی است زیرا آنچه به مهر اعتبار می بخشد شخصیت اخلاقی، فرهنگی، دینی و اجتماعی زن و مرد است.توصیه شده است که میزان مهر اندك باشد بهتر است؛ چنانکه مرد احساس سنگینی نکند و بر اثر آن ناامنی، دشمنی و لجاجت فی مابین پدید نیاید.در روزهای نخست اجرای احکام اسلام در مدینه که شرایط ساده زیستی و ایمان متعهدانه بر مسلمانان حاکم بود، گاهی یك مرد، آموزش قسمتی از قرآن و یا تمام قرآن را مهریه زن قرار می داد و ازدواج انجام می شد و مرد هم مهریه ای را که تعهد کرده بود ادا می کرد.چنانچه گاهی آنچنان میزان مهر، ساده، کم و بی دغدغه بود که در فضایی ساده و معنوی، محکم ترین و استوارترین پیوندهای زناشویی انجام می شد.آیا تاکنون شنیده ایم که مهریه یك زن؛ ساخت یك مدرسه در یك منطقه محروم توسط همسرش در طول زندگیشان باشد؟ و یا شنیده ایم که مهریه یك زن کمك مالی مرد برای کمك به درمان محرومین جامعه باشد؟ و یا... و یا عملی مشابه موارد مذکور که زیبایی، لطافت و استحکام ازدواج را در گذاردن اولین خشت این بنا به همگان نشان دهد؟ کمی بیندیشیم.آثار روانی مهریه

هدیه و پیشکشی که شوهر به عنوان مهریه به زن می دهد در حقیقت وسیله ای برای مطمئن ساختن زن به صفای قلبی خویش و پاسخی مثبت و صمیمانه به پیشنهاد عشق اوست. مرد با اعطای چنین هدیه ای می خواهد به زن بگوید: تو را دوست دارم، به عشق ورزی تو احترام می گذارم، صفای تو را ارج می نهم، با خاطری آسوده سرگرم زندگی باش، کانون خانوادگی را گرم و باصفا نگه دار و به تربیت صحیح نسل و تحویل آن به جامعه اقدام کن.بدین سان اگر مهریه بر این اساس توجیه شود وسیله خوبی برای ایجاد مهر و محبت بین زوجین و عاملی قوی برای الفت است. شك نیست که این صفا و صمیمت هنگامی ریشه دارتر خواهد شد که زن نیز متقابلاً پس از قبول، قبل و یا بعد از آمیزش آن را به شوهر ببخشد و صفای خود را به او نشان دهد. این بخشش بی هیچ شك و شبهه ای تأثیری شگرف بر عمق دل مرد می گذارد که شاید آثار آن سالهای سال و گاهاً تا لحظه مرگ نیز فراموش نشود و هیچ بخششی در تمام طول زندگی مشترك به این اندازه شیرین و دلنشین نباشد.

عشق؛ سیری چند؟!

عنوان این مبحث را اول بار «عشق؛ کیلویی چند؟!!!» انتخاب کردم اما دیدم متأسفانه در خیلی از جاها در این جامعه نرخ معشوقه ها آن قدر بالا رفته که باید آنها را «مثقالی»!سنجید! پس نوشتم: «عشق؛ مثقالی چند؟!!!» و باز دیدم شاید کمی بی انصافی شده باشد و هنوز باشند مردان و زنانی که این چنین به ورطه بی خردی نیفتاده باشند. تصمیم گرفتم بنویسم: «عشق؛ سیری چند؟!!!» تا در نگاهی دوسویه هم عمق یك

www.takbook.com

www.takbook.com

فاجعه اجتماعی را نشان دهد و هم از بی انصافی نگارنده این مبحث اندکی بکاهد!

و اما؛ معشوقه مرد:

«پدرش با تحکم گفت: یك کلام ۱۳۸۴ سکه به عدد سال ازدواجشان... مادرش پایش را توی یك کفش کرد که ۱۳۵۸ سکه به عدد سال تولدش... عمه خانم که بزرگ فامیلشان بود و ناسلامتی پیر و با تجربه هم بود با عصبانیت صدایش را بلند کرد که ای خانم مگه ما دخترمونو از سر راه آوردیم. تازه مهریه را کی داده و کی گرفته؛ فقط اعتبار و سربلندیش برای فامیل ما می مونه... بالاخره ما هم توی فامیل آبرو داریم...مادرم آرام گفت: چرا سخت می گیرین، این دو تا جوون همدیگرو دوست دارن، بذارین به هم برسن، مگه یك جلد کلام الله، یك شاخه نبات و... باز حرفش را بریدند که: حرف ما همین است. نمی خواهید شما رو به خیر و ما رو به سلامت...»این تراژدی و نمونه های مشابه آن هر روز بارها و بارها در گوشه و کنار این کشور متأسفانه تکرار می شود و امروزه شاهد هستیم با ذکر تأسفی عمیق؛ تبدیل به ابزاری در دست بعضی زنان برای رسیدن به خواسته هایشان شده است.

همین فلسفه و انگیزه (استفاده از مهریه به جای چماق!!) باعث شده در سالهای اخیر مهریه های کلان هزاران سکه ای در جامعه رواج پیدا کند. مهریه هایی که به جز خانواده های متمول در اکثر موارد، هم خانواده دختر و هم خانواده پسر به خوبی می دانند که مرد از عهده پرداخت آن برنخواهد آمد و همین آگاهی به ناتوانی مرد از پرداخت مهریه است که مثل معروف «مهریه را کی داده و کی گرفته» را برای توجیه پذیرش آن از سوی خانواده ها رایج ساخته است تا مراسم هرچه سریع تر سر بگیرد اما پای عمل که می رسد تازه بحران آغاز می گردد و چرتکه و ماشین حساب به جای عشق و علاقه وارد میدان زندگی می شوند!!باید بدانیم «زن کالای خریدنی نیست» که به وسیله مهر معامله شود .به وسیله خواستگاری و اعطای مهر شخصیت مرد تحقیر نمی شود بلکه لازمه مردانگی همین است، در صورتی که اگر زن چنین عملی را انجام دهد بر شخصیتش لطمه وارد می آید.

چنانکه خواستگاری همیشه از جانب مرد انجام می گیرد مهر و صداق نیز از جانب او به زن تقدیم می شود. مرد است که به سراغ زن می رود و اظهار علاقه می کند و نه برعکس؛ و اوست که برای اثبات صدق خویش و جلب توجه زن چیزی را به عنوان مهر تقدیمش می کند نه برعکس.باز هم بدانیم «زن کالای خریدنی نیست» . زن از لطافت و عطوفت و جاذبه ای برخوردار است که مرد را اسیر و دلباخته خود می سازد و برای خواستگاری به آستانه خویش دعوت می کند.

زن به الهام فطری دریافته که عزت و احترامش در این است که خود را رایگان در اختیار او قرار ندهد بلکه به وسیله غرور و اظهار بی نیازی خود را محبوب تر سازد.زن تشنه محبت و دوستی است و دوستدار مردی است که از صمیم قلب او را دوست بدارد و اعطای مهر را دلیل بر صدق گفتار مرد می شمارد. مهر مبلغ معامله نیست بلکه از علایم صدق مرد به شمار می رود و به همین جهت صداق نامیده می شود. زن خودش را به مهر نمی فروشد بلکه بدین وسیله صدق مرد را در اظهار عشق و علاقه می آزماید و آرامش خاطر پیدا می کند.از سویی دیگر فلسفه مهر به ایجاد زمینه مناسب برای این که زن بتواند وظایفی را که ناموس آفرینش بر عهده اش نهاده ایفا کند نیز مرتبط است. زن برای تحمل مسئولیت های دشوار زندگی باید زمینه ای مناسب و آرامش خاطری در اختیار داشته باشد؛ مسئولیت هایی که زن به مقتضای آفرینش ویژه اش ناچار است به این وظایف عمل کند...

کلام آخر

چندی پیش تحقیقی ملی با عنوان «جوانان و ازدواج» بر روی جوانان ۲۹-۱۵ ساله کشور صورت گرفت. در این تحقیق ۷۸ درصد جوانان، مهریه های سنگین را دلیل اصلی گریز از ازدواج عنوان کرده اند.

متأسفانه مهریه، سنتی در جامعه است که تفسیر افراد جامعه آن را تا حد عرف بالا برده و هم اکنون به رقم های نجومی رسانده است و هنوز هیچ کس نمی خواهد ایمان بیاورد که روابط میان دو نفر یا روح و عاطفه آنها کیلویی نیست که بتوان با مهریه های کیلویی [و گاهاً سیری و مثقالی!] روی آن قیمت گذاشت... و...بدانیم که پشتوانه زن بر اساس اراده او و همسرش برای ادامه یك زندگی شیرین پدید می آید و نه بر اساس مهریه سنگین؛ چرا که مهریه پشتوانه زنان نیست بلکه پشتوانه کاذبی است برای بر هم نخوردن کانون زندگی و در صورت عدم تحقق این امر، آمار محصول طلاق بودن ۸۰ درصد دختران فراری دور از انتظار نیست.باید تأکید کرد بنای کاشانه زندگی اگر به ستون های قرص و محکم استوار نباشد، شروطی مانند مهریه های سنگین و تعهدهای دست و پاگیر و... شاید بتواند ریزش دیوارهای لرزان آن را به تأخیر بیندازد اما سرانجام و در هر شرایطی فرو خواهد ریخت و به عکس اگر زندگی در چارچوب اصول و اعتقادات درست پایه ریزی شود و مهرورزی، عشق، گذشت، عطوفت و فداکاری سرلوحه زندگی زوج قرار گیرد حتی اگر شاخه گلی به همراه دعای خیر به عنوان مهریه تعیین شود، آن زندگی از دوام

www.takbook.com

www.takbook.com

و استحکام برخوردار خواهد بود و در کوران سختی ها و فراز و نشیب های خود پابرجا خواهد ماند و حاصل آن تربیت فرزندانی صالح و شایسته و سالم، زندگی توأم با مهربانی، موفقیت و پیشرفت روزافزون خواهد بود. البته فراموش نکنیم اگر بر اساس اصول صحیح و انسانی پایه ریزی شود.

چنین باد.

محمد مکی آبادی

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=205165

vista.ir
Online Classified Service

عشق ما بیمار است

عاشقانه‌ها همیشه زیبا هستند؛ نه به این دلیل که قصه‌ای شیرین دارند و ما با شنیدن آن لذت می‌بریم و غرق در رؤیا با آنها همذات‌پنداری می‌کنیم؛ زیبا هستند از آن جهت که عشق واقعی برای هر کس، یک بار، در یک لحظه و در روزی خاص اتفاق می‌افتد و آن لحظه‌های ناب تکرارشدنی نیستند. اما گاهی با اینکه عاشقانه شروع می‌کنیم و شاعرانه زندگی می‌کنیم، قافیه‌ها را خوب کنار هم نمی‌چینیم و همین، شعر و آهنگ زندگی ما را ناکوک می‌کند. اما می‌شود قافیه‌ها را بار دیگر کنار هم چید و شعر زندگی را یک بار دیگر آهنگین کرد؛ اگر فراموش نکنیم روزی شعر زندگی را با هم سروده‌ایم... . در این شماره ابتدا نگاهی داریم به علائم بیمارشدن زندگی مشترک و سپس با راهکارهای درمان آن آشنا می‌شویم.

شکی نیست که هیچ‌کدام از ما زندگی مشترک را به قصد جدایی آغاز نمی‌کنیم؛ حتی اگر گاهی به آن فکر کنیم و ته دلمان از فکر کردن به این موضوع بلرزد. اما همیشه اوضاع بر وفق مراد نیست و جر و بحث‌ها شروع می‌شود و ما بدون اینکه بخواهیم، سر می‌خوریم و تا چشم باز می‌کنیم، می‌بینیم ته دره‌ایم!

این ترمز بریدن‌ها گاهی دست ما نیست اما فقط گاهی؛ با این حال اغلب اوقات تقصیر خودمان است ولی هر دو به آن بی‌اعتنا هستیم و در واقع به علائم بیمارشدن زندگی مشترک‌مان حساسیت نشان نمی‌دهیم. شاید هم فکر می‌کنیم همه چیز خود به خود درست می‌شود و نیازی به تلاش برای رفع مشکل نیست.

اما این درست نقطه‌ای است که باید هر دو حرکتی از خود نشان بدهیم تا طناب محبتمان پاره نشود و هر یک به سویی پرتاب نشویم. بنابراین نسبت به این علائم حساس باشیم:

- علائم ازدواج بیمار

لجبازی و نه گفتن‌های ما بیش از حد طبیعی است؛ فرقی هم نمی‌کند حرف طرف مقابل منطقی است یا نه.

روابط زناشویی حداقل است و اگر رابطه‌ای هم اتفاق می‌افتد، روح و احساس ما را درگیر نمی‌کند.

نقاط مشترک به حداقل رسیده است

عشق جای خود را به اجبار به در کنار هم بودن داده است. این اجبار هم ناشی از وجود فرزندان، عرف اجتماعی، نیازهای فردی و ضرورت رفع این

www.takbook.com

www.takbook.com

نیازها توسط همسر، ناتوانی در تصمیم‌گیری برای جدایی، مهریه بالای همسر و هزار و یک دلیل دیگر است.

روح سومی در زندگی ما حاضر است. این موجود الزاما زن یا مرد واقعی دیگری نیست بلکه می‌تواند به‌شکل علاقه یا یک «دلخوشی یا سرگرمی خاص» مثل ورزش، برنامه تلویزیون، فرزند، مطالعه غیرعادی، اشتیاق به بودن در کنار دوستان، کار و... باشد. مسائل و مشکلات و حتی درد دل‌های خاص زن و شوهر به بیرون از منزل راه پیدا کرده و هیچ‌کدام از ما ترسی از مخدوش‌کردن چهره طرف مقابل نداریم.

مقایسه‌کردن را شروع کرده‌ایم و هر کدام از ما کمبودها و عیب‌های طرف مقابل را جست‌وجو می‌کنیم و سعی می‌کنیم علاوه بر ایراد گرفتن از طرف مقابل، او را با دیگران مقایسه کنیم. بدتر اینکه این تفاوت‌ها را هم به راحتی جلوی همسرمان بازگو می‌کنیم.

نفر سوم به‌صورت واقعی وارد زندگی ما می‌شود. نشانه این ورود نیز بازگو کردن نظر شخص سوم است. مثلا به نظر خانم یا آقای فلانی، خانم یا آقای فلانی گفت و...

مانند گذشته از پاسخ گفتن به نیازهای همسرمان- هر نیازی که باشد- لذت نمی‌بریم و با انجام هر کاری احساس انجام وظیفه می‌کنیم.

ترجیح می‌دهیم برای انجام هر کاری به تنهایی اقدام کنیم.

زمانی که در منزل هستیم، احساس شادی، رضایت، آرامش و امنیت نمی‌کنیم و حس‌هایی مثل اسیر بودن، اجبار به انجام کارها، استثمار شدن، تباه‌شدن زندگی و... آزارمان می‌دهد. در واقع زندگی مشترک را مانعی برای پیشرفت و ترقی تصور می‌کنیم.

شاید براساس علائمی که به آن اشاره کردیم، ترمیم این رابطه شکست خورده یا در حال شکست، کار چندان آسانی نباشد؛ چون علائم نشان می‌دهد خانه از پای‌بست ویران است.

با این حال، خانه می‌تواند ویران نشود؛ اگر فقط چند حرکت ساده و مهم را از همین حالا شروع کنیم:

- پوست‌اندازی کنیم

اگر تصمیم اولیه زندگی ما - یعنی انتخاب همسفر زندگی - انتخاب درستی بوده باشد- که حتما هم هست- آنچه اکنون درگیر آن هستیم، ناشی از انتخاب نادرست نیست؛ دلیل آن، فرو رفتن در لاک دفاعی و پافشاری هر کدام از ما بر سر خواسته‌ها و عقاید است؛ عقاید و خواسته هایی که پیش از این یا اصلا وجود نداشته‌اند یا بوده‌اند و چندان مهم نبوده‌اند.

روان‌شناسان معتقدند مدتی پس از شروع زندگی مشترک یا حتی مدت‌ها بعد از آن، برخی زوج‌ها دچار اختلالات رفتاری می‌شوند؛ اختلالاتی مثل خودمحوری، بی‌صبری، سرسختی و عدم انعطاف‌پذیری، احساس ریاست و تلاش برای به‌دست‌گرفتن اختیارات زندگی به‌تنهایی، حسادت، خودبزرگ‌بینی (به دلیل مقایسه ویژگی‌های خود یا خانواده‌شان با طرف مقابل) تعصب روی رفتارها یا عقاید خود یا بستگان، عدم گذشت و انعطاف‌پذیری و... .

به این ترتیب مشکلات زندگی مشترک آغاز می‌شود مگر اینکه برای از بین بردن این حالت‌ها یا بهتر بگوییم توفان اختلالات رفتاری تلاش کنیم و تغییر کنیم. یکی از بهترین شیوه‌های از بین‌بردن توفان اختلالات رفتاری، اصلاح فردی است. اما شکی نیست که خود ما این اختلالات را متوجه نمی‌شویم؛ بنابراین کافی است این حالت‌ها و احساس‌ها را برای روانپزشک، روان‌شناس یا مشاور تعریف کنیم و از آنها کمک بخواهیم. پس گام اول، تغییر و شروع این تغییر از خود است.

- از زاویه‌ای دیگر ببینیم

مثبت‌اندیشی، اولین شیوه تغییر دید ما به زندگی است. گام بعدی تعریف دوباره است؛ به این معنی که اهداف، خواسته‌ها، برنامه‌ها و... زندگی مشترک‌مان را بار دیگر تعریف کنیم. مثلا اگر دوست داشتیم به‌خاطر مادر شدن کار مورد علاقه‌مان را کنار نگذاریم اما مجبور به انجام این کار شدیم، حالا که فرزند ما کمتر از قبل به ما نیاز دارد، بار دیگر کار مورد علاقه‌مان را شروع کنیم. از نگاهی دیگر، هیچ‌گاه فکر نکنیم شرایطی که در آن قرار داریم یا قرار داشته‌ایم، تغییر نخواهد کرد. اگر یک بار دیگر زندگی و خواسته‌هایمان را تعریف کنیم، حتما همه چیز به راحتی تغییر می‌کند.

- بی‌صدا صحبت کنیم

علم روان‌شناسی می‌گوید اختلاف زوج‌ها زمانی آغاز می‌شود که آنها نسبت به احساس‌های هم کور و کر می‌شوند. از این لحظه به بعد حرف‌زدن هم نمی‌تواند این خلأ را پر کند. به عقیده روان‌شناسان، درواقع شرط اول شنیدن و درک کردن نیازهای طرف مقابل، برقراری ارتباط حسی بین زن و شوهر است.

پس از همین لحظه، «شنیدن در سکوت را آغاز کنیم. به رفتارها، عصبانیت‌ها، حساسیت‌ها، گریه‌ها و سکوت‌های طولانی و معنی‌دار همسرمان دقت کنیم. مطمئن باشیم آنچه را که باید، می‌بینیم و می‌شنویم. بعد از این مرحله آگاهی، صحبت کردن را شروع کنیم.

www.takbook.com

www.takbook.com

- سومین را محو کنیم

حضور مهره سوم در زندگی مشترک - چه به صورت واقعی و چه به صورت مجازی - یکی دیگر از دلایل جدایی زوج‌هاست. خیلی از ما به محض اینکه احساس می‌کنیم موجود سومی - چه به صورت واقعی و چه خیالی - وارد زندگی مشترک‌مان شده است، عقب‌نشینی می‌کنیم اما این روش درستی نیست. به جای اینکه میدان را خالی کنیم یا با سؤال‌پیچ کردن همسرمان بدتر او را کلافه کنیم، حرکت کنیم.

هرازگاهی به محل کار همسرمان سر بزنیم؛ به این ترتیب، هم با شرایط کاری همسرمان آشنا می‌شویم و هم بعضی شک و تردیدهایمان برطرف می‌شود.

اگر همسرمان به سرگرمی خاصی علاقه دارد، با او همقدم شویم؛ مثلا به جای اینکه در تمام طول مدتی که او فوتبال تماشا می‌کند حرص بخوریم، در هیجان و شادی او شریک شویم.

اگر نفر سوم، زن یا مردی واقعی است، کنار نکشیم؛ با افراد آگاه مشورت کنیم و با مشورت و برنامه‌ریزی همسرمان را به خانه بازگردانیم.

مسائل زندگی مشترک‌مان را برملا نکنیم تا طرف خطاکار بتواند روی بازگشت داشته باشد؛ با آبروریزی، فرصت بازگشت را از همسرمان می‌گیریم.

- پیشقدم شویم

خیلی از ما بعد از گذشت مدتی از زندگی زناشویی، محبت‌کردن را فراموش می‌کنیم و همین فراموشی، زمینه بسیاری از اختلاف‌های ماست. بدتر اینکه به‌تدریج محبت کردن را منت کشیدن فرض می‌کنیم و تازه وقتی که طرف مقابل محبتی می‌کند، شک می‌کنیم که جواب او را بدهیم یا نه! این افکار را فراموش کنیم و برای محبت کردن بار دیگر پیشقدم شویم.

و در نهایت اینکه هیچ‌وقت و در هیچ شرایطی زندگی مشترک‌مان را فنا شده تصور نکنیم. هر حرکت و تلاشی، فرصتی برای بازگشت به روزهای طلایی‌ای است که تصور می‌کنیم تمام شده است.

http://vista.ir/?view=article&id=318312

vista.ir
Online Classified Service

عشق و زندگی

۱) درباره عشق گفته می‌شود که عالی‌ترین موهبت زندگی است. زندگی بدون عشق خالی از مسرت واقعی است، خاموش و مرده و بی‌نور است. وحشی بافقی می‌گوید: هر آن دل را که سوزی نیست دل نیست

دل افسرده غیر از آب و گل نیست

ایمان نیز نوعی عشق است.

در اینکه عشق بالاترین موهبت حیات است، بحثی نیست. چیزی که هست از نظر روحیون، عشق منحصر به عشق جنسی نیست، عشق معنوی و الهی و همچنین عشق نفسانی ریشه مستقل دارد و از نظر مادیین یک عشق بیشتر وجود ندارد و آن عشق جنسی است، عشق‌های دیگر همه خیالی و لفظی است و به عقیده فروید تلطیف شده و تغییر مجرا داده عشق جنسی است. ویل دورانت نیز عشق معنوی را از ریشه جنسی می‌داند ولی مدعی است که تغییر کیفیت داده است.

www.takbook.com

www.takbook.com

در باب عشق چند مطلب است:

الف) مشخصات عشق و تفاوت آن با محبت‌های عادی، از گرفتن مجامع قلب و منع خواب و خوراک و سوز و گداز و تأحد و توحد روح و هشیاری و جنبه شخصی او.

ب) عشق از نظر موضوعی و فی‌نفسه و اینکه عالی‌ترین موهبت حیات است، مبارزه با عشق مبارزه با عمق حیات و طرفداری از موت و جمود است.

ج) عشق از نظر مقدمی و وسیله‌ای، یعنی آثار مفیدی که عشق در تهذیب و تکمیل روح دارد، یعنی عشق از آن نظر که مقدمه تکمیل جنبه اخلاقی و جنبه‌های اجتماعی انسان است.

د) حقیقت و ماهیت عشق. آیا عشق مساوی هستی است؟ آیا در همه موجودات ساری است؟ این قسمت در حکمت الهی بحث شده است.

هـ) تقسیمات عشق. آیا عشق اقسامی دارد: حقیقی و مجازی، جسمانی و نفسانی و جنسی و مادری و... یا عشق جز جاذبه جنسی نیست؟

و) آیا راست است که مذاهب، عشق را (مخصوصا عشق جنسی را) خبیث می‌دانند؟ آیا اسلام عشق جنسی را مطلقا خبیث می‌داند، یا نسبت به همسر تقدیس کرده و تدابیری برای پرورش آن فراهم کرده است؟ آیا عشق از آن جهت که دشمن عقل است مذموم است یا نه؟ نظر عرفا در این باب.

ز) آیا عشق در زمینه آزادی جنسی، بیشتر پرورش می‌یابد یا فاصله و حریم زن و مرد بیشتر الهام‌دهنده عشق است؟ بهانه بزرگی که برای برداشتن قیود اخلاقی جنسی از طرف امثال راسل ایراد شده و آن را دلیلی برای اخلاق نوینی در زمینه امور جنسی قرار داده‌اند این است که عفت و تقوا کشنده عالی‌ترین موهبت زندگی و مسرت‌بخش‌ترین جنبه‌های زندگی است؛ به بهانه عفت، عشق محکوم شده است و اخلاق جنسی باید براساسی قرار گیرد که عشق به هر حال مقدس و محترم باشد؛ زوجین عشق یکدیگر را در هر مورد، اجتماع نیز عشق افراد را محترم بشمارد و به بهانه اخلاق آن را محکوم نکند.

۲) عشق، هم از نظر غربی و هم از نظر شرقی مقدس و محترم شمرده شده است. در ادبیات ما مقام عشق از مقام عقل و از هر مقام دیگر بالاتر شمرده شده است. ولی فرقی میان دو نوع احترام دیده می‌شود: در مغرب، لااقل در میان طرفداران اخلاق نوجنسی، احترام عشق احترام وصال بلکه احترام غریزه جنسی و در واقع احترام فعالیت‌های فیزیولوژیک اعضای تناسلی است،(۱) مراتب شدت و قوت عشق بستگی زیادی دارد به درجه فعالیت‌های فیزیولوژیک این اعضا. اما از نظر شرقی‌ها و خصوصا شرق اسلامی، خود عشق از جنبه حالت نفسانی و شکوهی که به روح و شخصیت می‌دهد و از نظر سایر آثاری که در روح ایجاد می‌کند از قبیل الهام‌بخشی که:

بلبل از فیض گل آموخت سخن و رنه نبود

این همه قول و غزل تعبیه در منقارش

و از نظر کیمیا اثری و قلب ماهیت کردن که:

از محبت تلخ‌ها شیرین شود

وز محبت مس‌ها زرین شود(۲)

و بالاخره از نظر بالا بردن شخصیت و شکوه و عظمتی که به روح می‌دهد و از نظر آزادی‌بخشی، عشق مورد تقدیس واقع شده است. شرقی لذت عشق و غایت عشق را در وصال معشوق نمی‌داند، عشق را مقدمه‌ای برای وصالی که همه ارزش‌ها در وصال است نمی‌داند، بلکه عشق را فی‌حد ذاته مطلوب می‌داند و اگر هم آن را مقدمه می‌شمارد، مقدمه امری عالی‌تر از معشوق ظاهری و جسمانی می‌شمارد. ولی غربی عشق و وصال را ملازم یکدیگر می‌شمارد. برای یک نفر غربی عشقی که در آن وصال نیست عین بدبختی است. احترام عشق در مغرب جنبه حیوانی و حداکثر جنبه اجتماعی دارد، یعنی عشق انسان مقدمه عمل حیوانی یا زندگی بهتر اجتماعی است ولی در شرق جنبه انسانی و مافوق حیوانی و اجتماعی دارد.

۳) آیا وصال و ازدواج مدفن عشق است؟ در اینجا چند نظر می‌توان داد:

الف) وصال مطلقا اعم از ازدواج و... مدفن عشق است. عشق در صورتی قابل دوام است که هیچ‌گونه وصالی در کار نباشد. عشق مشروط به فراق است.

نظر دوم اینکه مطلق وصال مدفن عشق نیست، وصال رسمی و محدودکننده یعنی ازدواج مدفن عشق است.

www.takbook.com

www.takbook.com

نظر سوم اینکه وصال مطلقا [با عشق] منافاتی ندارد.

در اینکه در ازدواج نوعی یگانگی و وحدت و صفا پیدا می‌شود بحثی نیست، حتی امثال راسل هم آن را قبول دارند. هر چند عشق به معنی شور در ازدواج قابل دوام نیست، اما عشق به معنی صمیمیت و یگانگی و فداکاری عجیب به معنی اینکه فراق و مردن هر یک دیگری را تا نزدیک به مرگ می‌کشاند، قطعا در ازدواج‌های شرعی و اسلامی هست. ازدواج مدفن هوس‌های آنی و زودگذر و مدفن شور جنسی است ولی مولد و زادگاه صمیمیت‌های عمیق است. در اسلام کوشش شده است که محیطهای خانوادگی، محیط این‌گونه عشق باشد. (آیا صمیمیت دو روح مخصوص یک مرد و یک زن است یا نه؟) اما اگر بنای ازدواج نباشد، معاشرت‌های موقت و آزاد باشد، اگر اجتماع آزادی مطلق بدهد، نه عشق به معنی شور مخصوص که مولود فراق است پیدا می‌شود و نه عشق به معنی اتحاد و صمیمیت دو روح پیدا می‌شود. بلی، در اخلاق نوجنسی نیز ممکن است شخص به معشوق خود نرسد و شورش باقی بماند، ولی چون علت عدم‌موفقیت عاشق قداست و پاکدامنی معشوق نیست، بلکه تصاحب یک خورنده دیگر است، اثر این‌گونه عشق‌ها کینه و عقده‌ها و جنگ اعصاب‌ها و خونریزی‌هاست.

در جهان اسلام چون از طرفی محیط احتجاب و فاصله میان زن و مرد است، عشق‌های فراقی زیاد پیدا می‌شود، تازیانه فراق معشوق روح عاشق را حساس بار آورده است، لهذا ادبیات عشقی در میان ما زیاد است. از طرف دیگر چون ازدواج را مقدس شمرده است، تدابیری برای محکم شدن پیوند زناشویی به کار برده شده است از قبیل حرمت استمتاع جنسی در غیر محیط خانوادگی و از قبیل ایجاب نفقه و مهر بر مرد، تثبیت حکومت مرد بر زن در اجتماع منزلی، شرکت عملی زن در تمام دارایی مرد و امثال اینها، [در نتیجه] نوع دوم عشق یعنی صمیمیت و یگانگی دو روح معاشر به طوری که فراق آنها را تا سر حد مرگ می‌برد، به وجود آورده است.

چقدر فراوان دیده‌ایم مردانی را که در موت همسر مهربان‌شان پیر و شکسته شده‌اند و حاضر به ازدواج جدیدی نشده‌اند و چقدر دیده‌ایم زنانی که در فراق شوهر عزیز خود سال‌ها گریه کرده‌اند و حاضر به ازدواج با کسان دیگر که از لحاظ جسمی جوان‌تر و بهتر بوده‌اند، نشده‌اند.

به هر حال دو نوع عشق و علاقه مفرط میان زن و مرد(۳) می‌تواند وجود داشته باشد: یک نوع به صورت صمیمیت و یگانگی دو روح معاشر، نوع دیگر به صورت پرواز و کشش و جذب و انجذاب دو روح متباعد و مفارق از یکدیگر. اولی بیشتر جنبه نفسانی و روحی دارد و دومی جنبه جسمانی و جنسی و گاهی ممکن است در شق دوم دو روح صمیمی از یکدیگر [دور] بوده باشند و به درد فراق مبتلا باشند. محیط اسلامی محیطی است که هر دو نوع عشق را در خود پرورش می‌دهد.

اما محیطهای جدیدی که اخلاق نو جنسی به وجود می‌آورد، قاتل و کشنده هر دو نوع عشق است: از طرفی رفع قید و محدودیت‌ها زمینه‌ای برای سوز و گداز ایجاد نمی‌کند، یعنی عشق حاصل از دوری و مفارقت و دست‌نارسی به محبوب به واسطه مانع معنوی (نه تصاحب دیگری) را که زمینه به دست قوه خیال می‌دهد و الهام‌دهنده زیبایی است از میان می‌برد، به جای آن هوس‌های زودگذر و رقابت‌ها و حسادت‌ها و جنگ اعصاب می‌گذارد و از آن طرف چون محیط اجتماع بزرگ را محیط التذاذ جنسی قرار می‌دهد و استمتاعات را مخصوص محیط خانوادگی نمی‌کند، زمینه عشق به معنی یگانگی دو روح معاشر را از بین می‌برد.

منبع : روزنامه کارگزاران

http://vista.ir/?view=article&id=310756

vista.ir
Online Classified Service

عشق و زندگی

زندگی زن و شوهرهای جوان در آغاز، غالباً توأم با صفا و آرامش بوده، مهربانی و مؤدت بر تمامی روابط آنها سایه افکنده است. همین مؤدت و

www.takbook.com

www.takbook.com

مهربانی میان آنان است که مایه ی آرامش روان می شود و دنیایی آکنده از عشق و محبت به ارمغان می آورد. زیرا پسر و دختری که براساس فطرت الهی نیازمند یکدیگرهستند، اکنون به خاطر طبیعت خویش به سوی هم جذب شده اند و هر کدام معنایی دیگر برای زندگی یافته اند و در کنار هم آرامش می یابند. این آرامش ، از اینجا ناشی می شود که این دو جنس، مکمل یکدیگر و مایه ی شکوفایی و نشاط و پرورش هم هستند؛ به طوری که هر یک بدون دیگری ناقص است و طبیعی است که میان یک موجود و مکمل وجود او چنین جاذبه ی نیرومندی وجود داشته باشد. این آرامش خاطر جز به وسیله ی عشق و محبت به دست نمی آید. ازدواجی که در آن مهر، محبت و علاقه وجود نداشته باشد، طبیعتاً زندگی از آرامش واقعی برخوردار نخواهد بود و دیری نخواهد پایید که بنیان آن سست شده، ویران می گردد. چرا که «خانه از پای بست ویران است». به همین جهت ، در سال های اولیه ی زندگی، علاقه و محبت نقش مهمی در پایداری اساس خانواده دارد و در حقیقت انگیزه ی ارتباط و بستگی بین زوجین است.

وقتی مردی برای همسرش کارهای جزئی اما متعدد انجام می دهد، زن درمی یابد که شوهرش او را دوست دارد و این سبب می شود که زن قابل اعتمادتر و دوست داشتنی تر به نظر برسد. انجام کارهای جزئی برای زن، برای خود مرد نیز التیام بخش است. در واقع این اقدامات جزیی، رنجش های او و رنجش های همسرش را التیام می بخشد، و مرد به تدریج خود را موجودی قدرتمند و مؤثر می بیند.

استاد شهید مطهری، درباره ی نقش ازدواج در ایجاد علاقه محبت بین زن و مرد، می فرماید:

«پسر و دختری که هیچ کدام آنها در زمان تجردشان در هیچ چیزی نمی اندیشیدند مگر در آن چه مستقیماً به شخص خودشان ارتباط داشت، همین که به هم دل بستند و کانون خانوادگی تشکیل دادند، برای اولین بار خود را به سرنوشت موجودی دیگر علاقه مند می بینند، شعاع خواسته هایشان وسیع تر می شود، و چون صاحب فرزند شدند، به کلی روحشان عوض می شود. آن پسرک تنبل و سنگین، اکنون چالاک و پر تحرک شده است و آن دخترکی که به زور هم از رختخواب بر نمی خاست، اکنون تا صدای کودک گهواره نشینش را می شنود، همچون برق می جهد. کدام نیروست که لختی و رخوت را برد و جوان را این چنین حساس ساخت؟ آن، جز عشق و محبت نیست».

قرآن کریم به این مهم اشاره دارد و می فرماید:

«از نشانه های او این که همسرانی از جنس خود شما برایتان آفرید، تا در کنار آنها آرامش یابید و در میانتان مؤدت و رحمت قرار داد، در این نشانه هایی است برای گروهی که تفکر می کنند».

بنابر برخی از تفاسیر، منظور از مؤدتی که در آیه به آن اشاره شده است، همان مهر، محبت و مهربانی بین زن و شوهر است که انگیزه ی ارتباط در آغاز زندگی است، ولی در سال های پایان زندگی که یکی از دو همسر، ممکن است ضعیف و ناتوان گردد و قادر بر کار و خدمتی نباشد، «رحمت، شفقت و دلسوزی» جای «مؤدت و مهربانی» را می گیرد.

از نظرگاه قرآن، مؤدت و مهربانی یکی از اصول اساسی زندگی مشترک است که خداوند آن را در میان زن و شوهر جوانی که دل به فردا بسته اند، قرار داده است. غرض از این مؤدت، دوستی خالص و صمیمانه و به عبارتی دیگر همان علاقه آتشینی است که باید بین زوجین وجود داشته باشد. آن گونه دوستی و علاقه ای که در اعماق جان آنها ریشه بدواند و موجبات آرامش و سکونشان را فراهم آورد. این علاقه و محبت که اوج آن در ماه های اولیه ی زندگی است، اگر خالصانه و بی ریا باشد و بنا به دستور اسلام پیوسته اظهار گردد، به طور فزاینده ای رشد می یابد و عشقی ماندگارخواهد شد.

داد و ستد عاطفی میان زن و شوهر در ابتدای زندگی تأثیر غیر قابل انکاری در پرورش فرزندان دارد؛ چرا که پدر و مادر فقط در فضایی آکنده از عشق و محبت می توانند به تربیت نسلی سازنده و بالنده بپردازد، و نقصان محبت در هر کدام از آنها، بی شک خلل بزرگی در امر پرورش صحیح کودکان ایجاد می کند. در این میان، عواطف مادر نقش بیشتری در تربیت دارد و برخورداری او از عواطف شوهر، تأثیر فراوانی در احساسات مادری او دارد،

www.takbook.com

www.takbook.com

در نتیجه «وجود زن باید از وجود مرد، عواطف و احساسات بگیرد؛ تا بتواند فرزندان را از سرچشمه ی فیاض عواطف خود سیراب سازد».

بنابراین عواطف و احساسات زن و عشق او به زندگی زناشویی، بستگی مستقیم به میزان محبتی دارد که از جانب شوهر دریافت می کند.

بنابراین تبادل عاطفی بین زن و شوهر را می توان یکی از ویژگی های خانواده ی متعادل اسلامی و عامل مؤثر همنوایی و سازگاری زوجین دانست. چنان که گفته شد، در ابتدای زندگی این تبادل عاطفی حضور وافر و چشمگیر دارد؛ ولی پس از مدتی به لحاظ عدم آگاهی یا غفلت یکی از زوجین یا هر دو، نبض زندگی کند می شود و عواطف سرشار فروکش می کنند. آنچه در این مرحله از زندگی زناشویی مهم است، نگهداری و افزایش این محبت بی شائبه نسبت به یکدیگر است. محبتی که اگر فرو پاشد، بنیان زندگی فرو خواهد ریخت و جهنمی سوزان پدید می آورد و منشاء ناراحتی ها، اضطراب ها و فشارهای روانی خواهد شد.

از این رو، آگاهی از شیوه های صحیح تبادل عاطفی، می تواند از سرد شدن کانون خانواده جلوگیری کند. چه بسیارند زنان و شوهرانی که یکدیگر را دوست دارند، ولی یا راه ابراز و تبادل اشتیاق را نمی دانند، یا شرم افراطی، مانع از آن می شود که محبت بی ریای خود را اعلام دارند.

اعلام محبت به سادگی امکان پذیر است و انجام آن هم راه های گوناگونی دارد. از طریق مراقبت ها و رسیدگی به هم در غذا، بهداشت و نظافت، آرایش، معاشرت و برخورد، تمجید و تحسین از کارهای یکدیگر، تقویت روحیه ی هم، حمایت از یکدیگر به هنگام نیاز و راه های مختلف دیگری که زن و شوهر باید به تناسب موقعیت های گوناگون، آنها را بیابند و عشق و محبت خود را به یکدیگر ابراز کنند.

تبادل عاطفه، عشق و محبت بین زن و شوهر، ابتدا باید از قلب آغاز گردد. زوجین باید محبت را در قلب خویش پرورش دهند و عشقی خالصانه نسبت به یکدیگر در دل خود پدید آورند. محبتی که صادقانه، بی ریا و دور از هرگونه شائبه باشد. عشقی که در آن ظاهر سازی و تصنع نباشد و بدون منت، از صمیم قلب، به جا و به موقع باشد. این امر آنچنان مهم است که اسلام ، در همان ساعات اولیه ی زندگی به مرد سفارش می کند که از خداوند این مهر ومحبت را بخواهد، و بگوید:

«بارخدایا! الفت و مهربانی و رضایت او را به ارزانی دار، امر از او راضی گردان و میان من و او بهترین الفت و گرد هم آمدن قرار ده، چرا که تو دوست دار هستی و از حرام اکراه داری» .

آنگاه پس از پرورش این عشق در درون خویش، با سخنان پاکیزه و مهرانگیز و کلمات زیبا و دل انگیز، به اظهار این محبت بی ریا بپردازند . چرا که «سخنی که از دل بر آید لاجرم بر دل نشیند».

رسول خدا- صلی الله علیه و اله وسلم – در این باره می فرماید:

«این گفته ی مرد به زن خود که «من تو را دوست دارم»، هرگز از قلب زن بیرون رفتنی نیست».

حضرت امام جعفر صادق – علیه السلام – نیز اظهار عشق و محبت زن نسبت به شوهر را با گفتار پاکیزه و دل انگیز از جمله ویژگی های زنان خوب می شمارند.

یکی دیگر از شیوه های تبادل عاطفه، نشان دادن علاقه و محبت به وسیله ی رفتار است؛ و در این راه ، انجام هر کار کوچکی که نشان دهنده ی عشق و محبت باشد، برای زن و شوهر خوشایند و قابل قبول است. همین کارهای کوچک و جزئی از عوامل همنوایی، سازگاری و تفاهم اخلاقی بین آنهاست.

دستور اکید اسلام است که:

«با زنان مهربانی کنید و دل هایشان را به دست آورید، تا با شما همراهی کنند».

حضرت امام علی – علیه السلام – نیز صفای زندگی و سازگاری بین زوجین را در مدارا کردن و معاشرت نیکو با یکدیگر دانسته، می فرماید:

«در تمام حالات با همسرت مدارا کن و به نیکی معاشرت نما تا زندگی با صفا شود».

در روایات متعدد دیگری، اسلام خوشرفتاری، نیکی و مهربانی زن را نسبت به شوهر، از وظایف او می شمارد و همراهی و سازگاری با شوهر را در همه حال لازم می داند.

پیامبر اکرم – صلی الله علیه و آله – در این باره می فرماید:

«یکی از وظایف زن این است که چراغ خانه را روشن کند، غذا آماده نماید، وقتی شوهر وارد می شود تا نزدیک در به استقبال شوهر بیاید و به او خوش آمد بگوید».

چنان که اشاره شد، اظهار عشق و علاقه زن و شوهر به هم، به هر وسیله ی ممکن – و هر چند کوچک و جزئی باشد- موجب رضامندی طرفین است واین امر در مورد زنان بیشتر صدق می کند.

www.takbook.com

www.takbook.com

مردها اغلب گمان می کنند که اگر کار کوچکی برای همسرشان انجام دهند، مثلاً برای او شاخه گلی بخرند، یا از دست پخت او تعریف کنند امتیاز قابل توجهی در روابط زناشویی خود به دست نمی آورند. با این ذهنیت مرد گمان می کند که با پرداختن به کارهای بزرگ و مهم برای همسرش، وظیفه ی خود را به بهترین شکل انجام داده است؛ اما این قاعده مؤثر واقع نمی شود، زیرا زن ها در این مورد، ذهنیت کاملاً متفاوتی دارند.

به راستی وقتی مردی برای همسرش کارهای جزئی اما متعدد انجام می دهد، زن درمی یابد که شوهرش او را دوست دارد و این سبب می شود که زن قابل اعتمادتر و دوست داشتنی تر به نظر برسد. انجام کارهای جزئی برای زن، برای خود مرد نیز التیام بخش است. در واقع این اقدامات جزیی، رنجش های او و رنجش های همسرش را التیام می بخشد، و مرد به تدریج خود را موجودی قدرتمند و مؤثر می بیند. زیرا عشق، علاقه و توجهی را که به آن احتیاج دارد، دریافت می کند؛ در این شرایط، زن و شوهر هر دو به خواسته های خود می رسند. همان طور که مردها باید پیوسته برای ایجاد علاقه و محبت همسرشان، کارهای جزئی کنند، زن هم باید متقابلاً از این اقدامات جزئی شوهر، تشکر و سپاسگزاری کند.

از نگاهی دیگر شاید بتوان گفت، نقش زن در استحکام خانواده از طریق محبت و عشق، چه بسا بیشتر از مرد است. زیرا طبیعت او این چنین است و نشان دادن محبت به شوهر ضمن این که اعتماد او را به خود جلب می کند، نفس گریز پای او را نیز در مهار و کنترل خود در می آورد، زن از طریق اعمال محبت می تواند در جان شوهر نفوذ کند؛ در قلب او تأثیر گذارد؛ به او شادی و امید دهد؛ اضطراب و نگرانی اش را از میان ببرد و به او آرامش و صفا بخشد . زن با یک تبسم یا تشکر می تواند به شوهرش اطلاع دهد که از کار او خشنود شده است. زیرا برای این که بتواند همسرش را از لحاظ عاطفی تأمین کند، به قدر شناسی و تشویق او نیاز دارد. مرد باید احساس کند که می تواند تفاوتی را در همسرش ایجاد کند و اگر بفهمد کسی متوجه خدمات او نیست، از ارائه ی خدمات بیشتر خودداری می کند. بنابراین زن باید شوهرش را آگاه سازد که قدر خدمات او را می داند و از آن تشکر می کند.

با این روش، حتی اگر مردی همسرش را دوست نداشته باشد، هنوز این زن است که می تواند، برای بهبود روابط خود با شوهرش کاری انجام دهد، بدین صورت که اگر زن خدمت کوچک و جزئی ارائه شده از سوی شوهرش را مورد قدرشناسی قرار دهد، مرد بار دیگر احساس می کند که همسرش را دوست دارد.

http://vista.ir/?view=article&id=356826

vista.ir
Online Classified Service

عشق و میل به زندگی

در میل به عشق ورزیدن پیامی بسیار ساده نهفته است: «نمی خواهم از شما سوءاستفاده کنم از اینکه دوستتان دارم لذت می برم،شما را بشناسم، به احساس تان پی ببرم، با شما رشد کنم، در شادی و غم با شما شریک باشم، در کنار و همراه شما باشم و با شما الفتی برقرار کنم.» ما در تنهایی رنج می کشیم و می میریم ولی در کنار هم رشد می کنیم، تغذیه، ارضاء و سعادتمند می شویم. یکی از فواید مهم عشق ورزیدن این است که با تولید آن انسان دنیای بزرگتری برای خود می سازد.

به نظر «اوشو» عارف معاصر هندی،میل به عشق،قاطعانه ترین نشانه برای اثبات وجود خداوند است. چون انسان عشق می ورزد پس خدا وجود دارد.

www.takbook.com

www.takbook.com

چون انسان بدون عشق نمی تواند زندگی کند پس خدا وجود دارد. عشق شوق وافر درونی برای یکی بودن با کل است. میل باطنی برای فنا شدن در وحدانیت. منشاء عشق جدایی است ما از منشاء جدا شده ایم. اگر درختی از خاک بیرون بیاوری اشتیاقی عظیم برای بازگشت به خاک و ریشه دوندان در آن احساس خواهد کرد. زندگی درخت در خاک با خاک و از طریق خاک ممکن می شود و این یعنی عشق.

هر نوع عشق حتی عشق های مادی صورتهایی از عشق هستند که در نهایت ما را به مرحله ای از کمال می رسانند و از آنجا که کمال مطلق خداست در نهایت همه عشقها به او ختم می شود. در مسیر خاک تا افلاک مراحل و مراتب گوناگونی از عشق را می توان برشمرد که هر فرد به تناسب رشدی که دارد، می تواند خود را به یکی از این مراتب برساند.

عاشق بودن از هر نوعی که باشد در رفتار انسانها تحولات شگرفی را ایجاد می کند،این تحولات نیز طیف وسیعی را شامل می شوند برخی از آنها محدود و کم تأثیرند و برخی دیگر آنچنان تحول ایجاد می کنند که جوامع بشری را تا قرنها تحت تأثیر خود قرار می دهند و انقلابی در رفتار انسانها به وجود می آورند.

مرد می تواند از طریق زن به هستی متصل شود و زن از طریق مرد در هستی ریشه می دواند. وقتی که این دو نیمه به هم می رسند و در یکدیگر ادغام می شوند برای اولین بار احساس ریشه داشتن و متصل بودن می کنند و لذتی بزرگ وجود آنها را فرا می گیرد. زن و مرد به مثابه دروازه هایی هستند که به درگاه خداوند گشوده می شوند. میل به عشق، میل به خداوند است. برخی می پندارند فقط زمانی می توانند عشق بورزند که شخصی که از نظر آنان سزاوار عشق باشد را یافته باشند، مطمئناً چنین شخصی یافت نمی شود زیرا مرد یا زن کامل اصلاً وجود ندارد.

عشق یک اتفاق نیست، یک احساس نیست، بلکه خواستن است، گنجی است که نابرده رنج میسر نمی شود و دستیابی به آن مستلزم تحمل مشقت های فراوانی است. عشق یعنی خود را وقف خدمت کردن، یعنی برقراری ارتباط و خود را به لحظه ها سپردن، عشق یعنی نقض «من» و گریز از هرگونه خود رأیی و خودخواهی و خودکامگی. عشق از «من» ، «ما» می سازد، از این رو موجب شکوفایی می شود. عشق فقط از درون کسی به بیرون جاری می شود که کسی نباشد. وقتی آکنده از غرور باشی عشق ناپدید می شود. همزیستی عشق و غرور ممکن نیست، این دو جایی در کنار یکدیگر ندارند.

مشکل وقتی پیدا می شود که بخواهیم ازدواج را با عشق درآمیزیم آنگاه زیبایی عشق در مقابل واقعیت که همان نیازهای روزمره ازدواج است رنگ می بازد. بدین ترتیب ما بدترین دشمنان خود می شویم، چرا که با ایجاد تصویر ذهنی غیرواقعی از عشق، در برخورد با واقعیت سرخورده و مأیوس می شویم. عشق رؤیایی نمی تواند با روابط معمولی و متعادل همخوانی داشته باشد. بایستی به جای اینکه پیوسته در طلب عشق رؤیایی و هیجان فوق العاده باشیم زیبایی را در کارهای معمولی جستجو کنیم. هنگامی که عشق را از قلمرو تخیل و رؤیا بیرون آورده و وارد زندگی روزمره کنیم انجام بسیاری از کارهایی که حقیر و پیش پا افتاده است هم لذت بخش خواهد شد. آنچه زندگی اجتماعی را زیبا و دلپذیر می نماید عشق است.

عشق چیزی نیست که ناگهانی و خودبه خود به وجود آید. عشق آموختنی است و هر کس می تواند و باید عشق ورزیدن را بیاموزد. در مسیر زندگی کسی باید عشق ورزیدن را به شما آموخته باشد. اولین مربیان ما والدین ما هستند، گر چه کامل و بی عیب نیستند ولی کودک باید بداند که تجلی عشق است و وجودش از عشق لبریز است. احساس عزیز بودن به کودک کمک می کند احساس ارزشمندی کند و خود پنداره مثبت در او شکل گیرد. عشق گلی است بسیار ظریف و شکننده که باید محافظت، تقویت و آبیاری شود. عشق نیازی مبرم، حیاتی و همگانی است که تبلور آن شکوفایی و خلاقیت می آفریند و کمبود آن انسان را به فساد و تباهی می کشاند.

باید با عشق و در عشق زندگی کنیم تا معنی و مفهوم واقعی حیات را درک کنیم و از آن لذت ببریم. خوشبختی هر کس در گرو احساسی است که نسبت به سایر انسانها دارد. قبل از عشق ورزیدن باید تخم کینه و نفرت را از دل زدوده باشیم تا بتوانیم جایی برای عشق ورزیدن باز کنیم. دوست داشتن یکدیگر و عشق به همنوع انگیزه اصلی انسانها برای رعایت اصول اخلاقی است. خوشبختانه امروزه مردم به مسئله عشق توجه بیشتری نشان می دهند و آن را بدون احساس شرم و خجلت ابراز می کنند و در عشق خود دیگران را سهیم می سازند. چنانچه واقعاً جویای عشق و محبت هستید کوشش کنید بهترین شمایی را که در وجودتان نهفته است ارائه دهید. سلامت فکر و روح هر کس بستگی به میزان پایداری و عمق دوستی و رابطه او با دیگران دارد. شما فقط از آنچه دارید می توانید ایثار کنید پس اول زندگیتان را سرشار از شادی کنید. زندگی هدف نیست. زندگی یک روند متحول است و شما قدم به قدم آن را طی می کنید و اگر بتوانید این قدمها و این لحظات را شادی بخش و نشاط آفرین کنید آن وقت است به مفهوم واقعی زندگی کرده اید.

www.takbook.com

www.takbook.com

عشق،تقسیم کردن خوبی ها و زیبایی هاست. عشق بخشیدن است. برخی وقتی شاد هستند خست به خرج می دهند و آن را با کسی تقسیم نمی کنند، برعکس وقتی غمگین هستند ولخرج و دست و دلباز می شوند و دوست دارند دیگران را در غم و درد خود سهیم کنند. احتکار از هر نوع که باشد، سمی است. اگر ببخشی وجود از سموم پالایش می یابد. وقتی هم که می بخشی در انتظار عمل متقابل یا پاداش نباش، حتی منتظر تشکر هم نباش بلکه از کسی که به تو اجازه داده چیزی را با او تقسیم کنی سپاسگزار باش.

اگر هر یک از ما فقط یک نفر را داشته باشیم که بتوانیم با او صمیمانه درد دل کنیم کسی از درد تنهایی به جان نمی آمد. کسی که شما بتوانید درد خود را با او در میان بگذارید، ترسی از پنهان کردن مسائل خود از او نداشته باشید و او احساسات و عواطف شما را صمیمانه درک کند و به جای تضعیف روحیه، همدردی کند، دلداری دهد و به شما آرامش بخشد. از طریق دوستی و اتحاد با دیگران به همان نسبت بر توانایی هایمان و شادی هایمان افزوده می شود. در این میان احتمال غم و رنج هم مسلماً وجود دارد، چون اقتضای زندگی است. زندگی در عین شادی و لذت، رنج و درد زیادی هم دربردارد، اما حسن کار در این است که وقتی می گریم، کسی را در کنار خود دارم و هنگامی که او می گرید، مرا در کنار خود دارد، اما در تنهایی و بی کسی که درد بزرگی است، اشک نمی ریزیم.

حال از شما می پرسم که شما چه کسی را به عنوان معشوق خود برگزیده اید؟ او همسر شماست یا فرزند شما یا یکی از والدین شما و یا خواهر و برادر شما و یا دوست همجنس شما؟ فرقی نمی کند، انتخاب با شماست. اما چه زبانی را برای بیان عشق خود بکار می برید؟

آیا زمانی را برای بودن در کنار او اختصاص می دهید؟

آیا او را با کلام خود تأیید و تصدیق می کنید؟

آیا در کارها به او کمک می کنید و در سختی ها از او حمایت می کنید؟

آیا با او ارتباط فیزیکی دارید، تماس برقرار می کنید و او را مورد نوازش قرار می دهید؟

آیا به او هدیه می دهید؟ (الزاماً هدایا مادی نیستند بلکه می توانند حتی جملات عاشقانه شما باشد).

شما برای تداوم عشق و محبت خود چه راهکارهایی را تمرین می کنید؟ تمرینهای زیر شما را در استمرار بخشیدن به عشق و محبتتان یاری می دهد. می توانید امتحان کنید.

۱ _ زمانی را برای بودن در کنار همسرتان در نظر بگیرید. در اوقات معینی با او بیرون بروید و یا حتی می توانید برای مدت کوتاهی تلویزیون را خاموش کنید و با او گفتگو کنید.

۲ _ با هم بودنتان را به خاطره خوشایندی تبدیل کنید.

۳ _ به او بگویید که عاشقش هستید. حداقل روزی یکبار جمله «دوستت دارم» را به یکدیگر بگویید.

۴ _ گاهی چراغها را خاموش کنید، شمع روشن کنید، غروب خورشید را بنگرید و یا زیر نور مهتاب با هم شام بخورید.

۵ _ تعطیلات و اوقات فراغت را به یکدیگر اختصاص دهید.

۶ _ برای خوشحال کردن یکدیگر هر کاری که می توانید انجام دهید. تا می توانید به یکدیگر هدیه بدهید و بدانید هدایا فقط اشیای مادی نیستند بلکه می توانند عبارات و جملات عاشقانه باشند.

۷ _ هرگز درباره یکدیگر قضاوت نکرده، از هم انتقاد نکنید.

۸ _ به یکدیگر احترام گذاشته، از هم حمایت کنید. با اظهار علاقه و قدردانی و تمجید و تحسین، مشوق و مدافع او باشید.

۹ _ هنگام غم و شادی در کنار هم باشید و در گوش یکدیگر سخنان دلنشین زمزمه کنید و یکدیگر را نوازش کنید.

۱۰ _ اسرار خود را به یکدیگر بگوئید، اما همه آنها را فاش نکنید. از رویاها و آرزوهایتان برای یکدیگر حرف بزنید.

۱۱- در کارها به یکدیگر کمک کنید.

۱۲ _ با یکدیگر صادق باشید.

۱۳- سعی کنید علائق همسرتان را بشناسید و به آنها احترام بگذارید و به انتظارات او جامه عمل بپوشانید.

۱۴ _ گاهی نامه عاشقانه برای یکدیگر بنویسید و هر گاه خانه را ترک می کنید حتماً برایش یادداشت بگذارید.

۱۵ _ و فراموش نکنید که عشق عمر را طولانی تر و زندگی را لذت بخش تر و تن و روان را سالمتر می سازد.

به امید داشتن زندگی عاشقانه

وجیهه زحمتکش

www.takbook.com

www.takbook.com

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=218376

vista.ir
Online Classified Service

عشق های آینه وار

زن شکایت می کرد که هیچگاه نمی تواند به شوهر خود اعتماد کند. هنگامی که از شوهر او پرسیدم که آیا این اتهام همسر خود را قبول دارد یا نه، در دفاع از خود گفت: «من فقط وقتی دروغ می گویم که راحت نتوانم راستش را بگویم.» قسمت وحشتناک داستان این است که مرد واقعاً باور داشت که بی صداقتی او اصلاً اشکالی ندارد.

صداقت، درستی و قابل اعتماد بودن از ضروری ترین اجزاء یک رابطه ی سالم می باشند. دانستن این موضوع که می توانید روی همسر خود حساب کنید، حس امنیت فوق العاده ای به شما خواهد داد، چرا که او در همه حال با شما صادق می باشد. از طرف دیگر چنانچه در ترس دائمی از اینکه همسرتان به دلائلی به شما دروغ بگوید، زندگی کنید، هرگز نخواهید توانست که در رابطه تان بیاسائید و همواره در تنش، تردید و انزجار بسر خواهید برد. اثرات دراز مدت عشق ورزیدن به کسی که به او اعتماد ندارید، برای اعتماد بنفس شما و نیز رابطه تان مخرب خواهد بود. یکی از مخرب ترین راه هائی که زوجین می توانند عشق، شور و حرارت رابطه ی خود را بکشند و صمیمیت را از بین ببرند، بازگو نکردن حقیقت است.

امام جعفر صادق (ع) : به روزه و نماز مردم گول نخورید ، زیرا بسا انسان به نماز و روزه شیفته می شود تا آنجا که اگر ترک کند به هراس افتد ، ولی آنها را به راستگویی و اداء امانت بیازمائید (۱).

این امکان وجود دارد که کسانی که به کرات حقیقت را «دستکاری» می کنند، نسبت به دنیا این نگرش را داشته باشند که: «زندگی آنقدرها هم منصف نیست.» اینگونه افراد، به بی صداقتی خود تنها به عنوان یک استراتژی به منظور رسیدن به منافعشان می نگرند. به عبارت دیگر، یقیناً اشکالی در سیستم ارزشی آنان به طور ذاتی وجود دارد. وقتی شما با یک دروغگو زندگی می کنید، در نهایت خواهید دید که دروغ های او را می پوشانید و خود نیز به مانند او به یک دروغگو مبدل می شوید.

- پیدا کردن همسری که درست و صادق باشد به معنای جستجوی:

کسی است که با خود صادق باشد: انسانهای زیادی وجود دارند که به شما دروغ نمی گویند، اما به خودشان دروغ می گویند. صداقت از خود شخص شروع می شود. بدین معنی که می بایست از کسانی که استاد خود فریبی هستند، برحذر باشید. ممکن است به خود بقبولانید که همسرتان انسان صادقی است، اما بیاد بیاورید که او از رویاروئی و پذیرفتن خیلی از مشکلات خود اجتناب می ورزد. در اینجا موضوع این نیست که او دروغگو است، می توان گفت که او چندان با خودش صادق نیست.

آیا همسرتان تحت عنوان معامله و تجارت به مشتریان و یا همکاران خود دروغ می گوید؟ آیا همسرتان حقیقت را راجع به زندگی خود از خانواده اش

www.takbook.com

www.takbook.com

پنهان می کند؟ آیا همسرتان اغلب کارهائی را که شما فکر می کنید از روی بی صداقتی است، توجیه می کند؟ چنانچه در صداقت همسرتان مردد هستید، حس احترام خود را نسبت به او از دست خواهید داد و مشکل خواهید توانست که به رفتار او در قبال خود اعتماد کنید.

چه احساس فوق العاده ای است ، کسی را دوست داشته باشیم که بارها و بارها به من ثابت کرده است که می توانم همواره به صداقت و راستگوئی او اعتماد کنم.

- یک همسر صادق:

۱) هیچ قسمتی از شخصیت خود را از شما پنهان نخواهد کرد.

۲) اینطور نیست که به خاطر دفاع از خود، فقط آنچه را که شما دوست دارید بشنوید، به شما بگوید.

۳) بدون اینکه مجبور باشید با سیاست و یا با زور حقیقت را از او بیرون بکشید، خودش تمامی حقیقت را با شما در میان خواهد گذاشت.

۴) به دنبال همسری باشید که در رابطه با احساسات خود رک و صادق باشد و اعمال و گفتارش با یکدیگر همخوانی داشته باشد.

هنگامی که همسرتان به طور دائم و همیشگی با شما صادق است، طبیعتاً به او اعتماد خواهید کرد.

- سؤالاتی که در رابطه با صداقت می توانید از همسر خود بپرسید:

(پرواضح است که چنانچه همسرتان یک دروغگوی درمان ناپذیر باشد، به سؤالات زیر صادقانه پاسخ نخواهد داد. به احساسات خود اعتماد کنید و مراقب حرکات و رفتارهایش باشید تا که دریابید پاسخ هایش منعکس کننده ی صداقت او هستند، و اینکه آیا می توان به او اعتماد کرد یا خیر.)

۱) آیا فکر می کنید که زن و شوهر می بایست در رابطه با همه چیز با یکدیگر صادق باشند، یا اینکه می توانند، چیزهائی را برای خود خصوصی نگه دارند؟ به عنوان مثال...؟

۲) آیا در روابط خانوادگی کسی به شما دروغ گفته یا خیانت کرده ؟ چه اتفاقی افتاد؟ چه احساسی در شما بوجود آمد؟

۳) آیا هرگز در روابط خانوادگی دروغ گفته یا خیانت کرده اید؟ چه اتفاقی افتاد؟ آیا دوباره این کار را انجام خواهید داد؟

۴) چنانچه بخواهید دروغ بگوئید، در مورد چه چیزهائی در رابطه تان دروغ خواهید گفت؟ وضعیت شغلی، روابط با دوستان یا... .

۵) اگر از اطرافیانتان بپرسیم که آیا صادق و قابل اعتماد بودید یا خیر، چه جواب خواهد داد؟ چرا؟

۶) فکر می کنید اساساً چه کارهائی «درست» و چه کارهائی «غلط» هستند و انجام دادن چه کارهائی برای شما مسئله ای نیست (تقلب در پرداخت مالیات بردرآمد، لوازم اداره یا محل کار را به خانه آوردن، ریختن زباله و آشغال در خیابان، برداشتن پولی که پیدا کرده اید و...)؟

۷) آیا همین حالا نیز با من صادق هستید؟ (مراقب عکس العمل چشمهای او باشید!)

تمام پلیدیها در خانه ای قرار داده شده و کلید آن دروغگویی است(۲).

منبع : موسسهٔ روانشناختی کاریزما مشاور

http://vista.ir/?view=article&id=341336

vista.ir
Online Classified Service

علائم علاقه مندی زنان

شنیدن جواب رد از طرف یک زن برای مردان اصلا" مسئله خوشایندی نمی باشد. هیچ چیز به اندازه اینکه زن رویاهایتان تقاضای ازدواج شما را نپذیرد، برایتان گران تمام نمی شود. پیش خود تصور میکردید که او به شما علاقه مند است

www.takbook.com

www.takbook.com

ولی احتمالا" برداشتتان از علائم علاقمندی او اشتباه بوده است.

از نقطه نظر مردان، زنان هنگام ابراز علایق رومانتیک خود بصورتی زیرکانه و پیچیده عمل میکنند(مگراینکه طرف مقابلشان خوش تیپ و پول دار باشد آنجوریکه خودشان اظهار می کنند) و اکثر آنها جوابهای ضد و نقیضی میدهند چون خودشان مطمئن نیستند که چه چیزی در سرشان میگذرد.

بنابرای آنچه که اغلب آقایان به دنبالش هستند، یک سری علائم و نشانه هایی است که بوسیله آنها متوجه علاقمندی حقیقی طرف مقابلشان شوند.

در زیر برخی از نشانه های که می تواند نشانه علاقمندی یک زن باشد را مشاهده میکنید:

۱) او همگام با شما است

ناگهان متوجه میشوید که او همه جا حضور دارد. او "بطور اتفاقی" هر کجا شما هستید پیدایش می شود، یا در راه روی محل کارتان مرتب جلوی شما قدم میزند، یا "تصادفی" به شما برخورد میکند، یا در میهمانی در اطراف شما مانور می دهد.

آنچه که او انجام میدهد تلاش برای جلب توجه شما است، و برای این است که خود را در موقعیتی قرار دهد تا شما "قدم اول" را بردارید. مسئله اینجا است که بسیاری از مردان نسبت به این عمل زنان بیتوجه هستند و به همین دلیل بسیاری از فرصت ها را از دست میدهند. مردان مستقیم عمل می کنند، زنان غیر مستقیم. بنابراین اگر زنی مکررا" شروع به قرار گرفتن سر راه شما نمود، احتمال اینکه او اینکار را عمدا" انجام میدهد زیاد است.

۲) او حرکاتی بخصوص انجام می دهد

یک جمله قدیمی می گوید:"جسم دروغ نمی گوید." طبیعت بشر را جوری برنامه ریزی نموده که هنگام ابراز علاقه بی اختیار شروع به انجام یک سری حرکات جسمانی مشخص میکند. این اعمال غیر شفاهی از گشاد شدن چشم هنگام نظاره به چیزی جالب گرفته تا لبخند زدن و لمس کردن، متغیر است.

▪ در اینجا برخی از علائم زبان جسمانی را مشاهده میکنید:

ـ اشاره نمودن در جهت شما با پاها یا شانه ها

ـ خم شدن به طرف شما هنگام صحبت

ـ بازی کردن با مو و دست کشیدن لای موها

ـ نوازش کردن جواهرات (مانند گوشواره) و لمس نمودن دسته عینک

ـ چشم برنداشتن از شما هنگام صحبت و گفتگو

ـ تقلید از حرکات شما (مثلا" اگر دست خود را روی میز بگذارید او هم همین کار را میکند.)

ـ لبخند زدن هنگامیکه شما او را برانداز میکنید.

اگر برخی از این علائم را هنگام حضور طرف مقابل مشاهده نمودید، تقریبا" می توانید مطمئن شوید که او چراغ سبز شروع رابطه برای ازدواج را دارد به شما نشان میدهد.

۳) او هیچگاه برای شما سرش شلوغ نیست

این اصلی ترین قانون بازی عشق است. اگر زنی علاقه به برقراری رابطه و بیرون رفتن با شما داشته باشد، همیشه خودش را در دسترس قرار میدهد. یعنی او یک شماره تلفن کاری یا آدرس ایمیل به شما خواهد داد. او در اسرع وقت به تلفن یا ایمیل شما جواب خواهد داد.

او دعوت شما را برای با هم بودن خواهد پذیرفت - و اگر او در روزی که شما تعیین کرده اید وقت نداشت، چیزی شبیه این خواهد گفت: "خوب، این پنجشنبه نمیتونم، اما اگر اشکال نداره بندازیم برای پنجشنبه دیگه، باشه؟ "

www.takbook.com

www.takbook.com

شـمـا هـرگـز از یـک زن عـلاقـمـند چـنین جملاتی را نخواهید شنید: " الان واقعـا" سـرم شـلوغه"، یا "بذار بینم وقت دارم"، یا "نمیدونم بتونم بیام یا نه"

۴) او در مورد شما کنجکاو است

زنی که به شما علاقمند است دوست دارد همه چیزتان را بداند (تا بتواند در این مـورد با دوستان دخترش صحبت کند). او درمورد خانواده،پیشینه،سلیقه غذایی، موسیقی، فیلم و مسائل گوناگون شما پرسش خواهد کرد. انگیزه اصلی او این اسـت کـه عـلایـق شما را بشناسد تا بتواند خود را دارای علایق مشـتـرک بـا شما نموده و پـیـوسـتـگـی بیشتری با شما ایجاد کند- اگر از قایق سواری خوشتان نمیآید، او نیز ناگهان از این کار متنفر می شود.

۵) او وضعیت مالی شما را می سنجد

زن علاقمند دوست دارد منابع و بنیه مالی همسر آینده خود را مورد سنجش قرار دهد. سؤالاتی مانند: "کجا زندگی میکنی؟"، "چه ماشینی داری؟" و "شغلت چیه؟" مـیتواند نشانه علاقمندی وی باشد. اگر پاسخ این سؤالات مطابق با "استانداردهای" او باشـد، علائم بعدی ظاهر خواهند شد وگرنه او در غباری از مه فرو خواهد رفت.

۶) او در مورد آینده صحبت میکند

یک زن علاقمند همیشه دوست دارد در مورد نقشه های آینده و کارهایی که میتوانید با هم انجام دهید اشتیاق نشـان مـی دهد. درواقع او اغلب چیزی شـبـیـه ایـن میـگـویـد: "وای... تـو هـم از بـولـینـگ خوشت میاد؟ باید یه بار با هم بریم بازی کنیم." اگر او چنین عمل نمود، شک نکنید که دوست دارد ازش بخواهید با شما بیرون برود.

۷) او بیقراری و بی تابی میکند

اگر او واقعا" علاقمند باشد، همانند یک گربه دور و بر شما دستپاچه و بیقرار خواهد بود، بخصوص هنگامیکه شما نتوانید متوجه علائم اشتیاق او شوید. البته ممکن است که ذاتا" یک شخص خجالتی نرمال باشد - اگر او فقط پیش شما بی قراری میکند، احتمالا در سرش فکر ازدواج دارد.

۸) او نسبت به زنان دیگر، حسادت می ورزد

یک زن سعی می کند از مرد مـورد علاقه خود همانند یک عقاب مراقبت نموده و او را با چنگ و دندان حفظ کند. بنابراین اگر در حـال جوک گفـتن بـرای زنـان دیـگر متـوجـه حرص خوردن و جلز و ولز کردن او شـدیـد، بـدانـید کـه او انـتظار دارد برایش بیشتر از یک دوست باشید.

نشانه های فوق ممکن است لزوما" دلیل بر علاقـمـندی یک زن نـبـاشد چـون بـرخـی از زنان کلا" با دیگران حالتی دوستانه دارند اما اگر تـعـداد زیـادی از ایـن عـلائم را در فـردی مشاهده نمودید میتوانید به خود امیدواری دهید و به دلتان صابون بزنید.

منبع : ایرانیان انگلستان

http://vista.ir/?view=article&id=280356

vista.ir
Online Classified Service

علل تنبلی

علل تنبلی واهمال کاری وراههایی برای رفع آن

آیاشمااهل اهمال ودفع الوقت هستید؟ اگر شما نیز مثل بسیاری ازآدمهاباشید،پاسخ این سوال مثبت است.اما این احتمال هست که شمانخواهیدبااضطرابات حاصل اززندگی اهمال کارانه سرکنید.ممکن است بیشترکارهارادرحالیکه میل به انجامشان داریدبه تعویق بیندازید،وبه دلایلی به طفره رفتن وتعلل ورزیدن ادامه دهید.این روال مسامحه کاری ازجنبه های بسیار خسته کننده زندگی است. اگر شما به سختی گرفتار

www.takbook.com

www.takbook.com

این حالت باشید. کمتروزی می گذرد که نگویید((می دانم باید آن کار را سامان دهم،اما باشد برای بعد .))گناه این نقطه ضعف را به سادگی نمی توان متوجه عوامل بیرونی دانست . تعلل ورزیدن وناراحتیهای حاصله از آن تماما" به خود شما بستگی دارد.

چند نمونه از اهمال کاری وتنبلی متداول: درزیربعضی زمینه هایی راکه درآن انتخاب ((تعلل ورزی))بسیار سهل تراز انتخاب ((عمل)) است می آوریم :

۱-ادامه دادن به شغلی که امکانی برای رشدوپیشرفت ندارد .

۲-اصراربر حفظ روابطی که نابسامان شده است. متاهل یا مجردماندن فقط به امیداینکه اوضاع بهترخواهد شد.

۳-امتناع از کوشش در حل مشکلاتی که در روابط مختلف پیش می آیند ، از قبیل مشکلات جنسی – خجالت ویا ترس . به جای اینکه اقدامی سازنده به عمل آوریدفقط منتظرمی مانیدتااوضاع خودبه خودبهبود یابد .

۴- بی توجهی به اعتیاداتی ازقبیل الکلیسم – موادمخدر، قرصهای آرامبخش یا سیگار . به خود می گویید ((هر وقت آمادگی داشتم آنرا ترك می کنم))درحالیکه می دانید به تعویق انداختن این کار به سبب تردیدی است که نسبت به توانایی خود دارید .

۵- به تعویق انداختن کارهای دشواروياکم اهمیت نظیر نظافت منزل

۶-طفره رفتن ازمواجهه بادیگران مثلا"یك شخص بلند مقام ، یك دوست با ماندن در انتظار فرصت مناسب کم کم به این نتیجه می رسید که چنین برخوردی لازم نیست ، در حالی که ممکنست این مواجهه روابط شما را، یا کیفیت خدمات را ، بهبود بخشد .

۷-تصمیم به شروع رژیم غذایی مناسب از فردایاهفته بعد البته چون به تعویق انداختن ازرژیم گرفتن آسانتراست میگویید((فردا رژیم می گیرم))فردایی که هیچوقت نخواهد آمد.

۸- به تعویق انداختن کارها به بهانه خواب یا خستگی .

۹-خستگی وبهانه ، احساس کسالت وملال ومریض شدن شیوه های عالی برای تعلل ورزیدن است.

دلایل ادامه اهمال کاری وتنبلی

ریشه اهمال کاری وتنبلی کردن را می توان در خود فریبی وفرارازقبول مسئولیت دانست در اینجا مهمترین بازده های مسامحه کاری را ذکر می کنیم.

۱-تعویق هرامر به شما امکان می دهد تا از فعالیتهای ناخوشایند فرار کنید.

۲-ازراه خود فریبی می توانید احساس آرامش کنید.

۳-تا زمانی که به تعلل ورزی خویش ادامه می دهیدمی توانیدپیوسته همانگونه که هستید باقی بمانید .

۴-با احساس ملال ، کسی یاچیزی را موجب اندوه خوددانسته وسرزنشش می کنید . تا مسئولیت را از دوش خود بردارید ومتوجه امر کسالت آور بیرونی کنید.

۵-باانتظاربهترشدن اوضاع می توانید بنشینید و دنیا رابه خاطراندوه خودسرزنش کنید امااوضاع هیچگاه به نفع شماتغییرنمی کند،این یك شیوه عالی برای اجتناب از کارکردن است .

۶-با دوری گزیدن از فعالیتهایی که مستلزم مخاطره است برای همیشه از احتمال شکست دوری می کنید.

۷-آرزومیکنیدکه خواسته هایتان خودبه خودبرآورده شوند.

۸- ابراز همدردی دیگران ودلسوزی شخص خودتان را جلب می کنید تا به خاطر احساس اضطراب شما که ناشی از انجام ندادن کارهایی است که نتواسته اید بکنید همواره دلسوزتان باشند .

۹-با اجتناب ازکار میتوانید از موفقیت فرار کنیددرنتیجه ازاحساس آدم خوب ولایق بودن وپذیرش بلکه مسئولیتهایی که موفقیت به همراه داردنیزاحترازخواهید کرد.

چند روش برای از بین بردن اهمال کاری وتنبلی

۱-یك روزتصمیم بگیریدکه فقط به زمان حال بیندیشید، وسعی کنید آن پنج دقیقه را صرف انجام کاری که ((میخواهید)) بکنید.دراین فاصله کوتاه ازبه تعویق انداختن آنچه موجب ارضای خاطرشما است اجتناب کنید.

۲-بنشینید وشروع به کاری کنید که به تعویق افکنده اید نوشتن یا خواندن کتابی که قصد داشته اید .خواهید دید که اهمال شما هیچ ضرورتی نداشته ، زیرا همین که تعلل را کنار بگذارید ، دست زدن به کار دلخواه را به احتمال زیاد دلپذیر ولذتبخش خواهید یافت . شروع به اجرای کار مورد

www.takbook.com

www.takbook.com

نظر عملا" موجب می شود تا اضطراب خود را نسبت به انجام تمامی آن کار فراموش کنید.

۳-وقت مشخصی راتعیین کنید.واین وقت را منحصرا"به انجام کاری که به تعویق انداخته اید اختصاص دهید.خواهیددیدکه همین پانزده دقیقه کوشش کل مشکل تعلل ورزی شما را از میان برمی دارد.

۴- خود را مهمتر از آن بدانید که با اضطراب در باره کارهایی که باید به انجام برسانید زندگی کنید .بار دیگر که می بینید اضطراب ناشی از تعویق کاری ناراحتتان می کند ، بیاد بیاورید مردمی که خویشتن را دوست دارند اینگونه خودشان را آزار نمی دهند .

۵-زمان حال را با دقت بررسی کنید. ببینیداکنون از چه چیز اجتناب می نمایید و شروع به مقابله ومبارزه باترس اززندگی مثبت وسازنده کنید.به تعویق اندازی موجب نگرانی نسبت به امری درآینده می شود واین نگرانی جانشین زمان حال شمامی شود.

۶- سیگار را ترك کنید... حالا ،رژیم غذایی متناسب را شروع کنید ...همین الان، به این طریق است که با مشکلات خودمقابله خواهید کرد....باعمل درهمین لحظه. عمل کنید.تنها چیزی که مانع شما می شودخود شما،وانتخابهای بیمارگونه ای است که بعمل آورده ایدزیراقدرت خودتان راباورنداشته اید. خیلی ساده است فقط عمل کنید .

۷- نگاه دقیقی به زندگی خود بیندازید اگر می دانستید فقط شش ماه دیگر زنده خواهید بود. آیا همین روشها وهمین کارها را انتخاب می کردید؟

۸- در بعهده گرفتن کاری که از آن پرهیز دارید شجاع باشید . يك عمل شجاعانه می تواند همه ترسهای شما رااز بین ببرد . دیگر به خود نگویید که عملکردتان باید خوب باشد . به خاطر داشته باشید که نفس عمل کردن بسیار مهمتر است .

۹- تصمیم بگیرید که تا لحظه خوابیدن خسته نشوید اجازه ندهید که خستگی یا بیماری ، وسیله ای برای فرار از کاریا به تعویق انداختن آن شود .

۱۰- کلمات ((امید))،((آرزو))و((شاید))را از فرهنگ لغات خود حذف کنید . این کلمات ابزار به تعویق اندازی کارهاهستند.هروقت این کلمات واردذهن شمامی شوند ، جملات تازه ای را جانشین آنهاسازید،مثلا" جمله ((امیدوارم کارها روبراه شوند))رابه جمله ((آن کارراعملی خواهم ساخت)) تبدیل کنید.

۱۱-رفتارهای منتقدانه خود را هر روز یا داشت کنید.با نوشتن ،دومنظور زیر حاصل خواهد شد:چگونگی بروزرفتارانتقادی را درزندگی خودمشاهده خواهیدکرد.تعداد دفعاتی که انتقادمی کنید.نوع انتقاد،وقایع و افرادی که به این حالت شمامربوط می شوند، مشخص می گردند . همچنین از انتقاد کردن دست برخواهید داشت ، زیرا نوشتن مواد آن در یاداشت روزانه عملا" کار بسیار دردناکی می شود.

۱۲- اگر دلتان می خواهد دنیا تغییر کند ،شکوه وشکایت نکنید . کاری بکنید به جای اینکه لحظات خود را باانواع نگرانیهای اختلال آمیز نسبت به کارهای عقب مانده بگذرانید ، با این نقطه ضعف فلاکت بار مبارزه کنید وپیوسته در لحظه حال زندگی کنید . يك فرد عمل کننده باشید ، نه آرزو کننده یا امیدوار یا انتقاد کننده.

http://vista.ir/?view=article&id=207998

vista.ir
Online Classified Service

علل شکست در ازدواج

متاسفانه چیزی در حدود ۵۰% از ازدواجها با شکست رو برو میشود و بسیاری از آنها حتی یک سال هم دوام نمی آورد. فهمیدن علت شکست این ازدواج ها می تواند به شما در بهبود زندگی زناشویی خودتان کمک کند. برخی از عوامل دخیل در شکست ازدواج شامل ضعف در برقراری ارتباط،مشکلات مالی، و شرایط محیطی است. همه این مسائلدر ازدواج

www.takbook.com

www.takbook.com

هـای ـسالم و بـادوام هـم وجـود دارنـد، امـا اگـر بـه طـریق منـاسـب با آنـها بـرخورد نشـود، منجر به شکسـت آن ازدواج خواهد شد.

برقراری ارتباط و گفتگو یکی از اصلی ترین عوامل موفقیت درازدواج اسـت. بـدون برخورد و مکالمه درسـت، اختلافات و جرو بـحـث ها به مشکلات بسیار بزرگی تبدیل می شوند. اگر زن و مرد مهارت های ارتباطی لازم برای حل و فصل اختلافاتشان را نداشته باشند، حتی کوچکترین مشکلشان، غیرقابل حل خواهد شد. گفتگو باعث رشد و پیشرفت رابطه ها می شود و به طرفین فرصت می دهد تا رویاها، نگرانی ها، امیدها و آرزوهایشان را با یکدیگر سهیم شوند. بدون آن زن و مرد قادر نخواهند بود آنطور که باید و شاید به یکدیگر نزدیک شده و با هم صمیمی شوند. ارتباط و مکالمه همچنین به زن و مرد فرصت می دهد تا مشکلاتشان را به طریقی سالم حل و فصل کنند. اگر یکی از طرفین یا هر دو آنها فاقد مهارتهای ارتباطی باشد، حل مشکلات بسیار دشوار خواهد شد، چون زن و مرد قادر نخواهند بود نقطه نظرات و حرف های همدیگر را به درستی بفهمند و درک کنند. اگر ازدواجی دچار مشکل شده است، زن و مرد باید روی مهارت های ارتباطی خود تا حد ممکن کار کنند تا بتوانند ازدوجشان را نجات دهند. فقدان مهارت های صحیح ارتباطی باعث شکست ازدواج خواهد شد.

ممکن است عشق یارای مقابله با همه مشکلات را داشته باشد، اما گاهی اوقات وقتی دو طرف با مشکلات جدی مالی روبه رو هستند، حتی عشقشان هم نمی تواند به کمکشان بیاید. ممکن است خودِ مشکلات مالی باعث شکست یک ازدواج نشود، اما فشار و بحران های ناشی از آن در این زمینه بسیار مؤثر است. برخورد و کنار آمدن با مشکلات مادی کار بسیار دشواری است که فشار بسیار زیادی بر هر دو طرف رابطه وارد می آورد. این فشار خود به تنهایی برای ویران کردن پایه های یک ادواج سالم کافی است. اگر یکی از طرفین ازدواج خود را در مسائل مادی غرق کند، قادر نخواهد بود به جنبه های دیگر ازدواج نیز توجه داشته باشد. این رفتار مسامحه کارانه باعث خواهد شد که طرف دیگر احساس کند مورد بی تفاوتی و بی توجهی همسر خود قرار گرفته است که بسیار ویرانگر است.

محیط و شرایط پیرامون ازدواج نیز گاهی ممکن است باعث شکست ازدواج شود. ازدواجهای مصلحتی، ازدواج سالمی نیست. وقتی تصمیم ازدواج بر مبنای چیزی جز عشق واقعی باشد، حالت معامله به خود می گیرد. یکی از نمونه های این نوع ازدواج، ازدواج هایی است که طرفین به خاطر فشاری که از طرف خانواده یا دوستان و اطرافیان متحمل می شوند، تن به آن می دهند، یا برخی دیگر که به خاطر صاحب فرزند شدن ازدواج می کنند. هیچیک از این دلایل نمی تواند دلیل سالم و صحیح برای ازدواج باشد و بدن شک به طلاق منجر خواهد شد. یکی دیگر از این عوامل محیطی ازدواج کردن در سنین پایین است. البته سن ازدواج به خود فرد و آمادگی های او بستگی دارد، اما اکثریت اعتقاد دارند که ازدواج در نوجوانی یا ابتدای بیست سالگی صحیح نیست. ازدواج کردن قبل از اینکه فرد فرصت لذت بردن از زندگی را داشته باشد می تواند باعث بی میلی در ازدواج شده و به شکست آن منجر شود.

یکی دیگر از دلایلی که می تواند منجر به شکست ازدواج ها شود، جامعه است که اهمیت کمی به ازدواج قانونی می دهد. امروزه زن و مرد می توانند به راحتی با یکدیگر زندگی کنند، و حتی صاحب فرزند شوند درحالیکه قانوناً زن و شوهر نیستند. این انحطاط جامعه می تواند دلیل بسیاری از طلاق ها باشد. با این روند، زوج ها تلاش کمتری برای نگاه داشتن زندگیشان می کنند و با هر مشکل کوچکی تقاضای طلاق کرده و زندگیشان را رها می کنند.

خیلی از ازدواج ها حتی قبل از شروع هم دچار مشکل هستند. از آنجا که ازدواج دیگر قدم ضروری برای ایجاد رابطه با جنس مخالف نیست، زوج ها تمایل بیشتری به طلاق پیدا میکنند و برای حل مشکلاتشان تلاش نمی کنند. ضعف در برقراری رابطه و مشکلات مالی و همچنین شرایط محیطی از عوامل موثر شکست در ازدواج هستند.

منبع : پارسی فا

http://vista.ir/?view=article&id=93190

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

عواطف زنانه

درست است که زن و شوهر به یکدیگر نیاز دارند و خدای متعال آنان را برای هم آفریده است، اما زن _ با عواطف ویژه و احساسات لطیفی که دارد _ به گفت وگو و انس و مراقبت و سرپرستی شوهرش بیشتر نیاز دارد و از حسن خلق و مهربانی و لبخند شوهرش بیشتر شادمان می شود. زن زندگی می کند تا رضایت شوهر و سعادت فرزندانش را تأمین کند و بالاترین پاداش او کلمه سپاس و محبتی که بر چهره آنها می بیند و از خوشحالی آنها خوشحال می شود.

کرامت مرد این است که وقتی که با عقد ازدواج تعهد سرپرستی و اداره زندگی را بر عهده می گیرد، زن داری و فرزند پروری را در اصول برنامه های خود قرار دهد و به احساسات و عواطف ویژه همسرش احترام بگذارد. از رفت و آمدها و معاشرتهای غیر ضروری بکاهد، زودتر به خانه برگردد و با زن و فرزند خود باشد، انس بگیرد، بگوید و بشنود، غذا بخورد و از مهر و محبت پاک آنها لذت ببرد. پیامبر خدا فرمودند: هر مردی که سفره را بگستراند و زن و فرزند خویش را فرا خواند و غذا را با نام خدا شروع کنند و با شکر خدا به پایان برند، در هنگامی که هنوز سفره برداشته نشده، خدا رحمت و مغفرت خود را بر آنان نازل فرماید.

دور از کرامت و شرافت انسانی است که مردی همسرش را در خانه منتظر بگذارد و در خارج خانه اوقاتش را با دیگران بگذراند.

منبع : پارسی طب

http://vista.ir/?view=article&id=113846

vista.ir
Online Classified Service

عوامل ترور در زندگی

www.takbook.com

www.takbook.com

زندگی برای گروهی مجموعه ای است از آرمان های عالی و اهداف بلند و برای گروه دیگر زمانی است گذرا، پوچ و بی مفهوم. انچه که باعث می گردد تا زندگی تبدیل به آرمان های عالی و اهداف بلند گردد و یا تبدیل به دوره ای پر از درد و رنج گردد محک و ارزشمندی آن است. محک و ارزشمندی زندگی است که باعث شکوفایی درون می گردد و یا زمینه ساز تخریب آن از درون می گردد.

این واقعیت است که که آینده ما را ورق می زند و و مقصد ما را برای ما روشن می کند. اما عوامل ترور در زندگی کدامند؟ و چگونه می توان با آنها روبرو شد؟

●شناخت عوامل ترور در زندگی

یکی از شاخص ترین عوامل ترور در زندگی شک (عدم باور خود و یا باورهای خود) می باشد. واژه شک در اینجا نه بمفهوم حالتی که در زندگی هر از گاه رخ می دهد و نقطه نظر ما را نسبت به فرد و یا عملکردی دگرگون می سازد بلکه به مفهوم عملی که کنترل گر زندگی است و بطور دائم مخل زندگی فرد می باشد.

ازنشانه بارز این موضوع زمانی است که ما دائم برای کارهای که انجام داده ایم پشمیان و متاثر هستیم. بطور مثال بعد از گفتگو با یک فرد می گوییم ای کاش نمی گفتم. این گونه عملکرد ها مانند ای کاش ها و اگر ها که بطور دائم در زندگی روزمره افراد اتفاق می افتد باعث می گردد تا زندگی فرد ناپایدار گردد. یعقوب یکی از نویسندگان کتاب مقدس در عهد جدید دراین رابطه چنین می گوید: زیرا کسی که تردید (شک) دارد، چون موج دریاست که با وزش باد به هر سو رانده می شود. چنین فردی نپندارد که از خداوند چیزی خواهد یافت، زیرا شخصی است دودل و در تمای رفتار خویش ناپایدار. کتاب مقدس، رساله یعقوب فصل ۱ آیه۶ بخش دوم

اگر شما نسبت به آنچه می گویید باورندارید (بعبارت دیگر تنها یکسری معلومات و یادگرفته ذهنی را بازگو می کنید) و یا تنها از روی عادت به انجام آن مبادرت می ورزید. این موضوع سبب می گردد که زندگی شما ناپایدار گردد. همانطور که یعقوب می گوید همچون باد دائم به این سو آن سو کشیده می شوید و در تمامی رفتار خود ناپایدار و دو دل هستید. ناپایداری در زندگی همچون سرطانی می باشد که رفته رفته تمامی وجود را در بر می گیرد. نکته قابل توجه این جاست که هردو موضوع (سرطان و ناپایداری) حضوری درونی

ولی معمولا افراد به سرطان ارزش بیشتری می دهند تا ناپایداری درزندگی. چرا چون سرطان از بین برنده زندگی است. اما واقعیتی که اغلب به ان توجه نمی شود این است که ناپایداری در زندگی همچون سرطان باعث تخریب زندگی و در انتها تباهی آن می گردد.

●چگونه می توان با عوامل ترور روبرو شد

شک بعنوان ریشه این عامل، بوجود آورنده دودلی (ناپایداری) می باشد که میوه آن است. برای روبرو شدن با مشکل باید خود را متعهد نمود برای تغییر، استقامت ورزید برای رسیدن به نتیجه و ایستادگی بخرج داد برای رشد و تبدیل. این سخن را همیشه بیاد داشته باشید که امروز خود را صرف تغییر مشکلات دیروز نکنید بلکه امروز خود متعهد مسئولیت هایی کنید که سازنده فردای شماست. اگر فعالیت شغلی دارید خود را به آن متعهد کنید تا با تامل و تفکر کافی به اهدافی برسید که برای آن برنامه ریزی کره اید. اگر ازدواج کرده اید بخاطر داشته باشید که شما عهدی را پذیرفته اید که در آن مسئولیت رشد و رهبری را بعهده دارید. اگر تحصیل می کنید بخاطر آورید که سازنده آینده خود و خانواده ای هستید که به ان تعلق دارید که می توان در آن نسلی را متحول نمود.

یکی از مشکلات عمده برای بسیاری این است که سعی در فرار ازمسائل خود دارند. همانطور که پرونده های حذف شده و ایمیل های یک کامپیوتر می تواند باعث کندی و پایین آوردن سرعت کامپیوتر گردد همچنین است ذهن انسان. هنگامیکه با مشکلی روبرو می شوند و برای حل کردن ان متوسل به آسان ترین و یا کوتاه ترین راه می گردید. آن مشکل اگر چه برای مدت کوتاهی به کنار میرود.اما همچون فایل حذف شده در کامپیوتر باعث کندی عملکرد ها و سرعت ما در زندگی می گردد. زیرا در واقع تماما در پس ذهن ما جای دارد و افکار ما را دائم به خود مشغول می کند. در اثرا ین موضوع است که زندگی سرد و بی رنگ و بی ارزش می گردد. زیرا مشکل بجای خود باقی است.

اگر امروز می خواهید بر ناکامی ها، شکست ها و مشکلاتی که از دست آنها کلافه شده اید پیروز شوید خود را متعهد کنید تا ریشه مشکل را دریابید و با استقامت از شک و دودلی (ناپایداری) آزاد گردید. فراموش نکنید که عمر زندگی بسیار کوتاه می گردد زمانی که ما دائم به حال خود افسوس می خوریم وبا حسرت به انچه نداریم می اندیشیم. یقین بدانید که زندگی محض بطالت بوجود نیامده تا من و شما برده خواسته های خود و یا دستورات مذهبی باشیم. بلکه تجربه مفهوم غنی استراحت و لذت بردن از انچه که به ما تعلق دارد. امروز خدای عشق که خالق من وشماست می تواند به شما کمک کند تا عوامل ترور را در زندگی خود ریشه کن کنیم و فصل جدیدی رادر زندگی آغاز نماییم. عیسی مسیح امروز

www.takbook.com

www.takbook.com

حاضر است تا با ما در پیچ و خم های زندگی همگام شود اگربه او اجازه دهیم که وارد زندگی ما گردد و سکان زندگی ما را بدست گیرد.

http://vista.ir/?view=article&id=225382

vista.ir
Online Classified Service

غلبه بر جنجالی دوسویه

اکنون وجود کمتر اختلافی در فضای کوچک آپارتمان ها از چشم و گوش همسایه ها پنهان نمی ماند. ساعت از ۲ بعدازظهر هم گذشته بود که صدای جیغ و گریه بی امان زنی جوان سکوت این ساعت از روز را شکست. صدا چنان مضطرب و پریشان می نمود که هرچند از پنجره به بیرون سرک نکشیدم و چیزی ندیدم اما تردیدی نداشتم که این گریه بی امان و بی وقفه توجه همه همسایه ها را به خود جلب کرده است. صدا کم کم بالاتر رفت و بدل به جنجالی تمام عیار اما دوسویه شد.

آیا می توان از حجم و بلندای این جنجال کاست و یا حتی آن را از بین برد. کارشناسان مسایل خانواده دلایل متعددی را برای جرو بحث زوج ها عنوان می کنند اما بر این باورند که برخی دلایل بیش از دیگر علل سبب مشاجره میان زوج ها می شود و بر این اساس معتقدند می توان ریشه این جنجال های زناشویی را شناخت و با تجزیه و تحلیل مانع از بروز آنها شد. بی تردید حل هر اختلاف می تواند ما را یک قدم به هم نزدیک تر کند.

- مهم ترین دلایل جنجال میان زوج ها

مشکلات اقتصادی و معیشتی، روابط زناشویی، مشکلات کاری، بحث درباره فرزندان و تقسیم وظایف خانه در شمار دلایل اختلاف تقریبا مهم بین زوجین است.

اختلاف نظر و ناهماهنگی عقاید در ردیف بعدی علل مشاجره میان زوج ها به حساب آمده است. بیشتر زوج ها ظرافت های گفت وگو کردن را بلد نیستند و همین موضوع پیش پا افتاده سبب جر و بحث آنها می شود. باید یاد بگیریم که بیشتر گوش بدهیم و آن گاه سنجیده صحبت کنیم.

گاه زمینه های قبلی مانند جدایی والدین، فقر اقتصادی یا فرهنگی خانواده پدری و مادری آسیب های جبران ناپذیری بر جای می گذارند به گونه ای که در بزرگسالی به افرادی عصبی و ناآرام بدل می شوند و در نقش همسر نمی توانند ارتباط موثری برقرار کنند.

گاه دلایلی مانند فراموش کردن تاریخ تولد همسر، سالگرد ازدواج و رویدادهایی از این دست دلیل بروز مشاجره بین زوج هاست.

- شلیک دوسویه

دلیل بحث و بگو مگو هرچه که باشد در بیشتر موارد عبارت های تقریبا مشابهی بین زوجین رد و بدل می شود. در حین دعوا کمتر به موضوع اصلی اشاره می شود و به شکل ممکن فقط شخصیت یکدیگر را خرد می کنیم. اگرچه کارشناسان مسایل خانواده سکوت کردن در برابر رفتارهای نامناسب طرف مقابل را شیوه درستی در زندگی مشترک نمی دانند اما جنجال را هم راه خوبی برای رفع مشکلات نمی دانند. به باور روانشناسان آنچه که در هر مشاجره ای باید مورد توجه طرفین قرار بگیرد حفظ حرمت ها و عقاید است. به عبارتی در حین مشاجره نباید سخنی برانیم یا رفتاری انجام بدهیم که پس از غائله این قدر از همسرمان شرمنده باشیم که نتوانیم و ندانیم که دوباره چگونه با او رودر رو شویم.

پافشاری روی آرا و عقاید، فریاد زدن های بی دلیل و بی تاثیر، تکرار مسایل گذشته، بهانه جویی هایی که حتی خودمان هم می دانیم غیرمنطقی است همگی نشان می دهند که بیشتر جر و بحث های ما دلایل واضحی ندارند. پنداری فقط قصد داریم ضمن ناسزا و فریاد با هم زورآزمایی کنیم.

در حین بگو مگوها استفاده از عبارت هایی که با ضمیر من آغاز می شوند مانند: من دوست دارم، من می دانم و ... یا به کار بردن واژه های

www.takbook.com

www.takbook.com

تاکیدی نظیر اصلا، همیشه و باید مانند تو اصلا حرف مرا

نمی فهمی! تو همیشه بر خلاف نظر من رفتار می کنی فقط سبب بالا گرفتن دعوا و از بین رفتن حرمت ها می شود. نقل قول کردن از سوی دیگران به ویژه مادران و یا خواهران هم رفتار بسیار نادرستی است که در بیشتر مشاجره ها دیده می شود. مانند این که مادرم همیشه به من می گفت که همسرت عرضه کار کردن و پول درآوردن را ندارد اما من باورم نمی شد. این نقل قول ها فقط بر عصبانیت همسرمان می افزاید.

ناسزا گفتن، از بین رفتن حرمت بین زن و مرد، بی آبرو شدن نزد همسایه ها که صدای بگومگوهایمان را می شنوند و آثار روحی و روانی بسیار نادرست ناشی از این جنجال مانند احساس ناامنی، سرد شدن روابط، نگرانی از بی علاقه شدن طرف مقابلمان و ... همه از تاثیرات نامطلوب و گریز ناپذیر مشاجره های ما است.

نتیجه بیشتر مشاجره ها چیزی جز آسیب دیدن روابط زناشویی نیست. اغلب ما مهارت های نخستین زندگی را مانند گوش دادن، عذرخواستن، رفع خستگی و استرس ناشی از کار و زندگی روزمره را نمی دانیم. به راستی در هر بار مشاجره چه عایدمان می شود آیا پس از جر و بحث مشکلمان برطرف می شود. یا صرفا بر مشکلمان افزوده ایم. مساله ای که برای آن بحث می کنیم چقدر ارزش دارد و در نهایت چه کنیم تا به جای مشاجره و جنجال و پافشاری بر سر عقاید، یک گفت وگوی انتقادی اما مثبت و سازنده داشته باشیم. یاد بگیریم که گاه سکوت و گاهی معذرت خواهی هرگز به معنای شکستن غرورمان نیست!

منبع : روزنامه جوان

http://vista.ir/?view=article&id=292100

vista.ir
Online Classified Service

فرمان پذیری عاشقانه

جهان هستی وخلقت بر زوجیت استوار شده است؛ زوجیت قانون حیات و بقاست. در میان انسانها حساس‌ترین انتخاب در طول زندگی، انتخاب همسر است که براساس آن نهاد خانواده شکل می‌گیرد.

والاترین هدف و کارکرد خانواده تکمیل هویت و تأمین آرامش همسران است. در سایه آرامش، انسانها به رشد و بالندگی مناسب دست می‌یابند و خلاقیت‌های خود را بروز می‌دهند.

مهر و محبت، صمیمیت و وفاداری از مهم‌ترین عوامل پایندگی و تقویت نهاد خانواده است، همچنان که حفظ کانون خانواده یکی از اصلی‌ترین تکالیف هریک از همسران محسوب می‌شود. شایستة است همسران با شناخت کامل تفاوت‌های یکدیگر و یادگیری روش‌های ابراز محبت و دست‌یابی به تفاهم، سعادت خود و خانواده را بیمه کنند و از کوتاهترین لحظه‌های باهم بودن بیشترین بهره‌ها را ببرند، از این رو در این مقاله به مهارت‌های همسرداری اشاره می‌نماییم.

- تعریف

همسرداری، مهارتی است که زن و شوهر (زوجین) با شناخت توانایی‌ها، تفاوت‌ها و حساسیت‌های یکدیگر بتوانند به نیازهای جسمی، عاطفی و روانی طرف مقابل پاسخ دهند، به طوری که هر دو احساس رضایت خاطر کنند به آرامش نسبی دست یابند.

- تفاوت‌های روان‌شناختی زنان و مردان در زندگی مشترک

www.takbook.com

www.takbook.com

▪ میزان اعتماد به نفس زنان با احساس اطمینان آنان از «دوست داشته شدن» رابطه مستقیمی دارد، در حالی که مردان زمانی از اعتماد به نفس کافی برخوردارند که بتوانند درخواست‌های همسران خود را برآورده کنند.

▪ زنان دوست دارند برای حل شدن یک موضوع درباره آن صحبت کنند (حتی اگر وقت زیادی صرف کنند)، در حالی که مردان این عمل زنانی را پرحرفی تلقی می‌کنند.

▪ زنان دوست دارند که شوهرانشان محبت خود را ابراز کنند و به آنان بگویند که چقدر دوستشان دارند، اما مردان فکر می‌کنند که همسرانشان باید بدانند که «من فقط او را دوست دارم، نیازی به گفتن نیست».

▪ وقتی مردان از زنان خود حمایت می‌کنند، آنان را در حل مشکلاتشان توانمندتر و به زندگی امیدوارتر و علاقه‌مندتر می‌کنند.

▪ زنان فرمان بردن را دوست دارند ولی معتقدند این فرمان بردن باید عاشقانه باشد، در این صورت حاضر به هرگونه ایثار و فداکاری خواهند بود.

▪ هنگامی که مردان دیر می‌کنند، زنان باسؤال‌های «چرا دیرکردی؟» «کجا بودی؟ » و...در حقیقت دلواپسی و نگرانی توأم با عشق و علاقه را به همسر خود ابراز می‌کنند، اما شوهران فکر می‌کنند که همسرانشان می‌خواهند آنها را زیر سؤال ببرند و افراد بی‌مسئولیت و غیرمطمئنی جلوه دهند.

▪ وقتی شوهران فکر می‌کنند که برای زندگی و همسرشان مفید هستند، احساس ارزشمندی و توانمندی می‌کنند ولی زنان زمانی این احساس را دارند که فکر می‌کنند برای همسرانشان عزیز هستند.

▪ مردان پس از گوش دادن به صحبت‌های همسر خود بلافاصله می‌خواهند مشکل را حل کنند، بنابراین به راهنمایی آنان می‌پردازند، در صورتی که شاید زنان فقط می‌خواستند احساساتشان را بیان کنند.

▪ زنان میزان ارزشمندی و علاقه شوهرانشان را به خود با میزان برآورده شدن خواسته‌هایشان محک می‌زنند.

مردان یا باید سعی کنند خواسته‌های منطقی آنان را برآورده کنند و یا آنان را با دلایل صحیح متقاعد سازند.

موارد زیر کلیدهایی است برای برقراری ارتباط صحیح باخویشان همسر:

۱) به خانواده همسرمان نیز به اندازه خانواده خود احترام بگذاریم.

۲) با خانواده همسر خود همان گونه رفتار کنیم که با خانواده خود رفتار می‌کنیم.

۳) به هیچ یک از خانواده‌ها اجازه دخالت در زندگی خود را ندهیم. در صورتی که خانواده‌ها قصد راهنمایی داشته باشند، فقط از تجربه‌های آنان استفاده کنیم و تصمیم نهایی را با مشورت همسر خود بگیریم.

۴) در صورت بروز اختلاف، از درمیان گذاشتن موضوع با نزدیکترین خویشاوندان نیز پرهیز کنیم، زیرا این کار موجب گسترش دامنه اختلاف می‌شود.

۵) در حضور خویشان به همسر خود بیشتر توجه کنیم و او را در گفت‌وگوها شرکت دهیم.

۶) در صورت بروز مشکل از سوی خانواده زن یا مرد، عضو همان خانواده باید مشکل را حل کند، زیرا هر یک از همسران به خوبی خانواده خود را می‌شناسند و بهتر می‌توانند چاره‌جویی کنند.

۷) از چشم هم چشمی و حسادت بپرهیزیم.

۸) به آداب و رسوم خانواده همسرمان احترام بگذاریم، چنانچه برخی از آنها را صحیح نمی‌دانیم، هرگز آنان را به خاطر پای‌بندی به آداب و رسوم خود استهزا نکنیم.

۹) لازم است گاهی همسران به تنهایی به دیدار خانواده خود بروند (اینکار موجب ارضای محبت مادر و فرزندی می‌شود).

۱۰) این واقعیت را بپذیریم که علاوه بر همسر، پدر و مادر حق مسلمی بر گردن ما دارند، بنابراین در صورت ضرورت هریک از همسران باید به خوبی از خانواده خود حمایت کنند.

● آشنایی با برخی از مهارت‌های همسرداری

۱) شاد باشیم:

شاد بودن همیشه ارزشمند است، پس سعی کنیم خود را خوشحال و سرحال نشان دهیم تا خستگی را از تن شریک زندگی خود دور کنیم.

۲) صبور باشیم:

اگر رفتار همسرمان را خوشایند نمی‌دانیم بهتر است با حوصله و تأمل و در شرایط مناسب او را از چگونگی رفتارش آگاه کنیم.

www.takbook.com

www.takbook.com

۳) منطقی رفتار کنیم:

مسائل را منطقی و درست بررسی کنیم و به جای منافع شخصی، مصالح زندگی مشترک را در نظر بگیریم و بی‌طرفانه قضاوت کنیم.

۴) کم توقع باشیم:

از همسرمان آن‌قدر انتظار داشته باشیم که بتواند به انتظارات پاسخ بدهد.

۵) مثبت‌نگر باشیم:

با به‌یاد آوردن لحظات شیرین زندگی بدبینی را از خود دور کنیم، به رفتارهای خوب همسرمان بیشتر بیندیشیم و جنبه‌های خوب زندگی را فراموش نکنیم.

۶) خوش‌بین باشیم:

داشتن نگاه خوش‌بینانه به زندگی و اطرافیان باعث ایجاد آرامش و بذل محبت و عاطفه می‌شود.

۷) یکدل باشیم:

درک متقابل موجب ایجاد تفاهم می‌شود و یکدلی به وجود می‌آورد.

۸) شنونده خوبی باشیم، هنگامی که همسرمان با ما صحبت می‌کند حتی‌الامکان به چشمان او نگاه کنیم و یا با اشاره و سرتکان دادن نشان دهیم که به حرف‌های او توجه داریم.

۹) مشوق همسر خود باشیم:

برای رفتارها و صحبت‌های همسرمان ارزش قائل شویم و با یادآوری موقعیت‌های موفق گذشته او را تشویق کنیم تا آینده بهتری داشته باشد.

۱۰) به پیشرفت یکدیگر اهمیت دهیم:

آنقدر صمیمی باشیم که پیشرفت و ترقی همسرمان یکی از آرزوهای ما باشد، در حقیقت اولین کسی که از این پیشرفت سود می‌برد ما هستیم.

۱۱) خوش قول باشیم: برای حرفها و قول‌های خود ارزش قائل بشویم و خود را در مقابل آنها بدانیم خوش قولی نشانه احترام به خود و همسر است.

۱۲) به شخصیت همسرمان احترام بگذاریم:

و حرمت یکدیگر را نزد خانواده و دوستان و ... حفظ کنیم.

۱۳) ارتباط کلامی وعاطفی خود را حفظ کنیم:

سعی کنیم با همسر خود درباره مسائل مختلف گفتگو کنیم. صحبت کردن بهترین راه آگاهی از افکار و احساسات همسر است.

۱۴) با یکدیگر مهربان باشیم:

همسرمان را جزئی از وجود خود بدانیم، محسناتش را بازگو کنیم، برایش خوبی بخواهیم و در راه کمک به همسرمان تمام تلاش خود را به کار ببریم.

۱۵) محبت پذیر و قهرگریز باشیم:

منش توأم با مهربانی و دوری از قهر داشته باشیم.

۱۶) راستگو باشیم:

صداقت و راستی را بهترین سرمایه‌های زندگی مشترک است.

۱۷) به نیازهای همسر توجه کنیم:

رفتار دلنشین و توأم با متانت موجب می‌شود خواسته‌های خود را به راحتی بیان کند.

۱۸) به ارزشهای دینی، اخلاقی و خانوادگی پای‌بند باشیم:

ارزش‌ها از ارکان و ستون‌های اصلی خانواده محسوب می‌شوند و مقید بودن به ارزش‌ها، موجب دوام و استحکام خانواده می‌شود و اصالت آن را حفظ می‌کند.

www.takbook.com

www.takbook.com

۱۹) با یکدیگر مشورت کنیم:

هر یک از همسران باید حق داشته باشند نظر و پیشنهاد خود را بیان کنند. با مشورت کردن، راه رسیدن به زندگی سالم کوتاهتر می‌شود.

۲۰) قدرشناس باشیم:

از همسرمان به خاطر انجام وظایف، مسئولیت‌ها و همکاری‌هایش قدردانی کنیم برای ابراز سپاسگزاری و تشکر به کلمه‌های خاصی نیازمند نیستیم.

۲۱) برنامه‌ریزی کنیم:

در حقیقت برنامه‌ریزی به زندگی نظم و سامان می‌بخشد.

۲۲) الگوی خوبی باشیم:

طوری رفتار کنیم که الگوی رفتاری مناسبی برای همسر و فرزندان خود باشیم.

۲۳) خود را به جای همسرمان بگذاریم:

فراموش نکنیم که ازدواج، پیمان همکاری و تشریک مساعی است.

۲۴) با جملات زیبا از همسر خود دلجویی کنیم:

یک جمله شورانگیز می‌تواند طوفانی از خشم و غضب و نفرت را خاموش کند و بنای زندگی را از خطرات گوناگون دور سازد.

۲۵) به همسر خود بگوییم که من به خاطر عشق به تو همه سختی‌های زندگی‌مان را می‌پذیرم چنین جملاتی باعث دلگرمی او می‌شود.

۲۶) با متانت و صداقت قبول کنیم که در بعضی از کارها همسرمان شایسته‌تر است.

۲۷) فرمان ندهیم:

نباید خانه را به پادگان تبدیل کنیم. متوجه باشیم که خانه کانون عشق و محبت است نه محل یکه‌تازی و خشونت.

۲۸) از ازدواج خود اظهار پشیمانی نکنیم:

زندگی و روابط خود را با دیگران مقایسه نکنیم و از یاد نبریم که زندگی هرکسی مطابق سلیقه و عقل و درایت او اداره می‌شود.

۲۹) روی نقاط ضعف همسر خود انگشت نگذاریم:

هرگز نباید از نقطه ضعف‌ها به عنوان اسلحه‌ای برای سکوت یا شکست دادن همسر استفاده کنیم.

۳۰) مقابله به مثل نکنیم:

از رفتارهای تلافی‌جویانه بپرهیزیم و سعی کنیم به جای مقابله به مثل، رفتار مناسب را به او یادآوری کنیم.

منبع : نوآوران فناوری اطلاعات

http://vista.ir/?view=article&id=296925

vista.ir
Online Classified Service

فرآیند حل مسائل در مشکلات زندگی

در این فرآیند ما می‌خواهیم بیاموزیم که چگونه مسأله را حل کنیم و چگونه از پروسه‌ی حل آن لذت ببریم.

در این فرآیند ما باید به ۲ نکته اصلی توجه کنیم

۱ـ چگونه با یك مسأله مواجه شویم

تمامی زندگی‌های امروزی با مسائل فراوانی دست به گریبان است عده‌ای از افراد این مسائل را فاجعه، بلا و مصیبت و ... می‌پندارند ولی ما اصلاً

www.takbook.com

www.takbook.com

از این گونه الفاظ به کار نبرده و به جای همه‌ی آنها از واژه مسائل استفاده می‌کنیم.هر فردی یك دایره یا شعاع بزرگی متفاوت در اطراف خود دارد. که روانشناسان این دایره، دایره را حتی می‌گویند. اگر هر مشکلی در داخل این دایره اتفاق بیافتد هر فرد آن را به سادگی حل کرده و مشکلی از این بابت ندارد ولی اگر خارج از این دایره(این دایره در برگیرنده مجموعه‌تجارب، استعدادها، سرمایه‌های مادی و ... می‌باشد) اتفاق بیافتد الفاظی مانند بدبخت شدم، بیچاره شدم و ... به کار می‌برند. مثلاًیك کودك یك عروسك چینی دارد این عروسك از دستش می‌افتد و می‌شکند شروع به گریه می‌کند و حتی می‌گوئیم یکی دیگر می‌خرم بازهم به این صحبت توجه نمی‌کند که این نشان بر این است که دایره راحتی او خیلی کوچك است.

به چند اصل در این باره توجه می‌کنیم.

۱) اصل تغییرواژگان: در فوق اشاره کامل به این مطلب شد.

۲) اصل اعتماد به نفسش و حفظ روحیه: بدون داشتن اعتماد به نفس نمی‌توان بر مشکل فائق آمد زیرا هنگامی که انسان خود را نسبت به یك ساله نا توان فرض کرده‌است چگونه می‌تواند از عهده یك ساله به خوبی برآید.

۳) اصل اعتماد و اشکال به قدرت خداوند: زیرا انسان تا هنگامی که خود را همراه خدا ببیند بداند دستش در دست قدرت لایزال الهی است از هیچ مسأله‌ای نمی‌هراسد.

۴) اصل چگونگی به جای چرا: به جای آنکه بگوئیم این مسأله چرا برای من بوجود آمده بگوئیم این مسأله را چگونه حل کنم

۴سوال طلائی برای دادن روحیه به خود در هنگام رویارویی

۱) بگوئیم این رخ داد چه پیام برای من‌دارد.

۲) چه نکته خوب و جالبی در حل این مسأله برای من وجود دارد.

۳) من فوراً چه باید بکنم تا این مسأله آن طور که دلخواه من است حل شود.

۴) من فوراً چه اقداماتی انجام بدهم تا در ضمن این مسأله لذت ببرم.

شیوه‌های حل یك مسأله

۱ـ انتخاب رویکردی درست نسبت به مساله به کمك مشاور

۲ـتعیین دقیق مشکل به کمك مشاور

۳ـ پیدا کردن راه حل‌های متفاوت و متعدد

۴ـ ارزیابی راه‌حل‌ها

۵ـ انتخاب راه‌حل‌های مفید به کمك مشاور

۶ـ اجرای راه‌حل‌های مناسب

۱ـ انتخاب رویکردی درست نسبت به مسأله: ابتدا باورهای اشتباه را از خود و دیگران دور سازیم که درقسمت نحوه برخورد به طور کامل توضیح داده شد.

۲ـ تعیین دقیق مسأله

ـ ابهام را از صورت سؤال برداریم.

ـ مشکلات کلی را به صورت جزئی‌تر تبدیل کنیم.

ـ مشکلات پیچیده را به عوامل ساده کاهش دهیم

ـ مثال) یك نفر می‌گوید من مشکل خانوادگی دارم که این مشکل یك مشکل مبهم و کلی است و باید به عوامل ساده‌تر تقسیم شود.

۳) بدست آوردن راه حل‌های متعدد

ـ یافتن راه‌حل‌های متعدد فراوان

ـ استفاده از بارش فکری

ـ ترجیح کمیت به جای کیفیت

۴)ارزیابی راه حل‌ها

ـ توجه به بررسی سودمندی هر یك از پیامدها برای خود و دیگران

www.takbook.com

www.takbook.com

ـ پیش‌بینی و ارزیابی دقیق هر راه حل

۵) با توجه به موارد ۳و۴ بهترین گزینه ممکن را انتخاب می‌کنیم

۶) اجرای راه حل و بازبینی

اگر راه حل مشکل را حل کرد که مسأله حل شده می‌باشد و در غیر این صورت یکبار دیگر پروسه را طی می‌کنیم

منابع :

بسوی کامیابی آنتونی رانیز

سرگذشت آنتونی رانیز و موفقیت‌های او آنتونی رانیز

نوشته‌های یك دوست آنتونی رانیز

جزوه مهارت‌های زندگی تهیه شده در کانون پژوهشی و مشاوره‌ای

سری فیلم‌های دکتر علیرضا آزمندیان

تهیه کننده : امین نیکو منظری

http://vista.ir/?view=article&id=209831

vista.ir
Online Classified Service

فرآیند عادی شدن عشق

آیا تاکنون فکر کرده‌اید که چرا ناگهان دنیای زیبای یك زوج از هم می‌پاشد و شکایات و نیش‌زدن‌ها کم‌کم جای کلمات عاشقانه را می‌گیرد. در اوایل یك داستان عاشقانه، زن و مرد هر دو گمان می‌کنند که عشق برای گذر از مشکلات کافی است اما همیشه پس از گذر شش ماه تا دو سال، اولین ناراحتی‌ها و سرزنش‌ها شکل می‌گیرد و فضای عاشقانه ناگهان بر سر هیچ و پوچ نابود می‌شود. هیچ درمانی برای این درد وجود ندارد. به محض آنکه روابط دو نفر با هم عادی شود، جادوی عشق اثرش را از دست می‌دهد، هرکدام از زوج‌ها خلق و خوی اولیه خود را پیدا می‌کنند، یاد محرومیت‌ها و دردهای بچگی می‌افتند، تمایل به دستوردادن پیدا می‌کنند و حاضر نیستند انتخاب طرف مقابل را بپذیرند. دو تمایل مختلف رو در روی هم قرار می‌گیرند، صمیمیت و علاقه رنگ می‌بازد و اینجاست که از دهان طرف مقابل کلماتی را می‌شنویم که انتظارش را نداشتیم.

گمان می‌کنید این سرزنش‌ها و ناراحتی‌های لفظی چه چیزی را در خود پنهان کرده‌اند؟ کمبود اعتماد به نفس. مثلا زمانی را درنظر بگیرید که خانم، سر قراری که با همسرش گذاشته، کمی دیر می‌رسد. همسر با لفظی سرزنش‌آمیز به او می‌گوید: <چرا دیر کردی، واقعا غیرقابل تحملی...> اما در واقع او می‌ترسد اقرار کند و بگوید: <ناراحتم که دیر کردی، چون دلم برایت تنگ شده بود.> ما با الفاظی که به کار می‌بریم دیگری را مورد سرزنش قرار می‌دهیم چون می‌ترسیم متوجه شود که از نبودن او ناراحت بوده‌ایم.

وقتی زندگی برای هر دو نفر عادی می‌شود بی‌احترامی‌ها کم‌کم آغاز می‌شود تا جایی که حتی زندگی را به فنا می‌کشاند. بی‌احترامی‌ها معمولا زمانی ظهور می‌کنند که یکی از زوجین به‌ویژه مرد، می‌خواهد دیگری را زیر سلطه خود بگیرد. می‌خواهد با بحث، سرزنش و بی‌احترامی

www.takbook.com

www.takbook.com

نشان دهد که از دیگری برتر است. زن نیز عکس‌العمل نشان می‌دهد و به این ترتیب هریك با الفاظ رکیك و فحش و ناسزا به دیگری حمله‌ور می‌شوند. البته کم‌کم مرد، زن را تحت نفوذ خود درمی‌آورد اما با این کار عشق را از قربانی خود می‌گیرد، او را از ارزش می‌اندازد و روحش را زخمی می‌کند. از این پس به جای یك دنیای زیبا و پر از احساس، ناامنی و ترس حاکم می‌شود.

بعضی از زن‌ها در مواجهه با چنین موقعیتی یا به هر ترتیب شده همسرشان را ترك می‌کنند یا از ترس آنکه مبادا همسرشان آنها را ترك کند، همه چیز را می‌پذیرند و از این پس برای رضایت خود تلاش نمی‌کنند، اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهند و گوشه‌گیر می‌شوند. وقتی یك زن مدام مورد انتقاد و سرزنش همسرش واقع می‌شود، این احساس را پیدا می‌کند که دیگر عشقی وجود ندارد، کاخ رویاهایش فرو می‌ریزد و حتی گاهی علیه خود اقدام کرده و ارزش خود را پایین‌تر می‌آورد.

زبان، خطرناك‌تر از آن چیزی است که گمان می‌کنید. می‌گزد، زخمی می‌کند، می‌رنجاند و از ارزش می‌اندازد. ناسزا و ناملایمتی شاید یك یا دو بار زندگی را از هم نپاشد ولی هر کلمه همانند قطره سمی است که روابط را تیره می‌کند و از نظر روانی روی هر دو نفر تاثیر گذاشته و بیش از مرد، زن را از درون نابود می‌کند. از این پس است که بی‌تفاوتی در میان زوج‌ها رواج می‌یابد ولی بعضی از آنها در سکوت می‌میرند. بله، بسیاری از زوج‌ها در مقابل دیگران خود را سرافراز و خوشبخت نشان می‌دهند، چون می‌ترسند و شرم دارند که دیگران درباره آنها قضاوت کنند.

خشونت رایج در این طبقه از جامعه، روانی است. بهترین راه برای پایان دادن به مشاجرات خانوادگی برخلاف آنچه بسیاری از افراد گمان می‌کنند، دادگاه نیست. تنهایی را کنار بگذارید، از خلوت‌تان بیرون بیایید و با یك روان‌شناس یا دوست خیلی نزدیك درباره مشکلات‌تان صحبت کنید.

ناراحتی را به عنوان یك راز پیش خود نگاه ندارید. در صورتی که مرد شما رفتار خشنی در پیش گرفته، بهترین راه حل، مواجه کردن او با نگاه دیگران است. او نیاز دارد وظایف و مسوولیت‌هایش را بار دیگر برایش تکرار کنند.

احترام به دیگری، تساوی حقوق زوجین و درك متقابل کمك‌های روانی است که گاهی زوجین به آنها نیاز پیدا می‌کنند. تنبیه اجتماعی به تنهایی هرگز کارساز نیست.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=258845

vista.ir
Online Classified Service

فرد جدی نمی تواند بخندد

مشرب خوش، در حکم مغناطیسی است که همه‌ی گوش‌ها و اذهان را به خود جلب می‌کند. و خنده، زبانی جهانی است که وقتی کلمات از عهده بر نمی‌آیند، از موانع فرهنگی عبور می‌کند. مسلماً «کوزینس» اولین کسی نبود که از مشرب خوش به عنوان روشی مقابله‌ای استفاده نمود. انسان از روزی که احساس کرد اگر خودش را غلغلك بدهد خنده‌اش می‌گیرد، از مشرب خوش استفاده کرده است. یونانیان قدیم، مشرب خوش را یك فضیلت می‌دانستند. از جمله افلاطون معتقد بود که مشرب خوش، پرورش دهنده‌ی روح و روان است و آن را به عنوان عاملی التیام بخش توصیه می‌کرد. از یونان باستان بود که تئاتر و از جمله کمدی شکل گرفت که تا به امروز نیز ادامه دارد. در بسیاری از مذاهب و ادیان الهی، به مشرب خوش

www.takbook.com

www.takbook.com

تأکید شده است. در واقع مشرب خوش به عنوان دارویی التیام بخش در تمامی فرهنگ‌های روی زمین ریشه دوانده است، از بومیان آفریقا گرفته تا سرخپوستان آمریکا، همگی به مشرب خوش بها می‌دادند. چنین به نظر می‌رسد که مشرب خوش و ویروسی که در اثر این مشرب نابود می‌شود، هر دو واگیردار هستند.

دکتر «ریموند مودی»، تحت تأثیر قدرت التیام بخشی مشرب خوش و بذله در سال ۱۹۷۸ اقدام به مطالعه کتاب‌های مختلفی در همین زمینه نمود. از جمله اطلاعاتی که به دست آورد مطلبی است که در ادامه شرح داده‌ایم.در سال ۱۲۶۰، یك پزشك روشنفكر و پیشرفته‌ی فرانسوی به نام «هانری دوموندویل» به رابطه‌ی مهمی میان احساسات مثبت و سلامتی پی برد. او به بستگان و دوستان و بیمارانش توصیه می‌کرد که برای آن‌ها لطیفه بگویند، با آن‌ها مزاح کنند و آن‌ها را بخندانند.پادشاهان اروپایی نیز در سال‌های دور، همیشه کسانی را در قصر خود داشتند که آن‌ها را می‌خنداندند. شاید مشهورترین این بذله‌گویان، «ریچارد تارلتون» بود که در دربار ملکه الیزابت اول خدمت می‌کرد و می‌گویند که او بیش از گروه پزشکی ملکه، به سلامتی او کمك کرد.

گونه‌های مشرب خوش و شوخ طبعی

به رغم بررسی‌های مختلفی که درباره‌ی مشرب خوش به عمل آمده، هنوز میان کارشناسان، بر سر این که مشرب خوش به راستی چیست، وحدت نظری وجود ندارد. در واقع هنوز تعریف واحد و جامعی از آن ارائه نشده است. به اعتقاد اغلب صاحب‌نظران، مشرب خوش، به خودی خود یك احساس مثبت نیست، اما می‌تواند منجر به احساسات خوب شود که از جمله‌ی آن‌ها می‌توان به شادی، سعادت، خوشی، عشق، امید، ایمان و قدرت اراده اشاره کرد مشرب خوش یك رفتار نیست، گر چه می‌تواند اقدامات و رفتارهایی از قبیل تبسم و خنده را به وجود آورد. با این حال می‌توان گفت که مشرب خوش و بذله، یك ادراك و تصور است؛ به این علت که ممکن است کسی از یك حرف بامزه خنده‌اش بگیرد و دیگری به همان حرف نخندد.

با این حال، با توجه به بعضی از تعاریفی که درباره‌ی مشرب خوش ارائه شده، می‌توان گفت که مشرب خوش دارای دو جنبه‌ی اصولی است که به زبان ساده نوعی بده و بستان هستند. یکی آن که بذله و مشرب خوش را می‌توان جذب نمود یا آن را تجربه کرد و دیگر این که می‌توان آن را ابراز کرد و با دیگران در میان گذاشت. هر کسی به گونه‌ای دارای مشرب خوش است، هر چند ممکن است کسی با توجه به تجارب خود منکر این کیفیت باشد. در میان کسانی که درباره‌ی مشرب خوش مطالعه کرده‌اند. «مك گی» به سه عاملی اشاره می‌کند که باید وجود داشته باشند تا مشرب خوش شکل بگیرد:

۱- منبعی که بتواند محرك بالقوه‌ای به حساب آید.

۲- شناختی که بتواند این بذله یا مشرب را درك کند.

۳- پاسخی که خنده‌دار بودن رفتار یا گفتار را نشان دهد.

انواع بذله و مشرب خوش

بذله‌گویی و زدن حرف‌های بامزه و نشان دادن مشرب خوش، انواع مختلفی دارد که در بسیاری از موارد با یکدیگر همپوشی‌هایی پیدا می‌کنند. در ادامه‌ی مطلب، به انواع بذله‌ها اشاره کرده‌ایم.

۱- تقلید و ادای کسی را درآوردن: می‌توان با تقلید از کسی یا چیزی سبب خنده شد. ثابت شده است که این رفتار می‌تواند در برخورد و مقابله با استرس مفید واقع گردد، مشروط بر آن که به عزت نفس خدشه‌ای وارد نکند. برخورد مبالغه‌آمیز با رفتارها و ویژگی‌های شخصیتی، نمونه‌هایی هستند که می‌توان به آن اشاره کرد.

۲- طنز: در حالی که تقلید و طنزگویی وجوه مشترك فراوان دارند، طنز معمولاً حالت نوشته دارد که اشکالات اجتماعی و شخصی را بیان می‌کند.

www.takbook.com

www.takbook.com

۳- دلقك‌بازی: در روزگار گذشته، بسیاری از بازیگران سینما با ادا درآوردن و با دلقك‌بازی درصدد خنداندن اشخاص بودند. سر خوردن روی پوست موز، پرتاب کردن بشقاب خامه و بستنی به صورت دیگران نمونه‌هایی بود که برای خنداندن دیگران از آن استفاده می‌شد.

۴- مسخره‌بازی: نوع دیگر مشرب خوش و بذله، مسخره‌بازی و رفتارهای چرند است. مثل این که فیلمی تهیه کنیم که در آن مثلاً پلنگ بستنی بفروشد، یا گاوها پشت فرمان اتومبیل رانندگی کنند.

۵- رویدادهای شگفت‌انگیز، طنز و طعنه: اشاره به دو رویدادی است که به اتفاق، بذله‌ای را می‌سازند. مثل این که کسی برای شما پاکتی بفرستد، آن را باز کنید و ببینید که یك اسکناس یك صد دلاری به شما هدیه کرده است و لحظه‌ای بعد پاکت دیگری به دستتان برسد که نشان بدهد مبلغ یك صد دلار از حساب بانکی شما برداشت شده است.

۶- ایهام و جناس: صحبت‌ها و رفتارهای بامزه‌ای هستند که به شکلی مدبرانه، در قالب ایهام بیان می‌شوند. استفاده از یك کلمه با معانی مختلف، نمونه‌ای است که می‌توان به آن اشاره کرد.

۷- زخم زبان و تمسخر: زخم زبان، نوعی بذله‌گویی است که با خود، نیشی به همراه دارد و در واقع خشمی را بیان می‌کند. در واقع می‌توان گفت که زخم زبان نوعی انتقام کلامی است. کسی که زخم زبان می‌زند، می‌خواهد به طرزی اجتماع پسند، منظور و ناراحتی خود را بیان کند. خیلی‌ها پس از آن که حرفشان را در قالب زخم زبان زدند، می‌گویند: «شوخی می‌کنم.»

۸- طنز تلخ: و بالاخره می‌توان به طنز تلخ اشاره کرد که معمولاً به شکلی با حادثه‌ی مرگ در ارتباط است. بعضی‌ها به طنز تلخ «لاس زدن با موضوع مرگ» می‌گویند. توجه داشته باشید که مرگ، یکی از هراس‌های انسان است و معمولاً سعی می‌شود با حرف‌های خنده‌دار با آن برخورد شود تا از شدت نگرانی ناشی از آن بکاهد.شوخ طبعی

درست همان طور که صاحب‌نظران به انواع مختلف مشرب خوش و بذله توجه کرده‌اند، می‌توان به انواع مختلف شوخ طبعی‌ها نیز اشاره کرد. همه به شکلی و در زمینه‌ای شوخ طبعی دارند، اما یاد دادن شوخ طبعی به دیگران ساده نیست. دکتر «ریموند مودی» در کتاب «خنده بعد از خنده» به چهار نوع شوخ طبعی اشاره کرده است:

۱- مرسوم و سنتی: در نظام شوخ طبعی مرسوم و متعارف، دو یا چند نفر موضوع مضحك و خنده‌داری پیدا می‌کنند، به اتفاق درباره‌اش حرف می‌زنند و می‌خندند.

۲- شوخی و شوخ طبعی در مهمانی‌ها: در بسیاری از مهمانی‌ها کسانی پیدا می‌شوند که نقل محفل می‌شوند و با حرف‌ها و حرکات خنده‌دار خود دیگران را می‌خندانند. لطیفه و مزاح‌گویی در مجالس و مهمانی‌ها، نمونه‌ای است که می‌توان به آن اشاره کرد.

۳- شوخ طبعی خلاق. نمونه‌اش را در کسانی می‌یابیم که کارشان نوشتن بذله و لطیفه است. این اشخاص اغلب بسیار بانمك، خوش مشرب وبه شدت خلاق هستند. این‌ها می‌توانند در هر مطلب و هر موضوعی نکته‌ی بامزه‌ای پیدا کنند.

۴- آزاده و ورزشکار: و بالاخره به کسانی بر می‌خوریم که می‌توانند به کارهای خودشان بخندند و از انسان بودن خودشان لذت ببرند. آنها با خندیدن به اشکالات و عیوب خود، اغلب در موقعیت شادی به سر می‌برند.

مراحل استفاده از مزاح درمانی

۱- بیاموزید که زندگی را بیش از اندازه جدی نگیرید: سرپرستار بخش سرطان یکی از بیمارستان‌های بزرگ، به کمك بنیاد "هایت"، مأموریت یافت تا در بخش سرطان بیمارستانی که در آن کار می‌کرد از مشرب خوش برای کمك به درمان بیماران سرطانی استفاده کند. او می‌گوید: «در طبقه‌ای که من در آن کار می‌کنم، از سیاست به خصوصی پیروی می‌کنیم. ما می‌گوییم کارتان را جدی بگیرید اما به خودتان سخت نگیرید.» او معتقد است که باید به خودتان بیش از کارتان بها بدهید.

۲- برای هر روز خود یك موضوع فرح بخش در نظر بگیرید: اگر خوب نگاه کنید، می‌بینید همواره در پیرامونتان موضوع‌های مضحك و خنده‌دار هست که می‌توانید به آنها بخندید. البته مواقعی هست که خندیدن درست و مطلوب نیست. در لحظات و مواقع جدی، خنده و مزاح می‌تواند بی‌ادبی تلقی شود. از این رو به هنگام خندیدن و مزاح کردن، رعایت احتیاط را بکنید.

۳- قوه‌ی تخیل و خلاقیت خود را افزایش دهید: مشرب خوش و مزاح کردن و لطیفه گفتن، همیشه اقدامی خلاق است. به این موضوع توجه کافی داشته باشید.

الف_ برای افزایش قوه‌ی تخیل خود بیشتر کتاب بخوانید و کمتر تلویزیون تماشا کنید.

www.takbook.com

www.takbook.com

ب_ هر زمان که می‌توانید داستان یا لطیفه‌ای بنویسید

ج_ با بچه‌ها بازی کنید. بچه‌ها از قوه‌ی تخیل بسیار زیادی برخوردارند. ممکن است برخی از تخیلات آن‌ها به شما هم منتقل شود.

د_ به سیاحت و کشف و اکتشاف بها بدهید. کارهای شجاعانه بکنید. به موزه بروید و هنرهای زیبا را تماشا کنید.

ه_ چیزی از خود خلق کنید. کتاب آشپزی بخرید و آشپزی کنید. برای روز تولد امسالتان، شخصاً هدیه‌ای بسازید. برنامه بریزید و به اکناف دنیا سفر کنید. سرگرمی و تفریح جدیدی را شروع کنید. دنیا را به مکان بهتری برای زندگی تبدیل کنید.

۴- به هنگام توصیف يك ماجرا، يا يك حكايت، از روش‌های مبالغه‌آمیز استفاده کنید: از استعاره‌ها استفاده‌ی کنید. استفاده مبالغه‌آمیز از استعاره می‌تواند تولید خنده بکند.

۵- يك كتابخانه از مزاح‌ها و شوخی‌ها تهیه کنید: یکی از لازمه‌های مقابله، استفاده از منابع موجود است که می‌تواند شامل همه چیز بشود. برای لطیفه درمانی، منابع، شامل استفاده‌ی همه جانبه از کتاب‌ها، نوارها، ویدیوها و حتی اسباب‌بازی‌ها و مثلاً تفنگ‌های آب‌پاش می‌شود. بخشی از اتاق یا منزلتان را به کتابخانه‌ای برای شوخی درمانی اختصاص دهید.

می‌توانید دفترچه‌ای بخرید و درآن هر لطیفه‌ای را که به نظرتان جالب می‌رسد یادداشت کنید. سوای مطالب نوشتنی، می‌توانید از کارتون‌ها، نوشته‌های جالب، روزنامه‌ها، اشعار عاشقانه و عکس‌های مختلف استفاده نمایید.

۶- از انواع مشرب‌های خوش استفاده کنید: لطیفه گفتن و بذله‌گویی، تنها يك اقدام برای داشتن مشرب خوش است، هر چند اولین مطلبی است که با شنیدن موضوع مشرب خوش به یاد آن می‌افتیم. اما مشرب خوش، تنها محدود به گفتن لطیفه نیست. هر چه دسترسی به انواع مطالب شوخ طبعانه بیشتر باشد، بهتر می‌توان از این ابزار برای مقابله با استرس استفاده نمود. از جمله سایر روش‌های رسیدن به مشرب خوش می‌توان به سینما، تئاتر، کتاب‌ها، موسیقی، تلویزیون و کمدی اشاره کرد. مشرب خوش و سرگرمی، در ضمن بسیار سازگار هستند، هر چند ممکن است همیشه با هم یکی نباشند. سعی کنید و گوش به زنگ باشید تا انواع اشکال شوخ طبعی را به زندگیتان راه دهید.

۷- به شبکه‌ی شوخ طبعی دسترسی داشته باشید: بارها اتفاق می‌افتد که در جریان زندگی روزانه، روحیه‌تان را از دست می‌دهید. به این لحظات توجه داشته باشید. اغلب آن‌ها زودگذر هستند و می‌توانید فکری به حالشان بکنید. اما اگر افسردگی و احساس کسالت طولانی‌تر شد، احتمالاً لازم است که از افراد دیگر و کسانی که می‌توانند در این زمینه به شما کمك کنند، مساعدت بگیرید. همه‌ی ما، کسانی را می‌شناسیم که می‌توانند ما را بخندانند. حتی گاه، وقتی اسم این اشخاص را می‌شنویم و یا به زبان می‌آوریم، خنده‌مان می‌گیرد. از سوی دیگر تا حد امکان از معاشرت با اشخاص بدبین و بدخلق خودداری نمایید. مجبور نیستید با کشتی آن‌ها به اعماق دریاها بروید.

۸- بر عزت نفس خود بیفزایید: خندیدن در شرایطی که عزت نفس پایین است، دشوار می‌نماید. مواقعی هست که همه‌ی ما خودمان را چاق، زشت، یا احمق و خرفت ارزیابی می‌کنیم. در این مواقع مسلماً خندیدن و مزاح کردن دشوار می‌شود. در این‌جا بد نیست که به قانون اینشتین توجه کنید که همه چیز را نسبی می‌داند. حقایق را از افسانه‌ها جدا کنید. همه روزه به خودتان تأییدهای مثبت بدهید. خودتان را دوست بدارید و بر توان‌مندی‌های خود ارج بگذارید.

نویسنده: دکتربرایان لوك سی‌وارد

مترجم: مهدی قراچه‌داغی

http://vista.ir/?view=article&id=207999

vista.ir
Online Classified Service

فرهنگ شرم

www.takbook.com

www.takbook.com

هر داستانی بر خاسته از تجربیات تلخ و شیرینی است که گفته های بسیار برای گفتن دارد. تجربیاتی که بعضا همچون زخم کهنه ای در زندگی می ماند و با فرد همسفر می گردد. شرم و حیا یکی از مظاهر فرهنگی جامعه ایرانی است که متاسفانه در بسیاری از موارد مورد سو استفاده قرار گرفته است. بگونه ای که زندگی را در بستری قرار می دهد که راه را بیش از پیش بر فرد دشوار می کند. فرهنگ شرم انعکاس صدای هزاران هزارجوانی است که در بی بست های خود درمانده اند.

گفته می شود که برای بسیاری زندگی در جایی دچار تغییر بنیادین می گردد که هویت و شخصیت فرد خدشه دار می گردد. در واقع باید گفت ما انسانها قربانی افکار، باورها و تصمیمات خود و دیگران هستیم. باورها و تصمیماتی که گاها بتوسط خود و یا دیگران بر ما تحمیل می گردند و همچون بار سنگینی آنرا در کوره راه زندگی با خود همراه کنیم.

●مرحمی برای زخم کهنه

تراژدی زندگی باعث شده که هویت ما مخدوش شود و زندگی تبدیل به واقعیتی دردناک گردد که بظاهر راهی برای فرار از ان نیست. در داستان زیبای پیدایش از کتاب پیدایش جمله بسیار عمیق عنوان شده که می گوید: انسان به شباهت خدا خلق شد. این واقعیت زیبا که بیانگر آزادی انسان، ارزش بالای اوست. متاسفانه در بسیاری از جوامع امروز دیده نمی شود. خصوصا در جامعه ایرانی که باورهای مذهبی و بنیادگرایی عرصه را هر چه بیشتر بر ایران و ایرانی تنگ نموده است. در نامه ای که از یکی از خوانندگان این مجله (بهار ایران) دریافت کردم مضمونی این چنین نوشته شده بود.

من یک جوان هستم که مدتی پیش تصمیم گرفتم تا از عیسی مسیح پیروی کنم. اما یک مشکل دارم که نمی توانم آنرا با دیگران در میان بگذارم ولی امیدوارم که شما بتوانید به من کمک کنید. مشکل من این است که می خواهم ازدواج کنم ولی از آنجا که از زمینه هم جنس بازی آمده ام هنوز در دنیای خود زندگی می کنم و ارزوها و غرایز من مرا بسوی دیگر سوق می دهد. مرا امدا کنید.

همچنین فردی دیگری می گوید:

رنج تنها یار و یاور من شده است. جدایی والدین، شکست های پیاپی شغلی، عاطفی و مسائل جانبی تنها یک راه را جلوی پای من می گذارد و ان خود کشی است. به جایی رسیده ام که برای پیدا کردن آرامش حاضر به پذیرش هر گونه مخاطره ای هستم. اما واقعا درمانده ام چه کنم؟

این داستانها حقیقت تلخ جامعه ماست که یقینا نمی توان آنرا انکار نمود و یا نادیده گرفت. اما سئوال اینجاست که چگونه می توان با این مشکلات روبرو شد و به آن پاسخش درخور داد بدون اینکه دیگران را محکوم کنیم؟ یقینا بودن گوش شنوا و دست گیرا به جهت کمک اولین و شاید بهترین کاری باشد که بتوان انجام داد. و پس از آن از طریق راههای ارتباطی برای شفا و درمان اقدام نمود و در سر فصل جدید قدم گذاشت.

●آرزوهای بزرگ

آرزوهای بزرگ هر کس آمال تیرهای دشمنان و یغماگرانی هستند که شکننده اعتماد به نفس شما هستند. اینان عادات، باورها و دوستانی هستند که در برابر شما می ایستند و همیشه شما را به پایین می کشند. تفاوتی نمی کند که شما چقدر در مسیر زندگی به پیش رفته اید و چه مراحلی را پشت سر گذارده اید. آنگاه که اجازه دهید تا دیگرانی که شما را نمی شناسند بر شما بر چسب بزنند شما به زیمن خواهید خورد. این داستان افراد عادی و مردان بزرگی است که رهبران مذهبی و سیاسی زمان خود بوده اند در این راه به زمین خورده اند. مردانی چون موسی که چهل سال را در بیابان سپری کرد در جائیکه می توانست چهل روزه برسد. داود پادشاه با خودکامگی های خود برای دست یازیدن به بت شبع همسر فرد دیگر به زمین خورد. ایلیا پیامبری پر قدرت که معجزات بی نظیر انجام می داد بخاطر ترس از همسر حاکم وقت به زیر درختی رفت و تقاضای مرگ خود را می کرد. امروز چه چیزی بازدارنده آرزوهای بزرگ شماست؟ شاید دشمن شما امروز عدم شناخت خود و خالقی باشد که می گوید مرا بخوان و تو را اجابت خواهم نمود و از چیزهای عظیم و مخفی که ندانسته ای مخبر خواهم شاخت. شاید شما بدنبال دوستی می گردید تا داستان های ناگفته خود را با او درمیان بگذارید و خود را خالی کنید. ما می توانیم با یکدیگر فرهنگ شرم و تابو های زندگی را بشکنیم و

www.takbook.com

www.takbook.com

بلند کننده زانو های خم شده و دست های افتاده باشیم برای زندگی برتر.

منبع : مجله الکترونیکی بهار ایران

http://vista.ir/?view=article&id=231764

vista.ir
Online Classified Service

فقط آقایان بخوانند...

زنها را درك كنيد تا صميميت فوران كند. تنها حسی كه اين موجود آسمانی را هراسان می‌كند عدم درك متقابل از سوی همسرش می‌باشد. همانقدر كه مردان از عدم شايستگی می‌ترسند، زنان از اين كه احساسات و عواطف‌شان درك نشود، بيمناك هستند.

اگر می‌خواهيد شوهری نمونه باشيد، بايد بدانيد كه:

۱ - زنان را درك كنيد: نيازها، عواطف و حضور همسرتان را درك كنيد. شما بايد شادی، ناراحتی، سرزندگی و كسالت و همهٔ حالات آنها را درك كنيد.

۲ - زن بايد حرف بزند، تا راحت شود: زنان بايد صحبت كنند، آنان با صحبت كردن آرام می‌شوند. همين كه شروع به تعريف كردن می‌كنند، انگار كه آن مسئله به بهترين شكل حل شده است. هرگز او را از تعريف كردن و صحبت كردن، باز نداريد.

۳ - گوش كنيد: فراوان و فراوان به حرفهايش گوش دهيد. وانمود نكنيد كه می‌شنويد بلكه با دقت به حرفها و درد دلش گوش كنيد. گوش كردن به صحبت هايش بذر صميميت را در دل شكنندهٔ او می‌كارد. هنگامی كه صحبت می‌كند صميمانه نگاهش كنيد و گوش دهيد.

۴ - راه حل ندهيد: سريع پيشنهاد و راه حل ندهيد. زن نمی‌گويد كه شما مشكل را حل كنيد. او می‌گويد چون تنها می‌خواهد كه گفته شود و نمی‌خواهد مسئله حل شود. اگر می‌گويد: سرم درد می‌كند. نگوييد برو دكتر. بگذاريد به صحبتش ادامه دهد.

۵ - زن به توجه شما نياز دارد: به او توجه كنيد. به نيازهايش به لباسهايش، به صورتش و آرايش جديدش. به فعاليتهای روزانه‌اش و به تمام صبوری‌هايش. وقتی وارد خانه می‌شويد، نگاهش كنيد. به مهمانی كه می‌رويد بين مردم غرق نشويد و هراز گاهی به دنبال او نيز بگرديد. هم توجه كنيد و هم به آنها فضا بدهيد. او كفش تازه خريده و به شما می‌گويد، چطوره؟ و شما می‌گوييد: خوبه! او خودش هم می‌داند كه كفش خوبی خريده است. چيزی بيش از اينها می‌خواهد. او بايد بشنود كه: به پاهای تو فوق العاده است.

۶ - زن دوست دارد مرد مقتدر باشد: مرد نبايد ضعيف باشد. زنان از تماشای قدرت همسرشان لذت می‌برند. مقتدر باشيد. دست كم نشان دهيد كه مقتدريد. تلاش كنيد. با شخصيت و محترم باشيد. ورزش كنيد. خرابی‌های خانه را سريع تعمير و اصلاح كنيد. مسؤوليت‌پذير باشيد.

۷ - زن دوست دارد كه به او احترام بگذاريد: به او احترام بگذاريد. تنها خدا می‌داند كه احترام گذاشتن به او چقدر برايش لذتبخش است. مرد و زن در جلوی در ايستاده‌اند. زن كيف می‌كند اگر شما بگوييد: اول خانمها و او جلو برود. هرگز زن را جلوی ديگران خرد نكنيد. پيش بچه‌ها، فاميل و حتی غريبه‌ها با او خيلی محترمانه صحبت كنيد.

۸ - زن به اعتبار نياز دارد: تنها شما می‌دانيد كه می‌توانيد اعتبار مورد نياز خانمها را به آنها بدهيد. زن را يكی از معتبرترين و شايد دقيقاً معتبرترين فرد خانواده معرفی كنيد. البته بدون لطمه زدن به شخصيت خودتان.

۹ - به همسرتان قوت قلب دهيد: به او اطمينان دهيد. به او بگوييد كه دوستش داريد. بگوييد كه هميشه حمايتش می‌كنيد و تنهايش نمی‌گذاريد. بگوييد كه او يك كانون محبت است و خانه بدون او روح ندارد. قوت قلب، يك بمب صميميت است.

اين قوانين بسيار ساده، اما مهم را اجرا كنيد، خواهيد ديد كه صاحب بهشت روی زمين خواهيد شد!

منبع : مجله راه زندگی

www.takbook.com

www.takbook.com

http://vista.ir/?view=article&id=9073

vista.ir
Online Classified Service

فقط آقایان بخوانند.....

زنان وقتی احساس کنند عزیز هستنند، انگیزه پیدا می کنند و نیرو می گیرند:

۱) با دادن گل خوشحالش کنید...

۲) اگر قرار است دیر به منزل بر گردید، با او تماس بگیرید....

۳) وقتی با هم تلویزیون تماشا می کنید، کانال را تغییر ندهید....

۴) با هم بیرون بروید.....

۵) هم زمان با او به رختخواب بروید.....

۶) در جمع بیش از پیش به او توجه کنید....

۷) به او بگویید که وقتی از او دور هستید چقدر دلتان برایش تنگ می شود....

۸) با او همان برخوردی را داشته باشید که در برخورد اول داشتید.....

۹) هرگز روز تولدش را فراموش نکنید....

۱۰) هنگامی که دستش را گرفته اید، دستش را محکم بگیرید....

۱۱) از تغییر ظاهرش تعریف کنید....

۱۲) از قبل قرار ملاقاتی با او ترتیب دهید....

۱۳) وقتی خسته می شود کمکش کنید....

۱۴) به صحبت هایش گوش کنید و از او سؤال بپرسید....

۱۵) در را برایش باز کنید....

۱۶) وقتی از کسی دلخور است طرف او را بگیرید.....

۱۷) احساسش را بپرسید....

۱۸) وقتی حرف می زند به چشم هایش نگاه کنید....

۱۹) هر چند مدت یک جعبه شکلات یا عطر به او هدیه بدهید....

شاید نکته های بالا خنده دار به نظر برسد.... ولی با همین مسایل خنده دار و پیش پا افتاده است که پایه های زندگی محکم یا سست می شود....

منبع : مجله الکترونیکی آروین

http://vista.ir/?view=article&id=127833

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

فقط تو، خود خود تو...

«عشق فرآیندی است که در طی آن من به تو کمک کنم تا به خود واقعی ات نزدیک تر بشوی، نه آن چه من می خواهم.» دوسنت اگزوپری

برای دوست داشتن انسان های دیگر لازم نیست که هر بار آن ها را می بینید،ببوسید. برای عشق به همسرتان نیازی نیست ادکلن گران قیمت و دسته گل چند ده هزارتومانی بخرید.برای دوست داشتن همسرتان کمتر او را بازجویی کنید، کمتر داوری کنید و بگذارید هر چه می خواهد انجام دهد و هرطور دلش می خواهد زندگی کند. بگذارید همانی باشد که خودش می خواهد اگر می خواهید او را تغییر دهید دچار خطا شده اید.

آدم ها کار خود را می کنند و آگاهی خود را دارند و سرزنش ها و تحقیر های شما هم هیچ اثری ندارد جز اینکه زندگی خود شما را نابود می کند. همسر شما یک مدت زمان خاص باب میل شما لباس می پوشد و همسر شما تا یک مدت زمان خاص با دوستانش به خاطر اینکه شما از آن ها بدتان می آید قطع رابطه می کند.

اما آخرش چی؟ آیا شما او را از خودش دور کرده اید؟ آیا شما او را از خواسته هایش دور کرده اید؟ آیا او همانی است که خودش می خواهد، یا همانی می شود که شما می خواهید؟

عاشق واقعی، معشوقش را آزاد می گذارد تا خودش باشد. کنترل همسر با جملات:

ـ این دماغ گنده تو منو یاد پینوکیو میندازه،

ـ اگه می خوای دوست داشته باشم ده کیلو وزنتو زیاد کن،

ـ بین منو خانواده ات یکی رو انتخاب کن،

و ...

باعث می شود او از خود واقعی اش دور شود.

همسرتان را با تمام خوبی ها و بدی هایش بپذیرید اگر هم نمی توانید او را بپذیرید، همان گونه که هست با احترام رهایش کنید تا دنبال زندگی اش برود. اما به خودتان اجازه ندهید که او را تحقیر، سرزنش، نصیحت و موعظه کنید. به حقوق خودتان و او احترام بگذارید و اگر عاشقش هستید او را با تمام چیزهایی که به او مربوط می شود بپذیرید و به قول دوسنت اگزوپری:

«عشق فرآیندی است که در طی آن من به تو کمک کنم تا به خود واقعی ات نزدیکتر بشوی، نه آن چه من می خواهم.»

منبع: برگزیده از مجله فضیلت خانواده

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=80480

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

فقط خانمها بخوانند

مرد خسته و گرسنه از راه می رسد. روز خوبی را پشت سر نگذاشته است سر و کله زدن با ارباب رجوع، مورد مؤاخذه قرار گرفتن از طرف مافوق، برگشت خوردن چک و سفته، ترافیک و راه بندان خیابانها همه و همه دست به دست هم داده و حسابی اعصابش را به هم ریخته است، با این اوصاف وقتی وارد منزل می شود، انتظار دارد غذا آماده باشد و همسرش با روی خوش از او استقبال کند تا خستگی ناشی از یک روز پرکار و پراسترس از تنش بیرون برود، اما برخلاف انتظار می بیند بوی غذای سوخته فضای خانه را پر کرده و همسرش با ناراحتی از این طرف آشپزخانه به آن طرف می رود و زیر لب غرغر می کند: «از صبح برق نداشتیم، این بچه هم که یک لحظه آروم نمی گیره فکر می کنم سرماخورده، شب باید ببریمش دکتر... یک دقیقه غافل شدم غذا ته گرفت. دست تنها چه کار کنم؟ تو هم که وقتی خونه هستی یا می خوابی یا روزنامه می خونی، یا تلویزیون تماشا می کنی. دیگه خسته شدم».

در این هنگام اعصاب مرد حسابی تحریک می شود و سر همسرش داد می کشد که «بسه دیگه چقدر غر می زنی؟ مگه از صبح تا حالا چکار کردی که خسته شدی؟ همسرش که انتظار ندارد این گونه مورد بی مهری قرار بگیرد متقابلاً شروع می کند به بحث و جدل و سرانجام ماجرا به قهر و گریه و زاری و یا زد و خورد ختم می شود. زیرا هیچ کدام یاد نگرفته اند که در مقابل خشم یکدیگر چگونه رفتار کنند.راستی شما در مقابل خشم همسرتان چه واکنشی نشان می دهید؟

● من سکوت می کنم!

▪ زینب ق- خانه دار می گوید:شوهر من ذاتاً عصبانی است و خیلی زود خشمگین می شود. وقتی می بینم او عصبانی و خشمگین است سکوت می کنم. ناراحتی هایش را که بیرون ریخت و آرام شد با کمال خونسردی و آرامش از او می پرسم: تمام شد؟ حالا بدون عصبانیت تعریف کن ببینم چه اتفاقی افتاده که اینطور ناراحت شده ای؟ و به این ترتیب او را به عذرخواهی وادار می کنم!

▪ این یکی قهر می کند

فاطمه- چ نیز در مقابل خشم و عصبانیت شوهرش ساکت می ماند اما پس از آن تا چند روز قهر می کند که البته به قول خودش این راه حل زیاد مناسبی نیست، چون در این میان بچه ها لطمه می خورند.

▪ و این یکی هم او را تنها می گذارد!

اما مژگان الف- به گونه عجیبی با خشم شوهرش مقابله می کند. او می گوید: وقتی شوهرم عصبانی می شود من بلافاصله او را تنها می گذارم مثلاً به اتاقی پناه می برم و در را به روی خودم می بندم، او چند دقیقه ای داد و بیداد می کند و بعد ساکت می شود. من هم کمی دیگر صبر می کنم سپس مثل اینکه هیچ اتفاقی نیفتاده از اتاق خارج می شوم و ضمن انجام کارهای روزمره از او می پرسم به چیزی احتیاج ندارد؟ معمولاً در این قبیل مواقع او خودش سر صحبت را باز می کند و در مورد عصبانیت و خشمش توضیح می دهد. بدین گونه ماجرا به خیر و خوبی تمام می شود.

● روان شناسان چه می گویند؟

علی صداقتی راد، روان شناس و مشاور، در این مورد به گزارشگر ما می گوید: نگرش زن و مرد به یکدیگر باید نگرش مناسب و جالب و قابل قبولی باشد چون اساس زندگی مشترک آنان طرز تفکری است که نسبت به یکدیگر دارند.

به اعتقاد این روان شناس زن و شوهر مثل دو جیب یک کت می مانند که از هر کدام پول برداری یا در هر کدام پول بگذاری فرقی نمی کند.

www.takbook.com

www.takbook.com

وی می گوید: به عنوان مثال مرد صبح زود از خواب برمی خیزد، ولی زن بیدار نمی شود و برای او صبحانه درست نمی کند مرد می گوید اشکالی ندارد، خانم دو ساعت بیشتر می خوابد وقتی بیدار شد با انرژی بیشتر به کارهای منزل می پردازد و با بچه های من بهتر رفتار می کند و ظهر هم که به خانه برمی گردم با روی خوش و ظاهر مرتب از من پذیرایی می کند. حالا اگر صبح که از خواب برمی خیزد همسرش برای او صبحانه درست کند، مرد با انرژی بیشتر سر کار می رود و با انرژی بیشتر کار می کند و با روحیه بهتری به منزل بر می گردد پس فرقی نمی کند زن و شوهر در سود و زیان هم شریک هستند و باید نگرش آنان نسبت به هم این گونه باشد، چون در دنیا هیچ فردی به اندازه همسر در زندگی ما تأثیر ندارد. ما پدر و مادر داریم، ولی تأثیرشان بعد از ازدواج به شدت پایین می آید و آن آرامشی را که ما در کنار همسر به دست می آوریم در کنار هیچ کس دیگر نمی توانیم احساس کنیم.

صداقتی سپس به قرآن استناد کرده، در ادامه می افزاید: قرآن کریم نیز بر این نکته تأکید دارد مثلاً در آیه ای می فرماید: «ما شب را برای آرامش آفریدیم» و یا «با ذکر خدا دلها آرامش پیدا می کند» ولی وقتی به آرامشی که در کنار همسر به دست می آید اشاره می کند، سه مرتبه تأکید دارد و می فرماید: «به تحقیق، به تحقیق، به تحقیق آفریدیم از جنس خودتان همسرانی که به وسیله آنها آرامش پیدا کنید».

پس اگر طرز تفکر ما این باشد که باید هم چنین باشد، آن آرامشی که طالب آن هستیم در خانواده و در کنار همسرمان ایجاد می شود و اصل جلوگیری از خشم چه برای زن و چه برای مرد داشتن چنین نگرشی است.

وی می گوید: عامل بعدی که می تواند خشم مرد را کنترل کند، بالا بردن آستانه تحمل است. صداقتی در این مورد بنزین- نفت و گازوییل را مثال می زند و می افزاید: بنزین آستانه تحمل پایینی دارد، به طوری که با یک جرقه مشتعل می شود و بیشترین آسیب را نیز به خودش می زند. نفت هم آستانه تحمل متوسطی دارد باید کبریت را بکشیم، چند دقیقه نگه داریم تا مشتعل شود ولی گازوییل آستانه تحملش خیلی بالاتر است باید پارچه ای را سرچوب ببندیم بعد آن را با گازوییل آغشته کنیم سپس کبریت بکشیم و چند دقیقه دیگر تأمل کنیم تا مشتعل شود، وقتی هم مشتعل شد خطرش برای خودش کمتر است.

از این مثال نتیجه می گیریم که وقتی مرد عصبانی می شود اگر خانم میزان تحملش را بالا ببرد و ساکت بماند، خشم و هیجان شوهرش فروکش می کند آنگاه قوه تعقلش به کار می افتد و به او کمک می کند تا درست بیندیشد و به او بگوید: «داد نزن، همسرت ناراحت می شود، بچه ها غصه می خورند و مضطرب و نگران می شوند» بدین ترتیب خشمش را کنترل می کند.

برای دستیابی به این مهارت بهترین روش این است که هر موقع همسرتان عصبانی و ناراحت می شود، شما از یک تا ده با تصور شکل عدد شروع به شمارش کنید و تا به عدد ۱۰ نرسیدید، هیچ گونه واکنشی نشان ندهید. این تمرین را به مدت دو ماه انجام دهید آستانه تحملتان بالا می رود و می توانید با آرامش با شوهرتان برخورد کنید.

توصیه بعدی این است که وقتی همسرتان تند برخورد می کند شما ملایم باشید چون خشم هم یک قسمت از عواطف انسان است منتها عواطفی که سنگین است، پس شما باید دنبال یک سری عواطف نرم و ملایم بروید مثلاً آرام صحبت کنید و کلمات قشنگ به کار ببرید. یک استکان چای جلوی همسرتان بگذارید یا یک لیوان شربت به دستش بدهید، این روش باعث می شود که به سرعت خشم شوهرتان پایین بیاید. مثل اینکه یک نفر خود را آماده جنگ کرده باشد، ولی ببیند طرف پرچم سفید دست گرفته و آن را تکان می دهد یعنی من نمی خواهم بجنگم او حتی اگر جنگ را هم آغاز کرده باشد، وقتی ببیند طرف باز هم پرچم سفید را تکان می دهد بالاخره از رو می رود و جلوی خشمش را می گیرد.

همین روان شناس، صبر را نیز راه حل مناسبی می داند و می افزاید: یکی از اصول داشتن بهداشت روانی سالم صبر است. به اعتقاد وی، هر چه صبر ما بیشتر باشد به همان نسبت در این زمینه موفق تریم. خیلی وقتها ما صبر نمی کنیم طرف حرفش را تمام کند. شاید می خواهد آخر صحبتش سؤالی از ما بپرسد هدفش این نیست که به ما تحکم کند و دستور بدهد، ولی ما برداشت غلط می کنیم اصلاً شاید از اجتماع به خشم آمده یا از دست رئیسش ناراحت است. این حق انسانهاست که گاهی خشمگین و ناراحت باشند. در چنین مواردی همسر باید اجازه بدهد طرف مقابل احساسات خود را بروز دهد.

مسأله مهم دیگر اینکه گاهی ما خودمان زمینه بروز خشم را در همسرمان ایجاد می کنیم مثلاً وقتی وارد منزل می شود شروع به گله و شکایت می کنیم، در حالی که او در آن لحظه حوصله شنیدن هیچ چیزی را ندارد، خودش ناراحت و خسته است و این سیگنال های منفی نیز اعصابش را تحریک می کند و موجب می شود خشمش را بیرون بریزد.

توصیه بعدی این است که وقتی همسرمان ناراحت و خشمگین است، به هیچ وجه نباید با او بحث کنیم، بلکه بهتر است با بیان جملاتی محبت آمیز خشم او را کنترل کنیم، مثل این جملات: راستی مامانت تلفن زد حالش خوب بود. یا خواهرت را دیدم خیلی خوشحال شدم و اگر او مایل به

www.takbook.com

www.takbook.com

بحث کردن است ما باید تا می توانیم کوتاه جواب بدهیم و بحث را طولانی نکنیم، چون عاقبت بحث کردن در این قبیل موارد زد و خورد و قهر است و در نتیجه بین زن و شوهر فاصله ایجاد می شود و هر چه این فاصله بیشتر شود، زن و مرد را از همدیگر دورتر و به چیزهای دیگر نزدیک می کند.

مورد دیگر که خشم را تشدید می کند، داشتن توقعات زیاد است. ما اگر بخواهیم روان سالمی داشته باشیم، باید تا جایی که امکان دارد سطح توقعاتمان را پایین بیاوریم، زیرا هر چه کم توقع تر باشیم، بین ما و همسرمان اختلاف کمتر پیش می آید.

صداقتی راد در پایان دو کلید طلایی به خانم ها ارایه می دهد:

ـ کلید اول اینکه تحملشان را بالا ببرند

ـ کلید دوم توقعشان را پایین بیاورند

و معتقد است داشتن این دو کلید طلایی درهای سعادت و آرامش را به روی زن و شوهرها باز می کند.

منبع : روزنامه قدس

http://vista.ir/?view=article&id=327098

vista.ir
Online Classified Service

فقط زوجهای جوان که زندگی مشترکی دارند بخوانند !!

به عقیده ی بسیاری از فلاسفه و دانشمندان، انسان موجودی مدنی است. به همین دلیل محتاج به پناه و یاور و نیز یاری دلداری است تا با او معاشرت داشته و در مسیر پرپیچ و خم زندگی، غم خوارش باشد. ازدواج با رعایت اصول و شرایط لازم، استفاده از کمک مشترک را برای دختر و پسر جوان تسهیل می‌نماید و به آنها کمک می‌کند تا در زندگی فردی و اجتماعی موفقیت‌های بیشتری به دست بیاورند.

حال آنکه دختران و پسران جوان مجرد از چنین کمک‌هایی بی‌نصیب مانده و از بسیاری موقعیت‌ها و فرصت‌های مناسب که در زندگی زناشویی به وجود می‌آیند ، بی‌بهره می‌مانند. بنابراین امر ازدواج برای زوج‌های جوان امری ممدوح و پذیرفتنی است به گونه‌ای که دختران و پسران جوان به محض رسیدن به شرایط و سن ازدواج باید مبادرت به آن کنند.

با این وجود آمارهای نگران‌کننده‌ای که از اختلافات و جدایی‌ها در میان زوج‌های جوان حکایت دارند نشان‌دهنده ی این نکته است که بسیاری از دختران و پسران جوان راه و رسم همسرداری و همسرگزینی را نیاموخته و ندانسته‌اند .

بزرگ تر ها باید این آموزش ها را به فرزندانشان بدهند. علاوه بر این ، همسران جوان باید به نکاتی سخت توجه داشته و آنها را رعایت کنند تا زندگی‌شان در همان آغاز راه دچار تلاطم و تلخی نشود. برخی از این نکات که لازم است دختر و پسر جوان به کار گیرند به ترتیب زیر است:

- با هم و در کنار هم باشید نه جدا از هم و رو در روی هم!
- زندگی مشترک عرصه کمال است نه صحنه ی پیکار.

بنابراین یار و یاور هم باشید و سعی نکنید بر همسرتان تسلط یابید. به عبارت دیگر با هم و در کنار هم باشید نه جدا از هم و رو در روی هم!

خانواده زمانی موفق خواهد بود که در آن هماهنگی وجود داشته باشد و همه اعضا در یک محفل انس با کمال صمیمیت و شادی زندگی کنند.

بنابراین همسران جوان باید از هر نوع رفتاری شامل طعنه‌زدن، تحقیر و مقایسه کردن همسر با دیگران و ... پرهیز نمایند.

- از ابراز محبت نسبت به یکدیگر دریغ نورزید.

www.takbook.com

www.takbook.com

ابراز محبت به‌موقع در زندگی مشترک، نشاط و طراوت و علاقه را به دنبال خواهد داشت. این امر فقط لازمه ی چند روز نخستین ازدواج نیست بلکه با گذشت زمان نهال نوپای زندگی به درختی تناور تبدیل می‌شود که نیاز بیشتری به آبیاری دارد. با ابراز محبت و نشان دادن عشق و علاقه به هم، می‌توان این درخت تناور را برای همیشه بارور و باطراوت نگاه داشت و بر نشاط آن افزود.

نحوه نگریستن هر یک از ما به دیگری، به « چگونه بودن ما » بستگی دارد نه به « چگونه بودن او ».

▪ با محبت به هم نگاه کنید. نحوه ی نگریستن هر یک از ما به دیگری، به « چگونه بودن ما » بستگی دارد نه به « چگونه بودن او ».

شیفتگی زمانی حاصل می‌شود که فکر کنید همسرتان فردی باشکوه، ناب، صمیمی، خوش‌خُلق و خوش‌برخورد است. این شیوه نگرش به همسران جوان می‌آموزد به جای اینکه عشق را جستجو کنند، با عشق و محبت به زندگی نگاه کنند.

زبان نگاه، زبان مؤثری است. شما با نگاه کردن به طرف مقابل به او می‌فهمانید به صحبت کردن با وی علاقه‌مند هستید. حالات نگاه کردن اثر معجزه‌انگیزی در ایجاد صمیمیت میان زوجین جوان دارد. میل به صمیمیت نه تنها جنبه جسمی بلکه جنبه روانی نیز دارد.

▪ وقتی زن یا مرد جوان اشتباه می‌کنند ،صادقانه و صمیمی اعتراف کنند. صداقت و اظهار پشیمانی و ندامت تنها علاج واقعه است. قبول نکردن اشتباه و نپذیرفتن خطا، اختلافات را دامن خواهد زد.

▪ اگر خطایی از همسر خود مشاهده نمودید ، زود از کوره در نروید و سفره دل‌تان را نزد هر کسی باز نکنید. به خصوص پیش پدر و مادرتان درددل نکنید زیرا این کار موجب سرافکندگی همسرتان شده و امکان آشتی را بسیار ضعیف می‌کند.

▪ اگر می‌خواهید عشق و علاقه‌تان تداوم داشته باشد ، نخست باید بدانید زمان کافی را برای با هم بودن و ابراز محبت کردن اختصاص بدهید. سعی کنید به انگیزه ی عشق و ازدواج‌تان بیندیشید ، با همسرتان در باره ی نخستین روزهای آشنایی و دوران خوش اولین روزها گفتگو کنید. یادآوری شادی‌ها و رویدادهای شیرین، هم وجودتان را گرم کرده و هم تازگی و طراوت رابطه شما را با همسرتان حفظ خواهد کرد.

زوج‌های جوان باید به خاطر داشته باشند که مسائل و موارد اختلاف و یا اختلاف‌برانگیز را برای رسیدن به یک دیدگاه مشترک طرح نمایند، نه به تکرار و تثبیت کدورت‌ها و دشمنی‌ها.

▪ انعطاف‌پذیری یکی از ویژگی‌های مهم برای ایجاد سازگاری بیشتر و سلامت روانی است. با چشم‌پوشی و نرمش نسبت به برخی رفتارهای کودکانه و لجبازی‌ها نه تنها می‌توان از تنش‌های بی‌دلیل پیشگیری نمود ، بلکه می‌توان از همان اول زندگی بنیاد خانواده را مستحکم نمود.

زوج‌های جوان باید به خاطر داشته باشند که مسائل و موارد اختلاف و یا اختلاف‌برانگیز را برای رسیدن به یک دیدگاه مشترک طرح نمایند، نه به تکرار و تثبیت کدورت‌ها و دشمنی‌ها.

منبع : موسسهٔ روانشناختی کاریزما مشاور

http://vista.ir/?view=article&id=341334

vista.ir
Online Classified Service

فقط مرد ذلیل ها بخوانند....

مرد وقتی احساس می کندکه زن به او نیاز دارد، انگیزه پیدا می کند ونیرو می گیرد

۱) درحین رانندگی برایش تعیین مسیر نکنید و پیشنهادهای بی فایده ندهید....

۲) وقتی یکدیگر را می بینید ابراز خوشحالی کنید....

www.takbook.com

www.takbook.com

۳) هر وقت امکانش بود به او بگویید "حق با توست" یا "من هم همین احساس را دارم"....

۴) در برابر هوش و زکاوتش حیرت نشان دهید....

۵) او را پس نزنید....

۶) اگر شما را رنجاند تنبیهش نکنید.....

۷) پیش از اینکه از شما تقاضا کند کمکش کنید....

۸) از اتومبیلش تعریف کنید....

۹) وقتی به سمت در می روید صبر کنید در را باز کند و بعد از او تشکر کنید....

۱۰) سعی کنید عیب هایش را بپذیرید....

۱۱) قبل از جر و بحث کمی تامل کنید....

۱۲) از او تشکر و قدردانی کنید....

۱۳) هنگامی که مرتکب اشتباهی شد، به او نگویید "من که قبلا بهت گفته بودم".....

۱۴) اگر کلیدهایش را جا گذاشت، با سرزنش به او نگاه نکنید....

۱۵) در هر مورد نظرش را بپرسید....

۱۶) هنگامی که مرتکب اشتباه شدید،از او معذرت خواهی کنید....

۱۷) عاقل باشید وقتی شما را به رستورانی می برد که دوست ندارید، نارضایتی تان را طوری بیان کنید که باعث ناراحتیش نشود....

۱۸) همیشه به خاطر داشته باشید که گرم خداحافظی کنید....

شاید فکر کنید که مرد ذلیل هستید، نترسید اگر به موارد فوق عمل کنید حتما زندگی بهتری خواهید داشت، به حرف دیگران توجه نکنید....

منبع : مجله الکترونیکی آروین

http://vista.ir/?view=article&id=127834

vista.ir
Online Classified Service

فقط همسران بخوانند !

با افکار مثبت و فعالیت های مفید می توانید روابط خود را با همسرتان بهتر کنید حالا شما از روش های زیر هر کدام را که ترجیح می دهید ، انتخاب کنید و به کار ببندید :

۱- مشخص کنید کدام رفتار شما و همسرتان را دیگران دوست دارند و تحسین می کنند . علت آن را از یکدیگر بپرسید احساساتتان را در مورد آن رفتار برای همدیگر مطرح کنید .

۲- گفت و گوهایتان را در طول یک ساعت ضبط کنید برای نمونه در هنگام صرف غذا یا هنگام تماشای تلویزیون یا صبح به محض از خواب برخاستن ، چند روز بعد با یکدیگر این گفت و گوها را گوش بدهید از شنیدن آن چه احساسی دارید ،؟ آن را با یکدیگر مطرح کنید .

www.takbook.com

www.takbook.com

۳- بکوشید هیچ گاه وسط حرف یکدیگر ندوید و تا زمانی که صحبت های همسرتان به طور کامل تمام نشده ساکت باشید و به آن با دقت گوش کنید .

۴- در آخر این هفته از همسرتان نخواهید برایتان کاری انجام بدهد خریدی بکند یا کادویی بخرد . در عوض شما به او خدمتی بکنید . چه احساسی دارید ؟

۵- با یکدیگر صادق باشید ، روش هایی را که در همسرتان احساس گناه را بر می انگیزد پیدا کنید بکوشید حداقل به مدت یک هفته آن رفتارها را کنار بگذارید .

۶- با یکدیگر فیلم قدیمی تماشا کنید یا موسیقی مورد علاقه یکدیگر ا گوش کنید و در مورد آن با هم صحبت کنید و علت علاقه به آن را توضیح دهید .

۷- با هم به کتابخانه بروید و کتاب بخوانید .

۸- به ۱۰ سال گذشته زندگی تان فکر کنید زمانی را ه خیلی خوشحال بودید و همه چیز بر وفق مرادتان بود به یاد بیاورید لحظاتی را که احساس می کردید خوشبخت هستید به یاد بیاورید در مورد آن با یکدیگر صحبت کنید از بازتاب گذشته چه احساسی دارید ؟

۹- به دوران کودکیتان باز گردید . خانه و شهری را که در آن زندگی می کردید مدرسه ای که می رفتید راه مدرسه ، حیاط مدرسه دوستان و همکلاسی ، خاطرات مدرسه ، روابط شما با خواهر و برادرتان را به یاد بیاورید وبا هم در مورد آن صحبت کنید .

۱۰- اگر مشکل مالی نداشتید یا پول برایتان مهم نبود ! زندگی تان چگونه بود ؟ آن شرایط را با شرایط کنونی مقایسه کنید چه احساسی دارید ؟

۱۱- برای گفت و گو با هم زمانی را اختصاص بدهید برای مثال عصرها ، یا زمانی که تلویزیون ، فرزندان و دوستان کار و ... مزاحم نباشند .

منبع : مجله زن روز

http://vista.ir/?view=article&id=70832

vista.ir
Online Classified Service

فقط یک همسر خوشحال یاری بخش است

در زندگی مشترك اصل ساده ای وجود دارد که متأسفانه تعداد معدودی از زوج ها از آن بهره می برند. مطلب این است که همسر شما هنگامی خواهان کمك و مساعدت به شما خواهد بود که نسبت به شما احساس خوشحالی و قدر شناسی داشته باشد. از سوی دیگر وقتی از شما ناراضی است و احساس می کند که برای او ارزشی قائل نیستید، طبعاً آخرین چیزی که به نظرش می رسد، آسان تر کردن زندگی شماست.

توجه داشته باشید که منظور این نیست که مسئولیت شماست که همسر خود را شادمان سازید. این به خود شما بستگی دارد که آیا بخواهید این امر را تحقق بخشید یا خیر. حال چه همسر شما احساس کند که برای او ارزشی قائل هستید و چه این احساس را نداشته باشد، در هر صورت نقش مهمی به عهده ماست. لحظه ای به وضعیت خود بیندیشید. از زمان ازدواج تا به حال چند بار از همسر خود به خاطر تمام کارهایی که برای شما انجام داده است صادقانه تشکر کرده اید؟ تقریباً هیچکس این کار را به طور دائمی و براساس عادت انجام نمی دهد.

همسر شما ، شریك زندگی شماست. مطلوب تر است که شما با شریك خود آن طور رفتار کنید که با بهترین دوست خود رفتار می کنید. وقتی بهترین دوست شما می گوید: " خیلی دلم می خواهد چند روزی تنهایی به نقطه ای بروم " شما چه پاسخ می دهید؟ به احتمال زیاد خواهید گفت: " فکر خیلی خوبی است. لازم است این کار را بکنی. باید اینکار را بکنی." اما اگر همسر شما دقیقاً همین حرف را بزند آیا واکنش شما نیز دقیقاً همین خواهد بود یا به فکر فرو می روید که چه واکنشی نسبت به او بروز دهید؟ آیا دستپاچه می شوید ، حالت دفاعی به خود می گیرید ، شاید هم می رنجید ؟ آیا یك دوست خوب بیشتر به فکر خود است یا به فکر سعادت دوست خود ؟ آیا تصور می کنید این امر که دوستان خوب

www.takbook.com

www.takbook.com

شما هر زمان که نیاز به کمك داشته باشید به یاری شما می شتابند، امری اتفاقی است؟ مسلماً نه. رفتار شما با همسر و دوستان خوب خود به دو گونه ی متفاوت است. به خاطر داشته باشید که امر ازدواج یا ارتباط با اهل خانه ، مانند حساب مشترك ، به هر حال مسئولیت هایی را به همراه دارد. مثلاً اگر دوست خوبی منزل شما را تمیز کند و وقتی را صرف تهیه شام شما نماید، به او چه خواهید گفت ؟ چه واکنشی نشان خواهید داد؟ آیا اگر همسر شما دقیقاً همین کار را انجام دهد او را سزاوار این تقدیر خواهید دانست ؟ مسلماً. چه در خانه مشغول به کار باشیم و چه در خارج از خانه و یا همزمان در یك محل، هم علاقه زیادی داریم و هم استحقاق آن را که مورد قدر شناسی قرار گیریم و در صورتی که همکاری ما ، انجام وظیفه تلقی نشود طبیعتاً میل داریم یاری دهنده باشیم.

هیچ امری به اندازه ی عکس العمل افراد در قبال قدر شناسی و ارزشمند تلقی شدن ، قابل پیش بینی نیست. هر مرد و زنی دوست دارد همسرش قدر شناسی خود را به خاطر کارهای مشکلی که انجام می دهد و به خاطر تمامی کارهای او و همچنین به خاطر سهم بسیار بزرگی که در خانواده دارد، ابراز دارد. نتیجه ی این رفتار متقابل این است که هر دو نفر ما خیلی دوست داریم (نه فقط به عنوان یك وظیفه ، بلکه از آن جهت که مورد قدر شناسی قرار گرفته ایم) برای یکدیگر کاری انجام دهیم.

البته شاید قبلاً چنین کاری را انجام داده باشید. در این صورت ، آن را ادامه دهید. ولی اگر تا به حال آن را امتحان نکرده اید، برای شروع هیچ وقت خیلی دیر نیست. از خود سؤال کنید که برای ابراز حق شناسی نسبت به همسر خود ، چه کاری بیش از آنچه که در گذشته انجام می دادید، می توانید انجام دهید؟ پاسخ این سؤال ساده است. ابتدا با بیان عبارت " از تو متشکرم " آغاز کنید و صادقانه آن را ادامه دهید. در واقع شما با گفتن این جمله در برابر کارهای همسر ، خود کار مهمی نمی کنید. پس به ابراز حق شناسی و قدردانی خود نسبت به او ادامه دهید. شرط می بندم که بعد از مدتی مانند همه ی زوج های موفق متوجه می شوید که هر چه همسر خوشحال تر باشد و بیشتر حس کند که از او قدر شناسی شده است ، تمایل بیشتری به یاری کردن پیدا می کند.

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=208505

vista.ir
Online Classified Service

فلسفه عشق

همانطور که همه ما می دانیم، نمی توانیم بدون اینکه اول خودمان را دوست داشته باشیم، کس دیگری را دوست بداریم. آیا می دانستید که عشق، یک انتخاب است؟ ما انتخاب می کنیم که دوست داشته باشیم یا نداشته باشیم. به همین سادگی.

اما من فکر میکنم که انتخاب "دوست نداشتن"، خودِ واقعی ما نیست. این خودِ دوست نداشتن در عصبانیت، قضاوت، خشم، کینه و همه آن چیزهایی که اجازه می دهیم در دوست داشتن ما دخالت کنند، غرق شده است. آسیب ها و زخم هایی که قبلاً خورده ایم را فراموش نمی کنیم. این زخم ها هستند که تعیین می کنند که باشیم و نسبت به افراد پیرامونمان چطور واکنش نشان دهیم. اختیار یک الکلی دست مشروب است و اختیار فرد زخم خورده دستِ کینه.

همسرم همیشه به من می گفت، "من تو رو دوست دارم ولی آن بیماری را دوست ندارم." منظور او این بود که من را به خاطر آنچه که هستم دوست دارد نه آن فرد الکلی درونم. فرد الکلی درون من هم نمی توانست کسی را دوست داشته باشد. من آدمی خودخواه و سرد بودم. آنقدر

www.takbook.com

www.takbook.com

غرق در اعتیاد درون خود بود که نمی توانستم هیچ محبتی به همسرم نشان دهم. افکارم تاحدی خراب بود که فکر می کردم این اوست که باید خودش را بیشتر وقف من کند.

اینگونه است که اجازه می دهیم احساسات و افکارمان، دوستداشتن ها و عشقمان را کنترل کنند. کسی که احساساتش او را کنترل می کند نمی تواند کس دیگری را دوست داشته باشد. متاسفانه، خیلی از ما نمی توانیم به خاطر احساسات منفیمان، کسی را به درستی دوست داشته باشیم. به خاطر همین است که می گویم کنترل اینکه چه چیز وارد قلبمان و مغزمان می شود خیلی مهم است.

در ازدواج هم خیلی از ما نمی توانیم به طرفمان عشق بدهیم تا زمانیکه می فهمیم این راهی که انتخاب کرده ایم تنها راه ممکن و بهترین راه نیست.

احساسات باعث می شود چیزهایی در همسرمان ببینیم که موجب می شود به موشکافی او بپردازیم. اما موشکافی کردن احساسات و تجربه های همسر هیچ کمکی به این فرایند عشق ورزی نمی کند. اکثر زوج ها وقتی ادعا می کنند که همدیگر را دوست دارند، این دوست داشتن آن چیزی است که تصور می کنند، نه واقعیت. اینها عشق های دروغی و خودِ دروغی آنهاست. واقعی نیست.

اگر بخواهید کس دیگری را واقعاً دوست داشته باشیم، باید اول خودمان را دوست بداریم. دوست داشتن همسرمان یعنی چیزی از خودمان را به او بدهیم، درست است؟ عشق دادن است، بخشیدن است. واقعاً به همین سادگی. من فکر می کنم این دادن و بخشیدن را به همسرمان باید زمانی انجام دهیم که اصلاً میلی به آن نداریم.

روی دیگر سکه هم این است که نباید هیچوقت خودمان را تغییر داده و همانی شویم که همسرمان می خواهد. اگر اینکار را انجام دهیم، دیگر بیشتر به دلقکی شبیه و بسیار خسته کننده خواهیم شد.

باید طوری تغییر کنیم که همانی بشویم که واقعاً هستیم.

قدرت ما برای عشق وزیدن بیشتر از آن چیزی است که به خودمان اجازه می دهیم. ما از اینکه خودمان باشیم آنقدر می ترسیم که سعی می کنیم همانی شویم که همسرمان می خواهد، حتی اگر اصلاً آن شخصیت را دوست نداشته باشیم.

دلیل اینکه خود واقعی شما با احساسات واقعیتان بیرون نمی آید، آن کوله بار احساسی یعنی خشم است. اگر به آن اجازه دهید، خشم و کینه سالهای سال در قلب شما می ماند، چون شما قادر نیستید ببخشید و فراموش کنید.

و وقتی که نمی بخشیم، چه اتفاقی می افتد؟ موجب خجالت، شرمندگی، احساس گناه، و عصبانیت می شود و ظرفیت عشق ورزیدنمان پایین می آید. واقعیت این است که نمی توان به طور کل فراموش کرد، اما می توان بخشید.

من شدیداً اعتقاد دارم که چیزی که در قلبمان تولید می شود به عمل می رسد. ظرفیت ما برای عشق ورزیدن برابر با صداقتی است که با خودمان داریم. شاید وقتی نمی توانیم همسرمان را ببخشیم، خیلی با خودمان یا با خدای خود روراست نباشیم. وقتی به طور کامل همسرمان را بخشیدیم، آنوقت دیگر زخم ها و صدمه های گذشته را احساس نمی کنیم.

آزاد می شویم و کنترل احساساتمان دست خودمان می آید. رشد معنوی و احساسی ما آغاز شده و می توانیم عشق را با وسعت زیاد تجربه کنیم.

می بینید، واقعاً مهم نیست که دیگران چه فکری در مورد ما می کنند، آنچه مهم است این است که خودمان چه فکری درباره خودمان می کنیم. بخشش باعث می شود بفهمیم این قدرت را داریم که با کمک خداوند با احساساتمان کنار بیاییم. وقتی از ته قلب کسی را می بخشیم، آنوقت می فهمیم که خدا می خواسته ما چگونه باشیم و خودمان را دوست خواهیم داشت.

می توانیم انتخاب کنیم که ببخشیم و بخشش عشق است. از بخشیدن همسرتان نترسید. او را ببخشید و دوست داشته باشید. عشق واقعی با بخشش و پذیرش ایجاد می شود. و وقتی همه آنهایی را که باید ببخشید، می بخشید، آنوقت می توانید آزادانه خودتان و آنها را دوست داشته باشید.

منبع : پورتال مردمان

http://vista.ir/?view=article&id=342112

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

فواید در آغوش کشیدن و بغل کردن برای سلامتی

بغل کردن مطمئناً احساس خیلی خوبی به شما می بخشد و شواهد نشان می دهد تاثیرات بسیار خوبی هم بر سلامتی ما دارد. در تحقیقی که در دانشگاه کارولینای شمالی انجام گرفت، محققان دریافتند که بغل کردن هورمون "اکسیتوسین" را افزایش داده و خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش می دهد.

درواقع، وقتی زوجین ۲۰ ثانیه همدیگر را بغل می کنند، سطح اکسیتوسین در بدنشان که طی تولد بچه و شیردهی آزاد می شود، بالا می رود. افرادیکه در روابط عاشقانه هستند، بیشترین افزایش اکسیتوسین را دارند. ضمناً سطح هورمون استرس، کورتیزول، هم در خانم ها همراه با فشارخون پایین آمد. دکتر کارن گورون یکی از محققین این تحقیق می گوید، "هرچه حمایت عاطفی بیشتر باشد، این افزایش میزان اکسیتوسین نیز نیز هم در مرد و هم در زن بیشتر خواهد شد. اما اهمیت اکسیتوسین و اثرات محافظت کننده آن دربرابر بیماریهای قلبی، میتواند برای خانم ها بیشتر باشد."

دکتر کارمین گریفیت، سخنگوی بنیاد قلب بریتانیا، می گوید، "دانشمندان علاقه زیادی به این مسئله نشان می دهند که احساسات مثبت می تواند برای سلامتی مفید باشد. این تحقیق نشان میدهد که ساپرت عاطفی، مثلاً به شکل در آغوش کشیدن های عاشقانه می تواند تاثیرات مثبتی بر سلامت قلب داشته باشد. "

در واقع، در یک تحقیق دیگر که آنهم توسط دکتر گورون انجام شد، به اثبات رسید که بغل کردن و گرفتن دستها، تاثیرات استرس را کاهش می دهد. از دو گروه زوج خواستند که درمورد یک موضوع ناراحت کننده با هم صحبت کنند، اما یک گروه از قبل دست های همدیگر را در دست گرفته بودند و همدیگر را بغل کرده بودند درحالیکه گروه دیگر اینکار را انجام نداده بودند. در این تحقیق مشخص شد که: - افزایش فشارخون در گروهی که هیچ تماسی با هم نداشتند درمقایسه با گروهی که همدیگر را در آغوش گرفته بودند، بیشتر بود.

- ضربان قلب در گروهی که تماسی نداشتند ۱۰ ضربه در دقیقه بود درحالیکه برای گروه دیگر این مقدار ۵ ضربه در دقیقه بود.

دکتر گورون پیشنهاد می کند که تماس های گرم و در آغوش کشیدن و گرفتن دست ها قبل از شروع یک روز سخت می تواند شما را در طول روز محافظت کند.

انسانها موجوداتی اجتماعی هستند، همانطور که در تحقیقات مختلف ثابت شده است که آنهایی که در زندگی دوستانی برای خود دارند، و همچنین آنها که ازدواج کرده اند، سالمتر هستند.

ما به ارتباطات اجتماعی احتیاج داریم و این ارتباطات شامل لمس کردن، حتی فراتر از ظرفیت یک زوج است. مثلاً این واقعیت که نوزادان از تماس های پوستی مستقیم با مادرشان فایده می برند و رشد بهتری خواهند داشت را در نظر بگیرید.

مثالی که گفته شد یک تحقیق کره ای بود که روی نوزادان پرورشگاهی انجام شد. آندسته از نوزادان که ۵ روز در هفته و به مدت ۴ هفته، ۱۵ دقیقه بیشتر صدای زنانه شنیدند، ماساژ و ارتباط چشمی مستقیم داشتند، بعد از گذشت چهار هفته و در سن ۶ ماهگی، وزن و قد بیشتری اضافه کردند و شکل گیری سرشان نیز بهتر بود تا آنهایی که این تحریک اضافی را نداشتند.

شواهد نشان داده است که تماس درمانی استرس و درد را در بزرگسالان کاهش می دهد و نشانه های بیماری آلزایمر مثل بیقراری، آواگری، قدم زدن های عصبی و از این قبیل را نیز کاهش می دهد.

- وقتش رسیده بیشتر بقیه را بغل کنید

www.takbook.com

www.takbook.com

تحقیقات نشان می دهد که زوج های امریکایی چندان تمایلی به آغوش کشیدن در مجامع عمومی را ندارند. طبق تحقیقات زوج های پاریسی سه مرتبه بیشتر از زوج های امریکایی وقتشان را به بغل کردن هم می‌گذرانند.

بغل کردن در روابط زناشویی فوایدی دارد که احتمالاً هیچوقت فکرش را هم نمی کردید. بغل کردن... - احساس خوبی به شما می دهد.

- حس تنهایی را از بین می برد.
- بر ترس غلبه می کند.
- دریچه احساساتتان را باز می کند.
- اعتماد به نفس را بالا می برد.
- حس نوع دوستی شما را تقویت می کند.
- روند پیر شدن را کندتر می کند.
- اشتها را فرو می نشاند.
- استرس و فشارهای عصبی را کاهش می دهد.
- با بیخوابی مبارزه می کند.

منبع : سایت سیمرغ

http://vista.ir/?view=article&id=346273

vista.ir
Online Classified Service

فوت همسر و ازدواج مجدد

زندگی شرایط سخت و دشواری را برای زنانی که به دلایل مختلف همسران خود را از دست داده اند ایجاد می کند. این زنان ناچار می شوند با داشتن فرزند به تنهایی زندگی را سرپرستی نمایند. به این علت نه تنها دچار اختلالات روحی مثل اضطراب و افسردگی می شوند بلکه نبودن کار مناسب و ازدواج نکردن باعث آسیب و مشکلات زیادی برای آنها می شود. استرس های شدید و اختلالات بیمارگونه در آنان به وجود می آید به این علت ازدواج این دسته از زنان در صورتی که براساس شناخت و رعایت اصول انجام شود پسندیده است.

«فرنوش خواجوی نژاد» مددکار اجتماعی معتقد است: به دلیل اینکه از گذشته های دور تاکنون تأمین مخارج زندگی به عهده مردان بوده و مردان پشتوانه مالی و گرداننده زندگی هستند، نبودن همسر در کنار زنان می تواند مشکلاتی را از لحاظ عاطفی و مادی برای آنان به وجود آورد. بنابراین ازدواج مجدد در صورتی که معقول و پسندیده باشد نه تنها زشت نیست بلکه از مشکلات آنها به طور چشمگیری می کاهد، این در حالی است که ازدواج مجدد بسیاری از این زنان تنها سرانجام خوبی ندارد.

وی معتقد است: همچنین به دلیل اینکه کار کردن زنان بعد از مرگ همسر به عقیده عده ای مطلوب و پسندیده نیست و محیط های کاری مناسبی برای زنان مطلقه و بیوه وجود ندارد دچار مشکلات و آسیب های زیادی می شوند.

www.takbook.com

www.takbook.com

این مددکار می گوید: ازدواج زنانی که همسران خود را از دست داده اند، علاوه بر تأمین مایحتاج زندگی نیازهای عاطفی، جنسی، روحی و روانی آنها را نیز تأمین می کند و برای سلامت روان آنها امری ضروری است.

وی معتقد است: زنانی که با مردان کوچکتر از خود تن به ازدواج می دهند بیش از سایرین در معرض اختلالات و مشکلات زندگی قرار می گیرند آنها فقط چند سال اول زندگی را به نحو مطلوبی می گذرانند و در آینده دچار مشکلات عدیده ای می شوند زیرا در این صورت زن حکم مادر را برای مرد داشته و بسیاری از نیازهای آنها تأمین نخواهد شد.

وی می گوید: متأسفانه بعضی از مردان به دلیل فقدان مادر با ازدواج خود سعی می کنند تا این کمبود را جبران نمایند و بعد از گذشت چند صباحی از زندگی متوجه می شوند که افکار آنها اشتباه بوده و در این زمان است که زنان در معرض خطر ابتلا به افسردگی، اضطراب، طپش قلب و... قرار می گیرند ولی مردان به دلیل مقاوم بودن و یا حساس نبودن از کنار مسائل عبور می کنند و یا اینکه به ازدواج موقت روی می آورند.

خواجوی نژاد گفت : معمولاً فرزندان، پدر و مادر جدید را به سختی پذیرا می شوند و معمولاً گوشه گیر، منزوی و پرخاشگر می شوند و در دوران بلوغ از خانواده خود جدا شده و به هر کسی اطمینان کرده تا کمبودهای خود را جبران نمایند؛ این در حالی است که مشکلات زیادی در کمین آنهاست.

این مددکار اجتماعی می گوید: فرزندان باید از طریق مشاوره هایی که در مدارس وجود دارد، مسائلی نظیر مرگ، ازدواج مجدد زوجین و کنار آمدن با این مسائل را آموزش ببینند و والدین سعی کنند با فرزندان خود به خصوص در دوران راهنمایی و دبیرستان رابطه ای دوستانه داشته باشند؛ زیرا فرزندان در این دوره سنی بسیار حساس و تأثیرپذیر هستند.

وی معتقد است: متأسفانه در کشور ما به دلیل فرهنگ سازی اشتباه، بعضی از افراد تا آخر عمر به دلیل مرگ همسر با یاد و خاطره او زندگی می کنند و همین امر می تواند ضربه سختی را به آنها وارد سازد.

دکتر «غلامحسین معتمدی» روانپزشك نیز معتقد است: معمولاً استرس در طول دوره زندگی در میان همه اقشار جامعه دیده می شود حال این امر در بعضی از مواقع خصوصاً هنگام مرگ همسر تشدید می یابد، همچنین شدت و عمق عواقب منفی استرس در طول مدت ازدواج نیز افزایش می یابد چرا که در حدود نیم قرن زندگی و وابستگی های متقابل، مرگ یکی، دیگری را هم دربرمی گیرد و خود این امر نیز استرس آور است.

دکترمعتمدی افزود: به طور کلی نمی توان گفت ازدواج زن بعد از مرگ همسر خوب یا بد است بلکه با توجه به شرایط، اوضاع و سن افراد و سلامت جسمی و روحی آنها متفاوت است. فردی که در سنین بالا بعد از مرگ همسر تصمیم به ازدواج می گیرد، از لحاظ جسمی و بیماری های روانی باید مورد بررسی قرار بگیرد و در صورتی که دچار مشکل بود نباید اقدام به ازدواج کند. همچنین زنانی که سن پایینی داشته ولی فاقد سلامت جسمانی باشند، قاعدتاً در ازدواج مجدد دچار مشکلات عدیده ای شده و ادامه زندگی برای آنان مناسب نیست.

وی معتقد است: روابط زوجین در زندگی مشترك قبل از فوت یکی از والدین نقش بسیار مؤثری در ازدواج های بعدی آنان خواهد داشت، در صورتی که آنها با هم خوب زندگی کرده باشند در صورت مرگ همسر و ازدواج مجدد شانس موفقیت بیشتری دارند؟ این در حالی است که اگر زندگی قبلی آنها سرشار از تشنجات و مشکلات زیادی بوده و مهارت های لازم را برای متعادل کردن زندگی خود نداشته باشند مطمئناً در ازدواج بعدی خود دچار مشکل می شوند و حتی وجود فرزند نیز بر مشکلات آنها اضافه می کند، بنابراین به طور کلی هر اندازه اوضاع و مسائل زندگی عاری از مشکلات باشد ازدواج آنها نیز نتیجه بهتری بر جای می گذارد.

معتمدی اظهارداشت: در صورتی که زنان در سنین پایین همسر خود را از دست داده باشند مطمئناً از لحاظ مسائل عاطفی، شخصیتی، اجتماعی و مالی دچار مشکل می شوند، این در حالی است که ازدواج مجدد زن در صورتی که بدون مطالعه و شناخت باشد مشکل ساز است و وجود الگوهای ویرانگر و ناسازگار نیز بر روابط قبلی سایه افکنده و فایده ای ندارد.

وی معتقد است: فرزندانی که در دوران کودکی والدین خود را از دست داده اند در بزرگسالی دچار عوارض ناگواری نظیر افسردگی، انزواطلبی، اضطراب و دیگر اختلالات روحی می شوند و در صورت ازدواج مجدد یکی از زوجین باید مراقبت های ویژه ای از آنها به عمل آید زیرا سیستم خانوادگی قبلی و جدید متفاوت است. هر اندازه سن کودکان کمتر باشد اثرات بیمارگونه مرگ تأثیر منفی در شخصیت آنها برجای می گذارد و در صورتی که سن آنها بالا باشد ممکن است با ازدواج مجدد والدین، خصوصاً زن با مخالفت ها و مشکلاتی روبرو شوند.

وی می گوید: در حالی که فرزندان رابطه خوب و مناسب و توأم با احترام و محبت داشته باشند ازدواج مجدد زن یا مرد اگرچه نتواند به نیازهای فرزندان توجه نمایند و والدین رفتارهای خشونت آمیزی را دربرگیرند قاعدتاً دچار سوء استفاده های جسمی، جنسی و عاطفی می شوند.

این روانپزشك ادامه داد: با توجه به اینکه در جامعه ما بیشتر زنان منابع مالی ندارند و در صورت فوت همسر فقط به دلایل مادی حاضر به ازدواج

www.takbook.com

www.takbook.com

مجدد می شوند، در نهایت نیازهای آنها تأمین نخواهد شد و دچار مشکل می شوند.

وی معتقد است: معمولاً بعد از فوت همسر واکنش ماتم شکل می گیرد و در صورتی که ازدواج مجدد در جهت رفع واکنش ماتم باشد نقش مثبتی خواهد داشت.

وی اظهارکرد: بهتر است همانند کشورهای دیگر آموزش مرگ از کودکی تعلیم داده شود و افراد از ابتدا با مرگ و اثرات آن آشنا شوند تا از مشکلات و عوارض آن در بزرگسالی بکاهند، چرا که در غیر این صورت دچار استرس ها و ترس از مرگ می شوند.

http://vista.ir/?view=article&id=237937

vista.ir
Online Classified Service

قابل توجه آقایون!!!!!

آن روزها که تازه با او آشنا شده بودید، همیشه صورتتان را خوب اصلاح می‌کردید، لبخندهای زیبا می‌زدید، و در حضورش همیشه ادب را حفظ می‌کردید. اما حالا که دیگر آن روزهای اول به پایان رسیده است، دیگر هیچکدام از این مسائل را رعایت نمی‌کنید.

معمولاً وقتی یک رابطه طولانی می‌شود، مردها تنبل می‌شوند و دیگر آن کارهای کوچکی که به خاطر طرفشان انجام می‌دادند را کنار می‌گذارند. به جای آن شروع به انجام کارهایی می‌کنند که وقتی برای اولین بار طرفشان را ملاقات کردند، جرات انجام آن را نداشتند. بعضی از این تغییرات تا حدودی طبیعی هستند، ما بعضی دیگر واقعاً باعث عصبانیت و ناراحتی خانم ها می‌شود.

در اینجا به شش نمونه از این تغییرات که خانم ها دوست ندارند در رابطه شان با مردی ایجاد شود اشاره می‌کنیم. این تغییرات برای آنها تاحدی ناراحت کننده هستند که حتی ممکن است باعث برهم خوردن رابطه از جانب آنها شود.

درست است که با گذشت زمان و صمیمی شدن بیشتر با او می‌توانید احساس راحتی بیشتری در رفتارتان داشته باشید، اما حواستان باشد که این شش اشتباه را مرتکب نشوید.

۱) به وضعیت ظاهریتان رسیدگی نمی کنید

حال که مدتی طولانی از رابطه تان گذشته است، تصور می‌کنید که اگر در بعضی کارهای مربوط به نظافت خود سهل انگاری کنید موردی نداشته باشد. البته درست است که اکنون که آشنایی کامل با یکدیگر دارید می‌توانید راحت تر نزد او لباس بپوشید، اما خاطرتان باشد که مرتب و پاکیزه بودن باعث می‌شود که جذابیت خود را برای همیشه پیش او حفظ کنید.

اگر به ظاهرتان اهمیت ندهید، او تصور خواهد کرد که برایتان مهم نیست او در رابطه با شما چه فکری می‌کند. و باعث می‌شود که خیال کند دیگر به او اهمیت نمی‌دهید.

۲) واکنشهای بدی که از مردان سر می زند

اکثر مردها وقت به حدی از صمیمیت با زنی می‌رسند، به خود اجازه می‌دهند که واکنش های فیزیکی خود را بدون رودربایستی نزد او انجام دهند.

البته ممکن است اگر این کار گهگاه انجام شود، او ناراحت نشود، اما اگر این کارتان شکل عادت بگیرد مطمئناً ناراحت خواهد شد و تصور خواهد کرد

www.takbook.com

www.takbook.com

که برای شما مثل یکی از دوستان پسرتان است، نه فردی خاص.

۳) تاریخ های مهمی مثل روز تولد و سالگردها را فراموش می کنید

اوایل برای روز تولدش بهترین سورپریزها و هدایا را تدارک می‌دیدید، اما حالا حتی یک زنگ هم به او نمی‌زنید. این کار شما برای او به این معناست که دیگر اهمیت برایتان ندارد و نادیده اش می‌گیرید. خاطرتان باشد که اگر باز هم مثل سابق تولدش را جشن بگیرید، باعث پایداری عشقتان خواهید شد.

۴) دیگر تحسینش نمی‌کنید

آیا هنوز هم وقتی مدل موهایش را تغییر می‌دهد یا لباسی جدید می‌خرد متوجه می‌شوید؟ اگر متوجه می‌شوید پس به او بگویید. اگر دیگر تحسینش نکنید، تصور خواهد کرد که به کلی فراموشش کرده اید. زن ها نیاز دارند که از جانب مردشان مورد تمجید و تحسین قرار گیرند و اگر این کار صورت نگیرد، او جای دیگری به دنبال این تمجید و توجه خواهد گشت.

۵) دمدمی مزاج می شوید

اگر سابقاً عادت داشتید که پیش او عصبانیتتان را کنترل کنید و حالا این کار را نمی‌کنید، پس حق دارد که ناراحت و رنجیده خاطر شود. او چون شما را فردی با ثبات شخصیت و اخلاق خوب دیده است، با شما آشنا شده، اما حال که به فردی عصبانی و بداخلاق تبدیل شده اید، حق ندارد که بهانه جویی کند؟

۶) سازش ندارید

سابقاً از اینکه وقتتان را با خانواده ی او بگذرانید خوشحال بودید، اما حالا دیگر تمایلی به این کار ندارید. اگر قبلاً فردی سازش پذیر بودید و حالا دیگر قابلیت انعطاف ندارید، باید درمورد این تغییر رویه ی خود بیشتر فکر کنید. این از همه‌ی تغییراتی که گفته شد برای خانم ها آزار دهنده تر است چون زنها ذاتاً افرادی قابل انعطاف هستند.

▪ بی احساسی را کنار بگذارید

یکی از مزایای رابطه های طولانی مدت این است که دیگر ناچار نیستید تلاش کنید تا بتوانید او را تحت تاثیر خود قرار دهید. اما زیاده روی نکنید. اگر بتوانید اشتباهاتی که در بالا ذکر شد را مرتکب نشوید، می‌توانید مطمئن باشید که از چنگتان نخواهد رفت و همیشه پیشتان خواهد ماند .

منبع : سایت سیمرغ

http://vista.ir/?view=article&id=318516

vista.ir
Online Classified Service

قانون از ازدواج مجدد می‌گوید

در اجراء این شرایط لازم نیست زوجه حقوق مالی خویش از جمله مهریه مافی‌الغباله را بذل نماید.از سوی دیگر، با استناد به حدیث نبوی "الطلاق بید من اخذ بالساق" حق طلاق منحصربه زوج است. اما طبق ماده ۸ قانون حمایت از خانواده مصوب ۱۳۵۱ در صورت ازدواج مجدد زوج، در شرایطی به زن اجازه درخواست صدور گواهی عدم امکان سازش از دادگاه داده می‌شود. مفاد ماده مذکور به‌صورت شروط دوازده‌گانه ضمن عقد نکاح با کمی تغییرات در عقدنامه‌های نکاحیه درج شده و مطابق آن زوجه می‌تواند درخواست صدور گواهی عدم امکان سازش کند تا بتواند با وکالت اعطائی از جانب زوج، با انتخاب نوع طلاق و درصورت انتخاب طلاق خلع، با بذل تمام یا قسمتی از مهریه یا نفقه معوقه به زوج، به وکالت از مرد به یکی از دفترخانه‌های رسمی طلاق مراجعه نموده خود را مطلقه کند.حال این سئوال پیش می‌آید که آیا زوجه در صورت ازدواج غیردائم با دیگری، می‌تواند با استفاده از وکالت اعطائی در ضمن عقد نکاح، خود را مطلقه کند یا اینکه شرط مندرج در نکاحیه‌ها فقط شامل عقد دائم است؟

www.takbook.com

www.takbook.com

در این‌باره دو نظر متفاوت وجود دارد. یکی اینکه با توجه به عقد منقطع که برای مدت معینی واقع می‌شود و از جهت حقوق وظایف زوجین با عقد دائم تفاوت‌هائی دارد مانند ماده ۱۱۳ قانون مدنی در عقد انقطاع، زن حق نفقه ندارد مگر اینکه شرط شده باشد، و ماده ۹۴۰ قانون مدنی که زوجین غیردائم از یکدیگر ارث نمی‌برند، در خصوص قلمرو شمول شرط باید تفسیر مضیق صورت گیرد و فقط در صورتی زوجه می‌تواند با استناد به شرط، خود را مطلقه کند که زوج اقدام به ازدواج مجدد به‌صورت دائم کرده باشد. دوم اینکه در شرط مندرج در عقدنامه نکاحیه فقط لفظ ازدواج به‌طور عام به‌کار برده شده و ازدواج شامل دو نوع دائم و موقت است، محدود کردن حق مشروط به ازدواج دائم صحیح نیست.

بدین ترتیب ازدواج موقت زوج نیز می‌تواند چنین حقی را برای زوجه به همراه داشته باشد.با مقایسه دو نظر بیان شده می‌توان گفت از آنجائی‌که منظور از لفظ "ازدواج" جاری کردن صیغه عقد نکاح بین زن و مرد به‌گونه‌ای است که روابط زناشوئی فی‌مابین برقرار گردد و فرق نمی‌کند که این رابطه دائم باشد یا موقت، پس محدود کردن حق زوجه به تحقق ازدواج مجدد زوج به‌طور دائم، خلاف موازین حقوقی و انصاف قضائی بوده و رویه قضائی موجود نیز در حال حاضر به همین نظر استوار است.آیا ازدواج مجدد زوج، باید به‌طور رسمی باشد یا ازدواج با سند عادی نیز موجد حق وکالت اعطائی از ناحیه زوج براساس عقدنامه نکاحیه برای مطلقه کردن خود می‌شود؟مطابق ماده ۱۲۸۴ قانونی مدنی، سند عبارت است از هر نوشته‌ای که در مقام دعوی یا دفاع، قابل استناد باشد و وفق ماده ۱۲۸۶ همان قانون، سند بر دو نوع رسمی و عادی است.

مطابق ماده یک قانون ازدواج مصوب سال ۱۳۱۰ در نقاطی که وزارت عدلیه، معین و اعلام می‌کند هر ازدواج، طلاق و رجوع باید در یکی از دفاتری که مطابق نظام‌نامه‌های وزارت عدلیه تنظیم می‌شود، واقع شود و به ثبت برسد. هر مردی که در غیر از دفاتر رسمی ازدواج و طلاق، مبادرت به ازدواج، طلاق و رجوع کند، به یک تا شش‌ماه حبس تأدیبی محکوم می‌شود. اما اثبات ازدواج مجدد زوج براساس سند عادی و اجراء چنین حقی برای زوجه اول سنگین است و مطابق ماده ۱۲۹۱ قانون مدنی با اقرار زوج یا با تنفیذ سند عادی ازدواج در محکمه صورت می‌پذیرد.هرگاه اجازه ازدواج مجدد از جانب دادگاه برای زوج صادر شود و برمبنای حکم صادره از دادگاه، زوج مبادرت به ازدواج مجدد کند، آیا زوجه اول حق اجراء شرط ضمن عقد نکاح را دارد یا خیر؟!

ـ طبق ماده ۱۶ قانون حمایت خانواده، مصوب ۱۳۵۳، مرد نمی‌تواند با داشتن زن، همسر دوم اختیار کند مگر به شروط ذیل:

۱ـ رضایت همسر اول

۲ـ عدم قدرت همسر اول به ایفای وظایف زناشوئی

۳ـ عدم تمکین زن از شوهر

۴ـ ابتلاء زن به جنون یا امراض صعب‌العلاج موضوع بندهای ۵ و ۶ ماده ۸

۵ـ محکومیت زن وفق بند ۸ ماده ۸

۶ـ ابتلاء زن به هرگونه اعتیاد مضر برابر بند ۹ ماده ۸

۷ـ ترک زندگی خانوادگی از طرف زن

۸ـ غایب یا مفقودالاثر شدن زن برابر بند ۱۴ ماده ۸

بنابراین چنانچه مردی با داشتن همسر، مبادرت به ازدواج مجدد کند، عمل خلاف قانون و شرع انجام نداده است.چنانچه عامل روی آوردن مرد به ازدواج مجدد، زوجه مشروطه‌له بوده باشد، بدین صورت که با در پیش گرفتن رفتارسوء، نشوز و عدم تمکین یا اعلام رضایت با ازدواج مجدد، مرد مجوز تجدید فراش را از دادگاه کسب کرده باشد، آیا پس از ازدواج مجدد زوج، زوجه اول باز هم می‌تواند از شرط ضمن عقد نکاح برای مطلقه کردن خود به وکالت از زوج اقدام کند.در این خصوص دو نظر وجود دارد. مطابق نظر اول، قراردادن چنین شرطی در عقدنامه‌ها به‌طور عام و بدون هیچ قیدی، حق طلاق را به زن اعطاء کرده است، چنانچه مرد به‌دلیل سوءرفتار زوجه و عدم تمکین وی، یا با اجازه ازدواج از دادگاه صالح یا بدون صدور چنین مجوزی اقدام به ازدواج کند، باید به زوجه اول حق استفاده از وکالت اعطائی ضمن عقد نکاح داده شود.

نظر دیگر که منطقی‌تر به‌نظر می‌رسد چنین استدلال می‌کند: مسلم است که در هنگام انعقاد عقد نکاح و امضاء شروط ضمن عقد، قصد بر اعطاء وکالت به زوجه به شرط انجام وظایف و تکالیف شرعی، قانونی و عرفی وی به‌عنوان یک همسر بوده است و در هر عقدی زوجه وقتی می‌تواند به شروط ضمن عقد متمسک شود که خود، عامل به‌وجود آورنده زمینه تخلف نباشد. در مورد ازدواج مجدد زوج نیز باید به این مسئله پرداخت که آیا زوجه کلیه وظایف شرعی و قانونی خود را به‌عنوان یک همسر انجام داده و با این وصف زوج مبادرت به ازدواج مجدد کرده است یا خیر.

فرهاد اسماعیلی

www.takbook.com

www.takbook.com

منبع : روزنامه اعتماد

http://vista.ir/?view=article&id=214425

vista.ir
Online Classified Service

قانون زندگی

بسیاری از انسان ها، زندگی را میدانی برای مبارزه می دانند، اما زندگی پیکار نیست، بلکه یك بازی است و هیچ فردی بدون آگاهی از قوانین معنویت نمی تواند برنده این بازی باشد. اگر خوبی کنید خیر به سوی شما می آید و اگر بدتر کنید بدی خواهید دید. در حالت کلی باید بدانیم که قوه تخیل و رویاپردازی برخلاف نظر اکثریت مردم نقش بزرگی را در این بازی، ایفا می کند. هر آنچه آدمی در خیال خود تصویر کند- دیر یا زود- در زندگی اش نمایان می شود. مردی بود که از بیماری بسیار نادری می ترسید و آن قدر به آن بیماری اندیشید و درباره اش مطالعه کرد که آن بیماری آشکارا تمام بدنش را فرا گرفت و مُرد! او در حقیقت قربانی خیال پردازی منفی خود گردید. برای پیروزی در بازی زندگی باید نیروی خیالمان را پرورش دهیم. کسی که به قوه تخیلی خود آموخته باشد که تنها نیکی را تصویر کند و ببیند، خواهد توانست به همه مرادهای به حق دلش- خواه سلامت، خواه ثروت، خواه محبت و خواه دوستی و یا هر آرمان و هدف بزرگ دیگری- برسد. بازرگانی موفق در باب علل موفقیت در کارها می گوید: «مشکل بیشتر مردم این است که به شرایط معینی خو می گیرند و تخیل چندان نیرومندی ندارند که آنها را به پیش برانند تا چاره ها و تدابیر تازه پیدا کنند. تقریباً همه موفقیت های عظیم، بر پایه یك شکست بنا شده اند.»در زندگی هر فردی، کلام نقش تعیین کننده ای دارد و چه بسیارند کسانی که با کلام کاهلانه خود، به زندگیشان مصیبت را فرا خوانده اند. به طور مثال زنی ثروتمند همواره به شوخی می گفت:« دارم خودم را برای زندگی در خانه ای که مملو از فقر است آماده می کنم.» وی، با به تصویر کشیدن تنگدستی در ذهن نیمه هوشیار خود، چند سالی نیز نگذشت که کارش به همان جا کشیده شد. مثلی قدیمی می گوید:« تنها به سه منظور کلامتان را به کار ببرید. برای طلب شفا و برکت و سعادت. » هر آنچه آدمی درباره دیگران بگوید، بی تردید درباره خود او نیز خواهند گفت و هر آنچه برای دیگری آرزو کند، همانا برای خود آرزو کرده است.

خداوند همواره آماده است که کوچکترین یا بزرگترین آرزوی انسان را برآورد. هر آرزویی- خواه به زبان آمده و خواه نهفته در دل- یك استدعا از خرد الهی است و چه بسا از ما که از برآورده شدن ناگهانی آرزویی که در دل داشته ایم حیرت کرده ایم. به عبارت بهتر، هیچ چیز جز تردید و هراس نمی تواند میان انسان و بزرگترین آرمان ها یا مرادهای دلش فاصله ایجاد کند. به محض این که آدمی بتواند بی هیچ دلهره ای آرزو کند، هر آرزویی برآورده خواهد شد. اگر راه ها و چاره ها را به خدا بسپارید، هر خیر و خوشی به ظاهر عالی را می توانید از او انتظار داشته باشید. اما هرگز تکلیف تعیین نکنید. یعنی نگویید از کدام راه می خواهید به خواسته خود برسید یا از خود نپرسید:« آیا واقعاً ممکن است؟» خدا نه تنها بخشاینده بلکه خود موهبت نیز هست.

وقتی چشم امیدتان به خدا باشد:

هیچ چیز آنقدر عجیب نیست که راست نباشد.

هیچ چیز آنقدر عجیب نیست که پیش نیاید.

www.takbook.com

www.takbook.com

و هیچ چیز آنقدر عجیب نیست که دیر نپاید.

ترس تنها دشمن آدمی است- ترس از فقر، ترس از بیماری، ترس از مرگ و ترس از شکست- ترس از دست دادن و احساس ناامنی برای هر مساله ای. ترس یعنی ایمان به شر داشتن. چرا نگران باشیم. شاید هرگز پیش نیاید!

هرگز نگذارید که آرزوی قلبی شما به مرض قلبی بدل شود. وقتی زیاده از حد خواهان چیزی هستید، همه جاذبه خود را از دست می دهید. چون دل نگران و هراسان عذاب می کشید و به تقلا می افتید. گاه کشتی های آدمی از روی دریای بی اعتنایی به او می رسند.

قانون توانگری و قانون عدم مقاومت

انسان تنها چیزی را می تواند به دست آورد که خود را در حال ستاندن آن ببیند اگر کسی موفقیت را بطلبد، اما اوضاع را برای شکست آماده کند، دچار همان وضعی خواهد شد که برای آن تدارك دیده است.

یك دوست معتقد است:«هیچ انسانی نمی تواند شکست بخورد، اگر انسانی دیگر او را موفق دیده باشد.» و چنین است قدرتی که در بینش نهفته است و چه بسیارند انسان های بزرگی که موفقیت خود را مدیون همسر، خواهر یا دوستی بوده اند که به آنها اعتقاد داشته اند و لحظه ای نیز از این اعتقاد یا آرمان خود دست برنداشته اند. هنری فورد- سرمایه گذار و مخترع بزرگ در صنعت ماشین- همواره با احترام زیادی از مادر زن خود یاد می کند و بخش عمده ای از موفقیت خود را مدیون وی می داند. وی می گوید:«واقعاً زن خوبی بود. عجیب به من اعتقاد و اعتماد داشت.»تقریباً محال است که خود به تنهایی بتوانید خیر و صلاح خود را به روشنی ببینید. اینجا است که حضور مشاور یا دوست ضرورت دارد، اما تا حد امکان هر چه کمتر درباره کارهای خود صحبت کنید. آن هم تنها با کسانی که به شما دلگرمی و الهام می بخشند. چون دنیا پر از آدم هایی است که« نفوس بد »می زنند. مردمی که تنها بلدند بگویند:«نکته ای محال است یا واقعاً تو زیادی بلندپروازی!»بدن انسان و همچنین کارها و عملکرد او، هر تصویری را که در ذهن نیمه هوشیار او نقش شده باشد، نمایان می سازد. فرد بیمار، بیماری را تصویر کرده است و انسان فقیر، تنگدستی و انسان دولتمند، ثروت را. روزی دوستی از خانمی پرسید که آیا دختر کوچکش سرخك گرفته است؟ زن بی درنگ جواب داد:«نه هنوز!»مفهوم چنین جوابی این است که زن در انتظار بیماری است و از این رو، زمینه را برای رویدادی فراهم می کند که نه برای خود می خواهد و نه برای فرزندش.مادامی که آدمی در برابر وضعیتی مقاومت کنند، آن را بیشتر به سوی خود خواهد کشید و اگر بکوشد از وضعیتی بگریزد، همواره آن وضع را به همراه خواهد داشت و به هر کجا که برود، آن وضعیت او را دنبال خواهد کرد.زنی در هنگام شنیدن این جمله گفت:«واقعاً همین طور است. من در خانه خودمان از این که مادرم ایرادگیر و سلطه طلب بود، ناراحت بودم. از این رو برای فرار از این حالت، ازدواج کردم. اما در واقع با مادر خود ازدواج کردم چون شوهرم همانند مادرم بود. پس دوباره گرفتار همان وضعیت شدم...» این مثال ها، مصداق این مثل فارسی است که می گوید:« از هر چه بدت بیاید، سرت می آید.» از نظر کاربردی، این مساله اشاره به ذهن نیمه هوشیار و فعالیت های آن دارد؛ پس در می یابیم که کار آدمی همواره با خود آدمی است ولاغیر.بسیاری از انسان ها از این حقیقت غافلند که هدیه دادن نوعی سرمایه گذاری است و اندوختن از سر حرص و احتکار، چیزی جز تنگدستی به بار نمی آورد. در حالت کلی، قانون همواره حامی کسی است که بی باکانه منتها خردمندانه خرج می کند.زن و مردی پیمان زناشویی بستند و به ظاهر بسیار خوشبخت بودند. مرد به موفقیت رسید و با سلیقه تر شد. اما هوشیاری زن تکان نخورد و همان جایی که بود ماند. از این رو در محدودیت می زیست. هرگاه مرد به خرید می رفت، به سراغ بهترین فروشگاه ها می رفت و هرگاه زن برای خرید می رفت. به سراغ مغازه های حراجی و قیمت های نازل می رفت. عاقبت نیز چاره ای جز جدایی نبود. اغلب این گونه جدایی ها را در زندگی مردان ثروتمند و موفقی که بعدها همسر وفادار و سخت کوش و صرفه جوی خود را ترك می کنند دیده ایم.اگر کسی تنعمات مادی را حقیر بشمارد، هرگز نمی تواند آن را به سوی خود جذب کند چه بسیارند مردمی که با گفتن جملاتی از این قبیل:«پول به چشم من بسیار حقیرست ، من ثروتمندان را به دیده تحقیر می نگرم؛ کسی که به دنبال پول است از معنویات دور می شود؛... »در فقر مانده اند .عدم گرایش هنرمندان به پول و دید تحقیر آمیز و پراهانت به مسایل مادی، سبب فقیر ماندن عده ای از این هنرمندان گشته است. زیرا این گرایشات، آنها را از پول جدا می کند. بارها این سخن را از بسیاری از هنرمندان شنیده اید که درباره هنرمند دیگری می گویند:«هنرمند قابلی نیست. سرمایه گذار است و در بانك پول فراوانی را ذخیره کرده است!»این چنین گرایشات ذهنی، آدمی را از رزق و روزی دور می کند. برای هماهنگی با دنیای اطراف خود از همین حالا اقدام کنید. تنعم مالی یعنی رحمت خداوند در این دنیا و رهایی از هرگونه نیاز و تنگنا، هرچند باید همیشه آن را در جریان نگه داشت و برای مصارف درست به کاربرد و در صورت لزوم نیز از آن در گذری. زیرا اندوختن از سر حرص و طمع، واکنشی مهیب در زندگی مان ایجاد می کند.

قانون سلامت و هدایت

مردم حتی تصورش را نیز نمی کنند که اعمالشان بر بدن آنها چه تأثیری می گذارد. هر بیماری علتی ذهنی دارد. چه بسا آدمی با دریافت این

www.takbook.com

www.takbook.com

حقیقت که تن او در ذهن الهی، صورتی است در اوج کمال، شفایی آنی یابد؛ اما اگر به تفکر منفی و نفرت و ترس خود ادامه دهد، بیماری باز خواهد گشت.آدمی هرگز نباید به زور تصویری ذهنی برای خود بسازد. هنگامی که او می طلبد تا طرحی الهی به ذهن هوشیارش بیاید. بارقه های الهام بر دلش خواهد تابید و خود را در حال بدست آوردن توفیقی بزرگ خواهد دید؛ این است آن تصویری که نباید از آن چشم بردارید.

آنچه آدمی می جوید، در جست وجوی آدمی است.«تلفن» در پی «گراهام بل»بود!

انسان نبایداستغاثه یا استدعا کند بلکه باید مدام سپاس بگزارد که خواسته خود را پیشاپیش ستانده است و بدانید و آگاه باشید که انسان هرگز نباید از نیمه راه بازگردد. زیرا چنین شخصی گمان نبرده است که خداوند توانایی اعطای خواسته اش را دارد پس خدا نیز او را از آن محروم می کند.

عبارات تأکیدی:

- ای خداوند لایتناهی، مرا خرد و فرزانگی عطا فرما تا از فرصت هایی که می یابم نهایت بهره را ببرم. نگذار کوچکترین امکانی از چشمم مخفی بماند!

- در ذهن الهی از دست دادن وجود ندارد. پس محال است چیزی را که حق من است از دست بدهم. آنچه از دست داده ام به من بازگردانده خواهد شد یا معادل و همسنگ آن را باز خواهم ستاند.

- خدا در مکان هایی دور از انتظار، به دست افرادی دور از انتظار، و در مواقعی تصورناپذیر معجزات خود را به انجام می رساند.

- هیچ گاه زیر پایت را نگاه نکن، اگر پرواز نمی کنی.

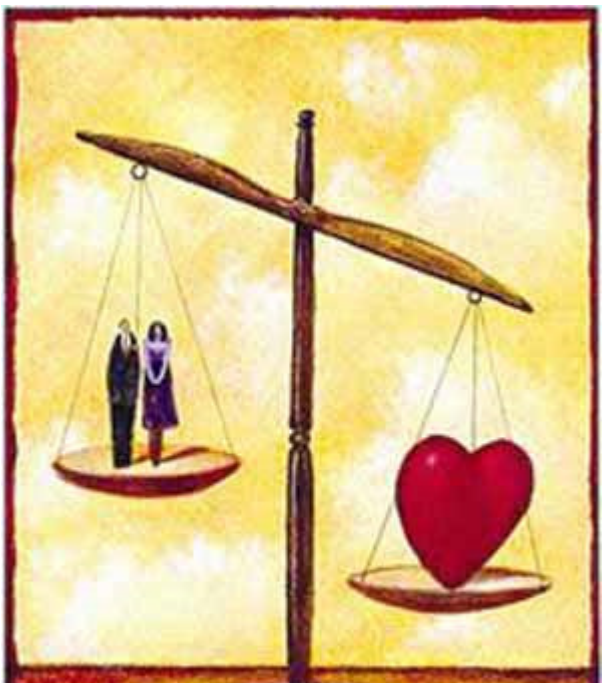
ندا نصیری

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=206514

vista.ir
Online Classified Service

قبل از این که کارتان به جای باریک بکشد



برای مقابله با وقوع اختلافات در خانواده باید تلاش کرد. مطمئناً جمعیتی که در راهرو های دادگاه خانواده تردد می کنند با مشکلاتی خاص دست به گریبان بوده اند اما قبل از اینکه کار به جاهای باریك بکشد به فکر چاره باشید.

▪ زمانی برای شروع يك زندگی مشترك تصمیم بگیرید که از استقلال و توان کافی برای اداره يك خانواده جدید مطمئن باشید.

▪ زمانی را برای جاری شدن صیغه عقد مطلوب بدانید که از خواست ها و نگرش های یکدیگر با خبرید و می دانید که هر دو هدفی مشترك را دنبال می کنید. برای رسیدن به این شناخت، مدتی به یکدیگر فرصت دهید.

▪ در دنیای بزرگ هیچ دو نفری مانند هم نیستند تفاوت های بارز میان دو خواهر و یا دو برادر که هر دو زاده يك مادر و پدر هستند، گویای این مسأله است.

بنابراین مبنای تفاهم را معیارهای اصلی قرار دهید.

www.takbook.com

www.takbook.com

▪ پیش از ازدواج به مسأله اعتیاد به طور جدی بیندیشید و از نداشتن اعتیاد همسرتان به هر گونه مواد مخدر، اطمینان کامل حاصل کنید. نگذارید امید به ترك كردن و یا ترك دادن سبب شروع یك زندگی پر مشكل شود.

▪ برای داشتن زندگی خوب و توأم با آرامش، به شیوه زندگی انتخابی خود عشق بورزید. چشم و هم چشمی، حسادت و تجمل پرستی، بار سنگین زندگی های امروز را از دوش هیچ زوج جوانی برنداشته است. به راستی که راضی بودن به روزی، گنجینه ای بزرگ برای ساختن آینده یك زوج جوان است.

▪ تجربه بارها و بارها ثابت کرده که زوجی موفق و سربلند هستند که در کشاکش زندگی در کنار هم و یارهم هستند. در کنار هم در شادی ها می خندند و در سختی و رنج ها با هم به جنگ مشکلات می روند. اشتباهات یکدیگر را می بخشند و موفقیت های یکدیگر را جشن می گیرند.

▪ به یاد بسپارید گفتن کلمات محبت آمیز، ذکر محسنات یکدیگر و یادآوری اینکه همسرتان را دوست دارید و به وجودش در کنارتان افتخار می کنید، مختص دوران آشنایی و اوایل ازدواج نیست. انسانها نیاز به شنیدن مهر یکدیگر دارند. آنچه در دل و ذهنتان می گذرد را صادقانه به زبان آورید که یکی از عوامل مهم در بقای زندگی زناشویی است.

▪ بد نیست بدانیم استفاده از تجربیات و نظریات دیگران مترادف با دخالت آنها در زندگی زناشویی ما نیست؛ بهتر است تجربیات گذشتگانمان را سرمشق کنیم و خود کاشف شادی های دیگر مان باشیم.

▪ اگر در برخی مسائل با یکدیگر اختلاف نظر دارید هرگز فرزندانتان را از آن مطلع نکنید در مقابل فرزند، پدر و مادر عنصری واحد و جدایی ناپذیر هستند که حرف و قولشان یکی است.

▪ دوستی سر لوحه بهترین نوع رابطه است که نه در شناسنامه و نه در هیچ جای دیگر ثبت نمی شود اما عمیق و بی پیرایه است. بهترین والدین همان هایی هستند که با فرزندشان دوست و رفیق اند. بهترین زوجها نیز آنانی هستند که قبل از این که به یادشان بیاید که زن و شوهر یکدیگرند، بدانند که دوست هم هستند. رابطه صمیمانه و خالصانه توأم با درك و حفظ احترام همدیگر، شاید یکی از عوامل مهم تضمین کننده بقای یك زندگی باشد.

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=74853

vista.ir
Online Classified Service

قدرت اخلاق

اخلاق، اساس و پایه پیشرفت است در واقع برای سفر معنوی قدم اول اخلاقیات است، اگر زندگی را با اخلاقیات همراه نکنیم، پوچ خواهد شد، امروزه انسان ها می خواهند به طور معجزه وار اخلاق خود را عوض کنند، این غیرممکن است، تقوی لازمه این سفر معنوی است.

اخلاق یعنی تکیه کردن به حقیقت، عشق، نیکی، حس وظیفه، آرامش، عدم خشونت و مقدرات الهی، همان طور که استنباط می کنیم این مقوله ها، ارزش هایی انسانی هستند که در واقع عمق آموزش های مذاهب را تشکیل می دهند، متکی بودن به اخلاق نشانگر این است که الوهیت را در خود و در دیگران قبول داریم و بدین طریق برای دیگران ارزش قائلیم. پیروی از اخلاق پیش از اطاعت از قواعد اجتماعی است. رعایت اخلاق است که انسان را می سازد و به سوی خدا رهسپار می کند.

اخلاق به عنوان وظیفه معنوی و دینی به این معنی نیست که فقط از قواعد روزمره زندگی پیروی کنیم، بلکه پیروی از اخلاق راه درست برای شکوفایی است. ارنست همینگوی می گوید: اخلاق آن است که به شما حالی خوش عطا کند، آنچه شما را ناراحت می کند عدم درستکاری

www.takbook.com

www.takbook.com

است.

چگونه می توانیم خصلت های خوب داشته باشیم؟

درس های اولیه اخلاق این است که دروغ نگوییم، دزدی نکنیم، به دیگران آزار نرسانیم و اگر این کارها را انجام دهیم بازتاب های سریع خواهند داشت. کردار غلط منجر به درد و رنج می شود، ارتکاب گناه تجربه خطرناکی است، غم انگیزترین قسمت داستان این است که علی رغم این همه گرفتاری هایی که می بینیم و می شنویم باز دست در آتش می کنیم و می سوزیم، انسان امروزی همه چیز را می بیند و می شنود ولی باز گرفتار درد و رنج می شود و سقوط می کند چرا که هنوز به باطن خویش واقف نشده است، انسانی که این اصل را نادیده می گیرد تجربه خطرناکی را که نتیجه آن جز درد و رنج و پشیمانی نیست به دست می آورد.

اساس معنویت عطش درست زندگی کردن است، کسانی که دارای این نیرو هستند و حس تشخیص دارند خیلی کم اند، کسی به نزدیکی مرگ فکر نمی کند، اما مرگ هر لحظه ممکن است فرا برسد و تمام دارایی های مادی ما را بگیرد، آنچه که مرگ برای ما بر جا می گذارد خصایل خوب است، ارزش زندگی ما با بصیرت اخلاقی سنجیده می شود نه با دارایی ما.

فکر نکنید کسانی که با زرق و برق و تشریفات فراوان نیایش خدا را به جا می آورند افراد خداپرستی هستند؛ هر کس که در راه معنوی گام برمی دارد به آنچه می گوید عمل می کند با رنج دیگران ناراحت می شود و با خوشی آنها خوشحال، او سرسپرده واقعی است.

اخلاقی که تکیه به وجدان درست کند خود راه معنوی درست است، پیروی از یك راه درست، پیشرفت معنویت است و ما را به خدا نزدیکتر می کند، نیکوکار باشید ولی به دنبال نتیجه و ثمره آن نباشید. اگر برای امور خیریه ای که انجام داده اید مورد قدردانی واقع نشدید شکوه و شکایت نکنید. ثمره چه خوب و چه بد از آن خود شماست، بنابراین بهترین راه آزاد شدن از عواقب عمل و عکس العمل ندیده گرفتن نتیجه و انجام دادن به خاطر نفس عمل است. ایثار و فداکاری و تظاهر و خودنمایی بیگانه است، ایثار در واقع ترویج روح و جان است. آن گنجینه ای که باید در سکوت و انزوا به دنبالش گشت، حکما می دانند چگونه آن را حفظ و در عمیق ترین گوشه های جانشان از آن محافظت کنند، جان تنها رفیق و خدا تنها مشاور آنهاست.

درحقیقت، قلب انسان بهترین راهنمای اوست، زمان نیز استاد بزرگی است، کیهان پهناور کتابی عالی برای همگان است، فقط یك دوست واقعی وجود دارد و آن خداست. لازم است، اهمیت زمان را تشخیص دهید، زمان بسیاری از اعمال ما را در زندگی تعیین می کند، زمان استادی بزرگ است. جهان کتابی بزرگ است. وقتی آنچه را در جهان روی می دهد با دقت مطالعه کنیم می توانیم درس های ارزنده بیاموزیم. خداوند بهترین و شکست ناپذیرترین دوست بشر در همه زمان هاست، همه دوستان دیگر به زمان خدمت می کنند، انسان ها با باور دوستان موقت خود زندگیشان را هدر می دهند. بهترین دوست شما در قلبتان حضور دارد و ساکن آن است قلب شما وطن شماست.

راه توسعه و پرورش نیروی اخلاقی، عشق بدون نفس است، ما وقتی پی ببریم الوهیتی که در ما است در دیگران نیز وجود دارد از ارتکاب اعمال خودخواهانه جلوگیری خواهیم کرد. ما با گسترش این بینش که روح الهی در وجود همه هست به جایی می رسیم که دیگر به کسی آسیب نمی زنیم و به دیگران آزار نمی رسانیم. عشق اساس حفظ و نگهداری و رشد جامعه است.

شما می توانید اخلاق را پرورش دهید، اخلاق را باید با عشق عاری از نفس، عدالت و نظم و قانون اجتماعی تدوین کرد، غذای ما، عشق است، اگر عشق نزد انسان ارزشش را از دست بدهد، ملت ها ضعیف می شوند و عالم بشریت از بین می رود.

انسان عشق را باید به خاطر خود عشق بپروراند. اگر چنین رفتار کنید کل جامعه خوشبخت خواهد بود و در نتیجه شاهد چنان وجودی خواهیم بود که هیچ عصر پیشینی نظیر آن را ندیده است، شادی و آرامش در اشیای بیرونی نیست بلکه در درون خود شماست و به دلیل نادانی است که این کیفیات در بیرون جست وجو می شوند، در جهانی که امروز یا فردا باید آن را ترك کرد باید زود بیدار شوید، عصاره و جوهر هر چیز را بشناسید، حقیقت لایزال عشق را که خداست تجربه کنید و حقیقت را پذیرا باشید و مابقی را رها کنید تا زمانی که اشتیاقات دنیوی وجود دارد از غم و پریشانی رهایی نیست.

عشق و عاشق و معشوق هر سه یگانه و واحدند، بدون عشق، عاشق نمی تواند وجود داشته باشد، حتی اگر عشق و عاشق هر دو وجود داشته باشند بدون معشوق، عشق عملکردی نخواهد داشت، در هر سه مورد عشق اساسی است.

عشق همانا خدا و خدا همانا عشق است. آنجا که عشق حضور دارد خداوند متجلی می شود، به افراد بیشتری عشق بورزید و عشق خود را به آنان بیفزایید. عشق را به خدمت تبدیل کنید و خدمت را عبادت بدانید. عشق و ایثار دو ایده آل مهم در زندگی هستند به همه عشق بورزید حتی به کسانی که از آنها نفرت دارید و این شاخص سرسپردگی و خلوص شماست.

www.takbook.com

www.takbook.com

معصومه زمانی - فریده صیادی

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=210909

vista.ir
Online Classified Service

قدردانی

پس از گذشت مدتی از شروع زندگی مشترک و عادی شدن آن، همسران قدردانی از یکدیگر را نیز به فراموشی می سپارند. قدردانی و تقدیر از همسر باعث تحکیم زندگی و روابط خواهد شد.

- معذرت خواهی و پذیرفتن مسئولیت

حقیقت این است که گاهی معذرت خواهی سخت است اما باید پذیرفت که اشتباه و سوء تفاهم اجتناب ناپذیر است. معذرت خواهی و پذیرفتن اشتباه در واقع نشانه بلوغ فکری در افراد است.

- تفریح و سرگرمی

برای حفظ تعادل و نشاط شخص، زن و شوهر هر یک باید زمانی را به انجام تفریحات مورد علاقه خود اختصاص دهند. در حقیقت با این روش آنها بهتر می توانند استرس و سختی های زندگی را تحمل کنند.

- تفریحات مشترک

این تجربه مشترک زن و شوهر را متوجه مشترکات شان کرده و احساس خوبی را در دستیابی به یک هدف مشترک به آنها خواهد داد.

مریم نور امینی

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=129671

vista.ir
Online Classified Service

قرارهای ملاقات عاشقانه با همسر

www.takbook.com

www.takbook.com

یکی از دشوارترین مسائل در حوزه ی روابط خانوادگی این است که کنترل همه ی امور در رابطه در اختیار شما نیست. اینکه رابطه تان خوب پیش برود یا بد، فقط دست شما نیست.

در برخورد با مشکلات عمده روابط خانوادگی، مردم معمولاً راهکارهای کنترلگرانه پیش می گیرند یعنی سعی می کنند طرف مقابلشان را وادار به تغییر کنند. ممکن است بعضی وقت ها این راهکار عمل کند، مخصوصاً وقتی تقاضای شما و همچنین طرف مقابلتان هر دو منطقی باشند، اما خیلی وقت ها تنها نتیجه ای که بار می آورد ناکامی است.

از طرف دیگر، اگر نتوانید طرف مقابلتان را عوض کنید، شاید مجبور شوید آنها را همانطور که هستند بپذیرید. این هم می تواند راهکاری باشد که گاهی اوقات نتیجه می دهد اما در این روش هم، چون خواسته ها و نیازهای شما برآورده نمی شود، ممکن است به ناکامی و حتی رنجش و تنفر منجر شود.

اما راه سومی هم هست که وقتی عوض کردن طرف مقابل یا پذیرفتن او همانطور که هست نتیجه نداد، از آن استفاده کنیم و آن این است که خودمان را طوری تغیر دهیم که مشکل برطرف شود. این مستلزم آن است که شما مشکل را مشکلی درونی برای خود تعریف کنید نه مشکلی بیرونی و آنوقت است که راه حل به شکل بسط و گسترش هوشیاری و آگاهی شما و یا تغییر در باورهایتان، درخواهد آمد.

نگاه کردن از جنبه ی درونی به مشکل به این معناست که این مشکل به قسمتی از خودِ شما برمیگردد که دوست ندارید. اگر با موقعیت بیرونی منفی در رابطه برخورد میکنید، این موقعیت انعکاسی از تعارض موجود در تفکر خودتان است. تازمانیکه برای پیدا کردن جواب خارج از خودتان را بررسی میکنید، هیچوقت قادر به حل این مشکل بیرونی نخواهید شد. اما اگر نگاهی به درون خودتان بیندازید، ممکن است حل مشکل برایتان ساده تر شود.

آنچه در برخورد با این نوع مشکلات دستگیرتان خواهد شد افکار و باورهای خودتان است که باعث بروز چنین مشکلی شده است. مشکل اصلی این باورها هستند-یعنی دلیل اصلی ناسالم بودن روابط.

مثلاً رابطه ی مشکل داری را بین خودتان و یکی دیگر از اعضای خانواده در نظر بگیرید. تصور کنید که اعتقاد شما بر این است که باید با همه ی اعضای خانواده صمیمی باشید، فقط به این دلیل که آنها جزئی از خانواده تان هستند. احتمالاً این رفتار را اگر از کس دیگری جز خانواده و فامیل ببینید تحمل نمی کنید، اما به خاطر حس تعهد، وظیفه و احترام از اعضای خانواده تان تحمل میکنید. بیرون کردن یکی از اعضای خانواده از زندگیتان ممکن است باعث شود احساس گناه کنید یا حتی از سوی سایر اعضای خانواده طرد شوید. اما باید واقعاً از خودتان بپرسید، "آیا من این رفتار را از یک فرد غریبه تحمل میکنم؟ چرا چون از سوی یکی از اعضای خانواده ام است آن را می پذیرم؟" واقعاً چرا به جای فراموش کردن آن فرد و کنار گذاشتن او از زندگیتان، به رابطه تان با او ادامه می دهید؟ چه باورهایی باعث ماندگار شدن روابط خانوادگی مشکل دار می شود؟ و آیا این اعتقادات واقعاً به نفع شماست؟

من ناخودآگاه پدر و مادر و خواهر و برادرم را دوست دارم، با اینکه با هیچکدام از آنها رابطه ی چندان نزدیکی ندارم. هیچوقت مشکل خاصی وجود نداشته، این فقط به این دلیل است که اعتقادات و شیوه ی زندگی من آنقدر به آنها شبیه نبوده که بتواند رابطه ی مستحکم و نزدیکی بین ما ایجاد کند. اعضای خانواده ی من همه کارمند مآب هستند و به هیچوجه جرات خطر کردن ندارند، اما ریسک کردن برای من که یک مدیرعامل هستم جزء محبوبترین چیزهاست. آنها همه گوشتخوارند اما من و همسرم و فرزندانم همه گیاهخوریم. تازمانیکه پیش آنها زندگی میکردم به هیچ وجه کلمه ی "دوستت دارم" را از دهان پدر و مادرم نشنیدم اما من خودم برای گفتن این جمله به همسر فرزندانم بی صبر هستم. بااینکه در این خانواده بزرگ شدم و خاطره های زیادی با تک تک آنها دارم، اما ارزشهای اصلی زندگی های ما آنقدر باهم متفاوت است که رابطه ی خانوادگی

www.takbook.com

www.takbook.com

معناداری دیگر بین ما حس نمی شود.

علیرغم همه ی این تفاوت ها، رابط خوبی باهم داریم و خوب باهم کنار می آییم. اما این تفاوت ها چندان شکاف عمیقی بین ما ایجاد کرده که نمی توانیم رابطه ی نزدیکی باهم برقرار کنیم و دوست باشیم تا فقط عضوی از یک خانواده.

اگر باورتان بر این باشد که باید تا آخر عمر به همه ی اعضای خانواده تان وفادار بمانید و همه ی وقتتان را با آنها بگذرانید، باید بگویم که میل خودتان است. اگر این شانس را داشته باشید که خوانواده تان با شما همفکر و همزبان باشند و تا آنجا که در توان دارند حمایتتان کنند، باید بگویم که خوشا به حالتان. در چنین موقعیتی است که نزدیکی با اعضای خانواده و وفاداری شما به آنها برایتان منبع قدرت خواهد بود.

از طرف دیگر، اگر ببینید که روابط خانوادگیتان چندان با عقاید و شیوه ی زندگی شما سازگار نیست، آن وقت است که وفاداری بیش از حد به خانواده تان، به جای اینکه به شما قدرت دهد، همه ی نیرو و توانتان را هم می گیرد. با اینکار از رشد، پیشرفت و رسیدن به اهدافتان جا می مانید و خوشبخت نخواهید شد. اگر من هم می خواستم باوجود این تفاوت هایی که با خانواده ام دارم، کماکان به آنها وفادار بمانم و رابطه ی نزدیکی با آنها برقرار کنم، دیگر به چیزهایی که امروز دارم نمی رسیدم و کسی نبودم که امروز هستم.

طریقه ی برخورد من با این وضعیت این بود که مفهوم خود را از خانواده کمی گسترش دادم. از یک طرف ارتباطی بی قید و شرط و ناخودآگاه با همه ی انسانها حس میکردم، ولی از طرف دیگر، آندسته از افرادی را که فکر میکردم با من سازگاری زیادی دارند را خانواده ی خود می دانستم. مثلاً، من و همسرم هر دو تعهد بسیار زیادی در برابر نیای اطراف احساس میکنیم و تاجایی که از ما برمی آید سعی می کنیم به آن خدمت کنیم و این یکی از دلایل جذاب بودنمان برای همدیگر است. و به همین خاطر است که او علیرغم اینکه همسرم است، بهترین و صمیمی ترین دوستم هم هست. وقتی آدم هایی را می بینم که بسیار هوشمندانه زندگی میکنند و زندگیشان را وقف رسیدن به هدفی ارزشمند کرده اند، احساس می کنم که اینها عضوی از خانواده ی من هستند. و این احساس برای من نسبت به روابط خونی خودم، قوی تر و پرمعنی تر است.

وفاداری ارزشمند است، اما وفادار ماندن به خانواده به چه معناست؟ از آنجا که وفاداری مسئله ی بسیار مهمی برای من است، مجبور بودم مفهوم این عبارت را برای خودم دوباره تعریف کنم تا بتوانم آن را تا آخرین حد برای خانواده ام اجرا کنم. این تغییر ذهنی چندان ساده نبود، اما با گذشت زمان به من آرامش فکر داده است. الان من تصور میکنم که خانواده مفهومی است که می توان آن را فراتر از همخونی بسط داد.

پیشنهاد من این است که برای حل مشکلات روابط خانوادگی، شاید لازم باشد هوشیاریتان را گسترده تر کرده و نگاهی عمیق تر به ارزشهایتان و درکتان از مفاهیمی مثل خانواده و وفاداری بیندازید. اگر بتوانید از پس حل این مشکل بزرگ برآیید، دیگر مشکلات خانوادگی کوچک چندان دشوار نخواهند بود. یا راهی پیدا میکنید که مشکلتان را بدون ایجاد مشاجره و اختلاف حل کنید، و یا می پذیرید که از این رابطه به شکل معلومش بیرون آمده اید و به خودتان اجازه می دهید که مفهوم تازه ای از خانواده برای خود تعریف کنید.

می بینید....وقتی به یک مشکل و مسئله ی خانوادگی خداحافظ میگویید، انگار با بخشی از وجود خودتان که از قالبش بیرون آمده اید خداحافظی میکنید. هرچه ناسازگاری عقاید من با خانواده ام بیشتر شد، سعی کردم قسمت هایی از خودم که دیگر به دردم نمی خوردند را هم کنار بگذارم. من از قالب یک خشکه مذهب، از منفی بافی، از کسی که از خطرکردن می ترسید، از کسی که گوشتخوار بود و از گفتن جمله ی "دوستت دارم" واهمه داشت بیرون آمدم. وقتی توانستم از این قالب بیرون بیایم، روابط دنیای بیرونی من به طریقی تغییر کردند که انعکاسی از روابط درونی جدیدم باشند.

وقتی مفهوم روابط را در ذهنتان تغییر دهید، دنیای اطراف نیز برحسب آن تغییر خواهد کرد. از اینرو وقتی افکار منفی را از ذهنتان بیرون کنید، ناخودآگاه خواهید دید که افراد منفی را هم از زندگیتان خارج میکنید.

و خوبی اینکار این است که وقتی مشکلاتی را که باعث ضعیف شدن برخی روابط می شوند را در ذهن خود حل میکنید، ناخودآگاه روابط جدیدی را به سوی خود جلب می کنید که با این طرز تفکر جدید هماهنگی بیشتری دارند.

ما چیزی را به سوی خودمان جذب می کنیم که مربوط به چیزی باشد که هستیم. اگر از موقعیت اجتماعی کنونی خود راضی نباشید، باید افکاری مثل آن را از ذهنتان بیرون کنید. باید ذات تعارضات بیرونی خود را تعیین کنید و آنگاه آنها را به معادل های درونیشان ترجمه کنید. مثلاً اگر یکی از اعضای خانواده بیش از حد قصد کنترل شما رادارد، این مشکل را به روش درونی خود ترجمه کنید: شما احساس می کنید که زندگیتان خیلی خارج از کنترل شده است. وقتی مشکلاتتان را بیرونی و خارجی فرض کنید، راه حل هایتان ممکن است شکل کنترل کردن دیگران را به خود بگیرد و با مقاومت شدیدی هم روبه رو خواهید شد. اما اگر به مشکلات از دید درونینگاه کنید، حل آن بسیار ساده تر خواهد شد. اگر کسی قصد کنترل شما را داشته باشد، تغییر دادن آن فرد ممکن است کار ساده ای نباشد. اما اگر احساس کنید که باید کنترل بیشتری روی زندگیتان داشته باشید، دیگر

www.takbook.com

www.takbook.com

بدون نیاز به کنترل کردن دیگران، می توانید راه حلی برای آن پیدا کنید.

به عقیده ی من هدف روابط انسانها، گسترش و بسط دادن سطح هوشیاری است. در روند شناخت، تعریف و حل مشکلات روابط، مجبوریم که با ناسازگاری ها و ناهمخوانی های درونیمان برخورد کنیم. و هرچه در درون هوشیارتر شویم، روابطمان نیز در بیرون بیشتر و بیشتر گسترش خواهند یافت.

منبع : پارسی فا

http://vista.ir/?view=article&id=86767

vista.ir
Online Classified Service

قرارهای ملاقات عاشقانه با همسر

▪ دوست دارید این شب جمعه را چطور بگذرانید؟ یک قرار ملاقات عاشقانه با همسرتان چطور است؟

زندگی بیشتر خانم ها فقط در کار بیرون و کار در خانه و مراقبت از بچه ها خلاصه می شود و بندرت پیش می آید که وقتی برای خودشان و همسرشان داشته باشند. طبق تحقیقی که روی ۵۱۷ زن بین سنین ۲۵ تا ۶۰ سال انجام گرفت، ۸۱ درصد از این خانم ها اظهار داشتند که فعالیت های دیگر در زندگیشان همیشه بر صمیمیت جنسی و احساسی آنها به همسرشان اولویت داشته است. میشل واینر-دیویس متخصص و مشاور ازدواج در این زمینه می گوید، "مشکل اینجاست که افراد نمی توانند در زندگی خود کارها را اولویت بندی کنند." از دیدگاه او، عشق چیزی است که نیاز به مراقبت و پرورش دارد—چیزی نیست که به خودی خودش اتفاق بیفتد.

واینر-دیویس، وجود بچه ها را یکی از مهمترین عوامل قطع ارتباط و دوری زن و شوهرها می داند. او می گوید، "در فرهنگ امروز ما، تمرکز و توجه اصلی روی بچه هاست و زوج ها تصور می کنند باید همه ی اوقات فراغت خود را به فرزندانشان اختصاص دهند. اما به خاطر فرزندانشان هم که شده باید وقتی را هم به همدیگر اختصاص دهند. اگر نتوانند وقتشان را با هم بگذرانند، قادر به ایجاد فضای محبت و دوستی در خانواده نخواهند بود."

دکتر واینر دیویس که از سال ۱۹۸۰ تاکنون در زمینه ی مشاوره ی خانواده فعالیت داشته است، با زوج هایی برخورد داشته که در تلاش برای فهم این بوده اند که چرا رابطه شان رو به سردی رفته است. او ریشه ی این مشکل را معمولاً با سؤالاتی مثل این قطع میکند: "آخرین باری که با همسرتان یک قرار ملاقات عاشقانه گذاشتید کی بود؟"

و در اکثر این موارد، زوج ها بعد از مدتی نگاه کردن به همدیگر پاسخ می داده اند، "نمیدانیم!" یا درمورد مسابقه ی بسکتبال پسر کوچکشان صحبت می کنند. واینر-دیویس در این زمینه می گوید، "آنها قادر به درک این نیستند که برای حفظ یک رابطه، طرفین باید زمانی را عاشقانه درکنار هم سپری کنند."

دکتر واینر معمولاً به مراجعه کنندگان خود توصیه می کند که یک شب در هفته را برای باهم بودن قرار بگذارند تا از بودن کنار هم لذت ببرند—بدون اینکه چیزی مزاحم آنها شود.

www.takbook.com

www.takbook.com

واینر-دیویس می گوید، "من زوج ها را تشویق می کنم که علیرغم احساساتشان، زمان بیشتری را کنار هم بگذرانند. مطمئناً از تاثیری که در زندگیشان ایجاد خواهد کرد غافلگیر خواهند شد. این راهکار از هر مشاوره و درمانی بهتر است و بیشتر نتیجه میدهد."

ـ لازم نیست زیاد خرج کنید!

اما چطور می توانید زمانی را به تنهایی در کنار همسرتان سپری کنید وقتی، ۱) بچه دارید، ۲) وقت ندارید، ۳) پول زیادی برای خرج کردن ندارید. مطمئناً شام در یک رستوران فوق العاده با ارکستر ویژه برای چنین شبی عالی خواهد بود. اما لازم نیست برای چنین شبی اینقدر خرج کنید...مطمئناً راه های بهتر و ارزانتری هم هست. موارد زیر از جمله کارهایی است که می توانید برای این شب از آن استفاده کنید:

ـ هر شب جمعه بچه ها را یک ساعت زودتر از زمان همیشگی بخوابانید و این یک ساعت اضافی را باهم و کنار هم بگذرانید.

ـ اگر فکر میکنید با بودجه ای که دارید نمی توانید برای کودکتان پرستار بگیرید، به افراد دیگر فکر کنید، مادر و پدر خودتان، زوج همسایه که بچه ندارند و خیلی افراد دیگر شاید بتوانند آن روز از فرزندتان مراقبت کنند.

ـ با هم برای پیاده روی به پارک محل بروید.

ـ به یک کافی شاپ رفته و ساعتی را کنار هم بگذرانید.

ـ یک پازل بخرید که هیچکدامتان قبلاً انجام نداده اید و با هم آنرا انجام دهید.

اینکه چند وقت یکبار چنین برنامه ای برای خودتان ترتیب دهید به خودتان و شیوه ی زندگیتان بستگی دارد. بعضی زوج ها هفته ای یکبار از این قرارها باهم می گذارند بعضی یک هفته درمیان و خیلی ها هم فقط ماهی یکبار می توانند چنین برنامه ای داشته باشند. نباید به کمیت این بیرون رفتن ها توجه کنید، توجه شما باید به کیفیت آنها باشد. مهمترین چیز در بقای عشق در یک رابطه این است که دو طرف بتوانند ساعاتی را باهم بگذرانند.

دکتر واینر-دیویس اعتقاد دارد که نباید خودتان را برای طرح برنامه برای این شب ها محدود کنید. فقط کافی است ساعاتی را با روحیه ی عالی و عشق کنار هم بگذرانید. باید بتوانید هر روز همدیگر را ناز و نوازش کنید، همدیگر را با اسم های مستعار صدا کنید و همدیگر را تحسین و تمجید کنید. باید همیشه فکر کنید که تازه با همسرتان آشنا شده اید و عشق و علاقه تان را با همان حرارت و شوق به او ابراز کنید.

با استفاده از این راهکار خواهید دید که چطور عشق و محبت دوباره در رابطه تان جاری خواهد شد و هر روز برایتان روزی تازه خواهد بود!

منبع : نوفرست

http://vista.ir/?view=article&id=103779

vista.ir
Online Classified Service

قواعد دوست داشتن

زندگی زوجین مانند یك بازی است که مهره های آن دائم در حال جابه جایی هستند. در بهترین حالت آن دو نفر مانند چراغ مه شکن هستند و راه یکدیگر را روشن می کنند. همچنین نقاط ضعف هم را آشکار می کنند که موجب رشد دو طرف و پایداری علاقه می شود اما این تعادل را چگونه می توان حفظ کرد؟ خیلی ساده و با رعایت قواعد بازی می توان این کار را انجام داد.

مهمترین قواعد دوست داشتن به قرار زیر است:

هنگام صحبت با همسر خود توجه داشته باشید که زمان و مکان صحیحی را انتخاب کرده اید. نباید با طعنه یا خشونت صحبت کرد. احساسات خود را هنگام گفتگوهای منطقی زیاد به بازی نگیرید. از گله کردن بپرهیزید. به یك توافق برسید.

www.takbook.com

www.takbook.com

تشویق و تحسین در زندگی های موفق نقش بسیار مهمی برعهده دارند.

۱ـ خود را دوست بدارید

کسی که اعتماد کافی به خود ندارد نمی تواند از احساسات طرف مقابل به درستی قدر شناسی کند. به این ترتیب موفق می شوید: دست از کار کردن مانند سیندرلا بردارید. این در صورتی است که خود را به درستی ارزیابی نکرده باشید. برنامه خود را تغییر دهید. شعارتان این باشد، بهترین چیزها برای خودم! برای خود چیز تازه ای بخرید، به سینما بروید. کسی که با خودخواهی به برآورده کردن خواسته ها و اهداف خود بیندیشد، نتیجه عکس آن را می گیرد. علاقه به خود در اثر ارتباط عاطفی و روحی با «همسر» به دست می آید، نه در حل کردن مکلات به تنهایی.

۲ـ مسئولیت خود را برعهده بگیرید

هر کس طراح خوشبختی خود است. به این ترتیب موفق می شوید؛ اگر فکر می کنید خوشبختی در دوستی خود به خود به وجود می آید، در اشتباه هستید. علاقه هم مانند یك غذای لذیذ باید درست شود. فعال شوید! دوستی ایده آل محصولی از عقاید، اهداف و همکاری است. باید سؤال زیر را برای خود مطرح و آن را حل کنید، آیا اصلاً به زندگی زناشویی علاقه ای دارید؟ همسر شما باید دارای چه ویژگی هایی باشد؟ در کجا می توانید او را بیابید؟ و هنگامی که او را یافتید باید بین واقعیت و تصورات خود تعادلی برقرار کنید.

۳ـ به خود وقت بدهید

زن و شوهر باید با صرف وقت و صبر زیاد، نخ های زندگی خود را به هم گره بزنند، به این ترتیب موفق می شوید: زندگی زناشویی خود را خانه ای ببینید که باید آن را بسازید و عشق یکی از مصالح اصلی آن است. برای این که ساختمان محکم ساخته شود، باید پایه های محکمی برای آن بریزید. شما باید برای کشیدن نقشه و پیاده کردن آن در ساختن این خانه آرامش و زمان زیادی صرف کنید. این موضوع در مورد ارتباط دو نفر هم صدق می کند.اگر شما برای رسیدن به علاقه ای عمیق، عجله به خرج دهید، در خاتمه چیزی به دست خواهید آورد که فقط شبیه یك ارتباط است. اما معلوم نیست که این ارتباط در مواقع بحرانی هم دوام پیدا کند، بنابراین در بیان نظرات خود و پذیرفتن نیازهای طرف مقابل رُك و صریح باشید.

۴ـ بر ترس های خود غلبه کنید

آیا گمان می کنید که رشد، تکامل و سرزندگی در درازمدت جایی در زندگی زناشویی شما نخواهد داشت؟ دوستی واقعی، رد و بدل کردن دائمی افکار است. به این ترتیب موفق می شوید لیستی از مسائل مهم تهیه کنید. ترس های خود را بشناسید. شما در کجا جلو خود و همسر خود را می گیرید و مانع پیشرفت رابطه می شوید؟ چه چیزی موجب رنجیدگی شما می شود؟ در چه مواردی می توانید با گذشت باشید؟ با همسر خود صحبت کنید که چگونه می توان با موانعی که در ارتباط شما وجود دارد، مبارزه کرد؟

۵ـ از کلمات صحیح استفاده کنید

لحن صحبت در یك ارتباط زناشویی نقش مهمی دارد. پس از سپری شدن دوران اولیه زندگی، باید با همسر خود گفتگوهای زیادی داشته باشید تا بتوانید یکدیگر را بهتر درك کنید. هنگام صحبت با همسر خود توجه داشته باشید که زمان و مکان صحیحی را انتخاب کرده اید. نباید با طعنه یا خشونت صحبت کرد. احساسات خود را هنگام گفتگوهای منطقی زیاد به بازی نگیرید. از گله کردن بپرهیزید. به یك توافق برسید. تشویق و تحسین در زندگی های موفق نقش بسیار مهمی برعهده دارند. برای هر انتقاد باید ۵ نکته مثبت را هم در نظر بگیرید.

۶ـ رفتاری قاطع و در عین حال منصفانه داشته باشید

آیا شما در بن بستی قرار دارید و نمی دانید چگونه باید از آن خارج شوید؟ همواره در زندگی زناشویی وضعیت هایی وجود دارند که با توافق دو طرفه، هیچکس احساس مغبون شدن نمی کند. به این ترتیب موفق می شوید. اولین قدم «قبول داشتن همسر» است. بعد باید نتیجه مورد نظر خود را تعیین کنید. همواره در تمام مسائل توافقی وجود دارد که هر دوطرف را راضی کند.

۷ـ در تغییرات با یکدیگر همکاری کنید

هیچ چیز ثابت نیست. در زندگی زناشویی تغییرات غیر قابل اجتناب هستند. تغییر شغل، تولد فرزند مسائلی هستند که زن و شوهر باید با هم بر آن غلبه کنند.زندگی زناشویی خود را خانه ای ببینید که باید آن را بسازید و عشق یکی از مصالح اصلی آن است. برای این که ساختمان محکم ساخته شود، باید پایه های محکمی برای آن بریزید. شما باید برای کشیدن نقشه و پیاده کردن آن در ساختن این خانه آرامش و زمان زیادی صرف کنید. به این ترتیب موفق می شوید: انعطاف پذیری علاوه بر این که یکی از پایه های مهم زندگی است، یکی از مهمترین خصوصیات افرادی است که برخورد بهتری در حل مشکلات دارند. پذیرفتن تغییرات با انعطاف پذیری یعنی وداع با چیزهایی که در گذشته وجود داشته است. تغییرات همواره

www.takbook.com

www.takbook.com

موجب تغییر روند بازی می شوند. حال باید رفتاری جدید در پیش گرفت. تغییرات سه مرحله دارند: ۱ـ هنوز همه چیز آشناست وهر کس می داند چه باید بکند. ۲ـ چیزهای آشنا شروع به از بین رفتن می کند و حال باید فعال بود. ۳ـ هر یك از افراد خانواده در چارچوب تغییر مورد نظر خود را تطبیق می دهد.

۸ـ جمع بندی رابطه

همانطور که اتومبیل خود را نزد تعمیرکار می برید، باید از رابطه خود هم مراقبت به عمل آورید. کنترل دائمی ارتباط موجب حل راحت تر مشکلات و اختلافات احتمالی می شود. به این ترتیب موفق می شوید، هر روز کاملاً آگاهانه برای همسر خود وقت بگذارید. از او بپرسید که روز خود را چگونه گذرانده است و به چه فکر می کند. ارتباط مانند یك باغچه است، باید از آن مراقبت کرد، در غیر این صورت پژمرده می شود.

۹ـ ارتباط خود را تازه و شاداب نگه دارید

راز داشتن ارتباط خوب و درازمدت این است که دائم به آن رسیدگی کنید. به این ترتیب موفق می شوید گاهی اوقات او را به طرز مطبوعی غافلگیر کنید. به پیك نیك بروید، تا جایی که امکان دارد با هم بخندید. اتفاقاتی را به خاطر بیاورید که هر دو در آنها نقش داشته اید. در برخی موارد موضوعات کوچك را همواره رعایت کنید. بعضی از این مسائل همیشه ثابت مانند لنگری هستند که کشتی احساسات را در دریای توفان نگه می دارند و شما را به آرامش می رسانند.

۱۰ـ آرامش خود را حفظ کنید

باید کاملاً آگاهانه قواعدی را رعایت کنید، زیرا زمانی می رسد که شما به زندگی روزمره خود باز می گردید.به این ترتیب موفق می شوید : این هنر بزرگی است که هویت همسر خود را بپذیرید و به آن احترام بگذارید و درعین حال خود را هم فراموش نکنید . به ایده آل های خود وفادار بمانید و ارتباط خود را با دوستانتان قطع نکنید.

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=208552

vista.ir
Online Classified Service

قواعدی که با آن زندگی می کنید

راههایی برای تقویت وتحکیم روابط خانوادگی

قاعده، راهنما یا نظامی است برای عمل، رفتار، روش، رهبری و ترتیب کار. قواعد نیروی حیاتی پویا و فوق العاده مؤثر در زندگی خانوادگی است. قواعد با مفهوم «باید» سروکار دارند.عده زیادی از مردم تصور می کنند که دیگران نیز از آنچه آنان می دانند، آگاهند. صحبت با دیگر افراد خانواده در مورد فهرست قواعد می تواند راه را برای یافتن دلایل سوءتفاهم و مشکلات رفتاری باز کند.قواعد ممکن است کهنه و قدیمی، غیرمنصفانه، نامفهوم یا غیرمقتضی باشند.

مثال:قاعده غیر انسانی: «هرچه اتفاق می افتد، اهمیت نده و به ظاهر خوشبخت باش.»

قاعده پوشیده: «درباره اش صحبت نکن، چنان رفتار کن که گویی وجود نداشته است.»

قاعده ویران کننده: «با من از مشکلات خود صحبت نکن، مسأله مربوط به خود تو است.»

زندگی در محیط خانواده، همواره تجربیات دیدنی و شنیدنی زیادی به همراه دارد. بعضی از این تجربیات، مایه دلخوشی و بعضی دیگر دردآور و ناراحت کننده است و بعضی ممکن است احساس شرمندگی همراه داشته باشد. هرگونه احساساتی که به وجود آید، اگر اعضای خانواده نتوانند

www.takbook.com

www.takbook.com

آنها را بشناسند و درباره شان توضیح بخواهند، این احساسات به درون ریخته می شود و ریشه های رفاه خانوادگی را از بین می برد. سدهای خانوادگی که در مقابل صحبت کردن درباره مسائل خانوادگی بنا می شود، دلیل مهمی برای کاستن ارزش فردی است. در خانواده ای که این قاعده حاکم باشد که: «بچه ها نمی توانند اظهار نظر کنند» در نتیجه کودکان کینه به دل می گیرند، از پدر و مادر رنجش و بیزاری پیدا می کنند و بدتر آنکه درباره ارزش فردی خود وضعی پیدا می کنند که به احساس ناکامی، خشونت و تنهایی می انجامد. قاعده غالباً با این عبارت بیان می شود که «تو هنوز جوانتر از آنی که...» و این طور برداشت می شود که دنیای بزرگسالان بیش از حد پیچیده، ترسناك، بد و مضر و یا سرشار از لذت است که کودك بتواند آن را کشف کند. بسیاری از والدین سعی می کنند برای محافظت فرزندان، کارهای خود را از آنان پوشیده دارند. چرا که قاعده آنان این است که: «پدر و مادرها به هیچ وجه کار نادرستی نکرده اند فقط، شما بچه ها هستید که بد رفتار می کنید.»بیشتر اوقات در قواعد خانوادگی اجازه ابراز احساسات فقط وقتی وجود دارد که احساسات موجه باشد. در حالی که اگر قواعد شما بگویند هر گونه احساسی که دارید مطلوب و قابل قبول است، خویشتن شما رشد می کند. اگر بتوانید با تمام اجزای خود تماس داشته باشید زندگی خانوادگی شما می تواند به نحو برجسته و مهیجی تغییر کند و بهتر شود. خانواده ای که قاعده های آن امکان اظهار عقیده آزاد در مورد هر چیز، خواه شاد کننده را فراهم کند، بهترین بخت مساعد را برای یك زندگی بالنده خواهند داشت.

قواعد همواره احتیاج به بازبینی و آرایش تازه دارند: «مرخص کردن چیزهای قدیمی و افزودن چیزهای نو.»

تمرین

۱- کدام یك از قواعدی که در حال حاضر دارید، مناسب است؟

۲- کدام یك از قواعد، باید از بین برود؟

۳- چه قواعد جدیدی باید تنظیم کنید؟

۴- آیا قواعد شما انسانی، آشکار و مطابق با واقعیت هستند؟ و یا پوشیده، غیرانسانی، قدیمی و ویران کننده؟

۵- تا چه حد قواعد شما برای دیگران مفهوم است؟

۶- آیا این قواعد را با صراحت، بیان کرده اید و یا فکر کردید خانواده شما می توانند قاعده ها را در فکر شما بخوانند؟

۷- آیا می توانید قواعد را با زمان تطبیق دهید و قوانین کهنه را به دور اندازید؟

۸- آیا قواعد تان واقعاً به شما کمك می کنند یا سد راه شما هستند؟

۹- برای تغییر قواعد خود چه کرده اید؟ چه کسی اجازه دارد که خواستار تغییر شود؟

۱۰- در خانواده شما قواعد چگونه به وجود می آیند؟ چه کسی آنها را وضع می کند؟ و آنها را از کجا آورده اید؟

۱۱- آیا در خانواده شما قواعد آزادی اظهار نظر وجود دارد؟

۱۲- قاعده خانوادگی شما در مورد ابراز خشم چیست؟

۱۳- قاعده خانوادگی شما در مورد ابراز محبت چیست؟

روش تربیتی شما چگونه است؟

می خواهید فرزندتان چه جور آدمی شود؟ این امر وظیفه ساده ای نیست. تشکیل خانواده مشکل ترین کار در دنیاست. پدران و مادران در مشکل ترین مدرسه دنیا- مدرسه آدم سازی- تدریس می کنند. آنها لااقل ۱۸ سال به انجام وظیفه مشغول هستند. این وظیفه احتیاج به حد اعلای حوصله، صبر، خوش خلقی، کاردانی، عشق، بینش، آگاهی و دانش دارد. آدم سازی تجربه ای طولانی در آزمون و خطاست و در عین حال ممکن است که این وظیفه بهترین پاداش و تجربه شاد یك عمر را در برداشته باشد. بسیاری از والدین نسبت به اینکه هرچه بهتر و بیشتر برای فرزند خود تلاش کنند، بسیار احساس مسئولیت می کنند. موضوع اصلی، چگونگی تعلیم دادن است. نقشه ها از خانواده ای به خانواده دیگر فرق می کند. بعضی طرح ها نتیجه اش به پرورش خانواده منتهی می شود و برخی به آشفتگی وضع می انجامد. اگر بزرگسالان قبل از آنکه به بلوغ کامل فکری و روحی برسند تشکیل خانواده دهند، پیشرفت، کار بسیار پیچیده و خطرناك خواهد بود. البته کار ناممکن نخواهد بود اما قطعاً برای زوج جوان مشکلاتی به همراه خواهد داشت. برخی از اولیاء در وضعی هستند که خیلی از چیزهایی را که انتظار دارند به فرزندشان تعلیم دهند، خود هنوز نیاموخته اند. مثلاً پدر یا مادری که هنوز یاد نگرفته بر اعصاب خود مسلط باشد، نمی تواند به فرزندش بیاموزد که چگونه خود را کنترل کند. هیچ چیز مانند تربیت کودك، نمی تواند نقص یا عدم کفایت بزرگسالان را فاش کند در چنین شرایطی پدر و مادر باهوش مانند فرزندشان شاگردانی آماده آموختن می شوند. خوشبختانه در هر موقعیتی می توان در وضع خانوادگی تغییراتی به وجود آورد، مشروط بر آنکه افراد خانواده متوجه احتیاج به

www.takbook.com

www.takbook.com

تغییر شوند و راه اجرای آن را بیابند. سرزنش کردن خود، از توان شما برای تغییر وضع می کاهد. سرزنش کردن، یکی از گرانترین و نامعقول ترین راه های استفاده از نیرو است. تجارب دوران کودکی هر فرد تأثیر مهمی در شیوه تربیتی او دارد. بیشترین مقدار طرح شما تکرار اتفاقاتی است که در دوره رشد خود داشته اید، خواه خانواده شما بالنده باشد و خواه آشفته. اگر شما شیوه ای که پدر و مادرتان بر آن اساس شما را بار آورده اند می پسندید و از چگونگی رفتار آنان با یکدیگر رضایت دارید، می توانید آن را برای نقشه خود نمونه قابل قبولی بدانید و می توانید بگوئید: «من همان روشی را به کار می برم که آنان به کار بردند.» اما اگر آنچه را که در دوران رشد تان اتفاق افتاده نمی پسندید، احتمالاً ترجیح می دهید که روش تربیتی خود را برای فرزندانتان تغییر دهید. پس شما باید بدانید که چه تغییراتی می خواهید به وجود آورید و این کار را چگونه می خواهید انجام دهید.

وجیهه زحمت کش

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=214298

vista.ir
Online Classified Service

قوانین سبز

● آگاهی از باور طرف مقابل

افراد متفاوت، باورهای متفاوتی نسبت به روابط و مشاجرات دارند. برای مثال برخی از افراد بدبین هستند. از این رو آشنایی با شیوه تفکر طرف مقابل از اهمیت بسیاری برخوردار است.

● بیان نیازها به صورت واضح

عمدتاً زوجین از بیان نیازهای خود واهمه داشته و نیازهای خود را مخفی می کنند و در نتیجه احساس ناامیدی و خشم در آنان ایجاد می شود. صمیمیت بدون صداقت ایجاد نمی شود و طرف مقابل مهارت ذهن خوانی ندارد. از این رو لازم است که زوجین همواره احساسات خود را صریحاً بیان کنند.

● احترام

احترام متقابل عنصری ضروری برای حفظ روابط خوب بین زوجین است.

● عملکرد گروهی

زوجین باید خود را مانند یک گروه فرض کنند که دیدگاه های مختلف آنها به آن قدرت می بخشد. در حقیقت ارزش هر گروه در تفاوت بین افراد آن و تعامل مناسب آنها با یکدیگر است.

● حل مشکلات به محض بروز در روابط

اگر مشکلات در لحظه حل نشوند، باعث رنجش شده و به احساسات زوجین نسبت به یکدیگر لطمه می زند. پس از آن آنها نسبت به هم موضع گرفته و روز به روز از هم دور می شوند.

● وابستگی

www.takbook.com

www.takbook.com

وابستگی تا حدی لازمه زندگی است ولی اگر در آن زیاده روی شود، به رضایت و شادمانی زوجین لطمه وارد می شود.

• تغییر شرایط

زوجین باید به خاطر داشته باشند که هر رابطه ای از پستی ها و بلندی هایی برخوردار است و نمی توان در زندگی همواره توقع داشت که شرایط بر وفق مراد پیش رود.

[سعید سپهری]

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=121317

vista.ir
Online Classified Service

قوانین شکستنی

در اغلب کشورهای دنیا کتابی به نام «قوانینی برای زنان» چاپ شده است که توصیه های وحشتناکی برای خراب شدن یک رابطه و رسیدن هرچه سریع تر به مرحله طلاق دارد.

«... ساکت و مرموز باشید و مانند دختران متشخص رفتار کنید.»

«... زیاد صحبت نکنید، بگذارید در تمام اوقات مرد فکر کند و صحبت کند!»

«... همه مسئولیت زندگی را باید مرد به عهده بگیرد تا مرد شود.»

«... مرد باید به همسرش طلا و جواهر و کادوهای گرانبهایی بدهد تا قدر او را بداند.»

«... اگر بینی زشتی دارید، حتماً آن را جراحی کنید.»

«... با مرد صادق نباشید وگرنه او را از دست خواهید داد!»

«... شخصیت واقعی خود را نشان مرد ندهید، وگرنه او از شما دور می شود.»

«... خود را بسیار دست نیافتنی و پرمشغله نشان دهید تا او قدر شما را بیشتر بداند.

آنچه در این قوانین که حتی گاه و بدون شک دوستان و نزدیکان هم شنیده می شود و مشخص به نظر می رسد این است: فریبکار باشید، تظاهر کنید و دروغ بگویید! بی جهت نیست که این قوانین زندگی افرادی را به ورطه شکست سوق می دهد.تمام زنانی که این قوانین را به کار بسته اند غافل از این بوده اند که با عمل به این توصیه ها چه بهای سنگینی را با خدشه دار کردن صداقت، درستی و احترام به خود می پردازند. پژوهش های علمی جدید ثابت کرده است مردان در مورد این زنان عقیده دارند: این زن ها موجودات کنترل کننده و فریبکاری هستند و قابل اعتماد نیستند.

در حالی که قوانین واقعی و پیروزی آفرین در این جملات خلاصه می شود:

▪ هدف واقعی در زندگی «هر طور شده ازدواج کردن» نیست. هدف از زندگی تبدیل شدن به یک فرد درستکار، باصداقت، بامحبت و باتعهد است.

▪ یک زن واقعی باید به دنبال یافتن «مردی بسیار مناسب» برای خود واقعی اش باشد.

▪ با همسرتان رابطه ای محبت آمیز مبتنی بر احترام متقابل و سالم برقرار کنید.

www.takbook.com

www.takbook.com

▪ پژوهش های علمی جدید حاکی از آن است که وقتی یک رابطه واقعی توأم با احترام متقابل و سالم با همسرتان برقرار کنید، طبیعتاً یک تعهد محبت آمیز و همیشگی بین شما ایجاد می شودکه شما را در آرامش و خوشبختی نگه می دارد.

دکتر فرزانه صداقت

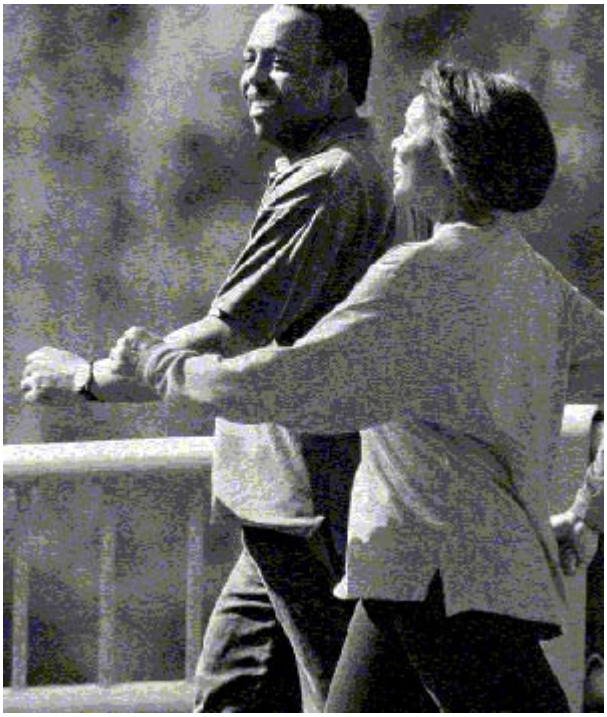
روان شناس - عضو هیئت علمی دانشگاه

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=131170

vista.ir
Online Classified Service

قهر نکن



● برایش مادری کن

انسان در مواقع گرفتاری و بیماری احتیاج به پرستار و غمخواردارد،دلش میخواهد کسی با وی همدردی کند،به وسیله نوازش و دلجویی دردهایش را تسکین دهد.به وسیله دلداریها و تقویتهای روحی اعصابش را آرامش بخشد،مردها همان کودکان سابق هستند که بزرگ شده اند،هنوزهم احتیاج به نوازشها و محبتهای مادر دارند،مرد وقتی با زنی پیمان زناشویی بست انتظار دارد که در مواقع گرفتاری و بیماری درست مانندیک مادر مهربان از وی پرستاری و دلجویی کند.

خانم محترم،اگر شوهرت مریض شد بیش از سابق مهربانی کن،اظهار همدردی و تاسف کن، چنان وانمود کن که از بیماری او شدیدانااراحت هستی،دلداریش بده،اسباب استراحت را برایش فراهم ساز،بچه ها را ساکت کن تا اعصابش آرام گردد،اگر احتیاج به دکتر و دارو داردوسیله اش را فراهم ساز،هر غذایی را که میل دارد و برایش خوبست فوراتهیه کن،دم به دم از او احوالپرسی و دلجویی کن.

سعی کن هر چه بیشتر درکنار بسترش بنشینی،اگر از شدت درد خوابش نمی برد سعی کن تا میتوانی بیدار بمان،وقتی بخواب رفتی گاهی که بیدار میشوی سری باو بزن و اگرخواب نیست احوالپرسی کن،اگر شب را به بیخوابی گذرانده بامداداظهار ناراحتی کن،در روز اتاق را خلوت کن شاید خوابش ببرد،نوازشهاو دلسوزیهای تو دردهایش را تسکین میدهد و در بهبودیش کمک میکند،به علاوه،این قبیل کارها را از علائم وفا و صمیمیت و محبت حقیقی می شمار،در نتیجه،به زندگی دلگرم میشود،نسبت به تو علاقه بیشتری پیدامیکند،اگر مریض شدی همین عمل را نسبت به تو انجام میدهد. آری این عمل یک نوع شوهرداری است و رسول خدا فرمود:«جهاد زن اینست که خوب شوهرداری کند (۱) ».

● راز نگهدار باش

معمولا خانمها میل دارند از اسرار و رموز شوهرشان با اطلاع شوند،میخواهند از وضع کسب، مقدار درآمد،موجودی،اسرار کسبی،تصمیمات آینده

www.takbook.com

www.takbook.com

اش با خبر شوند.و بطور خلاصه از شوهرشان انتظار دارندکه تمام اسرارش را در اختیار آنها بگذارد و چیزی را پنهان نکند،بر عکس اکثر مردها هم حاضر نیستند تمام اسرارشان را در اختیار همسرشان قراردهند،و همین موضوع گاهی سبب دلخوری و حتی بدبینی میشود.

خانم شکایت میکند که شوهرم به من اعتماد ندارد،اسرارش را ازمن مخفی میکند،با من یک رنگ و صریح نیست،گویا سر و سری دارد.

نمیگذارد نامه هایش را بخوانم،درآمد و مقدار موجودی خودش را به من نمیگوید،با من درد دل نمیکند،در جواب سؤالهای من طفره میرود و حتی گاهی دروغ میگوید،اتفاقا مردها هم بی میل نیستند که اسرار و رموززندگی شان را در اختیار همسرشان قرار دهند.

لیکن عذرشان اینست که زنها راز نگهدار نیستند،دهانشان در و دروازه ندارد،ظرفیت ندارند مطلبی را به طور کلی کتمان کنند،هر چه را شنیدند فورا برای دیگران بازگومیکنند،با اندک بهانه ای ممکن است اسرار انسان را فاش کنند و اسباب دردسر او را فراهم سازند.اگر کسی بخواهد اسرار انسان را کشف کند به آسانی می تواند همسرش را فریب داده به وسیله او به مقصد خویش نائل گردد،ممکن است بعض خانمها از دانستن مطالب سری سوء استفاده نمایند و حتی آنها را اسباب نفوذ در شوهر قرار داده در صورت عدم تمکین اسباب گرفتاری او را فراهم سازند.

البته عذر مردها تا حدودی موجه است،زنها زودتر از مردها تحت تاثیر عواطف و احساسات قرار میگیرند،معمولا احساساتشان بر تعقلشان غلبه دارد،وقتی عصبانی شوند خویشتن داری برایشان دشوار است،درآنمواقع ممکن است از دانستن اسرار سوء استفاده نموده اسباب گرفتاری مرد را فراهم سازند.شاید خوانندگان از این قبیل حوادث زیاد سراغ داشته باشند لیکن از باب نمونه به داستان زیر توجه فرمایید:

«زنی بنام...راز شوهرش را فاش کرد و او محکوم به یک سال زندان شد،خانم میگوید:من شوهرم را از جان و دل دوست دارم ولی اخیرابه من کم محبت شده بود،این کار را کردم تا از این به بعد بیشتر دوستم بدارد،این خانم گردنبند گرانقیمت خواسته بود ولی...زیر بار نرفت.او هم تقلب در ازدواجشان را فاش کرد تا بزندان بیفتد (۲) ».

بنابراین اگر زن میل داشته باشد که شوهرش کاملا یک رنگ بوده چیزی را از او مخفی نکند باید بقدری راز نگهدار و با احتیاط باشد که بدون اجازه شوهرش برای هیچکس و در هیچ حال چیزی را نقل نکند،حتی برای خویشان و دوستان صمیمی خودش اسرار شوهرش را فاش نکند،در راز نگهداری این مقدار کافی نیست که اسرارش را به دیگری بگوید و سفارش کند به کسی نگو،زیرا او هم به طور حتم دوستانی دارد،ممکن است اسرار شما را در اختیار آنها قرار دهد و سفارش کند به کسی نگویید،یک وقت انسان متوجه میشود که اسرارش فاش شده است.

بنابراین شخص عاقل اسرارش را به احدی نمیگوید.

▪ حضرت علی علیه السلام فرمود:«سینه عاقل صندوق اسرارش میباشد (۳) ».

▪ علی علیه السلام فرمود:«خوبیهای دنیا و آخرت در دو چیز جمع است:راز نگهداری و دوستی با خوبان،و تمام بدیها در دو چیز جمع شده: فاش کردن اسرار و دوستی با اشرار» (۴) .

● مدیریت او را بپذیر

هر مؤسسه یا اداره یا کارخانه یا کارگاه و بالاخره هر تشکیلات اجتماعی احتیاج به یک مدیر مسئول دارد.گر چه باید بین افراد آن مؤسسه تعاون و همکاری وجود داشته باشد لیکن به هر حال بدون مدیر بخوبی اداره نخواهد شد.اداره یک منزل یقینا از اداره هر مؤسسه ای دشوارتر وبا ارزش تر است و احتیاج بیشتری به مدیر دارد.

در این جهت تردید نیست که باید در بین اعضای یک خانواده تفاهم کامل و تعاون و همکاری وجود داشته باشد لیکن وجود یک سرپرست عاقل و با تدبیر هم برایشان ضرورت دارد،هر خانه ای که یک مدیر با تدبیر و نافذ الکلمه ای نداشته باشد به طور حتم اوضاع منظم ورضایتبخشی نخواهد داشت،سرپرستی خانه یا باید به عهده مرد باشد و زن از او اطاعت کند، یا به عهده زن باشد و مرد فرمانبرداری کند،لیکن از آنجا که اینکار غالبا از مردها بهتر ساخته است چون تعقلاتشان بر احساساتشان غلبه دارد خداوند حکیم این مسؤولیت بزرگ را بر دوش او نهاده در قرآن شریف میفرماید:

«مردان سرپرست زنانند،زیرا خدا بعض افراد را بر بعض دیگربرتری داده است و برای اینکه از مالهای خویش خرج کرده اند.پس زنان شایسته فرمانبردارند (۵) ».

بنابراین صلاح خانواده در اینست که مرد را به عنوان بزرگ وسرپرست خانواده بشناسند و با نظر و صلاحدید او کار کنند،این موضوع بدانمعنا نیست که مقام زن کوچک شده باشد بلکه حفظ نظم و انضباطمنزل چنین اقتضائی را دارد،اگر خانمها احساسات خام و تعصبهای بیجارا کنار بگذارند وجدان خودشان نیز بدین موضوع قضاوت میکند.

خانم...میگوید:ما در ایران رسم خوبی داشتیم که متاسفانه به تدریج خلل یافته است.سنت این بود که همیشه مرد در خانواده ایرانی رئیس

www.takbook.com

www.takbook.com

خانواده بود ولی امروز وضع منزل متزلزل شده و خانواده در موردانتخاب رئیس سرگردان مانده است.ولی بهتر است زن امروزی که دربسیاری از موارد اجتماعی حقی برابر با مرد یافته است در خانه مرد را به عنوان رئیس قبول داشته باشد...باید به همه کسانی که میخواهند ازدواج کنند این فکر قدیمی توصیه شود که وقتی قدم به خانه بخت میگذارند بالباس عروسی وارد خانه شوهر شوند و با کفن خارج شوند (۶) ».

البته این مطلب هست که گرفتاریهای زندگی و مشاغل روزانه مردغالبا اجازه نمیدهد که در تمام امور خانواده دخالت کند و در واقع می توان گفت که قسمت عمده کارها عملا در اختیار کدبانوی خانه است و اکثریت قریب به اتفاق کارها بر طبق میل و اراده او انجام میگیرد لیکن به هر حال حق حاکمیت و سرپرستی مرد باید محترم شمرده شود.

اگر در جایی اظهارعقیده و دخالت کرد و لو در امور جزئی خانه داری باشد نباید در مقابل پیشنهادش استقامت بخرج داد و بدینوسیله حق حاکمیت او را مورد انکارقرار داد،و الا به شخصیتش لطمه وارد شده خودش را مسلوب الاراده و همسرش را یک زن بی ادب و حق نشناس و لجباز حساب میکند،اززندگی دلسرد و به همسرش کم علاقه میشود.چون شخصیتش جریحه دارشده ممکن است در صدد تلافی و انتقام بر آید و حتی در مقابل خواسته های بجا و معقول همسرش سر سختی نشان دهد.

▪ رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود:«زن خوب به حرف شوهرش گوش میدهد و مطابق دستوراتش عمل میکند». (۷)

زنی از رسول خدا پرسید:«زن نسبت به شوهرش چه وظیفه ای دارد؟فرمود:باید از وی اطاعت کند و از فرمانش تخلف ننماید (۸) ».

▪ پیغمبر اسلام صلی الله علیه و آله فرمود:«بدترین زنها زن لجباز ویک دنده است (۹) ».

رسول خدا فرمود:«بدترین زنها کسانی هستند که هم نازا و هم کثیف و لجباز و نافرمان باشند (۱۰) ».

خانم گرامی،شوهرت را به عنوان بزرگ و سرپرست خانواده بپذیر،با نظر و مشورت وی کارها را انجام بده،از دستوراتش تخلف نکن،اگر در کاری دخالت کرد در مقابلش سرسختی نشان نده،و لو اینکه از امور خانه داری باشد که تو بهتر از آن اطلاع داری،شوهرت را عملایک فرد مسلوب الاختیار قرار نده،بگذار گاه گاه در کارها دخالت کند وبدین ریاست صوری دلخوش باشد،موضوع ریاست او را عملا به فرزندانت نشان بده،به آنها تذکر بده در کارها از پدرشان اجازه بگیرند واز فرمانش تخلف ننمایند.از کودکی آنها را بدین رفتار عادت بده تا حرف شنو و فرمانبردار و با ادب بار آیند،و احترام تو و شوهرت محفوظ بماند.

● در سختیها سازگار باش

دنیا برای هیچکس یکسره نمیرود،و چرخ روزگار همیشه بر طبق دلخواه نمی چرخد،زندگی هزاران نشیب و فراز دارد،ممکن است انسان به بیماری سختی مبتلا شود،ممکن است بیکار و خانه نشین گردد،ممکن است مال و ثروتش را از دست داده تهیدست شود،و صدها از این قبیل حوادث که برای همه کس امکان وقوع دارد.

زن و شوهری که دست بیعت را به هم داده پیمان زناشویی را امضامیکنند بدان منظور است که در همه حال با هم و یار و غمخوار همدیگرباشند،باید پیمان زناشویی چنان استوار و رشته الفت و محبت به قدری نیرومند باشد که در همه حال بر سر عهد و پیمان خویش باقی بمانند، در خوشی و ناخوشی با هم باشند،در بیماری و سلامتی،در حال وسعت وتنگدستی با هم باشند.

خانم محترم،اگر روزگار با شوهرت نساخت و تهیدست شد مباداغمی بر غمهایش بیفزایی و بنای ایراد و ناسازگاری را بگذاری.اگر به بیماری سختی مبتلا شد و مدتی در خانه یا بیمارستان بستری گشت رسم وفاداری و انسانیت چنان است که مانند سابق بلکه بیشتر اظهار محبت نموده با کمال صفا از وی پرستاری کنی.

از پرستاری و خرج کردن دریغ نکن،اگر شوهرت ندارد لیکن تو داری باز هم از اموال خودت برای بهبوداو خرج کن،اگر تو مریض میشدی او تا قدرت داشت از مال خودش برای معالجه تو صرف میکرد تا بهبود حاصل کنی، اکنون که او ندارد لیکن توداری آیین وفاداری و عاطفه اقتضا دارد که اموالت را در راه او صرف کنی،اگر در این موقعیت حساس بدادش نرسیدی ترا یک زن بی وفا وخودخواهی می شمارد که مال دنیا را بر وجود شوهر ترجیح میدهد،در اینصورت مهر و علاقه اش نسبت به تو کم میشود،و حتی ممکن است به قدری دلسرد شود که ترا لائق مقام همسری ندانسته طلاق را ترجیح دهد.

▪ به داستان زیر توجه فرمایید:

«مردی...به دادگستری آمده بود تا همسرش را طلاق گوید.اظهارداشت:بیمار بودم دکتر گفته بود باید تحت عمل جراحی قرار گیرم.از زنم خواستم پس انداز خود را به عنوان وام در اختیارم بگذارد حاضر نشد و ازخانه من قهر کرد.ناچار در یک بیمارستان دولتی تحت عمل جراحی قرارگرفتم و اینک که بهبود یافته ام محال است با او زندگی کنم.چون پول را برمن ترجیح داد و چنین زنی را نمی توان یک همسر نامید (۱۱) ».

www.takbook.com

www.takbook.com

هر فرد با وجدانی تصدیق میکند که حق با مرد مذکور بوده است.

چنین زن خودخواهی که در یک چنین موقعیت حساسی که جان شوهرش در معرض خطر بوده حاضر نشده پس انداز خویش را برای نجات شوهرش خرج کند،او را رها کرده و به خانه پدرش رفته لایق مقام محترم همسری نیست.

خانم محترم،مواظب باش در چنین مواقعی انسانیت و عاطفه را ازدست ندهی،اگر شوهرت به بیماری سختی مبتلا شد که تا آخر عمردامنگیر اوست یا به زندان محکوم شد مبادا با زور قانون طلاق بگیری و اوو فرزندانت را تنها و بی سرپرست رها کرده کنار بکشی،آیا وجدانت راضی میشود که شوهر بیچاره ات را که در ایام خوشی با هم بوده اید اکنون که درمانده گشته تنها رها کرده بروی؟از کجا که خودت چند روز دیگر به همین بلیه گرفتار نشوی؟

بر فرض اینکه طلاق گرفتی و شوهری هم پیداکردی از کجا که برایت بهتر بشود؟ دست از خودخواهی و هوسبازی بردار.از خود گذشتگی و فداکاری بخرج بده،عاطفه و وجدان داشته باش،برای رضای خدا و برای حفظ حیثیت و شرافت خودت با شوهر وفرزندانت به هر حال بساز،بردباری و صبر داشته باش،فرزندانت راخوب تربیت کن و عملا به آنها درس فداکاری و سازگاری بیاموز،ومطمئن باش که در دنیا و آخرت بهترین پاداش را خواهی داشت، زیرا این عمل تو بهترین مصداق شوهرداری است که در ردیف جهاد قرار داده شده است.

▪ پیغمبر اسلام صلی الله علیه و آله فرمود:«جهاد زن در اینست که خوب شوهرداری کند (۱۲) ».

● قهر نکن

معمول بعضی زنها اینست که وقتی از دست شوهرشان ناراحت شدند قهر میکنند،صورتشان را در هم کشیده حرف نمیزنند.در گوشه ای نشسته دست به هیچ کاری نمی زنند.غذا نمی خورند، بچه ها را میزنند،یواش یواش غرولند میکنند.به عقیده آنها قهر و دعوا بهترین وسیله ای است که میتوان بدان متوسل شد و از شوهر انتقام گرفت،لیکن برنامه مذکور نه تنها شوهر را تنبیه نمیکند بلکه ممکن است عواقب بسیار بدی رادر برداشته باشد،زیرا ممکن است شوهرت نیز مقابله به مثل نموده قهرکند،در اینصورت تا چند روز باید با حالت ناراحتی زندگی کنید.

تو غربزنی او غر بزند،تو اوقات تلخی کنی او اوقات تلخی کند،تو حرف نزنی او حرف نزند،تا بالاخره خسته شوید و به وساطت یکی از خویشان یادوستان یا با یک بهانه دیگر با هم آشتی کنید،اما این آخرین قهر و دعوای شما نیست بلکه طولی نمیکشد که باز از دست شوهرت ناراحت میشوی وقهر و دعوا شروع میشود یعنی یک عمر را باید با حالت قهر و دعوا و کینه و کدورت زندگی نمایید،بدینوسیله هم خودتان را بدبخت خواهید کرد هم فرزندان بیگناهتان را به بدبختی و سیه روزی خواهید انداخت.

اکثر جوانانی که از خانه و زندگی فرار میکنند و در دامهای رنگارنگ فساد واقع میشوند از فرزندان همین خانواده ها هستند.

▪ از باب نمونه به داستانهای زیر توجه فرمایید:

«جوانی بنام...گفت:پدر و مادرم هر روز با یکدیگر دعوا میکنند،و هر کدام از آنها به خانه یکی از بستگانشان میروند،من نیز ناچار درکوچه و خیابان سرگردان میشوم.کم کم گول دیگران را خوردم و بدزدی دست زدم ».

دختر ده ساله ای بنام...به مددکاران اجتماعی گفت:درست بیادم نیست ولی همینقدر میدانم که یک شب پدر و مادرم دعوایشان شد.روز بعدمادرم رفت و چند روز بعد پدرم مرا به عمه ام سپرد.مدتی نزد عمه ام بودم تااین پیره زن مرا از عمه ام گرفت و به تهران آورد.چند سالی است نزد اونگهداری میشوم.آنقدر رنج می برم که دیگر نمیخواهم به خانه اش بروم.

خانم آموزگار گفت:امسال هم مثل همیشه سال تحصیلی آغاز شد و دبستان...از عده ای از دانش آموزان نام نویسی کرد...این دختر هم یکی از آنهابود.سال تحصیلی به آرامی میگذشت و شاگردان مشغول تحصیل بودند.

ولی...در کلاس آرام نبود و نمی توانست درس بخواند.دائم مانند اشخاص مریض سرش را میان دستها میگذاشت و به فکر فرو میرفت.حتی چند روزبعد از ظهر که مدرسه تعطیل شد در گوشه ای از حیاط نشست هر چه اصرار کردیم به خانه برود قبول نکرد.پریروز هم این صحنه تکرار شد.به آرامی علت به خانه نرفتن او را پرسیدم.گفت:نزد پیر زنی به نام...

نگهداری میشوم.مرا اذیت میکند.دیگر نمی خواهم به خانه باز گردم.

پرسیدم پدر و مادرت کجا هستند؟چند دقیقه گریست سپس گفت آنها از هم جدا شدند.و من به دست این پیره زن افتادم » (۱۳)

ممکن است شوهرت در مقابل قهرهای تو عکس العمل شدیدتری نشان داده به ناسزاگوئی و کتک کاری برسد.آنگاه تو ناچار شوی به عنوان قهر به خانه پدرت بروی و شکایت او را نزد آنها ببری.و با دخالت آنهااختلافات شما شدیدتر و عمیق تر گردد،ممکن است شوهرت از این قهر و دعواهای متوالی بستوه آید و جدایی را بر این زندگی کثیف ترجیح بدهد.

www.takbook.com

www.takbook.com

در اینصورت هم شوهرت را بدبخت کرده ای هم خودت را لیکن به طورحتم تو بیشتر از او متضرر خواهی شد،شاید ناچار شوی تا آخر عمر تنهابمانی یا سر بار پدر و مادرت گردی.حتما بعدا پشیمان خواهی شد لیکن پشیمانی سودی ندارد.

«زنی میگفت:با جوانی ازدواج کردم اما زندگی ما دیری نپایید.نه من از رموز شوهرداری اطلاع داشتم،نه او راه و رسم زنداری رامیدانست،دائما با هم کشمکش داشتیم،یک هفته من قهر میکردم و هفته بعداو،فقط جمعه ها با پا در میانی بستگان با هم آشتی میکردیم،این قهر وآشتی ها سبب دلسرد شدن شوهرم شد،و به تدریج به فکر پیدا کردن همسردیگری افتاد،من هم به علت کمی سن اهمیتی به طلاق نمیدادم و حاضر به تجدید نظر در رفتارم نبودم،از هم جدا شدیم،اطاقی برای خودم اجاره کردم و به تنهایی زندگی میکردم،خیلی زود متوجه خطرات شدم،اغلب کسانی که با هم آشنا میشدیم در صدد اغفالم بودند،تصمیم گرفتم با شوهرم آشتی کنم،به خانه اش رفتم.در آنجا با خانمی روبرو شدم که خود را همسراو معرفی نمود،با چشم گریان به اطاقم بازگشتم » (۱۴)

«زن جوان ۲۲ ساله ای که با وجود یک فرزند طلاق گرفته و به منزل پدرش رفته بود شب عروسی خواهرش دست بخودکشی زد» (۱۵) .

بنابراین قهر و دعوا نه تنها دردیرا دوا نمیکند بلکه ممکن است صدها گرفتاری و دردسر بوجود آورد.

خانم محترم،از قهر و دعوا جدا اجتناب کن،اگر از شوهرت عقده ای داشتی قدری صبر کن تا حواست جمع شود،آنگاه با نرمی وملایمت موضوع ناراحتی خودت را با شوهرت در میان بگذار،مثلا با زبان خوش نه به عنوان اعتراض بگو:تو در فلان مجلس به من توهین کردی، یافلان حرف را به من زدی،یا به فلان پیشنهاد من عمل نکردی،آیا سزاواراست نسبت به من اینقدر کم لطف باشی؟با این قبیل حرفها هم عقده ات حل میشود،هم شوهرت تنبیه میگردد. و به طور حتم در صدد تلافی بر خواهد آمد.ترا یک خانم با وفا و خوش اخلاق و اهل زندگی می شناسد وهمین احساس در اخلاق و رفتارش آثار خوبی خواهد گذاشت.

▪ رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود:«هر گاه دو نفر مسلمان با هم قهر کنند و تا سه روز صلح نکنند از اسلام خارج خواهند شد و در بینشان ولایتی باقی نخواهد ماند.پس هر کدام از آنها که در صلح پیش قدم شود درقیامت زودتر به بهشت خواهد رفت ». (۱۶)

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=275182

vista.ir
Online Classified Service

کات محبت درفیلم دعوا

خاصیت آتش، سوزندگی است و این نه از سر «کین» که به «اقتضای طبیعت» آتش است. آتش می سوزاند، خشک و تر را، بزرگ و کوچک را، پس عقل حکم می کند به آتش نزدیک نشویم، اگر می خواهیم سلامت بمانیم.

عصبانیت هم مثل آتش است چه «آنی» شعله کشد و چه «کم کم»، وقتی شعله می کشد می سوزاند همه چیز را. پس باید از آدم عصبانی دوری کرد مثل دوری از آتش. باید گذاشت تا آتش فرو بنشیند و فرد عصبانی آرام بگیرد و آن وقت، به او نزدیک شد. این مسئله ای است که اگر در آن تأمل کنیم و آن را به رفتار درآوریم، خواهیم دید که بسیاری از این سوختن هایی که ساختن به دنبال ندارد و فقط می سوزاند و خاکستر می کند و تازه

www.takbook.com

www.takbook.com

خاکسترش هم چشم ها را کور می کند. پس پرهیز باید کرد از آن آتش و از این خاکستر. دوری باید جست از آدم های عصبانی، چه در خانه، چه در خیابان، چه در شهر و چه در روستا. گفتنی اگر هست باید به گاه آرامش و زمانی که او به «خودانسانی» خود بازگشته است با او در میان گذاشت، هنگامی که ترازوی وجدانش بر محور انصاف قرار دارد و نگاهش و پندارش منصفانه است. در چنین شرایطی، کلام حق شنیدنی تر و اثرگذارتر است و حتی کلام غیرمنصفانه هم بازخورد خشن به دنبال ندارد. پس باید به نکات ریز مهارت های زندگی در جامعه و در خانه و خانواده توجه ویژه داشت چه این نکات ریز گاه کبریتی است بر بشکه باروت که آتش می آفریند و گاه دکمه ای که چرخ مرگ را از حرکت بازمی دارد. ندیده ایم که در خیابان گاه یک بوق، یک ترمز، یک حرکت، به یک دعوا منتهی می شود؟ و یا درخانه، مرد خسته از کار یا زن خسته از خانه داری، با یک حرف، یک اشاره گاه به آتش فشان تبدیل می شوند؟ و از آتش فشان، چه انتظاری می توان داشت؟ از آتش فشان که گل فوران نمی کند بلکه گدازه برمی خیزد. پس باید سعی کرد وقتی آتش شعله می کشد از آن پرهیز کرد و یا به آب، آن را نواخت والا از بنزین جز آتش بر آتش افزوده نمی شود. اگر با آدم عصبانی در هرجا مواجه شدیم، با شکیبایی، با گذر از کنارش، با پرهیز از روبرو شدن با او، با تنها گذاشتنش و... بگذاریم آتش خشم او فرو نشیند.

اگر عصبانی بودیم نه حرفی بزنیم، نه تصمیمی بگیریم و نه کاری کنیم. بلکه، حرف را، تصمیم را، عمل را و... بگذاریم برای وقتی که عقل فرمانروایی ملک جان را از خشم و غضب بازستاند. وقتی که چشم ها توان دیدن امروز و فردا را داشته باشد. آن وقت با چشم باز و بصیر ببینیم و تصمیم بگیریم. یادمان باشد اگر بر سر نفس خود و برای تصمیم گیری هایمان امیر نباشیم توقع امیری بر زمین و زمان منطقی نخواهد بود و به راستی مایی که توان مهار خشم خود را نداریم چگونه می خواهیم بحران ها را مهار کنیم؟ مایی که این مهارت را نداریم چگونه می خواهیم «مهر» را و مهربانی را نگهبانی کنیم؟ حرف آخر همانا حرف اول است که از آتش باید پرهیز کرد از آدم آتشین مزاج و عصبانی هم. با آن که از خشم «سرخ» شده است جز با «آبی» محبت و صبر نمی توان برخورد کرد. بهانه دادن به کسی که دنبال بهانه است برای دعوا، مثل کبریت دادن به دست دیوانه است در کنار انبار باروت. پس در آنچه می کنیم تامل کنیم و کارها را با تدبیر انجام دهیم حتی انتقاد کردن را.

غلامرضا بنی اسدی

منبع : روزنامه خراسان

http://vista.ir/?view=article&id=130501

vista.ir
Online Classified Service

کار برای زندگی ، نه زندگی برای کار

اگر تصور کرده‌اید که تنها با انتخاب همسری مناسب و ازدواج با عشق و علاقه ،خوشبختی‌تان تضمین شده است لطفاً تجدید نظر بفرمایید.

قبل از هر چیز بدانید که هر حرکت، رفتار و گفتار شما بر روی مسیر زندگی و خوشبختی‌تان تأثیر می‌گذارد.

شاید این سوال برایتان پیش بیاید که آن همه علاقه و محبت برای چه محو می‌شود؟

یکی از دلایل اصلی آن را برایتان بیان می‌کنیم:

وقتی شما تصور کنید که پس از ازدواج و تشکیل زندگی مشترک، صرفاً باید

www.takbook.com

www.takbook.com

وظایف و مسئولیت‌های محوله را انجام دهید. برای مثال تامین غذا و نظافت منزل را بر عهده بگیرید یا اینکه به‌عنوان مرد خانه به تامین مخارج بپردازید.پس هرگز انتظار نداشته باشید که عشق و علاقه ی نخستین، در خانه شما جا خوش کند.

زیرا آنچه شما نمی‌دانید این است که زندگی نیاز به توجه به علایق و احساسات طرفین دارد.

اگر به رفتار مادران با فرزندانشان نگاه کنید در خواهید یافت که مادر، علاوه بر مسئولیت‌ها و وظایف مادری در نگهداری و تربیت کودکان به آنها توجه و محبت نشان می‌دهد و همین امر موجب وابستگی روحی فرزند به مادر می‌شود.

چنانچه روابط شما در زندگی مشترک خالی از توجه و محبت شود هیچ وابستگی روحی در آن ایجاد نخواهد شد.

نکته ی قابل توجه در این قضیه هم این است که در چنین شرایطی طرفین احساس خواهند کرد که آزادی‌شان در زندگی مشترک محدود شده است و پس از مدتی نیز از کنار هم بودن لذّت نخواهند برد.

زیرا صرفاً به کار و انجام مسئولیت می‌پردازند و احساس می‌کنند در قبال آنچه در زندگی انجام می‌دهند چیزی نمی‌گیرند پس احساس قربانی بودن و عدم توجه کرده و ادامه زندگی برایشان دشوار خواهد شد.

بدین ترتیب با کمترین اختلاف و مشکلی ،احساس ناکامی و شکست کرده و انگیزه‌ای برای تلاش و حل مشکل در خود نمی‌بینند.

● کار برای زندگی، نه زندگی برای کاررا فراموش نکنید.

گاهی اوقات برخی از زوجین برای عدم توجه و محبت، بهانه‌های زیادی می‌آورند. از قبیل اینکه: ما برای تامین خوشبختی و رفاه خانواده کار می‌کنیم پس وقتی برای اعضای خانواده و همسرمان نداریم.

● آیا این بهانه از نظر خودتان منطقی است؟

وقتی خستگی کار بیرون را به منزل می‌آورید و بی‌حوصله هستید، پس از مدتی استرس بیشتری نیز در فضای خانه حکم‌فرما می‌شود و به دنبال آن حرف کمتری نیزبرای تبادل با همسرتان دارید. پس فاصله ی میان شما به تدریج بیشتر می‌شود.

به یاد داشته باشید که خانه باید همواره محلی برای آرامش و راحتی اعضای خانواده باشد تا در آن استرس کار، جای خود را به احساس امنیت و شادی بدهد.

به راستی چگونه می‌توان بر استرس ناشی از کار غلبه کرد و آن را به منزل منتقل نکرد؟

برای حصول به این امر ابتدا باید از خود بپرسید کدام یک مهم‌تر است؟ زندگی مشترک یا زندگی شغلی؟

محل زندگی و کار را همواره می‌توان با کمی تغییر پیدا کرد. امّا یافتن همسر مناسب، کار بسیار دشواری است. از طرفی پس از بازنشستگی چه خواهید کرد؟ چه کسی در کنارتان خواهد بود؟ همسرتان یا شرکت و یا اداره‌ای که در آن کار می‌کنید؟

● آیا تا به حال راجع به این موارد فکر کرده‌اید؟

برای بسیاری افراد استرس و خستگی ناشی از کار، بخشی دایمی از وجودشان شده است و تمام فکر و ذهن‌شان را به خود مشغول کرده است.

بنابراین از لحظه‌ای که به خانه می‌رسند با سردی صحبت می‌کنند و یا به دنبال هر مسئله یا بحثی سریعاً به دنبال مقصر می‌گردند تا احساس ناراحتی خود را به همه نشان دهند و غیرمستقیم بیان کنند که خسته هستند و حوصله ی حرف یا کاری را ندارند.

البته طبیعی است که در شهر شلوغ و پر ترافیک و پس از چندین ساعت کار مداوم، انسان خسته می‌شود اما می‌توان درمورد استرس و نگرانی‌هایمان با همسرمان صحبت کنیم.

می‌توانیم در کنار همسرمان در ضمن نوشیدن یک فنجان چای داغ به گوش کردن یک موسیقی زیبا و روح نواز یا دیدن یک برنامه ی جالب تلویزیونی بنشینیم.

البته این موارد در صورتی است که حوصله ی خارج شدن از منزل و گشتن در شهر را نداشته باشید.

● خانه را باید به معنای نقطه پایان ناراحتی‌ها بدانیم .

اگرهنگام برگشتن به منزل در این فکر باشیم که امروز چه وسایلی را تعمیر کنیم وچه زمانی باید به مدرسه ی فرزندمان سر بزنیم ،یا اینکه چقدر به موعد اجاره خانه باقی مانده، بدیهی است که با رسیدن به خانه هم خودمان احساس راحتی نخواهیم کرد و هم این احساس را از همسرمان نیز خواهیم گرفت و محبتی را که حقّ یکدیگر است از همدیگر دریغ خواهیم کرد.با این شرایط آیا می‌توان احساس خوشبختی کرد؟!

www.takbook.com

www.takbook.com

سعی کنید همواره بین کار و زندگی تعادلی بر قرار کرده و هر یک را در جای خود قرار دهید. بگذارید ازدواج به عنوان مرهمی برایتان باشد تا بتوانید با انگیزه و شادابی بیشتری کار کنید نه اینکه کارتان باعث شود که هم به جسم و روحتان و هم به ازدواج و زندگی مشترکتان آسیب وارد شود.

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=252813

vista.ir
Online Classified Service

کاری بکن که می توانی

بود و نبود جهان هستی و هر چه که درآن است نشان می دهد که اگرچه هدف زندگی بلند است، اما راه بسیار کوتاه است. زندگی شیرین است، اما بسیاری از حوادث آن تلخ است و ناگوار و گرچه باید خوب زندگی کرد، اما خوب زندگی کردن نیز کاری است بس دشوار و مهم.

زندگی، فرصت و امکانی برای شکوفایی استعدادها، رشد، تکامل و تحقق اهداف و آرزوها و تجربه ای است که تکرارش بسیار سخت است و بنابراین باید با شناخت صحیح، دقت، تدبیر و استفاده صحیح و درست از فرصت ها پیش رفت.

خوب زندگی کردن و لذت بردن از زندگی، هنری است که آموختن آن لازم است. زندگی هر فرد فرصتی است تکرار نشدنی و منحصر به فرد. هر فرد فقط یك بار در تاریخ هستی انسان متولد می شود. باید این فرصت کوتاه را خردمندانه زیست و مدیریت کرد.

شاید بتوان گفت مهارت خوب زیستن در شرایط پرابهام و توفان خیز امروز و مهارت شناسایی فرصت ها و بهره گیری از آن ها، موقعیت هایی سخت گذرا هستند. با این همه باید بدانیم چه عواملی موجب بهتر زندگی کردن می شود و چه عواملی زندگی را برای انسان سخت می کند.

● آرامش گمشده انسان امروز

انسان از نخستین روز خلقت و آغاز ورود به زندگی اجتماعی همه تلاش خود را به کار گرفت تا به زندگی خود رونق بخشد و همه ابزارهای مرتبط با خود را ارتقا دهد. هنوز هم در تلاش است تا زندگی خود را به بهترین صورت برساند و تجلیگاه آرمان های خود را هر روز بیشتر جلوه گر سازد.

انسان هزاره سوم خسته از دستاوردهای آزاردهنده تکنولوژی، آلودگی های صوتی، آلودگی محیط زیست به دنبال آرامش و خوب زیستن است اگر در روزهای اول زندگی اجتماعی، انسان تصور می کرد ابزار او را به فراغ بال می رسانند، امروز دیگر مدرن ترین ابزار زیستی، انسان غمگین را درقرن بیست ویکم خوشحال نمی کند. کارشناسان علوم رفتاری خستگی انسان قرن بیست و یکم را تمدن زدگی و خستگی ناشی از دستاوردهای صنعتی دانسته اند و معنویت را درمان دغدغه های روحی و فکری انسانها می دانند. به گفته دکتر مجید ابحری رفتارشناس، انسان امروزی به دنبال آرامش، رسیدن به کمال و خوشبختی در زندگی است و هنر خوب زیستن هم در آرامش افراد معنی می شود.

وی با اشاره به این که خوشبختی تنها در مادیات نیست، می گوید: خوشبختی واقعی در عصری که ما در آن زندگی می کنیم، مادیات نیست. رفاه نسبی به اندازه ای که نیازهای اولیه و ضروری انسان تأمین شود و ابزار و امکانات زندگی برای فرد مهیا گردد برای رسیدن به آرامش کافی است.

وی برابری و عدالت اجتماعی را برای رسیدن به آرامش مهم می داند و می گوید: همدلی و تفاهم، صداقت و عشق متقابل به ویژه در روابط زناشویی و خانوادگی از جمله هنر خوب زیستن است.

www.takbook.com

www.takbook.com

به گفته او، فریب و نیرنگ، دروغ و ریا، دوری و نفاق، رشك و حسد، به عنوان آسیب های رفتاری موجب تخریب یك زندگی شاد و آرام می شود.

دکتر ابحری ارتباط فامیلی و خویشاوندی را برای رسیدن افراد به آرامش مهم می داند و اظهار می کند: برقراری ارتباط عاطفی با خویشاوندان و دوستان و تجدید حیات با آنان از جمله عوامل کاهش استرس در میان افراد است، چرا که امروزه علمای روانشناسی و علوم رفتاری رفت و آمد با اقوام را بهترین روش برای کاستن از افسردگی و انزوا می دانند

او مهمترین نکته را توکل به خدا، اعتماد به نفس، امید به آینده و پذیرفتن معنویات در زندگی می داند و معتقد است پذیرفتن مبانی ارزشی در زندگی جزو عواملی است که بشر را به خوشبختی و شادکامی صادق، پایدار و مستمر می رساند.

ابحری تأکید می کند: برای خوب زیستن در جامعه مسئولان هم باید اقداماتی انجام دهند، آنان با تدوین برنامه های جامع و مدون در تأمین اجتماعی نظام های بیمه و بازنشستگی دغدغه های قشرهای جامعه را به کمترین میزان می رسانند و می توان با کاستن از بیکاری و ایجاد اشتغال از ترس و هیجان فقر کاسته و در نتیجه اعتیاد، خودکشی، افسردگی و مهاجرت اجباری را به کمترین اندازه رساند.

- انتخاب غلط در زندگی موجب از بین رفتن آرامش می شود

برخی کارشناسان مسائل اجتماعی معتقدند که بسیاری از مشکلاتی که در زندگی افراد پیش می آید به دلیل نوع غلط انتخاب ها در زندگی آنان است و دغدغه های فکری و نداشتن آرامش در زندگی به دلیل نوع گزینش مسائل فردی و اجتماعی افراد است. دکتر حسن علم الهدی کارشناس مسائل اجتماعی در این باره می گوید: اگر انتخاب ها در زندگی شفاف و منطقی باشد و ریشه در واقعیت های روانی، فکری و جسمانی فرد داشته باشد، بسیار راحت می توان زندگی کرد.

وی تأکید می کند: بسیاری از مشکلاتی که برای خود و اطرافیان ایجاد می کنیم، مشکلات خود ساخته است و برای از بین بردن این گونه مشکلات باید تلاش کنیم که گزینش های شخصی مان درارتباط با دیگران صحیح باشد، این مسأله بسیاری از مشکلات را کاهش می دهد و در نتیجه افکار مثبت در خود تقویت می شود.

وی با اشاره به این مسأله که بسیاری از مشکلات انسان ها در زندگی به خاطر جهل است، می گوید: اگر افراد بتوانند رفتارهای خودآگاهانه را در خود تقویت کنند راحت تر می توانند زندگی کنند.

به گفته او، یکی از دلایلی که موجب می شود انسان در زندگی احساس رضایت نداشته باشد، توقعات غیرمنطقی است. گاهی افراد به مسائلی فکر می کنند که ساز وکار رسیدن به آن در آنها وجود ندارد و همین توقعات بی جا ممکن است مشکلات فراوانی برای آنان به وجود آورد.

به گفته او، برای رسیدن به زندگی خوب و ایده آل افراد باید در زندگی اجتماعی ـ فردی رفتارهای منصفانه و صادقانه ای با یکدیگر داشته باشند این موضوع بر روی کارکرد زندگی افراد تأثیر می گذارد.

وی معتقد است رفتارهایی که مبتنی بر نبود صداقت و ریاکاری است نخستین کسی را که متضرر می کند، خود فرد است. دروغگویی، آرامش و امنیت اجتماعی ـ روانی را از فرد می گیرد.

دکترعلم الهدی تأکید می کند: برای خوب زیستن باید بتوانیم فشارهای روانی و روحی خود را خوب مدیریت کنیم. زندگی پر از مسائل و مشکلات اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی و ... است و مهم این است که افراد با ساز وکارهای مناسب این مسائل را مدیریت کنند.

وی با اشاره به این که بسیاری از افراد توانایی مدیریت احساسات و هیجانات خود را ندارند، خاطرنشان می کند: برخی افراد نمی توانند ارتباط مثبت و سازنده با دیگران داشته باشند. این درحالی است که ارتباط سازنده با مردم بسیاری از مشکلات زندگی فرد را کم می کند.

برخی از انسان ها آنقدر در تجملات زندگی غوطه ور شده اند که دیگر فرصتی برای دیدن بسیاری از مسائل زیبای زندگی ندارند. بیشتر داشتن و بهتر داشتن در زندگی یکی از ملاك های خوب زیستن شده است، اما دکتر علم الهدی این موضوع را رد می کند و می گوید: ثروتمندانی هستند که با وجود داشتن امکانات خوب اقتصادی، زندگی پرافت و خیز و پرتنشی را دارند ولی در کنار این گروه افرادی هستند که با قناعت زندگی می کنند، اما چون به لحاظ فرهنگی و باورهای قوی در سطح خوبی قرار دارند در آرامش مطلق به زندگی ادامه می دهند.

وی خاطرنشان می کند: از نظر علمی ثابت شده است که اعتقاد به مبدأ هستی و معنویات باعث آرامش در افراد می شود و بسیاری از کارشناسان بر عنصر معنویت و دین برای خوب زندگی کردن توجه دارند.

- مهارت خوب زندگی کردن را بیاموزیم

با ایجاد راهکارهای مناسب به طور حتم می توان با تفکری خلاق در زندگی موفق بود و خوب زندگی کرد باید در نظر داشته باشیم زندگی به معنای مبارزه ای دائمی و تلاش مستمر برای حل مسائل است، آن هم در جهان بحران زده و پر مسأله امروزی! تا وقتی زنده هستیم مسأله وجود

www.takbook.com

www.takbook.com

خواهد داشت. پس یاد بگیریم که مسائل را خودمان حل کنیم. مشکلات و بحران ها و ناکامی ها را فرصتی برای یادگیری و توسعه فردی تلقی کنیم. بیاموزیم که چگونه در بحران غرق نشویم و انرژی و توانایی خود را از دست ندهیم. مهارت یادگیری را بیاموزیم. در جهان پرتحول دیجیتالی، مهارت ها و دانش ها به سرعت منسوخ می شود.

به جز یادگیری علم، راه و رسم مهارت آموزی سریع و اثربخش را نیز بیاموزیم.انطباق و سازگاری خلاق با شرایط تازه و تحول یافته را داشته باشیم و در شناسایی مستمر قابلیت های درونی، شکوفاسازی آن و تبدیل آن ها به مهارت لازم برای کار و زندگی تلاش کنیم.

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=244539

vista.ir
Online Classified Service

کلماتتان را قبل از بیان بسنجید

فقط یک شریک عشقی عاقل از خطرات احتمالی حرف های بی ربط آگاه است. حرفهایی که در عصبانیت به زبان می آید، زخم هایی ایجاد می کند که التیام آن زمان زیادی می برد. پس اول فکر کنید و بعد حرف بزنید.

اینکه احساساتتان را به زبان بیاورید یک چیز است و اینکه بدون در نظر گرفتن عواقب دردی که ممکن است همراه کلماتی باشد که به همسرتان می زنید، ابراز احساس کنید، چیز دیگری است.

حرف هایی که به زبان می آوریم به ما این امکان را می دهند که وضعیت خطرناکی که ممکن است در رابطه مان ایجاد شود را پیشبینی کنیم.

عاقلانه این است که قبل از به زبان آوردن کلمات خوب روی آنها فکر کنیم. فکر کردن روی این حرفهای میتواند تمرینی باشد برای آنچه که پیشبینی می کنیم اتفاق بیفتد. به زبان آوردن آنها قانون علت و معلول را به فعالیت می کشد.

از طرف دیگر، حرف های دلگرم کننده و از روی درک و عشق، همیشه ما را تا همان سطح بالا می برد. این نقطه احتمالاً از نقطه شروع ما خیلی بالاتر خواهد بود. تا می توانید فقط کلمات عاشقانه بر زبان بیاورید.

روابط به خودی خود نابود نمی شوند. این ما هستیم که آنها را با کلمات و حرف های بیجای خود، حرف هایی که از مغزمان می آید نه از دلمان، می کشیم.

کلمات وقتی به زبان بیایند، واقعیت کنونی ما را می سازند. یادتان باشد: زنگ وقتی صدا خورد، نمی توانید کاری کنید که انگار به صدا درنیامده است.

این کلمات هیچوقت به خاطر نمی آیند. باید یادمان باشد قبل از اینکه حرف بزنیم فکر کنیم. باید به دقت بهای به زبان آوردن هر چه که دلمان خواست را بسنجیم. ملاحظه همسرتان را بکنید.

معمولاً افکار ما به "قلمرو امن" برمی گردند...یعنی همانطور که قبلاً هم بودیم...همان طریق آشنای قدیمی...که اصلاً هم برایمان جوابگو نبوده است.

وقتی روی فکر کردن و به زبان آوردن افکار قدیمی اصرار می کنیم، متوجه می شویم که همه توجه ما را به خود جلب می کنند. اگر می خواهید زندگی خوب و فوق العاده ای داشته باشید، باید بدانید که تمرین و تکرار ذهنی چیزی که جوابگو نیست، باز هم جوابگو نخواهد بود. اینکار فقط عمیقتر چیزی که نمی خواهید را در درونتان ثبت می کند. پس روی چیزی تمرکز کنید که می خواهید در رابطه تان باشد.

www.takbook.com

www.takbook.com

در درون، ما باور می کنیم که چیزی که فکر می کنیم، ایده جدید خودمان است. اما در واقعیت، آن افکار مربوط به گذشته ما هستند و اگر روی آنها تمرکز کنیم، تبدیل به زمان حال و حتی آینده ما خواهند شد. پس ولشان کنید. چند راه جدید و جالب برای زندگی پیدا کنید. برای اینکه اتفاقی که دوست داریم بیفتد، باید چیزهایی که دوست نداریم را کنار بگذاریم.

در انجیل، یعقوب می گوید، "چیزی که از آن می ترسیدم به سراغم آمد". این سخن اقرار قدرت تفکر منفی او بوده است که وقتی به زبان او آمده، جزء واقعیت او شده است.

قدرت کلماتی که به زبان می آوریم در اتفاقاتی که در زندگیمان می افتد کاملاً نمایان است. همه ما سعی میکنیم تقصیر را بر گردن شرایط محیط اطراف بیندازیم به جای اینکه این مسئولیت را قبول کنیم که خودمان باعث افکاری بودیم که به زبان آوردیم و وقتی این کلمات را بیان کردیم، درواقعیت، وضعیت کنونی ما ساخته شده است.

نتایج بیرونی ما چیزی بهتر از این نخواهد بود مگر اینکه تغییراتی درونی در طریقه فکر کردن خود ایجاد کنیم و مراقب حرف هایی که به زبان می آوریم باشیم.

حرف هایی که به زبان می آورید، برد و باخت شما را تعیین می کنند.

منبع : پورتال مردمان

http://vista.ir/?view=article&id=322707

vista.ir
Online Classified Service

کلیدهای خوشبختی در زندگی زناشویی

عوامل مؤثر در دوام ازدواج هر یک در جای خود مهم است؛ ولی مهمتر از همه، عوامل اخلاقی و روانی است. بسیاری از کسانی که ازدواج هایشان از هم گسیخته است؛ علت را عدم توافق اخلاقی ذکر می کنند. هر چند ممکن است این سرپوشی برای پوشاندن سایر عوامل باشد ولی واقعیت این است که <عدم توافق اخلاقی> محکمترین ضربه را بر پیکر خانواده می‌زند.

عوامل اخلاقی و روانی متعددی در توفیق و حفظ زناشویی مؤثرند، و باید قبل از ازدواج در انتخاب همسر مورد توجه قرار گیرند. مواردی دیده شده است که خصوصیات اخلاقی افراد تحت تأثیر مشکلات زندگی تغییر کرده و زندگی شیرین خانوادگی به تلخی و تباهی کشیده شده است. بنابراین ثبات در ویژگی های اخلاقی و شخصیت از عواملی است که در ازدواج نقش مهمی به عهده دارد.

عوامل توفیق در زناشویی علاوه بر آن که در انتخاب مهم است، در حفظ و تداوم زندگی نیز اهمیت دارد. از این رو فردی که همسر مناسبی اختیار کند، باید متوجه باشد که بزرگترین نعمت در زندگی نصیبش شده است. او باید در نظر داشته باشد که نگهداری و حفظ نعمت، از به دست آوردن آن مهمتر و مشکل‌تر است.

- مهمترین عوامل توفیق و حفظ زناشویی:

۱) حوصله و بردباری: حوصله و بردباری در زندگی زناشویی از اهمیت خاصی برخوردار است. کسانی که در قبال مسائل خانوادگی و اختلافات بین

www.takbook.com

www.takbook.com

خود و همسرشان حوصله به خرج نمی‌دهند و پس‌از کوچکترین موضوع مورد اختلاف، عکس‌العمل نشان می‌دهند، زندگی زناشویی را به طرف ناسازگاری و ناشادی پیش می‌برند.

۲) صداقت: پایه و اساس زندگی خانوادگی است. چنانچه زن و شوهر مطالبی را از هم پنهان کنند یا به دروغ متوسل شوند، اعتماد و اطمینان آنان از یکدیگر سلب می‌شود و زندگی زناشویی با مشکل مواجه می‌شود.

۳) خلوص: منظور از خلوص، سادگی، پاکی و بی‌آلایشی است. اگر بین زن و شوهر ریا و تظاهر حکمفرما باشد، زندگی صفا و صمیمیت خود را از دست خواهد داد. ریاکاری و تظاهر به مهربانی و صداقت بدون آن که واقعیت داشته باشد، بنیاد زناشویی را سست خواهد کرد.

۴) مهربانی: زن و شوهر باید یکدیگر را دوست داشته و نسبت به هم مهربان باشند؛ در غم و رنج یکدیگر شریک ، و در همه حال یاریگر هم باشند.

۵) از خود گذشتگی: در زندگی زناشویی چنانچه گذشت نباشد زندگی به سختی می گذرد. بنابراین زن و شوهر باید در مقابل یکدیگر گذشت داشته باشند و وضعی پیش نیاورند که با لجاجت، زندگی را بر خود تلخ کنند. زن و شوهری که در موارد اختلاف، از خود گذشت نشان می‌دهند و خطاهای یکدیگر را تحمل می‌کنند، در جهت سعادت و زندگی شاد و شیرین زناشویی پیش می‌روند. چنانچه روابط بین همسران صمیمانه باشد، هیچ‌کدام از طرفین انتظار ندارد در ازای از خود گذشتگی، چیزی دریافت کنند که این امر نشانه عشق و صمیمیت زیاد بین آنهاست. فقط زوج‌های ناموفق در اندیشه جبران خوبی های خود هستند.

۶) صمیمیت: صمیمیت حالتی است که بین زن و شوهر پرده و حجابی نباشد. آنچه در دل دارند بگویند و یار و غمخوار یکدیگر باشند. صمیمیت آینه‌ای است که آنچه در ذهن و رفتار است در آن منعکس می‌شود.

۷) اعتماد و اطمینان: یکی از پایه های مهم زندگی شاد و خوشایند، اعتماد و اطمینان زن و شوهر نسبت به یکدیگر است. زندگی زناشویی که در آن اعتماد حاکم نباشد، نتیجه‌اش اضطراب و نگرانی و بدبینی و بالاخره نابسامانی است. اگر پایه اعتماد و اطمینان در خانواده‌ای سست باشد؛ زندگی از نظر روانی وضع نامناسبی پیدا خواهد کرد. بنابراین رفتار و حرکاتی که ممکن است از طرفین سلب اعتماد کند؛ باید کنترل و ترتیبی فراهم شود که زوجین از همه جهات نسبت به یکدیگر تفاهم کامل داشته باشند.

۸) نظم و انضباط: یکی از عواملی که همیشه بین زن و شوهر منجر به بحث و گفتگوی اعتراض‌آمیز می‌شود، عدم رعایت نظم و انضباط در امور داخلی خانه است. زن یا شوهری که جوراب و لباسش وسط خانه افتاده باشد ، و یا نظافت و بهداشت خانه را رعایت نکند، مورد اعتراض قرار می‌گیرد. زمانی که هر دو طرف بی‌نظمند شاید مشکل کمتر باشد. ولی اگر یکی منظم و منضبط و دیگری بی‌قید و بی‌نظم باشد، مشکل بیشتر خواهد بود.

۹) همکاری: بیشتر امور خانه نیاز به همکاری دارد. این همکاری، ممکن است جنبه غیر ذهنی داشته باشد؛ مانند کمک در انجام امور خانه از قبیل شستن ظروف، خرید لوازم مورد نیاز، جارو کردن و...؛ و ممکن است جنبه ذهنی داشته باشد مانند همفکری برای رفع مشکلات و گرفتاری‌های مالی، بررسی امور مربوط به فرزندان و مشابه آن. زن و شوهر باید در هر دو زمینه با هم همکاری نمایند تا مشکلات خانواده حل گردد. آنچه به بی‌سر و سامانی خانه و خانواده می‌انجامد؛ خودرا‡یی و عدم احساس مسئولیت یکی از طرفین است.

۱۰) سازگاری: وضعیت خانواده ممکن است در شرایط مختلف از نظر روانی و رفاه دگرگونی‌هایی داشته باشد. مثلاً نان آور خانه شغل خود را از دست بدهد و درآمد خانواده کم شود یا شغل او تنزل پیدا کند و یا با رویدادهای پیش‌بینی نشده دیگری مواجه گردد. در این مواقع چنانچه زوجین قدرت سازگاری داشته باشند و بتوانند خود را با شرایط تطبیق دهند، بقای خانواده تضمین می‌شود؛ در غیر این صورت احتمال از هم پاشیدگی خانواده می‌رود.

۱۱) تعهد: زن و مردی که عقد ازدواج بسته‌اند باید به تعهدات خود در طول عمر زناشویی پایبند باشند و همواره در نظر داشته باشند که عدول از تعهدات زناشویی از عواملی است که ریشه‌های این پیوند مقدس را سست می‌کند.

۱۲) سخاوت: خسّت هر یک از طرفین از عواملی است که ادامه زندگی را برای آنها مشکل می‌کند؛ مرد باید در اقتصاد خانواده میانه‌روی را اختیار کند و همسر خود را در هزینه‌های زندگی بیش از اندازه محدود نسازد. زن و مرد باید بین اسراف و خسّت ، نقطه میانه‌روی و اعتدال را انتخاب کنند و در این زمینه با هم هماهنگ شوند. دادن کادو و چشم روشنی به مناسبت‌های مختلف، محبت و گرمی خانوادگی را افزایش می‌دهد و موجب استحکام پایه‌های زندگی زناشویی می‌گردد.

۱۳) وفاداری: زن و شوهر آنچه لازمه همسری است باید تا آخر عمر، مورد نظر قرار دهند و حقوق همسر خود را رعایت نمایند. تعهد و وفاداری دو خصلت حمیده است که ستون‌های کاخ زناشویی را تشکیل می‌دهد. همسران متعهد به رعایت حقوق یکدیگر تا پایان عمر به هم وفادارند و به هیچ

www.takbook.com

www.takbook.com

وجه از وظایف و مسئولیت‌هایی که در این زمینه پذیرفته‌اند شانه خالی نمی‌کنند.

۱۴) احساس مسئولیت: عدم احساس مسئولیت زن و مرد در امور خانه و زندگی یکی از عواملی است که می‌تواند زندگی زناشویی را با بحران مواجه سازد. بنابراین هر یک از زوجین باید در حدود وظایفی که در روابط با خانواده به عهده دارند، احساس مسئولیت نمایند و نسبت به انجام آنها با جدیت اقدام کنند.

۱۵) مودّت و حسن تفاهم: یکی از عوامل حفظ و گرمی زندگی، مودّت و حسن تفاهم بین زن و مرد است. زن و مرد برای آن که از لذایذ زندگی برخوردار باشند، باید نسبت به یکدیگر در حد اعلای دوستی رفتار کنند و رفتار و روابط خود را براساس حسن تفاهم استوار نمایند.

۱۶) انعطاف‌پذیری: گاه عواملی موجب اختلاف‌هایی بین همسران می‌گردد. در اینجا حل مشکل با انعطاف‌پذیری است. با انعطاف‌پذیری زن و مرد می‌توانند در جهات و ابعاد مختلف تنش‌های موجود را کاهش دهند، و از دامن زدن به اختلاف‌ها جلوگیری نمایند، زیرا گذشت حالتی از انعطاف‌پذیری است و این امر نقش مؤثری در استحکام بنای زناشویی دارد.

منبع : وزارت آموزش و پرورش ایران

http://vista.ir/?view=article&id=301029

vista.ir
Online Classified Service

کلیدهای طلائی برقراری ارتباط موفق

۲۰ کلید طلایی برای زنانی که خواهان ارتباط موفق با شوهر خود هستند!

۱ - همسرتان را به عنوان يك مرد بپذيريد و برای شناخت دنيای مردانه او دانش و آگاهی خود را افزايش دهيد.

۲ - همسر خود را به چشم يك شیء مسؤول ننگريد. بلكه به شخصيت وجودی او احترام بگذاريد.

۳ - جنبه يا بخش‌هايی از شخصيت شوهرتان را كه باعث تمايز او از سايرين می‌شود مورد توجه و تحسين قرار دهيد.

۴ - برای اين كه همسرتان با شما روراست باشد سعی كنيد او را درك كرده و برای افكار و احساساتش ارزش قايل شويد. اگر حرف‌ها و گفته‌های او مطابق ميل شما نيست از خود واكنش تند نشان ندهيد زيرا به اين وسيله بذر بی‌اعتمادی در زندگی خود می‌كاريد.

۵ - وقتی همسرتان با شما درد دل می‌كند و راز دلش را با شما در ميان می‌گذارد، احساساتش را بپذيريد و به او نگوييد كه اسرار درونش ناخوشايند و بی‌رحمانه است.

۶ - به طور مداوم از شوهرتان انتقاد نكنيد زيرا انتقاد پياپی باعث می‌شود كه شوهرتان از شما فاصله بگيرد.

۷ - او را به درك نكردن، عدم صميميت و بی‌احساس بودن متهم نكنيد. زيرا او درك كردن، صميميت و با احساس بودن را به شيوه مردانه نشان می‌دهد.

۸ - نيازهای واقعی شوهرتان را دريابيد. اين امر اتفاق نمی‌افتد مگر اين كه همسرتان اين نيازها را باز گويد و به همين جهت در مواقع مناسب با لحن ملايم در مورد نيازهايش از وی سؤال كرده و ديدگاههای واقعی وی را نسبت به خود و زندگی‌تان دريابيد و در نهايت جوابی را كه شوهرتان می‌دهد بدون انتقاد و جبهه‌گيری بپذيريد.

۹ - زمانی كه همسرتان با شما صحبت می‌كند به دقت به حرفهای او گوش فرا دهيد زيرا عدم توجه شما به گفته‌های او عدم علاقهٔ شما را نشان می‌دهد.

۱۰ - هيچ وقت از كارهايی كه همسرتان برای جلب محبت شما انجام می‌دهد انتقاد نكنيد برای مثال وقتی او به شما محبت می‌كند، آن را بيش از اندازه لوس ندانيد او به شيوهٔ خود ابراز محبت می‌كند.

www.takbook.com

www.takbook.com

۱۱ - او را به شیوه خودتان دوست نداشته باشید بلکه به وجود او نیز اهمیت بدهید. به عنوان مثال اگر در سالگرد ازدواجتان، هدیه‌ای به او می‌دهید سعی کنید از قبل در مورد هدیهٔ مورد علاقه‌اش اطلاعاتی به دست آورید.

۱۲ - از همسر خود انتظار نداشته باشید که با تمامی طرح‌ها و ایده‌ها و افکار شما موافق باشد و آنها را تحسین کند. واقع بین باشید و به او اجازه دهید که نظرش را هر چند که برخلاف میل شما باشد، بیان نمایید.

۱۳ - اصرار زیادی برای جلب محبت همسرتان نداشته باشید و این نکته را زمانی که وی عصبانی است بیشتر مراعات کنید. در بسیاری اوقات حالت روحی او برای ابراز محبت به شما مناسب نیست و اصرار زیاد شما منجر به مخالفت شدید او می‌شود.

۱۴ - برای همسر خود نقش یك زن حساس و شکننده را بازی نکنید. زیرا این حالت شما باعث می‌شود که همسرتان فکر کند شما ضعیف و بی طاقتید و اگر چیزی بگوید باعث رنجش‌تان می‌شود. بنابراین سعی می‌کند که ارتباط کلامی کمتری داشته باشد و همین امر باعث ناراحتی شما می‌گردد.

۱۵ - سعی کنید که در ارتباط با همسرتان همواره هویت خود را به عنوان یك زن و همسر حفظ کنید. زنی که توجه به روابطش به قیمت از دست دادن هویتش تمام شود به خود و روابطش صدمه می‌زند. زیرا این مسئله باعث می‌شود که وی خود را بخشنده‌تر و دوست داشتنی‌تر از شوهرش ببیند و فکر کند که همسرش بی‌نهایت خودخواه و ناسپاس است. مردها با زنی به عنوان همسر در ارتباط دایمی باقی خواهند ماند که هویت مستقل و قوی خود را حفظ کند.

۱۶ - اگر احساس می‌کنید که در روابط خود با همسرتان از عزت نفس پایینی برخوردارید و میل دارید که او را وادارید تا در این زمینه به شما کمك کند که از احساس خوبی برخوردار شوید اشتباه می‌کنید. این مسئله مشکل شماست شخصاً روی آن کار کنید و در صورت لزوم از یك روان‌شناس کمك بخواهید.

۱۷ - زمانی که همسرتان از فشار عصبی رنج می‌برد سعی نکنید از لحاظ احساسی به او نزدیك شوید. زیرا اگر برای صمیمیت و نزدیك شدن به او فشار آورید فقط او را عصبانی‌تر کرده و از خود دور می‌کنید. زمانی که استرس او کم شود به حالت عادی خودش بر می‌گردد.

۱۸ - در زندگی زناشویی خویش سعی کنید خود را مسؤول خوشبختی خود بدانید. زنی که مسؤولیت خوشبختی زندگی مشترك را فقط بر عهده شوهرش می‌گذارد یك همسر آزرده و افسرده به بار می‌آورد.

۱۹ - او را به دوست نداشتن و گریزان بودن از همسر و زندگی متهم نکنید. زیرا وی اعتقاد دارد که شریك زندگی‌اش را دوست دارد و از او گریزان نیست ولی به نظرش او را متهم به چیزی می‌کنید که در موردش صدق نمی‌کند و این مسئله موجب کدورت در روابط می‌شود.

۲۰ - وقتی شما در می‌یابید که در ایجاد مشکلات زندگی خود سهم داشته‌اید و آن را به همسرتان بگویید عشق و محبت بار دیگر در زندگی‌تان شکوفا می‌شود. زیرا بعد از آن همسرتان نیز سهم خود را می‌پذیرد و با کمك شما درصدد رفع مشکل بر می‌آید.

منبع : مجله راه زندگی

http://vista.ir/?view=article&id=8937

vista.ir
Online Classified Service

کم توجهی

افزایش تنش ها و مشاجرات در زندگی و رفتار آزاردهنده همسر، ممکن است عامل اصلی کم توجهی زن و شوهرها به یکدیگر باشد. بزرگسالان نیز مانند کودکان نیازمند محبت منظم و بی قید و شرط هستند تا احساس

www.takbook.com

www.takbook.com

صمیمیت و ارتباط را داشته باشند. به منظور افزایش این توجه لازم است زن و شوهر به موارد زیر توجه داشته باشند:

به رفتار یکدیگر توجه کرده و یکدیگر را نیز در این توجه آگاه کنند. برای مثال بیان جملاتی مانند «چرا امروز ناراحت به نظر می رسی» مفید است. در این صورت احساس درک شدن به طرف مقابل دست می دهد. کلید این روش فروتنی و تواضع است. آنها هرگز نباید این توجه را با اطمینان کامل بیان کنند زیرا ممکن است برداشت آنها اشتباه بوده و روابط را با مشکل بیشتری روبه رو کند.

نکته دیگر گوش دادن کامل به صحبت های همسر است. ممکن است این امر در ابتدا دشوار به نظر برسد، اما پس از مدتی بسیار عادی خواهد شد. به خاطر داشته باشید که اگر فردی احساس کند در زندگی توجه لازم به او مبذول نمی شود، احساس پوچی کرده و هرگز نمی تواند وظایف خود را به خوبی به انجام برساند و این وظیفه همسر است که احساس دوست داشتنی بودن را در همسرش ایجاد کند.

علاوه بر این زن و شوهرها نباید امور شغلی را با خانوادگی ربط دهند. در زندگی زناشویی، ملاک، میزان تعامل و ارتباط مثبت بین زن و شوهر است که هر چه میزان توجه و ارتباط آنها نسبت به هم بهتر باشد، زندگی آرامتر و دلپذیرتر خواهد بود.

مریم نورامینی

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=126568

vista.ir
Online Classified Service

کمتر گله کن

راستی هیچ فکر کرده اید زندگی آدمی چه زود می گذرد. تصور نمی کنم جوانان گذران سریع عمر را با اهمیت تلقی کنند. گوئی عمر جاوید دارند ولی کم کم که قوای جوانی از بین رفت ،می فهمند که واقعاً آفتاب عمر خیلی زود رو به افول می رود و حیف از این عمر کوتاه که لحظه ای غیراز راه عشق و هدف اصلی صرف شود. روزی که در آستانه پیری هستید و قوای جوانی به تدریج تنزل یافته نظری دقیق به کارنامه زندگی خود بیندازید:

اگر تمام عمر مطالعه کرده و درس خوانده باشید از کرده پشیمانید که چرا در کسب مال نکوشیده و ذخیره پیری جمع نکرده اید و اگر تمام عمر پی کسب مال رفته باشید باز هم پشیمانید که چرا دنبال علم و هنر نرفتید و اگر تمام عمر در طلب کسب لذت بوده اید باز هم پشیمانید که چرا در پی طاعت

www.takbook.com

www.takbook.com

نرفته اید. یعنی در هر حال به گذشت ایام تاسف می خورید و آرزوی تجدید عمر بر باد رفته را می کند.

تنها در یک مورد است که بدون آه و تاسف از گذران عمر راضی هستید و اگر تجدید شود دوباره درهمان راه قدم می گذارید و آن وقتی است که در این دوران هر چه بیشتر امکان داشته دنبال عشقتان بوده اید یعنی قدم در راه نیل به هدف اصلی خود گذاشته اید.

تنها دراین حال است که گذشت روز و ماه و سال بر شما گران نیامده و مشکلات زندگی در نظرتان شیرین جلوه کرده است و علاوه بر تلف نکردن عمر و رضایت خاطر از گذران آن لااقل گرفتار عوارض و ناراحتیهای عصبی نشده اید. آنکس که عاشق وار در راهی قدم گذاشته و بدون وقفه رو به پیش می رود اصولاً مشکلی در راه خود نمی بیند و روی این اصل گرفتار عقده روانی نمی شود! سعی می کند مشکلات را حل کند و مسلماً در این راه توفیق با اوست.

اصولاً زندگی عبارت از مواجهه با انواع مشکلات و گشایش راه حل آنهاست ولی چه خوش، آنکس که این عمر کوتاه را دنبال هدف مخصوص خود رود تا بیهوده آنرا از دست نداده باشد. از شما می پرسم آیا تا به حال هدف اصلی زندگی خود را یافته اید؟ مرد و زن فرق نمی کند، بیشتر کسانی که ازدواج می کنند از هدف اصلی ازدواج بی خبرند! وازدواج را با عروسی عروسکها فرق نمی گذارند.

ما اغلب به جای جلب محبت و احترام همسرمان سعی می کنیم او را نسبت به خود حسود یا مترحم سازیم یعنی در حقیقت میل داریم محبت را به قیمت ترحم بخریم و روی این اصل اگر همسرمان به ما لطفی نداشت به بیماری عصبی و روانی مبتلا می شویم که از آن راه محبت او را جلب کنیم در صورتی که بهتر است با اراده قوی و دانش بیشتر سعی کنیم خود را طوری بسازیم که همسرمان یقین کند بی وجود ما فردی ناقص است و برای تکمیل خود، وجود ما را با لطف کامل بپذیرد.

در کشور ما هنوز زندگی زنان دو مرحله جداگانه دارد که هر یک به کلی از دیگری مجزاست.

۱) اول دوران قبل از ازدواج که در آن هنگام دختران می کوشند با دلبری و طنازی بیشتر خود را برای زناشویی آماده سازند و جوانی را برای برآوردن کلیه خواسته های دلشان انتخاب کنند!

۲) دوران ازدواج که سعی دارند در آن هنگام کلیه آرزوهای قلبی خود را جامه عمل بپوشانند!

هیچ کدام از این دونمی تواند ضامن سلامت روان و جسم آدمی شود تا به امنیت و آرامش محیط خانواده بینجامد بلکه قبل از هر چیز باید هر کدام از دوشیزگان از همان اوان شروع به تحصیل مثل اغلب مردان تصمیم بگیرند دراجتماع اقدام مفید انجام دهند و یا فلان شخصیت بزرگ علمی یا اخلاقی یا اجتماعی و امثال آن را بشوند و ازدواج را نیز برای انجام همین منظور بپذیرند و در راه نیل به همین مقصود، شوهر دلخواه خود را بیابند یعنی همانطور که گفتم دنبال عشق اصلی و واقعی خود روند و ازدواج را به عنوان امر دوم و وسیله کمک به هدف اصلی بپذیرند تا از آن وسیله برای نیل به مقصود خود نیز استفاده کنند و عمر عزیز را تلف نکرده باشند.

عده زیادی از زنان نیزاینگونه افکار عالی و هدف مفید و بزرگ دارند و آنها هستند که به نور کمال خود (نه جمال) ،کشور را منور ساخته و مایه افتخار ایران عزیز شده اند.

ولی ای کاش روز به روز برعده این قبیل عشاق و خدمتگزاران واقعی افزوده و از عده آنها که زندگی را بدون هیچگونه هدف بسر می برند و عمر را فقط صرف خوردن و پوشیدن و گردش کردن و... می کنند کسر شود تا گله و شکایت از بین برود و زنان نیز از شر ابتلاء به عوارض عصبی و روانی مصون باشند.

آنانکه هدف عالی دارند می دانند که برای نیل بدان هدف باید زحمت بکشند و از خود گذشتگی به خرج دهند. هدف، هر چه بزرگتر باشد رسیدن بدان مشکلتر است منظور اصلی از زندگی فقط ازدواج و برآوردن کلیه خواسته های حیوانی آدمی نیست بلکه آدمی برای منظوری بزرگتر از خوردن و خوابیدن و پوشیدن به دنیا آمده که باید کلیه این عوامل جسمی را فدای آن کند.

اگر زنان، عاشق زندگی باشند و منظور اصلی ادامه حیات زنا شویی را دریابند آیا گله و شکایتی باقی خواهد ماند؟ و یا مثلاً از اینکه مادر شوهر با خواهر شوهرشان به آنها توهین کرده و یا شوهرشان در آمد کافی برای برآوردن حوائج آنها نداشته ناله و ندبه خواهند کرد؟

مشکلی در دنیا نیست. بلکه مشکل در فکر و روح کوچک خودتان است. اگر قدری بلند نظر باشیم و دنیا و خلقت جهان را بهتر بشناسیم تمام مشکلات با سر پنجه ی قدرتمان حل می شود.

باید سعی کرد تا مشکلی پیدا نشود و برای انجام این عمل باید عینک خوش بینی داشت. مرد و زن فرقی ندارد .هر دو گرفتار اغراض ناروای خود هستند ولی با تمرین و مطالعه باید کوشید تا خارهای جانگزایی را که در طی سالیان دراز به علت نادانی و جهالت بر دل افراد نشسته و بخصوص قلب رئوف و حساس این فرشتگان محبت یعنی زنان را مجروح ساخته خارج ساخت.

www.takbook.com

www.takbook.com

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=252837

vista.ir
Online Classified Service

کمی به من گوش بده

در بسیاری از موارد اگر همسران واقعاً به یکدیگر گوش دهند رابطه خوبی با یکدیگر خواهند داشت و درغیراین صورت و با نادیده گرفتن نظرات یکدیگر نیز بسیار سریع رابطه به بن بست کشیده خواهد شد.

البته تمام همسران حرفهای یکدیگر را می شنوند پس چرا بازهم از نیات و تفکرات و خواسته های یکدیگر بی اطلاعند؟

زیرا گوش کردن به همسرتان را نیاموخته اید. برای اثبات این موضوع باید ذکر کنیم که وقتی همسرتان مشغول صحبت با شماست آیا درمورد جزئیات بیشتری از او سؤال می پرسید یا اینکه او را نگاه می کنید و بعضاً سری هم تکان می دهید اما فکرتان مشغول مطلب دیگری است؟

بسیاری از ما وقتی درحال گوش کردن به صحبتهای طرف مقابل هستیم در اوایل صحبت او نتیجه گیری و قضاوت می کنیم و حتی پاسخ را می دهیم. درصورتی که در بسیاری موارد منظور اصلی طرف مقابل را به خوبی درك نکرده ایم.برای رسیدن به نتیجه بهتر پیشنهادی به شما ارائه می کنیم:

وقتی همسرتان مشغول صحبت راجع به موضوعی است که شما کاملاً با آن مخالف هستید بهترین کار این است که صحبتش را قطع نکنید بلکه تا اتمام جریان سکوت اختیار کرده و با آرامش به او گوش دهید.

سپس کاغذی بردارید و تمام نکاتی را که درمورد آن بحث شده به طور خلاصه بنویسید. سپس آنچه را نوشته اید بخوانید و به تمامی کلمات دقت کنید.

در این مرحله منظور خود را بیان کنید. از همسرتان بخواهید که به نقطه نظرات شما گوش بدهد و سپس هردو درمورد مطالب بیان شده از جانب دیگری فکر کنید. چند دقیقه سکوت کنید و نهایتاً در مورد احساستان و آنچه برایتان مهم است با دیگری صحبت نمایید. مسائل پیش پا افتاده را حذف کرده و درمورد اولویتهای بحث به توافق برسید. قطعاً نکات مشترکی میان شما وجود خواهد داشت که منجر به مصالحه و رضایت شود.

- وقتی از دست همسرتان عصبانی می شوید

گاهی اوقات با تمام تلاشی که می کنید بازهم احساس عصبانیت و خشم می کنید.

این احساس در روابط اجتماعی بسیار طبیعی است. به ویژه وقتی احساس می کنید که قربانی رفتار دیگری شده اید و حقوق حقه و طبیعی شما زیرپا گذاشته می شود. حتی در برخی شرایط نیز احساس می کنید که نظر شما هیچ ارزشی برای همسرتان ندارد و فقط به حرفها و خواسته های خوداهمیت می دهد.

حتی دربرخی موارد ممکن است احساس کنید شریك زندگیتان هزینه زندگی و حتی هزینه های شخصی خود را آن طور که خودش صلاح بداند صرف می کند و نظرات شما را نادیده می گیرد.

در چنین مواردی سعی کنید مسائل را خیلی خصوصی نپندارید و بدون مطرح کردن آن با همسرتان با اعضای خانواده یا حتی دوستان راجع به آن صحبت نکنید. زیرا این کار مورد را بغرنج تر خواهد کرد و موجب تشدید حس نارضایتی و خشم تان خواهد شد.

www.takbook.com

www.takbook.com

بزرگترین صدمه ای نیز که به شما می زند این است که به تدریج نوعی احساس شکست در رابطه را تجربه خواهید کرد و محبت و علاقه رفته رفته ازبین می رود.

مشکل دیگری که در این میان حاصل می شود این است که هرروز منتظر موضوعی جدید خواهید بود درصورتی که همسرتان و رفتارش نه تنها تغییر نخواهد کرد بلکه ممکن است به دلیل مواجهه با سردی شمابه نوعی حالت دفاعی و سختی بیشتر نیز منجر شود.

بهترین کار در چنین مواردی این است که در یك فرصت مناسب زمانی را با همسرتان خلوت کنید و رودرروی هم در یك فضای آرام نشسته راجع به رفتار و یا گفتار وی با او صحبت کنید.

اما نکته مهم این است که در این گفتگو نباید موضوع را به نحوی طرح کنید که انگار قصد مقصر جلوه دادن او و یا متهم کردن وی را دارید.

بلکه می توانید به او بگویید که از رفتار و گفتارهایش در زمان های مختلف چه احساسی را پیدا کرده اید.

دراین موارد از او بپرسید که منظور او از انجام اعمال یا مطرح کردن گفته های خاص چه بوده زیرا ممکن است او با طرزفکر خاص خود عمل کرده و اصلاً آگاه نبوده که درحال ناراحت ساختن شماست.

به او بگویید که قصدتان اصلاح رابطه است وگرنه نمی خواهید او را مقصر جلوه دهید. حتی اگر از کاری یا حرفی نیز رنجیده اید باز هم همسرتان را دوست دارید و نگران سست شدن رابطه هستید. پس از او بخواهید با شما همکاری کند تا رابطه تان بهتر و صمیمانه تر پیش رود تا هردو احساس رضایت بیشتری نمایید.

نکته دیگری که باید موردتوجه قرار گیرد این است که قبل از طرح موضوع حتماً از اینکه در زندگی مشترك سعی خود را برای بهتر ساختن شرایط می کند از او قدردانی کنید و خاطرنشان کنید که با طرح چند مورد می خواهید نتیجه بهتری از زحمات مشترکتان در زندگی بگیرید!

منبع : روزنامه کیهان

http://vista.ir/?view=article&id=248634

vista.ir
Online Classified Service

کنترل رفتار

زندگی میدان نبرد است و انسان به شکل منحصر به فردی در این نبرد شرکت می کند. برخی قادرند استرس و اضطراب آن را تحمل کنند و برخی دیگر از این توانایی بی بهره اند. گاهی در شرایط سخت فرد کنترل روحی خود را از دست داده و همین موضوع مشکلاتی را برای ارتباط بین او و همسرش بوجود می آورد. توجه به نکات زیر برای در دست گرفتن کنترل رفتار و نیز کنترل روحی ضروری است.

▪ علت یابی: اولین گام یافتن علت از دست دادن کنترل است. در این میان فراز و نشیب های زندگی، تجارب گذشته، ارتباط نادرست با اطرافیان، استرس شغلی و... نقش بسیاری دارد. با تشخیص علت باید مانع از بروز آن شد.

▪ وظیفه پدر و مادری: گاهی پدر و مادر بودن توجه تمام وقتی می خواهد که با توجه به سایر مشغولیت های همسران، دشوار شده و با استرس همراه

www.takbook.com

www.takbook.com

می شود.

در این میان این کودکان هستند که قربانی عصبانیت والدین می شوند. توصیه می شود به عصبانیت و داد و فریاد، والدین با قانونگذاری معقول درصدد کنترل اوضاع برآمده و با آرامش احساس درونی خود را با آنها درمیان گذاشته و به آنها بگویند امروز روز سختی را پشت سر گذاشته و اکنون خسته اند با این حال کودکان گاهی آنقدر کوچکند که توانایی درک اوضاع و حالات روحی والدین خود را ندارند.

▪ خانواده: با در میان گذاشتن موضوع با افراد خانواده و گفت وگو راجع به آن می توان از بروز مشاجرات جلوگیری کرد. هرگز نباید فراموش کرد اولویت اول زندگی هر شخص صرف نظر از موقعیت، خانواده او داراست از این رو باید با آنها بهترین رفتار را داشت.

▪ دوستان: گذراندن اوقاتی خوش و تفریح با دوستان می تواند حالات روحی بد را از بین برده و آرامش بیشتری به فرد ببخشد. دوستان فرد را برای مدتی از پیچیدگی های زندگی دور کرده و ذهن او را تا حدی آرام می کنند.

▪ مشاور: در صورتی که کنترل اوضاع دشوار به نظر برسد می توان از یک مشاور و فرد خبره کمک گرفته و با استفاده از راهنمایی های او شرایط را تحت کنترل درآورد.

مریم نورامینی

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=128865

vista.ir
Online Classified Service

کنترل رفتار در روابط زناشویی

رفتار خوب فقط مختص کودکان نیست. در روابط خود با افرادی که دوستشان می داریم، برای برقراری ارتباط مناسب و پیدا کردن احساسی خوب نسبت به یکدیگر، باید رفتارمان را کنترل کنیم. در این مقاله یاد می گیریم که چگونه می توانیم در شیوه های رفتاری خود تغییر ایجاد کرده و با دیگران ارتباط خوبی برقرار کنیم.

اخلاق خوب کجا رفته؟ واقعاً تعجب آور است که هنر آداب و معاشرت به تدریج در حال کمرنگ تر شدن است. به تازگی مقالات آن لاین زیادی را می خوانیم که حاکی از این امر هستند که اخلاقیات روز به روز در زندگی بشر ارزش خود را از دست می دهند. این امر سبب لطمه زدن به روابط صمیمانه میان افراد نیزمی شود.

در اولین قرارهای ملاقت که همسر آینده خود را ملاقات می کنیم، سعی می کنیم روی خوش از خودمان نشان دهیم و کنترل کامل بر روی رفتارمان داشته باشیم، چرا که میخواهیم تاثیر خوبی از خودمان بر روی طرف مقابل بگذاریم. می خواهیم طرف مقابل دورنمای خوبی از ما در ذهن خود مجسم کند.

زمانیکه مدت زمانی از آشنایی می گذرد، احساس راحتی بیشتری نسبت به او پیدا می کنیم، و گاهی این احساس راحتی خیلی زیاد می شود. تمام اخلاقیات نامناسب خود را بروز می دهیم و گاهی با همین کارها به طرف مقابل لطمه وارد می کنیم. از شخص مقابل هم انتظار داریم که ما

www.takbook.com

www.takbook.com

را همانطور که هستیم بپذیرد. اگر هم در یک رابطه طولانی مدت قرار بگیریم که دیگر هیچ یک از رفتارهایمان مهم نیست و تازه اگر شریک زندگیمان ازدستمان ناراحت شود و اعتراض کند در پاسخ به او می گوییم: "زمانیکه مرا دیدی می دانستی شخصیتم چگونه است"

هنگامیکه یک زن و مرد با هم ازدواج می کنند، به یکدیگر قول می دهند که همدیگر را گرامی بدارند. آنها قول می دهند که همدیگر را دوست داشته باشند و به هم احترام بگذارند. آنها با هم عهد می بندند که این شراکت را ارج بنهند، اما به محض شروع زندگی مشترک به همسر خود بی احترامی می کنند و او را تحقیر می نمایند. گاهی اوقات حتی با غریبه ها بهتر رفتار می کنند. واقعاً عجیب است...

چه اتفاقی می افتد؟ آیا همیشه اینچنین است؟ لزوماً نه، اما امکانش هست. کاملاً طبیعی است که وقتی با کسی احساس نزدیکی می کنیم به راحتی در مقابل او هر رفتاری را که بخواهیم بروز می دهیم. منظور من این نیست که با همسر خود خشک و رسمی برخورد کنید، بلکه باید همان اخلاق های خوب ابتدای رابطه را حفظ کنید.

هیچ چیز "همین که هست" نیست. شما اختیار دارید و باید انتخاب کنید. عبارت "من اینجوری هستم" به این معناست که شما نمی خواهید مسئولیت کارهایی که انجام داده اید را به عهده بگیرید. زمانیکه از روی تحقیر و اهانت با همسر خود رفتار می کنید، این امر نه سزاوار خودتان است نه همسرتان. اگر به شخص دیگری بی احترامی کنید با این کار به خودتان بی احترامی کرده اید.

همیشه به اولین برخورد خود فکر کنید. زمانیکه طرف مقابل را نمی شناختید و میخواستید او را بدست آورید. در آن زمان چگونه رفتار می کردید؟ برای عزیز کردن خود در مقابل او چه کارهایی انجام می دادید؟ چگونه با او صحبت میکردید؟ چرا انجام چنین کارهایی را متوقف کردید؟ برای بازگرداندن ارزش و احترام به رابطه چه کارهایی میتوانید انجام دهید؟ به خاطر داشته باشید که شما قدرت انتخاب شیوه های بهتر را دارید. زمانیکه بزرگترها شما را نصیحت می کنند که مراقب رفتارتان باشید، حتماً چیزی میدانند که چنین حرفی می زنند.

www.delsookhte.coo.ir

پویا روحی علمداری

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=113884

vista.ir
Online Classified Service

کنترل مشاجره

مشاجره میان زن و شوهر گاهی اجتناب ناپذیر است، از این رو ضروری است زوجین اختلافات خود را به روشی سازنده کنترل کنند، زیرا اگر این مشاجرات بطور مؤثر کنترل نشود، منفی نگری بخشی از روابط آنها خواهد شد. با رشد منفی نگری و افزایش مسائل حل نشده در زندگی، جنبه های مثبت و علایق زوجین نسبت به یکدیگر از بین خواهد رفت. تحقیقات نشان داده است زوج هایی که نسبت به هم علاقه کمتری دارند با مشکلات روحی و فیزیکی بیشتری نیز روبه رو می شوند.

محققان می گویند زوج های خوشبخت عمر بیشتری می کنند و وجود رابطه مثبت و حمایت کننده بین زوجین باعث افزایش حس مسئولیت پذیری و وظیفه شناسی آنها شده و پیشرفت آنها را افزایش خواهد داد.

www.takbook.com

www.takbook.com

علاوه بر این بررسی ها حاکی از آن است که مشاجرات والدین باعث بروز مشکلاتی مانند کاهش عزت نفس، افزایش استرس و اضطراب، مشکلات رفتاری و عدم دستیابی به دستاوردهای علمی کودکان خواهد شد. در حالی که زوج های آرام، کودکانی لایق، شایسته و موفق دارند. از این رو فراگیری مهارت های مشاجره برای کنترل مؤثر اختلاف نظرها بسیار ضروری است.

[مرتضی پناهی]

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=120104

vista.ir
Online Classified Service

گاهی فکر می کنیم به بن بست رسیده ایم

چگونه می توان با همسری که بسیار حساس، کسل، بی حوصله و یا خشک و جدی است همزیستی کرد؟ چنانچه برخی اوقات چنین افکاری در مورد همسرتان دارید به معنای پشیمانی شما از عهد و پیمان با همسرتان نیست. شما فقط گاهی این طور احساس کرده اید که ترکیب و جور شدن شخصیت ها و اصالت ها همواره سبب راحتی خیال و آرامش نمی شود و پی می برید که بین شخصیت شما و او تفاوت هایی وجود دارد. هنگامی که او قلب شما را می شکند یا با رفتارهای نادرست خود قوانین اجتماعی را نادیده می گیرد، ممکن است فکر کنید که کوتاهی از شما بوده است و از انتخاب خود متعجب شوید. اگر شما و همسرتان بیشترین وقت خود را به مشاجره و جدل می گذرانید شاید بهتر باشد نگاه دقیق تری به علل این برخوردها داشته باشید. یکی از علل ناراحتی و آشفتگی ما به شیوه تفکرمان برمی گردد. بدین معنا که ما فکر می کنیم همسرانمان باید در قبال رفتار ناپسندشان جریمه شوند و ما هیچ وقت چین رفتارهای ناشایستی را انجام نمی دهیم.

همسران رنجیده خاطر و ناراحت هنگام عصبانیت از رفتارهای یکدیگر انتقاد می کنند و خطاهای طرف مقابل را به رخش می کشند. این گونه برخوردها، روابط همسران را بدتر می کند؛ واقعا چنانچه رفتارهایی نظیر مقایسه، مقابله، حسادت، بدبینی و... جای خود را به رفتارهای دلخواه و سنجیده ندهند، چه باید کرد؟

- برخوردهای عمومی و تکراری

پول، کار، روابط زناشویی، بچه ها و کار در خانه، مواردی هستند که معمولا بین زوج ها به صورت ناهنجار مشاجره برانگیزند. بیشترین برخوردها به دلیل اختلاف نظر نسبت به مسایل پیش می آید. ولی با قدری صبر و خویشتن داری و با به کارگیری مهارت های مهم ارتباطی، شما قادر خواهید بود برای دستیابی به توافق، به جای جدل گفت وگو کنید. اگر شما مواردی که در گذشته پیش می آمد و دوباره تکرار می شود و گسترش می

www.takbook.com

www.takbook.com

یابد را پیدا کنید، متوجه می شوید وقتی یک جریان حل می شود، به زودی در واقع بذر مورد دیگری کاشته و آبیاری می شود و بیشتر از آنچه به چشم می آید رشد می کند.

● جریان های حل نشده

گاهی اوقات مردم به این نکته می رسند که با اختلافاتی روبه رو هستند که بیشتر آنها را با گذشته درگیر می کند تا با حال. احساس عدم پذیرش از سوی دیگران، یا احساس مورد خیانت واقع شدن، در دوران کودکی می تواند دیدگاه ها و احساساتی را در فرد ایجاد کند که سبب فشار ناخودآگاه همسران به یکدیگر، بی هیچ نوع واقع گرایی شود.

برای مثال همسری که پدر و مادرش او را به صورت ناگهانی در دوران کودکی ترک کرده اند، ممکن است خود را در یک سفر شتاب زده سودمدارانه بیابد که در واقع در آن هیچ چشم انداز روشن، قابل اطمینان و ارزشمندی از آ ینده متصور نیست. یا همسری که معمولا به عنوان یک مجازات باغبانی می کند، مثل بچه ای است که وقتی می خواهد علف های باغ را بچیند، بدون دلیل عصبانی می شود.

● موضوعات حساس

اگر موضوعات مهم اختلاف برانگیزی در روابط شما و همسرتان وجود دارد که معمولا به طوفان منجر می شود شما باید دیدگاه خودتان درباره این موضوعات و اینکه آنها چرا و چطور منجر به معضل می شوند را بیشتر توضیح دهید. اگر این کار را نکنید، این اتفاقات در آینده می توانند تبدیل به بمب شوند.

این موضوعات مهم شامل مواردی مثل فراموش کردن روز تولد، یازمانی می شود که شما احساس کرده اید همسرتان به شما توجه و تعلق ندارد. اغلب این موارد نمایانگر سلسله برخوردهایی است که باعث سلب اعتماد شما از همسرتان شده است؛ مانند یک مورد توجه خاص او به پدر و مادرش و یا زمانی که صمیمیت و روابط عاطفی او با شما به طور جدی خدشه برمی دارد.

درست است که شما باید مشکلات قدیمی را در روابط خود زیاد مطرح نکنید و از طرح آنها چشم پوشی کنید اما باید در طرف مقابلتان هم اطمینان به وجود آورید که این مشکلات واقعا از بین رفته اند.

● جدل برای نیازهای عمیق تر

زوج ها معمولا از موضوعاتی مانند پول، روابط زناشویی یا کار در خانه، برای برخورد و جدل در مورد نیازهای عمیق ترشان در ارتباطات خود استفاده می کنند. برای مثال معمولا بحث و جدل از سوی کسی بالا می گیرد که باید در جای مشخصی، مسوولیتی را بپذیرد و در این موقعیت قدرتی به دست آورده است.

در این باره می توان به موارد اختلاف برانگیزی اشاره داشت که مربوط به کار منزل می شود. در این موارد عموما نیازهای بی پایان همسر برای کسب احترام و ارزش مورد توجه قرار نمی گیرد.

● هزینه های گوناگون غیر آشکار

برای برخی از زوج ها بحث و جدل واقعا می تواند نقش مفیدی ایفا کند. شاید این مقوله تنها در حالتی اتفاق افتد که آنها بخشی از احساس های شان را ابراز کرده اند. این مساله ممکن است همچنین باعث ایجاد هیجان در ارتباط زوج ها شود و یا راهی برای کسب توجه باشد. به خاطر بسپارید در زیر سطح و رویه هر بحث و جدلی، اغلب یک جریان خیلی عمیق تر کمین کرده است که معمولا به سختی دیده شده و مورد تامل و بررسی قرار می گیرد. این حالت را بی تردید شما در بحث هایتان تا زمانی که خود بخواهید و اینگونه عمل کنید، حفظ خواهید کرد.

▪ و اما واپسین سخن:

اگر شما به روابط خود با همسرتان توجه خاص دارید و می کوشید به جای جدل بیشتر با او گفت وگو کنید به باور مشاوران خانواده بهتر است از ترکیب دو قاعده پیروی کنید.

۱) شما باید وجه تمایز عقلانی بین خود و همسرتان را به طور جدی و ثابت مشخص کنید و بدانید که رفتارهایتان قابل تفکیک و تشخیص است.

۲) شما فقط باید مسوولیت رفتارها و واکنش های خودتان را به عهده بگیرید. این موضوع را بارها و بارها در ذهنتان مرور کنید که همسرتان انعکاس دهنده شخصیت و رفتار شما نیست و نمی تواند همچون آیینه، رفتار درست شما را منعکس کند. او رفتاری را از خود بروز می دهد که به نظرش درست است و حتی برای ندانم کاری های خودش احترام قائل است، اما بدانید که در نظر مردم هر کدام از شما فردی مستقل هستید و هیچ کس شما را به خاطر رفتار زشت همسرتان سرزنش نمی کند.

www.takbook.com

www.takbook.com

منبع : نورپرتال

http://vista.ir/?view=article&id=304786

vista.ir
Online Classified Service

گریه نکنید

بسیاری از خانم‌ها فکر می‌کنند که می‌توانند با سلاح گریه، حرف خود را به کرسی بنشانند. بنابراین در بسیاری از مشکلات در میانه راه گفت‌وگو گریه را انتخاب می‌کنند.

باید بدانید که شاید گریه‌کردن در میانه یک گفت‌وگو، صحنه را به نفع شما تغییر بدهد اما این یک تغییر اساسی نیست.

سعی کنید هیچ‌وقت گفت‌وگو را در میان راه رها و شروع به گریه نکنید، حتی اگر در میان گفت‌وگو نمی‌توانید خود را کنترل کنید و می‌خواهید گریه کنید، این کار را بکنید اما گفت‌وگو را قطع نکنید.

این را بدانید که قطع یک گفت‌وگو با گریه به این معناست که شما قابلیت انجام یک مکالمه را ندارید. شاید در کوتاه‌مدت و یا حتی درازمدت بتوانید حرف خود را با گریه به کرسی بنشانید اما طرف مقابل شما به این نتیجه خواهد رسید که شما نمی‌توانید طرف مشورت و گفت‌وگو باشید و بعد، هر دفعه کمتر از دفعه قبل با شما گفت‌وگو خواهد کرد و این به نفع زندگی‌تان نخواهد بود.

هرچه شما با رفتارهای عاقلانه‌تان در مواردی که به نفع شما هم نیست، پیش بروید، مسیر برای گفت‌وگوهای بعدی باز می‌شود.توصیه ما به شما این نیست که روی احساساتتان سرپوش بگذارید یا خشم، ناراحتی و اندوه خود را پنهان کنید، بلکه از شما می‌خواهیم با احترام به این احساسات، راه را برای ادامه‌دادن گفت‌وگو نبندید. اجازه ندهید که حتی اگر بعد از گریه‌کردن شما، همسرتان خواست که گفت‌وگو را تمام‌شده عنوان کند، این اتفاق بیفتد. شما با یکدیگر گفت‌وگو کنید، حتی اگر همراه با تلخ‌ترین احساسات باشد.

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=93979

vista.ir
Online Classified Service

گفت وگوی تلفنی

www.takbook.com

www.takbook.com

آیا درك و شناخت نظم و سامان زندگی فارغ از نظریه پردازی های کلان و اصطلاحات پیچیده و انتزاعی چون ساختار و نهاد و... امکان پذیر است؟ آیا می توان تداوم جریان زندگی را در شیوه ها و راه و روش هایی که مردم هر روز در زندگی روزمره آن ها را به کار می برند شناخت؟ چگونه جریان زندگی از به هم ریختگی و انقطاع در امان می ماند؟ ما معمولاً چگونه با دیگران صحبت می کنیم؟ بر چه مبنایی لباس های خود را می خریم و به چه دلیلی هر کدام از آن ها را در موقعیت خاصی می پوشیم؟ چگونه راه می رویم و چه موقعی تشخیص می دهیم که بخندیم و یا دیگران را بخندانیم؟ وقتی عصبانی می شویم دست به چه کاری می زنیم؟ تفاوت رفتارهای ما هنگام عصبانی شدن در محیط خصوصی با محیط عمومی چیست؟ چرا به دیگران کمك می کنیم؟ چه طور به دیگران احترام می گذاریم و چرا بعضی ها را خارج از دایره زندگی خود نگه می داریم؟و ...

در این بخش تلاش خواهد شد سؤالاتی از این دست با کمك و استفاده از تئوری های فرد جامعه شناس و مطالعات فرهنگی پاسخی در خور و مناسب بیابد شما نیز چنانچه پرسش هایی مشابه یا توضیح و تحلیل در مورد سؤالاتی از این قبیل دارید می توانید برای گروه اجتماعی همشهری «صفحه زندگی» ارسال کنید تا به نام خودتان منتشر شود. تفکر و تأمل در عادت ها و امور ضروری زندگی جذابیت های خاص خود را دارد. امور عادی زندگی روزمره نظم و قاعده ای دارد که از طریق تأمل در آن، می توان پاره ای از این اصول را دریافت. این امور که برای اکثر اعضای جامعه به صورت عادت درآمده است، از دید عده ای از اندیشمندان اجتماعی بنیاد نظم اجتماعی را شکل می دهند. از این روی می توان گفت که «جامعه چیزی نیست جز دستاورد عملی و پیوسته جاری افراد معقول» .(۱) نظم اجتماعی در جریان همین امور عادی زندگی باز تولید شده و به این صورت پابرجا می ماند.

گفت وگوهای تلفنی از جمله پدیده های جامعه جدید است که بسیاری از اعضای اجتماع بنابه ضرورت در آن درگیر می شوند. آن ها برای امور ضروری یا غیرضروری خود از تلفن استفاده می کنند و از این که چرا از تلفن استفاده می کنند، به چه کسی تلفن می کنند و تلفن به چه منظوری است آگاهند. اما فراسوی این ظواهر آشکار گفت وگوی تلفنی، اصول و قواعد نامریی وجود دارد که به جریان گفت وگوی تلفنی شکل می دهد و در طول صحبت های طرفین مانع از انحراف آن می شود.این که مکالمات تلفنی به چه شیوه ای انجام می شود؟ و تفاوت آن با گفت وگوی رو در رو چیست؟ موضوعی است که ایمانویل شگلوف به بررسی آن پرداخته است. او سعی کرده است تا سامانمندی مکالمات تلفنی را دریابد. از این رو به همراه همکارانش «به بررسی ساختار کلی گفت وگو، از جمله آغازها، پایان ها و ترتیب های توالی تکراری و منظم گفت وگوها» (۲) پرداخته است.او ابتدا به مسأله چگونگی آغاز یك مکالمه تلفنی توجه می کند. آغاز گفت وگوی تلفنی از این نظر حایز اهمیت است که در آن «نوع گفت وگویی را که باید آغاز شود، می توان پیشنهاد کرد، نشان داد، پذیرفت و یا تغییر داد- خلاصه آن که دو طرف گفت وگو در آغاز نوع گفت وگویشان را مشخص می کنند» (۳)علاوه بر مشخص کردن نوع گفت وگو و حتی قبل از آن طرفین همدیگر را شناسایی می کنند. این شناسایی طرف مقابل ویژگی خاص گفت وگوی تلفنی است که آن را از گفت وگوهای روزمره متمایز می کند. در گفت وگوهای رودررو نه تنها طرفین همدیگر را می شناسند بلکه نوع گفت وگو یا از قبل مشخص شده و یا این که طرفین در ابتدای گفت وگو انتظار مطرح کردن موضوع خاصی برای گفت وگو را ندارند.محرك هایی که باعث ملاقات و گفت وگوی رودروی شخص می شود، می تواند نوع گفت وگوی طرفین را نیز مشخص سازد. در واقع آن ها می دانند به چه منظوری می خواهند همدیگر را ببینند. در حالی که در گفت وگوی تلفنی افراد باید توضیح دهند که به چه منظوری تماس گرفته اند و چه نوع گفت وگویی را انتظار دارند. آن ها همچنین هنگام شناسایی همدیگر به نوعی انتظارات خود را بروز می دهند. معمولاً در آغاز گفت وگوهای تلفنی، پاسخ دهنده در شناسایی طرف مقابل یا صدای او را می شناسد و یا سعی می کند با حدس زدن خود، او را بشناسد. در این میان اگر حدس او درست باشد، آن را تایید می کند و اگر اشتباه باشد تماس گیرنده توضیح می دهد که او کس دیگری است. در غالب موارد همان طور که شگلوف می گوید: «این پاسخ دهنده است که ابتدا صحبت می کند» (۴) با این حال او در بررسی های خود با موردی مواجه شد که در آن ابتدا تماس گیرنده، صحبت کرده بود. این عمل باعث مکث کوتاه پاسخ دهنده شده بود. به عبارتی از آن جایی که طبق معمول، افراد جامعه می دانند که هنگام جواب دادن به تلفن، آن ها باید ابتدا صحبت کنند، هنگامی که با موردی مواجه می شوند که در آن تماس گیرنده ابتدا صحبت می کند، جریان گفت وگوی تلفنی برای آن ها مختل می شود. به نظر شگلوف «زنگ تلفن همچون یك درخواست عمل می کند در شنونده تعهدی

www.takbook.com

www.takbook.com

برای پاسخ دادن ایجاد می کند. در این حالت تأخیر در پاسخ دادن باعث تکرار درخواست می شود. درست همان سان که عجز در پاسخ دادن به سوال می تواند باعث تکرار سوال شود.» (۵)تنظیم نوبت گفت وگو موردی است که مورد توجه شگلوف و همکارانش بوده است. به نظر آن ها گفت وگو کنندگان در هنگام گفت وگو با یکدیگر نوبت می گیرند و همین نوبت گرفتن است که از اختلال گفت وگوی آن ها جلوگیری می کند. آن ها می دانند که چه موقع هنگام سخن گفتن آن هاست و کی می توانند در میان حرف دیگران بدوند. در بسیاری از اوقات دویدن در حرف دیگران باعث اختلال گفت وگو می شود. از همین رو طرفین معمولاً زمان نوبت خود را طوری تنظیم می کنند، که به دیگری نیز نوبت برسد. این نوبت گرفتن از دید شگلوف و همکارانش به این دلیل رخ می دهد که «ما به طور مداوم، آنچه افراد دیگر می گویند را کنترل می کنیم و مجموعه مشترکی از قواعد را به عنوان منبع فرهنگی که به ما اجازه می دهد در گفت وگو شرکت کنیم را به کار می بریم.» (۶) به نظر آن ها «لحظات مشخصی وجود دارد که یك شخص می تواند شروع به صحبت کند، مثل وقتی که یك گوینده جمله اش را به پایان می رساند و یك فضایی را برای شرکت دیگری در گفت وگو باقی می گذارد. اگر آن ها در میان حرف یکدیگر بدوند، گروهشان از هم می پاشد.» (۷) از این رو «مردم برای صحبت کردن نوبت می گیرند و در نوبت خود، به آنچه در نوبت قبلی گفته شده است، پاسخ می دهند. این مساله این امکان را فراهم می آورد که توالی کنش های گفتاری را بتوان تعیین کرد. مثل این واقعیت که جواب ها به دنبال سؤال ها می آیند.» (۸)تحلیلگران گفت وگو در بررسی های خود یك سری جفت های مجاور در کنش های گفتاری را تشخیص داده اند. برای مثال جفت «سوال- جواب» ، «دعوت- پاسخ» ، «احوال پرسی- پاسخ احوال پرسی» که در این جفت ها عمل اول تعهدی برای پاسخ مناسب نفر دوم ایجاد می کند. نوع سوال و یا دعوت و یا احوال پرسی طرف اول، نوع پاسخ طرف مقابل را مشخص می کند. پاسخی که در نوبت دوم گفت وگو داده می شود هر چند ممکن است گاهی نیز به تأخیر بیفتد.با این حال شخص ناچار است به این جفت ها پاسخ دهد و یا در نهایت دلیل عاجز بودن خود از پاسخ دادن را توضیح دهد.شیوه هایی که آدم ها به هنگام ترمیم انحراف از رویه معمول گفت وگو در پیش می گیرند موضوع دیگری است که مورد توجه تحلیل گران گفت وگو قرار گرفته است. به هنگام انحراف گفت وگو مردم سعی می کنند با استفاده از اصول مشترکی که برای همه آن ها قابل قبول است، به ترمیم گفت وگو بپردازند. گفت وگوهای تلفنی به دلیل رودررو نبودن پتانسیل بالایی برای سوء فهم دارند. از این روی گفت وگوکنندگان همواره مراقبند تا حد ممکن از پیش آمدن چنین سوء برداشت هایی جلوگیری نموده و در صورت وقوع آن، دست به ترمیم آن بزنند. برخلاف گفت وگوهای رودررو، انتقال احساسات و عواطف در گفت وگوهای تلفنی کاری به غایت دشوار می شود. در جایی که زبان تصویری و حالات چهره طرفین غایب است، فهمیدن تأثیر جملات بر شخص مقابل کاری به غایت دشوار است. در گفت وگوهای تلفنی آزادی طرفین بسیار زیاد است، آنها هر وقت بخواهند می توانند به جریان گفت وگو خاتمه دهند و هر طور که بخواهند صحبت کنند و علاوه براین خودشان را به جای افراد دیگری بگذارند و...

این آزادی گفت وگوی تلفنی به نوعی باعث اضطراب طرفین می شود، از این رو آن ها برای تداوم گفت وگویشان همواره مجبورند به نوعی جریان گفت وگو را سامان بخشند که امکان ادامه آن وجود داشته باشد.در گفت وگوهای تلفنی که طرفین همدیگر را به طور رودررو ندیده اند، معمولاً نوع تصویر طرفین از یکدیگر مطابق صوت و نوع صحبت کردن آن هاست. تصویری که این گونه از ویژگی ها و حتی چهره اشخاص ساخته می شود تصویری است که مطابق با آداب و رسوم و تجربیات شخصی طرفین شکل می گیرد. این تصویر ممکن است به طور کامل هیچ گونه همخوانی با واقعیت نداشته باشد.به این ترتیب جریان گفت وگوی تلفنی دارای نظم، سامان و اصولی است که عدم رعایت آن باعث اختلال در ارتباط می شود. شلگوف می گوید: «این موارد را می توان به گونه ای بررسی کرد که از بطن ویژگی های محلی آن ها، سازمان رسمی حاکم برآنها به دست آید. همین سازمان بندی که از طریق آن زندگی اجتماعی تحقق می یابد، در کانون توجه پژوهشگران کنش متقابل جای می گیرند.» (۹)

ترغیب به خنده در گفت وگوهای تلفنی

خندیدن در جریان گفت وگوهای تلفنی سامان خاص خود را دارد، همان طور که گیل جفرسون در بررسی نظم خندیدن در جریان کنش های متقابل افراد خاطرنشان ساخته است: برخلاف آنچه اکثر افراد می پندارند خنده رویدادی کاملاً آزاد نیست. چرا که افراد برای ترغیب طرف مقابل خود به خندیدن، لحن و بیانی با ویژگی های ساختاری خاص به کار می برند. به نظر می رسد نخستین ویژگی خنده در گفت وگوهای تلفنی این است که طرف مقابل بایستی صدای خنده را بشنود. یعنی برای اینکه طرف مقابل به خندیدن ترغیب شود ، لازم است تا در پایان یا اواسط جمله، خنده ای اضافه شود. بر خلاف گفت و گوهای رودررو در گفت و گوهای تلفنی، نوع و حجم صدا در ترغیب طرف مقابل به خندیدن بسیار موثر است. علاوه بر این نوع خنده افراد متناسب با خنده ای است که از طرف مقابل انتظار می رود. در گفت وگوهای تلفنی آزادی فراوانی در اختیار طرفین گفت وگو وجود دارد. آزادی تعیین نوع و شکل گفت وگو، زمان اتمام آن و بیان بسیاری از مسائلی که امکان بیان آنها در گفت وگوهای رو در رو وجود ندارد. از آن جایی که طرفین گفت وگوی تلفنی از این موضوع آگاهی دارند، خندیدن در گفت وگوهای تلفنی با احتیاط و ظرافت و دقت انجام می شود.هر دو

www.takbook.com

www.takbook.com

طرف سعی می کنند تا در ابتدا با گفته های خاص طرف مقابل را برای خندیدن آماده کرده و در ضمن، خنده آخر جمله خود را نیز توجیه کنند. تن صدا و نحوه بیان جمله هایی که سرانجام به خنده منتهی می شود، با زمانی که در پایان همان جمله خنده ای اضافه نمی شود، متفاوت است. همین تفاوت ظریف در بسیاری از وضعیت ها باعث ایجاد تنش های شدید در گفت وگوهای تلفنی می شود. اگر صحبت کننده جمله ای را با طرز بیان و لحن خاصی که با خنده آخر جمله تناسب ندارد، بیان کند و در آخر جمله بخندد. به جای ترغیب طرف مقابل به خنده ممکن است با واکنش منفی او روبه رو شود. در این گونه موارد عدم تناسب لحن بیان جمله و خنده قابلیت سوءتعبیر را برای طرف مقابل گفت وگو زیاد می کند. در گفت وگوی تلفنی علت آن که زبان و حالات جسمانی وجود ندارد تنها حجم و لحن صدای طرفین، نوع گفت و گو را مشخص می سازد.بنابر این همان طور که جفرسون نتیجه می گیرد، به نظر می رسد که نظم واکنش های متناسب نسبت به يك موضوع خنده دار، آزادانه و به دلخواه خود سامان نیافته است، در واقع قضیه این نیست که صرفاً خنده ای رخ دهد، بلکه این خنده باید بر يك مبنای داوطلبانه و یا با ترغیب اتفاق بیفتد. روی دیگر سکه ترغیب به خنده در گفت وگوهای تلفنی، رد دعوت به خنده از جانب طرف مقابل است. افراد معمولاً برای رد دعوت به خنده، استراتژی های خاصی به کار می برند. اما به نظر می رسد که در گفت وگوی تلفنی صرف سکوت برای رد خنده تا اندازه ای کارساز باشد. هر چند گاهی لازم است جمله ای در تکمیل سکوت ناشی از رد خنده، بیان شود. در این جا نیز نحوه بیان جمله تکمیلی به گونه ای است که نه تنها به دعوت کننده نشان می دهد که دعوتش مورد قبول قرار نگرفته، بلکه به او یادآوری می کند که با جدیت به صحبت هایش ادامه دهد.

منابع:

۱- ریترز، جورج، نظریه های جامعه شناسی در دوران معاصر، ترجمه، محسن ثلاثی، انتشارات علمی، ۱۳۷۴

۲- همان، ص ۳۶۸

۳- همان، ص ۳۶۸

۴- qualitative Reserch Through case studes, max Travers, sage pablication, ۲۰۰۱

۵- ibid, p.۸۸

۶- ibid, p.۸۹

۷- ibid, p.۹۰

۸- ibid, p.۹۰

۹- رتیرز، ج، ۱۳۷۴

سینا کلهر

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=204703

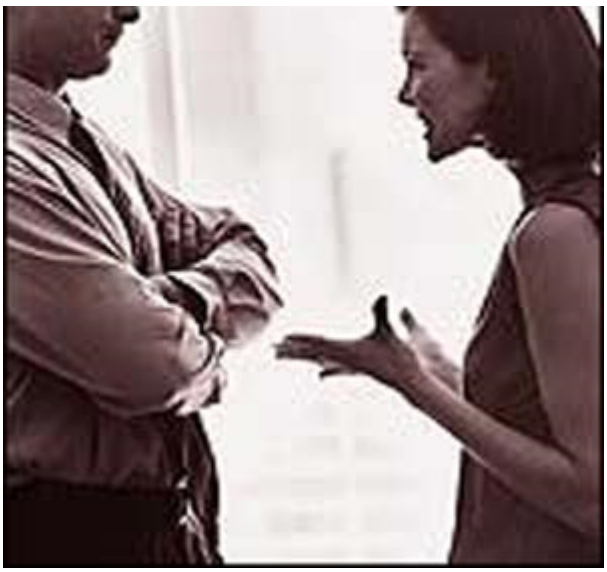
vista.ir
Online Classified Service

گفتگو به‌جای مشاجره

اگر شما و همسرتان بیشترین وقت خود را به مشاجره و جدل می‌گذرانید، شاید بهتر باشد نگاه دقیق‌تری به علت و دلیل این برخوردها داشته‌باشید. در این مقاله پائولا هال(Paula Hall) روانپزشک، دلایل اصلی مشاجرات

www.takbook.com

www.takbook.com



تکراری را بررسی می‌کند. برخوردهای عمومی و تکراری:پول، کار، روابط زناشویی، بچه‌ها، و کار در خانه، مواردی هستند که معمولاً بین زوج‌ها به صورتی ناهنجار، مشاجره برانگیزند.

بیشترین برخوردها به دلیل اختلاف نظر نسبت به مسائل پیش می‌آید. ولی با قدری صبر و خویشتن‌داری، و با به‌کارگیری مهارت‌های مهم‌ارتباطی، شما قادر خواهید بود برای دستیابی به توافق، به جای جدل گفتگو کنید.اگر شما مواردی که در گذشته پیش می‌آمد و دوباره تکرار می‌شود و گسترش می‌یابد را پیدا کنید، متوجه می‌شوید وقتی یک جریان حل می‌شود، به‌زودی در واقع بذر مورد دیگری کاشته و آبیاری می‌شود، و بیشتر از آنچه به چشم می‌آید رشد می‌کند.جریان‌های حل نشده:گاهی اوقات مردم به این نکته می‌رسند که با اختلافاتی روبه‌رو هستند که بیشتر، آنها را با گذشته درگیر می‌کند تا با حال. احساس عدم پذیرش از سوی دیگران، یا احساس مورد خیانت واقع شدن، در دوران کودکی می‌تواند دیدگاه‌ها و احساساتی را در فرد ایجاد کند که باعث فشار ناخودآگاه همسران به یکدیگر، بی هیچ نوع واقع‌گرایی می‌شود.برای مثال همسری که پدر و مادرش او را به صورت ناگهانی در دوران کودکی ترک کرده‌اند، ممکن است خود را در یک سفر شتاب‌زده سودمدارانه بیابد که در واقع در آن هیچ چشم‌انداز روشن، قابل اطمینان و ارزشمندی از آینده متصور نیست.یا همسری که معمولاً به‌عنوان یک مجازات باغبانی می‌کند، مثل بچه‌ای است که وقتی می‌خواهد علف‌های باغ را بچیند، بدون دلیل عصبانی می‌شود.موضوعات حساس:اگر موضوعات مهم اختلاف‌برانگیزی در روابط شما و همسرتان وجود دارد که معمولاً به طوفان منجر می‌شود، شما باید دیدگاه خودتان درباره این موضوعات و اینکه آنها چرا و چطور منجر به معضل می‌شوند را بیشتر توضیح دهید. اگر این کار را نکنید، این اتفاقات در آینده می‌توانند تبدیل به بمب شوند.

این موضوعات مهم شامل مواردی مثل فراموش کردن روز تولد، یا زمانی می‌شود که شما احساس کرده‌اید همسرتان به شما توجه و تعلق ندارد.اغلب این موارد نمایانگر سلسله برخوردهایی‌است که باعث سلب اعتماد شما از همسرتان شده‌است. مانند یک مورد توجه خاص او به دیگری، و یا زمانی که صمیمت و روابط عاطفی او با شما به طور جدی مخدوش می‌شود.درست است که شما باید مشکلات قدیمی را در روابط خود زیاد مطرح نکنید، و از طرح آنها چش‌پوشی کنید اما باید در طرف مقابل‌تان هم، اطمینان به‌وجود آورید که این مشکلات واقعاً از بین رفته‌اند.جدل برای نیازهای عمیق‌تر:زوج‌ها معمولاً از موضوعاتی مانند پول، روابط زناشویی یا کار در خانه، برای برخورد و جدل در مورد نیازهای عمیق‌ترشان، در ارتباطات خود استفاده می‌کنند. برای مثال، معمولاً بحث و جدل از سوی کسی بالا می‌گیرد که باید در جای مشخصی، مسئولیتی را بپذیرد و در این موقعیت قدرتی به‌دست آورده‌است.در این‌باره می‌توان به موارد اختلاف‌برانگیزی اشاره کرد که مربوط به کار خانه می‌شود.

در این موارد عموماً نیازهای بی‌پایان همسر برای کسب احترام و ارزش مورد توجه قرار نمی‌گیرد.معمولاً بحث و جدل‌ها درباره این است که چگونه باید روابط زناشویی داشت، در مورد احساس دوست‌داشته‌شدن، و مورد توجه و مراقبت قرار داشتن و نیازهای عمیق‌تر برای ایجاد ارتباط عاطفی‌است.هزینه‌های گوناگون غیرآشکار:برای برخی از زوج‌ها بحث و جدل واقعاً می‌تواند نقش مفیدی ایفا کند. شاید این مقوله تنها در حالتی اتفاق افتد که آنها بخشی از احساس‌های‌شان را ابراز کرده‌اند. این مسئله ممکن‌است همچنین باعث ایجاد هیجان در ارتباط زوج‌ها شود و یا راهی برای کسب توجه باشد.بحث و جدل می‌تواند به دلیل لذتی که شکل دادن این احساسات و برخورد توجه‌برانگیز ایجاد می‌کند و همچنین به‌دلیل راهی که از این طریق برای ابراز عشق‌تان به یکدیگر هموار می‌کنید ارزش‌آفرین باشد.به‌خاطر بسپارید در زیرسطح و رویه هر بحث و جدلی، اغلب یک جریان خیلی عمیق‌تر کمین کرده‌است که معمولاً به سختی دیده شده و مورد تأمل و بررسی قرار می‌گیرد. این حالت را قطعاً شما در بحث‌هاتان تا زمانی که خود بخواهید و اینگونه عمل کنید، حفظ خواهید کرد.

و اما سخن آخر:اگر شما به روابط خود با همسرتان توجه خاص دارید و تلاش می‌کنید به جای جدل، بیشتر با او گفتگو کنید، یا برای همسرتان یک دوست مورد اعتماد باشید، می‌توانید با یک مشاور برای بهبود روابط خود صحبت کنید. بنابراین باید اطلاعات بیشتری در این‌باره کسب کنید تا امکان انتخاب بهتری برای شما فراهم آید.

www.takbook.com

www.takbook.com

منبع : ایران سهراب

http://vista.ir/?view=article&id=301877

گفتگو میان زنان و مردان: یک سوء تفاهم بزرگ

چرا اغلب صحبت بین زنان و مردان برای آنها نامفهوم است؟ زبان شناسان در پی پاسخی برای این پرسش هستند. آیا شکاف مفاهیم زبانی بین زنان و مردان واقعا آنچنان عمیق است که به یک نوع ترجمه نیاز دارد؟

بعضی از متخصصان معتقد هستند، مردان و زنان آن گونه که خود سخن می گویند فکر می کنند، تا جایی که جمله "تو اساسا نمی توانی مرا درک کنی" نشانه یک بحران فرهنگی در بین دو جنس مخالف است. این تضاد را می توان به اختلاف بین دو فروشنده که یکی اهل کلان شهری در اروپا و دیگری ساکن یک قبیله بدوی آفریقاست، تشبیه کرد.

یکی از استادان علم زبان شناسی دانشگاه جورج تاون با ضبط گفتگوهای بین زنان و مردان در یک مدت زمان طولانی، به قالبهای ثابت و درستی در این باره دست یافته است. زنان داری یک شیوه "گفتگوی ارتباطی" هستند که از راه آن، دعوا و اختلاف را به حداقل می رسانند و تفاهم و صمیمت ایجاد می کنند. برای مثال چنین جملاتی:

ـ شاید ما بتوانیم ..."

ـ نظر تو در این باره چیست؟"

ـ بگذار که ما ... "

می توان اشاره کرد. مردان به طور معمول از صحبت کردن به شکل فراگیرنده و غالب شونده استفاده می کنند. آنها در محاورات با دنبال کردن یک سلسله مراتب، تبادل اطلاعات می کنند. به این ترتیب که سؤالی مطرح و با جدیت آن را پیگیری می کنند.

مردان دوست دارند به دلیل اطلاعات خود، مورد توجه و احترام دیگران قرار گیرند. مردان در واقع به شیوه "گفتگوی گزارشی" صحبت می کنند.

بر خورد و تقابل دو روش فوق می تواند نتیجه سوء تفاهم بین فرهنگ جنسیتی زوجها باشد. زبانشناسان به وجود تفاوتهای مستدل در شیوه صحبت کردن زنان و مردان معتقدند. به طور مثال:

- وقتی خانمی می گوید "آهان" یا "آره"، یعنی "من در حال گوش دادن به حرف تو هستم، ادامه بده" اما اگر مردی همین حرفها را بزند یعنی "من

www.takbook.com

www.takbook.com

موافق هستم".

- مردان پرسشهایی مطرح می کنند تا به واسطه آنها اطلاعاتی به دست آورند، اما زنها پرسشهایی را مطرح می کنند که گفتگو به پایان نرسد.

- زنان خود را مقید به متقاعد نمودن همصحبت خود می دانند، اما مردان دوست دارند خود را به تجاهل بزنند.

- زنان در حین صحبت، سعی در کم کردن پرخاش و برخورد دارند ولی مردان این مسائل را روشی برای ادامه صحبت می دانند.

- مردان موضوع صحبت را پی در پی عوض می کنند، ولی زنان موضوع صحبت را پیگیری کرده و تنها بر اساس اهمیت مطالب، تغییری در روند صحبت می دهند.

- زنان بیشتر در جهت کسب و تبادل تجارب و همچنین درد دل کردن و حمایت روحی صحبت می کنند، ولی مردان در جهت تفسیر مسائل به صورت ارائه راه حل واقع بینانه در صحبتها شرکت دارند.

- در گفتگوهای جمعی، مردان می خواهند بیشتر متکلم وحده باشند و غالبا صحبت دیگران را قطع می کنند و نمی گذارند خانمها در صحبت شرکت داشته باشند.

به عقیده بعضی روان شناسان، شکاف و تفاوت گفتاری بین زنان و مردان در همان زمان کودکی شکل می گیرد. همان گونه که در نوع متفاوت بازیهای دختران و پسران نمایان می شود. در اینکه کدام یک از عوامل اجتماعی یا مادرزادی و فطری در رفتارها دخیل هستند، اختلاف نظر وجود دارد.

چنین به نظر می رسد که از دوران کودکستان، مسیر تفکر و روش دو جنس تغییر می کند. دختران گروههای کوچک صمیمی یا بازیهایی که نقش مادر و فرزند را بازی می کنند، ترجیح می دهند. آنها در انتخاب و پوشیدن لباس به هم کمک کنند و صحبت کردن بخشی از بازی آنها را تشکیل می دهد. آنها از راه تبادل افکار و عقاید به رفتارهایشان شکل می دهند.

دختران در روابط بین خود در پی همدلی هستند، اما اگر شخصی از گروهشان خارج شود، احساسات شدید خود را حتی با غیبت کردن نشان می دهند. در مقابل، پسران فوتبال، تفنگ بازی، مسابقه دو و فعالیتهای بدنی را بیشتر دوست دارند. ایجاد "گروه پسران" به تشکیل ساختار گفتاری آنها کمک می کند که آمیزه ای از اعمال زور، فریاد، و پرخاش است.

این تفاوتها بین دو جنس تا حدی گسترش می یابد که در ساختار زبانی و گفتاری آنها حالت رمز گونه پیدا می کند.

از دیدگاه زنان، زبان به دو بخش "مردانه " و "زنانه " تقسیم می شود. "گنجینه واژگان" در بخش زنانه قرار می گیرد و در مقابل، لغاتی مانند "آدم و حوا"، "مرد و زن"، "خیر و شر" در بخش مردانه قرار می گیرند.

توماس الکس، جامعه شناس، معتقد است که تصور ما از زنانگی و مردانگی از روابط اجتماعی ما از گذشته تاثیر می پذیرد. این تصورات باعث ایجاد عوارضی در رفتار و شیوه گفتار ما می شوند و همچنین در انتظارات ما از یک گفتگو تاثیر می گذارند.

در قرن نوزدهم میلادی مطالبی در کتابها آورده شده که با روش گفتگوی زنان امروز یعنی به صورت خود دار، و تفاهم برانگیز مطابقت دارد. در آن زمان، درجه بندی اجتماعی افراد از نظر راه و سعادت اجتماعی، نوع فعالیت زنان و مردان را دسته بندی می کرد.

مردان به تجارت و کسب درآمد علاقمند بودند ولی زنان تنها خواهان خانه داری و تربیت کودکان بودند و نقش کدبانو را ایفا می کردند.

در آن زمان، معتقد بودند که یک دوشیزه و خانم جوان تنها وقتی باید وارد صحبت شود که در یک جمع آشنا حضور داشته و پنهان کردن احساساتش هم لزومی نداشت، ولی او اجازه نداشت به طور معمول یک بحث را آغاز کند از سوی دیگر، جاذبه یک خانم متشخص آن بود که در گفتگو ها جلب توجه نکند.

در زمانهای گذشته، شرح وظایف متفاوت زنان و مردان به شکاف "شیوه گفتاری" آنها می انجامید، ولی امروزه فعالیتهای اجتماعی مشابه، رفتارهای مشابهی نیز در پی دارد.

به طور مثال، نتایج تحقیقات نشان می دهد، زنانی که تازه در مسند ریاست قرار می گیرند، مشروعیت خود را به وسیله قدرت و نمایش تسلط خود به اثبات می رسانند. تقریبا مثل مردان همتراز خود که با ارتباط مستقیم به این هدف دست می یابند.

مانند مردان صحبت دیگران را قطع می کنند، بر روی حرف خود تاکید می ورزند و نسب به زیردستان حساسیت ندارند.

منبع : هشت

http://vista.ir/?view=article&id=278692

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

گفتنی‌ها کم نیست، من و تو کم گفتیم

بسیاری از افراد بدون هیچ شناختی بایکدیگر پیوند زناشویی می‌بندند، درحالیکه حتی از شیوه ارتباط با یکدیگر و خصوصیت عمومی مردان و زنان نیز آگاهی ندارند. نکات زیر به ما کمک می‌کند تا شناخت بهتری از همسرانمان داشته باشیم و از تنش در روابط پیچیده امروزی در خانواده پیشگیری کنیم.

● آنچه زن‌ها باید بدانند

▪ مردان این روزگار از زنان خود چیزی بیش از یک کدبانوی خانه‌دار و مراقبت فرزندانشان انتظار دارند. مردها از زنان می‌خواهند تا در زمینه‌های عاطفی و احساسی از آنها حمایت کنند.

▪ زن عاقل از تلاش‌های شوهرش برای راضی کردن او قدردانی می کند.

▪ وقتی مرد، خشمگین و ناراحت یا رنجیده است، مجاب کردن او با بحث و گفت‌وگو، بی‌مورد است.

▪ وقتی مردی به تکرار از علاقه زنش به خود مطلع شود، سالم و قدرتمند باقی می‌ماند (مردان در این مورد به اشتباه احساس بی‌اعتنایی می‌کنند.)

▪ واکنش‌های صمیمی زن و ابراز تشکر و امتنان چونان آینه‌ای است که تصویری درخشان را منعکس می‌سازد.

▪ مردها اغلب به آنچه در وجودشان می‌گذرد، توجه نمی‌کنند و آن را بروز نمی‌دهند.

▪ درچرخه صمیمیت؛ نزدیک شدن، دور شدن، دوباره نزدیک شدن و فاصله دوباره، عشق را محکم‌تر می‌کند.

▪ از نشانه‌های بیرون آمدن از مرحله تنهایی مرد، گرفتن دست همسرش و همچنین صحبت کردن با او است.

▪ مرد زمانی احساس علاقه می‌کند که زنش از کارهای او تشکر کند.

▪ اگر می‌خواهید همسرتان اصلاح شود، اورا همان‌طور که هست بپذیرید.

▪ به اشتباه گمان می‌کنیم که همسرمان باید مانند ما بیندیشد و احساس کند.

▪ پند و اندرز و راه نشان دادن به مرد تنها در صورتی می‌تواند مفید باشد که مرد مستقیما این را از همسرش بخواهد.

▪ بزرگترین اشتباه زن در رابطه زناشویی این است که نیازهایش را به همسرش اطلاع ندهد.

▪ زنان اغلب مقاومت همسرشان را در کمک کردن، اشتباه ارزیابی می‌کنند.

▪ وابستگی بیش از اندازه به همسر هرگز درست نیست.

▪ مردها می‌خواهند تمجید و تحسین شوند.

▪ اغلب زن‌ها متوجه نیستند که بی‌اعتمادی آنها نسبت به همسرشان تا چه اندازه آنها را رنج می‌دهد.

▪ خواسته‌هایتان را از رابطه خود با همسر مطرح کنید و این تصور را نداشته باشید که همسرتان از آنچه در ذهن شما می‌گذرد، آگاه است.

▪ اگر در برابر احساسات همسرتان مقاومت کنید، احتمالا در برابر این احساسات در درون خود مقاومت می‌کنید.

▪ نگویید من مخالفم، بگویید؛ <من فکر می‌کنم ... به نظر من...>

www.takbook.com

www.takbook.com

▪ زنان با درک نیازهای عاطفی همسرشان، می‌توانند از منبع نارضایتی او آگاهی بیشتری به دست آورند.

▪ سه نشانه تنش در مردها عبارت است از: پس کشیدن، غر و لند کردن و سکوت نمودن.

▪ مردها همسران خنده‌رو را دوست دارند.

● آنچه مردها باید بدانند

▪ زنان روزگار ما دیگر نیاز چندانی به این ندارند که همسرشان در زمینه‌های مالی و فیزیکی از آنها حمایت کنند. به جای آن، یکی از خواسته‌های مهم آنها این است که در زمینه‌های احساسی و عاطفی مورد حمایت قرار بگیرند.

▪ شوهر عاقل، پیوسته با کارهایش به زن می‌گوید که موجودی منحصر به فرد است و به همسرش می‌گوید که او را دوست دارد و این همان چیزی است که زن به آن احتیاج دارد.

▪ زنان می‌خواهند شنونده‌ای داشته باشند که به حرفشان گوش دهد.

▪ هر چه فشار روحی بر زن بیشتر شود، آرام گرفتن و لذت بردن از امور خوشایند زندگی، برایش دشوارتر می‌گردد.

▪ بیاموزیم که در مواقع دشوار وطوفانی، همسرمان را دوست بداریم.

▪ وقتی زنی احساسات خود را در میان می‌گذارد، بدون توجه به شدت خشم و اتهاماتی که می‌بندد، درواقع خواهان همدلی است.

▪ مردها صرفا با گوش کردن به احساسات منفی زن از آنها موجوداتی مقبول‌تر و مثبت‌تر می‌سازند.

▪ علت اصلی کاهش علاقه زنان به همسرشان این است که به قدر کافی درک نمی‌شوند.

▪ زنان به رفتار محبت‌آمیز بها می‌دهند و چنین رفتاری برآنان در هر حالتی تاثیر فراوان دارد.

▪ زنان برای ابراز محبت، به مقدماتی احتیاج دارند و مردها گاه به اشتباه گمان می‌کنند که همسرانشان آنها را دوست ندارند.

▪ زن به موج شبیه است و با رفتارهای همسرش حرمت نفسش مانند موج بالا و پایین می‌رود.

▪ مرد نیاز دارد که همسرش از کار مفیدی که انجام داده، تشکر و قدردانی کند.

▪ وقتی مرد، همسرش را تایید می‌کند، متقابلا مورد تایید او قرار می‌گیرد.

▪ مرد، روزانه به مدت بیست دقیقه باید به شکلی به همسرش توجه کند که انگار برای رییسش کار می‌کند یا به مشتری خویش خدمت می‌کند.

▪ برای زنان ارتباط برقرار کردن صرفا به معنای در میان گذاشتن اطلاعات نیست بلکه به معنای در میان گذاشتن عواطف و احساساتشان است.

▪ زنان در خواندن ذهن، مهارت بیشتری دارند.

▪ احساس امنیت خاطر بهترین و شیرین‌ترین چیزی است که مرد می‌تواند به همسرش بدهد.

▪ زن‌ها در صورتی شاد می‌شوند و احساس خوشبختی می‌کنند که احساس کنند، نیازشان برآورده خواهد شد.

▪ زنان دوست دارند که از همسرشان نامه‌های محبت‌آمیز دریافت کنند.

▪ زنان، همسران انفعالی و تابع را دوست ندارند.

▪ ارتباط مستقیم چشمی در گفت‌وگوی دوطرفه برای زنان بسیار مهم است.

▪ زنان به مهر و محبت همسرشان احتیاج دارند.

▪ مردها به هنگام گفتن مشکلات از طرف همسرشان دچار اشتباه می‌شوند. تصور می‌کنند که همسرشان از او انتقاد می‌کند.

▪ به هنگام باز کردن در ماشین مردها باید پیش قدم بشوند. با این کار می‌توانند مهر و محبت خود را به همسرشان نشان دهند.

▪ تو گوش نمی‌دهی! گفتن این جمله از سوی زنان، یعنی: تو به من توجه کامل نداری.

▪ وقتی زنان با همسرشان به بیرون از منزل (طبیعت، سینما، پارک و...) می‌روند احساس خوبی به آنها دست می‌دهد و می‌توانند بر مرد تاثیر بگذارند.

▪ نیازهای اصلی زنان عبارتند از: توجه، درک، احترام، محبت، تایید و دریافت اطمینان خاطر.

▪ وقتی به زن، اعتماد و اطمینان خاطر می‌دهید، به او می‌گویید که پیوسته مورد مهر و محبت است.

▪ مرگ یک زندگی زناشویی در چهار مرحله اتفاق می‌افتد: مقاومت، رنجش، بی‌اعتنایی، سرکوب.

منبع : بانک مقالات ارتباطات اجتماعی

http://vista.ir/?view=article&id=336547

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

گفت‌وگو به جای مشاجره

همسرانی که می‌توانند مشکلات خودرا با موفقیت حل کنند، بهترین شانس ادامه یک ازدواج موفق را در پیش دارند.

نتایج برخی تحقیقات حاکی از آن است که بر خلاف نظر بسیاری از همسران، مشکلاتی که در اوایل ازدواج به وجود می‌آیند، به مرور زمان نه تنها بهتر نمی‌شوند بلکه بدتر هم می‌شوند.

زن و شوهرها به جای اینکه بروز اختلافات و در گیری‌ها را نشانه ضعف و نا توانی خود بدانند، بهتر است آنها را به چشم فرصت‌هایی برای ایجاد و تقویت مهارت‌هایی بدانند که برای ادامه زندگی مشترک خود می‌توانند به‌کار برند.مقاله زیر برخی از مهارت‌های ضروری برای تحکیم زندگی خانوادگی را بررسی می کند.

مشکل این است که همسران فرصتی برای یادگیری مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله ندارند و تعداد کمی هم این سعادت را داشته‌اند که در میان خانواده خود بزرگ شوند. زمانی که زوج‌ها می‌توانند این مهارت‌ها را بیاموزند، قبل از به وجود آمدن مشکلات است. زن و شوهرها بیشتر علاقه مندند وقتی به مسائل و مشکلات خود بپردازند که جریان امور در حال بهتر شدن هستند تا بدتر شدن.

علاوه بر این، بیشتر زوج ها در اوایل ازدواجشان الگوهای رفتاری- واکنشی برای خود می‌سازند که مثل پوسته‌ای سخت در آن گرفتار می‌شوند، الگوهایی که تغییر دادنشان بسیار مشکل است، مثل خشم، رنجش، و افسردگی.

دکتر مارک من به‌عنوان روان‌شناس مسائل خانوادگی، پنج جلسه آموزشی با نام برنامه بهبود روابط قبل از ازدواج را طراحی کرده است که در این جلسات مهارت‌های حل مسئله به زنان و مردانی آموزش داده می‌شود که در شرف ازدواج هستند.

وی می‌گوید:ما به این زوج‌ها قوانین و محدودیت‌های لازم برای ایجاد برخوردهای سازنده را می‌آموزیم. آخرین نتایج به‌دست آمده از این تحقیقات نشان می‌دهد که آمار طلاق در زوج‌هایی که طریقه بحث و گفت‌وگوی سازنده را قبل از ازدواج می‌آموزند، ۵۰ در صد کمتر از زوج‌هایی است که این آموزش‌ها را ندیده‌اند. همچنین، میزان خشونت‌های فیزیکی در گروه آموزش ندیده دو تا سه برابر بیشتر از گروه آموزش دیده است.

در سه سال اخیر، ما رک من، آموزش برنامه بحث و گفت‌وگوی سازنده را در منطقه دنور پیشنهاد کرد. این آموزش نه تنها عشق و علاقه بین همسران را افزایش می‌دهد، بلکه اثرات مثبتی بر بچه‌ها، اعتماد به نفس و رشد اجتماعی آنها خواهد داشت.

برنامه بهبود روابط قبل از ازدواج، به کودکان توانایی برخورد با اختلافات درروابط و زندگی شخصی را یاد می‌دهد.نکته مهم این است که وجود اختلاف در روابط، عامل مهمی است که موجب بروز آسیب‌های روانی در بزرگسالان و کودکان می‌شود. به گفته دکتر مارک من، بسیاری از آسیب‌های روانی افراد در واقع، بیشتر مشکلات ارتباطی هستند تا مشکلات درون روانی. اولین و مهم‌ترین این مشکلات افسردگی در زنان است.

مطالعات نشان می‌دهند که بین افسردگی و مشکلات زناشویی ارتباطی وجود دارد. این ارتباط ناشی از اثرات مخرب روابط مشکل دار است.

- مهار کردن درگیری‌ها

دکتر مارک من همزمان با ادامه مطالعات، توجه خود را بر جنبه منفی ازدواج متمرکز کرده است: مردم غالبا به جنبه‌های مثبت ازدواج نگاه می‌کنند اما آنچه در روابط زناشویی اصل است، توانایی مهار کردن عواطف منفی است. ۵۰-۳۰ در صد زن و شوهرها متأسفانه بد دهن هستند که بیانگر

www.takbook.com

www.takbook.com

ضعف آنان در مدیریت اختلافات است و این خشونت وبد دهنی نتیجه ناتوانی آنها در کنترل کردن احساسات منفی شان است.

وی معتقد است: برای درمان مسائل و مشکلات زندگی مشترک، درمانگر باید واکنش به اختلافات و درگیری‌های دو طرف را در خط اول حمله خود قرار دهد اما نباید فقط به مهارت‌های بحث و گفت‌وگو بسنده کند.این مهارت‌ها باید در متن روابط فرا گرفته شوند. بنا به گفته او ازدواج توانایی خاصی در بهر ه‌برداری ازآن مسائلی رادارد که ریشه در خانواده‌ها دارند.

مردان و زنان در بر خورد با اختلافات خود از شیوه‌های کاملا متفاوتی استفاده می‌کنند و همین شیوه‌ها هستند که به روابط آنها خدشه وارد می‌کنند. مردان طفره می‌روند، زنان می‌جنگند؛ وهر دو هم بر استفاده از الگوهای رفتاری خود وفادار هستند. در حال حاضر، عده‌ای از محققان بر این باورند که مردها اساسا نسبت به زنان در حل و فصل اختلافات، مشکلات بیشتری دارند که دلیلش ریشه در تجارب گذشته، نگرش جنسیتی و به ویژه وضعیت فیزیولوژیکی آنها دارد.

دکتر جان گاتمن، استاد روان‌شناسی در دانشگاه واشینگتن در سیاتل معتقد است که احساس درد در مردان نیز متفاوت است. از نظر وی اندازه گیری مستقیم واکنش‌های فیزیکی مردان در روابط خود، تصویر قابل قبول‌ترو معتبرتری از آنچه زوج‌ها در زندگی تجربه می‌کنند نشان می‌دهد تا زمانی که فقط از آنها سؤال می‌شود.

اطلاعات دکتر گاتمن نشان می‌دهد که مردان از لحاظ فیزیکی بیشتر بر انگیخته می‌شوند. به‌عنوان مثال،هنگام درگیری با همسرخود قلبشان تندتر می‌زند، بیشتر عرق می‌کنند، و بیشتر راه می‌روند.

این گونه علائم که مردان هنگام کشمکش‌های عاطفی از خود بروز می‌دهند بسیار ناخوشایند هستند. در کل، مردان در این مواقع دست به عقب نشینی می‌زنند یا به‌اصطلاح کوتاه می‌آیند، و این واکنشی است که گاتمن آن را سنگ اندازی می‌نامد، روشی که در آن شنونده دیواری سنگی در برابر گوینده ایجاد می‌کند؛ عموما حالات و خطوط چهره خود را تغییر نمی‌دهند؛ از نگاه مستقیم به چشم همسرشان خودداری می‌کنند؛ سر و گردن خود را خشک و جدی نگه می‌دارند؛ و از دادن پاسخ به شنونده معمولی هم ناتوان هستند.

وقتی مرد از در گیرشدن طفره می‌رود، آن وقت است که روابط آنها قطع می‌شود. ابتدا، مرد از لحاظ روحی وسپس از لحاظ عاطفی پس می‌کشد.زن با استفاده از احساسات و عواطف خود مرد را مغلوب می‌کند. مرد از هر گونه در گیری با وی خودداری می‌کند. زن سعی می‌کند با نشان دادن خشم و رنجش شدید خود، مرد را وادارد تا هما ن گونه که خود رابطه را قطع کرده، خود نیز آغاز گر آن باشد.

بی‌تردید، اگر زن و شوهرها در همین حد از الگوهای رفتاری خود بمانند، امیدی به بهبود روابط هست اما اگر زن بخواهد با پس کشیدن خود برای از سر گیری ارتباط با همسرش مقابله به مثل کند، آن وقت است که متأسفانه مجبور به جدایی می‌شوند؛ یعنی سرنوشت این زندگی مشترک به وضعیت دو خط موازی دچار می‌شود که هرگز به نقطه اشتراکی نمی‌رسند ؛ یعنی وضعیتی که از سر گیری زندگی مشترک گذشته نا ممکن می‌شود.

مردان برای رفتار گریزانه‌ای که در پیش می گیرند، بهای سنگینی می‌پردازند، چنین رفتاری متأسفانه هر امیدی به بهبود روابط، برقراری احساس تعلق‌خاطر و صمیمیت را نا بود می‌کند.

- برجسته کردن نقاط مثبت

هنگام یادگیری روش‌های بهتر مدیریت اختلافات، چه بسا که وجود مسرت و شادی ضروری باشد.البته سخن گفتن درباره یک ازدواج موفق بسیار است. هر پژوهشی در این باره نشان می‌دهد که عبارات محبت آمیزی که زوج‌ها در روابط خود به‌کار می‌برند، تأثیر بسیاری در ایجاد مسرت و رضایت خاطرآنها دارد.

بنا به گفته دکتر گاتمن، اختلافات زناشویی به تنهایی تأثیر مخربی بر زندگی مشترک زوج‌ها ندارند، البته اگر همراه با اقدامات مثبتی نظیر شوخی، راه حل‌های مثبت، توافق، رضایت، همدلی، و گوش دادن فعال غیر دفاعی باشد.

در تحقیقی که در کاسلوز فلوریدا به عمل آمد، از زوج‌هایی که ۲۵ سال یا بیشتر از ازدواجشان می‌گذشت، خواستند تا عوامل مؤثر در طولانی بودن ازدواجشان را بیان کنند. ۴۰درصد از این زوج ها دلیل تداوم زندگی مشترکشان را لذت با هم بودن و گرامی داشتن این با هم بودن، بیان کردند. علاوه بر این، براین نکته توافق داشتند که لذت با هم بودن، عامل اصلی زندگی شاد و سعادتمند انه آنهاست.

در میان این زوج‌ها فقط تعداد اندکی از زوج‌های راضی یا ناراضی، وجود تفریح، شوخی و شیطنت را در وضعیت زندگی مشترکشان دخیل نمی‌دانستند. از میان عوامل مؤثر در تداوم زندگی مشترک این زوج‌ها بیان عبارات محبت آمیز بود که به‌عنوان یکی از عوامل اساسی در یک ازدواج موفق ذکر شده بود و در صدر این فهرست قرار داشت. دکتر گاتمن درباره یافته‌های تحقیق خود چنین می‌گوید: تنها نکته مهم و مثبت همین

www.takbook.com

www.takbook.com

است، شیفتگی و عشق ؛ زیرا شیفتگی و عشق، پدید آورنده تعهدی هستند که در موفق بودن ازدواج بسیار نقش دارند.

در دانشگاه میشیگان، تحقیق گسترده‌ای در دست انجام است. در این تحقیق که ۶ سال به طول می‌انجامد و هم اکنون چهار سال از آن سپری شده، ۳۷۳ زوج شرکت دارند. نکات مثبت این تحقیق را خانم الیزابت دووان، استاد روان‌شناسی و دانشمند محقق در انجمن تحقیق اجتماعی، به روشنی ارائه کرده است.

وی دریافت که تأیید عاطفی یعنی انتقال تمایلات محبت آمیز (عاشقانه) به مراتب قوی‌ترین بازگوکننده کیفیت روابط زناشویی است.تأیید عاطفی بی‌قید و شرط خود از همسر، از طریق ارتباط غیرکلامی در سلامت ازدواج اهمیت بسیار دارد.

به اعتقاد دکتر دووان، ارتباط غیرکلامی در روابط زناشویی تحول چشمگیری به وجود می‌آورد ؛ چیزی که تیم وی به آن انطباق یا همسازی می‌گوید. هر یک از طرفین می‌کوشد تا همسری دلخواه برای زوجش باشد. دکتر دووان می‌گوید: اگر مرد احساس کند که راه و روشی که در پیش گرفته مورد قبول همسرش است، آنگاه می‌کوشد تا به همان روش عمل کند.

از تلاش جمعی این محققان الگویی از ازدواج در حال شکل گیری است که در آن به ازدواج و روابط زناشویی همچون فرایندی پویا نگریسته می‌شود، فرایندی که دست اندر کار ساختن یک واقعیت مشترک است. اختلافات زندگی مشترک، عرصه وسیعی برای ارتباطات زناشویی و تبادل عواطف است.

همه این کشمکش‌ها و اختلافات مهم‌اند و می‌توان آنها را فرا گرفت، هرچه زودتر، بهتر. مواردی که زن و شوهرها موفق به حل وفصل اختلافات نیستند را می‌توان دوباره طراحی کرد و محققان بالینی دقیقا مراقب هستند تا ببینند کجا وچگونه می‌توانند به زوج‌ها یاری رسانند.

منبع : مرکز خدمات مشاوره‌ای صنعت نفت

http://vista.ir/?view=article&id=316223

vista.ir
Online Classified Service

گوش شنوای آقایان

• گوش دادن به صحبت‌های همسرتان خیلی از اختلافات شما را حل می‌کند.

مشکل اساسی زوج‌ها در این است که آن‌ها یاد نگرفته‌اند به صحبت‌های یکدیگر گوش کنند. شاید فکر کنید دوران نامزدی بهترین دوران زندگی شما بوده است، ولی آیا می‌دانید چرا؟ بله، کاملا واضح است چون در این دوران هر دوی شما با تمام وجود سعی می‌کردید به حرف‌های یکدیگر گوش کنید و بهترین رفتار را از خود نشان دهید. ولی اکنون بعد از سال‌ها زندگی دچار گرفتارهای مالی، شغلی، اجتماعی و مسایل مربوط به فرزندان شده‌اید و فرصت کافی برای یکدیگر ندارید. یکی از عوامل بسیار مهم برای داشتن یک ازدواج موفق شنیدن و گوش دادن به صحبت‌های طرف مقابل است.

• با تمام وجود به حرف‌های همسرتان توجه کنید.

خیلی از مواقع است که وقتی همسرتان با شما صحبت می‌کند، شما به جای این که به او کاملا گوش دهید به فکر این هستید که چه پاسخی به او

www.takbook.com

www.takbook.com

بدهید و یا این که چگونه از خود دفاع کنید. در این حالت مغز شما در حال فکر کردن است و ممکن است وسط حرف او نیز بپرید و با عصبانیت بگویید: «قبلا هم این حرف‌ها را شنیده‌ام.» و بعد شروع به جواب دادن و جر و بحث کردن کنید. گوش دادن واقعی موقعی صورت می‌گیرد که شما به طرف مقابل‌تان علاقه داشته باشید.»

● با گوش دادن برای او ارزش قایل می‌شوید.

اگر طرف مقابل‌مان در حال صحبت کردن باشد و ما مشغول انجام کاری باشیم، در اصل به گفته‌های او توجه نمی‌کنیم. شاید بگویید من با گوش‌هایم کاملا حرف‌های او را می‌شنوم و کارهایم را نیز انجام می‌دهم ولی به راستی این طور نیست و شما با تمام وجود صحبت‌های او را نمی‌شنوید و برای او ارزشی قایل نمی‌شوید. وقتی در حال ظرف شستن، جارو زدن و روزنامه خواندن هستید، نمی‌توانید با تمرکز کامل به صحبت‌های او گوش دهید. همواره به خاطر داشته باشید فردی که در حال صحبت است، از شما انتظار دارد کاملاً به او توجه کنید و صحبت‌های او را جدی بگیرید.

● گوش دادن مانند باز و بسته کردن شیر آب.

درست نیست که هر موقع دوست داشتید گوش کنید و هر موقع نخواستید گفته‌های او را قطع کنید و خودتان به صحبت کردن ادامه دهید. شما باید در درون خود حسی را به وجود آورید که نسبت به طرف مقابل‌تان علاقه‌مند شده و با اشتیاق به صحبت‌های او گوش دهید. همین اشتیاق باعث می‌شود که به یکدیگر نزدیک‌تر و صمیمی‌تر شوید. گوش دادن بدان معنا نیست که اصلا اظهارنظر نکرده و عقایدتان را ابراز نکنید. منظور این است که کاملا به طرف مقابل خود توجه کرده و با او احساس نزدیکی و صمیمیت کنید. در این حالت طرف مقابل متوجه می‌شود که شما واقعاً به او اهمیت می‌دهید و برای او ارزش قائل هستید.

گرچه شنونده ی واقعی بودن زیاد هم آسان به نظر نمی‌آید ولی با تمرین این مهارت‌ها به تدریج می‌توانید در این کار پیشرفت کنید و از بودن در کنار همسرتان یک عمر لذت ببرید. حال که یاد گرفتید چگونه به صحبت‌های یکدیگر گوش دهید، احساس نزدیکی بیشتری با همسرتان پیدا می‌کنید و احتمالا می‌خواهید بهترین دوست او نیز باشید. بنابراین برای این که بهترین دوست همسرتان نیز باشید، به این توصیه‌های ارزشمند توجه کنید:

▪ با یکدیگر بیشتر وقت بگذرانید.

خانواده‌هایی که از رابطه ی خود کاملا راضی‌اند، افرادی هستند که از کنار هم بودن لذت می‌برند و سر خود را بیش از حد در بیرون از منزل گرم نمی‌کنند. گرچه همه ی افراد یک سری علایق شخصی دارند، ولی زن و شوهرهای موفق بیشتر دوست دارند با هم وقت بگذرانند.

گاهی اوقات رفتن به اردو و در چادر زندگی کردن برای زن و شوهرها بسیار مفید است. زیرا آنها یاد می‌گیرند در شرایط سخت نیز از خود خلاقیت نشان دهند و کارها را به صورتی دوستانه با هم تقسیم کنند تا همه چیز به خوبی پیش رود.

▪ مشکلات زندگی‌تان را با هم حل کنید.

اگر به اجبار در زندگی دچار بحران شدید، یکدیگر را تنها نگذارید و پشت هم باشید. همین عمل باعث می‌شود پایه‌های زندگی مشترک‌مان محکم‌تر بنا شود.

▪ تصمیم‌گیری‌های مهم زندگی‌تان را با هم انجام دهید.

هیچ‌گاه به تنهایی در موردی تصمیم نگیرید. هر موقع هر دوی شما به توافق رسیدید، بعد آن را به اجرا درآورید. این مورد یکی از اصولی است که در ازدواج موفق بسیار موثر است. همین امر باعث می‌شود ارتباط بین زوجین عمیق‌تر شود و یکدیگر را بهتر درک کنند. بنابراین با یکدیگر نزدیک‌تر و صمیمی‌تر خواهند شد.

▪ با یکدیگر شوخی کنید.

با یکدیگر شوخی کنید و طرف مقابل‌تان را بخندانید. اگر به خاطر داشته باشید در دوران نامزدی بیشتر این کار را می‌کردید. سعی کنید این کار ساده را همواره در زندگی خود انجام دهید.

برای او لطیفه تعریف کنید و حرف‌های خنده‌دار بزنید تا به هر دوی شما بیشتر خوش بگذرد و بیشتر به یکدیگر علاقه‌مند شوید.

▪ به تفاوت‌های شخصی‌تان توجه کنید.

شما و همسرتان با دو شخصیت و دو رفتار متفاوت با یکدیگر ازدواج کرده‌اید. شما می‌توانید با خواندن کتاب‌هایی در زمینه ی خانواده ی موفق

www.takbook.com

www.takbook.com

متوجه این‌گونه تفاوت‌های شخصی‌تان شوید و به جای این که مرتب نقاط ضعف همسرتان را به رخ او بکشید و در حال انتقام گرفتن از او باشید، روی نقاط ضعف و قوت یکدیگر کار کنید و باعث پیشرفت و رشد شخصیتی‌تان شوید. تصور نکنید تنها به دلیل این‌که در کنار همسرتان هستید و با او زندگی می‌کنید، بنابراین دوست او نیز هستید. در زندگی مشترک باید یاد بگیرید صبر داشته باشید، همسرتان را درک کنید و همواره با عشق و محبت با او برخورد کنید تا به یک زندگی ایده‌آل دست یابید.

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=283353

vista.ir
Online Classified Service

گوش شنوای خانه

آیا با مهارت گوش دادن صحیح به حرف های همسرتان آشنا هستید؟

- تو اصلا من را نمی فهمی!
- حتی یک ذره هم به حرف های من گوش نمی دهی.
- ممکن است عوض این همه سوال پیچ کردن، یک کم به حرف های من گوش بدهی!؟

دیشب در زمان صحبت با همسرتان با مشکلی روبه رو شده اید و در بگو مگو با همسرتان ممکن است جملاتی را مشابه جملات بالا به کار برده باشید. امروزمی‌خواهید مشکلتان را با کسی مطرح کنید که ناگهان کارشناسی از راه می‌رسد و ادعا می‌کند که مشکل شما و همسرتان به نداشتن مهارت اولیه ارتباطی بر می‌گردد. اما واقعا این مهارتهای اولیه چیستند و چگونه می‌توانیم آنها را به دست بیاوریم و در خودمان پرورش دهیم؟

همه ما آن قدر حرف و سخن و نصیحت و اندرز شنیده ایم که خیال می‌کنیم استاد شنیدن و فهمیدنیم! اما در بسیاری از موارد ما فقط صدای گوینده را شنیده ایم واصلا به حرف هایش گوش نداده ایم. برای اصلاح عادات غلط در ارتباط مان با دیگران، اول از همه لازم است بین گوش کردن وشنیدن تفاوت قائل شویم؛ شنیدن زمانی است که ما بدون قصد قبلی چیزی را می‌شنویم؛ مثل وقتیکه رادیوی ماشین روشن است و به عنوان مثال می‌شنویم که از فردا هوا گرم تر خواهد شد.

اما منظور از گوش دادن، زمانی است که ما با قصد وهدف به چیزی گوش می‌دهیم؛ مثل زمانی که تلویزیون را سر ساعت روشن می‌کنیم تا اخبار و پیش بینی وضعیت آب وهوا را گوش دهیم،در ارتباط با دیگران هم همین اتفاق می‌افتد؛ در بعضی مواقع ما به دیگران گوش نمی‌دهیم بلکه تنها صدای آنهارا می‌شنویم. برای گوش دادن کامل و درست به آدم ها- مخصوصا همسرتان- رعایت نکات زیر می‌تواند کمک خوبی باشد:

- شنیدن با چهارگوش!

خانمها معمولا در زمان گوش دادن به دیگران، عکس العمل نیز نشان می‌دهند؛ سعی می‌کنند ارتباط چشمی برقرار کنند، سر خود را تکان می‌دهند یا با گفتن بله، اهوم و می‌فهمم، توجه خود را نشان می‌دهند. اما در مقابل آقایان در زمانی که به دیگران گوش می‌دهند، معمولا عکس العمل زیادی از خود نشان نمی‌دهند. این تفاوت می‌تواند در زمان گفت وگو بین همسران مشکلاتی ایجاد کند.ممکن است شما هم از زبان خانم ها شنیده باشید که همسرانشان به حرف آنها گوش نمی‌کنند و به آنها بی‌توجه هستند؛ در حالی که در همان موقع آقایان معتقدند به حرف های

www.takbook.com

www.takbook.com

همسرانشان گوش داده اند و البته واقعا هم گوش داده اند.

دانستن این تفاوت ها می‌تواند به ۲ شکل به بهبود رابطه ما کمک کند؛ انتظارات مان را از همسرمان با توانایی‌ها و عادات او هماهنگ کنیم و با دانستن خواسته او خودمان را هم کمی تغییر دهیم. بهتر است در زمان گوش دادن به همسرمان، شعله گاز را خاموش کنیم، روزنامه را کنار بگذاریم یا صدای تلویزیون را قطع کنیم. درکنار اوبنشینیم و در حال گوش دادن به اظهاراتی کوتاه،توجه خودمان را نشان بدهیم.

● حق با شماست البته

آقا می‌خواهد حرف بزند اما روحیه او مناسب ایراد و انتقاد از طرف خانم ها نیست. خانم هم می‌خواهد صحبت کند اما دلش نمی‌خواهد راه حل بشنود. اگر در زمان گفت وگو با همسرمان به احساسات و نیازهای او در آن لحظه دقت نکنیم، لحظات سختی را پیش رو خواهیم داشت. البته این نکته، ظاهر ساده ای دارد. بسیاری از ما هنگام صحبت با دوستان یا همکاران مان به خوبی می‌توانیم برای دقایقی نیازهای خودمان را کنار بگذاریم و با تمام وجود به آنها توجه کنیم.

اما در رابطه با همسر،متاسفانه وضعیت کمی پیچیده تر است. گاهی اوقات حاضر نیستیم حتی برای لحظاتی کوتاه مطابق انتظارات او رفتار کنیم. شاید بهتر باشد برای پیدا کردن انگیزه جهت کوتاه آمدن، تنها به احساسات لحظه ای خودمان یا اتفاقاتی که در ۵ دقیقه آینده می افتد، توجه نداشته باشیم.کمی نیز به آینده روابط مان فکرکنیم. برای شروع بهتر است قبل از گفت وگو انتظارات خود را از همسرتان مستقیما با او در میان بگذارید.البته بهتر آن است که به نشانه هایی که همسرمان در زمان صحبت بیان می‌کند نیز توجه کافی داشته باشیم.

برای نمونه زمانی که آقا می‌گوید:" همه اش تقصیر خودم است، اگر از اول این پروژه را قبول نمی‌کردم، حالا این طور به دردسر نمی‌افتادم.در این مدت این قدر سرم شلوغ بوده که اصلا نفهمیدم کی این هفته ها تمام شد، دیگه خسته شدم...". در این شرایط دیگر خودتان باید حدس بزنید که اگر همسرتان دارد از کار زیادش شکایت می‌کند، تنها نیاز دارد شما به او گوش دهید، نه اینکه بگویید:"تقصیر خودته، من که گفتم پروژه را بی خود قبول نکن!". یا در نظر بگیرید خانم می گوید:" می دانم ایرادم کجاست.نمی توانم به هر کسی که از من کمک می خواهد، نه بگویم. در نتیجه یکدفعه کارها روی سرم خراب می شود. انگار گاهی وقت ها خودم بین این همه کار گم می شوم...". در شرایطی که خانم می داند مشکلش چیست و البته درخواست کمک برای پیدا کردن راه حل ندارد، بدترین کار این است که آقا به خانم بگوید:" خب، یکدفعه که به یکی از این آدم ها نه بگویی، بقیه هم حساب کار دستشان می‌آید." به جای اصرار به اظهار نظر سریع، بهتر است برای دقایقی سکوت کنید و بعد از آنکه کاملا متوجه شدید همسرتان درباره چه موضوعی دارد صحبت می کند وانتظارش از شما چیست، به اظهار نظر بپردازید.

● اول شما بفرما!

عادت قطع کردن صحبت یکدیگر، مشکلی است که البته به زندگی مشترک محدود نمی‌شود و هر کس این عادت را داشته باشد، باعث آزار دیگران می‌شود. در صورتی که همسرتان چنین عادتی دارد، در برخورد با آن به ۲ نکته توجه داشته باشید؛ چنین کاری را معمولا بیشتر آقایان انجام می‌دهند. عجله آنها برای اتمام صحبت و تمایل به حدس زدن به جای گوش دادن ممکن است از دلایل بروز چنین اتفاقی باشد.

اما نکته دوم که البته اهمیت بسیار زیادی نیز دارد؛ این است که اگر همسر شما چنین عادتی دارد، در بیشتر مواقع این عادت محدود به شما نیست. اگر دیشب همسرتان هنگام صحبت در مورد موضوعی مهم حرفتان را قطع کرده، دلایل عجیب و غریبی برای آن نتراشید؛ اینکه به شما بی‌توجه است یا برایتان ارزش قائل نیست. یادتان باشد این عادت همسرتان است و ربطی به حساب و کتاب های بین شما ۲ نفر ندارد. این یادآوری کوچک می تواند از شخصی کردن موضوع تا حد زیادی جلوگیری کرده، از بگو مگوهای بعدی پیشگیری کند.

البته کسانی که چنین عادتی دارند باید توجه داشته باشند که اگرچه در ارتباط با دیگران ممکن است چندان دچار مشکل نشوند اما در ارتباط با همسر وضعیت متفاوت است. در زندگی مشترک تعارفات کنار گذاشته می‌شوند ودر نتیجه اعتراضات بیشتر شنیده می‌شوند. درواقع این عادت ایراد گرفتن همسرتان نیست که باعث می‌شود بارها به شما تذکر دهد که حرفش راقطع نکنید، بلکه تنها صمیمی بودن اوست که به چنین نتیجه ای منجر می‌شود. بهتر است اگر چنین عادتی دارید، بیشتر از قبل، خودتان را در خانه کنترل کنید.

● حالا یک سوال مهم

اگر هنگام صحبت همسرتان فقط به پاسخ هایی مثل بله یا اوهوم اکتفا کنید، ممکن است بعد از چند جمله، گفت و گو تمام شود. برای ادامه دادن گفت و گو و البته نشان دادن علاقه‌مان به موضوع و البته همسرمان لازم است هنگام صحبت، سوالاتی هم بکنیم. مثل هر کار دیگری، اگر دفعات این کار خیلی زیاد یا خیلی کم باشد، می تواند به موضوعی آزاردهنده تبدیل شود.

البته تنها سوال کردن هم نمی‌تواند همیشه باعث ادامه گفت و گو شود. بعضی از افراد- به ویژه آقایان- عادت دارند به سوالات، بسیار کوتاه یا

www.takbook.com

www.takbook.com

تلگرافی پاسخ دهند. در این مواقع، تغییر نوع سوال می‌تواند راه خوبی برای ادامه دادن گفت وگو باشد.

پرسیدن سوال های کلی تر و سوالاتی که با یک بله یا خیر نمی‌شود جوابشان را داد، در این شرایط کمک کننده هستند. نکته مهم دیگر در طرح سوال، این است که کمتر از سوالاتی که با چرا شروع می‌شوند استفاه کنید. این نوع سوالات – به ویژه در زمان گفت و گو درباره اتفاقات ناخوشایند- دلخوری ها را افزایش می‌دهد؛ چرا که همسرتان حس می‌کند که می‌خواهید او را به نوعی محاکمه و خلع سلاح کنید.

- یعنی درست فهمیدم؟

مشاوران و روانشناسان در برخورد با مراجعان شان از تکنیکی به نام بازگویی استفاده می‌کنند. در این روش مشاور، قسمت های مهم و برجسته صحبت مراجعه کننده را دوباره تکرار می‌کند. این روش باعث جلب اعتماد گوشنده می‌شود چرا که او مطمئن می‌شود حرف هایش با دقت شنیده شده است.شما نیزمی‌توانید در ارتباط با همسرتان درباره احساسات اش صحبت کنید، بسیار مفید است.

شاید تمام این قانون ها را قبلا هم شنیده باشید اما به کار بردن آگاهانه آنها می تواند مثل یک چوب جادو دلخوری های همیشگی بعد از هر صحبتی را از بین ببرد. خواهید دید!

منبع : سایت سیمرغ

http://vista.ir/?view=article&id=319120

vista.ir
Online Classified Service

گوش کنید، ببینید، بپرسید

به نظر می‌رسد مردان و زنان نه تنها در گوش دادن بلکه هیچگاه در روابطشان هم درست عمل نمی‌کنند. شما می‌بینید، عدم توانایی در برقراری ارتباط یکی از دلایلی است که بسیاری از روابط و ازدواجها را با شکست مواجه می‌کند.

عدم توانایی در شنونده بودن یکی دیگر از دلایل اصلی عصبانی شدن مردم از یکدیگر است. گاهی فکر می‌کنیم که حرف زدن بیشتر به نفع ماست تا گوش دادن. یکی از بزرگترین مزایای حرف زدن این است که فرصت کنترل افکار و اعمال دیگران را فراهم می‌کند. دلیل دیگر اینکه مردم به حرف زدن بیشتر از گوش کردن تمایل دارند، این است که فکر می‌کنند بدین‌ترتیب احترام و تحسین دیگران را به دست می‌آورند و اگر ساکت بمانند گوشه‌گیر و بی‌ارزش به نظر می‌رسند. اما واقعیت این است که اگر می‌خواهید دیگران را به وسیله کلمات جذب و متقاعد کنید (خصوصا همسرتان را) اول باید ببینید چه می‌گویند.

دلیل اصلی اینکه ما شنونده خوبی نیستیم این است که:

۱) گوش دادن نیازمند تغییرات جسمی است وقتی که فردی به دیگری گوش فرا می‌دهد یکسری تغییرات در بدن وی صورت می‌گیرد. شنوایی افزایش می‌یابد، دمای بدن بالا رفته و تنفس سریع‌تر می‌شود. البته، اگر شما به تمام این تغییرات توجه کنید، در حقیقت به آنچه که دیگران می‌گویند توجه نخواهید داشت.

www.takbook.com

www.takbook.com

▪ نکته: برای جلوگیری از حواس‌پرتی در نتیجه توجه به رفتار خودتان، نسبت به آنچه که دیگران می‌گویند هوشیار باشید و روی پیام حرف‌هایشان تمرکز کنید.

۲) افکار سریع انسان قادر است کلمات را سریع‌تر از آنچه می‌تواند صحبت کند، بفهمد. یك فرد عادی می‌تواند در دقیقه تا ۶۰۰ کلمه را پردازش کند؛ در حالی که نرخ تکلم همین فرد حدود ۱۲۵ تا ۱۵۰ کلمه در دقیقه است. بنابراین، از آنجایی که مغز ما کلمات را سریع‌تر از آنکه بیان کند، پردازش می‌کند و می‌فهمد، وقتی پای صحبت کسی می‌نشینیم علاوه بر آنکه می‌توانیم متوجه حرف‌های او باشیم، وقت اضافی زیادی هم برای افکار شخصی خود در اختیار دا ریم.

▪ نکته : به جای اینکه از این فرصت اضافی برای رد یا تقابل با صحبت‌های همسرتان استفاده کنید، سعی کنید عقاید، شکایات یا بازتاب‌های وی را درك کنید.

۳) فرضیات غلط اغلب اوقات، مردم گوش نمی‌کنند چون فکر می‌کنند آنچه که دیگری می‌خواهد بگوید را می‌دانند، یا اینکه موضوع به قدری پیچیده است که متوجه آن نخواهند شد یا آنقدر مهم نیست که به آن گوش دهند.

▪ نکته: به جای اینکه فرض کنید افکار همسرتان خیلی واضح، ساده، پیچیده، یا خیلی کم‌اهمیت‌تر از آن است که به آنها توجه شود، باید به دقت به آنها گوش کنید. قبل از اینکه صحبت فرد به پایان برسد در مورد او قضاوت یا ارزشیابی نکنید. قبل از اینکه در مورد همسرتان قضاوت کرده باشید، سعی کنید عقایدش را بفهمید. اول خوب گوش کنید و مطمئن شوید که فهمیده‌اید و سپس ارزشیابی کنید.

۴) گرفتاری‌های شخصی وقتی خیلی در فکر مشغله‌های شخصی خود باشیم، باعث می‌شود نتوانیم فرآیند گوش دادن را به درستی انجام دهیم. بعضی وقت‌ها به گونه‌ای تحت فشار قرار می‌گیریم یا نگرانی‌هایی در ما وجود دارد که مانع از آن می‌شود که روی پیام صحبت‌های دیگران تمرکز داشته باشیم.

▪ نکته : به جای اینکه برای بی‌ادبانه جلوه نکردن رفتارتان، وانمود کنید که دارید به همسرتان گوش می‌کنید، باید به او بگویید که در حال حاضر مسائل و نگرانی‌هایی در ذهن شما وجود دارد که نمی‌گذارد با دقت به حرف‌های او گوش کنید. ممکن است با گفتن این مساله، حالا او شنونده حرف‌های شما شود.

۵) تعداد زیاد صحبت‌کننده‌ها ما زندگی پر مشغله‌ای داریم. هر روز به همسرانمان، فرزندانمان، والدینمان، خواهر و برادرانمان، معلمانمان، همکارانمان، رسانه‌ها، همسایه‌ها، فروشنده‌ها و حتی غریبه‌ها گوش می‌دهیم. غیرممکن است که بخواهیم به تمام آنها و پیام حرف‌هایشان به دقت گوش دهیم. بنابراین گاهی اوقات نیاز پیدا می‌کنیم توجهمان را معطوف به چیزی نکنیم. یا به صورت گزینشی به پیام‌ها گوش کنیم تا بتوانیم به مهم‌ترین آنها توجه کنیم.

▪ نکته : حق تقدم در گوش دادن را به آنهایی بدهید که برای شما عزیزترند و یا آنهایی که طبق روال زندگی با آنها سروکار دارید مثل همسر، فرزندان، خانواده، همکاران و رئیستان. کم‌توجهی را برای وقتی بگذارید که تلویزیون تماشا می‌کنید یا رادیو گوش می‌دهید.

۶) حواس‌پرتی پزشکان به آن پارازیت خارجی می‌گویند. صدای بلند تلویزیون در پس زمینه، موسیقی، محاوره دیگران (در پس زمینه)، ترافیك، شرایط جوی و نظایر آن می‌توانند بر قابلیت گوش دادن شما تاثیر منفی بگذارند.

▪ نکته: اگر می‌بینید که نمی‌توانید درست به همسرتان گوش کنید یا تمرکز روی صحبت‌های او مشکل است، سعی کنید عوامل حواس‌پرتی را کاهش داده یا از بین ببرید: تلویزیون را خاموش کنید، پنجره را ببندید، صدای موسیقی را کم کنید یا به مکان ساکت‌تری بروید.

۷) کم‌شنوایی گاهی اوقات مشکل در قابلیت گوش دادن فرد نیست؛ این می‌تواند واقعا یك مساله فیزیولوژیکی باشد. حتی میزان پایین کم شنوایی می‌تواند مانع از گوش دادن مؤثر شما به دیگران شود. فرض کنید همسرتان صرفا برای اینکه در محاوره با شما مورد کم‌توجهی یا بی‌توجهی قرار گرفته است شما را ترك کند در حالی که این واقعا تقصیر شما نبوده است.

▪ نکته: اگر فکر می‌کنید شما یا کسی که می‌شناسید از کم‌شنوایی رنج می‌برد، از او بخواهید حتما یك آزمایش شنوایی‌سنجی بدهد. با امکانات پزشکی امروز، امکان درمان کم‌شنوایی پس از تشخیص آن وجود دارد.

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=248741

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

لذت بردن از زندگی در میانسالی

یکی از چیزهایی که هیچ وقت به آن توجه نمی کنیم میانسالی است. اکثر مردم دوست دارند که همیشه جوان بمانند، غافل از این که پرثمره ترین لحظات زندگی خود را نادیده می گیرند. هر روز جلوی آینه می روند و به خطوط چهره خود توجه می کنند. مدام روزها و سال ها را می شمارند. از زمانی که در اختیار دارند لذت نمی برند و حسرت روزهای از دست رفته را می خورند بدون این که به این حقیقت توجه کنند که کیفیت زندگی و روابط اجتماعی در میانسالی به حداکثر میزان خود می رسد. اما برای این اشخاص این حقیقت ارزشی ندارد، آنها فقط می خواهند در ظاهر جوان بمانند غافل از این که تخم پیری را در درون روح خود کاشته اند و مدام آن را تغذیه می کنند. بعضی از افراد تصور می کنند که فقط در جوانی (به علت بعضی آزادیها و عدم تعهدها) می توانند از زندگی لذت ببرند و بعد از آن زمان تحمل سختی ها و مشکلات است، غافل از این که برای لذت بردن از زندگی هیچ محدودیت سنی وجود ندارد. این اشخاص با تعاریف غلطی که از میانسالی و پیری در ذهنشان وجود دارد به زندگی ادامه می دهند، فکر می کنند میانسالی درب ورود به پیری و پیری اتاق انتظار مرگ است. پیری را معادل ناتوانی و از کارافتادگی می دانند و دیدن یک موی سفید در سرشان ناگوارتر از هر چیز دیگری است. این اشخاص با ارزش ترین روزهای زندگی خود را در حسرت روزهای از دست رفته گذشته با بی توجهی هر چه تمام تر می گذرانند بدون این که یک بار از خود بپرسند چرا انسان بزرگ می شود؟

- چرا بزرگ می شویم؟

به سن و سال خود فکر کنید! پیر شدن یک حقیقت است ولی می توانید همیشه میانسال بودن را حفظ کنید. این تصمیم درونی به شما اجازه می دهد که صرف نظر از سنتان با هر کیفیتی که می خواهید زندگی کنید. اگر به پیر شدن اعتقاد نداشته باشید هیچ وقت پیر نخواهید شد. همچنان که سن، بالا می رود روح نیز رشد می کند و به تکامل خود نزدیک تر می شود. مراحل کودکی، نوجوانی و جوانی همه به این علت است که آمادگی مطلوبی در شما برای استفاده هر چه بهتر از این لحظات ایجاد کند. اما گاهی اوقات فراموش می کنیم که زندگی برای خود نقشه ای دارد و ما هیچ حق انتخابی (در مسیر تکامل سن) نداریم. شاید اگر حق انتخابی به ما داده می شد ۶ سال پیر می شدیم۵۰، سال جوان می ماندیم و۱۰ سال میانسال و نهایتاً در کودکی از دنیا می رفتیم. اما حقیقت این است که قدرت ما فقط در نحوه کنترل زندگیمان است نه در نحوه انتخاب مراحل سنی. هر اتفاقی در طبیعت با برنامه خاصی پیش می رود. حتی طبیعت هم به دنیا می آید و از دنیا می رود. بهار که فصل شکوفایی طبیعت است همانند کودکی در انسان است. تابستان میانسالی است، پائیز مرحله قبل از پیری و نهایتاً زمستان هم پیری و مرگ طبیعت است. مثال دیگر خورشید است. اول صبح که از پشت کوه بیرون می آید کم کم به سطح عمود تابش خود نزدیک می شود. این مرحله میانسالی خورشید است و در این لحظه خورشید در نهایت قدرت و درخشش خود است و بعد از این مرحله است که کم کم به انتهای روز نزدیک می شویم. به هر حال میانسالی هم مثل هر دوره دیگری در زندگی مزیت هایی برای خودش دارد. اگر وقتی برای این دوره از زندگیتان اختصاص ندهید خیلی راحت این وقت باارزش را از دست می دهید و دیگر امیدی برای زندگی ندارید.

- ترسی از مشکلات وجود ندارد

زندگی بدون سختی فقط زنده مانی است. مشکلات همواره جزئی جدایی ناپذیر از زندگی انسانها بوده اند، هستند و خواهند بود. هیچ انسانی

www.takbook.com

www.takbook.com

وجود ندارد که مشکلی نداشته باشد. انسان در هر دوره سنی با مشکلات خاصی روبه روست و به خاطر همین مشکلات است که به توانایی های خویش پی می برد. مشکلات از لحظه تولد انسان با او متولد می شوند و تا آخرین لحظه نیز وجود دارند اما چه باک! مشکلات از نظر یک شخص میانسال آزمایشی الهی برای سنجش ایمان و استقامت است بنابراین استرس کمتری در این شخص وجود دارد در حالی که یک جوان به چشم بدبختی و دردسر به آن نگاه می کند. مشکلی که از نظر یک شخص جوان فلاکت و بدبختی دیده می شود از نظر یک فرد میانسال این طور نیست و با خنده با آن برخورد می کند. شخص میانسال به علت تجربه فراوانی که دارد می داند به تعداد مشکلاتی که بر روی کره زمین وجود دارد راه حل هایی نیز وجود دارد و به جای انتقاد از شرایط موجود به دنبال راه حلی برای حل مشکل می گردد در حالی که اشخاص جوان به علت نداشتن تجربیات کافی، جرأت رو در رو شدن با مشکلات بزرگ را ندارند.

● موفقیت بزرگ

در میانسالی دری از درهای الهی باز می شود و انسان به یک پیروزی بزرگ معنوی دست می یابد. در زندگی لحظاتی وجود دارد که چشمهای انسان حالت دیگری به خود می گیرند و محیط پیرامون خود را به صورت دیگری می بینند. این انسان دیگر انسان خودبین و خودخواه دیروز نیست بلکه انسانی است که به آرمانهای انسانی احترام می گذارد. انسان در این سن موفق می شود غرور را در خود نابود کند و حس انسان دوستی که یک خصوصیت مثبت اخلاقی است را جایگزین آن کند. در این سن دیگر کسی زیاد به خودش فکر نمی کند بلکه حس انسان دوستی در اشخاص بیشتر می شود. وقتی یک پدر می شنود که در شهری زلزله آمده همانند یک جوان (که مسئولیت یک خانواده را به عهده ندارد) بی تفاوت از کنار این خبر نمی گذرد، چرا که می داند تهیه مخارج یک خانواده در حالت عادی که سرپناهی برای آنها وجود دارد مشکل است چه برسد به این که این سرپناه هم از بین رفته باشد. شباهت جوانی و میانسالی مانند شباهت آینه و پنجره است. آینه و پنجره هر دو از شیشه درست شده اند، اما در آینه لایه نازکی از نقره در پشت شیشه قرار گرفته و در آن چیزی غیر از خود شخص دیده نمی شود. وقتی که این دو شیء شیشه ای را با هم مقایسه می کنیم به این نتیجه می رسیم که وقتی شیشه فقیر باشد دیگران را می توان از پشت آن دید و نسبت به آنها احساس محبت کرد اما وقتی از نقره (یعنی غرور) پوشیده می شود تنها خودش را می بیند. انسان در میانسالی صاحب شجاعتی می شود که به کمک آن می تواند آن لایه نقره ای را از جلوی چشمهایش بردارد تا بتواند دیگران را هم ببیند.

● شناختن دوستان واقعی

خرد انسان در گذر زمان شکل می گیرد. یک شخص میانسال بعد از داشتن ارتباطات متعدد، کم کم به درجه بالایی از شناخت رسیده است که به کمک آن می تواند دوستان را از دشمنان تشخیص دهد. انسان در این سن می تواند انحرافات فکری در مورد اشخاص را از بین برده و افکار و اندیشه های تازه ای در خود به وجود آورد. هنر شناختن دوستان واقعی فقط در انحصار اشخاص میانسال است. کسانی که تصور می شد دوستان واقعی هستند از پشت نقابی که به صورت زده بودند خارج شده و دشمن بودن آنها مشخص می شود، همچنین کسانی که به نظر می رسید دوستان خوبی نیستند به صمیمی ترین دوستان تبدیل می شوند. همچنین انسان در میانسالی به روشن ترین درک خود از جامعه و روابط اجتماعی می رسد و به کمک این تجربیات ارزشمند می تواند به جوانان برای انتخاب دوستان واقعی کمک کند و به نوعی باعث افزایش کیفیت روابط اجتماعی شود. حتی گاهی اوقات انتقال این تجربیات به جوانان می تواند زندگی آنان را از خطر نابودی (گرفتار شدن آنان در مشکلاتی نظیر اعتیاد، دوستی با اشخاص غیرقابل اطمینانی نظیر اراذل، سارقین) حفظ کند.

● میانسالی دوران صلح و گسترش روابط اجتماعی

جنگ علیه مسائل خاصی که با گذر زمان حل می شود، فقط نیروی انسان را هدر می دهد. خدا معجزات خود را در مکانهایی باور نکردنی و به دست افرادی دور از انتظار و در زمان هایی غیرقابل تصور به انجام می رساند. زندگی نیز ما را به طرف آن راهنمایی می کند اما از راههایی که انتظارش را نداریم. گاهی اوقات گیج می شویم و فکر می کنیم که در مسیر اشتباهی قرار گرفته ایم ولی این دقیقاً همان چیزی است که منتظر آن بودیم. همان دوران صلح و آرامشی که در جوانی در آرزوی رسیدن به آن هستیم ولی فقط در این سن به یک آرامش پایدار در زندگی می رسیم. در این سن انسان بخشنده تر است و به راحتی تجربه و وقت خود را که بزرگترین سرمایه زندگی اش است در اختیار دیگران قرار می دهد و با این کار به دیگران اجازه پیشرفت می دهد. به امید انتقال این تجربیات نسل بشر می تواند به کیفیت مطلوبی از زندگی و روابط اجتماعی دست یابد.

● حرف آخر

کسی که بیشتر به آینده می اندیشد سهم بیشتری را از آن نصیب خود خواهد کرد و کسی که کمتر به آن فکر می کند سهم کمتری از آن نصیبش می شود. آیا این حقیقت ندارد که زندگی روزی به پایان می رسد؟ آیا روزی نخواهد رسید که باید جوابگوی خود باشیم. ما آفریده شده ایم تا خوب

www.takbook.com

www.takbook.com

زندگی کنیم و از زندگی و نعمات الهی به درستی استفاده کنیم نه این که آن را بیهوده هدر بدهیم. گاهی اوقات چنان زندگی می کنیم که گویا هرگز نمی میریم و چنان می میریم که انگار اصلاً زندگی نکرده ایم. روزی باید بیاندیشیم که در زندگی به چه چیزهایی رسیدیم و در عوض چه چیزهایی را از دست دادیم. اگر هم اکنون که در حال مطالعه این مطلب هستید هنوز جوانید اصلاً نگران نباشید؛ شما می توانید بهترین دوران میانسالی را داشته باشید. اگر گاهی اوقات والدینتان جلوی بعضی از اقداماتتان را می گیرند و شما از این عمل ناراحت می شوید بدانید که باید از این کار بزرگترها قدردانی کنید چون ممکن است همه چیز به آن صورت که در اولین نگاه درست به نظر می رسد نباشد و به علت بی تجربگی تان اشتباه کرده باشید و این اشتباه غیرقابل جبران باشد. افراد میانسال معمولاً توجه بیشتری به جزئیات دارند، جزئیاتی که معمولاً جوانان در تصمیم گیریها به آن توجه نمی کنند. جزئیاتی که ممکن است یک ساعت، یک روز و یا یک هفته دیگر ماهیت اصلی خودشان را بروز دهند و دیگر فرصتی برای جبران باقی نمانده باشد. از زندگی در زمان حال لذت ببرید اما قبل از این که هر تغییری در تصمیمات کلی زندگی خود بدهید درست فکر کنید و حتماً با یک میانسال مشورت کنید. اما اگر خودتان یک میانسال هستید فقط یک نفس عمیق بکشید و به محیط پیرامون خود نگاه کنید. اما اگر میانسالی را نیز پشت سر گذاشته اید به گذشته پرافتخارتان فکر کنید و کارهای خوبی که انجام داده اید را بشمارید. پیری فقط با کمک روح می تواند در چهره شما منعکس شود. پس هرچه سریع تر یک نامه برای روحتان بنویسید و به او بگوئید که نظرتان در مورد میانسالی عوض شده است. اگر عده ای حتی در سنین پیری، جوان به نظر می رسند به خاطر این نیست که طبیعت به آنها لطف خاصی داشته است بلکه به خاطر این است که این اشخاص به پیری اعتقاد ندارند. میانسالی درب ورودی به پیری نیست و پیری هم اتاق انتظار مرگ نیست. علت این که بعضی اشخاص دچار پیری زودرس می شوند این است که از نوجوانی تخم پیری را در روحشان کاشته اند و مدام آن را تغذیه کرده اند. کسی که با پیری مبارزه می کند نهایتاً برنده می شود ولی کسی که خود را تسلیم آن کند مغلوب می شود. فقط یک قانون برای جوان ماندن وجود دارد و آن این است که عادت شمردن سال های زندگیمان را ترک کنیم. فراموش نکنیم که میانسالی یک نعمت الهی است، شکرگزار این نعمت الهی باشید.

منبع : سازمان آموزش و پرورش استان خراسان

http://vista.ir/?view=article&id=316196

vista.ir
Online Classified Service

لطفا با هم دوست باشید

می توانیم همسرمان را آن گونه که هست ببینیم به اندازه خودمان برایش ارزش قایل باشیم و بدون انتظار برایش مایه بگذاریم. متعهد بشویم تا برای او رفاه کامل ایجاد کنیم. پس این است که عشق می تواند بی هیچ تلاش آشکاری، میان ما آزادانه به حرکت دربیاید. چنین عشقی، عشق بدون قید و شرط بین بهترین دوستان است.

می توانیم عاری از نفس پرستی به همدیگر عشق بورزیم و رهایی انرژی را تجربه کنیم. به خاطر جزییات رابطه مان را به خطر نیندازیم و در چارچوب ساختگی با هم رفتار نکنیم. بلکه به هم عشق بورزیم و احترام بگذاریم و نسبت به هم عشق غیرارادی داشته باشیم.

اولین جزء برای داشتن رابطه عمیق و عاشقانه پایدار و عشق بدون قید و شرط دوستی میان دو نفر است. پس می توانیم با عمیق ترین زمزمه های

www.takbook.com

www.takbook.com

روحمان به او اعتماد داشته باشیم. بهترین وبدترین مسایل را درباره هم بدانیم و همچنان همدیگر را دوست داشته باشیم. درست مانند یک دوست و یک عاشق.

می توانیم برای داشتن رابطه دلخواه و درک متقابل، رشته های ارتباطی مان را محکم تر کنیم. سپس با کسب مهارت در بیان خواسته هایمان بکوشیم. وقتی نمی توانیم وجودمان را برای کسی که دوستش داریم ابراز کنیم. دریچه های روحمان را نسبت به او بسته ایم. در نتیجه دچار مشکلات عاطفی می شویم. پس می توانیم در پشت ظاهرمان پنهان نشویم.

می توانیم سعی کنیم تا آنچه همسرمان را خشنود می کند به او بگوییم تا او به حدس و گمان روی نیاورد. به جای بیان خواسته هایمان، ترجیحاتمان را به او بگوییم. اگر نتوانیم درونیات مان را آشکار کنیم، نمی توانیم خودمان را نیز بشناسیم. با ابراز وجود می توانیم چیزهایی را ببینیم. احساس وتصور کنیم و به امید آن چیزهایی باشیم که نمی توانستیم به وجودش بیندیشیم. با ابراز احساسات اعتبار بیشتری کسب می کنیم. اما آسیب پذیرتر و حساس تر می شویم. در عوض وقتی به همسرمان اجازه بدهیم تا ما را کاملاً بشناسد، ترس کمتری خواهیم داشت تا ما را در آینده ترک کند. وقتی او ما را قبول دارد و بدون قید و شرط عشق می ورزد، نباید در رابطه مان پنهانکاری کنیم.

می توانیم برای داشتن آرامش درونی، به افکار، گفته ها و اعمالمان عشق بورزیم. به عشق بیندیشیم. از عشق حرف بزنیم و در همه اعمالمان عشق بی قید و شرط مان را به همسرمان نشان بدهیم. برای آنکه او نسبت به ما وضوح داشته باشد، می توانیم عمیق ترین احساساتمان را به او نشان بدهیم پس بدون مکالمه، نمی تواند صمیمیتی وجودداشته باشد. تنها راهی که می توانیم با همسرمان رابطه داشته باشیم، گفتن حقیقت است. رابطه حقیقی، عشاق رابه حرکت وامی دارد و بین آنها اتحاد، عشق و رضایت ایجاد می کند.

می توانیم برای هرچه صمیمی تر بودن، احساسات مثبت و منفی را به یک میزان باهم در میان بگذاریم. نگفتن حقیقت به نوعی دروغگویی است. انرژی که برای صداقت به کار می بریم. بسیار کمتر از انرژی است که صرف نگفتن و پنهانکاری می شود. پس بهتر است خود را وقف حقایق و زندگی آزادانه کنیم و با کسب شجاعت برای چنین زندگی، از ترس نیز رها بشویم. وقتی بصیرت برتر از احساس ترس شمرده بشود، ترس وجود نخواهد داشت.

می توانیم بدون قضاوت درباره گفته های همسرمان، به حرف هایش گوش بسپاریم و دلمان را همیشه برای حرفهایش بگشاییم.

می توانیم برای داشتن رابطه ای خوب، طرف دیگر رابطه مان را نگهبان تنهایی مان قرار بدهیم.

وقتی بدانیم بین صمیمی ترین افراد نیز فاصله نامحدودی وجود دارد، می توانیم در کنار هم زندگی عالی داشته باشیم. اگر این فاصله را بپذیریم، همدیگر را کاملتر می بینیم.

می گویند می توان آنقدر به هم نزدیک بود تا از کمبود هوا شکایت کرد. اما بهتر است اجازه ندهیم در رابطه عاشقانه مان چنین مساله ای پیش بیاید. می توانیم هنگام نیاز همسرمان به او آزادی بدهیم. بگذاریم رها باشد و وقتی نیاز به مراقبت داشته باشد از او کاملاً مراقبت کنیم. می توانیم متعهد بشویم تا هنگام نیاز، در رابطه مان فضای باز ایجاد کنیم. می توانیم صمیمیت و تنهایی را دوست داشته باشیم تا گره ای در کارهایمان ایجاد نشود.

در دل عشق راز ساده ای وجود دارد؛ عشق به معشوق اجازه رهایی می دهد. پس می توانیم به ترکیبی از استقلال و باهم بودن برسیم و در موقع نیاز، در این باره آزادانه باهم حرف بزنیم. عشاق می دانند که اگر هریک فرد کاملی باشند، عشق آنها نسبت به همدیگر کم نمی شود و آن را تهدید نمی کند. آنها در رابطه شان احساس امنیت می کنند. احساس ناامنی حسادت ایجاد می کند که درواقع تقاضایی است برای دریافت مهر و محبت بیشتر. البته خواستن عشق و محبت بیشتر حق هرکس است. بخصوص وقتی که احساس شک و تردید در میان باشد. اما نشان دادن غیرمستقیم حسادت بی ثمر است. احساس مالکیت بیش از حد نسبت به همسر صلاح نیست. با حسادت می توان مطمئن بود که حتماً آن کس را که نمی خواهیم از دست بدهیم، از دست خواهیم داد.

هر قدر احساس مالکیت بیشتر باشد. یعنی عشق بیشتری می طلبیم. اما در عوض عشق کمتری دریافت می کنیم. اگر آزادی بیشتری بدهیم و کم توقع تر باشیم، عشق بیشتری دریافت می کنیم. می توانیم با دیدن آزادی و سرزندگی همسرمان لذت فراوانی کسب کنیم.می توانیم همدیگر را تشویق کنیم تا دوستان بیشتری بیابیم و افقهایمان را هرچه گسترده تر کنیم. از تجلیل زندگی باهم و با دوستانمان لذت بیشتری می بریم.

می توانیم با نداشتن توقع از همسرمان که فقط به ما اهمیت بدهد، امیدوارتر بشویم. عشق واقعی می تواند فوق العاده باشد. تنها یک نفر نمی

www.takbook.com

www.takbook.com

تواند تمام نیازهای دیگری را برآورده کند. همسرمان می تواند بهترین دوستمان باشد. اما او نمی تواند تنها دوستمان باشد. پس می توانیم از او انتظار داشته باشیم تا علایق دیگری نیز داشته باشد. داشتن آزادی برای به دست آوردن دوست ها و سرگرمی های جدید، رابطه مان را هرچه محکم تر می کند. در آزادی هیچ محدودیتی وجود ندارد و برای رابطه ها زیان آور نیست. بلکه می تواند برای لذت بردن از زندگی فرصت های هیجان انگیز و کشف نشده ای به ارمغان بیاورد.

می توانیم با دیدن شادی همسرمان از فعالیت هایی که در آنها برتری دارد، خوشحال بشویم و از وجودش لذت بیشتری ببریم. به افراد شاد، راحت تر می توان عشق ورزید.

می توانیم حضور اعتماد را در رابطه مان پایدار کنیم. یعنی به همدیگر اعتماد داشته باشیم. نسبت به یکدیگر متعهد، وفادار و از خود گذشته باشیم. این خصلت ها به ما اجازه می دهد تا برای آزادی جنس مخالفمان اهمیت قایل باشیم و وقتی کنار هم می نشینیم و وقایع روز را برای هم تعریف می کنیم از دوستی باهم لذت ببریم.

هرچه قوی تر بوده و احساس امنیت بیشتری داشته باشیم، بیشتر مایل خواهیم بود تا خودمان باشیم و همسرمان را هم تشویق کنیم تا خودش باشد.

عشق بدون قید و شرط نه تنها به فردیت هرکس احترام می گذارد بلکه آن را پرورش می دهد، حتی اگر جدایی یا از دست دادن همدیگر را به همراه داشته باشد.

می توانیم هدف مان را رشد معنوی همسرمان قرار بدهیم که فقط با صعود خودش به اوج می رسد.

می توانیم فرد باقی بمانیم و قسمتی از یک جفت به حساب بیاییم. عشق بدون قید و شرط، پیوند خاصی است، اما نمی تواند برای همه یا بسیاری از مشکلات فردی جواب قانع کننده ای باشد. باید به این باور رسید که هیچ کس نمی تواند به غیر از من، مرا شاد کند.

منبع : نوسازی

http://vista.ir/?view=article&id=291767

vista.ir
Online Classified Service

ما که زن و شوهر همیم...

● مسئولیت‌شناسی جفتی که دیشب عروس و داماد بودند

برای ازدواج کردن، البته باید به همراهی که برای زندگی‌ات انتخاب می‌کنی، خوب نگاه کنی و براندازش کنی که ویژگی‌های همسر یا شوهر ایده‌آل تو را دارد یا نه. اما فقط نباید به او نگاه کنی! گیرم که او، همان کسی است که باید باشد و تو می‌خواستی؛ ناسلامتی تو هم هستی! اگر او همسر تو می‌شود، تو هم شوهر او می‌شوی و اگر او، شوهر تو می‌شود، تو هم همسر او می‌شوی. باید به خودت هم خوب نگاه کنی و ببینی در قد و قواره‌ی همسر یا شوهر ایده‌آلی برای او هستی یا نه. باید از مسئولیت‌هات شروع کنی؛ از مسئولیت‌هایی که از اولین لحظه‌ای که با هم محرم شدید، رسماً شروع می‌شود و تعطیل‌شدنی هم نیست!

قبل از بله گفتن یا بله گرفتن، مسئولیت‌هات را دوره کن؛ ببین اگر از عهده‌ی

www.takbook.com

www.takbook.com

بعضیش بر نمی‌آیی، ازدواجت را آنقدر عقب بینداز تا توانایی‌اش را به دست آوری!

● مسئولیت‌های هر مرد خانه:

▪ مدیریت زندگی بلد باشد! یعنی «بتواند» زندگی را «اداره» کند و از عهده‌ی مسائل و مشکلاتِ ریز و درشتِ آن برآید. تیتر کفایت داشته باشد هم برای این مطلب می‌زدیم، خوب بود! چون باکفایت به کسی می‌گویند که وجودش برای اداره و سر و سامان دادنِ کاری، بس باشد و نیاز به کمک و دخالتِ کس دیگری نباشد. جزء وصیت‌های امام علی به امام حسن (و در حقیقت به همه‌ی متأهّلانِ دنیا)، یکی هم این بود که: مراقب باش! خانواده‌ات به دلیل بی‌کفایتی تو، نباید بدبختی بکشند و خواری ببینند.

▪ کمک‌کار خانمش باشد! مرد بودن به دست به سیاه و سفید خانه و زندگی نزدن، نیست! به «زن‌ذلیل» گفتن به آنهایی که دستِ کمک به خانمشان دارند هم، نیست!

▪ به خانمش احترام بگذارد! و او را چه در گفتار، چه در رفتار، چه جلوی دیگران و چه وقتهایی که با هم تنهایند، تحقیر نکند.

▪ از فکر رفاه و راحتی خانواده‌اش بیرون نیاید! و اگر از دستش برمی‌آید، هیچ وقت نگذارد زن و بچه‌اش در شرایط سختی باشند.

▪ اخلاق داشته باشد! بعضی‌ها تا دلت بخواهد برای زن و بچه‌شان می‌ریزند؛ اما زن و بچه‌شان آنقدر کیف نمی‌کنند که زن و بچه‌ی یک مرد ندار اما خوش‌اخلاق، از زندگی‌شان کیف می‌کنند.

▪ هیچ کس بهتر از او، برای خانواده‌اش نباشد! هر سال در سالگرد ازدواجتان، از خودت بپرس اگر زمان برگردد و همه چیز همان طور شود که شب خواستگاری‌ات بود (جز حافظه‌ی خانمت که حالا دیگر تو را خوب می‌شناسد!)، آیا زنت باز هم به تو بله خواهد گفت. اگر باز هم به تو بله بگوید، یعنی که تو خوب توی زندگی‌اش نشسته‌ای! آنقدر که هیچ جایگزینی برایت تصور نمی‌کند!

● مسئولیت‌های هر خانم خانه:

▪ شوهرداری بلد باشد! محال است زنی نتواند خوب شوهرداری کند! ممکن است «نخواهد» یا «نداند» چطور و چگونه؛ اما وقتی خواست یا فهمید، محال است از پسش برنیاید! گفته‌اند که جهاد زن، شوهرداری اوست.

▪ صبر داشته باشد! مردها، به هر حال، در کشاکش زندگی عصبی می‌شوند؛ عصبانی می‌شوند؛ صدایشان بلند می‌شود؛ و همیشه حوصله‌شان به یک اندازه نیست. شک نباید داشت که اگر خانم خانه در این جور وقتها، دندان روی جگر نگذارد و دست کم اگر نمی‌تواند (که بلااستثنا می‌تواند!) شوهرش را آرام کند، دست کم کفری‌ترش نکند؛ خانه هیچ فرقی با جهنم نخواهد کرد! پیغمبر برای زنهایی که بدخلقی‌های شوهرانشان را تحمل می‌کنند، گفته است که خدا ثوابی مثل ثوابِ «آسیه»، زنِ فرعونِ معروف، به‌شان می‌دهد.

▪ شوهرش را عصبانی و ناآرام نکند!

منبع : ۵ روز

http://vista.ir/?view=article&id=108290

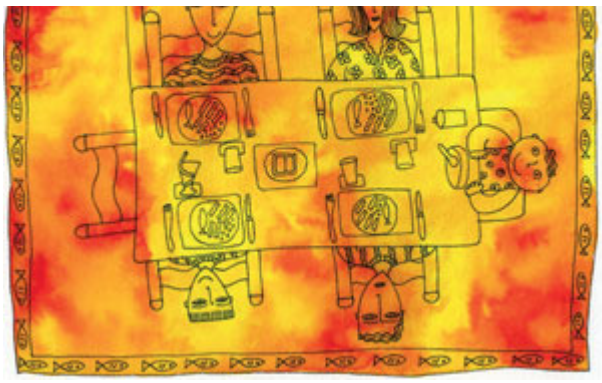
vista.ir
Online Classified Service

مامان! بابا! دعوا نکنید

متاسفانه امروزه ازدواج‌های ناموفق و بعضا اجباری و بسیاری از مشکلات زندگی موجب شده است والدین نتوانند آن طور که باید به تربیت بچه‌ها

www.takbook.com

www.takbook.com



اهمیت بدهند و فرزندان آنها بر اثر بی‌توجهی و کمبود محبت، خوب تربیت نمی‌شوند و در نتیجه در روابط اجتماعی با مشکل روبه‌رو می‌شوند.

به اعتقاد کارشناسان امور تربیتی، در یک ازدواج ناموفق، پدر و مادر بر سر مسائل اساسی تربیت فرزندانشان با یکدیگر توافق ندارند. در چنین خانواده‌ای کودکان از ارتباط ضعیف بین پدر و مادر خود رنج می‌برند و از این که می‌بینند آن دو موجود دوست‌داشتنی و عزیز آنها نسبت به یکدیگر خشونت نشان می‌دهند، بسیار ناراحت می‌شوند. خانواده‌هایی که والدین در مقابل چشمان فرزندانشان بی‌پروا با یکدیگر دعوت می‌کنند و بر سر هم فریاد می‌کشند، اثرات متفاوتی بر فرزندان پسر و دختر خود می‌گذارند. پسرها ممکن است رفتاری جامعه‌ستیز مانند پرخاشگری و هتاکی پیش بگیرند و دخترها رفتارهای اضطرابی و گوشه‌گیری از خود نشان دهند.

از طرفی تاثیر غیرمستقیم نزاع‌های والدین روی فرزندان را نباید نادیده گرفت. به دلیل وجود علائم افسردگی و ناامیدی که در والدین بعد از دعوا و مرافعه پیدا می‌شود، این مساله سبب می‌گردد وقت کمتری را والدین با کودکان خود صرف کنند. بنابراین افراد خانواده، تندخوتر و عصبانی‌تر می‌شوند. این در حالی است که کودک در محیط خانوادگی گرم و پر از عشق و محبت و آرام، رشد و تکامل پیدا می‌کند؛ خانواده‌ای که پدر و مادر مثل اعضای یک تیم در امور مربوط به تربیت فرزند در کنار یکدیگر تلاش می‌کنند.

● واکنش فرزندان

اکثر بچه‌ها متوجه ناسازگاری‌ها و تعارضات پدر و مادر می‌شوند و اگر به طور مداوم شاهد زد و خورد آنها باشند، نشانه‌هایی از پریشانی و ناراحتی‌های فیزیکی و احساسی از خود بروز می‌دهند. برخی تحقیقات نشان می‌دهد که بچه‌ها حتی از ۶ ماهگی نسبت به استرس صداهایی که در اطراف خود می‌شنوند و برخوردها و منازعات پرخاشگرانه واکنش نشان می‌دهند. بنابراین می‌توان گفت که بچه‌ها در هر سن و سالی در برخورد با دعوا و مشاجرات پدر و مادر خود واکنش‌هایی از شوک و ضربه نشان می‌دهند. نمی‌خواهند که این دعوا ادامه پیدا کند؛ زیرا سعی می‌کنند دخالت کنند یا با ایجاد سروصدا و اعتراض، توجه والدینشان را جلب می‌کنند یا آنها را به خنده وامی‌دارند یا از موقعیت فرار می‌کنند. به طور کلی هرچه بچه‌ها کوچک‌تر باشند، احتمال گریه کردن و نشان دادن واکنش‌های ترس از آنها بیشتر است. بچه‌های بزرگتر برای تمام کردن درگیری معمولا حرف می‌زنند.

روان‌شناسان معتقدند شواهد و مدارک نشان می‌دهد چیزهایی که والدین تجربه می‌کنند، بچه‌ها هم تجربه می‌کنند. از این رو اگر والدین عصبانی و ناراحت باشند، این احساسات به سایر اعضای خانواده نیز سرایت خواهد کرد. از آنجا که بچه‌ها والدینشان را الگوی خود می‌دانند و به آنها تکیه می‌کنند، دیدن آنها در حال دعوا و مشاجره برایشان ناراحت‌کننده خواهد بود. لذا این نوع رفتار می‌تواند منجر به ایجاد احساس استرس و اضطراب در بچه‌ها شود. حس خانواده در آنها به همراه حس اعتماد به نفسشان تخریب می‌شود وقتی می‌بینند پدر و مادر قانون‌شکنی می‌کنند در حالی‌که همیشه آنها را از آن منع می‌کردند باعث از بین رفتن حس اعتماد در آنها شده لذا این تجربه برای بچه‌ها بسیار گیج‌کننده خواهد بود.

همچنین اگر دعوا و مشاجره بخشی از زندگی عادی پدر و مادر باشد، بچه‌ها همیشه منتظر بروز بحث و درگیری بین آنها خواهند بود. علاوه بر این بچه‌ها چون برای جلوگیری از بروز درگیری تلاش می‌کنند، لذا خسته می‌شوند. این مساله آنها را در موقعیتی بسیار دشوار قرار می‌دهد و مجبورشان می‌کند که نقش یک آدم بزرگ را بازی کنند در حالی که نه از نظر فیزیکی و نه از نظر شناختی به آن اندازه نرسیده‌اند. اصولا بچه‌ها برای این که خود را با دعواهای پدر و مادر سازگار نشان دهند، معمولا گریه می‌کنند، می‌ترسند یا در دعوا دخالت می‌کنند و حتی ممکن است فرار کنند و چون حساس و مضطرب می‌شوند این رفتار می‌تواند بر اعتماد به نفس آنها اثر بگذارد و وقتی این الگوهای احساسی منفی از زمان کودکی در آنها شکل می‌گیرد اصلاح و تغییر آن بسیار دشوار بوده و بالطبع در زندگی آنها تاثیر سوء خواهد گذاشت و حتی ممکن است این دعواهای مداوم به صورت رفتاری تقلیدی درآید و در بازی با دوستانشان و در موقعیت‌های دیگر همان‌ها را اجرا کنند.

● بچه‌ها را آگاه سازید

وقتی که دعواها طولانی می‌شود، بچه‌ها به این فکر می‌افتند که پدر و مادرشان همدیگر را دوست ندارند و شاید می‌خواهند از هم جدا شوند؛ در حالی که معمولا دعوای پدر و مادر این معنی را ندارد، بنابراین لازم است که بچه‌ها بدانند که بزرگترها هم گاهی درست مثل خود بچه‌ها دعوا می‌کنند و در موقع دعوا ممکن است که حرف‌هایی زده شود که واقعا منظور آنها نبوده است. باید برای آنها توضیح داد که بعضی روزها بزرگترها

www.takbook.com

www.takbook.com

خسته و کم‌حوصله می‌شوند و شاید از دست کسی عصبانی باشند، در این زمان ممکن است در خانه بحث و دلخوری یا شاید دعوا پیش بیاید.

مخالفت به شرط آن که آبرومندانه باشد به افراد کمک می‌کند تا احساسات خود را به هم بگویند و جلوی

پر شدن و منفجر شدن را می‌گیرد. مهم است که اعضای خانواده بتوانند با هم درباره احساس خود گفتگو کنند، ابراز مخالفت باعث می‌شود که یکدیگر را بهتر درک کنند و احساس نزدیکی بیشتری پیدا کنند.

- بر خود کنترل داشته باشید

زمانی که علائم و نشانه‌های پدیدار شدن دعوا و مشاجره را مشاهده کردید سعی کنید آن را به زمانی موکول کنید که بچه‌ها حضور ندارند شاید تا آن زمان عصبانیت شما فروکش کند؛ در واقع بهترین علاج عصبانیت به تاخیر انداختن آن است. زمانی‌که بناچار مشاجره درگرفت، سعی کنید کلمات احساسی را در مشاجرات خود به کار نبرید، چون بچه‌ها نسبت به آن کلمات کاملا حساس هستند. بچه‌ها شما را به عنوان الگو نگاه می‌کنند و از رفتارهای شما تقلید می‌کنند پس بهتر است در مشاجرات مواظب رفتار و کلمات خود باشید، از طرفی هم سعی نکنید که با سکوت، عصبانیت خود را نگه دارید یا آن را مخفی کنید زیرا بچه‌ها به همان اندازه که نسبت به دعوا و مشاجرات حساسند به ناسازگاری‌های غیرکلامی نیز حساسند. می‌توانید با نشان دادن علاقه خود به همسرتان جلوی چشم بچه‌ها، مشاجرات خود را با محبت متوازن کنید.

منبع : ماهنامه شهرزاد

http://vista.ir/?view=article&id=362244

vista.ir
Online Classified Service

ماهیت شوخ طبعی از دیدگاه خانمها و آقایون

اگر از خانم ها و آقایون سوال کنید که چه خصوصیتی در همسرشان وجود دارد که بیش از هر چیز برایشان جالب و جذاب است مطمئن باشید که هر دو جنسیت، شوخ طبعی را در ابتدای لیست خود قرار خواهند داد. این واژه آنقدر مورد استفاده قرار گرفته که در زبان انگلیسی سرواژه ای به صورت (GSOH) نیز برای آن ساخته اند.

هم خانم ها و هم آقایون هر دو به یک میزان به دنبال یافتن حس شوخ طبعی در شریک زندگی خود هستند. به هر حال کاملاً طبیعی است که هر کس به دنبال همسری باشد که خوش مشرب، جذاب و خوشمزه باشد.

می توان گفت که این روزها شوخ طبعی به شکل مقوله ای در آمده که در میان عامه ی مردم رواج زیادی پیدا کرده. لازم به ذکر است پژوهشگرانی که در مورد شوخ طبعی تحقیق و بررسی می نمایند سال هاست که متوجه اختلافاتی در مورد مفهوم و کاربرد حس شوخ طبعی در میان خانم ها و آقایون شده اند. به این معنا که خانم ها علاقه دارند با مردی ازدواج کنند که با مزه باشد، و برایشان جک های خنده دار تعریف کند؛ این در حالی است که آقایون تمایل دارند با خانم هایی ازدواج کنند که به جک های مضحک و مسخره ی آنها بخندند.

بر اساس اظهارات اریک برسلر روانشناس دانشگاه مک مستر در کانادا تعریف خانم ها و آقایون از حس شوخ طبعی به یک معنا نیست. او در تحقیقاتش که در جلد بعدی ماهنامه ی تکامل و سلوک انسانی به چاپ خواهد رسید، تعداد بسیار زیادی از خانم ها و آقایون را مورد پرسش قرار داده است. این افراد پاسخ های جالبی به سوال های پژوهشگران داده اند. برسلر و تیمش به این نتیجه دست پیدا کرده اند که خانم ها بیشتر به

www.takbook.com

www.takbook.com

دنبال مردی هستند که "تولید کننده" ی شوخی باشد و آقایون نیز بیشتر به خانم هایی گرایش دارند که با روی باز از شوخی آنها "استقبال" کنند.
جفری مولر روانشناس در رشد تکاملی انسان در دانشگاه نیو مکزیکو و نویسنده کتاب "ذهنیت همسریابی" معتقد است که این نوع تقسیم مفهومی شوخی در میان جنسیت ها کاملاً قابل درک و پیش بینی است. خانم ها انتخابگر تر از آقایون هستند و به این دلیل که آنها مردهای شوخ طبع را ترجیح می دهند، آقایون خود به خود آموزش می بینند که حس شوخ طبعی خود را زنده نگه داشته و خودشان را با مزه جلوه دهند تا به این ترتیب هم بر روی خانم ها تاثیر گذار واقع بشوند و هم مردهای دیگر را از میدان به در کنند.
جان موریل پروفسور کالج ویلیام و ماری در ویرجینا که به مدت ۲۵ سال است که بر روی شوخ طبعی مطالعه و تحقیق می کند، معتقد است که : "آقایون خیلی راحت با گذاشتن القاب و نام های مستعار بر روی مردهای دیگر آنها دست انداخته و به آنها طعنه می زنند." این در حالی است که خانم ها یک چنین کاری را انجام نمی دهند و کمتر اتفاق می افتد خانم ها را ببینید که برای یکدیگر جک بسازند و یا شوخی هایی کنند که به شخصیت طرف مقابل توهین شده باشد.
یکی از تفاوت های اصلی این است که آقایون اغلب از شوخی استفاده می کنند تا به نوعی با هم جنس های خود رقابت کرده و حس برتری خود را به آنها بقبولانند. این در حالی است خانم ها از شوخی و خنده صرفاً به عنوان عاملی برای عمیق تر شدن پیوندهای عاطفی استفاده می کنند.
تحقیقات گویای این مطلب هستند که آقایون زمانیکه در کنار یک خانم هستند با دوستان پسر خود شروع می کنند به شوخی و خنده.
تطمیع حس شوخ طبعی برای آقایون آنقدر مهم است که یک لبخند از طرف جنس مونث می تواند به عنوان تثبیت کننده ی علاقه ی جنسی در ذهن آنها است. مجموعه تحقیقات یک پژوهشکده ی آلمانی نیز گویای این مطلب است که زمانیکه یک خانم و آقای غریبه به هم می رسند و شروع می کنند به یک گفتگوی عادی، میزان خنده های خانم در طول بحث به عنوان عاملی محسوب می شود که میزان علاقه ی او به طرف مقابل را تعیین می کند، و نشان می دهد که او تا چه حد جذب آقا شده. همچنین همین میزان خنده های خانم است که آقا بر اساس آن تصمیم می گیرد که دفعه ی آینده باز هم او را ملاقات کند یا خیر. از سوی دیگر میزان خنده های آقا هیچ ارتباطی به میزان علاقه ی او به خانم ندارد.
برسلر می گوید که تحقیقاتش همچنین گویای این مطلب نیز هستند که شوخی به احتمال زیاد بخاطر انتخاب جنسی صورت می پذیرد چراکه در روابط رمانتیک خنده و شوخی بسیار مطلوب جلوه می کند. شاید خانم ها به حس شوخ طبعی دوستانشان بی اهمیت باشند حال چه دختر و چه پسر، اما تمایل دارند که همسرشان از این حس برخوردار باشد.
دان نیلسون پروفسور زبان شناسی دانشگاه آریزنا امریکا می گوید خانمی که حس شوخ طبعی آقا را به مسخره می گیرد، این کار او برای آقا مایوس کننده و دلسر کننده به حساب می آید. بسیاری از آقایون در این حال احساس تهدید زیادی را از سوی طرف مقابل دریافت می کنند. همچنین آقایون خانم هایی که بیش از اندازه شوخی می کنند را نیز به عنوان تهدید برای خود محسوب می کنند، به این معنا که این احتمال را می دهند روزی خودشان هدف زبان تیز و تند خانم قرار بگیرند. او می گوید: "من احساس می کنم که هر مردی در دنیا عاشق شوخ طبعی و خوشمزگی است."
نیلسون می گوید مردهای مضحک و با مزه خیلی جذاب هستند چراکه دارای خلاقیت بسیار بالایی می باشند، آنها حتی قابلیت دیدن اشیاء موجود در درون یک جعبه بسته را نیز دارند. آنها همچنین دارای "دید مضاعف" هستند. او می گوید آنها توانایی درک نقطه نظرات متفاوت طرف مقابل را نیز دارند. او می گوید هر دوی این خصیصه های اخلاقی مورد پذیرش خانم ها هستند.
البته خود نیلسون هم برای شوخ طبعی حد و اندازه خاصی قائل می شود. در حقیقت اینطور هم نیست که آقایون بگویند ما به هیچ وجه دلمان نمی خواهد همسرمان شوخی کند. از این گذشته مردهایی که این حس را می ستایند، اغلب نسبت به سایر مردها مطمئن تر، بالغ تر، و آگاه تر هستند. آنها ارزش و اعتبار بالایی به همسرشان می دهند و از این بابت هیچ ترس و تهدیدی را نیز متوجه خودشان نمی بینند.
البته خانم هایی که به دنبال مردهایی هستند که موافق حس شوخ طبعی آنها بوده و ازآن استقبال کنند، دارای عزت نفس بالاتری هستند و برای شخصیت خود ارزش بالاتری قائل هستند.
اکثریت قریب به اتفاق پژوهشگران خانواده و ازدواج نیز موافق آراء فوق الذکر هستند.
جان گاتمن یکی از موسسین موسسه ازدواج و خانواده در سیاتل امریکا و کارشناس روابط زناشویی به این نتیجه رسیده است که زمانیکه شوخی و خنده به عنوان عامل از بین برنده ی تنش ها و تعارض ها به کار برده می شود، زندگی ها دوام بیشتری پیدا می کنند. مطالعات جامع دیگر نیز حاکی از این مطلب هستند که افرادی که با همسران خود خنده و شوخی می کنند و به طور روزانه موجبات خنده و شادی یکدیگر را فراهم می آورند، زندگی خیلی خوشحال تری را دنبال خواهند کرد.

www.takbook.com

www.takbook.com

جنبه سرزنده، شوخ، و فکاهی مغز قابل تقدیر است حتی اگر زوجین در مورد چیزی که عامل خنده است با هم موافق نباشند.

منبع : پورتال مردمان

http://vista.ir/?view=article&id=311531

vista.ir
Online Classified Service

مبانی طبیعی حقوق خانوادگی

روح و اساس اعلامیه حقوق بشر این است که انسان از یک نوع حیثیت وشخصیت ذاتی قابل احترام برخوردار است و در متن خلقت و آفرینش یک سلسله‌حقوق و آزادیها به او داده شده است که به هیچ نحو قابل سلب و انتقال نمی‌باشند.

و گفتیم این روح و اساس،مورد تایید اسلام و فلسفه‌های شرقی است و آنچه باروح و اساس این اعلامیه ناسازگار است و آن را بی‌پایه جلوه می‌دهد هماناتفسیرهایی است که در بسیاری از سیستمهای فلسفی غرب درباره انسان و تار و پودهستی‌اش می‌شود.

بدیهی است که یگانه مرجع صلاحیتدار برای شناسایی حقوق واقعی انسانها کتاب‌پر ارزش آفرینش است.با رجوع به صفحات و سطور این کتاب عظیم حقوق واقعی‌مشترک انسانها و وضع حقوقی زن و مرد در مقابل یکدیگر مشخص می‌گردد.

عجیب این است که بعضی از ساده‌دلان،به هیچ وجه حاضر نیستند این مرجع عظیم‌را به رسمیت‌بشناسند.از نظر اینها یگانه مرجع صلاحیتدار گروهی از افراد بشرهستند که دست در کار تنظیم این اعلامیه بوده‌اند و امروز بر همه جهان سیادت وحکمرانی دارند،هر چند خودشان عملا چندان پابند مواد این اعلامیه نیستند;دیگران‌را نرسد در آنچه آنها می‌گویند چون و چرا کنند.ولی ما به نام همان«حقوق بشر» برای خود حق چون و چرا قائل هستیم،دستگاه با عظمت آفرینش را که کتاب گویای‌الهی است‌یگانه مرجع صلاحیتدار می‌دانیم.

من بار دیگر از خوانندگان محترم معذرت می‌خواهم از اینکه برخی مسائل را دراین سلسله مقالات طرح می‌کنم که اندکی رنگ فلسفی دارد و خشک به نظر می‌رسد وبرای بعضی از خوانندگان محترم خستگی‌آور است.خودم تا حد امکان از طرح این‌گونه مسائل اجتناب دارم،ولی گاهی ارتباط مسائل حقوق زن با این مسائل خشک‌فلسفی به قدری است که بحث درباره آنها اجتناب ناپذیر است.

- رابطه حقوق طبیعی و هدفداری طبیعت

از نظر ما حقوق طبیعی و فطری از آنجا پیدا شده که دستگاه خلقت‌با روشن بینی وتوجه به هدف،موجودات را به سوی کمالاتی که استعداد آنها را در وجود آنها نهفته‌است‌سوق می‌دهد.

هر استعداد طبیعی مبنای یک«حق طبیعی»است و یک«سند طبیعی»برای آن به‌شمار می‌آید.مثلا فرزند انسان حق درس خواندن و مدرسه رفتن دارد،اما بچه‌گوسفند چنین حقی ندارد،چرا؟

برای اینکه استعداد درس خواندن و دانا شدن در فرزند انسان هست،اما درگوسفند نیست.دستگاه خلقت این سند طلبکاری را در وجود انسان قرار

www.takbook.com

www.takbook.com

داده و دروجود گوسفند قرار نداده است.همچنین استحق فکر کردن و رای دادن و اراده آزادداشتن.

بعضی خیال می‌کنند فرضیه«حقوق طبیعی»و اینکه خلقت و آفرینش،انسان را به‌نوعی از حقوق ممتاز ساخته استیک ادعای پوچ و خودخواهانه است و باید آن رادور افکند;هیچ فرقی میان انسان و غیر انسان از لحاظ حقوق نیست.

خیر،این طور نیست.استعدادهای طبیعی مختلف است.دستگاه خلقت هر نوعی‌از انواع موجودات را در مداری مخصوص به خود او قرار داده است و سعادت او را هم‌در این قرار داده که در مدار طبیعی خودش حرکت کند.دستگاه آفرینش در این کارخود هدف دارد و این سندها را به صورت تصادف و از روی بی‌خبری و ناآگاهی به‌دست مخلوقات نداده است.در این سلسله مقالات توضیح بیشتر درباره این مطلب‌میسر نیست.

ریشه و اساس حقوق خانوادگی را- که مساله مورد بحث ماست- مانند سایرحقوق طبیعی در طبیعت‌باید جستجو کرد. از استعدادهای طبیعی زن و مرد و انواع‌سندهایی که خلقت‌به دست آنها سپرده است می‌توانیم بفهمیم آیا زن و مرد دارای‌حقوق و تکالیف مشابهی هستند یا نه؟فراموش نکنید،همچنانکه در مقاله‌های پیش‌گفتیم مساله مورد بحث ما تشابه حقوق خانوادگی زن و مرد است نه تساوی حقوق‌آنها.

- حقوق اجتماعی

افراد بشر از لحاظ حقوق اجتماعی غیر خانوادگی یعنی از لحاظ حقوقی که دراجتماع بزرگ،خارج از محیط خانواده نسبت‌به یکدیگر پیدا می‌کنند،هم وضع‌مساوی دارند و هم وضع مشابه;یعنی حقوق اولی طبیعی آنها برابر یکدیگر و مانندیکدیگر است;همه مثل هم حق دارند از مواهب خلقت استفاده کنند،مثل هم حق‌دارند کار کنند،مثل هم حق دارند در مسابقه زندگی شرکت کنند،همه مثل هم حق‌دارند خود را نامزد هر پست از پستهای اجتماعی بکنند و برای تحصیل وبه دست آوردن آن از طریق مشروع کوشش کنند،همه مثل هم حق دارند استعدادهای‌علمی و عملی وجود خود را ظاهر کنند.

و البته همین تساوی در حقوق اولیه طبیعی تدریجا آنها را از لحاظ حقوق اکتسابی‌در وضع نامساوی قرار می‌دهد;یعنی همه به طور مساوی حق دارند کار کنند و درمسابقه زندگی شرکت نمایند اما چون پای انجام وظیفه و شرکت در مسابقه به میان‌می‌آید،همه در این مسابقه یک جور از آب در نمی‌آیند:بعضی پر استعدادترند و بعضی‌کم استعدادتر،بعضی پرکارترند و بعضی کم کارتر،بالاخره بعضی عالمتر،با کمال‌تر،باهنرتر،کارآمدتر،لایقتر از بعضی دیگر از کار در می‌آیند.قهرا حقوق اکتسابی آنهاصورت نامتساوی به خود می‌گیرد و اگر بخواهیم حقوق اکتسابی آنها را نیز مانندحقوق اولی و طبیعی آنها مساوی قرار دهیم،عمل ما جز ظلم و تجاوز نامی نخواهدداشت.

- چرا از لحاظ حقوق طبیعی اولی اجتماعی،همه افراد وضع مساوی و مشابهی‌دارند؟

برای اینکه مطالعه در احوال بشر ثابت می‌کند که افراد بشر طبیعتا هیچ کدام رئیس یا مرئوس آفریده نشده‌اند،هیچ کس کارگر یا صنعتگر یا استاد یا معلم یا افسر یا سربازیا وزیر به دنیا نیامده است.اینها مزایا و خصوصیاتی است که جزء حقوق اکتسابی بشراست;یعنی افراد در پرتو لیاقت و استعداد و کار و فعالیت‌باید آنها را از اجتماع بگیرندو اجتماع با یک قانون قراردادی آنها را به افراد خود واگذارمی‌کند.

تفاوت زندگی اجتماعی انسان با زندگی اجتماعی حیوانات اجتماعی از قبیل‌زنبور عسل در همین جهت است.تشکیلات زندگی آن حیوانات صد در صد طبیعی‌است;پستها و کارها به دست طبیعت در میان آنها تقسیم شده نه به ست‌خودشان; طبیعتا بعضی رئیس و بعضی مرئوس،بعضی کارگر و بعضی مهندس و بعضی مامورانتظامی آفریده شده‌اند.اما زندگی اجتماعی انسان این طور نیست.

به همین جهت‌بعضی از دانشمندان یکباره این نظریه قدیم فلسفی را که می‌گوید«انسان طبیعتا اجتماعی است»انکار کرده و اجتماع انسانی را صد در صد«قراردادی»فرض کرده‌اند.

- حقوق خانوادگی

این در اجتماع غیر خانوادگی.اما در اجتماع خانوادگی چطور؟آیا افراد بشر دراجتماع خانوادگی نیز از لحاظ حقوق اولیه طبیعی وضع مشابه و همانندی دارند وتفاوت آنها در حقوق اکتسابی است؟یا میان اجتماع خانوادگی یعنی اجتماعی که اززن و شوهر،پدر و مادر و فرزندان و برادران و خواهران تشکیل می‌شود با اجتماع‌غیر خانوادگی،از لحاظ حقوق اولیه نیز تفاوت است و قانون طبیعی،حقوق خانوادگی‌را به شکلی مخصوص وضع کرده است؟

در اینجا دو فرض وجود دارد:یکی اینکه زن و شوهری و پدر و فرزندی یا مادر وفرزندی مانند سایر روابط اجتماعی و همکاریهای افراد با یکدیگر در مؤسسات ملی‌یا در مؤسسات دولتی،سبب نمی‌شود که بعضی افراد طبعا وضع مخصوص به خودداشته باشند.فقط مزایای اکتسابی سبب می‌شود که یکی مثلا رئیس و دیگری‌مرئوس،یکی مطیع و دیگری مطاع، یکی دارای ماهانه بیشتر و یکی کمتر باشد.زن‌بودن یا شوهر بودن،پدر یا مادر بودن و فرزند بودن نیز سبب نمی‌شود که هر کدام وضع‌مخصوص به خود داشته باشند.فقط مزایای اکتسابی می‌تواند وضع آنها را نسبت‌به

www.takbook.com

www.takbook.com

یکدیگر معین کند.

فرضیه«تشابه حقوق زن و مرد در حقوق خانوادگی»که به غلط نام«تساویحقوق»به آن دادهاند،مبتنی بر همین فرض است.طبق این فرضیه زن و مرد بااستعدادها و احتیاجات مشابه و با سندهای حقوقی مشابهی که از طبیعت در دستدارند در زندگی خانوادگی شرکت میکنند.پس باید حقوق خانوادگی بر اساسیکسانی و همانندی و تشابه تنظیم شود.

فرض دیگر این است که خیر،حقوق طبیعی اولیه آنها نیز متفاوت است.شوهربودن از آن جهت که شوهر بودن است وظایف و حقوق خاصی را ایجاب میکند و زنبودن از آن جهت که زن بودن است وظایف و حقوق دیگری ایجاب میکند. همچنیناست پدر یا مادر بودن و فرزند بودن،و به هر حال اجتماع خانوادگی با سایر شرکتها وهمکاریهای اجتماعی متفاوت است.فرضیه«عدم تشابه حقوق خانوادگی زن و مرد» که اسلام آن را پذیرفته مبتنی بر این اصل است.

حالا کدامیک از دو فرض بالا درست است و از چه راه میتوانیم درستی یکی ازاین دو فرض را بفهمیم؟

- مبانی طبیعی حقوق خانوادگی(۲)

برای اینکه خوانندگان محترم بتوانند خوب نتیجهگیری کنند،باید مطالبی که درفصل گذشته گفته شد در نظر داشته باشند.گفتیم:

۱) حقوق طبیعی از آنجا پیدا شده که طبیعت هدف دارد و با توجه به هدف،استعدادهایی در وجود موجودات نهاده و استحقاقهایی به آنها داده است.

۲) انسان از آن جهت که انسان است از یک سلسله حقوق خاص که«حقوقانسانی»نامیده میشود برخوردار است و حیوانات از این نوع حقوق برخوردارنمیباشند.

۳) راه تشخیص حقوق طبیعی و کیفیت آنها مراجعه به خلقت و آفرینش است.هراستعداد طبیعی یک سند طبیعی ستبرای یک حق طبیعی.

۴) افراد انسان از لحاظ اجتماع مدنی همه دارای حقوق طبیعی مساوی و مشابهیمیباشند و تفاوت آنها در حقوق اکتسابی است که بستگی دارد به کار و انجام وظیفه وشرکت در مسابقه انجام تکالیف.

۵) علت اینکه افراد بشر در اجتماع مدنی دارای حقوق طبیعی مساوی و متشابهیهستند این است که مطالعه در احوال طبیعت انسانها روشن میکند که افراد انسانبر خلاف حیوانات اجتماعی از قبیل زنبور عسل-هیچ کدام طبیعتا رئیس یا مرئوس، مطیع یا مطاع،فرمانده یا فرمانبر،کارگر یا کارفرما،افسر یا سرباز به دنیا نیامدهاند. تشکیلات زندگی انسانها طبیعی نیست;کارها و پستها و وظیفهها به دست طبیعتتقسیم نشده است.

۶) فرضیه تشابه حقوق خانوادگی زن و مرد مبتنی بر این است که اجتماعخانوادگی مانند اجتماع مدنی است.افراد خانواده دارای حقوق همانند و متشابهیهستند.زن و مرد با استعدادها و احتیاجهای مشابه در زندگی خانوادگی شرکتمیکنند و سندهای مشابهی از طبیعت در دست دارند.قانون خلقتبه طور طبیعیبرای آنها تشکیلاتی در نظر نگرفته و کارها و پستها را میان آنها تقسیم نکرده است.

و اما فرضیه عدم تشابه حقوق خانوادگی مبتنی بر این است که حساب اجتماعخانوادگی از اجتماع مدنی جداست.زن و مرد با استعدادها و احتیاجهای مشابهی درزندگی خانوادگی شرکت نمیکنند و سندهای مشابهی از طبیعت در دست ندارند. قانون خلقت آنها را در وضع نامشابهی قرار داده و برای هر یک از آنها مدار و وضعمعینی در نظر گرفته است.

اکنون ببینیم کدامیک از دو فرضیه بالا درست است و از چه راه باید درستی یکی ازاین دو فرض را بفهمیم.

با مقیاسی که قبلا در دست دادیم تعیین اینکه کدامیک از دو فرض بالا صحیحاست کار چندان دشواری نیست.به استعدادها و احتیاجهای طبیعی زن و مرد،بهعبارت دیگر به سندهای طبیعی که قانون خلقتبه دست هر یک از زن و مرد دادهاست مراجعه میکنیم،تکلیف روشن میشود.

- آیا زندگی خانوادگی طبیعی استیا قراردادی؟

در مقاله پیش گفتیم که درباره«زندگی اجتماعی انسان»دو نظر است:بعضیزندگی اجتماعی انسان را طبیعی میدانند، به اصطلاح انسان را«مدنی بالطبع» میدانند.بعضی دیگر بر عکس،زندگی اجتماعی را یک امر قراردادی میدانند کهانسان به اختیار خود و تحت تاثیر عوامل اجبار کننده خارجی-نه عوامل درونی-آنرا انتخاب کرده است.

در باب زندگی خانوادگی چطور؟آیا در اینجا هم دو نظر است؟خیر،در اینجا یکنظر بیشتر وجود ندارد.زندگی خانوادگی بشر صد در صد طبیعی است;یعنی انسان طبیعتا«منزلی»آفریده شده است.فرضا در طبیعی بودن زندگی«مدنی»انسان تردیدکنیم،در طبیعی بودن زندگی«منزلی»یعنی زندگی خانوادگی او نمیتوانیم تردید کنیم. همچنانکه بسیاری از حیوانات با آنکه زندگی اجتماعی طبیعی ندارند بلکه بکلی اززندگی اجتماعی بیبهرهاند،دارای نوعی زندگانی زناشویی طبیعی میباشند مانندکبوتران و بعضی حشرات که به طور«جفت»زندگی میکنند.

www.takbook.com

www.takbook.com

حساب زندگی خانوادگی از زندگی اجتماعی جداست.در طبیعت تدابیری به کاربرده شده که طبیعتا انسان و بعضی حیوانات به سوی زندگانی خانوادگی و تشکیل‌کانون خانوادگی و داشتن فرزند گرایش دارند.

قرائن تاریخی،دوره‌ای را نشان نمی‌دهد که در آن دوره انسان فاقد زندگی‌خانوادگی باشد;یعنی زن و مرد منفرد از یکدیگر زیست کنند و یا رابطه جنسی میان‌افراد صورت اشتراکی و عمومی داشته باشد.زندگی قبایل وحشی عصر حاضر-که‌نمونه‌ای از زندگانی بشر قدیم به شمار می‌رود- نیز چنین نیست.

زندگی بشر قدیم،خواه به صورت«مادر شاهی»و خواه به صورت«پدر شاهی»،شکل خانوادگی داشته است.

- فرضیه چهار دوره

در مساله مالکیت،این حقیقت مورد قبول همگان واقع شده که در ابتدا صورت‌اشتراکی داشته است و اختصاص بعدا پیدا شده است،ولی در مساله جنسیت هرگزچنین مطلبی نیست.علت اینکه مالکیت در آغاز زندگی بشری جنبه اشتراکی داشته‌این است که در آن وقت اجتماع بشر قبیله‌ای بوده و صورت خانوادگی داشته است; یعنی افراد قبیله که با هم می‌زیسته‌اند،از عواطف خانوادگی بهره‌مند بوده‌اند و به همین‌جهت از لحاظ مالکیت وضع اشتراکی داشته‌اند.در ادوار اولیه فرضا قانون و رسوم وعاداتی نبوده که زن و مرد را در مقابل یکدیگر مسؤول قرار دهد،خود طبیعت واحساسات طبیعی آنها،آنها را به وظایف و حقوقی مقید می‌کرده است و هرگز زندگی وآمیزش جنسی بدون قید و شرط نداشته‌اند;همچنانکه حیواناتی که به صورت«جفت»زندگی می‌کنند،قانون اجتماعی و قراردادی ندارند ولی به حکم قانون‌طبیعی،حقوق و وظایفی را رعایت می‌کنند و زندگی و آمیزش آنها بدون قید و شرطنیست.

خانم مهرانگیز منوچهریان در مقدمه کتاب انتقاد بر قوانین اساسی و مدنی ایران‌می‌گویند:

«از نظر جامعه شناسی،زندگی زن و مرد در نقاط مختلف زمین یکی از این چهارمرحله را می‌پیماید:

۱) مرحله طبیعی

۲) مرحله تسلط مرد

۳) مرحله اعتراض زن

۴) مرحله تساوی حقوق زن و مرد.

در مرحله اول،زن و مرد بدون هیچ گونه قید و شرطی با هم خلطه و آمیزش دارند...»

جامعه‌شناسی این گفته را نمی‌پذیرد.آنچه جامعه‌شناسی می‌پذیرد حداکثر این‌است که احیانا در میان بعضی قبایل وحشی چند برادر مشترکا با چند خواهر ازدواج‌می‌کرده‌اند;همه آن برادرها با همه این خواهرها آمیزش داشته‌اند و فرزندان هم به‌همه تعلق داشته است;و یا این است که پسران و دختران قبل از ازدواج هیچ‌محدودیتی نداشته‌اند و تنها ازدواج آنها را محدود می‌کرده است;و اگر احیانا در میان‌بعضی قبایل وحشی وضع جنسی از این هم عمومی‌تر بوده و به اصطلاح زن«ملی» بوده است،جنبه استثنایی داشته و انحراف از وضع طبیعی و عمومی به شمار می‌رود.

ویل دورانت در جلد اول تاریخ تمدن صفحه۵۷ می‌گوید:

«ازدواج از اختراعات نیاکان حیوانی ما بوده است.در بعضی از پرندگان چنین به‌نظر می‌رسد که حقیقتا هر پرنده فقط به همسر خود اکتفا می‌کند.در گوریلها واورانگوتانها رابطه میان نر و ماده تا پایان دوره پرورش نوزاد ادامه دارد و این‌ارتباط از بسیاری از نظرها شبیه به روابط زن و مرد است و هر گاه ماده بخواهد با نردیگری نزدیکی کند به سختی مورد تنبیه نر خود قرار می‌گیرد.دو کرسپینی درخصوص اورانگوتانهای برنئو می‌گوید که«آنها در خانواده‌هایی بسر می‌برند که ازنر و ماده و کودکان آنها تشکیل می‌شود»و دکتر ساواژ در مورد گوریلها می‌نویسدکه«عادت آنها چنین است که پدر و مادر زیر درختی می‌نشینند و به خوردن میوه وپرچانگی می‌پردازند و کودکان دور و بر پدر و مادر بر درختها جستن می‌کنند». زناشویی در صفحات تاریخ پیش از ظهور انسان آغاز شده است.اجتماعاتی که در آنها زناشویی موجود نباشد بسیار کم است،ولی کسی که در جستجو باشد می‌تواندعده‌ای از چنین جامعه‌ها را پیدا کند.»

غرض این است که احساسات خانوادگی برای بشر یک امر طبیعی و غریزی است،مولود عادت و نتیجه تمدن نیست، همچنانکه بسیاری از حیوانات به طور طبیعی وغریزی دارای احساسات خانوادگی می‌باشند.

علیهذا هیچ دوره‌ای بر بشر نگذشته که جنس نر و جنس ماده به طور کلی بدون‌هیچ گونه قید و شرط و تعهد-و لو تعهد طبیعی-با هم زیست کرده باشند.چنان دوره‌فرضی مساوی است‌با اشتراکیت جنسی که حتی طرفداران اشتراکیت مالی در ادواراولیه،چنان دوره‌ای را ادعا نمی‌کنند.

فرضیه چهار دوره در روابط زن و مرد یک تقلید ناشیانه‌ای است از فرضیه چهاردوره‌ای که سوسیالیستها درباره مالکیت قائلند.آنها می‌گویند بشر از

www.takbook.com

www.takbook.com

لحاظ مالکیت‌چهار دوره را طی کرده است:مرحله اشتراک اولیه،مرحله فئودالیسم، مرحله‌کاپیتالیسم و مرحله سوسیالیسم و کمونیسم که بازگشت‌به اشتراک اولیه ولی در سطح‌عالیتر است.

جای خوشوقتی است که خانم منوچهریان نام دوره چهارم روابط زن و مرد راتساوی حقوق زن و مرد گذاشته‌اند و در این جهت از سوسیالیستها تقلید نکرده وآخرین مرحله را بازگشت‌به حالت اشتراک اولیه نام ننهاده‌اند،اگر چه مشارالیها میان‌دوره چهارم آن طور که خودشان تصور کرده‌اند و دوره اول شباهت زیادی قائلند زیراتصریح می‌کنند که:«در مرحله چهارم که شباهت زیادی به مرحله اول دارد،زن و مردبدون هیچ گونه سلطه و تفوقی نسبت‌به یکدیگر با هم زندگانی می‌کنند».

من هنوز نتوانسته‌ام مقصود ایشان را از این«شباهت زیاد»بفهمم.اگر مقصود تنهاعدم سلطه و تفوق مرد و تساوی تعهدات و شرایط آنها نسبت‌به یکدیگر باشد،دلیل‌نمی‌شود میان این دوره و دوره‌ای که به عقیده مشار الیها هیچ‌گونه تعهد و شرط و قیدی‌وجود نداشته و زندگی زن و مرد شکل خانوادگی نداشته است‌شباهت وجود داشته‌باشد.و اگر مقصود این است که در دوره چهارم تدریجا همه قیود و تعهدات از میان‌می‌رود و زندگی خانوادگی منسوخ می‌گردد و نوعی اشتراک جنسی میان افراد بشرحکمفرما می‌گردد،معلوم می‌شود مفهوم ایشان از«تساوی حقوق»-که طرفدار جدی آن هستند-چیزی است غیر آن چیزی که سایر طرفداران تساوی حقوق طالب آن‌هستند و احیانا برای آنها وحشتناک است.

اکنون ما باید توجه خود را به سوی طبیعت‌حقوقی خانوادگی زن و مرد معطوف‌کنیم و در این زمینه دو چیز را باید در نظر بگیریم:یکی اینکه آیا زن و مرد از لحاظطبیعت اختلافاتی دارند یا نه؟به عبارت دیگر آیا اختلافات زن و مرد فقط از لحاظجهاز تناسلی است‌یا اختلافات آنها عمیقتر از اینهاست؟دیگر اینکه اگر اختلافات وتفاوتهای دیگری در کار است،آیا آن اختلافات از نوع اختلافات و تفاوتهایی است که‌در تعیین حقوق و تکالیف آنها مؤثر است‌یا از نوع اختلاف رنگ و نژاد است که باطبیعت‌حقوقی بشر بستگی ندارد؟

● زن در طبیعت

در قسمت اول گمان نمی‌کنم جای بحث‌باشد.هر کس فی الجمله مطالعه‌ای در این‌زمینه داشته باشد می‌داند که اختلافات و تفاوتهای زن و مرد منحصر به جهاز تناسلی‌نیست.اگر سخنی هست،در این جهت است که آیا آن تفاوتها در تعیین حقوق وتکالیف زن و مرد تاثیر دارد یا ندارد؟

دانشمندان و محققان اروپا قسمت اول را به طور شایسته‌ای بیان کرده‌اند.دقت درمطالعات زیستی و روانی و اجتماعی این دانشمندان کوچکترین تردیدی در این‌قسمت‌باقی نمی‌گذارد.آنچه کمتر مورد توجه این دانشمندان واقع شده این است که‌این تفاوتها در تعیین حقوق و تکالیف خانوادگی مؤثر است و زن و مرد را از این جهت‌در وضع نامشابهی قرار می‌دهد.

الکسیس کارل،فیزیولوژیست و جراح و زیست‌شناس معروف فرانسوی که‌شهرت جهانی دارد،در کتاب بسیار نفیس خود انسان موجود ناشناخته به هر دو قسمت‌اعتراف می‌کند;یعنی هم می‌گوید زن و مرد به حکم قانون خلقت متفاوت آفریده‌شده‌اند و هم می‌گوید این اختلافات و تفاوتها وظایف و حقوق آنها را متفاوت می‌کند.

وی در فصلی که تحت عنوان«اعمال جنسی و تولید مثل»در کتاب خود باز کرده است می‌گوید:

«بیضه‌ها و تخمدانها اعمال پر دامنه‌ای دارند:نخست اینکه سلولهای نر یا ماده‌می‌سازند که پیوستگی این دو موجود تازه انسانی را پدید می‌آورد.در عین حال‌موادی ترشح می‌کنند و در خون می‌ریزند که در نسوج و اندامها و شعور ماخصایص جنس مرد یا زن را آشکار می‌سازد.همچنین به تمام اعمال بدنی ماشدت می‌دهند.ترشح بیضه‌ها موجد تهور و جوش و خروش و خشونت می‌گردد واین همان خصایصی است که گاو نر جنگی را از گاوی که در مزارع برای شخم به‌کار می‌رود متمایز می‌سازد.تخمدان نیز به همین طریق بر روی وجود زن اثرمی‌کند.

...اختلافی که میان زن و مرد موجود است تنها مربوط به شکل اندامهای جنسی آنهاو وجود زهدان و انجام زایمان نزد زن و طرز تعلیم خاص آنها نیست،بلکه نتیجه‌علتی عمیقتر است که از تاثیر مواد شیمیایی مترشحه غدد تناسلی در خون ناشی‌می‌شود.

به علت عدم توجه به این نکته اصلی و مهم است که طرفداران نهضت زن فکرمی‌کنند که هر دو جنس می‌توانند یک قسم تعلیم و تربیت‌یابند و مشاغل واختیارات و مسؤولیتهای یکسانی به عهده گیرند.زن در حقیقت از جهات زیادی بامرد متفاوت است.یکایک سلولهای بدنی،همچنین دستگاههای عضوی،مخصوصا سلسله عصبی نشانه جنس او را بر روی خود دارد.قوانین فیزیولوژی‌نیز همانند قوانین جهان ستارگان،سخت و غیر قابل تغییر است;ممکن نیست‌تمایلات انسانی در آنها راه یابد.ما مجبوریم آنها را آن طوری که هستند بپذیریم. زنان باید به بسط مواهب طبیعی خود در جهت و مسیر سرشت‌خاص خویش بدون‌تقلید کورکورانه از مردان بکوشند.وظیفه ایشان در راه تکامل بشریت‌خیلی‌بزرگتر از مردهاست و نبایستی آن را سرسری گیرند و رها کنند.» (۱)

کارل پس از توضیحاتی درباره کیفیت پیدایش سلول نطفه مرد و تخمک زن و پیوستن آنها به یکدیگر و اشاره به اینکه وجود ماده برای تولید نسل

www.takbook.com

www.takbook.com

ضروری است-برخلاف وجود نر-و اینکه بارداری جسم و روح زن را تکمیل می‌کند،در آخر فصل‌می‌گوید:

«نبایستی برای دختران جوان نیز همان طرز فکر و همان نوع زندگی و تشکیلات‌فکری و همان هدف و ایده‌آلی را که برای پسران جوان در نظر می‌گیریم معمول‌داریم.متخصصین تعلیم و تربیت‌باید اختلافات عضوی و روانی جنس مرد و زن ووظایف طبیعی ایشان را در نظر داشته باشند،و توجه به این نکته اساسی در بنای‌آینده تمدن ما حائز کمال اهمیت است.»

چنانکه ملاحظه می‌فرمایید این دانشمند بزرگ،هم تفاوتهای طبیعی زیاد زن ومرد را بیان می‌کند و هم معتقد است این تفاوتها زن و مرد را از لحاظ وظیفه و حقوق دروضع نامشابهی قرار می‌دهد.

منبع : بنیاد اندیشه اسلامي

http://vista.ir/?view=article&id=300414

vista.ir
Online Classified Service

محبت

گاهی یکی از زوجین عملی را انجام می دهد که توسط همسرش مقبول نیست و در مقابل همسر او روی این اشتباه تمرکز کرده، به قضاوت و انتقاد می پردازد و مدام اشتباهش را به او یادآور می شود که این کار او نیز چیزی جز دلخوری و عصبانیت را به همراه ندارد.

مشاجرات اجتناب ناپذیرند، تنها باید به این نکته توجه داشت که شرمنده کردن و اثبات اشتباه دیگران، کمکی به حل مشکل نخواهد کرد و به جای این بهتر است روی تجارب و افکار او تمرکز کرده و از این طریق مسئله را حل کرد زیرا کسی نمی تواند عصبانی یا آزرده خاطر باشد و به مشاجره ادامه دهد، در حالی که با عکس العمل محبت آمیز طرف مقابلش روبه رو می شود. محبت کلید حل مشکلات است.

[سعید سپهری]

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=121560

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

محبت

همه مردم تشنه دوستی و محبتند.دوست دارند محبوب دیگران باشند.دل انسان به محبت زنده است.کسیکه بداند محبوب کسی نیست خودش را بیکس و تنها میشمارد.همیشه پژمرده و افسرده است.خانم محترم،شوهر شما نیز از این احساس غریزی خالی نیست.او هم تشنه عشق و محبت است.قبلا از محبتهای بی شائبه پدر و مادر برخوردار بوداما از آنهنگام که پیمان زناشویی بستید خودش را در اختیار تو قرار داد.

انتظار دارد محبتهای آنها را جبران کنی و از صمیم قلب دوستش بداری.

رشته دوستی را از همه بریده و به تو پیوند کرده انتظار دارد تو تنها،باندازه همه دوستش بداری.شب و روز برای آسایش و رفاه تو زحمت میکشد وحاصل دسترنج خویش را در طبق اخلاص نهاده تقدیم تو میکند.شریک زندگی و مونس دائمی و غمخوار واقعی تو است.حتی از پدر و مادرت بیشتر به سعادت و خوشی تو عنایت دارد.قدرش را بدان و از صمیم قلب دوستش بدار.اگر او را دوست بداری او هم بتو علاقه مند خواهد شد.زیرامحبت یک پیوند دو طرفی است و دل به دل راه دارد.مهربانی و اظهارمحبت واقعا اعجاز میکند.یک پسر بیست ساله شهرستانی که برای درس خواندن به تهران آمده بود عاشق صاحب خانه که بیوه ۳۹ ساله ای بود شد.

زیرا این زن با مهربانیهای خود جای مادر را در قلب او گرفته بود و خلاءدوری از مادر را پر کرده بود. (۱)

اگر محبت دو طرفه شد بنیان زناشویی استوار میشود و خطرجدایی برطرف میگردد.

مغرور مشو که شوهرم با یک نگاه دوستم داشت و عشق او همیشه پایدار خواهد ماند،زیرا عشقی که با یک نگاه بیاید دوامی نخواهد داشت.

اگر میخواهی عشق او پایدار بماند با رشته محبتهای دائمی آنرا نگهداری کن.اگر شوهرت را دوست بداری همیشه دلش شاداب و خرم است.درکسب و کار دلگرم و به زندگی علاقه مند است.و در همه کارها موفقیت خواهد داشت.اگر بداند محبوب واقعی همسرش میباشد حاضر است برای تامین سعادت و رفاه خانواده اش تا سر حد فداکاری کوشش کند،مردیکه کسری محبت نداشته باشد کمتر اتفاق میافتد به امراض روحی وضعف اعصاب مبتلا گردد.خانم گرامی اگر شوهرت بداند دوستش نداری از تو دلسرد میشود،به زندگی و کسب و کار بیعلاقه میگردد،به پریشانی وبیماریهای روانی گرفتار میشود،از خانه و زندگی فرار میکند،و در میدان زندگی سرگردان میگردد.ممکن است از ناچاری به مراکز فساد پناه ببرد.

پیش خود فکر میکند چرا زحمت بکشم و حاصل دسترنجم را بافرادی تقدیم کنم که دوستم ندارند.بهتر است دنبال عیاشی و خوشگذرانی بروم وبرای خودم دوستهای واقعی پیدا کنم.

خانم محترم رشته محبت را بگردن شوهرت بینداز و بدینوسیله بخانه و خانواده جلبش کن. ممکن است شوهرت را قلبا دوست بداری لیکن اظهار نکنی اما این مقدار کافی نیست.باید آنرا به زبان بیاوری بلکه باید از رفتار و گفتار و حرکاتت آثار عشق و علاقه نمایان باشد.چه مانع دارد گاه گاه بگویی:عزیزم واقعا ترا دوست دارم؟اگر از سفر آمد لباس نویا دسته گلی تقدیمش کنی و بگویی:خوب شد آمدی دلم برایت تنگ شده بود.وقتی در سفر است برایش نامه بنویس و از فراق و جدایی اظهار دلتنگی کن.اگر در محل کار شوهرت تلفن هست و در منزل نیز تلفن داریدگاهی بوسیله تلفن احوال پرسی کن اما نه زیاد.اگر از موقع معمول دیرتر به خانه آمد اظهار کن:در انتظار مقدمت بودم و از دیر آمدنت ناراحت شدم.

در غیاب او نزد دوستان و خویشان از او تعریف کن.بگو:واقعا چه شوهر خوبی دارم،دوستش دارم.اگر کسی خواست بدگویی کند دفاع کن،هر چه بیشتر اظهار عشق و علاقه کنی بیشتر به تو علاقه مند میشود.درنتیجه پیمان زناشویی شما استوارتر و خانواده خوشبخت تری خواهید بود.

شکسپیر میگوید:چیزیکه در زن قلب مرا تسخیر میکند مهربانی اوست نه روی زیبایش.من زنی را بیشتر دوست دارم که مهربانتر باشد.

خداوند بزرگ در قرآن شریف به محبت و علاقه ایکه در بین زن وشوهر وجود دارد اشاره فرموده آنرا یکی از آیات قدرت خویش شمرده میفرماید:

یکی از آیات خدا اینست که همسرانی برایتان آفریده تا بدانهاآرامش پیدا کنید و میان شما دوستی و مهربانی نهاد. (۲)

www.takbook.com

www.takbook.com

حضرت رضا علیه السلام فرمود:بعض زنها برای شوهرشان بهترین غنیمت هستند:زنانیکه به شوهرشان اظهار عشق و محبت کنند. (۳)

پیغمبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود:بهترین زنان شما،زنهایی هستند که دارای عشق و محبت باشند. (۴)

امام صادق علیه السلام فرمود:وقتی کسی را دوست داری باو خبر بده. (۵)

● احترام شوهر

هر کسی به شخصیت خویش علاقه مند است.خودش را دوست دارد.دلش میخواهد دیگران به شخصیت او احترام بگذارند.هر کس شخصیت او را محترم بشمارد محبوبش واقع میشود.از توهین کنندگان متنفر است.خانم محترم حب ذات و علاقه به احترام یک امر غریزی است لیکن همه کس حاضر نیست احساس درونی شوهر شما را اشباع کند و به وی احترام بگذارد.در خارج منزل با صدها افراد گوناگون و بی ادب برخورد میکند و بسا اوقات مورد توهین قرار میگیرد.و به شخصیتش لطمه وارد میشود.از شما که یار و غمخوارش هستید انتظار دارد اقلا در خانه احترامش کنید و شخصیت تحقیر شده اش را زنده گردانید. بزرگداشت اوشما را کوچک نمیکند لیکن به او نیرو و توانایی می بخشد و برای کوشش و فعالیت آماده اش میگرداند.خانم گرامی به شوهرت سلام کن.همیشه بالفظ شما او را مخاطب قرار بده.موقع سخن گفتن کلامش را قطع نکن.

جلو پایش برخیز و به او احترام کن.با ادب حرف بزن.بر سرش داد نزن.

اگر با هم به مجلسی میروید او را مقدم بدار.او را با اسم صدا نزن بلکه بانام فامیل و لقب مخاطب قرار بده.در حضور دیگران از او تجلیل و تعریف کن.به فرزندانت سفارش کن از پدرشان احترام کنند.و اگر بی ادبی کردندتوبیخشان کن.در حضور مهمانها نیز احترامش بگذار و باندازه آنها بلکه زیادتر از او پذیرایی کن.مبادا در مجلس مهمانی وجود شوهرت را نادیده بگیری و تمام توجهت به مهمانها معطوف باشد.وقتی درب منزل را میزندسعی کن خودت درب را باز نموده با لب خندان و چهره باز به استقبالش بروی.آیا میدانی همین عمل کوچک چه اثر نیکویی در روح شوهرت خواهد گذاشت؟شاید در خارج منزل با دهها مشکل مواجه بوده و با روح پژمرده وارد منزل شود.استقبال کردن شما با لب خندان روح تازه ای درکالبد خسته او دمیده دلش را آرامش میدهد.ممکن است خانمها از این سخن تعجب نموده بگویند:چه پیشنهاد عجیبی!زن باستقبال شوهر برود وخوش آمد بگوید!شخص بیگانه و غریبی نیست تا احتیاجی باستقبال وخوش آمد داشته باشد.

تسقط الآداب بین الاحباب.البته این طرز تفکر از تربیت غلط ماپیدا شده،کی گفته که دوستان و خویشان لازم نیست ادب و احترام رارعایت کنند.مهمانی بمنزل شما وارد میشود از او استقبال میکنید،خوش آمد میگوئید،احترام میکنید،پذیرائی مینمائید.

و این عمل را یک رفتار عقلائی و یکی از اداب و رسوم زندگی میشمارید.البته چنین است،از مهمان باید احترام کرد لیکن از شماانصاف میخواهم مردی که از صبح تا شب برای تامین زندگی و رفاه وآسایش شما تلاش میکند،و در این راه با صدها مشکل روبرو شده،آنگاه حاصل دسترنج خویش را در طبق اخلاص نهاده درب خانه را میکوبد که برایگان در اختیار شما بگذارد،آیا ارزش آنرا ندارد که برای خوشنودی واحترام او تا درب خانه قدم رنجه فرمایید و با لب خندان یک خوش آمد گفته دلش را شاد گردانید؟

نگو:چون با هم مانوس و خصوصی هستیم انتظار احترام ندارد، بلکه از شما بیشتر از دیگران انتظار احترام دارد.اگر احترام نکردید وسکوت کرد دلیل آن نیست که توقع ندارد،بلکه برای رعایت شما ازخواسته درونی خویش صرف نظر نموده است.

خانم محترم،اگر به شوهرت احترام نمودی او هم در مقابل به شمااحترام خواهد گذاشت. رشته محبت در میانتان استوارتر و پیمان زناشویی با دوام تر خواهد شد.به خانه و زندگی و کسب و کار دلگرم میشود،ونتیجه اش عائد شما می گردد.

رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود:وظیفه زن این است که تادرب خانه به پیشواز شوهرش برود و به وی خوش آمد بگوید. (۶)

امام صادق علیه السلام فرمود:هر زنی که از شوهرش احترام کند وآزارش نرساند خوشبخت و سعادتمند خواهد بود. (۷)

پیغمبر اسلام فرمود:زن موظف است برای شوهرش طشت و حوله حاضر کند و دستهایش را بشوید. (۸)

مواظب باش به شوهرت توهین و بی ادبی نکنی،ناسزا نگوئی،دشنام ندهی،بی اعتنائی نکنی، بر سرش داد نزنی،نزد دیگران آبرویش رانریزی،با لقبهای زشت صدایش نزنی.اگر به او توهین کردی او نیز به توتوهین خواهد نمود.قلبا از هم مکدر میشوید،عقده روحی و کینه پیدامیکنید،صفا و محبت از میانتان برطرف میشود،دائما در حال نزاع وکشمکش خواهید بود.اگر به زندگی ادامه بدهید بطور یقین زندگی خوشی نخواهید داشت.کینه های روحی و عقده های روانی ممکن است تولید خطرکند و باعث جنایت شود.از داستانهای زیر عبرت بگیرید:

مرد ۲۲ ساله ای بنام...همسر ۱۹ ساله خود را به علت اینکه وی راخر کور خطاب کرده بود با ۱۵ ضربه چاقو بقتل رسانید.وی در دادگاه گفت:یکسال پیش با...ازدواج کردم.در آغاز زندگی مرا شدیدا دوست میداشت.ولی بزودی تغییر رویه داد و بنای ناسازگاری را گذاشت.بر سرهر مساله کوچکی به من فحاشی میکرد و حتی مرا بخاطر اینکه یکی ازچشمهایم کمی چپ است «خر کور»خطاب میکرد.در روز حادثه شوهرخود را

www.takbook.com

www.takbook.com

خر کور خطاب میکند.او چنان خشمگین میشود که به جان همسرش افتاده او را با ۱۵ ضربه چاقو از پای در میآورد. (۹)

مرد ۷۱ ساله ای که زنش را کشته در علت قتل او میگوید:ناگهان رفتار...نسبت به من تغییر کرد.بی اعتنا شد.یک بار هم مرا پیرمرد غیرقابل تحمل صدا کرد.با این حرف نشان داد که دوستم ندارد.دچارسوءظن شدم و با دو ضربه تبر او را کشتم. (۱۰)

- شکایت و درد دل

هیچکس نیست که ناراحتی و گرفتاری و درد دل نداشته باشد.

هر کسی دوست دارد غمخوار و محرم رازی پیدا کند،گرفتاریهای خویش را برایش شرح بدهد.حس ترحمش را تحریک نموده دلش را کباب کند.

و بدینوسیله غمی از دل خودش برداشته آرامش خاطری بدست آورد.لیکن هر سخن جایی و هر نکته مقامی دارد.برای درد دل نیز موقعیت مناسب لازم است.در هر جا و هر زمان و با هر شرایطی نباید شکایت را شروع کرد.

خانمهاییکه نادان و خودخواهند و از رموز معاشرت و آداب شوهرداری بی اطلاعند آنقدر ظرفیت و حوصله ندارند که مشکلات را تحمل نمایند ودرد دلها را تا موقع مناسب به تاخیر بیاندازند.هنگامی که شوهر بیچاره باتن خسته و اعصاب ناراحت وارد منزل میشود تا دمی بیاساید از همان ساعت اول با شکایتها و درد دلهای همسر نادانش مواجه میشود و از خانه وکاشانه بیزار میگردد:

مرا با این بچه های جوانمرگ شده رها کردی و رفتی،احمدجوانمرگ شده شیشه درب اتاق را شکست.منیژه با پروین دعوا کردند.ازسر و صدای بچه ها و مردم،ضعف اعصاب گرفتم،دیوانه شدم.تکلیف مرابا این بچه های شیطان معلوم کن.آخ از دست بهرام.جوان مرگ شده اصلادرس نمیخواند.امروز کارنامه اش را از مدرسه فرستادند چند نمره تک داشت.حیف از من که برای اینها زحمت میکشم.از صبح تا حال بقدری کار کردم که از حال و کار افتادم.کسی بفریادم نمیرسد.

این بچه ها هم که دست به سیاه و سفید نمیگذارند.کاش اصلا بچه نداشتم.راستی امروز خواهرت آمد اینجا.نمیدانم چرا با من سر دعواداشت،خیال میکرد ارث پدرش را خورده ام. امان از دست مادرت،رفته اینطرف و آنطرف پشت سرم بدگویی کرده.من از دست اینها به تنگ آمده ام.حیف از من که در یک چنین خانه ای زندگی میکنم.وای دستم راببین رفتم غذا بپزم کارد آشپزخانه دستم را برید.راستی دیروز رفتم مجلس عروسی سهراب.کاش اصلا نرفته بودم.آبرویم پاک رفت.خانم حسن آقا آمده بود با چه سر و وضع و لباسهایی!!خدا بخت و شانس بدهد.مردم چقدر زنهایشان را دوست دارند.چه لباسهایی برایش خریده بود.

اینها را میگویند شوهر.وقتی وارد مجلس شد همه باو احترام کردند.بله مردم فقط به لباس نگاه میکنند.آخر چی چی من از او کمتره که باید اینقدر افاده کند.بله بخت و اقبال داره شوهرش دوستش میداره،مثل تو نیست.من که دیگر نمیتوانم در خانه خراب شده برای تو و بچه هایت جان بکنم هر فکری داری بکن.

خانم محترم،این رسم شوهرداری نیست.تو خیال میکنی شوهرت برای تفریح و خوشگذرانی از خانه بیرون رفته است.برای کسب و کار وتهیه روزی خارج شده است.از صبح تا حال با صدها گرفتاری مواجه بوده که تو تاب تحمل یکی از آنها را نداری.از گرفتاریهای اداری یا کسبی اواطلاع نداری.نمیدانی با چه اشخاص بدجنس و حیله باز و موذی برخوردنموده و چه عقده هایی در روحش گذاشته اند.از روح پژمرده و اعصاب خسته او خبر نداری.اکنون که از گرفتاریهای خارج فرار کرده و به خانه پناه آورده شاید دمی استراحت کند،به جای آنکه غمی از دلش بر داری هنوز نرسیده در شکایت و نق نق را باز میکنی.آخر این بدبخت چکند که مرد شده،در خارج منزل با آن همه گرفتاریها مواجه است در خانه هم باشکایتها و ایرادها و بهانه جوئی های تو مواجه میشود.انصاف خوب است.

قدری هم به فکر او باش.در این حال جز این چاره ای ندارد که یا داد وفریاد راه بیندازد تا از شکایتهای بیجا و زخم زبانهای تو نجات پیدا کند یااز خانه فرار کند و به یک قهوه خانه یا مهمانخانه یا سینما یا جای دیگرپناهنده شود.یا واله و سرگردان در خیابانها پرسه بزند. خانم گرامی،برای رضای خدا و برای حفظ شوهر و خانواده ات از این شکایتها و نق و نق های بیجا دست بردار،زیرک و دانا باش وقت شناس باش.اگر هم واقعا درد دل داری قدری صبر کن تا شوهرت استراحت کند،اعصابش راحت شود.آنگاه که سر حال آمد.و موقعیت مناسبی پیدا شد میتوانی مطالب لازم و ضروری را به عنوان مشورت نه اعتراض،با او در میان بگذاری و در صدد چاره جویی بر آیید.اما اگر به شوهر و خانواده ات علاقه داری از ذکر وقایع و حوادث جزئی و غیرضروری بهر حال خودداری کن.و با نق نق های دائمی اعصاب شوهرت راخسته نکن.بگذار به کار خود برسد.او هم به قدر کافی گرفتاری دارد.به داستان زیر توجه فرمایید:

خانمی به نام...میگوید:من از اول زن نق نقویی بودم.هر روزنق نق های من بیشتر و شدیدتر می شد.تا آنجا که پس از هشت سال زندگی مشترک با...چند جمله بود که تقریبا هر شب با اندکی تغییر بین ما رد وبدل می شد.آن هم از وقتی که شوهرم وارد خانه می شد تا وقتی شام

www.takbook.com

www.takbook.com

بخوردو توی رختخواب برود:وای خسته شدم.پدرم در آمد.چرا؟از بس کارکردم.کارهای این خانه بی صاحب مانده هم که تمام نمی شود.هر طرفش رابگیری باز یک طرفش روی زمین است.

- آخر این کارهای تو چیست که تمام نمی شود؟

- آه چه میدانم همین کارهای لعنتی است.آب،جارو،ظرفشویی،رختشویی،غذا پختن،راست و ریس کردن اوضاع خانه،تر و خشک کردن بچه ها.

- عزیزم این کارها که تو میگویی همه جا هست توی همه خانه ها همه زنها این کارها را میکنند.تو چرا سر من منت میگذاری؟

- وای منت،چه منتی؟جانم به لب رسیده پدرم در آمده تو چه می فهمی؟همین میروی و پشت میز اداره می نشینی و پول میگیری و می آیی خانه.دیگر چه میدانی خانه چطور مرتب شده چطور نظافت شده؟

- ای وای خانم جان بس کن.

- خوب بله آقا حوصله شنیدنش را هم نداری.من پدرم در آمده مریض شده ام دارم می میرم.

- عزیزم مریض شده ای برو دکتر.

- با کدام پول؟

- ای ناشکر این همه پول از من میگیری باز هم...

- کدام پول،چه پولی؟همه اش خرج زندگیت میشود.آن هم چه زندگی همه اش پر از بدهکاری، قسطهای عقب افتاده.امروز مجبور شدم از کسبه سر محله نسیه کنم.

و بعد شوهر بیچاره ام وقتی از این همه نق نق جانش به لب می آمدلحاف را روی سرش می کشید و می خوابید.مادرم غالبا در جریان زندگی مابود و بارها مرا نصیحت میکرد که دست از این نق نق ها بردارم.و من گوش نمیدادم تا یک روز وقتی شوهرم سر کار رفته بود به من گفت:هر چه نصیحت کردم گوش ندادی حالا بکش که سزایت همین است.شوهرت...

من مثل دیوانه از جا پریدم.نه باور نمی کنم.

بسیار خوب حالا که باور نمی کنی تحقیق کن تا بدانی.تا ساعت دو بعد از ظهر که شوهرم...از سر کار بیاید خونم خونم را می خورد.وقتی آمد اول با عصبانیت بعدا با گریه موضوع را در میان گذاشتم.گفت:میدانی تو زندگی را برای من کوفت میکردی.هیچوقت فکر نمی کردی که من روزی دو سرویس کار میکنم تا چرخ زندگیمان بگردد.شب خسته و کوفته به خانه می آیم، حوصله نق نق ندارم،آن قدر خسته هستم که تو دیگر حق نداری با حرف زدن از کارهای خانه مرا از زندگی بیزار کنی.ولی تو این کار را میکردی و هنوز هم میکنی.واقعا مرا از زندگی بیزار کرده ای.گاهی فکر کرده ام که اگر صاحب بچه نبودیم بهتر بود از هم جدا شویم.از این جهت تصمیم گرفته ام در جایی آرامش پیدا کنم و پیدا کردم.

- من درست شش ماه زحمت کشیدم تا مجددا شوهرم را به زندگی علاقه مند کنم ولی این برایم تجربه ای شد که دیگر شوهرم را که در خارج به اندازه کافی خسته می شود در خانه با شرح ملال خودم خسته تر نکنم.

حالا فهمیده ام که خانه جای استراحت مرد است نه جای عذاب (۱۱)

پیغمبر اسلام صلی الله علیه و آله فرمود:هر زنیکه به وسیله زبان شوهرش را اذیت کند نمازها و سایر اعمالش قبول نمیشود،و لو هر روزروزه باشد و شبها را برای تهجد و عبادت برخیزد،و بنده هایی آزاد کند وثروتش را در راه خدا انفاق نماید.زنیکه بد زبان باشد و بدینوسیله شوهرش را بیازارد نخستین کسی است که داخل دوزخ میشود. (۱۲)

رسول خدا فرمود:هر زنیکه شوهرش را در دنیا اذیت کندحور العین به او میگویند:خدا ترا بکشد.شوهرت را اذیت نکن.این مرد ازشما نیست و لیاقت او را ندارید بزودی از شما مفارقت نموده به سوی مامیآید. (۱۳)

نمیدانم منظور خانمها از این غرغرها چیست؟اگر میخواهند توجه شوهر را جلب نموده خودشان را محبوب و زحمتکش و خیرخواه جلوه دهند،مطمئن باشند که نتیجه معکوس خواهند گرفت.نه تنها محبوبیتی پیدانمیکنند بلکه مبغوض شوهر واقع خواهند شد.و اگر منظورشان اینست که اعصاب شوهرشان را ناراحت کنند تا از کار و زندگی سیر شود و به بیماریهای اعصاب مبتلا گردد و از خانه فرار کند و برای تخدیر اعصاب به اعتیادهای خطرناک گرفتار شود و به مراکز فساد قدم بگذارد و بالاخره دق کش شود البته بدانند که موفقیت و پیروزی آنها حتمی است.

خانم محترم،اگر به شوهر و زندگی علاقه داری از این رفتار زشت و غیر عقلائی دست بردار.آیا احتمال نمیدهی که شکایتهای بیجای توباعث قتل و جنایتی شود یا کانون خانوادگی شما را متلاشی سازد؟به داستان زیر توجه کن:

«وقتی...به خانه آمد همسرش در حالیکه دختر سه ساله اش را دربغل داشت به شوهرش گفت: دو نفر از همکاران او به منزل آمده

www.takbook.com

www.takbook.com

ناسزاگفتند.مرد سخت ناراحت شد و در اثر جنون آنی چاقویش را در شکم فرزند خردسالش فرو کرد و به قتل رسید.مرد به چهار سال زندان محکوم شد. (۱۴) »

یک پزشک در دادگاه میگوید:«در تمام مدت زندگی ما،همسرم حتی یکبار رفتاری که شایسته یک زن خوب و کدبانو است نداشت.خانه ما همیشه نامرتب و درهم است.فریادها و بهانه جوئیها و دشنامهای زننده او مرا بستوه آورده است.آنگاه حاضر میشود با پرداخت پنجاه هزار تومان پول از شر او خلاص شود.و با خوشحالی میگوید راستش را بخواهید اگرتمام ثروت و حتی مدرک پزشکی ام را میخواست میدادم تا زودتر خلاص شوم.» (۱۵)

http://vista.ir/?view=article&id=331522

vista.ir
Online Classified Service

محبت به همسر

یکی از مواردی که زوجین برای تحکیم روابط خود باید به آن توجه داشته باشند، بیان علاقه و نگرانی خود نسبت به همسرشان است. ابراز محبت بنابه دلایل بسیاری از اهمیت برخوردار است. زیرا آنها را قادر می کند تا رابطه دوستانه بهتری با هم داشته باشند و علاقه آنها نسبت به یکدیگر افزایش پیدا کند.

علاوه بر این باعث رفع دلخوری ها و آزردگی های بین آنان شده و روابط آنها را تقویت می کند. در این میان احترام و توجه نسبت به یکدیگر نیز حائز اهمیت است.برای ابراز محبت راه های بسیاری وجود دارد که زوجین می توانند با اجرای روزانه آنها به همسرشان نشان دهند، به یاد او بوده اند. برای مثال نوشتن یادداشت های کوتاه، فرستادن ایمیل و اس.ام.اس، همکاری در امور منزل و خرید هدیه های کوچک و ... محققان بر این باور هستند که انجام همین امور کوچک باعث بهبود کیفیت روابط زوجین خواهد شد.

[سعید سپهری]

منبع : روزنامه ایران

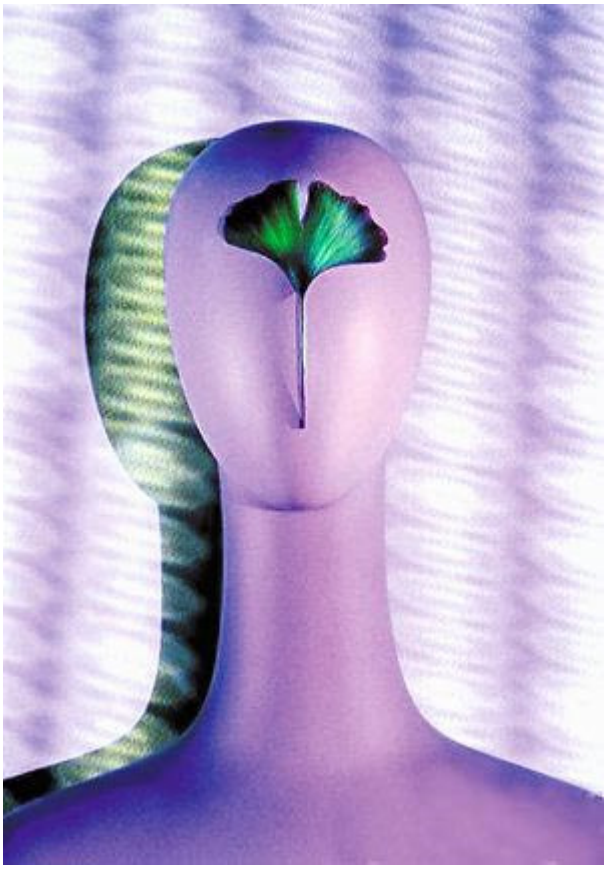
http://vista.ir/?view=article&id=121841

vista.ir
Online Classified Service

مدرسه جادوگری

www.takbook.com

www.takbook.com



● ویژه خانم‌ها: سفر به دنیای مردانه

چه بسیار خانم‌هایی که سرکلاس‌های ما نشسته‌اند و هنوز ازدواج نکرده‌اند؛ بس که این کلاس‌های ما باکلاس است. اینها، از آن دسته آدم‌های بابرنامه‌ای هستند که بدون کسب صلاحیت‌های لازم، قصد ندارند دم به تله بدهند. ماهم برای این عده افراد خوش‌فکر و بافرهنگ، توصیه‌های ویژه‌ای داریم تا قبل از ورود به دنیای سراسر رمزوراز و شگفتی آقایان، بتوانند شناختی- هرچند جزئی و مختصر- از آنها به دست آورند.

۱) آقایان توانایی‌هایی دارند که شما را به شگفتی وامی‌دارد. آنها می‌توانند در هر نوع شیشه‌ای را باز کنند؛ از شیشه مربای آلبالو گرفته تا عسل بهاره آویشن. در این باره تردید نکنید؛ بدون هیچ‌گونه وسیله کمکی و در عرض چند ثانیه.

۲) آقایان می‌توانند موقع گوش دادن دقیق و جدی به حرف‌های شما، از ته قلب بخوابند. حتی ممکن است در این میان، با ادای کلماتی مانند «آها، چه جالب» و مانند آن، با شما همراهی هم بکنند اما این دلیل بر بیداری آنها نیست. تعجب نکنید، خودتان بعینه خواهید دید.

۳) آقایان می‌توانند بدون حمل هیچ‌کدام از انواع و اقسام کیف‌های کوچک و بزرگی که شما دست‌تان می‌گیرید،با یک دست کت و شلوار بروند مهمانی؛ کلید و تلفن همراه‌شان را هم توی دست‌شان می‌چرخانند

● ویژه آقایان: سفر به دنیای زنانه

چه بسیار آقایانی که سرکلاس‌های ما نشسته‌اند و هنوز ازدواج نکرده‌اند؛ بس که این کلاس‌های ما باکلاس است. اینها، فکر می‌کنند خانم‌ها را شناخته‌اند و رگ خواب آنها را توی دستشان دارند. اما هیهات! اگر بتوانید حتی بعد از عمری زندگی مشترک باز هم ذره‌ای از آن دنیای پررمزوراز را درک کرده باشید. یک دنیا شگفتی است که در هر لحظه یک بارقه از آن را خواهید دید. برای اینکه از الان آماده باشید، به این نکات جادوگرساز توجه کنید.

● باشد که به دردتان بخورد!

۱) خانم‌ها می‌توانند همزمان که غذا درست می‌کنند، با تلفن حرف بزنند، به بچه دیکته بگویند، سریال تلویزیون را تماشا کرده و انباری را تمیز کنند. (این را دیگر باور نمی‌کنید، نه؟) این برای خانم‌ها خیلی عادی است که بتوانند همه این کارها را باهم انجام بدهند و گیج نشوند. چیزی که شما در خواب هم نمی‌توانید ببینید.

۲) خانم‌ها این قابلیت را دارند که موقع آماده‌شدن برای مهمانی، ۷۵ دقیقه وقت صرف کنند. البته این غیر از آماده شدن از روزهای قبل است که در اماکن دیگری مانند آرایشگاه، فروشگاه‌های لباس و غیره گذشته است. احتمالا شما - که این کار را حداکثر در ۲۰ دقیقه انجام می‌دهید- هرگز به راز این دقایق و ساعت‌ها پی نخواهید برد.

دانستن اینکه این اخلاق عمومی بیشتر خانم‌ها و اغلب آقایان است، کمک می‌کند تا فکر نکنید همسرتان از کره مریخ آمده و خوش به حال دیگران که «همسرانی چنین و چنان» دارند! این مهم‌ترین درس کلاس جادوگری است!

منبع : همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=92061

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

مراحل تفکر در حل مشکلات

انسان در زندگی به مشکلات زیادی بر می خورد که نیاز به حل آنها دارد و اصولا هر سوالی که انسان با خود مطرح می کند و جوابش را نمی داند خود ، مشکلی به شمار می رود . معمولا انسان با موضع گیری های زیادی مواجه می شود که مشکل به حساب می آیند و این هنگامی است که او هدفی مشخص دارد و برای تحقق آن تلاش می کند اما راهی که منتهی به تحقق هدفش باشد ، نمی شناسد ، یا مانعی وجود دارند که او را از رسیدن به هدفش باز می دارد .

۱ – احساس وجود مشکل

سیر تفکر با احساس وجود مشکلی که برای انسان اهمیت دارد ، آغاز می شود . انسان در این مرحله نوعی انگیزه قوی احساس می کند که او را به حل مشکل تشویق می نماید . اصولا احساس وجود مشکل ، نخستین مرحله سیر تفکر را تشکیل می دهد

۲ – جمع آوری مدارک پیرامون موضوع (مشکل)

وقتی انسان وجود یک مشکل را حس می کند معمولا به جستجوی آن از تمام جنبه ها می پردازد تا آن را به خوبی درک کند . و بعد به جمع آوری کلیه اطلاعات و مدارک متعلق به آن و بررسی آنها ، به منظور شناختن درجه تناسب یا عدم تناسبشان با موضوع می پردازد و اطلاعاتی را که مناسب حل مشکل هستند حفظ می کند و آنها را که نامناسب هستند کنار می گذارد ، جمع آوری اطلاعات و اسناد متناسب با موضوع به روشن شدن و فهمیدن و مشخص کردن دقیق آنها کمک می کند .

۳ – فرضیه سازی

فرضیه در واقع راه حل های پیشنهادی برای مشکل است و تمامی راه حل های پیشنهادی و احتمالی که به ذهن خطور می یابد را شامل می شود .

۴ – ارزیابی فرضیه ها

وقتی محقق برای حل یک مشکل فرضیه ای می سازد معمولا به بررسی عمیق و بحث پیرامون آن فرضیه در چارچوب اطلاعات و مدارکی که در اختیار دارد ، می پردازد تا از تناسب آنها با مساله (مشکل) و صلاحیتشان برای حل آن مطمئن شود . گاهی محقق در می یابد فرضیه ای که ارائه داده است با برخی از اطلاعات و حقایق درباره آن مشکل ، هماهنگ و متناسب نمی باشد ، از این رو فرضیه مزبور ار به دلیل عدم شایستگی در حل مشکل ، کنار می گذارد و به ساختن فرضیه ای دیگر می پردازد و این روند آنقدر تکرار می شود تا سرانجام به ارائه یک فرضیه پذیرفته شده و متناسب با اطلاعات و حقایق موجود درباره آن مشکل برسد .

۵ – اطمینان به صحت فرضیه

پس از کنار گذاشتن فرضیه های نامناسب و رسیده به یک فرضیه متناسب برای راه حل مشکل ، محقق معمولا به گردآوری مدارک و اسناد دیگری نیز می پردازد و به نکات تازه ای می رسد و یا برای اطمینان از صحت این فرضیه آزمایش هایی انجام می دهد .

اینها مراحلی هستند که فکر ، معمولا در جریان حل مشکلات ، پشت سر می گذارد و ما نیز برای حل کلیه مشکلاتی که در زندگی روزمره دانگیرمان می شود ، همین مراحل را طی می کنیم .قرآن برای مراحل سیر تفکر در جریان حل مشکلات ، نمونه ای به ما ارائه می دهد . و این نمونه را در داستان ابراهیم و روشی که او در سیر تفکر برای رسیدن به معرفت پروردگار بزرگ و قادر هستی آفرین ، در پیش گرفت ، می یابیم .

سوره انعام / آیات ۷۴-۷۹ :

« و یاد کن وقتی را که ابراهیم به پدرش آزر گفت : آیا بتهایی را به خدایی اختیار کرده ای و من براستی ، تو و پیروانت را در گمراهی آشکار می بینم . و همچنین ما به ابراهیم ملکوت و باطن آسمان ها و زمین را ارائه دادیم تا به مقام اهل یقین رسد . پس چون شب تاریک نمودار شد . ستاره درخشانی را دید (برای هدایت مشرکان) گفت : این پروردگار من است . پس چون ان ستاره غروب کرد گفت : من چیزی را که نابود شود به خدایی نخواهم گرفت . پس چون (شب شد و) ماه تابان را دید باز گفت این خدای من است ، وقتی که آن هم نابود شد گفت : اگر خدای من

www.takbook.com

www.takbook.com

مرا هدایت نکند همانا که من از گروه گمراهان عالم خواهد بود . پس چون (صبح) خورشد درخشان را دید باز گفت این است خدای من ، این بزرگ تر است ، چون آن نیز نابود شد گفت : ای گروه مشرکان از آنچه شما شریک خدا قرار می دهید بیزارم . من با ایمان خالص روی به سوی خدایی می آورم که آفریننده آسمانها و زمین است و من هرگز با مشرکان موافق نخواهم بود . »

ابراهیم (ع) نادرستی عبادت بتها را توسط قوم خود احساس کرده بود ، چون فکر می کرد که انسان سازنده این بتهاست . بنابراین ساخته دست بشر شایسته پرستش نیست .« ابراهیم گفت : آیا شما چیزی را به دست خود بتراشید و آن را پرستش کنید؟ » (صافات / ۹۵) همین احساس ابراهیم (ع) نسبت به نادرستی عبادت بتها و عدم شایستگی آنها برای خدا شدن ، مشکلی در نفسش برانگیخت که بر او فشار می آورد و بر تفکرش چیره می شد و آن مشکل این بود که « خدای این هستی کیست ؟ » همزمان با احساس این مشکل ، ابراهیم (ع) نوعی انگیزه قوی در خود حس کرد که او را برای رسیدن به شناخت آفریدگار هستی ، به تفمر درباره این مشکل وادارد . (البته در ایجاد این انگیزه ، علاوه بر هدایت و توفیق الهی ، فطرت سالم و روح صاف و زلال ابراهیم (ع) نیز به او کمک کرد) . ابراهیم (ع) سپس به مرحله مشاهده و جمع آوری اطلاعات و مدارک رسید . پدیده های گوناگون هستی در آسمان و زمین را مشاهده کرد تا شاید از طریق آنها به شناخت خداوند برسد و در جریان مشاهده و گردآوری اطلاعات در ذهن خود فرضیه هایی ساخت ، مثلا وقتب تاریکی شب همه جا را گرفت و او ستاره ای دید که در آسمان می درخشد فرضیه ای ساخت که نتیجهاش اعتقاد به خدا بودن ستاره بود؛ و هنگامی که ستاره غروب کرد فرضیه مزبور را کنار گذاشت زیرا فرضیه ای غیرمناسب با حل مشکل بود (همچنین این مرحله را برای ماه و خورشید نیز تکرار کرد) . ابراهیم (ع) پس از اینکه همه فرضیه ها را به سبب عدم تناسبشان با حل مشکل کنار گذاشت سرانجام فرضیه ای ساخت که او را به خدا معتقد کرد . او گفت : « من به خدای ایمان آوردم که آفریننده آسمانها و زمین است و من هرگز با مشرکان موافق نخواهم بود » . بدون شک او قبلا به این فرضیه که سرانجام به آن رسیده فکر کرده و اطلاعات زیادی درباره دیگر پدیده های هستی نیز گردآورده بود و نه تنها چیزی که فرضیهاش را نقض کند در انها ندیده بود بلکه بر عکس ، دریافته بود که هر آنچه را مشاهده کرده است از شگفتی های آفرینش و خلقت خداست .بنابر این می بینیم که چگونه قرآن مراحل سیر تفکر در حل مشکلات را به طور دقیق و روشن ، توصیف کرده است .

تهیه کننده : حمید رضا هاشمی فرهود

منبع : قرآن و روانشناسی (تالیف محمد عثمان نجاتی)

http://vista.ir/?view=article&id=209825

vista.ir
Online Classified Service

مرد شما حرف هایتان را بهتر می فهمد، اگر...

۱) وقتی از همسرتان می خواهید که کاری را انجام دهد، بهتر است بگویید: «می شود این کار را انجام بدهی؟» نه این که «می توانی این کار را انجام بدهی؟» بیشتر زنان در این مواقع از کلمه «می توانی» استفاده می کنند. چرا که به نظر می رسد مؤدبانه تر باشد. ولی در این صورت شما از همسرتان درباره توانایی های او سؤال می کنید تا این که به او بگویید کاری را انجام دهد. مردان ترجیح می دهند که درخواست شما مستقیم باشد نه این که با ایما و اشاره، مطلبی به آنها فهمانده شود.

۲) رك و مستقیم با آنها صحبت کنید: سعی کنید که دقیقاً آنچه را که مد نظر دارید به

www.takbook.com

www.takbook.com

شوهرتان بگویید و تنها به سرنخ ها و نشانه ها نپردازید. فراموش نکنید آنها مثل شما حس ششم قوی ندارند!

۳) این را درك کنید زنان بیشتر از مردان به گوش دادن بها می دهند: برای این که گوش دادن به صحبت های طرف مقابل در حکم راهی برای بیان کردن عشق و علاقه و حتی منعکس کننده یك ارتباط است. ولی برای یك مرد هرگز این طور نیست.

۴) وقتی که به صحبت شما گوش می دهد از او تشکر کنید: مردان به این نوع تأیید از جانب شما احتیاج دارند، خصوصاً اگر در حیطه روابط نیز باشد. چون اغلب گمان می کنند قادر به درك نیازها و خواسته های همسرشان نیستند و تشکر شما، این ابر سیاه را از افکار آنها پاك می کند!

۵) مختصر و مفید صحبت کنید: مردان توجه و علاقه چندانی به جزئیات اطراف خود ندارند. مثلاً برای آنها مهم نیست که پرده های خانه دوست شما چه رنگی است یا چند تار مویی را که اخیراً در وسط موهایتان رنگ کرده اید به شما می آید یا نه. پس سعی کنید از مرد خود چنین انتظاری را نداشته باشید. چون با این کار لطف بزرگی به زندگی زناشویی خود کرده اید!

۶) آنقدر بپرسید تا نظرش را واضح به شما بگوید: مثلاً برای خرید لباس، گاهی از او می پرسید که نظرش در مورد رنگ لباس چیست و او می گوید «هر چه تو می پسندی، من هم می پسندم.» اما بعد از خرید لباس رنگش را چندان نپسندد. بنابراین قبل از خرید و هر کار دیگری که نظر او برایتان اهمیت دارد، نظر دقیق و واقعی او را جویا شوید تا در آینده دچار مشکل نشوید.

۷) به او نگویید: «تو هیچ وقت به حرفهایم گوش نمی دهی!» این کار دقیقاً مساوی است با آغاز یك سلسله احساس تحقیر و ناپختگی در همسرتان، که آغاز ایرادگیری وی از شما خواهد بود.

۸) در نهایت در حضور اطرافیان از او به خاطر درك والایش، تشکر کنید. از این که او همیشه به شما گوش می دهد و این که چقدر خوب شما را درك می کند. شما فقط امتحان کنید؛ معجزه می کند.

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=79185

vista.ir
Online Classified Service

مرد مظهر محبت، زن مظهر محبوبیت

● تفاوتهای زن و مرد از دیدگاه صاحبنظران

هر انسانی مشخصات و صفات ویژه خود را دارد. روان شناسان معتقدند دو انسان را نمی توان یافت که کاملاً شبیه یکدیگر باشند، بنابراین زن و مرد با یکدیگر تفاوتهای زیادی دارند که هیچ یك از این تفاوتها دلیل برتری یا ضعف دیگری نیست.

استاد مطهری در مورد تفاوت زن و مرد در خلقت و آفرینش اولیه می گوید: «یکی از موضوعاتی که برای من موجب تعجب است اینکه بعضی اصرار دارند تفاوت زن و مرد را در استعدادهای جسمی و روانی به حساب ناقص بودن زن و کاملتر بودن مرد بگذارند و چنین وانمود می کنند که قانون خلقت

www.takbook.com

www.takbook.com

زن را ناقص آفریده است!»

▪ تفاوتهای جسمی زن و مرد

زن و مرد از لحاظ جسمی هم تفاوتهایی دارند؛ به عنوان مثال قلب زن و مرد به طور متوسط، حدود ۶۰ گرم با هم اختلاف دارد، یعنی قلب مرد به طور متوسط ۳۰۰ گرم و قلب زن ۲۴۰ گرم است.

مغز زن حدود ۱۰۰ گرم از مغز مرد کمتر است، زیرا به طور متوسط مغز یك مرد ۱۲۰۰ تا ۱۴۰۰ گرم وزن دارد و وزن مغز زن ۱۰۷۰ تا ۱۳۰۰ گرم می باشد.

قامت زن به طور متوسط در حدود ۱۲ الی ۱۵ سانتیمتر از قامت مرد کوتاهتر و به همین نسبت در حدود ۵ کیلوگرم تفاوت وزن دارد.

اختلاف رشد و نمو میان زن و مرد از آغاز کودکی گرچه خیلی متفاوت نیست، اما دختران در همه جا زودتر از پسران بالغ می شوند و اصولاً رشد دختران در سنین ۱۰ تا ۱۵ سالگی سریعتر از پسران است و رشد پسران از ۱۷ سالگی سریعتر می شود و در ۲۵ سالگی آخرین میزان نمو در مرد متوقف می ماند. در صورتی که رشد دختران تا ۱۸ سالگی بیشتر نیست.

▪ تفاوت زن و مرد از نظر ارسطو

ارسطو معتقد است تفاوت زن و مرد، فقط از جنبه «کمی» نیست از نظر کیفی نیز متفاوتند. او می گوید: نوع استعدادهای زن و مرد متفاوت است و وظایفی که قانون خلقت به عهده هر یك از آنها گذاشته و حقوقی که برای آنها خواسته در قسمتهای زیادی با هم تفاوت دارد. به عقیده ارسطو فضایل اخلاقی زن و مرد نیز در بسیاری از جنبه ها متفاوت است، یك خلق و خوی می تواند برای مرد فضیلت شمرده شود و برای زن فضیلت نباشد، برعکس یك خلق و خوی دیگر ممکن است برای زن فضیلت باشد و برای مرد فضیلت شمرده نشود.

▪ تفاوت زن و مرد از لحاظ روانی

از لحاظ روانی زن و مرد با هم تفاوت زیادی دارند. میل مرد به ورزش و شکار و کارهای پرحرکت و جنبش بیش از زن است. احساسات مرد، مبارزانه و رزمی و احساسات زن صلحجویانه و بزمی است.

مرد ناآرام و غوغا گرتر است، اما زن آرامتر و ساکت تر. زن از توسل به خشونت درباره دیگران و درباره خود پرهیز می کند و به همین دلیل خودکشی زنان کمتر از مردان است.

احساسات زن از مرد جوشانتر است، یعنی زن در اموری که مورد علاقه یا ترسش باشد زودتر و سریع تر تحت تأثیر احساسات خویش قرار می گیرد. زن طبعاً به زینت و زیور و جمال و آرایش و مدهای مختلف علاقه زیادی دارد و برخلاف مرد احساسات زن بی ثبات تر است. زن از مرد محتاط تر، مذهبی تر، ترسوتر و تشریفاتی تر است.

احساسات زن مادرانه و این احساسات از دوران کودکی در او نمودارتر است. علاقه زن به خانواده و توجه ناآگاهانه او به اهمیت کانون خانوادگی بیش از مرد است. زن در علوم استدلالی و مسایل خشك عقلانی به پای مرد نمی رسد، ولی در ادبیات، نقاشی و سایر مسایل که به ذوق و احساسات مربوط است دست کمی از مرد ندارد.

مرد از زن بیشتر قدرت رازداری دارد و اسرار ناراحت کننده را در درون خود حفظ می کند و به همین دلیل ابتلای مردان به بیماری ناشی از کتمان راز بیش از زنان است. زن از مرد رقیق القلب تر است و بی درنگ به گریه متوسل می شود.

پروفسور «ریك» می گوید: دنیای مرد با دنیای زن به کلی متفاوت است، اگر زن نمی تواند مانند مرد فکر کند یا عمل نماید به این دلیل است که دنیای آنها با هم تفاوت دارد. او می گوید: در تورات آمده است زن و مرد از یك گوشت به وجود آمده اند. ولی با وجودی که هر دو از یك گوشت به وجود آمده اند جسمهای متفاوت دارند و از نظر ترکیب به کلی با هم فرق می کنند، علاوه بر این احساس این دو موجود هیچ وقت مثل هم نخواهد بود، هیچ گاه یك جور در مقابل حوادث و اتفاقها واکنش نشان نمی دهند، زن و مرد بنا به مقتضیات جنس رسمی خود به طور متفاوت عمل می کنند و درست مثل دو ستاره روی دو مدار مختلف حرکت می کنند، آنها می توانند همدیگر را بفهمند و مکمل یکدیگر باشند، ولی هیچ گاه یکی نمی شوند و به همین دلیل است که زن و مرد می توانند با هم زندگی کنند، عاشق یکدیگر بشوند و از صفات و اخلاق هم خسته و ناراحت نشوند.

استاد مطهری در کتاب نظام حقوق زن در اسلام می نویسد:

نه تنها علاقه خانوادگی زن و مرد به یکدیگر با علاقه به اشیاء فرق می کند که علاقه خود آنها به یکدیگر نیز متشابه نیست، یعنی نوع علاقه مرد

www.takbook.com

www.takbook.com

به زن با نوع علاقه زن به مرد متفاوت است، با اینکه تجاذب طرفین است، اما برعکس اجسام بی جان، جسم کوچکتر جسم بزرگتر را به سوی خود می کشاند. آفرینش، مرد را مظهر طلب و عشق و زن را مظهر محبوبیت قرار داده است. احساسات مرد طالبانه و احساسات زن مطلوبانه است.

▪ زنان از مردان کنجکاوترند زنان مایلند از همه چیز مطلع شوند.

«هلن فیشر» در کتاب جنس اول می نویسد: اشتیاق به دانستن از دوران نوزادی زنان آغاز می شود. نوزادان دختر در مقایسه با نوزادان پسر مدت زمان بیشتری نگاهشان را به بزرگسالان می دوزند. در چهار ماهگی، نوزادان دختر قادرند صحیح تر از نوزادان پسر متوجه ویژگیهای چهره افراد مختلف شوند و بهتر می توانند قیافه افراد را تشخیص دهند. نوزادان دختر آگاهانه تر از نوزادان پسر به افراد لبخند می زنند. علاوه بر این، دخترها در یك سالگی بیش از پسرها در همین رده سنی به مادر و زنان غریبه نزدیك می شوند.

این کنجکاوی زنانه در بقیه سالهای زندگی نیز ادامه دارد. زنان و دخترها به چهره افراد دقیق تر نگاه می کنند و سریعتر چهره ها را به خاطر می آورند. ارتباط برقرار کردن با مردم و شناخت آنها برای دخترها با جاذبه خاصی توأم است و وقتی بزرگتر می شوند با انبوهی از مردم ارتباط برقرار می کنند. به عقیده «ساموئل جانسون» برای حفظ دوستیها باید همیشه برای استحکام آنها تلاش کنیم. زنان ذاتاً به چنین اصلی معتقدند. و خود را در احاطه شبکه گسترده ای از روابط، الزامها و مسؤولیتهای مختلف قرار می دهند، سپس با حرف زدن، گوش کردن، نشان دادن همدردی و به کار بستن دیگر استعدادهای خود در مراوده با مردم، در حفظ این ارتباطات می کوشند.

▪ زنان شکیباترند

«بوفون» دانشمند ناتورالیست فرانسوی معتقد است: «نبوغ چیزی نیست جز برخورداری از ظرفیتی عظیم برای شکیبایی». این استعداد گرانقدر در زنان، از هر رده سنی که باشند بیش از مردان است. در مقایسه با پسرها، معمولاً دختران مدت طولانی تری می توانند حواسشان را روی کار خاصی متمرکز نمایند. دخترها نسبت به پسرها برای تعداد محدودتری از کارها وقت بیشتری اختصاص می دهند و بیش از پسرها احتمال دارد برنامه های کاریشان را تا به انتها انجام دهند.

در سال ۱۹۹۶ طی نظرسنجی بین المللی مؤسسه «گالوپ» که درباره موضوع جامعه و جنسیت انجام گرفت از مردان و زنان ۲۲ جامعه پرسیده شد که آیا زنان شکیباترند یا مردان که اغلب این افراد زنان را صبورتر می دانستند.

▪ زنان کینه جوترند

زنان تا مدتها دلخوریهای کوچکشان را فراموش نمی کنند، آنها به مراتب حساس تر از مردان هستند. اگر کسی با آنها به جر و بحث بپردازد یا با نقطه نظراتشان مخالفت کند، حتی در مواقعی که موقعیت اقتضا نمی کند، آشکارا رنجیدگی خود را نشان می دهند.

زنان ترجیح می دهند با دشمنانشان رو در رو مقابله نکنند، به همین دلیل پشت سر رقیب ماهرانه شایعه سازی می کنند. «دونالدشار پستین» یکی از روانشناسان، در مطالعه ای که روی ۳۵۰ مرد و زن به عمل آورد، به این نتیجه رسید که زنان بیش از مردان به قصد انتقام جویی به غیبت کردن متوسل می شوند.

▪ زنان از قدرت پیشگویی برخوردارند

«رودیارد کیپلینگ» شاعر و نویسنده انگلیسی قرن نوزدهم معتقد است: آنچه زنان به حدس می گویند به مراتب صحیح تر از چیزی است که مردان با اطمینان به زبان می رانند.

این جمله انعکاس دهنده عقیده ای کلاسیك درباره بینش شهودی زنانه است دست کم از زمانی که یونانیان باستان به پیشگویی معبد دلفی متوسل می شدند، مردم بر این گمان بودند که زنان بیش از مردان از قدرت پیشگویی برخوردارند.

امروزه دلیل این توانایی زنانه به راحتی قابل توضیح است. بینش شهودی زنان متشکل از چند ویژگی زنانه است. زنان دقیق تر از مردان متوجه چروك لباس، وجود اضطراب در صدا، پایی که با حالتی عصبی تکان داده می شود و لرزش خفیف لبها می شوند. زنان بیش از مردان قادرند از حالت اندام بدن، چهره، نشانه های احساسی و صدا پیام دریافت کنند، بنابراین به کمك مغز منحصر به فرد خود (از لحاظ ساختمان و ارتباط میان دو نیمکره) بیش از مردان مستعد هستند تا به سرعت، تمامی این واقعیتهای کوچك و متفاوت را درك کنند و به اطلاعاتی دست یابند که از دید دیگران غیبگویی و نهان بینی تعبیر می شود. و در نهایت به تعبیر یکی از نویسندگان:

«زن زیباترین گل آفرینش است»

www.takbook.com

www.takbook.com

منبع : روزنامه جوان

http://vista.ir/?view=article&id=264244

vista.ir
Online Classified Service

مردان اعتراف می کنند، زنان توجه کنند!

نمی توان بدون وجود زنان به زندگی ادامه داد و در عین حال زندگی با آنان نیز تا حدی دشوار است! در این مقاله مردان به چندین خصوصیت زنان اشاره کرده اند که از نظر مردان آزار دهنده و غیر قابل تحمل جلوه می کنند.

▪ از جنسیت خود به عنوان یک سلاح استفاده کردن:

زنان در هنگام مبارزه و جبهه گرفتن در برابر مردان مایلند از جنسیت خود به عنوان یک سلاح استفاده کنند که این باعث خرد شدن اعصاب مردان می شود.

▪ حرف زدن مداوم و پشت سر هم:

وقتی مردی حال زنش را می پرسد، فقط مایل است پاسخی کوتاه بشنود، نه یک سخنرانی یک ساعته! بیشتر زنان عاشق حرف زدن هستند و اگر سوژه ای پیدا کنند، دیگر حاضر نیستند از حرف زدن دست بکشند. مردان از شنیدن سخنان زنان لذت می برند، ولی اصلاً حاضر نیستند ساعت ها پای سخنان پرشاخ و برگ و پر جزییات زنان بنشینند!

▪ ساعت ها صرف خرید کردن:

زمانی که صحبت از خرید کردن به میان می آید، حتی واژه های چند ساعت یا یک شبانه روز صرف خرید کردن برای زنان کم به نظر می رسد. زنان دوست دارند ساعت ها پشت ویترین مغازه ها بایستند و حتی از تماشای اجناس داخل آن ها لذت می برند، بدون آنکه در آن زمان به فکر دیگر مسئولیت ها و وظایفشان بیفتند! ولی بدتر این است که زنان دوست دارند مردان را هم همراه خود کنند، از این مغازه به آن مغازه و در حین جست و جوی دقیق و موشکافانه در لابه لای البسه و توجه به برچسب قیمت ها.

▪ بیش از حد احساساتی شدن:

زنان بر سر هر موضوعی گاهی به گریه می افتند: در حین تماشای یک فیلم سوزناک (یا حتی یک فیلم شاد!)، شکستن یک ناخن یا حالت نگرفتن موها و غیره. بدتر اینکه در این مواقع از مردان توقع دارند که حال آنان درک شود و آن ها پا به پایشان پیش بروند. باید حقیقت را بیان کرد: هیچ منظره ای بدتر از منظره زنی نیست که گریه کنان مقابل شوهرش بنشیند و هیچ حرفی هم نزند! مردان نسبت به گریه زنان بی تفاوت و بی توجه نیستند، ولی به جز بیان واژه هایی مثل: «عزیزم، گریه نکن یا عزیزم چرا گریه می کنی و غیره» راه دیگری برای دلداری دادن زنان بلد نیستند! مردان قبول دارند که زنان موجوداتی حساس، زودرنج و دل نازک هستند، ولی تحمل مشاهده اشک های آنان بر سر هر موضوع جزیی و پیش پا افتاده ای را ندارند.

▪ کم صبر و تحمل بودن:

مردان از مشاهده کم صبر و تحمل بودن زنان آزرده خاطر می شوند. آنان مایلند زنان را به عنوان همراهانی صبور، شکیبا، پر طاقت و مستحکم در نظر بگیرند.

▪ از احساس عدم امنیت شکوه و شکایت کردن:

www.takbook.com

www.takbook.com

زنان مایلند به مردان تکیه کنند و آنان را ستون ایمن زندگیشان در نظر بگیرند. آنان دوست دارند از سوی مردان مورد حمایت قرار بگیرند و تعریف و تمجید بشنوند تا احساس امنیت پیدا کنند. زنان به محض دل باختن به یک مرد، دچار احساس عدم امنیت شدید می شوند و آن مرد را تکیه گاه عاطفی خود تلقی می کنند. ولی، مردان معمولاً از زنانی خوششان می آید که مقاوم و سرسخت هستند و استقلال ویژه ای در زندگی برای خود دارند.

▪ سوالات پی درپی برای رخنه در عمق ذهن مردان:

سوال تکراری و قدیمی: «عزیزم، به چه فکر می کنی؟» نمونه سوالی است که زنان طی قرن ها آن را مطرح کرده اند تا از طریق آن مردان را محک بزنند و نسبت به احساسات واقعی شان مطلع گردند. ولی، مردان اصلاً دوست ندارند چنین سوالاتی را بشنوند، چه برسد به اینکه پاسخی به آن بدهند. آنان معتقدند که اگر زنی از عشق و علاقه آنان نسبت به خود اطمینان دارد، دیگر نباید چنین سوالی را به عمل آورد.

▪ تجاوز به حریم خصوصی مردان:

زنان به خاطر وجود حس کنجکاوی شدید مایلند تمام مدت به دلایل مختلف به حریم خصوصی مردان تجاوز کنند تا به قول خودشان آنان را آموزش دهند! زنانی که تمام مدت حالت یک جاسوس را در قبال شوهرانشان ایفا می کنند، مورد تنفر آنان قرار می گیرند!

▪ حسادت ورزی:

خیلی از مواقع، حتی زمانی که مردی نام زن دیگری را به زبان می آورد، با حسادت های شدیدی از سوی همسرش مواجه می گردد. متأسفانه بسیاری از زنان با شنیدن نام یک زن دیگر از دهان مردان، دچار هزار و یک فکر و خیال و سوء تفاهم می شوند و همین باعث می شود که مردا به دروغگویی متوسل گردند. زنان معمولاً نسبت به صداقت و وفاداری مردان دچار عدم اطمینان هستند که این باعث رنجیده خاطر شدن مردها می شود.

▪ انتقاد کردن از زنان دیگر:

چرا حتی یک تعریف و تمجید ساده از زنی دیگر باید باعث ناراحتی و دلخوری یک زن شود؟ زنان مایلند تمام مدت از زنان دیگری انتقاد کنند که در اطرافشان وجود دارند، دامنه این انتقادها از وزن و تناسب اندام شروع می شود و به مدل مو و لباس و دیگر جزییات می رسد.

در حالی که مردان ممکن است فقط زمانی به یک زن دیگر توجه نشان دهند که متوجه موضوع غیر عادی خاصی در او شوند، مثلاً اگر زنی کفش لنگه به لنگه پوشیده باشد!

▪ ادای مداوم جمله تکراری «من بهتر و با قابلیت تر از بقیه زن ها هستم!»:

زنان مایلند تمام مدت خود را برتر از دیگر همجنسان خود نشان دهند و هرگز حاضر نیستند به عیوب و نقاط ضعف خویش اقرار کنند. این باعث جرقه های شک و تردید در اذهان مردان می شود. پس بهتر است بگذارید محاسن و نقاط قوت تان به خودی خود بر مردان آشکار گردند! به یاد داشته باشید که:

«مشک آن است که خود ببوید، نه آنکه عطار بگوید!»

منبع : سایت سیمرغ

http://vista.ir/?view=article&id=314524

vista.ir
Online Classified Service

مردان غیرقابل تحمل!

www.takbook.com

www.takbook.com

اخیرا «دکتر گینورد آدامز» سرپرست انستیتو راهنمایی ازدواج در دانشگاه پنسیلوانیا، کتابی تحت عنوان «چگونه دوست خود را انتخاب می کنید» منتشر کرده و در آن راجع به ازدواج مطالب مهمی نوشته است. در این کتاب دکتر «آدامز» دخترانی را که قصد ازدواج دارند راهنمایی و ارشاد کرده و آنها را از ازدواج با «۸» نوع مرد که به عقیده او خطرناک هستند بر حذر داشته است.

- نوع اول: مرد خودخواه و متعصب افراطی

این نوع مرد ممکن است برای زن چهار مشکل بزرگ ایجاد کند: اختلاف عقیده دایمی، نزاع همیشگی، عصبی بودن و سختی معاشرت!

- نوع دوم: مرد عصبی مزاج

این نوع مرد، در واقع یکی از انواع مردانی است که دکتر آدامز اصلا سخن گفتن با آنها را نیز برای دختران خطرناک می داند. چنین مردانی که روحی عصبی دارند با همسر خود سر کوچک ترین مساله نزاع و مشاجره سختی می کنند و یک زندگی شیرین و مفرح را به کام همسر بدبخت و بچه های بیگناه و حتی آشنایان دور و نزدیک تلخ می سازند!

- نوع سوم: شوهر سختگیر و بی گذشت در امور مالی

شوهری که در امور مالی زن بسیار سختگیری می کند و سر سوزنی گذشت ندارد، به درد زندگی نمی خورد. البته مقصود این نیست که باید زن بی اجازه شوهر هر چه می خواهد خرج کند، بلکه دکتر آدامز معتقد است که بیشتر مشاجراتی که در خانه روی می دهد فقط بر سر پول است. حال آنکه در اصل نباید چنین باشد، خیلی از زن و شوهرها چندان که به پول اهمیت می دهند، هرگز برای تربیت بچه ها ارزش قایل نیستند، البته زن و شوهر به واسطه پول مشاجره نمی کنند، بلکه در اکثر اوقات طریقه خرج کردن آن است که موجب سر و صدا و نزاع ایشان می گردد. پس زنی که به خوبی مدیریت خانه را انجام می دهد، پول را با حساب و کتاب و مناسب خرج می کند و یک شاهی را هم حرام نمی کند و باز مورد شماتت و سختگیری شوهر قرار می گیرد، حق دارد گلایه مند باشد.

- نوع چهارم: مردی که سریع و آسان دروغ می گوید!

شوهرانی که برای پیشرفت مقاصد خود، دروغ های کوچکی می گویند و یا گاه این کار را برای تمسخر همسر خود انجام می دهند بالاخره یک روز کارشان به دادگاه خانواده می کشد. این گروه مردان همواره در دنیایی از وهم و خیال در پروازند و معمولا فراموشکار هم می شوند و تمام دروغ هایی را که گفته اند از یاد می برند چون از قدیم گفته اند که «دروغگو همیشه فراموشکار است! »

- نوع پنجم: مردان فراری از میدان مبارزه!

پنجمین گروه مردانی هستند که از موانع و مشکلات فراری هستند و به جای اینکه از مشکلات زندگی استقبال کرده و در رفع آن کوشا باشند، فرار را بر قرار ترجیح می دهند. طبیعی است مردانی که حاضر نیستند به جنگ موانع و مسایل زندگی بروند و همواره میدان مبارزه را ترک می گویند، در زندگی زناشویی هم برای همسر خود تکیه گاه مناسبی نخواهند بود.

- نوع ششم: مردان نامنظم و بی ادب در نزاکت!

ازدواج با مردان نامنظم و به دور از ادب و نزاکت نیز به صلاح نیست. بی نظمی خواه در تعیین وقت، خواه در لباس و غذا و یا هر چیز دیگر، شما را از زندگی بیزار می کند.

- نوع هفتم: مردانی متعلق به خویشاوندان خود!

شوهری که فقط به اقوام و خویشان خودش تعلق دارد نیز از جمله شوهرانی است که ابدا به درد شما نمی خورد. چون این گونه مردان اصلا به شما متعلق نیستند و از آن دردانه های عزیز کرده پدر و مادر خود هستند که می خواهند همیشه کنار آنها باشند. پس چه وقت می تواند به شما رسیدگی کند، چه وقت فرصت حرف زدن با شما را دارد؟ سرپرست انستیتو راهنمایی ازدواج اعتقاد دارد که زندگی با این نوع مردان، همواره اختلاف در منزل به وجود می آورد و حرف های بی مورد و بی ارزش همیشه در منزل شما منعکس می شود که به دنبال خود دعوا مرافعه خوهد آورد.

- نوع هشتم: مردان راحت طلب!

www.takbook.com

www.takbook.com

شوهر راحت طلب، از جمله خطرناک ترین مردان جهان خلقت است. مردی که بی هدف و بیهوده پشت شیشه رستورانی نشسته، از پنجره بیرون را تماشا می کند و پک به سیگارش می زند و وقت کشی می کند، یا مردی که در خیابان بدون برنامه مشغول قدم زدن است و یا با اتوبوس به اول خط و آخر خط می رود و مردم را تماشا می کند و با آسودگی خاطر وقت خود را بی سبب تلف می کند، موجودی است که خوشبختی در کنار او امکان ندارد، بلکه اساسا زندگی با چنین مرد راحت طلب و بی درد و سهل گذرانی به هیچ وجه صلاح نیست.

منبع : روزنامه مردم سالاری

http://vista.ir/?view=article&id=289628

vista.ir
Online Classified Service

مردان مریخی، زنان ونوسی

فکر نمی‌کردم وقت مصاحبه گرفتن از خانم دکتر بهرامی، آنقدر کار سختی باشد! اما از آنجا که عاقبت جوینده، یابنده است، توانستم بعد از ساعت ۱۱ شب باهاشون صحبت کنم و بعد از ۲ هفته، ازشون وقت بگیرم! خانم دکتر، به قول خودشون خیلی زحمتکش‌اند. شاهد مدعا هم همین بس که هر شب تا ۱۰، ۱۰:۳۰ مطب هستند. چند ساعتی که در مطب، منتظر رفتن به اتاق ایشان بودم، با خودم فکر می‌کردم: «چه کار سختی!» باید ساعتها با دقت، غم و غصه و مشکلات مردم را بشنوی یا مدام برایشان حرف بزنی! خانم بدری السادات بهرامی مشاور و دارای مدرک PhD روانشناسی است و مدرس دانشگاه شهید بهشتی نیز می‌باشد. به هر حال وقت کم بود و سوال زیاد! ناچار شدم همه حرف‌ها را خلاصه کنم.

▪ در علم روانشناسی، سالاری چه تعریفی دارد؟

ـ سالاری در حوزه روانشناسی، به معنای رهبریت و یا قدرت تصمیم‌گیری نهایی است. البته در حوزه اجتماعی هم به همین معناست؛ یعنی فردی تصمیم نهایی را بگیرد و دیگران، تابع تصمیم او شوند.

▪ آیا می‌توان گفت این "سالاری" نوعی بیماری است؟

ـ خیر. در واقع قراردادی است که انسانها بدلیل زندگی اجتماعی‌شان، با یکدیگر دارند. طبیعتا افراد نمی‌توانند در لحظاتی که تصمیم‌گیری‌هایشان دچار تعارض است، مشترکا تصمیم‌گیری کنند؛ در نتیجه سالاری یک قرار زندگی اجتماعی است. در نهایت یک نفر باید تصمیم نهایی را بگیرد. این موضوع در میان حیوانات هم که از زندگی اجتماعی برخوردارند دیده می‌شود. در واقع یکی رهبریت گروه را به عهده گرفته و دیگران تابع او می‌شوند.

▪ یعنی سالاری تبعات منفی در پیش ندارد؟

ـ به جهاتی از ضروریات زندگی اجتماعی است، اما در صورتی که درست اجرا نشود، مسلما تبعات منفی در پیش خواهد داشت. در واقع اگر کسی که قدرت تصمیم‌گیری نهایی را دارد، از صلاحیت اخلاقی یا فکری برخوردار نبوده و حقوق دیگران را هم در نظر نگیرد، باعث به بار آوردن تبعات منفی بسیاری خواهد شد.

▪ مثلا چه تبعاتی؟

www.takbook.com

www.takbook.com

ـ مثلا در یک زندگی مشترک، زن و مرد هر دو در یک تراز هستند. اگر در شرایط تصمیم‌گیری، که از بدیهیات زندگی مشترک به شمار می‌آید، لحظاتی پیش بیاید که نظرات طرفین در تعارض با یکدیگر باشد و نظریات متفاوتی وجود داشته باشد، طبیعتا اولین قدم در حل این اختلاف، قانع کردن یکدیگر می‌باشد که آنهم با گفتگو و ارائه استدلالات منطقی حاصل می‌شود. در واقع تصمیم گیرنده نهایی باید بتواند با منطق و تعقل، رضایت دیگران را جلب کند. بدین ترتیب، طرفین تصمیمی می‌گیرند که حاصل مشورت هر دو خواهد بود. اما اگر شخص تصمیم‌گیرنده، دیگری و یا دیگرانی را که در کنار او زندگی می‌کنند، لحاظ نکرده و در طول زندگی، مدام خواسته‌های آنان را نادیده بگیرد، مسلما بایستی شاهد تبعات منفی شدیدی باشد. در واقع انسانها نمی‌توانند تحمل کنند که در تمام عمر نیازهای آنان نادیده گرفته شده و سرکوب شود.

▪ یعنی شایسته سالاری جایگزین زن سالاری و یا مردسالاری شود.

ـ بله. در زندگی خانوادگی، جز مشورت و تصمیم‌گیری در راستای مشورت و اتفاق نظر داشتن، شیوه صحیح دیگری وجود ندارد. اساسا در زندگی مشترک نباید مرد سالاری و یا زن سالاری مطلق وجود داشته باشد. زیرا هر دو آسیب‌رسان است. در واقع شیوه صحیح آن است که تصمیم‌گیری به عهده فردی قرار گیرد که در آن حوزه خاص، صاحب‌نظر باشد. به طور مثال، در حوزه مدیریت خانه، این زن است که صاحب‌نظر می‌باشد و باید بتواند با استدلال و شیوه منطقی، باورهای خود را در معرض ارزیابی قرار داده و دیگران را مجاب کند. اگر خانمی بدلیل مدیریت منزل، تغییر دکوراسیون را ضروری می‌داند، باید برای پذیرش خانواده و همسرش استدلال لازم را بیاورد.

مرد هم در حوزه‌هایی که صاحب‌نظر بوده و اطلاعات کامل‌تری دارد، مثلا در امر سرمایه‌گذاری اقتصادی برای خانواده، باید نظرات خود را در خانواده مطرح کرده و در واقع به اتفاق، به یک تصمیم مشترک برسند. مرد سالاری و زن سالاری به معنای مطلق آن، صحیح نیست.

▪ چه نوع تربیتی منجر می‌شود افراد به سمت مردسالاری و یا زن سالاری مطلق گرایش یابند؟ به عبارت دیگر، آیا می‌توان یک ریشه‌یابی تربیتی برای گرایش افراد به سمت سالار بودن هر یک از جنسیت‌ها متصور شد؟

ـ دو نوع تربیت که در واقع در دو سر یک افراط و تفریط قرار دارند، منجر به سالاری می‌شود:

افرادی که در شرایط کنترل‌گری، استبداد و دیکتاتوری بزرگ می‌شوند، یعنی در شرایطی که همیشه کسی به آنها امر و نهی، و بکن و نکن می‌گفته است؛ این نوع افراد که همیشه تحت کنترل بوده و همواره کسی آنان را مجبور به انجام کاری می‌کرده است، به یک شخصیت سلطه‌گر تبدیل شده و یاد می‌گیرند خواسته‌های خود را با ضرب و زور به دیگران تحمیل کنند. نوع دوم تربیت هم که تفریط بوده و منجر به مهارگسیختگی افراد می‌شود، شرایطی است که والدین اجازه می‌دهند فرد همیشه مطابق میل خود عمل کند و همیشه هر آنچه خواسته، در اختیارش قرار داده‌اند. افراد در این شرایط، انسانهای ضد اجتماعی به بار می‌آیند که هیچ کس را به اندازه خود محق نمی‌دانند و همواره سعی می‌کنند دیگران را وادار به اطاعت از خود کنند. در واقع منحصرا خواسته‌های آنان بایستی، عملی شود.

▪ برای جلوگیری از این تندروی‌ها، چه تدابیری باید اندیشید؟

ـ باید به فرزندان خود بیاموزیم که همه انسانها به اندازه آنها محترم و دارای درک و فهم هستند. خانواده و تربیت خانوادگی، نقش تعیین کننده‌ای داشته و در این امر بسیار موثر است. فرزندان در خانواده‌هایی که قدرت مسلم خانواده، مادر است، زن‌سالاری را می‌آموزند و بالعکس، در خانواده مرد سالار، فرزندان معمولا شیوه مردسالاری را برمی‌گزینند. در واقع در خانواده نوعی الگوپذیری وجود دارد. اگر فرزندی که در خانواده مرد سالار بزرگ شده با دختری که در خانواده زن سالار رشد یافته، بخواهند با یکدیگر بر سر قدرت نزاع کنند، قطعا با مشکلات عدیده‌ای مواجه می‌شوند. بنابراین باید بیاموزند که دو شخص که در کنار یکدیگر زندگی مشترکی را آغاز می‌کنند، آنقدر شایسته بوده‌اند که از طرف هم انتخاب شده‌اند و هر دو آنها در یک سطح از درک و فهم هستند. در نتیجه باید به دور از آن افراط و تفریطها، یک روال میانه‌رو را در تربیت اتخاذ کرد.

▪ تا به حال با نمونه‌هایی برخورد کرده‌اید که سالاری هر یک از زن یا مرد منجر به جدایی و طلاق شده است؟

ـ بله، مکررا شاهد بوده‌ایم. افراد نمی‌توانند برای همیشه نادیده گرفتن خواسته‌ها و نیازهایشان را تحمل کنند. هر اندازه که جامعه پیشرفت می‌کند و افراد آن مستقل شده و می‌توانند به تنهایی مخارج زندگی خویش را تامین کنند، طبیعتا تحمل فشار برایشان بیش از پیش غیرممکن می‌شود. بسیاری از زن و شوهرها به دلیل فشاری که یکی از طرفین برای ارضای تمایلات و نیازهای خود به دیگری وارد می‌کند و نادیده گرفته شدن‌های مکرر، دیگر تمایلی به ادامه زندگی نداشته و جدایی را برمی‌گزینند.

هر یک از زنان و مردان باید بدانند نه تنها باید نیازها، تمایلات و خواسته‌های طرف دیگر را در تصمیم‌گیری‌هایشان لحاظ کنند، بلکه در صورت داشتن فرزند، گهگاه باید خواسته‌های او را نیز لحاظ کنند؛ حتی اگر در آن شرایط خواسته فرزند در تضاد با پدر و مادر باشد، باز هم گاهی لازم است خواسته فرزند اعمال شود؛ زیرا بالاخره یک روز نادیده گرفتن‌های مکرر و همیشگی همچون یک اهرم فشار عمل کرده و آسیب‌رسان خواهد بود.

www.takbook.com

www.takbook.com

▪ رفتار مناسب در مقابله با یک شخصیت سالار چگونه باید باشد؟ باید به او و تصمیمات یک‌طرفه وی بها داد؟ یا باید مستقیما با آن جنگید؟

ـ بهترین راه آن است که زن و شوهر به محض آنکه بوی مشکل به مشامشان رسید، به مشاور مراجعه کنند تا از همان ابتدا نحوه برقراری ارتباط سالم را بیاموزند. اگر این مسیر از طرف هر یک از زن یا مرد ادامه پیدا کند، این رابطه قطع به یقین، محکوم به فنا و شکست خواهد بود.

▪ اگر اجازه بدهید بحث را از مبحث خانوادگی به اجتماع بکشانیم؟ آیا لزوما یک مردسالار یا زن سالار، در جامعه نیز اینگونه عمل می‌کند؟ سالاری صحیح در جامعه چیست و آیا طرح مسائل جنستی در جامعه صحیح است؟

ـ بحث کمی ریشه تاریخی دارد. در طول تاریخ بشر در همه دنیا، نه فقط در جامعه ما، این مردها بوده‌اند که به اصطلاح منابع قدرت در دست‌شان بوده است و در زمان تقسیم این منابع، آنها را میان خود تقسیم کرده و می‌کنند. یعنی هنوز هم در تمام دنیا شاهدیم که حساس‌ترین و کلیدی‌ترین شغل‌ها اکثرا با آقایان است و به ندرت پیش می‌آید که خانم‌ها در این نوع پست‌ها قرار گیرند. در واقع هنوز قدرت در دستان مردان جهان است و برابری وجود ندارد. اصلا تشکیل نهضت‌های فمنیسم، به دلیل این نابرابری‌ها بود. بنابراین بحث کمی جهانی است. متاسفانه یا خوشبختانه، دنیای مردسالاری داریم. در جامعه ما نیز بالطبع، مردسالاری حاکم است. حتی زنانی که در منزل سالارند، در جامعه بدلیل آنکه منابع قدرت در اختیارشان نیست، تحت تسلط مردان سالار قرار دارند.

▪ هیچ مرزی میان صحیح و غلط بودن مرد یا زن سالاری در جامعه وجود ندارد؟ در واقع کجا بهتر است مرد سالاری و کجا زن سالاری باشد؟

ـ واقعیت جامعه این است که در جوامع بشری، منابع قدرت در اختیار مردان است. مهم درست و غلط نیست، مهم واقعیت موجود است. در طول تاریخ بشریت در سراسر دنیا، قدرت جامعه دست مردان جامعه بوده و تقسیم کننده منابع اجتماعی هم مردان بوده‌اند. مشخص است که این منابع را بین خود تقسیم کرده، می‌کنند و خواهند کرد و خانم‌ها تنها برای رسیدن به اهداف قدرتمندانه مردان، به ندرت در برخی مراکز قدرت قرار می‌گیرند.

از شروع نهضت‌های فمنیسم سالهاست که می‌گذرد. آنها تلاش‌شان را ابتدا با کارهای فرهنگی شروع کردند و امروزه به یک جنگ تبلیغاتی مبدل شده است. اما واقعیت "کان لم یکن" است. داستان از این قرار است که ما تحت تسلط مردان جامعه زندگی می‌کنیم و به تصمیم آنها چکه‌ای از قدرت به ما داده می‌شود.

▪ آیا سیر تحولی در این رابطه داشته‌ایم، یا با تغییراتی روبرو بوده‌ایم؟

ـ بله. تغیراتی در طول تاریخ اجتماعی ما رخ داده است. در واقع در دوره‌ای، در جامعه ما زن‌سالاری حاکم بوده است و در دوره‌ای هم مردها نقش سالار را به عهده داشتند و پدرها تصمیم‌گیرنده‌های مطلق بودند. اما حقیقت این است که پس از انقلاب، تغیرات اجتماعی و توجهات بیش از اندازه به بچه‌ها موجب شد که در واقع امروزه بچه‌ها تصمیم‌گیرنده باشند! بدین ترتیب امروزه، پدر و مادر به قیمت از دست دادن خیلی چیزها، تابع تصمیمات فرزندان هستند.

▪ نهادهای فرهنگی بویژه آموزش و پرورش چه نقشی می‌تواند در ترویج شایسته سالاری و رفع این تبعیضات ایفا کند؟ آیا کاری در این رابطه انجام شده است؟

ـ حقیقت این است که ما مطلب مدون و یا درسی بطور خاص در این باره نداریم، شاید بخشی از کتاب‌های علوم اجتماعی و یا جامعه‌شناسی درباره نحوه صحیح رهبریت و تصمیم‌گیری در حوزه‌های مختلف، مطالبی داشته باشد، اما واحدی رسمی همچون، «مهارت‌های برقراری ارتباط» و یا «مدیریت ارتباط» که همه دانش‌آموزان در هر مقطع و هر رشته‌ای امکان آموزش آنرا داشته باشند، و در آن شایسته‌سالاری، و یا مرد و زن سالاری مورد ارزیابی قرار گیرد متاسفانه وجود ندارد. اگر قرار است کار اساسی صورت بگیرد، باید درسی مثلا تحت عنوان «مهارت‌های زندگی» تنظیم شود که همه بچه‌ها در همه رشته‌ها از مقطع دبیرستان تا دانشگاه امکان خواندن آن را داشته باشند. در واقع مانند دروس دیگر دارای مراحل مقدماتی، پیشرفته و پیشرفته ۲ و ... باشد که امکان یادگیری برای همه وجود داشته باشد.

▪ اگر قرار باشد در جامعه تساوی اجتماعی برقرار شود، آیا حد و حدودی برای آن باید قائل شد و یا اینکه در همه موارد تساوی وارد است؟

ـ طبیعتا خیر. زن و مرد به لحاظ خلقت، تفاوت‌های عمده‌ای با هم دارند. این تفاوت‌ها هم جسمانی و هم روحی، روانی است. در واقع زن و مرد مکمل یکدیگرند. هیچ‌یک از آنها برتر از دیگری نیست. هر دو از امتیازاتی برخوردارند که در کنار یکدیگر کامل می‌شود. اما این بدان معنا نیست که اگر قرار است در زمینه حقوق اجتماعی تساوی داشته باشیم، توانمندی‌ها و تفاوت‌های جسمانی، روانی زن و مرد و شناخت از آن دو را نادیده بگیریم و بگوییم عدالت اجتماعی یعنی هر کاری مرد می‌تواند انجام دهد، زنان هم بایست انجام دهند. من نمی‌خواهم فقط کارهای سطح بالا را بگویم؛ زنان هم می‌توانند مثلا رفتگری و نگهبانی کنند؛ اما طبیعتا این طرز فکر از بی‌منطقی افراد نشات می‌گیرد. ما بایست تفاوت‌های زنان و مردان را

www.takbook.com

www.takbook.com

درنظر بگیریم، و قدرت، بر اساس توانایی هر یک از زن و مرد – که هر دو در حوزه‌های مختلف توانمند بوده و تنها در کنار یکدیگر کامل می‌شوند- تقسیم شود.

به هر میزان که جوامع پیشرفته‌تر می‌شوند، نگاه‌شان باز تر شده و زنان را که ۵۰ درصد نیروی هر جامعه‌ای را شکل می‌دهند، بیشتر دخالت داده و از تفکر، توانمندی و هوشیاری این نیمه جامعه بهتر استفاده می‌کنند؛ در نتیجه به پیشرفت‌های بیشتری نائل می‌گردند. برعکس، هراندازه که جوامع، زنان را در پستوها نگه داشته و جز رتق و فتق امور خانه و فرزندان به آنها اجازه‌ای نمی‌دهند و امکان ادامه تحصیل و رشد به آنها داده نمی‌شود، آن جوامع عقب‌مانده‌تر می‌مانند؛ زیرا هرگز از ۵۰ درصد نیروی‌شان استفاده نکرده‌اند.

▪ اگر قرار باشد بین زن‌سالاری و مردسالاری یکی را برگزینید، کدام را انتخاب می‌کنید؟!

ـ هر دو غلط است و بنده هیچ‌یک را انتخاب نمی‌کنم.

▪ اگر ناچار باشید؟

ـ اگر ناچار باشم، بخاطر آنکه قدرت تمام جوامع بشری در دست مردان است، ترجیح می‌دهم نیرویم را به جای جنگیدن با مردان، صرف رشد خودم کنم. ترجیح می‌دهم آنها سالاری خودشان را بکنند و من به رشد خودم بپردازم تا با رشد خودم بتوانم به اهداف و اعتقاداتم برسم.

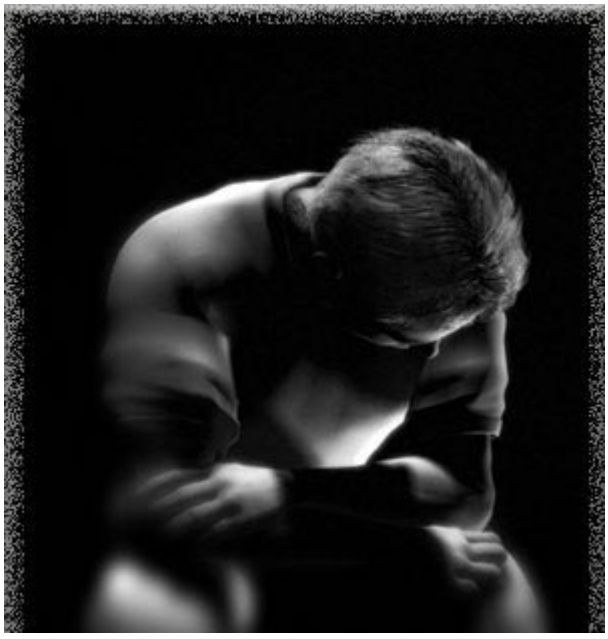
▪ خانم بهرامی، از زمانی که در اختیارمان گذاشتید بسیار متشکریم.

منبع : مجله اینترنتی دخت ایران

http://vista.ir/?view=article&id=317132

vista.ir
Online Classified Service

مردانی با روحیاتی جدید



"نمیدونم به چی فکر میکنه چون اون هیچوقت درمورد احساسش با من حرف نمیزنه." این جمله به گوشتان آشنا است؟ برای اکثر زنان واداشتن شوهرشان برای اینکه احساسات درونی خود را با آنها در میان بگذارند، کار مشکلی بنظر میرسد. در این شرایط زن احساس میکند که ناموفق بوده و برای مرد سوء تعبیر پیش می آید. اما در این میان موضوعی وجود دارد که اغلب زن ها از آن بی اطلاع هستند.

مردها میخواهند صحبت کنند. تحت شرایط مناسب، آنها سرتاسر شب به صحبت میپردازند.

اکثر مردان نیاز دارند که با همسرشان درد دل نموده و کمی سبک شوند.

اما رمز و راز واداشتن همسرتان برای بیان احساساتش چیست؟

● راز شماره ۱ مردان حقیقی از عدم پذیرش وحشت دارند

واقعا! این درست است. اغلب مردها احساس می کنند که زنها در مورد آنها بسیار منتقدانه رفتار می نمایند، و نگران این هستند که نکند بعد از بیان آنچه که در ذهنشان میگذرد توسط همسرشان مورد استهزاء قرار گرفته و به علت عدم پذیش او تحقیر شوند. برای زنها مهم است بدانند که نفس و شخصیت یک مرد شکننده تر از نفس و شخصیت آنها بوده و آسانتر مورد تهدید قرار میگیرد. این موضوع بخصوص زمانیکه یک مرد در

www.takbook.com

www.takbook.com

رابطه ای نزدیک و صمیمانه با همسرش قرار گرفته است بیشتر نمود پیدا می کند: او مشتاق تصدیق و عکس العملهای مثبت همسرش بوده و دوست داردبداند که موجب خشنودی او شده است.بنابراین اگر مردی احساس نماید که شما تصمیم دارید در موردش قضاوت کنید، و یا بدلیل گفته هایش به گونه ای متفاوت به او نگاه کنید، مطمئن باشید که وی صحبت نخواهد کرد. داوری کردن در مورد شریک زندگی به معنای اجازه دادن به او برای بیان ذهنیاتش نبوده و شما را مشتاق برای شنیدن حرفهای او نشان نخواهد داد.منظور این نیست که شما نظر و ایده ای نداشته باشید و یا نتوانید آن را در فرصتی بیان کنید. یک مرد جهت بازگو نمودن درونش لازم است احساس کند بدلیل آنچه که هست مورد پذیرش حقیقی قرار گرفته، نه به دلیل آنچه که ممکن است شما دوست دارید باشد. صبر و بردباری نمایید. اگر عجولانه توسط پیشنهاد دادن نقطه نظرات خود با گفتن جملاتی از قبیل "خوب، اشتباه میکنی، من قبول ندارم" یا "از کجا این فکر مسخره به ذهنت رسیده"، در برابر عقاید او عکس العمل نشان دهید، هر مردی از سخن گفتن باز خواهد ایستاد. آنها نگران آن هستند که مبادا حرفی بسیار خصوصی از دهانشان خارج شود که مطابق با تصور ذهنی شما از آنها نبوده و یا تصویری که بروز از خودشان در ذهن شما ایجاد کرده اند را مخدوش کند. یک مرد دارای ایده های متفاوت بسیاری در موضوعات مختلف زندگیش است

حتی در طول یک هفته و یا یک روز می تواند بسیار متفاوت عمل نماید. به او اجازه دهید جنبه های مختلف خود را بشما نشان دهد.اگر بتوانید از انتظارات خود صرفه نظر نموده و حقیقتا سعی در شناخت هویت و ماهیت او نمایید،وی فورا این موضوع را حس کرده، احساس راحتی زیادی نموده و از صحبت کردن با شما لذت خواهد برد.

• راز شماره ۲ شما نیز درون خود را آشکار کنید بین زوجین بیان احساسات درونی باید به صورت متقابل انجام بگیرد. هر فردی دارای مشکلات، دغدغه ها و مسائل پنهانی در صندقچه قلبش می باشد.

بسیاری از مردان تصور می کنند " اگر این مسائل را به او بگویم، ترکم خواهد کرد." شما مجبورید نشان دهید که جریان این نیست. به این منظور برای او از خود چیزی را فاش کنید که نشان دهد به همان اندازه ای که او به شما اعتماد دارد، شما نیز به او اعتماد دارید. هنگامیکه او شروع به بیان احساسات دورنی خود میکند، به آنچه که میگوید گوش فرا داده، قدمی به جلو برداشته و در عوض پیشنهادی مثبت ارائه دهید. بعد از اینکه وی مسئله ای خصوصی را ابراز نمود، چیزی شبیه این بگوید "خوب، اینکه چیز بدی نیست من بدتر از اینها بودم." یا "من واقعا آن چیزی که اتفاق افتاده را تحسین می کنم." و آن چیزی از داستان را که واقعا می پسندید انتخاب کنید. (از مسائل ساختگی دوری کنید چون موضوع لوس شده و تبدیل به دست انداختن خواهد شد. مردم همیشه میتوانند متوجه شوند که کسی آنها را دست انداخته و این موضوع هیچ گاه ثمر بخش نخواهد بود.)

به او اجازه دهید بداند که شما جانبدار او هستید و با تجربیاتش تنها نخواهد ماند. در حالیکه عملا نشان میدهید، مطمئن شوید که از او طرفداری میکنید. بسیاری از زنها فقط به این دلیل به داستانهای شوهرشان گوش می دهند که به او بگویند که چقدر در مورد آن در اشتباه بوده است. آنها طرفداری شخص دیگری را میکنند. با این حال مهم است که موضوع را از این نقطه نظر بنگرید: اکنون زمان درس دادن به او نیست، بلکه زمان "ایجاد دوستی و مودت" است.

وقتی دو نفر پیمان دوستی می بندند، به تبادل متقابل تجربیات خود پرداخته، و به همین دلیل احساس نزدیکی و آسودگی می کنند. این جا شما در حال ایجاد سازگاری و تفاهم می باشید، احساسی که هر دوی شما سیاره ای یکسان را اشغال نموده و در دنیایی متشابه زندگی می کند. اینکه چه تعدادی از مردان احساس تنهایی شدید مینمایند، شگفت انگیز است. نه تنها به آنها آموزش داده شده است که همیشه ساکت باشند، این تصور غلط نیز در ذهنشان پرورانده شده که صحبت نمودن در مورد احساسات درونی عملی به دور از شان و منزلت مردان بشمار میرود.عکس العملهای مثبت و صادقانه شما بسیار ضروری است. اگر به این نحو رفتار نمایید، شوهر شما احساس خواهد کرد که کسی وجود دارد که او را درک کند، و آنگاه حتی بیشتر و بیشتر از ذهنیاتش برایتان خواهد گفت.

• راز شماره ۳ گذشته را فراموش کنید آیا تا به حال با شوهر خود "گفتگویی" داشته اید که به بگو مگوهای مربوط به نارضایتی های گذشته،اشتباهاتی که انجام داده،اذیت و آزارهایی که بشما روا داشته، و آنچه که اکنون مدیون شما است، منتهی شده باشد؟ چنین موضوعی تقریبا در هر رابطه ای اتفاق می افتند اما واقعیت باقی می ماند؛ مردها وقتی آمدنش را حس میکنند، آشفته حال شده و عقب می نشینند.

وقتی مردی از این وحشت دارد که صحبتهایش در آینده تحریف و سوء تعبیر شده، به دیگران گفته شده و یا علیه خودش مورد استفاده قرار گیرد، بیان احساسات برایش غیر ممکن می شود. و تنها راه عبور از این تله ارتباطی این است که بدانید آنچه که در گذشته اتفاق افتاده، و هر

www.takbook.com

www.takbook.com

آنچه که او انجام داده و یا گفته، شما نیز درگیرش بوده اید. روابط همگی مانند رقص هستند. هیچکس خوب مطلق و یا بد مطلق نیست.

در واقع، بجای در نظر گرفتن یک فرد به عنوان شخصی بد یا خوب، بهتر است که نقشهای بازی شده در روابط و نحوه گرفتار شدنمان در نقشهایی که قدرت رها ساختن خود را از آنها نداریم، مورد توجه قرار داده شوند. برای مثال برخی از زنها عاشق بازی نمودن با قربانی عشق خود هستند.

آنها برای اعتبار بخشیدن و توجیه کردن احساسات خودشان و نیز احساس قدرتمندی در برابر شریک زندگی خود، اشتباهات و خطاهای گذشته او را بهانه میکنند.

در حقیقت ممکن است با این روش مدتی او را برای خود نگه دارند ولی آنچه که مشخص است این رابطه متزلزل بوده و در آستانه شکست قرار دارد. اگر میخواهید این وضعیت تاسف بار زندگی زناشویی را تغییر داده و یا از آن پیشگیری کرده و به شوهرتان کمک نمایید تا راحت با شما حرف بزند، این راه را امتحان کنید: به سهم خود در شرایطی که پیش آمده مسئولیتی را بعهده بگیرید و ببینید که به چه نحو در مورد اتفاقی که روی داده ممکن است دخیل بوده باشید. البته این موضوع به معنای مقصر دانستن خود نیست. به شرایط با دیدی باز بنگرید. به روی تمام مسائلی که او "درست،" و نه "غلط" انجام داده، تمرکز کنید.

اگر نیاز به راهنمایی بیشتر داشتید، لیستی از آنچه که در رابطه تان عاید شما شده است، و آنچه که شما در عوض نصیب شوهرتان نموده اید، تهیه کنید. به زمان هایی که شما نیز مرتکب کوتاهی و قصور شده اید، و به راه هایی که هر دوی شما توسط آن رشد یافته و تغییر کرده اید، توجه نمایید. توانایی بخشش دیگران ممکن است فقط بسادگی دانستن این باشد که آنچه در مورد او یکسال پیش حقیقت داشته (و نیز در مورد خود شما) شاید اکنون حقیقت نداشته باشد. در زمان حال متمرکز باشید. یک ارتباط ماندگار و راستین مستلزم داشتن قابلیت ماندن در زمان حال و فراموش کردن گذشته میباشد.

راز شماره ۴ شنونده ای استوار و ایمن باشید آیا داشتن روابط صادقانه امکان پذیر است؟ فرض بر این است که همه افراد برای صادق بودن تلاش می کنند. حقیقت این است که تعداد اندکی چنین هستند. و دلیل عمده عدم صداقت این است که عواقب و نتایج آن خوب و قابل توجه می باشد. اغلب مردان احساس می کنند که زنها می خواهد و نیاز دارند که دروغ بشنوند چون قادر به پذیرش صادقانه حقیقت نیستند. برخی از مردها تصور میکنند که از بیان حقایق زندگی خود به همسرشان وحشت دارند چرا که باعث آشفتگی و اضطراب وی خواهد شد.

در واقع، بسیاری از زنان برای کنترل شوهر -- و رابطه -- خود از احساساتشان استفاده میکنند. آنها پاسخهای بخصوصی را از شوهر خود طلب می کنند و در صورتی که آن پاسخها را دریافت ندارند، احساس پریشانی خواهندنمود.سپس وقتی شوهرشان دهان نگشوده و صحبتی نمی کند، متعجب میگردند. متاسفانه، بسیاری از زنان تصوراتی قدرتمند از چگونگی احساس و تفکر یک مرد را نیز در سر می پرورانند که این نوع خیال پردازی باعث ویرانی حقیقت شده، و بنابراین این گونه به مردان اجازه میدهند که از طریق طرز برخوردهای مختلف متوجه شوند که نیازی به بیان حقیقت نداشته و آنها نیز تمایلی به دانستن حقیقت ندارند.واضح است؟ اکثر زنها در این مورد مقصرند، اما اشتیاق برای گوش دادن به آنچه که او مجبور است بگوییدسرآغاز یک رابطه کامل حقیقی محسوب میگردد. این باعث می شود تا یک مرد احساس کند شریکی ثابت قدم دارد که در پستی بلندی های زندگی همراه او خواهد بود. اگر برای خروج از این تصورات غیر واقعی آمادگی دارید، زمان آن رسیده که سه چیز را از خود سؤال کنید.

چه میزان از حقیقت را میتوانید تحمل کنید؟چقدر واقعا نیاز دارید؟ آیا از شوهر خود می خواهید که تصویری خیالی برای شما باشید، و آیا مشتاقید به او اجازه دهید حقیقی گردد؟ اینها سؤالاتی بزرگ هستند.

شاید نتوانید همین حالا تمام واقعیت را به یک باره دریابید، اما قطعا می توانید عضلات بردباری خود را پرورش داده و در مسیری مستقیم حرکت نمایید. به طرز عجیبی، همه تصور می کنیم که تخیلات باعث ایجاد احساسی شگرف در ما میگردد، اما در واقع، هر قدر بتوانیم حقایق بیشتری را دریابیم، نیرومندتر رشد خواهیم کرد.

توانایی پذیرش حقیقت از دیگران همچنان که متوجه می شویم امنیت واقعی نه از تصدیق دیگران بلکه از صادق بودن با خود نشات میگیرید، افزایش می یابد. راز شماره ۵ با خودتان صادق باشید -- آگاه باشید این پرسشی قدیمی ولی خوب است: اگر با خودمان صادق نباشیم چگونه میتوانیم با دیگران صداقت داشته باشیم؟

بهترین روش کمک بهر مرد برای بیان راحت احساساتش این است که ابتدا خود شما راحت بوده، طبیعی رفتار نموده صادق بوده و جو گرم و قابل پذیرشی ایجاد کنید. کسانی که در زندگی با آنها مواجه می شویم انعکاس بخشهای مختلف خودمان هستند و ما افرادی را جذب

www.takbook.com

www.takbook.com

می کنیم که هرکدام بنحوی ما را در عشق ورزیدن به بخش دیگری از خودمان یاری می کنند. به همین دلیل است که عناوین مصرح شده در این مقاله را نه تنها در مورد مردان، بلکه باید در رابطه با خودمان هم بکار ببندیم. برای مثال آیا شما قادرید از قضاوت درمورد خودتان بگذرید؟ آیا نارضایتی حاصل از اشتباهاتی که در گذشته مرتکب شده اید را پایان میدهید؟ و آیا همیشه در انجام اشتباهاتی که مرتکب شده اید پافشاری میکنید؟ وقتی با خود به این طریق رفتار می نمایید، طبعتا با شریک زندگی خود نیز به همین منوال رفتار خواهید کرد. اگر شما در جوانی همیشه مورد بد رفتاری قرار گرفته و یا در برخی از مسائل احساس کمبود نموده باشید، احتمال دارد همین رویه را در مورد شوهرتان در پیش بگیرید. آگاهی در اینجا نقش تعیین کننده ای دارد. اگر می خواهید فضای پویاتر و باز تری را بین خود و شوهرتان ایجاد کنید، فهرست دقیقی از نحوه رفتار و مراعات خود با خود و نحوه برخورد نزدیکانتان در گذشته با خود را تهیه کنید.

اگر صدمه دیده اید، این فرصتی برای شما خواهد بود که تصمیم بگیرید دیگر زندگی خود را بر اساس معیارهای گذشته بنا نکنید. آنرا تغییر دهید. تصمیم بگیرید در برابر خود و کسی که با او هستید، مهربان و پذیرا باشید. گاهی اوقات ما در برابر فرد دیگری تسلیم میشویم به این انتظار که او نیز همین کار را انجام دهد. وقتی آن محقق نمیشود، خشمی پنهانی شروع به پیدایش میکند. چنین حالتی باعث بروز رفتارهای متناقص و عدم صداقت با خود و دیگران خواهد شد. برای رسیدن به عدالت واقعی باید بدانید که به همان اندازه ای که می بخشید، به همان اندازه هم بدست می آورید. وقتی به فردی احترام و توجهی مطلق را روا می دارید، آن احترام و توجه را به خود نیز مبذول می نمایید. شما بهترین روش را در پیش گرفته اید و اثرات و نتایج سودمند آن دیر یا زود نمایان خواهند شد. زمانیکه با دیگران طوری رفتار میکنید که مورد احترامتان است، درحقیقت حسی از ارزش و اعتبار را ایجاد مینمایید. با خودتان صادق باشید و متوجه خواهید شد که این عمل مسری است. شریک زندگی شما به همین منوال رفتارش را پیش خواهد گرفت.

منبع : ایران سهراب

http://vista.ir/?view=article&id=304862

vista.ir
Online Classified Service

مردانی که می دانند، خوشبخت ترند

در بسیاری از موارد زنان و مردان دارای نقاط مشترکی هستند اما به جرات می توان گفت که زنان حساس تر از مردان هستند و همسری موفق تر است که به این حساسیت ها توجه کامل داشته باشد.

۱) وحشتناک ترین سوالی را که می توان از یک زن پرسید، سن اوست. بنابر این توصیه می شود هیچ گاه از خانم ها در مورد سنشان سوال نکنید و در ضمن حواستان باشد هیچ جا سن همسر خود را فاش نسازید!

۲) خانم ها بر روی جهیزیه شان حساسیت فوق العاده ای دارند و آن را جزیی از وجودشان می دانند. تحقیر یا تمسخر جهیزیه همسرتان در حقیقت تحقیر یا تمسخر خود اوست.

۳) در حضور همسرتان از هیچ زنی تعریف نکنید. حتی اگر آن زن هشتاد ساله باشد.

۴) برای یک مرد موفق دستپخت همسرش، بهترین است، حتی اگر این چنین نباشد. اگر یک روز غذا طعم خوبی نداشت، در حین صرف غذا مثل همیشه آن را با میل بخورید و در یک فرصت مناسب عیب آن یک وعده را با بیانی خوش بازگو کنید. هر چه باشد یک روز که هزار روز نمی شود،

www.takbook.com

www.takbook.com

می شود؟

۵) همسر شما برای شما مدل یا رنگ موهایش را عوض می کند. چنان چه رنگ یا مدل موی او مورد پسندتان نبود، یک باره این مساله را عنوان نکنید، بلکه در همان لحظه از مدل یا رنگ جدید تعریف و تمجید کنید و در یک فرصت مناسب با چنین جملاتی، نظر واقعی تان را بگویید:" راستی عزیزم فکر نمی کنی مدل موی قبلی ات خیلی بیشتر به تو می آمد و جوان تر نشانت می داد" یا " عزیزم باید اعتراف کنم رنگ موی قبلی ات زیبایی ات را چند برابر می کرد."

۶) با همسر خود مشورت کنید. این کار در بسیاری از موارد راهگشاست و حتی اگر سودی هم نداشته باشد با این کار به همسرتان احساس موجودیت می بخشید.

۷) روز تولد همسرتان و همچنین سالگرد ازدواجتان را فراموش نکنید. هدیه و نوع آن چندان اهمیتی ندارد؛ برای همسرتان مهم این است که شما این دو روز را به خاطر داشته باشید. اگر شده فقط به او تبریک بگویید.

۸) برای همسران مهم است که احترام خانواده های یکدیگر را نگاه دارند، اما قبول کنید که خانم ها روی این قضیه به خصوص بر روی مادرشان حساسیت فوق العاده ای دارند. مرد زرنگ و موفق سعی می کند بیش از همسرش به او نزدیک شود.

۹) هیچ گاه به عقاید و اعتقادات همسرتان توهین نکنید، اگر چه آن عقاید مسخره و خرافی باشند، نه این که بر این عقاید غلط صحه بگذارید اما از راه صحیحش وارد شوید.

۱۰) هیچ گاه در مقابل همسرتان ابراز عجز و ناتوانی نکنید. اگر ازدواج را خانه ای فرض کنید، مرد ستون این خانه را تشکیل می دهد که اگر خللی در آن بوجود آید، خانه یک باره فرو می ریزد. همیشه سعی کنید در مشکلات قوی باشید و این قدرت را به همسرتان نیز انتقال دهید و دلگرمش سازید.

۱۱) هیچ گاه با همسرتان لجبازی نکنید، چون از پیش بازنده اید!

۱۲) چنانچه همسر شما نقطه ضعفی دارد به رخش نکشید. شما و همسرتان رفیق هم هستید نه رقیب.

۱۳) سعی نکنید همسرتان را با کسی مقایسه کنید مگر این که هدفتان این باشد که بین آن دو کینه و دشمنی به وجود آورید. هر کسی خصوصیاتی دارد، و هیچ کس با آن دیگری قابل قیاس نیست.

۱۴) هیچ گاه سعی نکنید جلوی گریه و اشک ریختن همسرتان را بگیرید. خانم ها به مراتب بیشتر از مردان گریه می کنند و با اینکار به آرامش می رسند.

۱۵) بیش از آن که شوهر همسرتان باشید، دوست او باشید.

منبع : کانون اسلامی انصار

http://vista.ir/?view=article&id=102612

vista.ir
Online Classified Service

مرگ عاطفی همسران چهار مرحله دارد!!

زن و شوهری را در نظر بگیرید که برای شما الگوی یک زوج موفق‌اند. آنها با یکدیگر رفتار خوبی دارند و به هم احترام می‌گذارند و زندگی مالی مستحکمی بنا نهاده‌اند. به خواسته‌های هم ارج می‌نهند و در نهایت زوج موفقی به نظر می‌رسند.

www.takbook.com

www.takbook.com

این طرز فکر شما، یک روز در حالی که مشغول خوردن شام و گفتگوی خانوادگی هستید به یکباره با شنیدن خبر جدایی آن زوج به هم می‌ریزد. هرچه فکر می‌کنید نمی‌توانید علتی منطقی برای این اتفاق بیابید. تمام زوایای مغزتان را می‌کاوید تا نشانه‌ای دال بر مشکلات زناشویی آن زوج بیابید اما به نتیجه خاصی نمی‌رسید. چه اتفاقی می‌افتد که روابط عاطفی و پیوندهای خانوادگی و اجتماعی از بین می‌روند و جدایی جای آنها را می‌گیرد؟ حتما دلیلی هست ولی ناشناخته‌تر از آن است که شما به وجودش پی ببرید...

در مرگ روابط عاطفی زندگی زناشویی، چهار مرحله وجود دارد که کارشناسان خانواده به این صورت تقسیم‌بندی می‌کنند: مخالفت، رنجش و عصبانیت، عدم پذیرش یا طرد و سرکوبی.

در مرگ روابط عاطفی زندگی زناشویی، چهار مرحله وجود دارد که کارشناسان خانواده به این صورت تقسیم‌بندی می‌کنند: مخالفت، رنجش و عصبانیت، عدم پذیرش یا طرد و سرکوبی.

● مرحله ۱: مخالفت

در زمینه عاطفی و در زندگی زناشویی این مسأله به کرات اتفاق می‌افتد زیرا تعداد تعاملات میان فردی زوجین خیلی زیادتر از انواع دیگر روابط است و به همین نسبت احتمال بروز اختلاف میان آنها بیشتر است. اگر مخالفت‌های کوچک خود را بیان نکنید و با توجه به تعداد موارد پیش آمده، از خیر مطرح کردن آنها بگذرید، این مخالفت‌های کوچک جمع شده و کم‌کم به علامت هشداردهنده بعدی یعنی رنجش و عصبانیت تبدیل می‌شود.

● مرحله ۲: رنجش و عصبانیت

در این مرحله شما فرد مقابل را سرزنش و ملامت می‌کنید و فرد مقابل هم عکس‌العمل نشان می‌دهد و شما را مورد حمله قرار می‌دهد. خیلی مواقع که سر موضوع کوچک و بی‌ربطی دعوای بزرگی راه می‌افتد علت آن را باید در جای دیگر و موضوع دیگری جستجو کنید. اگر رنجش و عصبانیت، مدام تکرار شود شما در مقام جلوگیری از آن، با به درون ریختن این عصبانیت و رنجش و انباشت انرژی منفی بسیار در درونتان پا به مرحله سوم می‌گذارید

● مرحله ۳: عدم پذیرش و طرد

بعد از یک دعوای مفصل، در را به هم می‌کوبید و از منزل خارج می‌شوید. شما در منزل و زیر یک سقف هستید ولی به یکدیگر بی‌اعتنایی می‌کنید و یکدیگر را مورد بی‌توجهی قرار می‌دهید. در واقع طرف مقابل را هم از دیده و هم از دل بیرون می‌کنید. بیشتر جدایی‌ها و طلاق‌ها در این مرحله اتفاق می‌افتد. این دوره بحرانی ترین دوره اختلافات و در حقیقت زمان به زانو در آمدن آخرین تلاش‌های عاطفی طرفین برای بقای زندگی مشترکشان می‌باشد.

● مرحله ۴: سرکوب

سرکوبی نوعی احساس کرختی و بی‌حسی است. شما دیگر احساسات منفی خود را حس نمی‌کنید اما در مقابل، بهای بزرگی می‌پردازید و دیگر احساسات مثبت خود را نیز لمس و درک نخواهید کرد. آنچه این مرحله را فاجعه‌آمیز می‌کند نوع رابطه‌ای است که بین زوجین وجود دارد. به این ترتیب که همه چیز خوب و مرتب به نظر می‌رسد و طرفین به ظاهر زندگی خوبی در کنار یکدیگر دارند اما در واقع بسیاری از استعدادها و مهارت‌های عاطفی خود را فراموش کرده‌اند و به یک جسد ماشینی و متحرک تبدیل شده‌اند که زندگی محدود و بی‌طراوتی را دنبال می‌کند.

▪ داریم از هم دور می‌شویم!

زمانی که روابط عاطفی مناسبی در میان زن و شوهر وجود داشته باشد خانواده با آرامش بیشتری به فعالیت خود ادامه می‌دهد و در انجام امور بیرون از خانه نیز موفق‌تر عمل می‌کنند. زن وشوهری که ذهن و رفتار یکدیگر را درک کنند، روابط عاطفی مثبتی هم با یکدیگر برقرار می‌کنند. روان‌شناسان تنها راه‌حل این مسأله را داشتن هوش عاطفی زن و شوهر در خانواده می‌دانند و می‌گویند: «هوش عاطفی مجموعه‌ای از مهارت‌ها و شاخص‌ها برای شناخت احساس خود، کنترل احساس خود، شناخت احساس دیگران و تنظیم روابط با دیگران است که در خانواده جایگاه بسیار بالایی دارد.»

▪ هشدار رئیس انجمن جامعه‌شناسان

رییس انجمن جامعه‌شناسان ایران با انتقاد از اینکه اعضای خانواده در کشور ما بیشترین وقت خود را در محیط خانه صرف تماشای تلویزیون و

www.takbook.com

www.takbook.com

استفاده از وسایلی همچون رایانه و تلفن می‌کنند، گفت: «نتایج آخرین تحقیقات و بررسی‌ها نشان داده است که در خانواده‌های ایرانی، افراد به طور متوسط روزانه شش ساعت از وقت خود را به تماشای تلویزیون اختصاص می‌دهند.»

دکتر معیدفر گفت: «در سال‌های اخیر با ورود وسایل جدید ارتباطی این وضعیت دامنه وسیع‌تری پیدا کرده است و تاسف بارتر اینکه بگوییم در برخی خانه‌ها به جای یک تلویزیون، دو تا سه تلویزیون وجود دارد و هریک از اعضای خانواده ترجیح می‌دهند جدای از یکدیگر به تماشای برنامه‌های مورد علاقه خود بنشینند.»

در واقع مسایل مختلف در خانواده‌ها باعث شده است تا فرصت تعامل و گفتگو بین اعضای خانواده کاهش یابد.

متاسفانه ماشینی شدن زندگی‌ها و بروز مشکلات متعدد اقتصادی و اجتماعی مانع از انسجام بین اعضای خانواده شده است و میان پدر و مادر و فرزندان در برخی خانواده‌ها فاصله عاطفی زیادی ایجاد شده که این امر امکان تبادل نظر و ایجاد همدلی را بین اعضای خانواده به حداقل رسانده است.

منبع : نشریه خانواده

http://vista.ir/?view=article&id=359410

vista.ir
Online Classified Service

مسائل جنسی و مشکلات مربوط به آن

نوجوانان و جوانان در هرجامعه قلب و مرکز آنرا تشکیل میدهند چرا که ایشان آینده سازان آن میباشند. این گروه همچنین میتواند شکننده ترین قشر اجتماعی باشد اگر به نیازها و احتیاجات ایشان بطرز صحیح پاسخگو نبود. مسائل جنسی و نحوه صحیح برقراری ارتباط آن یکی از موضوعاتی است که بیش از پیش نظر این گروه سنی را بخود معطوف می کند .

اما متاسفانه برای جوابگویی به این مسئله جوامع مختلف راه را به افراط رفته اند بگونه ای که در بعضی این امر کاملا مذموم و ناپسندیده است اما در سائر جوامع این موضوع کاملا طبیعی و آزاد میباشد و افراد آنرا حق طبیعی خود قبل از تشکیل خانواده میدانند.

ولی واقعا چگونه میتوان به این سئوال جوابی درخور و مناسب داد. آیا با ایجاد کردن محدودیت های بسیار و یا همچون بعض جوامع غربی معرفی و ارائه عشق آزاد.

شواهد و آمار در همین زمینه نشان میدهد که نه محدویت و نه عشق آزاد هیچکدام جوابگو این موضوع نمیباشند. بلکه ارائه اطلاعات صحیح و ایجاد توازن و معرفی نکات منفی ومثبت در مقام یک دوست که میتواند ارائه دهنده تصویری بهتر از واقعیت مسائل جنسی و پیامدهای آن باشد. عشق آزاد موضوعی است که اغلب در جوامع غربی بصورت طبیعی درآمده و از کشورهای غربی به سائر کشورها راه یافته است. اما متاسفانه واقعیت این است نتیجه این نوع عمالکرد نتنها خوشبختی و آرامی را آنطور که معرفی میگردد بهمراه ندارد بلکه بیش از حد تصورمخرب و نابود کننده احساسات، عواطف و بوجود آورنده نحوه نگرش منفی به مسائل جنسی میباشد. چرا که افراد اعتماد بنفس خود را از دست می دهند و در خود احساس ناخواسته بودن و تقصیر میکنند. بر حسب یک گزارش اشخاصی

www.takbook.com

www.takbook.com

که سعی دارند تا بدفعات با افراد گوناگون رابطه جنسی داشته باشند بیشتر از دیگرانی که این رابطه را ندارند دچار افسرده گی و نارضایتی میباشند و پس از آن بدشواری میتوانند فردی را برای زندگی خود انتخاب نمایند که بتواند برای مدت طولانی شریک و مدد کار زندگی آنها باشد.

اما حقیقت این است عشق و عشق ورزیدن مفهومی است فراتر از تنها پاسخی به امیال و ارزوها جنسی. انسان تصور میکنند رسیدن به کمال بدون دسترسی به عشق امکان پذیر نمیباشد بهمین دلیل هرفرد در زندگی آرزوی عشق ورزیدن و مورد عشق قرار گرفتن میباشد. اما واقعا عشق به چه معنی است؟ آیا ارتباط جنسی، بیان احساسات و عواطف خود در قالب های مختلفی که جامعه ما بما تعلیم می دهد و یا برخوردی و عملکردی کاملا متفاوت؟

عشق حقیقی موثرترین و تعالی بخش ترین قسمت خلاق وجود انسانی است که بتوسط خالق و آفریننده ما در بودیعه گذارده شده است. این موضوع فراتر از برآورد یک نیاز فیزیولوژیک میباشد و غریزی میباشد که امروزه عده کثیری بدلیل عدم اطلاع بدنبال آن میباشند. عشق هنری است که باید آموخته شود و نه تنها انجام عملی در اتاق خواب. افراد زیادی هستند که بدلیل عدم تجربه و آموزش کافی همیشه آنچه را که فقط توهمی خیال پردازانه میباشد بعنوان عشق واقعی تعبیر میکنند. اما حقیقت این است که هنر عشق ورزی عاملی است که باید آموخته شود. هنری که کمک میکند تا مرد و زن دریابند راز خوشبختی و سعادت را در کنار یکدیگر، عاملی که موجب رشد و شکوفایی شخصیت زوجین و باعث والایش و تلطیف روحی طرفین می باشد. این موضوع در تمدن ما امروز بهترین شکل آن یعنی ازدواج تعریف شده است.

دریغا که بدلیل وارونه نشان دادن این تصویر در جامعه اغلب مردم این موضوع را بگونه ای کاملا متفاوت می بینند و با چنین برداشتی است که در انتها یا عاشق شدن را در ذهن خود برای همیشه ممنوع میکنند و یا خود را در اختیار روسپی ها قرار میدهند تا بدین وسیله آنرا جانشین عشق و مهر ورزی در برای خود کنند.

- ازدواج قالبی بهتر از عشق آزاد

ازدواج قالبی است از ابتدای خلقت بشر بعنوان بهترین الگو به انسان بخشیده شد. اگر چه امروزه متفکرین سعی در ارئه الگوی جدیدی بنام عشق آزاد میباشند اما باید گفت آمار و ارقام نشان میدهند که این الگو نمیتواند پاسخگو نیازهای روانی و عاطفی انسان باشد. در همین رابطه نگاهی میکنیم به بعض از نتایج آن.

در ازدواج طرفین بر اساس احساس علاقه متقابل به یکدیگر متعهد میگردند تا یکدیگر را در شرایط مختلف یاری دهند و کنار یکدیگر باشند در صورتیکه در عشق آزاد هیچگونه تعهدی وجود ندارد و افراد دوست دارند که آزاد باشند بدون هیچ حق مسئولیت در قبال دیگری.

عشق آزاد میتواند موجب بیماری های مقاربتی و واگیردار همانند بیماری ایدز گردد. مسئله ای که نتنها موجب بیماری مادر میگردد بلکه در صورت بارداری میتواند به جنین در رحم مادر نیز سرایت کند و آینده ای تاریک و سخت را برای طفل قبل از تولد رقم زند.

عشق آزاد میتواند مسبب اطفال ناخواسته شود، مسئله ای که شاید تصور شود میتوان با عمل سقط جنین از آن خلاصی یافت. اما عمل سقط جنین و تعدد تکرار آن میتواند در زمان وضع حمل و یا دوران بعدی مشکلاتی را از قبیل:

کودکان نارس و یا زود رس، احتمال نازائی و عقیم شدن، بالا بردن درصد سرطان سینه در خانمها در سنین بالاتر ایجاد کند.

عشق آزاد از بین برنده اعتماد بین زوجین میباشد و این موضع سبب می گردد تا زن ومرد بخاطر عدم اعتماد به طرف مقابل در آینده نتواند به شریک زندگی خود در موقعیت ها مختلف اعتماد کند.

- عشق حقیقی فراتراز برآورد یک نیاز فیزیولوزیک است

عشق حقیقی همچون دوستی است که نقش بسزایی در تکامل عاطفی افراد دارد و والایش دهنده مسیر زندگی برای اوست. دراینجاست که مسائل جنسی جای خود را پیدا میکند نه کاملا بی ارزش که کنار گذاشته شود و نه آنکه تمام زندگی را بر پایه آن بنا نمود. عشق حقیقی همانند دوستی است که یکی از اجزای ضروری تهیه خوراک دلپذیری است که زندگی خلاق نام دارد. امید که این مقاله بتواند رهگشا بسیاری گردد و بردارنده بارهای سنگنین زندگی در این زمینه گردد.- مشکلات روز

مسائل و موضوعاتی چون خودکشی، اعتیاد، سکس و سواستفاده های جنسی اگر چه در فرهنگ و جامعه ما عملی است مذموم و ناپسندیده اما متاسفانه امروزه بدلایل مختلف در زندگی بسیاری از ما وارد شده است. عاملی که شاید خیلی ها ازآن رنج ببرند و قادر به مطرح کردن آن با دیگران بجهت پیدا کردن راه حلی برای آن نمی باشند. امید ما این است که با ارائه مقالات و راه حل های در این زمینه بتوانیم دستی باشیم برای دستگیری از نیازمندان.

- سکس و تمایلات جنسی

www.takbook.com

www.takbook.com

سکس و تمایلات جنسی موضوعی است که در جامعه و وسائل ارتباط جمعی اغلب وارونه ارائه شده است. گاه کاملا مذموم بطوریکه حتی مطرح کردن آن ناپسند است و گاه مثبت و کاملا آزاد بدون هیچ حد ومرز. اگر چه این موضوع در کشورهای شرقی و خاورمیانه بخاطر بسته بودن محیط جامعه زیاد بچشم نمی خورد، اما هنگامیکه به زندگی افراد بصورت شخصی نگاه میکنیم متوجه درصد نابسامانی و آشفتگی زندگی افراد می گردیم و درمی یابیم که این موضوع همچون مشکل کشورهای غربی محتاج پاسخگویی است .

واقعیت این است که مشکل اصلی دارا بودن این ارتباط غلط نیست بلکه عدم اطلاع کافی و نحوه برقراری ارتباط صحیح در مورد آن میباشد. بهمین دلیل در اینجا سعی شده تا با معرفی چند فاکتور این مطلب را بهتر معرفی نمود.

۱)تمایلات جنسی بتوسط خالق ما خدا در وجود ما بعنوان بخشی از طبیعت ما قرار داده شده است. بدین شکل انسان بوجود آورنده این تمایلات جنسی نبوده که بخواهد آنرا تغییر داده و یا تبدیل نماید چنانکه امروز در جامعه مشاهده می کنیم.

۲)عشق عاملی است که نشان دهنده تعهد و وفاداری مرد وزن نسبت بیکدیگر می باشد که بتوسط خدا در خلقت او قرار داده شده. عاملی که تنها معرف یک عمل جنسی صرف نیست بلکه بیانگر یک حقیقت درونی میباشد.

۳)مردم بخاطر دریافت تصویر وارونه از سکس نسبت به آن عکس العمل نشان میدهند. بعبارت دیگر آنها پاسخگو به عملی هستند که جامعه یا گروه دوستان معرف و خواستار آن هستند و چون ما نمیخواهیم در این میان تنها و بازنده باشند به آن دست می زنیم.

● چطور با موضوع تمایلات جنسی روبرو شویم

همانطور که در بالا ذکر شد تمایلات جنسی، قابلیت و توانایی است که بتوسط آفریننده ما خدا در ما قرار داده شد. توانایی و قابلیتی ارزشمند که خدا نحوه استفاده صحیح آنرا نیز بما ارزانی داشته است همانطور که در کلام خدا، کتابمقدس این موضوع بطوری بارز اعلام شده است

مردان باید همسران خود را همچون بدن خود محبت بنمایند زیرا هرکه همسر خود را محبت بنماید در واقع خود را محبت مینماید. کتاب افسسیان فصل ۵: ۲۸-۲۹

خدا از ابتدای خلقت مرد و زن را برای یکدیگر آفرید تا ایشان تکمیل کننده و یاور یکدیگر باشند تا پس از آن ایشان یک تن گردند. انجیل مرقس فصل ۱۰: ۸

در این متن خدا از طبیعت ودلیل وجود عشق سخن میگوید که چطور یک مرد و زن در این مورد باید برخورد نمایند. همچنین معرف نحوه ارتباط و زیبایی ازدواج و روابط طرفین نسبت بیکدیگر میباشد. این موضوع شاید امروزه زیاد پذیرفته شد نباشد اما تحقیقات پزشکی وبیماریهای مقاربتی همچون ایدز عده کثیری را متقاعد نموده است که روابط جنسی قبل از ازدواج برای سلامتی و بهداشت خطرناک میباشد. بهمین دلیل در بعض از کشورهای اورپایی گروه " فقط بگو نه " فعالیتی هایی را ایجاد نموده اند که نه بخاطر باورهای مذهبی بلکه برای سلامتی جامعه و محافظت خانواده ها از بیماری های کشنده و خطرناکی همچون ایدز مردم را متوجه عملکرد خود و نتایج حاصله از آن بکنند .

● قالبی برای تصمیم گیری

بطور یقین زندگی هر فرد متعلق به اوست و هر فرد جوابگو فعالیت و عملکرد های خود میباشد. اما با داشتن قالب و چهار چوب صحیح ما میتوانیم بهتر بیاندیشیم و تصمیم بگیریم قبل از اینکه در موقعیت انجام شده قرار بگیریم. برای همین موضوع بیائید با خود بیاندیشیم و به گفته های زیر برای خود پاسخ دهیم .

▪ شما چگونه با تمایلات جنسی برخورد میکنید؟

▪ پاسخ شما نسبت به تمایلات جنسی برچه رابطه ای استوار است؟

▪ آیا تمایلات جنسی بخاطر پذیرفته شدن است یا ابراز علاقه مندی؟

▪ دریابید که سکس و تمایلات جنسی به مفهومی عشق و ایثار نیست .

واقعیت این است که عده کثیری از مردم عشق را در تمایلات جنسی میبینند که در آن هیچ تعهد و علاقه درونی نیست. بر حسب یک آمار در کشور انگلستان از بین هر چهار زن یک نفر مورد تجاوز جنسی قرار گرفته و در هردقیقه بطور متوسط سه زن بتوسط دوست پسر و یا شریک زندگی خود خواسته یا ناخواسته مورد تجاوز جنسی قرار میگیرند که این موضوع مسلما نقش بسزایی در نحوه تفکر و عملکرد آنان در آینده خواهد داشت.

▪ برای من هیچ امیدی نیست

امروز شاید بسیاری از ما در این زمینه تجربیات تلخی را داشته باشیم که تصور بکنیم دیگر برای من در این زمینه هیچ امیدی نیست. اما اجازه بدهید که بشما بگویم که این تصور صحیح نمیباشد چون خدا بعنوان آفریننده ما نتنها ما را خلق نمود و بما توانایی های مختلف را بخشید، بلکه

www.takbook.com

www.takbook.com

امروز حاضر است تا همچون یک پدر و دوست صمیمی ما را در بن بست های زندگی یاری نماید چون او عاشق ماست و زندگی ما برای او بسیار مهم میباشد. امروز او حاضر است تا شما را از وضعیتی که شما تصور می کنید راه نجاتی برای آن وجود ندارد نجات بخشد و پس از آن دائم با شما همراه گردد. شما میتوانید درد و مشکل خود را با در میان بگذارید و او میتواند به شما قدرت دهد تا زندگی خود را تبدیل کنید. امروز شما میتوانید همانطور که او وعده داده است از بارهای گران خود آزاد گردید و آرامش را نصیب خود کنید .

بیائید نزد من ای تمامی زحمتکشان و گرانباران و من شما را آرامی خواهم بخشید،

عیسی مسیح، انجیل متی فصل ۱۱ : ۲۸

منبع : مجله الکترونیکی بهار ایران

http://vista.ir/?view=article&id=248874

vista.ir
Online Classified Service

مسابقه بی برنده

«چرا می آ سایی؟ تا بتوانم کار کنم! چرا کار می کنی؟ تا بتوانم بیاسایم. تولید برای مصرف و مصرف برای تولید. انسان امروز چه می کند؟ این همه کار و رنج و تلاش سرسام آور برای چیست؟ برای تهیه وسایل آسایش. آسایش زندگی، فدای ساختن وسایل آسایش زندگی! »

(دکتر علی شریعتی، هبوط)

چنان با درد و اندوه به ویترین مغازه زل زده بود که اگر او را نمی شناختم، گمان می کردم پشت ویترین آن مغازه، جنازه یکی از عزیزانش را گذاشته اند، هرچند آخرین باری که یکی از عزیزانش فوت کرده بود، چنان در فکر نشان دادن گوشی موبایل جدیدش به حضار محترم حاضر در قبرستان بود که نرسید فاتحه ای هم برای عمویش بخواند و صدای شیک و تودماغی اش، حسابی توی ذوق صاحبان عزا زد که پشت گوشی گفت:«عمرشو کرده بود دیگه!»

از صبح تا شب در مسابقه ای افتاده بود که نه خط شروعش معلوم بود، نه نقطه پایانش. نوبت به تقسیم امراض که می رسید، چنان داد سخن می داد که فکر می کردی به تنهایی یک پلی کلینیک را حریف است. با دوستانش که دور هم جمع می شدند و انواع و اقسام مسابقه ها که تمام می شد، نوبت به تقسیم امراض می رسید:

«دیروز که بردنم دکتر، گفت خیلی پوستت کلفته که نمردی! فشارم اومده روی ۲!»

«اینکه چیزی نیست. ماه قبل سه شب پشت سر هم نخوابیدم. مگه خوابم می برد؟ با خودم شرط کرده بودم حتی اگر بمیرم، قرص خواب آور نخورم. بالاخره افتادم دیگه. وقتی بردنم دکتر گفت اصلاً فشار نداره!»

« وا! مگه می شه؟ شنیده ام فشار زیر شش و هفت، فاتحه!»

نخودی خندید و گفت:

« خلاف به عرضت رسوندن. اون مال قدیم ها بود. این روزها آدم ها با فشار خون پنج هم راه می رن و طوریشون نمی شه.»

www.takbook.com

www.takbook.com

«منو که بکشی بدون قرص نمی تونم بخوابم.»

«چی می خوری حالا؟»

«یکی دو تا نیست که پنج شیش جور قرص رو با هم می خورم.»

«ای بابا! پنج شیش جور که چیزی نیست. من یه وقت ۲۴ تا شو با هم می خورم!»

و این قصه سر دراز دارد. رقابت در همه چیز شاید پذیرفتنی باشد، اما رقابت در بیماری، اختراع عجیب و غریبی است که فقط از دست ما برمی آید. هنگامی که عرصه های رقابت های سالم به روی افراد جامعه، به خصوص جوانترها بسته می شوند، وقتی که نمی توان به شکلی شایسته با نشاط و مناسب، دوره پز دادن را سپری کرد، آن وقت است که مصرف به صورت یک بیماری مزمن و آزاردهنده، سرمایه های کشور را به جیب سازندگان آت و آشغال های آرایشی، لوازم خانگی یک بار مصرف، ماشین های به درد نخور و انواع و اقسام گوشی های با صدا و بی صدا و امثال اینها سرازیر می کند و برای صاحبانش هم جز حسرت «انواع جدید» کالاها، ارمغانی به همراه نمی آورد. هنگامی که تعریف توسعه، به جای توجه به کیفیت، متوجه کمیت، آن هم از نوع درجه سه و چهار شود و به جای پرداختن به غنی سازی زمینه های اصلی اقتصادی و فرهنگی، همه انرژی و فکر و ذهنمان متوجه نمایش مضحکی از رفاه باشد، بدیهی است که کودکانمان از عدم بهداشت از دست می روند و تبلیغ پفک و نوشابه و تنقلات پرضرر، جای آموزش برای تغذیه صحیح را می گیرد. همین مشکل هم در رقابت های سخیف دیگر، گریبان جامعه را گرفته و جز ناامیدی و حسرت ناشی از نوعی سرمایه داری لجام گسیخته و مصرف زدگی بیمارگونه، نتیجه ای ندارد. لباس و کفش که باید به تناسب مکان، شغل، سن و مؤلفه های دیگر اجتماعی، انتخاب شود و به ویژه راحتی لازم برای انجام فعالیت های ضروری را فراهم آورد، اینک به معضلی دردناک تبدیل شده و پیروان خود را به انواع بیماری های ستون فقرات و پاها مبتلا کرده است.

زندگی عرصه رقابت های ساده و دشوار است و آدمی، برای نیل به مقصود، چاره ای جز رقابت سالم ندارد. رقابت است که ضعف ها را عمده می کند و فرد را به فکر اصلاح امورش می اندازد، اما متأسفانه، عاملی چنین سازنده، در جهت تخریب سرمایه های مالی و انسانی به کار افتاده و شهر و کشور ما را به نمایشگاهی از کالاهای بنجل مصرفی تبدیل کرده است.

در بازاری چنین تهی از خلاقیت های بومی، بدیهی است که استعدادها و توانایی ها، به تمامی در خدمت ارضای خواسته های پیش پا افتاده صرف می شوند و انسا ن هایی که باید در پی افزودن نقشی زیبا بر این هستی باشند، دائماً می خواهند نقش دهان بلعنده مصرف کننده ای را ایفا کنند که سیری ناپذیر هم هست. تا هنگامی که با اتکا به ارزش های حقیقی، عرصه را برای رقابت های سالم اقتصادی، اجتماعی، ورزشی و هنری فراهم نیاوریم، خودنمایی های بیمارگونه و به تبع آن، مصرف زدگی ناشیانه، همه سرمایه های انسانی و مادی ما را به باد خواهد داد و زمینه های رشد خلاقیت و کارآمدی افراد جامعه را از بین خواهد برد.

پروین قائمی

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=218130

vista.ir
Online Classified Service

مسئولیت اداره خانواده بر عهده هر دوی ماست

درگیری های مالی در زندگی مشترك از جمله مسائلی است که در بسیاری مواقع مشکل ساز می شود. زوجین در مورد اینکه پول و درآمد خود را خرج چه چیزهایی کنند و یا اینکه در هر مورد چقدر هزینه کنند دچار

www.takbook.com

www.takbook.com

اختلاف نظر می شوند و از آنجایی که در مواردی این هزینه ها سلیقه ای و شخصی نیز می باشد و طرفین در مورد آن توافق نکرده اند می تواند منجر به بروز اختلافات شود.

یکی از زوجینی که من می شناسم هم در حدود یك سال پس از ازدواج دچار این مشکلات شدند. خانم ۲۹ ساله و شاغل و آقا هم ۳۳ ساله و شاغل بودند.

درآمدشان تقریبا خوب بود اما جالب است که بدانید باز هم مشکل داشتند. آنها مبالغ زیادی هم وام گرفته بودند و باید قسط آن را می دادند و در ضمن گله داشتند که دائما در حال پرداخت

صورت حسابها و هزینه های زندگی هستند و نمی توانند درآمد خود را آن گونه که دوست دارند خرج کنند.

آقا از این شکایت داشت که خانم راضی نمی شود و دائما اهداف کوتاه مدت خود را دنبال می کند و خانم نیز از این شکایت داشت که آقا خرج چیزهایی می کند که لزومی ندارد و در بسیاری موارد با او مشورت نمی کند و همین امر موجب بروز مشکلات دیگری نیز در رابطه آنها شده بود.

از قدیم می گفتند نباید از یکدیگر جدا شوید تا مرگ شما را از هم جدا کند اما مدتی است که باید گفت نمی خواهید از هم جدا شوید اما مسائل مالی میان شما فاصله می اندازد و در مواردی نیز متاسفانه موجب بروز مسائل و کمبودهای عاطفی شده و نهایتا علت طلاق برخی از زوجین می باشد.

مشکلات و درگیری های اقتصادی بین زوجین امروزه از علل مهم طلاق بشمار می رود.

البته بدیهی است که قرار نیست زوجین برای هر مبلغ ناچیزی که خرج می کنند به یکدیگر گزارش دهند و فهرست تهیه کنند. اما لازم است که برای حفظ استقلال طرفین مبلغی توافقی برای هر یك اختصاص داده شود تا آن فرد با آن پول به سلیقه خود برنامه ریزی کند. برای مثال ممکن است یك نفر مایل باشد پول خود را بیشتر صرف خرید کتاب یا تهیه نوارهای موسیقی کند و فرد دیگری مایل باشد بیشتر خرج خرید خوراکی یا لباس کند.

زوجین باید توجه داشته باشند که در مورد کلیات و اولویت بندیها باید توافق وجود داشته باشد اما در مورد مسائل شخصی طرفین با بودجه ای که اختصاص داده شده باید آزادانه حق انتخاب داشته باشند وگرنه پس از مدتی احساس فشار و محدودیت زیاد کرده و حس استقلال طلبی هر یك از آنها موجب بروز رنجش و سردی در روابط و نهایتا دوری عاطفی و کناره گیری از طرف مقابل می شود و در موارد پیشرفته تر نیز موجب درگیریهای لفظی و رفتاری می شود.

اما وقتی یکی از زوجین در امور خصوصی طرف مقابل بیش از حد دخالت می کند این رابطه سالم به هم می خورد. برای مثال خانم به آقا می گوید که چرا این قدر کتاب می خری یا چرا بلیط برای مسابقه فوتبال می خری. به جایش خرجهای واجب تر کن. یا آقا به خانم می گوید چرا لباس سال گذشته ات را نمی پوشی و باز لباس خریدی. زوجین باید توجه داشته باشند با احترامی که به نظر و عقیده یکدیگر می گذارند موجب تمایل بیشتر همسر خود به محبت و صمیمت می شوند و بالعکس.

در ضمن شما نمی توانید کسی را مجبور کنید که به گونه ای که به نظر شما درست است زندگی خود را برنامه ریزی کند. البته حق دارید نظر خود را به شیوه ای ملایم و محترمانه بیان کنید اما انتخاب باطرف مقابل است.

نکته دیگری که قابل توجه است عادات خرج کردن طرفین است که البته این موضوع تا حدی به فرهنگ خانواده ها برمی گردد. وقتی یکی از همسران بدون فکر به آینده و دیدن دورنما فقط قصد خرج کردن دارد اما فرد دیگر در خانواده ای بزرگ شده که پول تو جیبی ماهیانه اش را باید طوری خرج می کرده که تا آخر ماه باقی بماند بروز مشکلات طبیعی است اما باز هم بسیاری از آنها را می توان از طریق جلسات مذاکره و توافق با یکدیگر متعادل تر و هماهنگ تر ساخت.

نکته دیگر که بسیار حائز اهمیت است احساس تعهد و مسئولیتی است که به واسطه ازدواج بر گردن هر دو نفر است. برخی افراد با وجود ازدواج هنوز نمی خواهند خود را مسئول دانسته و طوری برنامه ریزی کنند که به نفع زندگی مشترك و خانواده شان باشد و از این رو زندگی مشترك را

www.takbook.com

www.takbook.com

محدودیتی برای خرج کردن می دانند و یا برخی از طرفین احساس می کنند که با ازدواج می توانند هرچه پول می خواهند از همسرشان گرفته و بدون حساب خرج کنند. در صورتی که این طور نیست.

قبل از ازدواج باید بپذیرید که شما دیگر فقط مسئول زندگی خودتان نیستید بلکه مسئولیت اداره یك خانواده را دارید و باید به فکر منافع کلی خانواده باشید. چنانچه بتوانید این گونه فکر کنید. بسیاری از هزینه ها یا مشکلات مالی خود به خود برطرف می شود و دیگر نیازی به مشاجره نمی باشد.

و نهایتا اینکه زوجین باید بیاموزند که احساس خود را در قبال مسائل مالی خانواده و یا نحوه خرج کردن پول به گونه ای دوستانه با همسرشان در میان بگذارند.

چرا که در غیر این صورت یکی از طرفین مدتی مسائل را در خود نگاه می دارد و چیزی نمی گوید. اما آنچه در وجودش جمع شده نارضایتی و بی اعتمادی نسبت به طرف مقابل خواهد بود که با مرور زمان، فشرده شده و ناگهان مانند یك دیگ بخار شروع به فوران می کند. و باید به یاد داشت که در هنگام فوران آن با خشم زیادی نیز همراه است و هر عملی که در هنگام خشم انجام شود عکس العمل و نتیجه ای نامطلوب به دنبال خواهد داشت.

پس بیایید از همین حالا مسائل مالی زندگی را به همراه همسرمان به جلو ببریم تا علاوه بر اینکه احتیاجاتمان در خانواده پاسخ داده می شود از اینکه به نیازهای همسرمان نیز بها می دهیم لذت ببریم.

منبع : روزنامه کیهان

http://vista.ir/?view=article&id=255269

vista.ir
Online Classified Service

مسئولیت‌های متقابل زن و شوهر در خانواده چیست؟

اسلام برای ازدواج اهداف و آثاری را بیان کرده است. برای تحقق این اهداف همه اعضای خانواده مسئولیت‌های ویژه یا مشترکی دارند و باید روابط خود را با سایر اعضا به گونه‌ای تنظیم کنند که تا حد توان به اهداف و آثار موردنظر اسلام در خانواده دست یابند. در این مقاله به مسئولیت‌های متقابل زن و شوهر در خانواده می‌پردازیم.

۱) سازگاری اولیه:

اساس تشکیل خانواده، ازدواج دو بزرگسال با جنسیت‌های مخالف است. اولین وظیفه این دو، سازگاری و تطابق با یکدیگر است. همانندی و تشابهات زن و شوهر، آنها را به زندگی مشترک برانگیخته است. با وجود این دو شخصیت متفاوت و منحصر به فرد هستند که خلق و خو، عواطف و انگیزه‌ها و ارزش‌های ویژه‌ای دارند. زن و شوهر باید برای سازگاری، بخشی از حقوق مستقل دیگری را بپذیرد. تعالیم اسلام برای تنظیم روابط زن و شوهر توصیه‌هایی به هر دو دارد که با ابعاد روانشناختی آنها متناسب است. در کلمات اولیای دین به دو نکته مهم روانشناختی در برخورد با زن اشاره شده است. اولین نکته به تفاوت روانی زن و مرد باز می‌گردد. ویژگی‌های روانی و شخصیتی زن با مرد متفاوت است و مرد نباید براساس ویژگی‌هایی که در خود و سایر مردان می‌بیند، زن را بسنجد و انتظار داشته باشد که از لحاظ روانی کاملا با او هماهنگ باشد. اگر مرد بر این شیوه اصرار ورزد، به شخصیت زن ضربه خورده و موجب آسیب‌روانی او می‌شود.

www.takbook.com

www.takbook.com

بنابراین لازم است مرد، زن را با همه ویژگی‌های مخصوص او بپذیرد و در برخی ابعاد خود را با او هماهنگ سازد.

نکته دوم، توصیف زن در کلمات اولیای دین(ع) به ریحانه است. این کلمه به لطافت آسیب‌پذیری عاطفی و احساسی بودن زن اشاره دارد. در مقابل "قهرمان" که از زن نفی شده به معنای سرخدمتگزار خانه است که مدیریت، دلیری و پهلوانی از آثار آن است. از تقابل این دو کلمه می‌توان برداشت کرد که عناصر زیباشناختی، آرامش‌بخشی و عاطفی در زن غلبه دارد و کمتر می‌توان استواری از او انتظارداشت.

از سوی دیگر مردان نیز به دلیل شرایط ویژه اجتماعی معمولا بیش از زنان دچار تنیدگی می‌شوند. زیرا در نظام خانواده از نظر اسلام مسئولیت اداره خانواده در ابعاد مختلف از جمله اقتصادی بر عهده مرد است. مردان در جامعه متحمل سختی‌هایی می‌شوند که آستانه تحریک‌پذیری آنها را پایین می‌آورد. افزون بر این وضعیت درونی خاص مردان زمینه بروز برخی رفتارها از جمله برتری‌طلبی و پرخاشگری را در آنها فراهم می‌کند. زن باید این واقعیت روانشناختی مرد را پذیرفته و به نحوی آن را تعدیل کند. تنها به این طریق زنان می‌توانند مسئولیت مهم حمایت روانی از مردان را در رویارویی با مشکلات ایفا نمایند.

به نظر می‌رسد توجه زن و مرد به ویژگی‌های طرف مقابل به سازگاری آنها بسیار کمک می‌کند.

به عبارت دیگر خانواده از فردیت‌های گوناگون تشکیل شده است که با پذیرش اصول اساسی زندگی مشترک و پایبندی به آن در جامعه فراتر گرد آمده‌اند. عدم شناسایی فردیت و تلاش برای یکسان‌سازی آمرانه فضای خانواده، هزینه‌های عاطفی، شخصیتی سنگینی را بر اعضای آن تحمیل می‌کند که خودبیگانگی اعضا کمترین و فروپاشی خانواده تا بزرگترین پیامد رفتار و نگرش فوق است.

۲) استمرار روابط مطلوب:

پس از سازگاری و تطابق اولیه، استمرار روابط مطلوب و رضایت‌بخش زن و شوهر از وظایف مهم آنهاست و ملاک مطلوبیت این روابط براساس آیات قرآن معاشرت به معروف است. معروف را آداب و شیوه‌های رفتاری مناسب در یک جامعه دانسته‌اند که عقلا آن را به رسمیت می‌شناسند یا هر عملی که افکار عمومی آن را رفتاری شناخته شده و مانوس بداند و با ذائقه اجتماعی سازگار باشد. در متون اسلامی به هر یک از زن و مرد توصیه‌هایی شده که زمینه‌ساز رابطه مناسب بین آنهاست. مسئولیت‌های مرد در قبال همسرش به چند امر باز می‌گردد:تامین شرایط اقتصادی، برآورده ساختن نیازهای عاطفی، احترام و بزرگداشت زن، مصاحبت نیکو با او، مدارا و مسامحه در موارد اختلاف و عفو و گذشت نسبت به رفتارهای نامناسب زن در خانواده.از سوی دیگر مسئولیت‌های زنان در خانواده نیز اهمیت بسیار دارد به‌گونه‌ای که براساس تعلیم اسلام، مهمترین مسئولیت زن پس از تکالیف دینی در قبال همسر اعلام شده است. اساسی‌ترین وظیفه زن تامین نیازهای عاطفی و جنسی همسر است که از نظر ارزش، معادل دشوارترین تکلیف دینی مرد یعنی جهاد شمرده شده است. ابراز عشق و محبت به همسر از وظایف مهم زنان است.

از زنان خواسته شده است که در حد توان خود رضایت همسر را در همه جوانب زندگی جلب کنند. این امر را می‌توان از عوامل بسیار موثر در قوام خانواده و روابط مطلوب زن و شوهر از دیدگاه اسلام دانست.

منبع : روزنامه رسالت

http://vista.ir/?view=article&id=296189

vista.ir
Online Classified Service

مستقیم حرف بزنید

مردان مستقیم و اکثر زنان غیرمستقیم حرفشان را می‌زنند:هر چند غیرمستقیم حرف زدن ممکن است در استحکام روابط انسانی بیشتر موثر باشد اما به طور حتم کسی که مشغول رانندگی است و یا خلبان

www.takbook.com

www.takbook.com

هواپیماست اگر به طور واضح آنچه را که شنیده است نفهمد، ممکن است تصادف یا سقوط به دنبال داشته باشد.

وقتی اکثر زنان با یکدیگر حرف می‌زنند هیچ مشکلی ندارند، مردان نیز با یکدیگر مشکلی ندارند.

مشکل هنگامی است که زن و مرد با یکدیگر صحبت می‌کنند.

اکثر زنان حساس به گرفتن اشارات و معانی حقیقی از کلمات مجازی هستند اما مردان قادر به این کار نیستند و معمولا معانی حقیقی را از حرف‌های مجازی استنباط می‌کنند.

با آموزش و تمرین، مردان و زنان می‌توانند در این مورد خود را اصلاح کنند.به عبارات زیر توجه کنید:

- برو یک نیمرو برای صبحانه درست کن
- ممکن است برای من یک نیمرو درست کنی؟
- ممکن است لطفا یک نیمرو برای صبحانه درست کنی
- فکر می‌کنی خوب است که برای صبحانه یک نیمرو بخوریم
- چقدر خوب بود یک نیمرویی برای صبحانه می‌خوردیم
- دلت می‌خواهد یک نیمرو برای صبحانه بخوریم

این جملات از مستقیم به غیرمستقیم نوشته شده‌اند.

سه جمله اول با احتمال زیاد توسط مردان و سه‌تای بعدی توسط اکثر زنان گفته می‌شود.

تمام جملات یک نتیجه را دنبال می‌کنند اما به راه‌های مختلف. اینجاست که به‌راحتی می‌توان فهمید چرا گاهی هوس یک زن برای صرف یک عدد تخم مرغ گاهی با اشک و آه و گفتن این عبارت که: تو اصلا خودخواه و بی‌احساس هستی و جواب شوهر که: تو هنوز نمی‌توانی تصمیم بگیری که چه می‌خواهی خاتمه می‌یابد.

آنچه که اکثر زنان باید بدانند این است که تقاضای خود را از شوهرشان غیرمستقیم بیان ننمایند.

به جای استفاده از کلمه می‌توانی در اول جمله مانند: می‌توانی یک تلفن امشب از محل کارت به من بزنی، می‌توانی آشغال‌ها را بیرون بگذاری، می‌توانی لامپ را عوض کنی و یا می‌توانی بچه‌ها را از مدرسه بیاوری از جملات امری استفاده کنید.

مانند به من تلفن کن، بچه‌ها را از مدرسه بیاور، لامپ را عوض کن و غیره به این دلیل که مردان سوالاتی را که با می‌توانی شروع می‌شود به آزمون توانایی خود تعبیر می‌کنند، بنابراین جواب آنها اگر آری هم باشد، هیچ الزامی در انجام آن در آنها به وجود نمی‌آورد.

یعنی در جواب تمام سوالاتی که شما با کلمه می‌توانی شروع کردید می‌گویند آری می‌توانم اما نمی‌گویند که انجام می‌دهند چون شما درخواست انجام آنها را نکرده‌اید.

در عین حال اگر مردان نیز جملاتی را که با می‌توانی شروع می‌شود، به عنوان درخواست اکثر زنان در انجام کاری یا برآوردن حاجتی بپذیرند مشکلات زناشویی تا اندازه‌ای کاهش خواهد یافت.

آنچه را که مردان باید بدانند این است که اکثر زنان بدون توجه به معانی کلمات یا تعاریف دقیق از آنها استفاده می‌کنند.

چنین کلماتی را به معنای واقعی آنها نگیرید یعنی به‌اصطلاح ملالغتی نباشید و تصور نکنید که استفاده از چنین کلماتی توسط اکثر زنان برای برنده شدن در بحث است.

مثلا وقتی زنی می‌گوید خدا کند زنی که مثل من لباس پوشیده نیاید پیش من بنشیند که من از خجالت می‌میرم، او منظورش نیست که می‌میرد، اما شوهر ملالغتی می‌گوید نمی‌میری، چیزهای بدتر از این هم هست.

یا وقتی می‌گوید: تو هیچ‌وقت با من موافق نبودی یا تو همیشه وقتی به من احتیاج داری با من مهربانی می‌کنی. مقصودش واقعا همیشه و هیچ‌وقت نیست.

چگونه شوهران را به شنیدن وادار کنیم: ساده است، زمانی را تعیین کنید. موضوع مورد نظرتان را نیز مشخص نمایید.

www.takbook.com

www.takbook.com

مثلا بگویید رضا من می‌خواهم پس از شام راجع به اینکه امروز چه کردم با تو حرف بزنم. احتیاجی برای ارائه راه‌حل ندارم، فقط می‌خواهم به من گوش کنی. مردان با چنین تقاضایی موافقت می‌کنند، چون زمان و مکان و موضوع و هدف در آن مشخص است و اینها آن چیزهایی است که برای یک مرد جذابیت دارد به‌علاوه اینکه کار خاصی نباید بکند.

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=282145

vista.ir
Online Classified Service

مشاجره های همسران در دوران تعطیلات

آیا تابحال از خود پرسیده‌اید که مهم ترین عامل حفظ رابطه بین همسران چیست؟ پاسخ بسیاری از شما، عشق و علاقه می‌باشد. بله، "عشق" یک موهبت مقدس، عرفانی و الهی است که خداوند به بندگانش هدیه داده ولی عشق به تنهایی برای استواری ستون های ازدواج، کافی به نظر نمی‌رسد و بدون پشتوانه هایی مانند توجه، احترام، عزت و اعتماد، هر عشق و ازدواجی، دچار تزلزل خواهد شد.

در دورات تعطیلات، چه تعطیلات پایان هفته و چه تعطیلات خاص و نوروزی، اغلب زوج ها که در خانه با هم هستند، دچار مشاجره های کوچک و بزرگ می‌شوند.

حال اگر این دو نفر، هر دو شاغل باشند و تجربه با هم بودن به مدت طولانی را نداشته باشند، درصد مشاجره ها بسیار بالاتر خواهد بود. تعطیلات نوروزی، گاهی به دلیل طولانی بودن، باعث افزایش بحث های زوجین می‌شود که این اختلاف ها ، دلیل های متعددی می‌تواند داشته باشد. در این جا چند نمونه مهم آن ها، ذکر می‌شود:

امور مالی و اقتصادی: از مهم ترین ریشه های اختلاف و مشاجره زوجین می‌باشد. مانند خرید وسایل نو، خوراک، وسایل پذیرایی، مسافرت، تفریح، دید و بازدیدهای نوروزی و ...

این تفکر را در خانواده، رواج دهید که فرزند شما نباید به طور حتم، با لباس، کفش و وسایل نو، ارزشمند شود بلکه آراستگی و آرامش خاطر است که باعث عزت نفس و لذت بردن از تعطیلات می‌شود. بهتر است پدر و مادر قبل از تعطیلات با هم در مورد "نوروز"، برنامه ریزی اقتصادی کنند. این برنامه ریزی را در شرایط خستگی و عصبانیت یا پیش از خواب شبانه، انجام ندهید بلکه در زمان استراحت همراه صرف یک چای یا نوشیدنی و با خیال راحت و با در نظرگرفتن اصول رابطه های کلامی‌درست، انجام دهید.

اختلاف در مورد خانه تکانی: این اختلاف ممکن است در مورد اختلاف سلیقه در چیدمان و دکوراسیون منزل، خرید وسایل جدید، تعویض وسایل کهنه، وقت گذاشتن بیشتر یکی از طرفین برای تمیز کردن منزل و... باشد.

نکته دیگر در مورد خانواده هایی است که یکی از طرفین، تعطیلات کمتری دارد و دارای حرفه ای است که باید در تعطیلات، سر کار باشد و نمی‌تواند همسرش را در دید و بازدیدها، همراهی کند یا زمان کمتری را با او می‌گذراند. در این موردها، طرف مقابل باید نوع دید خود را اصلاح کرده و با مثبت اندیشی، مشکل را حل نماید.

به این مسئله فکر کند که همسرش، خود اراده نکرده که بر سر کار باشد و تعطیلات نوروزی را با همسر و خانواده اش سپری نکند، بلکه تعهدهای

www.takbook.com

www.takbook.com

شغلی و رفاه بیشتر خانواده، باعث حضور او حتی در تعطیلات در محل کارش می‌باشد. درک متقابل همسر و افتخار به داشتن چنین همسر متعهدی، باعث میشود که هم رضایت خود را فراهم نماید هم موجب بالابردن بازده کاری همسرش در محل کارش شود. در این صورت، همسرش دغدغه خاطری ندارد و با رضایت کامل، کارش را انجام می‌دهد و در مقابل، انرژی بیشتری را برای جبران نبودن در کنار همسرش، صرف می‌نماید.

یکی دیگر از دلیل های اختلاف های زوجین به ویژه زوج های جوان، عدم هماهنگی و هم عقیدگی در مورد دید و بازدیدهای عید نوروز می‌باشد.

یکی از طرفین، عقیده دارد که تعطیلات را بیشتر با خودشان بگذرانند و دیگری پای بند آداب و رسوم و سنت هاست و گاهی هم اختلاف بر سر این است که اول به دید و بازدید اقوام کدام طرف بروند. به طور معمول، مدیریت فرهنگی و اجتماعی خانواده بر دوش خانم ها می‌باشد ولی توصیه می‌شود که زن و مرد با هم فکری، لیستی از بازدیدهای نوروزی تهیه نمایند و با رعایت احترام متقابل و جلب رضایت طرفین، برنامه ریزی کاملی داشته باشند که چه زمانی به کجا بروند و چه مدت زمانی را تنها با خودشان، سپری کنند.

نکته دیگر، اختلاف بر سر پافشاری یکی از طرفین که اغلب خانم ها هستند، برای رفتن به مسافرت های نوروزی می‌باشد. توصیه می‌شود به این نکته توجه شود که لذت بردن از با هم بودن، هیچ بُعد مکانی و زمانی خاصی ندارد و در هر جا و زمان، می‌توانید از بودن در کنار هم، لذت ببرید و با سپری کردن اوقات خوش و پرداختن به امور دلخواه و رضایت بخش، از احساس های قلبی هم، بیشتر آگاه شده و تجدید قوا نمایید.

- موردهایی که در مشاجره ها باید از آن پرهیز نمود:
  - با کنایه صحبت کردن و روشن واضح منظور خود را بیان نکردن
  - انتقاد، ملامت و نفی کردن
  - تهمت و افترا زدن
  - فریب دادن، گمراه کردن و دروغ گفتن
  - توهین کردن، گستاخی و ناسزاگویی
  - سلطه گری و تحمیل عقیده ها
  - تهدید کردن
  - هر نوع رفتاری که حاکی از آن باشد که "حق با من است، من مهم تر هستم"
  - بی احترامی

و در پایان توجه داشته باشید:

۱) زمانی که اختلاف های کوچک به دلخوری های بزرگ، تبدیل می‌شود و مسائل، حل نشده باقی می‌مانند، احتمال از بین رفته، رابطه زیاد می‌شود.

۲) هرگز اجازه ندهید عامل سومی‌باعث خراب شدن رابطه های شما دونفر شود. این عامل سوم می‌تواند فرزند، پدرومادر، مسائل مالی، اختلاف نظرهای کوچک و... باشد.

۳) زندگی، کوتاه و با ارزش است. آن را صرف مشاجره ها و بحث های مخرب و بی اهمیت نکنید و به جای آن، از مهارت و تکنیک حل اختلاف، استفاده نمایید.

۴) هر رابطه ای، منحصر به فرد است و برای بهتر شدن آن، باید با توجه به جزئیات و مقتضیات آن و شرایط زن و مرد، تصمیم گیری شود. چیزی که در هر رابطه ای، مشترک، ضروری و باقی ماندنی است، صداقت، احترام و اعتماد می‌باشد که نتیجه آن، عشق و صمیمیت خواهد بود.

منبع : سایت سیمرغ

http://vista.ir/?view=article&id=310082

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

مشاور خود باشید

تمام زن و شوهرها در برهه ای از زندگی با مشکلات جدی روبه رو می شوند. مشاجرات سخت، بی اعتمادی، دروغگویی و ... همه و همه از جمله این مشکلات است که حتی گاهی فکر جدایی را در ذهن آنان بیدار می کند. هنگام رویارویی با این مراحل بحرانی بهتر است به جای هرگونه اقدام عجولانه ای، ابتدا چند راه را مورد توجه قرار داد. یکی از این راه ها چشم پوشی و بی توجهی به مشکل است اما گاهی مشکلات آنقدر جدی هستند که این کار امکانپذیر نیست. در چنین مواقعی مشاوره ضرورت پیدا می کند. اولین گام در این راه نیز این است که فرد خود مشاور خود باشد. پس از آن باید به ارزیابی علل بروز مشکل پرداخت. همواره همه مشکلات از جانب یک نفر نیست و هیچ گاه هم آن قدرساده نیست که در نگاه اول به نظر می رسد.

تعیین انتظارات از همسر و توقعاتی که از یکدیگر دارند بسیار مهم است. علاوه بر این آنها باید تمام رفتارهای آزاردهنده یکدیگر را تعیین کرده و مورد بررسی قرار دهند.

پس از آن زن و شوهرها باید در قالب نقش مشاور به حل مشکلات بپردازند. این کار باید بی طرفانه صورت بگیرد تا هر دو طرف فرصت صحبت کردن و شنیده شدن را داشته باشند. برای این که زن و شوهرها خود نقش مشاور را داشته باشند باید علاقه مند شنیدن سخنان دیگری باشند. اگر در بین گفت وگو مشاجره ای رخ داد آنها باید لحظه ای تأمل کرده و به عقب برگردند تا علت بروز مشاجره را دریابند سپس راجع به آن موضوع با هم به بحث بنشینند. زیرا اغلب مشاجرات بر سر مشکلی رخ می دهد که زن و شوهرها از آن آگاهی ندارند.

سعید سپهری

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=129834

vista.ir
Online Classified Service

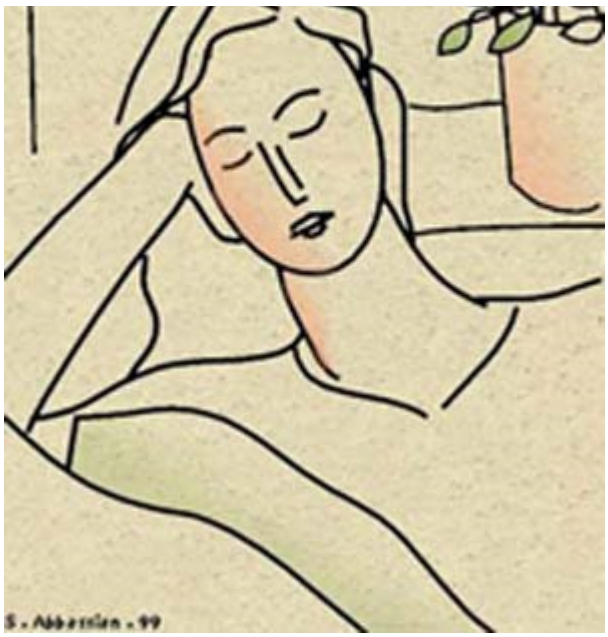
مشاوره برای زندگی سالم

زندگی سالم ابعاد مختلفی دارد. در این برنامه , زندگی سالم در ابعاد جسمانی, روانی اجتماعی, معنوی و شناسایی موقعیتهای پر خطر مطرح شده است. که عامل مهمی در زمینه مهارت های زندگی به شما می آیند

عوامل جسمانی

www.takbook.com

www.takbook.com



آنچه که در ایجاد زندگی سالم نقش دارد, ارتقاء سلامت است. منظور از ارتقاء سلامت, فرآیندی است که افراد را قادر می سازد توانایی و فعالیت خود را بهبود وضعیت سلامت خود افزایش دهند. ارتقاء سلامت نیاز به انجام رفتارهای سالم دارد. منظور از رفتار سالم, رفتارهایی است که سلامت فرد را نگهداشته و یا ارتقاء دهند. این رفتارها متعدد و متنوعند از جمله تغذیه صحیح, خواب شبانه کافی بین ۷ تا ۸ ساعت, ورزش مرتب و عدم مصرف سیگار و الکل, تنظیم وزن به گونه ای که بیش از ۱۰% اضافه وزن وجود نداشته باشد. عواملی که با سبك زندگی نا سالم رابطه دارند عبارتند از: مصرف مواد و الکل, سیگار, پر خوری, روابط جنسی پر خطر و پرداختن به کارهای خطرناك.

فعالیت اول مشاور در زمینه عوامل جسمانی زندگی سالم:

در این زمینه, مشاور باید توجه مراجعان را به اهمیت نقش عوامل جسمانی (خواب, تغذیه, ورزش, وزن متناسب و عدم مصرف سیگار و الکل) جلب نماید.مشاور به هنگام بحث گروهی مراجعان باید به عواملی که مانع رفتارهای سلامت در افراد می شوند دقت کند, یکی از این موانع, خوش بینی غیر واقع بینانه است. خوش بینی غیر واقع بینانه مبنی بر این باور است که فرد هیچ وقت دچار مشکلات جسمانی مهم نمی شود.

۱- احساس اغراق آمیز توانایی کنترل سلامت که باعث می شوند فرد به خطرات بالقوه بی توجهی کند, یا این باور که اگر خطری پیش آید می تواند آن را کنترل نماید.

۲- امکان دارد که آنها تجارب مستقیم ولی اندکی در خصوص مشکلات سلامت داشته اند و بر اساس آن تجربه, خطر آسیب پذیری خود را کمتر از حد ارزیابی می کنند.

۳- گاهی اوقات افراد باور دارند که خطرات بهداشتی و صدمات و بیماریهای جدی مربوط به دوران کودکی هستند.

عوامل روانی ـ اجتماعی

ارتباط و پیوندهای انسانی

امنیت و رضایت خاطر یکی از عوامل روانی بسیار مهم در زندگی سالم است که از طریق روابط اجتماعی ایجاد می شود. ارتباطات و پیوندهای اجتماعی, احساس تعلق و پیوستگی به انسان های دیگر, احساس امنیت عمیقی در افراد ایجاد می کند.

تنظیم اهداف زندگی

یکی دیگر از فعالیت هایی که به انسان احساس امنیت و رضایت خاطر می دهد تعیین و تنظیم اهداف زندگی است که نیاز به توجه خاص دارد.چنانچه فرد اهداف زندگی خود را نشناسد دچار بی هدفی, کسالت و ناامیدی و درماندگی می شود, چنانچه اهداف غیر واقع بینانه ای برای زندگی خود تعیین کند, نمی تواند به آن اهداف دست یابد و دچار خشم, پرخاشگری, یاس و ناامیدی می شود.

فعالیت اول مشاور در زمینه عوامل روانی زندگی سالم:

به منظور تعیین اهداف مناسب, قابل دست یابی و واقع بینانه, مشاور می تواند از مراجعان بخواهد که در گروههای چند نفری اهداف زندگی خود را بنویسند, در رابطه با هر یك از آنها با یکدیگر بحث کنند و سپس هر فرد اهداف خود را نام ببرد. سپس مشاور آنها را به این مطلب راهنمایی کند که اهدافی مثل موفقیت تحصیلی, رضایت خانواده, فرد سالمی برای اجتماع بودن, اهداف کلی هستند و اهداف بلند مدت نامیده می شوند.

احترام

یکی از نیازهای مهم دیگر انسان, نیاز به احترام است. دو کانون و منبع وجود دارد:

۱- احترام به فرد

۲- احترام فرد به خودش که عزت نفس نام دارد.

نیاز به احترام از سوی دیگران نه تنها ایراد ندارد بلکه یکی از نیازهای روانی طبیعی انسان است و به دنبال پیروی از قواعد و هنجارهای اجتماعی, پیشرفت, موفقیت, فعالیت های سالم و برخورداری از سبك زندگی سالم به دست می آید.

www.takbook.com

www.takbook.com

فعالیت دوم مشاور در زمینه عوامل روانی زندگی سالم :

در اینجا مشاور می تواند با یك سوال, ذهن مراجعان را به سوی نحوه کسب احترام از سوی دیگران جلب کند و سپس با سوال های هدایت کننده ذهن آنها را به طرف فعالیت هایی که احترام را به فرد افزایش می دهد نزدیك کند.

مشاور در اینجا مراجعان را به موضوعات زیر راهنمایی کند و در مورد هر یك بحث گروهی کنند.

جلب احترام دیگران با فعالیت های ناسالمی مانند:

- سیگار کشیدن

- رفتارهای خطرناك: رانندگی های تند و بی ملاحظه, کتك کاری و در گیر شدن با دیگران

- مصرف مواد

- مصرف الکل

- رفتارهای بی بند و بارانه

- تا دیر وقت در بیرون از منزل ماندن

- بی توجهی به قوانین و مقررات

- بی توجهی به بزرگترها

- آرایش و لباس نامناسب(چه در مردان و چه در زنان)

عزت نفس

یکی از عوامل بسیار مهم در رفتار سالم, عزت نفس است. بسیاری از نوجوانان و جوانان به علت ضعف در عزت نفس به رفتارهای نا سالم و آسیب های اجتماعی روی می آورند.عزت نفس عبارت است از احساس ارزشمند بودن. این حس از مجموع افکار, احساس ها, عواطف و تجربیات فرد در طول زندگی ناشی می شود.عزت نفس هنگامی بوجود می آید که نیازهای ابتدایی زندگی فرد به نحو مناسبی ارضا شده باشند. کودکان و نوجوانان زمانی از عزت نفس زیاد بهرمند می شوند که بتوانند, احساسات مثبتی را به کمك عوامل زیر تجربه کنند:

- همبستگی: این احساس زمانی تجربه می شود که نوجوان از پیوندهای مهم زندگی خود راضی باشند.

- بی همتایی: این احساس هنگامی بوجود می آید که نوجوان بتواند صفات یا ویژگیهایی را که موجب تفاوت و تمایز او از دیگران بشود, بشناسد و به آنها احترام بگذارد.

- قدرت: احساس قدرت وقتی بوجود می آید که نوجوان بداند منابع, فرصت و قابلیت آن را دارد که بر شرایط زندگی خویش اثر بگذارد.

- الگوها: نوجوان به مدد الگوهای انسانی, فلسفی و عملیاتی, مدل هایی برای خویش فراهم می کند تا او را در استقرار ارزش های آنها معنی دار , هدفها, آرمانها و معیارهای شخصی کمك کند.

به عبارت دیگر عزت نفس عبارت است از شناسایی خود (خود پندارنده) و ارزش گذاردن به آن .

عوامل موثر در عزت نفس قوی عبارتند از:

۱- خود آگاهی و شناسایی خود

۲- ارزش گذاردن به هر آنچه که هست

۳- باور به بی همتایی و بی نظیر بودن خود

وظیفه مشاور در ارتقاء عزت نفس آن است که برای مراجعان روشن سازد که قضاوت در مورد ارزشمندی خود را از تفاوت هایی که با دیگران دارند جدا کنند.

فعالیت سوم مشاور در زمینه عوامل روانی زندگی سالم:

مشاور سخنرانی در مورد تفاوت های فردی انجام می دهد. برای مراجعان روشن می سازد که همه انسانها با یکدیگر متفاوتند. هیچ کس وجود ندارد که شبیه دیگری باشد فردی یك و بی نظیر است, انسانها موجوداتی منحصر به فرد هستند. تا بحال کسی در دنیا به وجود نیامده که شبیه دیگری باشد. در آینده هم کسی مثل و مانند دیگری متولد نخواهد شد پس هر فرد تك, منحصر به فرد و بی نظیر است. مشاور روشن می سازد که متفاوت بودن بد یا خوب نیست.

انسان یك اثر بی نظیر

www.takbook.com

www.takbook.com

فعالیت چهارم مشاور در زمینه عوامل روانی زندگی سالم:

برای اینکه مراجعان بهتر متوجه منحصر به فرد بردن خود شوند مشاور فعالیت زیر را انجام می دهد.یك صفحه کاغذ برداشته و از افراد گروه می خواهد که روی انگشت شست خود را با خودکار سیاه کنند(یا از استمپ استفاده کنند) و بعد افراد شست خود را روی صفحه می زنند تا اثر انگشت آنها ثبت شود و بعد می خواهد نفر بعد این کار را انجام دهد. سپس مشاور اثر انگشت ها را به آنها نشان می دهد تا خوب دقت کنند و می پرسد آیا دو اثر انگشتی هستند که شبیه هم باشند؟ آیا دو نفر وجود دارند که اثر انگشتان آنها مثل هم باشد؟ پس آدمها تك, بی نظیر و منحصر به فرد هستند. آیا تفاوت بین اثر انگشت ها به معنی بد بودن است؟

شباهت ها و تفاوت ها

فعالیت پنجم مشاور در زمینه عوامل روانی زندگی سالم:

مشاور از افراد گروه می خواهد که خوب به یکدیگر نگاه کنند سپس آنها را به گروههای دو تایی تقسیم می کند و پس از آن می خواهد که هر یك از زوج ها خوب به هم نگاه کرده و شباهت های همدیگر را یادداشت کنند. بعد از تکمیل این قسمت مشاور از آنها می خواهد حالا یك بار دیگر به هم نگاه کنند و این بار تفاوت های همدیگر را بنویسند. سپس هر یك از افراد شباهت ها و تفاوتهای خود را با یار خود با صدای بلند می خوانند. پس از آن مشاور نتیجه گیری می کند که همه ما با هم شباهت و تفاوت هایی داریم. ولی آیا این شباهت و تفاوت ها با خوب یا بد بودن ما ارتباط دارد؟ اسم و فامیل و...

فعالیت ششم مشاور در زمینه عوامل روانی زندگی سالم:

برای آشنایی بیشتر افراد گروه با شباهت ها و تفاوتهایی که با یکدیگر دارند, مشاور برگه (اسم, فامیل) را به آنها می دهد و می گوید حالا بیایید (اسم, فامیل) جدیدی بازی کنیم. سپس برگه را به آنها می دهد و ۱۵ دقیقه فرصت می دهد تا هر کسی علائق خود را در برگه بنویسد. پس از آن هر فرد, برگه تکمیل شده خود را با صدای بلند می خواند و بقیه گوش می دهند. مشاور شباهت ها و تفاوت های افراد گروه را با یکدیگر مقایسه می کند و می گوید " همانطور که در اثر انگشت تك و منحصر به فرد هستیم در علائقمان نیز بی نظیر هستیم"همبستگی

در زمنه ایجاد همبستگی باید رابطه نوجوان با خانواده را بهبود بخشید. بنابراین ضروری است بطور مستقیم جلساتی با خانواده ها برگزار شود و یا بطور غیر مستقیم از طریق پمفلت و یا غیره توصیه های زیر به خانواده ها داده شود:

- ضرورت توجه به نوجوان به خصوص در مواردی که او نیاز دارد ماند گوش دادن بدون قضاوت به حرفهای او.
- بیان محبت در گفتار و کردار ـ ابراز محبت بدون تمسخر.
- بیان تشویق و تمجید به آنها و تایید رفتارهای مثبت آنان.
- ایجاد فرصت هایی که افراد بتوانند با دوستان خود رابطه برقرار کنند.
- ایجاد فرصت هایی که افراد خانواده با یکدیگر برنامه های منظمی انجام دهند.

علاوه بر این, ترغیب افراد به شرکت در فعالیت های فرهنگی و خدمات اجتماعی نیز مناسب است. همچنین افزایش ارتباط نوجوانان با مدرسه برای شرکت در فعالیت های مدرسه و اجتماعی نیز کمك دهنده است.

در زمینه افزایش بی همتایی و بی نظیر بودن مشاور می تواند توصیه های زیر را به خانواده ها ارائه دهد:

- توجه به خصوصیات و ویژگیهای خاص نوجوان و تایید آنها.
- حتی زمانی که رفتار نوجوان باید محدود شود به وی گفته شود که او را قبول دارند: مثال کاری که کردی را درك می کنم ولی انجامش در آن زمان, درست نبود.
- احترام به اندیشه های نوجوانان.
- پاداش به عملکردهای صحیح آنها.
- در نظر گرفتن و احترام به فعالیت ها و برنامه های نوجوانان هنگام برنامه ریزی های خانوادگی.

قدرت

به منظور برخورداری از عزت نفس زیاد, شخص باید دارای منابع, فرصت ها و قدرت اثرگذاری بر زندگی خود باشد. منابعی که در بدست آوردن حس قدرت مهم هستند عبارتند از: دانش, سلامتی, قابلیت جسمانی و مهارت ها از جمله تصمیم گیری, حل مسئله, ارتباط, منابع مادی, تجاری گوناگون و ... به منظور افزایش حس قدرت و توانایی در نوجوان مشاور فعالیت های زیر را انجام می دهد:

www.takbook.com

www.takbook.com

- نوجوان را به داشتن مسئولیت شخصی ترغیب می کند.

- فرایند تصمیم گیری را به او می آموزد و به خصوص بر پیامدهای هر تصمیم تایید می کند.

- فرآیند حل مشکل را به نوجوان می آموزد.

- موفقیت های وی را تشویق می کند.

- او را تشویق می کند که اهداف کوتاه مدت و بلند مدت خود را تعیین کند.

- راه های موثر ارتباط با دیگران را به او می آموزد.

در این رابطه مشاور می تواند افراد خانواده آنان را راهنمایی کند و نیز به آنان بیاموزد که عقاید خود را بیان کنند, با دقت بر حرفهای یکدیگر گوش دهند به عقاید یکدیگر احترام بگذارند, مسئولیت ها و محدودیت های خانواده را دقیقا مشخص کنند.

الگوها

برای داشتن عزت نفس بالا, نوجوان باید الگوهای انسانی, فلسفی و عملیاتی پیش رو داشته باشد و آنها را به عنوان سر مشق به منظور ایجاد ارزش های معنادار, هدفدار, آرمان ها و معیارهای شخصی به کار برد. الگوهای انسانی, به نوجوان کمك می کند تا به پرسشهایی نظیر موارد زیر پاسخ دهد:

چگونه باید باشم؟ شخصی نظیر پدر یا مادر یا معلم تاریخ یا برادر بزرگترم؟ چگونه باید عمل کنم؟ به چه کسی باید احترام بگذارم؟

در اینجا مشاور به نوجوان در موارد زیر کمك می کند:

به نوجوان کمك می کند تا بفهمند به چه چیزی معتقدند (چارچوب ارزشهای اجتماعی ـ مذهبی, اخلاقی و انسانی)

به نوجوان کمك می کند تا برای رفتار خود اهداف واقع گرایانه ای تعیین کنند.

پیامدهای رفتارهایشان را به آنان نشان می دهد.

مشاور بر تواناییهای نوجوانان تاکید می کند. به جای توجه به ضعف ها, به آنها کمك می کند تا دریابند برای دستیابی به خواسته ها, باید بر موانع و ضعف ها غلبه کنند.

به طور خلاصه مشاور در شکل گیری عزت نفس باید به مراجعان کمك کند تا بدانند که:

۱- در این جهان فردی بی همتا و بی نظیر هستند. خصوصیات, علایق و توانایی های خاصی دارند که با دیگران متفاوت است.

۲- به خود آگاهی و خود شناسی برسند. زمانی که نوجوان آموخت فرد منحصر به فردی است باید به این سوال جواب دهد که من کیستم. در این مرحله نقاط ضعف, محدودیتها و همچنین نکات قوی و توانمندیهای خود را می شناسد.

۳- محدودیت ها و توانمندیهای خود را بپذیرند. در این رابطه باید به نوجوانان کمك کرد تا نقاط ضعف خود را بدون نگرانی و ناراحتی بپذیرند. پذیرش آن که هیچ انسانی نمی تواند موجودی کامل و توانا باشد کمك کننده است. به این ترتیب, فرد با محدودیت های خود رو به رو شده و با آنها در صلح و آشتی به سر می برد و ناگزیر به پنهان ساختن نقاط ضعف خود نیست. با شناسایی و پذیرش توانمندیهای مثبت, احساس رضایت و خشنودی فرد در مورد خودش بالا می رود.

۴- در نهایت به احساس ارزشمندی و عزت نفس برسند. هنگامی که نوجوان یاد بگیرد که فرد بی همتا و منحصر به فردی سات, خصوصیات بی نظیری دارد, محدودیت های خاص خود را دارد و دارای نکات مثبتی است, به احساس بهتری از خود دست می یابد و خود را ارزشمند, مثبت, مفید و باارزش می داند.

رشد و تعالی

یکی دیگر از نیازهای انسان, نیاز به تعالی و رشد خود است. انسان ها نیاز دارند که فعالیت هایی انجام دهند که توانایی ها و استعدادهای بالقوه آنان را رشد دهد و در نهایت به کمال نزدیکتر شوند. فعالیت های در این رابطه انجام می شوند که عبارتند از: کمك به رشد بیشتر جامعه, پرداختن به هنر, پرداختن به فعالیتهای که فرد را به طبیعت نزدیکتر می کند. فعالیت های مذهبی, اخلاقی و انسانی.

برخورد با استرسها

یکی از عوامل روانی سلامت زندگی برخورد با مشکلات و استرس هاست. پژوهشگران متوجه شده اند که شخصیت هایی وجود دارند که در مقابل بدترین شرایط نیز مقاومت می کنند و دچار بیماری نمی شوند که به آنها شخصیت های سرسخت می گویند این شخصیت ها دارای سه خصوصیت زیر هستند:

www.takbook.com

www.takbook.com

۱- احساس تسلط و کنترل بر زندگی.این افراد باور دارند که بر زندگی خود مسلط هستند. زندگی را در مسیرهای مورد نظر خود پیش برند و قادرند که مسائل و مشکلات خود راحل کنند .

۲- داشتن تعهد و مسئولیت. افراد سر سخت, تعهدات, اعتقادات و مسئولیت هایی را برای خود قائل هستند که در شرایط زندگی به آنها کمك می کند.

فعالیت هفتم مشاور در زمینه عوامل روانی زندگی سالم:

مراجعان را با یك سوال جمعی به بحث گروهی دعوت می کند: چگونه تعهد و مسئولیت می تواند از بروز رفتارهای پر خطر جلوگیری کند؟ و منتظر جواب و بحث گروهی می شود. پس از آن به تدریج با سوال ها و جواب های هدایت کننده مراجعان را به مباحث زیر جلب می کند:

- هنگامی که فردی به اصول مذهبی اعتقاد دارد , آیا مشروب می خورد؟ آیا این یك رفتار سالم نیست؟ و آیا اگر فرد در شرایط پر فشار قرار گیرد بهتر قادر به مقاومت نخواهد بود؟

- هنگامی که فردی به اصول اساسی و اخلاقی اعتقاد دارد آیا به رفتارهای پر خطر جنسی می پردازد؟ و اگر در شرایط پر فشار قرار گیرد قادر به مقاومت نخواهد بود؟

- هنگامی که فردی به اصول اجتماعی و رعایت موازین اجتماعی اعتقاد دارد, آیا با لباس های نامناسب و آرایش نامناسب به محیط های جمعی وارد می شود؟

۳- روحیه مبارزه و چالش. این افراد آماده اند که با شرایط و اتفاقات زندگی روبه رو شده و در صورتی که نیاز به تغییر باشد, آماده اند که با تغییراتی که لازمه زندگی است هماهنگ شوند. آنها با مشکلات دست و پنجه نرم می کنند و در صورت رویارویی با مشکلات با انها می جنگند. در مقابل استرسها و مشکلات, متوسل به مقابله های مسئله مدار و استفاده از حمایت اجتماعی می شوند, در مقابل مشکلات خسته نشده و از آنها اجتناب نمی کنند.

در مقابل شخصیت های سرسخت, خصوصیات روانی دیگری وجود دار د که نتایج منفی دارند:

احساس درماندگی: چنین افرادی به این باور رسیده اند که نمی توانند هیچ تاثیری بر زندگی خود بگذارند, زندگی در دست آنها نیست بنابراین هر فعالیتی که انجام دهند, نتیجه مثبت نخواهند داشت. از مراجعان بخواهید چند نمونه از صحبت ها و برخوردهای چنین افرادی را بیان کنند.

احساس ناامیدی:

بعضی از افراد در زندگی خود دچار ناامیدی می شوند اینکه شرایط زندگی نامناسب خواهد بود, اتفاقات خوبی رخ نخواهد داد و سرنوشت, جز مصیبت چیزی برای آنها رقم نخواهد زد. از مراجعان بخواهید چند نمونه دیگر از صحبت ها و برخوردهای افراد را ناامید را بیان کنند.

پایگاه کنترل بیرونی

افرادی که پایگاه کنترل بیرونی دارند بر این باورند که زندگی آنها توسط نیروهای بیرونی, شانس, تصادف, مردم و ... کنترل می شوند و خود قادر نیستند که هیچ اثری بر زندگی خود داشته باشند. از مراجعان بخواهید چند نمونه از صحبت ها و برخوردهای این افراد را بیان کنند.

فعالیت هشتم مشاور در زمینه عوامل روانی زندگی سالم:

در اینجا مشاور می تواند از مراجعان بخواهد که خصوصیات شخصیت های سرسخت یا مقاوم را با سه خصوصیت آخر مقایسه نموده بحث گروهی نمایند و برای هر کدام یك موقعیت مطرح کنند. سپس از آنها بخواهد که در رابطه با آسیب های اجتماعی مثل اعتیاد, ایدز و بزهکاری رابطه خصوصیات شخصیتی مثبت و منفی را معین کنند. مشاور باید با تکنیکهای هدایت غیر مستقیم, نقش برخورد ناامیدانه, درماندگی و اجتنابی, پایگاه کنترل بیرونی و ... را در اعتیاد (فرار و تسکین), ایدز (تسلیم شرایط شدن, درگیر شدن به روابط جنسی نامناسب برای فرار و تسکین و عدم توانایی تسلط بر زندگی), بزهکاری (حالا که من نمی توانم خودم با فعالیتم به هدفم برسم, اموال دیگران را می دزدم) روشن نماید.

عوامل معنوی

در رابطه با عوامل معنایی سلامت مطرح می شود. فرانکل از زبان نیچه اظهار می دارد (چنانچه انسان چرایی برای زندگی داشته باشد, با هر چگونگی می سازد). او این یافته را در مشاهدات خود بر زندانیان اردوگاههای کار اجباری نازیها به دست آورد. افرادی که معنایی برای زندگی خود داشتند, زنده می مانند و مقاومت می کردند. بنابراین, یکی از اهداف مشاور ساخت رفتار سالم جلب توجه مراجعان به ابعاد معنایی است.

http://vista.ir/?view=article&id=209823

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

مشاوره‌های زناشویی برای داشتن زندگی بهتر

اخیراً مقاله ای در یکی از روزنامه‌ها افراد را از خطرات احتمالی گرفتن کمک‌های تخصصی در زندگی‌های زناشوییشان هشدار داد. در این مقاله چندین مثال از مواردی آورده شده بود که در آن این متخصصین به جای بهبودی بخشیدن به زندگی دو نفر، برعکس صدمات بیشتری نیز به آن زده اند.

به عقیده ی من، اکثر این متخصصین درمانی از درمان‌های موافق و مساعد با ازدواج استفاده نمی کند. حتی گاهی بعضی از آنها طلاق را به عنوان یکی از اصلی‌ترین راه چاره‌ها می‌بینند.

با این وجود، درست نیست زمانی که برای مشاوره پیش این افراد می‌روید، کودک را همراه خود نبرید. اما متخصصین درمانی هم هستند که واقعاً در زندگی افراد ایجاد تحول می‌کنند، همه ی این متخصصین مثل هم نیستند.

در اینجا نکات و راهنمایی‌هایی برایتان بیان می‌کنیم که در چنین موقعیت‌هایی از آنها استفاده کنید:

۱) اطمینان حاصل کنید که درمانگر شما آموزش‌های تخصصی را پشت سر گذاشته است و در زمینه درمان زناشویی تجربه داشته باشد. اکثر اوقات درمانگران می‌گویند که درمان‌های مربوط به زوجین را انجام می‌دهند اما این زوجین حتماً زن و شوهر نیستند، یعنی این درمان‌ها به واقع درمان‌های زناشویی نیست. ممکن است درمان‌هایی بین دو شریک یا هر دو نفر درگیر را انجام داده باشند، نه زن و شوهرها. البته درمان‌های آنها متفاوت است. برای درمان زناشویی مهارت‌های خاصی را طلب می‌کند. به همین دلیل، خجالت نکشید و حتماً از درمانگرتان در مورد آموزش‌ها و تجربه‌هایش سوال کنید.

۲) اطمینان حاصل کنید که درمانگر شما تمایل دارد که مشکلات زناشویی شما را از بین برده یا برای آنها راه حل‌هایی پیدا کند تا اینکه شما را به سمت طلاق بکشاند. از او بخواهید که آماری از نتایج کار خود را به شما ارائه دهد، تا ببینید چند درصد از افراد به زندگی خود برگشته اند و چند درصد طلاق گرفته اند. البته ممکن است درمانگر شما جواب قانع کننده ای ندهد، اما واکنش و عکس العمل او به این مسئله می‌تواند همه چیز را برایتان بیان کند. باید مطمئن شوید که هدف اول و آخر درمانگرتان کمک به شما برای حل مشکلاتتان است نه رهایی آنها.

۳) باید بتوانید با درمانگرتان احساس راحتی و اعتماد داشته باشید—و اینکه او دردها و احساسات شما را می‌فهمد. اگر می‌بینید که درمانگرتان ازشما یا از همسرتان طرفداری خاص می‌کند، مطمئناً قابل قبول نیست. یک متخصص درمانی خوب باید هر دو جانب را خوب درک کند و به آنها کمک کند تا برای حل مشکلاتشان با هم مشورت کنند. اگر می‌بینید با نظرات درمانگر خود موافق نیستید، حتماً با او در میان بگذارید. اگر درمانگرتان از این مسئله استقبال کرد، نشانه ی خوبی است اما اگر نظرتان را نادیده گرفت، مسلماً اشکالی وجود دارد.

۴) ارزش و عقاید خود درمانگر در مورد ارتباطات زناشویی مطمئناً نقش کلیدی در این مسئله بازی می‌کند. مطمئناً راه‌های زیادی برای دوست داشتن و ماندن با همسرتان وجود دارد، پس اگر درمانگرتان اعتقاد دارد که برای این منظور فقط یک راه هست، حتماً سراغ متخصص دیگری بروید.

و اینکه گاهی بعضی افراد تصور می‌کنند که درمانگرها به قطع می‌دانند که چه زمانی عمر یک زندگی تمام شده است . باید طرفین از هم جدا

www.takbook.com

www.takbook.com

شوند، اما اینطور نیست، آنها چنین دانشی ندارند. پس اگر دیدید که درمانگر شما چنین اظهاراتی داشت، باز هم سراغ متخصص دیگری بروید.

۵) اطمینان یابید که شما، همسرتان و درمانگرتان برای این مسئله هدف تعیین کنید. در غیر اینصورت هر هفته بدون هیچ تغییری خواهد گذشت و هیچ بهبودی حاصل نخواهد شد. و خط درمانی شما هیچ سمت و سویی نخواهد داشت. و زمانی که هدف تعیین می‌کنید، همه ی تلاشتان باید معطوف به آن باشد و یک لحظه از آن غافل نشوید. اگر باز هم متوجه هیچ تغییری نشدید و هیچ بهبودی در طی یک یا دو جلسه مشاوره انجام نگرفت، باید حتماً این را با مشاور خود در میان بگذارید.

۶) عقیده ی من این است که زوج‌هایی که زندگیشان دچار بحران شده است از نعمت این که بتوانند به گذشته و روزهای خوش فکر کنند و از آن برای حل مشکلات خود کمک بگیرند محروم هستند. اگر مشاور شما روی گذشته تکیه دارد، از او بخواهید که رویکردی نیز به آینده داشته باشد.

۷) مطمئن باشید که برای همه ی مشکلات زناشویی درمانی هست. نگذارید که مشاورتان به شما بقبولاند که تغییر غیر ممکن است. انسانها هیچ گاه قابل پیش بینی نیستند و هر آن ممکن است کاری غیر منتظره به خصوص برای کسانی که دوستشان دارند انجام دهند.

۸) بیشتر از هر چیز به غریزه خود اعتماد کنید. اگر مشاور درمانی شما قصد کمک داشته باشد، شما حتماً احساس خواهید کرد و همینطور برعکس این مسئله.

۹) در آخر، بهترین راه برای پیدا کردن یک مشاور ازدواج خوب، استفاده از تجربیات دیگران است. اگر یک درمانگری واقعاً خوب باشد، افراد از او راضی خواهند بود و این مسئله دهان به دهان خواهد گشت. در این مورد می‌توانید از تجربیات افرادی که قبلاً با آن مشاور کار کرده اند استفاده کنید.

با همه‌ی این مسائل می‌گویم که خوب است که از یک مشاور درمانی استفاده کنید. همیشه گرفتن توصیه‌هایی از شخص سوم مفید است. او می‌تواند شما را در مشکلاتتان راهنمایی کند. اما در انتخاب آن شخص سوم دقت کنید.

منبع : سایت سیمرغ

http://vista.ir/?view=article&id=350531

vista.ir
Online Classified Service

مشکلات روابط زناشویی

● نقش تنفس عمیق در کنترل میل جنسی

میل جنسی یکی از موهبت های الهی و از نعمت های خدادادی برای تنازع بقا است. حتی میل جنسی را یکی از نیروهای درونی و حیاتی بشر می دانند که اگر کنترل و تعدیل شود، یک رکن موفقیت به حساب می آید. ناپلئون هیل، روان شناس مشهور، در کتاب معروف خود بیندیشید و ثروتمند شوید، میل جنسی را یکی از سه ضلع موفقیت می داند. همه ی امیال، مثبت و مفید ند. همه ی امیال، موهبت الهی اند؛ اما به شرط آن که مهارشان کنیم و به کنترلشان در آوریم و از آن ها درست استفاده کنیم. افراط در ارضای میل جنسی و کنترل نکردن آن، هم تعادل عصبی شما را بر هم می زند و هم از بخش عظیمی از نیروهای حیاتی و قوای مغناطیسی شما می کاهد. جالب این که میل جنسی تنفس را تند و سطحی می کند. هر بار که میل جنسی، نه در جهت مثبت و درست، در شما طغیان کرد، یک

www.takbook.com

www.takbook.com

شیوه ی کنترل، آن است که مکان و وضعیت خود را تغییر دهید و چند نفس عمیق بکشید. ما پیاده روی تند همراه با تنفس های عمیق را در این مواقع به شما توصیه می کنیم.

● نکاتی در مورد ادامه ی زندگی زناشویی

ادامه ی یک رابطه ی مهم و حساس مانند روابط زناشویی نیاز به مراقبت و توجه زیادی دارد و صرفاً با انتخاب درست همسر، خوشبختی تا آخر عمر در قلب ما احساس نخواهد شد. کارشناسان مشاوره معتقدند پیش از هر چیز بهتر است در یک محیط آرام، که بد نیست گاهی اوقات خارج از منزل باشد، شروع به گفت و گو و تبادل نظر کنید و نخست باید ماهیت مشکل مشخص شود تا از عقاید یکدیگر آگاه شوید و در نتیجه اهدافی را برای خود تعیین کنید. برای رسیدن به یک توافق دو جانبه، باید از درک طرف مقابل نسبت به موضوع آگاه شوید و این هم میسر نخواهد شد، مگر این که در مورد آن صحبت کنید، نه این که به امید دانستن منظور یکدیگر به عکس العمل های بعضاً نادرست دست بزنید. در گفتگوها از درد، رنج، نگرانی و حتی خشم های خود با رعایت احترام و آرامش صحبت کنید. روند گفت و گو باید به صورتی باشد که طرفین احساس نکنند مورد قضاوت واقع می شوند و پس از گفت و گو از صحبت هایشان علیه خودشان استفاده می شود. در گفت و گو احترام به عقاید یکدیگر و حساسیت نسبت به احساسات طرفین به منظور ایجاد محیطی آزاد برای بیان صادقانه ی عقاید و نظرات الزامی است. برای حل نهایی مشکلات باید هر دو طرف در یافتن راه حل مناسب انگیزه ی کمک به یکدیگر را داشته باشند و مطرح کردن مسایل و مشکلات گذشته و نمک روی زخم طرف مقابل پاشیدن، مشکلی را بر طرف نمی کند. به هر جهت، مطمئن باشید که برای دوام و بقاء یک رابطه مشترک عشق کافی نیست. وقتی یکدیگر را دوست دارید اما نقش یکدیگر را نادیده می گیرید، به مسوولیت ها و تعهدات خود در روابط دو جانبه نمی اندیشید و تصمیمات یک جانبه و بدون مشورت با همسر می گیرید، بدانید که رابطه ی سالم و خوشحال کننده ای نخواهید داشت و در نتیجه احساس رضایت و خوشبختی نخواهید کرد.

● مشکلات روابط جنسی زناشویی ناشی از زایمان نخست

امروزه علت شکست بیش از نیمی از ازدواج ها عدم رضایت جنسی است. یکی از دوره های زندگی زن ها که با شیوع بالای نارضایتی جنسی همراه است، دوره ی بعد از زایمان می باشد. معمولاً زن ها پس از زایمان با مشکلات روابط جنسی مواجه می شوند که نداشتن آگاهی از آن می تواند نگرانی های فراوانی را برای زن و شوهرش به همراه داشته باشد. در حالی که شناسایی این مشکلات، مشاوره با زوجین و اطمینان آن ها نسبت به رفع این مشکلات به استحکام و دوام بنیان خانواده شان کمک می نماید. از این رو، پژوهشگران مطالعه ی حاضر را با هدف تعیین مشکلات روابط جنسی زناشویی ناشی از زایمان نخست انجام دادند.

نتایج یافته های پژوهش نشان داد که مشکلات روابط جنسی در دوره ی پس از زایمان نسبت به قبل از بارداری بیشتر شده است. با توجه به یافته های به دست آمده از این مطالعه مبنی بر افزایش شیوع مشکلات جنسی پس از زایمان نسبت به قبل از بارداری، پیشنهاد می شود مشاوره ی جنسی جزو برنامه های آموزشی مراکز بهداشتی- درمانی در مراقبت های پس از زایمان قرار گیرد.

زهرا بستانی خالصی، مرضیه شباهنگ و معصومه فلاحتی

● ضعف و قوت جنسی از نظر روایات

اسلام فعالیت جنسی را تنها به عنوان یک غریزه و ابزار برای دفع شهوت نمی داند، بلکه توانایی جنسی را برآیندی از سایر قوا می داند. لذا برای حفظ و تقویت آن دستورات مبسوطی دارد. از طرف دیگر پیامبر گرامی اسلام (ص) و ائمه ی معصومین (ع) با این که حاکمین شرع بودند، ولی با مردم چنان رفتار صمیمانه و به دور از تکبری داشتند که مردم به راحتی راجع به همه ی مشکلاتشان از ایشان سوال می کردند و آن ها هم با رویی گشاده پاسخ می گفتند و در راهنمایی مردم به ریزترین مسائل جنسی اشاره می کردند. در این مقاله، سعی کرده ایم مواد غذایی، خوردنی و نوشیدنی هایی که سبب ضعف و قوت جنسی می شود را به اختصار بیان کنیم. کسانی که به نحوی در بارور کردن و بارور شدن ضعف دارند به دستور پیامبر اکرم (ص) باید تخم مرغ را با گوشت و به دستور امام صادق (ع) تخم مرغ را با روغن زیتون و کمی نمک و به دستور امام کاظم (ع) تخم مرغ را با پیاز میل کنند. طبق دستوری که جبرئیل به رسوال خدا (ص) داده مصرف تمربرنی (نوعی خرمای زرد رنگ) قدرت جنسی را زیاد می کند. کسانی که ضعف دارند، به دستور امام صادق (ع) باید هویج میل کنند تا درمان شوند.

ایشان برای افزایش توان جنسی خوردن هندوانه را تجویز می فرمایند. گاهی اوقات ضعف قدرت جنسی به دلیل سردی (غلبه ی بلغم) است. در این صورت، رسول خدا (ص) خوردن انجیر (خشک یا تازه) را توصیه فرموده اند. پیامبر گرامی اسلام (ص) و امام صادق (ع) استعمال بوی خوش را موجب افزایش توان جنسی دانسته اند. مصرف سعد (نوعی گیاه) و شیر و عسل نیز همین خاصیت را دارند. امام رضا (ع) برای تقویت بنیه ی جنسی و نیز تقویت دید چشم اثمد (نوعی سرمه) را توصیه می فرمایند. رسول خدا (ص) خضاب کردن (حنا گذاشتن) را عامل اصلاح پوست و

www.takbook.com

www.takbook.com

تقویت جنسی می دانند. امام کاظم (ع) موی بلند را عاملی برای ضعف جنسی و نوره کشیدن را سبب تقویت آن می دانند. همچنین روزه داشتن قدرت جنسی را کاهش می دهد.

منبع : پایگاه اینترنتی خانواده ما

http://vista.ir/?view=article&id=300986

vista.ir
Online Classified Service

مشکلات زندگی

همیشه به یاد داشته باش تا به فراموشی بسپاری آن چه را که اندوهگینت می سازد .

اما...

هرگز فراموش مکن به یاد داشته باشی آن چه را که شادمانت می سازد.

" آلبرت هوبارد"

زن وشوهر جوان ، معمولاً در آغاز زندگی ، به مشکلات توجه عمیقی ندارند؛ و شادمان از این هستند که هر دو به آرامش روان رسیده اند اما چند صباحی که از این پیوند مقدس می گذرد، حساسیت ها شروع شده ، مشکلات و پیچ و خم های زندگی ، توجه آنان را به خود جلب می کند. چرا که مرد برای رسیدن به استقلال اقتصادی، سعی در حل این گونه مشکلات دارد و کمتربه اوضاع و احوال خانواده می رسد. زن نیز در گیرودار این مسائل، سطح توقعاتش از زندگی بالاتر می رود و به همین ترتیب، کم کم مشکلات روانی ناشی از خستگی ها و حساسیت ها ، خود را می نمایاند. بدون شك، جدی گرفتن مشکلات زندگی و دائم در فکر آنها بودن، زندگی را در کام دختر و پسر جوانی که دل به فردای زیبای خویش بسته اند ، تلخ می سازد.

مشکلات زندگی در سال های اولیه را می توان به دو دسته ی عمده تقسیم کرد:

۱- مشکلات اقتصادی

مشکلات اقتصادی مانند تهیه ی مسکن، هم سطح نبودن میزان دخل وخرج ، مشکل اشتغال و... که خرج تراشی ها، چشم و هم چشمی ها ، تجمل پرستی و توقعات نابجا می تواند این مشکلات را دامن بزند و موجب بروز نابسامانی و فشارهای روانی شود.

این گونه مشکلات که در آغاز هر زندگی نوپایی وجود دارد، چیزی نیست که نتوان آن را برطرف کرد. کمك و یاری مالی و فکری خانواده ها ی عروس و داماد، می تواند مانع بروز چنین مشکلاتی شده ، یا عاملی برای رفع آنها باشد. در این میان ، زن و مرد نیز با درایت ، کاردانی ، مدیریت صحیح و چشم پوشی از خواسته ها ی نابجا ، قادر به رفع مشکلات اقتصادی خویش هستند. دراین مورد ، زن نقش عمده و مهمی برعهده دارد، چرا که او می تواند با مراعات اقتصاد خانواده و کاستن از مخارج غیر ضروری ، به شوهر خویش کمك کند و باری از دوش او بر دارد .

در آغاز زندگی ، اغلب این چنین است و زن و مرد توقع چندانی از زندگی ندارند و اعتدال را در هزینه و خرج زندگی رعایت می کنند . اما اگر آنها بخواهند اندکی سطح زندگی خود را بالاتر ببرند، توقعات بی مورد زیادتر شده ، خوشی ها و لذت ها را از بین می برد و چه بسا در مواردی ، سبب پیدایش اختلاف و درگیری می شود . در آغاز زندگی ، زنان و شوهران جوانی که با تکیه به هدف های معنوی و اخلاقی با یکدیگر پیمان زناشویی بسته اند و به یکدیگرعشق می ورزند، چه بسا بعضی شب ها حتی نان خالی هم برای خوردن ندارند واین هیچ مشکل حادی در روابط صمیمانه ی آنان پدید نمی آورد.

زن و شوهر مؤمن و معتقد ، به خوبی می دانند که " در پی دشواری ، آسانی و راحتی است" و برهمین اساس دل به آینده می بندند و مشکلات

www.takbook.com

www.takbook.com

را برخود هموار و آسان می کنند . آنان می دانند که شکوه از کمبود زندگی و نداشتن وسایل و...، خود پدید آورنده ی کدورت ها و مواجه کردن زندگی با مشکلات و نا آرامی ها ست و حاصل آن چیزی نیست، جز این که شوهر بخشی ازهزینه ی لازم زندگی را بزند و توقع نابجای همسر را برآورده کند، یا تن به گناه ، حرام و اختلاس و ... دهد تا بتواند زندگی را تأمین کند ویا با همسر به مشاجره و درگیری بپردازد، که این ها همه راه حل های نامطلوب و مردودند و تنها راه سعادتمندی و آبرومندی ، توکل به خداوند و تحمل سختی های زندگی است .

۲- مشکلات روانی ، اخلاقی وعاطفی

دسته ی دوم ، مشکلات روانی ، اخلاقی وعاطفی مربوط به روابط ما بین زن و شوهر جوان است. این مشکلات که بیشتر ناشی از چشم و هم چشمی ها ، دخالت دیگران در زندگی ، آداب و رسوم دست و پا گیر ، حساسیت های بیجا و بی مورد ، فشارهای روانی ناشی از خستگی ها و دیگر موارد است ، زندگی زناشویی را دچار بحران می کند. مهم ترین عامل مشکلات روانی ، عاطفی و اخلاقی را می توان عدم شناخت همه جانبه ی یکدیگر دانست. این مسئله که ریشه ای ترین عامل در اختلافات خانوادگی است ، اگر به درستی شناخته نشود و برای حل آن اقدام اساسی صورت نگیرد، زندگی با صفای عروس و داماد را در آینده دستخوش نا آرامی هایی می کند که مشکلات روانی و استرس های فزاینده ای را دربرخواهد داشت.

مشکلات روانی و عاطفی ، که در آغاز زندگی ، کمتر رنگ و معنایی دارد، برای عروس و داماد ، چندان مشکل حادی به نظر نمی رسد؛ اما پس از چندی که ارتباط این خانواده ی نوپا با دیگران ، به ویژه خانواده های یکدیگر، آغاز می گردد، این مسائل نیز کم کم پدیدار می شوند. این جاست که درد دل های عروس و داماد شروع می شود و مسائلی که از ابتدا در دل خویش پنهان کرده بودند، نمایان می کنند.

به جهت این که این مشکلات ، سایه ی شوم خود را بر محیط با صفای خانواده نیندازد و دنیای شاد و باطراوت نوعروس ونوداماد را تیره و تار نسازد، هوشیاری زن و شوهر را می طلبد که با دقت و ظرافت تمام از کنار این گونه مسائل مشکل آفرین ، به نیکی بگذرند و چشم امید به آینده ی سعادتمند خویش بدوزند.

البته چنان که پیشتر نیز به کرات اشاره شد ، اکثر زن و شوهرهای جوان ، در سال های آغازین زندگی ، خودآگاه یا ناخودآگاه ، به یکدیگر توجه بیشتری دارند و مشکل همسر خود را ، مشکلی مشترك دانسته ، سعی در رفع آن می کنند و در این راه از هر کوششی برای یکدیگر دریغ نمی ورزند. در همین سال هاست که ذوق و سلیقه های شخصی، کم رنگ می شود و زن و شوهر برای به دست آوردن رضایت یکدیگر، از خواست خود در می گذرند و به نظر دیگری تن در می دهند. زیرا آنان به خوبی در یافته اند که ازدواج به معنای واقعی ، نوعی همکاری و تشریك مساعی طرفین برای پیشبرد اهداف جامعه و خانواده و قراردادی است بین دو انسان همدم و همگام که سعی بر حل مشکلات خود دارند .

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=225395

vista.ir
Online Classified Service

مشکلات زندگی در سال‌های اولیه

مشکلات زندگی در سال‌های اولیه را می‌توان به دو دسته عمده تقسیم کرد:

۱- مشکلات اقتصادی:

مشکلات اقتصادی مانند تهیه مسکن، هم سطح نبودن میزان دخل و خرج، مشکل اشتغال و....

اینگونه مشکلات در آغاز هر زندگی نوپایی وجود دارد، چیزی نیست که نتوان آن را برطرف کرد. در این میان زن و مرد با درایت، کاردانی، مدیریت صحیح و چشم پوشی از خواسته های نابجا ، قادر به رفع مشکلات اقتصادی خویش هستند. در این مورد زن نقش عمده و مهمی برعهده دارد،

www.takbook.com

www.takbook.com

چرا که او می تواند با مراعات اقتصاد خانواده و کاستن از مخارج غیر ضروری، به شوهر خویش کمك کند و باری از دوش او بردارد.

زن و شوهر مؤمن به خوبی می دانند که «در پی هر دشواری، آسانی و راحتی است» و بر همین اساس دل به آینده می بندند و مشکلات را بر خود هموار و آسان می کنند.

۲- مشکلات روانی، اخلاقی و عاطفی:

دسته دوم، مشکلات روانی، اخلاقی و عاطفی مربوط به روابط مابین زن و شوهر جوان است.

این مشکلات بیشتر ناشی از چشم و هم چشمی ها، دخالت دیگران در زندگی ، آداب و رسوم دست و پاگیر، حساسیت های بیجا و بی مورد، فشارهای روانی ناشی از خستگی ها و دیگر موارد است که زندگی زناشویی را دچار بحران می کند.

مهمترین عامل مشکلات روانی، عاطفی و اخلاقی را می توان عدم شناخت همه جانبه یکدیگر دانست. این مسأله که ریشه ای ترین عامل در اختلافات خانوادگی است.

اگر به درستی شناخته نشود و برای حل آن اقدام اساسی صورت نگیرد، زندگی را در آینده دستخوش ناآرامی می کند.

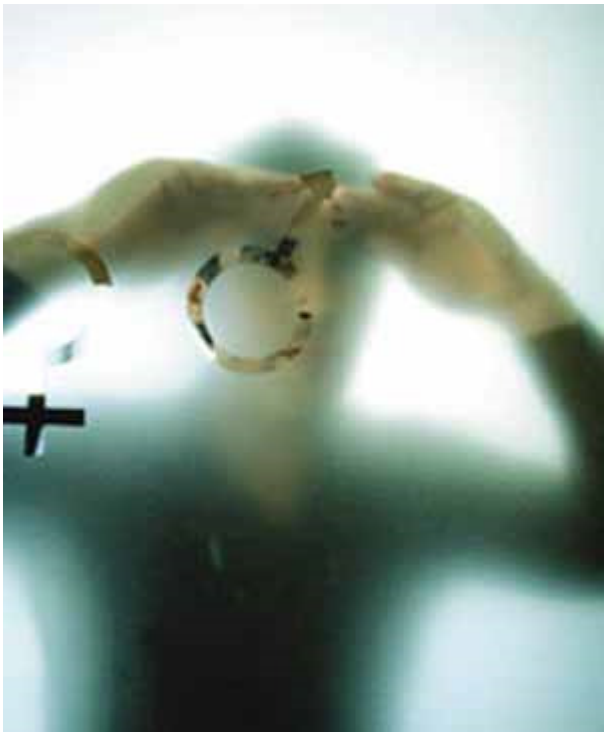
در سالهای اول ازدواج است که زن و شوهر جوان خودآگاه یا ناخودآگاه به یکدیگر توجه بیشتری نشان می دهند و برای رضایت دیگری از خواست خود می گذرند و به نظر دیگری تن می دهند. زیرا آنان به خوبی دریافته اند که ازدواج به معنای واقعی، نوعی همکاری و تشریك مساعی طرفین برای پیشبرد اهداف جامعه و خانواده و قراردادی است که دو انسان همدم و همگام سعی بر حل مشکلات خود دارند.

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=10645

vista.ir
Online Classified Service

مشکلی که نباید مطرح شود!



در جامعه ما گاه قبل از ازدواج گفت وگو درباره روابط جنسی تابو تلقی می شود و سؤالات و مسائلی که در این باره ذهن دختران و پسران جوان را به خود مشغول می کنند در بسیاری از موارد بی جواب می مانند و یا در گفت وگو با همشاگردی ها و همسالان اغلب به شکل ناصحیح و ناشیانه پاسخ داده می شوند. در سالهای اخیر تلاش شده با برگزاری کلاسهای آموزشی برای زوج های جوان، قبل از ازدواج درباره رابطه زناشویی توضیحاتی داده شود، اما آیا این کلاسهای یك تا چند ساعته و بسیار کوتاه می توانند کمك کافی برای آنان باشد.

و چه کسی جوابگوی سؤالات باقیمانده خواهد بود؟ چرا آموزش عمومی جوانان، بویژه زنان جوان در این باره در مراکز علمی انجام نمی شود؟ چرا هنوز بسیاری از والدین و فرزندان از مطرح کردن این مسائل در محیط خانواده و پاسخگویی صحیح و مناسب به پرسش ها ابا دارند؟

آموزش های جنسی برای جوانان روندی از فراگیری و تحصیل و مجموعه ای از اطلاعات و دانش است که برای شکل دادن به طرز برخورد، شیوه رفتار و

www.takbook.com

www.takbook.com

نحوه طرز تلقی درباره موضوع روابط جنسی است. همچنین آنان را از هویت جنسی شان آگاه خواهد کرد و به آنها آموزش می دهد که روابط جنسی صحیح چیست و چه روابطی نادرست است. این آموزش ها همچنین توانایی و تجربه جوانان را پرورش خواهد داد تا با آگاهی درباره رفتارشان فکر کنند و احساس مطمئن و شایسته ای درباره کنش های رفتارهایشان داشته باشند. اما با همه اهمیتی که شناخت روابط زناشویی دارد، بسیاری از جوانان، بویژه دختران ما تا فرا رسیدن زمان ازدواج اطلاعات محدودی در این باره دارند، در حالی که این بی خبری در سرآغاز زندگی مشترك، زمینه ساز بسیاری از مشکلات از جمله سردی روابط عاطفی میان زوجین می شود.

●عامل ۵۰ درصد طلاقها

۵۰ درصد متقاضیان طلاق در کشور، چه مطرح کنند که به این علت می خواهند طلاق بگیرند و چه با وجود این مشکل، علت طلاق را چیز دیگری عنوان کنند، عموماً ریشه در مشکلات جنسی دارد. تا امروز مشکلات جنسی، نه در بسیاری از سیاستگذاری ها و برنامه ریزی ها دیده شده و نه مراکز تخصصی مورد اعتمادی برای مراجعه مردم در این زمینه به وجود آمده است. وقتی کارشناسان اعلام می کنند که ۱۰ درصد مردان دچار ناتوانی جنسی اند و ۴۰ درصد زنان در زندگی زناشویی خود از اختلالات جنسی رنج می برند؛ به این معنی است که دردی مرموز در خانواده ها وجود دارد. دکتر بهمن حوری زاد ، روانشناس و استاد دانشگاه درباره اهمیت روابط جنسی در فرد و خانواده می گوید: کیفیت زندگی هر فرد بسته به مهارتهایی دارد که خود در طول برنامه های رشد دریافت کرده است و از جمله عواملی که می تواند زندگی سالم را تضمین کند، رفتار جنسی صحیح و مطالعه شده است.

در این رفتار چند مقوله باید مورد توجه قرار گیرد: اول، گفتمان جنسی در خانواده، دوم، رفتار جنسی و سوم الگوی جنسی. این سه مقوله چالش های مهم خانواده های امروز به شمار می آیند. آمارها نشان می دهد که ۹۵ درصد افراد، اطلاعات مربوط به آموزش های جنسی را از دوستان خود دریافت می کنند و ۵ درصد از آنها در این زمینه به کتاب و سایر رسانه ها مراجعه دارند که در دو مورد اخیر به خوبی به آن پرداخته نمی شود، اما آموزش و تربیت جنسی صرفاً به معنای دادن اطلاعات نیست. چون متأسفانه کسانی که آموزش می دهند، تعبیر درستی از این رفتار ندارند. بنابراین آنچه مهم است ایجاد مراکز تخصصی برای جوانان و به ویژه زوج های جوان است که با فرهنگ صحیح رفتار جنسی آشنا شوند. این استاد دانشگاه در خصوص تربیت جنسی توضیح می دهد: تربیت جنسی، یعنی آگاه کردن به موقع نوجوان قبل از این که افراد دیگری که آگاهی کافی از این مسائل ندارند، این اطلاعات را به او بدهند. با این حال، متأسفانه در این باره بسیاری از والدین به یکی از مهمترین نیاز های فرزندانشان توجه نمی کنند و پاسخگوی سؤالات ذهن کنجکاو آنها نیستند.

دکتر حوری زاد در بحث تربیت جنسی درحالی که به ۵ اصل مهم اشاره می کند، توضیح می دهد: در تربیت جنسی در وهله اول هر فرد باید از جنسیت خود راضی باشد، دوم خواهان ارضای آن از طریق غیر همجنس باشد، سوم از رابطه جنسی بدون هرگونه بی قراری و اضطراب لذت ببرد، چهارم به این نیاز از طریق طبیعی آن بپردازد و آخر این که با توجه به عرف و فرهنگ و اصول مذهبی و از طریق مشروع در جهت ارضای آن اقدام نماید. اگر این اصول رعایت نشود، خانواده دچار اختلال می شود و فرد راههای دیگری را که عموماً غیرمشروع هستند، انتخاب می کند. امروز با توجه به واقعیت تهاجم فرهنگی از طریق صنعت سکس ، خانواده ها بیش از آن که مؤثر در رفتار جنسی باشند، تحت تأثیر آن قرار می گیرند.

و از سوی دیگر، با کم رنگ شدن نقش خانواده نسبت به گذشته، شکاف بین خانواده و نیازهای جدید بیشتر می شود.

●چه کسانی مسئول هستند

خانواده، مدرسه، دانشگاه، جامعه، مطبوعات و رسانه ها، همه و همه در تربیت جنسی افراد جامعه مسئولیت دارند و هر کدام باید به موقع نقش خود را ایفا کنند . دکتر حوری زاد ضمن بیان این مطلب می افزاید: وقتی یك کودك و نوجوان از طریق منابع و مجاری دیگر، اطلاعاتی را که ممکن است غلط باشد دریافت می کنند، دیگر پاك کردن آن باورها کار ساده ای نیست. بنابراین اگر تربیت جنسی را به صورت یك پدیده سیستمی در نظر بگیریم، این حرکت باید از خانواده آغاز شود و در مدرسه و دانشگاه ادامه پیدا کند. اما موضوعی که باید به آن بسیار توجه شود، این است که آیا افراد دخیل و دارای نقش در این آموزش، به واقع، تعبیر درستی از این موضوع دارند یا خیر؟ آیا ما تا کنون کسانی را به عنوان متخصص آموزش در حوزه مسائل جنسی تربیت کرده ایم یا نه؟

تحقق این امر مستلزم پذیرش این واقعیت است که حوزه تربیتی مورد بحث هیچ مغایرتی با ضوابط، هنجارها و چارچوبهای فرهنگی، دینی و اجتماعی ندارد. وی با تأکید بر اهمیت موضوع تربیت جنسی به عنوان یك مهارت در زندگی زناشویی می افزاید: ماهیت تربیت جنسی، نه یك ماهیت محتوایی بلکه یك ماهیت روشی است. یك رفتار جنسی قبل از این که یك رفتار فیزیکی باشد، یك رفتار عاطفی و نگرشی است و تا

www.takbook.com

www.takbook.com

زمانی که افراد طرز تلقی درستی از الگو و رفتار جنسی نداشته باشند، این موضوع با مشکلات جوی در محیط خانواده مواجه خواهد شد.

●پیشگیری به جای درمان

دکتر رسول روشن استاد دانشگاه شاهد با اشاره به این نکته که نیاز جنسی مثل دیگر نیازهای انسان اگر به خوبی هدایت نشود، منجر به اختلالات بسیاری می شود؛ درباره انواع این اختلالات می گوید: اختلالات جنسی انواعی دارند که برخی از آنها نپذیرفتن هویت جنسی، اختلال در کارکردهای جنسی در زمینه میل جنسی، چگونگی ارضای آن، درد جنسی و ... مانند اینها است. وی با تأکید بر پیشگیری به جای درمان می گوید: بهتر است به جای این که به درمان اختلال جنسی بپردازیم، از آن پیشگیری کنیم که لازمه آن البته جدی گرفتن مقوله آموزش رابطه است. برای تربیت جنسی از زمان کودکی و شیرخواری دستورات دینی فراوانی داریم. متأسفانه ضعفی که در خصوص ازدواج در جامعه ما وجود دارد این است که ما دست دو جوان را در دست هم می گذاریم، بدون این که به آنها آموزش های صحیح را داده باشیم، جامعه ما به لحاظ عرفی و سنتی، گاه با محدودیت هایی مواجه است که در بعضی موارد واقعاً افراط آمیز است. باید به جوان بیاموزیم که ارتباط با همسر، بیش از آن که جنبه جسمی داشته باشد، جنبه عاطفی و روانی دارد. باید به جوانان ویژگی های زنان و مردان آموزش داده شود. گاهی که بحث آگاهی مطرح می شود، بعضی ها در یك نگاه سطحی و شتابزده تصورشان این است که می خواهیم اشاعه فساد کنیم، اما منظور از آگاهی دادن، انتقال صحیح اطلاعات در زمینه رفتار و اخلاق جنسی ویژگی های عاطفی و روانشناختی زن و مرد به همدیگر است؛ و این که چگونه می توان تضادها را به وحدت و یك انسجام عاطفی تبدیل کرد.

دکتر روشن معتقد است، برخی از باورهای ما پیش از آن که دینی و علمی باشند، عرفی و مطابق با باورهای ساخته و پرداخته جامعه و به نوعی آمیخته با خرافات است. اینها را باید از هم جدا کرد. اندیشمندان و مسئولان باید پاسخگوی نیازهای طبیعی و فطری انسانها باشند و این پاسخگویی باید در دو مرحله صورت گیرد. یکی از این دو مرحله آن است که جنبه های تئوریك و نظری این معضل را بشکافند و در کنار آن به جامعه، برنامه ارائه دهند. در حال حاضر ما تنها یك برنامه داریم: نقض و نه اثبات. الان همه می گوییم که باید توجه جوانان را به کارهای علمی، اوقات فراغت و ورزش جلب کرد، اما هرگز راههایی که بتواند مسائل جنسی آنها را حل کند، ارائه داده نمی شود.

●زندگی با یك شروع خوب

اخیراً سازمان فرهنگی- هنری شهرداری تهران با همکاری چهار فرهنگسرا در سطح شهر تهران اقدام به برگزاری کلاسهای بهداشت جنسی و بهداشت روانی کرده است.

حامد سلیمانی ، مدیر فرهنگی- هنری شهرداری منطقه ۸ و سرپرست فرهنگسرای خانواده در خصوص برگزاری این کلاسها که تحت نظر موسسه مهر و ماه برگزار می شود، می گوید: با توجه به افزایش آمار طلاق که ناظر بر عدم وجود آگاهی و اطلاعات لازم در جوانان است، کارگاه های آموزشی، تحت عنوان شروع خوب ، همزمان در چهار فرهنگسرای دانشجو در شمال، فرهنگسرای بهمن در جنوب، فرهنگسرای خانواده در شرق و فرهنگسرای تفکر در غرب تهران برگزار می شود، در این دوره ها زوجهای جوانی که در دوران عقد به سر می برند یا یك سال اول زندگی مشترك خود را سپری می کنند، طی ۱۸ ساعت با مباحث بهداشت جنسی و در مدت ۶ ساعت با مباحث بهداشت روانی آشنا می شوند. سرپرست فرهنگسرای خانواده با بیان این که این مؤسسه ظرفیت آموزش ۲۵ هزار زوج تهرانی را تا پایان سال ۸۵ دارد، می افزاید: امیدواریم روزی فرا برسد که این حرکت تبدیل به یك حرکت ملی شود و دستگاههایی چون وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و سازمان ملی جوانان در این زمینه با ما همکاری کنند.

مؤسسه مهر و ماه که از زمان آغاز دوباره فعالیت خود، از ۱۵ اردیبهشت ماه جاری، در حدود ۳ هزار زوج را آموزش داده، تسهیلاتی را نیز برای برگزاری مراسم ازدواج در اختیار جوانان قرار می دهد. سلیمانی درباره این که چرا سازمان فرهنگی و هنری شهرداری تهران که متولی امور ازدواج جوانان نیست، اقدام به برگزاری این کلاسها و ارائه این تسهیلات کرده، می گوید: مؤسسه مهر و ماه در دوره مدیریت قبلی سازمان فرهنگی- هنری شهرداری تهران با هدف فراهم کردن تسهیلات مادی برای زوجهای جوان اقدام به ارائه برنامه هایی مانند تهیه لباس عروس، خنچه عقد، انجام عقد رایگان و به صورت محدود نیز اقدام به برگزاری دوره های گردشگری کرد.

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=234945

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

معجون خوشبختی

استرنبرگ طی پژوهش های خود به اصولی دست یافته که معتقد است این اصول از عناصر اساسی روابط رضایتبخش زناشویی بوده و در اکثر خانواده های موفق، جریان داشتند چنین قواعدی در روابط و تمایلات همسران قابل ردیابی و شناسایی است. او بر اساس نتایج پژوهش های خود به همسرانی که خواهان روابطی رضایتبخش تر و پربارتر هستند توصیه می نماید تا با به کارگیری آگاهانه این فنون و قواعد بر غنا و صمیمیت روابط خود بیفزاید و برقراری روابط مطلوب را هنر و مهارتی تلقی کنند که همچون هر هنر و مهارت دیگری تحقق آن نیازمند یادگیری، تمرین، تلاش و پیگیری جدی است.

استرنبرگ می گوید: همسران موفق فعالانه در پی شناسایی علایق، احساسات و نیازهای شریك زندگی خود هستند، این تلاش علاوه بر آن که موجب خواهد شد تا طرف مقابل احساس کند که همسرش برای او و نیازها و حالاتش احترام و ارزش قائل است، این قدرت را به فرد می دهد تا یك پیش بینی از علایق و حالات همسر خود داشته باشد که این خود موجب می شود تا فرد بتواند در راستای ارضای نیازها و علایق شریك خود گام بردارد و موجبات شادی و رضایت خاطر او را فراهم کند حتی پیش از آن که همسر،مستقیماً تقاضایی را مطرح کرده باشد.

شرکای موفق به موقع در رفتار و حالاتشان تغییرات متناسب را ایجاد می کنند، آنها در روابط خود انعطاف پذیر و سازگارند.

تنها با انعطاف پذیر بودن است که همسران می توانند به طور موفقیت آمیز با چالش ها و مقتضیات و فراز و نشیب های اجتناب ناپذیر روابط زناشویی به طور موفقیت آمیز رو به رو شوند.

شرکای موفق برخوردار از حد مطلوبی از خود شناسی هستند، آنها با خود صادق اند و شناخت مطلوبی از نقاط قوت و ضعف خود دارند، بی تعصب و سوگیری به داوری افکار و اعمال و انگیزه های خود می نشینند و فلسفه و اهداف سالم و مشخص برای زندگی خود دارند.

شرکای موفق برای یکدیگر و رابطه شان ارزش و اهمیت بسیار قائلند و یکدیگر را همانگونه که هستند می پذیرند در عین حال که همواره در صدد رشد و ارتقا و تصحیح و شکوفایی هر چه بیشتر شخصیت خود و همسر خویش هستند. آنها به واقعیت یکدیگر عشق می ورزند نه به چهره های ایده آل یافته و پرداخته ذهن خود. یك همسر و رویایی و بینقص است، واجد تمام ویژگی های مطلوب و برتر، اما چنین موجودی غالباً تنها در ذهن می تواند وجود داشته باشد نه در واقعیت. شما می توانید عاشق یك فرد کامل و بی نقص شوید، روابطتان چند صباحی ادامه می یابد، سعی می کنید همچنان تنها صفاتی برتر و کامل را در او ببینید، اما دیر یا زود بادکنك وهم شما خواهد ترکید و شما با واقعیات شریك خود آشنا خواهید شد و آن موقع ممکن است خیلی ناامید و پریشان شوید، نه الزاماً برای این که او یك انسان است مثل همه انسان ها و مثل خود شما، با نقاط

www.takbook.com

www.takbook.com

قوت و ضعف خاص خودش.

شرکای موفق همواره در جهت ایجاد تغییرات مثبت در خود و دیگری وزندگی مشترکشان تلاش می کنند، همواره در جهت تفاهم و همدلی بیشتر گام بر می دارند و در عین حال سعی می کنند موارد تغییر ناپذیر و نامطلوب موقت یا دائم را با صمیمیت و هوشمندی، تحمل پذیر کرده و با پذیرش آنها و در پیش گرفتن رویکردی عاقلانه و سالم مانع مضاعف شدن مشکلات و مسائل در زندگی مشترك خود شوند.

شرکای موفق با یکدیگر صادق و راحت هستند. همه ما اشتباهات و نواقصی داریم اما اغلب، مایل به پذیرش آنها نیستیم. گاهی دروغ گفتن و تحریف واقعیت، به جای روراست بودن سهل تر و ساده تر به نظر می رسد اما مسئله این است که این عناصر می توانند تهدیدی برای سلامت روابط و کیفیت آن به شمار آیند، البته در عین حال طرفین باید ظرفیت برخورد صحیح و عاقلانه و رشد یافته با مسائل مطرح شده توسط طرف مقابل را نیز در خود گسترش دهند تا همسر از صادق و روراست بودن با شریك خود احساس نگرانی و ناراحتی نکند و مطمئن باشد که تصحیح و تعدیل و داوری افکار، رفتارها و رویدادها در چارچوب منطق و توافقات و اهداف مشترك صورت خواهد پذیرفت.

زندگی مشترك باید محیطی باشد که طرفین در بستر آن ضمن ارضای سالم نیازهای معقول و بهنجار، دوشادوش یکدیگر در راستای خود شکوفایی، زایندگی و تمامیت گام بردارند و این میسر نمی شود جز در فضایی آکنده از اعتماد و اطمینان متقابل. وقتی شما می بینید که در موقعیتی می توانید با یك دروغ موضوع را فیصله دهید، اگر این کار را بکنید ممکن است بعد به گفتن دروغ عادت کنید یا اصلاً در موارد بعدی به خاطر دروغ های قبلی مجبور به گفتن دروغ های بیشتر و بزرگ تری شوید و به این ترتیب است که به تدریج رابطه شما به یك رابطه سطحی و بی محتوا تبدیل می شود و هنگامی که دو شریك در چنین فضایی با یکدیگر تعامل می کنند رابطه را فاقد غنا و معنای واقعی احساس می کنند چرا که رابطه دیگر فاقد عمق و اعمتاد و اطمینان لازم شده است.

شرکای موفق اوقات خوشی را با همکاری در یك کار مشترك یا گردش و تفریحی صمیمیانه یا هم صحبتی با هم سپری می کنند، از کنار هم بودن احساس رضایت و راحتی و آرامش می کنند و به جای منتظر ماندن برای اوقات خوش، خود آن را خلق می کنند. در عین حال آنها می دانند که زندگی همواره خوشی و راحتی و کامیابی و توافق نیست و اختلاف نظر و مشکلات و ناکامی ها نیز اجزای اجتناب ناپذیر زندگی واقعی اند و گاهی به این واقعیت در این وهله ها نیز سعی می کنند تا حد ممکن برخورد معقول و رشد یافته ای داشته باشند و حتی به مسائل به عنوان فرصت هایی برای رشد و تحول بنگرند. در واقع یعنی شما می توانید در عین حال که کاملاً صادق و خیر خواه و عاقل هستید در روابطتان شاهد ایجاد و رشد مشکلات و مسائلی باشید اما با برخورد صحیح با آنها و نگریست به آنها به عنوان فرصتی برای تطابق و رشد متقابل، حتی باعث بروز نیرومندتر شدن و عمیق تر شدن رابطه تان شوید.

نهایتاً این که شرکای موفق با شریك زندگی خود همان گونه رفتار می کنند که مایلند او با آنها رفتار کند، تلاش در جهت تحقق این نگرش، در ایجاد همدلی و درك متقابل که لازمه رابطه عاشقانه موفق و پایدار است بسیار کمك کننده و موثر خواهد بود.

منبع : شبکه خبری ورلد نیوز

http://vista.ir/?view=article&id=228848

vista.ir
Online Classified Service

مفاهیم مشترک

- پذیرفتن بخشی از مسئولیت شروع مشاجره

در مشاجرات به ندرت اتفاق می افتد که همه تقصیرها برعهده یک نفر باشد و در اکثر موارد هر دو نفر مقصر هستند. عدم توانایی در قبول مسئولیت

www.takbook.com

www.takbook.com

مشاجره، نشان از احساس تدافعی داشته و بیانگر صمیمیت و عدم ارتباط صحیح است. برای مثال: «من نباید آن کار را انجام می دادم. فکر کنم هر دو ما مقصر هستیم. حالا می فهمم که چرا تو آن عکس العمل را در برابر من داشتی.»

- یافتن نقطه نظر مشترک

به جای تمرکز بر تفاوت ها، بهتر است زوجین روی نقاط مشترک متمرکز شوند. برای مثال هر دو آنها خواستار تربیت صحیح فرزندانشان هستند و این هدف مشترک آنها به حساب می آید، اما تفاوت تنها در شیوه انتخابی آنهاست. در این مورد بهتر است زوجین از جملاتی مانند: «به نظر می رسد ما هدف مشترکی داریم، اما در شیوه رسیدن به هدف، یکسان فکر نمی کنیم، اما نتیجه یکسانی را می خواهیم استفاده کنند.»

- تصمیم برای بهبود رفتار

بیان جمله «متأسفم» همواره کارساز نبوده و باید با عمل همراه شود. زوجین باید با رفتار خود تمایلشان را به تغییر به همسرشان اثبات کنند.

[مریم نورامینی]

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=122176

vista.ir
Online Classified Service

مقاومت در مقابل آقایونی که...

آیا تا به حال فکر کرده اید که چرا همیشه بعضی از مردها در ارتباطات خود با خانم ها از سایرین موفق تر هستند؟

گروه خاصی از مردها وجود دارند که خانم ها به هیچ وجه نمی توانند از آنها اجتناب کنند و این امر هیچ ارتباطی به چهره های زیبا و یا تناسب اندام آنها ندارد.

حقیقت این است که خانمها به گروه ویژه ای از خصوصیات اخلاقی مردها علاقمند هستند و طبیعتا بسمت کسانیکشیده می شوند که آن ویژگی ها را دارا باشند.

در این قسمت ۷ مورد از این ویژگی های "ایده آلیستی" و توضیح آنکه چرا خانم ها عاشق این خصوصیات هستند را برای شما ذکر می کنیم. البته نباید خود را به یکباره تغییر دهید و و شخصیت خود را به طور کامل عوض کنید. شاید برخی از این صفات مناسب حال شما نباشند، توجه داشته

www.takbook.com

www.takbook.com

باشید که خانم ها به سادگی متوجه تناقض موجود در شما خواهند شد.

از بین تمام ویژگی ها چند موردی را که بیشتر با شما سازگاری دارد، انتخاب کنید و سعی کنید هر یک از آنها را در وجود خود پرورش دهید. شاید در حال حاضر هم بعضی از آنها در وجود شما یافت شود اما با نگاه کوتاهی که به این مقاله می اندازید متوجه خواهید شد که خانم ها به دنبال چه چیزی در شما هستند، این امر موفقیت شما را تضمین خواهد کرد.

۱) مرد رمانتیک

آقایی که به عشق کلاسیک اعتقاد داشته باشید، دائما برای او گل و شکلات بخرد، بر سر میز شام شمع روشن کند ، برای اینکه نشان دهد به یاد اوست با وی تماس تلفنی بگیرد، به چشمان بانوی خود خیره شود و احساسات قلبی خود را به بیرون بریزد.

چرا این مرد غیر قابل اجتناب است: خانم ها نیاز دارند که مورد احترام قرار گیرند و یک مرد رمانتیک این نیاز زن ها را برآورده می سازد. این مرد با ژست های رمانتیکی که به خود می گیرد به او نشان می دهد که دوستش دارد، و در مقابل خانم نیز برای تلافی گرایشات رمانتیک خودش را در طبق اخلاص قرار می دهد.

۲) مرد با اعتماد به نفس

او کاملا مطمئن است و به خود اعتماد کامل دارد، مردم او را به عنوان یک فرد مثبت می شناسند و تجلی قدرت و اراده است (البته توجه داشته باشید که مردهای خودبین و از خود راضی شامل این گروه نمی شوند) به ارتباط خانم ها با سایر مردها حسادت نمی ورزند و اصلا احساس نمی کنند که ممکن است به وسیله دوستان مذکر و یا همکاران خانم تهدید شوند.

چرا این مرد غیر قابل اجتناب است: زن ها جذب مردهای مطمئن می شوند. اگر خود را بزرگ تصور کنید بدون شک چنین تصوری در فرد مقابل نیز ایجاد خواهد شد. یک مرد با اعتماد به نفس به دنبال تایید و تمجید خانم ها نیست و همین امر باعث می شود که بیشتر مورد توجه آنها قرار بگیرد.

۳) مرد هنرمند

یک مرد هنرمند خودجوش که در حال زندگی می کند و برای اظهار عشق و علاقه اغلب از خلاقیت خود استفاده می کند مثلا برای خانم شعر می سراید و یا یک نقاشی زیبا می کشد.

چرا این مرد غیر قابل اجتناب است: تمام زن ها دوست دارند احساس کنند که خاص و بی همتا هستند و چه راهی بهتر از اینکه شما او را الهه و منبع الهام خود قرار دهید. او شیفته ذهن خلاق مردهای هنرمند است خصوصا هنگامیکه او را نیز با هنرشان در می آمیزند.

۴) مرد خارجی

این مرد از یکی از کشور های دور دست خارجی می آید و دارای لهجه شیرینی است. او دید متفاوتی نسبت به دنیا دارد. روابط اجتماعی و رفتارهای روزمره اش اندکی عجیب و غریب به نظر می رسند اما با وجود همه این حرف ها باز هم به دل می نشیند و بسیار جذاب است. البته برای اینکه جزء این دسته محسوب شوید حتما لازم نیست که خارجی باشید بلکه اگر با چند زبان مختلف آشنایی داشته باشید و زیاد سفر کنید همان مقدار محبوبیتی را که یک خارجی می گیرد می توانید به خود اختصاص دهید.

چرا این مرد غیر قابل اجتناب است: جاذبه و گیرایی، جاذبه و گیرایی، جاذبه و گیرایی. هیچ چیز دیگری نمیتوانم در این مورد ذکر کنم. تنها راز، گفتن جمله ای با لهجه ای زیبا است که خانم ها را جذب می کند و مرد مورد نظر را برای او دلکش و فریبنده می سازد و اغلب نیز خانم هایی این مرد ها را انتخاب می کنند که در مورد دنیا کنجکاو هستند. البته تمام جاذبه های دنیا در مقابل قرار گذاشتن با یک چنین مردی هیچ است.

۵) مرد آزاد و رها (به آنها پسرهای شر هم گفته می شود)

این دسته از مردها از قید و بندها آزاد هستند و اجازه می دهند که باد آنها را به هر کجا که می خواهد ببرد که معمولا هم به مکان های جالب و سرگرم کننده ای کشیده می شوند. او موتورسواری می کند، از کار خود می زند تا با شما در کوچه ها پرسه بزند، نگران آینده نیست و به پیش روی خود چشم دوخته است.

چرا این مرد غیرقابل اجتناب است: تمام خانم ها تا حدی خواستار یاغی گری و سرکشی هستند (البته در حد معقول) او عاشق آزادی و رهایی این مرد می شود و آرزو می کند که روزی خودش هم بتواند این طور باشد. روح سرکش این مرد شادابی و جوانی را به رابطه شان اضافه می کند و خانم هم همیشه در تلاش برای رام کردن اوست- هرچند می داند که هیچ گاه واقعا موفق نخواهد شد.

۶) مرد زیرک/بامزه

www.takbook.com

www.takbook.com

صحبت های این مرد انسان را به وجد می آورد او تنها مردی است که به حرف های شما نیز گوش می دهد. این مرد باعث می شود که خانمش بخندد و با احساس شوخ طبعی و بذله گویی خود برای او شادی به بار می آورد. او برای جذب خانم ها از سیاست خنداندن و سرگرم کردن استفاده می کند. این مرد می تواند ساعت های متمادی با خانم گفتگو کند بدون اینکه او را خسته و کسل کند.

چرا این مرد غیرقابل اجتناب است: با گذشت زمان موهای شما شروع به ریزش می کنند و عضلات محکم بدنتان نرم می شوند اما اگر بتوانید او را همچنان سرگرم نگه دارید برنده میدان خواهید بود. گفتگو و تبادل نظر عامل مهمی در ادامه ارتباط است، اگر به او نشان دهید که دارای این ویژگی می باشید او خیلی سریع به دام غلاب شما اسیر می شود.

۷) مرد با ملاحظه

او مردی است که در ماشین را باز می کند، صندلی را برای او بیرون می کشد، پول شام را حساب می کند، مطمئن می شود که خانم حتما دسر خود را سفارش دهد و همیشه با یک بیان منطقی و مودبانه برای بیرون رفتن از او در خواست می کند، هنگام بازگشت او را تا درب منزل همراهی می کند، برای احساسات او ارزش قائل است و می داند که چه موقع برای رفتن به منزل آمادگی دارد.

چرا این مرد غیرقابل اجتناب است: غافلگیر شدید؟ احتمالا فکر نمی کردید که یک مرد خوب و با فکر مورد توجه خانم ها قرار بگیرد. زمانیکه زن ها مردهای بد و بی ادب و شرور و کسانیکه به خود زحمت تلفن زدن را هم نمی دهند و بسیار بی توجه هستند را ملاقات می کنند، مجددا اولویت های خود را از نو می چینند. البته خانم ها نیازمند رشد عقلی و بلوغ فکری هستند تا بتوانند به این نتیجه دست پیدا کنند. اما بالاخره تمام دخترخانم ها متوجه می شوند که مردی را باید انتخاب کنند که با آنها در طول یک رابطه دراز مدت خوب رفتار کند.

- نکته قابل توجه

در اعمال هیچ کدام از خصوصیات اخلاقی مذکور زیاده روی به خرج ندهید و سعی نکنید که خود را فردی که نیستید جلوه دهید زیرا برای خانم ها این امر خیلی سریع آشکار می شود.

رمز موفقیت شما در این است که دلیل علاقه خانم ها به هر یک از ویژگی های بالا را به خاطر بسپارید و بدانید که از چه تیپ مردهایی قدردانی می کنند و بعد همه آنها را با هم مخلوط کنید و ببینید کدامیک از آنها برای شما مناسب تر هستند تا خانم ها به دلیل خصوصیات بدیع و نوظهورتان شما را مورد محبت و علاقه خود قرار دهند.

http://vista.ir/?view=article&id=331178

vista.ir
Online Classified Service

مقایسه بین زنان و مردان

- روانشناختی:
  - تفکر غالب در مردان: جدایی (استقلال)، موفقیت، شغل و در زنان: وابستگی(تعلق)، گفتگو و رابطه میباشد.
  - زنان بیشتر از مردان نگران سلامتی خود هستند.
  - زنان به پول به چشم ابزار مینگرند اما مردان به عنوان منبع قدرت.
  - زنان بیشتر از مردان از دیگران در خواست کمك میکنند.
  - مردان از لحاظ جنسی حسد میورزند زنان از لحاظ احساسی و رابطه صمیمی.

www.takbook.com

www.takbook.com

▪ وفاداری در زنان بیشتر از مردان است.

▪ مردان بیشتر به اشیاء و اهداف و زنان به افراد و احساسات علاقه مند میباشند.

▪ مردان هیچگاه در مورد مشکلاتشان صحبت نمی کنند مگر آنکه بخواهند نظر و اندرز يك كارشناس را جويا گردند. درخواست كمك از ديدگاه مردان ضعف تلقی میگردد.

▪ مردان پرخاشگر، جنگجو تر و سلطه جو تر از زنان میباشند.

▪ دغدغه فکری مردان وضعیت مالی و زنان جذابیت فیزیکی است.

▪ مردان بیشتر منطقی، تحلیل کننده و خرد گرا هستند زنان بیشتر خلاق، کل نگر و احساساتی.

▪ برخلاف تصور مردان بیشتر از زنان نسبت به پایان یافتن رابطه آسیب پذیر تر و وابسته تر میباشند و در صورت پایان یافتن يك رابطه خرد میگردند. زیرا مردان معمولا دوستان و پشتیبان احساسی کمتری نسبت به زنان دارند.

▪ مردان نصیحت زنان را به منزله عدم کفایت و شایستگی خود قلمداد میکنند.

▪ مردان برای دلداری دادن زنان آزرده راه حل برای مشکلاتشان ارائه میدهند اما این عمل از سوی زنان بی توجهی به احساساتشان تفسیر میگردد.

● تمایلات جنسی:

▪ مردان مدام به برقراری رابطه جنسی می اندیشند. این یکی از تصورات زنان نسبت به مردان است. بله این گفته کاملا واقعیت دارد اما زنان باید آگاه باشند که این یکی از خصوصیتهای بیولوژیکی مردان است.در واقع مردان در طبیعت اینگونه طراحی گردیده اند و نباید به آنها به دید موجوداتی شیطانی نگریست. علت دیگر را میتوان در تبلیغات گسترده رسانه ها در فیلمها و آگهی های تبلیغاتی جستجو کرد که مدام سکس و پورنوگرافی را ترویج میدهند.

▪ انگیزش بصری نقش مهمی در تهییج جنسی مردان ایفا میکند. مردان از لحاظ جنسی موجوداتی بصری هستند اما زنان بیش از آنکه با نگاه کردن و یا لمس کردن از لحاظ جنسی برانگیخته گردند، نسبت به کلام و واژه ها و لحن صدا از خود واکنش نشان داده و برانگیخته میگردند. عدم آگاهی نسبت به این تفاوت بارز میان دو جنس میتواند برای زنان و مردان مشکل ساز باشد.

▪ تخیلات نیز نقش بسیار قدرتمندی در تهییج جنسی مردان ایفا میکند.این بدان معناست که مردان بسیار در مورد رابطه جنسی خیالپردازی میکنند. یافته ها بیانگر آن است که مردان ۳ برابر زنان برقراری رابطه جنسی را در رویاهای خود میبینند.

▪ مردان و زنان در سطح انرژی و تمایلات جنسی نیز با یکدیگر تفاوت دارند. زنان معمولا يك باطری و یا منبع انرژی دارند که تمام کارهای خود را با آن انجام میدهند از قبیل کار، مراقبت و رابطه جنسی. اما مردان يك باطری تعبیه شده يدك صرفا برای برقراری رابطه جنسی همواره در اختیار دارند. بدین مفهوم که يك مرد ممکن است مانند يك دونده ماراتون خسته و ناتوان باشد اما کماکان انرژی کافی برای برقراری رابطه جنسی در اختیار خواهد داشت. اما این سناریو برای زنان هیچ مصداقی ندارد. اما تصور خیلی خسته برای برقراری رابطه جنسی بندرت به ذهن يك مرد خطور میکند. این مسئله به ساختار مغزی زن و مرد مربوط میگردد. میل جنسی زنان شدیدا به بخش احساسی و عاطفی مغزشان مرتبط است. میل جنسی مردان کمتر به احساسات مقید است. این تفاوت نیز میتواند تنش جنسی بزرگی را میان زنان ومردان پدید آورد. اما این نیز يك تمایز بیولوژیکی میباشد.

▪ زنان و مردان هر دو تحت تاثیر سیکل هورمونی قرار دارند. اکثر زنان سیکل ۲۸ روزه ای داشته که بروی خلق و خو و تمایلات جنسی آنان تاثیر گذاراست. مردان نیز دارای سیکل بیولوژیکی هستند. مردان دارای انباشت تستوسترون ۳ روزه در بدن خود میباشند. يك مرد معمولی دارای سائق جنسی ۳ روز در میان میباشد. یعنی تمایل دارد حداقل ۳ روز در میان رابطه جنسی داشته باشد. اما این سیکل نیز همچون سیکل زنان در افراد مختلف با یکدیگر تفاوت دارد. البته این موضوع نباید توجیهی برای زیاده خواهی مردان باشد از آنجایی که این تمایلات قابل کنترل میباشد.

▪ خیانت جنسی برای مردان و خیانت احساسی (رابطه صمیمی) برای زنان غیر قابل تحمل است. بدین مفهوم که برای يك مرد حتی تصور خیانت جنسی همسرش میتواند واکنش شدیدی در وی ایجاد کند. اما در زنان بیشتر از این موضوع هراس دارند که نکند همسرشان آنها را رها کرده و عاشق زن دیگری شود.

▪ پيك جنسی (اوج تمایلات جنسی) در مردان در سن ۱۸ سالگی و در زنان در سنین ۳۵ تا ۴۰ سالگی میباشد. یکی دیگر از تفاوتهای فاحش.

www.takbook.com

www.takbook.com

▪ شدت اورگاسم (اوج لذت جنسی) در زنان بیشتر از مردان میباشد.

▪ مدت رسیدن به اوج لذت جنسی در مردان کمتر از ۳ دقیقه و در زنان ۱۰ تا ۲۰ دقیقه(حداقل ۱۲ دقیقه) بطول می انجامد.یکی دیگر از تفاوتهای دردسر ساز.

▪ کاهش تناوب روابط جنسی در مردان وزنان واکنشهای متفاوتی ایجاد میکند: در مردان میل جنسی افزایش یافته، سریعتر تحریك شده و آسانتر به اوج لذت جنسی میرسند اما در زنان کاملا برعکس است بطوری که میل جنسی کاهش یافته، به سختی برانگیخته میگردند و رسیدن به اوج لذت جنسی بسیار دشوار میگردد. یکی دیگر از تفاوتهای مشکل آفرین.

منبع : دوستان

http://vista.ir/?view=article&id=258547

vista.ir
Online Classified Service

من چی میگم ..... اون چی میگه

● در جواب به دعوت دوستی شما

۱) اگه به شما گفت : "نمی خواهم دوستیمان را خراب کنم."

▪ منظورش اینه که: "از تو به عنوان یک دوست پسر خوشم نمی آید و اینقدرها برایم جذاب نیستی که با تو بیرون بروم، اما به عنوان دوستی معمولی قبولت دارم."

▪ چرا این کار را می کند: احتمالاً می خواهد دوستی عادیش را با شما حفظ کند و نمی خواهد که با گفتن بی علاقگیش به شما احساساتتان را جریحه دار کند.

▪ شما چه باید بکنید: آن را به خود نگیرید. او فقط به اندازه ی شما بهتان علاقه ندارد. سعی کنید دوستی نرمالتان را با او ادامه دهید.

۲) اگه به شما گفت: " الان سرم از نظر کاری خیلی شلوغ است."

▪ منظورش این است که: دوست ندارم تو را هم جزئی از برنامه ی روزانه ام قرار دهم.

▪ چرا این کار را می کند: می خواهد به راحت ترین شیوه شرتان را از سرش کم کند. به جای اینکه با بی ادبی این کار را بکند، طوری حرف می زند که خودتان موضوع را بگیرید.

▪ شما چه باید بکنید: اگر زنی یک مرد را دوست داشته باشد، همیشه می تواند برایش وقت پیدا کند. هر چقدر هم که برنامه ی کاریش سنگین باشد. پس خودتان را گول نزنید که ممکن است این وضعیت تغییر کند. دنبال کار خودتان بروید.

۳) اگه به شما گفت: "آیا در حال حاضر با کسی رابطه داری؟"

▪ منظورش این است که: دوست دارم به عنوان نامزدت باشم.

▪ چرا این کار را می کند: می خواهد بداند که وقتش را برای مردی که کس دیگری را زیر سر دارد تلف نمی کند.

▪ شما چه باید بکنید: صادقانه به او جواب دهید و بعد منتظر عکس العملش شوید.

● هنگام قرار ملاقات

۱) اگه به شما گفت: "آیا واقعا می خواهی به آن رستوران/سینما/مهمانی بروی؟"

www.takbook.com

www.takbook.com

▪ منظورش این است که: من آنجا را دوست ندارم.

▪ چرا این کار را می کند: نمی خواهد به آنجا برود ولی نمی خواهد سمج و لجباز هم به نظر بیاید. امیدوار است که شما احساس او را درک کرده و برنامه دیگری بریزید.

▪ شما چه باید بکنید: اگر واقعاً دوست دارید که به آن مکان بروید، سرسختی کنید. در غیر اینصورت مجبور خواهید بود که برای خوشحال کردن او از تصمیم خود منصرف شوید. اما همیشه این را به یاد داشته باشید که زمانی او شما را خوشحال خواهد کرد که شما نیز خوشحالش کرده باشید.

۲) اگه به شما گفت: "تو رابطه ی خیلی خوبی با بچه ها داری، آنها هم تو را خیلی دوست دارند."

▪ منظورش این است که: دوست دارم بچه ای از تو داشته باشم و می خواهم نظر تو را هم بدانم.

▪ چرا این کار را می کند: می خواهد غیر مستقیم نظر شما را در مورد بچه دار شدن جویا شود بدون اینکه شما را عصبانی کند.

▪ شما چه باید بکنید: عصبانی نشوید. او احتمالاً منظورش آینده ی خیلی دور است. اما اگر فکر می کنید که هیچوقت قصد بچه دار شدن ندارید، بهتر است همان موقع آن را با او در میان بگذارید.

۳) اگه به شما گفت: "این رابطه به کجا می رود؟"

▪ منظورش این است که: دوست دارم به رابطه مان حالت جدی تری بدهیم.

▪ چرا این کار را می کند: دوست دارد این شما باشید که پیشنهاد جدی کردن رابطه تان را می دهید.

▪ شما چه باید بکنید: این به نظر شما در مورد آینده ی رابطه تان بستگی دارد. اگر علاقه مند هستید، چنین پیشنهادی بدهید. اما اگر نمی خواهید، به او بگویید که دوستش دارید اما الان زمان این کار نیست.

۴) اگه به شما گفت: "من احساس نزدیکی زیادی به تو می کنم. تو مرا خوب می شناسی."

▪ منظورش این است که: احساس علاقه مندی می کند و می خواهد که به شما بگوید دوستتان دارد اما نمی خواهد او اول این حرف را زده باشد.

▪ چرا این کار را می کند: برای کسی دفعه ی اول گفتن جمله ی "دوستت دارم" بسیار دشوار است. آسان تر است که کمی به این مسئله اشاره کند تا خودتان متوجه شوید.

▪ شما چه باید بکنید: اگر واقعا دوستش ندارید تحت هیچ شرایطی این جمله را به زبان نیاورید. اما اگر دوستش دارد، به او بگویید. اما به یاد داشته باشید که هیچوقت دروغ نگویید.

۵) اگه به شما گفت: "احساس می کنم که رابطه ی ما دچار یکنواختی شده است."

▪ منظورش این است که: می خواهم که تو کمی رمانتیک تر و با علاقه تر رفتار کرده، و گهگاهی من را غافلگیر کنی. می خواهم توجه بیشتری به نیازهای من داشته باشی.

▪ چرا این کار را می کند: او نمی خواهد احساساتتان را جریحه دار کند و بگوید که شما باعث این یکنواختی شده اید.

▪ شما چه باید بکنید: نیازی نیست که شخصیتتان را به کل تغییر دهید، اما اگر کمی هم در رابطه تان تغییراتی دهید مطمئناً صدمه ای نمی خورید. سعی کنید ناراحتی های او را از بین برده و کمی غافلگیرش کنید.

۶) اگه به شما گفت: "مردی در محل کارم گاهی به من خیره میشود."

▪ منظورش این است که: باعث حسودیت می شود؟

▪ چرا این کار را می کند: می خواهد به شما بفهماند که مردان دیگر هم هستند که به او بسیار علاقه مند باشند. دوست دارد شما به اینکه با او هستید افتخار کنید.

▪ شما چه باید بکنید: آنطور که او می خواهد عکس العمل نشان ندهید. عصبانی نشده و حسودی هم نکنید. در عوض کمی تحسینش کنید، مطمئناً استقبال خواهد کرد.

۷) اگه به شما گفت: "آیا تو با مادرت راه می آیی؟"

▪ منظورش این است که: آیا مرد خانواده دوستی هستی؟

▪ چرا این کار را می کند: مردی که می تواند با مادرش راه بیاید و رابطه ی خوبی با او دارد، فرد وفادارتر، احساسی تر و علاقه مند تر است.

▪ شما چه باید بکنید: در مورد رابطه ی خودتان با مادرتان با او صحبت کنید. و به او اطمینان دهید که رابطه ی خوبی با او دارید.

● هنگام جدایی

www.takbook.com

www.takbook.com

۱) اگه به شما گفت: "الان آمادگی متعهد شدن برای یک رابطه را ندارم."

▪ منظورش این است که: نمی خواهم به تو تعهدی داشته باشم، هیچوقت هم نمیخواهم.

▪ چرا این کار را می کند: این کار را می کند تا کمی از ناراحت کنندگی جریان کم کند.

▪ شما چه باید بکنید: تا زمانی که آمادگی لازم برای رابطه با شما را پیدا نکرده است، دور و اطرافش نچرخید.

۲) اگه به شما گفت: "فکر می کنم ما می توانیم دوستانی معمولی باقی بمانیم."

▪ منظورش این است که: می خواهم تو را کم کم از زندگیم خارج کنم.

▪ چرا این کار را می کند: به نظرش می رسد که کم کم خارج کردن شما از زندگیش بهتر باشد از اینکه یکدفعه رابطه اش را با شما قطع کند. شاید هم می خواهد شما را در آب نمک بخواباند.

▪ شما چه باید بکنید: اگر دوست دارید، دوست او باقی بمانید. اما اجازه ندهید که شما را توی آب نمک بخواباند. اگر دوباره بخواهد رابطه اش را با شما شروع کند، ممطئن باشید که به این دلیل است که کس دیگری را پیدا نکرده است.

ببینید چه در دل خانم هاست....

شاید الان دیگر می دانید که حرف های خانم ها چقدر با منظور اصلیشان تفاوت دارد. زن ها برخلاف مردها برای حرف زدن معمولاً از اشاره ها استفاده می کنند و هیچوقت رک و پو ست کنده آنچه در دلشان است را بیان نمی کنند. نمی گویم کاری که او میکند اشتباه است یا کار شما، و کدامیک بهتر است. فقط می گویم که زن ها و مردها برای بیان احساساتشان راه های مختلف و متفاوتی دارند.

http://vista.ir/?view=article&id=330828

vista.ir
Online Classified Service

من حق زندگی کردن ندارم !

چندی پیش برای تهیه گزارش به سرای سالمندان رفتیم .گمان می کردیم این پدران و مادران ، والدین خوبی برای فرزندانشان نبوده اند ؛ مهمان سفره های پردردشان شدیم ،خیلی عجیب بود . مادری می گفت :

" در دنیا تنها یک دختر داشتم . تمام زندگی ام این دختر بود . از کوچکترین چیزی برایش دریغ نمی کردم . خودم ، خواسته هایم ، لذت هایم ، علاقه هایم ، ارزشی نداشت . تنها او بود و هرآنچه او می خواست .

کم کم دخترم ، زیر سایبان خنکی که از صورت سرخ سیلی خورده ام برایش ساخته بودم ، خانمی شد برای خودش ، و من پیر و شکسته . و یک روز ، مرا با ماشینی که از ارث پدرم برایش خریده بودم به اینجا آورد .

عجیب نبود . او همان کاری را کرد که لحظه به لحظه به او آموخته بودم . من با شیره ی جانم به او یاد داده بودم که : من ، در مقابل خواسته ها ی تو ارزشی ندارم . تنها توئی که مهمی و حق زندگی کردن داری . "

نکند از عشق ، زنجیری بسازیم !

شرح حال این مادر ، تاسف بار بود . چهره اش سراسر گذشت بود و مهربانی ، و چشم هائی بی فروغ و غمگین.

ازخودگذشتن و به دیگری پیوستن ، جز از انسانی فروتن و پرمایه ممکن نیست ؛ اما اگر در گذر زمان ، خواسته ها و استعدادهای یک انسان ، کم

www.takbook.com

www.takbook.com

کم محو شود و دیگری - اعم از همسر یا فرزند - جایش را تمام و کمال بگیرد ، آیا می توان به پایداری و استحکام این رابطه ها امیدی داشت ؟

نمونه هایی از این دست را باید در تلقی مان از ازدواج جستجو کنیم :

ازدواج ، با هم زندگی کردن است ، با هم در مسیر یک رود شنا کردن است ، با هم در یک جاده دویدن است و بسیار "با هم بودن ها "ی دیگر ، اما به معنی استحاله در دیگری نیست .

ازدواج موفق ، نباید هویت فردی و اصالت وجودی آدمی را از وی بستاند . ازدواج پایدار ، به معنی این نیست که هرچه از نظر دیگری زیباست ، لزوما در چشم زن یا مرد دیگر هم زیبا باشد . چرا به گمان باطل خود معنی تفاهم و از خودگذشتگی را در سطح تخریب یکی از دو طرف به تنزل کشیده ایم ؟آیا همسر ، یا والدینی اینچنین بی هویت ، می توانند از زندگی خود کمال مطلوب را ببرند ؟

● چه باید کرد ؟

- در بدو ازدواج ، بیش از حد آرمانی نیاندیشیم . وابسته ی افراطی نباشیم . ننشینیم تا مکملی پیدا شود ، بیاید دست ما را بگیرد و قدم به قدم ما را به خواسته هایمان برساند .

- عاشق همسرمان باشیم . شیفته ی فرزندمان باشیم ، اما در میان دنیائی از عشق و ایثار قابل تقدیر ، یادمان باشد که "من فردی " خود را به باد فراموشی نسپاریم .

- یادمان باشد که خداوند مهربان ، در وجود هر انسان ،بالقوه، استعدادهایی قرار داده است ، که وظیفه داریم به قدر توانمان آنها را به فعلیت برسانیم ؛ در غیر این صورت کفران نعمتهای خداوند را کرده ایم .

- تجربه ی بسیاری از ازدواج هائی که یکی به نفع دیگری خود را محو کرده است ، شاید برای مدتی کوتاه دوام بیاورد ، اما ثابت شده که روزی تمام این ظواهر می شکند و "من " شکسته و بی ارزشی بیدار می شود که هرچه سعی می کند قادر نیست در اثبات وجود خویش ، راهی از پیش برد .

- به خاطر تفاوت در فردیت ها ، همسرمان را متهم به درک نکردن ، ناسازگاری و عدم تفاهم نکنیم . بدانیم که هرکس می تواند برای خود ، علائق و سلیقه های متفاوتی داشته باشد .

- مرز میان استقلال و احترم ، هویت و حریت را مشخص کنیم . در عین لذت با هم بودن ، به تفاوت های فردی یکدیگر کمال احترام را بگذاریم .

- زنیت و مردیت خود را فدای مادر شدن یا پدر شدن نکنیم . در فرزندانمان و خواسته هایشان غرق نشویم . اگر در کنار تربیت فرزند ، به فکر و بالندگی خود نیز هستید ، خود را به بی عاطفگی متهم نکنید ، بدانید شما والدینی هستید که نه تنها نقش های انسانی خود را فراموش نکرده ، بلکه می خواهد مربی آگاهی باشد در تربیت انسانی دیگر ؛ که بدون رشد ذهنی خود ، محال است بتوانید رشددهندگان موثری باشید .

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=108603

vista.ir
Online Classified Service

من دیگر مجرد نیستم!

بسیاری از ما تا مدت‌ها بعد از شروع زندگی مشترک، باور نمی‌کنیم- یا بهتر بگویم- نمی‌پذیریم که زندگی جدیدی را آغاز کرده‌ایم؛ زندگی‌ای که قواعد خودش را دارد و نباید به این اصول بی‌توجه بود. روان‌شناسان عقیده دارند حداقل تا ۶ ماه پس از شروع زندگی مشترک، باید به هم فرصت بدهیم تا

www.takbook.com

www.takbook.com

کم‌کم زندگی مشترک را باور کنیم و به قواعد آن احترام بگذاریم. اما هر قدر زودتر به این تفاهم برسیم، زودتر به شادی و آرامش خوشامد می‌گوییم.

بسیاری از مردم، شاد بودن و شاد زندگی کردن را فراموش کرده‌اند؛ بعضی دیگر هم شاد زندگی کردن را فراموش نکرده‌اند اما راه‌های رسیدن به آن را نیاموخته‌اند؛ گروه آخر، شاد زیستن را آموخته‌اند ولی به تلنگری نیاز دارند تا راه‌های شاد بودن و شاد زندگی کردن را به یاد بیاورند.

اینکه جزو کدام دسته هستیم، زیاد مهم نیست. مهم این است که همه ما مشکلمان یکی است و آن، پر کشیدن شادی از زندگی است... شاید مطلب این شماره، تلنگری باشد تا به وسیله آن، شاد زندگی کردن را به یاد بیاوریم.

● بازی جدید، قانون‌های تازه!

«من نمی‌توانم به خاطر اینکه همراه او به خانه مادر و پدر یا خواهر و برادرش بروم، دوره دوستان‌ام را از دست بدهم؛ جمع‌های خانوادگی او به من ربطی ندارد...»

خیلی از ما تا مدت‌ها بعد از شروع زندگی مشترک باور نمی‌کنیم یا بهتر بگویم، نمی‌پذیریم که زندگی جدیدی را شروع کرده‌ایم؛ زندگی‌ای که قاعده‌های خاص خودش را دارد و نباید نسبت به این قواعد بی‌اهمیت بود. روان‌شناسان عقیده دارند حداقل تا ۶ ماه پس از شروع زندگی مشترک، باید به هم فرصت بدهیم تا کم‌کم زندگی مشترک را باور کنیم و به قواعد آن احترام بگذاریم. هر قدر زمان رسیدن به این آگاهی و باور کمتر باشد، به همان نسبت زندگی شادتر و بدون مشکل‌تری خواهیم داشت. برای رسیدن به این تفاهم چند نکته را از یاد نبریم:

به همدیگر فرصت بدهیم تا با شرایط و قواعد زندگی مشترک آشنا شویم و آن را قبول کنیم.

سعی نکنیم برنامه و تصمیم‌های همسرمان را تغییر بدهیم؛ فقط تلاش کنیم تا مسیر برنامه‌ها را به‌سمت برنامه‌های ۲ نفری یا خانوادگی هدایت کنیم.

در برنامه‌های گروهی همسرمان با دوستان‌اش حضور داشته باشیم تا همراه بودن را کم‌کم یاد بگیریم.

اگر آمادگی همراه شدن با او را نداریم، با منطق با همسرمان صحبت کنیم تا قانع بشود.

جر و بحث، مخرب‌ترین روش حل مشکلات زناشویی است؛ چون نتیجه آن برعکس است.

● قبل از اینکه حسابش را برسید!

«فقط منتظرم بیاید تا تکلیفم را معلوم کنم...»

وقتی گذشت‌کردن را فراموش می‌کنیم یا آن را برای داشتن زندگی زناشویی شاد و موفق خرج نمی‌کنیم، شادی و محبت از پنجره آشیانه ما پر می‌کشد. خطونشان‌کشیدن‌های نامهربانانه ما، غضب کردن‌های بی‌دلیل و جنجال‌هایی که نتیجه‌ای جز دوری بیشتر ما از هم ندارد، همگی نشان می‌دهد که به خاطر هم گذشت نمی‌کنیم. برای اینکه همسر باگذشتی باشیم، فقط همین نکته را به خاطر بسپاریم که «قبل از هر واکنش و تصمیم‌گیری‌ای، خودمان را جای طرف مقابل بگذاریم». شک نکنیم که به‌راحتی از خطای او می‌گذریم. درست است که همیشه حق با همسر ما نیست اما به متهم فرصت دفاع بدهیم؛ این مفهوم ساده گذشت است.

● فراموش کنیم و صبور باشیم

اگر فقط به یاد لحظه‌های بد زندگی باشیم یا با خاطرات خوب گذشته زندگی کنیم و افسوس از دست دادن لحظه‌های خوب گذشته را بخوریم، نه‌تنها دردی از ما دوا نمی‌شود بلکه حالا را هم از دست می‌دهیم. زوج‌هایی که خیلی زود دلخوری‌ها را فراموش می‌کنند و برای آینده بهتر برنامه‌ریزی می‌کنند، زوج‌های شاد و موفقی هستند؛ فقط باید درسی را که از آن لحظه‌های تلخ می‌آموزیم، به یاد داشته باشیم ولی تلخی آن را از یاد ببریم. سخت است اما اگر هر بار که یاد آن دعواها و دلخوری‌ها افتادید، زود به اتفاق بهتری فکر کنید، کم‌کم خاطره‌های بد برایتان کمرنگ می‌شود.

صبر هم از ابزارهای مهم رسیدن به شادی و موفقیت در زندگی زناشویی است. زمانی می‌توانیم درست تصمیم بگیریم که آرام باشیم؛ مهم‌تر اینکه یادمان نرود بعضی افراد در مقابل آنچه از آنها خواسته می‌شود یا شرایطی که نمی‌توانند به هر دلیل با آن سازش کنند، عصبانی می‌شوند،

www.takbook.com

www.takbook.com

جبهه می‌گیرند یا آن را پس می‌زنند. در این شرایط، فقط باید «صبر» کنیم تا بعد از اینکه همسرمان از حالت دفاعی خارج شد، با او صحبت کنیم.

● مثل درخت در برابر باد

«امکان ندارد امروز مثل بره سرم را پایین بیندازم و همراه او به مهمانی دوستش بروم. تمام هفته چشم‌ام به این یک روز تعطیلی است؛ حالا یک نفر دیگر برای ما برنامه بریزد و من هم راه بیفتم و بروم؟ محال است...»

روان‌شناسان دلیل بسیاری از مشکلات زوج‌ها را «انعطاف‌ناپذیری» آنها می‌دانند. اغلب ما بدون ذره‌ای گذشت و توجه به عقیده طرف مقابل، آن‌قدر روی عقایدمان پافشاری می‌کنیم که یک موضوع ساده به جنجالی تمام‌عیار تبدیل می‌شود. قبل از هرگونه اصرار و پافشاری، این ۲ نکته را به یاد بیاوریم:

- چند لحظه به حرفی که می‌زنیم و روی آن پافشاری می‌کنیم، فکر کنیم و ببینیم موضوعی که روی آن اصرار می‌کنیم، چقدر ارزش پافشاری دارد.

- به برنامه‌های جایگزین فکر کنیم؛ به اینکه چطور راهی پیدا کنیم تا هر دوی ما به برنامه‌هایمان برسیم، بدون اینکه دیگری را آزار بدهیم.

درخت‌ها را دیده‌اید؟ در برابر باد خم می‌شوند اما نمی‌شکنند.

● من دوستم، نه ارباب، نه رقیب

- زن و شوهری که با هم دوست هستند، همدیگر را به انجام کاری مجبور نمی‌کنند. توقع‌ها در این زندگی در حد متعادل است. در رابطه دوستانه زن و مرد مسئولیت‌های زندگی برعهده هر ۲ نفر است و مرد یا زن به‌تنهایی وظیفه‌ای درقبال انجام کارها ندارند. مثلا مرد موظف نیست مخارج منزل را تامین کند و همسر او تمام درآمد خود را پس‌انداز کند، یا زن وظیفه‌ای برای انجام امور منزل بدون کمک همسرش ندارد؛ هر کس در حد توان و نیاز در همه امور منزل مشارکت می‌کند.

- با والدین همسرمان غریبه نیستیم؛ مادر و پدر همسرمان مانند مادر و پدر خود ما محترم و دوست‌داشتنی‌اند.

- به عقاید همدیگر احترام می‌گذاریم؛ حتی اگر درباره موضوعی نظر کاملا متضادی داریم. مخالفت باید به صورت یک پیشنهاد مطرح بشود تا با تبادل نظر بهترین راه انتخاب شود.

● با هم بخندیم، نه به هم

«قرار بود یک کیلو خیار برای مهمانی بخری نه برای سالاد. شد یک بار درست انتخاب کنی و بخری؟»

اگر قرار باشد برای هر اشتباه کوچک، همسرمان را مسخره کنیم، زندگی شاد و آرامی نخواهیم داشت. با هر بار مسخره کردن، یک قدم از همدیگر دور می‌شویم و حرمت‌های بین ما برداشته می‌شود؛ پس به‌جای مسخره‌کردن، فقط درباره مسائل دوستانه حرف بزنیم و طوری برنامه‌ریزی کنیم که بیشتر در کنار هم باشیم تا با سلیقه هم بیشتر آشنا بشویم.

● نترس! من با توام

گاهی به‌جای آنکه مشکلات، نگرانی‌ها، دلخوری‌ها و... و به طور کلی آنچه آزارمان می‌دهد را به‌راحتی با شریک زندگی‌مان در میان بگذاریم، مسائل را پنهان می‌کنیم؛ چون می‌ترسیم با طرح مسائل، رابطه ما آسیب ببیند. اما این روش درستی نیست. در اولین فرصت و در بهترین زمان ممکن – یعنی زمانی که همسرمان عصبانی، خسته و کلافه نیست - با او حرف بزنیم تا مشکلات برطرف بشود و ترس، جای شادی‌های زندگی ما را نگیرد.

● نفس بکش، آزاد باش

برای همه ما پیش آمده که نتوانسته‌ایم آنطور که باید ابراز احساسات کنیم. اگر این ناتوانی در ابراز احساسات به «عادت» تبدیل شود، نمی‌توانیم با دیگران - به‌ویژه همسرمان - ارتباط برقرار کنیم و رابطه ما به رابطه‌ای سرد و خشک، بی‌روح، زننده و آزاردهنده تبدیل می‌شود. زندگی ما، زمانی شاد می‌شود که به‌راحتی ابراز احساسات کنیم و به همسرمان بفهمانیم که او را دوست داریم، از او سپاسگزار هستیم و زحمت‌های او را می‌بینیم. دلخوری‌ها را هم باید راحت مطرح کرد تا از بین بروند و جایگزین شادی‌های ما نشوند.

● مشکلات اقتصادی را با هم حل کنیم

آمارها نشان می‌دهد ۸۰ درصد اختلافات زوج‌ها – به‌ویژه در سال‌های اول ازدواج - مشکلات اقتصادی است. همین آمارها نشان می‌دهد به طور متوسط هر ۶ماه یک بار زن و شوهر چنان بر سر مشکلات مالی با هم مشاجره می‌کنند که برخی از این مشاجره‌ها به میز دادگاه ختم می‌شود.

اما برای جلوگیری از این جنگ فرسایشی - که نتیجه‌ای جز فروپاشی خانواده ندارد - چند نکته را به خاطر بسپاریم:

- تنگناهای مالی فقط مختص خانواده ما نیست؛ دیگران هم این مشکل را دارند اما برای آن چاره‌اندیشی می‌کنند.

www.takbook.com

www.takbook.com

- مشکلات مالی خانواده نباید پیش بچه‌ها مطرح بشود؛ چون آنها نمی‌توانند برای این مسائل چاره‌جویی کنند و فقط دچار اضطراب می‌شوند. راه‌های بهتری برای آشناکردن فرزندان با مشکلات اقتصادی خانواده وجود دارد.

- بهترین کسانی که می‌توانند ما را در حل مشکلات اقتصادی کمک کنند، اول والدین و بعد دوستان مورداعتماد ما هستند؛ پس بهتر است از آنها کمک بگیریم. چون حتی اگر نتوانند از نظر مالی به ما کمک کنند، همفکری آنها راهگشا خواهد بود.

- مشکلات مالی به شکلی قابل حل است اما خانواده ازهم‌پاشیده به‌سختی دوباره شکل می‌گیرد.

و در پایان؛ زندگی مشترک به‌راحتی می‌تواند زندگی‌ای شاد و ایدئال باشد؛ اگر ما بخواهیم و برای آن تلاش کنیم.

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=289607

vista.ir
Online Classified Service

من رفتار او را تغییر می دهم

من او را می سازم!! در فکر تغییر شخصیت طرف مقابل خود نباشید که کوشش بیهوده ای است.

بارها از دهان مردان جوان شنیده ایم که می گویند: «من او را می سازم» مثل این که می خواهند مجسمه بسازند! و البته منظور از ساختن، یعنی تغییر دادن، یعنی درهم ریختن و دوباره شکل دادن. همین طور زنان بسیار جوانی را دیده ایم که ادعا می کنند: «شوهرم از اول این طور نبود، این من بودم که او را ساخته ام!» این گونه افراد تغییرات جزیی همسرشان که نه از روی رضا و رغبت، بلکه از روی ناچاری و به انگیزه جلوگیری از جار و جنجال صورت گرفته است را بزرگ می بینند و درصددند که باز هم روی او فشار بیاورند تا بازهم به قول خودشان تغییر کند! اما اصلاً معلوم نیست که پس از عوض کردن و تغییر دادن، دیگر چه چیزی باقی می ماند که ما بخواهیم با آن، خوشبخت شویم.

● او را همان طور که هست بپذیریم

مهم ترین نکته ای که رابطه یك زن و مرد را خوب می کند «پذیرفتن یکدیگر» است. یك همسر خوب کسی است که طرف مقابلش را همان طور که هست قبول کند و در فکر خوشبختی او باشد، اگر همسرتان با آن خصوصیات اولیه شما را دلخسته خود کرده بود! فکر نمی کنید اگر بنا به میل شما خیلی تغییر کند، دیگر او را حتی دوست نداشته باشید؟ در صورتی که زن و شوهر به جای تغییر یکدیگر باید بکوشند همدیگر را همان گونه که هستند، قبول کنند، چرا که در آن زمان است که دریچه های خوشبختی و سعادت، یکی پس از دیگری به روی آن ها باز می شوند.

● همسرتان تغییر خواهد کرد

از طرفی توصیه می شود که در فکر تغییر شخصیت طرف مقابل خود نباشید که راه بیهوده ای است. آن چه مربوط به رفتار او باشد. خود به خود در درازمدت تغییر خواهد کرد. «پذیرفتن»، معمولاً یك جاده دو طرفه است وقتی شما همسر خود را همان طور که هست بپذیرید و او را مورد تأیید قرار دهید، او هم ناگزیر می شود که شما را همان طور که هستید بپذیرد.

www.takbook.com

www.takbook.com

• من تو را درك می كنم

وقتی پذیرفتن همراه با «درك كردن» باشد، آن وقت زندگی رویایی و زیبا می شود، یعنی چلچراغ های زندگی یکی پس از دیگری روشن می شوند و محیط زندگی زناشویی را پر از نور، روشنایی و شفافیت می کنند. زنی که دوست همسرش می شود، به او اعتماد به نفس می دهد، به او امنیت خاطر می دهد، اضطراب ها و دل نگرانی هایش را کاهش می دهد و به همسرش می فهماند که در این دنیا کسی هست که همیشه با او باشد.

بنابراین وقتی چنین کردید، شور و نشاط و شادی را به خانه خود راه می دهید، با شرایط و امکانات و روحیات همسرتان کنار بیایید تا تنور علاقه شما روز به روز گرم تر شود، به همین دلیل به صراحت گفته می شود که همسرتان را با دیگران مقایسه نکنید. اگر در منزل یکی از دوستان و آشنایان رفتید و خانم آن خانه دارای خصوصیات برجسته ای بود، از همسرتان نخواهید که او هم مثل آن خانم بشود و یا چنان چه شوهر یکی از دوستان و آشنایان دارای مشخصات ویژه ای بود، آن مرد و خصوصیاتش را با همسرتان مقایسه نکنید و درپی تغییر او نباشید؛ چرا که هر زن و مردی دارای صفات و روحیات جداگانه ای هستند.

زوجین جوان باید بکوشند صفات برجسته و ارزشمند همسر خود را پیدا کرده و به آن ها بیندیشند تا همواره روحیه شاد و مطلوبی داشته باشند واگر همسر خود دارای مزایایی بود که بی تردید نیز دارای چنین مزایایی است بکوشید معایب احتمالی او را هم تحمل کنید؛ چرا که باید مزایا و معایب را با هم پذیرفت، هیچ یك از زندگی هایی که در اطراف شماست، ایده آل و خوب مطلق نیست!

همه انسان ها کم و بیش دارای امتیازاتی هستند، از این رو دنبال کمال مطلق نباشید که هرگز به آن دسترسی پیدا نخواهید کرد. اجازه ندهید کمال گرایی روحیه شما را خراب کند کامل مطلق هرگز وجود ندارد.

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=74802

vista.ir
Online Classified Service

من می‌خواهم داماد بشوم!

مواد لازم برای یکبار دامادی اینهاست: یک نفر عاقد (اگر خودش محضردار هم باشد، خرجتان کمتر است!)، یک جلد شناسنامه (شناسنامه مالِ هر کس باشد، رسماً او داماد است!)، یک قواره پارچه‌ی کت و شلواری، یک تا پیراهنِ ترجیحاً سفید، یک دربند آرایشگاه مردانه، یک حمام آب گرم با روشور و کیسه و صابون و لیف به مقدار لازم، یک شیشه عطر یا ادکلن به مقدار کافی، یک دسته اسکناس سبز یا سرخ برای شاباش که قطر آن بسته به حرکات موزونِ عروس خانم متغیّر است، و البته: خودِ عروس خانم!

در تهیه و تدارکِ هر یک از مواد بالا، طبعاً باید دنبال فردِ اعلایش بگردید. دامادی است دیگر! گیرم که نه یکبار، اما مگر آدم چندبار در طول عمرش داماد می‌شود یا می‌تواند داماد شود یا اگر هم بتواند، برای هر بار توانستنش مجلس می‌گیرد؟! به همین علت است که تهیه‌ی یک لیست بلندبالا درباره‌ی خصوصیات یک کت و شلوار شیک و خوش‌قواره، بهترین

www.takbook.com

www.takbook.com

روشور و حتی چگونه در هنگام شاباش دادن باوقار باشیم، برای هر دامادی لازم است. همین طور است تحقیق درباره‌ی کسی که باید باشد تا اصولاً اسم مجلس را بشود «دامادی» گذاشت! آن همان کسی است که توی مجلس، عروس خانم است و بعد از مجلس، زنِ شما! این را هم بگوییم که خیلی‌ها ممکن است عروس ایده‌آلی برای یک مجلس دامادی باشند و تحسین و به‌به و چه‌چهِ همه را هم درآورند؛ اما کم‌اند کسانی که همسر ایده‌آلی برای سالهای سالت هستند تا تو باهشان «زندگی» کنی.

اگر می‌خواهی داماد شوی، قبل از اینکه به کت و شلوار فلان مارک فکر کنی، با همین بیژامه‌ی مامان‌دوز پایت، اول بنشین و خصوصیات همسر ایده‌آلت را لیست کن! این پایین را هم بخوان؛ به دردت می‌خورد!

● ویژگی‌های همسر ایده‌آل اینهاست:

▪ زیبا باشد! بله! چرا خجالت؟!

▪ زیبا باشد ولی باتربیت هم باشد! خانم خوشگلی که در خانواده‌ای بزرگ شده که از هفت دولتِ نجابت و اصالت و تربیت آزاد است، مثل سبزه‌ای است که وسط زباله‌ها و راهِ فاضلاب روییده. کندنِ همچین سبزه‌ای هیچ مأمور شهرداری‌ای را وادار نمی‌کند که سوت بزند و داد بکشد سرت؛ اما خود دانی! سبزه‌ای را برای تزئین خانه‌ات می‌بری که هزار جور کثیفی و میکرب را به خانه‌ات می‌آورد و فقط چند روزی ـ بله فقط چند روزی! ـ زیباست.

▪ باشعور باشد! اینکه بسیار شنیده‌ایم زنی پشت سر مردش یا مردی پشت سر زنش می‌گوید که «درکم نمی‌کند»، علتش گاه به همین شعور برمی‌گردد که یکی دارد یکی ندارد؛ یا هر دو ندارند! به هر حال، نتیجه‌اش تباه شدن زندگی است و خلاص! غصه‌ی آدم‌های احمق را نخور که توی خانه می‌مانند و قطعاً باهشان ازدواج نکن! راستش را بخواهی، آنها برای خیلی‌های دیگر احمق نیستند؛ چون سطح درک و فهمشان با هم یکی است و زوجهای خوبی برای هم خواهند بود!

▪ خانواده‌اش به بدی و ناشایستی مشهور نباشد! ژنتیک را دست کم نگیر! خون اثر خودش را می‌گذارد. اگر از خانواده‌ای زن بگیری که مثلاً از نزول‌خوری بدشان نمی‌آید یا به تجمّلات بیشتر از نانِ شبشان اهمیت می‌دهند یا با پشتِ سر مردم حرف زدن مشکلی ندارند، احتمالاً زن تو و فرزند آینده‌ی تو هم کسانی خواهند بود عاشق کارتون «اسکروچ»، با صفحه‌ای در دستشان که همیشه پشت سر مردم بگذارند و کسانی که به تاریخ انقضای ماستی که خریده‌اند نگاه نمی‌کنند، اما مارکِ پارکت زیر پایشان برایشان خیلی مهم است! اینکه بزرگ‌ترها می‌گویند از خانواده‌ای اصیل زن بگیر، به خاطر آن است که زن و بچه‌های تو به اصلشان می‌برند؛ و این خیلی مهم است!

▪ خواهر و برادرش، شناس باشند! این یک قانون کلی است که زنان، بچه‌هایی می‌زایند همانند برادرها و خواهرهاشان. شمرده‌ای چندبار این جمله را شنیده‌ای که: بچه‌ی حلال‌زاده به دایی‌اش می‌برد؟ بنابراین، دایی‌ها و خاله‌های بچه‌های هنوزبه‌دنیانیامده‌ات را توی خواستگاری‌ها خوب بشناس؛ اگر بچه‌هایی شایسته می‌خواهی!

▪ کم‌مهر نباشد اما کم‌مهر باشد! مهریه‌ی زنت، تو را زیر بار قرض می‌برد! چطور؟ درست است که وقتی عاقد دارد صیغه‌ی عقد را جاری می‌کند، تو در پوست خودت نمی‌گنجی! اما اگر می‌شد بگنجی، می‌شنیدی که عاقد وقتی مهریه‌ی خانمت را اعلام می‌کند، بعدش هم می‌گوید که عندالمطالبه است! این «عندالمطالبه» یعنی هر وقت خانمت گفت، باید بدهی! این، «حق» اوست! خیالت را راحت کنیم: یعنی مالِ خانمت است! و هیچ تعارف‌بردار و شوخی‌بردار و تأخیربردار نیست! یکی از ویژگی‌های همسر ایده‌آل این است که شوهرش را مقروض نکند و باری بیشتر از طاقتش، بر دوشش نگذارد. این ویژگی را از همان دقایقِ اولِ قباله نوشتن، در نظر داشته باش!

▪ کمک‌کارت باشد! و روزگار را بر تو سخت نگیرد! هم در کار دنیا، هم در کار آخرت!

▪ بتواند مادر شود. واضح است که اگر بروی از خانواده‌ای زن بگیری که می‌دانی نازایی میانشان شایع است، هراس بچه‌دار نشدن را باید به جان بخری. و همین طور اگر بروی از خانواده‌ای زن بگیری که می‌بینی با فرزندانشان مهربان نیستند، واضح است که خودت را باید برای حسرتِ رفتار محبت‌آمیز با بچه‌هات، آماده کنی! برای همین‌هاست که توصیه می‌کنیم خواستگاری که می‌روی، دخترخانم را فقط در لباس عروس نبین؛ ببین مادر خوبی هم می‌تواند برای فرزندانِ اینده‌ات باشد!

▪ باعفت باشد.

▪ پیش خانواده‌اش عزیز و محترم باشد.

▪ با تو که هست، صاف و صمیمی و بی‌شرم و خجالت باشد! زن باید از نامحرم شرم و حیا کند؛ نه از شوهرش که محرم اوست. اگر بنا باشد زن و

www.takbook.com

www.takbook.com

شوهر با هم که هستند هم، شرم کنند از هم و صمیمی نباشند، پس چطور آن آرامشی را که می‌بایست در ازدواج به دست آورند، به دست می‌آورند؟

▪ دین داشته باشد!

منبع : ۵ روز

http://vista.ir/?view=article&id=108288

vista.ir
Online Classified Service

من و همسرم یک زندگی عاشقانه داریم زیرا...

۱) برای همدیگر وقت صرف می‌کنیم.

۲) به همه می‌گویم که دوستش دارم.

۳) برای قدردانی از محبت‌هایش، نامهٔ عاشقانه‌ای برایش می‌نویسم.

۴) در جمع از او تعریف می‌کنم.

۵) وقتی غمگین است سعی می‌کنم ناراحتی‌اش را بفهمم و او را درک کنم.

۶) همیشه در اتفاقات خوب و مهم زندگی او را سهیم می‌کنم قبل از این که دیگران چیزی بدانند.

۷) در همه مراحل زندگی باهم برنامه ریزی می‌کنیم.

۸) همواره مراقبش هستم و به نیازهایش توجه خاصی نشان می‌دهم.

۹) آرامش را در همه حال حفظ می‌کنم.

۱۰) باورهایم را نسبت به او همواره حفظ می‌کنم.

۱۱) پس از به پایان رسیدن روزهای پرتحرک، شب‌ها همه چیز را برایش تعریف می‌کنم.

۱۲) اولین کسی هستم که تولدش را تبریک می‌گویم.

۱۳) به کارهایی که برایم انجام می‌دهد توجه می‌کنم و قدردان محبت‌های او هستم.

۱۴) ازدواجمان را از موهبت‌های الهی می‌دانم.

۱۵) برای سلامتی‌اش صدقه می‌دهم.

۱۶) در یک مکان یادداشتی محبت‌آمیز برایش پنهان می‌کنم و او را راهنمایی می‌کنم تا پیدایش کند.

۱۷) در همه لحظات زندگی با گذشت رفتار می‌کنم.

۱۸) سعی می‌کنم که همیشه سرزنده و شوخ طبع باشم.

۱۹) کارهایی که نشان دهندهٔ محبتم نسبت به اوست برایش انجام می‌دهم.

۲۰) هرگاه از او خیلی عصبانی هستم به نکات مثبتش هم فکر می‌کنم.

۲۱) اگر احساس کنم از وسایل شخصی‌اش چیزی کم دارد ولی خودش نمی‌خرد، حتماً برایش تهیه می‌کنم.

۲۲) همه هدایایی را که به من داده است، از صمیم قلب دوست دارم.

۲۳) همیشه دل آرام یکدیگر هستیم

www.takbook.com

www.takbook.com

منبع : اخبار پزشکی ترکمن مدیکال

http://vista.ir/?view=article&id=93258

vista.ir
Online Classified Service

منظور واقعی خانمها از آنچه که می گویند !

به شما می گوید که برای مهمانی شام همراهیتان می کند، و به نظر می رسد که واقعاً علاقه مند به این کار است. بعداً برای اینکه او را مجبور به این کار کرده اید عصبانی می شود. این به نظرتان آشنا نبود؟

مردها و زنها موجوداتی کاملاً متفاوت هستند. مردها معمولاً رک و راست هستند، اما به نظر نمی آید که زن ها آنقدرها هم مستقیم باشند. شما هیچوقت نمی توانید بفهمید که منظور و مقصود واقعیشان چیست و در دلشان چه می گذرد.

اما نا امید نشوید. در اینجا می خواهیم شما را با منظور واقعی خانم ها آشنا کنیم.

● در جواب به دعوت دوستی شما

▪ می گوید: نمی خواهم دوستیمان را خراب کنم.

ـ منظورش این است که: از تو به عنوان یک دوست پسر خوشم نمی آید و اینقدرها برایم جذاب نیستی که با تو بیرون بروم، اما به عنوان دوستی معمولی قبولت دارم.

ـ چرا این کار را می کند: احتمالاً می خواهد دوستی عادیش را با شما حفظ کند و نمی خواهد که با گفتن بی علاقگیش به شما احساساتتان را جریحه دار کند.

ـ شما چه باید بکنید: آن را به خود نگیرید. او فقط به اندازه ی شما بهتان علاقه ندارد. سعی کنید دوستی نرمالتان را با او ادامه دهید

▪ می گوید: الان سرم از نظر کاری خیلی شلوغ است.

ـ منظورش این است که: دوست ندارم تو را هم جزئی از برنامه ی روزانه ام قرار دهم.

ـ چرا این کار را می کند: می خواهد به راحت ترین شیوه شرتان را از سرش کم کند. به جای اینکه با بی ادبی این کار را بکند، طوری حرف می زند که خودتان موضوع را بگیرید.

شما چه باید بکنید: اگر زنی یک مرد را دوست داشته باشد، همیشه می تواند برایش وقت پیدا کند. هر چقدر هم که برنامه ی کاریش سنگین باشد. پس خودتان را گول نزنید که ممکن است این وضعیت تغییر کند. دنبال کار خودتان بروید

▪ می گوید: آیا در حال حاضر با کسی رابطه داری؟

ـ منظورش این است که: دوست دارم به عنوان نامزدت باشم.

ـ چرا این کار را می کند: می خواهد بداند که وقتش را برای مردی که کس دیگری را زیر سر دارد تلف نمی کند.

ـ شما چه باید بکنید: صادقانه به او جواب دهید و بعد منتظر عکس العملش شوید.

▪ هنگام قرار ملاقات می گوید: آیا واقعا می خواهی به آن رستوران/سینما/مهمانی بروی؟

www.takbook.com

www.takbook.com

ـ منظورش این است که: من آنجا را دوست ندارم.

ـ چرا این کار را می کند: نمی خواهد به آنجا برود ولی نمی خواهد سمج و لجباز هم به نظر بیاید. امیدوار است که شما احساس او را درک کرده و برنامه دیگری بریزید.

ـ شما چه باید بکنید: اگر واقعاً دوست دارید که به آن مکان بروید، سرسختی کنید. در غیر اینصورت مجبور خواهید بود که برای خوشحال کردن او از تصمیم خود منصرف شوید. اما همیشه این را به یاد داشته باشید که زمانی او شما را خوشحال خواهد کرد که شما نیز خوشحالش کرده باشید.

▪ می گوید: تو رابطه ی خیلی خوبی با بچه ها داری، آنها هم تو را خیلی دوست دارند.

ـ منظورش این است که: دوست دارم بچه ای از تو داشته باشم و می خواهم نظر تو را هم بدانم.

ـ چرا این کار را می کند: می خواهد غیر مستقیم نظر شما را در مورد بچه دار شدن جویا شود بدون اینکه شما را عصبانی کند.

ـ شما چه باید بکنید: عصبانی نشوید. او احتمالاً منظورش آینده ی خیلی دور است. اما اگر فکر می کنید که هیچوقت قصد بچه دار شدن ندارید، بهتر است همان موقع آن را با او در میان بگذارید.

▪ می گوید: این رابطه به کجا می رود؟

ـ منظورش این است که: دوست دارم به رابطه مان حالت جدی تری بدهیم.

ـ چرا این کار را می کند: دوست دارد این شما باشید که پیشنهاد جدی کردن رابطه تان را می دهید.

ـ شما چه باید بکنید: این به نظر شما در مورد آینده ی رابطه تان بستگی دارد. اگر علاقه مند هستید، چنین پیشنهادی بدهید. اما اگر نمی خواهید، به او بگویید که دوستش دارید اما الان زمان این کار نیست.

▪ می گوید: من احساس نزدیکی زیادی به تو می کنم. تو مرا خوب می شناسی.

ـ منظورش این است که: احساس علاقه مندی می کند و می خواهد که به شما بگوید دوستتان دارد اما نمی خواهد او اول این حرف را زده باشد.

ـ این کار را می کند: برای کسی دفعه ی اول گفتن جمله ی &#۰۳۹;دوستت دارم&#۰۳۹; بسیار دشوار است. آسان تر است که کمی به این مسئله اشاره کند تا خودتان متوجه شوید.

ـ شما چه باید بکنید: اگر واقعا دوستش ندارید تحت هیچ شرایطی این جمله را به زبان نیاورید. اما اگر دوستش دارد، به او بگویید. اما به یاد داشته باشید که هیچوقت دروغ نگویید.

▪ می گوید: احساس می کنم که رابطه ی ما دچار یکنواختی شده است.

ـ منظورش این است که: می خواهم که تو کمی رمانتیک تر و با علاقه تر رفتار کرده، و گهگاهی من را غافلگیر کنی. می خواهم توجه بیشتری به نیازهای من داشته باشی.

ـ چرا این کار را می کند: او نمی خواهد احساساتتان را جریحه دار کند و بگوید که شما باعث این یکنواختی شده اید.

ـ شما چه باید بکنید: نیازی نیست که شخصیتتان را به کل تغییر دهید، اما اگر کمی هم در رابطه تان تغییراتی دهید مطمئناً صدمه ای نمی خورید. سعی کنید ناراحتی های او را از بین برده و کمی غافلگیرش کنید.

▪ می گوید: مردی در محل کارم گاهی به من خیره میشود.

ـ منظورش این است که: باعث حسودیت می شود؟

ـ چرا این کار را می کند: می خواهد به شما بفهماند که مردان دیگر هم هستند که به او بسیار علاقه مند باشند. دوست دارد شما به اینکه با او هستید افتخار کنید.

ـ شما چه باید بکنید: آنطور که او می خواهد عکس العمل نشان ندهید. عصبانی نشده و حسودی هم نکنید. در عوض کمی تحسینش کنید، مطمئناً استقبال خواهد کرد.

▪ می گوید: آیا تو با مادرت راه می آیی؟

ـ منظورش این است که: آیا مرد خانواده دوستی هستی؟

ـ چرا این کار را می کند: مردی که می تواند با مادرش راه بیاید و رابطه ی خوبی با او دارد، فرد وفادارتر، احساسی تر و علاقه مند تر است.

ـ شما چه باید بکنید: در مورد رابطه ی خودتان با مادرتان با او صحبت کنید. و به او اطمینان دهید که رابطه ی خوبی با او دارید.

● هنگام جدایی

www.takbook.com

www.takbook.com

▪ می گوید: الان آمادگی متعهد شدن برای یک رابطه را ندارم.

ـ منظورش این است که: نمی خواهم به تو تعهدی داشته باشم، هیچوقت هم نمیخواهم.

ـ چرا این کار را می کند: این کار را می کند تا کمی از ناراحت کنندگی جریان کم کند.

ـ شما چه باید بکنید: تا زمانی که آمادگی لازم برای رابطه با شما را پیدا نکرده است، دور و اطرافش نچرخید.

▪ می گوید: فکر می کنم ما می توانیم دوستانی معمولی باقی بمانیم.

ـ منظورش این است که: می خواهم تو را کم کم از زندگیم خارج کنم.

ـ چرا این کار را می کند: به نظرش می رسد که کم کم خارج کردن شما از زندگیش بهتر باشد از اینکه یکدفعه رابطه اش را با شما قطع کند. شاید هم می خواهد شما را در آب نمک بخواباند.

ـ شما چه باید بکنید: اگر دوست دارید، دوست او باقی بمانید. اما اجازه ندهید که شما را توی آب نمک بخواباند. اگر دوباره بخواهد رابطه اش را با شما شروع کند، ممطئن باشید که به این دلیل است که کس دیگری را پیدا نکرده است.

● ببینید چه در دل خانم هاست....

الان دیگر می دانید که حرف های خانم ها چقدر با منظور اصلیشان تفاوت دارد. زن ها برخلاف مردها برای حرف زدن معمولاً از اشاره ها استفاده می کنند و هیچوقت رک و پست کنده آنچه در دلشان است را بیان نمی کنند. نمی گویم کاری که او میکند اشتباه است یا کار شما، و کدامیک بهتر است. فقط می گویم که زن ها و مردها برای بیان احساساتشان راه های مختلف و متفاوتی دارند. سعی کردیم در اینجا کمی شما را با آنچه در دل خانم ها می گذرد آشنا کنیم.

منبع : تهران مانیا

http://vista.ir/?view=article&id=329242

vista.ir
Online Classified Service

مواردی که در زندگی زوجین سبب اختلاف می شود

●ویژگی های فردی که در امر زناشویی نقش منفی دارد.

۱- خسّت: یکی از مواردی که زندگی زناشویی را سخت و مشکل می سازد؛ خسّت است.

در این مورد سه حالت اتفاق می افتد؛ نخست وضعیتی که زن و مرد هر دو خسیس هستند که در این حالت مشکل روانی ندارند؛ ولی زندگی مرفهی نخواهند داشت. دو حالت دیگر آن است که زن یا خسیس باشند. در این دو حالت زندگی هم از نظر روانی و هم از نظر رفاهی برای دو طرف شرایط سختی خواهد داشت.

۲- عصبانیت: زن یا مرد عصبانی زندگی را بر دیگری دشوارمی سازد. حساسیت های بی مورد و پرخاش و توهین و بی احترامی صفات مذمومی هستند که علاوه بر آن که طرف مقابل را ناراحت می کنند، به خود شخص نیز زیان می رسانند. در چنین مواقعی باید آرامش خود را حفظ کرد، آنگاه

www.takbook.com

www.takbook.com

خشم همسر را آرام و توجه او را به امور دیگری جلب نمود و برای پالایش روانی او گفتگویی دو نفره انجام داد تا وی با بیان ناراحتی ها آرام گیرد.

۳- دورویی: زن و مردی که با دو شخصیت با هم مواجه شوند و در ظاهر و باطن یك رنگ نباشند؛ زندگی مطلوبی نخواهند داشت. زندگی ای که در آن صداقت و صمیمیت نباشد؛ اعتماد و اطمینان از آن رخت بر خواهد بست و اضطراب و تزلزل روانی بر آن حاکم خواهد بود.

۴- دروغ: فرد دو رو کسی است که تظاهر به نیکوکاری و پاکدامنی می کند ولی در باطن طور دیگری می باشد؛ امّا دروغگو کسی است که هر جا مصلحت و نفع خود را بسنجد واقعیت را تحریف می کند و بنا به میل خود کردار و رفتارش را تنظیم می نماید. دروغ نیز مانند دورویی بنیان خانواده را متزلزل می کند و اعتماد را از بین می برد.

۵- پنهان کاری: پنهان کاری عبارت از آن است که یکی از زوجین بدون نظر و اطلاع همسر خود و در غیاب او مبادرت به انجام اعمالی بنماید و این اعمال را چه خوب و چه بد از همسر خود پنهان دارد. چنین رفتاری ولو به نفع خانواده باشد ، اعتماد را از بین می برد. گاه این گونه رفتارها در جهتی است که فرد به نفع خود و یا خویشاوندان نسبی و به ضرر همسر و زندگی مشترك انجام می دهد. این گونه اعمال بتدریج بنیان خانواده را به هم می ریزد ، هر یك از زوجین را نسبت به رفتار دیگری بدبین و ناراحت می نماید و به عکس العمل وا می دارد.

۶- پرخاشگری و خشونت: پرخاشگری به رفتاری اطلاق می شود که " هدفش اعمال صدمه و رنج" باشد. مثلاً زنی که غذای مورد علاقه شوهرش را نمی پزد و یا آن را می سوزاند ، یا شوهری که از زنش مرتباً انتقاد می کند و به او غُر می زند. هر یك از این رفتارها بخشی از عناصر یك رفتار پرخاشگرانه بوده و موجب از هم پاشیدگی بنیاد زندگی زناشویی می گردد. خشونت و عکس العمل های زننده و شدید چه از طرف زن و چه از طرف شوهر قدرت تحمل طرف مقابل را تضعیف می نماید و زندگی را برای هر دو مشکل می سازد. در خانواده ای که خشونت حاکم است ،عاطفه و رفتار انسانی رخت بر می بندد و محیط تربیتی نامناسبی از نظر تربیت فرزندان ایجاد می شود.

۷- لجاجت: از دیگر عوامل بنیان کن در خانواده لجاجت است. این حالت بین زن و مرد زیاد دیده می شود و گاه به جایی می رسد؛ که حرکات لجوجانه به شکستن وسایل خانه منتهی می گردد. چنانچه این حالت، وضعیت افراطی به خود بگیرد ، چه بسا به طلاق و از هم پاشیدگی خانواده منتهی گردد.

۸- خودبینی و تحقیر دیگری: خودبینی یا تصویر ذهنی هر کس از شخصیت خویش ، از مجموع تصورهای او درباره توانایی ها ، احساس ها ، اندیشه ها ، آرزوها ، داوری ها ، و کوشش های وی تشکیل می شود.

معمولاً کسانی که خود کم بین هستند، گرفتار عقده حقارت اند، و خود را کمتر، بی مقدارتر و زبون تر از دیگران احساس می کنند؛ افرادی که دچار خود بزرگ بینی هستند ؛ مبتلا به تکبر ، نخوت ، خودستایی و جاه طلبی اند ؛ چنین افرادی سعی می کنند با تحقیر دیگران ، بزرگ نمایی کنند. زن یا شوهری که بخواهد همسر خود را تحقیر کند، و خود را بالاتر احساس کند و خوبی های خود را به رخ دیگری بکشد ، با دست خود تیشه به ریشه زندگی زناشویی خویش می زند.

۹- بی انضباطی: مرد یا زنی که اساس رفتار خود را بر بی انضباطی قرار دهد ، مورد اعتراض همسر خود قرار می گیرد. گاه بی انضباطی منجر به بی اعتمادی می شود و گرمی و شادمانی را از خانواده می گیرد. مردی که شب دیر به خانه می آید و زمانی را برای تفریح ، مسافرت و معاشرت با زن و فرزندان خود در نظر نمی گیرد، موجبات نارضایتی خانواده خود را فراهم می آورد.

●وجوهی از اختلاف های زناشویی

تفاوت هایی فردی یك اصل مسلّم غیر قابل انکار است که برای نظام اجتماع و طبیعت ضروری است. به پیروی از این اصل طبیعی، بین زن و شوهر اختلاف وجود دارد و تا زمانی که این اختلاف ها فاصله زیادی نداشتهباشد و با گذشت و چشم پوشی هماهنگ شود، مشکلی را ایجاد نمی کند. مواردی از اختلاف هایی که ممکن است، منجر به ناهمنوایی و ناسازگاری شود، عبارت است از:

۱- اختلاف در خواسته ها: یکی از عواملی که در انتخاب همسر و زندگی زناشویی باید مورد توجه قرار گیرد ، خواسته های زن و شوهر است. زن یا شوهری که دارای خواسته های ایده آل و متفاوت از دیگری باشد و در تعدیل آن اقدام نکند ؛ احتمال ناسازگاری در زندگی زناشویی از این جهت وجود خواهد داشت.

۲- اختلاف در سلیقه ها و علاقه ها: وجود اختلاف سلیقه و علاقه در افراد طبیعی است؛ ولی چنانچه در برنامه های زندگی خانوادگی، این اختلاف در جهت هماهنگی بین زن و شوهر تعدیل نشود؛ احتمال آن دارد که به ناسازگاری منتهی گردد.

۳- اختلاف در دیدگاه ها: انسان موجودی است با آرزوهای نامحدود ، او هر چه بیشتر داشته باشد ؛ بیشتر هم می خواهد و برآورده شدن هر نیازی به جای کاستن از آرزوهای انسان ، نیازهای تازه ای را هم بر می انگیزاند. چنانچه زن و شوهری با دیدگاه ها و آرزوهای متفاوت که احتمال

www.takbook.com

www.takbook.com

حصول به آن کم باشد ؛ نتوانند در زندگی زناشویی خود هماهنگی ایجاد کنند ، زندگی شاد و موفقی را نخواهند داشت.

۴- اختلاف در خلق و خوی: بعضی افراد عصبانی ، خشن ، متکبّر، خودخواه ، از خود راضی ، و بعضی دارای روحیه ای گرم ، خوش برخورد ، متواضع و مردم دوست می باشند ؛ بنابراین توافق اخلاقی در صدر عوامل انتخاب همسر قرار دارد.

۵- اختلاف در میزان هوش: اختلاف سطح هوشی همسران نسبت به یکدیگر ، ممکن است در زندگی زناشویی آنان مشکلاتی ایجاد نماید. بنابراین در نظر گرفتن بهره هوشی و اختلاف سطح معقول در این زمینه خالی از اهمّیت نیست.

۶- اختلاف در ابعاد معنوی: مرد و زنی که از نظر رعایت و پایبندی به امور معنوی اختلاف سطح دارند ، زندگی بی دغدغه ای نخواهند داشت. بنابراین در امر ازدواج بُعد اعتقادی به ویژه جنبه های معنوی آن باید مورد توجه خاص قرار گیرد.

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=224847

vista.ir
Online Classified Service

مواظب باشید! در دام اختلافات نیفتید

مردم دنیا به دو دسته تقسیم می شوند؛ عده ای در جستجوی نیمه گمشده خود هستند و عده ای دیگر که این نیمه را پیدا کرده اند. آیا شما جزو افراد خوش شانسی هستید که خوشبختی را با همسرتان قسمت کنید؟ چطور زندگی مشترکتان را در مقابل مشکلات حفظ می کنید؟ زندگی مشترک، خوشبختی و کمال برای هر فردی ایده آل است. البته برای دوام آن باید راه های حفظ این رابطه را به خوبی شناخت. اما این مسیر زیبا گاه فراز و نشیب هایی هم دارد. در ازدواج، تفاهم و درک متقابل، آرمان همیشگی زن و شوهرهاست، اما گاه مشکلات روزمره، جو زندگی را به جر و بحث، ناراحتی، خستگی و بی حوصلگی می کشاند. فقط کافی است کمی فکر کنیم و از آنچه در اختیار داریم، درست استفاده کنیم.

صحبت و گفتگو یکی ازضروریات زندگی زناشویی است. در قالب این ارتباطات کلامی، زن و شوهر می توانند شادی ها و ناراحتی های خود را بروز دهند. اما غالبا شروع صحبت مشکل است و سکوت حکمفرما می شود. به عنوان مثال همیشه آرزو دارید برای سالگرد ازدواج یا تولد، مراسم شاد و جالبی داشته باشید،

اما همسرتان نمی تواند آرزوهای شما را حدس بزند و شما هم از این موضوع آزرده خاطر می شوید. هیچ گاه اجازه ندهید چنین مسائلی روابط صمیمانه زندگی مشترک را تیره کند و دلخوری، جای عشق را در قلب شما بگیرد؛ پس منتظر نمانید و خیلی راحت و در کمال صداقت، خواسته های قلبی خود را به او بگویید.

کار، بچه ها، تلویزیون، درس، دانشگاه ... چقدر وقت برای گفت وگو و صحبت با همسرتان در نظر می گیرید؟ همه ما در روز ساعات زیادی را به کار، مطالعه، رسیدگی به امور بچه ها و... اختصاص می دهیم، اما نباید فراموش کنیم که درخلال این مدت، چند دقیقه ای هم باید برای صحبت با

www.takbook.com

www.takbook.com

همسرمان وقت بگذاریم. دراین فرصت شیرین باید تمام دغدغه های روزمره راجع به پول، کار، تربیت بچه ها و... را رها کنیم و فقط به خواسته ها و احساسات طرف مقابل گوش دهیم. به خاطر داشته باشید دراین فرصت طلایی هرگز نباید از یکدیگر ناراحت شوید. اجازه دهید همسرتان درمورد هر موضوعی که دوست دارد ، صحبت کند و یا به اصطلاح با شما درد دل کند . چنین ارتباط متقابلی بسیار ارزشمند است، زیرا باعث می شود زن و شوهر احساس کنند که طرف مقابل کاملا به او توجه دارد. پس چنین فرصت هایی را هیچ وقت از دست ندهید. سرمیز شام، چند دقیقه ای قبل از خواب و یا هر فرصتی را که خود صلاح می دانید، برای این چنین گفت وگوهایی غنیمت بدانید.

یکی از نکات طلایی در زندگی مشترک این است که در مورد تصمیم گیری های مهم، هیچ وقت نباید یکی از زوجین تصمیم نهایی را بگیرد، بلکه هردو نفر باید با همفکری، بهترین گزینه را انتخاب کنند و درنهایت نیز هردو راضی باشند. زن و شوهر در صحبت، اظهارنظر و در کل، احترام متقابل حقوق مساوی دارند و هیچ یک نباید نظر خود را به دیگری تحمیل کند.

● همسرتان را همان طور که هست بپذیرید!

طی چند سال گذشته، طرز تفکر زنان و مردان بسیار عوض شده است. در بسیاری از موارد، زن و مرد تمایل دارند کارهاو رفتارهایشان شبیه طرف مقابل باشد. این امر را بزرگترین علت شکست روابط زناشویی در دنیای امروز می دانند. در واقع می بایست همسرمان را همان گونه که هست بپذیریم، نه اینکه قصد داشته باشیم او را به طور کامل تغییر دهیم. زن و مرد آن قدر با هم تفاوت دارند که گویی هر کدام متعلق به یک سیاره دیگر هستند. روش های برقراری ارتباط، تفکر، ابراز علاقه و... در زنان و مردان کاملا متفاوت است. مردان، موفقیت، استقلال، سود، کارآیی و قدرت را تحسین می کنند و بیشتر به هدف و نتیجه می اندیشند تا روابط افراد. در حالی که زنان طالب تغییر و تنوع، ابراز احساسات، هدیه و روابط صمیمانه هستند. زنان بیش از هر چیز شیفته توجه، گوش کردن، تفاهم، احترام، محبت و علاقه، قدردانی، پذیرش احساسات و تغییرات رفتاریشان از طرف مقابل هستند. تمایلات مردان نیز به گونه ای دیگر است. آنها بیشتر تمایل دارند مورد تعریف و تمجید قرار گیرند، همسرشان به آنها اعتماد کند و او را همان طور که هست بپذیرد بدون اینکه قصد تغییر او را داشته باشد.در این صورت شانس زندگی زناشویی را بالا برده ایم. درک و قبول شریک زندگی مانع از دلسردی، ناامیدی، بغض و کینه می شود به علاوه، این تفاهم و درک مطلوب، باعث می شود تا نیازهای طرف مقابل نیز کاملا تامین شود.

در سایه چنین ارتباطات متقابلی، زن و شوهر یک گام به جلو برمی دارند، در نتیجه خود را برای پیشرفت زندگی آماده می کنند و کوچکترین فرصت ها را برای ایجاد روابطی رضایت بخش و کاملا استوار غنیمت می شمارند.

● چند مورد تهدیدکننده آرامش زندگی مشترک

برای اینکه زندگی زناشویی موفقی داشته باشید، حتما لازم نیست به دنبال راه حل های طلایی و معجزه بگردید، بلکه می توانید با دور شدن از بعضی دام ها، پایه های مشترک را تقویت کنید. موارد زیر، می تواند روابط همسران را به مخاطره اندازد.

- تلویزیون قاتل عشق است و هیچ شکی هم در این موضوع نیست. شام خوردن در هنگام تماشای اخبار و فیلم، دیگر فرصتی برای گفتگو و صحبت همسران با یکدیگر باقی نمی گذارد. اگر می خواهید روابط عاشقانه شما با همسرتان دچار مشکل نشود، از تلویزیون دوری کنید و چند شب در هفته اصلا تلویزیون را روشن نکنید.

- سعی کنید شب ها کمی زودتر از سر کار به منزل برگردید. وقتی که خیلی دیر از سر کار برمی گردید، چون خیلی خسته هستید دیگر حوصله صحبت کردن با همسرتان را ندارید.

نگذارید کار، روابط زیبای شما با همسرتان را خراب کند.

- درست است که چندین سال از ازدواج شما گذشته است، اما این دلیل نمی شود به ظاهر و نظافت خود بی اهمیت باشید. مطمئنا" شریک زندگیتان به شما علاقه مند است و شما را همان گونه که هستید دوست دارد پس شما نیز نشان دهید که به او علاقه مند هستید و به نظرات و خواسته هایش احترام می گذارید.

- بی تفاوتی یکی از بزرگترین دشمنان روابط زناشویی است. منظور از توجه و اهمیت، صرفا" خرید هدیه و دسته گل نیست، بلکه گاهی همسران از نگاه محبت آمیز به طرف مقابل هم دریغ می کنند. این موضوع بیشتر مواقعی واضح می شود که زن یا مرد لباس جدیدی خریده و یا موهایش را مرتب کرده است، اما همسرش هیچ عکس العملی نشان نمی دهد. وقتی ظاهر او به نظرتان زیبا و جذاب آمد، حتما" این مطلب را ابراز کنید.

- خانم عزیز یا آقای محترم، تا کی می خواهید دائم مراقب همسرتان باشید، اعمال و رفتار او را زیر ذره بین بگذارید و مرتب در مورد هر موضوعی او را سؤال پیچ کنید. مگر نه این است که پایه های زندگی مشترک بر اعتماد دوجانبه استوار شده است؟ پس با سوءظن و بدگمانی اساس زندگی

www.takbook.com

www.takbook.com

خود را نابود نکنید.

- سکوت یکی از عوامل تزلزل پایه های زندگی زناشویی است. در اغلب موارد، کمبود وقت و بی توجهی به مسائل، باعث حاکم شدن سکوت در منزل می شود. با این حال در بسیاری موارد زن و شوهر با هم صحبت می کنند، اما هیچ کدام به حرف های طرف مقابل گوش نمی دهد. در چنین شرایطی دو نفر باید سعی کنند منظور طرف مقابل را درک کنند.

منبع : تک‌تاز ایران

http://vista.ir/?view=article&id=358699

vista.ir
Online Classified Service

موانع ارتباطی

مشکلات و رنجش های موجود در بسیاری از روابط به وجود موانع ارتباطی بین همسران برمی گردد که پیامدهایی مانند عصبانیت، سوءبرداشت و احساس مورد تقدیر واقع نشدن را نیز با خود به همراه خواهد داشت.

احساسات ناگفته می توانند روی هم انباشته شده و روابط بین همسران را مسموم کنند.

گاهی فشار دادن دکمه های احساسی طرف مقابل نیز باعث بروز واکنش و احساسات ناخواسته ای از طرف مقابل خواهد شد.

آگاهی داشتن از موانع ارتباطی می تواند به زوجین کمک کند درک متقابل و صمیمیت بین خود را افزایش داده و با توجه بیشتر و مؤثرتری در زندگی گام مشترک بردارند.

موانع ارتباطی در حقیقت همان چیزی است که همسران انجام می دهند (کلامی یا غیرکلامی) تا مانع از برقراری ارتباط عمیق بین خود شوند. برای مثال می توان موانع ارتباطی زیر را یادآور شد:

چرخاندن چشم و انجام حرکات چشمی هنگام سخن گفتن همسر، کشیدن آه بلند هنگام اظهار نظر همسر، نگاه کردن مداوم به ساعت، متوقف نکردن کار هنگام تمایل همسر برای داشتن یک گفت وگوی جدی، برقرار نکردن ارتباط چشمی و محروم ساختن همسر از توجه بی قید و شرط، استفاده از زمان بحث برای فکر کردن راجع به امور نامرتبط با بحث، بیان این عبارت که «این مسئله بارها تکرار شده و همان مشکل سابق است»، حالت تدافعی به خود گرفتن و یا عصبانی شدن به جای احترام به گفته های همسر، تحقیر همسر، فحاشی، تمسخر و...و قطع کردن صحبت های یکدیگر.

مریم نورامینی

منبع : روزنامه ایران

www.takbook.com

www.takbook.com

http://vista.ir/?view=article&id=126224

موانع ازدواج دختران و پسران از دید خود آنها

●موانع ازدواج دختران و پسران» از دید خود آنها چیست؟

مطالعات ملی نشان می دهد در حالی که «نداشتن ثبات شغلی»، پس از «بیکاری» از مشکلات و موانع اصلی ازدواج پسران از منظر کل جوانان است، «آزاد نبودن در انتخاب همسر دلخواه» پس از «پیدا نکردن فردی که به عنوان همسر دارای خصوصیات دلخواه باشد» مهمترین مانع ازدواج دختران جوان به شمار می‌رود.

کل جوانان «نبود حس مسئولیت پذیری در فرد» را چهارمین مانع ازدواج برای دختران و «نداشتن توان مالی کافی» برای پسران می دانند و پس از آن پسران «پیدا نکردن فردی که به عنوان همسر دارای خصوصیات دلخواه باشد» را دارای اهمیت دانسته اند.

پس از این عامل در حالی که «عدم امکان تهیه مسکن مناسب» به عنوان یکی از مشکلات پسران برای ازدواج است «بی برنامه بودن در زندگی» برای دختران از مشکلات اصلی ازدواج مطرح می شود.

به گزارش ایسنا، «وجود ملاك های سختگیرانه خانواده در ازدواج» برای دختران، بیش از پسران تبدیل به مشکل شده است؛ چرا که این عامل در رتبه هفتم سلسله مراتب موانع ازدواج دختران قرار داشته و برای پسران در اولویت شانزدهم قرار دارد.

در حالی که از منظر پسران جوان کشور، برای پسران «شروط دست و پا گیر خانواده دختر» در رتبه نهم موانع ازدواج قرار دارد «سختگیر بودن در انتخاب همسر» برای دختر در این مرتبه قرار می گیرد.

گفتنی است «نقص جسمانی» ، «عدم بلوغ شخصیتی کافی در فرد» و «ناتوانی والدین در راهنمایی برای ازدواج» در میان دختران در این سلسله مراتب دارای رتبه بالاتری است.

در حالی که «نداشتن کارت پایان خدمت وظیفه یا معافیت» برای پسران به عنوان مانع ازدواج مطرح است، دختران دارای مشکلی به نام «ناتوانی مالی والدین در تدارك ازدواج برای فرزندان» هستند؛ این در شرایطی است که با وجود مانعی به نام «اولویت دادن به ادامه تحصیل» برای ازدواج دختران، پسران به ادامه تحصیل به عنوان مانعی برای ازدواج نگاه نمی کنند.

به گزارش ایسنا این تحقیق بیانگر آن است که «شروط دست و پاگیر خانواده دختر» برای پسران در مرتبه نهم مشکلات ازدواجشان قرار دارد، اما در مقابل «فراهم نبودن جهیزیه» برای دختران مطرح می شود.

در حالی که از سوی جوانان «فراهم نبودن وسایل زندگی» نوزدهمین مشکل پسران برای ازدواج نام برده شده است، دختران «محدود بودن دایره انتخاب همسر» را مشکل خود می دانند. این تحقیق نشان می دهد که دختران بیش از پسران به «بلوغ شخصیتی کافی در فرد» برای ازدواج اهمیت می دهند؛ چراکه نبود این ویژگی در میان موانع ازدواج دختران دارای جایگاه دهم و برای پسران دارای رتبه دوازدهم است.

www.takbook.com

www.takbook.com

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=10977

vista.ir
Online Classified Service

موانع گفت وگو

یکی از مشکلات رایج در زندگی، نداشتن مهارت های برقراری ارتباط است. اغلب زن و شوهرها به دلیل نداشتن توانایی در شنیدن و ارتباط با مشکل روبه رو می شوند.

موانعی که بر سر راه برقراری ارتباط صحیح هنگام گفت وگو بین زن و شوهر وجود دارد، عبارتند از:

- در نظر نگرفتن زمان کافی برای فکر کردن راجع به آنچه قصد بیان آن را دارند.
- توجه نکردن به تفکرات و احساسات همسر.
- ترس از نمایان شدن شخصیت واقعی.
- ترس از عصبانیت همسر
- ترس از رنجاندن همسر
- نکته ای که زن و شوهر باید به آن توجه داشته باشند، این است که آنها قصد دارند بقیه زندگی را در کنار هم و با هم بگذرانند. به آرزوهای خود دست یافته و از نظر احساسی در سلامت باشند و این سلامت تنها با یکدلی و پذیرش زن و شوهر حاصل می شود.
- یکدلی درواقع توانایی قرار دادن خود به جای دیگران و درک شرایط و احساسات از دیدگاه اوست.یکدلی و پذیرش برای داشتن یک رابطه مستحکم بسیار حیاتی است و این در حالی است که زن و شوهر باید مهارت های برقراری ارتباط کلامی درست را بیاموزند تا بتوانند به پذیرش و درک متقابل دست یابند.

مریم نورامینی

www.takbook.com

www.takbook.com

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=125621

vista.ir
Online Classified Service

موفقیت در زندگی

● موفق‌ترین روابط عاطفی را با نامزدتان داشته باشید

هنگامی که نامزدتان کار نادرستی انجام می‌دهد، واکنش شما به او و کار ناشایستش چیست.برخی دوست دارند نامزد خود را ملامت و سرزنش کنند برخی نیز انتقاد را ترجیح می‌دهند. در این مقاله کوتاه سعی داریم تا با ارائه علل و عوامل شکل‌گیری واکنش‌ها در چنین لحظاتی، موفقیت‌آمیزترین لحظات را در زندگی نوپای خود داشته باشید. نکته اصلی اینجاست که با سرزنش‌کردن، انتقاد شدید کردن و حتی مقابله به مثل‌کردن با او، در حقیقت سعی دارید تا با قراردادن نامزدتان در جایگاه معلول، خود را علت قرار دهید. متاسفانه قراردادن نامزد در جایگاه معلول یا همان تاثیر بزرگ‌ترین و سخت‌ترین لطمه را به رابطه خود با وی وارد می‌کنید در این زمان است که مشاجره و نزاع آغاز شده و تبعات منفی بیشتری را نیز تجربه خواهید کرد.

این موضوع هیچگاه دلیل منطقی محسوب نمی‌شود که چون پدر و مادر و والدین همواره کنش و واکنش بدی نسبت به هم داشته‌اند، شما نیز چنین رویه‌ای را در قبال نامزدتان به‌کار گیرید. هنگامی که بحث شرایط در روابط مطرح می‌شود شما می‌توانید هم در جایگاه علت و هم معلول قرار گیرید. هنگامی که دیواری را رنگ می‌کنید شما در قبال و مقایسه با رنگ دیوار علت هستید اما هنگامی که رنگ را بر روی لباستان می‌ریزید البته به‌طور ناخواسته آنگاه شما معلول هستید نه علت! به‌خاطر داشته باشید دو نوع رابطه وجود دارد:

۱) نخست آنکه رابطه علت و معلولی متداول‌ترین نوع رابطه است. در مثال بالا شما متوجه رابطه شدید و توانستید اشخاص دیگر را نیز در جایگاه خود قرار دهید.

۲) دوم آنکه در رابطه علت و معلولی شما خود را یك علت فرض کرده و در عین حال این اجازه را هم به دیگران داده یا آنها را تشویق می‌کنید تا خود را هم چون علت در رابطه فرض کنند. به‌خاطر داشته باشید روابط علت و معلولی در بهترین حالاتش به صورت گروهی و تیمی هستند. شما و نامزدتان باید مسوولیت هر کاری و عمل و عکس‌العملی را با هم قبول کنید.

منبع:سایت نکاتی برای موفقیت

منبع : تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=80792

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

مها رتهای کلامی زن وشوهر

۱) من خواستگاران زیادی داشته ام !

آقا: پس من آدم خوشبختی هستم که تورا به دست آورده ام!

۲) خانم: من از خانواده ات خوشم نمی آید!

آقا: اما من به خانواده ات احترام می گذارم.

۳) خانم: تو خسیسی!

آقا: منظورت این است که حسابگرم؟!

۴) خانم: باتو قهرم!

آقا: قهرت هم چون مهرت زیباست !

۵) خانم: مادر وخواهرت اصلا مرا دوست ندارند!

آقا: مهم این است که من تورا دوست دارم!

۶) خانم: می خواهم با تو حرف بزنم!

آقا: سرا پا گوشم! امیدوارم سنگ صبورت باشم!

روان شناسان می گویند: در ارتباطات کلامی هرگاه با مانعی روبرو شدید، بلا فاصله پل بزنید.با این روش طرف مقابل را خلع سلاح می کنید ودر واقع از نقطه ای کور که او گمان نمی کرد، بر او یورش آورده اید، در نتیجه مقاومت وگارد او را شکسته اید. قرآن کریم در سوره فصلت، آیه ۳۴ می فرماید: «خوبی با بدی یکسان نیست، بدی را با خوبی برطرف کن، در این هنگام با کمال شگفتی خواهی دید آن که بین تو وبین او دشمنی است،گویا دوستی صمیمی شده است! «کنفسیوس می گوید :به جای آن که به تاریکی لعنت بفرستید، شمعی بیفروزید!»در زمینه ارتبا ط بین زن وشوهرسه نکته قابل ذکر است:

۱) روابط زن وشوهر حقیقی است ونه فقط حقوقی، بنابراین، گذشت وفروتنی هریک، چونان سرمایه گذاری دوشریک صمیمی است که پیوند زنا شویی را استحکام می بخشد!

۲) فروتنی وگذشت نباید به ذلت وخواری کشیده شود،چرا که در حدیث آمده است: آسیب بردباری، خواری است!

۳) دیالوگ ها وساختارهای پیشنهادی وحی منزل نیستند، شما می توانید با ذوق خود ومناعت با شرایط خودتان، ساختارهایی رابکار برید.

- خانم-آقا

www.takbook.com

www.takbook.com

۷) خانم: تو به غیر از من دیگران را دوست داری!

آقا: عشق من از ازل به نام تو ثبت شده، دلم رابشکاف تا خودت را ببینی!

۸) خانم: توفقط از پولت برای من هزینه می کنی، نه از دل وعشقت!

آقا: دل من اسیر توست!

۹) خانم: تو من را درک نمی کنی!

آقا: امیدوارم به کمک خودت بتوانم درکت کنم!

۱۰) خانم، توتکیه گاه خوبی برایم نیستی!

آقا: به من اعتماد کن !امیدوارم شایسته اعتمادت باشم !

منبع : روزنامه مردم‌سالاری

http://vista.ir/?view=article&id=114272

vista.ir
Online Classified Service

مهارت گوش دادن

● راه‌کاری برای رفع مشکل‌های زناشوئی

به طور کلی، همهٔ ما شنونده‌های خوبی هستیم. بیشتر وقت‌ها طی چند ثانیه ذهن‌مان آهسته آهسته آماده می‌شود و در نهایت ۱۰۰ درصد آن بر روی سخن دیگران متمرکز می‌گردد. با عنایت به پیچیدگی‌های مغز، دیگر جای شگفتی نیست که بگوئیم ذخیرهٔ همهٔ مطالب در مغز انسان امکان‌پذیر است و در هر لحظه برخی از آن‌ها به‌کار می‌روند.

مهارت‌های گفتاری، ما را به موجودی یگانه تبدیل ساخته‌اند، اما با وجود این گمان که مهارت‌های یاد شده، عواملی جهت رسیدن به صمیمیت هستند، متأسفانه بیشتر وقت‌ها آن‌ها، عوامل بازدارنده‌ای در این راه می‌باشند. روند گوش ندادن به سخنان، به‌خصوص هنگامی مشخص می‌گردد که گوینده به بیان مطالبی انتقادی بپردازد یا موضوعی ناپسند مطرح سازد، در این زمان، ذهن شنونده به سرعت سرگرم پیدا کردن واژه‌ای به منظور دفاع از خود یا فرار از مطلب می‌گردد. زندگانی "جنیفر" و "استیو"، نمونه‌ای برای درک این موضوع است.

"جنیفر" اصرار دارد که فرزند ۶ ساله‌اش باید در مدرسهٔ خصوصی ثبت نام شود، اما همسرش "استیو" با این ایده موافق نیست. هر دفعه که چنین موضوعی پیش کشیده می‌شود، آن‌ها همان بحث را بازگو می‌کنند. "جنیفر" اظهار می‌دارد:

"این مطلب برایم بسیار اهمیت دارد. مدرسه‌های دولتی از کیفیت کافی برخوردار نیستند."

ولی "استیو" می‌گوید: "من خودم به آموزشگاه دولتی رفته‌ام و خیلی هم خوب بوده است. ما از عهدهٔ پرداخت هزینه‌های مدرسهٔ خصوصی برنمی‌آئیم." بیشتر وقت‌ها، جر و بحث آن‌ها بالا می‌گیرد و به مسائل شخصی می‌انجامد: "خانوادهٔ تو فرزندان‌شان را لوس کرده‌اند. فقط به برادرت و مشکل‌های فراوانی که وی با آن‌ها روبه‌رو است، توجه داشته باش. مخارج تفریح‌های تو بیش از هزینهٔ آموزشگاه غیردولتی فرزندان ماست. تو به آن‌ها خوب نمی‌رسی."

www.takbook.com

www.takbook.com

تا این‌که یکی از زوج‌ها به مناقشه پایان داده و صحنه را ترک می‌گوید.

فهرست موضوع‌های مورد بحث، نامحدود است؛ مدیریت مالی، تربیت فرزندان، یاری در کارهای خانه، تصمیم‌گیری‌های یک‌طرفه، گرفتاری‌های خانوادهٔ پرجمعیت، احساس مورد علاقه نبود، فراموش شدگی، بد قلقی و حالی به‌جالی بودن، قطع آمیزش جنسی و حق‌نشناسی، شمار اندکی از این مشکل‌ها به‌شمار می‌روند.

انگاره و الگوئی برای این موضوع‌ها، پیوسته یکسان است. یکی از زوج‌ها از مسئله‌ای انتقاد کرده و یا موضوع دلخواه خود را به زبان می‌آورد و دیگری بلافاصله در کلام همسرش به‌دنبال اشتباه است. ایشان مشاجره‌ای را در مورد "حقیقت" شروع کرده و پیرامون عبارت‌های صحیح بحث می‌کنند و صدای اعتراض‌های خود را بالا می‌برند تا نظر خویش را به کرسی بنشانند. همهٔ این اعتراض‌ها دربارهٔ مسائل دشواری است که حل نشدنی نیستند و در بیشتر موارد به تشدید عصبانیت در افراد می‌انجامند؛ و در نهایت این خشم هم، خود به عاملی براندازنده در ارتباط زن و شوهر منتهی می‌گردد؛ که این عامل حمله به شخصیت فرد محسوب می‌گردد. اتهام‌ها و سرزنش‌های بی‌رحمانه و ناعادلانه از طرف یکی از زوج‌ها چنان اثر نامطلوبی در ذهن همسر او به‌جا می‌گذارند که در بیشتر مواقع هرگز بهبود نمی‌یابند و اعتماد و ایمنی را که هستهٔ اصلی یک ارتباط موفق هستند، نابود می‌سازند.

لازم است که همیشه به زوج‌ها یادآوری شود که در پی یافتن "حقیقت" نباشند، چرا که هر کدام از ما تصوری مغشوش از حقیقت در ذهن داریم، ولی چنین گمان می‌کنیم که آن باور، تمامی حقیقت است. با عنایت به این موضوع، راجع به حقیقت، بحث و بگومگو دربارهٔ این‌که یکی از زوج‌ها چند دفعه به این عمل دست زده یا دیگری چه مطلبی را بر زبان جاری ساخته است، کاری عبث بوده و مانع از حل مشکل می‌گردد. سایر موضوع‌هائی که به طور یقین باید مورد توجه واقع شود، این است که زوج‌ها به‌جای این‌که با یکدیگر به "گفت و شنود" بپردازند، تنها به "گفت" مبادرت می‌ورزند. وانگهی، باید بدانیم حتی میان شنیدن و گوش کردن هم اختلاف فراوانی هست. موقع گوش دادن، شخص، منظور طرف مقابلش را در می‌یابد، ولی در شنیدن، فرد، مقصود او را حدس می‌زند. گوش دادن، نخستین گام در حل موفقیت‌آمیز اختلاف‌ها است، همچنان که "استیون کازی" در کتاب "۷ ویژگی بسیار جالب آدمیان" در آن‌باره می‌گوید: "نخست در جست و جوی درک کردن و آن گاه به‌دنبال درک شدن باشید." سعی کنید دریابید که طرف مقابل‌تان چگونه به موضوع می‌نگرد. بکوشید به‌جای این‌که به جهان از دریچهٔ چشم خویش بنگرید، از دید همسرتان به آن نگاه کنید. با این عمل به‌گونهٔ بسیار متفاوتی از توافق و تفاهم دست می‌یابید. "چنان‌چه جای تو بودم، به احتمال زیاد، همین احساس را داشتم." این گفته به این معنا نیست که شما با این حالت، موافق هستید بلکه فقط این مفهوم را در بر دارد که شما توانسته‌اید آن حالت را دریابید و متوجه پرسش ذهنی همسرتان شوید. بدانید که تنها درک حالت‌های همسرتان سبب کاهش تنش‌های موجود می‌گردد و وی را با واژهٔ توافق و سازش آشنا می‌سازد. البته در صورتی‌که بتوانید همسرتان را درک کنید، می‌توانید اختلاف‌نظرهای موجود را با هم به آسانی حل نمائید.

سعی "استیو" بر آن بود که با پرسش، سبب پافشاری "جنیفر" را برای ثبت نام در مدرسهٔ خصوصی جویا شود. او قادر بود از طریق بحث کردن به‌راحتی، نادرستی نظر "جنیفر" را به اثبات رساند، ولی خوشبختانه دریافت که دلیل حقیقی اصرار "جنیفر" برای ثبت‌نام فرزندشان در مدرسهٔ خصوصی این است که خود او از تحصیلات بالا برخوردار نبوده و حس می‌کرده که "استیو" و دوستان دیگرشان از وی باهوش‌تر هستند. در ضمن، می‌اندیشید که "استیو" بیشتر وقت خویش را به‌کارهای شخصی‌اش صرف می‌کند، به‌نحوی که زمان کافی برای وی و فرزندانش ندارد. این موضوع سبب شده بود تا او احساس کند که در آخرین اولویت قرار دارد. هر چند "استیو" با همهٔ سخنان همسرش موافق نبود، اما وی برای لحظه‌ای خویش را جای همسرش نهاد و پی برد که چنان‌چه خود نیز در این موقعیت واقع می‌شد، احساسی همچون همسرش می‌یافت. "استیو" با در نظر گرفتن این موضوع با "جنیفر" سخن گفت و "جنیفر" برای نخستین مرتبه در طول زندگی مشترک‌شان احساس کرد که همسرش وی را درک کرده و به صحبت‌هایش گوش کرده است.

موقعی که بین زوج‌ها تفاهم باشد، آن‌ها می‌کوشند تا در هر امری، هدف‌های طرف مقابل خودشان را هم در نظر بگیرند. در این مورد، "جنیفر" و "استیو" مایل هستند فرزندان‌شان تحصیلات خیلی خوب داشته و خود آن‌ها هم، زندگی مطلوبی داشته باشند. این‌ها متقاعد شدند که حفظ زندگی مشترک‌شان در اولویت قرار دارد. وقتی "جنیفر" دریافت که در این تصمیم‌گیری، دیدگاه وی هم برای همسرش اهمیت داشته، اعتراضش را در مورد تصمیم‌گیری‌های یک‌طرفهٔ "استیو" پس گفت. بعد آن‌ها تلاش کردند که با هم به حل مشکل‌های‌شان بپردازند.

گفتنی است که یکی از متداول‌ترین اشتباه‌های زوج‌ها در حل مشکل‌های‌شان، اکتفا به راه‌حل‌های فوری است، در حالی‌که تهیهٔ فهرستی از راه‌حل‌ها، راه‌کاری بهتر می‌باشد. از این لحاظ، زوج‌ها باید در گزینش راه‌حل‌ها مبتکر باشند، حتی چنان‌چه ابتکاری دور از عقل داشته باشند. آن‌گاه این راه‌حل‌ها، باید بررسی و به‌تدریج محدود گردند تا همسران با هم به یک یا دو راه‌حل نهائی دسترسی پیدا کنند. در این مثال، "جنیفر" و "استیو"

www.takbook.com

www.takbook.com

متوجه شدند مشکل این است که آن‌ها فرصت کافی جهت خلوت کردن با یکدیگر ندارند، به‌گونه‌ای که به طور تقریبی تمام وقت‌شان صرف فرزندان، کار و ارتباطهای اجتماعی می‌شود. آن‌ها پی بردند که در اوایل زندگی مشترک‌شان از کسب تجربه‌های تازه، لذت فراوانی می‌بردند. اما امروزه از این موهبت هم محروم گشته‌اند. آن‌ها برای حل مشکل‌های‌شان فهرستی از راه‌حل‌ها را تهیه کردند. این فهرست شامل هفته‌ای یک‌بار صرف ناهار خارج از منزل، هفته‌ای یک شب گردش در بیرون از خانه و شرکت در مسابقه‌های قایقرانی بهاره بود.

در این مثال، مشاجره پیرامون مدرسهٔ خصوصی تنها بهانه‌ای برای پرداختن به مسائل اصلی دیگر بود. پس از آن‌که زوج‌ها، از مشکل اساسی‌شان باخبر شدند، از راه‌حل "برنده ـ برنده" سود جستند (در این شیوه هر کس حس می‌کند که چیزی به‌دست آورده است. به‌واقع هر فرد احساس برنده بودن دارد.) آن‌ها با به‌کارگیری این روش، گام‌هائی بسیار مثبت در جهت اختلاف‌های‌شان برداشتند که به استواری زندگی مشترک‌شان انجامید. به این ترتیب که آن‌ها موفق شدند با همدیگر رابطه‌ای برقرار کنند تا به یاری این ارتباط، سایر مسائل زندگی‌شان را هم با کامیابی فزون‌تری چاره‌سازی نمایند.

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=259882

vista.ir
Online Classified Service

مهارت های برخورد با همسر

۱) یاد بگیرید واقعاً به حرفهای شریك زندگیتان گوش کنید.البته اگر این حرف ها با بد و بیراه همراه باشد کار آسان نیست ، زیرا اکثریت ما نسبت به عصبانیت و خشم سریعاً واکنش منفی نشان می دهیم . بخصوص وقتی که شوهرتان روی نقطه ضعف شما دست می گذارد. بطور مثال مطرح کردن مسائل قدیمی یا مقایسه شما با مادرش . در هر صورت در اینگونه مواقع نفس راحتی بکشید و بعد به حرفهایش گوش دهید.

۲) اگر همسر شما تاکید دارد که شما او رادرك نمی کنید او را مطمئن سازید که شما نهایت سعی خود را بکار می گیرید تااو را درك کنید . از او بخواهید مثال های آشکاری برای شما بیاورید تا موقعیت برایتان مشخص تر شود . به طور مثال با گفتن سوالاتی از قبیل اینکه دقیقاً منظورت چیست ؟ باعث می شود که بحث در جهت مثبت ادامه پیدا کند.

۳) برای احساسات عصبی همسرتان ارزش قائل شوید . گفتن اینکه او هیچ حقی برای عصبانی شدن ندارد و یا نباید چنین حسی را داشته باشد عصبانیت او را بیشتر می کند .

۴) اگر رفتار شما باعث عصبانیت همسرتان شده مسولیت پذیر باشید . شما ممکن است ناآگاهانه عصبانیت همسرتان رابر انگیزید . بنابراین باید گامهایی در جهت تغییر رفتارتان بردارید.

۵) سعی کنید که یك راه میانبر برای برطرف کردن یا کم کردن عصبانیت همسرتان پیدا کنید . شما می توانید یك کلمه رمز خنده دار از قبل تعیین کنید . وقتی همسرتان عصبانی می شود بگویید که بحث عوض شده . مثلاً با گفتن کلمه تخم مرغ به همسرتان او را به خنده بیندازیدتا خشمش

www.takbook.com

www.takbook.com

کاهش یابد.

۶) وقتی همسرتان کنترل خود رااز دست می دهد یك نفس بکشید از صحبت کردن با او در چنین حالتی خودداری کنید ، اتاق را ترك کنید و به او بگوئید وقتی خشمش فرو کش نمود دوباره باهم صحبت کنید.

● چگونه دردرگیری مهارت کنترل داشته باشیم ؟

۱) به خاطر بسپارید که اشکالی ندارد مواقعی هم عصبانی شوید . اگر عصبانی شدید احساس گناه نکنید .(به خصوص) خانمها بااین باور بزرگ شده اند که اگر احساس منفی خود را نشان دهند گفته می شود رفتارشان زنانه نیست . بنابراین باید عصبانیت خود را پنهان کنند. زمانهایی وجوددارد که عصبانیت منطقی است اما باید این موقعیت ها راتشخیص داد و احساس خو را صادقانه بیان کرد و راهی برای تغییر و کاهش آن پیدا نمود.

۲) به طرف مقابل بفهمانید که اگرچه با نظر او موافق نیستید اما دشمن او هم نمی باشید . اینجا بحث دوست داشتن مطرح نیست ، بلکه تفاوت ها مطرح هستند که ایجاد اختلاف می کنند . درگیری عادلانه این است که به یکدیگر چه به صورت فیزیکی و چه به صورت کلامی حمله نکنید.مثلاً اسم یکدیگر را بد خطاب نکنید یکدیگر را سرزنش نکنید داد و بیداد نکنید و....

۳) چیزی که قبلاً به شما گفته شده به عنوان سلاح یا برگ برنده در بحث استفاده نکنید . اگر این کاررا انجام دادید اعتماد طرف مقابل را نسبت به خود از دست می دهید و باعث می شوید که او امنیت عاطفی خود را درارتباط باشما ازد ست بدهد.

۴) احساسات و ادراك خود را بدون انتقاد و داوری به همسرتان نشان بدهید . داشتن احساس تنها کافی نیست ، بلکه باید آن ر ا خوب بیان کرد . درهرازدواجی به راحتی نمی توان با طرف مقابل توافق داشت . باید سعی کنید رفتارهای دردسر ساز راتغییر دهید و توجه صادقانه به تجارب عاطفی او نشان دهید.

۵) قبل از نتیجه گیری از بحث جلسه راترك کرده و یازمان دیگری رابرای ادامه آن در نظر بگیرید.

۶) برای فردیت و شخصیت همسر خود ارزش قائل شویدو در نظر داشته باشید که همیشه حق با شما نیست و می توانید اشتباه بکنید درهنگام اختلاف سعی کنید بر مشکل تکیه کرده و با وضع قوانین ثابت در زندگی خود تعادل و آرامش برقرار سازید ، نیازها و احساساتان را بدون احساس گناه بیان کنید.

۷) هنگامی که مورد سرزنش همسر خود قرار می گیرید سهی کنید با نگاهی عمیق به درون خود مسأله ای را که عامل سرزنش بوده مورد بررسی قرار داده و از خود سوال کنیدکه آیاایجاد تغییرات خواسته شده خلاف ویژگی های روحی و روانی شماست ؟ آیا این تغییرات چیزهایی است که باعث راحتی زندگی شما می شود ؟ پس چه عاملی بازدارنده است ؟ سعی کنید در قضاوت های خود صادق باشید.

منبع : وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات

http://vista.ir/?view=article&id=86046

vista.ir
Online Classified Service

مهارت های حل اختلاف

۱) سکوت

برخی افراد به جای شرکت در بحث‌های سازنده به منظور ریشه‌یابی و فرونشانی اختلاف در محیطی آرام و محترمانه، ترجیح می‌دهند هیچ چیز نگویند و فقط سکوت اختیار کنند. این کار، طرف مقابل را به مرز انفجار

www.takbook.com

www.takbook.com

می‌رساند و باعث می‌شود که کنترلش را بر روی حرف‌هایی که می‌زند از دست بدهد. هر چند کناره‌گیری از جرّ و بحث ممکن است مسیر کم استرس‌تری به نظر آید امّا معمولاً به ایجاد استرس بیشتری برای هر دو طرف می‌انجامد و نهایتاً باعث جرّ و بحث‌های به مراتب بیشتری می‌گردد.

۲) موضع دفاعی گرفتن

برخی افراد به جای گوش دادن دقیق به حرف‌های طرف مقابل و درک صحیح نقطه نظرات او، موضعی دفاعی در پیش گرفته و صرفاً به انکار انجام هر کار اشتباهی از سوی خود می‌پردازند و احتمال مشارکت داشتن خود در اختلاف پیش آمده را نادیده می‌گیرند. انکار مسئولیتِ خود، ممکن است در کوتاه مدّت باعث کاهش استرس گردد امّا هنگامی که طرفین احساس کنند که حرفشان از سوی طرف مقابل درست شنیده نمی‌شود، این امر به مشکلات بلند مدت و اختلافات فزاینده‌ای منجر می‌گردد.

۳) عمومیت بخشیدن

برخی افراد هنگامی که اتفاق ناخوشایندی برایشان می‌افتد به جای آن که به همان مورد بپردازندو مشکل را حل کنند، با عمومیت بخشیدن بیش از حدّ به آن رویداد، عملاً حل مشکل را خارج از دسترس می‌سازند. از بیان جملاتی که با «تو همیشه ... » و «تو هرگز ... » شروع می‌شوند، مثل «تو همیشه دیر به منزل می‌آیی» یا «تو هرگز کاری که من می‌گویم را انجام نمی‌دهی» اجتناب کنید. یک لحظه درنگ کنید و فکر کنید که آیا این حکم شما همیشه درست است. همچنین، اختلافات گذشته را به میان نکشید که شما را به بیراهه می‌کشاند و اثر منفی بر روی حل اختلاف فعلی می‌گذارد.

۴) حق به جانب بودن

اگر همیشه فکر کنید که یک راه «درست» برای نگریستن به امور وجود دارد و یک راه «نادرست»، و روش نگریستن شما به امور «درست» است به رابطه‌تان آسیب جدّی می‌رسد. انتظار نداشته باشید که طرف مقابل شما هم همان شیوه نگرش شما را داشته باشد و وجود عقیده متفاوت را حمله شخصی به خودتان تلقی نکنید. همیشه به دنبال مصالحه یا توافق بر سر اختلافات باشید و به یاد داشته باشید که همه چیز را نمی‌توان به «درست» و «نادرست» تفکیک کرد و دو نقطه نظر متفاوت ممکن است هر دو معتبر باشند.

۵) روانکاوی و خواندن ذهن

برخی افراد به جای آن که از طرف مقابل درباره افکار و احساساتش سوال کنند، گاهی اوقات تنها بر اساس تفسیرهای اشتباه از اعمال آن‌ها، فکر می‌کنند که «می‌دانند» طرف مقابل دارد چه فکری می‌کند و معمولاً همیشه آن را منفی در نظر می‌گیرند! (برای مثال، فکر می‌کنند دوستی که دیر بر سر قرار آمده است اهمیتی به وقت‌شناسی نمی‌دهد.) این کار باعث دشمنی و سوء تفاهم می‌گردد.

۶) گوش نکردن

برخی افراد به جای آن که به دقت به حرف‌های طرف مقابل گوش کنند و سعی در درک آن نمایند، یا مرتب حرف‌های او را قطع می‌کنند و یا هنگامی که او دارد حرف می‌زند پیش خود تمرین می‌کنند که چه جوابی به او بدهند. این کار باعث می‌شود که نقطه نظرات او را درک نکنید و او را نیز به مقابله به مثل وادارید! اهمیت گوش کردن دقیق و همدلی را دست کم نگیرید.

۷) سرزنش کردن

برخی افراد از طریق انتقاد و سرزنش کردن طرف مقابل به حل اختلاف می‌پردازند. به نظر آن‌ها پذیرش هرگونه ضعفی از جانب خود، باعث تضعیف اعتبارشان می‌گردد و به هر قیمتی از آن اجتناب می‌کنند و حتی برای کارهای اشتباهی که مرتکب شده‌اند نیز دیگران را سرزنش می‌کنند. به جای این کار، سعی کنید وجود اختلاف را به عنوان فرصتی برای تحلیل وضعیت، برآورد نیازهای هر دو طرف و دستیابی به راه حلی که برای هر دو قابل قبول و مفید باشد، در نظر بگیرید.

۸) سعی در «پیروز» شدن

هرگاه کسی بر پیروز شدن در بحث و بگومگو تمرکز نماید، بازنده نهایی «رابطه دوستی» خواهد بود! بنابراین، هدف یک بحث دوستانه باید درک متقابل و دستیابی به توافق یا راه حل مورد قبول دو طرف باشد. اگر سعی دارید نشان دهید که طرف مقابل چقدر اشتباه می‌کند و بر سر نقطه نظر خود قرص و محکم ایستاده‌اید بدانید که در جهت اشتباه حرکت می‌کنید!

www.takbook.com

www.takbook.com

۹) حمله به شخصیت طرف مقابل

گاهی اوقات افراد یک عمل اشتباه طرف مقابل را دست آویز قرار داده و آن را به یک نقص شخصیتی تعمیم می‌دهند. (برای مثال، اگر مردی هر لنگه جورابش را جایی انداخته، این را به عنوان نقص شخصیتی تلقی کرده و به او برچسب «بی‌ملاحظه و تنبل» بزنیم و یا اگر زنی می‌خواهد درباره مشکلی در رابطه فی‌مابین حرف بزند به او برچسب «زیاده‌خواه» یا «تسلّط جو» بزنیم.) این کار باعث درک منفی در هر دو طرف می‌گردد. همیشه به یاد داشته باشید که به طرف مقابل احترام بگذارید، حتی اگر از رفتارش خوشتان نمی‌آید.

۱۰) طفره رفتن

هنگامی که یک طرف می‌خواهد درباره مشکلات موجود در رابطه فی‌مابین حرف بزند، گاهی اوقات طرف دیگر از حرف زدن یا گوش‌کردن به حرف‌های طرف مقابل طفره می‌رود و به شیوه‌های مختلف در این کار سنگ‌اندازی می‌کند. این رفتار، نشانه بی‌احترامی و حتی گاهی نشانه تحقیر است و در عین حال باعث بیشتر شدن اختلافات می‌گردد. طفره رفتن، هیچ چیز را حل نمی‌کند و بر عکس باعث آسیب رساندن به رابطه فی‌مابین می‌شود. گوش سپردن به طرف مقابل و بحث کردن با او به شیوه‌ای محترمانه، بسیار مثمرثمرتر است.

http://vista.ir/?view=article&id=285627

vista.ir
Online Classified Service

مهارت های ده گانه زندگی

خودآگاهی

خودآگاهی ، توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات ، نقاط ضعف و قدرت ، خواسته ها ، ترس و انزجار است. رشد خودآگاهی به فرد کمک می کند تا دریابد تحت استرس قرار دارد یا نه و این معمولا پیش شرط ضروری روابط اجتماعی و روابط بین فردی مؤثر و همدلانه است.

همدلی

همدلی یعنی اینکه فرد بتواند زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد درک کند. همدلی به فرد کمک می کند تا بتوانند انسانهای دیگر را حتی وقتی با آنها متفاوت است بپذیرد و به آنها احترام گذارد. همدلی روابط اجتماعی را بهبود می بخشد و به ایجار رفتارهای حمایت کننده و پذیرنده ، نسبت به انسان های دیگر منجر می شود.

ارتباط مؤثر

این توانایی به فرد کمک می کند تا بتواند کلامی و غیر کلامی و مناسب با فرهنگ ، جامعه و موقعیت، خود را بیان کند بدین معنی که فرد بتواندنظرها ، عقاید ، خواسته ها ، نیازها و هیجان های خود را ابراز و به هنگام نیاز بتواند از دیگران درخواست کمک و راهنمایی نماید. مهارت تقاضای کمک و راهنمایی از دیگران ، در مواقع ضروری، از عوامل مهم یک رابطه سالم است.

روابط بین فردی

این توانایی به ایجاد روابط بین فردی مثبت و مؤثر فرد با انسانهای دیگر کمک می کند. یکی از این موارد ، توانایی ایجاد روابط دوستانه است.که در سلامت روانی و اجتماعی ، روابط گرم خانوادگی ، به عنوان یک منبع مهم روابط اجتماعی ناسالم نقش بسیار مهمی دارد.

تصمیم گیری

این توانایی به فرد کمک می کند تا به نحو مؤثرتری در مورد مسائل تصمیم گیری نماید. اگر کودکان و نوجوانان بتوانند فعالانه در مورد اعمالشان تصمیم گیری کنند ، جوانب مختلف انتخاب را بررسی و پیامد هر انتخاب را ارزیابی کنند ، مسلما در سطوح بالاتر بهداشت روانی قرار خواهند گرفت.

www.takbook.com

www.takbook.com

حل مسأله

این توانایی فرد را قادر می سازد تا به طور مؤثرتری مسائل زندگی را حل نماید . مسائل مهم زندگی چنانچه حل نشده باقی بمانند ، استرس روانی ایجاد می کنند که به فشار جسمی منجر می شود.

تفکر خلاق

این نوع تفکر هم به مسأله و هم به تصمیم گیری های مناسب کمک می کند . با استفاده از این نوع تفکر ، راه حلهای مختلف مسأله و پیامدهای هر یک از آنها بررسی می شوند . این مهارت ، فرد را قادر می سازد تا مسائل را از ورای تجارب مستقیم خود را دریابد و حتی زمانی که مشکلی وجود ندارد و تصمیم گیری خاصی مطرح نیست ، با سازگاری و انعطاف بیشتر به زندگی روزمره بپردازد.

تفکر انتقادی

تفکر انتقادی ، توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب است . آموزش این مهارت ها ، نوجوانان را قادر می سازد تا در برخورد با ارزش ها ، فشار گروه و رسانه های گروهی مقاومت کنند و از آسیب های ناشی از آن در امان بمانند.

توانایی حل مسأله

این توانایی فرد را قادر می سازد تا هیجان ها را در خود و دیگران تشخیص دهد ، نحوه تأثیر هیجان ها بر رفتار را بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان های مختلف نشان دهد . اگر با حالات هیجانی ، مثل غم و خشم یا اضطراب درست برخورد نشود این هیجان تأثیر منفی بر سلامت جسمی و روانی خواهد گذاشت و برای سلامت پیامدهای منفی به دنبال خواهند داشت.

توانایی مقابله با استرس

این توانایی شامل شناخت استرس های مختلف زندگی و تأثیر آنها بر فرد است . شناسایی منابع استرس و نحوه تأثیر آن بر انسان ، فرد را قادر می سازد تا با اعمال و موضع گیری های خود فشار و استرس را کاهش دهد.

اجزای مهارتهای ده گانه زندگی

خودآگاهی

- آگاهی از نقاط قوت
- آگاهی از نقاط ضعف
- تصویر خود واقع بینانه
- آگاهی از حقوق و مسئولیت ها
- توضیح ارزشها
- انگیزش برای شناخت

مهارتهای ارتباطی

- ارتباط کلامی و غیرکلامی موثر
- ابراز وجود
- مذاکره
- امتناع
- غلبه بر خجالت
- گوش دادن

همدلی

- علاقه داشتن به دیگران
- تحمل افراد مختلف
- رفتار بین فردی همراه با پرخاشگری کمتر
- دوست داشتنی تر شدن (دوستیابی)
- احترام قائل شدن برای دیگران

www.takbook.com

www.takbook.com

مهارتهای بین فردی

- همکاری و مشارکت
- اعتماد به گروه
- تشخیص مرزهای بین فردی مناسب
- دوستیابی
- شروع و خاتمه ارتباطات

مهارتهای حل مسأله

- تشخیص مشکلات علل و ارزیابی دقیق
- درخواست کمک
- مصالحه (برای حل تعارض)
- آشنایی با مراکزی برای حل مشکلات
- تشخیص راه حل های مشترک برای جامعه

مهارتهای تفکر خلاق

- تفکر مثبت
- یادگیری فعال (جستجوی اطلاعات جدید)
- ابراز خود
- تشخیص حق انتخاب های دیگر (برای تصمیم گیری)
- تشخیص راه حل های جدید برای مشکلات

مهارتهای مقابله با هیجانات

- شناخت هیجان های خود و دیگران
- ارتباط هیجان ها با احساسات ، تفکر و رفتار
- مقابله با ناکامی ، خشم ، بی حوصلگی ، ترس و اضطراب
- مقابله با هیجان های شدید دیگران

مهارتهای تصمیم گیری

- تصمیم گیری فعالانه بر مبنای آگاهی از حقایق کارهایی که می توان انجام داد که انتخاب را تحت تأثیر قرار دهد.
- تصمیم گیری بر مبنای ارزیابی دقیق موقعیت ها
- تعیین اهداف واقع بینانه
- برنامه ریزی و پذیرش مسئولیت اعمال خود
- آمادگی برای تغییر دادن تصمیم ها برای انطباق با موقعیت های جدید

مهارتهای تفکر انتقادی

- ادراک تأثیرات اجتماعی و فرهنگی بر ارزشها ، نگرشها و رفتار
- آگاهی از نابرابری ، پیشداوری ها و بی عدالتی ها
- واقف شدن به این مسئله که دیگران همیشه درست نمی گوین
- آگاهی از نقش یک شهروند مسئول

مهارتهای مقابله با استرس

- مقابله با موقعیتهایی که قابل تغییر نیستند
- استراتژی های مقابله ای برای موقعیت های دشوار (فقدان ، طرد ، انتقاد)
- مقابله با مشکلات بدون توسل به سوء مصرف مواد

www.takbook.com

www.takbook.com

· آرام ماندن در شرایط فشار

· تنظیم وقت

http://vista.ir/?view=article&id=208010

vista.ir
Online Classified Service

مهارت های زندگی

از کلیات چنین رویدادی که بگذریم، ازدواج همواره حامل بارهای شادی بخشی از گل، میهمانی، سرور، جشن، زیبایی و تازگی بوده است. به نظر، خبر خوشحال کننده ای می رسد اما در بطن واقعیت های موجود جامعه ما این کالسکه مزین و شادی بخش چگونه از کوچه پس کوچه های درهم، گاه نه چندان شناخته شده و نه چندان مفروش شهر ما می گذرد. تب بالای مشکلات اجتماعی، اقتصادی و تعارض های فرهنگی آنقدر بوده است که ازدواج در مبارك ترین وجه موجود خود ظاهر شود. اولین و آخرین نسخه ای که بتواند نسل حجیم جوان را به سرمنزل آرامش و رفاه برساند. در بدو امر چنین دیدی به ازدواج می تواند خیال همه را راحت کند. هر طبقه و رتبه ای به سهم خود مقدمات آن را فراهم می کند. حال از اندك جلوه های مجلل و افسانه ای که بگذریم تا ازدواج های گروهی، دانشجویی، مسافرتی و یا حتی با تقدیم یك شاخه گل و نبات. هرچه باشد بهتر از این است که پسرها و دخترهایمان روی نیمکت پارك ها بنشینند و یا همدیگر را در خیابانها ببینند یا حتی در کریدور و حیاط دانشگاه ها به هم صحبتی بپردازند!

از سوی دیگر روند فرزندسالاری موجود، نسخه ناقصی از برداشت مصرف گرایی است که اینبار در تربیت فرزندانمان به صورت هر آنچه خواست به او بدهید، نمود پیدا کرده است. به طبع، کمترین خلاقیت در برخورد با نیازهای آنان وجود دارد اما ربط این پدیده به ازدواج هم در ختم اولین روابط و نگاه ها به ازدواج حلول پیدا می کند.این مقدمه، خود چکیده ای گذرا از اتفاقاتی است که از ارتباط عاطفی انسانها گرفته تا مسائل اقتصادی و اجتماعی و تا رسم ازدواج در حال تکرار است. اما ازدواج در حقیقت یك نسخه نیست. ازدواج میوه درختی است که سالها در ساز و کار رشد و تکوین قرار داشته، سرانجام به این بالندگی رسیده است که تمام تجربیات و داشته های خود را متبلور کند و از آن بهره ببرد. این روند البته از راه های متفاوتی می گذرد. مهم آن است که به همان سخن آغازین افلاطون می رسیم:

علم زندگی

اما آیا به راستی در کنار تبلیغ و تشویق برای ازدواج، مهارت های لازم، آموزشها و هم چنین چگونگی برخورد با مشکلات غیرپیش بینی شده از قبل اندیشیده شده است؟جذبه لباس ، رهایی از سلطه والدین و یا جمع کردن جوانان از سطح شهر تا چه اندازه جای خود را به نیازهای تعریف شده و آموزش هایی کاربردی تر داده است. در حقیقت، ازدواج یك خانه دو سر است، بی توجهی و ساده انگاری آنچه گفته شد راه را برای خروج از در دوم آماده می کند و یا انبوهی از مشکلات جدید را پیش روی اقتصاد و هم فرهنگ جامعه می گذارد.نسخه مطمئن در این میان نه ازدواج که رواج و همه گیری و سازماندهی آموزش مهارت های زندگی به افراد جامعه به ویژه جوانان است. در حقیقت بسیاری از مشکلات خانوادگی که رشته گسترده ای از تعارضها، اختلافات و مشکلات پیچیده دیگری را در جامعه به وجود می آورد به ناپختگی و عدم وجود کانال واضحی برای

www.takbook.com

www.takbook.com

آموزش برمی گردد. ارتباط انسانی، مهم ترین مهارت بشر جدید است که نمود خود را از دستگاه سیاسی جامعه تا زندگی شخصی انسان ها دربرمی گیرد.دکتر عشرت زمانی روانشناس بنابه تحقیقی که در همین مورد انجام داده می آورد: در یك نمونه آماری ۳۰ نفر از دختران نوجوان و جوان در سنین ۱۶ تا ۲۷ سال به طور تصادفی انتخاب شده اند. نتایج پژوهش نشان می دهد که بیشتر افراد در این پژوهش، آمادگی کافی برای ازدواج نداشته و علت مهم آن را عدم آموزش کافی می دانند. اکثر دانسته های دختران از خانواده ها کسب شده است. والدین و سپس دوستان، بیشترین سهم را در آموزش داشته اند. معلمین، مشاوران و مدیران سهم کمتری را از این نظر به خود اختصاص داده اند. با وجود اهمیت کتاب های درسی در نظام آموزشی ایران، تنها تعداد کمی از کتاب های درسی در مقاطع گوناگون تحصیلی به آن پرداخته اند.کارکرد بد زوجها و خانواده ها معلول ناتوانی آنها در حل مسأله است، بدین معنی که آنها فاقد مهارت های تصمیم گیری برخورد و اقدام در درازمدت هستند. اینگونه همسران یا درگیر الگوهای ارتباطی بی حاصل هستند یا مشکل هایشان در زمینه قصد در برابر تأثیر است. هرچه این مشکل ها شدیدتر باشد احتمال فروپاشی زندگی نیز بیشتر است. و اینکه وجود اختلاف به خودی خود مسأله نیست بلکه واکنش همسران به اختلاف اهمیت دارد. بنابراین طلاق پیامد مستقیم مهارت های نابسنده حل اختلاف است. در نهایت همسران مجموعه ای از الگوهای ارتباطی را میان خود برقرار می کنند و رفتارهای مشکل آفرین صرفاً اجرای همان الگوهایند. الگوهای ارتباطی مانند انزوا، سرزنش و توقع انزوا.یکی از سرفصل های کلیدی مهارت های زندگی، مهارت های ارتباطی است. شکست در برقراری ارتباط و عدم آگاهی نسبت به آن از رایج ترین مشکلاتی است که وجود دارد. پیگیری های روانشناسی نشان می دهد: ۶۰ درصد مشکلات، ناشی از ارتباط ناقص است. بنابه نظر یك مشاور ازدواج حداقل نصف همه ازدواج های ناموفق به خاطر ارتباط ناقص ایجاد شده اند. ارتباط مؤثر براساس شناخت اندیشه ها، آرزوها، انگیزه ها و احساست است. افرادی که احساسات قلبی شان را انکار یا فرو می نشانند موفق به برقراری ارتباط مؤثر نیستند و هرگز رابطه دوستانه و صمیمانه را کشف نخواهند کرد.

تأیید شدن یا تأیید کردن، ستایش یا ستایش شدن، پذیرفته شدن یا پذیرفتن مواد اولیه این ارتباط است.

در واقع این ۳ عامل موجب احساس عزت نفس، آرامش و کاهش تنش های روحی و نرمش رفتار می شود. دکتر زمانی تأیید را تمایل به این باور می داند که هر شریك زندگی آنچه را احساس می کند به زبان می آورد. ستایش با تأیید تفاوت دارد. ستایش هنر گفت وگو با شریك زندگی است که بدون تکلف، حس صمیمانه را به طرف مقابل منتقل کند. پذیرش یعنی دوست داشتن شریك زندگی بدون قید و شرط، همانگونه که هست. تأیید و ستایش هر دو جنبه رفتاری دارد و لازمه آن ایجاد عادات رفتاری خاص است در حالی که پذیرش، تغییری نهادین در دیدگاه فرد است.این مشاور به نقل از یکی از استادان خود می گوید: زیباترین سیاحتی که انسان می تواند در عمر خود داشته باشد این است که از ابراز احساسات خود نهراسد. راحت ترین کار دنیا این است که آنچه هستیم باشیم و آنچه را احساس می کنیم نشان دهیم و دشوارترین کار دنیا این است که آنچه دیگران می خواهند، باشیم.وی با اشاره به تحقیق دو روانشناس مشهور استناد می کند که نشان دادن احساس و در نظر گرفتن زمانی برای گفت وگو با یکدیگر، گوش دادن، ستایش و تمجید و تشویق یکدیگر از روشهای بهبود یك رابطه هستند. لبخند زدن، همانندسازی، همدلی، گوش دادن از شیوه های ابراز محبت بدون کلام هستند. زینت کردن، غذای مورد علاقه دیگری را درست کردن، هدیه دادن، گل دادن، شوخی مهربانی و قدردانی همه از نشانه های ابراز محبت و از راه های افزایش بعد مثبت یك رابطه است. در مورد یك زن، حرف زدن، گل خریدن، خندیدن، گوش کردن، قدردانی از زحمات، درددل کردن و گفتن کلمه دوستت دارم از مهارت های مردان به شمار آمده، همچنین تعریف کردن از کار و مهارت مرد، قدردانی از کارهای حتی کوچك، هدیه دادن و گفتن دوستت دارم از مهارت های زنان نام برده شده.تحقیقی که تحت عنوان رابطه شیوه های ابراز محبت به همسر با ویژگی های شخصی و دموگرافیك خانواده انجام شده به این نتایج رسید که زنان بیشتر از شیوه های ابراز محبت نسبت به مردان استفاده می کنند و هر دو شیوه کلامی و غیرکلامی را بیشتر از مردان به کار می برند. ابراز محبت به همسر با تعداد فرزندان رابطه معکوس دارد. همچنین با مدت ازدواج رابطه معکوس دارد. بالاترین میانگین ابراز محبت به همسر به سال های زیر ۵ سال از ازدواج و کمترین میانگین به بالای ۱۵ سال از ازدواج برمی گردد. ابراز محبت با همسر با سن رابطه معکوس دارد یعنی بالاترین میانگین مربوط به گروه سنی کمتر از ۳۰ سال و کمترین میانگین به گروه سنی بیشتر از ۵۰ سال برمی گردد.

مهارت های زندگی

در فرآیند آموزش مهارت های زندگی افراد می آموزند که چگونه با همسر، فرزندان و سایر افرادی که در تعامل با آنها هستند ارتباط برقرار کنند و برای کسب پایگاه های عاطفی از چه تکنیك هایی در روابط خود بهره گیرند. به جای پذیرش کورکورانه ارزشها یا عناد ورزیدن با آنها، آگاهانه هنجارها و ارزشهای اجتماعی را بررسی کند تا بتواند اصولی ترین روشها را در برخورد با افراد و رویدادهای زندگی انتخاب کند. تأثیر متقابل روح و جسم و توجه توأم به سلامت بدن و روان از اساسی ترین محورهای برنامه آموزش مهارت های زندگی است برخورداری از مهارت های زندگی به

www.takbook.com

www.takbook.com

فردی که با فقر و بیکاری روبه روست می آموزد که چگونه با غلبه بر احساس یأس و ناامیدی و با شناخت قابلیت های خویش رفتار کند. یا به فردی که گرایش به مواد مخدر دارد می آموزد به جای فرار از واقعیت ها شیوه تفسیر خود از زندگی را تغییر دهد.سهیل ناظم زاده کارشناس ارشد مشاوره معتقد است مهارت های زندگی یعنی انتخاب هدف، تصمیم گیری حل مشکل در ارتباط، افزایش اعتماد به نفس، فنون آرام سازی، مقاومت در مقابل فشارهای غیر منطقی و تأثیر آن بر آسیب شناسی ازدواج. از سوی دیگر وی معتقد است: خانواده ها راه های برخورد با مشکلات را به فرزندانشان آموزش نمی دهند. در محیط های اجتماعی هم آموزش مفیدی ارائه نمی شود. این بی اطلاعی و بی تجربگی در زندگی مشترك و روابط دو جنس، اثرات مخربی می گذارد.

در روبه رویی با مشکلات جوانان خود را شکست خورده حس می کنند. اما واقعیت ورای تصورات شخصی است. آموزش پیش از ازدواج باید از مدارس شروع شود. باید بتوانیم در مدارس جنسیت را توضیح دهیم و آن را از قالب ناشناخته ای که نوجوانان می خواهند سریع کشف کنند، خارج کنیم. واقعیت ها باید زمانی مطرح شوند. ازدواج در آغاز، آسان به نظر می رسد اما ادامه آن نیاز به یکسری اطلاعات و آگاهی ها دارد.

دکتر احمد احمدی استاد دانشگاه اصفهان با اشاره به تحقیقات خود می آورد: معیارهای انتخاب همسران غالباً وضع ظاهری، وضعیت خانوادگی، شرایط اقتصادی، میزان تحصیلات، قابلیت های ارتباطی وضعیت اجتماعی و عقاید دینی است . ارزیابی این معیارها از طریق پرس و جو از آشنایان، دوستان همسایگان و همکاران به دست می آید. معمولاً در انتخاب، ویژگی فردی و شخصیتی همسر مورد بررسی قرار نمی گیرد. بررسی معیار همسرگزینی در ۲۰۰ دانشجوی اصفهان نشان داد که معیار داشتن خانواده اصیل در ۹۲ درصد پسران و داشتن تحصیلات دانشگاهی در ۸۸ درصد دختران در درجه اول و خویشاوند بودن ۴ درصد در آخرین درجه بوده است. در نتیجه دانشجویان به عوامل شخصیتی اهمیتی نداده اند. برای یك زندگی مثبت و کارآمد همسران باید مشترکات شخصیتی داشته باشند شامل نیازها، علائق، توانمندیها، استعدادها، پختگی، تحمل، انعطاف پذیری، تفاهم، احترام متقابل، اجتماعی بودن، صداقت، انتقادپذیری، توان حل مسأله، داشتن هدف، آینده نگری، خودباوری و عزت نفس است. اما آنچه معمولاً در خانواده ها باعث اختلاف می شود توجه نکردن به تفاوت های فردی و عوامل شخصیتی، افکار غیرمنطقی، تحریف های شناختی، نداشتن کانال های سالم ارتباطی، ندانستن مهارت های زندگی، گذشته نگری و ندانستن راه و رسم زندگی مشترك و اجتماعی است.از سوی دیگر در حوزه خانواده نیز، سرمایه های فرهنگی زوجها، تعیین کننده اصلی تصورات آنها از زندگی مشترك است، فضاهای فرهنگی روزمره خانوادگی و یا مشغولیات آنها محتوای اصلی سرمایه های فرهنگی خانواده هاست. مشابه بودن یا نزدیك بودن آنها بیشترین تأثیر و مهم ترین عامل اثرگذاری روی تصورات و کیفیت روابط زن و شوهر است. در نهایت مراکز مشاوره باید آموزش هایی به جوانان بدهند که اشتباهات والدین خود را تکرار نکنند و بر عادات بدی که در خانواده فراگرفته اند، غلبه کنند. انتظارات واقع بینانه از زندگی به دست آورند و از انتظارات رؤیایی و غیرواقعی دست بردارند و بدانند که چه انتظاری از خود و همسر خود دارند. این انتظارات بنیان باورهای زندگی را شکل می دهد.آنچه گذشت در حقیقت شمه ای از آنچه بود که در رهگذر رشد عاطفی انسان ها و بلوغ عقلانی انسانها بایست به دست آید و در سنین کارآمدی انسانها به طور مستقیم تری آموخته شود. اما همین معرفی نیز کافی است تا روشن شود سیاست های تشویقی جوانان به ازدواج بدون نگاه عمیق و درازمدت به پیش نیازهای آن می تواند ازدواج هزاران هزار جوان را به بمب ساعتی در صحنه زندگی خصوصی و اجتماعی ما تبدیل کند که هر آن پیامدهای ناپختگی، ندانم کاری، هیجان زدگی، شتاب و سرپوش گذاشتن بر مشکلات دیگر را چون دیواری در معرض واژگونی قرار دهد. حال بگذریم از اینکه اقتصاد ازدواج و خانواده در یك منحنی تصاعدی ترسیم می شود اگر این منحنی در مسیر تصاعدی خود با هر مشکلی روبرو شود در نهایت بر سر پایه ریزان آن فرود می آید و این بدترین شکل قضیه است.ما در جهان جدید چاره ای جز پذیرش این نکته نداریم که باید مهارت های ارتباطی دو جنس را از کودکی به جوانانمان بیاموزیم و هرگونه رابطه متعارف انسانی و طبیعی را به رابطه ای گناه آلود تعبیر نکنیم و بدانیم که ازدواج مرحله ای از همزیستی انسانهاست که نیازمند انسانهای بالغ است که مراحل متعارف پیشین را گذرانده باشند. جهش شتاب آلود از نوجوانی و آغاز جوانی به مرحله سنگین و پیچیده ازدواج، در نهایت مشکلی را حل نخواهد کرد.

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=215145

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

مهارت های مقابله با استرس

مهار فشار روانی

برای مهار استرس ابتدا باید منابع استرس و سپس میزان استرس خود را مشخص کرده و بعد از آن اقدامات مداخله ای را انجام دهیم. مثلاً گاهی اوقات صحبت کردن با فردی که گوش شنوا داشته باشد می تواند به رفع مشکل شما کمك کند و در مواقعی هم که نوع مشکل شما پیچیده است مراجعه به یك روانشناس و درمان گر چاره مشکل تان خواهد بود. به طوری که برای مقابله با استرس باید سبك زندگی خود را تغییر دهیم یعنی نوع نگاه و نگرشمان را نسبت به مسائل زندگی عوض کنیم. بخش بزرگی از استرس ها در ما نتیجه برداشت ها و تعبیر و تفسیرهای ما از پدیده هاست.

شما چه تیپ شخصیتی دارید؟

نشانه های زیادی حاکی از آن است که نظام شخصیتی در چگونگی سازگاری و کنار آمدن با فشار روانی و حتی نوع فشاری که روی شما تأثیر می گذارد نقش دارد. همچنین مشخص شده که تیپ شخصیتی با نوع بیماریهای که فرد به آنها مبتلا می شود، رابطه مستقیم دارد.دو تیپ شخصیتی A و B وجود دارد. ویژگیهای کلی این دو تیپ به عبارت زیر می باشند:

افراد تیپA : ناشکیبا، پرخاشگر، جاه طلب، پرشتاب، پرتلاش، سریع، تحت فشار روانی، پرتوقع، دشوار، پرسر و صدا، خلاق، رهبر، پرانگیزه، پویا، مطمئن و استوار.

افراد تیپB : شکیبا، دفاعی، آرام، دقیق، محتاط، مراقب، پیرو، گیرنده، غیر عصبی، غیر پرخاشگر، کم اراده، کند، فلسفی، موشکاف.برای بعضی کارها افراد تیپ A بهتر عمل می کنند، برای بعضی از کارها هم افراد تیپ B کارکرد بهتری دارند. به طور دقیق نمی توان برتری تیپ را مطرح کرد به طوری که افراد تیپ A بیشتر در معرض ابتلا به بیماریهای قلبی هستند و افراد تیپ B بیشتر دچار سرطان های گوناگون می شوند. به طور کلی می توان گفت افراد بین تیپ A و B متعادل تر هستند. برای تشخیص این دو نوع تیپ پرسشنامه ای در کتاب مذکور مطرح گردیده است که می توان نوع تیپ شخصیتی خود را تشخیص داد. بعد از تشخیص نوع تیپ شخصیتی برنامه های فعالیتی نیز عنوان گردیده که افراد می توانند با بهره گیری و انجام دستورالعمل های ذکر شده تیپ شخصیتی خود مخصوصاً تیپ A را کنترل کنند تا آسیب کمتری متوجه آنان گردد.

خود راهبری

هنگامی که تیپ شخصیتی خود را مشخص کردید، می توانید برنامه زیر را برای بهتر شدن به کار گیرید:

* به خودتان استراحت بدهید- اضافه کاری ممنوع!

*به جای تجربه کردن از تجارب دیگران استفاده کنید.

*به فکر خودتان باشید؛ وقتی خوب عمل می کنید به خود پاداش بدهید.

* هر روز کمی ماجرای خنده دار برای خودتان دست و پا کنید.

* خوب و منظم غذا بخورید، ورزش کنید و به موقع بخوابید.

* نیازهای پایه ای خود مثل نیازهای جسمانی، نیاز امنیتی، نیازهای هیجانی و نیاز به احترام را برآورده سازید.

مراحل کاستن از فشار روانی

آگاهی

* نسبت به بدنتان آگاه باشید، به فشار و یا تنش در قسمت های بدنتان توجه کنید، مخصوصاً زمانی که کارهای شما یکنواخت است آگاهی از وضعیت بدنی غلط و نامناسب مفید خواهد بود.

* آگاه باشید که همیشه یك هیجان را تجربه نخواهید کرد. گاهی ممکن است چند هیجان مثبت و منفی را با هم تجربه کنید. مواظب باشید این هیجانها شما را گیج نکنند.

www.takbook.com

www.takbook.com

* آگاه باشید که هیجانها نحوه عمل شما را تحت تأثیر قرار می دهد و اعمال شما نیز بر هیجانهای دیگران تأثیر می گذارد.

کنترل

* بدانید که نحوه درست نفس کشیدن به گونه ای که در مدیتیشن و آرام سازی و یا سایر روش ها وجود دارد در ایجاد بیماری یا تندرستی اهمیت بسزایی دارد.

* محیط تحت کنترل شماست. اگر دچار فشار هستید، محیط را ترك کنید اگر نمی توانید بدانید که عدم مهار استرس به شما آسیب می رساند.

* در موقعیت های استرس زا «نه» گفتن را بیاموزید، احساس کنترل، فشار روانی را کاهش می دهد.

* روی مسائل مثبت اطرافتان متمرکز شوید، حتی در شرایط استرس زای کامل نیز می توان چیز مثبتی یافت.

ارتباط

* دنبال واژه هایی بگردید که بیانگر احساستان باشند، این کار برخورد با واقعیت ها را برایتان آسان می سازد.

* تنها احساس های بد را به خاطر نسپارید.

* یك سنگ صبور دست و پا کنید. وقتی از دنیا سیر شده اید از یك دوست بخواهید به حرف هایتان گوش دهد.

پالایش

* مخالفت کردن بجا با دیگران را بدون این که از شما برنجند، بیاموزید. هنگام عصبانیت به بالشتان مشت بزنید. در یك اتاق خلوت یا در کوهستان داد و هوار کنید، در ماشین تان آواز بخوانید و...

* یك فعالیت بدنی را تنها برای سرگرمی انجام دهید، نقاشی کنید و به هنر بپردازید، برخی از کارها را نه به قصد بهترین بودن انجام دهید مثل نقاشی با آبرنگ، شعر، مجسمه سازی، کاردستی و...

شهرزاد دادراست

* منبع: کتاب«مهارت های شاد زیستن» .

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=204869

vista.ir
Online Classified Service

مهارتهای ارتباطی همسران

گفتگو فقط راهی برای رسیدن به مقصد نیست بلکه خودش هدف و مقصد است. به عبارت دیگر گفتگو در ازدواج می‌تواند کمک شایانی به برقراری ارتباط مثبت و حل مشکلات کند. در ضمن یکی از چند نیاز مهم احساسی ما را برآورده سازد و آن هم نیاز به صحبت کردن با فردی دیگر است. زمانی که شما می‌دانید که چگونه این نیاز همسرتان را برآورده سازید می‌توانید بر محبت میان خود و همسرتان نیز بیفزایید.

وقتی به جایی برسید که احساس کنید تمام حرف‌های شما و همسرتان برای دیگری تکراری شده چه می‌کنید؟ و از آن بدتر همسرتان شما را به خاطر منظوری که هرگز نداشته‌اید مقصر می‌داند و مسائل جور دیگری

www.takbook.com

www.takbook.com

تفسیر می‌شوند چه می‌کنید؟

این مورد در بین بسیاری از زوج‌ها اتفاق می‌افتد و گفتگوها جذابیت و مفهوم خود را از دست می‌دهند. شما و همسرتان به دلایلی مرتب حالت دفاعی به خود می‌گیرید و احساس می‌کنید نه تنها دیگر حرف‌ها بلکه احساسات یکدیگر را نیز درک نمی‌کنید. پس سعی می‌کنید هر چه ممکن است کمتر حرف بزنید.

آنچه که باید بدانید این است که ویژگی‌های یک گفتگوی خوب چیست؟ دشمن یک گفتگوی خوب چیست؟ و چه چیزهایی می‌تواند گفتگو را به جاهای بدی بکشاند؟

ما در این بخش به موارد فوق خواهیم پرداخت:

اگر خوب فکر کنید خواهید دید که یکی از راه‌هایی که می‌توانید برای همسرتان مطلوب باشید این است که در گفتگوها از او حمایت کرده و به تحسین و تمجید او بپردازید. درک متقابل و همدلی اهمیت بسیاری داردو انگیزه گفتگو را افزایش می‌دهد.

از طرفی شما نیاز دارید که از محبت و توجه همسرتان به خود مطمئن شوید تا بتوانید عقاید و احساسات خود را با او در میان بگذارید.

وقتی با یکدیگر صحبت می‌کنید در واقع قصد دارید یکی از نیازهای مهم خود که نیاز به گفتگو ست را بر آورده سازید. پس اگر اینکار را آموخته باشید هم گفتگوی دلنشینی خواهید داشت که طرف مقابل را خسته نمی‌کنید و هم اینکه نیازتان به بهترین شکل برطرف می‌شود.

- جنبه اخباری و درک متقابل

یکی از ویژگی‌های گفتگوی خوب دادن اطلاعات به طرف مقابل و درک وی می‌باشد. شما و همسرتان همه چیز را در باره یکدیگر نمی‌دانید اما گاهی اوقات به دلایلی مانع از دادن این اطلاعات نیز می‌شوید و این امر موجب کسل کننده شدن بحث می‌شود.

شما می‌توانید در مورد گذشته خودو خاطراتی که داشته اید یا در مورد تجربیاتی که در زمان حال کسب می‌کنید و یا حتی برنامه‌هایی که برای آینده دارید با همسرتان صحبت کنید و واکنش‌ها و عکس‌العمل‌های وی را در مورد این برنامه‌ها دیده و از احساسی که نسبت به آنها دارد آگاه شوید. شما با بستن پیوند ازدواج نسبت به یکدیگر متعهد می‌شوید پس برای این تعهد نیاز به آموختن مهارت‌های همکاری و رابطه تعامل می‌باشید.

این که از چارچوب فکری یکدیگر آگاه باشید باعث می‌شود که بتوانید بال‌های پرواز خود را بسازید بدون اینکه بال‌های طرف مقابل را با شکستن حریم‌هایش بشکنید!

خب. حالا شاید این سوال پیش آید که چرا صرفا اطلاعات ندهیم؟

اکثر افراد اطلاعاتی که می‌دهند فقط راجع به خود و احساسات عمیقشان نیست. زیرا طرف مقابل علاقه و رغبتی نشان نمی‌دهد. پس اگر شما نسبت به همسرتان کنجکاوی نشان ندهید او نیز تمایلی به دادن اطلاعات به شما نخواهد داشت و روند گفتگو مختل می‌شود.

- اعتماد بسیار مهم است

اعتماد در روابط میان افراد به ویژه همسران نقش قابل توجهی ایفا می‌کند. فرد قبل از اینکه راجع به خود و احساساتش با شما صحبت کند باید به شما اعتماد داشته باشد.

البته وقتی پای گفتگوی موثر در میان باشد هر دو طرف باید در مورد مسائل تفکرات برنامه‌ها و تجربیات خود با یکدیگر صحبت کنند. و هر دو نیز باید نسبت به شنیده‌ها واکنش مناسب نشان دهند. در غیر این صورت صمیمیت لازم ایجاد نشده و نیاز احساسی به گفتگو تامین نخواهد شد.

- درک و همدلی

پس از رغبت به اطلاعات طرف مقابل و ردو بدل اطلاعات نوبت به احساس همدلی و درک می‌رسد. این درک دو طرفه احساسات پایه گذار انگیزه و محبت بیشتر خواهد بود. بدین ترتیب موانع احتمالی از بین رفته و از نظر روحی بیشتر به یکدیگر نزدیک خواهید شد. زیرا هیچ یک از شما دلیلی برای پنهان کردن مسائل و حتی نقطه ضعف‌های خود از طرف مقابل ندارید.

- پرداختن به نکات مورد علاقه همسر

اگر دقت کرده باشید جهت اصلی هر گفتگویی را موضوع و عنوان آن مشخص می‌کند و همه ما برخی موضوعات را بیشتر از برخی دیگر می‌پسندیم.

وقتی صحبت می‌کنیم با علاقه و واکنش همسرمان می‌توانیم دریابیم که از طرح چه موضوع‌هایی بیشتر لذت می‌بردو با گفتگو در مورد آنها بحث را لذت بخش‌تر می‌کنیم.

www.takbook.com

www.takbook.com

اما نکته اینجاست که این علایق نیز تغییر می‌کنند. شاید موضوعاتی که چند سال یا حتی چند وقت قبل برای همسرتان جالب بوده حالا دیگر بنا بر شرایط یا وضعیت حاکم جذابیتی برایش ندارد. یا شاید موضوعاتی که زمانی برایتان چندان جالب نبوده یا حتی خسته کننده به نظر می‌رسیدند حالا شما را به سمت خود جذب می‌کنند. پس نمی‌توان انتظار داشت موضوعی که در اوایل ازدواج همسرمان را خوشحال می‌کرده حالا پس از گذشت چندین سال باز هم قابل توجه وی باشد. از این رو باید مرتب از علایق و مشغولیت‌های همسرمان آگاه باشیم.

وقتی همسرمان ببیند که ما از آنچه دوست دارد اطلاع داریم و به آن می‌پردازیم خوشحال شده و این انرژی مثبت بر صمیمیت میان ما می‌افزاید.

اما اگر با وجود اینکه می‌دانیم طرف مقابل به چه موضوعاتی علاقه‌مند است وقتی راجع به آن صحبت می‌کنیم باز هم گفتگویی خسته کننده داشته باشیم چه باید کرد؟

صدها عامل در این میان دخیل است پس بهتر است در این صورت به مسائلی بپردازید که برای هر دو جذاب باشد تا هردوی شما نسبت به آن هیجان و واکنش مناسب نشان دهید. توافق و هماهنگی در این میان بسیار اهمیت دارد و باید از طرح مسائلی که فقط به دلایل کاری یا شغلی برای خودتان اهمیت دارد بپرهیزید.

● خطوط قرمز در گفتگوها

در اوایل ازدواج گفتگو میان شما و همسرتان لذت بخش بود و هر دو علا قه داشتید تا هر چه بیشتر با یکدیگر صحبت کنید. اما به تازگی لذت قبل را برایتان ندارد. در واقع برایتان عادی شده در صورتی که قبلا آن را انتخاب می‌کردید. زیرا عاداتی پیدا کرده اید که ما آنها را آفات گفتگو یا خطوط قرمز می‌نامیم:

▪ گفتگو راهی برای گرفتن موافقت :

یکی از نخستین آفات گفتگو این است که از آن به عنوان ابزاری جهت گرفتن موافقت طرف مقابل استفاده نمایید و یا به عبارتی بخواهید که او هم مانند شما فکر کند. البته مذاکره در مورد مسائل گوناگون با همسر خوب است اما باید در مباحث خود احترام به عقاید طرف مقابل را لحاظ کنیم. گفتگوهای ما باید وقتی با صحبت در مورد یک مشکل شروع می‌شود در حالی به پایان برسد که هر دو طرف راه حل مساله را پذیرفته باشند و به هیچ یک از آنها تحمیل نشده باشد. اما وقتی وقتی شما نظرات همسرتان را نادیده بگیرید یا برایش احترامی قائل نباشید نه تنها موفق به حل مشکل نشده‌اید بلکه به احساسات طرف مقابل نیز صدمه زده‌اید.

اگر شما نیز از آن دسته افراد هستید که می‌گویید حق با من است و تو اشتباه می‌کنی مراقب باشید.

زیرا بدین ترتیب به تدریج از خوشبختی فاصله می‌گیرید و به نتیجه‌ای که می‌خواهید و آن هم رسیدن به آرامش و برطرف کردن مسائل است نمی‌رسید. در واقع موجب می‌شوید که فاصله میان همسرتان و شما زیاد شود. در ابتدا از نظر احساسی از یکدیگر فاصله می‌گیرید اما در نهایت به فاصله فیزیکی و در برخی موارد متاسفانه منجر به جدایی می‌شوید.

به جای اینکه سعی در متقاعد کردن طرف مقابل داشته باشید و بخواهید او نیز مانند شما فکر کند بهتر است با احترام در مورد دیدگاه‌های متفاوت هر دو صحبت نمایید. نقطه نظرات همسرتان مطمئنا ارزش شنیدن دارد.پس از اینکه کاملا آن را درک کردید و متوجه منظور وی شدید ممکن است علاقه‌مند به آن شده و نظر او را بپذیرید.

جالب است بدانید همسرانی که به نظرات یکدیگر احترام می‌گذارند به سادگی تحت تاثیر یکدیگر واقع می‌شوند و روابط بهتری با یکدیگر دارند.

به طور کلی عقل دو نفر بهتر از یک نفر است زیرا هر یک از جنبه‌های گوناگون یک مساله را می‌بینند و ادغام راه حل ها موثر تر خواهد بود.

● پرداختن به اشتباهات یکدیگر

یکی از نیازهای احساسی اصلی ما انسانها مورد تایید و تحسین قرار گرفتن است. هر بار که شما به همسرتان یاد آوری می‌کنید که در زمان گذشته یا حال به دستاوردهای مثبتی رسیده از آنجایی که به این نیاز اصلی او پاسخ داده اید بر محبت او نسبت به خود می‌افزایید.

اما وقتی همسرتان را به یاد شکست‌ها و اشتباهاتش می‌اندازید دقیقا عکس مطلب اتفاق می‌افتد. شما با این کار با تضعیف اطمینان و اعتماد به نفس او موجب عقب نشینی احساسی وی و کاهش صمیمیت میان خود و او می‌شوید.

سرزنش یکی از دردناک ترین کارها در ازدواج و رابطه میان همسران است. زیرا ما نیاز به تایید داریم نه سرزنش و نکوهش. از طرفی تمایل داریم کسی که بیشترین تایید و تشویق را در مورد ما انجام می‌دهد همسرمان باشد و در صورتی که اینگونه باشد مرتب قدرتمند تر عمل می‌کنیم. به طور حتم هیچ یک از ما علاقه نداریم که توسط طرف مقابل مورد سرزنش واقع شویم و نقاط ضعفمان مرتب مورد تاکید قرار گیرد.

در یک رابطه صمیمانه ما به همسرمان کلید ورود به قلبمان را می‌دهیم. پس او می‌تواند نیازهای عاطفی ما را پاسخ دهد و برآورده کند. از طرفی

www.takbook.com

www.takbook.com

نیز می‌تواند ما را حساس و آسیب‌پذیر کرده و با سرزنش ما خود را از دریچه قلبمان دور کند.

سرزنش کار جالبی نیست اما همسران بسیاری اوقات بر سر اشتباهات یکدیگر بحث کرده و بارها و بارها آن موارد را به یکدیگر یاد آوری می‌کنند. شاید ما این کار را می‌کنیم که مطمئن شویم به یاد همسرمان می‌ماند و دیگر مرتکب آن نمی‌شود. اما این کار جز ناراحت کردن طرف مقابل سودی ندارد. و از همه مهمتر اینکه در این میان گفتگوی توام با احترام از بین می‌رود.

وقتی ما تصور می‌کنیم که حرف‌هایمان تکراری شده شاید بارها و بارها داریم به مسائل ناخوشایند گذشته یا حال می‌پردازیم. که این یکی از آفات اصلی در گفتگوی لذت‌بخش است. هر چه شما به این کار بپردازید از پرداختن به جنبه‌های مثبت و بر آوردن نیازهای احساسی همسرتان باز خواهید ماند.و علاقه و محبت میان شما نیز رفته رفته کاهش می‌یابد.

- استفاده از کلام برای تنبیه

وقتی از کلام یا لغاتی استفاده می‌کنید که همسرتان را آزرده یا تنبیه کنید در واقع در حال سوء استفاده احساسی از او هستید و اینکار به شدت مخرب است. شما با این کار او را به عقب نشینی احساسی وادار کرده و احساس بدی به او می‌دهید پس از مدتی اگر با یکدیگر زندگی کنید و از لحاظ جسمی در کنار هم باشید در واقع از نظر روحی از یکدیگر طلاق گرفته‌ید و پس از مدتی امید به بازسازی روابط نیز از میان می‌رود.

برخی از زوجین سعی می‌کنند یکدیگر را به طور مستقیم سرزنش نکنند و در ظاهر به یکدیگر احترام بگذارند اما همین که با برخی کلمات و لغات یکدیگر را می‌آزارند بدترین شکل تخریب روابط است. استفاده از کلمات دو پهلو و کنایه آمیز از این دسته‌اند.

نکته مهم دیگر این است که اگر شما به آفات گفتگو دچار باشید دیگر نخواهید توانست از نکات مثبت در گفتگو مانند پرداختن به مسائل یکدیگر و دادن اطلاعات و پرداختن به نکات مورد علاقه طرف مقابل نیز استفاده نمایید. زیرا دیگر قادر به درک همسرتان نخواهید بود.

همانطور که می‌دانید اعتماد لازمه یک گفتگوی صمیمانه است. وقتی همسرتان تصور کند که ممکن است شما از برخی صحبت‌ها و یا اطلاعاتی که در مورد خود به شما می‌دهد علیه وی استفاده نمایید اعتماد وی از میان رفته و صمیمیت کاهش می‌یابد.

از طرف دیگر او دائم در حالت دفاعی خواهد بود و خود را از سرزنش و نکوهش شما حفظ می‌کند و گفتگوها رفته رفته کاهش می‌یابد.

نخستین پیشنهادی که می‌توانم به شما بکنم این است که ابتدا آفات گفتگو را از میان ببرید سپس به بهره گیری از ویژگی‌های مثبت گفتگو بپردازید.

بدین ترتیب علاقه‌مند می‌شوید تا زمان بیشتری را با هم و در کنار هم به گفتگو بنشینید و رابطه صمیمانه‌ای که برای یک ازدواج لازم است میان شما ایجاد می‌شود.

البته باید در بکارگیری تکنیک‌های فوق تمرین زیادی نمایید تا بتوانید علاوه بر لذت بردن از گفتگوهای دو جانبه نیازهای خود و همسرتان را نیز بر آورده سازید و همواره به یاد داشته باشید هیچ کس دیگری همچون همسر نمی‌تواند به نیازهای عاطفی فرد پاسخ دهد. بدین ترتیب انگیزه بیشتری برای تمرین پیدا کرده و رفته رفته مهارت‌هایتان نیز افزایش می‌یابد و با درک بیشتر یکدیگر از رابطه زناشویی خود رضایت بیشتری خواهید داشت. امیدواریم با رعایت موارد فوق به موفقیت بیشتری در روابط و گفتگوها برسید.

- تعادل در گفتگو

گفتگو مانند یک خیابان دو طرفه است پس سعی در یک طرفه نمودن آن نکنید. چنانچه هر یک از زوجین بخواهند صرفا گوینده یا صرفا شنونده باشند اصل گفتگو دچار مشکل می‌شود.

یکی از مسائل مهم این است که هرگز صحبت طرف مقابل را قطع نکنید. منتظر شوید تا حرفش تمام شود سپس شما صحبت کنید. و زمانی که یکی از شما احساس می‌کند که مدام در حال صحبت است و به عبارتی پر حرفی می‌کند بهتر است خودش مکثی کند تا طرف مقابل نیز فرصت ابراز عقیده و اظهار نظر پیدا کند. وقتی هر دو طرف در گفتگو شرکت کنند برایشان لذت بخش تر خواهد بود.

هرگز سعی نکنید که وقتی مشغول کاری هستید به صحبت‌های همسرتان گوش دهید. زیرا ارتباط چشمی یکی از عوامل مهم در برقراری ارتباط موثر است. وقتی همسرتان می‌خواهد با شما صحبت کند و شما کاری را که مشغول آن بوده‌اید کنار می‌گذارید و به صحبت‌هایش گوش می‌دهید در واقع به وی پیام می‌دهید که او برایتان مهم است و این امر به صمیمیت میان شما کمک می‌کند.

اگر هم بسیار مشغول هستید حداقل می‌توانید در طول هفته زمانی را فقط به همسرتان اختصاص دهید تا راجع به مسائل‌تان با یکدیگر گفتگو نمایید. این زمان اگر به طور موثر اعمال شود حتی می‌تواند ۱۵ دقیقه در هفته باشد تا تاثیر مناسب بگذارد.

البته این حداقل زمان است و در صورتی موثر است که با توجه محبت و علاقه همراه باشد. در بخش آینده در مورد آفت‌های یک گفتگوی خوب میان

www.takbook.com

www.takbook.com

همسران صحبت خواهیم کرد.

منبع : روزنامه جامجم

http://vista.ir/?view=article&id=314887

vista.ir
Online Classified Service

مهارت‌های زندگی مشترک

زندگی مشترک افقی است روشن و جلوه گاهی زیبا برای تولدی دوباره؛ مشروط بر آن که وجوه ضروری این اشتراک، یعنی توانایی‌ها و مهارت‌های خاص و سازنده، در تفکر، بینش و عملکرد انسان رویت و ملاحظه شود. زیرا این مهارت‌ها و توانایی‌های انسان است که در وقت لزوم، به یاری او می‌آید تا مشکلات، اختلافات و نقاط ضعف و کاستی‌های زندگی‌مشترکش را برطرف کند. حال چنانچه زندگی مشترکی که براساس پیوندی مقدس از سوی زن و مرد، صورت پذیرفته، با عدم توانایی‌ها و مهارت‌های هر دو نفر و یا حتی یکی از آنها روبه رو شود، به طور مسلم، ادامه این زندگی با تلخکامی، ناراحتی و تنش و رنجش همراه خواهد شد. بنابراین باید در نظر داشته باشیم بقا و تداوم و شیرینی یک زندگی مشترک، همیشه در گرو توانایی‌ها و مهارت‌های خاصی است که در حقیقت تضمین کننده ای قابل اطمینان برای خوشبختی زوجین به حساب می‌آیند.

به همین لحاظ در نوشتاری که پیش رو دارید سعی شده است تا به صورت اجمالی به راهکارهای مهم و اساسی، درباره برخی از توانایی‌ها و مهارت‌های لازم برای ایجاد و برقراری یک زندگی مشترک ایده آل پرداخته شود.

- مهارت در خودآگاهی

آگاهی از خود و خصوصیات مختلف خود، به انسان کمک می‌کند با توانایی‌ها و ضعف‌ها و سایر خصوصیات خود آشنا شود. همچنین در صورت برخورد با طرف مقابل و تشکیل زندگی مشترک بهتر و عمیق تر با مسائل روبه رو شود. این خودآگاهی به شخص نشان می‌دهد که چگونه می‌تواند احساسات خود را بشناسد، از وجود آنها آگاه شده و به وقت لزوم کنترلشان نماید تا منجر به هیچ‌گونه ناراحتی نشود.

خودآگاهی، موجب شناخت نیاز افراد و یافتن راه مناسب برای مواجهه با آنها می‌شود. همچنین اهداف زندگی را واقع بینانه تر نشان می‌دهد. خودآگاهی فرآیند سالم هویت یابی را برای انسان آسان‌تر می‌نماید، به زندگی او آرامش می‌دهد و احساس رضایت مندی اش را رونق می‌بخشد.

خودآگاهی تضمین کننده استحکام وجود فرد در هنگام بزرگسالی است و باعث پرورش روابط زن و شوهر در رویارویی با مشکلات و حل مناسب آنها می‌شود.

به جز موارد بالا، <خودآگاهی> شناخت و تنظیم احساسات، اهداف و برنامه زندگی، تفریحات و سرگرمی‌ها، توانایی‌ها، ضعف‌ها، ارزش‌ها، مسئولیت‌ها، شناخت فرهنگ، مذهب، علائق، آرزوها و استعدادها را به دنبال دارد.

کشف و درک و شناخت مهارت‌ها و توانایی‌های خود، به این دلیل مهم است که فرد قبل از ازدواجش بداند چه هدفی دارد تا برای ازدواج خود براساس هدف اصلی زندگی‌اش، برنامه ریزی نماید. مثلاً فردی که هدفش رسیدن به درجات عالیه کمال و معنویات است، اگر با کسی ازدواج کند

www.takbook.com

www.takbook.com

که هدفش رسیدن به یک زندگی تجملی و سراسر مادیات است، به طور قطع پس از ازدواج، دچار مشکلات فراوانی در زندگی مشترک خواهد شد. باید گفت شناخت تفاوت‌های میان زن و مرد، یکی از مهم ترین بخش‌های مربوط به مهارت خودآگاهی است.

- شناخت تفاوت‌های میان زنان و مردان

در یک بعد کلی می‌توان گفت انسان‌ها، تفاوت‌های بسیاری با یکدیگر دارند که دلایل شان نیز متنوع و متعدد است. اما تفاوت‌های بین زن و مرد ، تفاوت‌های عمده ای است. برخی از این تفاوت‌ها، ریشه در عوامل فیزیولوژیکی و زیستی دارند و بعضی، نشأت گرفته از عوامل فرهنگی و اجتماعی هستند.بیشترین این تفاوت‌ها را که معمولاً شدید و قابل تعمق است، می‌توان در ازدواج و زندگی مشترک به وضوح احساس کرد، از جمله این که:

۱) استقلال برای مردان اهمیت بسیاری دارد

استقلال مردها از موارد قابل توجه در زندگی مشترک است. چون آنها مایلند و می خواهند در مورد مسائل مالی و معاملات و سایر موارد مشابه، مستقل عمل کنند. مخالفت همسر یا بی توجهی وی به این نکته، می‌تواند مشکلات و موانعی در زندگی مشترک ایجاد کند زیرا مرد تصور می‌کند که به احساس استقلالش، لطمه خورده است.

۲) زنان می‌خواهند مورد حمایت باشند و به این حمایت اهمیت می دهند

چنانچه زن حس کند از طرف همسرش مورد بی‌توجهی و بی مسئولیتی قرار گرفته، به شدت آزرده می‌شود و واکنش‌های عاطفی شدید نشان می‌دهد. زیرا آنچه برای زن‌ها اهمیت دارد، آن است که حس کنند همسرشان به آنان احترام می‌گذارد و به سلامت وعقیده و... آنان اهمیت می‌دهد.

۳) مدیریت خانه برای مردها بسیار مهم است

با مراجعه به فرهنگ‌های مختلف موجود در جوامع گوناگون، خواهیم دید که <مرد> به عنوان قدرت اول خانواده، شناخته شده است که البته این مسئله را باید جدای از تبعیض های جنسی میان زن و مرد، به حساب آورد. در خانواده‌هایی که زن بدون نظرخواهی و مشورت همسرش درباره مسائل خانوادگی تصمیمی اتخاذ می‌نماید، یا این که قدرت اول خانواده است، معمولاً مشکلات گوناگون زیادی مشاهده می‌شود که آسیب دیدگی احساس مرد از خود را می‌توان یکی از این ناراحتی‌ها دانست. البته این که مرد، قدرت اول خانواده باشد بدان معنا نیست که مرد، در یک نقش دیکتاتوری ظاهر شود بلکه منظور از این مسئله، مدیریتی است که باید بر عهده مرد قرار بگیرد.

۴) صحبت کردن و ارتباطات اجتماعی برای زنان مهم است

زن‌ها با دور هم جمع شدن و صحبت کردن، بسیاری از نگرانی‌ها، استرس‌ها و ناراحتی های خود را تعدیل و تخلیه می‌نمایند. تمایل به ارتباطات اجتماعی و حرف‌زدن در زنان بیشتر از مردان است. به همین دلیل چنانچه درک و آگاهی زن و مرد، نسبت به این خصوصیت ضعیف باشد، مطمئناً آنان را دچار سوءتفاهم‌های جدی در زندگی مشترک خواهد کرد.

۵) نگاه مردان به مسائل، کلی تر است

مردها معمولاً وارد جزئیات و نکات ظریف نمی‌شوند، در حالی که زن‌ها به عمق مسائل و ریزه کاریهای در ارتباطات و دیگر موارد، توجه زیادی دارند. معمولاً این خصوصیات زن و مرد، موجب می‌شود زن تصور کند مرد در باره بسیاری از مسائل بی دقت و بدون توجه است و مرد نیز همسرش را فردی حساس و ریزبین بداند که همیشه ذهن خود را برای موارد و مسائل پیش پا افتاده و کم اهمیت، درگیر و مشغول می‌سازد.

۶) زن‌ها عاطفی تر از مردها هستند

یکی دیگر از تفاوت‌های عمده بین زن و مرد، عاطفی‌تر بودن زنان است و این انتظاری است که زن‌ها، از مردها نیز دارند! مثلاً زنی که همواره تاریخ دقیق روز ازدواج، تاریخ تولد همسر، مکان آشنایی و ... را به یاد دارد و چه بسا به مناسبت آنها، برای همسر خود، هدیه‌هایی هم تهیه کند، وقتی با شوهری روبه رو می‌شود که نسبت به این مسائل بی اعتنا یا فراموشکار است، نخستین احساسش آن است که همسرش نسبت به او بی علاقه و بی اهمیت است. باید دانست ادامه چنین تفکرات منفی و برخوردهای احساسی در مدت زمانی اندک، موجب بروز سوء تفاهم و دلسردی از زندگی مشترک می‌شود. بنابراین آگاهی از این نکات ضمن آن که از ناراحتی‌های بسیاری جلوگیری می‌کند، احساس مهارت در زندگی مشترک را در شخص رشد می‌دهد و او را به موفقیت می‌رساند.

- مهارت در همدلی با افراد

همدلی با افراد مهارت خاصی می‌خواهد. همدلی در برقراری ارتباط عمیق و صمیمی به انسان‌ها کمک بسیاری می‌کند. گاهی اوقات افراد به

www.takbook.com

www.takbook.com

اشتباه، تصور می‌کنند تفاهم به این معناست که ما با فرد مقابل، کاملاً همفکر و هم عقیده باشیم، در حالی که باید گفت چنین تصوری از پایه و اساس اشتباه است، زیرا هیچگاه نمی‌توان دو انسان را یافت که به طور کامل شبیه یکدیگر باشند. اختلاف و تفاوت در دیدگاه‌ها، سلیقه‌ها، آرزوها، عقاید و علایق، همه و همه، امری طبیعی و کاملاً عادی است. اما آنچه این اختلاف و تفاوت را می‌تواند برای ما، قابل درک و فهم سازد، همان <همدلی> است که به واسطه آن، می توانیم بسیاری از مشکلات ارتباطی خود با دیگران، خاصه شریک زندگی مان، را برطرف سازیم.

● اصول مهارت همدلی

۱) به صحبت‌های دیگران خوب گوش کنید.

هنگامی که کسی صحبت می‌کند، کار دیگری انجام ندهید. خوب گوش کردن یا به عبارت دیگر، گوش کردن فعال، پایه و اساس هر نوع ارتباط سالمی است. نمی‌توان هم کتاب خواند و هم به صحبت‌های طرف مقابل گوش داد. چون بین شنیدن و گوش دادن، تفاوت زیادی وجود دارد. همچنین توجه کنید که هنگام صحبت کردن طرف مقابل، به صورت او نگاه کنید تا مطمئن باشد نسبت به صحبت‌هایش، هر چند معمولی و عادی، دقت، حرمت و حساسیت لازم را قائلید. حتی گاه با اظهار کلماتی چون بله! عجب! خوب! فهمیدم! پس این طور! به او نشان دهید که کاملاً به صحبت‌هایش و آنچه که می‌گوید، توجه دارید و برای این توجه تمرکز کافی داشته باشید.

۲) با احساس و عواطف طرف مقابل تان همراه و هماهنگ شوید.

هنگام همدلی، سعی کنید طرف مقابل خود را درک کنید. آن هم به طور حقیقی و دور از هرگونه تظاهر و تصنعی ریاکارانه یا از روی اجبار! بلکه از روی عاطفه و احساس هماهنگ با طرف مقابل. مثلاً هیچ وقت نمی‌توان با فردی که با صدا و حالتی حزن آلود، درباره مسئله یا موضوع ناراحت کننده ای سخن می‌گوید، با لحنی شاد و سرشار از سرخوشی سخن گفت. البته عکس این مثال نیز صادق است.

۳) به احساسات و هیجان‌های طرف مقابل تان توجه داشته باشید.

بیشتر اوقات، فردی که از شرایط و مسایل خود، سخن می‌گوید و به شرح مشکلات یا درد دل‌هایش می‌پردازد، قبل از آن که به دنبال راه چاره یا پند و اندرز و یا راهنمایی باشد، نیاز دارد تا مخاطب او، متوجه احساس و حالت و هیجان او شود و موقعیت‌های احساسی او را درک کند. شما باید با توجهی که نسبت به احساس و هیجان او می‌کنید، این خواسته را برای وی به اثبات برسانید.

۴) خود را به جای طرف مقابل بگذارید.

تنها در این صورت است که می‌توانید از دریچه چشم وی، به مشکلات نگاه کنید و احساسات و موقعیتش را دریابید تا بتوانید همدلی لازم را درباره اش داشته باشید.

۵) در همدلی با طرف مقابل، از جمله‌های قاطع استفاده نکنید.

معمولاً شدت ناراحتی و هیجان در فرد نیازمند به همدلی، به حدی است که موجبات آزردگی و آسیب‌پذیری را در او، مستعد می‌سازد. بنابراین باید مراقب بود تا با چنین فردی، با کلمه‌ها و جمله‌های قاطع و بُرنده، صحبت نکنیم. چه بسا که در تشخیص احساس و معانی سخنان وی اشتباه کرده باشیم آن وقت به دلیل قطعیت نظر و صحبتی که داشته ایم، نه تنها همراه و همدل او نبوده ایم، بلکه به نوعی وی را آزرده خاطر و منزجر نیز کرده ایم.

● مهارت حل اختلاف

این مهارت نیز، همانند بقیه مهارت‌ها، برای ازدواج و تشکیل زندگی مشترک و اصولاً برقراری ارتباط درست با دیگران ضروری و واجب است. آنچه مسلم است، بروز اختلاف و تفاوت بین افراد، امری کاملاً عادی و طبیعی است. منتها مهمتر و طبیعی تر آن است که نسبت به حل این اختلافات، اشراف داشته باشیم و بتوانیم اختلاف یا سوء تفاهمات خود یا دیگران را به گونه ای حل کنیم که رضایت همه فراهم آید؛ و این رضایت حاصل نخواهد شد مگر با کسب مهارت در حل اختلافات.

● اصول مهارت حل اختلاف

- صحبت کنید، اما بدون پرخاش و توهین و تندی.

حل اختلاف، در زمان عصبانیت، حاصلی جز تخریب بیشتر نخواهد داشت. پس بهتر آن است که همیشه بعد از آرام شدن محیط و افراد، اقدام شود.

- منفی سخن نگویید.

اگر برای وصل کردن، قدم جلو می‌گذاریم، باید دقت کنیم از به کار بردن سخنان نومید کننده و تحریک کننده و در مجموع منفی، خودداری نمائیم.

www.takbook.com

www.takbook.com

- در اولین قدم اختلاف، آن را حل کنید.

به محض احساس اختلاف یا سوء تفاهم، درصدد حل آن برآیید. چون اگر شامل مرور زمان شود، تبدیل به کینه و رنجش می‌شود. به خاطر داشته باشید صحبت و بازگو کردن ناراحتی ها و سوءتفاهمات، کمک مؤثری برای رهایی از غم و اندوه است و حل اختلافات را نیز سهل تر می‌نماید.

- از طرف مقابل خود، یا طرفین اختلاف، درخواست کنید تا خیلی سریع، وقت مناسبی را با هماهنگی یکدیگر، برای حل اختلاف، اختصاص دهند.

- احساس شرم و گناه و خجالت را برای طرف مقابل به وجود نیاورید.

چنانچه ما با طرف مقابل خود، دچار مشکلی شده اید یا برای حل اختلاف دیگران، می خواهید اقدام نمائید، هرگز نباید به گونه ای صحبت کنید که دیگری یا دیگران را دچار احساس خجالت، گناه یا شرمندگی کنید. طعنه و کنایه را نیز باید از لحن و کلامتان حذف نمایید.

- نظر و عقیده خود را بیان کنید.

ناراحتی خود را عنوان کنید و درباره‌اش سخن بگویید بدون آن که قضاوت یا سرزنش کنید و حکمی صادر نمایید.

- دیگری یا دیگران نیز حق دارند.

به طرف مقابل خود یا دیگرانی که با یکدیگر دچار اختلاف شده اند، اجازه کافی بدهید تا از ناراحتی‌ها و مشکلاتشان صحبت کنند. تخلیه روانی، فرد را برای طرح یا پذیرش مسائل متفاوت و سپس حل مشکلات، آماده تر می‌نماید.

- عذرخواهی مشکل نیست.

در زمان حل اختلاف، چنانچه فرد متوجه اشتباه خود بشود، بهتر است فوری با یک جمله که حاکی از ندامت و عذرخواهی اوست مسئله را ختم به خیر کند. "عذرخواهی" نه تنها فرد را کوچک نمی‌کند، بلکه دیگران را متوجه انعطاف و دقت نظر او نیز می‌سازد. حال چنانچه لزومی به عذرخواهی هیچ کسی مشاهده نشد، توافق و به قول معروف، کنار آمدن با هم، مسیری تازه برای رفع سوء تفاهمات و برقراری ارتباطات جدید خواهد بود.

- هربار، فقط یک موضوع را مطرح کنید.

برای هر مشکل، یک جلسه مشخص را اختصاص دهید. چرا که در صورت صحبت و طرح همه ناراحتی‌ها و مشکلات در یک جلسه، نه تنها راه حلی حاصل نخواهد شد، بلکه به لحاظ یادآوری و تداعی یا درهم پیچیدگی ناراحتی‌ها، دامنه اختلافات وسعت بیشتری خواهد گرفت.

لازم به یادآوری است که مهارت حل اختلاف، در روابط خانوادگی، خاصه ارتباط میان زن‌ها و شوهرها، اهمیت بسیاری دارد. ضمناً باید در نظر داشت که در این روابط، حفظ احترام ادب و حرمت و همکاری و تعادل، برای همگان امری لازم و واجب است.

● مهارت تصمیم گیری

تصمیم گیری نیاز به مهارت دارد. انسان‌ها به صورت‌های مختلفی تصمیم‌گیری می کنند، خواه این تصمیم درباره معامله ای باشد یا اشتغال به کاری یا انجام عملی یا ازدواجی.

● انواع تصمیم گیری

۱) تصمیم گیری احساسی؛ که تصمیم براساس یک احساس خاص (عشق ، خشم، کینه، حسادت و کمک و...) گرفته می شود.

۲) تصمیم گیری اجتنابی؛ تصمیمی که فرد به دلیل ترس و نگرانی که دارد، سعی می‌کند تا آنجا که می‌تواند آن را به تعویق اندازد. این گونه اتخاذ تصمیم، امکان آن را به وجود می‌آورد که فرد، فرصت‌های مناسب زندگی خویش را از دست بدهد.

۳) تصمیم گیری اخلاقی؛ تصمیمی است که فرد، برای انجام آن به دلایل اخلاقی تکیه می‌کند. مثلاً ادامه دادن به یک زندگی مشترک مملو از تنش و پر تشنج، به دلیل وجود فرزند.

۴) تصمیم گیری تکانشی؛ این نوع تصمیم گیری، بسیار سریع و بدون توجه به عاقبت کار، یا ارزیابی و توجه به موقعیت‌ها و شرایط صورت می گیرد. مثلاً فردی، فرد مقابل خود را برای کاری که در نظر دارد ترغیب به عجله می کند و قدرت تفکر در مورد یک عمل درست را از او می‌گیرد.

۵) تصمیم گیری مطیعانه؛ سبک تصمیم گیری مطیعانه، می تواند صدمه زیادی به موضوع تصمیم و یا به عنوان مثال، به ازدواج فرد، وارد کند. در تصمیم‌گیری مطیعانه، دیگران برای یک یا دو نفر یا موضوعی، تصمیم می‌گیرند بدون آن که فرد یا افراد یا موضوعی که تصمیم بر روی آن اجرا می‌شود، نقشی در این تصمیم گیری داشته باشند. نمونه این تصمیم گیری را می‌توان در ازدواج‌های سنتی مشاهده کرد.

۶) تصمیم گیری عقلانی؛ سالم ترین تصمیم‌ها، تصمیمی است که براساس تفکر، بررسی و مطالعه، ارزیابی و تحقیق صورت بگیرد. تصمیم گیری عقلانی، براساس واقعیات است و معمولاً خطا و اشتباه در آن به ندرت دیده می شود.

● اصول تصمیم گیری عقلانی

www.takbook.com

www.takbook.com

تصمیم گیری عقلانی نیز مانند بقیه مهارت‌ها، دارای اصول مهارتی به ترتیب ذیل است:

- مواجه شدن با یک تصمیم: زمانی است که فرد متوجه می شود باید تصمیم بگیرد. بنابراین روی آن تمرکز می کند و ضمن روشن کردن موضوع تصمیم، اطلاعات مورد نیاز را جمع آوری می‌نماید.

- حق انتخاب و بررسی مورد تصمیم بر اساس اطلاعات: با راه حل‌ها و اطلاعاتی که فرد به دست آورده، این حق را می‌یابد تا تصمیمی درست برای انتخاب، ازدواج یا انجام کار مورد نظرش بگیرد.

- ارزیابی پیامدهای پیش بینی شده حق انتخاب: فرد پیامدهای متفاوت از انتخاب‌ها را مورد بررسی و ارزیابی قرار می‌دهد تا معقول ترین آنها را انتخاب کند.

- تعهد به تصمیم: نسبت به تصمیمی که گرفته می‌شود باید پایبند بود و به آن اعتقاد داشت.

- برنامه ریزی برای انجام تصمیم: حتی تصمیم عقلانی نیز نیاز به برنامه ریزی دقیق دارد.

- اجرا یا انجام تصمیم: در این مرحله، فرد به صورت عملی وارد مراحل برنامه‌ریزی شده می‌شود. مثلاً تصمیم به ازدواج که مراحلی همچون خواستگاری ، نامزدی ، خرید و غیره دارد.

- ارزیابی پیامدهای واقعی اجرا یا انجام تصمیم: فرد به بررسی و ارزیابی تصمیمی می‌پردازد که یا ناموفق بوده یا آن موفقیت لازمی را که فکر می‌کرده نداشته است. در اینجا فرد مراحلی را که از سر گذرانده، مورد بررسی قرار می‌دهد تا برای برنامه آینده اش، شروع به برنامه ریزی کند.

منبع : وزارت آموزش و پرورش ایران

http://vista.ir/?view=article&id=300952

vista.ir
Online Classified Service

مهرورزی کن

● سرپرست خانواده

زن و شوهر دو رکن بزرگ خانواده هستند لیکن مرد بدانجهت که آفرینش ویژه ای دارد و از جنبه تعقلات قوی تر است رکن بزرگ وسرپرست خانواده محسوب میشود.

خداوند بزرگ نیز او را به عنوان قیم و سرپرست خانواده شناخته در قرآن کریم میفرماید: مردها سرپرست زنان میباشند،زیرا خدا بعض کسان را بر بعض دیگر برتری داده است (۱) .

چون بدین مقام شناخته شده طبعا وظائف سنگین تر و دشوارتری هم خواهد داشت.

اوست که میتواند با تدبیرات عاقلانه خویش خانواده را به بهترین وجه اداره کند و اسباب خوشبختی و سعادت آنان را فراهم سازد و محیطخانه را همانند بهشت برین مرتب و منظم گرداند،و همسرش را به صورت فرشته ای در آورد.

▪ رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود:مرد سرپرست خانواده است و هر سرپرستی نسبت به زیردستانش مسؤولیت دارد (۲) .

مردی که مدیر خانواده است باید بدین نکته توجه داشته باشد که زن نیز انسانی است مانند مرد.خواسته ها و آرزوها و حق حیات و آزادی دارد.باید

www.takbook.com

www.takbook.com

بداند که زن گرفتن به معنای برده گرفتن نیست بلکه به معنای انتخاب شریک در زندگی و یار و مونس گرفتن است.باید به خواسته های درونی و آرزوهای او نیز توجه داشته باشد.چنان نیست که مرد مالک مطلق زن و مطلق العنان باشد.زن نیز حقوقی بر گردن شوهر دارد.

خداوند بزرگ در قرآن مجید میفرماید:همانطور که زنها نسبت به شوهرانشان وظائفی دارند حقوقی هم بر گردن آنها دارند و مردان را بر آنهابرتری هست (۳) .

- زن داری

چنانکه شوهرداری بزرگترین وظیفه یک بانوی خانه دار بوده درشریعت اسلام در ردیف جهاد قرار گرفته است همچنین زن داری بزرگترین و ارزنده ترین عمل یک مرد زندار بوده راز سعادتمندی خانواده میباشد.

اما زن داری کار آسانی نیست بلکه رموزی دارد که هر کس کاملا بدانهاآشنا باشد میتواند همسرش را مطابق دلخواه به صورت یک بانوی ایده آل بلکه فرشته رحمت درآورد.

مردیکه بخواهد واقعا زن داری کند باید اخلاق و روحیات همسرش را کاملا بدست آورد،از خواسته های درونی و تمایلات نفسانی او آگاه شودو بر طبق آنها برنامه زندگی را مرتب سازد. به وسیله اخلاق و رفتار خویش چنان در او نفوذ کند و دلش را بدست آورد که به خانه و زندگی دلگرم شده از روی عشق و علاقه خانه داری کند.

زن داری کلمه جامع و مبهمی است که احتیاج به شرح و توضیح دارد.در مباحث آینده مورد شرح و بسط قرار خواهد گرفت.

- مهرورزی کن

زن کانون محبت و یک موجود صد در صد عاطفه ای است.ازوجودش مهر و محبت میبارد.

حیات و زندگی او به عشق و علاقه بستگی دارد.دلش میخواهدمحبوب دیگران باشد.هر چه محبوبتر باشد شاداب تر خواهد بود.برای بدست آوردن محبوبیت تا سر حد فداکاری کوشش میکند.اگر بداندمحبوب کسی واقع نشده خودش را شکست خورده و بی اثر پنداشته دائماپژمرده و افسرده خواهد بود.بدین جهت میتوان به طور قطع مدعی شد که بزرگترین رمز زن داری اظهار محبت و علاقه است.

آقای محترم!همسر شما قبلا از محبتهای بی شائبه پدر و مادر کاملابرخوردار بود.اما از هنگامیکه پیمان زناشویی را امضا نمود از دیگران برید و با تو پیوند دوستی بست.بدان امید به خانه ات قدم نهاد که تو تنها به اندازه همه آنان بلکه بیشتر او را دوست بداری.انتظار دارد عشق و محبت تو از پدر و مادرش عمیق تر و پایدارتر باشد.چون به عشق و محبت تواعتماد داشته تمام هستی و موجودیت خویش را در اختیارت نهاده است.

بزرگترین رمز زن داری و بهترین کلید حل مشکلات زناشویی اظهار عشق و علاقه است.اگر میخواهی دل همسرت را به طوری مسخر گردانی که مطیع تو باشد،اگر میخواهی پیوند زناشویی را استوارسازی،اگر میخواهی او را به خانه و زندگی دلگرم نمایی،اگر میخواهی او را نسبت به خودت علاقه مند سازی،اگر میخواهی تا آخر عمر نسبت به تووفادار باشد و اگر و اگر، بهترین راهش اینست که تا میتوانی نسبت به همسرت اظهار عشق و علاقه کن.

اگر بداند محبوب تو نیست از خانه و زندگی بیزار خواهد شد،همیشه پژمرده و افسرده خواهد بود،به خانه داری و بچه داری بی علاقه میگردد،وضع منزل شما همیشه نامنظم خواهد بود.پیش خود فکر میکندچرا برای شوهری جان بکنم که دوستم ندارد.

خانه شما که از عشق و محبت خالی گشت به صورت جهنم سوزانی تبدیل میگردد.اگر چه اسباب و وسائلش مرتب باشد اما چون بوی عشق ومحبت نمیدهد صفا و رونق نخواهد داشت.

ممکن است همسرت به بیماریهای روانی و ضعف اعصاب مبتلاشود.

ممکن است برای جبران کسری محبوبیت خویش در صدد برآید دردل دیگران نفوذ کند.

ممکن است به قدری از شوهر و خانه بیزار گردد که جدایی را بر آن زندگی سرد و بی رونق ترجیح داده تقاضای طلاق کند.

مسؤولیت همه این حوادث بر عهده مرد است که نتوانسته بخوبی زن داری کند.باور کنید بخش مهمی از طلاقها در اثر همین بی مهریهابوجود میآید.

به آمار زیر توجه فرمایید:

نیاز روانی به محبت و بی اعتنائیهای شوهر و اشتغال او به کارهای زیاد در نتیجه غفلت از حال روحی زن سبب جداییهای بسیار شده است. در سال ۱۳۴۸ از میان ۱۰۳۷۲ زن و مردیکه از یکدیگر جدا شدند،۱۲۰۳زن علت جدایی را خستگی و دلزدگی از زندگی و احساس پوچی وبیهودگی و بی توجهی شوهر به مسائل عاطفی دانسته اند (۴) .

www.takbook.com

www.takbook.com

زنی در دادگاه اعلام کرد:حاضر است علاوه بر بخشیدن مهر خودده هزار تومان هم به شوهرش بدهد تا با طلاق او موافقت کند.از ازدواج آنها چهار ماه میگذرد.زن گفت:چون شوهرم به طوطیهای خود بیشتر ازمن علاقه مند است نمیخواهم بیش از این با او زندگی کنم. (۵)

مهر و محبت خانوادگی از همه چیز ارزش دارتر است بدین جهت خداوند بزرگ در قرآن مجید آنرا یکی از آثار قدرت و نعمتهای بزرگ شمرده بر بندگان منت نهاده میفرماید:

«یکی از آیات خدا اینست که همسرانی برایتان آفرید تا با آنان انس بگیرید.و در میانتان محبت و مهربانی افکند.و در این موضوع برای اهل تفکر آیاتی هست (۶) ».

▪ امام صادق علیه السلام فرمود:زن از مرد آفریده شده و تمام توجهش به سوی مردها معطوف میباشد.پس همسرانتان را دوست بدارید (۷) .

▪ حضرت صادق علیه السلام فرمود:هر کس از دوستان ما باشد به همسرش بیشتر اظهار محبت میکند (۸) .

▪ رسول خدا (ص) فرمود:هر چه ایمان انسان کاملتر باشد به همسرش بیشتر اظهار محبت مینماید (۹) .

▪ امام صادق (ع) فرمود:یکی از اخلاق پیمبران اینست که نسبت به همسرانشان محبت دارند (۱۰) .

▪ پیغمبر فرمود:این سخن مرد که به همسرش میگوید:واقعا ترادوست دارم،هرگز از قلبش خارج نخواهد شد (۱۱) .

گر چه محبت باید از صمیم قلب باشد تا در دل طرف اثر بگذارد،زیرا دلها با هم راه دارند، لیکن به محبت قلبی تنها هم نباید اکتفا کرد،بلکه لازم است صریحا آنرا اظهار نمود.در صورتی میتوان انتظار نتیجه داشت که آثار محبت در زبان و افعال و رفتار شخص نمایان باشد.

صریحا و بدون احتیاط به همسرت اظهار عشق و علاقه کن:درحضور و غیاب از وی تعریف کن،اگر به سفر رفتی برایش نامه بنویس واز درد فراق بنال.گاهی برایش تحفه ای خریده تقدیمش کن.اگر دسترسی به تلفن داری گاه گاهی از احوالش جویا شو.

یکی از موضوعاتیکه بانوان هرگز آنرا فراموش نمینمایند همین عشقها و مهرورزیهای واقعی است.برای نمونه بداستان زیر توجه فرمایید:

خانمی به نام...از شوق گریست و گفت:در یک شب پاییزی باجوانی ازدواج کردم.مدتها زندگی ما به آرامی گذشت.خود را خوشبخت ترین زن روی زمین حس میکردم.شش سال در خانه کوچکی که برایم ترتیب داده بود بسر بردم.تا اینکه روزی خوشبختی ام صد برابر شد.

آن روز باردار شده بودم.هنگامیکه این خبر را به شوهرم دادم مرا درآغوش گرفت و چون کودکان گریه را سر داد.از شوق آن قدر گریست که بدون اغراق چندین بار نزدیک بود نقش بر زمین شود.پس از آن بیرون رفت و با پس انداز خود یک گردن بند الماس برایم خرید.هنگامیکه آنرابه من داد گفت:این گردنبند را به بهترین زن دنیا که تا به حال دیده ام تقدیم میکنم.اما افسوس که طولی نکشید که در یک حادثه غم انگیز رانندگی کشته شد (۱۲) .

● به همسرت احترام بگذار

زن نیز مانند مرد خودش را دوست دارد و به حفظ شخصیت خویش علاقه مند است.

دوست دارد محترم و گرامی باشد.از تحقیر و توهین رنجیده خاطرمیگردد.اگر مورد احترام قرار بگیرد احساس شخصیت نموده و به کار وزندگی دلگرم میشود.از احترام و احترام کننده خوشش میآید،از توهین وتوهین کننده متنفر میباشد.

آقای محترم!همسرت حتما از شما انتظار دارد که بیش از دیگران به وی احترام بگذاری. البته حق دارد چنین انتظاری را داشته باشد.زیراترا شریک زندگی و بهترین یار واقعی خویش میداند.

شبانه روز برای آسایش تو و فرزندانت زحمت میکشد.آیا حق ندارد انتظار داشته باشد که وجودش را،غنیمت شمرده به وی احترام بگذاری؟

بزرگداشت او ترا کوچک نمیکند بلکه حق شناسی و صفا و مودت ترا باثبات میرساند.به همان اندازه بلکه بیشتر از آن مقدار که به دیگران احترام میگذاری به همسرت احترام بگذار.در موقع صحبت کردن ادب راکاملا رعایت کن.

با کلمه «تو»او را مخاطب نساز بلکه همیشه از کلمه «شما»که علامت احترام است استفاده کن. هیچگاه کلامش را قطع نکن.بر سرش داد نزن.با احترام و نام خوب او را صدا بزن.در موقع نشستن به او احترام بگذار.وقتی وارد منزل میشوی اگر از سلام کردن غفلت نمود به او سلام کن.

وقتی از خانه بیرون میروی خداحافظ بگو.وقتی به سفر میروی بااو تودیع کن.برایش نامه بنویس،اگر شب تولدش معلوم است بعنوان احترام دسته گل یا تحفه دیگری تقدیمش کن،در مجالس و در حضوردیگران به وی احترام بگذار.از توهین و تحقیر جدا بپرهیز.از دشنام وناسزا گفتن اجتناب کن.از مسخره کردن و دست انداختن او و لو به طورشوخی جدا خودداری کن.خیال نکن چون خصوصی هستید بدش نمیآیدبلکه چنین انتظاریرا هرگز از تو نداشته کاملا رنجیده خواهد شد گر چه به زبان نیاورد.

از باب نمونه به داستان زیر توجه فرمایید:

www.takbook.com

www.takbook.com

خانم موقر و متینی که باید ۳۶-۳۵ سال داشته باشد،با حالت خشم و غضب درباره تقاضای طلاق میگوید: حدود دوازده سال است با همسرم ازدواج کرده ام.مرد خوبی است.بسیاری از محسنات یک آدم کامل و دوست داشتنی را دارد.اماهرگز نخواست بفهمد که من زن او،همسر او،مادر دو فرزند او هستم.به خیال خودش مرد مجلس آرایی است.اما مجالس را با دست انداختن من میآراید.نمیتوانید فکر کنید چقدر زجر کشیده ام.بکلی اعصابم خراب شده دائما مجبورم دکتر بروم.هزار بار با شوهرم حرف زده ام.

خواهش والتماس کرده ام که من زن تو هستم،سن و سالی دارم.درست نیست که پیش آشنا و غریبه صد جور شوخی زننده و غیر دوستانه با من میکنی.متلک میگویی که دیگران بخندند و مثلا خوش بگذرانند.من اغلب از همه خجالت میکشم و چون از اول شوخ طبع و بذله گو نبوده ام هیچوقت نمیتوانم با شوهرم مقابله به مثل کنم.بنابراین چون خواهش و تمناهای من فائده نداشت با تمام رنجهاییکه میدانم در انتظارم نشسته خواهم ساخت تا از مردقدر ناشناسی که هیچوقت احترام مرا نگه نداشته جدا شوم (۱۳) .

همه بانوان مانند بانوی مذکور از شوهران خویش انتظار احترام دارند و از توهین و تحقیر جدا ناراحت میشوند.اگر در مقابل بی احترامیهای شوهر سکوت نمودند دلیل رضایتشان نیست.بلکه یقین داشته باش که قلبا مکدر خواهند شد و لو اصلا به زبان نیاورند.اگر به همسرت احترام بگذاری او نیز به تو احترام خواهد گذاشت.و بدین وسیله رشته دوستی و صمیمیت شما روز بروز استوارتر خواهد شد.و در نزددیگران نیز محترم خواهید شد.اگر هم به او بی احترامی کردی و تلافی کردتقصیر خودت میباشد.

آقای محترم زن گرفتن با برده گرفتن خیلی فرق دارد.به عنوان برده و اسیر به خانه ات نیامده بلکه انسان آزادی است که به منظور تاسیس یک زندگی مشترک سعادتمندانه به خانه ات قدم نهاده.همان انتظاراتی راکه تو از وی داری او هم عینا همان انتظارات را دارد.پس چنان با او رفتارکن که دوست داری با تو رفتار کند.

- حضرت صادق (ع) از پدرش نقل کرده که فرمود:هر کس زن گرفت باید او را گرامی و محترم بشمارد (۱۴) .
- رسول خدا (ص) فرمود:هر کس مسلمانی را گرامی بدارد خدا اورا گرامی خواهد داشت (۱۵) .
- پیغمبر اسلام (ص) فرمود:زنان را گرامی نمیدارند مگر افرادبزرگوار.و به آنان توهین نمیکنند جز مردم پست و فرومایه.
- رسول خدا (ص) فرمود:هر کس به خانواده اش توهین کند خوشی زندگی را از دست خواهد داد (۱۶) .

● خوش اخلاق باش

دنیا در مسیر معین و بر طبق نقشه منظمی می چرخد.حوادث روزگار با نظم و ترتیب مرموز یکی پس از دیگری خودنمایی میکند.وجودناچیز ما در این جهان پهناور به منزله ذره کوچکی است که هر لحظه به سویی حرکت و با ذرات دیگر در تصادم است.اداره جهان دست ما نیست و حوادث گیتی بر طبق میل ما واقع نمی شوند.بامداد که از منزل خارج میشوید تا دوباره برگردید ممکن است با دهها ناملایم-کوچک یا بزرگ-برخورد نمایید.و در میدان زندگی و صحنه کسب و کار،که به میدان نبردبی شباهت نیست،با مشکلات فراوانی مواجه شوید.

برای پیدا کردن تا کسی لنگ شده اید،فلان کس به شما توهین نموده،مورد عیبجویی و سرزنش قرار گرفته اید،فلان کس در کسب و کار با شما رقابت کرده،رئیس ومافوقتان ایراد و بهانه جویی میکند.چک فلان آدم بد حساب برگشت خورده.معلوم نیست سفته فلان شخص وصول شود یا نه.طلبکار در وصول مطالباتش پافشاری میکند.و دهها بلکه صدها از این قبیل حوادث کوچک و بزرگ که خواه ناخواه برای هر کسی اتفاق میافتد.

ممکن است از وجود ناملایمات چنان خشمگین و ناراحت شویدکه مانند بمب آتشزا هر لحظه در معرض انفجار باشید.به چرخ گردون ومردم متجاوز که زورتان نمی رسد،اما وقتی به خانه وارد میشوید میخواهیدقدرت نمایی کنید و انتقام چرخ و فلک و مردم کج رفتار را از زن و فرزندبیگناهتان گرفته بدینوسیله دق دلی خالی کنید.

گویا عزرائیل وارد خانه شده است.بچه ها مانند موش فرار میکنند،خدا نکند کوچکترین بهانه ای بدستش بیفتند.غذا شور یا بی نمک باشد،چای آماده و حاضر نباشد،یکی از بچه ها سر و صدا کند،وضع منزل نامرتب باشد،حرف ناپسندی از دهان همسرش بیرون بیاید،وا مصیبتا آقا همانندبمبی منفجر خواهد شد.

به سر این داد میزند،به آن یکی دشنام میدهد، آن یکی را میزند،با این اوقات تلخی میکند.بدینوسیله محیط با صفای خانه راکه به منظور استراحت بدانجا پناه آورده بود به صورت جهنم سوزانی تبدیل خواهد ساخت.در آن دوزخ خود ساخته،هم خودش خواهد سوخت هم زن و فرزند بیگناهش.اگر بچه ها بتوانند از آن محیط رعب و وحشت فرار نموده در کوچه و خیابان سرگردان میشوند.و الا خدا خدا میکنند که مالک دوزخ زودتر از منزل خارج گردد تا از شرش خلاص شوند.

وضع رقت بار و سرنوشت شوم یک چنین خانواده ای بخوبی روشن است.همیشه دعوا و اوقات تلخی برپاست.آب خوش از گلویشان پایین نخواهد

www.takbook.com

www.takbook.com

رفت.وضع منزل رضایت بخش نخواهد بود. زن از محیطمنزل و دیدن صورت عبوس شوهر بیزار خواهد بود.زنیکه همواره باید اخلاقیهای شوهر مواجه باشد چگونه میتواند به زندگی دلگرم باشد و ازروی عشق و علاقه خانه داری و شوهرداری کند؟

از همه بدتر وضع دلخراش و سرنوشت خطرناک اطفالی است که در چنین محیط ناگواری پرورش می یابند.اوقات تلخیها و ناسازگاریهای دائمی پدر و مادر بدون تردید در روح حساس آنها اثر بدی خواهد گذاشت.

غالبا افرادی تندخو،عصبانی مزاج،بد بین،کینه توز،متعدی،پژمرده تربیت خواهند شد.چون به محیط خانه و زندگی دلخوشی ندارند به ولگردی پناه میبرند.در نتیجه،ممکن است در دامهای گوناگون فساد که به وسیله شیادان اجتماع برای منحرف کردن اینگونه افراد نهاده شده گرفتار شوند و برای همیشه بدبخت گردند.حتی امکان دارد برای حل عقده های درونی خویش،دست به کارهای بسیار خطرناکی از قبیل قتل و جنایت و دزدی وخودکشی بزنند.

برای تایید مطلب میتوانید به پرونده های افراد تبه کار مخصوصااطفال مراجعه نمایید. آمار و نقل حوادثی که از اینگونه اطفال،هر روز در صفحات روزنامه ها و مجلات منعکس میشود بهترین گواه مطلب است.مسؤولیت همه این بدبختیها بر گردن سرپرست خانواده است که اعصاب خویش راکنترل نکرده در منزل بد اخلاق بوده است.در این دنیا آسایش و خوشی ندارد در سرای دیگر نیز بی کیفر نخواهد بود.

آقای عزیز!اداره جهان در اختیار ما نیست.تزاحمات،ناملایمات،مصیبات از لوازم لا ینفک این جهان هستند.هر کسی در مسیر زندگی باآنها خواه ناخواه برخورد خواهد نمود.باید برای پذیرش آنها آماده شد.

شخصیت انسان در این مواقع بظهور میرسد.باید بدون جزع و فزع با آنهامواجه شد و در صدد چاره بر آمد.انسان توانایی آنرا دارد که صدها مشکل بزرگ و کوچک را با آغوش باز بپذیرد و خم به ابرو نیاورد.

حوادث روزگار علت تامه ناراحتیها نیستند بلکه اعصاب ضعیف هستند که متاثر شده اسباب نگرانی و ناراحتی ما را فراهم میسازند.اگر برنفس خویشتن مسلط باشیم و اعصابمان را کنترل کنیم که در مقابل پیش آمدها متاثر نشوند ناراحتی و عصبانیت مفهومی ندارد.

امر ناگواریکه برایت اتفاق افتاده یا از امور ضروری این جهان واز لوازم لا ینفک ماده و مادیات است که سعی و تدبیر ما در وجود و عدم آنها تاثیری ندارد یا از اموریست که سعی و تدبیر ما هم میتواند در آنها اثرداشته باشد.اگر از قسم اول باشد جزع و فزع و عصبانیت و تندخویی بدون شک سودی ندارد بلکه یک امر صد در صد غیر عقلائی است.زیرا دراینگونه موارد کاری از ما ساخته نیست.بخواهیم یا نخواهیم جهان ماده اینگونه لوازم را دارد.باید برای وقوع آنها آماده بود و با لب خندان استقبال نمود.و اگر از قسم دوم باشد باید با سعی و تدبیر در صدد چاره بر آمد.

اگر در مقابل مشکلات خودمان را نبازیم و بتوانیم اعصابمان راکنترل کنیم و با فکر و تدبیر وارد کار شویم اکثر مشکلات قابل حل هستند.

در اینصورت هم عصبانیت و بد اخلاقی نه تنها در حل مشکلات بما کمک نخواهد کرد بلکه ممکن است مشکلی به مشکلات بیفزاید.بنابراین،انسان عاقل و هوشیار باید همیشه بر اعصاب خویشتن مسلط باشد و نگذارد ازحوادث و ناملایمات روزگار متاثر گردند.

انسان موجود نیرومند و توانایی است که با بردباری و کوشش وتدبیر میتواند بر مشکلات بزرگ پیروز گردد.آیا حیف نیست که در مقابل حوادث کوچک خودش را باخته داد و فریاد و اوقات تلخی راه بیندازد؟!

از همه اینها گذشته،حوادث و ناملایمات روزگار و رفتار ناپسندمردم اسباب ناراحتی ترا فراهم ساخته اند زن و فرزندت چه تقصیری دارند؟

همسرت از صبح تا حال در خانه زحمت کشیده،غذا پخته،لباس شسته،خانه را تمیز و مرتب نموده،با بچه ها سر و کله زده،با بدن و اعصاب خسته در انتظار تو بوده که وقتی به منزل آمدی با اخلاق خوش و مهربانی دلش را گرم نموده خستگی اعصابش را برطرف سازی.

فرزندانت نیز از بامداد تا حال در مدرسه مشغول بوده با اعصاب ومغز خویش کار کرده اند.یا در مغازه یا در کارگاه به کار اشتغال داشته اند.

اکنون خسته و ناتوان به منزل بازگشته در انتظار پدرشان هستند که باسخنان شیرین و اخلاق خوش و اظهار محبت خستگی اعصابشان را برطرف سازد و برای کار و کوشش تقویتشان کند.

آری زن و فرزندانت با صدها امید و آرزو در انتظار تو بوده اند آیاسزاوار است با چهره عبوس و اخلاق تند و صورت در هم کشیده تو مواجه گردند؟!

انتظار داشتند تو فرشته رحمت باشی و با اخلاق خوش و چهره شکفته محیط خانه را نور باران کنی و با سخنان گرم و دلپذیرت اعصاب خسته آنان را آرامش دهی.نه اینکه با اخلاق تند و صورت در هم کشیده محیط خانه را تاریک گردانی و با عصبانیت و اوقات تلخی اعصاب خسته آنها را خسته تر سازی.آیا میدانی که تندیها و بد اخلاقیهای تو چه آثار بدی در روح و جسم آنها خواهد گذاشت که نتیجه اش دامنگیر تو خواهد شد؟به آنها رحم نمیکنی اقلا به خودت رحم کن.با این بد اخلاقیهای دائم،جسم واعصاب سالم برایت باقی میماند؟

با این وضع چگونه میتوانی به کسب و کار ادامه دهی و بر مشکلات زندگی و مصائب روزگار پیروز گردی؟چرا محل استراحت خودت و زن وفرزندت را

www.takbook.com

www.takbook.com

به صورت زندان اختیاری تبدیل میسازی که نتیجه اش عائدخودت شود؟

آیا بهتر نیست که همیشه خوش و خندان باشی و اگر مشکلی برایت اتفاق افتاد بدون عصبانیت و جزع و فزع،با عقل و تدبیر در صدد چاره برآیی؟

آیا بهتر نیست وقتی میخواهی برای استراحت و تجدید نیرو به آسایشگاه خانه قدم بگذاری پیش خودت بیندیشی که تندخویی و بداخلاقی مشکل مرا حل نمیکند بلکه اعصابم را خسته تر خواهد نمود و چه بسا مشکلات تازه ای بوجود خواهد آورد.فعلا باید استراحت و تجدید نیرو کنم تا بتوانم با اعصاب راحت و فکر آزاد در صدد چاره بر آیم.آنگاه حوادث وگرفتاریهای زندگی را موقتا بدست فراموشی بسپاری و با چهره باز و لب خندان وارد منزل شوی.با سخنان گرم و محبتهای بی شائبه دل اهل خانه راشادمان گردانی.بگویید و بخندید.و تفریح و استراحت کنید.با خوشی ولذت غذا بخورید.و با اعصاب آسوده خواب و استراحت کنید.بدین وسیله هم زن و فرزندت به خانه و زندگی دلگرم شده برای کار و کوشش آماده میگردند هم خودت میتوانی با اعصاب سالم به کسب و کار ادامه دهی و بر مشکلات زندگی پیروز گردی.

بدین جهت،دین مقدس اسلام اخلاق خوب را جزء دیانت و ازعلائم کمال ایمان میشمارد.

- رسول خدا (ص) فرمود:کاملترین مردم از جهت ایمان،خوش اخلاق ترین آنها میباشد. بهترین شما کسی است که نسبت به خانواده اش احسان کند. (۱۷)
- پیغمبر اسلام (ص) فرمود:هیچ عملی بهتر از اخلاق خوب نیست. (۱۸)
- امام صادق علیه السلام فرمود:نیکوکاری و حسن خلق خانه ها راآباد و عمرها را زیاد میکند. (۱۹)
- امام صادق (ع) فرمود:شخص بد اخلاق خودش را در عذاب میدارد. (۲۰)
- لقمان حکیم فرمود:مرد خردمند باید در بین خانواده اش مانندکودک باشد و رفتار مردانه را برای خارج منزل بگذارد. (۲۱)
- رسول خدا (ص) فرمود:عیشی بهتر از خوش اخلاقی نیست. (۲۲)
- پیغمبر اسلام (ص) فرمود:اخلاق خوب نصف دین میباشد. (۲۳)

وقتی سعد بن معاذ که یکی از اصحاب بزرگ رسول خدا و مورداحترام آنجناب بود درگذشت رسول اکرم مانند صاحبان عزا با پای برهنه در تشییع جنازه اش شرکت نمود.بدست مبارک خویش جنازه را در قبرنهاده روی آنرا پوشاند.در آنهنگام مادر سعد که آن همه احترام را از رسول خدا مشاهده نمود فرزندش سعد را مخاطب قرار داده گفت:ای سعدبهشت گوارایت باد.

پیغمبر اکرم فرمود:ای مادر سعد!این چنین مگو.زیرا سعد را درقبر فشار سختی وارد شد. بعدا علت فشار قبر سعد را از آنحضرت پرسیدند.فرمود:علتش آن بود که با خانواده اش بد اخلاقی میکرد (۲۴) .

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=275248

vista.ir
Online Classified Service

می توان شاد هم زندگی کرد

متخصصان برای ایجاد پل میان همسران برای رفع تفاوت های موجود و داشتن ازدواجی شاد و سالم پیشنهادهایی دارند:

۱) هر روز با هم صحبت کنید. نقطه نظر همسرتان را در مورد همه چیز بدانید و یاد بگیرید که چگونه با او صحبت کنید، چه موقع عصبانی است، یا چه زمانی برای صحبت مناسب است. به شرایط و وضع یکدیگر توجه داشته

www.takbook.com

www.takbook.com

باشید. به این ترتیب صحبت شما نیز شیرین و سودمند می شود.

۲) در صحبت با یکدیگر از جملاتی زیبا و دلنشین استفاده کنید. علاوه بر آن، به همدیگر عباراتی خوب و زیبا بگویید و این کار را چندین بار تکرار کنید.

۳) سعی کنید یکدیگر را از هم دور نکنید. نسبت به لحظاتی که فرصت با هم بودن پیدا می کنید، حساس و آگاه باشید و نگویید که سرتان شلوغ است و یا کار دارید. از کوچک ترین فرصت برای با هم بودن استفاده کنید و آن را از دست ندهید.

۴) در مورد عادات، عبارات و گفته های یکدیگر بیشتر بدانید. رموز برقراری ارتباط با همدیگر را بلد باشید و از همین خصوصیات فردی ویژه استفاده کنید تا بتوانید روی هم تأثیر بگذارید.

۵) به جای نقطه ضعف ها، نکات منفی و آن خصوصیاتی که در همسر خود دوست ندارید بر نقاط مثبت و دوست داشتن او تمرکز کنید. در حقیقت هر آنچه که در فکر و دل آدمی می گذرد نتیجه آن چیزی است که کانون توجه اوست.

۶) برای پرهیز از هرگونه سردی روابط و حتی شکست و طلاق در زندگی زناشویی، کانون توجه تان را به نکات مثبت در اخلاق و رفتار همسرتان معطوف کنید.

۷) دست از انتقاد از همسرتان در حضور او یا حتی در ذهن خود بردارید. فکرتان را به سوی نکات مثبت هدایت کنید و سعی کنید به دنبال چیزهایی باشید که موجب بهبود زندگی مشترک تان خواهد شد.

۸) سعی کنید بیشتر از آن که در انتظار دریافت چیزی از همسرتان باشید چیزی به او ببخشید.

اگر هدف شما ایجاد حس رضایت و خوشبختی در همسرتان باشد مطمئن باشید فرصت های بی شماری برای رسیدن به این هدف پیدا خواهید کرد.

در این صورت شما نیز از لطف و محبت همسرتان برخوردار خواهید شد. زیرا انسان ها همواره سعی می کنند خوبی های دیگران را جبران کنند.

۹) از همسرتان انتظارات غیرواقعی نداشته باشید. اجتناب از انتظارات غیرواقعی می تواند از بروز بسیاری درگیری ها، عصبانیت ها و سرخوردگی ها جلوگیری کند. انتظار نداشته باشید همسرتان کامل و بی نقص باشد. در ضمن هیچ گاه او را با دیگران مقایسه نکنید.

۱۰) مهربان باشید و بهانه گیری نکنید. قبول کنید هیچ دو نفری شبیه هم نیستند. بنابراین این قدر از هم خرده نگیرید و عیب و ایراد همدیگر را آشکار نکنید.

۱۱) بیشتر متخصصانی که در امر ازدواج مشاوره می دهند ، روی خوب گوش کردن تکیه دارند. گوش کردن خوب و فعال شامل تفسیر کردن، تأیید کردن و معتبر دانستن بازخوردی است که از همسرتان به شما می رسد. ضمناً از همسرتان در حد توان او توقع داشته باشید.

۱۲) باید با همسرتان مهربان باشید. در آموزش های اسلامی به مردان و زنان توصیه شده است که با همسران خود به نیکویی رفتار کنند.

۱۳) به کار بستن یک نظام ارزشی مقتدر در ازدواج در تحقق ارتباط موفق و داشتن زندگی خوب بسیار مؤثر است.

۱۴) ریسک کنید، قلب خود را بگشایید و اجازه دهید همسرتان به آن وارد شود.

۱۵) از مراجعه به مشاور خجالت نکشید. زوج های موفق قبل از مراجعه به مشاور، سند طلاق را امضا نمی کنند. آنان می کوشند که مشکلات را در نخستین فرصت حل کنند.

۱۶) اغلب زنان روزگار ما دیگر نیاز چندانی به این ندارند که همسران شان در زمینه های مالی و فیزیکی از آنها حمایت کنند. به جای آن، یکی از خواسته های مهم آنها این است که در زمینه های احساسی و عاطفی مورد حمایت قرار گیرند.

۱۷) مردان این روزگار از زنان خود چیزی بیش از یک کدبانوی خانه دار و مراقبت فرزندان شان انتظار ندارند. مردها نیز از زنان می خواهند تا در زمینه های عاطفی و احساسی از آنان حمایت کنند.

۱۸) آنچه را که می خواهید تقاضا کنید.

۱۹) قدردان همسرتان باشید و به او ارزش دهید.

۲۰) بدون این که قضاوت کنید یا در دیوار دفاعی خود پناه بگیرید گوش کنید.

www.takbook.com

www.takbook.com

منبع : وزارت آموزش و پرورش ایران

http://vista.ir/?view=article&id=301027

vista.ir
Online Classified Service

می دانید از زندگی چه می خواهید؟

کنار پنجره ایستاده است و دیوان حافظ را به سینه می فشارد. باران تند بهاری با گشاده دستی شیشه را می شوید.

عطر بنفشه و اطلسی داخل باغچه، با بوی خاک باران خورده در هم می آمیزد و مشام زن را نوازش می دهد.

سرش را از پنجره بیرون می برد، صورتش خیس خیس می شود، احساس طراوت و پاکی می کند.

ماهی های سرخ زیر قطره های درشت باران داخل حوض فیروزه ای به وجد آمده اند و شادمانه در پی یکدیگر می دوند، زیر لب زمزمه می کند و دیوان حافظ را می گشاید:

روز وصل دوستداران یاد باد

یاد باد آن روزگاران یاد باد

اشک در چشمانش حلقه می زند با خود نجوا می کند: یاد روزهای خوب گذشته به خیر. چرا آن همه شادمانی و سرخوشی جای خود را به بی تفاوتی و اندوه داده است؟

چشمش به پروانه رنگارنگی می افتد که به پشت پنجره اتاقش پناه آورده تا از گزند بارش تند باران محفوظ بماند.

لبخندی می زند و با خود می اندیشد، هنوز هم دیر نیست.

باید از اول شروع کنم. باید دوباره تلاش کنم.

باید با سلاح اراده و ایمان غول اندوه را در وجودم از پای درآورم.

من زنده ام. پس باید خوب زندگی کنم. شاد زیستن حق هر انسانی است. پس چرا شاد نباشم؟

همه ما برای دستیابی به شادمانی نیازمندیم که ابتدا مواردی را برای خودمان روشن کنیم. به عنوان مثال از خود بپرسیم:

«در زندگی برای چه چیزی مبارزه می کنم؟ و یا از چه چیزهایی دفاع می کنم؟

اکثر ما تنها در پی آن هستیم که شاد باشیم و یا خودمان را شاد کنیم در حالی که به اعتقاد «وین دایر»، نویسنده و محقق مسایل اجتماعی، «هیچ راهی برای شاد بودن وجود ندارد، شادی خودش راه است.»

کلمات، ابزارهای اولیه ارتباط ما با دنیای درون و بیرون هستند، به همین سبب نیز استفاده بهینه و درست از آنها می تواند بر رفتار، حسن روابط و حفظ روحیه مثبت در ما تأثیر زیادی بگذارد.

دوستی می گفت: مدتی است در پاسخ به این سؤال که حالتان چطور است؟ به جای بیان جمله معمولی «خوبم» از «خیلی عالی» استفاده می کنم. وقتی این جمله را به کار می برم به وضوح تأثیر آن را روی روحیه خود و طرف مقابلم می بینم. زیرا او نیز در جواب می گوید: «خدا را شکر خیلی خوشحالم.»

www.takbook.com

www.takbook.com

جیم دناوان نویسنده کتاب «سفر به دنیای شادی» نیز معتقد است: کسی که از کلمه (سعی می کنم) زیاد استفاده می کند درواقع به خودش اجازه می دهد از انجام کاری که تمایل چندانی به آن ندارد طفره برود. مثل اینکه بگوید: «سعی می کنم سر وقت بیایم و یا سعی می کنم وزنم را کم کنم.» به اعتقاد او تمام این تلاشها در عمل ضعیف هستند. چون اگر کسی واقعاً به دنبال انجام قطعی کاری باشد، از کلمات مثبت تری مثل «سروقت آنجا خواهم بود و یا وزنم را کنترل خواهم کرد.» بهره می گیرد که قطعیت و ثبات بیشتری دارند. روان شناسان تأکید می کنند: اغلب مردم به جای آنکه در مورد هدفی که در پی آن هستند فکر کنند، درباره آنچه از آن فرارند فکر می کنند. اگر ندانید که واقعاً چه می خواهید، چطور می توانید آن را به دست آورید؟

● این سؤالات را از خود بپرسید

جیم دناوان، پیشنهاد می کند صبح که از خواب بیدار می شوید، در حالی که در رختخواب دراز کشیده اید از خود بپرسید:

- امروز برای چه چیزهایی خدا را شاکر هستم؟

- چه چیز موجب می شود تا شکرگزار باشم؟

- امروز برای چه چیزی هیجان زده ام و چه چیز سبب این هیجان زدگی است؟

- امروز برای چه چیزی خوشحال هستم؟

- امروز به انجام چه چیزی متعهد هستم؟

طرح این گونه سؤالات به طور ناخودآگاه ذهنتان را به سوی افکار مثبت سوق می دهد و احساس می کنید از همان دقایق اولیه صبح فکرتان روی مسایلی که طی روز با آن سروکار دارید، متمرکزتر است.

به نظر او کسانی که صبحها بداخلاق و ناامید هستند، سؤالات مأیوس کننده ای از خود می پرسند. به عنوان نمونه با خود می گویند: «چرا من باید صبح به این زودی بیدار شوم؟» یا «ای کاش می شد همین امروز خودم را بازنشسته می کردم...»

به اعتقاد وی طرح این قبیل سؤالات ذهنتان را به سوی منفی نگری سوق می دهد و بر اعمال و رفتار ما در تمام روز تأثیر می گذارد. بنابراین اگر می خواهید زندگی شاد و امیدبخشی داشته باشید، باید مشتاق زندگی باشید و نسبت به مردم، مکانها و اتفاقهای روزانه ای که با آنها مواجه می شوید، با علاقه مندی برخورد کنید.

این مسأله باعث می شود تا بتوانید از تجربه های اشخاصی که در طول روز با آنها روبرو می شوید به نحو احسن استفاده کنید، به سخنانشان بهتر و عمیق تر گوش دهید و دریچه ذهن و قلبتان را به سوی مردم اطرافتان باز کنید و از همصحبتی با دیگران لذت ببرید.

● ده سال دیگر چقدر این موضوع برایتان مهم است؟

کلام آخر اینکه «آنچه رخ می دهد به مهمی نوع نگرش ما به آن اتفاق نیست.» در زندگی همه ما تنش و فشار روانی وجود دارد، اما راههایی نیز برای پیشگیری از رشد افکار منفی و افزایش تنشهای روحی وجود دارد، هنگام رویارویی با چنین موقعیتهایی کافی است از خودتان بپرسید:

«ده سال دیگر چقدر این موضوع برای من مهم است؟»

● مسایل اطرافیان را آسان بگیرید

جیم دناوان یادآور می شود: آنچه در این میان اهمیت دارد آن است که مسایل اطرافیان را آسان بگیرید و به خدا توکل کنید. زیرا قدرتی برتر در زندگی شما سرگرم کار است، پس تسلیم آن باشید و بدانید هر اتفاقی که می افتد به صلاح شماست و در آن خیری نهفته است. بنابراین احتیاجی نیست برای رخ دادن امری دست و پا بزنید.

او سپس تأکید می کند: همه ما وظیفه داریم بدانیم چه می خواهیم و برای دستیابی به آن تلاش کنیم، اما... اما باید بپذیریم که چگونگی رخ دادن امور در کنترل ما نیست و نباید نگران باشیم.

منبع : نورپرتال

http://vista.ir/?view=article&id=304797

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

میانسالی و چالشهای زندگی مشترک

برخی روانشناسان عقیده دارند: «دختران باورهای پدر را پذیرفته ولی در سالهای بعد در زندگی مانند ما در رفتار می کنند و پسران نیز عقاید و باورهای مادر را به ارث برده ولی دقیقا مانند پدر خود زندگی خواهند کرد.»

این نظریه اهمیت نوع ازدواج و پیوند و در مرحله بعد نوع رفتارهای پدر و مادر در تعیین باورها و شیوه زندگی فرزند را رقم می زند. مثل معروفی است که می گوید: «مادر را ببین دختر را بگیر» که از شناخت گفتمان بالا در گذشته های دور خبر می دهد.

در ایام بعد از بلوغ و بخصوص بعد از ازدواج، عقده ها نارساییها و مشکلات شخصیتی دختر و پسر در دوران کودکی بیشتر نمایان می شود. زیرا فرد به آزادی نسبی دست یافته است و این فضا]اگر زوجین دارای تربیتی متعادل و تعریف شده همراه با نوازش مناسب مثبت نباشند[گاه سبب چالشهای عمیق خواهند شد، یعنی طرفین فشارها و ناکامیهای دوران کودکی را در تبادلات عاطفی خود نمایان می سازد. این کمبودها بشکل وابستگی افراطی، تلخ زبانیها و تحقیرها، انحرافات جنس]سرد مزاجی، گرایش به جنس موافق، هرزگی و طنازی غیره متعارف و...[سوءتفاهمات و زودرنجی و اشکالی از این دست بروز می کند. جالب است بدانیم تا چند سال اخیر در ابتدای زندگی نمود نابسامانیهای اخلاقی و اعمال فشارهای روانی از طرف مردان بیشتر به چشم می خورد]این رویه در شهرهای کوچک هم اکنون نیز ادامه دارد.[در این دوره رابطه زوجین بشکل والد به کودک از طرف مرد و کودک مطیع و آزرده با والد از طرف زن تعریف می شد، بعد از بدنیا آمدن فرزند و استحکام موقعیت زن، جبهه مقابل موقعیت را دست می گیرد و رابطه در حالت کودک لجباز به کودکی مطیع ادامه می یافت. این بازی در شهرهای بزرگ کم کم به اشکال مختلف دیگر نیز قابل مشاهده است.

خانم جمشیدی روانشناس می گوید: «معمولا زوجین همبازیهای مناسب خود را انتخاب می کنند]خدا نجار نیست ولی در و تخته را خوب هم می آورد[دختر دقیقا شخصیتی را در وجهه شخصیت پدر می یابد و پسر نیز به نوبه خود مادر را شبیه سازی می کند و طرفین با این نوع گزینش لذت بر خوردهای]مثبت یا منفی[دوران کودکی را باز نوازی می کنند. اگر منش والدین با کودک تحقیرآمیز و همراه با نوازشهای نابجا باشد در بزرگسالی فرد همسری را بر می گزیند که این احساس حقارتها را به او بدهد.]هر چند عده کمی نیز با شناخت و یا دلایل دیگر ضد پیش نویس عمل کرده و در نتیجه از این روند بازی خارج می شوند[و در سایه این موقعیت فرد به امنیت روانی می رسد]مشابه کودکی[. این سخن به این معنی نیست که همیشه تربیتها و برخوردهای غلط دوره کودکی به درگیرهای افراد در دوران بعد ختم می شود، بر عکس گاه این بیرون ریزیها به شکل ظاهراً مثبت، خشنود ساز، کامل باش و یا انواع دیگر رفتارهایی از این دست خود را نشان می دهند. شخص برای جلب نظر و توجه اطرافیان به تمام خواسته های مشروع و غیرمشروع آنان علی رغم میل خود پاسخ می دهد و سعی در خشنودی اطرافیان برای گرفتن نوازش بیشتر دارد و یا با تلاشی بیش از توان سعی در درست و کامل انجام دادن کارها برای کسب تشویق توجه و تأیید دارد.

این وضعیت بخصوص در افرادی صدق می کند که در کودکی بشکل شرطی دوست داشته شده اند، «یعنی اگر موفق باشی، برنده و پیروز باشی، فلان رشته را بخوانی و یا فلان جور رفتار کنی دوستت خواهم داشت» فرد در بزرگسالی نیز این رویه و تجربه را یدک می کشد. و اما شخص همراه با جلب توجه و رضایت دیگران تجربه های منفی ناشی از خستگی و احساس اجحافها را برای خود جمع آوری کرده، چندی بعد مانند فنر فشرده و رها شده ای این استرس و رنجها را بشکل عصیان، ناراحتی روحی، روانی و اشکال مشابه آشکار می سازد.

در جوانی زن و شوهر بدلیل وجود مشغله هایی نظیر شغل، فرزند پروری و همچنین شور و نشاط جوانی و توجه افراطی به دنیای خارج کمتر متوجه مشکلات روحی خود و طرف مقابلشان می شوند.

www.takbook.com

www.takbook.com

در بانوان بعد از شروع علائم یائسگی، تغییرات هورمونی و کاهش میل جنسی که معمولا با ازدواج و رفتار کامل فرزندان از خانه مصادف است، بعبارتی زن سندرم «آشیان خالی» را تجربه می کند. چالشهای زنانه وقتی به اوج خود می رسد که بحران میانسالی با کم شدن زیبایی و ظرافت زنانگی که زمانی مایه دلگرمی و توجه اطرافیان، دوست و فامیل می شده و تارهای سفید درلابلای موها خبر رسیدن این ایام را بهمراه می آورد. از سویی زن که زمانی والدین خود را بعنوان منبع و پناهگاه عاطفی در اختیار داشته است، اینک از طرف آنان نیز تغییر نقش داده و بدلیل بالا رفتن سن پدر و مادر و بروز بیماریها و اختلالات جسمی، روحی و عاطفی ناشی از کهولت به نوعی نقش مادر را باید برایشان ایفا کرده و سرپرستی، نگهداری و یا حداقل حمایت احساسی شان را بدوش کشد. توجه و مراقبت از آنان می تواند احساسات و عواطف را تحت فشار قرار دهد. پذیرفتن این موضوع دشوار است که آنها روزگاری به این درجه قدرتمند بودند و حالا وابسته اند و در ضمن تولید سراسیمگی می کند که دیگر کسی نیست که از او مراقبت نماید.

در مردان بعد از ۴۰سالگی با کمتر شدن میل جنسی، بازنشستگی و مانند زنان از دست دادن حمایت عاطفی فرزندان و والدین، ایجاد بحران هویت شغلی و عدم توجه و نوازش همسر از سویی دیگر چالشها از راه می رسند. «۴۰سالگی شروع چلچلی مرد است» در این زمان اتفاق می افتد. گاه مرد برای اعاده آن هویت کاذب از دست رفته، نداشتن بانک عاطفی قابل قبول نسبت به همسر و بیگانه بودن با کودک درون و خود واقعی دست به تجدید فراش و دل سپردن به عشقهای زمان پیری می زند تا کمبود نوازش و توجه را جبران کند.

در زنان این کسب هویت تخیلی به شکل حساسیت های غیرمتعارف راجع به سن، لباسهای نامتناسب، حرکات و سکنات جوان مابانه بروز می کند. اگر زنان و شوهران در جوانی برخوردی مناسب و عاشقانه با یکدیگر داشته باشند و فضای زندگیشان همراه با عاطفه و یکدلی باشد، و در جنبه های مختلف توجه و نوازش کامل و قابل قبول رد و بدل گردد، در دوران میانسالی با استفاده از این بانک عاطفی پربار و به یاد خاطرات و تجربه های مثبت از ادامه زندگی مشترک لذت بیشتری خواهند برد، زیرا با رفتن فرزندان و کم شدن اشتغال، زوجین زمان بیشتری را برای سپری کردن با هم دارا هستند ولی اگر در دوران اولیه زندگی خشونت و بازنوازیهای منفی عاطفی داشته باشند]این امر در مورد مردان که مدیر خانواده هستند بیشتر مصداق دارد[و یا با خشنودسازی اجباری و یا هر ویژگی افراطی و غیرطبیعی دیگر که از کودک یا بالغ برخواسته نباشد، سعی غیرواقعی در جلب رضایت طرف مقابل]بخاطر منافع و مصالح شخصی[و یا گدایی محبت در دوران کهنسالی طرفی که احساس احجاف و فشار می کرده، تجربه های خشم و نفرت خود را با آزار و اذیت طرف مقابل نقد خواهد کرد. این ارتباطات در خانواده های مسن بوضوح قابل مشاهده است.

برای گذراندن بهار دوم پر از نشاط، عشق، گرمی و امید توجه به موارد زیر ضروری می باشد:

۱) خودشناسی و شناخت خواسته های واقعی

داشتن آگاهی های لازم در راستای شناخت خود و نیازهای احساسی، عقلانی، تحلیل رفتارهای فردی و اجتماعی، ارتباط صحیح با کالبد و ضمیرهای آگاهی و ناخودآگاه دستمایه قدرتمندی است که کمک می کند، انسان در چالشهای زندگی مشترک جایگاه خود را بهتر ارزیابی کرده و توانایی لازم را برای رفع مسائل فی مابین به دست آورد. در این حالت فرد نه منفعلانه در پی انتخاب شدن است بلکه فاعلانه با بررسی دقیق و همه جانبه خود برمی گزیند و پس از شروع زندگی عادلانه تر در مورد خود و همسر قضاوت کرده و سهم خود را در مشکلات و مسائل می بیند و در نتیجه بالغانه نه کسی را وارد بازی های روانی می کند و نه در بازی روانی طرف مقابل شرکت می کند.

رفتارشناسان معتقدند: «اغلب روابط انسانی غیربالغانه نوعی بازی محسوب می شود که بازیگران بنا به تربیت خردسالی ناخودآگاه روابط خود براساس احساسات تخریبی و موقعیت شخصی ادامه می دهند، تبادلات افراد در سه وضعیت «بازنده»، «برنده» و «قربانی» ظاهر می شود.

در جامعه سنتی زنان با ماسک «قربانی» دوران زندگی خود را سپری می سازند ولی مردان ابتدا در نقش برنده و در دوران کهنسالی که قدرت جسمی و فکریشان رو به نقصان می رود به احساس «بازنده» تغییر موقعیت می دهند. در اغلب کشورهای پیشرفته دوره های اجباری در مدارس و مؤسسات، مربوط به ازدواج در راستای خودشناسی دقیق تر و آموزشهای پیش از زندگی مشترک برقرار بوده و اطلاعات لازم در این زمینه را در اختیار افراد می گذارند.

۲) پرداختن به امور و علایق فردی

ازدواج و زندگی مشترک به معنای خاتمه اشتغالات و تفریحات فردی نیست.

جبران خلیل جبران نویسنده بزرگ مصر می گوید: «مانند ستونهای خانه ای باشید که جدا از هم سقفی را برپا داشته اند» و در جایی دیگر می گوید: «مانند تارهای سازی باشید که جدا از هم آهنگ خوشی را می نوازند.» همسر باید به مثابه بال پروازی باشد که در ایجاد زمینه پیشرفت و صعود طرف مقابل در ابعاد مختلف سهیم باشد.

www.takbook.com

www.takbook.com

داشتن ساعات و روزهایی اختصاصی برای یادگیری، انجام اشتغالات علمی، معنوی و تفریحی جز حقوق اولیه زوجین بحساب می آید. برخورداری از اوقات فراغت و یا مسافرت و گردشهای جدا از همسر نیز حق طبیعی برای ایشان محسوب می شود. ایجاد تنگنا، عدم پذیرش حدود و حریم شخصی تنها به ایجاد و افزایش تنش منجر می گردد.

عشق واقعی در احترام به حریم های فردی و اجتماعی معنا و مفهوم می یابد نه چسبیدن به طرف مقابل. شاعر می گوید: «عشق محدود نمی کند، در بند نمی کشد، خسته نمی کند، وبال گردن نیست، مزاحم نیست، همسر رفیق راه است و پناه و مأمن وقتی خسته و بیچاره ایم، شانه هایی برای گریه و لبخندی برای برخاستن وقتی ناامیدیم.»

داشتن اوقاتی انفرادی همراه با دوست، خانواده یا به تنهایی فشارهای ناشی از تاهل را کاهش داده و انسان با خاطری آسوده تر و دلی لبریز از امید و خشنودی به سوی خانه باز می گردد.

یکی از الزامات زناشویی داشتن تفریحات]همگام و توأم[مورد علاقه طرفین می باشد. ورزش ها و بازیهای رقابتی، سفرهای علمی، تفریحی، یادگیری هنرهای دستی، نقاشی و... از اموری است که دقایق و خاطرات خوشی را بهمراه داشته و سبب می گردد زوجین بانکهای عاطفی مثبت خود را غنی سازند.

شاید یکی از معدود خاطرات انسان در زمان پیری یادآوری سفرهایی باشد که تجربه کرده و این گذران اوقات مشترک حتی در زمینه شغلی و اقتصادی اولا منجر به همدلی و شناخت بیشتر زوایای روحی طرف مقابل می شود و هم یادواره های ماندگار را به ارمغان می آورد. معمولاً بعد از تولد فرزندان فاصله والدین روز به روز بیشتر می شود و به بهانه رسیدگی به کودک پرداختن به یکدیگر، تبادل نوازشهای مناسب و تقدیم عشق و هیجان در زندگی کمرنگتر می شود.]این رویکرد از طرف مردان بیشتر استقبال می شود[.

حتی رسیدگی به ظاهر و آراستگی که جزو حقوق اولیه طرفین است نیز موکول به آینده های نامعلوم می شود. ایجاد فرصتهای لازم برای با هم بودن بدون احساس گناه ناشی از دوری از فرزندان]با سپردن کودک به والدین، پرستار و یا هر امکان دیگر[ایجاد پتانسیل مثبتی است که با این خود و همسر نوازی فرد با سبکبالی و رضایتمندی بیشتر و عمیق تر به سمت فرزند باز می گردد. باید خاطرنشان ساخت اگر انسان خودنوازی مناسبی نداشته باشد و به نیازهای اولیه و ثانویه خود به اندازه لازم نپردازد در درازمدت هرگز نخواهد توانست همسر و یا مادر خوبی برای خانواده باشد. این خلوت های مشترک روابط کودک، کودک قابل توجهی را بین زن و مرد فراهم می سازد که در جمع بندی آزردگی های سطحی و استرس های ناشی از زندگی جامعه صنعتی را به حداقل می رساند. در نتیجه استحکام و تداوم زندگی را بیمه می کند.

- گفت وگوهای منظم در مورد موضوعات و مشکلات زندگی

از ابتدای آشنایی دختر و پسر صحبت های اولیه برای یک زندگی ضروری به نظر می رسد. بعد از شروع زندگی به دلیل برخورد، دو فرهنگ و تربیت متفاوت بروز اختلاف سلیقه و نظر بسیار طبیعی و در صورت کنترل و حل باعث بالندگی و پیشرفت کمی و کیفی زندگی مشترک خواهد بود. گفت وگوهای دوطرفه، به دور از دغدغه همراه با فضایی مناسب و برخوردی بالغانه بدون رفتار یا گفتار متهم کننده، تحقیرآمیز، تحکم بار و تنش زا می تواند اختلاف نظرها را به سمت و سویی سازنده و رفع سوء تفاهمات هدایت کند. بخصوص در زنان صرفاً داشتن امکان برای درد دل کردن و گفتن دل تنگی ها می تواند فشار و خشم های برآمده از سوء تعبیرها را به حداقل برساند. این جلسات اگر مرتب و در فاصله های معین صورت گیرد، یکی از اهرم های مطمئن برای داشتن زندگی پربار همراه با تفاهم و عشق خواهد بود.

- احترام، صداقت و اعتماد به یکدیگر

ازدواج از مقوله های ویژه ای است که برای حفظ کمی و کیفی آن از شروع تا انتها بیش از نظارت و پیگیری های قانونی نیاز به توجه، دقت، پیگیری و حفظ احتیاط های لازمه را دارد. یکی از تهدیدات مهم در این را ستا پرده دری داخلی و بیرونی است. گستاخی و عدم رعایت ادب و احترام از مسائلی است که در همه ارتباطات به خدشه دار شدن و بی مهری می انجامد. و از لحاظ اجتماعی واگویی مشکلات خصوصی خانواده به دیگران و فاش شدن ضعف های زندگی نزد این و آن به بی مقداری طرفین در نظر مردم منتهی شده و اعتبار و ارزش خانواده را زیر سوال می برد و نه تنها مسئله حل نمی شود بلکه پیچیدگی و دخالت در آن مشکل را صد چندان کرده و درگیری راشدت می بخشد.

بزرگی می گوید: «ایجاد دلشکستگی در زندگی مشترک زخمی است که براحتی قابل جبران نیست». خصوصاً این خدشه در دوران جوانی وقتی از طرف مردی وارد گردد، جبران و تلافی آن از سوی زنان غیر منتظره و شدید است و وقتی زن فرصت انتقام را بیابد به دلیل ظرافت زنانگی و خصوصیات ویژه این جنس انتقام او ویژه و تکان دهنده خواهد بود. این مورد را در روابط زوجین براحتی می توان تجربه کرد.

برخوردهای بی ادبانه شاید باعث فروپاشی قطعی خانواده نشود ولی سبب فاصله روحی بین همسران شده و زندگی را تبدیل به ماکتی می

www.takbook.com

www.takbook.com

سازد که از دور شبیه فضای خانه است و از نزدیک ۲ نفر نه همسر که «هم خانه های دور» و غریبی هستند که به دلایل فرهنگی یا شخصی تا بحال به این وضعیت ادامه داده و مترصد فرصتی برای فرار از این قفس خود ساخته صبح را به شب می رسانند.

دکتر ناریان روانشناس می گوید: «در ایران بدلیل وجود روابط نزدیک فامیلی و حرمت طلاق، عدم حمایت های قانونی و عدم اشتغال زنان بشکل فراگیر، طلاق کمتر اتفاق می افتد و اگر امکان فرصت های مشابه کشورهای پیشرفته در ایران جاری شود آمارهای جدایی بشکل ناهنجاری، بالا خواهد رفت». عدم آموزشهای قبل ازدواج، تربیت های مسموم، اختلاف طبقاتی]فکری، و مالی و...[، ازدواج های غیر قوم و قبیله ای و اغلب ناشناس و شناخته نشده، پرداختن بیشتر به جوانب غیرضروری زندگی مانند تشریفات و چشم و هم چشمی ها بجای آشنایی با پیام اصلی وصلت که همان یکدلی و عشق و امید است، همگی پیش زمینه پرده دری ها، گستاخی ها و مسائلی از این دست را رقم می زند.

رعایت احترام، اعتماد و حفظ حریم های شخصی طرفین و بالاخره داشتن صداقت نسبت به یکدیگر به انسجام فضای خانه کمک می کند. یادآوری نکات مثبت همسر و رسیدن به این بلوغ فکری که تنها با تحول فکری، مطالعه پیگر و امید و تلاش ماست که فضای زندگی عوض می شود، خانه ای خواهیم داشت بدور از تنش و اضطراب که در آن هم ما آسوده خواهیم بود و هم مدلی قابل قبول همراه با نوازشی موثر را به فرزندانمان هدیه خواهیم داد و خاطرات این تلاش را در دوران پیری با همسر خود رقم خواهیم زد.

دوستی می گفت: «وقتی تنهاییم به دنبال یک دوست می گردیم، وقتی پیدایش کردیم، دنبال عیبهاش می گردیم، وقتی از دستش دادیم، دنبال خاطراتش می گردیم و باز تنهاییم»...

منبع : روزنامه کیهان

http://vista.ir/?view=article&id=362520

vista.ir
Online Classified Service

می‌پرسم، غر نمی‌زنم!

چرا زنان غر می‌زنند؟

«دیشب آشغالها را بیرون نبردی، یادت باشه آنها را امشب بیرون ببری، فردا بچه را باید ببری مدرسه، مادرم می‌خواد بیاد اینجا وهیچی هم توی خونه نداریم و ... »

غر زدن رفتاری است که اکثراً، زنان انجام می‌دهند، رفتارهایی آشنا که می‌تواند سردی روابط، دوری، کینه، نفرت و جدایی را موجب شود. زنانی که غر می‌زنند معمولاً طرف مقابل خود را با بمبارانی از کلمات و جملات مربوط یا نامربوط مواجه می‌سازند به طوری که وی حوصله‌اش سر می‌رود حتی ممکن است به مرحله‌ای برسد که توان شنیدن آنها را نداشته و شروع به واکنش به صورت پرخاشگری، کناره‌گیری و یا حتی دعوا و ... نماید.

بسیاری از مردان در مراجعه به مراکز مشاوره و دادگاه‌های طلاق علل مراجعه خود را رفتارهایی از جمله غر زدن همسر خود بیان می‌کنند.

به نظر می‌رسد این مسأله یکی از دغدغه‌های زندگی اکثر خانواده‌ها باشد که آگاهی از آن می‌تواند در بهبود ارتباطات خانواده مؤثر باشد. به راستی

www.takbook.com

www.takbook.com

بسیاری از غر زدن‌های ناشی از فریاد انسان‌ها مبنی بر نیاز به توجه است. انسان موجودی است که سعی می‌کند رفتارهای خود را هدفمندانه انجام دهد. شما به عنوان کارمند کار مشخصی را برای هدفی خاص انجام می‌دهید، هدفی که سازمان شما آن را معرفی کرده است و در قبال انجام آن به شما حقوق می‌دهد، این در مورد کار آزاد نیز صادق است اما به راستی در مورد خانه‌داری چطور؟

تحقیقات نشان داده است که زنان خانه‌دار بیش از زنان شاغل این رفتار (غر زدن) را از خود نشان می‌دهند، چرا که زنان خانه‌دار صبح تا شام کارهایی چون مراقبت فرزند، پخت و پز، نظافت خانه و ... را انجام می‌دهند تا بتوانند اسباب آسایش همسر و فرزندان خود را فراهم ساخته و در نهایت رضایت آنان را بدست آورند.

یك زن خانه‌دار نیز برای کاری که انجام می‌دهد نیاز به پرداختی دارد، این پرداختی می‌تواند یك تشکر ساده، یك شاخه گل و یا یك کمك جزیی از جانب همسر یا فرزند باشد. شاید به نظر شما این کار بسیار ساده و پیش پا افتاده به نظر رسد، اما مطمئن باشید که می‌تواند بسیار مؤثر و کارآمد باشد.

یکی از ویژگی‌های مردان علاقه به چیزهای پیچیده است چرا که به حکم طبیعت مردان حلال مشکلات به دنیا آمده‌اند و همیشه به دنبال حل کردن مشکلات خود و دیگران‌اند. تمدن امروزی مدیون همین ویژگی انسان ها است. این امر سبب شده است تا از بسیاری روش‌های ساده غافل شوند و در زندگی خانوادگی نیز بسیاری از رفتارها و کارهای ساده‌ای که می‌تواند به بهبود روابط زناشویی و خانوادگی کمك کنند را درك نکنند.

غر زدن زن به این برمی‌گردد که مسأله‌ای وجود دارد که وی را آزار می‌دهد. مرد باید این را نشانه‌ای بداند که یك جای کار می‌لنگد و احتمالاً اتفاقی افتاده که باعث ناراحتی زن شده است. در صورتی که مسأله شناسایی نشود می‌تواند تداوم رفتار زن و در نهایت دلسردی در روابط، احساس کینه و نفرت و دوری هر چه بیشتر را به دنبال داشته باشد.

به جای این که مرد از غر زدن زن فرار کند بهتر است با صبر و حوصله و به دور از ناراحتی و عصبانیت منشأ و دلیل رفتار زن را بیابد. بسیاری از ناراحتی‌هایی که زن به شکل غر زدن نشان می‌دهد ممکن است ناشی از نیاز به صحبت کردن، مورد توجه و قدردانی قرار گرفتن، خستگی از کار خانه و اذیت فرزندان و یا یك سوءتفاهم ساده باشد.

● غر زدن چه طور شکل می‌گیرد؟

غر زدن به یك تفاوت مهم و اساسی بین زن و مرد برمی‌گردد. یعنی تفاوت در تکلم و ارتباط کلامی که ناشی از تفاوت در مغز آنهاست. بافت عصبی که ارتباط بین دو نیمکره مغز را ایجاد می‌کند در مردان به طور متوسط حدود ۱۰ درصد نازك‌تر است و حدود ۳۰ درصد ارتباط کمتری را بین دو نیمکره برقرار می‌کند.

این امر سبب می‌شود که زنان بتوانند از هر دو نیمکره مغز خود استفاده بیشتری ببرند به این دلیل نسبت به مردان حاضر جوابترند، زودتر تکلم را فرا می‌گیرند و یا همراه با آن می‌توانند کارهای دیگری را انجام دهند، مثلاً هم با تلفن حرف بزنند، هم تلویزیون تماشا کنند، همزمان مراقب فرزند خردسال خود باشند و حتی آشپزی هم بکنند.

اما مردان دیرتر تکلم را فرا می‌گیرند، کلمات کمتری بر زبان می‌رانند و در صورت انجام چند کار مطمئناً یك کار را می‌توانند به درستی انجام دهند، به عبارتی زنان چند کاناله و مردان یك کاناله هستند. زنان روزانه حدود ۶ تا ۸ هزار کلمه و مردان ۲ تا ۴ هزار کلمه سخن می‌گویند.

آگاهی از این تفاوت‌ها می‌تواند در برقراری ارتباط صحیح یاری بخش باشد. چگونه؟ چنانچه شما (زنان) می‌خواهید به غرغرو بودن متهم نشوید و کانون گرم خانواده خود را با جر و بحث‌های بی‌فایده و نامربوط به زمستانی سرد تبدیل نکنید و نیز شما مردان می‌خواهید از این رفتار زنان رهایی یابید بهتر است به نکات زیر توجه کنید:

۱) هنگام صحبت با مردان از یك کانال وارد شوید مثلاً در صورتی که از یك رفتار همسرتان ناراحت هستید فقط در مورد یك رفتارش سخن بگویید نه چند رفتار. سخن گفتن (انتقاد) در مورد چند رفتار موجب بروز حالت دفاعی در مردان می‌شود زیرا آنها کل شخصیت خود را در معرض تهدید و زیر سؤال رفتن می‌بینند.

با توجه به طبیعت مردانه که همیشه دوست دارد مفید بوده و با کارهایی که انجام می‌دهد احساس ارزش و قدرت کند، طبیعتاً در صورت انتقاد شما از چند رفتار، وی احساس حقارت و بی‌ارزشی کرده که این بدترین نوع مورد حمله قرار گرفتن برای مرد است، در نتیجه با حالت دفاعی با شما برخورد نموده و شما را به غرغرو و قدرناشناس بودن متهم می‌کنند.

۲) همزمان با صحبت یا انتقادکردن کار دیگری انجام ندهید. مثلاً هنگام ظرف شستن و یا جارو کردن از مرد انتقاد نکنید. به خاطر داشته باشید که مردان قدرت تمرکز بر چند کار را ندارند، انجام دادن چندین کار شما باعث می‌شود نه تنها مردان به حرف شما گوش ندهند بلکه با اعصاب خردی و

www.takbook.com

www.takbook.com

بی‌حوصلگی، حالت دفاعی و پرخاشگری آنها تقویت شود. بهتر است به جای غر زدن، منظور خود را به صراحت بیان کنید.

اکثر زنان هنوز یاد نگرفته‌اند و یا به خود اجازه نمی‌دهند که درخواستهای خود را به طور صریح و واضح بیان کنند، در صورتی که این شیوه می‌تواند به برآوردن خواسته‌هایشان کمك کند بدون این که خللی در روابطشان ایجاد نماید. زنان باید بدانند که مردان از صراحت خوششان می‌آید و باز به همان دلیل یك کاناله بودن، مردان متوجه بهانه جویی‌های غیرمستقیم زنان نمی‌شوند.

این که زنان توقع دارند که همسرشان همه آنچه را که آنها می‌خواهند باید بداند یا این که باید متوجه کنایه‌های آنها بشود (به در بگو دیوار بشنود) تصور واقع‌بینانه و منطقی‌ای نیست. پس بهتر است یاد بگیرید که بدون واسطه و استفاده از کنایه، مستقیماً تقاضای خود را مطرح و یا احساس خود را ابراز نمایید.

۳) زمان و موقعیت اختصاص داده شده برای صحبت و یا شکایت از جانب زنان، نقش مهمی در موفقیت آنها برای جلب نظر مردان به گوش دادن و پذیرفتن شکایات دارد. مطمئناً انتقاد کردن از مردی که تازه از سر کار برگشته و خسته به نظر می‌رسد کاری اشتباه بوده و نمی‌تواند زن را به خواسته‌اش برساند بلکه این کار باید زمانی انجام گیرد که مرد کاملاً آرام گرفته و آمادگی پذیرش داشته باشد.

۴) یکی از موارد بسیار مهمی که موجب غر زدن زنان می‌شود نیاز زن به صحبت کردن است. قبلاً گفته شد که زنان حدوداً سه برابر مردان صحبت می‌کنند. این خود موجب می‌شود که آنها نیاز بیشتری به صحبت کردن احساس کنند.

اصولاً زنان با صحبت کردن آرام می‌گیرند و سبك می‌شوند، گویی که همه اضطراب‌ها، غصه‌ها و نگرانی‌ها با صحبت کردن از وجود زن پاك می‌شود. این یکی از مواردی است که مردان توجه زیادی به آن نمی‌کنند. اکثر مردان گمان می‌کنند که غر زدن زنان به خاطر کمبودهای مادی است لذا هر چه زنان بیشتر غر می‌زنند مردان بیشتر کار می‌کنند و وقتشان را به آن اختصاص می‌دهند، در نتیجه زنان بیشتر احساس نارضایتی کرده و بیشتر غر می‌زنند و این زنجیره اشتباه همچنان ادامه می‌یابد.

مردان توجه داشته باشند که نیازهای زنان همیشه مادی نیست و گاه نیاز مبرم زن می‌تواند مسأله ساده گوش دادن همسر به وی باشد. این در حالی است که مردان با سکوت و تنهایی به آرامش می‌رسند و قادرند با آن نگرانی‌ها و مشکلات را فراموش کرده و یا برای حل آن اقدام کنند.

آگاهی به این امر برای زنان می‌تواند به زن و شوهرها کمك کند تا طوری برنامه‌ریزی کنند که نیاز زن به صحبت کردن با نیاز مرد به سکوت و تنهایی با هم در تقابل قرار نگرفته و هر دو نیاز برآورده شوند.

برای این کار بهتر است زنان بعد از آمدن مرد از محل کار مدتی او را تنها گذاشته و اسباب راحتی او را فراهم سازند تا نیرو و توان لازم را بازیابد و مرد هم نیاز زن به درد دل کردن و صحبت را درك کرده و بعد از بازیافتن نیروی خود زمانی را برای صحبت و گفت‌وگوی با همسرش اختصاص دهد.

زمانی که فرصت گوش دادن به صحبتهای همسرش را ندارد با پیامی صریح و مودبانه و مهربانانه آن را مطرح سازد «عزیزم اجازه بده ده دقیقه اخبار رو گوش بدم بعد از اون در اختیار تو هستم» یا «الان خیلی خسته‌ام اجازه می‌دی کمی استراحت کنم؟ بعد از اون می‌شینیم با هم حرف می‌زنیم...»

۵) زنان اغلب دوست دارند به صحبت‌های آنان گوش داده شود نه این که راه‌حل به آنها داده شود اما مردان به حکم طبیعت خود که برای همه مشکلات و مسائل دنبال راه حل می‌گردند برای مسائل مطرح شده همسرشان نیز فوراً راه حل پیدا می‌کنند. این می‌تواند سبب ناخشنودی همسرشان شود.

مردان فکر می‌کنند زنان برای دریافت کمك و راه حل به آنها مراجعه کرده‌اند و با ارائه آن، مرد انتظار تشکر از جانب زن را نیز دارد. گاهی هم زنان مسائل خود را مطرح می‌کنند که شوهرشان به مشکلات آنها توجهی نشان نمی‌دهد، به او اهمیتی نمی‌دهد و یا این که دیگر او را دوست ندارد. برای جلوگیری از این سوء تفاهم زن باید قبل از صحبت کردن با مرد به او بگوید که دوست دارد فقط گوش بدهد و یا این که راه حل ارائه دهد.

۶) مردان توجه داشته باشند که گاه غر زدن زنان جنبه یادآوری و دلواپسی دارد البته در اینجا لازم است که زنان متوجه باشند که بیش از حد اغراق نکرده و در بازی کلمات ماهرانه عمل نمایند. مثلاً به جای گفتن «ببین، یادت نره خرید کنی این چندمین باره که دارم می‌گم‌ها» بگویند «عزیزم می‌دونم که سرت خیلی شلوغه؛ آمدنی خرید یادت نره، می‌دونم که فراموش نمی‌کنی.»

۷) زنان برای تأثیرگذاری بیشتر بر مردان و این که به غرغرو بودن متهم نشوند بهتر است به جای کلمه «تو» از کلمه «من» در صحبتهایشان استفاده نمایند مثلاً به جای این که بگویند«تو به من بی‌توجهی»، «تو منو درك نمی‌کنی»، «تو همه مسئولیتهارو رو دوش من گذاشتی» و ... بگویند «من احساس می‌کنم مثل سابق به من توجه نمی‌کنی»، «من احساس می‌کنم منو درك نمی‌کنی»، «من احساس می‌کنم در انجام کارها تنها مانده‌ام» این جملات به مراتب حالات دفاعی کمتری را در مردان ایجاد می‌کند و می‌تواند زمینه مناسبی را برای گفت‌وگو و صحبت با هم

www.takbook.com

www.takbook.com

فراهم سازد. مردان و زنان باید بتوانند در مورد اختلافاتشان طوری با هم حرف بزنند که هر دوی آنها به صمیمیت و احترام بیشتری دست پیدا کنند و احساس کنند که هیچ‌کدام بازنده نشده‌اند تا هر دو به رضایت برسند.

۸) به یاد داشته باشید که غر زدن هیچ کمکی به شما نمی‌کند جز این که زندگی را به کام شما و همسر و فرزندانتان تلخ کند، پس توصیه می‌شود که از غر زدن بپرهیزید و به جای آن از روشهای درست و منطقی و شفاف و صریح برای بیان خواسته یا احساس خود استفاده کنید.

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=248328

vista.ir
Online Classified Service

میتوان خوشبخت زندگی کرد

ارتقاء سطح زندگی به طرز تفکر، ذهنیت، و داشتن الگوهای خوب بستگی دارد. هوشیار بودن در مورد طرز تفکرمان، می تواند همه ی جوانب زندگی ما را توسعه داده و رابطه ی ما را با خانواده و دوستانمان بهتر کند.

سالها بود که به مسئله رشد و پیشرفت فردی علاقه مند شده بودم —تقریباً از دوران نوجوانی. وقتی یازده سالم بود، خانواده ام به نیوزیلند مهاجرت کردند. اوایل همه چیز برایم خیلی سخت بود. ما نه تنها از خانواده و دوستانمان جدا شده بودیم، بلکه باید با شرایط، محیط و فرهنگی بیگانه نیز کنار می آمدیم. دقیقاً یادم می آید که جز من فقط یک دانش آموز چینی دیگر در مدرسه مان بود. برای کنار آمدن با این تغییرات، تصمیم گرفتم کتابهایی درمورد رشد و پیشرفت شخصیت و ایجاد انگیزه مطالعه کنم. چیزی که طی این دوران دشوار یاد گرفتم این بود که، اگر خودمان بخواهیم و انتخاب کنیم، میتوانیم خوشحال و خوشبخت زندگی کنیم.

- خودتان امتحان کنید

تصور کنید یک لیمو در دست خود گرفته اید. آیا می توانید پوست نرم اما با این حال زبر آن را در دستانتان احساس کنید؟ آیا حس سرما به دستانتان منتقل می کند؟ کمی به شیارهای ظریف روی آن دقت کنید. لیمو را تا دم بینیتان بیاورید. آیا بوی تازگی آن را حس می کنید؟ یک چاقو را تصور کنید که با آن لیمو را میبرید. آیا می توانید دقیقاً حس کنید که چطور این کار انجام می گیرد؟ آب آن را به دهانتان بچکانید. آیا ترشی آن را در دور دهانتان حس می کنید؟ آب لیمو را به دور دهانتان بچرخانید و بعد آن را قورت بدهید.

با این حرف ها، آب دهانتان راه نیفتاد؟ مال من که راه افتاد! دلیلش این است مغز شما قادر نیست تفاوت بین خیال و واقعیت را تشخیص دهد. برای ذهن شما تصور این لیمو، درست مثل این بود که یک لیموی واقعی را در دستانتان گرفته اید. و مسئله ی مهم این است که آنچه مغزتان فکر می کند، بدنتان به طور طبیعی به آن واکنش می دهد.

ذهن ما و جسم ما یک رابطه ی همزیستی باهم دارند. جسم ما ابزاری مکانیکی برای ذهن ماست که مواد مغذی مورد نیاز ذهن را برای او تامین می کند. جسم، ذهن را به هر کجا که بخواهد می کشاند. با همه ی این احوال، ما در ذهنمان وجود داریم. خودمان می توانیم انتخاب کنیم که به چه چیز فکر کنیم، چه احساسی داشته باشیم و نسبت به مسائل اطرافمان چه واکنشی از خود نشان دهیم.

یک بچه روی درخت ممکن است با خود فکر کند، "هر اتفاقی هم که بیفتد، نباید بیفتی!" می دانید چه رخ می دهد؟ از درخت می افتد و دستش

www.takbook.com

www.takbook.com

می شکند! چند بار تابه حال با خود فکر کرده اید، "فردا یادت نره کلید با خودت ببری" و دقیقاً همان فردا فراموش می کنید که کلیدهایتان را همراه خود ببرید. البته دلیلی برای این مسئله وجود دارد. اگر ما با خودمان می گوییم که از روی درخت نیفت یا کلیدهایت را فراموش نکن، در ضمیر ناخودآگاهمان، این همان چیزی است که دقیقاً به آن فکر می کنیم. ما فقط به این فکر می کنیم که چه می شود اگر از روی درخت بیفتیم یا کلیدهایمان را فراموش کنیم. و این آن چیزی است که به مغزمان فرمان می دهیم که به آن فکر کند.

فلسفه ای که من شدیداً به آن معتقدم، مثبت اندیشی است. اگر یک نتیجه مثبت را در ذهنتان تصور کنید، جسم و ذهن شما به طور طبیعی با هم تلاش می کنند تا به آن نتیجه دست یابند. پس به جای اینکه فکر کنید اگر بیفتم زمین چه می شود، به خود بگویید، "اگر بپرم می تونم اون شاخه رو بگیرم" یا به جای اینکه بگویید که اگر کلیدهایتان را فراموش کنید چه می شود، بگویید، "حتماً کلیدهایم را می برم چون گذاشتمشون توی کیفم." با این طرز تفکر ما روی نتیجه ی مثبت کار متمرکز میشویم. و زمانیکه بتوانیم کنترل افکارمان را به دست آوریم، روی نتیجه ی کارهایمان هم میتوانیم تاثیر بگذاریم.

اگر بخواهیم در سطح گسترده تر نگاه کنیم، می بینیم که با کنترل افکارمان می توانیم زندگیمان را تغییر دهیم. آدم هایی را می شناسم که همیشه فقط می نشینند و از زندگیشان شکایت می کنند. "از شغلم متنفرم"، "چرا من اینقدر چاق و زشتم؟"، اگر در لاتری برنده می شدم..."زنم با من بدرفتاری می کند" و ....وقتی این حرف ها را از دهان حتی نزدیکانم می شنوم، ناراحت و گهگاه عصبانی می شوم.

اگر فقط بنشینیم و غر بزنیم که چقدر روزگار در حق ما بی انصافی کرده هیچ چیز درست نمی شود. اگر ناراحتید، روی چیزی تمرکز کنید که فکر می کنید خوشحالتان می کند. به نتایج مثبت فکر کنید. انتخاب با شماست. همه چیز فقط با یک فکر ساده شروع می شود. اگر فکر می کنید اضافه وزن دارید، با خود فکر کنید که چطور یک برنامه ی منظم ورزشی را آغاز کنید. اگر از شغلتان ناراضی هستید، ببینید چطور می توانید مهارت های جدید به دست بیاورید و شغلتان را تغییر دهید.

وقتی اتفاقات خوب برای ما می افتد، ما خوشحال می شویم و احساس خوشبختی می کنیم. اما نباید برای شادی و خوشحالیتان فقط روی این اتفاقات خوب که خیلی هم نادر هستند تکیه کنید. کنترل اوضاع را دستتان بگیرید. خودتان را در موقعیت هایی قرار دهید که احتمال وقوع اتفاقات خوب برایتان بیشتر شود. برای این منظور، اول باید از خودتان بپرسید که چه چیز خوشحالتان می کند و برای رسیدن به آن چه باید بکنید.

من به این مسئله کاملاً اعتقاد دارم که افکار ما زندگی ما را تعیین می کند، برای شما هم فکر کنم ارزش امتحان کردن را داشته باشد. شما می توانید با طرز تفکرتان زندگیتان را تغییر دهید. ذهن شما می تواند بر واکنش های جسمتان تاثیر بگذارد. اگر مثبت فکر کنید و جوانب مثبت همه چیز را ببینید، حتی اگر زندگیتان بر وفق مرادتان هم پیش نرود، اوضاع رفته رفته بهتر خواهد شد. حداقل آن این است که خوشحال تر و بی دغدغه تر زندگی می کنید! به نظرتان این بهتر نیست؟

منبع : سازمان آموزش و پرورش استان خراسان

http://vista.ir/?view=article&id=318897

vista.ir
Online Classified Service

میدونی زن و شوهر موفق کیه؟

حاج آقا : خودتونو کامل معرفی کنین ...

- شوهر : کاظم ! برو بچز بهم میگن کاظم لب شتری ! دیلپم ردی ! ۲۳ ساله !

- زن : نازیلا ! لیسانس هنرهای تجسمی از دانشکده سیکتیروارد فرانسه !

www.takbook.com

www.takbook.com

۲۰ ساله !

- حاج آقا : چه جوری با هم آشنا شدید ؟

- شوهر : عرضم به حضور ان ورت حاجی ! ایشون مارو پسند کردن ! مام دیدیم بد گوشـــــــتیه گرفتیمش !!!

- زن : حاج آقا میبینین چه بی چشمو روئه ! حاج آقا تازه سابقه دارم هست !

- شوهر : حاجی چرت میگه ! من فقط دو سال اوفتادم زندان اونم با بی گناهیه کامل !

- حاج آقا : جرمت چی بود ؟

- شوهر : حاجی جرم که نمشه بهش گفت ! داش اوچیکم حرف گوش نمیکرد ... مختوم النسلش کردم !

- زن : حاج آقا میبینین چقد بی احساسه !

- حاج آقا : خواهر من شما به چه دلیلی تقاضایه طلاق کردین ؟

- زن : حاج آقا ما الان درست ۳ ساله که ازدواج کردیم ولی این آقا اصلا عوض نشده !

- شوهر : دهه ! بابا بکش بیرون ! حاجی بده اصالتمو از دست ندادم ؟

- حاج آقا : خواهر من شما فقط به خاطر اینکه ایشون عوض نشده میخواین طلاق بگـــــیرین؟

- زن : حاج آقا اولش فکر میکردم درست میشه ! گفتم آدمش میکنم ! مدرنش میکنم ! حاج آقا این شوهر من نمیفهمه تمدن چیه ! نمیدونه مدرنیسم چیه!

- شوهر : بابا نموده مارو ! را به را گیر میده ! این کارو بکن ! این کارو نکن ! این لباسو بپـــوش !! اونو نپوش ! حاجی طاقت مام حدی داره !

- زن : حاج آقا به خدا منم تو فامیل آبرو دارم ! دوست دارم شوهرم شیك ترین لباسارو بپوشه!

- شوهر : حاجی میخوایم بریم خونه اون بابای قالپاقش !!! گیر میده میگه باید کروات بزنی ! به مولا آدم با کروات یبوست میگره ! نفسمون میات بالا ولی پایین رفتنش با شابدوالعظیـــمه ! حاجی ما از بچگی عادت داشتیم دو سه تا تکمه مون وا باشه !! بابا پشم سینه و این صوبتا !

- حاج آقا : خواهر من حق با ایشونه !

- زن: حاج آقا بهش میگم تو خونه زیرشلواری نپوش ! یکی میاد زشته ! حد اقل شلوارك بپوش!

- شوهر : حاجی من اصن بدون زیرشلواری خوابم نمبره ! بابا چاردیواری اختیاری ! راستش اینجا جاش نیست ولی بابای خدا بیامرزم میگفت :

- حاج آقا : خدا بیامرزتش !

- شوهر : خدا رفتگان شمارم بیامرزه ! میگفت : سعی کن تو زندگیت دو تا چیز و ترك نکـنی !! یکی سیغار ! یکی زیرشلواری !

حاجی جونم برات بگه که گیر داده خفن که سیغار نکش ! رفته برام پیپ خریته !

آخه خداییـــش این سوسول بازیا به ما میات ؟!!

- زن : حاج آقا شما نمیدونین من چقدر سعی کردم حرف زدن اینو درست کنم ! نشد که نشد !

- شوهر : حاجی رفته واسه من معلم خصوصی گرفته ! فارسی را درست صوبت کنیم !

دیـــگه روم نمیشه جولو بچه محلا سرمو بلند کنم !

حاجی خسته مونده از سر کار میام خونه به جای چایی واسه من کافی شاپ میاره !

درســته آخه ؟! حاجی از وقتی گرفتمش ۳۰ کیلو کم کردم ! از بس که از این غذا تیتـیشـیا داده

www.takbook.com

www.takbook.com

به خورده ما !!! لازانتیا و بیف استراگانورف و اسپاقرتی و از این آت آشغالا

حاجی هرکی یه سلیقه ای داره ! خب منم عاشق آب سیرابی با کیك تیتاپم !!!

- زن : حاج آقا یه روز نمیشه دعوا راه نندازه ! چند بار گرفتنش با وصیغه آزادش کردیم ...

- شوهر : آره ! رو زنم تعصب دارم ! کسی نیگا چپ بهش بکنه ! خشتکشو پاپیون میکنـــم !!!

-حاج آقا : خب شما که اینهمه با هم اختلاف فرهنگی و اقتصادی داشتین چرا با هـــــم ازدواج کردین ؟؟!!

- زن : عاشقش بودم ! دیوونش بودم ! هنوزم هستم ....

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=74505

vista.ir
Online Classified Service

ناسازگاری در زندگی زناشویی

متاسفانه هنوز در جامعه ما ازدواجهای تحمیلی، شرایط سنی نامتناسب و ازدواج مجدد دیده میشود و هنوز بسیاری از جوانان تنها با دل خود پا پیش گذاشته و وارد زندگی زناشویی میشوند. آنچه در اینجا به آن میپردازیم، آیین همسر یابی نیست، بلکه قصد داریم با بیان کردن دلایل اصلی بروز اختلاف میان همسران و روشهایی ساده برای احتراز از آنها، قدمی در راه بهبود بخشیدن به روابط داخلی خانواده برداریم.

درحالی که امروزه بیشتر ازدواجها با عشق صورت میگیرد و هر دوطرف قصد دارند به یکدیگر و تعهداتشان در مقابل هم احترام بگذارند، اما در طول زمان مسایلی پیش می‌آید که میتواند به جدایی یا یک زندگی مشترک بدون احساس، عشق و همراهی منجر شود. علی‌رغم کوششهای همسران - بیشتر به خاطر وجود بچه‌ها - برای نرسیدن به مرحله جدایی، تقریبا ۵۰% کل پیوندهای زناشویی به طلاق رسمی و درصد بالایی از مابقی نیز به طلاق عاطفی منتهی میشود.

ازدواج یک مبارزه است که امکان بروز پیش آمدهای منفی در آن بسیار است، یک زوج دانا باید بتوانند آنها را بشناسند، پیش بینی کرده و به آنها رسیدگی کنند. اما عوامل مشکل آفرین چه هستند؟

به بخشی از این مسایل توجه کنید:

▪ اعتماد به نفس اندک و احترام نگذاشتن به خود میتواند رابطه‌ای را پایه گذاری کند که در آن، این شخص مدام در حال تعریف و تمجید از طرف مقابل خود است. چنین شرایطی بالاخره او را خسته خواهد کرد و این شخص با شنیدن کوچکترین تعریف و تمجیدی، کسی غیر از همسر خود

www.takbook.com

www.takbook.com

متمایل خواهد شد.

▪ داشتن تعریفی خشک و انعطاف ناپذیر از نقش همسران در زندگی به طوری که هیچ فضایی برای آزادی عمل، تغییر و تحول و رشد شخصیت افراد باقی نمیگذارد. هنگامی که یکی از طرفین اجبارا نقشی را بپذیرد که با خود او متفاوت است، صمیمیت و تبادل نظر بین زوج، کاهش می یابد. برای مثال خانمی که مدرک فوق لیسانس دارد، مجبور به خانه داری شده است و میخواهد پس از اینکه فرزندانش به سن مدرسه رسیدند، وارد بازار کار شود، یکی از موارد متعددی است که شخص در جای نادرست قرار گرفته و ناخشنود است.

▪ کوشش برای رسیدن به کمالی که با تعاریف فرد مقابل جور دربیاید و به عبارتی تبدیل شدن به کمال مطلوبی که از خود واقعی شخص فرسنگها فاصله دارد.

▪ یک تاثیر منفی بچه‌دار شدن میتواند این باشد که شوهر، از شخص شماره یک همسر خود، به شخص شماره دو تنزل میکند. در همین زمان است که زن، اضافه وزن پیدا کرده و احساس میکند شوهرش به او بی‌توجهی میکند و زحماتش را در امر نگهداری از فرزند نادیده میگیرد. هر قدر که این حس متقابل کم ارزشی در زوج قوت بگیرد، فرزندان به نظر آنها بیشتر تحمیلی می‌آیند و روابط خانواده به طور فزاینده‌ای سست میشود.

منبع : سایت فریا

http://vista.ir/?view=article&id=9680

vista.ir
Online Classified Service

نشانی زوجهای موفق کجاست؟

روزی پیامبر(ص) بعد از ازدواج علی(ع) و فاطمه(س) به خانه آنان رفت و از علی(ع) پرسید:

((کیف وجدت اهلك؟

قال: نعم العون علی طاعه الله;

همسرت را چگونه یافتی؟

عرض کرد: بهترین یاور برای اطاعت خداوند.

سپس همین سوال را از فاطمه(س) کرد. فاطمه(س) عرض کرد:

خیر بعل;

آن را بهترین شوهر یافتم.))(۱)

زوجهای موفق در مسایل و مشکلاتی که پیش میآید با همدیگر همدلی داشته و آن را به صور مختلف ابراز می دارند. همین احساس همدلی به جرات و شهامت آنان جهت مقابله با سختیها افزوده و نیروی روانیشان را افزایش می دهد.

زوجهای موفق از دروغ گفتن به همدیگر خودداری کرده و در موارد لزوم حقیقت را به همسر خود خواهند گفت. آنان به خوبی می دانند تبعات حقیقت گویی بسیار بهتر از دروغگویی می باشد. آنان می دانند دروغ می تواند باعث ایجاد بی اعتمادی و بدبینی همسر نسبت به او شود.

www.takbook.com

www.takbook.com

دروغگویی و کتمان حقیقت از موارد کوچك شروع و به موارد بزرگ و مهمتر توسعه می یابد. دروغگویی به سطحی شدن روابط میان زوجین و نقش بازی کردن آنان برای هم منجر خواهد شد.

زوجهای موفق احساسات و نظریات خود را با گشاده رویی ابراز داشته و نسبت به یکدیگر خودانگیخته هستند. زمانی که زوجین احساسات خود را با همدیگر در میان می گذارند, اختلافاتشان کمتر شده و به تدریج همچون دو دوست به یکدیگر نزدیك می شوند و با همدیگر صحبت و درد دل می کنند. در میان گذاردن مشکلات و مسایل با همسر و مشورت با وی نوعی اهمیت دهی به او می باشد. او با این رفتار شایسته خود تلویحا به همسر خود اظهار می دارد که احتیاج به همفکری, اظهار نظر و حمایت او دارد و همین رفتار و ابراز احساسات باعث افزایش صمیمیت میان آنان می شود.

زوجهای موفق فعالانه برای کشف, درك و ارضای نیازهای مهم یکدیگر تلاش می کنند. آنان نیازهای جسمانی و روانی یکدیگر را به درستی تشخیص داده و با توجه به وضعیت یکدیگر آن نیازها را ارضا می نمایند. یك زن در طی دوران بارداری خود احتیاج بیشتری به دریافت محبت و کمك شوهر در انجام امور منزل دارد. در این زمان یك همسر دلسوز و هوشمند حتی قبل از آنکه همسرش نیاز خود را بیان دارد, این موضوع را درك می کند. ادراك این موضوع حتی می تواند بیش از انجام خواست برای طرف مقابل ارزش داشته باشد. ناراحتی و گلایه بسیاری از افراد این است که همسرشان درك و پذیرشی از نیازهای آنان ندارند. بی توجهی یك زن یا یك مرد در شناخت نیازهای طرف مقابل منجر به این می شود که میان زن و شوهر فاصله و اختلاف ایجاد بشود.

زوجهای موفق با همدیگر پذیرنده و سازگار هستند. بسیاری از زوجین با توقعات گوناگون و فراوان و آرزوهای متفاوت اقدام به ازدواج می کنند. اما مدتی نمی گذرد که متوجه می شوند اختلافاتی با همسرشان دارند. زوجهای سازگار می توانند نگرش و عادات خود را اصلاح کرده تا بهتر با همسر و خانواده وی کنار بیایند و سازگار شوند. سازگاری و انعطاف پذیری در بسیاری از مواقع می تواند تنشها و سختیهای موجود در فضای خانواده را کاهش دهد. مثلا هنگامی که همسر شما عصبانی و یا غمگین است, خونسردی شما می تواند در فروکش کردن این عصبانیت موثر باشد. در همین مسیر اگر زوجی بخواهد زندگی موفقیتآمیزی داشته باشد, در بسیاری از مواقع یکی از آنان باید خواست خود را تعدیل کرده یا حتی از آن بگذرد چرا که بسیاری از طلاقها صرفا به دلیل پایداری طرفین بر سر خواست و نظریاتشان به وجود میآید.

در صورتی که زوجها زندگی موفق و توام با تفاهمی داشته باشند, این امر در بیشتر فعالیتهای فردی و اجتماعی آنها تاثیر گذاشته و چنانچه مشکلی میان آنها باشد, فشار روانی حاصله از آن سایر فعالیتهای زوج را متاثر می سازد. اما به رغم تمام مشکلات و گرفتاریها, زوجین موفق با برنامه ریزی صحیح و با بالا بردن کیفیت زمانی که کنار همدیگر به سر می برند از کانون گرم خانوادگی بهره مند هستند.

پی‌نوشت‌ها:

۱ـ بحارالانوار, ج۴۳, ص۱۱۷.

ماهنامه پیام زن

منبع : حوزه علمیه قم

http://vista.ir/?view=article&id=71110

vista.ir
Online Classified Service

نشوز و شقاق

www.takbook.com

www.takbook.com

فلاسفه می گویند: هر پدیده ای برای حدوث و بقا نیاز به دو علت محدثه و مبقیه دارد؛ یعنی تا علت حدوث برای یک پدیده محقق نباشد موجود نمی شود و تا علت بقا آن پدیده را یدک نکند باقی نمی ماند و سپس در تحقیقات خود به این جا می رسند که: علت بقا، چیزی غیر از علت حدوث نیست؛ زیرا هر معلولی، شأنی از شؤون علت بوده و همچون سایه ای تابع و وابسته به آن است و محال است که بتواند به خودی خود یا به وسیله علت دیگری دوام و استمرار پیدا کند.

بنابراین، در فلسفه اسلامی، در باب علت و معلول، دو قانون مسلم داریم: یکی نیاز هر پدیده مستمری به دو علت حدوث و بقا و دیگری وحدت و یگانگی این دو علت.

اگر خانواده را به عنوان یک پدیده پذیرفتیم و قبول کردیم که این پدیده، در حدوث خود معلول جذب و انجذاب زن و مرد است، باید بپذیریم که: در بقا نیز، معلول همین علت است و حتماً آن چیزی که عامل تشکیل خانواده است، عامل بقا و استمرار و حفظ پیوند خانواده نیز هست.

وقتی دو جنس مخالف، در حوزه تجاذب یکدیگر قرار گرفتند، به فکر بستن پیمان زناشویی با یکدیگر می افتند، زیرا هر کدام دیگری را از جنبه های جسمی و روحی، ظاهری و باطنی، مادی و معنوی، برای زندگی مشترک، صالح و شایسته می شناسد و کاملاً طبیعی است که با انجام مراسم ازدواج، زندگی خانوادگی را در کنار یکدیگر آغاز کنند.

چه عاملی بهتر از عامل جذب و انجذاب می تواند وسیله تشکیل خانواده شود و بقای خانواده را تضمین و زن و شوهر را در راه تحمل مسؤولیت های زناشویی بسیج و آماده گرداند.

اثر ابتدایی جذب و انجذاب، انعقاد پیمان زناشویی و یگانه شدن دو بیگانه است و آثار بعدی آن، چیزی جز قنوت و تمکین و حفظ و نفقه و حسن معاشرت نیست؛در حقیقت، آنچه آیین مقدس اسلام، به عنوان حقوق زن و شوهر مقرر داشته، از آثار طبیعی جذب و انجذاب است؛ یعنی زنی که می خواهد شوهر را به خود جذب کند و خود مجذوب او شود، قطعاً در حضور او قانت و در غیاب او حافظ ناموس و اندوخته مالی اوست و مردی که می خواهد زن را به خود جذب کند و خود نیز مجذوب او باشد، حسن معاشرت پیشه می کند و با فعالیت و تلاش، نیازهای مادی او را برآورده می سازد.

مصلحت زندگی زن و شوهر و فرزندان ایجاب می کند که اگر خدای نخواسته، این جذب و انجذاب از یک طرف یا از هر دو طرف، رو به ضعف گراییده و در معرض زوال است، از راه جهاد با نفس و توجه به توصیه های دینی و عکس العمل های نیک و بد دنیوی و کیفر و پاداش اخروی و دلسوزی به حال فرزندان، زن در قنوت و حفظ و مرد در تأمین نفقه و حسن معاشرت ساعی باشد و نگذارد بنیان مقدسی که با تجاذب پدید آمده است با تدافع سرنگون شود.

هرگاه زن یا شوهر، احساس کنند که به تدریج آن جاذبه ای که نسبت به شریک زندگی در وجود خود احساس می کردند، درحال ضعف و زوال است و در همان حال، عقل و منطق را بر هواهای نفسانی غالب گردانند و مسائل فوق را در نظر نگیرند، مشکلی زندگی خانوادگی را تهدید نمی کند و زمینه ای برای متلاشی شدن بنیان خانواده، باقی نمی ماند؛ اما اگر نخواستند یا نتوانستند بر هواهای نفسانی غلبه کنند، زمینه برای دفع یا تدافع، فراهم می شود؛ اگر فقط یکی از آنها جاذبه ندارد، حالت او حالت نشوز و اگر هر دوی آنها جاذبه ندارند، حالت آنها حالت شقاق است.

اسلام می خواهد به جای نشوز زن یا مرد، تمکین و حسن معاشرت و به جای شقاق زن و شوهر، وفاق و سازگاری و هماهنگی باشد. زن یا مردی که گرفتار نشوز می شود، در حقیقت، خودش نخواسته یا نتوانسته است که خود را درمان کند و اگر هر دوی آنها نسبت به یکدیگر در شقاق و گریز هستند، معلوم می شود هیچ یک آنها درصدد علاج و درمان خود بر نیامده اند.

هرگاه یکی از آنها حالت گریز دارد، وظیفه دیگری است که در صدد چاره جویی برآید و سعی کند او را از حالت گریز، به حالت جذب و کشش منتقل

www.takbook.com

www.takbook.com

کند و هرگاه هر دوی آنها حالت گریز دارند، وظیفه دو عضو از دو خانواده آنهاست که موضوع را تحت بررسی قرار دهند و شقاق را به وفاق تبدیل کنند.

از نظر قرآن کریم، اصولاً خانواده بر دو نوع است:.

ـ یکی آن که: بنای آن، برپایه محکم جذب و انجذاب استوار است و بر فضای آن، سکون و آرامش و مودت و رحمت حاکمیت دارد و زن و شوهر و فرزندان با آگاهی و وظیفه شناسی، به حقوق متقابل یکدیگر احترام می گذارند و حتی به مرتبه ایثارگری و فداکاری می رسند و با روح وفاق و سازگاری، زمینه های اختلاف را از میان می برند.

ـ دیگری آن خانواده ای که بنای آن بر پایه لرزان نشوز و شقاق قراردارد. بر فضای چنین خانواده ای سکون و آرامش و مودت و رحمت حاکمیت ندارد. یا مرد، از حسن معاشرت و تأمین نفقه خودداری می کند، یا زن از قنوت و تمکین سرباز می زند، یا هر دو دستخوش تدافع وگریز شده اند؛ اگر گریز، از یک طرف است، نشوز و اگر از هر دو طرف است، شقاق نامیده می شود.

در این کتاب انسان ساز، هم مسأله نشوز زن مطرح شده است و هم مسأله نشوز شوهر و هم مسأله شقاق.

زن وظیفه دارد که از راه جهاد با نفس و حسن تبعل، به هیچ وجه علایم نشوز را در چهره و رفتار و گفتار خود ظاهر نسازد و مرد نیز وظیفه دارد که با حسن معاشرت و تأمین نفقه، کاری کند که زن دستخوش دلهره و اضطراب نشود و آینده زندگی خانوادگی خود را در خطر ننگرد.

پر واضح است که در چنین فرضی مسأله ای به نام نشوز یا شقاق مطرح نمی شود و هیچ گونه خطری بنای مقدس خانواده را تهدید نمی کند؛ اما اگر آثار و علایم نشوز و شقاق در چهره و رفتار و اخلاق زوجین یا یکی از آنها ظاهر شد، چه باید کرد.

اگر مرد، با مشاهده آثار نشوز، در چهره و رفتار و اخلاق زن، بیم آن دارد که زن (ناشزه) شود، وظیفه اش چیست.

اگر زن با مشاهده آثار نشوز در چهره مرد و اخلاق و رفتارش، بیم آن دارد که شوهر و شریک زندگی اش (ناشز) گردد، تکلیفش چیست.

اگر کسان زن و شوهر و داوران محاکم خانوادگی مشاهده می کنند که آثار دفع و گریز، در چهره هر دو ظاهر است و بیم آن می رود که پیوند زناشویی گسسته شود، مسؤولیت آنها چیست.

- بررسی نشوز مرد

قرآن به هر سه سؤال پاسخ داده است و ما در این گفتار، پاسخ سؤال دوم را مطرح می کنیم: (۱).

وَإِنِ امْرَأَةٌ خافَتْ مِنْ بَعْلِها نُشُوزاً أَوْ إِعْراضاً فَلا جُناحَ عَلَيْهِما أَنْ يُصْلِحا بَيْنَهُما صُلْحاً وَالصُّلْحُ خَيْر وَأُحْضِرَتِ الْأَنْفُسُ الشُّحَّ وَإِنْ تُحْسِنُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ اللّهَ كانَ بِما تَعْمَلُونَ خَبيراً؛ (۲).

اگر زنی بیمناک باشد که شوهرش گرفتار نشوز یا اعراض شود، بر آنها گناهی نیست که در میان خود صلح و آشتی برقرار کنند و بخل و مال دوستی در پیش نفوس انسان ها حاضر است و اگر نیکی و تقوا پیشه کنید، خداوند به کردار شما آگاه است.

در پایان این آیه به مردان گوشزد کرده است که: از راه احسان و تقوا منحرف نشوند و زنان را آن چنان در تنگنا قرار ندهند که ناگزیر شوند برای تداوم زندگی زناشویی از حقوق حقه خود چشم پوشی کنند؛ زیرا خداوند، به عمل آنها آگاه است و کج رفتاری های آنها را در زندگی خانوادگی از نظر دور نمی دارد و یقیناً، این عمل آنها عکس العمل دارد.

اما اصل مطلب این است که: هنگام ظهور علایم نشوز در چهره و رفتار و اخلاق مرد، زن نباید بیکار و بی تفاوت بماند، بلکه از آن جا که می شود مرد گریزپایی را از راه صلح و مصالحه و بذل و بخشش، رام کرد و به راه آورد، چه بهتر که زن پیشگام شود و از کیسه کرم و بزرگواری، چیزی از حقوق خود به او واگذارد! مثلاً از همه یا قسمتی از مهر و نفقه و دیگر حقوق خود چشمپوشی کند و بدین وسیله ثابت نماید که شوهر را نه به خاطر مادیات، بلکه به خاطر دیگر مزایای پر اهمیت تر زندگی خانوادگی می خواهد.

او فقط شوهر را به خاطر لباس و خوراک و پول توجیبی و چیزهایی از این قبیل نمی خواهد، بلکه او را به عنوان رفیق زندگی و قوام خود و ولی و مربی فرزندان و عضو مکمل و متمم مجمع خانوادگی می خواهد و اگر بنا باشد، بخل نفسانی شوهر، بخواهد کانونی این چنین را متلاشی و منهدم گرداند، او حاضر است جنبه های مادی را فدای جنبه های معنوی کند که به گفته قرآن کریم: الصُّلْحُ خَيْر؛ صلح و آشتی، بهتر است.

البته، این بخل نفسانی، تنها در مرد نیست، در زن هم هست. همچنان که مرد، به خاطر بخل، به نشوز روی آورده است، زن نیز به خاطر بخل می خواهد دیناری از حقوق مادی خود صرف نظر نکند.

این جاست که هر دو را باید موعظه کرد. به مرد می گویند: بیا اهل احسان و تقوا باش، توجه کن که خدا به کردارت آگاه است. اگر مرد، موعظه پذیر بود، مشکل حل می شود و اگر نبود، زن را راهنمایی می کنند که: بیا به خاطر صلح و آشتی و رونق و تداوم زندگی خانوادگی، کریمانه رفتار

www.takbook.com

www.takbook.com

کن و با همت عالی و چشمپوشی از مال و منال، مادیت را به معنویت ببخش و سخاوتمندانه شوهر را رام گردان.

اگر قبلاً گفته ایم که بخل برای زن از صفات ممدوح است، در برابر غیرشوهر است، اما در برابر شوهر، سخاوت و کرم برای زن از صفات ممدوح است و نباید اینها را مطلق پنداشت.

فقهای ما درباره نشوز شوهر، چنین می گویند:.

هرگاه نشوز شوهر، از راه خودداری از ادای حقوق واجب، آشکار گردد، زن حق دارد حقوق خود را از او مطالبه کند و به وسیله اندرز و موعظه، او را به راه آورد و اگر به راه نیامد، شکایت او را به محکمه ببرد و قاضی وظیفه دارد که او را بر ادای حقوق زن، الزام و اجبار کند و اگر اطاعت نکرد، او را تعزیر می کند و حتی می تواند خودش از مال او به اندازه نفقه بردارد و به زن بدهد.

اما اگر مرد، ضمن این که حقوق واجب زن را ادا می کند، از حسن معاشرت، سرباز می زند؛ یعنی آن اخلاقی که لازمه تداوم و سلامت زندگی خانوادگی است، از خود نشان نمی دهد، در این حالت، زن می تواند از همه یا بعض حقوق خود صرف نظر کند و شوهر را نسبت به خود متمایل سازد.

در این باره، روایاتی هم از پیشوایان دینی به ما رسیده است.

ابوبصیر می گوید: از امام صادق(ع) درباره آیه: (وَإن امْرَأةٌ...) سؤال کردم. حضرت فرمود:.

هذاتَکُونُ عِنْدَهُ الاِمْرَأةُ لا تُعْجِبُهُ فَیُرِیدُ طَلاقَها، فَتَقُولُ لَهُ: أمْسِکْنِی وَلا تُطَلِّقْنِی وَأدْعُ لَکَ ما عَلی ظَهْرِکَ، وَأعْطِیکَ مِنْ مالِی، وَأحِلُّکَ مِنْ یَوْمی وَلَیْلَتی، فَقَدْ طابَ ذلِکَ کُلُّهُ؛.

این آیه، در باره مردی است که از زن خویش، خوشش نمی آید و می خواهد طلاقش دهد، ولی زن به او می گوید: مرا نگاهداری کن و طلاقم نده. من هرحقی بر تو دارم، وا می گذارم و از مال خود به تو می بخشم و از حقوق روزانه و شبانه ام، هر چه هست، حلالت می کنم. اینها همه، پاک و حلال است.

پس اگر در چنین شرایطی، زن از حقوق و اموال خود چیزی به شوهر بدهد، برای شوهر قبول آن جایز و گرفتن آن حلال است؛ در حقیقت، اگر مرد می خواهد عملی انجام دهد که منع شرعی ندارد، می تواند آنچه زن برای برقراری صلح می دهد، بگیرد و حلال است، اما اگر می خواهد کارهایی انجام دهد که از نظر شرعی بر او حرام است، حق گرفتن چیزی از زن ندارد و اگر بگیرد، حرام است. (۳).

- بررسی ضعف یا عدم تمایل مرد

مردی که نسبت به همسر خویش تمایلی ندارد، یا تمایلی ضعیف دارد، یا به خاطر جنبه های ظاهری و جسمی و یا به خاطر جنبه های اخلاقی و دینی و یا به خاطر طمع مالی و مادی است.

تنها در فرض دوم، حالت مرد قابل توجیه است، اما دلیل این نمی شود که نسبت به همسر خود چهره ناشزانه و مغرضانه، نشان بدهد، بلکه از آن جا که: هر انسانی قابل تربیت و اصلاح است، باید بکوشد و از راه های صحیح، او را اصلاح و تهذیب کند.

اما در فرض های اول و سوم، حالت مرد به هیچ وجه قابل توجیه نیست. در یک انسان آنچه اصالت دارد، انسانیت و اخلاق و دینداری است و آن ازدواجی میمنت و برکت دارد که به خاطر این امور انجام بگیرد و تداوم پیدا کند، اما آن ازدواجی که به خاطر مال و جمال باشد، از دیدگاه اسلام، برکت و میمنتی ندارد. به همین جهت است که وقتی مردی خدمت پیامبر خدا می آید و در امر نکاح مشورت می کند، به او می فرماید:.

عَلَیْکَ بِذاتِ الدِّین تَرِبَت یَداکَ؛ (۴).

بر تو باد که همسر دیندار اختیار کنی، دست هایت نیازمند خداوند باد.

جالب این است که رهبران اسلام، به اشخاصی که در انتخاب همسر، اصالت را به دینداری می دهند، وعده مال و جمال داده اند.

امام صادق(ع) فرمود:.

اِذا تَزَوَّجَ الرَجُلُ المَرأةَ لِجَمالِها أو لِمالِها وُکِّلَ إلی ذلِکَ، وَإذا تَزَوَّجَها لِدینِها رَزَقَهُ اللّهُ الجَمالَ وَالمالَ؛ (۵).

هرگاه مرد، زنی را به خاطر زیبایی و ثروتش به همسری بگیرد، به همان واگذار می شود (و معلوم نیست که به آنها برسد) و هرگاه او را به خاطر دینش به همسری بگیرد خداوند زیبایی و مال، روزی او می سازد.

حال اگر درنیمه راه زندگی زناشویی، همچون ابتدای آن، باز مرد اصالت را به دین و اخلاق بدهد، خداوند او را از مال و جمال برخوردار و بهره مند می سازد و اگر اصالت را به مال و جمال بدهد و در برابر زنی که در این جنبه ها ایدآل او نیست، حالت نشوز و اعراض پیدا کند، تکیه بر ستون لرزانی زده است و دست حق، او را حامی و پشتیبان نخواهد بود.

www.takbook.com

www.takbook.com

در این جا، در درجه اول، مرد باید از راه احسان و تقوا خود را از این بن بست بیرون بکشد و در درجه دوم، زن باید از راه صلح و مصالحه و هر تاکتیک معقولی، مرد گریز پایی را رام خود کند و از متلاشی شدن بنیان خانواده جلوگیری نماید.

● اصالت و شرافت خانوادگی

اگر خانواده را به درختی تشبیه کنیم، فرزندان به منزله بار و بر آن هستند و اگر به یک زمین تشبیه نماییم، فرزندان به منزله گیاهان آن می باشند. هر درختی میوه سالم و شیرین نمی دهد و هر زمینی لاله و سنبل بر نمی آورد. بعضی از درختان میوه تلخ و ناسالم می دهند و بعضی از زمین ها خار و خس می پرورانند. به فرموده قرآن کریم:.

وَالبَلَدُ الطَّیِّبُ یَخْرُجُ نَباتُهُ بِإذْنِ رَبِّهِ وَالَّذی خَبُثَ لا یَخْرُجُ إلاّ نَکِداً؛ (۶).

سرزمین پاک، به اذن پروردگار گیاهش بیرون می آید و از سرزمین ناپاک جز گیاه اندک و بی فایده بیرون نمی آید.

آری: زمین شوره، سنبل بر نیارد!.

در خانواده های اصیل و شریف کمتر اتفاق می افتد که فرزندان ناصالح و نانجیب پرورانیده شوند و در خانواده های غیر اصیل و ناصالح کمتر اتفاق می افتد که فرزندان صالح و نجیب، پرورش یابند.

اصالت و شرافت خانوادگی از آن درجه اهمیت برخوردار است که می تواند در ردیف معیارها در آید و در بسیاری از موارد، به عنوان یک معیار اطمینان بخش مورد استفاده قرار گیرد.

وقتی انسان می بیند در خانواده های اصیل و شریف، اکثر افراد، دارای شخصیت مقبول و دوست داشتنی هستند که کمتر نقطه ضعفی در آنها پیدا می شود و اگر هم پیدا شود، آن قدر نقطه قوت در آنها هست که جبران آن ضعف را می کند و به طور کلی آن را می پوشاند، چرا از اصالت خانوادگی به عنوان یک معیار مورد اطمینان استفاده نکند.

در نهج البلاغه نامه ای است که امیرالمؤمنین در پاسخ معاویهٔ بن ابی سفیان نوشته وطی آن میان دو خانواده بنی هاشم و بنی امیه مقایسه کرده و نشان داده است که در برابر هر فضیلت و امتیاز و برجستگی در خانواده بنی هاشم، یک رذیلت و انحطاط در خاندان بنی امیه وجود دارد.

البته امیرالمؤمنین(ع) اهل خودستایی نیست، فقط جواب خود ستایی های معاویه را می دهد و در عین حال، حدیث نعمت خدا می کند و می فرماید:.

در خاندان ما پیامبر است و در خاندان شما ابوجهل که کارش تکذیب حق بود. ما حمزه شیر خدا داریم و شما ابوسفیان، شیر پیمان های باطل دارید. حسن و حسین، دو سرور جوانان بهشت از ماست و کودکان جهنم (فرزندان مروان) از شما. فاطمه، بهترین زنان عالم از ما و همسر ابولهب (به نام ام جمیل که قرآن او را هیزم کش خوانده) از شماست و از این قبیل چیزها که به نفع ما و به زیان شماست! (۷).

دکتر آلکسیس کارل فرانسوی درکتاب راه و رسم زندگی از خانواده ای سخن می گوید که طبق آمار، اکثر افراد آن دزد و جانی و مدیره مراکز فساد و... بوده اند.

آری کرم ها و انگل ها، همواره در لجنزار به وجود می آیند و رشد می کنند.

خانواده خوب و شایسته و سالم، زمینه بسیار مناسبی برای پرورش فرزندان سالم و خوب و شایسته است و خانواده بد و ناشایسته و ناسالم، زمینه بسیار مناسب برای پیدایش و بار آمدن فرزندان ناسالم و بد و ناشایسته است.

به همین جهت است که برای تشکیل خانواده، حتماً باید به دنبال آن شریکی برای زندگی بود که از سلامت جسمی و فکری و اخلاقی برخوردار باشد و در خانواده ای پاک و سالم پرورش یافته باشد.

در روایات ما آمده است که رهبر عالی قدر اسلام به پا ایستاد و فرمود:.

أیُّهَا النّاسُ إیّاکُمْ وَخَضراءَ الدِمَن؛ (۸).

ای مردم! از گیاه سبزی که بر زباله ها روییده است بپرهیزید.

از پیامبر پرسیدند: مقصود از گیاه سبزی که بر زباله ها روییده، چیست فرمود:.

اَلمَرْأةُ الحُسَناءُ فی مَنْبَتِ السُوءِ؛ (۹).

زن زیبایی که در خانواده ای ناشایسته به دنیا آمده است.

پیامبر خداْ در نیایش خود می گفت:.

أعُوذُ بِکَ مِن إمْرَأةٍ تُشیبُنی قَبْلَ مِشیبی؛ (۱۰).

www.takbook.com

www.takbook.com

خدایا! به تو پناه می برم از زنی که مرا گرفتار پیری زودرس کند.

و نیز فرمود:.

اِخْتارُوا لِنُطَفِکُمْ فَإنَّ الخالَ أحَدُ الضَجِیعین؛ (۱۱).

برای این که فرزندان شایسته ای داشته باشید، به خویشاوندان همسر و خلق و خوی آنها هم توجه کنید.

از نظر اسلام، بهترین مردان کسانی هستند که اهل تقوا و پاکی و گشاده دستی و اصالت و شرافت خانوادگی باشند و نگذارند که خانواده آنها دست پیش غیر دراز کنند و بدترین مردان، آنهایی هستند که اهل تهمت و فحش باشند و تنها بخورند و خانواده خود را بزنند و به پدر و مادر خود جفا کنند و عائله خود را نیازمند غیر سازند. (۱۲).

امیرالمؤمنین(ع) فرمود:.

یَظْهَرُ فی آخِرِ الزَمانِ واقتِرابِ الساعَةِ - وَهُوَ شَرُّ الأزمنةِ - نِسوَةٌ کاشِفات عاریات مُتَبرِّجات مِنَ الدین، داخلات فی الفتن، مائلات إلی الشَهَواتِ، مسرعات إلی اللذات، مُستَحِهتُ المُحرَّماتِ، فی جَهَنَّمَ خالِدات؛ (۱۳).

در آخرالزمان زنانی پیدا می شوند که برهنگی وخودنمایی پیشه می کنند و داخل فتنه ها می شوند و به شهوات مایل هستند و برای لذت ها شتابانند و محرمات را حلال می شمارند و در آخرت هم جاودانه در جهنمند.

امام صادق(ع) فرمود:.

لَیْسَ لِلمَرأةِ خَطَر (أی عدیل) لاِلصالِحَتِهنَّ وَلا لِطالحتِهنَّ أمّا صالِحَتُهُنَّ فَلَیسَ خَطَرُهِا الذَهَبَ والفِضَّةَ، بلْ هِیَ خَیر مِنَ الذَهَبِ والفِضَّةِ، وَأمّا طالِحَتُهُنَّ فَلَیسَ الترابُ خَطَرَها، بَل التُرابُ خَیر مِنْها؛ (۱۴).

نه زن خوب، قیمت دارد و نه زن بد. زن خوب را نمی شود به سیم و زر سنجید؛ زیرا از سیم و زر بهتر است و زن بد را نمی شود با خاک سنجید؛ زیرا خاک از او بهتر است.

مقصود از نقل این روایات این است که دختران و پسران جوان توجه کنند که برای تشکیل خانواده شتابزدگی و ظاهر بینی غلط است؛ آنها به هنگام انتخاب همسر و شریک زندگی باید به دو نکته اساسی توجه کنند: یکی این که می خواهند تشکیل کانونی برای دلگرمی خود و فرزندان خود بدهند و این کانون باید پاک و سالم باشد. دیگر این که سوابق خانوادگی همسر و سلامت جسمی و روحی و اخلاقی او را کاملاً در نظر بگیرند و با الهام از مطالب بالا که از رهبران دینی نقل شده است بهترین را برگزینند.

بنابر آنچه گذشت، در انتخاب همسر و شریک زندگی و یار و غمخوار، یکی از معیارهای بسیار مهم، اصالت و شرافت خانوادگی است.

برای دادن مشاغل اجتماعی - مخصوصاً مشاغل حساس - نیز توجه به اصالت و شرافت خانوادگی، ضروری و لازم است.

در فرمان مالک اشتر - که برنامه حکومت اسلامی و کشورداری بر الگوی ضوابط قرآنی است - امیرالمؤمنین دستور می دهد که گزینش کارگزاران و عمال دولت باید از میان کسانی باشد که از (بیوتات صالحه) یعنی خانواده های شایسته هستند. البته این هم بعد از آن است که آنها دارای حیا و تجربه بوده و مورد امتحان و آزمایش قرار گرفته باشند.

مالک اشتر، نه تنها وظیفه دارد که مشاغل حساس اجتماعی را بر معیار اصالت و شرافت خانوادگی به اشخاص واگذار کند، بلکه خود نیز همواره باید به کسانی نزدیک شود که از (بیوتات صالحه) برخاسته اند. (۱۵)

و بدین ترتیب، خطر این که زمامدار بر اثر اطرافیان ناصالح و خودخواه، از گرفتاری ها و دردها و رنج های مردم بی خبر بماند و با یک سلسله گزارش های غلط و مغرضانه، او را به دام داوری های غلط و خلاف واقع بکشند از بین می رود.

همچنین مأموران او نیز بهترین خدمتگزاران امین و دلسوز مردم خواهند بود و فکر و رفتار آنها جز در راه خیر و صلاح و سعادت مردم، نخواهد بود.

اصالت و شرافت خانوادگی، انسان را از این که در مبارزات سیاسی و اجتماعی تسلیم ننگ و خواری و زبونی بشود، باز می دارد، اما وقتی بنیان خانواده سست است و شخص تادید و ادراکش کار می کند، خود را گرفتار یک لجنزار متعفن خانوادگی می بیند، عامل بازدارنده ای ندارد. او پدر را الگو قرار دهد یا مادر را! از اجداد پدری در راه صلاح و سداد الهام بگیرد یا ازاجداد مادری!.

در حالی که اگر هر کدام را بنگرد می بیند یک قهرمان است، یک انسان فداکار و امین است، یک شخصیت نوعدوست و خداترس است و... در این صورت، دشوار است که این شاخه، خود را از اصل ببرد و پاکی را به ناپاکی و صلاح را به فساد و فداکاری و سربلندی را به ذلت و فرومایگی تبدیل کند.

در یکی از سخنان جاودانه حسین(ع) به مناسبت حادثه جانگداز کربلا چنین آمده است:.

www.takbook.com

www.takbook.com

إنَّ الدَعِیَّ ابنَ الدَّعِیّ قَدْ رَکَزَ بَیْن اثنتَیْن، بَیْنَ السِلّةِ وَالذِلَّةِ، وَهَیْهاتَ مِنَا الذِلَّةُ، یَأبَی اللّهُ ذلِکَ لَنا وَرَسُوْلُهُ وَحُجُور طابَتْ وَطَهُرَتْ؛ (۱۶).

این زنازاده که پدرش نیز زنازاده است، مرا میان دو چیز گرفتار کرده است: کشته شدن و خواری؛ اما خواری، از ما دور است! خدا و پیامبر و دامن های پاک از این که ما خوار بشویم، امتناع دارند.

در این حماسه جاودانه - که در عین حال بسیار هم حکیمانه است - هم تکیه روی جنبه خانوادگی رقیب شده، هم تکیه روی جنبه خانوادگی خود صاحب سخن.

عجیب این است که رقیب، همچنان که از جنبه های شخصی بسیار فرومایه است، از جنبه خانوادگی نیز از همه چیز بی بهره است. او پسر زیاد است و زیاد همان است که معاویه به شهادت یک شراب فروش، به مردم اعلام کرد که او را زیاد بن ابی سفیان بنامند! اما حسینؑ، نه تنها از جنبه های شخصی سر بر آسمان عظمت می ساید، بلکه از لحاظ خانوادگی نیز بی همتا و بی نظیر است.

حسین می خواهد بگوید: نه تنها من - شخصاً - از رفتن زیر بار ذلت ابا دارم بلکه آن پدر و مادری که مرا در دامان پر مهر خویش پرورش داده اند نیز ابا و امتناع دارند.

اصالت و شرافت خانوادگی در عرف مردم نیز مورد قبول و پذیرش واقع شده و حتی در گذشته های دور نیز چنین بوده است.

قرآن، داستان مادر شدن مریم دوشیزه را در یک سوره مستقل نقل می کند و ما را با یکی از جلوه های قدرت بی مانند الهی آشنا می سازد.

هنگامی که کودک معصوم مریم متولد می شود، برای مردم شگفت انگیز است. شگفتی مردم به خاطر این است که چگونه ممکن است مریم، کودک نامشروع به دنیا بیاورد، در حالی که پدر و مادر مریم هیچ کدام بد و آلوده دامان نبوده اند!.

قرآن در این باره می گوید:.

فَأَتَتْ بِهِ قَوْمَها تَحْمِلُهُ قالُوا یا مَرْیَمُ لَقَدْ جِئْتِ شَیْئاً فَرِیّاً ۝ یا أُخْتَ هارُونَ ما کانَ أَبُوکِ امْرَأَ سَوْءٍ وَما کانَتْ أُمُّکِ بَغِیّاً؛ (۱۷).

مریم که خود را مؤید به تأیید الهی می دید، طفل را در آغوش گرفته، نزد قوم خود آورد. قوم به او گفتند: چیزی عجیب آوردی ای خواهر هارون، پدرت مرد بدی نبود و مادرت بدکاره نبود.

مردم، مریم را به برادر و پدر و مادرش مقایسه می کنند. دختری که برادری غیرتمند چون هارون و پدر و مادری شرافتمند و پاکدامن دارد چگونه ممکن است از جاده عفاف و احصان خارج شده باشد!.

او دختر عمران است که عمری را به نیکنامی گذرانده و مادرش زنی است که قبل از تولدش نذرکرده است که اگر پسر باشد، او را در راه خدا آزاد بگذارد و چون دختر آورد، او را مریم نامید و از اغواگری های شیطان در پناه خدایش قرار داد. (۱۸).

مردم در زمینه خانوادگی مریم جز شرافت و نجابت و اصالت نمی دیدند و حتی از برادر او هم انحراف اخلاقی سراغ نداشتند و به همین جهت، از این که او طفلی به دنیا آورده، غرق در شگفتی و حیرت شده بودند؛ اما توجه نمی کردند که همین زمینه پاک خانوادگی، خود بهترین دلیل بر پاکی مریم است و تولد عیسی می تواند راهی برای شناخت خدا و دینداری و تهذیب و تزکیه انسان ها باشد.

یادآوری می شود که در آخرین روایتی که در این مبحث نقل شد، پیامبر خدا درانتخاب همسر، مسأله دایی فرزندان و به اصطلاح (برادر زن) را مطرح می کند.

رهبر اسلام در آن بیان حکیمانه خود توصیه کرد که برای به وجود آوردن فرزند، دقت کنید که زنی شایسته و اصیل و نجیب، برای خود انتخاب کنید و به دنبال آن می فرماید: (فَإنَّ الخالَ أحَدُ الضجیعَیْن) در حقیقت، با این جمله می خواهد خاطر نشان کند که: نمی شود همسر را تنها و منفرد در نظر گرفت. درست است که همسر و شریک زندگی و هم بستر و مادر، خود زن است، اما باید توجه داشت که او جسمی دارد و روح و روحیاتی.

اکنون که مراسم ازدواج انجام می گیرد، دو جسم از دو خانواده می برند و با تشکیل خانواده جدید با یکدیگر می آمیزند.

در این آمیزش جدید، با پیوند جسمی دو انسان، دو روح با مجموعه پیچیده ای از روحیات نیز با یکدیگر می آمیزند. در آمیزش این دو روح و آن روحیات، تمام روحیات دو خانواده نیز با هم آمیزش کرده اند. این جاست که درمحیط خانواده جدید، عموها و دایی ها و اجداد پدری و اجداد مادری، همه ظاهر می شوند و کپیه روحیات و خصایل آنها، همین فرزندان، نوه ها، خواهر زاده ها و برادرزاده ها هستند.

صرف نظر از روحیات خانوادگی زن و شوهری که با هم آمیزش می کنند، مساله آمیزش ژن های دو خانواده نیز به طور جدی مطرح است و طفلی که به دنیا می آید، مظهر ارثیات و روحیات و خصایل دو خانواده خواهد بود و به همین جهت، حتی عموها و عمه ها و دایی ها و خاله ها هم در کنار پدر بزرگ ها و مادر بزرگ ها مطرح می شوند و همه باید به حساب بیایند.

بی جهت نیست که گفته اند:.

www.takbook.com

www.takbook.com

(اَلْوَلَدُ الحَلالُ یَشْبَهُ العَمَّ وَالخالَ؛ حلال زاده به عمو و دایی می رود.) یا گفته اند: (اَلْوَلَدُ سِرٌّ اَبیهِ؛ فرزند، راز پدر خویش است.).

این تعبیر، بسیار لطیف و جالب است. این جا اگر (اب) را به مفهوم وسیع آن در نظر بگیریم شامل پدر و مادر و پدربزرگ ها و مادربزرگ ها و عموها و دایی ها همه می شود. طفلی که پس از گذراندن دوره جنینی، از مادر متولد می شود، درحقیقت فاش کننده راز همه آنهاست.

بنابراین، در تشکیل خانواده، تنها مسأله سعادت زن و شوهر مطرح نیست، بلکه سعادت کودکان و نسل های بعدی نیز مطرح است. سعادت همه اینها در گرو این است که این پایه گذاری، صحیح و اساسی باشد و به هیچ وجه زن یا شوهر، معیارها را فدای هواهای نفسانی و شتابزدگی نکنند.

همچنین در تشکیل خانواده، تنها شخصیت خود زوجین، مستقل و جدای از خصوصیات و خصلت ها و روحیات خانوادگی مطرح نیست، بلکه والدین آنها و اجدادی که برای شجره خانواده، به منزله ریشه هایند و خواهرها و برادرها که برای شجره خانواده، همچون خود زوجین به منزله شاخه هایند، باید مورد توجه قرار گیرند.

در کنار اینها، باز باید از عنصر یا عناصر دیگری یاد شود که از طریق تعلیم و تربیت، روحیات و خصایل خود را به فرزند منتقل می کنند و به همین جهت است که کودکان اگر چه فرزندان جسمی اساتید و معلمان و مربیان خود نیستند، ولی فرزندان روحانی آنها هستند و به همین جهت است که گفته اند: پدر کسی است که تو را به دنیا بیاورد و کسی است که تو را زن بدهد و کسی که تو را تعلیم دهد.

از این جا عنصر معلم و مربی هم وارد صحنه می شوند و روحیات و خصایل خودرا به کودک منتقل می سازندوحتی ممکن است کودک را آن چنان تحت تأثیر قرار دهند که روحیات و خصایل دیگران را در وجود کودک مغلوب و بلکه مطرود سازند.

باز می گردیم به داستان مریم:

مادر مریم بعد از آن که کودک نوزاد خود را مریم می نامد و او را در پناه خداوند قرار می دهد، عنایات پروردگار به کمک خانواده می آید و مریم را برای تحمل یک مسؤولیت بزرگ که زادن وتربیت کردن عیسی مسیح است، آماده می کند. قرآن در این باره می گوید:.

فَتَقَبَّلَها رَبُّها بِقَبُولٍ حَسَنٍ وَأَنْبَتَها نَباتاً حَسَناً وَکَفَّلَها زَکَرِیّا؛ (۱۹).

خداوند مریم را به نیکی پذیرفت و او را به نیکی رشد داد و حضرت زکریا متکفل او شد.

این تعبیرات نشانگر این است که همه عوامل برای رشد صحیح و تشکل یافتن شخصیت مریم آماده است. پدر و مادر و برادر و کفیل و مربی، همه خوبند و از شایستگی کامل برخوردارند و می توانند این فرزند روحی و جسمی خود را آن چنان که باید و شاید بپرورانند.

در پایان این بحث، ضرورت دارد جمله دیگری را نیز اضافه کنیم تا برای آنهایی که از وضع خانوادگی خود راضی نیستند، یا خانواده ای گمنام دارند، مایه امیدواری باشد.

سلمان فارسی در میان مسلمانان، فامیل و بستگان خانوادگی اش مشخص نبود، ولی پیامبر اسلامْ درباره او فرمود:.

سَلْمانُ مِنّا أهْلَ البَیْتِ؛ (۲۰).

سلمان از خانواده ماست.

یکی از امویان - که مردی شایسته بود - خدمت امام باقر(ع) آمد و از این که از یک خانواده خبیث به دنیا آمده بود، اظهار نگرانی کرد و گریست. حضرت به او فرمود:.

أنْتَ أمَویّ مِنّا أهْلَ البَیْتِ؛ (۲۱).

تو مردی اموی و از خاندان ما هستی.

آری، ابراهیم خلیل گفت:.

فَمَنْ تَبِعَنی فَإنَّهُ مِنّی؛ (۲۲).

هر کس پیروی من کند، از من (فرزند روحانی من) است.

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=277186

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

نطق مرا کور نکن، عزیزم!

کمتر زوجی را پیدا می‌کنید که در زندگی خانوادگی‌شان بگو مگو نداشته باشند. ولی گاهی اوقات بگو مگوها آنقدر بالا می‌گیرد که بهداشت روانی افراد را تحت تاثیر قرار می‌دهد...

از انواع تعامل بین همسران ایرانی که بسیار تکراری، قابل توجه و مشکل‌ساز است یکی این است که شوهر در مورد موضوعی اظهارنظر می‌کند و خانم بی‌درنگ و البته غالبا به‌صورت غیرمستقیم با نظر او مخالفت می‌کند و یا به نوعی نظر او را زیر سوال می‌برد. شوهر دلخور می‌شود و سعی می‌کند عصبیت و دلخوری‌اش را پنهان نگه دارد و این تلاش منجر می‌شود به سکوت شوهر و در خود فرو رفتن او. خانم که با ترشرویی از مخالفت با اظهار نظر شوهرش می‌خواهد حرف خود را به نوعی پس بگیرد و در تایید گفته یا پیشنهاد همسرش چیزی بگوید و می‌گوید اما رفتار عذرخواهانه یا تاییدآمیز او حکم نوش داروی بعد از مرگ سهراب است و مدتی طول می‌کشد تا شوهر از رنجش خاطری که پیدا کرده است رهایی یابد. خانم که تلاش خود را بی‌نتیجه می‌بیند، آزرده خاطر می‌شود، خلقش می‌گیرد احساس پشیمانی موجب خودملامتگری و افسردگی گذرای او می‌شود و به این ترتیب فضای خانواده بد و اعصاب خردکن می‌شود. وقتی این صحنه‌ها تکرار می‌شود، شوهر ناخودآگاه یاد می‌گیرد که اظهارنظر یا پیشنهاد نکند و حتی به تدریج از اینکه خبری را برای خانم تعریف کند، پرهیز می‌کند تا دچار مصیبتی که شرح آن رفت، نشود. این سکوت و اجتناب از گپ و گفت چنان ادامه می‌یابد که کم‌کم صدای خانم درمی‌آید که شوهرش اگر چه در بیرون از منزل آدم خوش‌صحبتی است در داخل منزل انگار با همه قهر است. خانم به تدریج گله‌مند می‌شود که خبرها و نظرهایی که شوهرش نقل کرده است را از زبان دیگران می‌شنود. وقتی خانم از زبان خواهر شوهرش بشنود که همسر خود او قرار است ارتقای شغلی پیدا کند، به خود حق می‌دهد که بسیار عصبانی شود و یا همسرش را محکوم کند که به خانواده خود بسیار وابسته است و از آنجایی که اظهارنظر خواهر شوهرش ممکن است تاثیری در رفتار شوهر خود او داشته باشد همسرش را محکوم می‌کند که گوشی و دهان‌بین است و تحت تاثیر حرف‌های فامیل قرار می‌گیرد. البته تاسف و تحسر خانم قابل درک است اما انتقال این مطلب به خانم که واکنش‌های عجولانه، مخالفت‌آمیز، غیرهمدلانه و البته اتوماتیک و عمیقا ناخودآگاه او به اظهارت همسرش باعث شده است که چنین وضعی پیش آید کاری است بسیار مشکل و تخصصی، که نه تنها دانش ژرف در زمینه پویایی روان‌شناختی تعامل بین آدم‌ها، بلکه وقت کافی، دلسوزی حرفه‌ای و آگاهانه و نیز صبر، دقت و توجه حرفه‌ای را نیز می‌طلبد.

- مچ‌گیری

وقتی خانم از آقا مچ‌گیری می‌کند که فلان خبر مربوط به او یا خانواده را از زبان مادر شوهرش یا خانم برادر همسرش شنیده است مرد خلع سلاح می‌شود، خجالت می‌کشد، عصبی می‌شود و حالا می‌خواهد توضیح بدهد یا اصل خبر را به دقت و مفصل برای همسرش بیان کند ولی افسوس که «آب ریخته را نمی‌توان جمع کرد!» این بار آقا خود را ملامت می‌کند، خواهرش و مادرش را سرزنش می‌کند که چرا حرف و حدیث می‌سازند و خود را ملامت می‌کند که چرا ناپختگی کرده و جلوی زبان خودش را پیش بعضی‌ها نگرفته و چرا ابتدا مطلب را برای خانم خودش نگفته که سزاوارتر بوده است. از آنجا که برخی الگوهای رفتاری به تدریج و بعضا ناخودآگاه شکل می‌گیرد، اگر چه مصیبت شوهر تاسف‌برانگیز و ناراحت کننده است اما آگاه ساختن او از کم و کیف ماجرا و چرایی و چگونگی آن نیازمند صبوری، دقت، توجه، اعتماد متقابل، دانش کافی، تجربه، منش حرفه‌ای و وقت کافی است که در وانفسای زمانه ما کیمیایی کمیاب است که اگر مشکل هزینه کار را بر آن اضافه کنیم، ابعاد مایوس‌کننده‌ای پیدا می‌کند که امیدواریم چنین نشود.

www.takbook.com

www.takbook.com

- مهارت‌یابی

همسران باید بیاموزند که در قبال اظهارنظر و یا پیشنهاد یکدیگر قبل از هر چیز ابتدا سعی کنند در جهت شتکمیل و تاییدنظر یکدیگر مطلبی بگویند و بعد از گرمتر شدن صمیمانه گفتگو، آنگاه فرصت پیدا می‌کنند که درباره موضوع مورد صحبت از یکدیگر سوال بکنند و در مرحله بعدی اگر گفتگوی صمیمانه ادامه یافت نظر مخالف و احیانا انتقادی خود را با کلامی و بیانی دوستانه، مودبانه، همدلانه و کامل کننده ابراز کنند. مهمترین مانع برای رفتاری سازنده و آینده‌نگر، رفتارهای اتوماتیک و از سر عادت است. عادت‌ها ریشه در تاریخ، ژنتیک، فرهنگ، تربیت خانوادگی، تجربیات هیجانی گذشته هر کس و به طور کلی، تجربیات قبلی در تعامل زوجین دارد و پیداست که چه بحث مفصلی می‌طلبد که فعلا از آن می‌گذریم اما برای گذشتن از مانع عادت برای برخورد سازنده، هوشیارانه و آگاهانه، مهمترین کاری که باید کرد، این است که در واکنش نشان دادن به یکدیگر عجله نکنید. امیدوار و مطمئن باشید که رفتارهای سازنده می‌تواند با تمرین و تکرار به عادتی ثانوی تبدیل شود. عادت ثانوی برای واکنشی مسوولانه و دوراندیشانه پاداش صبر و زحمتی است که در تمرین روزمره در تعامل با یکدیگر به خرج می‌دهید.

آنچه فعلا مورد نظر ماست این است که چگونه می‌توان با این الگوی مشکل‌ساز مقابله کرد؟ شاید بفرمایید که «ای بابا! این همه دردسر برای چی؟» برای رشد، برای پرورش شخصیت، برای بهتر شدن زندگی، برای اجتناب از تنش‌های بیهوده در مدارا با یکدیگر و بالاخره برای لذت بردن از زندگی، به قول معروف «هر کسی طاووس خواهد جور هندوستان کشد.» پس در اولین قدم به خاطر داشته باشید که در واکنش به یکدیگر عجله نکنید تا فرصت داشته باشید که واکنشی خردمندانه داشته باشید.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=368299

vista.ir
Online Classified Service

نقش تو چیست؟

این بار هم می‌خواهیم بخشی از شگردهای همسرداری یا اصطلاحاً سیاست‌های زنانه را در جهت ارتقای استقامت پایه‌های یک زندگی مشترک، در محور روابط همسران، از نظر بگذرانیم، بنابراین، این مطلب را صرفاً زنانی بخوانند که می‌خواهند بدانند چگونه می‌توان شوهر خود را به‌مهری مستمر و عمیق آلوده گردانند؟

شما می‌توانید از زندگی‌کردن با مرد خود لذت ببرید، بدون آنکه خود و خواسته‌هایتان را به فراموشی بسپارید.

ـ گاهی اوقات اگر به‌طور واضح تقاضا نکنید، چیزی به‌دست نخواهید آورد.

ـ گفتنی‌ها را بگویید اما به‌موقع! منتظر نمانید به این امید که شاید روزی خودش متوجه شود.

ـ به یاد داشته باشید معمولاً مردها آن‌گونه که شما به آنها می‌نگرید، به‌خود نمی‌نگرند.

ـ شاید نتوانید مرد خود را کاملاً کنترل کنید اما قطعاً می‌توانید بر او تاثیر بگذارید.

ـ در برنامه‌ریزی‌ها به‌صورت یک شریک ظاهر شوید، نه یک رقیب.

ـ احترام شما، در گرو رفتار شماست.

www.takbook.com

www.takbook.com

ـ برنامه‌های خود را طوری تنظیم کنید تا زمانی که همسرتان در منزل است، در کنارش حضور داشته باشید، نه احتمالاً در آشپزخانه.

ـ به نوع پوشش، آرایش و پیرایش خود در منزل همواره اهمیت بدهید.

ـ در طی روز از کلمات محبت‌آمیز استفاده کنید.

ـ بسیاری از زنان بر این باورند که باید بیش از حد عاطفی باشند. این‌گونه نباشید!

ـ بکوشید بدون آنکه در مسائل کاری و اجتماعی همسرتان مستقیماً دخالت کنید، خیلی دوستانه و غیرمتعصبانه به افعال وی ناظر باشید.

ـ میزان وابستگی و دلبستگی یک زن می‌تواند قابلیت‌های شوهرش را برای توجه نشان‌دادن به او تحت‌الشعاع قرار دهد.

ـ هرازگاهی از او به‌خاطر حسناتش تمجید کنید.

ـ گاهی گفت‌وگوی متعادل می‌تواند قفل‌هایی که بر زندگی عاطفی همسرتان زده شده، باز کند.

ـ هرگز به قصد آنکه همسرتان را برای انجام کاری سوق دهید، از او تعریف و تمجید نکنید.

ـ برای او این حق را قائل باشید که بتواند احساسات مختلفی داشته باشد.

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=94917

vista.ir
Online Classified Service

نقش روابط جنسی در زناشویی

گرچه اکثر اوقات رابطه ی جنسی مایه ی لذت به شمارمیرود، اما گاهی می تواند سرمنشاء استرس و فشارهای روحی بین شریک های جنسی نیز باشد. حتی اگر درزندگی جنسی خود احساس رضایت نیز بکنید، ممکن است با شنیدن کارهایی که دیگران برای سکس انجاممی دهند، در مورد عملکرد خودتان نگران شوید.

اما انجام رابطه جنسی و احساس رضایت از آن، فقط بهتکرار این روابط و اعمال و رفتارهای بخصوصی بستگی

ندارد. در عوض به احساس رضایت هر دو طرف بدون به خطر افتادن سلامت جنسی آنها بستگی دارد.

در این مقاله نظرات دکتر دیوید اُزبورن را در رابطه با سلامت جنسی مطرح می کنیم.

▪ افراد بسیاری علاقه مند هستند که بدانند آیا زندگی جنسی آنها نرمال و عادی است یا خیر. آیا شما می توانید مفهوم رابطه ی جنسی نرمال را برای ما تشریح کنید؟

ـ مسئله ای عادی است که مردم بخواهند بدانند که تکرار یا تنوع رابطه ی جنسی آنها مثل بقیه افراد هست یا خیر. آماری که روی رفتارهای جنسی انجام شده بسیار گمراه کننده است. به طور مثال، یک زوج ممکن است جایی بخوانند که زوج های متوسط معمولاً سه بار در هفته رابطه ی جنسی دارند. البته ممکن است ندانند که این کلمه ی "متوسط" حوزه ی گسترده ای دارد. میزن رابطه ی جنسی در یک هفته می تواند از هیچ تا ۱۵ یا ۲۰ دفعه در افراد مختلف تغییر کند. بنابراین، اگر میزن رابطه ی جنسی آنها بیشتر یا کمتر از سه بار در هفته باشد، باز هم رفتارشان نرمال خواهد بود. چیزی که باید زوجین به آن توجه کنند این است که مهم نیست که حتماً میزان رابطه ی جنسیشان به حالت نرمال نزدیک باشد،

www.takbook.com

www.takbook.com

بلکه احساس رضایت آنها از رابطه اهمیت اساسی دارد.

رسیدن به مفهومی دقیق برای رابطه ی جنسی نرمال دشوار است. رفتارهای فرهنگی، باورهای مذهبی و قانون همه در تعریف این واژه ی نرمال در رابطه با مسائل جنسی نقش دارند. علاوه بر این مفاهیم فرهنگی، مذهبی و قانونی، باورهای خود زوجین در تعیین مفهوم نرمال بودن رابطه ی جنسی آنها نقش اساسی دارد.

▪ زوج ها چه سوالاتی می توانند از یکدیگر در رابطه با برآورده شدن نیازهایشان بپرسند؟

ـ بهترین راه مشاهده و گفتگو کردن درمورد احساسات طرفین است. برای مثال، آیا یادآوری رفتارهای جنسی با احساس لذت، هیجان و برانگیختگی در آنها همراه است؟ یا اینکه احساس فشار، گناه یا اجبار را در آنها ایجاد می کند؟ همچنین طرفین میتوانند احساس خود را پس از اتمام رابطه ی جنسی بررسی کنند. آیا احساس رضایت، آسودگی و لذت دارند؟ یا اینکه احساسشان توام با گناه، عصبانیت و رنجش است؟ اگر انجام رابطه ی جنسی در هر دو طرف احساساتی مثبت ایجاد کند، نتیجه می گیریم که نیازهای هر دو طرف برآورده شده و رابطه ی جنسی خوبی دارند. اما اگر یکی از طرفین، یا هر دو نفر احساساتی منفی داشتند، پس حتماً مشکلی وجود دارد.

▪ برای آن دسته از همسرانی که میزان میل جنسیشان با هم متفاوت است، چه توصیه هایی دارید؟

ـ میل جنسی در افراد مختلف متفاوت است. این میل با تغییر محیط زندگی دستخوش تغییر می شود. اگر میزان اختلاف بین میل جنسی زوجین کم باشد، دو طرف میتوانند با کمی مراعات و توجه این مشکل را از بین ببرند به طوری که هر دو از رابطه ی جنسی احساس رضایت کنند.

اما اگر این اختلاف زیاد باشد، تاثیری منفی روی روابط جنسی آنها می گذارد. در چنین موقعیت هایی، طرفی که میل جنسی کمتری دارد اغلب مجبور به انجام کارهایی میشود که علاقه ای به انجام آن ندارد. و در طی زمان این مسئله منجر به رنجش، عصبانیت و حتی بعدها صرف نظر کردن از انجام رابطه ی جنسی می شود. طرفی که میل جنسی بالایی دارد هم معمولاً احساس ناامیدی، محرومیت و کمبود محبت میکند، و به خاطر همین احساسات میل جنسی او روز به روز بیشتر شده و قوی تر می شود. این چرخه به صورتی ادامه پیدا می کند که میل جنسی یکی کمتر و کمتر شده و کم کم از بین می رود، درحالیکه در دیگری این میل سر به طغیان می گذارد.

دادن راه حل برای چنین روابطی بسیار پیچیده و دشوار است و معمولاً نیاز به متخصصین درمانی است، به خصوص اگر این مشکل مدتی طولانی وجود داشته باشد. متخصص ممکن است توصیه کند که طرفی که میل جنسی کمتری دارد مجبور به انجام رابطه ی جنسی نشود. همچنی خواهد گفت اگر فردی که میل جنسی بالایی دارد، حتی اگر هر از چند وقت یکبار هم نیازهایش برآورده شود، برای تداوم رابطه ی جنسی خوب است. راهبردی که معمولاً در چنین موقعیت هایی انجام می گیرد این است که طرفی که میل جنسی کمتری دارد، با راه هایی که نیاز به رابطه ی جنسی نباشد، فرد مقابلش را ارضاء نماید. راه هایی نیز برای تقویت و بالا بردن میل جنسی در فردی که میل حجنسی کمی دارد انجام می گیرد.

▪ توصیه های شما برای زوج هایی که در رابطه ی جنسی احساس فشار میکنند چون شریک جنسی رفتارهای جنسی را از آنها توقع دارد که آنها علاقه ای به انجام آن نداشته و آن را رد می کنند چیست؟

ـ وقتی به خاطر رفتارهای جنسی بخصوصی بین زوج ها اختلاف پیش می آید، آنها باید با هم در این رابطه گفتگو کنند تا به نتیجه رسیده و رفتارهایی را انجام دهند که برای هر دو طرف قابل قبول باشد. برای رسیدن به این نتیجه لازم است که هر دو طرف به حرفهای هم با علاقه گوش دهند، و یکدیگر را تمسخر و سرزنش نکنند.

در روابط جنسی افراد نباید هیچگاه مجبور به انجام کارهایی شوند که تمایلی به آن ندارند. اگر کسی تصمیم می کیرد که رفتاری را که همسرش از او می خواهد را انجام دهد، طرف دیگر باید حتماً درخواست خود را متوقف کند. و اگر زوجین نتوانستند در این زمینه به توافق برسند، برای آنها بهتر خواهد بود که با یک روانشناس یا مشاور خانواده مشاوره کنند.

▪ شرایطی که در آن فرد می تواند یک رابطه ی جنسی خوب و کامل داشته باشد چیست؟

ـ برای ایجاد تحریک جنسی در فرد، لازم است که فرد احساس اعتماد به نفس، رهایی از هرگونه تشویش و اضطراب، محرکات جسمی و روانی و توانایی تمرکز کردن روی رفتارها و افکار برانگیزاننده داشته باشد. هر چیزی برای ایجاد این موارد مزاحمت ایجاد کند، رابطه ی جنسی را مختل خواهد کرد. اگر یکی یا چند تا از این موارد وجود نداشته باشد، مطمئناً مشکلاتی برای انجام رابطه ی جنسی پیش خواهد آمد.

اعتماد به نفس باور کردن این است که شما توانایی برقراری ارتباط جنسی را به خوبی دارید، و از نظر شریک جنسی جذابیت های لازم را دارید. اگر یکی از زوجین، طرف مقابل را تحقیر کرده یا تهدید کند، این اعتماد به نفس خدشه دار خواهد شد.

هرگونه تشویش و اضطراب، رابطه ی جنسی را خراب خواهد کرد. بدترین نوع این اضطراب ها، نگرانی از این است که فرد تحریک نشود و نتواند

www.takbook.com

www.takbook.com

رابطه ی جنسی را به خوبی انجام دهد. این نگرانی ها بدتر باعث مختل شدن رابطه جنسی خواهد شد.

برای تحریک شدن از نظر جنسی، نیاز به تمرکز است. اگر تمرکز کسی با افکار منفی یا عدم اعتماد به نفس مختل شود، تحریک جنسی انجام نخواهد گرفت.

▪ چطور افراد می توانند متوجه شوند که آیا رفتارها و عملکرد جنسیشان ناسالم است؟

ـ رفتارهای ناسالم جنسی شامل خیالپردازی های بیش از حد، امیال یا رفتارهایی که توسط چیزهایی غیر انسانی، کودکان یا شریک جنسی ناراضی صورت گیرد و یا باعث رنج و عذاب فرد یا احساس حقارت شود. بعضی افراد به هیچ صورتی تحریک نمیشوند مگر به واسطه ی یکی از این افکار ناسالم. در چنین موقعیت هایی حتماً باید با متخصصین مشاوره صورت گیرد.

خیانت جنسی نیز تا حد زیادی ممکن است باعث به وجود آوردن استرس و فشار روحی شود و بنیان رابطه ها را برهم می زند.

▪ افراد چه موقع باید برای مشکلات جنسی در پی کمک باشند؟

ـ افراد زمانی باید به دنبال مشاوره و کمک باشند، که چندین بار پشت سر هم در رابطه جنسیشان دچار شکست شده باشند، یا اینکه ناسازگاری و اختلاف اساسی در مورد رفتارها و عملکرد جنسیشان داشته باشند که خود قادر به حل آن نباشند. مشکلات عملکردی شامل عدم تحریک شدن، کمبود میل جنسی، سختی برای ارضاء شدن و رسیدن به حالت ارگاسم، انزال زودرس، و یا عدم رضایت از رابطه ی جنسی می باشد. از آنجا که مشکلات پزشکی باعث عدم رضایت جنسی می شود، بنابراین پزشک خانوادگی افراد می تواند شروع مناسبی برای طرح این مشکلات باشد. درصورت جدی بودن مشکل، افراد می توانند به متخصصین ویژه مراجعه کرده و در این رابطه گفتگو کنند.

منبع : پارسی طب

http://vista.ir/?view=article&id=334247

vista.ir
Online Classified Service

نقش سنتی زن در روابط زناشوئی

• تعریف سنتی نقش زن، این است که از یک وابستگی به وابستگی بعدی منتقل میشود و این میتواند برای مردی که ذاتا ضعیف است و نمیتواند بار سنگین زندگی را به دوش بکشد، ناگوار باشد. بسیاری از زنان با پیشینه سنتی، خود را در سایه مردان شناخته‌اند، اول پدر، بعد نامزد، شوهر و بالاخره پسر. این زنان بیشتر به ظاهر خود میپردازند، مدام از ضعف و ناتوانی خود میگویند و ممکن است دچار حسادت شدید هم باشند. این مورد اخیر میتواند یک عامل مزاحم و دائمی باشد که حتا در زمانی که شوهر وفادار و صادق است نیز، حضور دارد.

• در جوامع امروز ممکن است نقشهای سنتی زن و مرد معکوس شود و این زن باشد که شغلی مهم و پردرآمد داشته و مرد تنها برای انجام وظایف زناشویی حضور دارد. زن در چنین شرایطی، ممکن است به سمت مرد دیگری که از نظر شغلی قدرتمندتر از اوست، جلب شود و علاقه خود را به شوهرش از دست بدهد.

• نداشتن ارتباط کلامی و تبادل نظر صحیح قبل و بعد از ازدواج. بیشتر افراد گفت و گو درباره مسایل ظریف حیاتی درباره مذهب، بچه دار شدن، تحصیلات فرزندان، نیازهای جنسی و عوامل ناسازگار دیگر را جدی نمیگیرند و از انجام آن طفره میروند. آنها به غلط تصور میکنند که عشق بر تمام این ممشکلات پیروز میشود و هر اختلافی را حل میکند.

• جا به جایی ناسازگاریهای زناشویی به این ترتیب که اختلافات، خواسته ها و اهداف متفاوت زوج، در شخص سومی که معمولا فرزند ارشد آنها است، متجلی میشود. این فرزند هیچ راه فراری ندارد و در یک موقعیت نامعقول گرفتار شده است. یکی از این موارد متهم کردن فرزند به صفات ناپسند یکی از والدین است "تو مثل پدرت تنبلی"، "تو هم مثل مادرت منطق سرت نمیشود" و ... این فهرست میتواند تا مدتها ادامه پیدا کند.

www.takbook.com

www.takbook.com

متاسفانه این روش در حالی که موجب رضایت زن و شوهر میشود، فرزند بخت برگشته را با انبوهی از انواع صفات ناگوار و اغلب نادرست بمب باران میکند.

• خشم نا به جا موجب میشود که مدام اشخاص مورد علاقه خود را برنجانیم. ابراز نادرست خشم ناشی از مشکلات شخصی در محل کار یا عدم رضایت از نقش خود در خانواده در اکثر موارد، شخص بی‌گناهی را آماج تیرهای خشم ما قرار میدهد. البته افراد اندکی وجود دارند که بر روی واقعیت تمرکز میکنند و دیگران را مقصر نمیدانند، اما بیشتر ما، در این دسته جا نداریم.

• گاهی همسران برای حفظ رابطه‌ای که به نظر مطلوب میرسد، از موارد مهمی چون جنبه‌های شخصیتی، زمینه خانوادگی، مذهبی، نژادی، تحصیلی و...سرسری میگذرند در حالی که چنین مواردی میتوانند در رابطه نقش بنیادینی داشته باشند. همچنین، رفتارهایی که در گذشته با وجود عجیب بودن، برایمان جذاب بود، جذابیت خود را از دست داده و کاملا زجر آور میشوند.

• شیوه‌های متفاوت برخورد با مسایل، به خصوص در حالی که هردو طرف از اعتماد به نفس اندکی برخوردار باشند، میتواند به حالتی تبدیل شود که دو طرف مدام یکدیگر را مقصر دانسته و نسبت به هم بی‌اعتماد شده و احترام خود را از دست میدهند.

• مردان تمایل دارند که در گفتگوهای خود از دلیل و منطق و بازگو کردن کلمات قصار خردمندانه استفاده کنند، درحالی که زنان در سطح احساسات گرایانه تری به گفتگوی خود شکل میدهند. یک مشکل رایج بین همسران، حرف زدن بدون شنیدن است. اگر هنگام گفتگو، نکته‌ای ناشنیده باقی بماند، صداها اوج میگیرد، خشم بر هر دو طرف مسلط شده و گفتگو به بن بست میرسد.

• افراد با کسب عادات و روشهای توهین آمیز و تهاجمی و به کار بردن مکرر آن، ضررهای جبران ناپذیری به زندگی زناشویی خود وارد میکنند. ممکن است طرف مقابل چنین افرادی مدتی با بردباری و مدارا رفتار کند تا همسر خود را حفظ کند، اما این حالت به تدریج از بین میرود.

• کوشش در راه تغییر افراد تا حدی که خارج از تحمل آنان باشد. گوشه و کنایه مداوم درباره وزن، بی اطلاعی از موضوعی خاص، رومانتیک نبودن، بی علاقگی به ورزش و ... از جمله مواردی هستند که در این دسته میگنجند. ازدواج با کسی که او را نه برای آنچه هست، بلکه برای آنچه میخواهیم از او بسازیم، میخواهیم، کاری بسیار خطرناک است. تغییر دادن، اصلاح کردن و مانند آنها، از جمله رفتارهایی است که موجب دلسردی شده و نشانه عدم رضایت از شریک زندگی است.

منبع : سایت فریا

http://vista.ir/?view=article&id=9681

vista.ir
Online Classified Service

نقشه ای برای لذت بردن از زندگی

در مدیریت بهره وری با توجه به منابعی که در اختیار دارید با بهترین نحوه استفاده از آنها در صدد رفع نیازها و احتیاجات بر می آیید. در خانواده هم منابعی از قبیل زمان، فضا، تجهیزات و آدمهایی برای انجام کارها وجود دارد. طرح برنامه برای استفاده صحیح از این منابع را «بهره وری خانواده» می نامند. سرنوشت یك خانواده همان اندازه که به قواعد، ارتباطات و نظام خانوادگی بستگی دارد، به نقشه های بهره وری نیز مربوط است. بهره وری از این نظر مورد نیاز است که زندگی دیگران را بهبود بخشد. البته هر چه خانواده بزرگتر باشد، بهره وری آن نیز پیچیده تر می شود.

برای حداکثر استفاده از آنچه هر کس دارد، ابتدا باید دانست که چه چیزهایی وجود دارد. متأسفانه در اغلب موارد، بیشتر توانایی افراد خانواده _ به ویژه کودکان _ هدر می رود، زیرا

www.takbook.com

www.takbook.com

توانایی آنان هرگز واقعا کشف نشده است. اگر کودکان اجازه داشته باشند یا تشویق شوند که در سنین کودکی با تمام قوا در اختیار خانواده قرار بگیرند، پدر و مادر هم کمتر به ستوه می آیند. یکی از بهترین پاداشها برای هر فرد انسانی این است که سودمند و مفید باشد. شما هرگز نمی فهمید که فرزندتان تا چه حد مفید است، مگر اینکه به او فرصت دهید آنچه را که قادر است به شما نشان دهد. هر فرد به (مهم بودن و به حساب آمدن) و همچنین احساس کمك کردن و مفید بودن، نیاز دارد. بچه ای که بتواند خود را همانند فردی با ارزش و اهمیت ببیند، اگر حس کند که کسی به بعضی از کمکهای او نیازمند است و این کمکها صادقانه مورد توجه قرار می گیرد و درباره اش به درستی داوری می شود، می تواند حس اهمیت داشتن و با ارزش بودن را بدست آورد.

وقتی به آنچه که باید انجام شود واقف شوید، انتخاب بهترین فرد برای انجام کار، قدم بعدی و گاهی مشکلترین قدم است. بعضی خانواده ها فقط با فرمان پدر و مادر اداره می شود. در برخی نیز پدر و مادر هیچگاه تصمیم نمی گیرند و تصمیم گیری همیشه با فرزندان است. بسیاری از خانواده ها همیشه روش اقتدار را به کار می برند و یا همیشه رأی گیری می کنند و از این قبیل هر روشی مناسب موقعیت خاصی است. آنچه مهم است این است که بهترین روش را که مناسب آن موقعیت باشد، انتخاب کنیم. خانواده ها متوجه شدند که در اوقات مختلف باید از روشهای مختلف استفاده کنند. خانواده هایی که همیشه یك کار را به یك نفر ارجاع می دهند، برای خود مشکل ایجاد می کنند. تنوع در وظایف، مِی تواند به میزان زیادی از یکنواختی خسته کننده کارهای خانوادگی بکاهد. طرحهای خوب هم می تواند مدت دار باشد: مثلا یك هفته، یك سال، تا ساعت هشت امشب، تا وقتی پدر برگردد یا وقتی که قد شما سه سانتیمتر بلند تر شود.

کارهای سخت خانواده را می توان با استفاده از راه های خلاق و شاد و متنوع به تفریح تبدیل کرد. دقت کنید از کسی که کارهای خسته کننده را بر عهده دارد نباید متوقع باشیم که به وقت انجام آنها شاد و خوشحال به نظر بیاید.

بعضی از خانواده ها آنقدر وقت خود را صرف مشاغل خانوادگی می کنند که دیگر وقتی برای لذت بردن از یکدیگر برایشان باقی نمی ماند. وقتی چنین حالتی پیش می آید، افراد خانواده به غلط متقاعد می شوند که خانواده محلی است که در آن بر دوش آنان باری سنگین گذاشته می شود. اگر مشکل خانوادگی شما این است که کسب و کار مانع حظ بردن از یکدیگر شده لازم است که با دقت به اولویت و زمان بندی کارها بپردازید. کارهای خانوادگی را به دو گروه زمانی «اول» و «دوم» تقسیم کنید. مسلماً گروه اول اولویت دارند(اگر بیش از پنج موضوع در این گروه قرار داشته باشد، تعدادش بیش از حد است). گروه دوم کار خوبی است که اگر موقعیت اجازه دهد، می توان آن را هم در برنامه قرار داد.

در خانواده شما چه مقدار وقت برای تماس فردی با اعضای خانواده مانده است؟ چه مقدار از این وقت، شادی آفرین است و لذت بیشتری تولید می کند؟ هر گاه متوجه شدید که بیشترین وقت شما به کسالت و یا برخوردهای ناخوشایند می گذرد، حتماً اشکالی در کار است. این حالت موجب می شود که در افراد خانواده خود به چشم مزاحم بنگرید.

●وقت خانوادگی را باید به سه بخش تقسیم کرد:

۱- وقت شخصی: زمانی برای هر فرد که تنها باشد. هر کس احتیاج دارد که وقتی را به تنهایی بگذراند. یکی از فریادهای اندوهگین اکثر افراد خانواده این است که برای خود وقت و فرصت اختصاصی می خواهند. هر عضو خانواده احتیاج دارد که محل یا فضایی را متعلق به خود بداند و در آن از استیلای دیگران آسوده باشد. بزرگ یا کوچك بودن فضا مهم نیست، فقط تعلق داشتن به او مطرح است. احساس این که «من جایی برای خود دارم» بدین معنی است که من «به حساب می آیم.»

۲- وقت دو نفری: زمانی برای بودن با هر یك از افراد دیگر: در اینجا این سؤال مطرح است که چگونه یك نفر می تواند به دیگری مجال دهد که او را بشناسد و چگونه هر یك از آنان با دیگری مشارکت و همراهی کند، به طوری که هر دو سود ببرند؟

لازم نیست بر سر این که چه کسی حق دارد برای دیگران تکلیف معین کند، نزاع کنید. این عقیده که «تو باید وضع خود را با وضع من مطابقت بدهی» برای دو طرف گران تمام می شود. اگر ما بخواهیم برای انجام کاری آنقدر صبر کنیم تا دو نفر احساسشان مانند یکدیگر بشود، باید همیشه صبر کنیم. اگر از دیگران بپرسیم که در چه وضعی هستند و به آنان نیز موقعیت خود را بگوییم و بعد به گفت وگو درباره واقعیت موجود بپردازیم، نتیجه بهتری به دست می آید.

۳- وقت گروهی: زمانی برای بودن با تمام اعضای خانواده: برای فراهم آوردن چنین امکانی، اولین قدم این است که به این نکته اهمیت بدهیم و سپس راه های تحقق آن را بیابیم. اگر مسائل مربوط به کارهای خانوادگی بدون حضور تمام افراد خانواده انجام شود، احتمال سوء تفاهم چندین برابر می شود. مهم است که همه اعضای خانواده از جریانات مطلع باشند و به جای ارتباط در گوشی که امکان ساختن شایعه و سوءظن را فراهم

www.takbook.com

www.takbook.com

می کند، تماس مستقیم داشته باشیم و واقعیت ها را خود بیازماییم. در خانواده های آشفته که ارتباط در گوشی بسیار متداول است راه را برای انواع تحریف هموار می کند. این نوع خانواده ها در یك خانه زندگی می کنند اما خیلی تجربه واقعی با یکدیگر ندارند و از حضور حقیقی یکدیگر بی بهره اند و تصور زندگی خانوادگی بیشتر فریب است تا واقعیت.

البته داشتن وقت گروهی، ضمانتی برای تمشیت مؤثر کارهای خانوادگی نیست. مهم آن است که زمانی را که شما به عنوان یك گروه با هم هستید، چه پیش می آید. آیا سکوت برقرار است؟ آیا از این وقت برای آشناتر شدن با بقیه افراد خانواده استفاده می کنید؟ درباره چه صحبت می کنید؟ آیا زمانی است که خوب گوش می کنید تا شادی ها، شکست ها، رنج ها و صدمه ها عیان شود؟ آیا برای نقشه های جدید و حل بحران های کنونی از این فرصت استفاده می کنید؟

گردهمایی خانواده در پایان روز فرصتی است تا آنچه را که در دنیای خارج از خانه اتفاق افتاده با یکدیگر در میان بگذارند و با یکدیگر تجدید رابطه کنند و یك برنامه کامل تفاهم و رفع اختلاف را برگزار کنند.

آشنا شدن با نحوه استفاده از وقت و زمان یکی از عوامل موثر در هر ارتباطی است. هیچ دو نفری کاملاً مثل هم از وقت استفاده نمی کنند. نحوه بهره گیری هر کس از زمان بستگی به آگاهی، دانش، انگیزه و علاقه او دارد. پیش بینی زمان برای اجرای تعهدات و دستورهای برنامه امری اساسی است که درك زمان بخش مهمی از پیش بینی زمان است. نگرش ما نسبت به زمان به مقدار زیادی بر کارآیی ما بر انجام کارها اثر می گذارد. بی آن که متوجه باشیم زمان، بر بسیاری از افراد حکومت می کند. متأسفانه بسیاری از خانواده ها از کودکان می خواهند، از زمان به نحو مفیدی استفاده کنند که خود بزرگتر ها نمی توانند.

●تمرین

۱- در حال حاضر قادر به چه کاری هستید؟

۲- همه بنشینید، یك فهرست از تمام کارهایی که در خانواده شما باید انجام شود تهیه کنید.

۳- آیا تمام کارهای اساسی انجام نشده یا شاید کارهای بدانجام می شود یا تعداد زیادی کار بر دوش یك فرد و تعداد کمی بر دوش دیگران گذاشته شده است؟ اگر هر یك از این موارد صحت داشته باشد، شخصی در خانواده شما و یا دیگران مزاحم و مانع کارش شده اند.

۴- چگونه تصمیم می گیرید که چه کسی باید یا می تواند چه کاری را انجام دهد و در چه زمانی؟

۵- کارهای خانوادگی گروه «اول» شامل چند موضوع می شود؟

۶- دو روز را در نظر بگیرید: یك روز تعطیل آخر هفته و یك روز از روزهای وسط هفته، چه مدت زمانی را همه اعضای خانواده در کنار هم هستید؟

۷- در پایان هر روز امکاناتی را که برای اوقات شخصی، دو نفری و گروهی داشته اید محاسبه کنید.

۸- درباره خود و ارتباطتان با زمان فکر کنید. نگاهی به فهرست تقسیم وقت خود بیندازید.

وجیهه زحمتکش

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=221101

vista.ir
Online Classified Service

نکات کوچک در زندگی مشترک....

● اشتغالات خارجی...

نکته ای که زنها همیشه آن را اشتباه برداشت می کنند این است که منتظر

www.takbook.com

www.takbook.com

هستند تا مردشان هر روز با یک حرارت پایان ناپذیر به سمت آنان گرایش داشته باشد.در حالیکه اصلاً به این مسئله فکر نمیکنند که خود آنان باید این گرایش را بوجود آورند.با عرض تسلیت باید بگویم که ۹۰% زنان این موضوع را نمیدانند.مردان بدلیل اشتغالات فکری و درگیری های خارجی نمیتوانند ذهن خود را بطور کامل بروی مسائل عشقی و احساسی متمرکز کنند و همواره بصورت عمومی از آن یاد میکنند.ریزه کاری های عشقی و هدایت زندگی عاطفی سکانش در اختیار زنان میباشد و باید بدون هیچ چشم داشتی به این مهم عمل کنند تا جبران نقص شود. درحالیکه متاسفانه زنان اصلاً به این مورد فکر نکرده و فقط از مرد خود انتظار دارند که نتیجه آن چیزی جز به گل نشستن این کشتی و...نمیباشد.خانمها بدانند که هیچ مردی زمانیکه خانه ای گرم داشته باشد و ببیند که بانویی سرحال و شاداب در منزل انتظارش را میکشد بسمت نزول عشق قدم بر نمی دارد...

- پوچی مشکلات..

در هر جریانی گذرا بودن و تهی بودن مشکلات را درک کنید..اصلاً چرا با مشکلات حال نمیکنین؟؟!!مشکلات به شما اجازه می دهد بیشتر در کنار هم باشید و دست یکدیگر را بفشارید...

- دعوا..

دری وری بهم نگین ولی من راستش دعواهای بین زن و مرد رو دوست دارم!!!..چیزی که نمی دانیم این است که عامل خیلی از آنها اختلاف نیست بلکه تفاوت گفتاری و لحن است که عامل جر و بحث میشود...اما اساسی ترین نکته اینکه طرفین در دعوا میخواهند ضمن حفظ غرور بدانند که هنوز طرف مقابل آنها را دوست دارد!خوشم میاد که حتی روشون نمیشه اینو از هم بپرسن!!!...پس از دعوا، چه بانتیجه و چه بی نتیجه، همدیگر را بغل کنید و لبهای یکدیگر را ببوسید.باور کنید ۹۰% اختلافتان حل میشود و گرمای شیرینی از عشقتان بلند میشود..خدا وکیلی یه بار امتحان کنید..

- آرامش کوتاه....

هر چند وقت یکبار بتنهایی به یک مسافرت کوتاه بروید تا ضمن اینکه به یکدیگر فرصتی برای تنها شدن میدهید رل مفیدی هم در زندگی خود بازی کرده باشید..در زمان مسافرت، مکاتبه از طریق نامه، ایمیل و نظایر اینها شدیداً باعث روشن شدن عشق شما نسبت به یکدیگر میشود.از این تکنیک حتماً استفاده کنید...

- غیرت و حسودی...

این ۲ عامل همیشه باید در حد متعادل نگه داشته شوند . مثبت فکر کنید و خیلی قیافه اون سیبیل بیریختتون رو هم نگیرین!!!..این ۲ مورد ریشه عشق را میکشد و علف هرز بی اعتمادی را میرویاند..بدانید که عامل غیرت و حسودی چیزی جز دوست داشتن نیست ولی دلیلی ندارد که هرچه علاقه بیشتر شود پیاز داغ این ۲ مورد هم بیشتر شود!!

- دلربایی.....

همواره این مورد را فراموش میکنید و با خود میگویید که دیگر طرف را دیوانه خود ساخته ام پس کمی استراحت کنم .دلیلی ندارد که در جلب توجه معشوق به خودم با همان سرعت اولیه حرکت کنم..غافل از اینکه درست است که اکنون اینگونه است ولی دلیلی ندارد به این شکل باقی بماند.شما هم عمراً تا یکمرتبه نفستان گرفته نشود متوجه این نزول نمیشوید...

این عوامل کوچک تاثیر بزرگی در زندگی مشترک شما خواهند گذاشت پس تو رو خدا واسه یکبار هم که شده سعی کنید به آنها عمل کنید و مطمئن باشید که نتیجه آن شما را شگفت زده میکند....

را در تمام بدن خود حس میکند.ماساژ دادن و لمس کمر و نقاط بدن عموماً یک حالت خلصه روحی برای زن بوجود می آورد که این حالت براحتی ارضا کننده روح وی میباشد و دیگر نیازی نیست که شما از رابطه فیزیکی استفاده کنید و پدر خود و همسرتان را در آورید...آخرش هم خسته و کوفته یواشکی فکر کنید چرا دیگه لذتی نداره؟؟..انگار یه چیزی کمه؟؟!!

پس در لحظاتی که در همسرتان احساس سبک کشش جنسی میکنید با ماساژ دادن وی را به آرامش برسانید وانرژی خود را حفظ کنید ضمن

www.takbook.com

www.takbook.com

اینکه از بی اثر کردن رابطه جنسی با همسرتان جلوگیری کرده اید.....

/http://wayoflife.blogfa.com

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=112267

vista.ir
Online Classified Service

نکات مهم راجع به همسرداری

● زنان و مردان در مورد اهمیت ندادن به رفع مشکل‌ها بدانند که:

گروهی از خانم‌ها و آقایان به اشتباه تصور می‌کنند که نبایستی به مشکل‌های جاری، زیاد اهمیت داد چراکه مشکل‌ها، خود به‌مرور زمان حل‌می‌شوند. بنابراین، این گروه سعی می‌کنند مشکل‌های اساسی و اصلی را نادیده بگیرند یا روی آن‌ها سرپوش بگذارند و یا آن‌ها را خوب جلوه دهند. اگر زن یا مرد، یکی یا هر دو، برای حل مشکل‌های زندگی، با دیگری همکاری نکنند، به‌محض این‌که یکی سرصحبت را برای بازگویی مسأله و مشکل زندگی بازکند و آن دیگری نپذیرد و به آن توجه نکند یا از بحث و گفت‌وشنود فرارکند، به‌زودی درهای ارتباط سازنده و مؤثر به روی آنان، بسته خواهد شد. به این معنی که این گروه از زوج‌ها، ابتدا از نظر احساسی و عاطفی و سپس از نظر جنسی، حمایتی و... از هم دور می‌شوند و در مرحله‌ی بعدی «دیر یا زود» زندگی‌شان در آستانه‌ی جدایی کامل قرار خواهد گرفت چراکه اگر موضوع‌های اساسی و ناراحت‌کننده حل‌وفصل نشوند، به‌مرور زمان، مسائل، پیچیده‌تر شده و ناراحتی‌های ناشی از آن‌ها، بیش‌تر خواهند شد.

به جای خوش‌بینی نابه‌جا و به تعویق‌انداختن راه‌حل‌ها به این امید که اوضاع بهتر خواهد شد و نبایستی نگران بود، می‌بایست با مشکل‌های اساسی روبه‌رو شد و آن‌ها را حل کرد و به آن‌ها توجه کرد چراکه اگر مشکل‌ها به‌صورت برنده- برنده حل‌وفصل نشوند، زندگی مشترک در بلندمدت، ابتدا برای یکی و در نهایت برای هر دو، بسیار آسیب‌پذیر، دردناک و غیرقابل تحمل، خواهد شد.

باید توجه داشت حل مشکل‌ها در زمان و مکان مناسب، صورت‌گیرد. توجه شود که اول از حل مشکل‌های کوچک‌تر شروع شود و بعد به سراغ مشکل‌های بزرگ‌تر رفت. در حل مشکل‌ها به‌ویژه مشکل‌های اساسی و بزرگ به‌طور حتم باید از نظر و راهنمایی مشاوران و کارشناسان استفاده کرد تا به نتیجه‌های درست و مثبت دست‌یافت.

توجه داشته باشید که فرار مداوم از روبه‌روشدن با مشکل‌ها و دنبال راه‌حل نبودن، فرد را دچار رنج و عذاب دائمی می‌کند.

▪ نکته مهم:ارزش من به این بستگی ندارد که دیگران چه‌قدر مرا تأیید می‌کنند، مهم این است که خودم را همان‌طور که هستم، دوست داشته باشم.

● خانم‌ها و آقایان در مورد قهر و آشتی بدانند که:

عصبانیت و خشم، یک احساس طبیعی است. انکار یا ابرازنکردن احساس‌ها برای تندرستی، زیان‌آور است ولی احساس خشم و عصبانیت خود را با ملایمت و در عین حال با قاطعیت بیان کردن، باعث می‌شود فرد، کم‌تر دچار آسیب‌های روانی شود.

www.takbook.com

www.takbook.com

آیا قهرکردن و حرف‌نزدن، شیوه‌ی مؤثر و واکنش نتیجه‌بخشی برای تنبیه دیگران است؟

قهرکردن، محل نگذاشتن و ترش‌رویی با دیگران، درواقع نوعی فرارکردن است و می‌تواند نشانه‌ی ترس، ناپختگی و ضعف شخصیتی باشد. در موقع بروز مشکل‌های ارتباطی، باید به‌دنبال راه‌حل بود نه این‌که صورت مسأله را پاک کرد چراکه وقتی از کسی که او را دوست دارید، می‌رنجید، از او دوری می‌کنید و یا به او بی‌محلی می‌کنید، آیا به حل مشکل‌تان کمک می‌کنید یا فقط به ارتباطتان، بیش‌تر آسیب می‌رسانید؟

هر وقت مشکلی با اعضای خانواده، پدر، مادر، همسر، فرزندان، دوستان، فامیل، شریکان و همکاران پیش‌می‌آید، به‌جای قهرکردن، قطع ارتباط، لج‌بازی، کینه‌جویی و... می‌بایست با مشکل روبه‌رو شد و درباره‌ی موضوع به‌طور روشن، قاطع، بدون کلی‌گویی و اغراق و در عین‌حال با ملایمت و بدون عصبانیت، صحبت کرد تا موضوع، حل شود.

▪ به‌جای قهرکردن و حرف‌نزدن، می‌توان به روش زیر عمل کرد:

- مسأله یا مشکل پیش‌آمده را به‌روشنی بیان کنید.

- احساس‌تان را درباره‌ی رفتار بدی که با شما شده است، به‌وضوح، با ملایمت و بدون دلخوری توضیح دهید.

- دوست دارید با شما چگونه رفتار شود؟ آن را بیان کنید و بخواهید.

- اگر رفتار و برخورد با شما، مطابق میل‌تان باشد، چه نتیجه‌هایی در روابطتان حاصل می‌شود؟ آن را توضیح دهید.

● چرا زوجین به‌جای سرکوب عصبانیت و خشم، بهتر است آن‌ها را بروز دهند؟

خشم و عصبانیت، یک احساس طبیعی است. عصبانیت جزو مکانیزم‌های متعادل‌ساز روان آدمی می‌باشد و مانند سوپاپ اطمینان دیگ بخار است که مانع انفجار آن می‌گردد. اگر خشم و عصبانیت، ابراز نشده و انباشته شود، زمینه‌ساز کینه، نفرت، دشمنی و انواع بیماری‌های روانی و جسمانی می‌شود. بنابراین، عصبانیت خود را نبایستی سرکوب کنید و باید خشم خود را بیرون بریزید، اما چگونه؟

گروهی از زنان و مردان وقتی عصبانی یا خشمگین می‌شوند، با صدای بلند فریاد می‌کشند، پای‌شان را به زمین می‌کوبند، ناسزا گفته و حرف‌های نامناسب می‌زنند، دیگران را وحشت‌زده می‌کنند و... از کوره دررفتن و خود را کنترل نکردن، علاوه بر ایجاد ناراحتی، نگرانی، وحشت و... برای دیگران، خودِ فرد خشمگین را نیز ناخواسته دچار آسیب‌های روانی فراوان می‌کند. باید توجه داشت که بروز عصبانیت و خشم‌های کنترل‌نشده، هرچند به‌طور موقت به احساس آرامش و رضایت فرد کمک کند ولی تکرار آن در طولانی‌مدت، به تخریب اعصاب و روان فرد عصبی، منجر می‌شود.

در موقع خشم و عصبانیت، لازم نیست آن را سرکوب یا انکار کرد بلکه خود را کنترل کنید، خواسته‌ی خود را صریح، قاطع و با ملایمت بیان کنید چراکه وقتی بتوانید به‌طور مستقیم، حرف‌تان را روشن و قاطع ولی با ملایمت بزنید، از طرف مقابل، پاسخ بهتری می‌گیرید و هم‌چنین به سلامتی خود نیز کم‌تر آسیب می‌رسانید.

خشونت و پرخاشگری، زود از کوره دررفتن و استفاده از واژه‌های نامناسب، به تحریک بیش‌تر طرف مقابل‌تان می‌انجامد، موازنه‌ی طبیعی اقتدارتان به‌هم می‌خورد، اقتدارتان کاهش می‌یابد و شخصیت شما در نظر دیگران، تضعیف می‌شود.

باید بدانیم اگر کسی با کسب مهارت و تمرین، بتواند خود را کنترل کرده و به‌صورت درست، احساس‌های خشم و عصبانیت خود را بروز دهد، از ضرر و زیان‌های پرخاشگریِ ناشی از خشم‌ها و عصبانیت‌ها در ایجاد نفاق بین خود، دوستان و فامیل جلوگیری کرده و از جداییِ احساسی و عاطفی با همسر و فرزندان و... در امان خواهد ماند.

● نقش‌پذیری افراد جامعه از الگوها و ارزش‌های جامعه‌ی خویش

الگوها و ارزش‌های حاکم بر جامعه، در پیشرفت و پویایی یا در ایستایی و عقب‌ماندگی آن جامعه، نقش اساسی بازی می‌کنند. در سفر زندگی، هرکس تحت‌تأثیر عامل‌های گوناگون و ازجمله معیارها، ارزش‌ها و الگوهای جامعه‌ی خویش قرارمی‌گیرد. بنابراین، اگر الگوهای جامعه، غیرپویا و عقب‌مانده باشد، افراد جامعه در مسیر اشتباه قرارمی‌گیرند و هرگز به هدف‌های ارزشمند و والا نمی‌رسند.

هر فردی تحت‌تأثیر دیده‌ها، شنیده‌ها، ارزش‌ها و معیارهای جامعه‌ی خویش قرار دارد که بخش بزرگی از این الگوها و ارزش‌ها، اطلاعات نادرست و غیرمفید و حتی مضرند. اطلاعات نادرست در افراد، باورهای اشتباه، اندیشه‌های منفی، احساس‌های غیرمفید و عملکردهای ناموفق را درپی دارند. به این علت است که بسیاری از افراد در زندگی روزمره، احساس تشویش، نگرانی، غم، افسردگی، گناه، دردهای مزمن و عدم موفقیت می‌کنند. درواقع، الگوها و ارزش‌های منفی و اشتباه موجود در جامعه، به‌طور تقریبی همه‌ی افراد حتی تیزهوشان، اندیشمندان و پیشروان را هم دچار سرگردانی و آسیب فراوان می‌کند و به گسترش ذهن‌های بیمار، تداوم می‌بخشد.

www.takbook.com

www.takbook.com

وقتی بینش‌ها و باورهای‌مان، منفی و اشتباه باشند، چون براساس باورهای‌مان زندگی می‌کنیم، در زندگی همیشه با مشکل‌های گوناگون روانی مواجه خواهیم بود، ازجمله تشویش و اضطراب شدید، ترس‌های بی‌اساس، دلسردی و ناامیدی‌های فراوان، ناسازگاری، خود و دیگران را بی‌دلیل مقصر دانستن، اسیر بایدها و نبایدها شدن، کینه‌جویی‌ها، نبخشیدن خود و دیگران، سخت‌گیری زیاد به خود و دیگران، غمگین بودن و... در حالی‌که وقتی باورهای‌مان مثبت و سازنده باشند، می‌توانیم زندگی بسیار شاد، آرام و راحتی داشته باشیم. با مشکل‌های، راحت‌تر برخورد می‌کنیم، مانع‌ها را به‌آسانی برطرف می‌سازیم، زندگی را برای خود و دیگران، آسان می‌گیریم، به خود و دیگران، آرامش می‌بخشیم و... می‌گویند بسیاری از انسان‌ها در حدود ۸۰سال زندگی می‌کنند ولی بیش از ۸۰۰۰سال با اندیشه‌های منفی خود در غم و غصه، نگرانی، اضطراب و تشویش به‌سر می‌برند!

● چرا زوجین نبایستی همدیگر را کنترل یا تهدید کنند؟

زن و شوهری که سعی می‌کند با تهدید و زور، دیگری را وادار به اطاعت کند و باکنترل او، ریاست نماید، حداکثر نتیجه‌ای که دریافت می‌کند، اطاعت یا احترام ظاهری است ولی طرف زورگو دیر یا زود احساس بیزاری و تنفر را در دل همسر، نسبت به خود ایجاد می‌نماید. چراکه عشق و محبت را نمی‌توان با زور یا ترساندن هیچ‌کس دوست ندارد به او بگویند که چه کاری بکند و یا چه کاری نکند. درنتیجه در طولانی‌مدت هریک از زوجین، رضایت و خوشحالی خود را از زندگی مشترک، از دست خواهند داد چراکه کنترل‌شونده‌ها، بیش‌تر مواقع، نگران بوده و احساس عدم امنیت می‌کنند. کنترل‌کننده‌ها هم چون نمی‌توانند آن طوری‌که دل‌شان می‌خواهد، روی همسرشان اثر گذاشته و بر او تسلط پیدا کنند، احساس عدم رضایت دارند. بسیاری از مردان و گروهی از زنان، کنترل همسر خود را حق طبیعی‌شان می‌دانند و گروهی دیگر تصور می‌کنند که هرگز همسر خود را کنترل نمی‌کنند ولی در عمل، از دستور دادن لذت می‌برند. همیشه همسر خود را نصیحت و راهنمایی می‌کنند که این‌کار را انجام بده و یا آن‌کار را انجام نده! در صورت عدم توجه به دستورها، اخم می‌کنند، عصبانی و خشمگین می‌شوند، تهدید کرده و به‌صورت‌های مختلف از خود واکنش‌های منفی نشان می‌دهند، کینه‌جویی می‌کنند، انتقام می‌گیرند و...

کسی که تحت تسلط و کنترل شما قرارگیرد، احساس رنجش کرده و دیر یا زود علیه شما طغیان و شورش خواهد کرد و زندگی را به کام شما تلخ و ناگوار خواهدساخت. اگر فردی به هر دلیلی، رنجش‌ها و نارضایتی‌های خود را پنهان کرده و بیان هم نکند، در بروز احساس‌ها و عواطف خود دچار مشکل خواهد شد. به‌علاوه در طولانی‌مدت، انباشته شدن نارضایتی‌ها و رنجش‌ها باعث می‌شود که محبت‌ها، علاقه‌ها و دوستی‌ها به دشمنی‌ها و تنفر تبدیل شوند.

باید بدانیم که زندگی مشترک، زمانی اصولی، موفق و قابل دوام است که زوجین هر دو برنده- برنده باشند نه این‌که یکی برنده باشد و دیگری بازنده. افراد ناآگاه و ضعیف و افرادی که در کودکی تحت‌فشار و پرخاشگری پدر و مادر قرارداشته‌اند، در روابط بین خود و همسر، با فرزندان، دوستان، فامیل و حتی در روابط اجتماعی از تهدید و ترساندن، بیش‌تر استفاده می‌کنند و آن‌را بازوی قدرت خود تصور می‌کنند. باید توجه کرد که تهدید، زورگویی و تسلط بر دیگری، محبت، وفاداری، عشق و ارتباط سالم و مؤثر بین همسران را به‌وجود نمی‌آورد چراکه تسلط بر دیگری، باعث رنجش و ناراحتی شده، عشق، مهربانی، وفاداریِ عاطفی و احساس واقعی بین همسران را از بین می‌برد و نتیجه‌های ناگواری به‌وجود می‌آورد که طردشدن، منزوی گشتن، فاصله گرفتن، متنفر گشتن و... از آن جمله است. زوج‌هایی که تحت این شرایط نامطلوب به زندگی مشترک ادامه دهند، همیشه تحت فشار بوده و شرایط سخت را تحمل کرده و به آن عادت می‌کنند و هرگز از زندگی زناشویی‌شان رضایت عمیق ندارند.

به جای تحکم، تهدید، تسلط، کنترل و اعمال زور و فشار، سعی کنید همکاری و تشریک‌مساعی همسرتان را جلب کنید. به‌جای دستور، از او خواهش کنید. نظر و خواسته‌ی خود را روشن و قاطع ولی با ملایمت بیان کنید. در صورتی که خواهش شما را انجام نداد، بگویید که چه احساسی پیدا می‌کنید. درواقع به‌جای تهدید، زور و کنترل، با هم مشارکت و همکاری کنید تا زندگی زناشویی شاد و آرامی داشته باشید.

▪ باور داشته باشید که هر کسی حق دارد با میل و سلیقه‌ی خود زندگی کند، همان‌طوری که شما هم چنین حقی دارید.

▪ باور کنیم که هیچ‌کدام از ما حق نداریم برای دیگری تعیین تکلیف کنیم که چه‌طور واکنش نشان دهد و چگونه عمل نماید. در صورت برآورده نشدن نیازهای‌مان، خواسته و نیازهای خود را به‌روشنی و آرامی بیان کنیم تا همسرمان هم متوجه درخواست ما شود و بتواند در رفع آن اقدام نماید.

▪ بپذیریم که به‌جای تهدید، تحکم و دستور، از همسرمان خواهش کنیم و نظرش را جلب کنیم نه اطاعت محض او را. بهترین کار این است که نیازها و خواسته‌های خود را به بهترین صورت مطرح کنیم تا با عشق و محبت، نسبت به رفع آن از طرف همسر، مورد عمل قرارگیرد.

▪ توجه داشته باشیم که در شرایط اضطراری می‌بایست با مدیریت قوی، موقعیت‌ها را کنترل کرد و از متخصصان امر کمک گرفت و با آنان به مشورت پرداخت تا شرایط نامناسب را با کم‌ترین هزینه و مشکل پشت‌سر گذاشت ولی در شرایط عادی، برابری و احترام متقابل، بهتر نتیجه

www.takbook.com

www.takbook.com

می‌دهد تا شدت عمل و کنترل دیگری!

▪ اگر کسی به خود یا دیگران آسیب برساند، می‌بایست با عقل، منطق و مشورت با متخصصان امر، جلوی کارهایش را گرفت نه با زور، پرخاشگری و اجبار.

▪ به‌طور کلی به این باور پای‌بند باشیم که: «خودت زندگی کن و بگذار دیگران هم زندگی کنند.»

▪ باید پذیرفت که تهدید، تسلط و ترساندن در طولانی‌مدت، کارساز نیست و سرانجام، شکست در انتظارتان خواهد بود. بنابراین، رعایت احترام همدیگر، گفت‌وگو، تفاهم، توافق، مصالحه و مهربانی را جایگزین نامهربانی‌ها و تهدیدها کردن، شادابی و سلامتی زندگی مشترک شما را تضمین خواهد کرد چراکه اگر همسرتان یا دیگران، زورگویی و تسلط شما را بپذیرند، به‌طور معمول از رفتار زورگویانه‌ی شما می‌رنجند و عدم رضایت باطنی خود را نشان داده و دیر یا زود درصدد تلافی و انتقام خواهند بود.

منبع : سایت سیمرغ

http://vista.ir/?view=article&id=325170

vista.ir
Online Classified Service

نکاتی پیرامون عادت به برقراری روابط بد عاشقانه

آیا معمولاً وارد روابطی می شوید که پس از چندی جز ناامیدی و پشیمانی چیز دیگری برایتان باقی نمی گذارند؟ آیا افرادی که انتخاب می کنید به هیچ وجه نمی توانند خواست ها و نیازهایتان را براورده سازند؟ آیا همیشه احساس می کنید که چیزی در رابطه کم دارید؟

اگر پاسخ شما حتی به یکی از سوال های بالا هم مثبت باشد به طور حتم دچار اعتیاد به روابط بد و ناامید کننده شده اید. شما با ورود به یک چنین روابطی خود به خود شکست را برای خودتان رقم می زنید و اصلاً متوجه نمی شوید که چه کار اشتباهی انجام می دهید.

راه هایی وجود دارند که به واسطه ی آنها می توانید تشخیص دهید که آیا واقعاً به یک چنین روابطی معتاد شده اید یا خیر. همچنین تکنیک هایی وجود دارند که به واسطه ی آنها می توانید یک چنین عاداتی را ترک کرده و روابطی را شروع کنید که چیزی جز رضایت برایتان در بر نداشته باشند.

پیش از اینکه بخواهیم بر روی علائم این مسئله صحبت کنیم، ابتدا باید خطرات ورود به یک چنین روابطی را برایتان روشن نماییم. وارد شدن به این روابط نه تنها نظر یک یا هر دو نفر را به خود جلب نمی کند، بلکه باعث ایجاد استرس نیز می شود.

تنش و استرس به عنوان جزء لاینفک چنین روابطی در می آید، طرفین به تدریج عزت نفس خود را از دست می دهند و همین مطلب سبب می شود که در جنبه های دیگر زندگی مانند کار و یا تحصیل نیز دچار مشکل شوند.

استرس دائمی سبب ترشح مواد شیمیایی خاصی در بدن می شود که به موجب آن میانگین طبیعی انرژی بدن کاهش پیدا می کند و فرد مستعد مبتلا شدن به بیماری های گوناگون می شود. فردی که در یک چنین روابطی قرار می گیرد نه تنها از نظر روحی دچار مشکل می شود، بلکه از نظر فیزیکی نیز با مشکلالی روبرو خواهد شد؛ اما با وجود کلیه موارد ذکر شده برخی از افراد هستند که بازهم به چنین روابطی ادامه میدهند و توانایی ترک طرف مقابل را ندارند.

این افراد افسرده و غمگین می شوند و برای اینکه به آرامش برسند به الکل و یا سایر مواد مخدر روی می آورند.

و اما نشانه های چنین اعتیادی شامل چه مواردی می شود؟ نادیده گرفتن حقیقت را شاید بتوان یکی از ابتدایی ترین نشانه های آن در نظر

www.takbook.com

www.takbook.com

گرفت. اگر شما به واقع میدانید که این رابطه مناسب شما نیست و نمی تواند شما را خوشحال و راضی نگه دارد، اما باز هم در آن باقی می مانید، نشان دهنده این است که به مرحله بی توجهی رسیده اید. اگر بخواهید رفتار زننده و ناامید کننده ی طرف مقابل را به نوعی برای خود توجیه کنید، شک نکنید که به دام افتاده اید.

به ویژه اگر توجیهات و بهانه هایی که برای کارهای او می آورید غیر واقعی باشد و تقابلی با واقعیت نداشته باشند.

اگر به هر حال این جسارت را پیدا کردید که به خودتان بگویید این ارتباط مناسب حال شما نیست، اما جرات آن را نداشتید که این مطلب را با شریک خود در میان بگذارید، مطمئناً یکی از قربانیان بی چون و چرای ارتباط های ناخوشایند هستید. چرا که می دانید کارتان اشتباه است، اما به آن ادامه می دهید. در این میان مشکلات روحی و روانی و فیزیکی نیز می توانند به عنوان علائم اصلی به شمار روند.

چه عواملی سبب ایجاد اعتیاد به روابط نامناسب می شوند؟ علل مختلفی وجود دارند که در افراد مختلف متغیر می باشند؛ اما یکی از دلایل رایج این است که فرد تصور می کند اگر به این رابطه ی خود خاتمه ببخشد هیچ گاه نمی تواند شخص دیگری را پیدا کند که به او علاقمند شده و دوستش بدارد. چنین فردی آنقدر به شریک خود نزدیک شده و با او ارتباط برقرار می کند که زندگی واقعی خود را فراموش کرده و تصور می کند که نمی تواند به تنهایی به زندگی ادامه داده و از خودش مراقبت کند.

این افراد همچنین از حرف مردم نیز هراس دارند. احساس می کنند که پایان بخشیدن به یک رابطه یعنی شکست و فکر می کنند تنها بودن یک فاجعه ی هولناک و زجر آور است. از جمله موارد دیگر می توان به پشتیبانی مالی که فرد از طرف مقابل دریافت می کند اشاره کرد.

فرد در این حالت تصور می کند چون شریکش از نظر مالی او را حمایت می کند، بنابراین حق دارد هر طوری که بخواهد با او رفتار کند.

اگر ارتباط زناشویی باشد و پای بچه در میان باشد هم طرفین ترجیح می دهند که این ارتباط را حفظ کنند و به نوعی احساس گناه به آنها دست می دهد. اگر بخواهیم کمی عمقی تر به این مشکل نگاه کنیم به این نتیجه می رسیم که بروز چنین مسئله ای می تواند ریشه در کودکی افراد داشته باشد. شاید در کودکی آنقدرها که باید و شاید مورد محبت قرار نگرفته باشند و به همین دلیل تصور می کنند که نمی توانند از کوچکترین محبت و اهمیتی بگذرند.

چه کاری باید انجام داد و چگونه می توان چنین عادتی را ترک کرد؟ از آنجایی که ترک این نوع اعتیاد، مشکل می باشد به همین دلیل شاید برایتان کمی دشوار باشد که بخواهید آن را به سرعت و به تنهایی از میان بردارید. مشاوره می تواند یکی از موثرترین تکنیک ها برای ترک این عادت باشد.

می توانید یک مشاور و یا سرویس های ویژه ای که به این منظور دایر هستند را پیدا کرده و با آنها تماس بگیرید تا شما را راهنمایی کنند. به هر حال اولین گام این است که قبول کنید دچار یک چنین اعتیادی هستید و باید برای برطرف نمودن آن کمک بگیرید. سعی کنید با خودتان دوست باشید و تمام درهای احساسی را به روی خودتان بازکنید و با خودتان صادق باشید.

تمام تمرکز خود را جمع کنید، برای خود اهداف مختلفی در نظر بگیرید، تا جایی که میتوانید خودتان را به شادکامی و رضایت از زندگی نزدیک تر کنید و ببینید واقعاً چه چیزهایی از زندگی می خواهید. هیچ گاه در این راه تسلیم نشوید و به خودتان بقبولانید که تنها نخواهید ماند.

انسان هایی هستند که به راحتی می توانند به شما کمک کنند، می دانند باید چگونه به شما کمک کنند و این کار را در حق شما انجام خواهند داد. همچنین بدانید که در زندگی افرادی وجود دارند که برای همیشه در کنارتان باقی خواهند ماند و هیچ گاه ترکتان نخواهند کرد و همیشه محبت و عشقی را که نیاز دارید نثارتان خواهند نمود و این شخص کسی نیز جز خودتان..

منبع : پورتال مردمان

http://vista.ir/?view=article&id=310363

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

نکاتی چند درباره شناسایی ، علت یابی و راهیابی مسائل خانوادگی

نکته اول : نخستین نکته این است که انجام دادن هر کاری به مهارت و دانش نیاز دارد . یعنی برای یك همسر توانا شدن ، باید دانائی ها ، دانش ها و مهارت های لازم را کسب کرد . از این رو توصیه می شود با مطالعه کتاب های مربوط به تعلیم و تربیت ، روان شناسی خانواده و آئین همسرداری و با شرکت در جلسه های آموزش خانواده به دانش و مهارت خود بیفزائید .

نکته دوم : خانواده یك نهاد اصلی و ویژه جامعه است و برقراری روابط انسانی سالم و درست میان اعضای خانواده مهمترین عامل سلامت آن است . سعی کنید با همدلی ، همفکری ، همکاری و هماهنگی ، روابط سالمی را میان اعضای خانواده خود برقرار نمایید .

نکته سوم : در ارزیابی روابط زناشویی ، هر یك از زوج ها باید بداند که همسر او نزدیکترین و محرم ترین فرد است ، لذا توصیه می شود به همسرتان به عنوان نیمه تن ، حامی و پشتیبان نگاه کنید و تلاش نمایید وی را خوشبخت کنید .

نکته چهارم : زن و شوهر با یادگیری مهارت های ارتباطی و به کار بستن آنها می توانند روابط خود را بهبود بخشند ، متحول سازند و در فضایی سرشار از حُسن تفاهم و حُسن نظر به حل و فصل مسائل خود بپردازند . برخی از این مهارت ها عبارتند از : فعالانه به حرف های یکدیگر گوش کردن ، تشریك مساعی و مشورت کردن ، به عقاید یکدیگر احترام گذاشتن ، پذیرفتن یکدیگر و نظایر آن .

نکته پنجم : تحکیم روابط زناشویی ، علاقه به داشتن یك ارتباط سالم ، ایجاد یك کانون گرم و صمیمی و نایل شدن به تفاهم ، مسئولیت همه اعضای خانواده به ویژه زن و شوهر است . ازاین رو می توان گفت که حل مسائل زناشویی و خانوادگی مستلزم کوشش همه جانبه اعضای خانواده به ویژه زن و شوهر است .

نکته ششم : وقتی در زندگی ، اختلاف نظر و یا سوء تفاهمی بروز می کند ، به جای سرزنش کردن یکدیگر و تفسیر نادرست ، به شناسایی مسئله ، علت یابی و سرانجام راهیابی آن بپردازید . اگر چه باید اعتراف کرد که گاهی اوقات شناسایی مسئله واقعی ، مشکل اصلی و یافتن علت ها و ریشه ها دشوار است . زیرا آنچه که روی پرده است متفاوت می باشد و شناخت ریشه های اصلی مسئله ، کاری ماهرانه و پرپیچ و خم است که کمك و مشاوره افراد متخصص را طلب می کند .

نکته هفتم : لازمه ی ایجادِ حفظ و استمرار روابط زناشویی سالم ، داشتن تعهد ، وفاداری ، اعتقاد ، انصاف و صمیمیت ، پذیرش متقابل ، سعه صدر متقابل ، تفاهم متقابل و اعتماد متقابل است . پس با رعایت این اصول نسبت به همسرتان احساس مسئولیت کنید و خانواده را به فضایی سرشار از امنیت روانی و عاطفی تبدیل نمایید .

نکته هشتم : مهمترین عامل پدید آمدن مسائل و مشکلات زناشویی ، سوء ارتباطات و سوء تفاهمات است . بنابراین زن و شوهر هریك به سهم خود مسئولیت دارند که از به وجود آمدن آنها پیشگیری کنند و در اولین فرصت ممکن به حل و فصل آنها بپردازند . زیرا سوءتفاهمات و سوءارتباطات به صورت یك فرایند مخرب و پیشرونده عمل می کنند . گاهی یك سوء تفاهم یا یك سوء ارتباط کوچك مانند یك گلوله برفی به تدریج به یك بهمن بزرگ تبدیل می شود و بنیاد زندگی را متلاشی می سازد . برای مثال ممکن است که کسی در ارتباط با سکوت همسرش بگوید : " وقتی او سکوت می کند ، معنایش این است که مرا دوست ندارد " . در حالی که ممکن است سکوت او معانی گوناگون داشته باشد .

نکته نهم : مورد تأیید واقع شدن ، مورد محبت و توجه قرار گرفتن ، از نیازهای اساسی انسان است . سعی کنید در روابط زناشویی به نوعی و به طریقی رفتارهای مطلوب همسرتان را مورد توجه قرار دهید و تأیید کنید . همسر شما باید بفهمد که برای او ارزش قائل هستید . خاصه آن که تشویق ، تأیید و بیان نکات مثبت باید به طور آشکار و یا در جمع باشد و تذکر نکات منفی و انتقاد باید به طور محرمانه و در تنهایی صورت گیرد .

نکته دهم : لازمه ایجاد و حفظ روابط سالم ، این است که طرفین برای خصوصیات ، علاقه مندی ها و نیازمندی های یکدیگر ارزش قائل شوند . از این رو سعی کنید در روابط کلامی ، غیر کلامی ، عاطفی و اقدام ها و تصمیم گیری ها به رفتار ، افکار و به نیازها و خواسته های همسرتان توجه کنید . حساسیت نشان دهید و پاسخ مناسب بدهید (بی تفاوت نباشید) . بنابراین اگر زن یا شوهری گفت : " همسر من به فکر من نیست ، من برای او ارزشی ندارم ، او سرش به کار خودش مشغول است و .... " ، این امر زنگ خطر محسوب می شود .

نکته یازدهم : یادتان باشد که مسئله یك طرفه و شیوه برخورد با مسئله ، طرف دیگر است . به جای انتخاب روش پرخاشگرانه ، خشونت آمیز و

www.takbook.com

www.takbook.com

بدبینانه ، بهتر است روش مسالمت آمیز ، صمیمانه و خوش بینانه را انتخاب کرد . اگر رفتاری برای شما مبهم است ، ساده ترین راه این است که از همسرتان سوال کنید : " هدف شما از انجام این کار چیست ؟ " ، " منظور شما از این حرف چیست ؟ " ، " چرا این طور رفتار می کنی ؟ " ، " چه طور شد که این طور عمل کردی ؟ " و نظایر آن .

نکته دوازدهم : گاهی بین زن و شوهر پیام هایی رد و بدل می شود که به درستی درك نمی گردد ؛ زیرا برخی از پیام ها مبهم هستند و هرکس می تواند آنها را به گونه ای مثبت یا منفی تفسیر کند . یا این که اصولاً برخی از پیام ها دارای چندین مفهوم هستند . بنابراین " گیرنده پیام " باید از " فرستنده پیام " به وضوح و صراحت سئوال کند که منظورش از پیام مورد نظر یا موضوع بحث شده چه بوده است ؟ یا از او بخواهد که توضیح بیشتری دهد تا رفع اشکال و ابهام شود .

نکته سیزدهم : در اکثر موارد زن و شوهر با زبان واحدی با یکدیگر سخن می گویند ، اما آنچه که یکی می گوید و آنچه که دیگری می شنود ، اغلب متفاوت است و در نتیجه مشکلات ارتباطی را به دنبال می آورد . لذا توصیه می شود هم زن و هم شوهر دیدگاه خود را در مورد مسئله یا مشکل مورد نظر به زبان ساده و صادقانه بیان کنند . در این باره باید یادآور شد که خشونت را نباید با خشونت پاسخ گفت ، بلکه در برابر خشونت باید سکوت کرد و بعداً در موقعیت مناسب دیگری درباره مسئله مورد نظر به بحث و گفت وگو پرداخت .

نکته چهاردهم : در اکثر مواقع ، زوج هایی که مشکلات ارتباطی دارند ، دچار مشکل شناختی ، طرز قضاوت کردن (پیش داوری) و دیدن اشکالات به جای نقاط مثبت می شوند . به بیان دیگر این گونه زوج ها کسانی هستند که وقتی با لیوانی که تا نیمه پُر از آب است روبرو می شوند ، اغلب به نیمه خالی توجه می کنند .

نکته پانزدهم : سعی کنید با نگرش مثبت نسبت به یکدیگر و با مشورت کردن و هماهنگی ، امور زندگی خانوادگی ، تعلیم و تربیت فرزندان ، فعالیت های اجتماعی ، اوقات فراغت و چگونگی صرف آن ، دید و بازدیدهای خانوادگی و نظایر آن را تنظیم و برنامه ریزی کنید .

نکته شانزدهم : در هر فرصتی که پیش می آید سعی کنید با همسر و اعضای خانواده تان ارتباط کلامی برقرار کنید و به گفت و گوهای خانوادگی بپردازید . شایان ذکر است که زنها از صحبت کردن با همسرشان استفاده می کنند . بنابراین توصیه می شود شوهران فعالانه به صحبت های همسران خود گوش کنند و واکنش مناسب نشان دهند . چنانکه شوهر یا زن در شرایط خاصی نتواند به صحبت های همسرش گوش کند ، باید این موضوع را صادقانه و صمیمانه مطرح و تقاضا کند و صحبت کردن درباره آن موضوع را به فرصت دیگری موکول نماید. در هر حال از پیش آمدن این حالت جلوگیری کنید که همسرشما فکر کند و احساس نماید که شما مشغول کار و فعالیت خودتان هستید و به حرف های او گوش نمی کنید و توجه ندارید.

نکته هفدهم : زن و شوهر باید هر چه بیشتر با یکدیگر ارتباط کلامی و عاطفی برقرار کنند و سوء تفاهمات و سوء ارتباطات را هر چه زودتر شناسایی ، رفع و اصلاح کنند . نکته حائز اهمیت این است که زن و شوهر باید خود رأساً برای حل مشکلات زناشویی - خانوادگی اقدام کنند و پیش از آن که موضوع را با فرد دیگری در میان گذارند، به منزله دو انسان عاقل و بالغ مسئله را منصفانه بین خود حل و فصل کنند و اجازه ندهند دیگران در این امر مداخله نمایند .

نکته هجدهم : زن و شوهر باید مشخص کنند که از یکدیگر چه انتظاراتی دارند ؟ آنها باید گاه گاهی در یك فضای محرمانه ، محبت آمیز و صمیمانه به ارزیابی رفتار و روابط یکدیگر بپردازند و از یکدیگر سئوال کنند : " آیا از من راضی هستی ؟ " " آیا من توانسته ام انتظارات تو را پاسخگو باشم ؟ " " نسبت به من چه احساسی داری ؟ " و نظایر آن . زن و شوهر نباید تصور کنند که این انتظارات و احساسات به قدری روشن و گویا هستند که نیازی به طرح و بیان آنها نیست. بنابراین شوهر نسبت به زن و زن نسبت به شوهر باید احساسات ، عواطف و انتظارات خود را در میان گذارد و به طور آشکار ابراز کند و برای بهبود روابط خود تلاش نماید . زن و شوهر باید از یکدیگر سؤال کنند : " چه باید کرد تا روابطمان بهتر و بانشاط تر گردد ؟ "نکته نوزدهم : در رویارویی با مسائل و مشکلات زناشویی همواره باید انصاف داشت . به بیان دیگر خود را در وضعیت طرف مقابل قرار دادن ، قبول مسئولیت خود و شناخت انتظارات متقابل ، قدم اول در حل و فصل اختلافات زناشویی است .

نکته بیستم : راه حل عمده مسائل و مشکلات زناشویی ، اصلاح نگرش و شیوه برخورد و تصحیح انتظارات براساس توان و وسع یکدیگر است . لذا توصیه می شود زمان مشخصی را در روز یا در هفته برای گفت وگو درباره مسائل و مشکلات و روشن کردن انتظارات از یکدیگر و به اصطلاح درد دل کردن اختصاص دهید .

نکته بیست و یکم : داشتن نگرش های آرمان گرایانه و شاعرانه نسبت به ازدواج و روابط زناشویی از سویی و ازدواج هایی که بر اساس هوی و هوس ، جاذبه های مالی یا زیبایی صورت می گیرد از دیگر سو ، زوج ها را بیشتر با سوء تفاهم ها ، تضادها و ... روبه رو می سازد و این گونه

www.takbook.com

www.takbook.com

پیوندها به زودی به سستی می گراید . علت اصلی چنین مشکلاتی این است که طرفین از یکدیگر انتظارات غیر واقع بینانه دارند و این امر نیز به برداشت های نادرست از یکدیگر و سرانجام به ارتباطات نامطلوب ختم می شود .

نکته بیست و دوم : براساس سوء ظن و گمان بد و حدس نادرست نمی توان زندگی کرد و ارتباط سالم برقرار نمود . اگر موضوع و یا مسئله ای ذهن زن و شوهر را به خود مشغول کرده است . باید آن را به صراحت و صادقانه مطرح کرد و درستی یا نادرستی اش را مورد بررسی قرار داد . برای مثال ، " امروز خسته به نظر می رسی ، چرا؟ " " چه طور شد که این حرف را زدی و یا این کار را کردی ؟ " پس همواره زن و شوهر باید یکدیگر را به صبر و بردباری و اخلاص و توکل توصیه کنند .

نکته بیست و سوم : زن و شوهر هر دو موظف هستند زمینه های بروز سوء تفاهمات و سوءظن ها را از بین ببرند و حتی الامکان از انجام رفتارهایی که موجب بروز این مسائل می شود ، خودداری کنند .

نکته بیست و چهارم : گاه زن و شوهر از يك مسئله واحد دو برداشت کاملاً متفاوت دارند. اما آنها را با یکدیگر مطرح نمی کنند و یا نمی خواهند که این برداشت های متفاوت را درك کنند و در نتیجه ، بروز يك مسئله ساده ممکن است به يك بحران تبدیل شود . لذا زن و شوهر باید سعی کنند که برداشت های یکدیگر از مسئله را جویا شوند و بفهمند . برای شناخت ریشه اختلافات زناشویی باید با روان شناسی زن و یا روان شناسی مرد آشنا شد و دریافت که زن یا مرد به چه اموری بها می دهند و نظام ارزش های آنان چگونه است ؟ به طور معمول زن به وابسته بودن ، کسب امنیت عاطفی و مورد حمایت واقع شدن اهمیت می دهد . در حالی که مرد می خواهد مستقل و خود مختار باشد و برای آزادی عمل ارزش قائل است . چاره کار این است که در این شرایط زن و شوهر از خود انعطاف نشان دهند و به آگاهی برسند .

نکته بیست و پنجم : لازمه ایجادِ حفظ و استمرار روابط زناشویی سالم و بانشاط این است که فضای خانواده ، سالم و آرامش بخش باشد و زن و شوهر از مسخره کردن یکدیگر و گفتن سخنان طعنه آمیز و دو پهلو پرهیز کنند .

نکته بیست و ششم : به جای در نظر گرفتن خصوصیات منفی بهتر است ویژگی های مثبت یکدیگر را در نظر بگیریم و به آنها توجه کنیم . بنابراین از پوزخند زدن ، مسخره کردن ، متلك گفتن ، تحقیر کردن ، سرزنش کردن و به رخ کشیدن یکدیگر باید اجتناب کرد . این گونه رفتارهای نامطلوب موجب افزایش مقاومت های روانی در طرف مقابل می شود و ادامه زندگی زناشویی و ارتباط را دشوار و فاجعه آمیز می کند .

نکته بیست و هفتم : اساس يك ارتباط سالم و بانشاط " مثبت فکر کردن " است . در زندگی شخصی ، خانوادگی و زناشویی همواره سعی کنید به مثبت ها ، موهبت ها و نعمت هایی که در اختیار دارید بیندیشید ، نه به آن اموری که در اختیار ندارید . برای مثال برخورداری از سلامت ، داشتن فرزند و داشتن روابط سالم و رضایت بخش از نعمت هایی است که در اختیار دارید و باید شاکر درگاه الهی باشید .

نکته بیست و هشتم : گذشت و عفو عنصر اصلی استمرار و استحکام پیوند زناشویی از سوی هر يك از زوج هاست . لذا از خطاهای یکدیگر بگذرید و خطاهای همدیگر را تحمل کنید . این نکته به ویژه در مورد شوهران توصیه شده است که " با زنان خود با نیکی و مهربانی معاشرت کنید و از بی عدالتی و خشونت بپرهیزید . "

نکته بیست و نهم : زن و شوهر می توانند با یادآوری برخی ایام مانند روز تولد ، سالگرد ازدواج و نظایر آن و دادن هدیه هایی هر چند کوچك (مثلاً يك شاخه گل) به طور نمادی یا سمبلیك ، عشق و علاقه و توجه خود را نسبت به یکدیگر بروز دهند .

نکته سی ام : زن و شوهر موظفند خود را در برابر یکدیگر آراسته و پاکیزه و جالب توجه نگه دارند و از پریشانی و وضع نامرتب اجتناب کنند .

نکته سی و یکم : از آن جا که نفس انسانی خوپذیر است لذا در انتخاب دوست و برقراری روابط دوستانه و یا معاشرت های خانوادگی با زوج های دیگر دقت کنید . توصیه می شود زن و شوهر هر دو معیارهایی را با توافق یکدیگر مشخص کنند و بر اساس آنها به گزینش دوست و برقراری این گونه روابط اقدام نمایند .

نکته سی و دوم : در روابط زناشویی سالم ، نه باید مردسالاری حاکم باشد و نه زن سالاری . به بیان دیگر اصولاً رابطه سلطه گرانه و سلطه پذیرانه چه از طرف زن و چه از طرف شوهر برای کانون گرم خانواده آفت بزرگی به شمار می آید .

نکته سی و سوم : خطای یکدیگر را در حضور فرزندان یا افراد دیگر مانند دوستان ، آشنایان و بستگان بازگو نکنید و همواره احترام یکدیگر را نگه دارید . همچنین سعی کنید اهمیت احترام به بزرگترها و پدر یا مادر را همواره به فرزندان خود یادآوری کنید .

نکته سی و چهارم : مسئله اصلی این است که تفاوت های فردی وجود دارد و زوج ها نباید یکدیگر را با فرد دیگری مقایسه کنند . نکته حائز اهمیت این است که زوج ها باید حاضر شوند این تفاوت ها را درك کنند و اختلافات زناشویی را در يك فضای محرمانه و صمیمانه مطرح کنند و معتقد باشند که می شود و می توان به تفاهم رسید و يك ارتباط سالم برقرار کرد.

www.takbook.com

www.takbook.com

نکته سی و پنجم : تشویق و ابراز تشکر از رفتارهای مطلوب همسر ، تأثیر بسزایی در تکرار و استمرار آن رفتارها دارد و انگیزه تکرار آن رفتارها ا بیشتر می کند . او یاد می گیرد که " پس همسر من این رفتار را دوست دارد و برای خوشایند او باید آن را تکرار کنم ."

نکته سی و ششم : سعی کنید مورد یا موارد سوء تفاهم یا مسائل مورد اختلاف را هر چه زودتر و هر چه صریح تر مطرح کنید و به حل و فصل آنها بپردازید . از پیش داوری ، تعمیم های نادرست و غیرمنطقی و شکل گیری افکار منفی پرهیز کنید . برای مثال اگر همسر شما یك بار بدقولی کرده است به او نگویید : "تو همیشه بدقولی می کنی ! " در حالی که ممکن است همسر شما این بار قولش را فراموش کرده باشد و یا علت خاصی داشته باشد .

نکته سی و هفتم : گاه عملی نشدن قول ها و قرارها ، چه پیش از ازدواج و چه پس از آن از طرف زن یا شوهر به دل شکستگی ، سلب اعتماد و " احساس فریب خوردگی " منجر می شود. بنابراین سعی کنید حتی الامکان به قول های داده شده عمل کنید و احساس مسئولیت خود را در قول و عمل نشان دهید .

نکته سی و هشتم : از نسبت دادن القاب و زدن برچسب های ناگوار و نامطلوب به یکدیگر مانند : " بدقول " ، " بی احساس " ، " نامهربان " ، " بی عاطفه " ، " لجباز " ، " بی انصاف " ، " زورگو " ، " خودخواه " و نظایر آن پرهیز کنید .

نکته سی و نهم : لازمه ایجاد ، تداوم و حفظ روابط زناشویی سالم ، انعطاف پذیری در رویارویی با تقاضاها و درخواست های همسرتان می باشد . آشفتگی روابط زن و شوهر به افسردگی و اضطراب در یکی از آنها و یا هر دوی آنها منجر می شود و در نتیجه بر شدت مشکلات موجود می افزاید . گاهی اوقات افسردگی و عصبانیت زن یا شوهر به علت اختلال در کار سیستم عصبی یا غدد درون ریز به ویژه غده تیروئید است . بنابراین توصیه می شود در اولین فرصت به پزشك متخصص مراجعه کنید.

نکته چهلم : سخن آخر این که برای ایجاد ، حفظ و استمرار یك رابطه زناشویی سالم ، موفق و باطراوت باید هر یك از زوج ها (چه زن و چه شوهر) تلاش کند ، بیندیشد ، وقت بگذارد ، احساس مسئولیت کند و موانع برقراری ارتباط سالم را از میان بردارد و در مقابل به عوامل کمك کننده برقراری ارتباط سالم توجه نماید و عمل کند .

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=208503

vista.ir
Online Classified Service

نکاتی درباره ارتباط سالم با همسر

یکی از لذت بخش ترین تجربه های زندگی مشترک این است که حرف مبهمی را بزنید و بدانید که همسرتان دقیقا منظور شما را می فهمد.توانایی در صحبت خودمانی، ایما و اشاره، نکته گویی و نظایر آن، نشانه نزدیکی و صمیمیت است. همین طور گفت وگویی که پایان خوش دارد، نشانه صمیمیت است. طرفین می دانند که دیگری چه می گوید و به تدریج از اینکه می توانند آزادانه حرف بزنند و منظور یکدیگر را بفهمند، لذت می برند، اما در ازدواج های ناموفق، لذت گفت وگو در فضای شکایت ها و گله مندی های خشمگینانه و سوء تفاهم ها گم می شود و جای اشارات دلنشین و خوشایند را نگاه های خیره و اشارات انتقادی و بهانه گیری ها و تهدیدها پر

www.takbook.com

www.takbook.com

می کند. راستی چه اتفاقی می افتد؟ چرا صحبت های دلنشین از دست می روند؟

مسئله اینجاست که شیوه های متفاوت صحبت، منافع و چشم اندازهای متفاوت و سوء تفاهم ها به مرور روی هم انباشته می شوند و آهنگ دلپذیر صحبت را تغییر می دهند. زن و شوهر ممکن است هنگام صحبت با وجود حسن نیت، به بیراهه بروند. به جای صحبت نرم و ملایم، با هم مشاجره کنند و چون یکی از آنها به قصد سبک کردن فضای سنگین صحبت، به شوخی حرف بزند، دیگری چنان واکنش نشان دهد که انگار در شوخی هم قصد و شری در کار بوده است. در این شرایط هر اقدامی برای تلطیف فضای صحبت، نتیجه معکوس می دهد. هم صحبتی زن و شوهر برای رشد و بقای احساس صمیمیت آنها نقش قطعی دارد، اما متاسفانه برخی از زوج ها مهارت های لازم برای گفت وگو با یکدیگر را ندارند و بی آنکه بخواهند گرفتار سوء تفاهم و دلسردی و تکدر خاطر می شوند.

در اینجا به چند نمونه از مسائل و مشکلاتی که بر سر راه گفت وگوی موثر همسران وجود دارد اشاره می کنیم:

▪ مسئله: نمی توانم با همسرم صادق باشم.

▪ مسئله: نمی توانم خودم باشم.

بسیاری از اشخاص مدعی اند که نمی توانند با همسرشان راحت صحبت کنند، باید احتیاط کنند مبادا حرفی بزنند و همسرشان را ناراحت کنند. خانمی شکایت می کند که «وقتی به شوهرم حرفی می زنم واکنش بسیار بدی نشان می دهد. باید مواظب باشم، باید روی کلماتم فکر کنم».

برای آموختن شیوه های جدید صحبت با همسر خود، کلمات را با سیاست و با رعایت همه جوانب ادا کنید و بکوشید لحن خوشایندی داشته باشید. می توانید اگر خواستید یاد حرف های شیرین روزگار قبل از ازدواج بیفتید. استفاده از این طرز صحبت در مناسبات زناشویی، به خصوص اگر در برخورد با همسر خود لحن انتقادآمیز دارید، ساده نیست. در این صورت برای ایجاد تغییر باید تلاش بیشتری کنید. شکستن عادت ها ساده نیست، اما با یاد گرفتن الگوهای جدید می توانید بدون کنترل و با طیب خاطر با همسرتان حرف بزنید.

▪ مسئله: «همسرم مرتب سر من داد می کشد».

به اعتقاد بعضی ها بلند صحبت کردن همسر، نشانه عصبانیت و حتی ضعف اخلاقی است. در این مورد زن و شوهر می توانند با گفت وگو مسئله بلند صحبت کردن را حل کنند. زن یا مردی که از صدای بلند همسرش رنجیده، باید این احتمال را در نظر بگیرد که ممکن است بلند صحبت کردن همسرش را اشتباه تفسیر کرده باشد. از سوی دیگر همسر نیز می تواند لحن صدای خود را ملایم تر کند. راه حل بهتر این است، کسی که از صدای بلند همسرش ناراحت می شود، به آن حساسیت نشان ندهد. می تواند به ملایمت اعتراض کند، اما رنجشی به دل نگیرد.

▪ مسئله: «شوهرم فقط به خودش فکر می کند و به صحبت های من گوش نمی دهد».

بسیاری از زن ها انتظار دارند شوهرانشان از احساسات خودشان حرف بزنند، این موجب می شود که آنها به شوهرانشان صمیمیت بیشتری احساس کنند. واکنش احساسی زن و مرد نسبت به فراز و نشیب های زندگی، به آنها احساسی از وحدت و انسجام می بخشد. بسیاری، احتیاط در ابراز احساسات از سوی مردها را یکی از اشکالات عمده آنها می دانند. بسیاری از خانم ها هم درباره همسرشان همین نظر را دارند: «شوهرم مثل آهن سرد و خشک است. اگر احساساتش را بروز می داد خیلی بهتر می شد». اما اغلب شوهرها، احتیاط در ابراز احساسات را دلیل نقص و ضعف نمی دانند. مردها در مقایسه با زن ها اغلب خویشتن نگری کمتری دارند و احتمالا به قدر زن ها از احساسات خود آگاه نیستند. مردی که به احساسات همسرش توجه می کند، به احساسات خودش هم حساس می شود.

▪ مسئله: «با هم صحبت می کنیم، اما صحبت ما سرد و بی روح است».

مسئله این است که طرفین موضوعات مورد علاقه یکدیگر را مطرح نمی کنند. از آن گذشته طراوت و شادابی گفت وگوهای اوایل آشنایی، دیگر وجود ندارد و طرفین برای جلب نظر یکدیگر اقدامی نمی کنند. دلیل دیگر این است که زن و شوهر نتوانسته اند گفت وگو برای حل مشکلات را از مکالمات خوشایند جدا کنند. بنابراین وقتی یکی از آنها با تعریف محبت آمیزی شروع می کند، دیگری ممکن است فرصت را برای طرح یکی از گرفتاری های خود مناسب بپندارد، در نتیجه گفت وگوی محبت آمیز و لذت بخش کمیاب می شود.

منبع : روزنامه کارگزاران

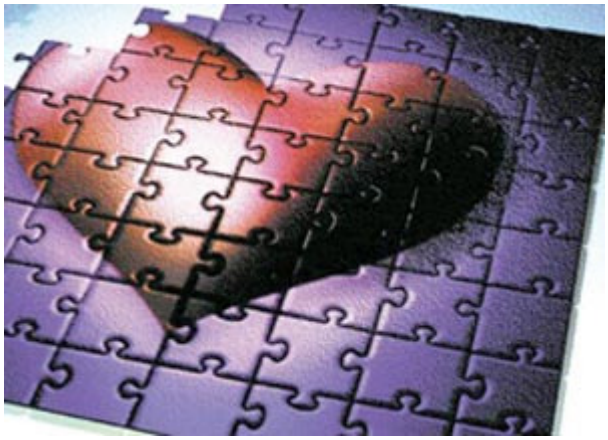
http://vista.ir/?view=article&id=261239

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

نکته مهم برای همسران خانه



▪ زندگی سالم

آیا میدانید سه رکن اصلی زندگی سالم، رشد اخلاقی، رشد اجتماعی و رشد عاطفی است و دو مهارت اساسی برای این منظور هنر گوش دادن موثر و صداقت در بیان هستند

▪ بی انضباطی

مرد یا زنی که اساس رفتار خود را بر بی انضباطی قرار دهد ، مورد اعتراض همسر خود قرار می گیرد. گاه بی انضباطی منجر به بی اعتمادی می شود و گرمی و شادمانی را از خانواده می گیرد. مردی که شب دیر به خانه می آید و زمانی را برای تفریح ، مسافرت و معاشرت با زن و فرزندان خود در نظر نمی گیرد، موجبات نارضایتی خانواده خود را فراهم می آورد.

▪ خودبینی و تحقیر دیگری

خودبینی یا تصویر ذهنی هر کس از شخصیت خویش، از مجموع تصورهای او درباره توانایی ها، احساس ها ، اندیشه ها ، آرزوها ، داوری ها ، و کوشش های وی تشکیل می شود.معمولاً کسانی که خود کم بین هستند، گرفتار عقده حقارت اند، و خود را کمتر، بی مقدارتر و زبون تر از دیگران احساس می کنند، افرادی که دچار خود بزرگ بینی هستند؛ مبتلا به تکبر، نخوت، خودستایی و جاه طلبی‌اند؛ چنین افرادی سعی می کنند با تحقیر دیگران، بزرگ نمایی کنند. زن یا شوهری که بخواهد همسر خود را تحقیر کند، و خود را بالاتر احساس کند و خوبی های خود را به رخ دیگری بکشد، با دست خود تیشه به ریشه زندگی زناشویی خویش می زند.

▪ لجاجت

از دیگر عوامل بنیان کن در خانواده لجاجت است. این حالت بین زن و مرد زیاد دیده می شود و گاه به جایی می رسد؛ که حرکات لجوجانه به شکستن وسایل خانه منتهی می گردد. چنانچه این حالت، وضعیت افراطی به خود بگیرد ، چه بسا به طلاق و از هم پاشیدگی خانواده منتهی گردد.

▪ پنهان کاری

پنهان کاری عبارت از آن است که یکی از زوجین بدون نظر و اطلاع همسر خود و در غیاب او مبادرت به انجام اعمالی بنماید و این اعمال را چه خوب و چه بد از همسر خود پنهان دارد. چنین رفتاری ولو به نفع خانواده باشد، اعتماد را از بین می برد. گاه این گونه رفتارها در جهتی است که فرد به نفع خود و یا خویشاوندان نسبی و به ضرر همسر و زندگی مشترک انجام می دهد. این گونه اعمال بتدریج بنیان خانواده را به هم می ریزد، هر یک از زوجین را نسبت به رفتار دیگری بدبین و ناراحت می نماید و به عکس العمل واداشته، رفتارهای نامتناسبی را ایجاد می‌کند که مشکلات بعدی را ایجاد می‌کنند.

▪ دروغ

فرد دو رو کسی است که تظاهر به نیکوکاری و پاکدامنی می کند ولی در باطن طور دیگری می باشد؛ امّا دروغگو کسی است که هر جا مصلحت و نفع خود را بسنجد واقعیت را تحریف می کند و بنا به میل خود کردار و رفتارش را تنظیم می نماید. دروغ نیز مانند دورویی بنیان خانواده را متزلزل

www.takbook.com

www.takbook.com

می کند و اعتماد را از بین می برد.

▪ دورویی

زن و مردی که با دو شخصیت با هم مواجه شوند و در ظاهر و باطن یک رنگ نباشند؛ زندگی مطلوبی نخواهند داشت. زندگی ای که در آن صداقت و صمیمیت نباشد؛ اعتماد و اطمینان از آن رخت بر خواهد بست و اضطراب و تزلزل روانی بر آن حاکم خواهد بود.

▪ عصبانیت و بی‌احترامی

زن یا مرد عصبانی زندگی را بر دیگری دشوار می سازد. حساسیت های بی مورد و پرخاش و توهین و بی احترامی صفات مذمومی هستند که علاوه بر آن که طرف مقابل را ناراحت می کنند، به خود شخص نیز زیان می رسانند. در چنین مواقعی باید آرامش خود را حفظ کرد، آنگاه خشم همسر را آرام و توجه او را به امور دیگری جلب نمود و برای پالایش روانی او گفتگویی دو نفره انجام داد تا وی با بیان ناراحتی ها آرام گیرد.

▪ خسّت ؛

در این مورد سه حالت اتفاق می افتد؛ نخست وضعیتی که زن و مرد هر دو خسیس هستند که در این حالت مشکل روانی ندارند؛ ولی زندگی مرفهی نخواهند داشت. دو حالت دیگر آن است که زن یا مرد خسیس باشند. در این دو حالت زندگی هم از نظر روانی و هم از نظر رفاهی برای دو طرف شرایط سختی خواهد داشت.

▪ برای این که از این پس نسبت به همسر خود خشونت به خرج ندهید، به خاطر بسپارید...

▪ آنچه بر خود می پسندید ، بر همسرتان نیز بپسندید.

▪ در ذهن خود تکرار کنید که در هیچ موقعی و با هیچ دلیلی حق ندارید نسبت به همسرتان با خشونت رفتار کنید .

▪ اگر رفتار پرخاشگرانه را یاد گرفته‌اید و به نوعی گرفتار شده‌اید، باور کنید کافیست بخواهید تغییر کنید و با یک متخصص همکاری کنید. موفقیت برای شما خواهد بود.

▪ بخش خطر آفرین پرخاشگری در زوجین

بخش خطرآفرین رفتارها و یا کلمات پرخاشگرانه این است که افراد دیگری هم که شاهد این رفتارها هستند، پس از آن به خود اجازه می دهند به همسرتان بی احترامی کنند، یا این که دیگر برای او احترامی قائل نمی شوند. و دیگر این که فرزندان شما نیز این روش را خواهند آموخت و هر زمان که احساس ناراحتی کنند، براحتی به دیگران پرخاش می کنند.

▪ تربیت بچه ها

وقتی همسرتان به تربیت بچه ها می‌پردازد از بچه ها طرفداری نکنید. تفاوت لحن شما و وی مانعی ندارد اما آنچه مهم است هم نظر و هم هدف بودن همسران در امر تربیت کودکان است.

▪ گذشته های تلخ

گذشته های تلخ و ... را فراموش کنید و هرگز در درگیری‌های جدید، از ابتدا همه مسایل و مشکلاتی را که در روند زندگی اتفاق افتاده را مرور نکنید، زیرا به محض زنده کردن خاطرات قدیمی فضای حل مساله جدید مخدوش می‌شود و لاجرم مشکل فعلی نیز به پرونده مشکلات قدیمی افزوده می‌شود، بدون اینکه حل شود یا کدورتی کاهش یابد.

▪ (مهم)

اختلاف داشتن در زندگی از بدیهیات است چرا که از عجایب خلقت خداوند، متفاوت بودن ما انسانهاست. پس بر اساس این تفاوت در ساختار وجودی ما، وجود اختلاف نظر و ... تایید می‌شود،بنابراین آنچه مهم است نحوه برخورد ما در هنگام بروز اختلافات است.

▪ خانمها، آقایان، توجه کنید!!!

خود را همیشه برای همسرتان بیارایید و بهترین و تمیزترین لباس خود را در مقابل وی بپوشید، در مقابل همسر خود با حالت افسرده و اخمو حاضر نشوید و در موقع ملاقات یکدیگر و رسیدن به خانه با لبخندی، پیغام‌آور آرامش و لذت بخشی و لذت جویی، حاضر شوید

منبع : پایگاه اطلاع رسانی وطن دوستان

http://vista.ir/?view=article&id=337860

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

نکته‌های پروانه‌ای

آیا شما تصور می‌کنید زنان موجوداتی پررمز و رازاند؟ آیا آنان را انسان‌هایی پیچیده می‌دانید؟ شاید از اسرار درونی زنان و خواسته‌هایشان اطلاعی ندارید؟

ما خانم‌ها کاملا به این مساله باور قلبی داریم که بیشتر اوقات برای آقایان حکم یك راز پرپیچ و خم و عمیق را داریم و البته باید بگوییم که از این وضع خیلی هم خوش‌مان می‌آید! اما هر از گاهی هم این سوال برای هر خانمی پیش می‌آید: <اگر شوهرم فلان موضوع را در مورد من بداند بد می‌شود؟ آیا اگر فلان حرف را بزنم باعث نمی‌شود او مرا بهتر بشناسد؟> و از همه مهم‌تر اینکه <اگر شوهرم خواسته واقعی مرا بداند کمتر مرا اذیت می‌کند؟> با توجه به این اصل که یك زن شاد باعث می‌شود مرد زندگی‌اش شادتر از سایرین زندگی کند، شاید بد نباشد شما آقایان هم از بعضی اسرار درونی خانم‌ها باخبر شوید. اسراری که هرگز تصور آنها را هم نمی‌کردید و شاید تمام عمر وقت لازم بود تا به آنها دسترسی پیدا کنید.

● خرید، ۲۰ درصد گران‌تر

بیشتر چیزهایی که برای خودمان می‌خریم به‌طور معمول ۲۰درصد گران‌تر از آن است که به شما می‌گوییم! البته ما می‌دانیم که صداقت بهترین خط‌مشی در زندگی است اما گاهی فقط برای آنکه نمی‌خواهیم بر سر پول مشاجره‌ای اتفاق بیفتد قیمت را کمتر می‌کنیم.

● تمام روز به فکر همسر

ما هم تمام روز به شما فکر می‌کنیم. واقعا همین‌طور است اما وقتی شب شما به منزل می‌آیید آنقدر هر دو خسته‌ایم که نمی‌توانیم با هم درددل کنیم یا پای صحبت‌های شما بنشینیم. گاهی آنقدر درگیر کارها و امور بچه‌ها هستیم که قبل از صحبت با شما خواب‌مان می‌برد.

● نگرانی از عهد مشترك

درست است که در ابتدای زندگی مشترك فقط به لباس عروسی و یك زندگی رویایی فکر می‌کنیم اما بعد از چند روز ما هم به اندازه شما به سختی‌ها و موانع زندگی واقف می‌شویم و نسبت به آنها نگرانیم.

● خواسته ما، معرفت همسر

هرچه مردانگی، معرفت و مسوولیت‌پذیری شما بیشتر باشد، ما هم احساس امنیت بیشتری می‌کنیم و از ته دل راضی می‌شویم. درست است آزادی ما بیشتر از زنان ۵۰ سال پیش است اما از ته قلب دل‌مان می‌خواهد به شما تکیه کنیم و شما هسته اصلی مدیریت منزل باشید.

● نیت خیرخواهانه داریم

باور کنید وقتی به شما می‌گوییم که <بهترین هدیه زندگی ما هستید> یا <هیچ‌کس مثل تو نمی‌تواند این کار را انجام دهد> حرف را کش نداده یا

www.takbook.com

www.takbook.com

مبالغه نمی‌کنیم. این حرف دل ماست که شوهرمان را بهترین حامی در روی زمین می‌دانیم و اگر این چنین بیان می‌کنیم به این دلیل است که ارتباط کلامی قوی‌تر و غنی‌تری داریم و قصد تظاهر نداریم.

● ما مثل مادرمان نیستیم

ما عاشقانه مادرمان را دوست داریم، آنها را تحسین می‌کنیم و از بودن با آنها احساس شادی و رضایت خاطر به ما دست می‌دهد و حس می‌کنیم عزیزترین زنان عالم هستند اما ما نمی‌خواهیم درست مثل آنها باشیم.

ما دوست داریم خواسته‌های شما را هم در نظر گرفته و تغییر کنیم. برای همین یکی از بدترین و تلخ‌ترین حرف‌ها این است که شما به ما بگویید: <تو درست مثل مادرت رفتار می‌کنی>! در این بین، جمله‌ای تلخ‌تر از جمله قبلی هم وجود دارد. وقتی به ما می‌گویید: <طوری رفتار می‌کنی انگار مادر من هستی> باور کنید ما حس نمی‌کنیم شما يك پسربچه کوچك هستید که به حمایت ما احتیاج دارید. ما قصد مادری برای شما نداریم فقط می‌خواهیم همه‌چیز خوب و مرتب پیش برود.

● از محوریت توجه شما خوشحالیم

از اینکه به ما توجه کرده و مراقب ما هستید احساس غرور می‌کنیم چون فکر می‌کنیم در این صورت موضوع اصلی زندگی شما هستیم اما از حسودی کردن شما خوش‌مان نمی‌آید چون هیچ‌کس در دنیای ما قابل رقابت با شما نیست.

● ما نمکش را زیاد می‌کنیم

اگر از کسی تعریف می‌کنیم قصد اذیت شما را نداریم. اگر از کسی تعریف و تمجید می‌کنیم قصد آزار شما را نداریم بلکه بیشتر عادت کرده‌ایم همه حرف‌ها را با شاخ و برگ مطرح کنیم. اگر دوست ندارید ما هم این کار را نمی‌کنیم!

● از دوستان ما نترسید

ما نیاز داریم اوقاتی را با دوستان‌مان سپری کنیم. شاید در این اوقات پشت سر مادرشوهرمان هم حرف بزنیم (که البته شرمنده‌ایم) اما مطمئن باشید مسایل خصوصی و شخصی را با آنها مطرح نمی‌کنیم. جزییات و احساسات زندگی مشترك ما باید مثل يك راز در بین خودمان بماند و ما این مساله مهم را می‌دانیم. ما برای تخلیه عواطف و بررسی امور به سبك ونوسی به دوستان‌مان احتیاج داریم.

● همسر عزیزم، خسته نباشی، بی‌توجه هم نباش!

باور کنید تمام زحمات شما را می‌دانیم و قدرشناس آنها هستیم. ما می‌دانیم که شما چقدر زحمت می‌کشید و خسته می‌شوید اما قبول کنید بعضی بی‌توجهی‌های شما را نمی‌شود تحمل کرد. برای مثال شلوار شما همان‌طور که آن را از تن بیرون آورده‌اید وسط اتاق افتاده و بارها این اشتباه را گوشزد کرده‌ایم. شما قول بدهید که این اشتباهات تکرار نشود، ما هم تمام کارهای خوب شما را تحسین می‌کنیم. ما شما را از صمیم قلب دوست داریم اما هنوز مشتاقیم باز هم همان روابط عاشقانه اوایل ازدواج بین ما وجود داشته باشد. ما از سردی و عادی شدن روابط مشترك می‌ترسیم. قبول کنید بیشتر خانم‌ها به عشق اعتیاد دارند. بنابراین ما خانم‌ها به عشق عمیق و غنی و طولانی‌مدت احتیاج داریم، البته می‌دانیم هیچ‌وقت آن عشق آتشین دوران نامزدی یا اوایل ازدواج تکرار نمی‌شود اما در نهایت دوست داریم هر از گاهی شعله عشق در این زندگی روزمره جرقه بزند.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=265353

vista.ir
Online Classified Service

نگاه مثبت، زندگی شاد

www.takbook.com

www.takbook.com

«کسی که مایل است خیر دیگران را تأمین کند، خیر خودش را هم تأمین کرده است»

کنفسیوس ذهن آدمی، کارگاه تولید فکر است که از منبعی به نام ضمیر ناخودآگاه سرچشمه می‌گیرد. ضمیر ناخودآگاه نمی‌تواند خوب را از بد و درست را از غلط تشخیص دهد ولی چنان قدرتی دارد که اگر از آن غافل شویم می‌تواند سرنوشت ما را به دست گرفته و آن را به هر جایی که دوست دارد ببرد.

در حقیقت نوع و کیفیت افکار و اندیشه آدمی سازنده نوع و کیفیت زندگی اوست. اندیشه زیبا و مثبت می‌تواند بهشتی در زندگی انسان بسازد، همچنان که اندیشه‌ی منفی و یأس‌آور می‌تواند جهنمی در زندگی او خلق کند. انسانها همان خواهند شد که در اندیشه آنند، بنابراین آینده هرکس درگرو چگونگی نگرش او به زندگی است. موفق‌ترین انسانها کسانی هستند که توانسته‌اند در ذهن خود اندیشه‌های مثبت داشته باشند.

آنان که می‌پندارند «قادر نیستند» در واقع مثبت‌نگری را کنار گذاشته و در جنبه‌های منفی وقایع تمرکز کرده‌اند.

خانواده کانون یادگیری چگونه اندیشیدن و چگونه زیستن است در خانواده مثبت‌اندیش اعضای خانواده خود را قادر و توانا می‌دانند و نگاهشان به دیگران آکنده از مهر و عاطفه است.

چنین خانواده‌هایی قادر خواهند بود هر ناممکنی را به ممکن تبدیل کنند و توفیق و کامکاری را نصیب خود نمایند.

ضمن آشنایی با راهکارهای تفکر مثبت بیاییم با زیبا، مثبت، خلاق، هدفمند و امیدوارانه اندیشیدن، موفقیت و شادکامی را به زندگیمان دعوت کنیم.

(شاد و پرانرژی باشید)

● تعریف تفکر مثبت

شیوه‌ای از فکر کردن است که فرد را قادر می‌سازد نسبت به رفتارها، نگرش‌ها، احساس‌ها، علائق و استعدادهای خود و دیگران برداشت و تلقی مناسبی داشته باشد و با حفظ آرامش و خونسردی بهترین و علاقه‌ترین تصمیم را بگیرد.

● ویژگی‌های افراد مثبت نگر

▪ با وجود تفکر درباره گذشته و آینده در زمان حال زندگی می‌کنند و از آنچه دارند راضی و خشنود هستند.

▪ از نظرات درست و منطقی دیگران استقبال می‌کنند و برای رد کردن نظارت نادرست حتماً دلیل منطقی دارند.

▪ در گفتارهای خود از کلمات و عبارات مثبت و امیدبخش استفاده می‌کنند.

▪ همیشه سعی می‌کنند با تلاش و کوشش به موفقیت برسند و اگر در کاری موفق نشدند، عامل را ابتدا در خود و سپس در شرایط بیرونی جستجو می‌کنند.

▪ همیشه قبل از عمل یا صحبت کردن فکر می‌کنند، به همین دلیل کمتر دچار خطا و اشتباه یا ضد و نقیض‌گویی می‌شوند.

▪ چون دارای ذهن مثبت هستند، می‌توانند افکار خود را کنترل کنند.

▪ همیشه نیمه پر لیوان را می‌بینند.

▪ مشکلات را ناچیز شمرده و برای حل آنها از توانایی خود و راهنمایی دیگران استفاده می‌کنند.

▪ اغلب اوقات بشاش، سرزنده، پرانرژی، توانا و خوش مشرب هستند.

▪ همه چیز در نظر آنها زیبا و لذت‌بخش بوده و سعی می‌کنند از مواهب زندگی بیشترین استفاده را ببرند.

▪ در ارتباطهای اجتماعی خود با دیگران حسن ظن دارند (مگر خلاف آن را ببینند) و سعی می‌کنند در حد توان به دیگران خدمت و کمک کنند.

● راهکارهای تقویت تفکر مثبت

افکار از چنان قدرتی برخوردارند که می‌توانند سازنده یا ویرانگر باشند، بنابراین باید به خود و فرزندانمان بیاموزیم که افکارمان را هوشمندانه کنترل کنیم تا در زندگی به موفقیت‌ها و کامیابی‌های بزرگی دست یابیم.

www.takbook.com

www.takbook.com

۱) نسبت به خودمان احساس خوبی داشته باشیم و خود را خوب، توانا و با ارزش بدانیم.

۲) لیستی از صفات مثبت خود تهیه کنیم و راههای تقویت آنها را بیابیم و تجربه کنیم.

۳) لیستی از افکار منفی خود در طی روز تهیه و سعی کنیم برای هر فکر منفی یک فکر مثبت معادل بیابیم تا به کمک آن بتوانیم با افکار منفی مقابله کنیم.

۴) سعی کنیم در گفتار و برخوردهای روزانه از کلمات و جملات مثبت استفاده کنیم، مثلاً در ملاقات با دیگران به جای استفاده از کلمه «خسته نباشید» که دارای بار منفی و القای حس خستگی است، بگوئیم «خداقوت» «شاد باشید» و یا «پر انرژی باشید».

۵) افکار خود را متوجه خوبیها و جنبه‌های مثبت زندگی کنیم تا به مرور مثبت‌نگر شویم.

۶) با خوش‌بینی سعی کنیم، دستوراتی به ذهن خود بدهیم که اندیشه‌های جدید مثبت شکل گیرند.

۷) هر روز صبح که از خواب برمی‌خیزیم با نگاه کردن به یک منظره یک تابلوی نقاشی زیبا و یا اسماءالله روز خود را با نشاط و خوش‌بینی آغاز.

۸) از افکار منفی‌نگر یا موقعیت‌هایی که باعث ایجاد افکار ناخوشایند و منفی می‌شوند دوری و یا سعی کنیم کمتر با آنها برخورد داشته باشیم.

۹) به لحظات و خاطرات زیبا و دوست داشتنی گذشته خود فکر و سعی کنیم آنها را تکرار نماییم.

۱۰) از تردید و دودلی دوری کرده و کارها را با جدیت دنبال کنیم.

۱۱) به ندای منفی درونی خود و تلقین‌های مخرب و نگران کننده دیگران بی‌توجه باشیم و سعی کنیم عکس آنها را انجام دهیم.

۱۲) به قدرت بی‌کران خداوند ایمان داشته باشیم و با خود تکرار کنیم که من لیاقت بهترین‌ها را دارم و با لطف خدای بزرگ به آنها خواهم رسید.

۱۳) از میان اهداف خود هدفی را انتخاب کنیم که امید بیشتری به موفقیت آن داریم و در تلاش برای تحقق آن، به فکر تأیید یا تکذیب دیگران نباشیم.

۱۴) در توصیف احوال و زندگی خود از کلمات مثبت استفاده کنیم.

۱۵) در تعریف از افراد خانواده یا دوستان از کلمات مثبت و روحیه بخش استفاده کنیم (فلانی شخص بیمار شریف و بزرگواری است).

۱۶) از چشم و همچشمی و حسادت که باعث ایجاد افکاری منفی می‌شود دوری و سعی کنیم روش زندگی خود را خودمان انتخاب کنیم.

۱۷) هرگز شعار خواستن، توانستن است را فراموش نکنیم و بدانیم که در سایه سعی و تلاش به آنچه بخواهیم می‌رسیم.

۱۸) قدر لحظات زندگی را بدانیم و از آنها به خوبی استفاده کنیم، زیرا هرگز تکرار نخواهند شد.

۱۹) برای تغییر اوضاع و شرایط نامساعد اقدام کنیم و مطمئن باشیم که می‌توانیم آنها را از بین ببریم.

۲۰) از خود انتظار بیش از حد نداشته باشیم و خود را به همه فن حریف ندانیم، به عبارت دیگر از کمال گرایی مطلق که باعث اضطراب و احساس عجز و ناتوانی می‌شود خودداری کنیم.

۲۱) خود را از قید و بندهای آزاردهنده رها و ساده زندگی کنیم تا فکر و خیال آسوده‌ای داشته باشیم.

۲۲) از انزوا و گوشه‌گیـــری که باعث ایجاد افکار منفی می‌شود دور و اوقات خود را در جمع خانواده فامیل و دوستان سپری کنیم.

۲۳) هر وقت احساس کردیم که افکار منفی سراغمان آمده است، وضعیت خود را تغییر دهیم و به کاری سرگرم شویم.

۲۴) ممکن است هنگام خواب در رختخواب افکار منفی به سراغمان بیاید، تا خسته نشده‌ایم به رختخواب نرویم.

۲۵) هرگز به هیچ وجه خود را بدبخت، ناتوان و درمانده احساس نکنیم.

۲۶) اعتماد به نفس خود را در هر شرایطی حفظ کنیم و هرگز به دیگران اجازه ندهیم که آن را متزلزل کنند.

باید متوجه باشیم که اعتماد به نفس کلید خلق تکفر مثبت است.

۲۷) خندیدن را فراموش نکنیم. البته با هم بخندیم نه به هم، خندیدن باعث می‌شود تا افکار ناراحت‌کننده و منفی جای خود را به افکار مثبت و شاد بدهند.

«اگر افکارمان را کنترل کنیم زندگی‌مان متحول می‌شود».

منبع : نوآوران فناوری اطلاعات

http://vista.ir/?view=article&id=297250

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

نگاهی به عوامل موثر در پیدایش اختلافات زناشویی

بارها گفته و شنیده ایم که محبت عامل پیوند دهنده زن و شوهر و عامل اصلی حفظ ثبات میان آنها است. اما چرا برخی اوقات عشق و محبتی که دست مایه رضایت و غنای روابط زناشویی است به مرور تغییر شکل می دهد و آن عشق و شیدایی اوایل ازدواج کمرنگ شده و جای خود را به بی محبتی و بی تفاوتی و در موارد شدید کینه و نفرت می دهد.

اطراف ما زوج های بسیاری هستند که روابط گرم و محبت آمیزشان به سردی می گراید بدون آنکه تغییر چشم گیری در زندگی شان حاصل شود و اختلاف نظر عمیقی میانشان صورت گیرد. سوال مهم اینجاست که بر سر روابط عاشقانه چه می آید؟

بعد از ازدواج ترس از تنها ماندن و احساس تنهایی کردن که در دوره قبل از ازدواج وجود داشت کمتر می شود. اما بعضاً دچار این احساس می شوند که خواسته های یکدیگر را آن طور که باید و شاید برآورده نمی کنند و بیشتر از گذشته باید برای نیازهای یکدیگر اولویت قایل شوند. در این زمان است که حس سازش و از خودگذشتگی که لازمه هر ارتباط صمیمی است رنگ می بازد و دلزده و ملال انگیز می شود.

زمینه های اختلاف که پیوند زناشویی را تهدید می کند بسیار است. اما مهمترین دلیل آن عدم برقراری ارتباط متقابل بین زن و شوهر است. جملاتی از این قبیل که «ما دیگر نمی توانیم با هم بسازیم»، «دیگر تفاهم نداریم» و یا «اختلاف ما حل نشدنی است» حاصل این عدم ارتباط متقابل است.

بسیاری از زن و شوهرها از این موضوع شاکی هستند که وقت کافی برای گذراندن وقت با یکدیگر ندارند. اما در حقیقت موضوع اصلی کمبود وقت نیست. مساله مهم این است که زوج ها نمی دانند فرصت با هم بودن را چگونه سپری کنند.

قانون های زیادی وجود دارد که می توانید با عمل کردن به آنها اوقاتی را که با همسرتان در منزل سپری می کنید به یکی از شادترین اوقات بدل کنید. گفت وگوی ثمربخش با یکدیگر نقش مهمی در استحکام روابط زناشویی ایفا می کند.

یک مکالمه وقتی سازنده است که موجب تخریب روحیه فرد مقابل نشود. زن و شوهر برای اینکه بتوانند ارتباط سازنده با یکدیگر برقرار کنند باید در مسیر محبت یکدیگر قرار بگیرند. در بسیاری موارد زن یا شوهر با قصد تسکین همسر خود حرفی به زبان می آورد که نتیجه گفت وگو را منفی کرده و بر بدحالی و ناراحتی وی می افزاید. این نکته را به خاطر داشته باشید که همسر شما رئیس شما نیست. صحبت های رسمی در روابط زناشویی ثمربخش نیست.

برای درک بهتر در حین مکالمه با همسرتان با علاقه به حرف های او گوش دهید. میز شام را دیرتر هم می توانید جمع کنید، ظرف های کثیف داخل سینک ظرفشویی را هم دو ساعت دیرتر می توانید بشویید. مطمئن باشید همسرتان بیش از آنکه از شست وشوی به موقع ظرف ها خوشحال شود از اینکه شما حرف های او را با دقت و آرامش گوش می دهید دل شادتر می شود. بسیاری عادت دارند که حین شنیدن حرف های طرف مقابل سکوت کنند اما سکوت همیشه با ایجاد حس تردید در طرف مقابل همراه است.

معمولاً زن ها هنگام گوش کردن، اجزای صورت خود را تکان می دهند یا با تکرار کلمه آره، درسته، عجب و جداً به طرف مقابل می فهمانند که در حال گوش دادن به حرف های وی هستند.

www.takbook.com

www.takbook.com

نکته ای که باعث سوءتفاهم می شود همین است که زن ها عادت به سرجنباندن دارند ولی مردان در بیشتر اوقات سکوت اختیار می کنند و خانم ها به گمان اینکه حرفشان مفید نیست و خریدار ندارد دچار پریشانی خاطر می شوند.

▪ نقش مدیرکل را برای همسرتان بازی نکنید. مردان به اندازه کافی در شغل خود با مشکلات بسیاری مواجه هستند که باید آنها را حل و فصل کنند و گزارش صحیح به مدیرشان دهند. به همین دلیل دوست ندارند در منزل هم جوابگوی همسرشان باشند.

▪ از گوشزد کردن مشکلات و نقطه ضعف های همسرتان خودداری کنید.

▪ پرحرفی نکنید.خانم ها علاقه خاصی به داستان سرایی دارند و حال آنکه اغلب مردان از پرگویی و حاشیه رفتن در تعریف ماجرا بیزارند.

▪ بهتر است زمانی که می خواهید با همسر خود درباره امور خانه یا تربیت فرزندان صحبت کنید گفت وگوی کوتاه و شیرینی داشته باشید. بیشتر از آنکه بر مشکلات و نقطه ضعف های همسرتان تمرکز کنید، جنبه های مثبت زندگی با وی را در نظر بگیرید و با تکرار این موضوع به وی بفهمانید که از زندگی با وی لذت می برید و راضی هستید.

▪ هرگز صحبت های همسرتان را قطع نکنید. یادتان نرود که همسرتان هم حق صحبت دارد، پس اجازه دهید که او هم صحبتش را به پایان برساند و این حس منفی که کسی به حرف های من گوش نمی کند و یا حرف های من به درد نمی خورد در او ریشه کن شود.

▪ از به کاربردن فحش و عبارات ناسزا نیز پرهیز کنید.خطاب کردن همسر با کلمات رکیک و تند موجب تحقیر و رنجش خاطر وی می شود. شاید شما در زمانی که گفته های فوق را به زبان می آورید حس بدی در دل نداشته باشید ولی فراموش نکنید آب رفته به جوی باز نمی گردد.

ضمناً احترام متقابل را فراموش نکنید. میزان انعطاف پذیری را در خود بالا ببرید و از بیان اختلاف نظر خود با همسرتان جلوی دیگران صحبت نکنید.

خلاصه اینکه برای هر چه صمیمی تر بودن رابطه تان، احساسات مثبت و منفی را به یک میزان با هم در میان بگذارید. نگفتن حقیقت به نوعی دروغ گویی است. خود را وقف حقایق و زندگی آزادانه کنید و از پنهان کاری بپرهیزید. با بیان نیات درونی خود همسرتان را خشنود و به پایداری رابطه خود کمک کنید.

منبع : روزنامه شرق

http://vista.ir/?view=article&id=260817

vista.ir
Online Classified Service

نگرانی های خود را واگذار کنیم نه مسئولیت های خود را

یکی از مشکلات عصر ما حمل کوله بار افسردگی ناشی از نگرانی های دیروز و آینده تاریک فرداست که باعث گردیده روابط بین زوجین، فرزندان، خانوادها، دوستان و همکاران بسیار طرد و شکننده شود. این موضوع برانگیزاننده این سئوال می باشد که براستی چرا اینهمه درد و رنج در جامعه ما وجود دارد.

آیا این در اثر ماشینی شدن بیش از حد دنیای ماست و یا بی تفاوت شدن و نا امیدی انسان نسبت به وضع خود می باشد؟ آیا فشار های عصبی و کشمکش های روحی و روانی ناشی از محیط اطراف ماست و یا مستقیما نتیجه باور ها و طرز نگرش ما نسبت به دنیای اطراف ما می باشد؟ هر چه که باشد یک چیز وقعیت دارد و آن این است که سهم ما در بازسازی و یا

www.takbook.com

www.takbook.com

تخریب زندگی خود نقشی کاملا اساسی دارد.

این مهم است که بدانیم چگونه می توان نگرانی ها و آنچه که ما را در خود نگه می دارد بدانیم. اما مهمتر از آن این است که نگرانی های خود را کنار بگذاریم و نه مسئولیت های خود را. این واقعیت تلخی است که بسیاری دانسته و یا نادانسته بدون توجه از کنار آن می گذرند. این عمل یعنی خود را در حاشیه زندگی قرار دادند بگونه ای که روزی به جایی می رسیم که دیگر زندگی برای ما مفهومی ندارد و حضور خود را نا خواسته و بی مصرف می دانیم.

●رویایی با مشکلات

تجربیات تلخ گذشته، عدم اعتماد به خود و خدا و ترس از شکستی دیگر مردم را سوق می دهد تا بجای ترک مشکل و روبرو شدن با آن منفعل باشند و منتظر مانند تا دنیای اطراف تغییر کند. اگر شما در دوران جوانی خود مورد سو استفاده قرار گرفته اید و آن خاطره تلخ و تجربه دردناک زندگی را برای شما جهنم کرده است. چگونه به آن پاسخ می دهید؟ اگر در خانه بخاطر پدر و یا برادر بزرگتر خود که دائم با خشونت و رفتاری توام با تحقیر روبرو شده اید و مورد شتم و ضرب قرار گرفته اید. برای رهایی و تبدیل موقعیت خود چه می کنید؟ آیا برای رهایی از این احساس آماده هستید تا خود را ببخشید و فصل جدید از زندگی را شروع کنید. یا به خود می گویید دیگر برای من امیدی نیست.

اگر شما پیرو گروه دوم هستید که با دست روی دست گذاشتن منتظر هستید تا دنیا تغییر کند باید خدمت شما بگویم متاسفانه در اشتباه بزرگی هستید و برای شما امیدی نیست. زیرا زندگی شما را تنها خود شما می تواند تغییر دهد و بس. اما اگر پیرو گروه اول هستید که مایلید با شجاعت تمام با وجود مشکلات و تجربیات تلخ در گذشته بسوی آینده دیگر حرکت کنید باید بگویم با یقین خاطر بدانید که شما برنده این بازی هستید.

عیسی مسیح در پاسخ به اطرافیان او که از او پرسیدند چه کار کنیم که خدا از ما خشنود باشد. پاسخ داد به من ایمان بیاورید. اشاره به انجیل یوحنا فصل ۶ آیات ۲۸ و ۲۹ . نکته قابل توجه در اینجا باور تعالیم مذهبی و یا پذیرش ذهنی صرف نمی باشد بلکه باور قلبی او و آنچه او وعده داده است. کلام خدا در کتاب مقدس در رساله اول پطرس فصل ۵ آیه ۷ اینگونه می گوید: بگذارید خداوند بار تمام عصه ها و نگرانی های شما را به دوش گیرد، زیرا او در تمام اوقات به فکر شما می باشد. اگر چه این موضوع حقیقت دارد اما در زندگی بسیاری دیده نمی شود. دلیل ان این است که این افراد دائم تحت تهاجم عادت ها و طرز فکر گذشته خود می باشند و از نظر احساسی نمی توانند آنرا بپذیرند اگر چه حتی در ظاهر به آن پاسخ مثبت دهند. جان مکس ول نویسنده و رهبر بزرگ مسیحی می گوید: نگرش، واقعیت درونی هر کس را بر ملا می کند و تظاهر آن، کارها و حرکات اوست.

●نگرش جدید

بسیاری از مشکلات و نگرانی ها در زندگی می تواند ریشه ژنتیکی داشته باشد. بدین معنی که عادتی تبدیل به باور شده و باور تبدیل به منش و منش جزیی از شخصیت فرد گردیده است که از نسلی به نسل دیگر منتقل می گردد. اما باز هم باید خاطر نشان کرد نگاه ما به زندگی و کردار ما، تعیین کننده حوادثی است که بر ما می گذرد. زیرا نگرش ها همچون بیماری واگیر داری هستند که بسرعت پخش می گردند و تاثیر می گذارند.

موضوع دیگر اینکه باید پذیرفت که ما انسان هستیم و قدرت کنترل هر چیز در دستهای ما نیست. دانش، تجربیات، ثروت، مقام اجتماعی و حتی مذهب نمی تواند وضعیت ما را تغییر دهد. اما خدایی که خود را بعنوان شخصیت پدر در عیسی مسیح به انسان معرفی می کند قادر است تا غیر ممکن ها را ممکن کند. زیرا قلب پدرانه او برای ما می تپد ولی ما می بایست به او اجازه دهیم تا وارد زندگی ما گردد و آن را تبدیل کند. همانطور که در کلام خود در کتاب مقدس، رساله دوم قرنتیان فصل ۵ آیه ۱۷ عنوان می کند: کسی که از آن مسیح می گردد، تبدیل به شخص جدیدی می شود. او دیگر آن انسان قبلی نیست بلکه زندگی کاملا تازه ای را شروع کرده است.

منبع : مجله الکترونیکی بهار ایران

http://vista.ir/?view=article&id=231766

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

نوشتن نامه محبت آمیز

یکی از بهترین روشهای آزاد کردن احساسات منفی و آنگاه ایجاد ارتباط سازنده و دوستانه، استفاده از روش نوشتن نامه محبت آمیز است. در این روش با نوشتن احساسات خود به سبکی خاص، احساسات منفی، خود به خود تخفیف و احساسات مثبت افزایش می یابد. نوشتن نامه محبت آمیز دارای سه رکن است:

۱) نامه ای بنویسید و در آن احساسات خشم، اندوه، هراس، تأسف و محبت خود را ابراز کنید.

۲) نامه ای در پاسخ نامه اول بنویسید و آنچه را می خواهید از زبان همسرتان بشنوید ابراز کنید.

۳) نامه اول و نامه جوابیه را با همسرتان در میان بگذارید.

این روش کاملا انعطاف پذیر است. گاهی وقتها مردها نمی دانند در برابر احساسات همسرشان چه واکنشی باید نشان دهند. چون خواسته های زن و مرد با هم متفاوت است. بنابراین واکنش یک مرد نسبت به یک زن هم در مقابل مسائل مختلف، متفاوت است. با این روش (نامه محبت آمیز) شما احساسات خود و همینطور، انتظارات خود را بیان می کنید و در واقع به همسرتان می گویید که در برابر احساسات مختلف شما چه واکنشی نشان دهد تا متهم به بی توجهی نشود.

گاهی زن ها فکر می کنند همسرشان باید دقیقاً متوجه حالات و احساسات مختلفشان باشد و به آنها پاسخ مناسبی که زن انتظار دارد بدهد، اما این تصور اشتباهی است. با نوشتن نامه محبت آمیز ، در واقع همسرتان با خواسته های شما بیشتر آشنا می شود و به تدریج نیازهای شما را درک می کند و می آموزد که چطور شما را حمایت کند.

برای دریافت حمایت نه تنها باید خواسته خود را با همسرمان در میان بگذاریم، بلکه باید به حمایت شدن تمایل داشته باشیم.

دکتر جان گری

منبع : سایت کامتونت

http://vista.ir/?view=article&id=89350

vista.ir
Online Classified Service

نهاد چند همسری

www.takbook.com

www.takbook.com

اسلام اصولاً چند همسری را مذموم می‌داند امّا به دلیل عدم پذیرش اجتماعی در صدر اسلام برای نفی کامل تعدد زوجات، اسلام آن را محدود نمود و در آیات قرآن جواز چند همسری را مشروط به رعایت عدالت کرد و رعایت عدالت را ناممکن خواند تا به تدریج زمینه محو چند همسری را ایجاد نماید.

امروزه بر فقها و علمای دینی است که برای حذفِ تعدد زوجات یا محدود کردنِ آن به موارد بسیار خاص و ضروری اقدام نمایند.

چند همسری نهادی نیست که توسط اسلام ایجاد شده باشد و از این رو مورد پشتیبانی و یا تأکید اسلام قرار داشته باشد. این امر در تقابل با نهادهایی همچون حج، نماز، زکات، جهاد و غیره قرار می‌گیرد که اساساً یا به صورت اولیه توسط اسلام ایجاد گردید و یا با تحول شدید ماهوی محتوایی کاملاً اسلامی یافت چند همسری نهادی بود که در جزیرة العرب آن زمان کاملاً متداول بود.

علاوه بر عربستان در بسیاری از فرهنگ‌های باستانی آن زمان همچون ایران و روم نیز چند همسری رواج داشت. از آنجایی که هر دینی در یک بستر اجتماعی که از پیش موجود بوده است، از سوی خداوند نازل می‌شود بنابراین شارع مقدس نمی‌تواند نسبت به آنچه که از پیش در آن جوامع وجود داشته است، بی‌توجه باقی بماند. لذا شمار زوجات را که به گونه‌ای نامحدود بسط یافت، در ابتدا محدودیتی به اندازه‌ی چهار همسر بر آن وضع نمود. بنابراین ملاحظه می‌شود که اسلام در خصوص چند همسری راهکار اصلاح تدریجی را در پیش گرفت.

باید در نظر داشت که نمونه‌ی این روند اصلاح طلبانه‌ی تدریجی را می‌توان در زمینه‌ی مبارزه‌ی دین آزادی طلب اسلام با نهاد برده‌داری سراغ گرفت. از آنجا که در آن زمان برده‌داری در نظام اجتماعی عربستان به شدت ریشه‌دار بود هرگونه حرکت انقلابی دین اسلام در جهت نابودسازی فوری و ناگهانی این نهاد زشت می‌توانست پیامدهای ناگواری داشته و واکنش‌های منفی شدیدی را به دنبال داشته باشد. به همین دلیل، در اسلام تأکید بر آزاد کردن بردگان قرار گرفت و به ویژه با برابر گشتن همه‌ی مؤمنان در هر مقام و منزلت اجتماعی و قرار گرفتن تقوا به عنوان تنها معیار برتری میان افراد، روندی تدریجی در جهت حذف برده‌داری آغاز شد که آثار مثبت آن را می‌توان در چندین سده‌ی بعد مشاهده کرد که دیگر چیزی به نام برده‌داری در آنجا وجود نداشت.

تمامی این رویدادها در حالی اتفاق افتاد که هیچ‌گاه در اسلام برده‌داری رسماً ممنوع اعلام نشد و تنها بر زشتی‌های آن تأکید می‌شد. چیزی که تمایل جدی اسلام را به الغاء بردگی ثابت می‌نماید این است که اگر برده‌ای فرار کرد، دولت و قوای انتظامی ابداً مسئول گرفتن و استرداد او به خواجه‌اش نیستند. همین‌طور اگر بنده‌ای به حقوق خواجه‌اش تجاوز کرد، دولت بنده را مجازات نمی‌کند، زیرا قانون و احکام اسلامی به هیچ وجه دولت را مکلف نکرده است که از حقوق خواجه در مقابل بنده حمایت کند. بهناز اشتری.

قاچاق زنان بردگی معاصر، تهران، اندیشه برتر، ۱۳۸۰، ص ۲۷. به نظر می‌رسد که مسئله چند همسری نیز تا حد زیادی به نهاد برده‌داری شباهت داشت. زیرا اسلام علی رغم میل خویش جهت حذف این نهاد، به خاطر ملاحظه‌ی وضعیت خاص اجتماعی آن روز عربستان از ممنوعیت ناگهانی آن که می‌توانست پیامدهای منفی به دنبال داشته باشد، خودداری ورزید.

اما این مسئله چرا در خصوص نهاد چند همسری رخ نداد، همان‌گونه که برده‌داری به تدریج در طول تاریخ رنگ باخت و محو شد، جواب این سؤال به این واقعیت باز می‌گردد که مردان پدر سالار که این نهاد را به سود خویش تلقی می‌کردند در برخی جوامع علی رغم همخوانی آن با تحولات اجتماعی همچنان آن را محفوظ نگه داشتند. درک این نکته و اقدام مقتضی جهت حذف نهاد چند همسری از لحاظ قانونی و یا محدود کردن شدید آن به موارد بسیار خاص و ضروری، چیزی است که بر عهده‌ی فقیهان، مجتهدان، قانونگذاران و در کل بر عهده‌ی نخبگان جامعه است.

امام خمینی (ره) در نظریه‌ی ولایت مطلقه‌ی فقیه مصلحت حکومت اسلامی را بالاتر از احکام اولیه‌ی اسلام برشمرد. همین نگرش اساس تشکیل مجمع تشخیص مصلحت نظام برای حل اختلاف میان مجلس شورای اسلامی و شورای نگهبان بود. بدین سان نظریه‌ی ولایت فقیه شکل جدیدی به خود گرفت که عبارت از تقدم مصلحت حکومت و مصلحت‌گرایی بر احکام اولیه‌ی اسلام بود. از این مطلب می‌توان به این نتیجه رسید که در صورتی که مصلحت نظام اسلامی اقتضاء نماید حتی می‌توان برخی از احکام ضروری دین اسلام را تعطیل کرد حال این سؤال مطرح می‌شود که آیا

www.takbook.com

www.takbook.com

همین قضاوت را می‌توان درباره‌ی چند همسری داشت؟

با توجه به این‌که چند همسری حکم ضروری دین خداوند نیست و از چندین آیه‌ی قرآن کریم برمی‌آید که نهاد چند همسری دست‌کم مورد تشویق شارع مقدس قرار نداشته است و جواز این نهاد در اسلام تنها برای موارد خاص صادر شده است.

سوره‌ی مبارکه نساء آیه‌ی شریفه ۳ «فانکحوا ماطاب لکم من النساء مثنی و ثلاث و رباع فان خفتم الا تعد لوا فواحدة» ضرورت و مصلحت اقدام جهت محو چند همسری از چند منبع ریشه می‌گیرد. نخست این که این نهاد موجب فروپاشی بسیاری از خانواده‌ها و عدم پایداری آن‌ها می‌شود. دیگر این‌که وجود امکان قانونی چند همسری موجبات عدم اطمینان و آرامش روانی زنان را موجب می‌گردد و همیشه آنان را در این آشفتگی باقی می‌دارد که هر زمان ممکن است با هوویی روبه‌رو شوند.

و دلیل دیگر به پیامدهای منفی بین‌المللی وجود نهاد چند همسری در جوامع اسلامی باز می‌گردد که مورد انتقاد واقع می‌شوند. از این نظر که به حقوق زنان به اندازه‌ای کافی توجه نمی‌شود و... در واقع این قبیل انتقادها تا حد زیادی می‌تواند چهره‌ی زیبا و انسانی دین اسلام را در نظر غیر مسلمان مخدوش سازد و مانع از دریافت پیام‌های والای این دین آسمانی به مخاطبان غیر مسلمان گردد. با بررسی و تأمل در قرآن کریم ـ آیه‌ی سوم سوره‌ی نساء ـ در می‌یابیم که اسلام نکاح متعدد را به شرط عدالت و در مواقع ضرورت اجازه داده است و در واقع مهم‌ترین موضوعی که اساس تعدد زوجات را در صورت استطاعت از لحاظ تمکن و اجرای عدالت ایجاب می‌نماید برقرار نمودن مساوات و برابری مابین زنان و عدم تبعیض بین آن‌ها است.

اگرچه بعضی از آن‌ها کم سال‌تر و بعضی دیگر مسن‌تر و یا این که برخی زیباروی بوده و بعضی دیگر از وجاهت کامل محروم باشند تا به آن اندازه که مقدور شخص باشد باید در اجرای این مساوات بکوشد و عدالت واقعی و حقیقی را ما بین آن‌ها برقرار نماید و نکته‌ای که در این‌جا قابل توجه است این است که با وجود جدّیت و کوشش تامی که انسان در این موضوع انجام بدهد باز هم قلباً نمی‌تواند مودت و دوستی بین زنان را که امری است قلبی یکسان قرار دهد محقق، پیشین، ص ۲۳۸. و به سبب همین امر طبیعی است که خداوند در آیه‌ی شریفه‌ی ۱۲۹ از سوره نساء عدالت مردان را ناشدنی و محال می‌داند و در واقع اجرای چنین عدالتی از عهده‌ی اشخاص خارج است و مردان را از چند همسری منع می‌نماید. هم‌چنین آیه‌ی ۱۲۸ و ۱۳۰ همین سوره نیز حکایت از مشکلات چند همسری دارد. چنان که آیه‌ی ۵۱ سوره‌ی احزاب. مجله‌ی زنان، سال سوم، ش ۱۷، فروردین و اردیبهشت ۱۳۷۳، ص ۵۸. در این آیات سخن از نشوز مرد به میان آمده و حذف زن را از بدسلوکی او نشان داده است و خدایی که طلاق را مبغوض‌ترین چیز می‌داند، اجازه می‌دهد مردان چند همسره، همسران خود را رها سازند تا خداوند از سعه‌ی خود بی‌نیازشان کند، و این همه درباره‌ی زوجات متعدد است. گذشته از این، موضوع تعدد زوجات، ناظر به امور انجام شده‌ی پیش از اسلام است. آیه‌ی سوم سوره‌ی نساء، سنت جاهلی را تعدیل می‌کند ولی آیه‌ی ۱۲۹ درصدد برآمده تا این سنت را از جامعه‌ی تازه متحول بردارد و به آنان بفهماند: یک مرد، یک دل و یک محبوب. همان. لازم به ذکر است که امضای یک سنت مباح، از روی مصالحی که مورد نظر شارع بوده غیر از حکم تکلیفی آن است. چه کسی حکم تکلیفی گفته است؟

پس اصل در ازدواج، تک همسری است. دین مین اسلام تلاش می‌کند زوجین را علی‌رغم مشکلات، به زندگی مودت‌آمیز و عاشقانه دعوت کند ولی در مواردی ضروری و جایی که برای شوهر توان زندگی تک همسری وجود نداشته باشد، راهی گشوده است و اجازه می‌دهد همسر دوم اختیار کند. هم‌چنین در جامعه‌ای که تعداد زنان بیش‌تر از مردان باشد، مرد می‌تواند علاوه بر همسر خود با زن یا زنان دیگری، صرفاً به قصد بهره‌دهی به آنان، ازدواج کند و همان‌طور که بیان شد این موارد فقط در مواقع ضروری است. همه‌ی موارد یاد شده و بسیاری از استدلال‌های دیگر، فقها و قانونگذاران نظام اسلامی را ملزم می‌سازد که به بازاندیشی درباره‌ی نهاد چند همسری بپردازند و همان‌طور که ادعای همیشگی فقه شیعه مبنی بر پویایی و انطباق با شرایط و مقتضیات روز بوده است، این نهاد نامطلوب بر جای مانده از دوران پیش از اسلام را نیز محو سازند یا این‌که به گونه‌ای آن را محدود سازند و تصمیم‌گیری در این خصوص به دادگاهی به راستی صلاحیت‌دار سپرده شود که بتواند شرایط دشوار عدالت را در فرد خواهان ازدواج مجدد به دلایل ضروری، در وی احراز نماید.

چند همسری؛ ممنوع، مشروع، جایز نویسنده معتقد است «چند همسری نهادی نیست که توسط اسلام ایجاد شده باشد و از این رو مورد پشتیبانی و یا تأکید اسلام قرار داشته باشد». در حقیقت نویسنده معتقد به قضیه‌ی کلی است که عبارت است از اینکه: هر نهادی که توسط اسلام ابداع و ایجاد نشده باشد مورد تأکید و پشتیبانی اسلام نیست. در حالی‌که این کبرای کلی مورد خدشه و نقض است. به عنوان نمونه، اسلام نهاد ازدواج و تشکیل خانواده را ایجاد نکرده است اما این نهاد بسیار مورد تأکید و توصیه اسلام است. بنابراین محذوری وجود ندارد که نهادی توسط اسلام ایجاد نشده باشد اما مورد تأکید اسلام باشد. افزون بر این نباید چنین پنداشت که موافقان چند همسری، مدعی‌اند اسلام چند

www.takbook.com

www.takbook.com

همسری را در همه شرایط و برای تمامی مردان مورد تأکید و توصیه قرار داده و آن را واجب نموده است بلکه آنان مدعی‌اند اسلام، چند همسری را ممنوع نکرده و آن را مشروع و جایز اعلام نموده است و در شرایطی خاص که در ادامه این نوشتار خواهد آمد.

به استناد کدام منبع چند همسری به صورت یک تکلیفِ اجتماعی برای مردان مطرح خواهد بود. نویسنده ضمن تشبیه نهاد چند همسری به نهاد برده‌داری معتقد است اسلام علی رغم میل خویش جهت حذف این نهاد، در برخورد با چند همسری راهکار اصلاح تدریجی را در پیش گرفت تا به تدریج این پدیده را حذف نماید، چرا که به دلیل وضعیت خاص اجتماعی آن روز عربستان، ممنوعیت ناگهانی چند همسری می‌توانست پیامدهای منفی به دنبال داشته باشد. پرسش اساسی در برابر این سخن آن است که تمایل اسلام به حذف چند همسری ولو به صورت تدریجی را نویسنده از کدامیک از منابع دینی دریافته است؟ به استناد کدام منبع شرعی، نویسنده از فقها و مجتهدان و قانون گذاران می‌خواهد برای حذف نهاد چند همسری و یا محدود کردن آن اقدام نمایند؟ اگر مستند وی آیاتی است که به آن‌ها اشاره کرده است خواهیم گفت که چنین مطلبی از آیات استفاده نمی‌شود. تسلط مرد دلیل کافی نیست. به اعتقاد نویسنده این که چند همسری بر خلاف برده‌داری در طول تاریخ محو نگشت، از آن جاست که مردان پدر سالار چون، چند همسری را به سود خویش تلقی می‌کردند آن را محفوظ نگه داشتند. هر چند بررسی علل تاریخی ماندگاری چند همسری در طول تاریخ نیازمند بحثی گسترده و مستقل است و جا داشت نویسنده دست کم یک کتاب معتبر و علمی را در این مبحث مورد توجه قرار می‌داد؛ لیکن در این مجال کوتاه تنها به چکیده دیدگاه استاد شهید مطهری در کتاب نظام حقوق زن در اسلام بسنده می‌کنیم: «اگر مانند برخی از نویسندگان سطحی فکر کنیم، کافی است که برای توجیه و توضیح علل تاریخی و اجتماعی تعدد زوجات بگوییم علتش زورگویی و تسلط مرد و بردگی زن است، علتش پدر شاهی است. مرد به دلیل سلطه بر زن رسوم و قوانین را به نفع خود چرخانیده و لهذا رسم چند زنی را به نفع خود و علیه زن، قرنها محفوظ داشته است.

اینگونه فکر کردن بسیار سطحی و ناشیانه است. نه علت رواج یافتن تعدد زوجات زورگویی مرد بوده و نه اینکه امروز تعدد زوجات عملاً منسوخ می‌شود این است که دوران زورگویی مرد به پایان رسیده است. البته زور و قدرت مرد در طول تاریخ موجب سوء استفاده مرد از زن شده است اما منحصر کردن عامل زور و قدرت مخصوصاً در توجیه روابط خانوادگی زن و مرد، ناشی از کوته فکری است. اگر علت رواج تعدد زوجات، تسلط و حاکمیت مرد بر زن و نظام پدر سالاری است چرا در دنیای گذشته غرب که پدر سالاری و حاکمیت مطلق مرد حاکم بوده است، تعدد زوجات رواج نیافته است؟ زن غربی تا نیم قرن پیش، از بدبخت‌ترین زنان دنیا بود؛ حتی در اموال خود نیازمند قیمومت شوهر بود. به اقرار خود غربی‌ها در قرون وسطی زن شرقی از زن غربی وضع بسیار بهتری داشته است.» نظام حقوق زن در اسلام، مرتضی مطهری، صص ۲۹۷ ـ ۲۹۵، با تلخیص. برداشت اشتباه از قرآن.

نویسنده مدعی است قرآن کریم در آیه ۳ سوره نساء چند همسری را منوط به رعایت عدالت در میان همسران کرده و فرموده است: «اگر بیم دارید که نتوانید به عدالت میان همسران خود رفتار کنید پس یک همسر اختیار کنید» و در آیه ۱۲۹ همین سوره می‌فرماید: هرگز نمی‌توانید میان زنان عدالت ورزید هر چند بسیار مشتاق این کار باشید. پس بکوشید که تمامی میل و رغبت شما به سوی یکی از زنانتان معطوف نشود که دیگری را به صورت بلاتکلیف و رها شده در آورید.

از این دو آیه یک قیاس استدلالی تشکیل می‌شود بدین صورت که تعدد زوجات منوط به رعایت عدالت است و رعایت عدالت امکان‌پذیر نیست پس تعدد زوجات در عمل امکان تحقق ندارد. نویسنده در واقع از این قیاس نتیجه‌گیری کرده است که قرآن مردان را از چند همسری منع کرده است. نویسنده هم چنین معتقد است آیات ۱۲۸ و ۱۳۰ سوره نساء و آیه ۵۱ سوره احزاب از مشکلات چند همسری حکایت دارند. ای کاش نویسنده، روایتی را که در این زمینه از امام صادق علیه السلام نقل شده است ملاحظه می‌کرد تا پاسخ صحیح را دریافت می‌کرد.ابن ابی العوجاء از هشام بن حکم پرسید: آیا خداوند حکیم نیست؟ هشام گفت: آری حکیم است.

گفت: خداوند فرمود: «شما با زنان، دو یا سه یا چهار تا ازدواج کنید؛ ولی اگر خوف آن دارید که نتوانید عدالت را میان آنان رعایت کنید، پس تنها به یک همسر قناعت کنید. آیا رعایت عدالت میان زنان لازم نیست؟ هشام گفت: آری لازم و فرض است». ابن ابی العوجاء پرسید: خداوند در جای دیگر فرمود: «شما هرگز نمی‌توانید میان زنان عدالت برقرار سازید، هر چند تلاش فراوان کنید». پس رعایت عدالت میان آنان ممکن نیست و آن گاه میان این دو آیه تناقض خواهد بود. آیا هیچ حکیمی چنین سخن می‌گوید. هشام از جواب باز ماند؛ به مدینه آمد و خدمت امام صادق(ع) رسید و پرسش ابن ابی العوجاء را مطرح ساخت. امام فرمود: «به او بگو آیه نخست که فرمود: «اگر نمی‌توانید میان آنان به عدالت رفتار کنید به یک همسر قناعت ورزید» مراد رعایت عدالت در نفقه است. ولی آیه دوم که فرمود: «هرگز نمی‌توانید میان زنان به عدالت رفتار کنید...» مراد از آن، محبت قلبی است. اصول کافی، ج ۵ ص ۳۶۲، حدیث ۱. چنانکه از پاسخ امام(ع) آشکار است آنچه بر مرد لازم است و او توانایی آن را دارد رعایت عدالت

www.takbook.com

www.takbook.com

میان همسران در امور زندگی و روابط زناشویی و نفقه است اما رعایت عدالت در محبت قلبی، خارج از قدرت انسان است. لذا هرگاه محبت‌های درونی سبب ترجیح برخی از همسران بر برخی دیگر نشود و در وظایف همسری تأثیری نگذارد، مانعی ندارد.

آیات ۱۲۸ و ۱۳۰ سوره نساء و ۵۱ احزاب از مسائل و مشکلات چند همسری سخن گفته‌اند اما نه در مقام ردِّ چند همسری، بلکه در مقام ارائه راه‌حل نسبت به مشکلات آن برآمده‌اند بنابراین استناد نویسنده به این آیات در تضعیف چند همسری صحیح نمی‌باشد ... از دیدگاه شهید مطهری ضمن توصیه خوانندگان محترم به آشنایی با دیدگاه‌های استاد شهید مطهری در زمینه تعدد زوجات در کتاب نظام حقوق زن در اسلام، دیدگاه ایشان درباره علل تجویز چند همسری به اختصار ارائه می‌گردد:

الف) از مهم‌ترین دلایل چند همسری که نه تنها تجویز آن را اثبات می‌کند بلکه موجب ایجاد تکلیفی عمومی بر عهده تمامی مردان جامعه است؛ فزونی عدد زنانِ آماده ازدواج بر مردان آماده ازدواج است. اگر فرض کنیم عدد زنان آماده به ازدواج بیش از عدد مردان آماده به ازدواج باشد به‌طوری که اگر تک همسری تنها صورتِ قانونی ازدواج باشد گروهی از زنانِ بی‌شوهر از تشکیل خانواده محروم می‌مانند، چند زنی به عنوان حقی از زنان محروم و «تکلیفی» بر عهده مردان و زنان متأهل است.

حق تأهل از طبیعی‌ترین حقوق بشری است. هیچ بشری را نمی‌توان از این حق محروم کرد. حق تأهل حقی است که هر فرد بر اجتماع دارد و اجتماع نمی‌تواند کاری کند که در نتیجه آن کار، گروهی از این حق محروم بمانند.

ب) شاید برای بسیاری از افراد موجب تعجب باشد که بدانند تعدد زوجات در مشرق اسلامی مهم‌ترین عامل نجاتِ تک همسری بود، به این معنی که در شرایطی که موجبات تعدد زوجات پیدا می‌شود و عدد زنان نیازمند به ازدواج از مردان نیازمند به ازدواج فزونی می‌گیرد، اگر حق تأهل این عده از زنان به رسمیت شناخته نشود و به مردانی که واجد شرایط اخلاقی و مالی و جسمی هستند اجازه چند همسری داده نشود، رفیقه‌بازی و معشوقه‌گیری ریشه تک همسری واقعی را می‌خشکاند. در مشرق اسلامی از طرفی تعدد زوجات مجاز بود و از طرف دیگر این همه عوامل تحریک و تهیج فراهم نبود. از این رو تک همسری واقعی بر اکثریت خانواده‌ها حکم فرما بود و کار معشوقه بازی مردان به آنجا نکشید که همچون دنیای غرب فلسفه بافی کنند و بگویند آفرینش مرد چند همسری است و تک همسری برای مرد از محالات جهان است و بر اساس این تفکر، مرد قانوناً تک همسر است امّا عملاً چند همسر. به عقیده غربی‌ها معشوقه داشتن حق مسلم و طبیعی مرد است و بسنده کردن مرد در همه عمر به یک زن نوعی «نامردی» است.

به هر حال مسأله مهم در موضوع تعدد زوجات این نیست که آیا تک همسری بهتر است یا چند همسری. در این‌که تک همسری بهتر است تردیدی نیست تک همسری یعنی اختصاص خانوادگی، یعنی جسم و روح هر یک از زوجین از آن یکدیگر باشد. بدیهی است که روح زندگی زناشویی که وحدت و یگانگی است در زوجیت اختصاصی بهتر و کامل‌تر پیدا می‌شود.

به هر حال در شرایط فزونی زنان بر مردان بشر دو راه بیشتر ندارد یا رسمیت یافتن تعدد زوجات و یا رواج معشوقه بازی. این است صورت صحیح مسأله امّا مبلغان شیوه‌های غربی حاضر نیستند صورت صحیح مسأله را طرح کنند؛ حاضر نیستند حقیقت را آشکارا بگویند، آنها واقعاً مدافع معشوقه‌بازی هستند، زن قانونی را سر بار و مزاحم می‌دانند و یکی را هم زیاد می‌دانند چه رسد به دو یا بیشتر. لذت را در آزادی از قیود ازدواج می‌شناسند، امّا در گفته‌های خود برای ساده‌دلان چنین وانمود می‌کنند که مدافع تک همسری‌اند. برگرفته و تلخیص از کتاب نظام حقوق زن در اسلام.

منبع : نشریه حورا

http://vista.ir/?view=article&id=319713

vista.ir
Online Classified Service

نیازهای اساسی زنان و مردان بطور کاملا علمی و روانشناسانه

www.takbook.com

www.takbook.com

۱) مردان خواهان موفقیت بوده، زنان نیاز به تعلق پذیری دارند.

۲) زنان روحیه لطیف و حساس تری داشته و نیاز دارند احساسات خود را بزبان بیاورند، در پاسخ مردان میخواهند راه گشا و منجی باشند.

۳) مردان به شغلشان به دید جزئی از وجودشان مینگرند، زنان به خانواده خود چنین نگرشی دارند.

۴) مردان بیشتر هدف گرا بوده، اما زنان بیشتر گرایش به برآورده شدن نیازهای فعلی زندگی خود دارند.

۵) تصمیم گیری مردان بیشتر بر پایه اندیشه بوده، اما زنان بیشتر احساسی و با درک مستقیم تصمیم میگیرند.

۶) مردان جسم گرا و زنان رابطه گرا میباشند.

- نیازهای مردان:

۱) یک شریک جنسی خوب.

۲) یک همدم اهل تفریح.

۳) یک همسر جذاب.

۴) یک منزل دنج و آرام.

۵) تحسین، احترام، اعتبار، همکاری، پذیرش.

۶) یک همسر حمایت کننده و مشوق.

۷) یک همسر وفادار.

شکست = هراس مردان.

آینه مرد = شغل +همسر (در واقع میزان عزت نفس و احترامی که مرد برای خود قائل است به میزان احترام و ارزشی است که همسر آن مرد برای وی قائل میباشد)

- نیازهای زنان:

۱) عطوفت و مهر ورزی.

۲) گفتگو و درد دلهای صمیمانه. ارتباط تعاملی و همدلانه.

۳) صداقت و صراحت.

۴) حمایت مالی.

۵) همسری که خانواده اولویت زندگی وی باشد.

۶) همسری دلسوز، محافظت کننده، پشتیبان.

۷) امنیت، اعتماد بنفس و تائید.

۸) یک همسر وفادار و متعهد.

۹) جدی گرفتن مشکلات کوچک آنها.

۱۰) توجه و رغبت نشان دادن به احساسات، عقاید، پیشنهادات و کارهای روزمره آنها.

۱۱) احساس اینکه آنها یک شریک عشق ورزی میباشند و نه تنها یک ابزاری جنسی.

۱۲) قدردانی از زحمات آنها.

۱۳) همسری که در حضور دیگران به آنها احترام گذاشته و به وجودشان ببالد.

۱۴) بخشی از زندگی شوهر خود بودن: همسری که اهداف و مسائل شغلی خود را با آنها در میان می گذارد.

۱۵) نزدیکی: در آغوش گرفتن آنها.

www.takbook.com

www.takbook.com

۱۶) پذیرش آنها همانگونه که هستند. به آنها اجازه دهیم تا کامل نباشند و زیبایی ظاهری، شخصیت و موفقیتهای آنها را تصدیق کنیم.

۱۷) همسری که پدر خوبی برای فرزندان آنها باشد.

۱۸) یک هدیه کوچک و یا یک یادداشت عاشقانه از سوی همسران خود.

۱۹) یک مرد با اعتماد بنفس.

۲۰) یک مرد قدرتمند (از لحاظ جسمی، مالی و یا شخصیتی) اما در عین حال مهربان.

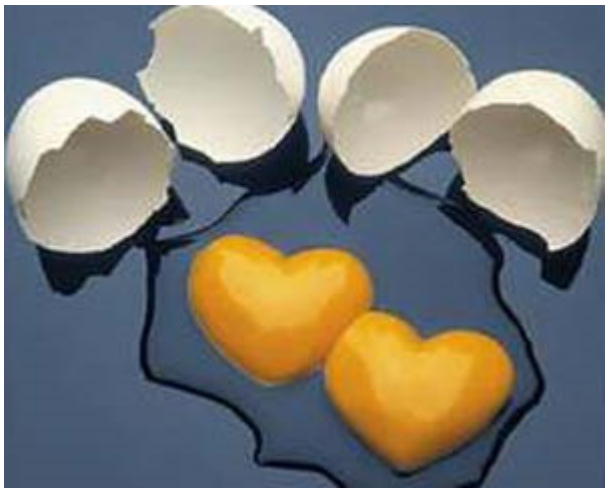
http://amirkaber.blogfa.com/۸۷۰۲.aspx

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=104947

vista.ir
Online Classified Service

نیمروی عاشقانه



اگر بر این باورید عشقی که از آغاز ازدواج نسبت به همسرتان داشته‌اید بدون تلاش شما تا ابد باقی خواهد ماند و همواره در زمان بروز مشکلات به کمک شما خواهد آمد، در اشتباهید.

متاسفانه اگر برای تازه نگه داشتن عشق‌تان تلاش نکنید، خیلی زود روابط گرم زناشویی به سردی یک عادت روزانه خواهد شد!

اگر شما هم از آندسته آقایانی هستید که تصمیم دارید در روابط خود با همسرتان همواره معجزه ی عشق را به وضوح ببینید، می‌توانید روی ایده‌های کاملا عملی این مقاله حساب کنید:

فکر نمی‌کنم برای اجرای یک نقشه ی عاشقانه، پختن نیمرو کار سختی باشد.

یک شب به همسرتان بگویید که قصد دارید شما شام را آماده کنید! به شرطی که او وارد آشپزخانه نشود.

هر چند که همین پیشنهاد به تنهایی باعث رضایت خاطر همسرتان می‌شود، اما شما که یکی از مردهای موفق هستید همیشه برگی برنده در آستین خواهید داشت!!!

با سس قرمز روی نیمرو شکل یک قلب را بکشید، حتی می‌توانید کنار قلب‌تان جمله‌ای بنویسید. همه‌چیز بستگی به سلیقه ی خودتان دارد.

حالا وقت آن است که همسرتان را به صرف یک شام عاشقانه دعوت کنید.

اما اگر شما از آن دسته آقایانی هستید که دست به سیاه و سفید نمی‌زنید ولی می‌خواهید رمانتیک باشید؛ می‌توانید این روش را روی یک پیتزا اجرا کنید.

مطمئنا دیدن چهره ی همسرتان، زمانی که جعبه را باز می‌کند، باعث دلگرمی شما خواهد شد!

در این جا روی صحبت با خانم‌هاست. لطفا به همسران‌تان اجازه خوب بودن را بدهید!!! مطمئنا شما بیشتر از هر کس دیگر آن‌ها را می‌شناسید و قدرت پیش‌بینی رفتارشان را دارید، اما لطفا از این قدرت علیه نقشه‌های آقایان استفاده نکنید!

www.takbook.com

www.takbook.com

کافی است مچ همسرتان را وقتی مشغول آماده کردن مقدمات یک نقشه ی عاشقانه است بگیرید! آن وقت همه‌چیز عوض خواهد شد و شاید همسرتان دیگر به دنبال راهی برای نشان دادن علاقه‌اش نسبت به شما نگردد

منبع : دوستان

http://vista.ir/?view=article&id=99873

vista.ir
Online Classified Service

وابستگی اقتصادی و چند همسری دو روی سکه تفکر مرد سالارانه

چند همسری یکی از مرزهای دنیای کهن و دنیای تغییر یافته کنونی است. توجیهات موجود در این زمینه همراه با سکون گذشته دفن شده است و زنده نگه داشتن آن حداقل با توجیهات گذشته مقدور نیست. تفکر مردسالار با تمام وجود در مقابل چند چیز مقاومت عجیبی از خود نشان می دهد. یکی از آنها چند همسری است.

چند همسری بهره کشی جنسی دوران ماست. توجیهات آنها تایید انجماد فکری حاکمیت مردسالار فعلی است. حاکمیت مردسالار نه فقط به مفهوم دولت، که در معنای مجموع جامعه ما، از تفکر و اقتصاد و در نهایت دولت که حاکمیت را در مفهوم کلی آن شکل می دهند. راه های مقابله با تفکر مردسالار در ابتدا نشان دادن سیر تاریخی تکامل خانواده است و سپس نشان دادن تناقضات و اشتباهات فکری و روش شناختی آن. این قسمت آخر وظیفه ای است که به عهده اندیشمندان و به خصوص حقوقدانان است.

ساختار فکری مردسالار فعلی علاقه وافری به راندن جامعه به تفکر سابق دارد. تفکری که خواستگاری رفتن زن برای شوهرش را بسیار زیبا می داند و اتفاقاً تبلیغات جدیدی را برای فرهنگ سازی آن آغاز کرده است. برای شناخت نظام فعلی باید مجموع ساختار آنرا با هم، و نه جدا جدا بررسی کرد. مثلاً زن را موجودی احساسی که فاقد توانایی لازم در کنترل آن است می دانند؛ در نتیجه او را از قاضی بودن محروم می کنند. یا شهادت او را در بعضی موارد غیر قابل قبول و در بعضی موارد به عنوان شهادت ناقص یا با حضور مردان قبول می کنند. یا همانطور که ما معتقدیم اینگونه ازدواج، زن را جزو اموال مرد به حساب می آورد. پس طلاق حق غیر قابل واگذاری و ذاتی او می شود.

همینطور می توان تمام قوانین، دیدگاه انسان شناسی و... را بررسی کرد تا نتیجه آن به ما دید روشنی از نظام فعلی دهد. بحث فعلی درباره این مسئله است که یکی از مهمترین دلایل مقاومت نظام مردسالار در برابر منع چند همسری است؛ و آن نیازمندی اقتصادی زنان به مردان است. وابستگی اقتصادی زن به مرد جزو لاینفک نظام فعلی است. نظام مردسالار با استقلال کامل مالی زن، توان و نفوذ خود را تا حد زیادی از دست خواهد داد. که البته انعکاس این ترس در قوانین نیز دیده می شود. استقلالِ خرج کردن آنچه در اختیار دارد به رسمیت شناخته شده؛ ولی استقلال کسب درآمد به طور کامل به رسمیت شناخته نشده است. از طرفی با تبلیغات روزمره، اجتماع را تحریک به خانه نشین کردن زنان می کند. یعنی زنان چه به اجبار قانون و چه به اجبار فرهنگ، دوباره به کنج خانه ها و تحت استثمار مرد بازگردند.

نیازمندی اقتصادی زن به مرد به وجود آورنده شرایطی است که در آن زن توان مقابله با خواسته های نابجای مرد را از دست خواهد داد. زنان توانمند امروز نیاز به فرصت برابر با مردان دارند، تا خود به عنوان هویتی مستقل تعریف شوند. نفقه و مهریه کلاه گشادی است که بر سر زنان ما رفته است. نه مهریه و نه نفقه تضمین کننده رابطه سالم زناشویی یا برابری نسبی قانونی نبوده اند. تا زمانی که زنان از توان لازم در مقابله با

www.takbook.com

www.takbook.com

قدرت اقتصادی مردان را نداشته باشند، نباید انتظار داشت که قوانینی همانند چند همسری لغو شود.

اگر هم لغو شود همچنان این تفکر که مرد نان آور خانواده است، پس محق در بسیاری از حقوق است باقی خواهد ماند. ارزشهای جامعه ما در ثبات نیست و در حال تغییر است. این تغییر و بی ثباتی، خصوصیت جامعه در حال گذار است. گذاری که در جامعه ما از سنت به سمت مدرنیته است. در حالیکه از مهمترین مرزهای ارزشهای سنتی جامعه ما (و به خصوص قانون ما) وابستگی اقتصادی زن به مرد است. وابستگی ای که نابودی آن به اعتقاد نگارنده اولین و مهمترین گام به سوی رهایی زن است. زنی که کار می کند و نیروی مولد اجتماعی است به همان اندازه قدرت باروری، شخصیت و رشد اجتماعی، عزت نفس و اعتماد به نفس خواهد داشت. دیگر یک "من" دارد که این "من" مهمترین گام او برای رهایی است. خصوصیت مهم رسیدن به "من"، قویترین ابزار برای مبارزه با مردسالاری است. یکی از لازمه های مهم رسیدن به "من" پایدار، توجه به اقتصاد است و این از مهمترین برنامه های حال و آینده زنان باید باشد. مبارزه اصلی تری که در تمام جهان شاهد آن هستیم، مبارزه با تفکری است که زن را در سکس تعریف می کند. تعریف زن در سکس یعنی او را در بندگی و بردگی تعریف کردن. خواه این بندگی و بردگی قانونی باشد یا نه.

صد البته غیر قانونی کردن آن یکی از نخستین گامهاست. بردگی زن فقط در چند همسری نیست. چند همسری از نمودهای تعریف زن در سکس است. فحشا، یعنی کالایی کردن رابطه جنسی هم یکی دیگر از جنبه های آن است. لغو چند همسری بدون توجه به گسترش فحشا فقط یک تغییر فرم است نه تغییر محتوا. زمانی که هیچ زنی بنا به دلایل اقتصادی خود را به مردی واگذارنکند، آنگاه نقطه آغاز چرخش به سمت تک همسری واقعی است.

جنبه های بسیار زیادی از تعریف زن در سکس وجود دارد که در این مقاله نمی گنجد. اما آنچه اهمیت دارد توجه به تولید اجتماعی زن، برای از میان برداشتن خودکار بسیاری از نابرابری هاست. تغییر نگرش حاکمیت در معنای چند گانه آن بدون توجه به استقلال کامل مالی زن، و ورود به عرصه تولید اجتماعی شدنی نیست. اگر هم محقق شود به هیچ عنوان پایدار نیست.

قانون ما چند همسری را حق ذاتی مرد می شمارد؛ و یکی از مهمترین دلایل آن تامین معاش خانواده توسط اوست. که البته با لایحه جدید حمایت از خانواده نیز بر استثمار اقتصادی زن بیش از پیش تاکید شده است. یعنی قانون ما سعی می کند دوباره یک گام به سمت گذشته بردارد. تحت فشار گذاشتن زن یا دادگاه برای مجوز چند همسری سرپوشی است بر این واقعیت که زنان تا زمانی که نانخور مردان باشند نمی توانند و نباید در برابر خواسته های آنها مقاومت کنند. کمپین یک میلیون امضاء از آغاز کار خود، اصل را بر کرامت انسانی و برابری ذاتی انسانها قرار داده است. کمپین به دنبال این است که زنان را نیز آموزش دهد تا جیره خوار مردان نباشند و از خود هویتی مستقل داشته باشند. آنها باید بتوانند در برابر این دو سلاح مهم مردسالاری که قانون و توان مالی است مقاومت کنند. کمپین آغاز مبارزه ای بی امان بر علیه قوانین تبعیض آمیز بوده است. از طرفی خود اثر کمپین، یعنی آگاهی دادن به زنان درباره منشاء فرودستی آنان، دستاورد مهمی است. زنان باید توان مقابله با تصویر توجیهات فکری نظام مردسالار با خود را داشته باشند.

یعنی تفکری که او را نیازمند و ضعیف می داند. باید به آنها ثابت کرد که اینک زمانه تغییری اساسی در تمام قوانین مربوط به آنهاست. آرمان کمپین تا آنجا ادامه خواهد داشت که زنان، هویتی مستقل، چه در قانون و چه در اجتماع داشته باشند. امروز، صدای مخالف ما شنیده شده است. جامعه تغییر کرده و ایرانیان می دانند که دوران بهره کشی جنسی، حداقل به این شیوه گذشته است. زنان نیازمندی و هویت وابسته سابق را نمی خواهند. آنها نمی خواهند که همانند کالایی باشند که اجازه خریدش، اثبات توان مالی باشد. زن برده یا کالا نیست که مرد هر تعداد از آن را که پولش اجازه داد داشته باشد.

زمانی که یک آهن ربا را به سمت یک آهن بگیریم آهن خنثی است و جذب آهن ربا می شود. فرقی هم ندارد کدام قطب آهنربا را به سمت آن بگیریم. اما زمانی که آهن از حالت خنثی درآید و خود آهنربا شود، دیگر خنثی نیست و نسبت به قطب مثبت و منفی آهنربا عکس العمل نشان می دهد. خانواده کوچکترین نهاد اجتماعی است. وقتی عضوی از خانواده بر خلاف سنت رفتار می کند آنگاه علی رغم مخالفت اعضای بزرگتر خانواده این تغییر عینی شده و احتمالاً ادامه پیدا می کند. یعنی او خود دارای ارزشهایی است و آهنربا شده است.

مجموع خانواده ها در اجتماع حرکتی را به سمت مدرنیته شروع کرده اند که هر قدر هم برنامه هایی در جهت عقب گرد به مرحله اجرا درآید بیشتر و بیشتر نسبت به آن معترض می شوند. ارزشهایی که در مجموع جامعه ایجاد شده است، دافعه عجیبی پیدا کرده است. ارزشهایی که از دل ستم جنسی به زن درآمده و خود را محق می داند. برای خود استدلال و برنامه دارد. برنامه های مختلف ذی نفعان مردسالاری در فرهنگ سازی وابستگی زن به مرد و به خصوص چند همسری اعتراضات عمومی را بیشتر خواهد کرد. اجتماع ما دیگر در مقابل سنت خنثی نیست و نسبت به

www.takbook.com

www.takbook.com

آن عکس العمل نشان می دهد. زنان جامعه فهمیده اند که مهریه و نفقه پاسخ مناسبی به نابرابری حقوقی نیست و در نخستین گام باید استقلال مالی کامل کسب کند.

منبع : مجله اجتماعی عرصه

http://vista.ir/?view=article&id=358526

vista.ir
Online Classified Service

وابستگی و استقلال سالم و ناسالم

استقلال برخلاف وابستگی، برای بسیاری، وضعیت خوشایندی به نظر می آید. در روابط بین انسان ها به خصوص در روابط زناشویی برخی تلاش می کنند تا خود را مستقل و خودمختار نشان دهند. در حالی که بدون آشنایی با استقلال سالم، چیزی جز آشفتگی و اختلاف حاصل نمی شود.وابستگی و استقلال ناسالم ناشی از ترس ما از تنها ماندن و پذیرفته و تأیید نشدن است. چنین ترسی در نهایت منجر به آن می شود که ما نتوانیم «واقعی» باشیم و هنگامی که واقعی نیستیم، نمی توانیم چیزی که به راستی هستیم یعنی خود «حقیقی» مان باشیم و همچنین نمی توانیم روابط سالمی با خود، دیگران و قدرت مطلق این جهان یعنی خداوند، برقرار کنیم. در این وضعیت ما در حالت «هم وابستگی» بسر می بریم و «هم وابسته» می شویم. یعنی با خود دروغینی زندگی می کنیم که از طریق عادات وسواس گونه، اعتیادها و دیگر اختلالات به حیات خود ادامه می دهد.آشنایی با وابستگی و استقلال سالم و ناسالم در روابط بین فردی و آگاهی از برخی از ویژگی های رفتاری مربوط به آنها می تواند مفید باشد.

وابستگی سالم

در وابستگی سالم، ما در زمان مناسب و هنگام نیاز، به شکل روشن و مستقیم درخواست کمك می کنیم و اگر کمکی ارائه شود آن را می پذیریم و در روابط، به خصوص با افراد مورد علاقه احساس امنیت و اعتماد می کنیم. روابط در وابستگی سالم صمیمی بوده و هر شخص در آن واقعی و صادق است، همچنین رابطه دو طرفه بوده و هر یك به طور برابر سهم مشارکت خود را می پذیرد. به طوری که برای همدیگر اهمیت قایل شده و به یکدیگر احترام می گذارند.در وابستگی سالم، دو طرف انعطاف پذیرند و این نیز به معنی داشتن حد و مرزهای سالم است. آنان فریبکار نیستند و برای رسیدن به خواسته هایشان دیگران را کنترل نمی کنند. بنابراین در این رابطه، کسی احساس نمی کند مورد سوءاستفاده و بهره کشی قرار گرفته است. هر دو طرف در حالی که به نیازهای خود توجه دارند و از خود مراقبت می کنند نسبت به هم مهربان و همدل هستند و در کنار آن به میزان مناسبی فعالیت های خودانگیخته و خودجوش دارند.شخص وابسته سالم در روابط خود احساس خوبی دارد و از برقراری رابطه صمیمی با کسانی که وابستگی و استقلال ناسالمی دارند پرهیز می کند. او از معنویت و گسترش رابطه خود با قدرت مطلق هستی بخش جهان آگاهی داشته و آن را تجربه می کند.

وابستگی ناسالم

در وابستگی ناسالم، دو طرف در درخواست کمك و پذیرفتن آن و نیز در اعتماد کردن مشکل دارند. آنان انعطاف ناپذیر، خشك و سخت گیرند. ضمناً

www.takbook.com

www.takbook.com

با فریبکاری و به شکل غیرمستقیم تلاش می کنند دیگران را تحت نفوذ خود قرار دهند و کنترل کنند، بارها رفتارهای نامناسب را تحمل می کنند و اغلب به دیگران اجازه می دهند فراتر از حد و مرزهای خود، در انتظارات و درخواست هایشان زیاده روی کنند و گاه فورانی از خشم های انفجاری از خود نشان می دهند، بیش از اندازه پذیرنده یا طرد کننده هستند، تندخو، بددهن و معترض و یا بی احساس و کرخ هستند، فعالیت هایشان خودجوش نبوده و صحنه سازی شده است، معمولاً درگیر روابط با دیگر افراد هم وابسته یا سوءاستفاده گر هستند. به جای آن که به چنین روابطی خاتمه دهند مایلند مانند یك قربانی این روابط را ادامه دهند. خواهان آن هستند که دیگران نسبت به ایشان دلسوزی و ترحم کنند. به دلیل آن که با حالت های رفتاری خود آشنایی بیشتری دارند در ارتباط با افراد وابسته سالم، احساس بی حوصلگی می کنند. اغلب احساس می کنند زندانی، گرفتار و بدشانس هستند و به درستی معلوم نیست که آیا آنها رابطه سالمی با هستی بخش جهان دارند یا نه.

استقلال سالم

کسانی که از استقلال و خودمختاری سالمی برخوردارند به شکل سالمی نیز وابسته اند. در فعالیت های خودجوش و شراکتی با دیگران همراه می شوند. به اشتباهات خود اعتراف می کنند و در زمان مناسب و در صورت نیاز در مورد مشکلی که در زندگی با آن روبه رو هستند کمك می خواهند و اگر به آنها پیشنهاد کمك شود آن را می پذیرند. در اغلب اوقات با خود و با دیگر افراد ایمن، واقعی و صادقانه عمل می کنند. آنها به وجود خود حقیقی شان آگاهند و به آن اعتماد دارند و به لحاظ تجربی، خود حقیقی شان را به قدرت مطلق مرتبط ساخته اند، بنابر این از زندگی لذت می برند و احساس رضایت و خوشبختی می کنند. متواضع و فروتن هستند. آنها در صورت نیاز هم می توانند قاطع و راسخ باشند و هم انعطاف پذیر، بدون این که به دیگران صدمه بزنند و آنها را ناراحت کنند. نیازهایشان را برآورده می کنند، به توانایی هایشان آگاه هستند و مایل نیستند دیگران را کنترل کنند، فریب دهند.و استثمار کنند. آنها با خود و همین طور با دیگران مهربان هستند. از رابطه با کسانی که وابستگی و خودمختاری ناسالمی دارند پرهیز می کنند. آنها آزاد و در حال رشد و تحول هستند.

استقلال ناسالم

کسانی که استقلال و خودمختاری ناسالمی دارند، تظاهر می کنند که امور را تحت کنترل دارند، مستقل هستند و نیازی به کمك دیگران ندارند. از آنجایی که خود را بسیار خودمختار می دانند و به استقلال خود می بالند، اغلب فکر می کنند بسیار بهتر از دیگران هستند. راحت طلب بوده و با دیگران انتقادی و دفع کننده برخورد می کنند. اغلب با هم وابسته ها رابطه دارند، تندخو و بددهن هستند. دشنام می دهند و کتك کاری می کنند. وسواسی عمل می کند. معمولاً گوشه گیر و منزوی اند. زمانی که در رابطه ای قرار می گیرند در اعتماد کردن با اشکال مواجه می شوند. اغلب حد و مرزهایی خشك و غیرقابل انعطاف و گاهی بسیار و بی در و پیکری دارند. عمداً یا سهواً دیگران را تحت کنترل خود می گیرند، آنها را فریب داده و استثمار می کنند.آنان جنبه های مهم و حیاتی زندگی درونی شان را انکار کرده و به آن بی توجه هستند. نسبت به خود حقیقی شان آگاه نبوده و آن را درك نمی کنند، بنابر این از اصیل و واقعی بودن در روابط ناتوان هستند و در برقراری رابطه ای تجربی، عملی و رضایت بخش با خداوند، مشکل دارند.

نتیجه: تنها با برقراری تعادلی موزون بین وابستگی سالم و استقلال سالم به هویت حقیقی خود دست می یابیم و می توانیم رابطه سالمی با خود و دنیای بیرون از خویش برقرار سازیم. یعنی روابطی که در آن ضمن حفظ «استقلال» خود «وابسته» هم باشیم.

می خواهم:

بدون اسارت دوستت بدارم

با آزادی در کنارت باشم

بدون اصرار تو را بخواهم

با احساس گناه ترك ات نکنم

با سرزنش از تو انتقاد نکنم

و با تحقیر به تو کمك نکنم

و اگر تو نیز با من چنین باشی،

یکدیگر را غنی خواهیم کرد

ویرجینیا ستیر

تهیه و تنظیم: حسام الدین معصومیان شرقی

www.takbook.com

www.takbook.com

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=210661

vista.ir
Online Classified Service

وابستگی یا استقلال

تمایل به استقلال (و یا گاهی وابستگی) مسئله ای است که تقریباً زندگی همه زن و شوهرها را با چالش روبه رو می کند و این به دلیل تمایل فطری بشر به آزادی و استقلال است. میزان این تمایل در بین افراد مختلف متفاوت است. در صورتی که زن و شوهر افرادی مستقل باشند، در این صورت ارتباط کمتری بین آنها وجود خواهد داشت و آنها احساس دوستی عمیق نسبت به یکدیگر را نوعی دربند بودن تلقی می کنند. در مقابل اگر یکی از زوجین نیز به دیگری وابستگی شدید داشته باشد، طرف مقابل درصدد فرصتی برای یافتن آزادی است.

گاهی این احساس وابستگی به گونه ای دیگر ظهور پیدا می کند. مثلاً وقتی مردی به همسرش که تمام وقتش را صرف نگهداری از بچه ها می کند، احساس حسودی می کند، زن خواستار تغییر و رهایی از وابستگی همسرش می شود. دلیل بروز این مشکلات عدم وجود هماهنگی در تمایلات زن و شوهر نسبت به آزادی و عدم آگاهی از شیوه های برقراری ارتباط در این زمینه است. برای نمونه در مثال بالا مرد بیشتر به محبت همسرش وابسته است. در این گونه موارد زوجین باید صریحاً خواسته خود را بیان کرده و با شیوه صحیح درصدد تعمیق روابط خود برآیند. در واقع آنها باید بین نیاز خود به استقلال و آزادی و برقراری یک رابطه نزدیک و صمیمی با همسرشان تعادل برقرار کنند.

▪ زن و شوهر باید به بررسی درون خود پرداخته و نیازهای واقعی خود را بشناسند. آنها نباید احساسات و تفکرات خود را مخفی کنند، بلکه باید با بیان آنها راه های افزایش صمیمیت را به شریک زندگی خود رهنمون سازند.

▪ با آغوشی باز پذیرای نظرات و نیازهای همسر خود باشند. از قضاوت های زود هنگام پرهیز کرده و هرگز گذشته ها را یادآور نشوند. با این روش بسیاری از ترس ها و نگرانی ها در روابط از بین خواهد رفت. زن و شوهر باید به هنگام گفت وگو با همسر خود تنها مواردی را به یاد بیاورند که به واسطه آنها به او افتخار می کنند. با این شیوه به مرور تصورات ذهنی فرد نسبت به همسرش تغییر کرده و صمیمیت بین آن دو افزایش پیدا می کند.

▪ هرگز رفتار تهاجمی و دفاعی نسبت به همسر خود نداشته باشند. باید به لحن صدا هنگام بیان خواسته ها، رفتار غیرکلامی و شیوه به کار بردن کلمات بسیار توجه کرد. در صورتی که همسران این توان را در خود نمی بینند، می توانند فردی را به عنوان واسطه قرار دهند. در واقع عشق و دوستی چیزی جز احترام و بزرگ داشتن متقابل نیست که درک متقابل و نیاز به استقلال را نیز در برمی گیرد. برخی از زوجین در طول زندگی خود هرگز این پرسش را با خود مطرح نمی کنند که همسر من تا چه حد به آزادی و وابستگی نیاز دارد تا احساس امنیت، شادمانی و صمیمیت کند با توجه به این سؤال و یافتن پاسخ آن است که زندگی تحکیم خواهد یافت.

www.takbook.com

www.takbook.com

[مریم نورامینی]

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=123957

vista.ir
Online Classified Service

واقـعیت ها را بپـذیـرید

زن و شوهری را در نظر بگیرید که برای شما الگوی یک زوج موفق‌اند. آنها با یکدیگر رفتار خوبی دارند، به هم احترام می‌گذارند و زندگی مالی مستحکمی بنا نهاده‌اند؛ به خواسته‌های هم ارج می‌نهند و در نهایت زوج موفقی به نظر می‌رسند. این طرز فکر شما، یک روز در حالی که مشغول خوردن شام و گفتگوی خانوادگی هستید، به یکباره با شنیدن خبر جدایی آن زوج به هم می‌ریزد. هر چه فکر می‌کنید نمی‌توانید علتی منطقی برای این اتفاق بیابید. همه گوشه‌ها و زوایای مغزتان را می‌کاوید تا نشانه‌ای دال بر مشکلات زناشویی آن زوج بیابید. اما به نتیجه خاصی نمی‌رسید. چه اتفاقی می‌افتد که روابط عاطفی و پیوندهای خانوادگی و اجتماعی از بین می‌روند و جدایی جای آنها را می‌گیرد؟ حتماً دلیلی هست. ولی ناشناخته‌تر از آن است که شما به وجودش پی ببرید.

● مراحل چهارگانه مرگ عاطفی

زوال و مرگ روابط عاطفی در ۴ مرحله اتفاق می‌افتد:

۱) مخالفت

۲) رنجش و عصبانیت

۳) طرد و نپذیرفتن

۴) سرکوبی در اینجا به سیر و روند این فرایند نابودکننده روابط عاطفی خواهیم پرداخت:

● مخالفت

در هر نوع رابطه‌ای که میان دو انسان شکل می‌گیرد، همیشه درجه‌ای از مخالفت وجود دارد و تضادهای فکری و رفتاری جزیی طبیعی از روابط میان فردی ما را تشکیل می‌دهند. اما مخالفت می‌تواند درجات مختلفی داشته باشد. مخالفت پنهان در برابر مخالفت آشکار. صحنه‌ای را در نظر بگیرید که در یک مهمانی خانوادگی بزرگ نشسته‌اید و همسر شما در حال تعریف خاطره‌ای از شما است که اصلاً دوست ندارید دیگران چیزی درباره آن بدانند؛ مضاف بر اینکه این چندمین باری است که همسرتان این داستان را با آب و تاب تعریف می‌کند. شما شروع به خودخوری می‌کنید یا طوری به وی نگاه می‌کنید که بفهمد مایل به تعریف داستان توسط وی نیستید. این درجه خفیفی از مخالفت است در برابر اینکه شما با صدای بلند وی را از گفتن داستان منع کنید. راه دیگری هم وجود دارد؛ سعی می‌کنید خود را آدم متمدنی نشان بدهید که این موضوعات کوچک برایش مهم نیست و از مطرح شدن آنها در جمع حتی لذت هم می‌برد !

اگر کمی به زندگی روزانه خود دقت کنید، متوجه می‌شوید که در زمینه ابراز مخالفت‌های بجا و به موقع تا چه حد فعال هستید. آیا حفظ ظاهر می‌کنید و در درون خود خوری؟ آیا مستقیماً ناراحتی خود را به شخص مقابل انتقال می‌دهید؟ بیشتر مردم مخالفت‌های خود را به بهانه بد جلوه کردن در نظر دیگران ابراز نمی‌کنند و تظاهر می‌کنند که چنین احساسی ندارند. آنچه در این گونه موارد افراد به خود می‌گویند، این است: «این

www.takbook.com

www.takbook.com

مسأله بزرگی نیست، این قدر ایرادگیر نباش، هیچکس کامل نیست، فراموش کن چرا دردسر درست می‌کنی؟»

در زمینه عاطفی و در زندگی زناشویی این مسأله مخالفت به کرات اتفاق می‌افتد. زیرا تعداد تعاملات میان فردی زوجین خیلی زیادتر از انواع دیگر روابط است و به همین نسبت احتمال بروز اختلاف میان آنها بیشتر است. اگر مخالفت‌های کوچک خود را بیان نکنید و با توجه به تعداد موارد پیش آمده، از خیر مطرح کردن آنها بگذرید، این مخالفت‌های کوچک جمع شده و کم‌کم به علامت هشداردهنده بعدی یعنی رنجش و عصبانیت تبدیل می‌شوند. حال کمی‌به زندگی با شریک عاطفی خود فکر کنید و اتفاقات هفته گذشته را مرور کنید و مواردی را که با همسرتان در زمینه آنها اختلاف داشتید، به یاد آورید. طرز برخورد شما با این اختلافات چگونه بوده است؟ طرز برخورد شما با این مخالفت‌ها در وهله اول شاخص خوبی برای سلامتی ازدواج شما است.

- رنجش و عصبانیت

عصبانیت و رنجش، نوع شدیدتر مخالفت‌هایی است که روی هم جمع شده‌اند و به صورت احساس تنفری موقتی ابراز می‌شوند. در این مرحله شما فرد مقابل را سرزنش و ملامت می‌کنید و فرد مقابل هم عکس‌العمل نشان می‌دهد و شما را مورد حمله قرار می‌دهد. خیلی مواقع که سر موضوع کوچک و بی‌ربطی دعوای بزرگی راه می‌افتد، علت آن را باید در جای دیگر و موضوع دیگری جستجو کنید. از اثرات رنجش و عصبانیت می‌توان به جدایی عاطفی موقت بین شرکای عاطفی اشاره کرد. عصبانیت با فشار روحی زیادی همراه است و انرژی زیادی از شما می‌گیرد. اگر رنجش و عصبانیت، مدام تکرار شود، شما در مقام جلوگیرنده آن، با به درون ریختن این عصبانیت و رنجش و انباشت انرژی منفی بسیار در درون‌تان پا به مرحله سوم می‌گذارید.

- طرد و نپذیرفتن

بعد از یک دعوای مفصل، در را به هم می‌کوبید و از منزل خارج می‌شوید، در حالی که احساس یاس و پوچی سراسر وجودتان را فرا گرفته است. این در حالی است که از جار و جنجال و دعوا هم خسته‌اید و منزل را برای رسیدن به آرامش ترک کرده‌اید. در حقیقت از همسر خود فرار کرده‌اید. این مرحله ممکن است به صورت دیگر و در درون منزل اتفاق بیفتد. شما در منزل و زیر یک سقف هستید ولی به یکدیگر بی‌اعتنایی می‌کنید و یکدیگر را مورد بی‌توجهی قرار می‌دهید. در واقع وی را هم از دیده و هم از دل بیرون می‌کنید. این مرحله می‌تواند یک ساعت به طول بینجامد و لی تا چند روز و چند هفته هم ممکن است طول بکشد. بیشتر جدایی‌ها و طلاق‌ها در این مرحله اتفاق می‌افتد. این دوره بحرانی‌ترین دوره اختلافات و در حقیقت زمان به زانو در آمدن آخرین تلاش‌های عاطفی طرفین برای بقای زندگی مشترک‌شان است. در طرد و نپذیرفتن، آن‌قدر فشار روحی و تنش زیاد می‌شود که فرد در طلب فضایی تازه و آرام برای خود است و این گونه از زندگی زناشویی خود عقب‌نشینی کرده، میدان مبارزه را ترک می‌کند، در حالی که پیوندهای عاطفی‌اش آخرین نفس‌ها را می‌کشد.

اما طرد و نپذیرفتن هم می‌تواند لاینحل باقی بماند و با تکرار و انباشت در طول یک دوره زمانی، شما را به مرحله نهایی گسست عاطفی‌تان سوق دهد.

- سرکوب

گوشه‌ای از رستوران، ساکت و تنها و عبوس نشسته‌اید و زندگی خود را مرور می‌کنید. به زندگی مشترک با همسرتان و تمام زحماتی که برای این زندگی مشترک متحمل شده‌اید، فکر می‌کنید. تمام لحظات شیرین زندگی زناشویی خود و نظرات خانواده و فامیل درباره زندگی‌تان را از خاطر عبور می‌دهید و به حرف‌های آنها بعد از جدایی خود فکر می‌کنید. در این لحظه در یک عکس‌العمل طبیعی، شما نمی‌خواهید در نظر دیگران آدم شکست خورده‌ای به نظر برسید. پس باید کاری بکنید و همه این زندگی خوب را نجات دهید. به یکباره همه چیز مرتب می‌شود و کدورت‌ها از وجودتان رخت می‌بندند. اینجاست که شما در دام سرکوبی افتادید و همه احساسات منفی و عصبانیت و رنجش و طردهای مداوم خود را سرکوب کرده‌اید تا آبروی‌تان حفظ شود و خانواده‌تان پابرجا بماند. در این لحظات شما با خود می‌گویید: «بیشتر از این ارزش جنگیدن ندارد؛ بگذار همه چیز را فراموش کنم؛ خسته‌تر از آنم که بتوانم با موضوع سر و کله بزنم.» سرکوبی نوعی احساس کرختی و بی‌حسی است. شما دیگر احساسات منفی خود را حس نمی‌کنید. اما در مقابل بهای بزرگی می‌پردازید و دیگر احساسات مثبت خود را نیز لمس و درک نخواهید کرد.

شما از نظر عاطفی فلج شده‌اید و تا پایان عمر، یکنواخت و بی‌احساس به نمایش کسالت‌آور زندگی خود ادامه می‌دهید.

ماسکی از لبخندها و احترامات ساختگی به چهره می‌زنید و دیگر شور و نشاط سابق را ندارید. زندگی‌تان قابل پیش‌بینی و کسل‌کننده می‌شود و خستگی مزمن جسمی به سراغ‌تان می‌آید. آنچه این مرحله را فاجعه‌آمیز می‌کند، نوع رابطه‌ای است که بین زوجین وجود دارد.

به این ترتیب که همه‌چیز خوب و مرتب به نظر می‌رسد و طرفین به ظاهر زندگی خوبی در کنار یکدیگر دارند؛ اما در واقع بسیاری از استعدادها و

www.takbook.com

www.takbook.com

مهارت‌های عاطفی خود را فراموش کرده‌اند و به یک نیمه مرده ماشینی تبدیل شده‌اند که زندگی محدود و بی‌طراوتی را دنبال می‌کند و خبر بد این است که در این مرحله خود فرد هم احساس می‌کند که خوشبخت است و زندگی خوبی دارد، غافل از اینکه بسیاری از قسمت‌های وجودش در حالت نیمه خاموش به سر می‌برد. هر دو طرف در این مرحله یاد گرفته‌اند چه انتظاراتی داشته باشند و چه انتظاراتی را نداشته باشند.

● در انتهای سخن

عده زیادی از ما در مراحلی یا در همه زندگی خود درگیر این مرگ عاطفی می‌شویم. اما علاج کار در کجاست؟

مسلماً در روراست بودن با خود و دیگران و بیان مخالفت‌ها در همان زمان شکل‌گیری و ابراز ناراحتی و رنجش‌ها در مرحله بعد. در کنار پرورش این عادت پسندیده، فراگیری و تمرین مهارت‌های حل مسأله و گفتگوی معطوف به نتیجه عینی و مؤثر نیز باید در دستور کار قرار گیرد. اگر در حال حاضر در گیر این مراحل هستید، وضعیت خود را کامل تشریح کنید و با در نظر گرفتن هدف‌های کوچک و دست یافتنی قدم به قدم از مرگ عاطفی خود فاصله بگیرید. مهم‌ترین قدم، پذیرش واقعیت وجود اشکال در زندگی‌تان است. زیرا بزرگی می‌گوید: «زمانی که آگاهی به وجود می‌آید، تغییر آغاز می‌شود.»

منبع : نوآوران فناوری اطلاعات

http://vista.ir/?view=article&id=340840

vista.ir
Online Classified Service

والاترین هدف زندگی مشترک چیست؟

زوجیت، قانون حیات و بقاست و انتخاب همسر، حساس‌ترین و پیچیده‌ترین مسئله در طول زندگی هر فرد می‌باشد. در ازدواج‌های مناسب، زوج ها به آرامش، و رشد و بالندگی لازم دست می‌یابند: خلاقیت‌های خود را بروز می‌دهند و هویت خود را تکمیل می‌کنند.

مهارت در همسرداری همانند هوشیاری، سلامتی، خودباوری، اعتماد به نفس، کامیابی، شادابی،و... یادگیری است: آگاهی از تفاوت‌ها و نیازها و خواسته‌های خود و همسر، دانستن این که چگونه به نیازهای خود و همسر پاسخ درست و شایسته دهیم .در واقع اگر علم و آگاهی نباشد، رفتار و عمل درست نیز صورت نمی‌گیرد: بنابراین علم، آگاهی، عمل و هوشیاری است که زندگی مشترک را به شادکامی و کامیابی سوق می‌دهد. به علاوه با علم و آگاهی و هوشیاری است که می‌توان ارتباط بهتر، تفاهم شایسته‌تر، هماهنگی مناسب‌تر و تعهد پایدارتری به وجود آورده و زندگی مشترک را در مسیر رضایت واقعی و بالندگی قرار داد.

بسیاری از مردم، این را نمی‌دانند که هیچ فردی هیچ وقت، کاری را به خاطر دیگران انجام نمی‌دهد. چرا که انسان برای داشتن احساس خوب، هر کاری را به خاطر دور شدن یا کاستن از درد، رنج و عذاب و کسب لذت و آرامش بیشتر انجام می‌دهد. بنابراین، کسانی که فکر می‌کنند به خاطر همسر و فرزند، مادر، پدر، خواهر، برادر، دوست، فامیل و... کاری انجام داده به خاطر آنان فداکاری و گذشت می‌کنند، دچار اشتباه هستند: چرا که اگر کنش

www.takbook.com

www.takbook.com

و واکنش‌های ارائه شده در هر موردی انجام نمی‌گرفت، خود فرد از نظر احساسی، عاطفی، حمایتی، جنسی، درآمدی و.... دچار احساس بد یا بدتری می‌شد. به‌عبارت ساده، برای کاهش یا دور شدن و جلوگیری از درد و رنج و یا کسب لذت بیشتر است که افراد، آگاهانه یا ناخوداگاه، واکنش‌های لازم را از خود نشان می‌دهند ولی ندانسته، آن‌ها را به حساب مهر، محبت، از خودگذشتگی و فداکاری خود می‌گذارند:

زنان و مردان در ابراز نیازهای مشابه، به شیوه‌های متفاوتی عمل می‌کنند.

خانم‌ها این توانائی را دارند که احساس‌ها، اندیشه‌ها و علاقه‌های خود را به راحتی به دیگران ابراز کنند و به راحتی با احساس‌های دیگران هم‌نوا شوند. بیان احساس و ابراز عواطف برای زنان به راحتی صورت می‌گیرد و در شگفت‌اند که چرا همسران‌شان به راحتی احساس خود را بیان نمی‌کنند که بیان احساسات برای بسیاری از مردان، کاری دشوار و سخت است: چون بیشتر مردان فکر می‌کنند. که همسران‌شان باید بدانند که "من او را دوست دارم و نیازی به گفتن نیست" در حالی که زنان دوست دارند شوهرانشان محبت و احساس‌های خود را ابراز کنند و آنان بگویند که چه قدر دوست شان دارند. اگر مردی یاد بگیرد احساس‌ها و علاقه‌ها و رویاهای خود را بدون ترس و تشویش بیان کند، می‌تواند ارتباط خوب و عالی با خود و همسرش برقرار نماید: با صمیمیت و بهبود رابطهٔ زناشوئی است که هر دو طرف از زندگی مشترک راضی‌تر می‌شوند. زنان مدیر و آگاه می‌توانند به همسران خود، در بیان احساس‌ها و بروز عواطف و ایجاد صمیمیت بیشتر، کمک کنند.

● خانم‌ها و آقایان بدانند که :

افرادی که اعتماد به نفس بالائی دارند، با خود و دیگران روراست هستنند و علاقه‌ها و احساسات خود را با شجاعت، قدرت و به راحتی بیان می‌کنند. افراد معروف و مشهور، چون از اعتماد به نفس بالائی برخوردار هستنند، به راحتی امیدها، آرمان‌ها، ترس‌ها، و ضعف‌های خود را برملا می‌سازند یا ترس‌ها و افشاگری در مورد سختی‌های گذشتهٔ خود، نه تنها از نظردیگران کوچک نمی‌شوند، بلکه مورد تحسین افراد جامعه هم قرار می‌گیرد. افراد ضعیف به علت این که از اعتماد به نفس پائینی برخوردار هستنند، احساس‌ها و عواطف و علاقه‌های خود را سرکوب کرده و خود واقعی را پشت نقاب، پنهان ساخته و جرأت بیان و بروز آن را ندارند، به این علت راجع به امیدها، آرزوها، ترس‌ها و ضعف‌های خود، کمتر سخن می‌گویند.

● خانم‌ها بدانند که:

مردان، رقابتگر، خویشتن‌دار و برتری طلب بوده و با اتکاء به نفس بیشتر، دنبال قدرت بیشتری هستنند و در مسابقه زندگی، می‌خواهند از دیگران جلو بیفتند تا ارزش بیشتری در چشم دیگران و همسرشان داشته باشند.

هر مردی با توجه به معیار و ارزش خود سعی می‌کند از نظر اقتصادی، سیاسی، اجتماعی، هنری، ورزشی، و یا مجموعه‌ای از آن‌ها، از دیگران جلو بیفتد و در مسابقهٔ زندگی برنده شده و برتری خود را به رخ دیگران بکشد تا ارزش فردی خود را بالا ببرند و احساس بهتری نیست به‌خود داشته باشد. به‌عنوان نمونه، بیشتر مردم به این علت دنبال پست و مقام مهم می‌روند یا دنبال ثروت زیادی هستنند که با جذب قدرت، پول و شهرت فراوان، ارزش بیشتری کسب کنند و برتری خود را به دیگران نشان دهند و احساس رضایتمندی بیشتری نسبت به‌خود پیدا کنند.

● خانم‌ها و آقایان بدانند که:

بسیاری از مردان وقتی به آرمان‌ها و هدف‌های خود نمی‌رسند، برای این که خود را از درد و عذاب تحقیر درونی خویش و تحقیرها و سرزنش‌های دیگران رها سازند، تحت تاثیر "مکانیسم دفاعی" موفقیت‌های دیگران را بی‌ارزش جلوه می‌دهند.

تحت تاثیر مکانیسم "جبران" کسی که موفق به اخذ مدرک دانشگاهی نشده، ولی دوستش موفق شده دکتر یا مهندس شود. از این مسئله احساس کمبود می‌کند و با خرید یک خودروی بزرگ، خانه، ویلا و... نشان می‌دهد که درست است مدرک دانشگاهی ندارد ولی صاحب همسر زیبا، ماشین عالی، خانهٔ خوب و... است.

● آقایان توجه کنند که :

بسیاری از خانم‌ها بیشتر دربارهٔ نحوهٔ زندگی خود فکر می‌کنند و نمی‌توانند از احساس غم نسبت به خودشان خودداری کنند. اگر نظر همین خانم‌ها به مشکل‌ها و مسئله‌های دیگران جلب شود و بدانند که دیگران چه ناراحتی‌ها و مشکل‌های عجیب و غریبی دارند، از درد و غم‌شان کاسته می‌شود و به آن چه دارند، بیشتر توجه نموده و به سلامتی و رفاه خود بیشتر علاقه‌مند می‌شوند.

● خانم‌ها بدانند که :

مردان احساس‌ها، اندیشه‌ها و خواسته‌های درون خود را با دیگران و حتی با همسر خود بیان نمی‌کنند: چرا که تصور می‌کنند دیگران قدرت درک و تشخیص کامل آن‌ها را ندارند حتی از این که همسر و نزدیکان و یا دیگران بخواهند به قصد کمک و حل مسئله‌ها پیش آمده دخالت کنند ناراحت

www.takbook.com

www.takbook.com

شده و به آنان اعتراض می‌کنند چرا که مردان تصور می‌کنند خود می‌توانند مشکل خود را برطرف سازد آن موقع است که تصمیم می‌گیرد از کسی یا کسانی که در حل مسئله‌اش می‌توانند به او کمک کنند، درخواست کمک کند.

● خانم‌ها و آقایان بدانند که :

زمانی اعتماد به نفس زنان بالا می‌رود که بدانند همسرشان دوست‌شان دارند در حالی‌که مردان، زمانی از اعتماد به نفس کافی برخوردار می‌شوند که نیازهای همسران خود را برآورده نمایند.

● خانم‌ها و آقایان بدانند که:

هیچ‌کس دوست ندارد عیب‌ها و نقص‌های خود را ببیند و از شنیدن آن هم خوشحال نمی‌شود چرا که هر کسی از دیدن یا شنیدن عیب‌های خود احساس بدی پیدا کرده و ناراحت می‌شود بسیاری از انسان‌ها به‌جای رفع عیب‌ها خود را فریب می‌دهند و در مقابل تغییر و اصلاح خود مقاومت می‌کنند حتی با فرافکنی و نسبت دادن عیب‌های خود به دیگران، سعی می‌کنند احساس بدی نسبت به‌خود پیدا نکنند. از سوی دیگر، با آگاهی و به‌کار بستن است که فرد رشد می‌کند به‌عبارت ساده تا علم و آگاهی نباشد عمل درست نیز صورت نمی‌گیرد اول علم و بعد از آن عمل است که انسان را به شادکامی و خوشبختی می‌رساند.

● خانم‌ها و آقایان بدانند که :

کلید موفقیت در ازدواج، یافتن یک فرد بی‌عیب و نقص نیست چراکه چنین فردی هرگز وجود خارجی ندارد، به‌علاوه اصلاح زن یا شوهر از سوی همسرش امکان‌پذیر نیست بنابراین کلید موفقیت در ازدواج، یافتن شخصی است که بتوان با او همراه بود . همهٔ افراد، یک‌سری عادت‌های خوب و اصولی و رفتارهای بد و غیر منطقی دارند مهم این است که با این عادت‌ها و رفتارها، درست برخورد شود و با پذیرش و سازگاری و توجه و احترام به رفتار خود و دیگری است که پیوند مشترک و زندگی زناشوئی به‌صورت جذاب و شیرین تداوم می‌یابد بنابراین می‌بایست به‌طور مثبت، مودبانه و بامحبت به رفتارهای یکدیگر پاسخ داد و تفاهم متقابل در رفتار و کردار و احساس‌ها از خود نشان داد تا پیوند زناشوئی در مسیر بهبودی و شادابی بیشتر قرار گیرد. می‌بایست رابطهٔ زناشوئی سازگار و پر نشاط را اساس دوستی و همدلی قرار داد. اگر چه از لحاظ تحصیلی، علاقه‌ها، ارزش خانوادگی و طبقاتی، دین و مذهب و... به‌طور برجسته‌ای از همدیگر متفاوت باشند.

● خانم‌ها و آقایان بدانند که:

وقتی زن و شوهر به مسئله‌های روان شناختی یکدیگر توجه نکرده و تفاوت‌های جنسیتی را درک نکنند، هر دو در اضطراب جسمی و روحی روان خود و دیگری می‌شوند، سبب فرسودگی جسمی و روان خود و دیگری می‌شوند. در این شرایط، زوج‌ها به سلامت، بهداشت، حفظ آرامش و حتی به ظاهر خود و همسرشان توجه زیادی نمی‌کنند. بامسئله‌ها برخورد منفی می‌کنند و پیوسته در اضطراب و نگرانی به‌سر می‌برند به راحتی عصبانی می‌شوند به پرخوری یا بدخوری می‌پردازند، خود را در مسیر بیماری‌های گوناگون قرار می‌دهند و در نتیجه ناخواسته به کوتاهی عمر خود کمک می‌کنند.

●خانم‌ها و آقایان بدانند که :

در ازدواج‌های موفق زن و شوهران از سلامت روحی، روانی و جسمی بهتری برخوردار می‌شوند وزندگی شاد و سالمی را تجربه می‌کنند یک زوج آگاه همیشه مراقب استقلال خود است و به نیازهای خویش نیز توجه کاملی نشان می‌دهند.

● خانم‌ها و آقایان بدانند که :

زوج‌های آگاه و موفق، هرروز صبح از خودشان پرسش می‌کنند (برای شاداب کردن همسرم امروز چه کار می‌توانم انجام دهم؟) در واقع یک زوج خوب هریک به تنهائی و بدون توقع از دیگری، تمامی انرژی خود را می‌گذارند تاهمسر خود را خوشحال کنند و از این طریق شادابی، سلامتی وخوشبختی خود را نیز تضمین می‌کنند.

● خانم‌ها و آقایان بدانند که :

زوج‌های آگاه و موفق، در خوردن، نوشیدن و استراحت، اعتدال را رعایت می‌کنند به ظاهر خود اهمیت می‌دهند به سلامت و بهداشت خود توجه دارند، با مراجعهٔ به موقع به پزشک و پیشگیری‌های لازم عمر خود را طولانی می‌سازند.

برای شاداب‌تر کردن زندگی زناشوئی و جلوگیری از سقوط در بحران‌های زندگی مشترک و پیشگیری‌های ضروری چه‌قدر علاقه دارید به روان‌شناس و مشاور خانوادگی مراجعه کنید؟ چرا چکاب روانی، ضروری‌تر از چکاب‌های جسمی است؟

www.takbook.com

www.takbook.com

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=265664

vista.ir
Online Classified Service

وجود همسرتان را عادی تلقی نکنید

اگر همسر شما برای تان عادی شود، صددرصد تضمین می کنم که در روابط شما اثری معکوس می گذارد. هرگز و هیچوقت کسی را ملاقات نکرده ام که بخواهد عادی تلقی شود و به طور کلی عده قلیلی با این شکل تلقی در درازمدت کنار می آیند.

به وضوح یکی از غیر محترمانه ترین و نابود کننده ترین رفتارهایی که با همسر خود (یا هر کس دیگری) می توانیم داشته باشیم، عادی و پیش پا افتاده تلقی کردن اوست. این کار مانند این است که به او بگوییم: «وظیفه تو است که زندگی را آسان تر کنی و من باید از تو توقع داشته باشم».

وجود همسر و کار وی برای ما به انحاء مختلف عادی فرض می شود. به چند نمونه توجه کنید؛ ما نقش های خود را از نقش های آنان مهم تر فرض می کنیم. تصور می کنیم مهم ترین سهم را در زندگی داریم و شریک ما «خوش شانس ترین افراد» است. بسیاری از ما ادای کلمات «لطفاً» و «متشکرم» را فراموش کرده ایم و برخی از ما اصلاً چنین کاری نمی کنیم. ما فکر نمی کنیم که خودمان چقدر خوش شانس هستیم یا زندگی بدون همسرمان چقدر برایمان ناراحت کننده و دشوار است. گاهی از همسر خود متوقع می شویم و رفتارمان با او کاملاً با رفتار ما با دوستمان تفاوت دارد. گاهی به جای همسرمان حرف می زنیم، و گاهی در باره او در حضور دیگران، به شیوه ای غیر محترمانه صحبت می کنیم. عده ای از ما تصور می کنیم که می دانیم همسرمان در چه مورد فکر می کند، در نتیجه برای او تصمیم می گیریم. سپس بنا به اشتباهی معمول، توقعات بروز می کنند: خانه ای تمیز یا غذایی گرم، یا مبلغی برای پرداخت قبوض، یا چمن های باغچه که باید کوتاه شود؛ بالاخره آنان همسر ما هستند. آنها باید این کارها را انجام دهند. در حالی که فقط عده کمی از ما حقیقتاً به حرف های همسرمان گوش فرا می دهیم یا در احساسات و هیجانات او شریک می شویم، البته مگر آنکه سخن او با آنچه برای ما جالب است همخوانی داشته باشد. می توان همینطور به موارد مختلف اشاره کرد اما مطمئنم نکته را دریافته اید.

تعجبی ندارد که بسیاری از ازدواج ها به طلاق منجر می شوند و بقیه نیز سخت و کسالت آور هستند و چندان رضایت بخش نیستند. این مطلب امری بسیار بدیهی است، اما ما بنا به دلایلی به اشتباه خود ادامه می دهیم و شریک زندگی خود را بی ارزش می انگاریم.

نقطه مقابل این قضیه نیز صادق است؛ تقریباً هیچ چیز به اندازه احساس تقدیر و با ارزش بودن به فرد حس خوبی نمی دهد. به یاد بیاورید نخستین دفعه ای که همسرتان یا افراد مهم دیگر را ملاقات کردید چه احساس خوبی داشتید. عامل اصلی که در این احساس عشق و محبت دخیل بود، قدرشناسی حقیقی شما از یکدیگر بود. از جملاتی شبیه به این استفاده می کردید «خوشحالم که صدایت را می شنوم»، «از تماس تلفنی تو متشکرم» شما تشکر خود را به طریقی بیان می کردید (از یک تعریف ساده گرفته تا یک هدیه کوچک، کارت یا ظاهری مهربان). از هر فرصتی برای بیان تشکر خود بهره می بردید و عشق خود را امری بدیهی و عادی تلقی نمی کردید.

بسیاری از افراد معتقدند که از دست دادن حس قدرشناسی نسبت به یکدیگر در زندگی زناشویی امری اجتناب ناپذیر است؛ اما اینطور نیست!

www.takbook.com

www.takbook.com

شما بر قدرشناسی و تشکر صد درصد کنترل دارید. اگر تصمیم بگیرید که تشکر و قدرشناسی خود را ابراز نمایید، چنین خواهید کرد. هر چه بیشتر به این کار مبادرت ورزید بیشتر متوجه موارد قابل سپاسگزاری و تشکر خواهید شد و این عادتی بسیار ارضاء کننده است.

همسر من از قدرشناس ترین افرادی است که تاکنون شناخته ام. او مرتباً به من ابراز علاقه می کند و می گوید چقدر خوش شانس است که با من ازدواج کرده است. من نیز سعی می کنم یادم باشد همین مطلب را به او بگویم چون دقیقاً این احساس را دارم. هر بار که او قدرشناسی خود را نسبت به من ابراز می دارد، عشق من نسبت به او افزایش می یابد و او نیز به من اطمینان می دهد که متقابلاً همین احساس را دارد. ما این کار را برای دریافت عشق نمی کنیم بلکه انجام این کار از این روست که از با هم بودن به عنوان دوست یا شریک زندگی احساس خوشحالی می کنیم.

مثلاً هنگامی که برای اجرای سخنرانی مدتی از خانه دور هستم، او پیامی زیبا برای من می فرستد که بسیار سپاسگزار است که من این چنین سخت برای خانواده تلاش می کنم. همزمان با آن من نیز پیامی برای او ارسال می کنم، که من نیز خیلی متشکرم که او می خواهد و می تواند در غیاب من در خانه با بچه ها باشد و از لحاظ عاطفی عشق مورد نیاز آنها را که سزاوار آن هستند بر آنها نثار کند. هر دو نفر ما صادقانه حس می کنیم در یک جبهه هستیم و دیگری متقابلاً فداکاری می کند. سپس هنگامی که او در خارج از خانه و من در خانه هستم، شکل تعریف متفاوت می شود. او از من ممنون است که می خواهم و قادرم در خانه باشم و در مقابل من نیز از او متشکرم که با وجود دور بودن از خانه، به نحوی سهمی در خانواده ایفا می نماید.

من و همسرم بیش از ۱۵ سال است که با یکدیگر زندگی می کنیم و یکدیگر را بیش از پیش دوست می داریم. من مطمئنم این تصمیم که هیچوقت برای هم عادی و پیش پا افتاده نشویم یکی از دلایل مهم محقق شدن عشق ماست. مطمئن هستم با تجربه کردن این روش از قدرت آن مبهوت می مانید. فراموش کنید که چه «می گیرید»، صرفاً بر این تمرکز کنید که چه «می دهید». من معتقدم اگر مصمم شوید که شریک خود را بی ارزش تلقی نکنید، او نیز متقابلاً همین کار را خواهد کرد. سپاسگزاری حس خوبی به فرد می دهد. آن را امتحان کنید و مطمئن باشید از آن نتیجه می گیرید.

http://vista.ir/?view=article&id=356825

vista.ir
Online Classified Service

وداع با «قهر وآشتی»

همه ما شیفته آزادی هستیم و چندان تمایلی هم برای اطاعت محض نداریم. اما احترام گذاشتن، مداراکردن و توجه کردن به خواسته های پدر و مادر همسرمان، اطاعت کردن و به منزله از دست رفتن آزادی نیست.

روان شناسان معتقدند اگر مادرزن و داماد و مادر شوهر و عروس به رفتارهایی که حساسیت طرف مقابل را بر می انگیزد آگاه باشند و برای لحظاتی که در کنار هم هستند این رفتارها را انجام ندهند، بسیاری از مشکلات برطرف می شود. برای مهمانی شام شب جمعه، از یک هفته قبل برنامه ریزی کردم و تمام کارهایم را یک روز جلوتر تمام کردم. خوشحال بودم که خانواده خودم و همسرم مهمان ما هستند. می کوشیدم تا پدر و مادرم به داشتن فرزندی مثل من افتخار کنند و پدر و مادر همسرم هم در

www.takbook.com

www.takbook.com

خانه فرزندشان احساس آرامش بکنند اما همه چیز به خاطر یک حرف و حرکت ناخواسته به هم ریخت. نمی دانم تقصیر من بود یا خانواده همسرم. هنوز هم نفهمیده ام توقع آنها از من بالاست یا رفتار من با آنها صحیح نیست. . .

گاه همین طور بی دلیل و اتفاقی، لحظه های خاص، موقعیت های ویژه زندگی، رابطه های ما و... به خاطر یک حرف یا حرکت نادرست و ناخواسته خراب می شود. رابطه عروس و مادر شوهر یا مادر زن و داماد هم از این قاعده جدا نیست.

- بفهمیم و بپذیریم

یادم نمی رود روزی را که برای بله برون آمدید خانه ما. از خجالت آب شدم. آرزو می کردم کاش هیچ وقت کادوی توی بی سلیقه را باز نمی کردم. آبرویم پیش همه رفت. . . . این حرف ها، یادآوری های ناراحت کننده وگزنده ای است که نه تنها تغییری در هیچ چیز ایجاد نمی کند بلکه کدورت، دلخوری و آزردگی خاطر زن و شوهر را نیز در پی دارد.

به عقیده کارشناسان خانواده، نخستین گام برای داشتن زندگی موفق انتخاب همسر از طبقه و جایگاه اجتماعی - فرهنگی شبیه به هم است. هر چه شباهت خانواده ها از نظر فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و... نزدیک تر باشد، ازدواج موفق تر خواهد بود.

اما گاهی به دلایل مختلف انتخاب همسر طوری است که خانواده ها شباهت کمتری به هم دارند و در نتیجه نقاط مشترک کمتری هم بین زن و مرد دیده می شود.

این تفاوت دیدگاه ها سرآغاز جنگ و جدل میان زن و شوهر با همدیگر و با والدین طرف مقابل است. بنابراین اگر می خواهیم زندگی زناشویی موفقی داشته باشیم، بعد از ازدواج باید تفاوت های بین والدین خودمان و همسر مان را بفهمیم و بپذیریم تا بتوانیم زندگی خوب و موفقی داشته باشیم.

- ازهوشمان کمک بگیریم

تا حالا شده پدرت به خاطر اینکه به او احترام می گذارم، غذای موردعلاقه اش را می پزم و چای پررنگش را فراموش نمی کنم از من تعریف و تشکر کند فقط ایراد های من را می بیند. اگر اینجا بیاید و از من ایراد نگیرد، شبش صبح نمی شود. مثلا اینکه چرا یادم رفته چای پررنگ برایش ببرم.

روان شناسان معتقدند اگر افراد از رفتارهایی که حساسیت طرف دیگر را بر می انگیزد، آگاه باشند و برای لحظاتی که در کنار هم هستند این رفتارها را انجام ندهند، خیلی از مشکلات برطرف می شود. این رعایت کردن، دقت و تیزهوشی ما را نشان می دهد. چای پررنگ پدرشوهر را فراموش نکنیم تا همگی آرام و شاد زندگی کنیم.

- تا حد امکان قضاوت شتابزده نکنیم

امکان ندارد من حرفی بزنم و مادرت برخلاف من حرف نزند. فقط دوست دارد ایراد بگیرد. می نشیند و رفتار من را زیر ذره بین می برد. اغلب ما با اظهار نظر بجا و نابجای مادرزن یا مادرشوهر مان مشکل داریم. به همین دلیل همیشه در حال پیش داوری هستیم. این رفتار، هم ما و هم همسر مان را آزار می دهد. برای اینکه درست قضاوت کنیم، هر دفعه که قرار است مادر و پدر همسر مان را ببینیم، ذهنمان را از رفتار ها و حرف های آنها پاک کنیم. فکر کنیم هر بار نخستین باری است که آنها را می بینیم. گذشته با همه خوبی ها و بدی هایش تمام شده است.

- چوب خطی برای پر نشدن!

امروز پنجمین روزی است که با امیر قهر هستم. رفتار مادرش خیلی بد بود. پدرش هم انگار نه انگار. . . دوست ندارم با امیر قهر کنم ولی رفتار بد پدر و مادرش را چطوری تلافی کنم قهر، بی توجهی، بی تفاوتی، جر و بحث و. . با همسر به دلیل رفتار نادرست والدین اش رفتار بسیار اشتباهی است.

روان شناسان معتقدند رفتار اشتباه والدین همسر مان را نباید به حساب همسرمان بگذاریم. از طرفی نباید دلخوری مان را همان جا - پیش پدر و مادر همسرمان - نشان بدهیم. هر حرکت نابجای ما، گله گذاری، کم محلی و. . . به همسر یا والدین او نتیجه ای عکس دارد، علاوه بر اینکه می تواند جرقه یک آشوب بزرگ باشد که بازنده اصلی این آشوب هم ما هستیم.

بنابراین با سیاست و بررسی دقیق مسائل و شرایط، حل هر مشکل و مسئله ای را به زمانی که با همسرمان تنها هستیم، موکول کنیم. حضور نفر سوم در مسائل زناشویی یا قهر به جای صحبت کردن درباره مشکلات، بدترین راه حل است.

- پدر و مادرمان را حذف نکنیم

آن قدر توی گوش بچه ها خواندی مادربزرگ تان زن بدی است که به مادر من بی احترامی می کنند. سلام زیرزبانی می کنند و توی اتاقشان می

www.takbook.com

www.takbook.com

روند. بعد هم از اتاق بیرون نمی آیند تا مادر من برود. من هم بلدم چه کار کنم. . . .

بی اهمیتی به پدر و مادر همسرمان، حذف تدریجی آنها از زندگی مان، کم شدن رفت و آمدها و ارتباط های تلفنی و کم کردن علاقه فرزندان مان به خانواده همسر مان و در مقابل توجه بیش از حد به والدین خودمان، رفتاری نیست که از چشم همسر مان دور بماند. این حرکت، ضربه روحی - روانی شدیدی به او و در نتیجه به زندگی مشترک ما می زند.

منبع : روزنامه جوان

http://vista.ir/?view=article&id=293055

vista.ir
Online Classified Service

وصال کامل، ضامن توفیق در زناشوئی است.

درباره علل اختلاف زن و شوهر و عدم توافق زن و مرد در روابط جنسی، نکات بسیاری را دخیل دانسته اند ولی علت و سبب عمده، خاموشی آتش عشق و فرو نشستن شعله میل و کشش است که در آغاز آشنائی، بسیار شدید بوده و پس از آن بتدریج از هیجان می افتد.

عاشق و معشوق دو نامزد، زن و شوهری که تازه زندگی زناشوئی را آغاز کرده اند، هر لحظه غرق سرمستی میل و جاذبه یکدیگرند ولی همینکه مدتی گذشت، چه می شود که میل و کشش شدید، بسستی و بی میلی مبدل می گردد.

آن عشق نخستین کجا می رود و در زن و مردی که آنقدر همدیگر را می خواستند، چه تغییراتی رخ می دهد که منجر به بی میلی آندو نسبت به یکدیگر می شود؟

هدف عشق، وصال، به معنی کامل و عالی آنست. اگر عاشق در وصال معشوق شکست بخورد، ازاو متنفر می شود بخصوص اگر این عدم توفیق در وصال، مکرر شود و ادامه یابد، به نفرت شدیدی مبدل می گردد اما اگر لذت وصال، کاملتر و شامل تر باشد، محبت و علاقه را بیشتر می کند.

تا حدودی اختلافات کوچک و بزرگ، میانشان به صلح و صفا می گذرد و همیشه نسبت به همدیگر گذشت و اغماض خواهند داشت اما اگر زن و مرد نتوانند همدیگر را از نظر احتیاجات جنسی قانع کنند بر سر کمترین امور زندگی با هم اختلاف پیدا خواهند کرد و هیچیک از دیگری چنانکه باید و شاید راضی و راحت نمی شود.

شاید تعجب کنید اگر بدانید که درصد زیادی از زنان و شوهران، از وصال یکدیگر چنانچه باید و شاید، لذت نمی برند و مقاربت و جماعشان غالبا ناقص و ناتمام است از اینرو آتش عشق و علاقه آنان نسبت به یکدیگر بتدریج فرو می نشیند ولی ظاهرا قیافه ساختگی خود را حفظ می کنند.

بنابراین، بسیاری از زنان و شوهران هستند که محرومیت جنسی خود را پنهان داشته و با سستی عشق و علاقه خود نسبت به همسر خویش، در واقع یک نوع جدال باطنی می کنند و در انظار دیگران، خود را کامیاب و خرسند نشان می دهند در صورتی که، روحی ناراضی دارند و همه اینها ناشی از محرومیت از یک جماع و مقاربت لذت بخش است.

یک زندگی خوش و با سعادت زناشوئی که عشق حقیقی در آن حکمفرما باشد و یک پیوند کامل و محکم زن و مرد که عاطفه و محبت در آن نفوذ داشته باشد، هنر و فن خاصی دارد.

www.takbook.com

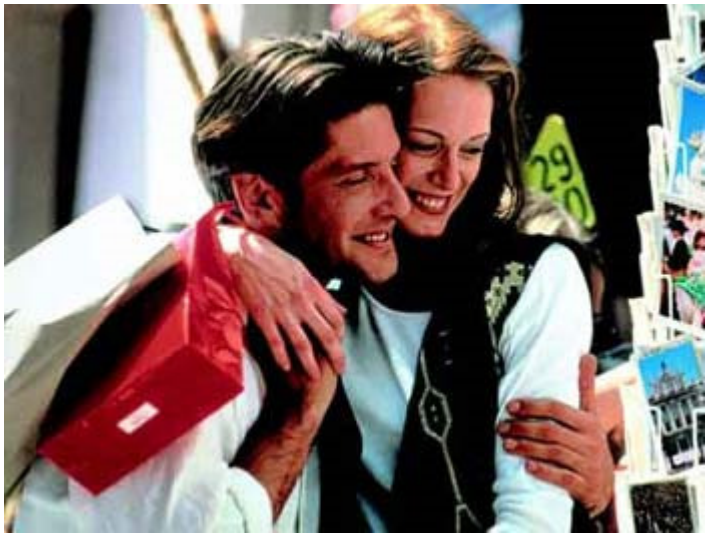
www.takbook.com

منبع : پارسی طب

http://vista.ir/?view=article&id=113847

vista.ir
Online Classified Service

وظائف بانوان



● وظائف بانوان

▪ محبت

همه مردم تشنه دوستی و محبتند.دوست دارند محبوب دیگران باشند.دل انسان به محبت زنده است.کسیکه بداند محبوب کسی نیست خودش را بیکس و تنها میشمارد.همیشه پژمرده و افسرده است.خانم محترم،شوهر شما نیز از این احساس غریزی خالی نیست.او هم تشنه عشق و محبت است.قبلا از محبتهای بی شائبه پدر و مادر برخوردار بوداما از آنهنگام که پیمان زناشویی بستید خودش را در اختیار تو قرار داد.

انتظار دارد محبتهای آنها را جبران کنی و از صمیم قلب دوستش بداری.

رشته دوستی را از همه بریده و به تو پیوند کرده انتظار دارد تو تنها،باندازه همه دوستش بداری.شب و روز برای آسایش و رفاه تو زحمت میکشد وحاصل دسترنج خویش را در طبق اخلاص نهاده تقدیم تو میکند.

شریک زندگی و مونس دائمی و غمخوار واقعی تو است.حتی از پدر و مادرت بیشتر به سعادت و خوشی تو عنایت دارد.قدرش را بدان و از صمیم قلب دوستش بدار.اگر او را دوست بداری او هم بتو علاقه مند خواهد شد.زیرامحبت یک پیوند دو طرفی است و دل به دل راه دارد.مهربانی و اظهارمحبت واقعا اعجاز میکند.یک پسر بیست ساله شهرستانی که برای درس خواندن به تهران آمده بود عاشق صاحب خانه که بیوه ۳۹ ساله ای بود شد.

زیرا این زن با مهربانیهای خود جای مادر را در قلب او گرفته بود و خلاءدوری از مادر را پر کرده بود. (۱)

اگر محبت دو طرفه شد بنیان زناشویی استوار میشود و خطرجدایی برطرف میگردد. مغرور مشو که شوهرم با یک نگاه دوستم داشت و عشق او همیشه پایدار خواهد ماند،زیرا عشقی که با یک نگاه بیاید دوامی نخواهد داشت.

اگر میخواهی عشق او پایدار بماند با رشته محبتهای دائمی آنرا نگهداری کن.اگر شوهرت را دوست بداری همیشه دلش شاداب و خرم است.درکسب و کار دلگرم و به زندگی علاقه مند است.و در همه کارها موفقیت خواهد داشت.اگر بداند محبوب واقعی همسرش میباشد حاضر است برای تامین سعادت و رفاه خانواده اش تا سر حد فداکاری کوشش کند،مردیکه کسری محبت نداشته باشد کمتر اتفاق میافتد به امراض روحی وضعف اعصاب مبتلا گردد.خانم گرامی اگر شوهرت بداند دوستش نداری از تو دلسرد میشود،به زندگی و کسب و کار بیعلاقه میگردد،به پریشانی وبیماریهای روانی گرفتار میشود،از خانه و زندگی فرار میکند،و در میدان زندگی سرگردان میگردد.ممکن است از ناچاری به مراکز فساد پناه ببرد.

پیش خود فکر میکند چرا زحمت بکشم و حاصل دسترنجم را بافرادی تقدیم کنم که دوستم ندارند.بهتر است دنبال عیاشی و خوشگذرانی بروم

www.takbook.com

www.takbook.com

وبرای خودم دوستهای واقعی پیدا کنم.

خانم محترم رشته محبت را بگردن شوهرت بینداز و بدینوسیله بخانه و خانواده جلبش کن. ممکن است شوهرت را قلبا دوست بداری لیکن اظهار نکنی اما این مقدار کافی نیست.باید آنرا به زبان بیاوری بلکه باید از رفتار و گفتار و حرکاتت آثار عشق و علاقه نمایان باشد.چه مانع دارد گاه گاه بگویی:عزیزم واقعا ترا دوست دارم؟اگر از سفر آمد لباس نویا دسته گلی تقدیمش کنی و بگویی:خوب شد آمدی دلم برایت تنگ شده بود.

وقتی در سفر است برایش نامه بنویس و از فراق و جدایی اظهار دلتنگی کن.اگر در محل کار شوهرت تلفن هست و در منزل نیز تلفن داریدگاهی بوسیله تلفن احوال پرسی کن اما نه زیاد.اگر از موقع معمول دیرتر به خانه آمد اظهار کن:در انتظار مقدمت بودم و از دیر آمدنت ناراحت شدم.

در غیاب او نزد دوستان و خویشان از او تعریف کن.بگو:واقعا چه شوهر خوبی دارم،دوستش دارم.اگر کسی خواست بدگویی کند دفاع کن،هر چه بیشتر اظهار عشق و علاقه کنی بیشتر به تو علاقه مند میشود.درنتیجه پیمان زناشویی شما استوارتر و خانواده خوشبخت تری خواهید بود.

▪ شکسپیر میگوید:چیزیکه در زن قلب مرا تسخیر میکند مهربانی اوست نه روی زیبایش.من زنی را بیشتر دوست دارم که مهربانتر باشد.

▪ خداوند بزرگ در قرآن شریف به محبت و علاقه ایکه در بین زن وشوهر وجود دارد اشاره فرموده آنرا یکی از آیات قدرت خویش شمرده میفرماید:

یکی از آیات خدا اینست که همسرانی برایتان آفریده تا بدانهاآرامش پیدا کنید و میان شما دوستی و مهربانی نهاد. (۲)

▪ حضرت رضا علیه السلام فرمود:بعض زنها برای شوهرشان بهترین غنیمت هستند:زنانیکه به شوهرشان اظهار عشق و محبت کنند. (۳)

▪ پیغمبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود:بهترین زنان شما،زنهایی هستند که دارای عشق و محبت باشند. (۴)

▪ امام صادق علیه السلام فرمود:وقتی کسی را دوست داری باو خبر بده. (۵)

● احترام شوهر

هر کسی به شخصیت خویش علاقه مند است.خودش را دوست دارد.دلش میخواهد دیگران به شخصیت او احترام بگذارند.هر کس شخصیت او را محترم بشمارد محبوبش واقع میشود.از توهین کنندگان متنفر است.خانم محترم حب ذات و علاقه به احترام یک امر غریزی است لیکن همه کس حاضر نیست احساس درونی شوهر شما را اشباع کند و به وی احترام بگذارد.

در خارج منزل با صدها افراد گوناگون و بی ادب برخورد میکند و بسا اوقات مورد توهین قرار میگیرد.و به شخصیتش لطمه وارد میشود.از شما که یار و غمخوارش هستید انتظار دارد اقلا در خانه احترامش کنید و شخصیت تحقیر شده اش را زنده گردانید. بزرگداشت اوشما را کوچک نمیکند لیکن به او نیرو و توانایی می بخشد و برای کوشش و فعالیت آماده اش میگرداند.خانم گرامی به شوهرت سلام کن.همیشه بالفظ شما او را مخاطب قرار بده.موقع سخن گفتن کلامش را قطع نکن. جلو پایش برخیز و به او احترام کن.با ادب حرف بزن.بر سرش داد نزن.

اگر با هم به مجلسی میروید او را مقدم بدار.او را با اسم صدا نزن بلکه بانام فامیل و لقب مخاطب قرار بده.در حضور دیگران از او تجلیل و تعریف کن.

به فرزندانت سفارش کن از پدرشان احترام کنند.و اگر بی ادبی کردندتوبیخشان کن.در حضور مهمانها نیز احترامش بگذار و باندازه آنها بلکه زیادتر از او پذیرایی کن.مبادا در مجلس مهمانی وجود شوهرت را نادیده بگیری و تمام توجهت به مهمانها معطوف باشد.وقتی درب منزل را میزندسعی کن خودت درب را باز نموده با لب خندان و چهره باز به استقبالش بروی.آیا میدانی همین عمل کوچک چه اثر نیکویی در روح شوهرت خواهد گذاشت؟شاید در خارج منزل با دهها مشکل مواجه بوده و با روح پژمرده وارد منزل شود.استقبال کردن شما با لب خندان روح تازه ای درکالبد خسته او دمیده دلش را آرامش میدهد.ممکن است خانمها از این سخن تعجب نموده بگویند:چه پیشنهاد عجیبی!زن باستقبال شوهر برود وخوش آمد بگوید!شخص بیگانه و غریبی نیست تا احتیاجی باستقبال وخوش آمد داشته باشد.

تسقط الآداب بین الاحباب.البته این طرز تفکر از تربیت غلط ماپیدا شده،کی گفته که دوستان و خویشان لازم نیست ادب و احترام رارعایت کنند.مهمانی بمنزل شما وارد میشود از او استقبال میکنید،خوش آمد میگوئید،احترام میکنید،پذیرائی مینمائید.

و این عمل را یک رفتار عقلائی و یکی از اداب و رسوم زندگی میشمارید.البته چنین است،از مهمان باید احترام کرد لیکن از شماانصاف میخواهم مردی که از صبح تا شب برای تامین زندگی و رفاه وآسایش شما تلاش میکند،و در این راه با صدها مشکل روبرو شده،آنگاه حاصل دسترنج خویش را در طبق اخلاص نهاده درب خانه را میکوبد که برایگان در اختیار شما بگذارد،آیا ارزش آنرا ندارد که برای خوشنودی واحترام او تا درب خانه قدم رنجه فرمایید و با لب خندان یک خوش آمد گفته دلش را شاد گردانید؟

نگو:چون با هم مانوس و خصوصی هستیم انتظار احترام ندارد، بلکه از شما بیشتر از دیگران انتظار احترام دارد.اگر احترام نکردید وسکوت کرد دلیل آن نیست که توقع ندارد،بلکه برای رعایت شما ازخواسته درونی خویش صرف نظر نموده است.

خانم محترم،اگر به شوهرت احترام نمودی او هم در مقابل به شمااحترام خواهد گذاشت. رشته محبت در میانتان استوارتر و پیمان زناشویی با

www.takbook.com

www.takbook.com

دوام تر خواهد شد.به خانه و زندگی و کسب و کار دلگرم میشود،ونتیجه اش عائد شما می گردد.

▪ رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود:وظیفه زن این است که تادرب خانه به پیشواز شوهرش برود و به وی خوش آمد بگوید. (۶)

▪ امام صادق علیه السلام فرمود:هر زنی که از شوهرش احترام کند وآزارش نرساند خوشبخت و سعادتمند خواهد بود. (۷)

▪ پیغمبر اسلام فرمود:زن موظف است برای شوهرش طشت و حوله حاضر کند و دستهایش را بشوید. (۸)

مواظب باش به شوهرت توهین و بی ادبی نکنی،ناسزا نگوئی،دشنام ندهی،بی اعتنائی نکنی، بر سرش داد نزنی،نزد دیگران آبرویش رانریزی،با لقبهای زشت صدایش نزنی.اگر به او توهین کردی او نیز به توتوهین خواهد نمود.قلبا از هم مکدر میشوید،عقده روحی و کینه پیدامیکنید،صفا و محبت از میانتان برطرف میشود،دائما در حال نزاع وکشمکش خواهید بود.اگر به زندگی ادامه بدهید بطور یقین زندگی خوشی نخواهید داشت.کینه های روحی و عقده های روانی ممکن است تولید خطرکند و باعث جنایت شود.از داستانهای زیر عبرت بگیرید:

▪ مرد ۲۲ ساله ای بنام...همسر ۱۹ ساله خود را به علت اینکه وی راخر کور خطاب کرده بود با ۱۵ ضربه چاقو بقتل رسانید.وی در دادگاه گفت:یکسال پیش با...ازدواج کردم.در آغاز زندگی مرا شدیدا دوست میداشت.ولی بزودی تغییر رویه داد و بنای ناسازگاری را گذاشت.بر سرهر مساله کوچکی به من فحاشی میکرد و حتی مرا بخاطر اینکه یکی ازچشمهایم کمی چپ است «خر کور»خطاب میکرد.در روز حادثه شوهرخود را خر کور خطاب میکند.او چنان خشمگین میشود که به جان همسرش افتاده او را با ۱۵ ضربه چاقو از پای در میآورد. (۹)

▪ مرد ۷۱ ساله ای که زنش را کشته در علت قتل او میگوید:ناگهان رفتار...نسبت به من تغییر کرد.بی اعتنا شد.یک بار هم مرا پیرمرد غیرقابل تحمل صدا کرد.با این حرف نشان داد که دوستم ندارد.دچارسوءظن شدم و با دو ضربه تبر او را کشتم. (۱۰)

● شکایت و درد دل

هیچکس نیست که ناراحتی و گرفتاری و درد دل نداشته باشد.

هر کسی دوست دارد غمخوار و محرم رازی پیدا کند،گرفتاریهای خویش را برایش شرح بدهد.حس ترحمش را تحریک نموده دلش را کباب کند.

و بدینوسیله غمی از دل خودش برداشته آرامش خاطری بدست آورد.لیکن هر سخن جایی و هر نکته مقامی دارد.برای درد دل نیز موقعیت مناسب لازم است.در هر جا و هر زمان و با هر شرایطی نباید شکایت را شروع کرد.

خانمهاییکه نادان و خودخواهند و از رموز معاشرت و آداب شوهرداری بی اطلاعند آنقدر ظرفیت و حوصله ندارند که مشکلات را تحمل نمایند ودرد دلها را تا موقع مناسب به تاخیر بیاندازند.هنگامی که شوهر بیچاره باتن خسته و اعصاب ناراحت وارد منزل میشود تا دمی بیاساید از همان ساعت اول با شکایتها و درد دلهای همسر نادانش مواجه میشود و از خانه وکاشانه بیزار میگردد:

مرا با این بچه های جوانمرگ شده رها کردی و رفتی،احمدجوانمرگ شده شیشه درب اتاق را شکست.منیژه با پروین دعوا کردند.ازسر و صدای بچه ها و مردم،ضعف اعصاب گرفتم،دیوانه شدم.تکلیف مرابا این بچه های شیطان معلوم کن.آخ از دست بهرام.جوان مرگ شده اصلادرس نمیخواند.امروز کارنامه اش را از مدرسه فرستادند چند نمره تک داشت.حیف از من که برای اینها زحمت میکشم.از صبح تا حال بقدری کار کردم که از حال و کار افتادم.کسی بفریادم نمیرسد.

این بچه ها هم که دست به سیاه و سفید نمیگذارند.کاش اصلا بچه نداشتم.راستی امروز خواهرت آمد اینجا.نمیدانم چرا با من سر دعواداشت،خیال میکرد ارث پدرش را خورده ام. امان از دست مادرت،رفته اینطرف و آنطرف پشت سرم بدگویی کرده.من از دست اینها به تنگ آمده ام.حیف از من که در یک چنین خانه ای زندگی میکنم.وای دستم راببین رفتم غذا بپزم کارد آشپزخانه دستم را برید.راستی دیروز رفتم مجلس عروسی سهراب.کاش اصلا نرفته بودم.آبرویم پاک رفت.خانم حسن آقا آمده بود با چه سر و وضع و لباسهایی!!خدا بخت و شانس بدهد.مردم چقدر زنهایشان را دوست دارند.چه لباسهایی برایش خریده بود.

اینها را میگویند شوهر.وقتی وارد مجلس شد همه باو احترام کردند.بله مردم فقط به لباس نگاه میکنند.آخر چی چی من از او کمتره که باید اینقدر افاده کند.بله بخت و اقبال داره شوهرش دوستش میداره،مثل تو نیست.من که دیگر نمیتوانم در خانه خراب شده برای تو و بچه هایت جان بکنم هر فکری داری بکن.

خانم محترم،این رسم شوهرداری نیست.تو خیال میکنی شوهرت برای تفریح و خوشگذرانی از خانه بیرون رفته است.برای کسب و کار وتهیه روزی خارج شده است.از صبح تا حال با صدها گرفتاری مواجه بوده که تو تاب تحمل یکی از آنها را نداری.از گرفتاریهای اداری یا کسبی اواطلاع نداری.نمیدانی با چه اشخاص بدجنس و حیله باز و موذی برخوردنموده و چه عقده هایی در روحش گذاشته اند.از روح پژمرده و اعصاب خسته او خبر نداری.اکنون که از گرفتاریهای خارج فرار کرده و به خانه پناه آورده شاید دمی استراحت کند،به جای آنکه غمی از دلش بر داری هنوز نرسیده در

www.takbook.com

www.takbook.com

شکایت و نق نق را باز میکنی.آخر این بدبخت چکند که مرد شده،در خارج منزل با آن همه گرفتاریها مواجه است در خانه هم باشکایتها و ایرادها و بهانه جوئی های تو مواجه میشود.انصاف خوب است.

قدری هم به فکر او باش.در این حال جز این چاره ای ندارد که یا داد وفریاد راه بیندازد تا از شکایتهای بیجا و زخم زبانهای تو نجات پیدا کند یااز خانه فرار کند و به یک قهوه خانه یا مهمانخانه یا سینما یا جای دیگرپناهنده شود.یا واله و سرگردان در خیابانها پرسه بزند. خانم گرامی،برای رضای خدا و برای حفظ شوهر و خانواده ات از این شکایتها و نق و نق های بیجا دست بردار،زیرک و دانا باش وقت شناس باش.اگر هم واقعا درد دل داری قدری صبر کن تا شوهرت استراحت کند،اعصابش راحت شود.آنگاه که سر حال آمد.و موقعیت مناسبی پیدا شد میتوانی مطالب لازم و ضروری را به عنوان مشورت نه اعتراض،با او در میان بگذاری و در صدد چاره جویی بر آیید.اما اگر به شوهر و خانواده ات علاقه داری از ذکر وقایع و حوادث جزئی و غیرضروری بهر حال خودداری کن.و با نق نق های دائمی اعصاب شوهرت راخسته نکن.بگذار به کار خود برسد.او هم به قدر کافی گرفتاری دارد.به داستان زیر توجه فرمایید:

خانمی به نام...میگوید:من از اول زن نق نقویی بودم.هر روزنق نق های من بیشتر و شدیدتر می شد.تا آنجا که پس از هشت سال زندگی مشترک با...چند جمله بود که تقریبا هر شب با اندکی تغییر بین ما رد وبدل می شد.آن هم از وقتی که شوهرم وارد خانه می شد تا وقتی شام بخوردو توی رختخواب برود:وای خسته شدم.پدرم در آمد.چرا؟از بس کارکردم.کارهای این خانه بی صاحب مانده هم که تمام نمی شود.هر طرفش رابگیری باز یک طرفش روی زمین است.

-آخر این کارهای تو چیست که تمام نمی شود؟

-آه چه میدانم همین کارهای لعنتی است.آب،جارو،ظرفشویی،رختشویی،غذا پختن،راست و ریس کردن اوضاع خانه،تر و خشک کردن بچه ها.

-عزیزم این کارها که تو میگویی همه جا هست توی همه خانه ها همه زنها این کارها را میکنند.تو چرا سر من منت میگذاری؟

-وای منت،چه منتی؟جانم به لب رسیده پدرم در آمده تو چه می فهمی؟همین میروی و پشت میز اداره می نشینی و پول میگیری و می آیی خانه.دیگر چه میدانی خانه چطور مرتب شده چطور نظافت شده؟

-ای وای خانم جان بس کن.

-خوب بله آقا حوصله شنیدنش را هم نداری.من پدرم در آمده مریض شده ام دارم می میرم.

-عزیزم مریض شده ای برو دکتر.

-با کدام پول؟

-ای ناشکر این همه پول از من میگیری باز هم...

-کدام پول،چه پولی؟همه اش خرج زندگیت میشود.آن هم چه زندگی همه اش پر از بدهکاری، قسطهای عقب افتاده.امروز مجبور شدم از کسبه سر محله نسیه کنم.

و بعد شوهر بیچاره ام وقتی از این همه نق نق جانش به لب می آمدلحاف را روی سرش می کشید و می خوابید.مادرم غالبا در جریان زندگی مابود و بارها مرا نصیحت میکرد که دست از این نق نق ها بردارم.و من گوش نمیدادم تا یک روز وقتی شوهرم سر کار رفته بود به من گفت:هر چه نصیحت کردم گوش ندادی حالا بکش که سزایت همین است.شوهرت...

من مثل دیوانه از جا پریدم.نه باور نمی کنم.

بسیار خوب حالا که باور نمی کنی تحقیق کن تا بدانی.تا ساعت دو بعد از ظهر که شوهرم...از سر کار بیاید خونم خونم را می خورد.وقتی آمد اول با عصبانیت بعدا با گریه موضوع را در میان گذاشتم.گفت:میدانی تو زندگی را برای من کوفت میکردی.هیچوقت فکر نمی کردی که من روزی دو سرویس کار میکنم تا چرخ زندگیمان بگردد.شب خسته و کوفته به خانه می آیم، حوصله نق نق ندارم،آن قدر خسته هستم که تو دیگر حق نداری با حرف زدن از کارهای خانه مرا از زندگی بیزار کنی.ولی تو این کار را میکردی و هنوز هم میکنی.واقعا مرا از زندگی بیزار کرده ای.گاهی فکر کرده ام که اگر صاحب بچه نبودیم بهتر بود از هم جدا شویم.از این جهت تصمیم گرفته ام در جایی آرامش پیدا کنم و پیدا کردم.

-من درست شش ماه زحمت کشیدم تا مجددا شوهرم را به زندگی علاقه مند کنم ولی این برایم تجربه ای شد که دیگر شوهرم را که در خارج به اندازه کافی خسته می شود در خانه با شرح ملال خودم خسته تر نکنم.

حالا فهمیده ام که خانه جای استراحت مرد است نه جای عذاب (۱۱)

▪ پیغمبر اسلام صلی الله علیه و آله فرمود:هر زنیکه به وسیله زبان شوهرش را اذیت کند نمازها و سایر اعمالش قبول نمیشود،و لو هر روزروزه

www.takbook.com

www.takbook.com

باشد و شبها را برای تهجد و عبادت برخیزد،و بنده هایی آزاد کند وثروتش را در راه خدا انفاق نماید.زنیکه بد زبان باشد و بدینوسیله شوهرش را بیازارد نخستین کسی است که داخل دوزخ میشود. (۱۲)

▪ رسول خدا فرمود:هر زنیکه شوهرش را در دنیا اذیت کندحور العین به او میگویند:خدا ترا بکشد.شوهرت را اذیت نکن.این مرد ازشما نیست و لیاقت او را ندارید بزودی از شما مفارقت نموده به سوی مامیآید. (۱۳)

نمیدانم منظور خانمها از این غرغرها چیست؟اگر میخواهند توجه شوهر را جلب نموده خودشان را محبوب و زحمتکش و خیرخواه جلوه دهند،مطمئن باشند که نتیجه معکوس خواهند گرفت.نه تنها محبوبیتی پیدانمیکنند بلکه مبغوض شوهر واقع خواهند شد.و اگر منظورشان اینست که اعصاب شوهرشان را ناراحت کنند تا از کار و زندگی سیر شود و به بیماریهای اعصاب مبتلا گردد و از خانه فرار کند و برای تخدیر اعصاب به اعتیادهای خطرناک گرفتار شود و به مراکز فساد قدم بگذارد و بالاخره دق کش شود البته بدانند که موفقیت و پیروزی آنها حتمی است.

خانم محترم،اگر به شوهر و زندگی علاقه داری از این رفتار زشت و غیر عقلائی دست بردار.آیا احتمال نمیدهی که شکایتهای بیجای توباعث قتل و جنایتی شود یا کانون خانوادگی شما را متلاشی سازد؟به داستان زیر توجه کن:

«وقتی...به خانه آمد همسرش در حالیکه دختر سه ساله اش را دربغل داشت به شوهرش گفت: دو نفر از همکاران او به منزل آمده ناسزاگفتند.مرد سخت ناراحت شد و در اثر جنون آنی چاقویش را در شکم فرزند خردسالش فرو کرد و به قتل رسید.مرد به چهار سال زندان محکوم شد. (۱۴) »

یک پزشک در دادگاه میگوید:«در تمام مدت زندگی ما،همسرم حتی یکبار رفتاری که شایسته یک زن خوب و کدبانو است نداشت.خانه ما همیشه نامرتب و درهم است.فریادها و بهانه جوئیها و دشنامهای زننده او مرا بستوه آورده است.آنگاه حاضر میشود با پرداخت پنجاه هزار تومان پول از شر او خلاص شود.و با خوشحالی میگوید راستش را بخواهید اگرتمام ثروت و حتی مدرک پزشکی ام را میخواست میدادم تا زودتر خلاص شوم.» (۱۵)

● شوهرداری

شوهرداری یعنی مواظبت و نگهداری شوهر.شوهرداری کار سهل و آسانی نیست که از هر زن بی لیاقت و نادانی ساخته باشد،بلکه کاردانی و ذوق و سلیقه و زیرکی مخصوص لازم دارد، زنیکه بخواهد شوهرداری کندباید دل او را بدست آورد،اسباب رضایت خاطرش را فراهم سازد.مواظب اخلاق و رفتارش باشد،به کارهای نیک تشویقش کند،از کارهای بدنگهداریش کند،مواظب بهداشت و حفظ الصحه و تغذیه او باشد.سعی کنداو را به صورت یک شوهر آبرومند و محبوب و مهربان در آورد تا برای خانواده اش بهترین سرپرست و برای فرزندانش بهترین پدر و مربی باشد.

خداوند حکیم قدرت فوق العاده ای به زن عطا فرموده است.

سعادت و خوشبختی خانواده در دست اوست،بدبختی خانواده نیزدر دست اوست.

زن میتواند خانه را به صورت بهشت برین در آورد،و میتواند به صورت جهنم سوزانی تبدیلش سازد،میتواند شوهرش را به اوج ترقی برساند و میتواند به خاک سیاهش بنشاند.زن اگر به فن شوهرداری آشناباشد و وظائفی را که خدا برایش مقرر فرموده انجام دهد میتواند از یک مرد عادی بلکه از یک مرد بی عرضه و بی لیاقت یک شوهر لائق و آبرومندبسازد. یکی از دانشمندان مینویسد:زن قدرت عجیبی دارد،مثل قضا وقدر است،هر چه بخواهد همانست.(۱۶)

▪ اسمایلز میگوید:اگر زن با تقوی و خوش خلق و کدبانویی در خانه محقر و فقیری باشد آن خانه را محل آسایش و فضیلت و خوشبختی میسازد.

▪ ناپلئون میگوید:اگر میخواهید اندازه تمدن و پیشرفت ملتی رابدانید به زنان آن ملت بنگرید.

▪ بالزاک میگوید:خانه بی زن عفیف،قبرستان است.

شوهرداری به قدری در نظر اسلام اهمیت داشته که آنرا در ردیف جهاد در راه خدا قرار داده، حضرت علی (ع) میفرماید:جهاد زن باین است که خوب شوهرداری کند. (۱۷) با توجه باینکه جهاد در راه خدا برای ترقی و عظمت اسلام و دفاع از کشورهای اسلامی و اجرای عدالت اجتماعی بزرگترین عبادت است ارزش شوهرداری معلوم میشود.

▪ رسول خدا (ص) فرمود:هر زنیکه بمیرد در حالیکه شوهرش راضی باشد داخل بهشت میشود. (۱۸)

▪ رسول خدا (ص) فرمود:زن نمیتواند حق خدا را ادا کند مگر اینکه حق شوهرش را ادا کند (۱۹) .

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=274973

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

وظایف متقابل زن و شوهر

ما در اینجا در صدد این نیستیم که نگاهی موشکافانه به همه این مباحث داشته باشیم بلکه برآنیم تا با نگاهی تربیتی آنچه را که باعث زندگی شاداب می شود بیان کنیم. به همین خاطر وظائف زن و شوهر را در سه قسمت مطرح می کنیم.

بحث خانواده و وظائف متقابل افراد آن از مباحث مهم در حوزه علوم تربیتی، علوم اجتماعی، حقوق و .... است و هر کدام اینها، از زاویه ای به این موضوع نگاه کرده اند. ما در اینجا در صدد این نیستیم که نگاهی موشکافانه به همه این مباحث داشته باشیم بلکه برآنیم تا با نگاهی تربیتی آنچه را که باعث زندگی شاداب می شود بیان کنیم. به همین خاطر وظائف زن و شوهر را در سه قسمت مطرح می کنیم:

۱) وظائف متقابل زن و شوهر

۲) وظائف اختصاصی شوهر

۳) وظائف اختصاصی زن

البته این تقسیم را ما محدود به خانه و زوجین کردیم و اگر بخواهیم پا را از این فراتر بگذاریم، وظائفی دیگر نیز سر بر می آورد مانند: وظائف خانواده همسران، وظائف جامعه در قبال زن و شوهر، وظائف حکومت و .... که پرداختن به آنها از حوصله بحث ما خارج است.

ما این نوشتار را بر اساس این سه وظیفه به سه قسمت تقسیم می کنیم . در هر قسمت، به صورت مختصر به گوشه هائی از این وظائف اشاره می کنیم.

الف) وظائف متقابل زن و شوهر

۱) احترام متقابل زن و شوهر: احترام زن و شوهر به یکدیگر در سلامت روحی، افزایش محبت و تحکیم خانواده تأثیر بسزائی دارد. دایره این احترام شامل ارج نهادن به شخصیت یکدیگر، احترام به نظریات، افکار و سلیقه همدیگر شده، و تمام شئون زندگی آنها را تحت تأثیر نیکوی خود قرار خواهد داد.

۲) محبت زن و شوهر: انسانها دارای عاطفی فراوانی دارند که نیاز به محبت، یکی از اساسی ترین آنهاست. هر یک از زن و شوهر دوست دارند مورد محبت دیگری قرار گیرد و هم اینکه نسبت به دیگری ابراز علاقه کنند. زندگی بدون محبت جاذبه ندارد و اغلب انسان ها از آن گریزانند. رسول خدا ـ صلّی الله علیه و آله ـ می فرماید: سخن مرد به همسرش که تو را دوست دارم، هرگز از قلبش بیرون نخواهد رفت. [۱]

۳) گذشت و بخشش: گذشت و اغماض هر یک از زن و شوهر از لغزشها و کارهای ناپسند دیگری در محیط خانواده از اهمیت فراوانی برخوردار است و بی توجهی به آن، جوّ صمیمیّت و آسایش حاکم بر خانواده را به محیط اضطراب، بدبینی، عصبانیت و عیب جوئی مستمر هر یک از اعضاء نسبت به دیگری تبدیل خواهد کرد.

ایجاد آرامش روحی، زدودن کینه، فزونی عزت، طول عمر و ... آثاری است که روایات، آنها را بر گذشت و بخشش مترتب دانسته اند. امام صادق ـ علیه السّلام ـ می فرماید: سه چیز از بزرگواری های دنیا و آخرت است: از کسی که به تو ظلم کرده در گذری، و یا به کسی که از تو بریده، بپیوندی، و نسبت به کسی که با تو جاهلانه رفتار کرده خویشتن دار باشی. [۲]

www.takbook.com

www.takbook.com

۴) مسئولیت پذیری: از جمله عوامل مؤثر در تأمین سعادت خانواده، حس مسئولیت پذیری متقابل همسران است. هر یک از زن و مرد باید بدانند که با قبول زندگی مشترک، مسؤلیتهایی بر عهده آنان قرار می گیرد که پیش از تشکیل خانواده از آن آسوده بودند. این مسؤلیتها با توجه به اختیارات، تواناییها و شرائط خاص هر یک از زن و شوهر بر عهده آنان قرار می گیرد، مسؤلیتهایی از قبیل تأمین هزینه زندگی، مدیریت خانواده، همسرداری، تربیت اولاد و ... وجود این حس باعث استحکام پیوند خانوادگی و آسایش روحی است.

۵) اخلاق: اخلاق، صفتی مهم و برجسته در زندگی انسان است. نیکو خوئی با مردم بویژه با همسر و فرزندان، تأثیر عمیقی در شخصیت انسان می گذارد و جامعه و محیط خانواده را آکنده از صفا و صمیمیت می کند و عدم وجود آن زندگی را تیره و تار کرده و موجب عوارض منفی در قالب تندخوئی، گرفتگی چهره، بی حوصله گی، اخم و بهانه گیری و ... نمایان می شود. و آثاری از قبیل ترس و اضطراب و ضایع شدن شخصیت انسانی و ... را به ارمغان می آورد. خوش زبانی، احترام به اشخاص، فروتنی، سعه صدر، سلام کردن، دلجویی و مهربانی از جمله مصادیق خوش اخلاقی به شمار می رود.

۶) حسن ظن: اعتماد طرفینی سرمایه بزرگی برای زندگی مشترک است. در مقابل، بدگمانی آثار منفی زیادی در زندگی بر جا می گذارد. شخص بدگمان دارای روحیه منفی بافی و بیمارگونه است. او از سلامت روحی و تعادل روانی برخوردار نبوده، به رفتار و گفتار دیگران با دیده بدبینی می نگرد.انسانی که بر اثر روحیه بدبینی، به همسر خود اعتماد و اطمینان ندارد، از آرامش و صفای زندگی خانوادگی محروم خواهد بود. چنین فردی در روابط اجتماعی نیز موفق نخواهد شد چرا که در نتیجه بدگمانی به دیگران، دوستان خود را از دست داده، تنها خواهد ماند. علی ـ علیه السّلام ـ می فرماید: بدگمانی بر هر کس چیره شود، بین او و هیچ دوستی، صلح و آرامش باقی نخواهد گذاشت. [۳]

۷) رفق و مدارا: یکی دیگر از وظائف متقابل همسران نسبت به یکدیگر رفق و مدارا است. بدین معنا که در مقابل عیب ها و کاستیهای همسر و رفتار ناخوشایند او برخورد تند و خشن نداشته باشیم و با صمیمیت و دوستی با یکدیگر رفتار کنیم. زیرا طبیعی است که هر یک از زن و مرد در رفتار و گفتار خود کاستیهایی دارند که از نظر دیگری ناخوشایند تلقی می شود.

البته معنای مدارا با همسر این نیست که نسبت به عیبها و رفتار ناپسند او بی اعتنا باشیم، بلکه بدین معناست که در مورد اصلاح همسر ملاحظه ظرفیت او را کرده، بیش از توانش از او انتظار نداشته باشیم. و به طور کلی در مورد ویژگیهای نامطلوب او رفتاری بزرگوارانه پیشه کنیم.

۸) عفت و پاکدامنی: این صفت را هر چند به طور غالب در جامعه امروزی ما از زنان انتظار دارند، اما روایات نگاهی وسیع تر داشته و آنرا وظیفه متقابل زن و شوهر، و برترین عبادت دانسته است. عفت به تعبیر علی ـ علیه السّلام ـ پایداری در برابر شهوات است.[۴] و این از زن و مرد مورد انتظار است. در روایات به هر یک از زن و مرد سفارش شده است که با آراستن خود برای دیگری، به همدیگر در حفظ پاکدامنی یاری رسانید. پاکدامنی آثاری مانند مصونیت همسر از ناپاکان، تحکیم پیوند خانوادگی، جلب اعتماد همسر و ... را به ارمغان می آورد.

۹) درک همدیگر: ریشه بسیاری از اختلافات خانوادگی در عدم درک متقابل همسران از یکدیگر نهفته شده است. درک موقعیت و مشکلات همسر موجب می شود که انسان به نیکیهای همسر توجه بیشتری کرده، قدر دان زحمات او باشد. برعکس کسی که همسر خود را درک نمی کند، تمام تلاشهای او را نادیده می گیرد و عیبها و کاستیهای همسر در نظرش بسیار جلوه می کند و نه تنها قدردان و مشوق همسرش نیست، بلکه با زخم زبانهای خود، نشاط زندگی را از او سلب می کند. رها شدن از خودبینی و شناخت روحیات و مشکلات همسر اولین قدمهای درک همسر است.

ب) وظائف اختصاصی شوهر

۱) سرپرستی و مدیریت: مرد به حکم عقل و شرع سمت سرپرستی خانواده را به عهده دارد زیرا او در بعد جسمی و عقلی بر زن برتری داشته و برای اداره خانواده توانائی بیشتری دارد. زن مانند گل تحمّل آفتاب سوزان و باد و طوفان را ندارد. زن نیز توان تحمل مسئولیتهای سنگین و طاقت فرسای زندگی را ندارد. علی ـ علیه السّلام ـ به امام مجتبی چنین اندرز می دهد: به زن بیش از امور شخصی اش کار مسپار که زن ـ چون ـ دسته گل است نه قهرمان. [۵]

مسئولیتهای مرد، تنها در رسیدگی به بعد مادی خانواده محدود نمی شود بلکه هدایت افراد خانواده، نظارت همیشگی در تربیت آنها، امر به معروف و جلوگیری از انحرافات اخلاقی آنها و ... از وظائف خطیر مرد است. البته باید توجه داشت که موفقیت مرد در مدیریت خانواده تنها با حکومت بر دل افراد خانواده میسر است.

۲) تأمین هزینه زندگی: از آنجا که اداره امور اصلی خانه بر عهده زن است طبیعی است که مرد باید عهده دار تأمین

هزینه های زندگی باشد. و بدین خاطر نباید هیچ منتی بر خانواده خود بگذارد چرا که این وظیفه ای است که به واسطه سرپرستی خانواده بر

www.takbook.com

www.takbook.com

عهده او قرار گرفته است.

۳) توسعه بر خانواده: افراد خانواده برای تأمین زندگی همراه با رفاه نسبی، به سخاوت مرد نیاز دارند، چنانچه از این ناحیه در تنگنا قرار بگیرند لطمه های روحی و جسمی فراوانی به آنان وارد خواهد شد. توسعه بر خانواده به معنای اسراف و تبذیر در امور زندگی نیست، بلکه به معنای بخل نورزیدن و سعی در ایجاد رفاه مناسب برای خانواده، متناسب با امکانات اقتصادی مرد است. امام رضا ـ علیه السلام ـ می فرماید: شایسته است که مرد بر خانواده خودش توسعه دهد تا آرزوی مرگ او را نکنند.[۶]

۴) پرهیز از استبداد رأی: مرد اگر چه رئیس و سرپرست خانواده است اما نباید به امر و نهی بپردازد بلکه باید به نظرات همسر و فرزندان خود توجه نماید. خودخواهی و سختگیری بیجا، منجر به ایجاد روش استبدادی در خانواده می شود و به روابط سالم خانوادگی و نیز تربیت صحیح کودکان لطمه می زند. این نکته به اندازه های اهمیت دارد که یکی از علائم ایمان شمرده شده است. رسول خد ا ـ صلّی الله علیه و آله ـ می فرماید: مؤمن به میل خانواده اش غذا می خورد ولی منافق، خانواده اش به میل او غذا می خورند. [۷]

ج) وظائف اختصاصی زن:

۱) حفظ اسرار شوهر: هرگز نباید اسرار شوهر را برملا کرد. چون با این کار اعتماد شوهر از بین می رود. علت اینکه بعضی از مردها درباره کارشان به زن خود مشورت نمی کنند یکی همین است که به راز داری او اعتماد ندارند و می ترسند آنچه گفته اند فردا نُقل! مجلس دوستان خانم شود.[۸]

۲) عدم مداخله بیجا در کار شوهر: انسان به طور ذاتی خواستار آزادی و استقلال عمل است و این روحیه در مردها قوت بیشتری دارد. خانم ها گمان نکنند دخالتهای خیر خوهانه آنها همیشه به نفع شوهر تمام می شود،[۹] گاهی همین موضوع، بحرانی جدی در زندگی زناشویی ایجاد می کند. بنابراین سعی کنید هرگز به استقلال مرد ضربه نزنید.

۳) خانه داری: خانه داری و تدبیر امور منزل گرچه از نظر حقوقی به عهده زن نیست اما از نظر اخلاقی این وظیفه به عهده او گذاشته شده است. خانه داری مهمترین شغل است، متأسفانه خانم هایی که فقط به کارخانه داری اشتغال دارند ارزشهای واقعی خود و کارشان را نمی دانند. یک زن خانه دار واقعی، مدیر با لیاقتی است که همه کارهای یک مجموعه مهم را شخصاً انجام می دهد و خود مجری طرح هایی است که پی ریزی می کند. بسیاری از مردان که شهرت و مقام و اهمیت بین المللی دارند، فقط در اثر حسن تدبیر، و اخلاق و لیاقت یک زن خانه دار به اوج ترقی و پیشرفت رسیده اند.

۴) پاسداری از حریم و ارزشهای خانواده: بزرگترین مسؤلیت زن در مورد همسرش این است که به عنوان ناموس مرد و نماینده او در خانه، با رفتار و گفتارش، از حریم و ارزشهای خانواده پاسداری کند. چنین زنی هم از مال شوهر محافظت می کند و با اسراف کاری و تجمل گرایی ثروت همسرش را ضایع نمی سازد و هم از آبروی خانوادگی و شخصیت همسر در مقابل خطرات دفاع می کند و هم با حفظ حجاب، خود را از نامحرم می پوشاند و ... .

تمکین و تأمین نیاز جنسی شوهر، قدرشناسی، تشویق و تعریف از شوهر، عدم شرطی کردن محبت ورزیدن و ... از دیگر نکاتی است که رعایت آنها باعث لطافت و شادابی زندگی می شود.

منبع : خبرگزاری فارس

http://vista.ir/?view=article&id=366803

vista.ir
Online Classified Service

وظیفه ای تعریف نشدنی

www.takbook.com

www.takbook.com

هیچ کس انسان کاملی نبوده و ممکن است گاهی اقدامی انجام دهد که پیامدهای آن به روابط او با همسرش لطمه وارد کند. شش اشتباه است که اکثر زن و شوهرها در زندگی مرتکب می شوند.

۱) شادمانی

زن و شوهر گاهی توانایی رفع نیاز همسرشان را در شرایط موجود ندارند. این خود افراد هستند که باید بیاموزند چگونه خود و دیگران را شاد کنند و همواره این جمله را مد نظر قرار دهند که پیش از آن که دیگران شمارا شاد کنند، شما خود باید خودتان را شاد کنید.

۲) عادت به مشاجره

بسیاری از زن و شوهرها بر این باورند که مشاجره باعث هیجان در زندگی آنها می شود.

آنها به مشاجره عادت کرده اند، اما باید توجه داشت که مشاجرات به مرور زندگی را تحت تأثیر قرار داده و میان آنها فاصله می اندازد.

سعید سپهری

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=125519

vista.ir
Online Classified Service

وقتی زندگی رنگ می‌بازد

«همسرم دیگر اهمیتی به من نمی دهد، به حرف های من توجه نمی کند، او همواره از دست من ناراحت است، از وجود من احساس آرامش نمی کند، برایش جذابیت گذشته را ندارم و فهمیده ام که واقعاً مرا دوست ندارد.»

اینها نمونه هایی از جملاتی است که از سوی زن و شوهرهایی که در زندگی زناشویی دچار پریشانی و اختلال شده اند، مطرح می شود. زوج هایی که تعدادشان روز به روز در حال افزایش است و همه به این نتیجه رسیده اند که ازدواجشان یك اشتباه بوده است.

واقعاً دلیل این تفکرات که پس از گذران سال های

www.takbook.com

www.takbook.com

خوش و مملو از عشق و صمیمیت به سراغ زوج ها می رود، چیست؟ تقریباً ۴۰ تا ۵۰ درصد زوج ها بعد از ۳ ، ۴ سال زندگی مشترك دچار بحران روابط عاطفی شده و ادامه زندگی را کاری اشتباه می پندارند. همان هایی که در ماه های اول، عشقشان را صمیمی تر از دیگران می دانستند و اظهار می کردند که عشق و زندگی ما از جنس دیگری است، حال خود به این باور رسیده اند که ازدواج امری پوچ و بی معنی است و ادامه زندگی مشترکشان یك خودکشی تدریجی است. به گفته دکتر آنتونلا مورتی، رئیس کلینیك روان پزشکی بیمارستان سن رافائل شهر میلان، سوءتفاهم و نبود شناخت آگاهانه و دوسویه از مهمترین دلایلی است که باعث دلخوری، عصبانیت و اختلاف های عذاب آور و نهایتاً فروپاشی ازدواج می شود.

عامل اصلی که باعث می شود روزهای خوش به دلواپسی، اضطراب و جنگ اعصاب تبدیل شود، سوءتفاهم هایی است که از تفکر منفی سرچشمه می گیرد.

اغلب خانم ها از این شکایت می کنند که وقتی با شوهرم درباره مسئله ای مهم و حیاتی صحبت می کنم، هیچ حرفی نمی زند و گهگاهی سرش را تکان می دهد، کاملاً می دانم که به حرف های من توجه نمی کند و اصلاً من برایش مهم نیستم. اما واقعاً سکوت به معنای عدم دوست داشتن است.

این افراد به نتیجه گیری های خود که غالباً هم منفی است بیش از تفکرات دیگر بها می دهند و بر روی آن تاکید می ورزند.

در بسیاری از ازدواج هایی که به طلاق منجر می شود، برداشت های منفی و به نوعی پیش داورانه بسیار به چشم می خورد. زوج های پریشان در برخورد با همسرشان نظیر اشخاص مضطرب و افسرده رفتار می کنند. باور خود را چنان حقیقی می پندارند که انگار واقعاً طرف مقابلشان قصد از خود راندن آنها را داشته است. این طرز تلقی ها چنان ادامه می یابد که در بیش از ۹۰ درصد موارد به شکست ازدواج می انجامد. برای از بین بردن اینگونه سوءتفاهم ها ابتدا لازم است تا زن و شوهر بیش از هر چیز به تفاوت یکدیگر پی ببرند که آنگاه با درك متقابل از نیازها، احساسات و عواطف یکدیگر هیچ گاه تن به مشاجرات لفظی که از سوءتفاهم های ناخواسته منشا می گیرد، نمی دهند. اکثر خانم ها دوست دارند شوهرشان در هنگام صحبت با آنها بیشتر از کلمات تصدیق استفاده کند تا مطمئن شوند به حرف های آنها توجه می کند و به اصطلاح گوشش با آنهاست. ولی مردان اغلب سکوت را ترجیح می دهند و تنها در زمانی که می خواهند گفته همسرشان را تایید کنند، لب به سخن می گشایند. زنان در هر حالتی با جنب وجوش و حرارت صحبت می کنند و انتظار دارند همانگونه نیز همسرشان به حرف های آنها گوش دهد. در حالی که مردان فقط زمانی که با مسئله ای اتفاق نظر دارند، ابراز احساسات به خرج می دهند. مردها در مقایسه با زنان بیشتر رشته کلام را قطع و اظهارنظر می کنند در صورتی که زن ها تا پایان صحبت دیگران به انتظار می نشینند. از سوی دیگر زن ها از اینکه حرفشان قطع شود بیشتر از مردان ناراحت می شوند و به همین دلیل اغلب از این گله دارند که شوهرم هیچ علاقه ای به گفته های من ندارد و مدام حرف های مرا قطع می کند.

زنان چون خودشان بسیار گرم و احساسی صحبت می کنند انتظار دارند شوهرشان نیز همان گونه رفتار کند و صحبت جدی شوهر را نوعی پرخاشگری تلقی می کنند در صورتی که واقعاً مردان به لحاظ شخصیتی کمتر تمایل به ابراز احساسات خویش دارند.

اینها نمونه هایی بود از تفاوت های گفتاری و رفتاری زن و مرد که در بسیاری از زوج ها باعث سوءتفاهم و مشکلات جدی می شود.نداشتن مهارت های لازم و طرز تلقی های مناسب، روابط زن و شوهر را با مشکل روبه رو می سازد. با تشدید منفی بینی، چشم انداز زن و شوهر چنان از یکدیگر تغییر می کند که در برخورد با موارد بعضاً ناخوشایند، پیش بینی های فاجعه انگیز می کنند تا جایی که دیگر تحمل خود برای ادامه زندگی را از دست می دهند.

برای دوری از چنین مرحله ای تنها راه حل ممکن شناخت افکاری است که هر یك از زوجین در صورت بروز مسئله ای از سوی دیگر باید به مثبت و

www.takbook.com

www.takbook.com

منفی بودن آن توجه کند.

طرز تلقی منفی از دیر آمدن همسر، فراموش کردن خرید مایحتاج خانه، تاریخ ازدواج، ساکت و آرام بودن در زمان ورود به منزل، عدم حضور به موقع در میهمانی و... اینها جزیی ترین مواردی است که زندگی زناشویی را به شکست می رساند.

ترجمه: بهاره مهرنژاد

منبع : روزنامه شرق

http://vista.ir/?view=article&id=12124

vista.ir
Online Classified Service

وقتی عاشقان دوستان هم هستند

یکی دیگر از مشکلات رایج در زندگی های زناشویی شدت و یا تقلیل احساسات عاشقانه است. واضح است که احساسات عاشقانه که در ابتدای ازدواج است حتی برای ده سال اول زندگی زناشویی نمی تواند به همان شدت ادامه یابد.

احساسات عاشقانه در ابتدای زندگی زناشویی همانند یك سیلاب و یا یك طوفان است، اما در طول زندگی زناشویی به امواجی تبدیل می شود که گاهی شدت دارد و گاهی از شدت آن کاسته می شود. طبق گزارش دکتر "دیوید ویسکوت" حتی در موفق ترین زندگی های زناشویی زمانی پیش می آید که زن و یا مرد و گاهی هر دوی آنها همزمان برای مدت کوتاهی احساسات عاشقانه خود را از دست می دهند و این مسئله را باید مانند بی اشتها شدن و یا بی میل شدن به بعضی چیزهای دیگر ، طبیعی و زود گذر دانست ؛ زیرا نداشتن چنین احساساتی مدت زیادی طول نمی کشد و دوباره عشق به زندگی باز خواهد گشت.

اما متأسفانه عده بسیاری از مردم در مورد چنین مسئله ای آگاهی ندارند و چه بسیار زنان و مردانی که بر اثر ناآگاهی از غیبت موقت عشق و نداشتن احساسات عاشقانه ، مأیوس و ناراحت گشته ، با تصمیم های غلط ، خانه و کاشانه خود را از هم می پاشند. چه بسیارند مردانی که به محض پیش آمدن چنین حالتی فکر می کنند دیگر نمی توانند عاشق همسر خود باشند، و در همان حال خود را عاشق شخص دیگری می پندارند و پس از مدت کوتاهی درمی یابند علیرغم آن مدت کوتاه که هیچ احساس عاشقانه ای نسبت به همسر خود نداشتند، واقعاً عاشق او هستند و می خواهند به سوی او برگردند. اما راه بازگشت باز نیست، زیرا کاری که آنان کردند خیانت محسوب شده و جبران خیانت کارساده ای نیست.

درد و غمی را که یك زن یا شوهر در دوران غیبت عشق دارد نمی توان نادیده گرفت . اما باید این حقیقت را در نظر داشته باشیم که داشتن کمی آگاهی در مورد آنچه بعداً اتفاق خواهد افتاد تحمل این مشکل را آسان ترمی کند. زنان و شوهرانی که در زندگی واقعاً یکدیگر را درك می کنند و انتظارات و توقعات بی جا از یکدیگر ندارند، حتی در دوران غیبت عشق ، شادی و صمیمیت در زندگی آنها وجود دارد، زیرا در مدت کوتاهی که

www.takbook.com

www.takbook.com

عاشق یکدیگر نیستند، می دانند که دوستان یکدیگر هستند.

دانستن این که عشق چرخه خود را در زندگی می پیماید ضروری است، زیرا در زندگی زناشویی زمانی پیش می آید که احساسات عاشقانه تقلیل می یابد و در این موارد است که زن و یا شوهر وحشت می کنند که مبادا دیگر نتوانم محبوب همسر خود باشم و ترس از " دیگر محبوب نبودن" است که یأس، ناامیدی و افسردگی را موجب می شود.

متأسفانه جامعه امروز تا حدودی سبب گشته که ما نسبت به مسائل جنسی یك نوع ترس و وحشت داشته باشیم. در طی روز به چندین مقاله و گزارش و یا مطلب بر می خورید که می گوید به این دلیل و آن دلیل فلانی نتوانست محبوب همسر خود باشد، و یا انجام کاری باعث شد که مردی از زن خود متنفر شود و یا اگر چنین و چنان نباشید نمی توانید محبوب همسر خود باشید. و با ارائه مستقیم و بدون تعمق و تفکر این مطالب به زندگی خود باعث برهم زدن نظم ، و بروز مشکلات در زندگی خود می شویم.

تعدادی از زنان و مردانی که به کلینیك درمانی مراجعه می کنند ، می گویند : فکر می کنیم که دیگر همسران ما علاقه ای به ما ندارند و دلیل می آورند که بعد از خواندن گزارشی در فلان مجله و یا بعد از دیدن آن فیلم و یا بعد از این که یکی از دوستانم گفت و... چنین فکری به سرم زد و فکر کردم دیگر محبوب همسرم نیستم. و این شروعی برای یأس و افسردگی بوده است. در حالی که آنان از این واقعیت غافل بودند که ترس از ناشایسته بودن است که عدم شایستگی را در هر زمینه ای پیش می آورد.

وقتی راجع به مسائل غریزی این طور اسرار آمیز فکر می کنیم همین امر کم کم به صورت یکی از مسائل بزرگ زندگی می شود. ولی اگر از نظر علمی بررسی کنید خواهید دید نمی تواند اینقدر اهمیت داشته باشد.

در زندگی روزانه ما اغلب غرایز جنسی را شروعی برای رسیدن به یك شادی مطلق در زندگی می دانیم. با این طرز فکرهای غلط که اکثراً به علت عدم آگاهی است این غرایز را از حالت طبیعی که شاید بتوان گفت تنها یك نیاز طبیعی است خارج کرده و به آن حالت کاملاً ماشینی می دهیم. ماشینی که به خیال خودمان اگر لحظه ای از کار بیفتد دیگر زندگی برایمان بی معنی می شود.

بارها دیده اید وقتی که یك ازدواج و یك زندگی زناشویی به خطر می افتد، متأسفانه اولین مسئله ای که مورد بررسی قرار می گیرد همان غرایز جنسی و روابط جنسی است. اما به گفته بسیاری از روانشناسان از جمله دکتر جانسون و دکتر مسترز تنها غرایز جنسی نمی تواند عامل اصلی وهدف اصلی ادامه یك زندگی زناشویی باشد. البته نباید ناگفته بماند که غرایز جنسی یا نیازهای جنسی باید در چهارچوب ازدواج و در محیط خانواده برآورده شود و از این غرایز برای بنا نهادن خانواده استفاده نماییم.

ولی نباید فراموش کنیم که این غرایز را باید در حد دیگر غرایز انسانی در نظر بگیریم نه چیزی بیشتر. باید همواره در نظر داشته باشیم مفهوم عشق تنها غرایز جنسی نیست بلکه نیازهای عاطفی انسان هم است.

منبع : سایت سلام مهدی

http://vista.ir/?view=article&id=221567

vista.ir
Online Classified Service

وقتی عشق به آسانی رخ می دهد

همه ما در ذهن خود برای انتخاب خانم و یا آقای مورد علاقه خود معیارهای بسیار زیادی داریم. گاهی اوقات این ایده آل گرایی ها آنقدر ادامه پیدا می کنند که شکل خیال پردازی به خود می گیرند و گاهی اصلاً خودمان هم متوجه نمی شویم که معیارهایی برای انتخاب همسر داریم. به هر حال

www.takbook.com

www.takbook.com

اشکالی ندارد. اگر شما با معیارهای شخص دیگری همخوانی داشته باشید او به راحتی عاشق شما می شود. به همین سادگی؛

البته همواره باید در نظر داشته باشید که در اکثر موارد مردم عاشق کسانی می شوند که هم تیپ خودشان نیستند و نهایتاً با آنها ازدواج کرده و زندگی خوبی را تشکیل میدهند. زمانیکه شخص، زوج خیالی خود را پیدا می کند و بدون اینکه نسبت به او احساسی داشته باشد، با او ازدواج کند، شاید بتوان گفت که در جستجوی خود موفق بوده، اما نمی توان ادعا کرد که زندگی خوبی انتظار او را می کشد.

خیلی راحت می توانید متوجه شوید که زوج ایده آل شخص مقابل هستید یا خیر. چگونه؟ فقط با گفتن این مورد که هم تیپشان نیستید شروع کنید به اذیت کردن آنها، بعد منتظر واکنش آنها باشید.

زمانبندی مهم است. اگر قرار است آنها از شما تقاضای بیرون رفتن کنند، بهتر است پیش از اعلام موافقت، این سؤال را مطرح کنید و اگر قرار است شما از آنها تقاضای بیرون رفتن کنید، این کار را پس از ابراز موافقت از سوی شخص مقابل انجام دهید.

اگر شما مو مشکی هستید، میتوانید بگویید: "حقیقت اینجاست که من تعجب میکنم چرا می خواهی با من قرار ملاقات بگذاری، شنیده بودم که تو از موبورها خوشت می آید." (و اگر خودتان بلوند هستید بگویید: "چهره های گندمی و مو مشکی" و اگر طرف مقابل خانم بود، بگویید: " قد بلند، مو مشکی، و خوش تیپ") فقط کافی است با یک لحن آرام و استهزاء آمیز تیپ مخالف خودتان را تشریح کنید.

اگر شما تیپ مورد علاقه آنها باشید، به سرعت در مقابل این حرف شما واکنش نشان می دهند و می گویند: "نه، حقیقت ندارد! این حرف را کجا و از چه کسی شنیدی؟"

اگر هم تیپ مورد علاقه شان نباشید، با شنیدن این پرسش دست و پایشان را گم کرده، شروع می کنند به من من کردن و به دنبال چیزی برای گفتن می گردند.

البته اگر خانم یا آقای مورد نظر لبخند بزند، به بالا و پایین نگاهی بیندازد دست هایش را به دور شما حلقه کند و بگوید: "عزیزم، من قدی به بلندی تو و موهایی به سیاهی موهای تو دوست می دارم" این شخص یک فرد چرب زبان است و می خواهد شما را مانند موم در دست هایش بگیرد.

شاید دست های او در ابتدا برای شما کمی وسوسه کننده باشد اما من اینجا هستم تا اجازه ندهم شما به این دام گرفتار شوید. این فرد چرب زبان به طور حتم " گذشته"ای به دنبال خود دارد. بهتر است گذشته اش را بررسی کنید. به عنوان مثال شما یک مو مشکی با قد نسبتاً کوتاهی هستید و نامزدهای قبلی آقا برای ۵ سال گذشته همه، دختر های مو بلوند و قد بلند بوده و شما می توانید مطمئن باشید که فقط برای "تغییر ذائقه" اینجا هستید. این چیزی نیست که شما انتظارش را دارید.

مطمئناً شما می توانید با مقوله "تیپ" مقابله کرده و پیروز شوید. وقتی که این کار را انجام دادید و هر دوی شما تصمیم گرفتید که با یکدیگر ازدواج کنید، باید به خاطر داشته باشید که تا آخر عمر باید با این رویای تحقق نیافته زندگی کنید. قسمتی از وجود او همیشه مو بلوندی قد بلند را می خواهد که به او نرسیده. شاید شما در کنارش نباشید و چشم های او به دنبال کسی بگردد که در رویاهایش وجود دارد. همیشه نگران هستید که مبادا یک روز این اتفاق بیفتد و او شریک رویاهایش را پیدا کرده و شما را ترک کند.

البته نمیتوان ادعا کرد که همیشه می توان تیپ مورد نظر افراد مختلف را شناسایی کرد و یا حتی اظهار داشت که اصلاً تیپ خاصی را مد نظر دارند یا خیر. اما ارزشش را دارد که برای یافتن حقیقت تلاش کنید چرا که بهترین و آسان ترین رابطه رمانتیک زمانی شکل می گیرد که هر یک از شما رویاهای دیگری را به حقیقت برسانید. در این صورت هیچ کس دچار حس خیانت نخواهد شد – و هیچ گاه به خودشان اجازه نمیدهند که به خاطر عملی کردن رویاهایشان به شما خیانت کنند.

www.delsookhte.coo.ir

پویا روحی علمداری

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=113888

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

وقتی که رفتارهای همسرتان ناراحت کننده است

چطور می‌توان با شخصی که بسیار حساس، کسل و بی حوصله یا خشک و جدی است زندگی کرد؟ اگر گاهی اوقات چنین افکاری در مورد همسرتان دارید، به معنای پشیمانی شما از ازدواج و عهد و پیمان با همسرتان نیستشما فقط این طور احساس کرده‌اید که ترکیب و جور شدن شخصیت‌ها و اصالت‌ها همیشه باعث آسودگی خیال و آرامش نمی‌شود و متوجه می‌شوید که بین شخصیت شما و او تفاوت‌هایی وجود دارد.

هنگامی که او قلب شما را می‌شکند یا با رفتارهای نادرست خود قوانین اجتماعی را نادیده می گیرد، ممکن است احساس کنید که تقصیر از شما بوده است و از انتخاب خود متعجب شوید.

یکی از علل ناراحتی و آشفتگی ما به طرز تفکر ما بر می‌گردد. بدین معنی که ما فکرمی‌کنیم همسرانمان باید در قبال رفتار زشتشان جریمه شوند و ما هیچ گاه چنین رفتارهای ناشایستی انجام نمی‌دهیم. هنگامی که شما فکر می‌کنید هیچ کس به اندازه کافی از رفتار و کردار همسرتان خبر ندارد و هیچ کس مانند کارهای همسر شما را انجام نمی‌دهد ، یا گفته های او را فرد دیگری بر زبان نمی آورد و تنها او به چنین اعمالی دست می‌زند، قوانین اجتماعی و معاشرتی در حال تغییر و دگرگونی‌اند . این طور نیست که تمام دنیا به دنبال اجرای قوانین اجتماعی باشد و تنها همسر شما از قوانین پیروی نکند. هنگامی که همسرتان شما را آشفته یا ناراحت می کند ، ناخودآگاه شما در معرض عیب جویی و انتقاد قرار می گیرید و این باعث می‌شود شما به او معترض شوید.

همسران رنجیده خاطر و ناراحت هنگام عصبانیت از رفتارهای یکدیگر انتقاد می‌کنند و خطاهای طرف مقابل را به رخش می کشند . مثلاً می گویند: چرا با این لحن در حضور مادرم صحبت کردی؟ آیا تو عقلت را از دست داده‌ای؟ و همسر خطاکار با زور و قدرت ، خودش را تبرئه می‌کند و می گوید: تو چه قدر حساس و جدی و بد اخلاقی ! این گونه کشمکش‌ها ، روابط همسران را بدتر می کند. اگر مقایسه و مقابله با یکدیگر به نتیجه دلخواه منجر نشد چه باید کرد؟

- به طور کلی، از ترکیب این دو قاعد پیروی کنید:

۱) شما باید وجه تمایز عقلانی بین خود و همسرتان را به طور جدی و ثابت مشخص کنید و بدانید که رفتارهایتان قابل تفکیک و تشخیص است .

۲) شما فقط باید مسوولیت رفتارها و عکس‌العمل‌های خودتان را به عهده بگیرید. این موضوع را بارها و بارها در ذهنتان مرور کنید که همسرتان انعکاس دهنده‌ی شخصیت و رفتار شما نیست و نمی‌تواند همچون آیینه، رفتار درست شما را منعکس کند. او رفتاری را از خود بروز می‌دهد که به نظرش درست است و حتی برای حماقت‌های خودش احترام قائل است، اما بدانید که در نظر مردم هر کدام از شما فردی مستقل هستید و هیچ کس شما را به خاطر رفتار زشت همسرتان سرزنش نمی‌کند...

منبع : بیا تو جوان

http://vista.ir/?view=article&id=96709

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

وقتی همسرم به خانه برمی‌گردد چه کار کنم!؟

تا به حال فکر کرده‌اید که در ۳۶۵ روز سال شما یا همسرتان چند بار از سرکار به خانه بر می‌گردد؟ آیا هرگز برای این‌که این اتفاق به اتفاقی خوشایند تبدیل شود کاری کرده‌اید؟ اگر این کار را نکرده‌اید، بد نیست از این به بعد فکری بکنید:

● وقتی به خانه برمی‌گردم چه کار کنم؟

شما ساعت‌های طولانی را دور از خانه گذرانده‌اید. وقتی به خانه برمی‌گردید افراد خانواده نیاز دارند با شما ارتباط برقرار کنند، ساعت‌هاست که آنها شما را ندیده‌اند! بنابراین بیاموزید که هر چه سریع‌تر خود را با محیط خانه تطبیق دهید.

۱) وقتی از محل کار خارج شدید، سطل زباله‌ای پیدا کنید، در کنار آن مکثی کنید و همه افکار و مشکلات مربوط به کارتان را درون آن بیندازید! حالا وقت آن است که ذهن پاکسازی شده‌تان را به سمت خانه سوق دهید. برای خانه خرید کنید، سعی کنید مناسبت‌های امشب را به خاطر بیاورید (تولد، سالگرد ازدواج، یا قرار میهمانی) می‌توانید موقع انتظار پشت چراغ قرمز قوه تخیلتان را به کار بیندازید و سری به خانه بزنید، به تک‌تک اتاق‌ها سرک بکشید و افراد خانواده را در حالی‌که هر یک به کاری مشغول هستند، تجسم کنید. خلاصه هر کاری را که فکر می‌کنید ذهنتان را به سمت خانه می‌کشاند انجام دهید، نگران نباشید: فردا صبح به اندازه کافی وقت برای پرداختن به مسائل کاری خواهید داشت!

۲) انتظار نداشته باشید هنگام ورود به خانه، همسرتان با یک دسته گل منتظرتان ایستاده باشد. او نمی‌تواند همه کارهایش را کنار بگذارد و مدت‌ها چشم به در بدوزد تا شما وارد شوید.

۳) هرگز، هرگز و هرگز کارهای عقب افتاده را به خانه نبرید. شاید این را بارها شنیده باشید، اما مطمئن شوید که به آن عمل می‌کنید. فرصت کوتاه حضورتان در خانه را از افراد خانواده و به‌خصوص همسرتان دریغ نکنید.

۴) از همسرتان بپرسید که آیا روز خوبی را پشت سر گذاشته یا نه. به حرف‌هایش توجه کنید، اما در مورد کارهایش قضاوت نکنید. با او همدردی کنید، بگذارید هر چه می‌خواهد گله و شکایت کند. از اظهار نظر بپرهیزید؛ مگر این‌که خودش از شما بخواهد.

۵) از همسرتان تشکر کنید، این کار جادو می‌کند.

۶) برای این‌که شب خوبی در پیش داشته باشید طرح‌های خلاقانه به کار ببرید. هر شب برای خوشحالی همسرتان کاری هر چند کوچک انجام دهید.

۷) اصلاً خوب نیست که به محض ورود به خانه، به تلویزیون بچسبید و یا پشت روزنامه کیهان شوید!

۸) و مهمتر از همه: حتماً هنگام ورود به خانه لبخند به لب داشته باشید، حتی اگر همه کشتی‌هایتان غرق شده باشد.

● وقتی همسرم به خانه برمی‌گردد چه کار کنم؟

این که موقع بازگشت همسرتان به خانه چه کاری انجام دهیداهمیت زیادی دارد. این مسئله تعیین می‌کند که آیا شب خوبی را در کنار هم خواهید

www.takbook.com

www.takbook.com

داشت یا نه و تقریباً همه زن و شوهرها فقط همین چند ساعت شبانه را برای صحبت کردن و با هم بودن فرصت دارند. پس بهتر است برای هر چه دلپذیرتر کردن آن دست به کار شوید.

۱) همسرتان ساعت‌های طولانی را در محیط کار سپری کرده است. او برای انطباق با محیط جدید، یعنی خانه نیاز به فرصت دارد. انتظار نداشته باشید به محض ورود، بنشیند و درباره مسائل خانه با شما به بحث و گفت‌وگو بپردازد. معمولاً یک فرصت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه‌ای کفایت می‌کند.

۲) به حضور همسرتان در خانه اهمیت بدهید. هنگام بازگشت او را تحویل بگیرید. از شما انتظار نمی‌رود هر شب با یک دسته گل منتظر ورود همسرتان باشید، گاهی یک سلام و احوالپرسی گرم مؤثرتر است. به هر شیوه‌ای که می‌توانید یا بهتر است بگویم به بهترین شیوه به او نشان بدهید که متوجه حضورش در خانه شده‌اید. به سریال مورد علاقه‌تان خیره نمانید. برای چند دقیقه از آشپزخانه یا اتاق بیرون بیائید.

۳) برای بازگشت همسرتان از قبل برنامه‌ریزی کنید. کارهای مهم و نیازمند توجه و دقت زیاد را پیش از این به اتمام برسانید. به خود فرصتی بدهید تا با همسرتان بنشینید و یک فنجان چای بنوشید. زمان شام را طوری تنظیم کنید که همه افراد خانواده دور هم باشید.

۴) از همسرتان بپرسید که آیا روز خوبی را پشت سر گذاشته یا نه؛ اما از او بازجوئی نکنید و از کنجکاوی‌های بی‌مورد و سئوالات بیش از حد بپرهیزید. در مورد کارهایش قضاوت نکنید فقط گوش کنید؛ مگر این‌که خودش از شما اظهار نظر بخواهد.

۵) اول اخبار خوب را به او بگوئید. تا حد ممکن بدها را سانسور کنید. نگذارید رویدادهای ناخوشایند و یا گله و شکایت‌ها لحظات زیبائی با هم بودنتان را تحت تأثیر قرار دهد.

۶) برای این‌که شب خوبی داشته باشید، طرح‌های خلاقانه به کار ببرید. هر شب فکر تازه‌ای بکنید تا زندگیتان تکراری و ملالت‌آور نشود.

۷) اصلاً خوب نیست که موقع ورود همسرتان به تلویزیون چسبیده باشید و یا در آشپزخانه پنهان شده باشید!

۸) و مهمتر از همه: حتماً هنگام ورود همسرتان به خانه لبخند به لب داشته باشید، حتی اگر کوهی از مشکلات بر دوشتان سنگینی می‌کند.

زنیب شاهدی

منبع : مجله موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=92987

vista.ir
Online Classified Service

ویتامین‌های عشق

● ویتامین B۱ مخصوص خانمها !

▪ این نوع ویتامین را خانمهای محترم مصرف کنند : به همسرتان توجه کنید به پاهای عضلانی، به سینهٔ فراخ و مردانه اش، به لبخند زیبایش، به شانه‌های پهنش، به دستان بزرگ و مردانه اش، به چشمان خوش حالتش، به صدای پرطنین اش و به طور کلی به هر ویژگی و صفتی که از او مرد می‌سازد، توجه کنید. اغلب مردان دوست دارند که از مردانگی آنها تعریف و تمجید شود و آنها تشنه ی تعریف و تمجید شما هستند. وقتی مردی تحسین شود، مایل است به سرعت به آن پاسخ دهد. به او بگویید که چه همسر با قدرت و خوبی دارید و از اینکه شوهر شماست چقدر خوشحالید و چقدر خوش اقبالید. به شوهرتان بگویید او را در همین گونه که هست، دوست دارید و دیگر اینکه او را در دنیا با هیچ مرد دیگری حاضر نیستید

www.takbook.com

www.takbook.com

عوض کنید.

● ویتامین A۱ مخصوص آقایان !

▪ این نوع ویتامین را آقایان محترم مصرف کنند : همسرتان را با زنان دیگر مقایسه نکنید

هیچ موقع خانمتان را با زنی دیگر، بویژه مادرتان، زن سابقتان یا نامزد قبلی تان مقایسه نکنید. هرگز دربارهٔ سایر روابطی که قبلا احتمالا داشته اید، مشتاقانه و با حسرت حرف نزنید. با این اعمال شما عدم امنیت را در جایی که نباید باشد، ایجاد می‌کنید. مردی که می‌خواهد گذشته را دوباره زنده کند، به سوی دردسر می‌رود.

به خاطر داشته باشید همسرتان می‌خواهد در زندگی شما مقدم ترین فرد باشد. وقتی شما الگویی را مثال می‌زنید مانند مادرتان، همسر قبلی تان، دخترخاله تان، آنطور احساس کردن برای او خیلی سخت است. او باور می‌کند که باید دقیقا عین آن الگو عمل کرده، و از آن پیروی کند. هر زنی دوست دارد بابت توانائیهای خودش مورد تحسین قرار گیرد. به او اجازه دهید همان زن شایسته ای باشد که هست. بدانید که اگر به هر کس آزادی بدهید که خودش باشد او بهترین فرد می‌گردد.

● ویتامین B۲ مخصوص خانمها !

▪ این نوع ویتامین را خانمهای محترم مصرف کنند : شوهرتان را بابت کارهایی که انجام می‌دهد تحسین کنید

به طور مثال اگر او اتومبیل را تعمیر می‌کند به او بگویید چقدر خوش اقبالید که همسری را دارید که از استعداد و تواناییهای مکانیکی تا این حد بالا برخوردار است. اگر او با بچه‌ها بازی می‌کند، به او بگویید بچه‌ها چقدر خوشبختند که پدری چون تو دارند. اگر او اهل ورزش است به او بگویید چقدر عالی است که مردی با هیکل متناسب دارید و به ورزش کردن اهمیت می‌دهد. اگر او شما را در رفاه گذاشته است به او بگویید در رؤیاهایتان هم نمی‌گنجید شیوهٔ زندگی را که او برایتان فراهم آورده است داشته باشید.

● ویتامین A۲ مخصوص آقایان !

▪ این نوع ویتامین را آقایان محترم مصرف کنند : عشق خود را نسبت به همسرتان اثبات کنید

زنها از شما مردها می‌خواهند، عشق خودتان را به گونه ای محسوس و مملوس نشان دهید. در واقع، عشق را هر روز و از راههای کوتاه باید بر زبان آورد و نشان داد. خرید هدیه‌های کوچک و تقدیم آن به شکلی خوشایند می‌تواند جالب و زیبا باشد. مثلا شما می‌توانید یک بسته شکلات بزرگ بخرید و به آن یادداشتی ضمیمه کنید، بدین مضمون: "تقدیم به همسر بی نظیرم که همیشه به من خوبی و عشق می‌دهد."هدیه‌هایی که خانمها دوست دارند شوهرانشان به آنها تقدیم کنند بدین قرارند: گل، کارت پستالهای زیبا همراه با دست خط خودتان، عطر، جواهرات، مجسمه‌های زیبا، کیف، لباس، بسته‌های شکلات (کاکائوهای تخته ای)، تلفن موبایل، ساعت مچی و اگر خیلی پولدارید ماشین‌های مدل بالا!.... اگر امکان پیچیدن هدیه نیز وجود دارد، حتما آن را با کادوهای رنگی زیبا بسته بندی کنید.

خانمها دوست دارند خودشان بسته بندی‌ها را باز کنند. گرفتن هدیه، به زنها احساس با ارزش بودن می‌دهد و عدم دریافت هدیه، این پیام را برای زن تداعی می‌کند که شما برای او هیچ ارزشی قائل نیستید و به او توجهی ندارید و در یک کلام، دوستش ندارید.

در مشاوره‌های خصوصی مان زمانی که با مراجعان صحبت می‌کنیم و می‌گوییم که این تکنیکها را به کار برید، خانمها می‌گویند که خیلی دوست داریم دقیقاً شوهرمان این کارها را برایمان انجام دهد ولی شوهرمان می‌گوید این مسخره بازیها و این بچه بازیها دیگر چیست؟ پس این لباسهایی که پوشیده اید چه کسی برایت خریده است؟ یا خرج خانه را چه کسی می‌کند؟ آقایان، قبول داریم که به طور غیرمستقیم برای خانمتان خرج می‌کنید ولی وقتی که او خودش اشاره کند که به چه چیزهایی نیاز دارم و با هم بروید بخرید این روش او را دچار هیجان نمی‌کند. شما زمانی می‌توانید او را غافلگیر کنید که خودتان بدون اطلاع او، برایش هدیه‌های مختلف بخرید و در مواقعی که انتظارش را ندارد به او تقدیم کنید. بعضی از مراجعان مرد نیز می‌گفتند که این روشها مربوط به دوست پسرها و دوست دخترهاست و زندگی زناشویی فرصتی برای اجرای این تکنیکها و مسخره بازیها نمی‌گذارد! ولی ما به شما آقایان می‌گوییم که این کتاب را دقیقاً برای شماها که فکر می‌کنید زندگی چیز دیگری است نوشته ایم، زیرا اگر این روشها را به کار نبرید یا مرتباً باید ناله‌ها و شکوه‌های همسرتان را بشنوید و یا اینکه خودتان تاوان هزاران مسئله ای را که بعداً برایتان پیش می‌آید را بپردازید!

● ویتامین B۳ مخصوص خانمها !

▪ این نوع ویتامین را خانمهای محترم مصرف کنند : حمامی گرم و نرم برایش آماده کنید

حمام را تمیز و آماده کنید. حوله ی تمیز، صابون خوشبو و شامپوهای عالی تهیه کنید، سپس وان حمام را پر از آب گرم و حباب صابون کنید. از او

www.takbook.com

www.takbook.com

تقاضا کنید که استحمامی دلچسب انجام دهد. هنگام استحمام از او با نوشیدنیهای خوش طعم و موردعلاقه اش پذیرایی کنید.

● ویتامین A۳ مخصوص آقایان !

▪ این نوع ویتامین را آقایان محترم مصرف کنند : زنان نیاز به صحبت کردن دارند

شوهری که یاد می‌گیرد هر روز وقت صرف کند و با زن خود حرف بزند و به صحبتهای او گوش دهد، قلب او را برای همیشه تسخیر می‌کند. از دیدگاه ما: "اگر خانمها و آقایان روزی۲۰ دقیقه با هم صحبت کنند، در طلاق را برای همیشه به روی خودشان می‌بندند. مردی که نیاز زن را برای صحبت کردن نادیده می‌گیرد، همسری مهربان و عیبجو پیدا خواهد کرد.

وقتی او به شما غُر می‌زند و لحظه ای آرامتان نمی‌گذارد آنچه در واقع او می‌گوید این است: اگر نمی‌توانم با گفتگویی خوب بر تو اثر بگذارم، با مذاکرهٔ نامطبوع اثر خواهم گذاشت چون حتی بگو و مگوها بهتر است پوچی و خلأیی است که وقتی با تو هستم احساس می‌کنم. آنچه او هر بار می‌گویند این است: لطفاً به حرف من گوش بده. می‌خواهم آنچه را برای من اتفاق افتاده و دربارهٔ آن نگرانم، با تو در میان بگذارم." در واقع پند یا نصیحت یا راه حلی نمی‌خواهم، فقط می‌خواهم حرفم را بشنوی و آنچه را می‌گویم درک کنی و به احساس من اهمیت دهی."

● ویتامین B۵ مخصوص خانمها !

این نوع ویتامین را خانمهای محترم مصرف کنند : همسرتان را بابت آنچه می‌گوید تمجید کنید

به طور مثال اگر او شوخ طبع است به او بگویید: شوخ طبعی او را دوست دارید و این حالت او باعث احساس نشاط شما می‌گردد. اگر او اهل ریسک و خطر کردن است به او بگویید: شجاعت او را که پای هر چه بدان اعتقاد دارد می‌ایستد، خیلی دوست دارید. اگر او کم حرف است به او بگویید: چه شنوندهٔ خوبی است و چه نفوذ آرام کننده ای بر شما دارد. اگر او پرحرف است به او بگویید که روح بخش و گرم کننده مجالس و مهمانی‌هاست و چقدر دوست دارید که به سخنانش گوش دهید. اگر او راستگو و درستکار است به او بگویید: چه خصیصه‌های زیبایی داری و شما این صفات را خیلی دوست دارید. اگر باوفاست به او بگویید: چقدر عالی است که می‌توان به او اعتماد کرد. به طور کلی همه چیز و هر چیزی بایستی به شیوهٔ مثبت مورد توجه قرار گیرد و با تمجید تفسیر شود. هرگز شوهرتان را با مردان دیگر فامیلتان مقایسه نکنید و مثلاً نگویید که علی آقا در خانه به همسرش کمک می‌کند و یا برای زنش خیلی هدیه می‌خرد و خیلی بهتر از تو همسرداری می‌کند. با انتقاد کردن و مقایسه ی او با دیگران از میزان صمیمیت و نفوذ خود بر همسرتان می‌کاهید. به یاد داشته باشید که هیچ کس از انتقاد خوشش نمی‌آید حتی شما!

● ویتامین A۵ مخصوص آقایان !

▪ این نوع ویتامین را آقایان محترم مصرف کننده : شام بخرید و به خانه بیاورید

یکی از روشهایی که می‌توانید خانمتان را غافلگیر کنید این است که بعضی از روزها پس از آنکه به محل کارتان رفتید به همسرتان تلفن بزنید و پس از خوش و بش کردن با وی، بگوئید: عزیزم نگران تهیه شام نباش، زیرا من موقع برگشت شام می‌خرم و به خانه می‌آورم.

● ویتامین B۶ مخصوص خانمها !

▪ این نوع ویتامین را خانمهای محترم مصرف کنند : با کاغذهای پشت چسب دار حرف خود را بزنید

این نوع کاغذهای کوچک پشت چسب دار را می‌توانید از فروشگاههای بزرگ یا مغازه‌های لوازم تحریری خریداری کنید. سپس یادداشتهای خود را در جاهایی که اصلاً احتمالش را نمی‌دهد بچسبانید، به طوری که وقتی صبح آمادهٔ رفتن به محل کارش می‌شود ببینید. به طور مثال این نوشته‌ها را می‌توانید بر روی کیف دستی او، بر روی داشبرد اتومبیلش و یا روی درب یخچال و فریزر بچسبانید و در همه ی آنها بنویسید که به نظرتان او چقدر عالی و قدرتمند و دوست داشتنی است و چقدر از اینکه همسر او هستید احساس خوشحالی و شادمانی دارید و در نهایت چقدر او را دوستش دارید.

منبع : سایت سیمرغ

http://vista.ir/?view=article&id=346268

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

ویروس های زندگی مشترک

حتی برخی مشکلات باعث می شود زندگی مشترک از هم بپاشد . شاید اخیرا زندگی مشترک شما کمی بیمار شده و مثل سابق از آن لذت نمی برید . مشکلات به ظاهر ساده و گاها نامریی و ناملموس شما را تهدید می کند.

این خطرات در این مقاله به ویروس تشبیه شده است که باعث اختلال و بیماری در زندگی می شوند . در این مقاله با انواع این ویروس های مخرب ، کشنده و فرسایشی مواجه می شوید که با آشنایی با آنها و راهای درمان می توانید زندگی خود را از وجود این ویروس های مزاحم ضدعفونی کنید .

- ویروس شماره یک :

تعصب افراطی

▪ نوع :

بسیار خطرناک

▪ علل پیدایش :

شک و تردید به طرف مقابل ، نداشتن صراحت ، وسواس فکری ، قضاوت های کودرکورانه و بدبینی.

▪ راه های درمان :

احترام به آزادی و ویژگی ها طرف مقابل ، داشتن صراحت کامل ، بررسی منطقی و آرام مسائل ، قاطی نکردن مسائل مختلف با همدیگر ، روشنفکری ، اعتماد و اطمینان قلبی به طرف مقابل ، گذشت .

(و از همه مهمتر ، او کودکی نیست که با دیدین اسباب بازی بهتر (خوش تیپ تر ، پولدارتر یا ...) شما را از یاد ببرد او همانقدر شما را دوست دارد که شما او را پس جای نگرانی نیست.)

- ویروس شماره ۲ :

دروغگویی

▪ نوع:

مخرب

▪ علل پیدایش :

کوته فکری ، ترس از حقیقت ، عدم اعتماد به نفس

▪ راه های درمان :

پذیرفتن اشتباه طرف مقابل ، صداقت ، پرهیز از فریبکاری ، افزایش اطمینان به نفس، نترسیدن از گفتن حقیقت اگر چه تلخ باشد.

(همیشه امید به گذشت،تنها بدلیل راستگویی وجود دارد . این رمز تداوم زندگی است).

- ویروس شماره ۳ :

خشونت

▪ نوع :

بسیار خطرناک

▪ علل پیدایش :

عناد و سرسختی ، ضعف طرف مقابل ، داشتن عقده های مختلف ، کمبود محبت ، مشکلات عاطفی

www.takbook.com

www.takbook.com

▪ راه های درمان :

صبر ، تسامح ، قناعت ، عطوفت و صمیمیت در زندگی مشترک ، صراحت و صداقت در تمام مسائل ، و تاثیر نگرفتن از مشکلات بیرونی در محیط خانه ، قبل از هر تصمیم خشنی چند لحظه فکر کردن به عواقب کار.

(قبل از هر گونه خشونت ، خوبی های او را به خود یادآوری کنید.حال آیا او مستحق چنین خشونتی است یا می توان کمی ملایم تر برخورد کرد).

● ویروس شماره ۴ : دخالت خانواده ها

▪ نوع :

خطرناک

▪ علل پیدایش :

درز کردن مشکلات خصوصی زن و شوهر به خارج از خانه ، رفت و آمدهای بیش از حد، آگاه شدن دیگران از جزئیات زندگی خصوصی

▪ راه های درمان :

حفظ مسائل سری و خصوصی ، اولویت دادن به مسائل خانه و خانواده ، را زداری و حل مسائل تا حد امکان درون خانه و کمک گرفتن از مشاوران حرفه ای به جای کمک خواستن از اقوام .

(شاید ابراز انتقاد در تنهایی عذرخواهی لذت بخشی را بدنبال داشته باشد در صورتی که انتقاد از یکدیگر جلو دیگران ، عواقبی مثل عدم پذیرش ، ناراحتی درونی و کینه توزانه ای را به همراه داشته باشد، همچنین خالت های دیگران بعنوان طرفداری یکجانیه یا راهنمایی دو جانبه و بدتر از همه حرفهای آنچنانی پشت سر هر دو)

● ویروس شماره ۵ :

خودخواهی

▪ نوع :

مخرب

▪ علل پیدایش :

خودپسندی ، عدم احساس مسئولیت ، عقده های مختلف

▪ راه های درمان :

احترام به خواسته ها و حقوق طرف مقابل ، مشارکت زن و شوهر در خوشی ها و ناخوشی های زندگی ، پذیرفتن عیوب خود و دیگران ، انتقادپذیری

(تمامی من گفتن ها از تنهایی منشاء می گیرد ، در کنار یکدیگر به ما برسید که هدف زندگی مشترک این است).

● ویروس شماره ۶ :

خساست

▪ نوع :

خطرناک

▪ علل پیدایش :

سرشت بد ، تنفر ، مادی بودن

▪ راه های درمان :

شاکر بودن به آنچه خداوند داده است ، از روزی حلال بهره بردن ، دل نبستن به دنیا ، عدم رقابت مادی با دیگران ، اولویت دادن به روحیه خانواده نسبت به مادیات ، اعتقاد به مرگی که هر آن ممکن است فرا رسد.

(آیا آنچه برایش خساست بخرج میدهید ارزش خدشه دار شدن ارتباط شما را دارد و اگر ارزش ارتباط شما از همه چیز مهمتر است پس خساست را سر جایش بنشانید).

منبع : خبرگزاری ایسنا

http://vista.ir/?view=article&id=247251

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

ویژگی‌های خانم‌های ناآگاه !!

▪ توان و قدرت زنانگی خود را در راه منفی و در رقابت و شکست دادن همسرخود به‌کار می‌گیرند.

▪ با عیب‌جویی، غر زدن، بهانه‌گیری، تحقیر، انتقاد و قضاوت‌های منفی، هویت و عملکرد شوهر را زیر سؤال می‌برند و احساس‌ها و عواطف آنان را در جهت منفی سوق می‌دهند.

▪ قدرت زنانگی خویش را در تزلزل هویت، خودباوری و کاهش اعتمادبه‌نفس شوهرخود به‌کار می‌گیرند.

▪ زن ناآگاه، به‌جای تلاش درجهت تفاهم، اعتماد متقابل و همدلی بیشتر، معتقد است که چون همسرم همکاری نمی‌کند، کاری از من ساخته نیست و نمی‌توانم در بهبود زندگی مشترک تغییری به‌وجود آورم.

▪ همسرم در گذشته مرا به شدت ناراحت کرده است، حالا به جبران گذشته‌ها باید تلافی کرده و ناراحتی زیادی را متحمل شود.

▪ زنان ناآگاه در همه‌ی موردها قضاوت کرده و پیش‌داوری می‌کنند و تصور می‌کنند که هر آنچه خود انجام می‌دهند، درست و کامل است و هر آنچه مربوط به شوهر و دیگران است، خطا و اشتباه می‌باشد. معتقد هستند اگر همسر و دیگران خود را اصلاح کنند، همه‌چیز درست می‌شود!

▪ گروهی از زنان ناآگاه در حق شوهران خود، مادری کرده و با همسر خود مانند کودک رفتار کرده و تصور می‌کنند که در حق شوهران خود بزرگ‌ترین فداکاری‌ها را انجام می‌دهند. مردان از چنین زن‌هایی فراری بوده و متنفر می‌شوند.

▪ زنان ناآگاه، نسبت‌به سهم خود نمی‌توانند تعادل و توازن لازم در زندگی مشترک به‌وجود بیاورند و چون گمان می‌کنند که رابطه‌ی آنان با همسران‌شان بهبودپذیر نیست، بنابراین راه کمک به بهبود زندگی زناشویی را بر خود می‌بندند.

▪ زن ناآگاه ویژگی‌های خود را ملاک و معیار دانسته و خصوصیات شوهر را با آن‌ها مقایسه می‌کند و نتیجه می‌گیرد که خودش کامل و بی‌عیب است ولی همسرش موجود ناکامل و دارای هزاران عیب می‌باشد!

▪ زن ناآگاه، با سرکوب کردن احساس‌های خود و بیان نکردن آن‌ها، مسائل و مشکل‌هایی را که باعث رنجش و آزار اوست، ناآگاهانه در خود جمع کرده و به کینه تبدیل می‌کند.

▪ زن ناآگاه، پیوسته به سرزنش خود و همسرش می‌پردازد، در چنین شرایطی، وقتی کینه‌های جمع شده و به حالت انفجار درآمدند، زندگی مشترک پرآشوب، طوفانی و غیرقابل تحمل گردیده و به پاشیدگی کشیده می‌شود.

▪ زنان ناآگاه عاشق صفحه‌ی حوادث روزنامه‌ها، فیلم‌های ترسناک، تراژدی و غم‌انگیز و دوستان منفی‌اندیش، پریشان‌خاطر و شکست‌خورده هستند.

▪ زنان ناآگاه و کم‌دانش، در کشف و شناخت استعدادها و توانمندی‌های مثبت خود و همسران‌شان سخت بی‌توجه و ناتوان هستند ولی در کشف نکته‌های منفی خود و شوهرشان استاد هستند، به‌علاوه مخالفت و مبارزه‌ی منفی با همسر را قدرت خود تصور می‌کنند.

▪ زنان ناآگاه، با فشار، زور، تهدید، تحقیر نه با عشق و مهر و محبت، می‌خواهند کارها را پیش ببرند و هرکاری را با توقع و منّت فراوان انجام می‌دهند و کلی از همسر و دیگران طلب‌کار و متوقع می‌شوند.

www.takbook.com

www.takbook.com

• فرق بین بهترین و بدترین کیک‌ها در چیست؟

مواد اولیه‌ی کیک‌ها یکی است و این مهارت کیک‌پز است که از موادی می‌تواند کیک بسیار خوش‌مزه و جالب درست کند و یا ماهرنبودن کیک‌پز است که از همان مواد، کیک نامطبوع و غیر قابل خوردن ارائه می‌دهد!

وقتی زنی آگاهی‌های خود را بالا ببرد[1] می‌تواند انرژی و احساس و عواطف خود را در جهت مثبت به کارگیرد و زندگی خود و زندگی زناشویی خویش را به بهشت تبدیل سازد.

زن ناآگاه و کم‌دانش، ندانسته انرژی و احساس و عواطف خود را در جهت منفی به‌کار می‌گیرد و زندگی خود و زندگی زناشویی خویش را تبدیل به جهنم می‌کند.

«آلبرت انیشتین» فیزیکدان بزرگ و برنده‌ی جایزه‌ی نوبل نکته‌ی ظریفی را بیان می‌کند:

- زنان به این امید ازدواج می‌کنند که مردان را بعد از ازدواج تغییر دهند.
- مردان به این امید ازدواج می‌کنند که بعد از ازدواج هم مانند قبل رفتار کنند.
- نتیجه این می‌شود که بعد از ازدواج هر دو سرخورده و ناکام می‌شوند.

خیلی مهم است که بدانیم: همه‌ی انسان‌ها در طول زندگی خود تغییر می‌کنند؛ «تغییر، اصل لاینفک زندگی است.» از اصل تغییر، می‌توان آگاهانه در جهت رسیدن به هدف‌ها، بهره جست. می‌بایست به تقویت عامل‌هایی پرداخت که به تفاهم متقابل، همدلی دوطرفه، اعتماد و صداقت متقابل و قدرشناسی و احترام دوسویه منجر شود. می‌بایست آگاهانه تغییرهای مورد نیاز را در مسیر خواسته‌های درست سامان و جهت داد و عادت‌های مثبت را آگاهانه جایگزین عادت‌های منفی نمود.

منبع : سایت سیمرغ

http://vista.ir/?view=article&id=346251

vista.ir
Online Classified Service

ویژگی‌های زن و مرد خوب

شناخت ویژگی‌های مناسب و مطلوب هر یک از مرد و زن و انتخاب همسر براساس آنها امری مهم است جوانان می خواهند شاخصهای مثبت را برای یک ازدواج موفق بدانند تا بر پایه آنها همسر و شریک آینده زندگی خود را انتخاب کنند این ویژگیها چه در باره خانم ها و چه در خصوص آقایان ضرورتی انکارناپذیر است به طور قطع دختر خانم ها و آقا پسرها در محیطهای زندگی شخصی و اجتماعی گوناگون، متفاوت تربیت می شوند و همین تربیتهای متفاوت موجب نگرانی و دردسرهای آینده زندگی مشترک می شود، پس این پرسش که زن خوب یا مرد خوب کیست، و چه ملاکهایی را در انتخاب همسر رعایت کنیم، امری مهم و حائز اهمیت است.

بیان کلی پارسا بودن زن به عنوان معیاری برای یک زن خوب

www.takbook.com

www.takbook.com

انسان را در تعیین مصادیق آن دچار تردید می کند بنابراین ملاکهایی را برای زن خوب بیان می کنیم. مشخص ترین معیار زن شایسته خوب شوهرداری است. در خبر از حضرت امام باقر (ع) نقل شده است حضرتش فرمود: «خداوند بر مردان و زنان هر دو جهاد نوشته است جهاد مرد بذل مال و جان است تا کشته شود و جهاد زن آن است که بر غیرت و ناراحتیهای شوهر صبر کند».

بنابراین صبر زن در مقابل ناملایمات و ناسازگاری شوهر در حد جهاد شوهر ستوده شده است و هم چنین جهاد زن خوب شوهر داری توصیف شده است.

بهترین زنان در توصیف پیامبر اسلام زیباترین آنان هستند که کم مهره ترین باشند، هم چنین فرمود می خواهید بهترین زنان را معرفی کنم؟ گفتند: آری یا رسول ا... فرمود: بهترین زنان آنست که بچه زیاد می آورد و با عاطفه و محبت و عفیف و پوشیده باشد، در خانواده اش عزیز و محترم و برای شوهر متواضع و فروتن باشد، با شوهر شوخ و مزاحگر و نسبت به دیگران و اغیار مستور و خوددار باشد به سخن شوهر گوش فرا دهد، فرمانبرداری نماید در خلوت خود را برای او بیاراید.

مردی به محضر پیامبر اسلام (ص) آمد و گفت: ای رسول خدا، همسری دارم که چون به خانه می روم به پیشبازم می آید و وقتی بیرون می روم بدرقه ام می نماید و اگر مرا غصه دار ببیند می گوید غم مخور که اگر غم روزی می خوری خداوند آن را به عهده گرفته و اگر برای آخرت غم داری و فکر می کنی خداوند بر فکر و غم تو بیفزاید.

▪ پیامبر (ص) فرمود: او را بشارت بهشت ده و به وی بگو که تو یکی از عاملان خداوندی و در هر روز پاداش ۷۰ شهید برای تو خواهد بود (مکارم الاخلاق ج ۱ ص ۳۸۲)

در کتاب تهذیب شیخ طوسی جلد ۷ آمده است ابی حمزه از جابر انصاری، صحابه پیامبر (ص) نقل کرد که شنیدم جابرانصاری سخن می گفت از جلسه ای که در محضر رسول خدا (ص) داشتند و درباره زنان و فضیلت بعضی از آنان نسبت به بعضی دیگر سخن به میان آمده بود پیامبر اسلام (ص) فرمود: آیا مایلید از بهترین زنان شما خبر دهم؟

حضار گفتند: بلی یا رسول ا... سپس پیامبر (ص) فرمود بهترین زنان شما زنانی هستند که فرزند به دنیا آورند و محبوب و پوشیده باشند در بین خانواده خود با عزت، و نزد شوهرشان متواضع و فروتن باشند برای شوهرشان خود را بیارایند و از اغیار خود را بپوشانند و امر شوهر را اطاعت کنند و خود را در اختیار وی قرار دهند.

آنگاه از رسول خدا (ص) نقل شده است بهترین زنان آنست که خوشبو و خوش غذا باشد. اگر خرج کند در راه صحیح و خوب خرج کند و اگر امساک نماید به روش صحیح باشد.

از امام صادق (ع) نقل شده است: بهترین زنان آنست که اگر خشمگین شود به شوهر گوید دست من در دست توست یعنی در اختیار تو هستم به بستر خواب نخواهم رفت تا این که از من خشنود شوی از تمام روایات پیش گفته این مهم استفاده می شود. که بهترین زنان آنانی هستند که صفات جمال و کمال را با هم داشته باشند و زیبایی زن در چهره و اندام و موهای بلند او است و کمال زن در فهم و تواضع در برابر شوهر و غیرت در مقابل اغیار است.

زن خوب به عنوان همسر و زوجه مرد آن قدر در اسلام تاکید شده است که حضرت رسول (ص) فرمود: هیچ مردی بعد از اسلام نفعی بالاتر از همسر مسلمان عایدش نمی شود که چون به او بنگرد مسرور گردد و چون به او فرمانی دهد اطاعت نماید و در نبود شوهر مال او و ناموس خود را حفظ کند.

منبع : ایرانیان انگلستان

http://vista.ir/?view=article&id=279201

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

ویژگی‌های یک رابطه موفق زناشویی

- دوستی و رفاقت متقابل ـ نه تنها یک رابطه معمولی
- رعایت حریم شخصی از سوی دو طرف
- پذیرش عقاید یکدیگر
- نداشتن خواسته‌ها و تقاضای غیرمعقول از همدیگر
- داشتن سهم برابر از قدرت و کنترل در رابطه
- تمایل به مذاکره برای دستیابی به یک راه‌حل منصفانه در مشاجرات از سوی دو طرف
- پذیرفتن مسوولیت اعمال و تصمیمات از سوی دو طرف
- داشتن احساس امنیت در هنگام بیان حقایق و رک‌گویی‌ها
- پذیرفتن یکدیگر بدون قضاوت و عدم نیاز به تغییردادن یکدیگر

- وجود آرامش و عدم‌تنش و خشم
- ایجاد رشد و پیشرفت به همراه لذت و شادابی
- برای دستیابی به یک رابطه سالم به ۲ نکته زیر توجه کنید:
- خودشناسی:

ـ مهم است که پیش از آنکه عاشق شوید، خودتان را کاملا شناخته باشید.

ـ یک رابطه سالم زمان و فضای لازم را در اختیار شما قرار خواهد داد تا به زندگی شخصی خودتان ادامه داده و آرزوها و علایق خود را همچنان دنبال کنید. در ضمن از کنار یکدیگر بودن لذت می‌برید.

- حقوق خود را بشناسید:

ـ یک رابطه سالم دربرگیرنده احترام متقابل می‌باشد. در هر رابطه‌ای شما حق دارید که سهم برابری در اتخاذ تصمیمات دارا باشید.

- دیگر حقوق شما شامل:

۱) عقاید خود را بیان کرده و از همسرتان بخواهید آنها را محترم شمارد. (حتی اگر با آنها موافق نباشد)

۲) رابطه را به آهستگی و با میل خودتان پیش ببرید.

۳) محترم شمرده‌شدن عقاید و خواسته‌های شما.

۴) نیازهای عاطفی و جسمانی شما و همسرتان رعایت شود.

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=92801

vista.ir
Online Classified Service

هنر حل معادلات زندگی

www.takbook.com

www.takbook.com

پیشـرفـت سـریع تکـنولـوژی و ارتباطی، موجب به هم ریختگی بسیاری از معادلات اقتصادی، فرهنگی، سیاسی، اجتماعی و ارتباطی در دنیای امروز شده است.

به طوری که هر روز، ده‌ها و صدها مسئله و مشکل ذهن انسان را به خود مشغول می‌کند. امروزه افرادی که توانایی حل مسائل خود را داشته باشند، قطعاً در زندگی موفّق‌ترند. توانایی حل مسئله علاوه بر جسارت، نیازمند آموزش اساسی است که تا به حال کمتر به آن پرداخته شده است. از آن جایی که توانایی «حل مسئله» یکی از مهارت‌های اساسی زندگی محسوب می‌شود، در این مقاله به گام‌ها و راهکارهای کسب این مهارت اشاره می‌کنیم.

امید است که با کسب توانمندی در حل مسئله بیاموزیم که اکثر مشکلات قابل حل شدن است و یاد بگیریم مشکلات هرچند بزرگ را هم می‌توان ذره‌ذره حل کرد، چنان که از ظریفی پرسیدند: یک فیل را چگونه می‌توان خورد؟ پاسخ داد: لقمه، لقمه.

- مراحل حل مسئله

۱) شناسایی یا طرح مسئله:

مرحله‌ای است که در آن ذهن (افکار یا احساس) شخص با مسئله یا مشکلی روبه‌رو می‌شود.

۲) جمع‌آوری اطلاّعات:

برای این که مشکل یا مسئله دقیقاً مشخص و معلوم شود، ضروری است اطلاعات دقیق درباره آن موضوع را جمع‌آوری کند. جمع‌آوری اطلاّعات معمولاً از طریق گفتگوی با دیگران، خصوصاً متخصصان، تجارب، کتاب‌ها و سایر منابع رسانه‌ای و اطلاعاتی صورت می‌پذیرد. هرچه اطلاعات دقیق‌تر و مناسب‌تر باشد، فرد برای رسیدن به «حل مسئله» موفق‌تر خواهد بود.

۳) تعریف دقیق مسئله:

در این مرحله شخص با بررسی اطلاّعات جمع‌آوری شده به ریشه و ماهیت مشکل خود پی‌می‌برد.

۴) تولید و خلق راه‌حل‌های مختلف:

در این مرحله شخص سعی می‌کند راه‌حل‌های مختلف را از طریق بارش فکری، تعامل و هم‌اندیشی با دیگران به دست آورد، همه راه‌حل‌های مختلفی که به ذهنش خطور می‌کند را بنویسد. هدف در این مرحله، فقط پیدا کردن راه‌حل‌های گوناگون است، نه این که کدامیک از راه‌های انتخاب شده بهتر و قابل قبول‌تر است!

۵) بررسی راه‌حل‌های گوناگون و انتخاب بهترین راه‌حل:

در این مرحله فرد هریک از راه‌حل‌هایی که در مرحله قبل یادداشت شده بود را با غره ارزش‌گذاری می‌کند تا دریابد، کدامیک از راه‌حل‌ها کارآیی بهتر و قابلیت اجرایی بیشتری دارد و به نوعی زودتر و بهتر می‌تواند مشکل یا مسئله را حل کند. هدف در این مرحله برخلاف مرحله قبل، قصاوت و داوری است فرد به بررسی کیفیت و محتوای راه حلّ ارائه شده می‌پردازد، سپس راه‌حل‌های نادرست را حذف می‌کند و بهترین راه‌حل ارائه شده را انتخاب می‌کند و به مرحله اجرا می‌گذارد.

۶) اجرا و ارزیابی:

پس از انتخاب بهترین راه‌حل و اجرای آن، ارزیابی از مشکل یا مسئله، آغاز می‌شود.

اگر راه‌حل انتخاب شده موفقیت‌آمیز باشد، مشکل حل می‌شود. اگر موفقیت‌آمیز نبود، اولویت بعدی را به مرحله اجرا می‌گذارد. در صورتی که فرد نتواند با پیاده کردن راه‌حل‌های ارائه شده به حل مشکل برسد، امکان دارد تعریف درست و دقیقی از مشکل نداشته باشد، پس توصیه می‌شود مجدداً مراحل را از تعریف دقیق مسئله شروع کند و ادامه دهد.

- راهکارهای علمی برای حل مسئله

۱) کمک کنیم تا دیگران به کسب توانایی مهارت «حل مسئله» در زندگی خود بیشتر احساس نیاز کنند.

۲) برای تقویت مهارت «حل مسئله» در خود یا دیگران باید به خصوصیات شخصیتی، احساسی و رفتاری خود و آنان توجه ویژه داشته باشیم.

www.takbook.com

www.takbook.com

۳) در طرح «حل مسئله» به شرایط زمان و مکان نیز توجه داشته باشیم که، آیا شرایط برای بیان آن مسئله آماده است یا خیر؟

۴) از طریق همدلی با دیگران می‌توانیم آنان را در «حل مسئله» کمک کنیم بدون آن که در آنان مقاومت ایجاد کنیم.

۵) برای «حل مسئله» ضروری است اطلاّعات دقیق و لازم را از منابع مطمئن کسب کنیم.

۶) با ایجاد باور و نگرش مثبت می‌توان در «حل مسئله» گام‌های موثرتری برداشت.

۷) اگر کسی برای حل مسئله‌ای از ما کمک خواست، بلافاصله راه‌حل ارائه ندهیم، بلکه ابتدا از او بپرسیم: خودت چه راه‌حل‌هایی به ذهنت می‌رسد؟ و بعد او را در مسیر «حل مسئله» راهنمایی کنیم.

۸) از طرح مسئله یا مشکل از سوی فرزندان یا دوستان و نزدیکان استقبال کنیم.

۹) از به کار بردن کلماتی مانند «مشکل خودت است»، «به من ربطی ندارد» و ... خودداری کنیم.

۱۰) همیشه اوّلین راه‌حل، بهترین راه‌حل نیست، حتماً نیاز به بررسی بیشتر و دقیق‌تری دارد.

۱۱) به یاد داشته باشیم که همیشه کوتاه‌ترین راه، بهترین راه نیست.

۱۲) در رویارویی یا انبوهی از مشکلات به هم تنیده سعی کنیم تا مشکلات را از نظر اهمیت و مهم بودن اولویت‌بندی کنیم.

۱۳) اگر راه‌حلّی را انتخاب کردیم ولی به نتیجه نرسیدیم، مأیوس نشویم و به دنبال راه‌حل‌های دیگری برای پیدا کردن حل مشکل یا مسئله باشیم، چرا که شکست یک راه‌حل، پایان تمام راه‌حل‌ها نیست.

۱۴) اگر اجازه دهیم کودکان پاسخ سؤالاتشان را خودشان کشف کنند، تا در سنین بالاتر توانایی حل مسئله بیشتری را خواهند داشت.

۱۵) تمسخر راه‌حل‌های اولیه در کودکان، کسب توانایی، «حل مسئله» را در آن‌ها به تأخیر می‌اندازد.

منبع : نوآوران فناوری اطلاعات

http://vista.ir/?view=article&id=301707

vista.ir
Online Classified Service

هدیه مناسب برای آقایان

خریدن هدیه برای آقایان از کارهای مشکلی است که اگر آن را درست انجام دهیم میتوانیم بگوییم کاری کردیم کارستان! خوشبختانه آقایان مانند خانمها مدام هدیه نمیخواهند، اما با نزدیک شدن عید و رسیدن جنون خرید، دیگر نمیشود کاری کرد، حالا موقع مناسبی برای پرسیدن این سوال است: "برایش چه چیزی بخرم که واقعا دوست داشته باشد و خوشحال شود؟" اصولاً بهتر است به جای غافلگیر کردن مردها از آنها بپرسید که چه می خواهند و همانچیز را برای او بخرید.

این مرد چه شوهرتان باشد که غیر از یک خودرو یکصد میلیون تومانی همه چیز دارد، چه برادرتان که هر روز به یک چیز تازه علاقمند میشود و چه پدرتان که میگوید برایش هدیه نخرید، به هر حال مرد زندگی شماست و میدانید که تهیه هدیه مناسب برای او چقدر مشکل و در عین حال ضروری است.

با وجود اینکه یک هدیه بی نقص که بتواند هر مردی را خوشحال کند، وجود

www.takbook.com

www.takbook.com

ندارد اما فوت و فنهای روانشناسانه ای که برای انتخاب هدیه برای آقایان وجود دارند به شما در رسیدن به هدف کمک خواهند کرد.

۱) به کاربرد هدیه فکر کنید نه جنبه احساسی آن

به گفته پروفسور مارگرت روکر (Margaret Rucker) دارای دکترای تخصصی روانشناسی مصرف کننده : "مردان در مقایسه با زنان، هدیه دادن را بیشتر نوعی تبادل مقتصدانه کالا میدانند."

به این ترتیب در حالی که زنان با اتاقی پر از گل به شدت تحت تاثیر قرار میگیرند، مردان به احتمال زیاد ترجیح میدهند که هدیه شان چیزی باشد که بتوانند نگه داشته و از آن استفاده کنند. لوازم مربوط به ورزش مورد علاقه اش - مثلا یک راکت خوب تنیس - یا یک جفت دمپایی راحت، او را بسیار بیشتر از یک مجسمه یا هر نوع خرت و پرت تزئینی دیگر خوشحال خواهد کرد.

۲) به آنچه میخواهد توجه کنید

زنان معمولا ترجیح میدهند برای اینکه هدیه مورد علاقه خود را مشخص کنند، از اشاره و کنایه استفاده کنند. مردان کمتر به این روش علاقه دارند و اگر از آنها بپرسید چه میخواهند، به سادگی پاسخی مستقیم و واضح خواهید شنید. به جای غافلگیر کردنشان، همان چیزی را تهیه کنید که خواسته اند.

کلید موفقیت توجه به آنچه "او" میخواهد است نه آنچه "شما" میخواهید یا تصور میکنید انتخاب بهتری است.

۳) بر علایق او متمرکز شوید

هنگامی که به دنبال هدیه ای کاربردی برای او هستید، توجه کنید که این هدیه به علایق او مربوط باشد. اگر قصد خرید کتاب دارید، کتاب را در زمینه مورد علاقه او انتخاب کنید حتی اگر درباره تاریخ جنگ جهانی اول باشد.

مردانی که به باغبانی علاقه دارند از دریافت یک گیاه زیبا یا ابزار باغبانی نو خوشحال خواهند شد. بیشتر آقایان به تماشای فیلم هم بسیار علاقه دارند، بسته به بودجه خود میتوانید از یک دستگاه پخش DVD گرفته تا مجموعه نفیس فیلمهای مورد علاقه اش یا حتی یکی دو DVD از فیلمهای روز برایش تهیه کنید.

۴) از هدایای عمومی و وبسته به جنسیت بپرهیزید

این قانون در مورد خانمها هم صدق میکند، بیشتر افراد به خصوص مردان، برای چنین هدایایی چندان ارزش قائل نمیشوند.

این هدایا مانند جوراب و لباس زیر، که خودش بهتر میتواند انتخاب کند و معمولا شما هرسال برایش میخرید، به نظر "ارزان و فکر نشده" هستند، حتی اگر از بهترین نوع و با صرف بیشترین زمان تهیه شده باشند. هدایای عمومی که میتواند برای همه مناسب باشد و معمولا هر کسی یکی دو تا از آنها در کمدش دارد - مانند تی شرت، قاب عکس و شال گردن - هم به هیچ وجه برای مرد زندگیتان مناسب نیست و خوشحالش نخواهد کرد.

۵) به جنبه مفرح هدیه هم توجه داشته باشید

با وجود اینکه بسیاری از آقایان از دریافت هدیه ای عملی و مفید - مانند یک لباس کار نو، لوازم باغبانی و.. - بسیار خوشحال خواهند شد، اما در کل دوست دارند هدیه شان سرگرم کننده و جالب هم باشد.

برای این منظور به دنبال چیزی باشید که قابل استفاده باشد، اما استفاده از آن با تفریح همراه بوده و در ارتباط مستقیم با کارش نباشد.

برای مثال خریدن یک جعبه ابزار برای مرد مانند این است که برای زنی جارو برقی هدیه بگیریم. مگر اینکه مردی واقعا عاشق کارهای فنی بوده و این کار سرگرمی او محسوب شود.

۶) هدیه ای که میخرید "فکر شده" باشد

مردان هم، دوست دارند احساس کنند خاص هستند. یک هدیه "فکر شده" آنها را سرشار از حس دوست داشته شدن خواهد کرد. تهیه چنین هدیه ای بسیار ساده است، مافی است چیزی که او میخواهد و برایش جالب است را برایش پیدا کنید.

فروشگاههای اینترنتی جای خوبی برای یافتن هدیه است، شاید علاقه یا امکان خرید اینترنتی نداشته باشید، اما با توجه به شلوغی خیابانها و تعدد فروشگاهها، بد نیست همینطور که روی صندلی نشسته اید، کمی ایده بگیرید و بعد عازم خرید شوید.

در نهایت، اگر از دسته افراد هنرمندی هستید که میدانید مرد زندگیتان عاشق نوع خاصی شیرینی دست پخت شما است، از پلوورهای بافتنی شما بسیار استقبال کرده یا سالهاست منتظر مانده تا تصویر چهره اش را طراحی کنید، دست به کار شده و هدیه ای واقعا استثنایی برایش آماده کنید

www.takbook.com

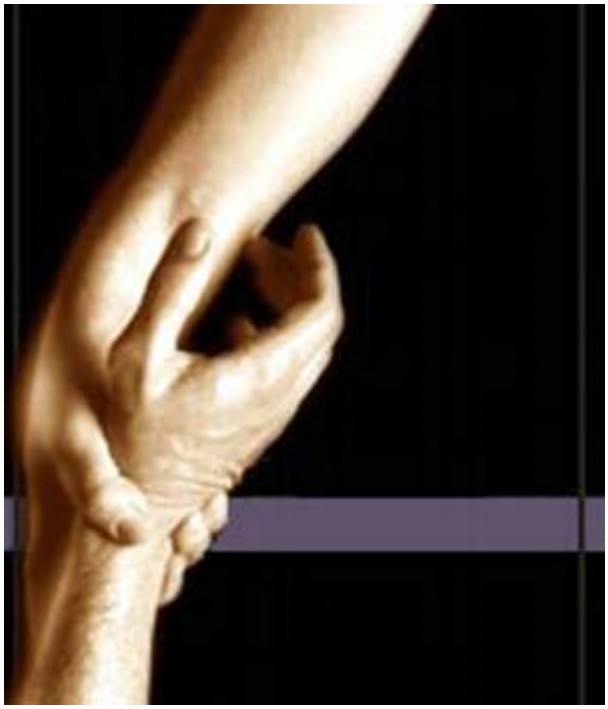
www.takbook.com

منبع : ایرانیان انگلستان

http://vista.ir/?view=article&id=280238

vista.ir
Online Classified Service

هر سخن جایی و هر نکته مکانی دارد.



اگر کاربرد این ضرب المثل و سخن حکیمانه به درستی درک شود بسیاری از مسائل و مشکلات به خودی خود حل می شوند.گاهی افراد بدون قصد و غرض در زمان یا مکانی نامناسب عمل یا گفتاری را به انجام می رسانند که موجبات ناراحتی دیگران را فراهم می نماید.گاهی به دلایل مختلف ممکن است فردی عصبی ، ناراحت یا خسته و بی حوصله باشد و تحمل دریافت هیچ نوع مسئله یا صحبت و یا حتی شوخی را نداشته باشد ، در چنین شرایطی یک همسر عاقل باید درک کند و آرامش لازم را فراهم نماید .البته هر کسی باید در موقعیتی مناسب به همسر خود ثابت کند که سنگ صبورش است و اگر مایل باشد در شرایط مختلف می تواند با او درد دل کند و به او تکیه نماید.در بعضی شرایط باید از عنوان کردن مسائل مختلف و مشکلات خانواده و فرزندان و یا خواسته ها و تمایلات خود پرهیز نمود باید مد نظر داشت افراد مختلف در شرایط متفاوت عکس العمل های گوناگون بروز می دهند. لذا همسر خوب کسی است که بتواند روحیات همسرش را بشناسد و دریابد که در شرایط مختلف چگونه باید رفتار نماید.

البته بهتر است هر فردی صراحتا" و به روشنی خصوصیات اخلاقی وروحیات و خواسته های خودش را برای همسرش آشکار سازد ، زیرا بعضی ها توقع دارند همسرشان خودش به شناخت از آنها نائل شود و درکشان کند ، باید گفت : ممکن است بعضی ها آن قدر تیز بین یا نکته سنج نباشند و نتوانند سریع به مکنونات قلبی و ذهنی دیگران پی ببرند و آنها را بشناسند و درک نمایند لذا در این فاصله زمانی که فرصتی می خواهند برای کسب شناخت لازم ، ممکن است مسائل و سوء تفاهم هایی ایجاد شود که منجر به پیامد های منفی و حتی جبران ناپذیری شود. پس بهتر است خودمان آن چه درون قلب و ذهن ما می گذرد که شامل ایده ها و عقاید و خواسته های مامی باشد را آشکار سازیم و در اصل خودمان را بشناسانیم تا فرد مقابل هم بهتر ما را بشناسد ، در نتیجه وقتی شناخت کامل باشد عمل ها و عکس العملها را بهتر می توان کنترل کرد. و رفتار مناسبی را اتخاذ نمود و درک متقابل هم معنای بهتر و سریع تری می یابد.زن و شوهر یک روح در دو کالبد هستند و باید با یکدیگر بسیار راحت و صمیمی باشندآن چه را از یکدیگر می طلبند عنوان نمایند، از طرفی رعایت بعضی آداب و مسائل که در برابر دیگران ضروری می باشد ممکن است بین همسران ضرورت نداشته باشد ولی باید دقت کرد در میان جمع و نزد دیگران رعایت آداب و احترام به همسر بسیار حائز اهمیت است. حتی باید از شوخی های بی مورد نزد دیگران پرهیز نمود زیرا دیده شده منشاء بعضی اختلافات شوخی های بی مورد در جمع و یا حتی خلوت بوده است . که البته اینها بستگی به روحیات افراد ، متفاوت است.از طرفی باید سعه صدر و ظرفیت پذیرش خود را بالا برد که با هر عمل یا گفتاری دچار سوء تفاهم یا رنجیدگی خاطر نشویم.

اگر شرایط نامناسب است و حوصله پذیرش اعمال و گفتار دیگران را ندارید با خود بیندیشید که شاید دیگران از وضعیت درونی شما بی اطلاع

www.takbook.com

www.takbook.com

هستند و ناخواسته نمی توانند شما را درک کنند لذا خودتان با لحنی مناسب به همسرتان بگویید:

عزیزم هم اکنون شرایط مناسبی ندارم و دوست دارم در سکوت و آرامش (و یا هر وضعیتی که مناسب می دانید) باشم لذا هر چیزی هست را موکول به آینده کن بعدا" با هم صحبت می کنیم.مطمئن باشید چنین عملی، عکس العمل مناسب و خوبی را در پی خواهد داشت و با چنین جمله ساده و روشنی می توانید به آرامش دلخواهتان برسید.

http://damghanimr.blogfa.com/cat-۳.aspx

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=108165

vista.ir
Online Classified Service

هر صبح یک موهبت الهی است

دست از نگران شدن برای آنچه که دارید یا ندارید، بردارید و از موهبت‌ها و نعمات بی‌پایان زندگی لذت ببرید. درباره آنچه که قبلاً اتفاق افتاده یا قرار است اتفاق بیفتد، فکر نکنید فقط به امروز و ثروت عظیمی که در آن نهفته است فکر کنید. لذات بی‌حد و حصر زندگی در چند قدمی ما هستند خالق محدودیت‌ها و افکار منفی، خود ما هستیم با تغییر زاویه دید خود، آنها نیز عوض می‌شوند.

از هر لحظه‌ای لذت ببرید و هر روز خود را نیز با استفاده از تک تک دقایق آن به شب برسانید. گنجینه‌های طلائی نهفته در ساعات عمر خود را دریابید.

نمی‌توانم از توهم موجود در ذهنم که از شب قبل شروع شده است رهائی پیدا کنم خودم را سر میز شام می‌بینم که با دخترم و نامزدش صحبت می‌کنم و می‌خندم. خانواده و دوستانم همه در کنار من هستند با صورت‌های خندان زیر نور اتاق!

همسرم هم کنار من می‌آید و می‌نشیند و با لبخند گرمش وجودم را سرشار از محبت و دوست داشتن می‌کند. همه این لحظات خوش و زیبا آخرین حس‌های من قبل از لمس آن ترس وحشتناک بود. آن شب وقتی درد در وجودم رخنه کرد انگار زندگی‌ام برای همیشه دگرگون شد.

هفته‌ها بود که آن ناراحتی را حس می‌کردم اما فکر می‌کردم چیز نگران‌کننده‌ای نیست. وقتی نیمه‌شب با این حس بیدار شدم که انگار سنگی روی قفسه سینه‌ام گذاشته شده است، بالاخره فهمیدم مشکلی وجود دارد. اگرچه همسرم در راه بیمارستان بارها و بارها مرا دلداری داد و با گفتن چیز مهمی نیست سعی در جلب اطمینان من داشت اما ردپای ترس را در چشمانش می‌دیدم. ریزش اشک‌هایم متوقف نمی‌شد چرا که من هم مانند او ترسیده بودم. وقتی به بیمارستان رسیدیم ناگهان به چند سال پیش بازگشتم. لحظه‌ای که بعد از اولین حمله قلبی پدر کنار تخت او ایستاده بودم. مادر در لحظه تولد خواهرم ما را تنها گذاشته بود و پدر همه دنیای من شده بود. موقعی که دوازده سال داشتم پدر دچار حمله دیگری شد. چون این اتفاق در ساعت کاری او افتاد من هیچ وقت فرصت خداحافظی با او را پیدا نکردم. به همین دلیل غمی که وجودم را فرا گرفت، بی‌پایان بود و حالا این خودم بودم که در بیمارستان بستری می‌شدم. رو به خدا کردم و گفتم: لطفاً بچه‌هایم را به سرنوشت من دچار نکن. نگذار بدون خداحافظی با آنها چشمانم را به روی دنیا ببندم. جفری فقط سیزده سالشه! جیسون هم پانزده ساله است یگه داره تبدیل به یک مرد

www.takbook.com

www.takbook.com

جوان می‌شه و دخترم هم داره ازدواج می‌کنه، اون الان به مادر احتیاج داره.

همسرم را به دنبال بچه‌ها فرستادم تا آنها را به کنارم بیاورد و من نیز روانه اتاق آنژیوگرافی شدم تا پزشکان تشخیص بدهند مشکل از کجاست. بالاخره مشخص شد سه، چهار رگ اصلی قلبم گرفته است دلم گرفت، خدایا من فقط سی و نه سال دارم. دکترها گفتند: این بیماری از پدر به من رسیده است. بالاخره معلوم شد به عمل جراحی نیاز دارم اما پزشکان خیلی صریح اعلام کردند قلبم آنقدر آسیب دیده است که شاید توان تحمل کردن عمل جراحی را نیز نداشته باشد. از ترس به خود می‌لرزیدم اما این ترس از مرگ نبود بلکه نمی‌توانستم تحمل کنم عزیزانم غمی را که خود در دوران کودکی تجربه کرده بودم، لمس کنند.

وقتی بچه‌ها آمدند در حالی که همه گریه می‌کردیم با بغض گفتم: من دیگر فرصتی ندارم.

از چند روز قبل از عمل جراحی، همسرم تا آنجا که می‌توانست به من سر می‌زد و سعی می‌کرد به زور لبخند بزند اما می‌شد ترس و غم را به وضوح در چشمانش تشخیص داد. ما هنوز آرزوهای زیادی داشتیم که باید آنها را جامه عمل می‌پوشاندیم. این جمله‌ای بود که استیو، همسرم، بارها در گوشم زمزمه کرده بود و من هم به موافقت با او سرم را تکان داده بودم. دخترم درباره مراسم عروسی‌اش صحبت می‌کرد و پسرها هم همه جملات خود را با عبارت مادر وقتی آمدی خانه! شروع می‌کردند. همه می‌کوشیدند خود را خونسرد، آرام و شجاع نشان بدهند اما در اصل همه ما ترسیده بودیم.

صبح روز عمل، طلوع خورشید بر روی دریاچه نزدیک بیمارستان را نگاه می‌کردم. در دوردست‌ها قایقی روی آب شناور بود. سعی کردم حس آرامش‌بخش داخل این قایق بودن را در ذهن خود مجسم کنم، اما همان‌طور که ساعت عمل نزدیک می‌شد حس ترس جای آن آرامش را می‌گرفت. قبل از بیهوش شدن سر به آسمان برداشتم: خدایا اگر بزرگ شدن بچه‌هایم را شاهد باشم دیگر دقیقه‌ای را تلف نخواهم کرد. در حالی به هوش آمدم که همسرم دستم را گرفته بود و بچه‌هایم در اتاق ایستاده بودند چقدر لبخند آنها دلگرم‌کننده بود دوباره این فرصت به من داده شده بود که از بودن با آنها در دنیا لذت ببرم. دو روز پس از عمل پزشک معالجم گفت: متأسفانه عمل انجام شده فقط تا شش سال فرص زندگی و زنده بودن را به شما می‌دهد و دریچه‌های قلب دوباره بسته خواهند شد و در عین حال قلب هم توانائی تحمل عمل دیگری را ندارد. فقط شش سال! می‌دانستم که مثل یک چشم به هم زدن زمان خواهد گذشت بدون لحظه‌ای توقف!

نفسم تنگ شد بغض راه گلویم را گرفت. ناگهان یادم افتاد ش سال همان زمانی بود که برای آن به درگاه خدا دعا کرده بودم و ملتمسانه آن را طلب کرده بودم. تا آن زمان پسر کوچکم هجده ساله می‌شد و می‌توانستم لذت زندگی، همراهی و همدلی با همسر و فرزندانم را حس کنم. خدا به قول خود عمل کرده بود و من مدیون او بودم حالا این من بودم که باید به تعهد خود عمل می‌کردم و از روزها نه، بلکه از دقایق حداکثر استفاده را می‌بردم.

بعد از مرخص شدن از بیمارستان زندگی و زنده بودن را جشن گرفتیم. کیک تولد مجددم را پختم و لحظات زیبائی را در کنار عزیزانم سپری کردم. از هر دقیقه‌ای مانند خوش‌آمد گفتن و احوالپرسی با پستچی تا تکان دادن گهواره نوه‌ام نهایت استفاده را می‌بردم. هر لحظه‌ای موهبت و زیبائی خاص خود را داشت. دقایق می‌گذشت و به پایان شش سال نزدیک می‌شدم. یواش یواش دردها شروع شد. دوباره همان بیمارستان و همان دکترها، دکترها گفتند: کار زیادی نمی‌توانند برایم انجام دهند و دوباره همان درد آشنای قدیمی به سراغم آمد. یک روز پسرم سرش را روی شانه‌ام می‌گذاشت و گریه می‌کرد و روز دیگر دخترم با چشمان اشک‌آلود به من می‌گفت: مادر همه ما به تو احتیاج داریم حتی نوه‌های کوچکت!

برای آرام کردن او در جواب می‌گفتم: تا وقتی بتوانم، طاق می‌آورم و پیش شما می‌مانم.

شش سال را زمان زیادی دیده بودم اما برای برخورداری از نعمت با آنها بودن، آیا حتی بیست سال هم کافی بود؟ از درون به خود می‌گفتم باید بجنگم و عقب‌نشینی نکنم. شروع به خودن کتاب‌هائی در زمینه تغذیه صحیح و مثبت‌اندیشی کردم. به خود قول داده بودم که در این نبرد ذره‌ای کم نگذارم. شاید لطف و هدیه خدا بود و شاید هم انرژی درون من، اما از تاریخ تعیین شده دو سال گذشت و حالم از آنچه فکر می‌کردم هم بهتر شده بود. در شروع هر صبح خداوند را شکر می‌کردم. از کارهای خوب و لطفی که همسر و بچه‌هایم در طول روز در حقم انجام می‌دادند تشکر می‌کردم، حتی از ساده‌ترین و کوچکترین آنها. می‌دانم آن روز می‌رسد که چشمان من طلوع خورشید را نخواهد دید. دلم می‌گیرد از اینکه شاید بزرگ شدن نوه‌ها، اولین روز مدرسه یا بازی آنها را در مدرسه نبینم. اما خداوند تا به حال از آنچه من طلب کرده‌ام بیشتر به من موهبت و لطف روا داشته است و مهمترین چیزی که آموخته‌ام فقط یک چیز بوده است. من یاد گرفته‌ام هر لحظه چقدر قیمتی است.

منبع : مجله موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=235571

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

هرگز از ماه عسلِ عشق بیرون نیایید!!

هرگز از ماهِ عسلِ عشق بیرون نیایید.

مدام یکدیگر را کشف کنید.

و برای ابراز عشقِ خود، شیوه‌هایی تازه بیابید

عشق، در مرتبه‌ی نازلِ ذهنِ منطقی تحقق نمی‌یابد. عشق، زمانی تحقق می‌یابد که انسان، با هستی مماس شده باشد.

عشق، از سه‌مرتبه گذر می‌کند یا در سه بُعد، خود را ظاهر می‌سازد: نخستین مرتبه‌ی عشق، حیوانی‌ست، نیاز است و به شهوت آغشته است. در این مرتبه، عشق، جویای تملکِ معشوق است. در این مرتبه، عاشق، معشوق را وسیله می‌بیند.

مرتبه‌ی دومِ عشق، انسانی‌ست. این مرتبه، برتر از مرتبه‌ی نخست است. در این مرتبه، عاشق، معشوق را وسیله نمی‌بیند بلکه او را با خود برابر می‌داند. در این مرتبه، معشوق به همان اندازه هدف است که عاشق. در مرتبه‌ی دومِ عشق، تو جویای بهره‌مندی از معشوق نیستی بلکه می‌کوشی تا وجودِ خود را، شادمانی‌هایت را، نغمه‌هایت را و شعر زندگی‌ات را با او سهیم شوی. در این مرتبه، عشق، سهیم‌شدن است.

مرتبه‌ی دومِ عشق، تملک‌جویانه نیست. در مرتبه‌ی نخست، عشق، حصار می‌کشد اما در مرتبه‌ی دوم، عشق، آزاد می‌کند.

مرتبه‌ی سومِ عشق، الهی‌ست. در این مرتبه، عشق، رابطه نیست، حالت نیست، بلکه مقامِ توست، نحوه‌ی بودنِ توست، خاصیتِ توست. در این مرتبه، نگاهِ تو، رفتار تو، فکر تو و همه‌ی وجودِ تو عاشقانه می‌شود، شاعرانه می‌شود. حتی وقتی به سنگی دست می‌کشی، گویی گیسوی عطرافشانِ محبوبِ خود را نوازش می‌کنی.

در مرتبه‌ی سومِ عشق، معشوق در میان نیست بلکه عشق در میان است و بس. این مرتبه از عشق، فراتر از تمامی دوگانه‌پنداری‌هاست. در این مرتبه، نه عاشق در میان است و نه معشوق؛ فقط عشق هست.

مرتبه‌ی سومِ عشق، فرجامِ زندگی‌ست.

بسیاری از آدم‌ها در مرتبه‌ی نخست می‌مانند و گامی فراتر نمی‌گذارند. عده‌ی کمی به مرتبه‌ی دومِ عشق می‌رسند. آنانی که به مرتبه‌ی سوم می‌رسند، بسیار اندک‌اند. البته رسیدن به مرتبه‌ی سوم برای همگان امکان‌پذیر است. فقط باید همتی جانانه را بدرقه‌ی راه کرد و از فیضِ روح‌القُدُس مدد جُست.

فیضِ روح‌القُدُس آرْ باز مدد فرماید

دیگران هم بکنند آنچه مسیحا می‌کرد

ساحتِ سومِ عشق، ساحتِ جاودانگی‌ست.

دستِ مرگ و فنا به ساحتِ عشق الهی نمی‌رسد.

در مرتبه‌ی سومِ عشق، معشوق در میان نیست،

بلکه عشق در میان است و بس.

این مرتبه از عشق، فراتر از تمامی ثنویت‌هاست.

www.takbook.com

www.takbook.com

در این مرتبه، نه عاشق در میان است و نه معشوق؛

فقط عشق هست.

جبران خلیل جبران می‌گوید:

بگذارید بین با هم بودن‌تان، اندکی فاصله باقی بماند.

بگذارید نسیم‌های آسمانی، در میانِ شما به رقص آیند و در فضای بین‌تان، آسوده بچرخند.

به هم عشق بورزید،

اما از عشق بند نسازید.

بهتر آن است که عشق،

دریایی باشد موّاج

و دو ساحل وجودِ شما را به هم بپیوندد.

اگر با هم بودنِ شما ثمره‌ی نیاز و شهوت نباشد، عشق شما هر روز ژرف‌تر و گسترده‌تر خواهد شد.

شهوت، همه‌چیز را تنزّل می‌دهد.

با هم باشید،

اما جویای تفوّق و برتری بر یکدیگر نباشید.

جویای تملکِ یکدیگر نباشید

و فردیت و آزادی را از هم نگیرید.

وقتی با هم هستید،

بگذارید بین با هم بودن‌تان، اندکی فاصله باقی بماند.

هر کدام شما، فضای ویژه‌ی خود را دارد؛

فضایی که می‌تواند در آن آزادانه تنفس کند.

عشق، هرگز تردید نمی‌کند

و حسادت نمی‌ورزد.

عشق، هرگز آزادی معشوق را نمی‌ستاند.

عشق، هرگز خود را تحمیل نمی‌کند.

عشق، آزادی می‌بخشد

و آزادی هنگامی مُیسّر می‌شود

که بین عاشق و معشوق، فاصله‌ای باقی مانده باشد.

بگذارید بین با هم بودن‌تان، اندکی فاصله باقی بماند.

این سخن، حاوی تناقض نیست.

هرچه بیشتر به یکدیگر فضا بدهید،

بیشتر با هم خواهید بود.

هرچه بیشتر به یکدیگر آزادی بدهید،

صمیمانه‌تر و صادقانه‌تر با هم خواهید زیست.

بگذارید نسیم‌های آسمانی، در میانِ شما به رقص آیند و در فضای بین‌تان، آسوده بچرخند.

اگر به هم بچسبید و آزادی را از هم بگیرید،

گُل عشق می‌پژمُرَد.

منبع : سایت سیمرغ

http://vista.ir/?view=article&id=348186

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

هرگز به مردان نگوئید

در روابط زناشویی مسائلی وجود دارندکه یك زن هیچگاه نباید درمورد شوهرش مطرح نموده و یا با سخنی نیش دار اقدام به آزار و اذیت او نماید. شما می توانید در مورد نحوه لباس پوشیدن و یا اضافه وزن شوهر خود صحبت نمایید بدون اینکه برای وی دلخوری پیش بیاید و یا از شما دلگیر گردد اما چهار مسئله وجود دارد که پیش کشیدن هر یك تاثیر ناگواری در روحیه و غرور یك مرد برجای خواهدگذاشت چرا که

▪ اولا)

باعث می گردد که او خودش را با خصیصه های مردان دیگر مقایسه نموده و سرخورده شود. ▪ ثانیا)

به دلیل این که تغییر مسائل مذکور به دست خود آدم نبوده و جزءویژگی های هر انسانی است، موجب افسردگی و نا امیدی خواهد گردید.

پس حواس خود را جمع کرده و با به خاطر سپردن این موارد از به خطر افتادن زندگی آینده خود جلوگیری کنید . در ادامه به این مسائل اشاره می کنیم:

۱) بنیه مالی و پول

واضح است که داشتن پول بیشتر بهتر از داشتن مقدار کم آن می باشد. مردان بر این تصورند که میزان سرمایه و قدرت مالی آنها منعکس کننده ارزش های درونیشان است. بنابراین گوشه و کنایه زدن در مورد درآمد یك مرد در حقیقت لطمه زدن به غرور او محسوب می گردد.

وقتی به شوهر خود با سخنی نیش دار می گویید که مثلا " تلویزیون ما کوچکترین تلویزیون دنیاست "، در وجود و ضمیر او آتشی برمی افروزید چون او را در برابرمردهای دیگری که می شناسید شرمنده وتحقیر نموده اید. توجه داشته باشید تلویزیون بزرگ یعنی کیف پر از پول. درآمد یك مرد چیزی نیست که بتواند آن را فورا تغییر دهد -- مگر اینکه بخواهد به یك بانك دستبرد بزند. شکاف زمانی عمیق تر می شود که یك زن، بی پولی ، وسایل قدیمی ، عدم خرید طلا و جواهر و یا خانه محقر شوهرش را مکرر به وی گوشزد می کند و نمی داند که با این کار هر بار تیشه به ریشه زندگی خود می زند چرا که این تحقیرها نه تنها از عشق میان آنها می کاهد بلکه به هیچ وجه باعث اقدامی برای بهتر شدن وضع زندگی نخواهد شد شاید اگر به جای تحقیر شوهر خود او را تشویق به انجام کارهای موثرتری نمایید زودتر به خواسته خود برسید .

۲) موی سر

اگر مسئله ای وجود داشته باشد که مردان نسبت به آن حساس باشند، این مسئله موی سر آنهاست. هر مردی نگران این موضوع می باشد که بالاخره موی سرش را از دست خواهد داد، چون مردان تصور می کنند که با ریختن موی سر، جذابیت آنها در برابر همسرشان نیز ازبین خواهد رفت.

یکی از دوستان من بعد از اینکه نامزدش به او گفت: "موهای خوشرنگی داری ولی حیف که کم پشته"، دچار افسردگی شد. در حقیقت او کار زیادی برای پرپشت کردن موهایش نمی توانست انجام دهد مگر اینکه به سراغ داروهای گران قیمت رشد مو می رفت.

www.takbook.com

www.takbook.com

۳) قد

مردها کار زیادی در مورد کوتاهی قد خود نمی توانند انجام دهند. قد پدر و دو برادر من هر سه ۱۹۷ و قد خود من ۱۷۰ سانت است. چند ماه پیش وقتی همسرم با کنایه گفت "برادرات هر دو قد بلندند، پس قد تو به کی رفته؟" حسابی دلگیر شده و تا چند وقت در فکرش بودم. با اینکه بسیاریمردان کوتاه قد و در عین حال قدرتمند و موفق، در اجتماع وجود دارند، مطالعات نشان داده که مردان بلند قد جدی تر از مردان کوتاه قد به نظر می آیند.

۴) مردانگی

مسخره نمودن مردانگی یك فرد،شکنجه آورترین گوشه و کنایه برای وی به شمار می آید. یك زن باید بداند که هرگز نباید شوهر خود را به دلیل ناتوانی ها و ضعف هایجنسی وی مورد سرزنش و استهزاء قرار دهد چرا که این مطلب می تواند صدمات و زیان های جبران ناپذیری در روحیه و زندگی او بگذارد.

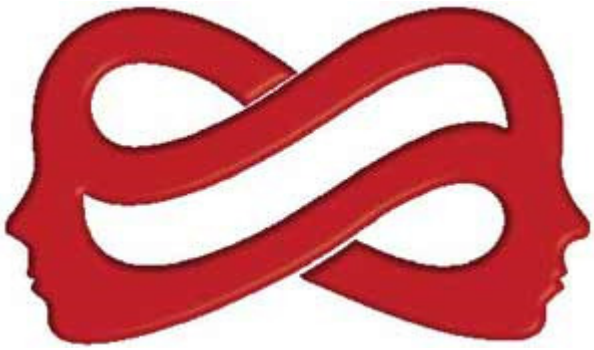
نکته این است که وقتی شما به شوهر خود این موضوع را گوشزد می کنید، در حقیقت او تصور می نمایدکه نسبتبه مردان دیگر دارای ضعف و ناتوانی شدید است و همین امر باعث سرشکستگی و آزرده خاطری وی می گردد.

منبع : ارتباط موفق

http://vista.ir/?view=article&id=247259

vista.ir
Online Classified Service

هرگز کسی ندیده ام...



گاهی اوقات با این که فرصت دقت کردن در محیط اطراف را نداری، ولی بعضی چیزها به گونه ای خاص توجهت را جلب می کند و با این که عجله داری و باید زودتر به مقصد برسی، نمی توانی بی هیچ کنجکاوی از کنار آن بگذری. این بار می خواهم کمی جلوتر پیش روم تا پاسخ پاره ای از سوالات خود را بیابم.

آیا چشمانم درست دیده اند یا اشتباه کرده اند؟ مردی وسط بلوار به حالت نیم خیز نشسته و انگار که خوابیده است. هر چند با عقل جور در نمی آید که انسانی با این وضعیت خاص آن هم در چنین شرایطی با آن همه صدای رفت و آمد ماشین ها و مردم بتواند بی اعتنا به هیاهوی اطرافش این چنین در تنهایی خود فرو رود و هیچ چیز برایش اهمیت نداشته باشد، لابد دچار مساله و مشکلی است. دقیق تر می شوم و از میان گفته ها و شنیده های دیگر رهگذران و با توجه به شواهد و قرائن موجود متوجه می شوم که او اسیر جادوی کاذب اعتیاد می باشد. جادویی که او را از هر سو احاطه کرده است به طوری که حصاری دور او تنیده است که وی چیزی را متوجه نمی شود و بدین گونه در گرداب اعتیاد غوطه ور شده است.

انبوهی از چراها ذهنم را مشغول می کند. چرا و چگونه فردی می تواند تمام هویت، غرور اجتماعی و حس مسوولیت پذیری خود را زیر پا بگذارد؟ از همه بالاتر این که انسان جانشین خداوند در روی زمین می باشد و مسوولیت و وظیفه ای بس عظیم بر دوش دارد و چطور می تواند همه آنها را به دست فراموشی بسپارد و به چیزی روی آورد که به باور غلط خویش آرامش را در آن می جوید و سرانجام آرامشی که نمی یابد هیچ، تازه با قربانی تمام داشته های خود به جایی می رسد که خود را تنهاتر از همیشه می بیند.

www.takbook.com

www.takbook.com

چگونه فردی می تواند در حالی که همنوعان او در امرار معاش و تامین آسایش خود و خانواده خویش تلاش می کنند، این چنین بی تفاوت باشد و از زیر بار مسوولیت به راحتی شانه خالی کند؟

چرا او راهی نادرست را انتخاب کرده است و بر ماندن خود در این راه اصرار می ورزد و تلاش نمی کند که از نو آغاز کند؟

در واقع تا وقتی خود او نخواهد تلاش دیگران بی ثمر خواهد بود. و اراده و خواست او قدم نخست در بازگشت او به زندگی می باشد. با وجود مراکز ترك اعتیاد فکر نمی کنم بعد از این که فرد معتاد تصمیم به ترك اعتیاد بگیرد، ترك نمودن آن کاری دشوار باشد. یکی از این مراکز در مجتمع امید سبز واقع در توانبخشی اداره بهزیستی می باشد که روزانه پذیرای تعدادی از معتادین است و آماده یاری رسانیدن و آگاهی دادن به خرد معتاد و خانواده اوست تا بدین طریق شاید بتوان جلوی وقوع فاجعه را گرفت، فاجعه ای که تبعات آن تمام جامعه را در برمی گیرد. وارد مجتمع امید سبز می شوم.

شاید این جملاتی که بر روی تابلوی داخل سالن نقش بسته، تمام مسیری را که قرار است این مبارزان با ظلمت و تاریکی بپیمایند ترسیم کرده است. «هرگز کسی را ندیده ام که راه ما را با جدیت بپیماید و به مقصد نرسد»، «کسانی که بهبودی نمی یابند آنهایی هستند که: نمی خواهند یا نمی توانند با خود صادق باشند»، «بهبود یافتگان بهترین راهنما هستند و می توان به راحتی بارقه های امید سبز را در چهره تك تك مراجعین دید.»

آنها با داشتن نهال امیدی سبز در نهادشان قدم در این مجتمع گذاشته اند. با این که گرفتار دام اعتیادند ولی بدین باورند که می توانند چون دیگران زیست کنند و همین باور داشتن و یقین داشتن لازمه اش داشتن امید است که آنها دارند یا لااقل با شرکت در این کلاس ها آن امید را بازیافته اند و قدر آن را می دانند. امید سبز واقعا بازگرداندن معتاد به زندگی و از سر گرفتن زندگی است. در واقع با نهیب زدن به فرد معتاد و بیدار نمودن امیدی سبز در او می توان به بازگشت او به زندگی یقین داشت.

بدون امید زیست محال و غیرممکن می باشد و داشتن امید است که منجر می شود فرد بتواند مصائب زندگی را تحمل کند و به جنگ با مشکلات برخیزد.

از دور پدری را می بینم که کودکی خردسال را در آغوش دارد و با خانم جوانی صحبت می کند. جلوتر می روم و با او صحبت می کنم. او چنین می گوید: «دختر بیست ساله ای دارم که با او و فرزندش به مجتمع امید سبز آمدیم. دخترم حدود سه سال پیش با پسری ازدواج کرد که البته در مورد ازدواج دخترم خیلی شتابزده عمل کردیم و بدون تامل با ازدواج آنها موافقت کردیم. در حالی که من و مادرش از سلامت همسر دخترمان اطمینان خاطر نداشتیم. غافل از این که وی معتاد بود و طی سالیان کم کم دخترم را نیز معتاد ساخت و ما زمانی متوجه شدیم که کار از کار گذشته بود و دخترم معتاد شده بود. ولی با این حال دست از تلاش بر نداشتیم و با دخترم صحبت کرده و از عواقب سوء اعتیاد او را آگاه ساختیم و او راضی شد اعتیاد را کنار بگذارد.

او را به مجتمع امید سبز آوردیم و الان حدود سه ماه است که اعتیاد را ترك کرده است و در ضمن مراحل قانونی را طی می کنیم تا طلاق دخترمان را بگیریم چون دیگر به دامادمان اعتماد نداریم. به هر حال دخترمان سلامتش را بازیافته است و به زندگی قدم نهاده و از این بابت خوشحالیم.»از آنها دور می شوم و نگاه های پر از امید و نور پدر جلوی چشمانم است. او از این که توانسته بود دختر خود را نجات دهد شاد بود و امیدی سبز در چشمان پدر سوسو می زد و به وضوح دیده می شد. ولی در چشمان دختر نوعی شیطنت را دیدم، انگار زیاد هم از اتفاقات افتاده راضی نبود. ولی امیدوارم من اشتباه کرده باشم و او نیز چون پدرش بیندیشد.

در واقع هر چه اطرافیان فرد معتاد برای ترك نمودن اعتیاد به فرد معتاد کمك کنند زمانی موثر خواهد بود که خود او خواهان چنین امری باشد و اراده ای راسخ داشته باشد.

با یکی دیگر از مراجعه کنندگان صحبت می کنم. او مردی ۳۷ ساله است. او می گوید: «حضور خداوند در زندگی ام کمرنگ شده بود و هواهای نفسانی بر من غلبه کرده بودند و غرور و خودخواهی در من به حدی رسیده بود که کسی را جز خودم نمی دیدم و خانواده ام را به فراموشی سپرده بودم و اگر حالم خوب نبود علت آن رااز چشم افراد خانواده ام می دیدم. ولی وقتی به خود آمدم دیدم که تنها هستم و کسی در کنارم نیست. آنگاه بود که تلنگری به خود زدم و به راه افتادم و به امید سبز آمدم. می خواستم کارها و رفتارهای گذشته ام را جبران کنم. آرامشی می خواستم، حال اعتیادم را ترك کرده ام و به زندگی برگشته ام. و ارتباطم را با خدا حفظ کردم و دیگر سعی می کنم زمام امورم را به دست هواهای نفسانی نسپارم.»

اکثر آنان که جزو مراجعه کنندگان بودند علت اصلی اعتیاد را در خود می جستند و خود را مقصر اصلی می دانستند. می گفتند، خدا را فراموش

www.takbook.com

www.takbook.com

کردن و تنها به خود اندیشیدن و غرور بیش از حد داشتن و دیگران را نادیده گرفتن و فراموش کردن وظیفه ای که در قبال خود و خانواده دارند و شرایط محیط زندگی و معاشرت با افراد معتاد و همه و همه دلایل اصلی اعتیاد است.

می گفتند، هر گاه به جای خداپرستی، خود را بپرستی و تنها به امیال و خواسته های درونی پاسخ مثبت بدهی، آن وقت است که مهار امور از دستت رها می شود و تنهای تنها می شوی. در واقع باید در این جا از خداوند خواست که آرامشی عطا فرماید تا بپذیریم آنچه را نمی توانیم تغییر دهیم و شهامتی عطا فرماید که تغییر دهیم آنچه را که می توانیم و دانشی که تفاوت آن دو را بدانیم. حال فرد معتاد با اراده راسخ خود و یاری و مساعدت خانواده اش اعتیاد را ترك گفته است. برخورد خانواده و جامعه باید چه طور باشد؟

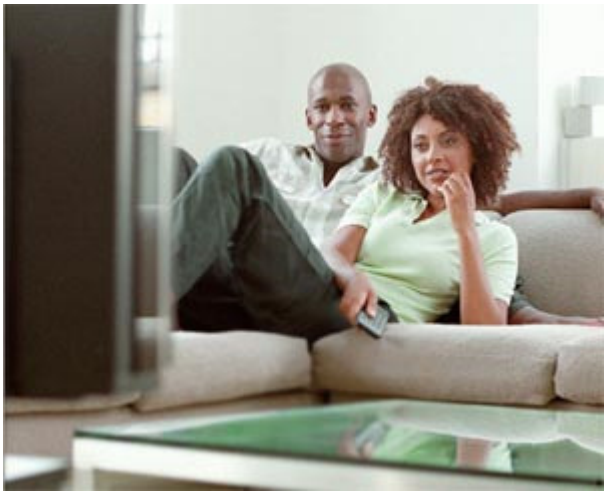
اگر خانواده به او به مانند بیماری بنگرند که بهبود یافته شرایط فرق می کند. چون در این صورت قبول کردن شرایط برایشان سهل تر می شود. در این صورت فرد معتاد با پشتگرمی و حمایت خانواده دوباره زندگی را از سر می گیرد. در مرحله بعدی اگر از نظر شغل و موقعیت اجتماعی شرایط مطلوب داشته باشد، آنگاه می تواند با فراغ بال به زندگی و مسیرش ادامه دهد. ولی اگر از نظر شغلی و از نظر پذیرش اجتماعی دچار تزلزل گردد، آن جاست که بنیان و اساس خانواده اش نیز متزلزل می شود. چون از نظر اقتصادی و مسایل روحی تامین نمی شود و در این هنگام مشکلات شروع می شود. بنابراین ترك اعتیاد به منزله پایان راه نیست بلکه آغازی دیگر است که مسیر عبور آن به مراتب سخت تر از گذشته است و تنها و با تلاش یك نفر این مسیر طی نمی شود بلکه همت و همکاری همگان را می طلبد.

منبع : روزنامه جوان

http://vista.ir/?view=article&id=245421

vista.ir
Online Classified Service

هشت سوال طلایی



یکی از دلایل شکست در زندگی زناشویی این است که افراد پیش از ازدواج مکالمه طولانی و جدی با یکدیگر ندارند .

در اینجا سوالاتی را مطرح کرده‌ایم که به شما در شناخت بهتر همسر آینده‌تان کمک می‌کند. حقیقتا این سوالات کلید طلایی هستند و اگر شما و همسرتان این نکات را از یکدیگر بدانید امکان شکست در ازدواج‌تان کمتر خواهد بود .

۱) چه عادت‌هایی دارد؟

آیا شما سحرخیز هستید؟ همسر آینده‌تان چطور؟ چند ساعت در شبانه‌روز تلویزیون تماشا می‌کنید؟ آیا طرف مقابلتان آدم ولخرج، مقتصد یا خسیسی است؟ چقدر کار می‌کند؟ بهتر است بدانید همسر آینده‌تان چقدر زمان صرف حمام رفتن، خوابیدن یا کارهای شخصی‌اش می‌کند؟ آیا این زمان‌ها با ساعت طبیعی زندگی شما در تداخل است یا نه؟

۲) زبان ابراز عشق طرف مقابلتان چیست؟

وقتی از صمیم قلب به کسی که دوستش دارید حرف‌های دلتان را می‌زنید در او احساس عشق را بیدار می‌کنید. برخی افراد زمانی‌که یک هدیه دور از انتظار از طرف مقابل دریافت می‌کنند به اوج عشق می‌رسند. روشی که به وسیله آن افراد به عشق می‌رسند «زبان عشق» آنهاست. این زبان می‌تواند تماس فیزیکی، سپری کردن اوقات فراغت با یکدیگر یا کلمات عاشقانه و هدیه باشد. مطمئن شوید که زبان عشق یکدیگر را پیدا

www.takbook.com

www.takbook.com

کرده‌اید .

۳) نظر طرف مقابل در مورد فرزند چیست؟

آیا شما فرزند می‌خواهید؟ چند تا؟ آیا شما و همسر آینده‌تان بر سر تعداد فرزندان موافق هستید؟ بسیار مهم است که هر دو موافق یک نوع روش تربیتی خاص باشید.

۴) روابط خانوادگی او چگونه است؟

خانواده او چگونه هستند؟ افراد خانواده چگونه با یکدیگر رفتار می‌کنند؟ دانستن این مطالب به این معنا نیست که شما حتما در آینده خانواده‌ای شبیه خانواده همسرتان خواهید داشت، اما به شما در شناخت بهتر و بیشتر او کمک می‌کند. بیشتر شخصیت او در همان خانواده شکل گرفته است. همه خانواده‌ها مشکلاتی دارند، از ابتدا موضع خود را مشخص کنید، آیا دوست دارید با آنها بیش از حد صمیمی شوید یا می‌خواهید فاصله را با آنها نگه دارید؟

۵) طرف مقابل چگونه از پس لحظات سخت بر می‌آید؟

ازدواج همیشه آسان نیست، اختلاف نظر همیشه وجود دارد. گاهی اوقات شما و همسرتان هر دو خسته‌اید و به کمی تنهایی نیاز دارید. در کنار مشکلات کوچک مشکلات بزرگ هم به وجود می‌آید. از دست دادن شغل، بارداری بدون برنامه‌ریزی، سقط بی دلیل جنین، فوت یکی از اعضای خانواده، تصادف ماشین، بیماری‌های جدی،... همه و همه مشکلات غیرقابل پیش‌بینی هستند. آیا شما و همسرتان در مواجه با این مشکلات دلسرد می‌شوید؟ آیا شما یا همسرتان برای کنترل امور به یکدیگر کمک می‌کنید؟ آیا یکدیگر را در شرایط سخت تنها نمی‌گذارید، حتی اگر زندگی آن طور که تصور می‌کردید پیش نرفته باشد؟

۶) آیا هر دو اعتقادات مذهبی یکسانی دارید؟

همسر آینده شما ممکن است یا بسیار مذهبی باشد یا اصلا مذهبی نباشد، اما به هر حال بیشتر افراد حد معقولی از مذهب را در زندگی‌شان دخالت می‌دهند. اگر شما و همسرتان اعتقادات مذهبی متفاوتی دارید، چگونه می‌خواهید فرزندانتان را تربیت کنید؟ حتما لازم نیست که بر سر کوچکترین مسائل دینی با هم موافق باشید، اما باید در اصل پیرو یک اعتقاد باشید.

۷) انتظار او از ازدواج چیست؟

از کار خانه گرفته تا حساب‌های پس‌انداز، همسرتان از شما انتظار دارد در زندگی زناشویی چه مسوولیتی داشته باشید؟ شما از او چه انتظاری دارید؟ آیا انتظار دارید یک زندگی زناشویی عاشقانه داشته باشید یا فکر می‌کنید این کارها مربوط به پیش از ازدواج است؟

هر دو طرف باید منظور و انتظار واقعی خود از ازدواج را بدانند و برای درک انتظارات طرف مقابل کوشش کنند.

۸) اهداف زندگی طرف مقابلتان چیست؟

در لحظاتی که بسیار عاشق هستید و مطمئنید این دختر یا پسر همان است که می‌خواهید، فراموش نکنید هدف‌های زندگی طرف مقابل را بشناسید. یک سوال قدیمی وجود دارد که همه باید از همسر آینده خود بپرسند: « تو در ۱۰ سال آینده خود را کجا می‌بینی؟» یا «می‌خواهی ۲۰ سال آینده چه زندگی داشته باشی؟»

اهداف شغلی طرف مقابلتان چیست؟ کجا می‌خواهد زندگی کند؟ دوست دارد در جایی ثابت باشد یا هر جا باد می‌وزد برود؟

هر کس یک طرح یا آرزوی اصلی دارد. دریابید آیا شما می‌خواهید همسفر رویاهای همسر آینده‌تان باشید یا نه!؟

البته نمی‌توانید همه چیز را در مورد همسرتان بفهمید. گذر زمان شما را پخته‌تر خواهد کرد و مطالب بیشتری در مورد هم می‌فهمید. اگر مسائل اصلی و اولیه را از ابتدا درست کنار هم قرار دهید تا آخر عمر یک زندگی شاد خواهید داشت .

منبع : موسسه فرهنگی خانواده امین

http://vista.ir/?view=article&id=129333

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

هفت‌سین سفره زندگی

اکنون که سفره هفت‌سین نوروزمان را پشت سر گذاشتیم، آیا در مورد طراحی سفره هفت سین زندگیمان فکر کرده‌ایم.

آیا می‌دانیم چگونه می‌توانیم با یک طرح و تدبیر عالی، زندگیمان را سرشار از زیبایی و موفقیت کنیم. انسان‌های سعادتمند، هفت‌سین زندگی خویش را آنچنان می‌آرایند که زیبایی و نشاط بر آن جاری می‌شود، هفت‌سین نورانی این سفره که با دستانی پر از امید و توکل پهن می‌شود را مرور می‌کنیم.

۱) سلامتی:

سلامتی جسم و روح از ابزار کمال یک انسان است و افرادی که با برنامه و تدبیر برای ارتقاء سلامتی روح و جسم خویش می‌اندیشند، لحظه‌های دلنشین تری در انتظارشان است.

انسان‌های موفق در فراز و نشیب‌های زندگی از سلامت جسم و روح خویش غافل نشده و برای رسیدن به آنچه می‌خواهند همواره قوای روحی و جسمانی خویش را تقویت می‌کنند.

۲) سرور و شادمانی:

سرور شادمانی از نیازهای اساسی یک زندگی موفق است. زندگی بدون سرور و نشاط معنای خود را از دست می‌دهد و انسان را از تلاش و حرکت باز می‌دارد. شادی و نشاط احساس زیبایی است که هر انسانی می‌تواند آنرا در زندگی خویش جاری کند. فقط باید او بخواهد و انتخاب کند تا شاد و بانشاط بوده و این سرور و شادمانی را به دیگران نیز هدیه دهد.

۳) سپیدی و آراستگی:

انسان‌های موفق همواره با نظمی چشمگیر و ظاهری آراسته در صحنه زندگی حاضر می‌شوند و برای سفر در مسیر کمال انسانی آنچنان سپیدی و زیبایی را به تصویر کشیده که دیگران را مجذوب و همراه خویش می‌کنند.

آنان به خوبی می‌دانند برای رسیدن به قله‌های سعادت می‌بایست ابتدا در دل خویش را از هرگونه آلودگی و تیرگی پاک نموده و با درونی آراسته و مزین به فضایل اخلاقی در جاده موفقیت قدم گذارند.

حرکات و رفتار آنان بر مبنای نظم و اصول مشخصی است و آنچنان با ذهنی آراسته و سپید می‌اندیشند که گویی حل هیچ مسئله‌ای در مسیر زندگی برای آنان غیرممکن نیست.

۴) سادگی و صمیمیت:

انسان‌های بدون تکلف با سادگی و صمیمیت خاص راه کمال را طی می‌کنند. آنان در عین اقتدار و توانمندی از تواضع و فروتنی فاصله نمی‌گیرند و با الفتی وصف ناشدنی با انسان‌های دیگر ارتباط برقرار کرده و آنان را از صمیم قلب دوست می‌دارند.

۵) سکوت و اقتدار:

سکو ت و اقتدار راهی است برای برنده شدن در مسابقه پرتلاطم زندگی و انسان‌هایی که درمقابل ناملایمات زندگی صبر را پیشه کرده و با سکوتی متفکرانه آرامشی زیبا را تداعی و در صحنه زندگی همچون ستاره‌ای درخشان حضور پیدا می‌کنند.

سکوت تامین‌کننده اقتدار یک انسان موفق است. انسان‌های موفق در صحنه زندگی به‌دنبال پاسخگویی به کنایه‌های دیگران نیستند، آنان خود را بزرگ‌تر از آن می‌دانند که بخواهند وقت گرانبهای خود را هدر دهند.

۶) سخاوتمندی:

www.takbook.com

www.takbook.com

بخشش و سخاوت از ویژگی‌های انسان‌های موفق است. آنان به راحتی می‌بخشند و زندگی را هدیه‌ای از جانب خدای مهربان دانسته که رونق آن را بخشش می‌بینند.

انسان‌های سخاوتمند دارای رزقی وسیع هستند و خدای مهربان نیز آنها را دوست می‌دارد، اینان آنچه را برای خود دوست دارند برای دیگران نیز می‌پسندند و همواره سعی می‌کنند از آنچه دارند به دیگران هدیه دهند و اطرافیانشان را شاد کنند.

۷) سلوک معنوی:

سلوک معنوی در مسیر زندگی آنچنان نورانیتی دارد که مسیر رشد و کمال یک انسان را کاملا شفاف و روشن تصویر می‌کند. انسان‌های معنوی با آرامشی عمیق به زیباترین اهداف متعالی زندگی خویش رسیده و با مناجات عارفانه با پروردگار عالم لحظه‌های آرام و با نشاطی را برای زندگی مهیا می‌سازند.

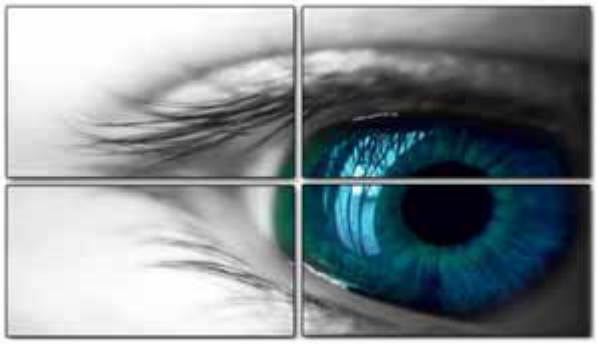
آنان در هر لحظه با اعتماد به نفسی الهی در صحنه‌های زندگی قدم گذاشته و لحظه‌هایی طلایی خلق می‌کنند. آنان با احساس حضور خدای مهربان در خانه دلشان هرگز به بیراهه نرفته و دنیا را مزرعه‌ای برای کاشتن خوبی‌ها و زیبایی‌ها می‌دانند.

منبع : وزارت آموزش و پرورش ایران

http://vista.ir/?view=article&id=305088

vista.ir
Online Classified Service

همانی هستید که فکر می کنید



اگر می خواهید دنیایی که در آن زندگی می کنید به همان شکلی که آرزو می کنید باشد، پس دنیای شما به همان شکل آفریده می شود. اگر معتقدید پیشامدها آن شکلی که آرزو می کنید خواهند بود ، پس اتفاقات به همان صورت رخ خواهد داد . اگر معتقدید پیشامدها شکل زندگیتان را تعیین می کنند، همیشه قربانی باقی می مانید. قربانی بودن فواید دارد و راحت هم هست! چون همیشه کسانی اطرافتان هستند که از شما حمایت کنند یا برایتان تأسف بخورند. حالا فکر کنید چه اتفاقی می افتاد اگر در زندگی نقش قربانی را بازی نمی کردید؟ دنیا چه مشکلی پیدا می کرد اگر زندگی را با تمام جنبه هایش می پذیرفتید و هر روز با طلوع آفتاب، امواج درخشان حیات را از خود ساطع می کردید؟

●اثر کیفیت تصمیم گیری بر زندگی

شما به دلیل انتخاب هایی که در زندگی انجام داده اید در جایگاه کنونی تان قرار دارید. اگر امید دارید آینده بهتر از گذشته باشد، لازم است انتخاب های بهتری انجام دهید. آیا در دریایی از وام و بدهی غرق شده اید؟ قرار گرفتن در چنین وضعیتی چه احساسی دارد؟ من در این موقعیت بوده ام و می دانم احساس خوبی نمی توان داشت. به هر حال اگر دنبال کمک هستید آن را فقط نزد خودتان پیدا می کنید. کافی است تصمیم بگیرید و عمل کنید. برداشتن اولین گام به سوی بهبود وضعیت ، سخت است. ولی همین قدم ، بهبود را به دنبال می آورد. اگر تصمیم بگیرید و اولین قدم را بردارید، یعنی پشتکار دارید و دوام می آورید.

زندگی شما چطور می گذرد؟ آیا امور مادی و دنیوی تمام آن را فرا گرفته؟ آیا می توانید خود را از انبوه جمعیت کنار بکشید و مستقل باشید؟ برای روزنامه خواندن چقدر وقت می گذارید؟ اصلاً مطالعه می کنید؟ آیا از روند امور راضی هستید؟ وضعیت شغلی تان چطور است؟ شما می توانید در

www.takbook.com

www.takbook.com

مورد این مسائل تصمیم بگیرید.

●روز جدید را متفاوت شروع کنید

خورشید هر روز طلوع می کند. خورشید در مورد زندگی شما چیزی نمی داند. همان کاری را در پیش می گیرد که فرض است هر روز انجام دهد. تصور کنید اگر خورشید مثل شما بود چه اتفاقی می افتاد؟ آیا هر روز طلوع می کرد و جهانی از زیبایی به وجود می آورد؟ شما خورشید نیستید ولی برخلاف خورشید قدرت انتخاب دارید. فقط خودتان قادرید نحوه گذران هر روز را تعیین کنید. اگر در آن روز به دنبال موضوعات منفی هستید، انتظار آنها را هم بکشید. چون پیش می آیند. اگر از روزی که سپری می کنید، ساعاتی هیجان انگیز و توأم با چالش را طلب می کنید، تمام اینها به شما داده می شود. چون خودتان آنها را فرا می خوانید. مثل اسب مسابقه ای که آموزش دیده و به محض باز شدن دروازه ها به جلو می جهد، فکر شما هم باید چنان قدرت تطبیقی با شرایط پیدا کند که به محض زنگ زدن ساعت، آماده مواجهه با روز نو باشید.

●رویارویی خوب است

اگر هنگام برخورد با شرایطی که شما را دچار رنجش و زحمت می کند، سخت ترین انتخاب زندگیتان را انجام دهید زندگی بهتری در پیش خواهید داشت. آیا اطرافیان از موضوعاتی صحبت می کنند که نمی خواهید بشنوید؟ به حرفهایشان گوش دهید. آنها سعی دارند کمک کنند. همین اصل را در قبال جریاناتی که ناراحتتان می کنند، در پیش بگیرید. در صورتی از برخورد با این پیشامدها پیروز و موفق بیرون می آیید که در واقع بر آنها مسلط شوید و در نوع برخورد مهارت پیدا کنید؛ راه دیگری وجود ندارد.

اما به هر حال شما ساخته و پرداخته گذشته تان هستید. برای ساختن آینده ای درخشان تر چه کاری می توانید انجام دهید؟ یک دسته کاغذ و قلم مقابلتان قرار دهید. حالا اسم خودتان را روی کاغذ بنویسید. این کار به نظر احمقانه می رسد. اما می خواهیم به نظریه ای برسیم. شما توانستید تصمیم بگیرید و اسمتان را روی کاغذ بنویسید. بنابراین چه چیزی شما را از حمله به مشکل بزرگتر باز می دارد؟ هیچ اجباری در نوشتن نامتان روی کاغذ وجود نداشت. در واقع ترس از نتیجه کار است که شما را از حل مشکلات باز می دارد. اما نکته خنده دار این است که انجام ندادن کاری به خاطر ترس، به طور اتوماتیک نتیجه بدتری به بار می آورد. بنابراین انجام کار، یگانه راه طبیعی مواجهه با مشکل است. حالا موضوعی را که تاکنون شما را بیش از هر چیزی رنجانده ، یادداشت کنید. سپس اولین کاری را که می توانید برای اصلاح و حل مشکل انجام دهید بنویسید و به آن عمل کنید. می بینید که این کار به آن سختی که تصور می کردید، نبود.

http://vista.ir/?view=article&id=237502

vista.ir
Online Classified Service

هماهنگی در ازدواج

همسرانی که می خواهند از زندگی راضی و خرسند باشند، همواره در صدد تحکیم دوستی و محبت با یکدیگرند.

آنها می دانند که هرچه بیشتر با هم نزدیک و صمیمی باشند، انگیزه بیشتری برای حل مشکلات هنگام بروز سختی ها خواهند داشت. توجه به موارد زیر کمک می کند تا بتوان زندگی شاد تر و هماهنگ تری با یکدیگر داشت.

● توجه بر حالات و احساسات درونی

گاهی اوقات نحوه عکس العمل زوجین ریشه در گذشته و حتی در کودکی

www.takbook.com

www.takbook.com

آنها دارد. زخم های احساسی و روحی باعث شدت بخشیدن به عکس العمل ها در فرد می شوند. در این موارد مشورت با یک مشاور و... می تواند در حل مشکل راه گشا باشد.

- مقصر ندانستن یکدیگر در بروز مشکلات

سرزنش کردن تنها باعث می شود تا دیگری حالت تدافعی به خود گرفته و عصبانی شود و این در حالی است که با این روش احتمال دستیابی به یک پیروزی دو طرفه نیز برای همسران کاهش می یابد.

در واقع با این کار زن و شوهر بذر رنجش را در روابط خود می کارند. آنها هر دو در کیفیت زندگی سهیم هستند و در قبال آن مسئولیت هایی بر گردن دارند.

مریم نورامینی

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=129134

vista.ir
Online Classified Service

همچنان دوست بمانید

هدف مهم در برقراری ارتباط بین زوجین این است که با مرور زمان رابطه دوستانه آنها دچار اختلال نشود. با گذشت زمان، زندگی زوج جوان نیز پیچیده تر می شود و اگر روابط زوجین بر پایه مستحکمی بنا نشده باشد، ارتباط آنها متزلزل خواهد شد و از آنجایی که احساس راحتی بیشتری نسبت به هم دارند، رعایت ادب و احترام شان نسبت به یکدیگر کاهش پیدا می کند. در حالی که در یک رابطه سالم، با گذشت زمان احساس رضایت زوجین از زندگی افزایش پیدا خواهد کرد.برای حفظ رابطه دوستانه در زندگی، زوجین باید همواره موارد زیر را مدنظر قرار دهند.

هر روز زمانی را برای صحبت کردن با یکدیگر اختصاص دهند. از آنجایی که شخصیت همه با مرور زمان تغییر می کند، زوج ها نیز نیاز دارند تا برای حفظ شناخت خود از یکدیگر با گفت وگوی مرتب و روزانه با افکار، احساسات و ایده های جدید همسرشان آشنا شوند. این تخصیص زمان خصوصاً پس از ورود کودک به زندگی از اهمیت بیشتری برخوردار خواهد بود.

- آشنایی با مهارت های مشاجره و بحث برای پیشگیری از بروز هرگونه دعوای بین همسران ضروری است.
- اختصاص زمانی برای پیاده روی و گفت وگو.
- انجام امور منزل با همراهی یکدیگر.
- یادآوری خاطرات گذشته.

www.takbook.com

www.takbook.com

- نوشتن یادداشت هایی کوتاه و تمجید و تعریف از همسر.
- ابراز تشکر از یکدیگر حتی برای کارهای کوچک.
- بیان آرزوها و رویاها.
- تهیه هدیه ای هر چند کوچک برای مناسبت هایی مانند تولد، سالگرد ازدواج و ...
- صرف غذا در حضور اعضای خانواده.

[سعید سپهری]

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=121429

vista.ir
Online Classified Service

همراهی

طبیعت روابط عاطفی بین زن و شوهر به مرور زمان و با تغییرات ایجادشده در سبک زندگی مانند شغل، بچه، مسئولیت کار منزل و... دستخوش تغییراتی می شود که غالباً باعث دور شدن زن و شوهر از یکدیگر می شود.این سناریو در زندگی بیشتر افراد رخ می دهد. آنها به مرور احساس می کنند علاقه اولیه خود را از دست داده اند اما در واقع اینگونه نیست.

متخصصان به این نتیجه رسیده اند علاقه زن و شوهر با گذشت زمان تغییر نمی کند، بلکه میزان توجه آنها نسبت به همسر، اولویت زندگی و مشارکت های فرد است که با تغییراتی روبه رو می شود و این درست همان عبارتی است که معمولاً زوجین به بیان آن می پردازند: «من باید ساعات زیادی را کار کنم، پس از آن هم مسئولیت زندگی و... دیگر زمانی برای ابراز علاقه و توجه به همسرم باقی نمی ماند.»

فاکتوری که زندگی را گرم نگه می دارد، مشارکت زن و شوهر در انجام امور است. اگر هر دوی آنها با هم به انجام امور بپردازند، ارتباط بین آن دو رشد یافته و تقویت می شود. این ارتباط می تواند یک گفت وگوی ساده، خنده، تفریح و... باشد. حتی اگر زندگی آنقدر پرمشغله باشد که آنها نتوانند زمان زیادی را در کنار هم بگذرانند، باید این ارتباط را از طریق تلفن، ایمیل و... حفظ کرد و احساس خود را در طول روز با همسر در میان گذاشت و اجازه نداد تاچیزی رابطه صمیمی آنها را تحت الشعاع خود قرار دهد.صرف صبحانه در کنار اعضای خانواده وبرنامه ریزی برای صرف وقت بیشتر در کنار آنها، تقسیم بندی وظایف برای انجام امور منزل و تصمیم برای تغییر سبک زندگی مواردی هستند که به راحتی امکانپذیر هستند و در مقابل ارتباط عمیق بین زن و شوهر و کانون گرم در خانواده را به وجود می آورد.

[نادر اقبال]

www.takbook.com

www.takbook.com

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=123680

vista.ir
Online Classified Service

همسر ایده آل شما؟؟

می‌توانید از طریق ۳ رنگ، سرنخ های شگفت انگیزی بدست آورید.آیا تا بحال می‌دانستید که رنگهای سبز و بنفش و نـارنجی (رنگ های فرعی) می‌توانند نشان دهنده آرزوها و نیازهای شما در روابط عاطفی باشند؟

اگر یکی از این رنگ ها را انتخاب کنید می‌توانید از روی آن تشخیص دهید که شخصیت شما جذب چه تیپ مردهایی می‌شود، که البته شامل مرد ایده آل شما نیز می‌شود! اگر می‌خواهید از اسرار رنگها سر در بیاورید، و بفهمید که تاثیر و معنای آنها در زندگی شما چیست این تست کوتاه را انجام دهید:

● مرحله ۱: رنگ مورد علاقه خود را انتخاب کنید:

ازرنگ های زیر هر یک را که بیشتر از سایرین دوست می دارید انتخاب کنید: (البته لازم نیست رنگی را انتخاب کنید که در لباس پوشیدن و آرایش خود به کار می برید)

▪ سبز

▪ بنفش

▪ نارنجی

● مرحله ۲: نتیجه:

حال که رنگ مورد علاقه خود را انتخاب کردید، نگاهی به تفسیر آن بیندازید تا با شیوه های عشق ورزی خود آگاه شوید، و بدانید که خصوصیات اخلاقی مرد ایده آلتان چگونه است.

۱) اگر رنگ منتخب شما سبز باشد...

زمانی که برای اولین بار با مردی ملاقات می کنید رفتار شما باعث می شود که او از همان آغاز سفره دلش را برای شما باز کند و در مورد زندگیش با شما صحبت کند. شما راحتی و آرامش را به فرد مقابل منتقل می‌کنید و او احساس می‌کند که تحت حمایت کامل و همه جانبه شما قرار گرفته است.

شما از همان آغاز به راحتی می‌توانید تشخیص دهید که فرد مقابل چه نیازهایی دارد. شما به غرایز خود اعتماد می‌کنید و به نداهای درونیتان گوش می‌سپارید و از همین طریق متوجه می‌شوید که او در رابطه چه چیزی را طلب می کند.

نکته قابل توجهی که در شما وجود دارد توانایی کسب اطلاع از طرف مقابل است. شما از این طریق حس کنجکاوی خود را تطمیع می کنید. در نهایت شما با کسی ازدواج می کنید که بتواند آسایش و امنیت را برای شما به ارمغان آورد. شما صاحب خانه ای پر از بچه می شوید، از نظر مادی بی نیاز هستید، برای همسر خود ارزش قائل می شوید و او نیز به شما احترام می گذارد. مرد ایده آل شما باید دارای یک شخصیت ثابت باشد.

▪ سبزی ها:

www.takbook.com

www.takbook.com

با مردهای با ثبات و قاطع ازدواج می کنند. اخطار: شما همواره با روی باز با دنیای اطراف خود ارتباط برقرار می کنید و انسان پاک و معصومی هستید. داشتن این خصوصیات اندکی کار شما را در پیدا کردن مرد ایده آلتان دشوار می کند.

بیشتر افراد نمی توانند شخصیت واقعی شما را به درستی بشناسند به همین دلیل زمانی که با خود واقعی شما مواجه می شوند ممکن است شکه شده و نا امید گردند، زیرا ممکن است که شما با معیارهای ذهنی آنها مطابقت نداشته باشید.

۲) اگر رنگ منتخب شما بنفش باشد...

در اولین ملاقات بیشتر جذب انرژی و تحرک فرد مقابل می شوید، اما در واقع شما به مردی علاقمند هستید که در کنار او احساس راحتی کنید و از او آرامش بگیرید. رمز موفقیت شما در مقابل مردها گیرایی، جذبه و هیجانتان است. شما سرشار از ذوق و اشتیاق هستید به همین دلیل آقایون نیز احساس می کنند که زندگی شان در کنار شما مهیج و جالب خواهد شد. شما وفادار و وظیفه شناس هستید و ارتباط عاطفی برای شما یک امر جدی تلقی می شود. گر فردی را برای ازدواج انتخاب کردید، به این معناست که او تمام معیارها و ملاک های مورد نظر شما را دارا بوده که توانسته به این مرحله راه پیدا کند. در ضمن لازم به ذکر است که شما برای وضعیت ظاهری افراد اهمیت خاصی قائل هستید.

▪ بنفشی ها:

با مردهای خوش تیپ و قیافه ازدواج می کنند! اخطار: بهتر است اگر فرد مناسب پیدا شد اندکی به او فرصت دهید و شروع نکنید به حدس زدن خصوصیات اخلاقی او. بهتر است وی را بر اساس رفتارش ارزیابی کنید نه اینکه او را با مرد ایده آل ذهنی خود مقایسه کنید.

۳) اگر رنگ منتخب شما نارنجی باشد...

شما یک فرد جذاب، دوست داشتنی، مهربان و خونگرم هستید و با این خصوصیات می توانید دل مردها را بدست آورید. باید حقیقت را لمس کنید تا بتوانید آنرا باور کنید. با رفتار خود به دیگران نشان می دهید که به حرف های آنها گوش می دهید و برایشان ارزش قائل هستید.

به راحتی فریفته ظاهر افراد می شوید اما جای هیچ گونه نگرانی وجود ندارد چراکه ازدواج شما همیشه از روی عقل و منطق می باشد. شما جذب مردهای با هوش می شوید و هنگامیکه به او بله گفتید، بله شما به معنای تا ابد و همیشه و در رنج و شادی است. شما با مردی ارتباط برقرار می کنید که بتوانید از او چیزی بیاموزید.

▪ نارنجی ها:

با مردهای با هوش ازدواج می کنند! اخطار: شما فردی هستید که سعی می کنید نقاط ضعف و منافذ حساس و نفوذ پذیر خود را پنهان کنید، تنها چیزی که فرد مقابل می تواند در شما ببیند استحکامات زیرکانه است. او احتمالا در مورد شخصیت اصلی شما دچار اشتباه می شود.

سعی کنید در طول زمان وی را با کاراکتر واقعی تان آشنا کنید.

منبع : سایت سیمرغ

http://vista.ir/?view=article&id=316173

vista.ir
Online Classified Service

همسر ایده ال

آیا تا به حال به طریقی که کفش هایتان را در می آورید فکر کرده اید؟ آیا آنها را از پا در آورده و به گوشه ای پرت می کنید؟ آیا به طریقه در آوردن آنها در هر روز توجه می کنید؟ تنها با توجه اندکی به کارهای متفاوتی که انجام می دهید (مثل در آوردن کفش ها) می توانید چیزهای بسیار مهمی را در

www.takbook.com

www.takbook.com

مورد خودتان یاد بگیرید. و در عوض این کار یک زندگی با شکوه تر و کامل تری را به شما ارزانی می دارد. تمام این موارد به این دلیل است که قلب شما گشوده میگردد، ذهن شما پالایش میشود، روح شما حاضر میگردد و به شما می گوید که به راستی چه کسی هستید. تمام این موارد جزء رازهایی هستند که شما می توانید راه عاشق شدن را از طریق آن بیاموزید.

اگر از تنهایی و یا سر و کله زدن در رابطه های فعلی خود خسته شده اید وقت آن رسیده است که خود حقیقی تان را بهتر بشناسید. باید بدانید که انتظارات شما در یک رابطه چیست و چگونه می توانید با آزاد کردن ذهن خود عشق حقیقیتان را پیدا کنید. می توانید از همین جا شروع کنید. یکی از ۶ حرکت زیر را از هنر عاشق شدن انتخاب کنید.

▪ به کسی که در نزدیکیتان است توجه بیشتری کنید

زمانی که شما به خود واقعی تان اجحاف پیدا کنید موفقیت برای شما معنا پیدا خواهد کرد. زمانی که خود واقعی تان باشید تمام دنیا عاشق شما می شود. اشین

خیلی رایج است که بیشتر افراد وقت زیادی را صرف می کنند تا بتوانند فرد ایده آل خود را پیدا کنند. از این ور و آن ور چرخیدن باز ایستید و درست با چشمانی باز پیش رویتان را بنگرید.

به شخصی که همین حالا ارتباط نزدیکی با شما در زندگی دارد نگاه کنید. حال این فرد چه یک دوست باشد چه یک همکار یا هر کس دیگر، به کارهایی که برای دور کردن او از خودتان انجام می دهید دقیق تر شوید. انجام چنین کارهایی را متوقف کنید. اجازه دهید که در مسیری که هر دو دوست دارید بیفتید. همه چیز را در رابطه همانطور که هست قبول کنید.

کارهایی را که گفتیم فردا با فرد مورد نظر خود انجام دهید. البته منظور ما این نیست که با هر شخصی که در حال رد شدن از مقابل تان است، طرح ازدواج بریزید. کاری که به شما پیشنهاد کردیم تنها تمرینی است که به خودتان ثابت شود چقدر ساده از بسیاری از افراد تنها با این امید که به فکر پیدا کردن مرد ایده آل هستید می گذرید. اما هر چقدر که شما با دیگران درست برخورد کنید به همان اندازه نیز می توانید به شانس خود برای پیدا کردن فرد مورد علاقه تان نزدیک شوید.

▪ عشق را بازیچه خود قرار ندهید

بسیاری از افراد مجرد گله می کنند که هیچ گاه مورد محبت دیگران قرار نمی گیرند. دلیل این امر بسیار ساده است. آنها آنقدر درگیر زندگی روزمره هستند که حتی علاقمندان بالقوه آنها حتی فرصت پیدا نمی کنند که آنها را به درستی بشناسند.

شما در رابطه خود چه مقدار نقش بازی می کنید؟ انتظار دارید تا دیگران در مقابل شما چه کارهایی انجام دهند و چه نقشی بازی کنند؟ شاید به نظرتان شانس با شماست که می توانید طرح خودتان را همانطور که می خواهید دنبال کنید؛ اما سوال اینجاست که: آیا شما عاشق فردی که نقش بازی می کند و یا نقشی که بازی می کند، می شوید؟ اگر به نقش هایی که بازی می کنید اعتباری نیست پس برای مدتی نقش بازی کردن را کنار بگذارید. سعی کنید نقش های دیگری را بازی کنید نقش هایی که تا به حال به غالب آنها فرو نرفته اید. می توانید با فردی ارتباط برقرارا کنید که نقش هایی بازی می کند که شما به آنها علاقه ای ندارید آنگاه متوجه خواهید شد که چه حالی به شما و سایرین دست می دهد.

هدف ما این است که بین شما و نقش هایی که بازی می کنید تمایز قائل شویم. و در نتیجه می توانید به راحتی نقش های ساختگی را به دور بریزید و خیلی راحت خود واقعی تان را آشکار سازید. که این قسمت خود بخشی از موفقیت است. شما همیشه دوست داشتنی و زیبا هستید. و این دو نقش هایی هستند که باید در زندگی خود همیشه به غالب آنها فرو روید.

▪ به والدین خود اجازه اظهار نظر دهید

یکی از بزرگترین مشکلاتی که در زندگی عاطفی وجود دارد این است که هر کس میخواهد به تنهایی روی پای خودش بایستد و حضور دیگران را نادیده می گیرد. ما آنچنان سخت به یکدیگر می چسبیم و به دیگری اجازه انجام امور دلخواهش را نمیدهیم که جایی برای رشد عشق و علاقه باقی نمی ماند. ما نباید این کار را انجام دهیم.

اگر کسی می خواهد به زندگی شما وارد شود به او اجازه انجام این کار را بدهید. حتی می توانید به او خوش آمد هم بگویید. اصلا مهم نیست که او چه تیپ آدمی است. از چیزهایی که با خود به همراه دارد نهایت استفاده را ببرید، حتی اگر این رابطه برای مدت زمان کوتاهی ادامه داشته

www.takbook.com

www.takbook.com

باشد.

زمانی که نوبت به آن رسید که فردی پایش را از زندگی شما بیرون کشد به او اجازه انجام این کار را بدهید. طوری او را رها نکنید که همیشه یک تجربه تلخ عدم پذیرش، یا از دست دادن در زندگی اش باقی بماند. به خاطر داشته باشید که زندگی شخصی او به شما هیچ ارتباطی ندارد. فقط قبول کنید که وقت آن رسیده که پایش را از زندگی شما بیرون کشد.

با خودتان نیز یک چنین کاری را انجام دهید. اجازه دهید که آزادانه در عرصه زندگی گام بردارید. و بی جهت خود را در دام زنجیر های بی پایه و اساس گرفتار نکنید. هر چقدر که خود و سایرین را آزادتر بگذارید خیلی راحت تر می توانید عاشق شوید.

▪ چمدان هایتان را روی زمین بگذارید

برخی از افراد تصور می کنند که تا زمانیکه تمام نیازهایشان بر آورده نشده باشد نمیتوانند عاشق شوند. و جالب تر این است که همین افراد زمانی که به تمام نیازها و خواست هایشان می رسند متوجه می شوند که آنقدر ها هم که فکر می کردند نتوانستند به خوشبختی و سعادت دست پیدا کرده و خوشحال باشند. به همین دلیل درخواستهای مکرر تنها به عنوان مانعی بر سر راه عاشقی هستند.

بایدهای شما در یک رابطه به چه چیزهایی ختم می شود؟ اگر نمی دانید بهتر است یک تکه کاغذ بردارید و لیستی از آنها تهیه کنید و نگاه دقیقی به تک تک آنها بیندازید. می توانید آنها را به چمدانی تشبیه کنید که باعث می شود تمام فرصت ها و انسان های خوبی را که در پیش روی شما قرار می گیرند تنها به دلیل بار اضافی که بر دوش می کشید نبینید. این چمدان همچنین باعث می شود که شما احساس ترس و انعطاف ناپذیری هم بکنید. شما باید تمام خواست ها و نیازهای کهنه خود را به دور اندازید تا بتوانید آزادانه زندگی کنید.

اجازه دهید که تنها یکی از توقعات شما برای چند روز هم که شده از ذهنتان بیرون رود. ببینید که بدون وجود آنها چه احساسی به شما دست می دهد. (البته به خاطر داشته باشید که هر زمان که اراده کنید می توانید مجددا آنها را به ذهن خود راه دهید) بعد یکروز دیگر هم این کار را انجام دهید. زمانیکه این کار را چندین بار انجام دادید، به این نتیجه می رسید که چیزهایی را که تصور می کردید واقعا برای زندگی شما حیاتی هستند در حال فراموش شدن می باشند. هر چه بیشتر این کار را انجام دهید خیلی خوشحال تر و سبک تر زندگی خواهید کرد. همچنین چنین طرز فکری، اجازه می دهد تا بسیاری افراد جدید، فرصت های و امکانات نوین پا به عرصه زندگی شما بگذارند. شما تنها با گذاشتن چمدان های خود بر روی زمین به آنها اجازه می دهید تا به زندگیتان قدم بگذارند.

▪ هدیه دهید

بخشیدن و دریافت کردن یکی از موارد ضروری در هر رابطه می باشند. زمانی که ما عاشق می شویم هیچ مشکلی نباید بر سر راه ما پیدا شود. خیلی راحت بخشش می کنیم و هر چه که در مقابل به ما برسد ما را بسیار خوشحال می کند. اگر می خواهید عاشق شوید این موارد را باید با جان و دل بپذیرید و داد و دهش را تمرین کنید.

شما در یک رابطه به طرف مقابل خود چه هدایایی می دهید؟ انتظار دارید در مقابل آنها چه چیزهایی دریافت کنید؟ حالا چند دقیقه بر روی چیزهای دیگری که می توانید به دیگران بدهید فکر کنید. سپس دست به کار شوید و آنها را در اختیار دیگران قرار دهید. این کار را هر روز انجام دهید. هر روز چیز تازه ای به آنها دهید. هدایای شما حتما لازم نیست که یک کادوی رویایی یا گران قیمت و حتی از انواع اجناس مادی باشد فقط کافی است چیزی باشد که از جانب شما دریافت کنند. سپس این کار را برای افراد مختلف انجام دهید. ذن معتقد است که شما باید این کار را به دور از هر گونه سر و صدا و انتظار برای دریافت چیزی در ازای آن انجام دهید.

این کار را در مورد خودتان نیز انجام دهید. چند دقیقه بر روی این موضوع فکر کنید که دوست دارید چه هدایایی به خودتان دهید. هدیه شما می تواند قدم زدن در پارک، خرید یک رژ لب و یا گذراندن وقت با کسی که دوستش می دارید باشد. بهتر است که هر روز به خودتان یک هدیه بدهید.

هرچند این تمرین بسیار ساده می باشد، اما از قدرت خارق العاده ای برخوردار است. انجام این کار به طور روزانه می تواند هر رابطه ای را از این رو به آن رو کند. زمانی که چیزی می بخشید نباید هیچ گونه چشم داشتی به جبران آن از طرف مقابل داشته باشید.(حتی نه یک تشکر خشک و خالی و نه یک لبخند) فقط برای بخشندگی ببخشید بدون داشتن هیچ گونه انتظار و خواهشی. اگر با یک چنین ذهن باز و سخاوتمندی زندگی کنید به طور طبیعی تمام هدایای مورد نظرتان به سمت شما سرازیر می شوند.

▪ با خودتان آشتی کنید

بسیاری از افراد حتی اگر با یکی از دوستانشان هم زندگی کنند باز هم اظهار میدارند که فرد تنهایی هستند. تنها مشکل این افراد این است که با خودشان قهر هستند. زمانی که به شناخت خود دست پیدا کردید و متوجه شدید که چه کسی هستید، غیر ممکن است که از آن به بعد تنها

www.takbook.com

www.takbook.com

بمانید.

با خودتان آشتی کنید. وقت بگذارید تا خودتان را بهتر بشناسد. تمام اندام ها و اعضای بدنتان را همانطور که هستند بپذیرید. از سرزنش و قضاوت جریاناتی که اتفاق می افتد دست بردارید. آرام باشید و نگاهی به درون خود بیندازید.

با همین تمرین آخر کار خود را شروع کنید. به تنفس خود دقت کنید و ببنید که در داخل بدن شما چه تحولاتی در حال روی دادن است. آنها را با کمال میل بپذیرید و دوباره به تنفس کردن باز گردید. نفس به نفس خود را درک کنید و ببینید که به دور از تمام این هیاهو ها و غوغا ها شما چه فرد کامل و بی عیبی هستید. آیا می توانید این شخصیت را در روابط خود نیز نگه دارید؟ ایا با کسانی ارتباط برقرار می کنید که خود واقعی شما را می شناسند و برایشان قابل تحسین هستید. در زندگی و همچنین در روابط خود تغییرات مثبتی ایجاد کنید. این کار می تواند به سادگی دقت کردن به طرز در آوردن کفش ها از پا باشد.

http://vista.ir/?view=article&id=330777

vista.ir
Online Classified Service

همسر ایده‌آل شما شخصیت وظیفه شناس

وظیفه شناس ها به اصول اخلاقی پای بند هستند و تا کارشان را درست و تمام انجام ندهند، آرام نمی‌گیرند. آنها به خانواده خود وفادارند و از مقامات مافوق اطاعت می کنند. کار زیاد، ویژگی بارز این گونه شخصیتی است وظیفه شناس ها موفقیت طلب هستند، هیچ پزشك، وکیل، دانشمند یا مقام اداری موفق بدون برخورداری از این ویژگی شخصیتی نمی تواند در کارش موفقیتی کسب کند.

- هشت ویژگی شخصیت وظیفه شناس

وظیفه شناس ها در مقایسه با سایرین از این هشت ویژگی بهره بیشتری دارند

۱- کار زیاد: وظیفه شناس شیفته کار است.

۲- کار درست: شخصیت وظیفه شناس به درست انجام دادن کارها توجه دارد. او پایبند وجدان است و به ارزش ها و اصول اخلاقی بها می دهد.

۳- راه درست: "همه چیز باید درست انجام شود" شخصیت " وظیفه شناس" معنای این جمله را به خوبی می داند ؛ از رسیدگی به حساب های مالی گرفته تا دستیابی به هدف های مقام مافوق، و طرز تمیز کردن زیر سیگاری ها، همه اینها باید درست انجام شود.

۴- کمال طلبی: وظیفه شناس ها می خواهند همه ی کارها بدون کمترین لغزش و به مطلوب ترین شکل ممکن انجام شود.

www.takbook.com

www.takbook.com

۵- ثابت قدم: این افراد به نقطه نظرهای خود پایبندند و در معرض ناملایمات مصمم تر می شوند.

۶- توجه به جزئیات: وظیفه شناس ها به نظم و ترتیب و جزئیات امر توجه دارند. آنها سازمان دهندگان خوبی هستند ؛ توجه به جزئیات از جمله ویژگی های این گونه شخصیتی است.

۷- احتیاط: در تمام امور زندگی محتاط و دقیق و مراقب هستند.

۸- صرفه جویی: وظیفه شناس ها صرفه جو هستند. آنها از دور انداختن چیزهایی که برایشان فایده ای دارند و یا قبلاً داشته اند و یا احتمالاً خواهند داشت خودداری می کنند.

● چند توصیه برای زندگی با وظیفه شناس

۱- با روی خوش، از خود صبر و شکیبایی به خرج دهید و بگذارید وظیفه شناس ها عادات خود را داشته باشند. به او فشار نیاورید،" که ترا به خدا ، امروز را به ما اختصاص بده" بهتر است به خود بگویید من همسرم را می شناسم او تا کارش را انجام ندهد دست بردار نیست.

۲- انتظار نداشته باشید که شخصیت "وظیفه شناس" تغییر بکند شما نیز از توانمندی هایتان استفاده کنید.

۳- هرگز با او بحث نکنید و درگیر جنگ قدرت نشوید. او آن قدر بحث و مشاجره را ادامه می دهد تا تسلیم شوید و یا قانع گردید، سعی کنید به حرفهایش به راحتی گوش کنید.

۴- از شرایط خود شاد باشید و از امنیت و ثباتی که همسر " وظیفه شناس" شما به زندگی تان می آورد، راضی باشید.

۵- از او انتظار تعریف و تمجید نداشته باشید. همسر وظیفه شناس شما ممکن است در مورد لباس یا وضعیت ظاهری شما حرفی نزند ولی او به خوبی متوجه شماست.

۶- انعطاف پذیر باشید.

▪ همسر مناسب وظیفه شناس ها

اشخاص وظیفه شناس، اغلب افرادی که احساسات خود را بروز دهند مانند شخصیت های نمایشی را می پسندند. از سوی دیگر وظیفه شناس ها، ماجواجوها و کسانی را که ریسك می کنند، دوست دارند. اشخاص به نسبت "جدی" و " حساس" نیز احتمالاً با استقبال وظیفه شناس ها روبرو می شوند. شخصیت وظیفه شناس، با افراد " پرشور" و یا " مراقب " همخوانی ندارد و شخصیت "فارغ البال" (بی خیال) آنها را ناراحت می کند.

منبع : سایت اینترنتی فساهو

http://vista.ir/?view=article&id=14165

vista.ir
Online Classified Service

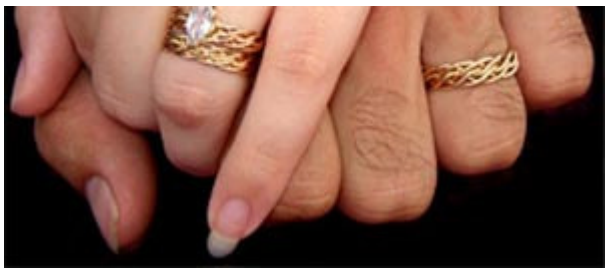
همسر بزرگوار من!

به راستی که چه درمانده اند آن ها که چشم تنگ شان را به پنجره های روشن و آفتاب گیر کلبه های کوچک دیگران دوخته اند ...

و چقدر خوب است، چقدر خوب است که ما، تو و من هرگز خوشبختی را درخانه همسایه جستجو نکرده ایم. این حقیقتا اسباب رضایت خاطر و سربلندی ماست که بچه هایمان هرگز ندیده و نشنیده اند که ما از رفاه دیگران، شادی های دیگران، داشتن های دیگران، سفره های دیگران و حتی

www.takbook.com

www.takbook.com



سلامت دیگران، به حسرت سخن گفته باشیم.

و من، هرگز، حتی یک نفس شک نکرده ام که تنها بی نیازی روح بلندپرواز تو این سرافرازی و آسودگی بزرگ را به خانه ما آورده است... تو با نگاهی پر شوکت و رفیع، هم چون آسمان سخی، از ارتفاعی دست نیافتنی به همه ما آموختی که می توان از کمترین شادی متعلق به دیگران، بسیار شاد شد. و شاد شدنی بدون توقع تصرف آن یا سهم خواهی از آن.

من گفته ام، و تو در عمل نشان داده ای:

خوشبختی را نمی توان وام گرفت.

خوشبختی را نمی توان برای لحظه ای نیز به عاریت خواست.

خوشبختی را نمی توان دزدید.

نمی توان خرید.

نمی توان تکدی کرد...

بر سر سفره خوشبختی دیگران، هم چون یک ناخوانده مهمان، حریصانه و شکم پرورانه نمی توان نشست، و لقمه ای نمی توان برداشت که گلوگیر نباشد و گرسنگی را مضاعف

نکند.

پرنده سعادت دیگران را نمی توان به دام انداخت، به خانه خویش آورد و در قفسی محبوس کرد. به امید باطلی، به خیال خامی.

خوشبختی، گمان می کنم، تنها چیزی است در جهان که فقط با دست های طاهر کسی که به راستی خواهان آن است ساخته می شود، و از پی اندیشه های طاهرانه.

البته ما می دانیم که همه گفت و گوهایمان در باب خوشبختی، صرفا مربوط به خوشبختی در واحدهای بسیار کوچک است نه خوشبختی اجتماعی، ملی، تاریخی و بشری...

برای رسیدن به آن گونه خوشبختی، که آرمان نهایی انسان است، نیرو، امید، اقدام و اراده مستقل فردی راه به جایی نمی برد و در هیچ نامه ای هم، حتی اگر طوماری بلند باشد، نمی توان درباره آن سخن به درستی گفت.

عزیز من!

خوشبختی امروز ما، تنها و تنها به درد آن می خورد که در راه خوشبخت سازی دیگران به کار گرفته شود. شرط بقای سعادت ما این است و همین نیز علت سعادت ماست.

یک روز از من پرسیدی:

"چه زمانی علت و معلول، کاملا یکی می شود؟ "

و یادت هست که من، درجا، جوابی نیافتم که بدهم.

بسیار خوب! پاسخت را اینک یافته ام.

/http://managersclub.persianblog.ir/۱۳۸۷/۸

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=122618

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

همسر خوب

شناخت ویژگی‌های مناسب و مطلوب هر یك از مرد و زن و انتخاب همسر براساس آنها امری مهم است. جوانان می خواهند شاخصهای مثبت را برای یك ازدواج موفّق بدانند تا بر پایه آنها همسر و شریك آینده زندگی خود را انتخاب کنند این ویژگیها چه در باره خانم ها و چه در خصوص آقایان ضرورتی انکارناپذیر است. به طور قطع دختر خانم ها و آقا پسرها در محیطهای زندگی شخصی و اجتماعی گوناگون، متفاوت تربیت می شوند و همین تربیتهای متفاوت موجب نگرانی و دردسرهای آینده زندگی مشترك می شود، پس این پرسش که زن خوب یا مرد خوب کیست، و چه ملاکهایی را در انتخاب همسر رعایت کنیم، امری مهم و حائز اهمیت است .

بیان کلی پارسا بودن زن به عنوان معیاری برای یك زن خوب انسان را در تعیین مصادیق آن دچار تردید می کند. بنابراین ملاکهایی را برای زن خوب بیان می کنیم.

مشخص ترین معیار زن شایسته ، خوب شوهرداری است.

امام باقر (ع) در این باره فرموده اند:«خداوند بر مردان و زنان هر دو جهاد نوشته است جهاد مرد بذل مال و جان است تا کشته شود و جهاد زن آن است که بر غیرت و ناراحتیهای شوهر صبر کند.»

بنابراین صبر زن در مقابل ناملایمات و ناسازگاری شوهر در حد جهاد شوهر ستوده شده است و هم چنین جهاد زن خوب شوهر داری توصیف شده است.

مردی به محضر پیامبر اسلام (ص) آمد و گفت: ای رسول خدا، همسری دارم که چون به خانه می روم، به پیشبازم می آید و وقتی بیرون می روم بدرقه ام می نماید و اگر مرا غصّه دار ببیند می گوید: غم مخور که اگر غم روزی می خوری خداوند آن را به عهده گرفته و اگر برای آخرت غم داری و فکر می کنی خداوند بر فکر و غم تو بیفزاید. پیامبر (ص) فرمود: او را بشارت بهشت ده و به وی بگو که تو یکی از عاملان خداوندی و در هر روز پاداش ۷۰ شهید برای تو خواهد بود (مکارم الاخلاق ج ۱ ص ۳۸۲)

در کتاب تهذیب شیخ طوسی جلد ۷ آمده است: ابی حمزه از جابر انصاری، صحابه پیامبر (ص) نقل کرد که شنیدم جابرانصاری سخن می گفت از جلسه ای که در محضر رسول خدا (ص) داشتند و درباره زنان و فضیلت بعضی از آنان نسبت به بعضی دیگر سخن به میان آمده بود.پیامبر اسلام (ص) فرمود: آیا مایلید از بهترین زنان شما خبر دهم؟ حضار گفتند: بلی یا رسول ا... سپس پیامبر (ص) فرمود: بهترین زنان شما زنانی هستند که فرزند به دنیا آورند و محبوب و پوشیده باشند در بین خانواده خود با عزّت، و نزد شوهرشان متواضع و فروتن باشند. برای شوهرشان خود را بیارایند و از اغیار خود را بپوشانند و امر شوهر را اطاعت کنند و خود را در اختیار وی قرار دهند.

زن خوب به عنوان همسر و زوجه مرد آن قدر در اسلام تاکید شده است که حضرت رسول (ص) فرمود: هیچ مردی بعد از اسلام نفعی بالاتر از همسر مسلمان عایدش نمی شود که چون به او بنگرد مسرور گردد و چون به او فرمانی دهد، اطاعت نماید و در نبود شوهر مال او و ناموس خود را حفظ کند.

اما برای اینکه همسر خوبی باشید بهتره این توصیّه ها رو بخاطر داشته باشید :

- نق نزنید و همسر خود را سرزنش نکنید.
- همسر خود را همانگونه که هست به حال خود بگذارید.
- خرده گیری نکنید و عیب جویی را کنار بگذارید.

www.takbook.com

www.takbook.com

- به امور کوچک زندگی زناشوئی توجه بیشتری داشته باشید.
- صادقانه به تعریف و تمجید پردازید.
- مؤدب باشید.

...و بطور کلی سعی کنید در زندگی این ها رو سرلوحه قرار بدید:

- قلبتون را از نفرت آزاد کنید.
- ذهنتون را از نگرانی آزاد کنید.
- ساده زندگی کنید.
- بیشتر بخشش کنید .
- کمتر انتظار داشته باشید .

● هنگام مشاجرات :

- بهترین نتیجه از مباحثه، پرهیز از آن است.
- به عقاید احترام بگذارید و نگوئید اشتباه میکنند.
- اگر در اشتباه هستید، به آن اعتراف کنید.
- در هر موردی، دوستانه شروع به صحبت کنید.
- راه سقراط (همیشه از مخاطب پاسخ آری آری بگیری.)
- بگذارید دیگران زیاد حرف بزنند.
- بگذارید دیگران احساس کنند که ایده ها از خود آنهاست.
- از دریچه چشم دیگران به کارها بنگرید.
- نسبت به ایده ها و خواسته های دیگران همدردی نشان دهید.
- به انگیزههای شریفتر مخاطب، توسل جوئید.
- ایده های خود را مجسم کنید.
- حس رقابت دیگران را تحریک کنید.

● انتقاد از دیگران (بدون جریحه دار کردنشان) :

- قبل از شروع مطلب از او تمجید کنید.
- خطاهای دیگران را غیرمستقیم گوشزد کنید.
- قبل از انتقاد از دیگران، از اشتباهات خود سخن بگوئید.
- به جای دستور صریح، دستورات را بصورت سئوال و خواهش بخوانید.
- بگذارید طرف مقابل آبروی خود را حفظ کند.
- از کوچکترین پیشرفتی، تعریف کنید.
- به مردم اعتماد کنید تا سعی کنند خود را سزاوار خود سازند.
- رفع و اصلاح عیوب را کاری آسان، نشان دهید.
- کاری کنید تا مخاطب وظایفش را با میل و اشتیاق انجام دهد.

● لازمه دوست داشتن دیگران توجه به آنهاست :

- از صمیم قلب دیگران را دوست داشته باشید.
- همیشه لبخند بزنید.
- همواره به اسم دیگران توجه داشته باشید.
- در مورد آنچه دیگران علاقمندند صحبت کنید.
- شنونده خوبی باشید و دیگران را تشویق به صحبت در مورد خودشان کنید.

www.takbook.com

www.takbook.com

▪ کاری کنید که دیگران احساس کنند وجودشان برای شما اهمیت دارد.

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=252819

vista.ir
Online Classified Service

همسر خود را غریبه ندانید!

زمانی‌که همسران جوان با برخوردی مناسب به یکدیگر احساسات خود را بیان کنند و سعی در اصلاح عقاید و ویژگی‌های فردی منفی خود داشته باشند، نه تنها سبب اعتبار بخشیدن به روابط صمیمانه در زندگی مشترک می‌شوند بلکه به راحتی می‌توانند در محیطی امن و مملو از دوستی و آرامش زندگی کنند. باید بدانید هر انسانی جایزالخطاست و دارای کم وکاستی می‌باشد. همه افراد به نحوی در اخلاق و رفتار خود معایبی دارند ولی باید سعی در رفع عیوب خود داشته باشند و اجازه ندهند ویژگی‌های اخلاقی و رفتاری منفی در آنها بیشتر تجلی یابد و بر زندگی مشترکشان مستولی شود و سبب اذیت و آزار همسر شود. در این مقاله اشاره‌ای به چند خصلت ناپسند و منفی خواهیم داشت و تاثیر مخربش را در زندگی مشترک بیان می‌کنیم

دروغگویی یکی از ویژگی‌های منفی در هر فرد می‌تواند باشد. دروغ می‌تواند بنیان خانواده را به تزلزل بکشاند. دروغگو فردی است که بنا به مصلحت و نیت سوء خود، واقعیت را کتمان می‌کند و نسبت به آنچه که گفته رفتارش را استوار می‌کند. وقتی اعتماد در میان زن و شوهر رخت ببندد شک در خانه رشد پیدا می‌کند و همین مسئله زن و شوهر را از یکدیگر متنفر می‌سازد. البته یک فرد دروغگو هر چقدر هم در این زمینه ماهر باشد و با احتیاط عمل کند اما روزی فرا می‌رسد که دروغش فاش می‌شود در آن زمان است که زندگی برای او سیاه خواهد شد. به قول معروف ماه زیر ابر باقی نمی‌ماند و سرانجام روزی حقیقت فاش می‌شود. پس بهتر است صداقت را پایه و اساس زندگی خود قرار دهید تا همواره موفق باشید. همسر خود را غریبه قلمداد نکنید و در پی کتمان کردن و پنهان بازی در زندگی مشترک برنیایید زیرا وقتی روزی همسرتان به اصل موضوع و حقیقت پی ببرد، شما پاسخ منطقی و قانع کننده‌ای نخواهید داشت و محکوم خواهید شد.

پرخاشگری و عصبانیت یکی از رفتارهای ناپسند در زنان و مردان است. زن و مردی که خلق و خوی تند و عصبانی دارند زندگی را بر دیگری سخت خواهند کرد و موجب از هم گسیختگی زندگی مشترک می‌شوند. رفتارهای عملی خشونت بار و یا زبان تند و نیش‌دار زندگی را برای طرف مقابل زهرآگین می‌کند. زمانی که عاطفه، مهر، محبت، ادب و تربیت در زندگی انسان فراموش شود، انسان به یک موجود منفور تبدیل می‌شود. گفتنی است که فرد مقابل در برابر رفتارهای پرخاشگرانه و عصبی باید آرامش خود را حفظ کند و سعی در آرام کردن همسر داشته باشد و فکر و ذهن او را به موضوع دیگری جلب کند و برای آرامش روانی او به گفتگویی صمیمانه بپردازد تا وی با بیان ناراحتی‌هایش احساس سبکی کند. همچنین

www.takbook.com

www.takbook.com

درمواقع شیرین و لحظات شاد زندگی می‌توان همسر خود را نسبت به رفتارهای زشت و ناپسند آگاه ساخت و با بیانی دوستانه و در عین حال نصیحت و پندآموز، حرکاتش را مورد سرزنش قرار داد.

خساست نیز می‌تواند زندگی را تلخ کند.خست در زندگی مشترک سبب زوال و از دست دادن رفاه نسبی و همچنین جنگ اعصاب می‌شود. البته در صورتی که هم زن و هم شوهر به این حالت دچار باشند اختلاف در زندگی مشترک پیش نمی‌آید، اما زندگی خوب و راحتی نخواهند داشت و فرزندانشان همیشه حسرت داشتن چیزهای ضروری را خواهند خورد. اینگونه زندگی‌ها پیشرفتی ندارند و همیشه در سطح پایین خواهند ماند.

درحالیکه زن یا مرد به این ویژگی منفی دچار باشند زندگی برای طرف مقابل جهنم خواهد شد. دست و دل بازی یکی از خصلتهای نیکوست البته این مسئله با اسراف و ولخرجی فرق دارد. مرد یا زنی که برای خانواده‌اش با روی گشاده در حد معقول و نسبت به دارایی‌اش خرج کند نه تنها همسر و فرزندانش لذت خواهند برد بلکه خودش دو چندان خشنود خواهد شد. البته دختران و پسران به هنگام انتخاب همسر می‌توانند تا حدی ویژگی‌های طرف مقابل خود را بسنجند و سپس اقدام به ازدواج کنند.

لجبازی نیز یکی دیگر از مسائل و مشکلات زناشویی است. این حالت میان زن و شوهر به ویژه به هنگام دعوا و مشاجره بسیار مشاهده می‌شود و اگر این لجبازی‌ها و لجاجتها ریشه بگیرد ممکن است به از هم گسیختگی زوجین تبدیل شود. هیچگاه از لجبازی به عنوان یک حربه برابر همسرتان استفاده نکنید زیرا او نیز در پاسخ، لجبازتر خواهد شد و گره مشکل‌تان کور می‌شود و قابل باز شدن نخواهد شد تا رفتارهای منطقی و تاثیرگذار هست چرا باید به سراغ خصیصه‌های ناپسند برویم؟ پس دست از لجبازی بردارید زیرا نتیجه‌ای را که می‌خواهید، نمی‌گیرید.

مکر و حیله در بعضی از افراد لانه کرده است. اینگونه افراد برای رسیدن به اهداف خود، دست به مکر و حیله می‌زنند، البته مکر و حیله همراه با دروغگویی، دورویی و پنهان‌کاری است. زن و شوهر باید با یکدیگر صاف و صادق باشند، چیزی را از هم پنهان نکنند و به یکدیگر حقه نزنند. زن و شوهر وقتی پیمان زندگی مشترک را پذیرفتند باید بدانند که متعلق به همدیگر هستند، بایدحقایق را بیان کنند و پایه اعتماد در خانه خود را مستحکم سازند.در صورتیکه اعتماد در خانه‌ای رخت ببندد به تدریج بنیان خانواده از هم می‌پاشد و بدبینی، شک و گمان در دل زن و شوهر قرار می‌گیرد که این مسئله، زندگی را تلخ و دشوار خواهد کرد.

_ خودپسندی و خودخواهی چه در مرد و چه در زن زشت و نکوهیده است. خودبینی به خاطر داشتن مال و اموال زیاد و یا تحصیلات عالیه و یا به هر جهت دیگر شخصیت آدمی را متزلزل می‌کند. زن و شوهر نباید در جهت تحقیر و تمسخر یکدیگر برآیند.افرادی که دچار خود بزرگ بینی هستند سعی در کوچک کردن فرد مقابل دارند. هیچگاه در زندگی مشترک، خود را بالاتر از همسرتان احساس نکنید. زن و شوهر وقتی به زندگی مشترک بله گفتند باید بدانند که هر دو در دو کفه مساوی ترازو قرار گرفته‌اند و با هر مزیتی که دارند نباید خود را برتر از همسر خود تصور کنند. با چنین ویژگی‌های منفی اجازه ندهید زندگی مشترک رو به زوال رود و منجر به نزاع و جنگ روانی شود.

- از کاه کوه نسازید

بسیاری از زوجها به ویژه زوجهای جوان که تجربه کمی در زندگی مشترک دارند، شاهد بروز اختلافهایی هستند که با نگاهی دقیق و منطقی می‌بینیم اینگونه اختلافات ارزش بگو مگو را ندارند اما زن و شوهرها با بال و پردادن به آن یک مسئله کوچک را به اختلافی بغرنج تبدیل می‌کنند. همچنین در موارد اختلاف و رو به رویی با مشکلات از خود عکس‌العمل‌های زشت و ناپسند نشان می‌دهند که اگر بعدها به آن بنگرند متوجه خواهند شد که چقدر بچگانه و کوته‌فکرانه عمل کرده‌اند و به قول معروف از کاه کوه ساخته اند... برای مثال گریه کردن، ظرف و اثاثیه خانه را خرد کردن، تلافی کردن، سر و صدا راه انداختن که معمولا از سوی زن است، سکوت کردن، قهر کردن، خود را مضروب کردن، به همسر خود حمله بردن و دشنام دادن که در اکثر مواقع از سوی مرد است.این عکس‌العملها چه از سوی مرد و چه از سوی زن شاید سبب کاهش تنش و اضطراب باشد، اما مشکل را شدیدتر می‌کند و جنبه‌های غیر اخلاقی و غیر منطقی به خود می‌گیرد. همین عکس‌العملها در ازدواج جنبه منفی دارد و مسائلی را به دنبال خواهد داشت که شاید جبران‌پذیر نباشد. می‌توان با بحثهای آرام نیز به نتیجه مفید رسید. زندگی محل جنگیدن و نشان دادن قدرت جسمی و بدنی نیست بلکه کانون خانواده محلی امن و مملو از آرامش است که حتی در مواقع عصبانیت هم می‌توان این آرامش را حفظ کرد و رفتار منطقی داشت.

منبع : کلوب

http://vista.ir/?view=article&id=324141

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

همسر در سرای شوهر

ازدواج و همسرداری همپای پیدایش انسانها در زمین بوده است. هرگز نمی توان برهه ای از تاریخ زندگی بشر را یافت که ازدواج به گونه های مختلف آن در میان انسانها نبوده باشد; چرا که برقراری آرامش, داشتن زندگی بسامان و هماهنگ با نهاد بشری و پایدار ماندن نسل, همگی در گرو این بنیاد پاک و ارزشمند است. در یک نگاه باید گفت همه انسانها با گوناگونی نژادها, باورها, فرهنگ ها و خواسته ها, همواره ازدواج را بنیادی مقدس و ضروری می شمرده اند. این نهاد, از همه نهادهای اجتماعی دیگر بشر, چون قبیله, حکومت و... کهن تر است, گرچه در فرهنگها و سرزمینهای گوناگون, ازدواج نیز شیوه ها و آداب متفاوتی داشته است.

دین نیز, آن را بنیادی پاک و خدایی به شمار آورده و مهر همسران را از نشانه های خداوند مهربان می داند۱ و ازدواج را سنت پیامبران, بویژه, پیامبر اسلام(صلی الله علیه واله) می انگارد.۲ شاید بتوان گفت, کم تر مسأله ای در قرآن به اندازه زناشویی و احکام آن, با گستردگی و پرداختن به ریزه کاریهای گوناگونش, مطرح گردیده است; چرا که استواری بنیاد خانواده و فراهم آمدن آرامش روانی همسران و فرزندان, سلامت و امنیت همگانی را در پی خواهد داشت و هرگز نمی توان به جامعه ای سالم رسید, مگر آن که افراد آن جامعه در خانواده هایی سالم پرورش یابند.

ازدواج و زناشویی, همان گونه که از بهترین نمودهای زیبایی آفرینش و دل انگیزترین جلوه های هنرمندی دست توانای آفریننده مهربان است, اگر به ناکامی و ناسازگاری انجامد, از تلخ ترین و جانفرساترین مشکلات انسانها خواهد بود, زناشویی, همراه با درگیری و ناسازگاری, دوزخی است که بسیاری از همسران, کم وبیش با آن دست به گریبانند; از این روی, بررسی حقوق دو سویه زن و شوهرو احکام ازدواج از دیرباز, همواره, مهم بوده و در شرع نیز بدان بسیار توجه شده است.

در این نوشته بر آنیم تا مسأله ای فقهی را در این باره بررسی کنیم. بسیاری از فقیهان متأخر و نیز صاحبان رساله های عملیه در روزگار ما چنین نگاشته اند که: زن, اگر در عقد دائم کسی باشد, نمی تواند بی اجازه شوهرش از خانه بیرون رود. از نگاه اینان, شوهر حق دارد همسر دائم خویش را از بیرون رفتن باز دارد و زن نیز, باید فرمان او را در این باره گردن نهد.

برای بررسی این مسأله, نخست, باید مقصود این فقیهان را نیک دریابیم و سپس دلیلهای آنان را بکاویم. آنچه در این مسأله مهم می نماید این است که: آیا زن می تواندبی اجازه شوهر دائم خویش, حتی در صورتی که با حق کامجویی شوهر برخوردی پیش نیاید, از خانه بیرون رود یا خیر؟ این که هم زن و هم شوهر حق بهره جویی زناشویی از یکدیگر دارند, امر پذیرفته شده ای است و یکی از بنیادی ترین حقوق همسران پس از پیمان ازدواج به شمار می آید. چه شوهر و چه زن, نمی توانند از ادای این حق سرباز زنند. البته برای هر کدام از همسران مرزهایی در این حق وجود دارد که می توانند در چارچوب آن, خواستار حق خویش باشند. بدین سان, نه شوهر می تواند مدتی همسر خویش را تنها رها کند که از حق کامجویی خود بازماند و نه زن می تواند از پذیرش خواست شویش در چارچوب حق او, سرباز زند. بنابراین, هرگاه بیرون رفتن زن از خانه, شوهر را از حق زناشویی محروم سازد, بی تردید باید با اجازه شوهر باشد, چنانکه مسافرت یا بیرون رفتن شوهر نیز, اگر با حق کامجویی همسرش ناسازگار باشد, باید با اجازه زن باشد. پس حق بهره وری جنسی همسران, امری است دو سویه و سرباز زدن از آن, از هیچ سوی روا نیست. آری, معنای این سخن آن نیست که حق زن و شوهر در این باره, همانند یکدیگر است, بلکه با توجه به ساختار بدنی و روانی زن و مرد و نیازهای این دو جنس,

www.takbook.com

www.takbook.com

حق هر کدام متناسب با خودش مقرر گردیده است.

سخن در این مسأله آن است که آیا افزون بر حق کامجویی جنسی, مرد را حق دیگری است و زن باید برای بیرون رفتن از خانه, جز در چیزهای واجب, مانند سفر حج, از او اجازه بگیرد یا خیر؟ به بیان دیگر, این که زن باید برای بیرون رفتن از خانه, در جایی که با حق زناشویی همسرش برخورد دارد, از او اجازه بگیرد, امر پذیرفته شده ای است و به زبان فقیهان, قدر متیقن در حق شوهر است. اما آیا در جایی که حق او, پایمال نمی شود, باز هم به همین گونه است؟ اگر شوهری بخواهد به مسافرت برود و چند روز از شهر خود دور باشد, می تواند به همسرش بگوید که نباید از خانه بیرون رود؟ یا هر روز که برای رفتن به سر کار خویش از خانه بیرون می رود, می تواند زن را از بیرون رفتن باز دارد؟ بسیاری از فقیهان چنین حقی را برای مرد پذیرفته اند.

مرحوم شهید ثانی در (مسالک) می نویسد:

(ومنه عدم الخروج من منزله بغیر إذنه ولو إلی بیت أهلها, حتی عیادة مرضاهم و حضور میّتهم و تعزیتهم.)۳

بیکی از حقوق مرد بر همسرش, این است که زن بی اجازه او از خانه اش بیرون نرود, هر چند نزد کسان خود باشد, حتی اگر بخواهد به عیادت بیماری از کسان خویش, یا در تشییع, یا سوگواری مرده ای از آنان برود.

گزینش این عبارت از آن روست که در آن آمده است: زن, حتی پس برای دیدار پدری بیمار, یا سوگواری او نیز نباید بی اجازه شوهرش از خانه بیرون رود. این مطلب, برگرفته از روایتی است که در بخش بررسی روایات, از آن سخن خواهیم گفت.

اگر استناد به این روایت, درست باشد, حق شوهر در مورد بیرون نرفتن زن از خانه, جز با اجازه او, تنها در جایی نخواهد بود که با حق کامجویی او برخوردی داشته باشد; چرا که این شوهر در مسافرت است و بود و نبود زن در خانه اش از این جهت, یکسان است. بدین سان, فقیهانی که چنین عبارتی را در نوشته های خود آورده اند, اجازه خواستن زن را در بیرون رفتن از خانه, تنها در جایی که با حق کامجویی شوهر ناسازگار باشد, نمی دانند. فقیهانی چون سبزواری در (کفایة الأحکام)۴ و صاحب جواهر۵ نیز همین گونه نوشته اند, بلکه مرحوم صاحب جواهر این نکته را آشکارا گوشزد می کند. او, پس از آوردن روایت عبداللّه بن سنان, که از آن سخن خواهیم گفت, می نویسد:

(بل منه یستفاد أنّ له منعها عن الخروج لغیر الحق الواجب وإن لم یکن منافیاً لاستمتاعه المفروض امتناعه علیه بسفر أو غیره.)

بلکه از این روایت می توان دریافت که شوهر می تواند همسرش را از بیرون رفتن, در جایی که حق واجبی بر عهده زن نباشد, باز دارد, هر چند با حق کامجویی شوهر هم ناسازگار نباشد, چرا که در فرض روایت, شوهر به خاطر مسافر بودن نمی تواند از این حق بهره جوید.

پیش از پرداختن به دلیلهای فقیهانی که چنین حقی را برای شوهر پذیرفته اند, خوب است بدانیم که این مسأله به گونه ای که گفته ایم و به این روشنی در نوشته های فقیهان پیشین نیامده است. تا آن جا که ما جست و جو کرده ایم, فقیهان گذشته که نوشته هایشان نشانگر اجماعی بودن یا نبودن مسائل فقهی است, از این حق نامی نبرده اند. بدین سان, نمی توان آن را اجماعی و پذیرفته شده و یا حتی مشهور درمیان فقیهان پیشین دانست, بلکه این گونه مسائل, فرعهایی است که در پی گسترش بررسیها و موشکافیهای بیش تر در گذر تاریخ پر نشیب و فراز فقه, پدیدار گشته و برگزیدن دیدگاهی جز آنچه در نوشته های پسینیان آمده, با اجماع یا شهرتی ناسازگار نخواهد بود.

- بررسی دلیلها

▪ نخست

در این بخش به بررسی روایاتی می پردازیم که برای اثبات حق شوهر در بازداشتن همسر از بیرون رفتن, بدانها استدلال کرده اند. این بخش مهم ترین دلیلی را که در نوشته های فقیهان آمده در بر می گیرد; زیرا خواهیم دید که دو استدلال دیگر توان اثبات مطلب را ندارند و از سویی دیگر, تا آن جا که ما جست وجو کرده ایم. بیش تر فقیهانی که چنین حقی را برای شوهر پذیرفته اند, نگاهشان, به همین روایات بوده و در سخنان خویش بدانها استدلال کرده اند.

پیش از آوردن روایات, یادآور می شویم که شمار اینها تا آن اندازه نیست که نیازمند بررسی سندی نباشند. آنچه در کتابهای روایت آمده, نه به اندازه ای است که متواتر باشد و نه حتی مستفیض. بنابراین, بررسی سندهای آنها نیز باید انجام گیرد. گذشته از این, متواتر یا مستفیض بودن یک یا چند روایت, هرگز ما را از بررسی دلالت نیز بی نیاز نمی کند. بدین سان, حتی اگر بپذیریم که این روایات, بررسی سندی نمی خواهند, دلالت آنها را بررسی کرده می بینیم که آیا چنین حقی را برای شوهر اثبات می کنند یا خیر.

۱) (عن أبی جعفر(علیه السلام) قال: جاءت امرأة إلی النبی(صلی الله علیه واله) فقالت: یا رسول اللّه(صلی الله علیه واله): ما حق الزوج علی المرأة؟ فقال: ... ولاتخرج من بیتها إلاّ بإذنه وإن خرجت بغیر إذنه لعنتها ملائکة السماء وملائکة الأرض وملائکة الغضب وملائکة الرحمة حتی ترجع

www.takbook.com

www.takbook.com

إلی بیتها...)۶

از امام باقر(علیه السلام) نقل کرده اند که فرمود: زنی نزد پیامبر آمد وگفت: ای فرستاده خداوند, حق شوهر بر زن چیست؟ فرمود: ... و از خانه اش بیرون نرود, مگر با اجازه شوهرش و اگر بی اجازه او بیرون رود, فرشتگان آسمان, فرشتگان زمین, فرشتگان خشم و فرشتگان مهر و رحمت, او را نفرین کنند, تا به خانه اش بازگردد...

این روایت, هم به سند مرحوم کلینی و هم مرحوم صدوق دارای سند معتبری است. البته درباره دلالت آن سخنی است که پس از آوردن چند روایت همانند, خواهیم گفت.

۲) (عن أبی عبداللّه(علیه السلام) قال: جاءت امرأة إلی رسول اللّه(صلی الله علیه واله) فقالت: یا رسول اللّه ما حق الزوج علی المرأة؟ فقال أکثر من ذلک. قالت: فخبّرنی عن شیءٍ منه. قال: ... ولاتخرج من بیتها بغیر إذنه...)۷

از امام صادق(علیه السلام) نقل کرده اندکه فرمود: زنی نزد پیامبر آمد و گفت: ای فرستاده خداوند! حق شوهر بر زن چیست؟

فرمود: بیش از این اندازه است. گفت: اندکی را برایم بازگوی. فرمود: ... از خانه اش بی اجازه شوهر بیرون نرود.... در سند این روایت, محمد بن احمد جامورانی آمده که اهل رجال او را ضعیف شمرده اند.۸ راوی دیگری هم در این سند می بینیم که عمرو بن جبیر العزرمی نام دارد و در رجال ناشناخته است.۹ گذشته از این, ابن أبی حمزه نیز, در این سند هست که جای سخن بسیار دارد.

۳) (علی بن جعفر فی کتابه عن أخیه قال: سألته عن المرأة ألها أن تخرج بغیر إذن زوجها؟ قال: لا.)۱۰

علی بن جعفر در کتاب خویش از برادرش [امام هفتم(علیه السلام)] آورده است که از آن حضرت پرسیدم آیا زن می تواند بی اجازه شوهرش بیرون رود؟ فرمود: نه.

این روایت نیز, سند استواری ندارد; چرا که روایات کتاب علی بن جعفر در (وسائل) گاهی با سند مشخصی از راه کتابهای چهارگانه حدیثی و مانند آن نقل می شود که سند متصل ومعتبری است و گاهی واسطه های سند ناشناخته اند و در کتابهای چهارگانه حدیثی, نیز نیامده است. این دسته را نمی توان معتبر شمرد; چرا که سند معین و معتبری ندارد و دست کم این که ناشناخته است. صاحب (وسائل) خود نیز, این مطلب را به گونه ای گوشزد می کند.

این نکته را نیز باید یادآور شویم: روایت یاد شده از آن دسته روایاتی است که به نام (مسائل علی بن جعفر) شناخته شده و در کتاب (بحارالانوار) آمده است و نه کتابهای چهارگانه اصلی حدیثی و سند مرحوم مجلسی به این کتاب جای سخن دارد و بررسی رجالی گسترده ای را می طلبد.

برای بررسی این مطلب که در جاهای گوناگونی در فقه سودمند خواهد بود, می توان به واپسین جلد (وسائل) و (بحار) مراجعه کرد.۱۱

۴) (محمد بن علی بن الحسین بإسناده عن شعیب بن واقد عن الحسین بن زید عن الصادق(علیه السلام) عن ابائه(علیهم السلام) عن النبی(صلی الله علیه واله) فی حدیث المناهی, قال: ونهی أن تخرج المرأة من بیتها بغیر إذن زوجها; فإن خرجت لعنها کل ملک فی السماء وکل شیءٍ تمرّ علیه من الجنّ والإنس حتی ترجع إلی بیتها...)۱۲

مرحوم صدوق با سندش از شعیب بن واقد, از حسین بن زید از امام صادق(علیه السلام) نقل کرده است: آن حضرت از پدرانش(علیهم السلام) و در پایان از پیامبر(صلی الله علیه واله) در حدیثی که در بردارنده برخی کارهای نارواست نقل کرده: پیامبر(صلی الله علیه واله) از این که زن, بی اجازه از خانه اش بیرون رود نهی فرموده است و اگر چنین کند, همه فرشتگان آسمان و هر چه که بر آن می گذرد از جنیان و آدمیان, بر او نفرین کنند, تا به خانه اش باز گردد.

سند این حدیث نیز, از چند سوی دارای اشکال است; چرا که در سند شیخ صدوق به شعیب بن واقد, حمزة بن محمد علوی و عبدالعزیز بن محمد بن عیسی ابهری هستند که در رجال به عنوان ثقه شناخته نشده اند و راوی دوم را تنها برخی از نویسندگان رجال نام برده اند. حسین بن زید نیز, در نوشته های اهل رجال توثیق ندارد و تنها به آوردن نام و اندکی از زندگی او بسنده کرده اند.۱۳ روایت دیگری نیز نزدیک به همین مضمون در همین باب از (وسائل) آمده که سندش ضعیف است.

۵) (فی عیون الأخبار عن علی بن عبداللّه الورّاق عن محمّد بن أبی عبداللّه عن سهل بن زیاد عن عبدالعظیم بن عبداللّه الحسنی عن محمّد بن علی الرضا عن ابائه عن علی(علیه السلام) قال: دخلت أنا وفاطمه علی رسول اللّه(صلی الله علیه واله) فوجدته یبکی بکاءً شدیداً. فقلت له: فداک أبی و أمّی یا رسول اللّه! ما الذی أبکاک؟ فقال: یا علی لیلة أُسری بی إلی السماء رأیت نساءً من أُمتی فی عذاب شدید فأنکرت شأنهن فبکیت لمّا رأیت من شدة عذابهنّ. ثم ذکر حالهنّ... فقالت فاطمة(علیها السلام): حبیبی وقرّة عینی! أخبرنی ما کان عملهنّ. فقال: ... وأمّا المعلّقة برجلیها فإنّها کانت تخرج من بیتها بغیر إذن زوجها...)۱۴

www.takbook.com

www.takbook.com

شیخ صدوق در (عیون الاخبار) از امام رضا(علیه السلام) از پدرانش از امیرالمؤمنین(علیه السلام) نقل کرده است که فرمود: من و فاطمه نزد پیامبر رفتیم. پیامبر را دیدم که سخت می گریست. به او گفتم: پدر و مادرم فدایت ای پیامبر خدا! چرا چنین گریه می کنید؟

فرمود: ای علی! شبی که مرا به آسمانها بالا بردند, زنانی رااز امت خویش دیدم که درعذابی سخت بودند که حالشان بر من گران آمد و از دیدن عذاب آنان گریستم. آن گاه حال ایشان را باز گفت:

فاطمه(علیها السلام) بدو گفت: ای عزیز و ای روشنایی دیده ام! کار آنان را برایم بازگوی.

فرمود: زنانی که ایشان را از پاها آویخته بودند, همان کسانی بودند که از خانه خویش بی اجازه شوهر بیرون می رفتند.

سند این روایت هم جای سخن بسیار دارد. راوی نخست, علی بن عبداللّه در سخن هیچ یک از اهل رجال توثیق نشده و تنها شیخ صدوق از او روایات اندکی نقل کرده و در باب دهم از کتاب عیون اخبار الرضا(علیه السلام), گفته است: (رضی اللّه عنه) و همین جمله را دلیل بر نیکویی این راوی گرفته اند.

محمد بن ابی عبداللّه هم, جای سخن دارد و مشترک بین دو تن است که مرحوم مامقانی در رجال خویش از آن بحث کرده است.

ـ بررسی روایات:

درباره این روایات باید بگوییم که: جز یک روایت, همگی دارای سندی نامعتبرند. پیش تر گفته ایم که شمار این روایات به اندازه ای نیست که ما را از بررسی سندی بی نیاز کند; زیرا نه متواترند و نه حتی مستفیض. با این همه, در این جا به بررسی دلالت این روایات می پردازیم و در این باره دو نکته را یادآور می شویم:

۱) نکته نخست: ناهماهنگی میان کار ناپسند بیرون رفتن از خانه با کیفری که در روایات آمده, می رساند که یا باید ازاین روایات دست کشید و یا باید مقصود از بیرون رفتن را نیک دریافت. به راستی باید گفت: حتی اگر بپذیریم که بیرون رفتن زن از خانه اش بی اجازه شوهر, بی هیچ قید وشرطی نارواست, آیا می توان باور کرد که این کار کیفری چون نفرین خداوند بزرگ و فرشتگان مهر و خشم را در پی دارد و آیا نفرین هر چه بر آن می گذرد و آویخته شدن با پاها در روز رستاخیز و مانند آن با این کار تناسبی دارد؟ مردی که خود در خانه نیست و درخواست کامجویی زناشویی هم نکرده و زنش را از رفتن به دیدار پدر و مادرش باز داشته است, اگر زن به دیدار آنان برود, نفرین خداوند و فرشتگان و کیفر سخت دوزخ را خواهد چشید؟ چنین انگاره ای با انبوه آموزشهای اخلاقی و حقوقی دین ناسازگار است و در اساس, همین روایات را می توان گواه آن گرفت که مقصود از بیرون رفتن, همان رها کردن تعهّد و التزام خانوادگی و تلاش در پاشیده شدن بنیاد پاک پیوند زناشویی و مانند آن است. آری اگر زنی با کژرفتاری و بهانه جویی زندگی را تلخ و تباه کند و از پذیرش تعهدهای این پیوند سرباز زند و راه را برای برهم خوردن این پیوند ارزشمند, هموار سازد, شایسته نفرین خداوند و کیفر سخت دوزخ خواهد بود, نه این که اگر به دیدار پدر و مادر بیمار خویش بشتابد و یا در سوگواری آنان به خانه پدرش رود, شایسته آن کیفرهاست. بنابراین, خود این روایات, گذشته از نامعتبر بودن سند آن به خوبی می رساند که مقصود, ناروا شمردن بی قید و شرط بیرون رفتن زن از خانه شوهر نیست.

آنچه گفته ایم, با در نظر گرفتن جایگاه اجتماعی زن در گذشته و سطح فرهنگ و خلق و خوی حاکم بر بخش گسترده ای از زنان در سرزمینهای گوناگون و حتی سرزمنیهای اسلامی, پذیرفتنی تر می نماید. هر چند با پیدایش اسلام, دگرگونی ژرفی در جایگاه فرهنگی و اجتماعی و... زنان پدیدار شد, ولی روحیات و شیوه های برخوردی این جنس در نتیجه ستمها و شرایط ناشایست گذشته, زمینه را برای واکنش های نابجاتر آنان دربرابر دشواریهای زندگی فراهم می ساخت و چه بسا با شتابزدگی, شیرازه زندگی کهن و پایداری را بر هم می زدند و نگاه این روایات به چنین مسائلی است, نه بیرون رفتن معمولی و بخردانه همسر از خانه شوهر.

۲) نکته دوم: در این جا نیز باز هم بر همان نکته پیشین پای می فشاریم که سخن روایات درباره زنانی است که خانه و زندگی زناشویی را رها می کنند و راه را برای پاشیده شدن این بنیاد ارزشمند هموار می سازند و نه هرگونه بیرون رفتن. این بار روایتی را دلیل سخن خویش گرفته ایم که شایسته درنگ بسیار است.

(محمدبن یعقوب, عن علی بن إبراهیم, عن أبیه, عن النوفلی, عن السکونی, عن أبی عبداللّه(علیه السلام) قال: قال رسول اللّه(صلی الله علیه واله): أیّما امرأة خرجت من بیتها بغیر إذن زوجها فلانفقة لهاحتی ترجع.)۱۵

از امام صادق(علیه السلام) که فرمود: رسول خدا(صلی الله علیه واله) فرمود:هر زنی که از خانه شوهرش بی اجازه او بیرون رود, نفقه ای برای آن زن نیست تا هنگامی که باز گردد.

سند این روایت از سندهای شناخته شده ای است که بویژه در کتاب ارزشمند (کافی) بارها آمده و فقیهان ما نیز از گذشته تاکنون, در بابهای

www.takbook.com

www.takbook.com

گوناگون فقهی و غیر آن, این سند را پذیرفته و به روایاتی این گونه عمل کرده اند,گرچه نوفلی و سکونی را از امامیه به شمار نیاورده اند. مرحوم شیخ صدوق نیز در (فقیه)۱۶ این روایت را آورده است.

دلالت حدیث نیز بسیار روشن است و از رهگذر همین روشنی می توان آن را گواهی بر مطلب ما گرفت. می دانیم که پس از پیمان زناشویی همیشگی, هزینه های زندگی زن بر عهده شوهر است و این هزینه ها, حتی پس از طلاق رجعی نیز, تا هنگامی که زن در عدّه باشد, بر مرد واجب است. فقیهان ما در جای خودش بحث گسترده ای را درباره نفقه و شرایط آن دارند که جای آن همه در این نوشته نیست. نکته مهم این است که اگر زن از انجام تکلیف خویش در امور زناشویی سرباز زند, حق دریافت نفقه را هم ندارد. چنین زنی را در زبان فقه (ناشزه) می نامند. بنابراین, روایت یاد شده از امام صادق(علیه السلام), درباره زنی سخن می گوید که از انجام وظیفه خود سرباز زده و خانه و زندگی خویش را رها کرده است. به دیگر سخن, زنی که با قهر و رها کردن پیمانهای استوار زندگی زناشویی, خانه و خانواده را در سراشیبی از هم پاشیده شدن قرار داده است.

بدین سان می توان این روایت را گواه روشنی گرفت که مقصود از بیرون رفتن زن, که آن همه کیفر و نفرین خداوندی را در پی داشت, این گونه قهر و رها کردن خانواده است, نه بیرون رفتن بخردانه زنی که با حقوق زناشویی شوهرش سرناسازگاری هم ندارد و تنها دلخواه شوهر است که او را چونان بندیان در خانه نگاه دارد.

فقیهانی که بیرون رفتن زن را از خانه همواره در گرو اجازه شوهر می دانند, هرگز نگفته اند که اگر زنی گناه کرد و از خانه بیرون رفت, نفقه او واجب نیست, مگر این که به ناشزه بودن برسد که سخنی دیگر است. بنابراین, چرا این روایات را یکدست و هماهنگ معنی نکنیم؟ وقتی از میان رفتن حق نفقه را تنها در صورت (نشوز) می دانیم, در حالی که روایت یاد شده از همین مطلب به نام بیرون رفتن از خانه یاد کرده است, چرا بیرون رفتن از خانه را در روایات دیگری که آن را گناهی بزرگ و در پی دارنده کیفرهایی سخت و دردناک می داند, به همین معنی نگیریم.

ـ بررسی روایتی دیگر

در مسأله ما روایت دیگری است که به دلیل ویژگیهایش, شایسته است که جداگانه بررسی شود. این روایت را هم مرحوم کلینی و هم مرحوم صدوق آورده اند:

(عن أبی عبداللّه(علیه السلام) قال: إنّ رجلاً من الأنصار علی عهد رسول اللّه(صلی الله علیه واله) خرج فی بعض حوائجه فعهد إلی امرأته أن لاتخرج من بیتها حتی یقدم. قال: وإنّ أباها قد مرض فبعثت المرأة إلی رسول اللّه(صلی الله علیه واله) تستأذنه أن تعوده. فقال: لا, اجلسی فی بیتک وأطیعی زوجک. قال: فثقل فأرسلت إلیه ثانیاً بذلک. فقال: اجلسی فی بیتک واطیعی زوجک. قال: فمات أبوها فبعثت إلیه أنّ أبی قد مات فتأمرنی أن أُصلّی علیه, فقال: لا, اجلسی فی بیتک وأطیعی زوجک. قال: فدفن الرجل, فبعث إلیها رسول اللّه(صلی الله علیه واله) أنّ اللّه قد غفر لک ولأبیک بطاعتک لزوجک.)۱۷

از امام صادق(ع) نقل کرده اند که فرمود: در روزگار پیامبر(صلی الله علیه واله) مردی از انصار به سفری رفت و با همسر خویش پیمان بست که تا هنگام بازگشت, زن از خانه اش بیرون نرود. [درهمان روزها] پدرش بیمار شد و او کسی را نزد پیامبر(صلی الله علیه واله) فرستاد تا از او برای دیدار با پدر بیمارش اجازه بگیرد.

پیامبر(صلی الله علیه واله) فرمود: خیر, در خانه ات بنشین و از [پیمان] شوهرت پیروی کن.

بیماری پدر نیز سخت شد و او دوباره کسی را نزد پیامبر فرستاد تا به دیدار پدر برود.

پیامبر(صلی الله علیه واله) فرمود: نه, در خانه ات بنشین و از شوهرت پیروی کند. اندکی بعد پدرش مُرد و او باز کسی را فرستاد که پدرم مُرد آیا دستور می دهی که بر او نماز گزارم؟

پیامبر(صلی الله علیه واله) فرمود: نه در خانه ات بنشین و از شوهرت پیروی کن.

امام صادق فرمود: پس از آن که پدرش را به خاک سپردند, پیامبر کسی را نزد آن زن فرستاد که خداوند تو و پدرت را در برابر پیروی تو از شوهر, آمرزیده است.

سند این روایت, به نقل مرحوم کلینی ضعیف است; زیرا عبداللّه بن قاسم الحضرمی در آن آمده و در رجال او را دروغ پرداز و اهل غلو که خیری در او نیست و به روایت او اعتنایی نمی شود, به شمار آورده اند.۱۸ البته سند مرحوم صدوق صحیح است و بر این اساس اشکالی ازجنبه سند در روایت نیست.

ویژگی مهمی که در این روایت یافت می شود که آن را از روایات پیشین جدا می سازد, آن است که این روایت را دیگر نمی توان به معنای قهر و

www.takbook.com

www.takbook.com

رها کردن خانه و خانواده از سوی زن گرفت; چرا که شوهرش به مسافرت رفته و او تنها می خواهد به دیدار و سوگواری پدر بیمارش برود. برخورد پیامبر نیز بسیار مهم است; زیرا برابر این روایت, اگر بیرون رفتن زن از خانه برای سرکشی به پدر بیمار یا سوگواری برای او ناروا باشد, دیگر برای هیچ چیز دیگری نمی توان آن را روا شمرد. بدین سان این روایت را جداگانه آورده ایم.

ـ بررسی:

نخستین نکته ای که در این روایت می یابیم موردی و شخصی بودن آن است و به آسانی نمی توان حکمی کلی را از آن دریافت, ما چه می دانیم که آن زن و شوهر که بوده اند و چه ویژگیهای روحی و اخلاقی بر زندگی آنان سایه افکنده بوده است. شاید برخورد پیامبر براساس ویژگیهای آنان بوده و نتوان آن را بر جای دیگر منطبق کرد. امام صادق(علیه السلام) نیز اگر در پاسخ به پرسش کسی این سخنان را می فرمود, می توانستیم بگوییم که شیوه بیان حضرت به معنای آن است که این حکم در جای دیگر نیز جاری است, ولی این روایت گفتار ابتدایی امام است و چه بسا حضرت در پی بازگویی رخدادی خاص بوده و هدف دیگری از آن داشته است.

گذشته از این, مطلب مهم دیگر در این روایت, پیمانی است که شوهر به هنگام مسافرت با همسر خویش می بندد. چرا پای چنین پیمانی به میان آمد؟ آیا نمی توان احتمال داد که مسائل خاصی در آن خانواده, میان زن و شوهر و پدر بیمار بوده که شوهر را به بستن پیمان با همسرش کشانده بود؟ آیا این حکم در جایی است که زن, پیمان شوهرش را پذیرفته باشد, یا در همه جا به همین گونه است؟ و اگر پاسخ دوم را بدهیم دلیل این گستردگی به همه جا چیست؟ کوتاه سخن این که تنها می توان در جایی که پیمانی در کار باشد به این روایت استناد جست و این نکته مهمی است که استدلال به این روایت را برای اثبات حق گسترده شوهر در زندانی کردن زن, دچار مشکل می کند.

از همه این نکته ها هم که بگذریم, آیا پذیرش این روایت با روح بسیاری از آموزشهای دیگر اسلام سازگار نیست؟ همان گونه که در پاسخ به دلیلهای دوم و سوم خواهیم گفت, نمی توان پذیرفت که اسلام نسبت به بنیاد خانواده و شیوه رفتار همسران با یکدیگر چنین روشی را می پسندد. در این جا یادآور می شویم که این گونه رفتارها در مسأله ما با آیه شریفه (وعاشروهن بالمعروف)۱۹ نیز ناسازگار است. پیام این آیه که (رفتار شایسته و پسندیده) است, به معنای رفتاری است که خردمندان در زندگی بهنجار, آن را می پسندند. به راستی نمی توان پذیرفت که اسلام با آن همه سفارشهای اخلاقی و رهبران دین با آن رفتار پسندیده و نرم که زبانزد تاریخ شده اند, زنان را از دیدار یا سوگواری بر نزدیک ترین کسان خویش باز دارند و جوشش احساس آنان را در چنین هنگامه هایی به هیچ انگارند. به راستی, اگر روایاتی چون آن دسته که ربا را روا می شمارند و در نگاه امام خمینی, رضوان اللّه تعالی علیه, با جایگاه اجتماعی امامان ناسازگارند و باید, حتی با سندهای صحیح, رهایشان کنیم,۲۰ با این که در بر دارنده مسأله ای پیچیده در اقتصادند, آیا این روایت را نمی توان با اخلاق و جایگاه اجتماعی و رهبری پیامبر ناسازگار دانست.

▪ دوم:

دلیل دیگری را که می توان برای اثبات این حق یادآور شد آن است که پیمان زناشویی همیشگی [=نگاح دائم] به خودی خود, اقتضای چنین حقی را دارد. همان گونه که در پی پیمان زناشویی, برخی چیزها چون: محرم بودن, پرداخت هزینه های زندگی, ارث بردن از همدیگر, حق کامجویی جنسی, بر عهده آمدن مهر و... بر عهده همسران می آید و آن دو باید به این حقها و بایدها گردن نهند, حق بازداشتن زن از بیرون رفتن, جز در سفرهای واجب, مانند سفر حج یا سفر برای دفاع واجب, برای شوهر ثابت است. همان گونه که پس از ازدواج, شوهر باید کابین همسر و هزینه های زندگی او را بپردازد, زن نیز باید پس از ازدواج در بیرون رفتن از خانه از شوهرش اجازه بگیرد.

بررسی:

باید بدانیم که هر عقدی پیامدهایی دارد که دو سوی عقد, پیش از بستن قرارداد با آزادی و گزینش خود آنها را می پذیرند و سپس عقد را بر پایه آن می بندند. احکام و پیامدهای هر عقد باید با دلیلهای رسا اثبات شده باشد, تا دو سوی قرارداد با آگاهی بدان گردن نهند. این که در عقد ازدواج, چیزهایی چون: مهر, هزینه های زندگی زن و حق کامجویی همسران بر عهده آنان می آید, در جای خود و با دلیلهای روشن اثبات شده است و هر کس به این عقد تن در می دهد, این احکام را نیز می پذیرد. آیا دلیل دیگری در جای خودش می توان یافت که بگوید عقد نکاح خود به خود چنین حقی را برای مرد و چنین حکمی را برای زن می آورد؟ به دیگر سخن, اثبات حقوق و احکام در رتبه ای پیش از عقد قرار دارند و تا با دلیلی دیگر اثبات نشود که چه چیزی بر عهده همسران می آید, هرگز خود عقد ازدواج چیزی را بر عهده نمی آورد. ما در ادامه سخن مطالب دیگر را نیز بررسی خواهیم کرد, ولی در این جا همین اندازه می گوییم که حتی اگر دلیل دیگری بر روا بودن این حق داشته باشیم, خود آن دلیل اثبات کننده خواهد بود و اقتضای عقد سخنی نادرست است.

از این گذشته, زن و مرد بیگانه تا پیش از ازدواج, هیچ گونه حق یا تکلیف ویژه ای بر هم ندارند, جز آنچه همه مسلمانان یا انسانها نسبت به یکدیگر

www.takbook.com

www.takbook.com

باید رعایت کنند. ازدواج نیز قراردادی است که مانند آن را در عقدهای دیگر, هم در شرع و هم نزد خردمندان, بسیار داریم. اساس و پایه پیمانها و از جمله ازدواج, قرار دادی است دو سویه که برای دستیابی به هدفهایی مشخص و روا انجام می گیرد. تا پیش از انجام عقد, نه زن و نه مرد, هیچ تسلط و برتری بر یکدیگر ندارند و با ازدواج است که هر کدام نسبت به حق خویش و خواستار شدن آن از دیگری اختیاری تازه می یابد. شیوه خردمندان و روش شرع همواره در قراردادهای دوسویه بدین گونه است که راه را بر سودجویی و خلافکاری هر دو طرف, ببندد و یا دست کم زمینه آن را فراهم نسازد.

اکنون با توجه به این نکته ها آیا نمی توان گفت: سرشت و بنای ازدواج, بویژه با نگاهی که اسلام بدان کرده است, با داشتن چنین حقی از سوی مرد ناسازگار است؟ اگر ازدواج قراردادی است دو سویه, چرا مرد بتواند حتی در جایی که با کامجویی او نیز برخوردی نداشته باشد, زن را از بیرون رفتن بازدارد؟ مگر پذیرش ازدواج, چه تعهدی را برای زنان می آورد که باید در همه حال برای بیرون رفتن از خانه از شوهران خود اجازه بگیرند. سخن در این است که طبیعت ازدواج چنین چیزی را با خود ندارد و یا دست کم, به این روشنی که در متن دلیل آمده نمی باشد. مگر این که دلیل دیگری آن را اثبات کند که بدان خواهیم پرداخت.

▪ سوم:

دلیل سوم برای اثبات حق شوهر, که در نوشته های بسیاری از فقیهان نیز آمده, این است که حق کامجویی شوهر, مطلق است و هیچ قید و شرطی آن را محدود نمی کند. بر پایه این حق است که شوهر می تواند همسرش را از بیرون رفتن باز دارد و بر زن نیز واجب است که از دستور او پیروی کند, بلکه می توان گفت: بر این اساس, اگر شوهر نیز او را از بیرون رفتن باز ندارد, خود او باید برای این کار از مرد اجازه بگیرد; چرا که وقت و بهره های جنسی او از آنِ شوهر است و او با بیرون رفتن از خانه, زمینه بهره جویی مرد را از میان می برد.

مرحوم شهید ثانی در این باره می نویسد:

(قد عرفت أنّ حق الاستمتاع واجب علیها و هو غیر مختصّ بزمان ولامکان, فلیس لها فعل مایُنافیه إلاّ بإذنه ومنه الخروج من بیته ولو إلی بیت أهلها و عیادتهم و شهادة جنائزهم; لأنّ غایة ذلک الاستحباب أو الإباحة, فتقدیم الواجب أولی.)۲۱

دانستید که [رعایت] حق کامجویی بر زن واجب است و این حق محدود به هیچ زمان و مکانی نمی شود. بنابراین, زن نمی تواند کاری کند که با این حق ناسازگار باشد, مگر با اجازه همسرش. از چیزهایی که با این حق ناسازگاری دارد, بیرون رفتن از خانه است, هر چند به خانه کسان و دیدار بیماران و یا تشییع مردگان از اهل خود برود, چرا که این گونه کارها یا مستحب اند و یا مباح, در حالی که نگهداشت حق واجب شایسته تر است.

صاحب جواهر نیز عبارتی به همین گونه دارد:

(له منعها عن عیادة أبیها و أمّها فضلاً عن غیرهما و عن الخروج من منزله إلاّ لحقّ واجب; لأنّ له الاستمتاع بها فی کلّ زمان و مکان, فلیس لها فعل مایُنافیه بدون إذنه. ومنه الخروج إلی بیت أهلها ولو لعیادتهم وشهادة جنائزهم).۲۲

شوهر می تواند همسرش را از دیدار با پدر و مادرش بازدارد, چه رسد به دیگران. و نیز می تواند او را از بیرون رفتن باز دارد, مگر برای حقی واجب; چرا که شوهر حق کامجویی از همسر خویش را در هر زمان و در هر جا دارد, پس زن نمی تواند بی اجازه او کاری کند که با این حق ناسازگار باشد. رفتن به خانه کسان خود, هر چند برای دیدار از بیمار یا تشییع مردگان, با این حق سازگار نیست.

ـ بررسی:

نکته نخست درباره این دلیل آن است که همه مطلوب گویندگان خود را اثبات نمی کند و به اصطلاح منطق (دلیل اخصّ از مدعا) است. بر پایه این دلیل, چرا شوهر بتواند به هنگام مسافرت نیز زن را از رفتن به خانه پدرش باز دارد و این بیرون رفتن چگونه با حق کامجویی او ناسازگار است؟ بر پایه این دلیل, حق شوهر در بازداشتن زن از بیرون رفتن, از حق مطلق او بر کامجویی سرچشمه می گیرد. اکنون ببینیم گستره حق کامجویی شوهر تاکجاست؟ آیا آن قدر گسترده است که بتواند همسرش را از دیدار پدر و مادرش و سوگواری بر مرده آنان در بیرون از خانه باز دارد؟ به یقین باید گفت: هیچ دلیلی بر چنین حق گسترده نداریم و بلکه موارد بسیاری که محدوده های حق کامجویی است, به روشنی می رساند که این حق, در چارچوب خردپسند و مشروع, ثابت است.

از برخی دیدگاههای غیر مشهور در محدودیتهای کامجویی همسران که بگذریم, این موارد را همگان پذیرفته اند که کامجویی جنسی از زن در روزهای عادت ماهانه محدود است و در زمان احرام برای حج و عمره, یکسره ممنوع. در هنگام روزه نیز محدودیتهایی وجود دارد که بسیاری از موارد آن به اجازه شوهر بستگی ندارد. از همه این موارد مهم تر در مسأله ما, محدودیت حق کامجویی درجایی است که بهره جویی جنسی از زن برای او زیان آور باشد. کدام فقیه را می توان یافت که حتی در صورت بیماری یا زیان برای زن, باز هم کامجویی جنسی از او را روا شمارد؟ به راستی آیا

www.takbook.com

www.takbook.com

بهره جویی جنسی تنهاحق مرد است یاحق همسران؟ بی گمان زن را نیز حقی است که فقیهان از آن به حق (قَسْم) یاد کرده آند. شوهر باید در هر چهار شب, یک شب را با همسرش باشد که به آن حق (همخوابگی) می گویند. آمیزش جنسی نیز هر چهار ماه یک بار بر مرد واجب است, مگر این که با خرسندی همسرش آن را ترک کند. اینها و موارد دیگری که در سفارشهای گوناگون فقهی و اخلاقی آمده, همگی گواه بر دو سویه بودن این حق اند. اگر چنین است, زن نیز حق دارد برای بهره جویی از حق خویش, شوهر را در خانه نگاه دارد!

اما باید با نگاهی بنیادین دید که گستره حق زن و شوهر در کامجویی از یکدیگر تا کجاست؟ برای روشن شدن این مطلب, اندکی توجه بیش تر به دیدگاه یک سویه حق گسترده مرد و پیامدهای آن کافی است. برابر این دیدگاه, پس از ازدواج همیشگی میان مرد و همسرش, شوهر حق دارد هرگاه و در هر جا, هرگونه بهره جویی جنسی از همسر خویش داشته باشد, تا جایی که اگر زن را به همین جهت در خانه زندانی کند و اجازه هیچ گونه فعالیت سازنده ای را هم به او ندهد, باکی بر شوهر نیست. تنها محدود کننده حق شوهر, دسته ای از احکام شرعی است که در روزهای عادت ماهانه یا روزه های واجب, برخی از کامجوییها را ناروا می شمارد. اگر این حق قید و شرط دیگری ندارد, مرد می تواند برای مدت عمر زن خود را درخانه ای نگاه دارد و جز برای سفر واجبی چون حج, اجازه بیرون رفتن به وی ندهد. زمینه انجام وظایفی چون غسل را در خانه فراهم کند و اگر نیاز به پزشک هم بود, او را به خانه آورد و.... اینها پیامدهای دیدگاه گسترش حق شوهر است, هر چند گویندگان آن, خود, به همه اینها توجه نکرده باشند.

اما آیا به راستی می توان پذیرفت که اسلام به ازدواج این گونه می نگرد, اسلام که آن را دوست داشتنی ترین بنیادها می نامد, زن و مرد را لباس یکدیگر و مهر آنان را از نشانه های خداوند و مایه آرامش؟ آیا سکون و آرامش که در قرآن هدف زناشویی نام گرفته است, هیچ گونه حکم و راهنمایی و پیامی با خود ندارد؟ اگر روابط جنسی همسران این گونه مقرر گردیده که در این دیدگاه آمده, پس روشن ترین جلوه زناشویی که همین روابط است, خود مایه از میان رفتن آرامش و اسارت نزدیک به نیمی از انسانها در چنگال نیمی دیگر است. آیااین همه سفارشهای اخلاقی اسلام درباره نیک خُلقی و فروتنی و قدرشناسی و... که درباره مردان و زنان مؤمن آمده, همگی درباره بیگانگان است و همسر از همه این حقوق محروم؟ اگر مسلمان کسی است که دیگر مسلمانان از دست و زبان او در آرامش و دور از گزند باشند, پذیرفتنی است که این درباره دیگران است و همسر باید زندانی کامجویی او باشد و حتی از دیدار کسان خویش محروم. به راستی چرا فقیهان دارنده این دیگاه چنین مطلبی را درباره زن نیز درمحدوده حق او نگفته اند؟ چرا زن هم نتواند هر چهار شب, یک شب همسرش را زندانی کند و هر چهار ماه یک بار؟

حقیقت آن است که نمی توان این پیامدها را پذیرفت و آن را با اصول بنیادین اخلاقی اسلام سازگار دانست. ازدواج چیزی است که پیش از اسلام هم بوده و همه ارکانش تأسیسی نیست. آنچه خردمندان می پسندند و شرع نیز, هم در سخنان پیشوایان و هم در شیوه زندگی آنان می پذیرد, چنین چهره ناپسندی نیست, بویژه آن که هم پیامبر و هم امامان ما با برخی همسران ناسازگار می زیستند.

نکته بسیار مهی که در این باره بر آن پای می فشریم این است که حقوق همسران, یا در خود پیمان ازدواج با شرط و مانند آن معین می گردد و یا اگر شرط ویژه ای نباشد به وسیله عرف و شیوه های پسندیده خردمندان مشخص می گردد. چگونه است که هزینه های زندگی زن از خوراک و پوشاک گرفته تا خانه و نیازمندیهای آن, همه و همه را عرف معین می کند, ولی چگونگی کامجویی همسران این گونه نیست؟ اگر مهر معینی قرارداد نکنند باید (مهرالمثل) را در عرف جست, ولی در حقوق شوهر نباید از عرف یاری جست؟ آیامی توان از همه پرسشهای این گونه چشم پوشید و حق بی مرز و شرطی را برای شوهران رواشمرد؟

سخن پایانی ما این است که حق کامجویی جنسی, تنها برای مرد یا زن نیست, بلکه حقی است دو سویه و آموزشهای فقهی و اخلاقی اسلام در این باره به گونه ای است که برای هر کدام از همسران, هماهنگ با نیازهای آنان, راهنمایی و سفارش ویژه دارد. بهره جویی هر یک از همسران تنها در محدوده ای است که شرع و شیوه پذیرفته شده خردمندان می پسندند. هم احکام شرعی, چون ناروا بودن کامجویی جنسی در احرام, روزه, عادت ماهانه و..., حق همسران را محدود می کند و هم شیوه خردمندان که آن را عرف می نامیم. هر جا پای (زیان) یا (ستم) به میان آید, هیچ یک از همسران را حقی فراتر از این عنوانها نیست. بنابراین, بازداشتن زن از دیدار پدر و مادر یا سر زدن به کسان بیمار خویش و یا سوگواری در بیرون از خانه, ستمی آشکار است که نه شرع می پسندد و نه خرد می پذیرد. ناگفته نماند که همه این سخنان درباره این دلیل است که از نگاه شرع مردان چنین حقی را در کامجویی از همسران خویش دارند, بی آن که به روایت خاصی در این باره تمسک کنیم, بلکه بخواهیم از آموزشهای کلّی دین درباره ازدواج چنین نتیجه گیریهایی داشته باشیم و پاسخ ما نیز بر همین پایه است.

- سخن پایانی

در پایان این نوشتار, چکیده سخن خویش را بار دیگر بازگومی کنیم که ازدواج پیمانی است دو سویه و هر یک از زن و شوهر در برابر آنچه بر عهده

www.takbook.com

www.takbook.com

دارند باید پاسخ گویند. البته نمی خواهیم بگوییم حقوق شوهر از هر جهت همانند حقوق زن است, ولی آنچه در این مسأله انگیزه شده تا فقیهان ما حق گسترده ای را برای شوهر در زندانی کردن همسر خویش بپذیرند, حق کامجویی شوهر و برخی روایات است. سخن ما در حق کامجویی شوهر آن است که این حق دو سویه است, به اندازه خردپسند و شایسته در نگاه عرف و نه بیش تر و تازه اگر این حق را زیربنای حق شوهر در بازداشتن زن از بیرون رفتن بدانیم, حق شوهر تنها در جایی خواهد بود که برای کامجویی و بهره وری جنسی او را در خانه نگاه دارد, در حالی که سخن فقیهان ما عام است.

روایات هم, جز روایت اخیر که سخن در آن به گونه ای دیگر بود, سخن از زنی می گویند که خانه و خانواده را رها کرده است و این بنیاد پاک را در سراشیبی از هم پاشیدگی نهاده و نه زنی که در نبود و یا حتی بود شوهرش به کسانش سرکشی می کند.

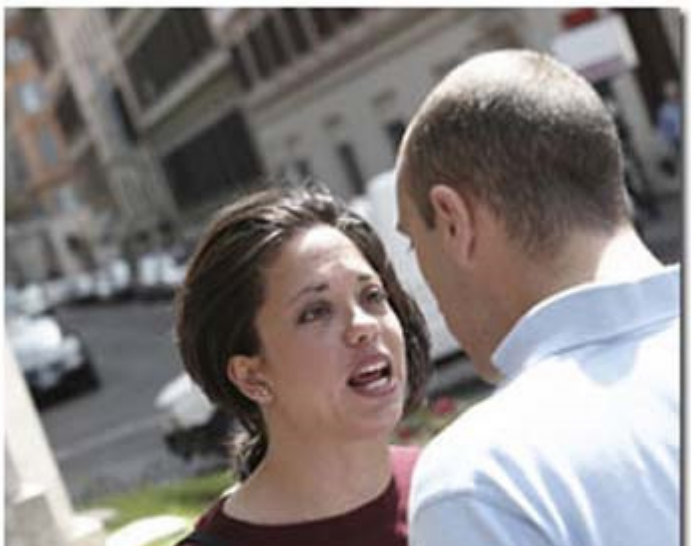
در پایان, این نکته نیز ناگفته نماند که چون بیرون رفتن زن بی اجازه شوهر در بسیاری از موارد دشواریهایی را برای خانواده به همراه خواهد داشت, بسیار بخردانه است که همسران, با هماهنگی و همدلی این موضوع را حلّ کنند. در این باره عبارتی گویا, رسا و پرمغز از شهید بزرگوار, علامه مطهری یافته ایم که ما را از هر گونه توضیحی بی نیاز می کند و آشکارا می رساند که او با دیدگاه فقیهانی که سخن آنان را آوردیم, موافق نیست.

(مصلحت خانوادگی ایجاب می کند که خارج شدن زن از خانه توأم با جلب رضایت شوهر و مصلحت اندیشی او باشد. البته مرد هم باید در حدود مصالح خانوادگی نظر بدهد و نه بیش تر. گاهی ممکن است رفتن زن به خانه اقوام و فامیل خودش هم مصلحت نباشد. فرض کنیم زن می خواهد به خانه خواهر خود برود و فی المثل خواهرش فرد مفسد و فتنه انگیزی است که زنرا علیه مصالح خانوادگی تحریک می کند. تجربه هم نشان می دهد که این گونه قضایا کم نظیر نیست. گاهی هست که رفتن زن حتی به خانه مادرش نیز برخلاف مصلحت خانوادگی است. همین که نفس مادر به او برسد. تا یک هفته در خانه ناراحتی می کند, بهانه می گیرد, زندگی را تلخ و غیرقابل تحمل می سازد. در چنین مواردی شوهر حق دارد که از این معاشرتهای زیان بخش, که زیانش نه تنها مرد است, متوجه زن و فرزندان ایشان نیز می باشد, جلوگیری کند, ولی درمسائلی که مربوط به مصالح خانواده نیست, دخالت مرد مورد ندارد.)۲۳

http://vista.ir/?view=article&id=353304

vista.ir
Online Classified Service

همسر شما آدم آهنی نیست!



اغلب زوج‌های جوان حتی اگر در گذشته، بهترین دخترها و پسرها برای خانواده‌هایشان بودند، در زندگی مشترک با همسرشان، دچار اختلاف می‌شوند. کسی نمی‌تواند ادعا کند که تا به حال با همسرش مشاجره نداشته و از همسرش نرنجیده است. بعضی‌ها به خاطر جر و بحث‌هایی که پیش می‌آید، احساس می‌کنند که ازدواجشان موفق نبوده است. با این حال، خود را ناگزیر به سازش با همسر می‌دانند؛ اما اختلاف آنها، مثل آتش زیر خاکستر، باقی می‌ماند. در این موارد، لازم است هر یک از زوجین فقط این سؤال را از خود بپرسند که «چقدر برای بهبود روابطمان زحمت کشیدیم»؟

www.takbook.com

www.takbook.com

اغلب ما در برابر این سؤال، ابروها را بالا انداخته، با چشمانی از حدقه بیرون زده و قیافه‌ای حق به جانب، می‌گوییم : «خیلی».

حقیقت امر این است که ما زحمت‌هایمان را حساب شده نکشیدیم.

آیا تا به حال سعی کرده‌ایم که ریشه اختلافات را پیدا کنیم و مسائلی را که سد راه خوشبختی ماست، برطرف کنیم؟

آیا تا به حال خواسته‌هایمان را در کفه ترازوی ذهنمان گذاشته‌ایم تا ببینیم کدام ارزش را باید فدای ارزش دیگر کنیم؟

آیا تا به حال فکر کرده‌ایم که ما می‌توانیم با کمی سعی و تلاش، زندگی مشترکمان را سرشار از شادی، عشق و محبت کنیم؟

- نارضایتی‌های کوچک

نارضایتی‌های کوچک را دست کم نگیریم؛ چون اغلب همین‌ها هستند که سد راه خوشبختی هستند؛ مثل بگو مگوها، نیش زدن‌ها، دخالت‌ها، ناسازگاری‌ها، ناکامی‌ها، غرورها و منت گذاشتن‌ها. اگر در برابر این مسائل کوچک از خود گذشت نشان دهید، راه‌های جدیدی برای دوست داشتن زندگی و همسرتان باز خواهد شد و به یک نیروی فزاینده مثبت، دست خواهید یافت. در این جا برای نمونه، چند راه را به شما یادآوری می‌کنیم؛ سعی کنید راه‌های دیگر را خودتان کشف کنید.

- منت نگذارید

منظور کردن کارهایی که برای همسرتان انجام داده‌اید یا حتی گذشتی که به خاطر او کرده‌اید، برای هر یک از طرفین، همیشه وسوسه‌انگیز است. این وسوسه را بشناسید و آن را از خود دور کنید. این مسئله، یکی از مواردی است که جرقه اختلافات زوجین را فراهم می‌کند. ما نباید توقع داشته باشیم که همسرمان به خاطر هر کاری که انجام می‌دهیم، از ما قدردانی کند. اگر زوجین، توقع قدردانی داشته باشند، نتیجه آن، ناخرسندی و به رخ کشیدن کارهایی است که در طول روز انجام می‌دهند و اگر یکی از زوجین این کار را انجام دهد، طرف مقابل نیز قطعاً تحریک شده، به دفاع از خود می‌پردازد.

ما نباید از این‌که برای خوشبختی‌مان کاری انجام داده‌ایم، ناراضی باشیم؛ از این‌که من بچه‌ها را به مدرسه رساندم؛ خانه را من تمیز کردم؛ خرید را من کردم؛ بچه‌ها را من حمام بردم و... . منظور کردن این کارها، به معنی نارضایتی ما از آنهاست و بی‌گذشت بودنمان را نشان می‌دهد و در این صورت، چه بخواهیم و چه نخواهیم، همسرمان فکر می‌کند که بر سر او منت می‌گذاریم و مهم‌تر این‌که یادآوری این کارهای به ظاهر سخت، آن هم به طور دائم باعث می‌شود که نسبت به همسرمان، احساس خشم کنیم و کم کم عشق و محبت در زندگی کم‌رنگ می‌شود و کنایه‌زدن‌ها شروع شود و هر روز بیشتر از روز قبل، نیروی خود را به خاطر این مسائل بی‌ارزش، از دست می‌دهیم و عادت می‌کنیم که هر روز، فهرست بلندبالایی را از کارهایی که انجام داده‌ایم، به رخ همسرمان بکشیم؛ کارهایی که وظیفه ماست و نشانه گذشت ماست.

در این مواقع، - هر گاه احساس کردید نسبت به همسرتان خشمگین هستید - وقتی که احساس کردید کار نادرستی انجام داده یا حتی کاری را که می‌بایست انجام می‌دادید، انجام نداده‌اید، لحظه‌ای صبر کنید و آن عشقی را که بینتان هست، به یاد بیاورید؛ لبخندی بر لب بیاورید و عصبانیت را به مرور زمان و با تمرین، از فهرست عادت‌هایتان حذف کنید. در این صورت، تأثیر آن را در همسرتان خواهید دید. این کار، گامی بزرگ در جهت بهبود روابط خواهد بود و هر روز، علاقه‌تان به زندگی مشترک و شریک زندگی‌تان، بیشتر خواهد شد.

- توقع نداشته باشید همسرتان بی‌نقص باشد

وقتی به همسرتان می‌گویید «چرا این طور هستی»، یا «چرا خودت را عوض نمی‌کنی»، از او توقع دارید که چه جوابی به شما بدهد؟ خودتان را جای او بگذارید؛ اگر کسی از شما این سؤال را بپرسد، چه جوابی می‌دهید؟ اغلب ما فکر می‌کنیم که عملکردمان درست است و شاید ذاتاً نمی‌توانیم خودمان را اصلاح کنیم.

وقتی چنین سؤالی را از همسرتان می‌کنید، او تصور می‌کند که آن کسی نیست که شما می‌خواستید و در انتخابتان اشتباه کردید و این مسئله‌ای نیست که از ذهن کسی بیرون برود و نباید توقع بهبود روابط را بعد از زدن چنین حرف‌هایی داشت. بعضی‌ها این سؤالات را از همسرشان نمی‌پرسند؛ بلکه اینها را به جای این‌که از همسرشان بپرسند، از خودشان می‌پرسند که این هم به مراتب بدتر است؛ زیرا در این صورت، خودمان فکر می‌کنیم که اگر او شخص دیگری بود، آن وقت من خوشبخت بودم و اوست که باید عوض شود و هیچ راه دیگری نیست.

حال اگر فکر می‌کنید که جواب خوشبختی شما در کس دیگری است، کاملاً اشتباه می‌کنید؛ چون هیچ کسی را در دنیا نمی‌توانید پیدا کنید که با

www.takbook.com

www.takbook.com

تمام عقاید شما موافق باشد و این طبیعی است؛ پس با نظام طبیعت نجنگید؛ بلکه در کنار آن زندگی کنید و خودتان را با چیزی که هست، وفق دهید. شما می‌توانید بار مسئولیتی را که از او توقع دارید، از دوشش بردارید و روابط را اصلاح کنید. در این صورت، با ایجاد صمیمیت، کم کم به چیزهایی که می‌خواستید، می‌رسید؛ به همسرتان وقت بدهید تا خواسته‌های شما را کشف کند و حتی اگر زحماتش برای برآورده کردن این خواسته‌ها نتیجه‌ای نداد، او را دوست بدارید و به وجودش افتخار کنید.

● عادت‌های عجیب خود را بشناسید

به نظر شما خنده‌دار نیست که کسی را با تمام وجود دوست داشته باشید، ولی به خاطر مسائل کوچکی، مثل ریختن خمیردندان روی سنگ دست‌شویی یا پرتاب کردن جوراب‌ها در اطراف خانه و یا نشستن ظرف‌های آشپزخانه، محبتتان تبدیل به خشم شود؟ آیا این‌که شما جورابی را از گوشه خانه بردارید یا خمیردندان ریخته شده یا ظرف‌های نشسته را بشویید، کار خیلی سختی است؟ اصلاً چرا فکر نمی‌کنید که شما هم عادت‌های این چنینی دارید؟ بنابراین، بهتر است که اول عادت‌های خودمان را کشف کنیم و اگر هم عادت بدی را در همسرمان کشف کردیم، مشکل او را مشکل خودمان بدانیم.

● بخششتان با جان و دل باشد

آیا تا به حال فکر کرده‌اید که چرا عذرخواهی مشکل است و هیچ می‌دانید که عذرخواهی در زندگی زناشویی، چقدر می‌تواند اختلافات بیهوده را از بین ببرد؟ علت این‌که بعضی‌ها از عذرخواهی فرار می‌کنند، این است که می‌ترسند طرف مقابلشان عکس‌العملی نشان بدهد که موجب پشیمانی‌شان شود.

بعضی‌ها وقتی همسرشان از آنها عذرخواهی می‌کند، چنان قیافه حق به جانبی می‌گیرند که موجب دلشکستگی و آزردگی او می‌گردند. وقتی همسرمان از ما عذرخواهی می‌کند، باید خیلی مؤدبانه و از ته دل، او را ببخشیم و کارهای ناپسندی مثل زیر لب حرف زدن، آه کشیدن یا کنایه‌زدن را کنار بگذاریم؛ حتی بحث را ادامه ندهیم و به این ترتیب، به دلخوری‌ها، تلخی‌ها و واکنش‌ها پایان دهیم تا همسرمان تأثیر مثبت عذرخواهی‌اش را لمس کند. بنابراین، اگر همسرتان از شما عذرخواهی کرد، راه را برایش هموار کنید و با قلبی باز، او را ببخشید و با این کار، بخشش را به او هم یاد دهید.

● مشغله‌هایتان را از روابطتان جدا کنید

کار، همیشه هست و هیچ وقت، تمامی ندارد. اگر شما برنامه‌ریزی درستی نداشته باشید، در طول روز، برای کارهایتان وقت کم می‌آورید؛ اما برنامه‌ریزی درست، آن است که در آن، برای خانه، خانواده و همسرتان هم وقت بگذارید. سعی کنید ساعاتی را در روز با همسرتان تنها باشید؛ با هم خلوت کنید و به خلوت همدیگر پا بگذارید. سعی کنید هیچ وقت کار و خستگی ناشی از کار را با خودتان به منزل نیاورید. وقتتان را تنگ و خودتان را خسته نشان ندهید. اگر به همسرمان بگوییم که سخت در حال تلاش هستیم؛ تنها نتیجه‌اش این است که همسرمان در آخر فهرست کارهایمان قرار می‌گیرد و گاهی هم فراموش می‌شود و برای بعضی‌ها حتی ممکن است ناخودآگاه از این فهرست حذف شود

● کارهای فراموش شده را خودتان انجام دهید

همسر شما آدم آهنی نیست؛ بلکه مثل همه انسان‌های معمولی، ممکن است خسته شود و یا کاری را فراموش کند. در این صورت، نباید او را سرزنش کنید. این‌که بگوییم «چرا برای دست‌شویی حوله نگذاشتی» یا «چرا ظرف‌ها را نشستی»، ممکن است کار را به یاد او بیاورد؛ ولی آیا او همیشه یادش می‌رود که این کارها را انجام دهد؟

مسلماً نه. بعضی‌ها اعتقاد دارند که باید نوع گفتارمان را درست کنیم؛ مثلاً می‌توانیم چنین بگوییم: «حوله دست‌شویی کجاست» یا «قرار بود برای دست‌شویی حوله بگذاری» که البته روش خوبی است و باعث می‌شود تا طرف مقابلمان هم عکس‌العمل خوبی نشان بدهد و در مقام دفاع از خودش بر نیاید؛ ولی یک روش بهتر هم وجود دارد و آن این‌که اگر واقعاً وقتش را داریم، خودمان این کار را انجام دهیم.

چه ایرادی دارد که ما کاری را که همسرمان فراموش کرده، انجام دهیم. اشتباهات همسرتان را به دوش بگیرید؛ ولی نه با آزرده دلی؛ بلکه با اشتیاق. اگر ظرف‌های ظرف‌شویی، شما را آزار می‌دهند، آنها را بشویید. شاید خیلی‌ها بگویند که با این کار، دیگر همسرمان کارهایش را انجام نمی‌دهد؛ اما برعکس، اگر شما دست از سرزنش و نکوهش بردارید، با کمال تعجب می‌بینید که برخورد همسرتان بهتر می‌شود و شور و علاقه بیشتری برای انجام قسمتی از کارهایی که بر دوش دارد، از خودش نشان می‌دهد.

با برطرف نمودن این مشکلات کوچک و پیش پا افتاده، شما می‌توانید فکرتان را صرف جنبه‌های مهمتر روابطتان کنید و به ارتباطی صمیمی فکر کنید. شما می‌توانید همدرد همسرتان باشید و عشق، محبت و شادی را به او هدیه کنید.

www.takbook.com

www.takbook.com

منبع : پرسمان

http://vista.ir/?view=article&id=274399

همسر قبلی خود را فراموش کنید

جدایی همیشه غم انگیز و دردناک است. پس از یک دوره سعی تلاش برای کنار زدن کدورتها و مشکلات،متاسفانه نتوانستید به زندگی درکنار هم ادامه دهید و سایه شوم جدایی شما را از هم دور کرده است.می خواهید رابطه ای جدید را شروع نموده و بتنهایی خود پایان دهید.

اما خاطرات و لحظات با هم بودن ذهن شما را مشغول کرده و نمی توانید آنها را از یاد ببرید. در این قسمت ۱۰ روش برای فراموش نمودن همسر یا نامزد پیشین خود را خواهید آموخت.

- ۱۰ حقیقت را بپذیرید

۱) او رفته است

بسته به اینکه رابطه گذشته شما تاچه حد جدی بوده، این مرحله ممکن است نسبت به مراحل دیگر زمان بیشتری ببرد. به طبع اگر مدتی طولانی با همسر خود زندگی کرده باشید، قبول این مسئله که دیگر با همدیگر نخواهید بود بسیار مشکل تر است از زمانی که مثلا" با نامزدتان حدود ۶ ماه در ارتباط بوده باشید.

هرقدر سریعتر این واقعیت که همسر گذشته شما برای همیشه رفته است را بپذیرید، زودتر خواهید توانست رابطه جدیدی را آغاز نمایید. بنابراین به افکار خود که در شما زمزمه برگشتن و تماس گرفتن دوباره او را میکنند، التفات ننموده و دست بکار شوید.

۲) افکار خود را بزدائید

باید خود را از صدمات و تنشهای رابطه پیشین رهایی دهید. در غیر اینصورت این حالات و احساسات در رابطه جدید به همراه شما بوده و باعث بروز مشکلات زیادی خواهد شد.

به عنوان مثال ممکن است رفتارهای نامزد جدیدتان را بر اساس روشهایی که در مورد همسر گذشته خود پیش گرفته بودید، به غلط تعبیر و تفسیر نمایید. و یا خشم و غضب پنهانی که نسبت بهمسر قبلی خود در سر داشته اید را به نامزد کنونی خود روا دارید. بنابراین بهتر است آن احساسات را از ذهن بیرون نموده و با فکری آزاد رابطه جدیدتان را آغاز نمایید.

۳) از اشتباهات خود عبرت بگیرید

بعد از اینکه از دست احساسات منفی رها شدید، می توانید به رابطه گذشته خود به عنوان یک تجربه آموزنده بنگرید. در مورد علت جدایی و اینکه چه چیزی در نهایت باعث ناسازگاری شما شد بیندیشید.

با اجرای این مرحله مطمئن خواهید شد که دیگر اشتباهات گذشته که در انتها منجر به جدایی خواهد شد را در رابطه جدیدتان تکرار نخواهید کرد و نیز به مسائلی که در سرنوشت رابطه زناشویی شما دخیل هستند، نزدیکتر خواهید شد.

۴) با او صحبت کنید

www.takbook.com

www.takbook.com

گرچه ممکن است کمی ضد احساسی بنظر برسد، اما خوب است در مورد نامزد یا همسر گذشته خود با نامزد یا همسر جدیدتان صحبت کرده و رمز و راز دل خود را بیرون بریزید. به این ترتیب او متوجه خواهد شد که از کجا آمده اید و سخن و اعمال شما را سوء تعبیر نخواد نمود.

با این وجود در این کار زیاده روی نکنید چون ممکن است باعث ترساندن نفر جدید شده و مجبور به طی مجدد این مراحل گردید!

۵) با او قطع رابطه کنید

آنچه که عموم افراد با آن اتفاق نظر دارند این است که هیچگاه نمیتوان همسر یا نامزد قبلی را بعنوان "دوستان معمولی" در نظر گرفت و به همین منوال با آنها ارتباط داشت. با اینکه اشخاص خوش بین بر این باورند که می توان ارتباط دوستانه خود را با نامزد پیشین حفظ نمود،افراد واقع بین اعتقادی برچنین رابطه ای ندارند. همیشه مسائل حل نشده ای وجود دارد که باعث میشود عشاق سابق به روشهای عجیبی رفتار کنند.

۶) عکس او کنار بگذارید

هر نوع خاطره بجا مانده از او نظیر عکسها، نامه ها، لباسها، جواهرات بدلی و چیزهای دیگری که شما را به یاد او میاندازد را جمع آوری نموده و دور بریزید. اگر اهل دور ریختن نیستید، آنها را در یک کارتن گذاشته و در کمد یا انباری قرار دهید.

۷) مکانهای محبوب جدیدی پیدا کنید

سعی نکنید با نامزد جدید خود به همان رستوران یا پارکی که با همسر گذشته خود میرفتید، سربزنید. چون این باعث میشود بجای اینکه حواستان به نامزد جدیدتان باشد به یاد همسر قبلی خود بیفتید.

بهترین کار این است که محلهای تفریحی جدیدی انتخاب کنید که تا به حال نرفته اید. چه کسی می داند؟ شاید آن محل جدید تبدیل به پاتوق شما شود.

۸) نامزد جدید خود را به دوستان و خانواده خود معرفی کنید

معرفی نامزد جدید به دوستان و خانواده باعث می شود تا بتوانید سریعتر همسر قبلی خود را فراموش کنید. هنگامیکه آنها شروع به درنظر گرفتن شما به عنوان دو یار جدید نموده و فردی که عادت به بودن با او داشتید را از یاد می برند، شما نیز همین کار را آسانتر انجام خواهید داد.

۹) مقایسه نکنید

نامزد یا همسر جدید خود را از هیچ لحاظ (شکل، قیافه، وزن، استعداد،...) با همسر یا نامزد قبلی مقایسه نکنید.

۱۰) یگانگی او را تحسین نمایید

درعوض روی آن چیزی هایی که باعث تمایز نامزد جدیدتان میگردد، تمرکز کنید. چه چیز استثانی دارد؟ چه کاری میتواند انجام دهد که دیگران از آن عاجزند؟

با پاسخ گفتن به این سؤالات خواهید توانست خصیصه های که باعث عشق ورزیدن شما نسبت به او میشود را دریافته و آنها را همیشه مورد تحصین قرار دهید.

با دنبال نمودن این ۱۰ مرحله نه تنها می توانید نامزد یا همسر قبلی خود را فراموش کنید، بلکه در موقعیتی قرار خواهید گرفت که از همراهی نامزد جدیدتان نهایت لذت را ببرید. پس شروع کنید.

منبع : همسر

http://vista.ir/?view=article&id=278708

vista.ir
Online Classified Service

همسر یا پرستار؟

www.takbook.com

www.takbook.com

صبح که از خانه آمدم بیرون، دو رفتگر محله مان را دیدم که روی پله خانه ای نشسته بودند و صبحانه می خوردند. در عمق وجودم احساس شادی خاصی کردم. به یاد روزهایی افتادم که محله مان تنها یك رفتگر داشت و او همیشه تنها صبحانه می خورد و امروز که آن دو را یا بهتر بگویم پایان تنهایی رفتگر محله مان را می دیدم، خوشحال شدم و با خود فکر کردم که به راستی تنهایی برای هیچ موجودی زیبا نیست و تنهایی صرفاً کسی را سزاست که بی نیاز است و راز شکوه و عظمت جهان خلقت تنهایی همان یگانه متعال است.

نمی دانم چه بنویسم، می خواهم بحثی را شروع کنم که می دانم دغدغه جامعه معلولین ماست اما در روزنامه ها و رسانه ها کمتر به آن پرداخته شده است.

منظور من ازدواج معلولین است؛ موضوعی که شاید به نظر بسیاری آن هم در خصوص معلولین یك بحث حاشیه ای است و در درجه سوم و چهارم اهمیت قرار دارد.

اگر به روند زندگی هر انسان نگاه کنیم، می بینیم که اصولاً اکثر اهدافی که در زندگی دنبال می کند به این ختم می شود که بتواند روزی به درجه ای از تکامل برسد که تشکیل خانواده دهد. این حرف به این معنا نیست که انسان زندگی می کند تا ازدواج کند و به نیازهای جنسی و روحی خود پاسخ دهد، چرا که تنها بخشی از ازدواج پاسخ به این نیازهاست. به نظر من، ازدواج اعلام تکامل انسان است؛ تکامل از لحاظ اقتصادی، فکری، عاطفی، جنسی و... .

به همین دلیل معتقدم که ما وقتی به این تفکر رسیدیم که معلول هم، انسان است و روزی باید تشکیل خانواده دهد در حقیقت پذیرفته ایم که او هم باید مانند ما راه تکامل را از هر لحاظ طی کند. اینجاست که می گوییم یك معلول چون قرار است ازدواج کند باید استقلال اقتصادی داشته باشد. باید شاغل شود، چون قرار است شاغل شود باید درس بخواند و کار بیاموزد و چون قرار است درس بخواند و کار بیاموزد، نیاز به حمایت و توانبخشی دارد. یعنی وقتی ضرورت پله آخر یك نردبان را اعلام کردیم، ضرورت پله اول و دوم و... هم در نفس گفته ما پنهان است؛ «چون که صد آمد، نود هم نزد ماست». درباره ضرورت ازدواج معلولین جدا از آنچه گفته شد از نظر روانشناسی و علوم اجتماعی نیز مواردی وجود دارد که این نکته را تأیید می کند- البته باید گفت این بحث عمدتاً شامل معلولین جسمی و حرکتی و حسی است و نه ذهنی- اگر به علوم پزشکی و روانشناسی مراجعه کنیم یك معلول جسمی- حرکتی چه از لحاظ عاطفی و چه از نظر ارگانیسم درونی بدن همانند یك انسان سالم است و در دهه سوم زندگی تمایل به انتخاب همسر در او پدیدار می شود و دغدغه ای پیدا می کند که تا حدودی سایر دغدغه هایش را تحت الشعاع قرار می دهد.

از این منظر ازدواج می تواند به عنوان یك انگیزه در زندگی معلول نقش مثبت ایفا کند. پذیرش ضرورت ازدواج چه از سوی خود معلول و چه از سوی جامعه مرحله ای از تکامل اوست. به عبارتی وقتی معلول پذیرفت که می تواند ازدواج کند، به این باور می رسد که آینده ای در انتظار اوست و این آینده را باید ساخت و ساخت آینده نیازمند پشتوانه اقتصادی، موقعیت اجتماعی، تحصیلات، شغل و... است.

نگاه به آینده همان طور که عامل محرك هر انسانی است معلول را نیز به تحرك و پویایی وا می دارد. اینجاست که معلول از آینده و فکر کردن به آن هراس ندارد و مانند سایرین به آن می اندیشد و برایش برنامه ریزی می کند.

آینده محوری تأثیر مثبتی در زندگی معلول می گذارد. وقتی یك معلول پذیرفت که ممکن است مورد انتخاب قرار گیرد، به زیبایی ظاهر می اندیشد و سعی می کند در جامعه آراسته حاضر شود. وقتی یك معلول پذیرفت که او نیز مانند دیگران می تواند از طریق ارتباطات اجتماعی و شغلی روزمره نظر کسی را به خود جلب کند، در زمینه آداب اجتماعی مطالعه می کند.

تا اینجا هر چه گفتیم در رابطه با ضرورت ازدواج معلولین بود، اما در مباحث فلسفی همیشه در مقابل ضرورت بحثی داریم به عنوان امکان.

به این معنی که وقتی ضرورت امر یا چیزی ثابت شد، امکان آن نیز بررسی می شود.

گفتیم «معلول باید ازدواج کند» و حال ناچاریم که راه های امکان این باید را بررسی کنیم والا متهم می شویم به ایده آلیسم و سطحی نگری. مثل

www.takbook.com

www.takbook.com

این است که بگوییم همه مردم باید صاحبخانه شوند و وقتی از ما پرسیدند چطور؟ بگوییم آن دیگر به ما ربطی ندارد، بروید راهش را پیدا کنید.

و حال که ضرورت ازدواج معلولین را اعلام کردیم، باید به سؤالاتی نسبتاً دشوار علمی و منطقی پاسخ دهیم.

شاید اولین سؤال که به ذهن خطور کند این است که معلول با چه کسی ازدواج کند؟ معلول یا سالم؟ بدیهی است هر پاسخی که به این سؤال داده شود، پاسخ دهنده را ملزم می کند که برای پاسخ خود دلیل بیاورد.

مثلاً ممکن است کسی بگوید یك معلول باید با یك انسان سالم ازدواج کند و وقتی از او بپرسیم چرا؟ بگوید که این انسان سالم می تواند کاستی ها و ناتوانی های همسرش را جبران کند و کمك حالش باشد. اینجا باید گفت که ممکن است این گفته در ظاهر خیلی خوب و ایده آل باشد؛ مثلاً من به عنوان یك معلول، انسان سالمی را به همسری انتخاب کنم که او یك عمر کمك حال و مواظب من باشد، اما باید پذیرفت که این منظره از دور دل می برد و از جلو زهره، چرا که نگاه یك همسر به عنوان یك پرستار و مراقب نگاه مسئله ساز خودخواهانه ای است و این موضوع از دو دیدگاه قابل بررسی است؛ یکی از نگاه موازین عقلی و شرعی اسلام در بحث ازدواج به موضوع کفیت طرفین اشاره دارد، هماهنگی زن و مرد را اصلی اساسی می داند به طوری که همسران بتوانند یکدیگر را کامل کنند نه اینکه از یك سو نقص باشد و از سوی دیگر کمال،چون زندگی زناشویی مانند عرصه سیاست نوعی موازنه قدرت است و توانایی های طرفین در این موازنه زندگی مشترك را سمت و سو می دهد و اگر قرار باشد فرد سالم به همسر معلولش همیشه از موضع بالاتر نگاه کند، زندگی چهره خندان خوشایندی نخواهد داشت. منظر دومی که می توان از آن به بحث نگاه کرد، منظر ارضای نیازهای طرفین است. انسان وقتی ازدواج می کند یك سری نیازهای روحی، روانی، عاطفی و جنسی دارد که می خواهد با ازدواج به آنها پاسخ دهد و اکثر شکست های زندگی زناشویی به دلیل برآورده نشدن نیازهای طرفین است. حال باید دید در زندگی یك فرد سالم و یك فرد معلول، این نیازها تا چه حد برآورده می شود و این نکته را نیز مد نظر داشت که سرکوب نیازها تهدیدی است برای سلامت زندگی زناشویی.فرد سالمی را در نظر بگیرید که با یك معلول ازدواج می کند. این فرد سالم خواسته هایی دارد که شاید همسر معلولش به واسطه محدودیت جسمی نتواند به خوبی آنها را برآورده کند و این سرکوب نیاز در درازمدت، آثار منفی جدی در زندگی دارد یا برعکس یك فرد معلول به واسطه زندگی متفاوت و مشکلاتی که تاکنون داشته، نیازمند کسی است که او را بفهمد، معلولیت را درك کند و مشکلات یك معلول را حس نماید و تنها کسی از عهده این درك برمی آید که خود معلولیت و محدودیت چشیده باشد.ممکن است عده ای بگویند آیا زندگی دو معلول با هم در زیر یك سقف عقلاً امکان پذیر است و آیا دو معلول از پس یك زندگی برمی آیند؟

در پاسخ به این سؤال باید گفت که نمی توان در این باره حکم قطعی صادر کرد که هر معلولی با هر شرایطی می تواند با معلول دیگری ازدواج کند.

در این زمینه توجه به دو نکته ضروری است:

۱- توان سنجی دو معلول

۲- بهره گیری از امکانات تکنولوژی روز

در ازدواج معلولین باید توانایی ها و ضعف های دو طرف سنجیده شود که آیا یکی از آنها می تواند ضعف دیگری را جبران کند یا نه؟ و در صورت مثبت بودن ازدواج به صلاح است ولی اگر ضعف های طرفین ضعف دیگری را شدت بخشد نمی توان جوازی برای این ازدواج صادر کرد.

نکته دوم توجه به امکانات تکنولوژی در دنیای امروز است. امروزه تکنولوژی به کمك زندگی بشر آمده و کارهای یدی در آن را به حداقل رسانده است.

اکنون ۲۰۰ سال پیش نیست که هیزم شکستن، پخت نان، شکستن یخ حوض و... جزو ضروریات زندگی باشد، اکنون ماشین ها، لباس ها و ظرف ها را می شویند، چای آماده می کنند و بسیاری کارهای دیگر را انجام می دهند و یك زوج معلول می توانند به جای اینکه در آغاز زندگی هزینه بالایی صرف وسایل تجملی کنند این هزینه را برای خرید این وسایل رفاهی در نظر گیرند.

در پایان باید گفت که ازدواج معلولان بحثی است که باید یك بار دیگر به آن نگاه شود چه از سوی جامعه و چه از سوی خود معلولین و معلولین هم باید در این نگاه از دو چیز پرهیز کنند:

۱- ناامیدی

۲- رویا پردازی

که این دو نگاه افراطی و تفریطی هر دو با یك نگاه دقیق و واقع بینانه به خود از میان خواهد رفت.

www.takbook.com

www.takbook.com

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=232204

vista.ir
Online Classified Service

همسرآزاری و عوامل مؤثر بر آن

خشونت علیه زنان بویژه همسرآزاری یک سوم زنان را در سراسر جهان درگیر کرده است. این طرح با شیوه تحلیل مقطعی درباره زنان دارای همسر تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی تهران در سال ۱۳۸۰ انجام گرفت . تعداد ۳۸۴ نفر از زنان متأهل از شش مرکز بهداشتی درمانی با روش نمونه گیری چند مرحله ای به طور تصادفی انتخاب شدند و در حضور کارشناسان بهداشت خانواده آموزش دیده ناظر بر اجرای طرح ، پرسشنامه را تکمیل کردند.

تجزیه و تحلیل اطلاعات نشان می دهد : میزان شیوع همسرآزاری در حد رواج آن در کشورهای غربی یعنی ۷/۴۱ درصد و سه نوع همسرآزاری که با بیشترین فراوانی عبارتند از: (۱) قهر و کم محلی از جانب همسر ۱/۶۳ درصد (۲) تحقیر و سرزنش ۵/۳۷ درصد و (۳) فحش و ناسزا ۳۰ درصد که از گسترش شکل های روانی همسرآزاری در جامعه حکایت دارد.

با هدف کنترل عوامل مخدوش کننده، از الگوی تحلیل همبستگی خطی استفاده و در نهایت چهار عامل مرتبط با همسرآزاری شناخته شدند :

۱) مشاهده ضرب و شتم مادر توسط پدر در دوران کودکی

۲) تجربه توهین و تحقیر مادر توسط پدر در دوران کودکی

۳) ناراحتی روانی زنان

۴) سابقه کیفری شوهر

منبع : نشریه الکترونیکی پژوهش زنان

http://vista.ir/?view=article&id=354104

vista.ir
Online Classified Service

همسران ، همکارانی عاشق

لزوم شناخت حقوق و وظایف دو جانبه در خانواده برای مطالعه ی قسمت قبل اینجا کلید کنید.

در مقاله ی قبل گفتیم که زن وشوهر باید به حقوق هم احترام بگذارند . از نمونه های بارز مراعات حقوق طرفین ، تقسیم کارهای خانه و زندگی میان

www.takbook.com

www.takbook.com

زن و شوهر است .وقتی بار سنگین خانواده بر دوش دو انسانی است که با هم زندگی مشترک دارند ، چاره ای جز تقسیم این بار و کار نیست ، تا نه کاری بر زمین بماند و نه بارها بر دوش یکی سنگینی کند.

اساس حرمت گزاری به حقوق انسان ، شناخت و مراعات حقوق و وظایف است ، نه صرفا شعار به سود حقوق بشر!

همین که اسلام برای زن ، حق مالکیت و استقلال اقتصادی و انتخاب و... قرار داده است ، نشانه حرمت نهادن به اوست . اینکه شوهر در مقابل همسرش وظایف و تعهداتی دارد ، نشانه دیگری از این حق و احترام است .

خانواده ای که بر شالوده محبت استوار شده باشد ، هر یک از زن و شوهر ، بیش از آنچه که وظیفه شان است ، کار و تلاش می کنند ، آن هم عاشقانه و از روی مهر و احساس رضایت و خرسندی .

آنچه مانع بروز تشنج و تنش در رفتار همسران است ، وجود حد و حریم برای کارها و وظایف هر یک و انتظار و توقع از یکدیگر در محدوده ی همان حد و حریم و مراعات آن حدود و حقوق است .

در حالات و سیره رسول خدا (صلی الله علیه و آله) نقل شده است که آن حضرت حتی در کارهای خانه ، به همسرانش کمک می کرد: و یخدم فی مهنهٔ اهله (۱) که این بالاتر از تقسیم کار است .

آنچه مانع بروز تشنج و تنش در رفتار همسران است ، وجود حد و حریم برای کارها و وظایف هر یک و انتظار و توقع از یکدیگر در محدوده ی همان حد و حریم و مراعات آن حدود و حقوق است .

بار کارها را باید هر دو به دوش بکشند. کارهای سنگین و خستگی آور و گوناگون خانه ، اگر به دوش یکی بیفتد و دیگری بی خیال و راحت طلبانه و آسوده خاطر به خواب و تفریح و استراحت و مسافرت های خود برسد و غم خانه و فکر مشکلات را نداشته باشد ، ظلمی در حق دیگری است ، چه زن باشد ، چه شوهر. البته در این گونه موارد ، این زنان هستند که مظلوم خانواده می شوند و حقشان تباه می گردد.

این سخن زیبای پیامبر (صلی الله علیه و آله) که من بهترین شما نسبت به همسران خودم هستم . اگر جلوه های متعددی داشته باشد ، یکی هم رافت و عطوفت و کمک و تفقد و حق گزاری و قدرشناسی نسبت به زنان است که حضرت رسول (صلی الله علیه و آله) هم عملا چنان بوده ، هم به چنین رفتار متعالی و بزرگوارانه ای سفارش می فرمود و از ستم و اجحاف در حق زنان نهی می کرد.

رسول خدا (صلی الله علیه و آله) فرمود: ملعون ملعون من ضیع من یعول ؛ (۲)

ملعون است ، ملعون است کسی که فرد مورد تکفل خویش را تباه سازد.

تباه ساختن حق افراد زیر دست و تحت تکفل ، که همسرهم یکی از آنان است ، موجب استحقاق لعنت الهی می شود.

تقسیم کار و مسئولیت ها نیز باید با مراعات توان جسمی و ظرفیت وجودی و طاقت فردی باشد و از تحمیل تکلیفی فوق طاقت بر هر یک از آن دو پرهیز شود.

پایان این مقاله را حدیثی از پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) و سخنی از امام صادق (علیه السلام) قرار می دهیم :

مردی خدمت پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله) آمد و در ستایش از اخلاق همسر خود چنین گفت : من زنی دارم که هرگاه وارد خانه می شوم از من استقبال می کند و به پیشوازم می آید و هرگاه که از خانه بیرون می روم ، مرا بدرقه و مشایعت می کند. هر گاه مرا اندوهگین و ناراحت می بیند ، از علت غم و اندوهم می پرسد. پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) فرمود: این زن را به بهشت بشارت بده و به او بگو که تو یکی از کارکنان و کارگزاران خدا هستی و برای هر روز تو، اجر و پاداش هفتاد شهید است . (۳)

در سخنی ارزشمند، امام صادق (علیه السلام) فرموده است :

مرد در زندگی با همسر خود ، بی نیاز از سه چیز نیست :

۱) همراهی و هماهنگی با او ، تا به این وسیله ، موافقت و محبت و دوستی او را جلب کند.

۲) رفتار نیک و حسن خلق با همسر و به دست آوردن دل او و با آراستگی و حسن ظاهر و جلوه زیبا در چشم او.

۳) توسعه و گشایش در مسایل معیشتی .

زن نیز در زندگی با شوهرش بی نیاز از سه چیز نیست ، تا توافق کامل با او پدید آید:

۱) نگهداشتن خود از هر گونه آلودگی و ناپاکی ، تا بدین وسیله دل شوهر به او اطمینان پیدا کند و در حالات خوشایند و ناپسند و خوب و بد ،

www.takbook.com

www.takbook.com

اطمینانش محفوظ بماند.

۲) نگهداری شایسته از شوهر و مراقبت از او ، تا عواطف او را نسبت به خویش جلب کند و هنگام لغزش از سوی خود ، آن عاطفه او را کمک کند.

۳) اظهار عشق و محبت به شوهر و خویش را آراستن و به ظاهری زیبا در آمدن تا در چشم شوهر ، زیبا جلوه کند و محبت افزون گردد. (۴)

رعایت این نکات ، از نظر عاطفی و تحولات روحی در خانواده ، شرایط مناسب تری را برای برپایی خیمه عفاف پدید می آورد و ضامن استحکام بنیان خانواده در سایه تعالیم مکتبی است .

پی نوشت ها :

۱- بحار الانوار، ج ۱۶، ص ۲۲۷.

۲- وسائل الشیعه ، ج ۱۴، ص ۱۲۳.

۳- بحار الانوار، ج ۱۰۰، ص ۲۳۹.

۴- میزان الحکمه ، ج ۴، ص ۲۸۴.

منبع : تلخیص شده از کتاب " الفبای زندگی (آشنایی با اصول و عوامل تحکیم خانواده) "

نویسنده : جواد محدثی

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=123070

vista.ir
Online Classified Service

همسران بدانند

▪ زن:من دیگر یك لحظه هم حاضر نیستم با این مرد زندگی كنم.

▪ مرد:دیگر جانم به لبم رسیده است. او زن زندگی نیست.

هر زن و مردی, به هنگام ازدواج بالاترین انگیزه شان برخورداری از آسایش, امنیت و دستیابی به خوشبختی است .چرا برخی از زن و شوهرها به جای آنكه لحظات زندگی شان صرف چشیدن طعم سعادت شود, به مرحله ناسازگار می رسند؟

زندگی مشترك به دلیل بافت خانوادگی, سرشار از ایثار و گذشت زن و مرد نسبت به همدیگر است.

همسران نباید نسبت به اشتباهات یكدیگر یا عملكردی كه مورد تاییدشان نیست, واكنش فوری نشان می دهند.

عده ای از همسران گلایه هایشان از یكدیگر را مطرح و به دنبال رفع آن می روند. عده ای دیگر, مدتی طولانی صبر و مدارا پیشه می كنند و این باعث می شود تا طرف مقابل متوجه اشكالات رفتاری یا گفتاری خود نشده و نسبت به رفع آنها اقدام نمی كند.

روی هم انباشته شدن رنجشها, زندگی مشترك را با بحران روبه رو خواهد كرد.

همسران اگر تعمق بكنند, همسران اگر در رفتار و اعمالشان تامل بكنند, به این نتیجه خواهند رسید كه لجاجت هیچ خاصیتی جز پیچیده تر

www.takbook.com

www.takbook.com

کـردن مشکلات و کـور کـردن گـره هـا ندارد.

همسـران بایـد بـداننـد گاهی یك عذرخـواهـی صمیمانه و تلاش جهت جبران گذشته ها مـی تـواند صفای از دست رفته را به زنـدگـی مشترك برگرداند.

ماهنامه پیام زن

منبع : حوزه علمیه قم

http://vista.ir/?view=article&id=71112

vista.ir
Online Classified Service

همسران شایسته

زن: مهمتریـن معیارهای مـن در انتخاب همسر, ایمان, اخلاق خـوب و اصالت خانوادگی بودند.

مرد: اصلی تریـن معیارهای مـن در انتخاب همسـر, ایمان, اخلاق خـوب و اصالت خانـوادگـی بـودنـد.

زن: شخص باایمان به دلیل ارتباط قلبـی با خداوند, فردی قابل اعتماد است و چون دارای تعهد قلبی در پیشگاه خدا است, به تعهداتش در قبال دیگران پایبند مـی ماند.

مرد: زن و مردی که در مکتب اسلام پرورش یافته اند, به علت برخـورداری از تعالیـم واحد دارای نقاط مشترك هستنـد و این نقاط مشترك بهترین و مطمئن ترین عامل تضمیـن سعادت خانـواده است.

زن: کسـی که خدا را ناظر بر اعمال خـود می داند و بر او تـوکل دارد هرگز بنیان مستحکـم خانواده را به دلیل مسایل کـوچك از هـم نمـی گسلـد.

مرد: همسـر بـداخلاق انسان را به پیری زودرس مبتلا مـی کند.

زن: اخلاق خـوب و پسندیده از صفاتـی است که در دین مبیـن اسلام زیاد روی آن تاکیـد شـده است.

مـرد: ایجاد نظم در زندگی هرگز با خشونت میسر نمی شـود.

زن: یك خانواده پاك و بـا فضیلت, نقـش مهمـی در شکل گیـری شخصیت دارد.

مـرد: اصالت خانـوادگی, براستـی که از جمال انسانها مهمتر و چشمگیرتر است.

زن: مـردی که از امتیـازات ظاهـری بـرخـوردار است امـا در خانـواده ای نامناسب بار آمـده باشـد هرگز نمـی تـواند لایق همسری شایسته باشد.

ماهنامه پیام زن

منبع : حوزه علمیه قم

http://vista.ir/?view=article&id=71108

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

همسران منفی‌نگر

آیا نمی‌توان اثبات کرد به جز مسائل و مشکلات مالی یکی از تهدیدهای واقعی و خطرناک برای یک رابطه سالم و سعادتمند میان همسران، منفی‌نگری یکی از طرفین است؟

وقتی یکی از زوجین منفی‌نگر باشد دیر یا زود چه موضوع مثبت و خوشحال کننده‌ای در زندگی باشد و چه نباشد رابطه زناشویی شادابی و طراوت خود را از دست خواهد داد. زوج یا زوجه منفی‌نگر در هر وضعیتی نهایتاً یک مورد منفی پیدا کرده و به نوعی طرف مقابل را مقصر قلمداد خواهد نمود. اگر رفتار افراد منفی‌نگر را مورد بررسی و ارزیابی قرار دهیم باید بگوییم چنین افرادی صرفاً کمبودها و نقایص را دیده و در رفتارشان سعی می‌کنند مرتباً در حالت دفاعی به سر ببرند. آنها مدام نگرانند و کم کم احساسات‌شان به سمتی سوق پیدا می‌کند که دیگر در قلب‌شان جایی برای محبت و علاقه باقی نخواهد ماند. بنابراین پس از مدتی محیط و شرایط خانواده و زندگی را برای خود و همسرشان به قدری دشوار می‌کنند که تمایل به زندگی مشترک به سمت صفر گرایش پیدا خواهد کرد. بنابراین پس از مدتی رابطه زناشویی به قدری سرد و بی‌روح می‌شود که یکی از طرفین می‌گوید «بس است. دیگر نمی‌توانم به این زندگی ادامه دهم.» افراد منفی‌نگر هدفی برای خود قرار داده و عنوان می‌دارند اگر به آن هدف برسند خوشحال و راضی خواهند بود در صورتی که واقعاً این طور نیست و اینجا صرفاً بهانه‌ای برای رفتار و انکارشان است. این دسته افراد همواره خوشبختی را در جایی خارج از خود و به عبارت دیگر در جایی دور جستجو می‌کنند. در افراد دیگر، در مکان‌های دیگر و با شرایط دیگر.

همه ما افراد خوشحال و خوشبختی می‌شناسیم که زیاد پول‌دار نیستند اما با صداقت زندگی شادی را برای خود و همسرشان مهیا داشته‌اند. آنها به این واقعیت دست یافته‌اند که نباید بگذارند مسائل مالی تأثیری در خوشبختی‌شان داشته باشد. شعار آنان این است: «باید مناسبات خانوادگی زنده باشد. باید شاد و خوشحال بود و باید زندگی کرد.»

اما افراد منفی‌نگر علاوه بر اینکه دیگران را دوست ندارند به گونه‌ای برخورد می‌کنند که کسی اطراف‌شان و برایشان نمی‌ماند. آنان اشتباهات و خطاهای دیگران را نمی‌بخشند، همواره در ناراحتی‌های گذشته سیر می‌کنند و از لذت‌های زمان حال بهره‌ای نمی‌برند. افراد منفی‌نگر در نگه داشتن دوستان، همسر و همکاران خود دچار مشکل هستند. در منزل و محل کار مشکل دارند و در یک کلام، زندگی برایشان دشوار و به تأنی پیش می‌رود. با این تفاصیل می‌توان انتخاب کرد: منفی نبودن یا بدبینی و منفی‌نگری. همسران با انتخاب‌شان، موفقیت یا شکست‌های زندگی خانوادگی و آینده‌شان را رقم می‌زنند.

منبع : مجله پیام زن

http://vista.ir/?view=article&id=92699

vista.ir
Online Classified Service

همسران و شرائط آنها

www.takbook.com

www.takbook.com

● شرایط همسر شایسته و اهمیت آن

بهترین زنان شما زنی است که وقتی همسرش او را می نگرد، شاد و مسرورش گرداند . رسول خدا (ص) در مورد انتخاب همسر به منظور ایجاد و تولید نسل سالم و صالح ، احادیث و روایات ثراوانی وجود دارد که بسیاری از آنها حاکی از اهمیت قانون وراثت و تأثیر عامل محیط است. پیامبر اسلام برای تولید نسل بهتر، دقیق ترین نکات را در امر انتخاب همسر گوشزد ثرموده است که، به برخی از آنها اشاره می کنیم : پیامبر ثرموده: با خویشاوندان نزدیک ازدواج نکنید زیرا ثرزندی [که از آن به ثمر می رسد] نحیث و ضعیث خواهد بود. چون دانستن سلامتی اجداد غیر ممکن است باید ازدواج میان خویشاوندان نزدیک ، ممنوع گردد، زیرا بعضی از بیماری های مختّی در اثراد وجود دارد؛ که در شرایط خاصی ظاهر می شود.

▪ شرایط همسر شایسته

۱) متدین بودن :

اولاً باید همسر انسان ، متدین باشد، زیرا دین می تواند انسان را از هرگونه انحراث های روحی و اجتماعی مصون دارد، و مسلماً زن و مرد با ایمان مطابق موازین و برنامه های دینی ثرزند خود را تربیت کرده و احساس مسئولیت نسبت به این امر می نمایند، پیغمبر اسلام (ص) ثرموده است: «با زن نباید صرثاً به خاطر زیبایی او ازدواج کرد. ممکن است همین زیبایی او را به پستی و ابتذال سوق دهد، و نه صرثاً برای مال و ثروتش چون ممکن است مال هم ، او را طاغی و سرکش سازد. با زن صرثاً به خاطر دین او ازدواج کن».

۲) حثسن خلق : که مبدأ اساسی پرورش نسل سالم است، و این اصل چه در دوران جنینی و شیرخوارگی ، و چه در دوران تربیت کودک در خانواده ، اثر مستقیم و یا غیر مستقیم دارد.

۳۳) زیبایی و شادابی : که این امر غالباً کمک به دین است و ضامن جلوگیری مرد از انحراث و خلاث عثت است ، به این معنی که زیبایی زن غالباً مردها را اعمال غیرمشروع باز می دارد. این موضوع نیز بیشتر با حثسن خلق توأم است. زیرا زن زیبا غالباً دارای اخلاق ملایم و دلچسب است. پیامبر اسلام (ص) برای اطمینان خاطر مرد از زیبایی زن ، اجازه داد پیش از ازدواج، مرد او را ببیند ، تا خاطر وی از نظر زیبایی و دلپسندی زن مطمئن گردد. رسول اکرم (ص) می ثرمود: بهترین زنان شما، زیبا چهره ترین آنهاست . و در حدیث دیگر آمده است که پیغمبر اسلام ثرمود: بهترین زن های امت من ، زیبا چهره ترین و اندک مثهرترین آنهاست . و نیز ازدواج با زن زیبا معمولاً ثرزندان زیبا را نصیب انسان می سازد.

۴) زن باید ولود باشد : یعنی خوش زا و بسیار زا باشد . چون قهراً، ثرزند به کانون خانواده حرارت می بخشد .

۵) اصالت خانوادگی : همسر انسان باید از خانواده ی اصیل و تربیت شده و نجیب باشد، زیرا او بهتر می تواند کودکان را تربیت کند. اگر زن، خود ثاقد تربیت باشد نمی تواند ثرزند خوب پرورش دهد. رسول اکرم (ص) می ثرماید: از سبزه ای که در میان کثاثات و پلید ی ها می روید بپرهیزید. (مراد زن زیبایی است که در محیط پست و آلوده پرورش یاثته باشد.

۶) ازدواج با اقارب و آثار سوء آن : اسلام ازدواج با عده ای از اقارب ، مانند: مادر، خواهر و خاله و عمه و امثال آنها را شرعاً ممنوع ساخته، در برخی موارد دیگر به منظور ارشاد مردم برای ساختن و پرورش نسل سالم، راهنمایی های کاثی کرده است. و ازدواج با اقوام نزدیک را – که حرمت شرعی هم ندارد – صحیح نمی داند ؛ و پیامبر ثرموده است: با خویشاوندان نزدیک ازدواج نکنید زیرا ثرزندی [که از آن به ثمر می رسد] نحیث و ضعیث خواهد بود. پیغمبر اکرم (ص) ثرمود: با زن نباید صرثاً به خاطر زیبایی او ازدواج کرد. ممکن است همین زیبایی او را به پستی و ابتذال سوق دهد، و نه صرثاً برای مال و ثروتش چون ممکن است مال هم ، او را طاغی و سرکش سازد. با زن صرثاً به خاطر دین او ازدواج کن از نظر علمی این طور است که اگر سلامتی طرثین تا چند پشت معلوم و صثات خانوادگی آنان شایسته می بود ازدواج با خویشاوندان موجب تقویت صثات خوب خانوادگی می شد. ولی چون دانستن سلامتی اجداد غیر ممکن است باید ازدواج میان خویشاوندان نزدیک ، ممنوع گردد، زیرا بعضی از بیماری های مختّی در اثراد وجود دارد؛ که در شرایط خاصی ظاهر می شود. اگر ثرض کنیم شخص سالمی (س) با شخصی که دارای بیماری ارثی نهثته (م) باشد ، ازدواج کند، نتیجه از این قرار خواهد بود، س س + م س = س س × م م ، یعنی : نیمی از این ثرزندان سالم خواهند بود ، و نیم دیگر از آنها به حسب ظاهر سالم هستند ولی نطثه ی بیماری ارثی در آنها نهثته می باشد. حال اگر یکی از این اثراد که دارای بیماری ارثی نهثته است

www.takbook.com

www.takbook.com

با یک شخص سالم ازدواج کند نتیجه به شرح زیر خواهد بود: م س ، دوم + س س ، دوم = س س × م س یعنی باز هم در اینجا نصف از عده ی ژرزندان کاملاً سالم و نصف دیگر ظاهراً سالم خواهند بود؛ و نطفه ی بیماری ارثی در آنها نهفته است. ضمناً باید دانست که هیچ گونه تفاوتی ظاهراً بین این دو نوع ژرزند دیده نمی شود. پس اگر افراد حامل نطفه ی بیماری با افراد کاملاً سالم ازدواج کنند هیچ وقت بیماری ارثی نهفته آشکار نخواهد شد. ولی هرگاه دو ژرد که هر دو حامل بیماری ارثی نهفته باشند با هم ازدواج کنند بیماری ارثی نهفته ی آنان در بعضی ژرزندانشان واضح خواهد شد از این قرار : ۱م م + ۲م س + ۱س س = م س × م س یعنی یک ژرزند، سالم خواهد بود. ضمناً لازم است گفته شود که ظهور بیماری ارثی نهفته – در ازدواج بین اشخاصی که هیچ گونه خویشاوندی با هم ندارند- نیز ممکن است وقوع یابد. ولی این احتمال در ازدواج میان خویشاوندان، بسیار زیاد است.

منبع : موسسه فرهنگی خانواده امین

http://vista.ir/?view=article&id=86110

vista.ir
Online Classified Service

همسرانه

امروز می خواهیم چند روش مفید را برای تقویت و بهبود روابط در میان همسرانی که خدای ناکرده بین آنها کمی شکرآب است پیشنهاد کنیم.

۱) تحسین کنید: رفتارهای مثبت همسرتان را تحسین کنید و او را به انجام هر چه بیشتر آن رفتارها ترغیب نمایید. به او بگویید که چقدر به وجودش افتخار می کنید و دوست دارید همواره در کنارش باشید.

۲) سخنانش را قطع نکنید: وقتی همسرتان در حال صحبت کردن با شماست، به هیچ وجه حرفش را قطع نکنید. صبر کنید تا کاملا حرفش تمام شود و بعد نظر خود را بیان کنید.

۳) او را اسیر نکنید: همسر خود را با انواع و اقسام خواسته ها و دستورات خود برده و اسیر خود نسازید. وقتی کاری از او می خواهید خودتان هم در عوض کاری برایش انجام دهید.

۴) علاقه او را در نظر بگیرید: خیلی از مواقع ما با حرف ها و حرکات مان همسرمان را نسبت به خود عصبانی و ناراحت می کنیم. سعی کنید تا حد امکان از کارها و رفتارهایی که سبب دلزدگی و ناراحتی همسرتان می شود بپرهیزید.

۵) مباحثه کنید: برای ایجاد صمیمیت بیشتر سعی کنید با هم کتابی انتخاب کنید و آن را به نوبت بخوانید. سپس در مورد آن با هم بحث و گفتگو نمایید. اگر اهل کتاب نیستید، می توانید بجای آن با هم فیلمی را تماشا کنید و بعد درباره اش حرف بزنید.

۶) از محاسن یکدیگر بگویید: در مورد روزهای اول آشنایی تان و ویژگی هایی که سبب شد نسبت به هم علاقه مند شوید گفتگو نمایید. ولی دقت کنید که اگر ویژگی های خوب ظاهر خود را پس از گذشت سال ها از دست داده اید بهتر است در مورد آنها حرفی نزنید.

۷) زمانی را با هم بگذرانید: زمانی در روز یا در هفته را فقط به خودتان دو نفر اختصاص دهید. مثلا یک بعدازظهر با هم به پارکی بروید که هیچکس حتی فرزندان تان نتوانند مزاحم تان شوند.

۸) احترام بگذارید: هیچ وقت احترام گذاردن نسبت به یکدیگر را فراموش نکنید. احترام به افکار، عقاید و دیدگاه های همسرتان باعث می شود او نیز چنین احساساتی را نسبت به شما پیدا کند.

www.takbook.com

www.takbook.com

۹) انتقاد نکنید: البته راهنمایی و گوشزد کردن ایرادات طرف مقابل با انتقادات بی جا فرق می کند. انتقاد مستقیم اغلب سبب رنجیدگی خاطر طرف مقابل می شود.

۱۰) نسبت به هم اعتماد داشته باشید: در غیر اینصورت عشق و علاقه واقعی میان تان شکل نخواهد گرفت.

منبع : روزنامه ابتکار

http://vista.ir/?view=article&id=127125

vista.ir
Online Classified Service

همسرتان به شما شک دارد؟

آقای م.الف. از کرمان برایمان نوشته‌اند که: «وقتی درباره موضوعی با همسرم صحبت می‌کنم و مثلا دلیل دیر رسیدنم به خانه را برایش توضیح می‌دهم، نگاه و واکنش‌هایش طوری است که انگار دارد مرا دروغگو خطاب می‌کند. او همیشه حرف و رفتارم را آنطور که دلش می‌خواهد تفسیر می‌کند و به همه کارهایم بدبین است. با والدینش هم بارها صحبت کرده‌ام اما فایده‌ای نداشته. آیا نیازی به مراجعه به مشاور یا روان‌شناس وجود دارد؟» ...

در پاسخ باید بگویم کسی که بدبین است می‌تواند به چند دلیل، دچار این حالت شده باشد. برخی افراد، مشکلات وسواسی دارند. افکار وسواس‌گونه‌ای که خودشان قادر به کنترلش نیستند، مدام در ذهن‌شان می‌آید و به آنها گوشزد می‌کند که فلان اتفاق در حال وقوع است و تو از آن بی‌خبری! گروهی دیگر به دلیل اضطراب فراوان و به وجود آمدن حالت ترس (فوبیا)، به این حس بدبینی می‌رسند. بدبین‌ها چون مدام در این افکار آزاردهنده سیر می‌کنند و هر چه دیگران می‌گویند را به تعبیر و منظوری که خودشان در ذهن می‌پرورانند، درک می‌کنند؛ در برقراری رابطه با دیگران و حتی در زندگی و عملکرد عادی روزانه خود دچار مشکل می‌شوند. این افراد در خواب و خوراک هم مشکل دارند و این مساله همه زندگی آنها را به هم می‌ریزد و گاهی افسردگی به سراغ آنها می‌آید. از این موضوع که بگذریم گاهی اوقات می‌بینیم بدبینی جزو ویژگی شخصیتی بعضی افراد است. یعنی این افراد به همین شیوه در خانواده‌شان تربیت شده‌اند و همیشه از والدین خود آموخته‌اند که با دید تردید و نوعی تفکر منفی به موضوعات و رخدادهای زندگی و حتی افراد در ارتباط با آنها بنگرند. این گروه هرگز از زندگی خود لذت نمی‌برند. همسر و فرزندان و همه کسانی که در ارتباط با فرد بدبین هستند نیز از اینکه می‌بینند هرگز مورد قبول نیستند و همواره کارهایشان مورد تفسیر و تعبیر واقع می‌شود، خسته می‌شوند.

اما در کنار همه مواردی که برای آشنایی شما با احوالات افراد بدبین گفتم، می‌خواهم به شما عرض کنم که می‌توانید نسبت به درمان همسر خود امیدوار باشید. کافی است او را تشویق کنید که با یک مشاور یا روان‌شناس صحبت کند. در جلسات انفرادی یا جلساتی در حضور شما، مشاور می‌تواند افکار و رفتار ایشان را بررسی کند و متوجه شود که آیا پایه و اساسی برای این افکار در دنیای بیرون موجود است یا خیر.

اگر زمینه‌هایی موجود بود، می‌توانید با کمک مشاور،آنها را برطرف کنید و اگر متوجه شدند که هیچ مصداق بیرونی وجود ندارد شاید علاوه بر روان درمانی و تغییر فکر، نیاز به درمان دارویی باشد تا مغز او از نظر ترشحات بیوشیمیایی به تعادل برسد و بتواند درست فکر کند. بهانه شما برای

www.takbook.com

www.takbook.com

ارجاع او به روان‌شناس می‌تواند این باشد که: «شاید رفتار ما نیاز به اصلاح داشته باشد و بتوانیم اشکال کار را به کمک هم بفهمیم.»

دکتر بهروز بیرشک

روان‌شناس و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=132040

vista.ir
Online Classified Service

همسرتان را آنگونه که هست دوست بدار

همه افراد خواهان زندگی خوب و آرامی هستند. همه دوست دارند خوشبخت باشند و در زندگی مشترک اعتماد وعلاقه و صمیمیت را تجربه کنند.

در این میان نکاتی هست که چنانچه دو طرف از آنها آگاه باشند زندگی بهتر پیش می رود. برخی ازاین نکات مختص خانم هاست که باید سعی کنند با رعایت آنها احساس اطمینان و امنیت را به همسرانشان بدهند.

و برخی نکات نیز می باشد که چنانچه مردان رعایت کنند از بسیاری از کشمکش ها و درگیریها جلوگیری می شود. ما قصد داریم در این بخش به مواردی که رعایت آنها برای مردان ضروری است بپردازیم.

● مرتب به همسرتان نشان دهید که برایش ارزش خاصی قائلید مراقب باشید که در حضور همسرتان از دست پخت خانم دیگری که حتی می تواند مادر یا خواهرتان باشد تعریف نکنید.

اگر هم چنین کاری می کنید باید بلافاصله از او نیز به نوعی تعریف و قدردانی کنید تا خیالش راحت شود که شما قدر او رامی دانید. این موضوع ممکن است برای برخی از آقایان خنده دار به نظر برسد اما واقعیت این است که خانم ها بسیار عاطفی تر از مردان هستند و دوست دارند که همواره در زندگی همسرشان اولویت اول باشند.

چنانچه شما در مورد خانم دیگری تعریف کنید یا خوبی او را بگویید فکر می کند که توجه شما به او نیست و یا اینکه کارها و زحماتش شما را راضی نمی کند. اینکار حس بدی به او می دهد و ممکن است در مقابل فرد مذکور نیز جبهه گیری کند. پس به او اطمینان بدهید که شخص اول زندگی تان است و این موضوع را بارها و بارها با کلمات و رفتار و گفتارتان ثابت کنید.

● به همسرتان تاکید کنید که دور بودن شما از منزل به معنای تمایل تان به دوری ازاو نیست.

بسیاری از مردان مشاغلی دارند که موجب می شود ساعات زیادی را دور از منزل باشند. برخی از آنها دوست دارند بعد از کار نیز به یک باشگاه ورزشی رفته ورزش کنند یا اینکه به تماشای مسابقه فوتبال مورد علاقه خود بنشینند.

اما هیچ یک از اینها بدین معنا نیست که نمی خواهند زمانی را با همسرشان خلوت کنند.

گاهی اوقات همسرشان احساس می کند که آنها تمام روز را دور از آنها برای خود برنامه ریزی می کنند. پس حتما با دور بودن از آنها راحت ترند. در صورتی که این طور نیست و چنانچه مردان از این راز آگاه باشند با یک تماس تلفنی چند دقیقه ای از بیرون یا گفتن یک جمله محبت آمیز یا حاکی

www.takbook.com

www.takbook.com

از قدردانی از درک و همراهی او موضوع را حل کرده و از ناراحتی های بعدی جلوگیری می کنند.

البته جالب است بدانید این موضوع در مورد آقایان هم صدق می کند. یعنی اگر خانمی در یک روز تعطیل برای خود برنامه های شخصی داشته باشد ناراحت می شوند و دوست دارند همسرشان بیشتر به آنها محبت کند.

- پول درآوردن برای مردان به منزله احساس قدرت بیشتر است.

از زمانی که بر تعداد زنان شاغل افزوده شد بسیاری از زنان پا به پای مردان کار کرده اند یا در مواردی حتی درآمدی بیش از همسرشان داشته اند در بسیاری از مباحث خانوادگی همسران تصور می کنند که شوهرانشان قصد دارند بیشتر کار کنند تا بیشتر پول درآورده و به عبارت دیگر با آنها رقابت کنند یا اینکه برتری خود را نشان دهند.

در صورتی که مردان باید برای همسرانشان توضیح دهند که پول درآوردن موجب می شود تا آنها احساس مهم بودن کرده و به نوعی نیازشان به اهمیت و احترام ارضا شود.

وقتی هم که در مورد پول و درآمد صحبت می کنند به خاطر تأیید و تثبیت موقعیت خود به عنوان رکن مهم در زندگی هستند نه اینکه نقش و تواناییهای همسرشان را زیر سؤال ببرند.

- وقتی عصبانی هستید از زیر مسئولیتها در نروید.

آقایان باید به یاد داشته باشند که زندگی امروزه استرس و فشارهای روحی خاص خود را به همراه دارد و گاهی اوقات نیز خشمگین یا عصبانی شدن امری طبیعی و غیرقابل اجتناب است. اما وقتی از سر کار یا جای دیگری عصبانی هستید و همسرتان می گوید چراغ آشپزخانه خراب شده است چنانچه آن را تعمیر نکنید فکر خواهد کرد که از آنجایی که به او اهمیت نمی دهید می خواهید که چراغ آشپزخانه که برای کار او بسیار لازم است خاموش بماند تا او ناراحت شود.

در چنین مواردی باید به او اطمینان خاطر دهید که حتما آن را درست می کنید اما حالا نیاز به کمی استراحت و خلوت دارید تا بتوانید با انرژی کافی و بهتر به آن کار بپردازید.

- به او اطمینان دهید که او را همانگونه که هست می خواهید .

گاهی اوقات وقتی خانم ها در مورد مادر یا خواهر یا افراد دیگر خانواده خود صحبت می کنند و موضوعی را مطرح کرده و بیان می کنند که رفتار یا واکنش آن فرد در مقابل این مسئله چیز خاصی است همسرشان تایید نمی کند و خانم تصور می کند که آقا آن عضو خاص از خانواده همسر را قبول ندارد یا به او احترام نمی گذارد. در این گونه موارد آقا باید به همسرش بگوید که برای آن فرد احترام قائل است اما نمی خواهد که همسرش تبدیل به آن فرد خاص شود.

- به صحبتهای همسرتان علاقه نشان دهید.

یکی از تفاوتهای مردان با زنان در این است که خانم ها چیزهای ظریف و ریز را می بینند و مردان کل را. به همین دلیل خانم ها وقتی قرار است موضوعی را تعریف کنند راجع به تمام مقدمات و حواشی آن نیز صحبت می کنند اما آقایان منتظر اصل و جان مطلب هستند به همین دلیل ممکن است خانم ها تصور کنند همسرشان تمایلی به گوش کردن به صحبتهای آنها ندارد.

بهتراست آقایان با صبوری بیشتری گوش کنند و در مواردی هم سؤالاتی بپرسند تا توجه ایشان را نشان دهد اما در عین حال خواستار خلاصه تر شدن ماجرا شوند.

- به خواست او احترام بگذارید

گاهی اوقات فقط یک جمله کوتاه که نشانگر توجه و علاقه شما به راحتی همسرتان است از بسیاری از ناراحتی ها جلوگیری می کند.

در مواردی وقتی همسرتان از چیزی ناراحت است یا به شدت خواهان چیزی است فقط یک جمله محبت آمیز نظیر «هر طور که تو دوست داری» منجر می شود به این که همسرتان از بسیاری از موارد گذشت و چشم پوشی کند و آرام شود.

مشکل این است که بسیاری از آقایان معتقدند که مسائل گفتن ندارد و اگر بتوانند خواسته های همسرشان را عملی کنند اینکار را انجام خواهند داد و این نیازی به یادآوری ندارد اما خانم ها نیازمند شنیدن بسیاری از جملات هستند تا راحت و آرام و با اعتماد بیشتری زندگی را به پیش ببرند. پس آن را دریغ نکنید.

http://vista.ir/?view=article&id=290025

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

همسرداری

● خوش اخلاق باش

کسیکه خوش اخلاق باشد،با مردم خوشرفتاری کند،با لب خندان سخن بگوید،در مقابل حوادث و مشکلات بردبار باشد،محبوب همه است،دوستانش زیادند،همه دوست دارند با او معاشرت و رفت و آمد کنند،عزیزو محترم است،به ضعف اعصاب و بیماریهای روانی مبتلا نمیشود،برمشکلات و دشواریهای زندگی پیروز میگردد،از زندگی لذت میبرد،و برمعاشرانش خوش میگذرد.

▪ امام صادق علیه السلام فرمود:«هیچ زندگانی گواراتر از خوش اخلاقی نیست.» (۱)

اما کسیکه بد اخلاق باشد،با صورت درهم کشیده با مردم ملاقات کند،در مقابل حوادث و ناملایمات داد و فریادش بلند شود،بیخود داد وقال راه بیندازد،تند خو و بد زبان باشد زندگی تلخ و ناگواری خواهدداشت،خودش همیشه ناراحت و معاشرینش در عذابند،مردم از او متنفر واز معاشرتش گریزانند،آب خوش از گلوی خودش و معاشرانش پائین نمیرود،خواب و خوراک درستی ندارد.برای انواع بیماریها مخصوصاضعف اعصاب کاملا آمادگی دارد،همیشه اوقاتش تلخ و آه و ناله اش بلند است،دوستانش کم اند،محبوب کسی نیست.

▪ پیغمبر اسلام صلی الله علیه و آله فرمود:«آدم بد اخلاق نفس خودش را در رنج و عذاب دائم قرار میدهد.» (۲)

خوش اخلاقی برای همه لازم است مخصوصا برای زن و شوهرضرورت دارد،زیرا همیشه با هم هستند و ناچارند با هم زندگی کنند.

خانم محترم،اگر میخواهی به خودت و شوهر و بچه هایت خوش بگذرد اخلاقت را اصلاح کن، همیشه شاد و خندان باش،اوقات تلخی ودعوا نکن،خوش برخورد و شیرین زبان باش،با اخلاق خوش میتوانی خانه ات را بصورت بهشت برین درآوری،حیف نیست با بداخلاقی آنرا به صورت جهنم سوزانی تبدیل کنی و خودت و شوهر و فرزندانت در آن معذب باشید؟تو میتوانی فرشته رحمت باشی،محیط خانه را با صفا ونورانی گردانی،چرا آنرا به صورت زندان تاریکی در میآوری؟لب خندان وشیرین زبانی تو دل شوهر و فرزندانت را غرق سرور و شادمانی میگرداند،غم و اندوه را از دلشان بر طرف میسازد.آیا میدانی:بامداد که رزندانت به مدرسه یا سر کار میروند اگر با تبسم و گرمی از آنها بدرقه کنی چه تاثیرنیکوئی در روح و اعصابشان خواهی گذاشت.

اگر به زندگی و شوهرت علاقه داری بد اخلاقی نکن،زیرا اخلاق خوب بهترین پشتوانه پیمان زناشویی است.

اکثر طلاقها در اثر بد رفتاری زن و شوهر و عدم توافق اخلاقی پیدامیشود.آمار طلاقها این مطلب را تایید میکند.عدم توافق اخلاقی نخستین علت بروز اختلافات خانوادگی است.

به عنوان نمونه به آمار سالهای ۴۷ و ۴۸ و ۴۹ اشاره میکنیم:«درسال ۱۳۴۷ از ۱۶۰۳۹ پرونده شکایت که به دادگاه خانواده رسیده است،۱۲۷۶۰ پرونده بر اساس عدم توافق اخلاقی بوده است.در سال ۱۳۴۸ ازمیان ۱۶۰۵۸ پرونده اختلافات زناشویی ۱۱۲۴۶ پرونده به عدم توافق میان زن و

www.takbook.com

www.takbook.com

شوهر اختصاص داده شده است.یعنی با یک آمار خیلی ساده می بینیم که بیش از هفتاد درصد اختلافات زناشویی به واسطه عدم توافق اخلاقی بروز میکند. (۳) »

خانم محترم،با خوش اخلاقی عشق و محبت شوهرت را جلب کن تا به زندگی و خانواده علاقه مند شود،با شوق و ذوق کار کند و اسباب رفاه شما را فراهم سازد،اگر خوش اخلاقی کردی دنبال شب نشینی و عیاشی نمی رود و زودتر به خانه میآید.

زنی به شورای داوری شکایت کرد که:«شوهرم همیشه ناهار و شام را بیرون خانه میخورد. شوهر جواب داد:علت اینست که زنم اصلا سازگاری ندارد وبد اخلاق ترین زن دنیاست.

زن ناگهان خیز برداشت و در حضور اعضای داوری شوهرش راکتک زد. (۴) »

این خانم نادان خیال میکرد با شکایت و فحش و کتک میتوان شوهر را به خانه جلب کرد،در صورتی که یک راه عقلی و ساده داشت وآن خوشرفتاری و خوش اخلاقی بود.

زنی در شورای داوری گفت:شوهرم ۱۵ ماه است که با من حرف نمیزند و مخارج ما را به وسیله مادرش می فرستد.

مرد در جواب گفت:چون از دست بد اخلاقیهای زنم بتنگ آمده بودم تصمیم گرفتم صحبت نکنم و مدت ۱۵ ماه است باینکار ادامه میدهم. (۵) »

اکثر مشکلات زناشویی را با هوشیاری و اخلاق خوش میتوان حل کرد.اگر شوهرت کم محبت است،اگر به خانه و زندگی علاقه ندارد،اگردنبال عیاشی میرود،اگر دیر به خانه میآید، اگر شام و ناهار را بیرون صرف میکند،اگر بد رفتاری میکند،اگر تندخویی و دعوا میکند،اگر ثروتش رابباد میدهد،اگر دم از طلاق و جدایی میزند همه اینها و صدها مانند اینها رابوسیله خوشرفتاری و اخلاق خوش میتوان حل کرد.تو اخلاق و رفتارت را عوض کن و نتیجه اعجاز آمیز اخلاق خوب را تماشا کن.

▪ امام صادق علیه السلام فرمود:«خدا به آدم خوش اخلاق ثواب جهاد میدهد،صبح و شب برایش ثواب نازل میشود. (۶) »

▪ حضرت صادق علیه السلام فرمود:هر زنیکه شوهرش را اذیت کندو اندوهگینش سازد و از رحمت خدا دور است.و هر زنیکه به شوهرش احترام بگذارد و آزارش نرساند و فرمانبردارش باشد خوشبخت ورستگار است ». (۷)

▪ به رسول خدا صلی الله علیه و آله عرض شد:«فلان شخص زن خوبی است.روزها روزه دارد و شبها عبادت میکند.لیکن بد اخلاق است همسایگانش را آزار میرساند».

فرمود:«هیچ خیر و خوبی ندارد.و از اهل دوزخ میباشد (۸) ».

● توقعات بیجا

امکانات مالی و درآمد همه افراد یکسان نیست.همه نمیتوانند دریک سطح زندگی کنند.هر خانواده ای باید حساب دخل و خرج خودشان را بکنند و بر طبق درآمدشان خرج کنند.انسان همه طور میتواند زندگی کند.عاقلانه نیست که برای تهیه امور غیر ضروری دست به قرض و نسیه بزند.

خانم محترم،تو کدبانوی خانه هستی،عاقل و فهمیده باش،حساب خرج و دخلتان را بکن. ببین چطور میتوانید خرج کنید که آبرویتان محفوظبماند و همیشه پولدار باشید، عاقبت اندیش باش،چشم و همچشمیهای بیجا را کنار بگذار،اگر فلان مد لباس را در تن خانمی دیدی و وضع اقتصادی شما اقتضای خرید آنرا ندارد،شوهرت را به تهیه آن وادار نکن، اگر چیز لوکس و قشنگی را در منزل همسایه مشاهده نمودی به شوهرت اصرار نکن که باید آنرا تهیه کنی،اگر فلان دوست یا خویش و قوم شماخانه اش را با فرشهای زیبا و گرانقیمت و اسباب لوکس زینت کرده لازم نیست خودتان را بسختی بیندازید تا از او تقلید کنید،تو که میدانی وضع اقتصادی و در آمد شما ایجاب نمیکند چرا شوهرت را به وام گرفتن و نسیه گرفتن و قسطی خریدن و کارهای غیر مشروع وادار میکنی؟

آیا عقلائی است که برای رقابت با دیگران از بانک وام بگیرید وفلان جنس غیر ضروری و لوکس را بخرید و در خانه بگذارید،آیا صلاح است که زندگی خودتان را بر وام گرفتن و نسیه کردن و قسطی خریدن پایه گذاری کنید و یک سری اشیاء غیر ضروری را در خانه جمع آوری نمائید.

آیا بهتر نیست قدری صبر کنید تا اوضاع مالی شما بهتر شود؟هرماه مقداری از درآمدتان را پس انداز کنید،وقتی وضع اقتصادی شما خوب شد و توانستید جنس مورد نظرتان را تهیه نمائید با پول نقد آنرا خریداری کنید.

بیشتر این رقابتها و ولخرجیها از خانمهای نادان و خودخواه سرچشمه میگیرد.با دیدن یک چیز لوکس فورا بهوس افتاده و سر به جان شوهر بیچاره گرفته که باید آنرا تهیه کنی.به قدری نق نق و پافشاری نموده که ناچار میشود وام بگیرد یا قسطی بخرد و خودش را بیچاره کند و همیشه قرضدار باشد.

گاهی ناچار میشود زندگی زناشویی را بر هم بزند و زن خودخواهش را طلاق بدهد تا از شر تقاضاهای بیجا و سرزنشها وزخمزبانهای او خلاص

www.takbook.com

www.takbook.com

شود یا خودکشی کند تا از این زندگی پر از ایراد وبهانه نجات پیدا کند.به داستانهای زیر توجه فرمائید:

«مردی در دادگاه میگفت:مدتی است زنم به واسطه القاآت زن همسایه پایش را توی یک کفش کرده که باید یا برایش تلویزیون بخرم یاطلاقش بدهم.در ماه فقط ۳۰۰ تومان حقوق میگیرم،صد تومانش اجاره خانه است با دویست تومان دیگر باید یکماه تمام مخارج خانواده سه نفریمان را تامین کنم،کجا میتوانم تلویزیون بخرم؟ (۹) ».

مردی در دادگاه میگوید:«خانم دلش لباسهای آخرین مدل میخواهد.خانم میخواهد خودش را عین یک زن مرد پولدار در بیاورد،آخربه خدا به دین به مذهب تمام حقوق من ۹۰۰ تومان است،۳۰۰ تومان آنراکرایه خانه میدهم.شما بگوئید من با ۶۰۰ تومان شام و ناهار تهیه کنم یابرای خانم پوستیژ و کفش و کلاه بخرم؟»در آخر به مادر زنش میگوید:دختر مال شما.چشم، طلاقش میدهم ودور هر چه زن است خط میکشم (۱۰) ».

مردی که خودکشی کرده بود وقتی بهوش آمد گفت:«من شاگردراننده ام،سه سال است ازدواج کرده ام،زنم توقعات خارج از حد دارد،چون نمیتوانم توقعاتش را برآورده کنم مرتبا مرا سرزنش میکند،سرزنشهای او بالاخره مرا بستوه آورد و تصمیم بخودکشی گرفتم (۱۱) ».

زنی به شوهرش میگوید:«یا سیگار خارجی بکش یا طلاقم بده (۱۲) ».

اینگونه زنها اصلا معنا و هدف ازدواج را درک نکرده اند.زناشویی را یک نوع برده گیری تصور نموده اند.بدین منظور شوهرکرده اند که به خواسته ها و هوسهای کودکانه خویش جامه عمل بپوشند.

شوهری را میخواهند که مانند یک نوکر بی اجر و مزد بلکه یک اسیربرایشان زحمت بکشد و حاصل دسترنج خویش را دو دستی تقدیم خانم کند تا در راه بلند پروازیها و هوسهای خام خویش به مصرف برساند. کاش باین مقدار قناعت میکردند و توقعات بیش از حد نداشتند.

گاهی توقعاتشان به قدری زیاد است که مجموع درآمد شوهر کفایت نمیکند،اصولا کاری با درآمد شوهر ندارند،چیزی را که هوس کردندحتما باید تهیه شود،هر چه بشود بشود،گر چه شوهر ورشکست شود یادست بکارهای غیر مشروع بزند،خانم خواسته و باید تهیه شود.

یکی از عوامل بزرگ ورشکست مردها همین توقعات بیجای خانمها و چشم و همچشمیهاست، سرزنشها و نق نق های زن است که مردرا به کارهای غیر مشروع وادار میکند،اینگونه زنهای از خود راضی وخودخواه ننگ بانوان بشمار میروند.

گیرم با این توقعات و ایرادها طلاق گرفتی آنوقت کارت اصلاح میشود،نه،مطمئن باش هرگز بآرزوهایت نخواهی رسید،میروی در خانه سر بار پدر و مادرت خواهی شد و تا آخرعمر باید از نعمت انس و محبت و بچه داری محروم شوی،خیال میکنی مردها برای خواستگاری تو صف کشیده اند،نه،چنین نیست، زنهائیکه طلاق میگیرند کمتر شانس ازدواج دارند،بر فرض اینکه شوهر دیگری پیدا کردی از کجا که بهتر از شوهر اولت باشد؟ آیا بهتر نیست عاقبت اندیش باشی؟حساب دخل و خرجتان رابکنید و به مقدار درآمدتان خرج کنید؟مگر خوشی و آسایش فقط با کفش و لباس و تلویزیون و یخچال فراهم میشود؟به جای این بلند پروازیها وهوسهای خام به زندگی و خانه داری و شوهرداری بکوش.با اظهار مهر ومحبت محیط خانه را با صفا و نورانی کن.با زندگی دیگران کاری نداشته باش.

بر طبق درآمدتان خرج کنید.و از نعمت انس و محبت لذت ببر،با شوهر و فرزندانت بگویید و بخندید، در مخارج روزانه صرفه جویی کن،تااوضاع مالی شما بهتر شود و زندگی آبرومندی پیدا کنید، شاید در آینده بتوانی به خواسته های خودت برسی،حتی اگر شوهرت ولخرج است وبیش از توانایی خویش خرج میکند جلوش را بگیر،نگذار برای خریداشیاء غیر ضروری وام بگیرد یا قسطی بخرد،زندگی شما مشترک است،هر چه او داشته باشد در واقع مال شما است،نترس نه ثروتش را بدیگری میدهد نه در خانه دیگری صرف میکند،به جای خرید اشیاء تجملی و غیرلازم وسائل ضروری منزل را تهیه کنید،برای حوادث و پیش آمدها که خواه ناخواه برای همه کس اتفاق میافتد پس انداز داشته باشید.

▪ پیغمبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود:«هر زنیکه با شوهرش سازگار نباشد و او را بر چیزهائیکه فوق توانایی اوست وادار کند اعمالش مورد قبول خدا واقع نمیشود و در قیامت مورد غضب پروردگار جهان قرارمیگیرد (۱۳) ».

▪ رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود:هر زنیکه با شوهرش ناسازگاری کند و به آنچه از جانب خدا رسیده قناعت ننماید و بر شوهرش سختگیری کند و بیش از حد توانایی خواهش کند اعمالش قبول نمیشود وخدا بر او خشمناک خواهد بود (۱۴) ».

▪ پیغمبر اسلام فرمود:«بعد از ایمان به خدا نعمتی بالاتر از همسرموافق و سازگار نیست (۱۵) ».

● شوهرت را دلداری بده

دشواری زندگی بر دوش مرد است.مخارج خانواده را بهر طورشده باید تامین کند،در خارج منزل با صدها مشکل مواجه میشود،ممکن است مورد توهین یا توبیخ رئیس قرار بگیرد، ممکن است با اذیت وکارشکنی همکارانش برخورد کند،ممکن است مطالباتش را نتواند وصول کند،ممکن است محل چک و سفته هایش را نتواند تامین کند،ممکن است به کسادی بازار و عدم درآمد برخورد نموده باشد،ممکن است شغل مناسبی پیدا

www.takbook.com

www.takbook.com

نکند،گرفتاریهای مرد یکی دو تا نیست،در زندگی روزمره باصدها از این قبیل حوادث برخورد میکند،آنهم نه یک مرتبه و دو مرتبه بلکه دائما و پیوسته،کمتر اتفاق میافتد روزیکه ناراحتی تازه ای نداشته باشد، بیخود نیست که عمر مردها غالبا کوتاهتر از زنهاست.آخر اعصاب یکنفر چقدر میتواند حوادث و ناراحتی ها را تحمل کند!

انسان در اینگونه مواقع احتیاج شدیدی دارد به شخص دلسوزمهربانیکه دلداریش بدهد و روح و اعصابش را تقویت کند.

خانم گرامی،شوهر شما دلسوز ندارد،احساس غربت و تنهایی میکند،از مشکلات فرار نموده به محیط خانه و شما پناه میآورد،به دلجوییهای تو نیازمند است،اگر با روی درهم کشیده و اوقات تلخ واردمنزل شد و آثار ناراحتی را در چهره اش مشاهده نمودی سلام و تعارف تواز همه روزه گرمتر باشد،اسباب استراحت و غذا و چای او را زود فراهم کن،درباره موضوعات دیگر اصلا صحبت نکن،ایراد نگیر،تقاضا نکن،از گرفتاریهای خودت شکایت و درد دل نکن، بگذار خوب استراحت کند، اگر گرسنه است سیر شود،اگر سرما خورده گرم شود،اگر گرما خورده خنک شود،آنگاه که از خستگی در آمد و اعصابش راحت شد با زبان خوش سبب ناراحتی اش را بپرس اگر دیدی باز هم میل نداردصحبت کند اصرار نکن،اما اگر شروع به درد دل کرد خوب گوش بده،تمام حواست پیش او باشد،از خنده بیجا جدا اجتناب کن،بلکه از شنیدن عوامل ناراحتی او اظهار تاسف کن،طوری وانمودکن که بیش از خودش از عوامل گرفتاری او اندوهگین هستی،با اظهار محبت و دلسوزی زخمهای دلش را مرهم بگذار،با نرمی و ملایمت دلداریش بده،موضوع را در نظرش کوچک وبی اهمیت جلوه بده،او را در قبال حل مشکل تشجیع کن.

بگو:اینگونه حوادث از لوازم لا ینفک زندگی است و برای همه کس اتفاق میافتد،چندان مهم نیست،انسان میتواند با نیروی صبر و استقامت بر مشکلات پیروز گردد،اما به شرط اینکه خودش را نبازد،اصولا مردانگی وشخصیت انسان در اینگونه موارد ظاهر میشود،غصه نخور،صبر و کوشش کن تا مشکل حل شود،اگر احتیاجی به راهنمایی دارد و راهی به نظرت میرسد پیش پایش بگذار و اگر راه صحیحی به نظرت نرسید پیشنهاد کن با یکی از دوستان یا خویشان عاقل و خیر خواه مشورت کند.

خانم محترم،شوهرت در مواقع گرفتاری به مهربانیها و دلجوییهای تو نیازمند است.باید بداد او برسی و مانند یک پرستار مهربان بلکه یک روانپزشک دلسوز از او دلجویی کنی،از این بالاتر بگویم،باید شخصیت خویش را باثبات رسانی و شوهرداری کنی،آری پرستار و روانپزشک کجا میتوانند مانند یک بانوی فداکار شوهرداری کنند؟غافلی که مهربانیهاو دلداریهای تو چه اثر معجز نمایی در روح شوهرت میگذارد!دل واعصابش را آرام میکند،به زندگی دلگرم میشود، برای مبارزه با مشکلات آماده میگردد،می فهمد که در این جهان تنها و بیکس نیست،به وفا وصمیمیت تو اطمینان پیدا میکند،دوستدار و عاشق تو و اخلاقت میشود،پیمان زناشویی شما استوار و محکم میگردد.

▪ حضرت صادق علیه السلام فرمود:«در دنیا چیزی بهتر از همسرشایسته وجود ندارد.زنیکه شوهرش از دیدار او مسرور و شاد گردد (۱۶) ».

▪ حضرت رضا علیه السلام فرمود:«یک دسته زنها آنهایی هستند که زیاد بچه دار میشوند، مهربان و با عاطفه هستند،در سختیها و پیش آمدهای روزگار،در امور دنیا و آخرت پشتیبان شوهرشان هستند،بزیان او کارنمیکنند و گرفتاریهایش را زیاده نمیگردانند (۱۷) ».

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=274979

vista.ir
Online Classified Service

همسرداری

● مقدمه

همسرداری مهارتی است که زن و شوهر با شناخت توانمندی‌ها ، تفاوت‌ها و حساسیت‌های یکدیگر ، بتوانند به نیازهای جسمی ، عاطفی ، روانی و

www.takbook.com

www.takbook.com

جنسی طرف مقابل پاسخ دهند، بطوری که هر دو احساس رضایت خاطر نموده به آرامش نسبی دست یابند.

● تفاوت‌های روان‌شناختی زنان و مردان در زندگی مشترک

میزان اعتماد به نفس زنان با احساس اطمینان آنان از «دوست داشته شدن» رابطه مستقیمی دارد، در حالی که مردان ، زمانی از اعتماد به نفس کافی برخوردارند که بتوانند درخواست‌های همسران خود را برآورده کنند.

▪ زنان دوست دارند برای حل شدن یک موضوع درباره آن صحبت کنند، (حتی اگر وقت زیادی صرف نمایند)، در حالی که مردان این عمل زنان را پرحرفی تلقی می‌کنند.

▪ زنان دوست دارند که شوهرانشان محبت خود را ابراز کنند و به آنان بگویند که چقدر دوستشان دارند، اما مردان فکر می‌کنند که همسرانشان باید بدانند که «من فقط او را دوست دارم، نیازی به گفتن نیست.»

▪ وقتی مردان از زنان خود حمایت می‌کنند، آنان را در حل مشکلاتشان توانمندتر می‌سازند، و به زندگی امیدوارتر و علاقه‌مندتر می‌کنند.

▪ زنان فرمان بردن را دوست دارند، ولی معتقدند این فرمان بردن باید عاشقانه باشد، در این صورت حاضر به هر گونه ایثار و فداکاری خواهند بود.

▪ هنگامی که مردان دیر می‌کنند، زنان با سؤال‌های چرا دیر کردی؟ ، کجا بودی؟ و ... در حقیقت دلواپسی و نگرانی توأم با عشق و علاقه را به همسر خود ابراز می‌کنند. اما شوهران فکر می‌کنند که همسرانشان می‌خواهند آنها را زیر سوال ببرند و افرادی بی‌مسئولیت و غیرمطمئن جلوه دهند.

وقتی شوهران فکر می‌کنند که برای زندگی و همسرشان مفید هستند، احساس ارزشمندی و توانمندی می‌نمایند ولی زنان زمانی این احساس را دارند که فکر کنند برای همسرانشان عزیز هستند.

▪ مردان پس از گوش کردن به صحبت‌های همسر خود بلافاصله می‌خواهند مشکل را حل کنند، بنابراین به راهنمایی آنان می‌پردازند، در صورتی که شاید زنان فقط می‌خواستند احساساتشان را بیان کنند.

▪ زنان میزان ارزشمندی و علاقه شوهرانشان را به خود با میزان برآورده شدن خواسته‌هایشان محک می‌زنند.

▪ مردان یا باید سعی کنند خواسته‌های منطقی آنان را برآورده کنند و یا آنان را با دلایل صحیح متقاعد سازند.

● کلیدهای برقراری ارتباط صحیح با خویشان همسر

▪ به خانواده همسرمان نیز به اندازه خانواده خود احترام بگذاریم.

▪ با خانواده همسر خود همانگونه رفتار کنیم که با خانواده خود رفتار می‌نماییم.

▪ به هیچ‌یک از خانواده‌ها اجازه دخالت در زندگی خود را ندهیم. در صورتی که خانواده‌ها قصد راهنمایی داشته باشند، فقط از تجربه‌های آنان استفاده کنیم و تصمیم نهایی را با مشورت همسر خود اتخاذ نماییم.

▪ در صورت بروز اختلاف ، از در میان گذاشتن موضوع یا نزدیکترین خویشاوندان نیز پرهیز کنیم، زیرا اینکار موجب گسترش دامنه اختلاف می‌شود.

▪ در حضور خویشان به همسر خود بیشتر توجه کنیم و او را در گفتگوها شرکت دهیم.

▪ در صورت بروز مشکل از سوی خانواده زن یا مرد، عضو همان خانواده باید مشکل را حل کند، زیرا هر یک از همسران به خوبی خانواده خود را می‌شناسند و بهتر می‌توانند چاره جویی نمایند.

▪ از چشم هم چشمی و حسادت بپرهیزیم.

▪ به آداب و رسوم خانواده همسرمان احترام بگذاریم، چنانچه برخی از آنها را صحیح نمی‌دانیم، هرگز آنان را به خاطر پایبندی به آداب و رسوم خود استهزا نکنیم.

▪ لازم است گاهی همسران به تنهایی به دیدار خانواده خود بروند (اینکار موجب ارضای محبت مادر و فرزندی می‌شود).

▪ این واقعیت را بپذیریم که علاوه بر همسر، پدر و مادر حق مسلمی بر گردن ما دارند، بنابراین در صورت ضرورت ، هر یک از همسران باید بخوبی از خانواده خود حمایت کنند.

● آشنایی با برخی از مهارت‌های همسرداری

▪ شاد باشیم: شاد بودن همیشه ارزشمند است، پس سعی کنیم خود را خوشحال و سرحال نشان دهیم تا خستگی را از تن شریک زندگی خود

www.takbook.com

www.takbook.com

دور کنیم.

▪ صبور باشیم: اگر رفتار همسرمان را خوشایند نمی‌دانیم، بهتر است با حوصله و تأمل و در شرایط مناسب او را از چگونگی رفتارش آگاه کنیم.

▪ منطقی رفتار کنیم: مسائل را منطقی و درست بررسی کنیم و بجای منافع شخصی ، مصالح زندگی مشترک را در نظر بگیریم و بی‌طرفانه قضاوت کنیم.

▪ کم توقع باشیم: از همسرمان آن قدر انتظار داشته باشیم که بتواند به انتظارات پاسخ بدهد.

▪ مثبت نگر باشیم: با بیاد آوردن لحظات شیرین زندگی بدبینی را از خود دور کنیم، به رفتارهای خوب همسرمان بیشتر بیندیشیم و جنبه‌های خوب زندگی را فراموش نکنیم.

▪ خوش بین باشیم: داشتن نگاه خوش‌بینانه به زندگی و اطرافیان باعث ایجاد آرامش و بذل محبت و عاطفه می‌شود.

▪ یکدل باشیم: درک متقابل موجب ایجاد تفاهم می‌شود و یکدلی بوجود می‌آورد.

▪ شنونده خوبی باشیم: هنگامی که همسرمان با ما صحبت می‌کند، حتی الامکان به چشمان او نگاه کنیم و یا با اشاره و سرتکان دادن نشان دهیم که به حرف‌های او توجه داریم.

▪ مشوق همسر خود باشیم: برای رفتارها و صحبت‌های همسرمان ارزش قائل شویم و با یادآوری موقعیت‌های موفق گذشته او را تشویق کنیم تا آینده بهتری داشته باشد.

▪ به پیشرفت یکدیگر اهمیت دهیم: آنقدر صمیمی باشیم که پیشرفت و ترقی همسرمان یکی از آرزوهای ما باشد، در حقیقت اولین کسی که از این پیشرفت سود می‌برد ما هستیم.

▪ خوش قول باشیم: برای حرف‌ها و قول‌های خود ارزش قائل شویم و خود را در مقابل آنها مسؤول بدانیم، خوش قولی نشانه احترام به خود و همسر است.

▪ به شخصیت همسرمان احترام بگذاریم: و حرمت یکدیگر را نزد خانواده و دوستان و ... حفظ کنیم.

▪ ارتباط کلامی و عاطفی خود را حفظ کنیم: سعی کنیم با همسر خود درباره مسایل مختلف گفتگو کنیم. صحبت کردن بهترین راه آگاهی از افکار و احساسات همسر می‌باشد.

▪ با یکدیگر مهربان باشیم: همسرمان را جزئی از وجود خود بدانیم، خوبی‌هایش را بازگو کنیم، برایش خوبی خواهیم و در راه کمک به همسرمان تمام تلاش خود را بکار ببریم با مهربانی می‌توانیم مالک قلب‌های یکدیگر باشیم و رابطه گرم و صمیمی برقرار کنیم.

▪ محبت‌پذیر و قهر گریز باشیم: منش توأم با مهربانی و دوری از قهر و کینه صفت همسران فداکار است. تلاش کنیم که آیینه زندگیمان شفاف و بدون غبار کدورت باشد.

▪ راستگو باشیم: صداقت و راستی از بهترین سرمایه‌های زندگی مشترک است. هرگز نباید به دروغ و نیرنگ متوسل شویم حتی اگر حقیقت به نفع ما نباشد. فراموش نکنیم که دروغ پایه‌های زندگی را سست می‌کند.

▪ محیط خانواده را با صفا کنیم: فضای عاطفی خانواده باید چنان مطلوب و دوست داشتنی باشد که همسرمان در آن احساس رضایت خاطر کند و از امنیت روانی برخوردار باشد.

▪ به ارزشهای دینی، اخلاقی و خانوادگی پایبند باشیم: ارزش‌ها از ارکان و ستون‌های اصلی خانواده محسوب می‌شوند و مقید بودن به ارزش‌ها موجب دوام و استحکام خانواده می‌شود و اصالت آن را حفظ می‌کند.

▪ به نیازهای همسر توجه کنیم: رفتار دلنشین و توام با متانت موجب می‌شود، خواسته‌های خود را به راحتی بیان کند.

▪ بهداشت روانی همسر را تأمین کنیم: در سایه سلامت جسمی و روانی می‌توانیم به هدف‌های خود برسیم، بنابراین باید به رفتار او توجه نماییم و از افسردگی و خمودیش جلوگیری کنیم.

▪ با یکدیگر مشورت کنیم: هر یک از همسران باید حق داشته باشند نظر و پیشنهاد خود را بیان کنند. با مشورت کردن، راه رسیدن به زندگی سالم کوتاه‌تر می‌شود.

▪ قدر شناس باشیم: از همسرمان به خاطرانجام وظایف ، مسؤولیت‌ها و همکاری‌هایش قدردانی کنیم. برای ابراز سپاسگزاری و تشکر به کلمه‌های خاصی نیازمند نیستیم!

▪ برنامه‌ریزی کنیم: در حقیقت برنامه‌ریزی به زندگی خانوادگی نظم و سامان می‌بخشد.

www.takbook.com

www.takbook.com

▪ الگوی خوبی باشیم: طوری رفتار کنیم که الگوی رفتاری مناسبی برای همسر و فرزندان خود باشیم.

▪ خود را به جای همسرمان بگذاریم:دنیا را از دریچه نگاه او ببینیم و از خود بپرسیم «اگر من جای او بودم چه می‌کردم ؟»

▪ میانه رو متعادل باشیم: حضرت علی علیه‌السلام فرموده‌اند «خیر الامور اوسطها». پس اگر در تمام امور زندگی (خوردن ، خوابیدن ، مسافرت و حتی محبت کردن و ...) اعتدال را رعایت کنیم، کمتر دچار مشکل می‌شویم.

▪ با جملات زیبا از همسر خود دلجویی کنیم: یک جمله شورانگیز می‌تواند طوفانی از خشم و غضب و نفرت را خاموش کند و بنای زندگی را از خطرات گوناگون دور سازد.

▪ روابط زناشویی را بسیار مهم بدانیم: عدم توجه به این روابط موجب ایجاد مشکلات مختلف خانوادگی ، روحی و روانی برای هر یک از طرفین می‌شود و زندگی را با خطرهای جدی روبرو می‌کند.

▪ همسر خود را راضی کنیم: باید طوری رضایت همسرمان را جلب نماییم که مطمئن باشیم هیچوقت ما را ترک نمی‌کند و یا در هیچ مشکلی ما را تنها نمی‌گذارد.

▪ برای سخن و پیشنهاد همسرمان احترام قائل شویم و خود را عقل کل ندانیم: باور داشته باشیم که همیشه همه چیز را همگان دانند.

▪ فرمان ندهیم: نباید خانه را به پادگان تبدیل کنیم. متوجه باشیم که خانه کانون عشق و محبت است، نه محل یکه تازی و خشونت.

▪ تعصبات غلط و افکار مزاحم را از خود دور کنیم: افکار مزاحم مانند خوره ، سلامت روانی انسان را از میان می برند. بهتر است به جای اعمال تعصبات دست و پا گیر ، انرژی خود را صرف توجه به همسر و خانواده نماییم.

▪ از ازدواج خود اظهار پشیمانی نکنیم: زندگی و روابط خود را با دیگران مقایسه نکنیم و از یاد نبریم که زندگی هر کسی مطابق سلیقه و عقل و درایت او اداره می‌شود.

▪ روی نقاط ضعف همسر خود انگشت نگذاریم: هر فردی ممکن است در موارد مختلف دچار ضعف باشد، آشکار کردن و بزرگ جلوه دادن این نقاط ضعف موجب ایجاد کدورت می‌شود. هرگز نباید از نقطه ضعف‌ها به عنوان اسلحه‌ای برای سکوت یا شکست دادن همسر استفاده کنیم.

▪ مقابله به مثل نکنیم: از رفتارهای تلافی جویانه بپرهیزیم و سعی کنیم به جای مقابله به مثل ، رفتار مناسب را به او یادآوری نماییم.

منبع : شبکه رشد

http://vista.ir/?view=article&id=323259

vista.ir
Online Classified Service

همسرداری مدرن!!

۱) همسرتان را به عنوان یک مرد بپذیرید و برای شناخت دنیای مردانه او دانش و آگاهی خود را افزایش دهید.

۲) همسر خود را به چشم یک شیء مسؤول ننگرید. بلکه به شخصیت وجودی او احترام بگذارید.

۳) جنبه یا بخش‌هایی از شخصیت شوهرتان را که باعث تمایز او از سایرین می‌شود مورد توجه و تحسین قرار دهید.

۴) برای این که همسرتان با شما روراست باشد سعی کنید او را درک کرده و برای افکار و احساساتش ارزش قایل شوید. اگر حرف‌ها و گفته‌های او

www.takbook.com

www.takbook.com

مطابق میل شما نیست از خود واکنش تند نشان ندهید زیرا به این وسیله بذر بی‌اعتمادی در زندگی خود می‌کارید.

۵) وقتی همسرتان با شما درد دل می‌کند و راز دلش را با شما در میان می‌گذارد، احساساتش را بپذیرید و به او نگویید که اسرار درونش ناخوشایند و بی‌رحمانه است.

۶) به طور مداوم از شوهرتان انتقاد نکنید زیرا انتقاد پیاپی باعث می‌شود که شوهرتان از شما فاصله بگیرد.

۷) او را به درک نکردن، عدم صمیمیت و بی‌احساس بودن متهم نکنید. زیرا او درک کردن، صمیمیت و با احساس بودن را به شیوه مردانه نشان می‌دهد.

۸) نیازهای واقعی شوهرتان را دریابید. این امر اتفاق نمی‌افتد مگر این که همسرتان این نیازها را باز گوید و به همین جهت در مواقع مناسب با لحن ملایم در مورد نیازهایش از وی سؤال کرده و دیدگاههای واقعی وی را نسبت به خود و زندگی‌تان دریابید و در نهایت جوابی را که شوهرتان می‌دهد بدون انتقاد و جبهه‌گیری بپذیرید.

۹) زمانی که همسرتان با شما صحبت می‌کند به دقت به حرفهای او گوش فرا دهید زیرا عدم توجه شما به گفته‌های او عدم علاقهٔ شما را نشان می‌دهد.

۱۰) هیچ وقت از کارهایی که همسرتان برای جلب محبت شما انجام می‌دهد انتقاد نکنید برای مثال وقتی او به شما محبت می‌کند، آن را بیش از اندازه لوس ندانید او به شیوهٔ خود ابراز محبت می‌کند.

۱۱) او را به شیوه خودتان دوست نداشته باشید بلکه به وجود او نیز اهمیت بدهید. به عنوان مثال اگر در سالگرد ازدواجتان، هدیه‌ای به او می‌دهید سعی کنید از قبل در مورد هدیهٔ مورد علاقه‌اش اطلاعاتی به دست آورید.

۱۲) از همسر خود انتظار نداشته باشید که با تمامی طرحها و ایده‌ها و افکار شما موافق باشد و آنها را تحسین کند. واقع بین باشید و به او اجازه دهید که نظرش را هر چند که برخلاف میل شما باشد، بیان نمایید.

۱۳) اصرار زیادی برای جلب محبت همسرتان نداشته باشید و این نکته را زمانی که وی عصبانی است بیشتر مراعات کنید. در بسیاری اوقات حالت روحی او برای ابراز محبت به شما مناسب نیست و اصرار زیاد شما منجر به مخالفت شدید او می‌شود.

۱۴) برای همسر خود نقش یک زن حساس و شکننده را بازی نکنید. زیرا این حالت شما باعث می‌شود که همسرتان فکر کند شما ضعیف و بی طاقتید و اگر چیزی بگوید باعث رنجش‌تان می‌شود. بنابراین سعی می‌کند که ارتباط کلامی کمتری داشته باشد و همین امر باعث ناراحتی شما می‌گردد.

۱۵) سعی کنید که در ارتباط با همسرتان همواره هویت خود را به عنوان یک زن و همسر حفظ کنید. زنی که توجه به روابطش به قیمت از دست دادن هویتش تمام شود به خود و روابطش صدمه می‌زند. زیرا این مسئله باعث می‌شود که وی خود را بخشنده‌تر و دوست داشتنی‌تر از شوهرش ببیند و فکر کند که همسرش بی‌نهایت خودخواه و ناسپاس است. مردها با زنی به عنوان همسر در ارتباط دایمی باقی خواهند ماند که هویت مستقل و قوی خود را حفظ کند.

۱۶) اگر احساس می‌کنید که در روابط خود با همسرتان از عزت نفس پایینی برخوردارید و میل دارید که او را وادارید تا در این زمینه به شما کمک کند که از احساس خوبی برخوردار شوید اشتباه می‌کنید. این مسئله مشکل شماست شخصاً روی آن کار کنید و در صورت لزوم از یک روان‌شناس کمک بخواهید.

۱۷) زمانی که همسرتان از فشار عصبی رنج می‌برد سعی نکنید از لحاظ احساسی به او نزدیک شوید. زیرا اگر برای صمیمیت و نزدیک شدن به او فشار آورید فقط او را عصبانی‌تر کرده و از خود دور می‌کنید. زمانی که استرس او کم شود به حالت عادی خودش بر می‌گردد.

۱۸) در زندگی زناشویی خویش سعی کنید خود را مسؤول خوشبختی خود بدانید. زنی که مسؤولیت خوشبختی زندگی مشترک را فقط بر عهده شوهرش می‌گذارد یک همسر آزرده و افسرده به بار می‌آورد.

۱۹) او را به دوست نداشتن و گریزان بودن از همسر و زندگی متهم نکنید. زیرا وی اعتقاد دارد که شریک زندگی‌اش را دوست دارد و از او گریزان نیست ولی به نظرش او را متهم به چیزی می‌کنید که در موردش صدق نمی‌کند و این مسئله موجب کدورت در روابط می‌شود.

۲۰) وقتی شما در می‌یابید که در ایجاد مشکلات زندگی خود سهم داشته‌اید و آن را به همسرتان بگویید عشق و محبت بار دیگر در زندگی‌تان شکوفا می‌شود. زیرا بعد از آن همسرتان نیز سهم خود را می‌پذیرد و با کمک شما درصدد رفع مشکل بر می‌آید.

www.takbook.com

www.takbook.com

منبع : سایت سیمرغ

http://vista.ir/?view=article&id=359305

vista.ir
Online Classified Service

همسری موفق باشید

۱- همسرتان را به بیان احساساتش تشویق کنید، مطمئن باشید رابطه شما به طور فوق‌العاده‌ای بهبود می‌یابد. فکرهای عمیق و احساسات خود را با هم در میان بگذارید تا احساس کنید روابط خوبی با هم دارید. با همسر خود از احساسات خود حرف بزنید، این موجب می‌شود که زن نسبت به شوهر احساس صمیمیت بیش‌تر می‌کند. احتیاط در ابراز احساسات از سوی مردها یکی از اشکالات عمده آن‌هاست. یکدل باشید، نشان دهید که حالت و احساس طرف مقابل را درك می‌کند و از این عبارت استفاده کنید، «فهمیدم، درست می‌گویی، آفرین».

۲- یاد بگیرید که چگونه مسؤولیت‌ها را قسمت کنید، این کار شانه خالی کردن از مسؤولیت‌ها نیست، درست زندگی کردن است.

۳- هرگز در جمع به شریك زندگی‌تان اهانت و بی‌ادبی نکنید، که اثرات سوء دارد. همیشه در معذرت‌خواهی نفر اول باشید.

۴- بیشتر روی کارهای مثبت همسرتان تاکید کنید تا اعمال منفی او. بیشتر ستایش و کمتر انتقاد کنید. این کار نتایج فوق‌العاده‌ای به بار می‌آورد. حرفتان را بزنید و از انتقاد خودداری کنید، مثلاً به جای این که بگویید: «تو هرگز به من کمك نمی‌کنی»، بگویید: اگر در شستن ظرف‌ها به من کمك کنی بسیار ممنون می‌شوم».

۵- هم صحبتی زن و شوهر، برای رشد بقای احساس صمیمیت آن‌ها نقش قطعی دارد، بسیاری از زوج‌ها به خاطر نداشتن این مهارت، گرفتار سوء تفاهم و دلسردی و تکدر خاطر می‌شوند.

۶- با همسرتان از موضوعات مورد علاقه‌اش صحبت کنید، اگر این کار از سوی طرفین صورت نگیرد، به مرور صحبت‌ها، سرد و بی‌روح می‌شود. همسرتان با گفت و گوی خود، گاهی فقط به حمایت شما و گاهی نیز به راهنمایی‌های عملی شما نیاز دارد، پس باید نسبت به اشاره‌ها و احساسات همسرتان حساس باشید تا راه‌های مناسب ارتباط با همسرتان را پیدا کنید.

۷- ماهرانه سوال کنید، یك پرسش نابهنگام، طعنه‌آمیز یا بی‌تناسب می‌تواند از ادامه صحبت جلوگیری کند و ناراحتی به بار آورد. پرسش‌هایی که با «چرا» شروع می‌شود، می‌تواند تولید اشکال کند، مثلاً به جای «چرا دیر کردی؟» می‌توان پرسید که «آیا مشکلی پیش آمده بود که دیر به منزل برگشتی؟ »

۸- هر روز به همسرتان کلمات امیدوار کننده بگویید و کلمات محبت‌آمیز به زبان آورید. از زدن برچسب‌هایی مثل شلخته، خودخواه، بی‌ملاحظه و لجباز به همسرتان خودداری کنید.

www.takbook.com

www.takbook.com

۹- از مطلق گویی و استفاده از کلماتی مثل «هرگز» یا «همیشه» خودداری کنید

منبع : شبکه خبری ورلد نیوز

http://vista.ir/?view=article&id=14727

vista.ir
Online Classified Service

همکلامی همسران

در زندگی زناشویی گاهی پیش می‌آید که با یک جمله، همسر خود را ناراحت یا برعکس او را خوشحال می‌کنیم. ارتباط کلامی یکی از موثرترین ارتباطات در میان زن و شوهر است؛ ارتباطی که می‌توان با استفاده مناسب از آن پایه‌های زندگی را مستحکم‌تر کرد یا تنش و احساسات بد آفرید. به همین منظور می‌خواهیم راجع به چگونگی کیفی و کمی گفتگو بین زن و شوهر بپردازیم تا بتوانیم بیشتر از این ابزار ارتباطی استفاده‌های مثبت ببریم. اما پیش از آن‌که به آنچه در گفتارتان باید رعایت کنید باید یاد بگیرید گوش دهید و تنها به حرف زدن نیندیشید. گوش شنوا داشتن یکی از ملزومات گفتگوی سالم است.

آنچه باید گفته شود.

در ابتدای زندگی آنچه باید بگوییم تمام چیزهایی است که برای یک شروع باید گفته شود. از خصوصیات اخلاقی تا توانایی‌ها و ناتوانی‌هایی که داریم و شرایطی که از زندگی زناشویی خود انتظار داریم را باید بیان کنیم. یادتان باشد در گفتار خود صادق باشید و تمام آنچه برای شروع یک زندگی لازم است گفته شود را بگویید اعم از شرایط روحی، مثل خصوصیات و احساسات و مخصوصا اگر خصوصیات روحی خاصی دارید و احیانا اگر به بیماری روحی مثل وسواس یا سوءظن و... دچار هستید، شرایط جسمی، مثل عادات غذایی، عادات خواب و... و احیانا بیماری‌های جسمی که دارید، شرایط مالی اعم از توانایی‌ها و ناتوانی‌ها، شرایط خانوادگی اعم از رسم و رسومات و خصوصیات اخلاقی اعضای خانواده همدیگر برای ایجاد ارتباطی موثرتر باید گفته شود. تمام شرایط خود را بروشنی بیان کنید.

به کنایه و اشاره‌های جزئی اکتفا نکنید؛ چرا که انسان‌ها در بدو ازدواج بسیار خوشبینند و شاید نتوانند منظور شما را از یک جمله دوپهلو بفهمند و بعدا برای شما مشکل ساز می‌شود. به قول معروف جنگ اول به از صلح آخر است. پس قبل از ازدواج می‌توانید با گفتاری منطقی و حساب شده از بروز بسیاری از مشکلات جلوگیری کنید.

وقتی زندگی زناشویی آغاز شد نیز مسائلی هست که باید در گفتار کلامی به آن دقت کرد و آنها را عنوان نمود. بسیاری از زوج‌ها از این‌که همسرشان کم حرف است شکایت می‌کنند. زوج‌ها باید بدانند که هیچ‌کس مطمئن‌تر از همسرشان برای حرف زدن نیست و می‌توانند با گفتگو راجع به مسائل مختلف ارتباطی صمیمانه‌تر با هم ایجاد کنند. از اتفاق‌های روزمره و چگونگی کار و... براحتی می‌توان ساعت‌ها گفتگو کرد.

یکی از مسائلی که نباید بین زن و شوهر فراموش شود محبت کلامی است. زن و شوهر باید با کلام محبت‌آمیز مدام به هم نشان دهند که همدیگر را دوست دارند. این فضا می‌تواند تاثیر بسیار مثبتی در زندگی زناشویی بگذارد. گاهی بعضی‌ها فکر می‌کنند محبت کلامی چیزی

www.takbook.com

www.takbook.com

مصنوعی و بدون ضمانت است و حتما باید دوست داشتن در عمل ثابت شود. در این‌که دوست داشتن در عمل ثابت می‌شود شکی نیست، اما آیا ابراز محبت کلامی یک عمل نیست و آیا انسان‌ها از این‌که همسرشان به آنها ابراز علاقه کند لذت نخواهند برد؟ با جواب به این دو سوال متوجه می‌شوید که محبت کلامی جای خود را دارد و ثابت کردن دوست داشتن در عمل نیز جای خود را. از همسر خود تعریف و تمجید کنید. از زیبایی‌ها و خوبی‌های او بگویید و از زحماتش متشکر باشید. این کار باعث می‌شود او به زندگی علاقه‌مند شود و از حرف‌های شما لذت ببرد. اگر می‌خواهید ایرادی از همسرتان بگیرید، آن را با آرامش بیان کنید و به صورت یک انتقاد نرم و با جملات آرام و ملایم بگویید تا همسرتان را نرنجانید.

افراط و تفریط همیشه و در همه چیز مضر است. در صحبت کردن نیز نباید افراط کرد و تفریط در آن هم بسیار خسته‌کننده و کسل‌بار است. اگر مدام بخواهید ایراد بگیرید و گله کنید، آزاردهنده خواهید شد و اگر بخواهید مرتب تعریف و تمجید و محبت کنید باز خوشایند نیست. پس اعتدال را هم در کیفیت و هم در کمیت صحبت کردن رعایت کنید.

گاهی بعضی از همسران اتفاقاتی که در طول روز برایشان می‌افتد را به هم نمی‌گویند و این مساله باعث گله‌مندی همسرشان می‌شود. اگر اتفاقی می‌افتد یا خبری می‌شنوید، با همسر خود در میان بگذارید و برای او این ارزش را قائل شوید که مونس شما باشد و از حال و احوال شما خبر داشته باشد. از غم‌ها و ناراحتی‌های خود نیز با همسرتان گفتگو کنید و او را در غم خود شریک بدارید. شاید همسرتان بتواند به شما کمک کند تا باز شادابی خود را به دست آورید.بعضی‌ها همسر خود را با سکوت تنبیه می‌کنند، یعنی اگر همسرشان اشتباهی مرتکب شود با او حرف نمی‌زنند. در حالی که مشکلات را می‌توان با صحبت راحت‌تر حل کرد و با حرف نزدن نه تنها همسرتان را از خود دور می‌کنید، بلکه خودتان را نیز از هم کلامی او محروم ساخته‌اید. پس علاوه بر او خود را نیز تنبیه کرده‌اید و این کار عاقلانه نیست.

شما باید بتوانید با همسر خود یک رابطه کلامی موثر داشته باشید تا بتوانید:

۱) هم‌صحبت خوبی برای هم باشید.

۲) در رفع مشکلات شخصی و زناشویی هم موثر باشید.

۳) به هم بموقع راجع به اتفاقات و افراد دیگر اطلاعات دهید.

۴) به هم ابراز محبت کنید.

۵) از حال همدیگر خبر داشته باشید.

یک ارتباط کلامی موثر می‌تواند شما را در زندگی موفق کند. چرا که غیر از کلمات و جمله‌هایی که در صحبت به کار می‌رود، شما می‌توانید از لحن و صدا و صورت همسر خود هنگام حرف زدن احساس درونی او را نیز درک کنید. مثلا بفهمید عصبانی است یا خوشحال یا هنگامی که همسرتان ساکت است، می‌توانید متوجه شوید که از چیزی ناراحت است و در ضمن می‌توانید از نظرات و راهنمایی‌های هم نیز استفاده کنید.به‌هرحال از هم کلامی با همسر خود به دلایلی که گفتیم غافل نباشید و در بهبودی آن بکوشید. اگر هم در ایجاد ارتباط کلامی با همسر خود موفق نیستید و هر چه تلاش می‌کنید موفق نمی‌شوید، می‌توانید با یک روان‌شناس با تجربه مشورت کنید تا راهکارهای موثری به شما بیاموزد.

- آنچه نباید بگویید

پیش از ازدواج، اولین چیزی که باید از آن پرهیز کنید، قول‌های نادرست و خارج از توانتان است. این قول‌ها شاید در حد یک جمله باشد، اما عمل به آنها کار شما نیست و بعدها برایتان دردسرساز می‌شود و گاهی زندگی مشترکتان را به خطر می‌اندازد. مثلا معمولا همه از وضع مالی خود و توانایی‌ای که در این زمینه دارند و در آینده به دست می‌آورند یک پیش‌زمینه تقریبی دارند. پس فراتر از آن را به همسرتان قول ندهید. شاید شما بعد از چند سال به وضعیت مالی خوبی دست پیدا کنید، اما شاید هم همین طور که امروز هستید بمانید. یا مثلا دختری که همیشه در حال فعالیت اجتماعی و شاغل بوده، اگر نمی‌تواند از این فعالیت اجتماعی در زندگی زناشویی دست بکشد، نباید قول واهی به همسرش دهد که بعد از ازدواج دیگر در بیرون از منزل کار نمی‌کنم و... پس بر اساس واقعیات زندگی و روحیاتتان به همسرتان قول دهید نه بر پایه رویاهایتان.

نکته دوم پیش از ازدواج دروغ گفتن است. گاهی فردی برای این‌که همسر دلخواهش را از دست ندهد، دروغ می‌گوید. اما نمی‌داند همسرش کسی است که تا آخر عمر می‌خواهد به چشمانش نگاه کند و عدم صداقت باعث صلب آرامش خودش می‌شود و دروغ یکی از چیزهایی است که هیچ‌گاه از ذهن طرف مقابل پاک نمی‌شود و اعتماد را از بین می‌برد، پس دروغ نگویید.

مساله بعدی اطلاعات زیادی است. شما نباید راجع به خود و خانواده خود اطلاعات زیاده از حدی به طرف مقابل بدهید. چه این اطلاعات مثبت باشد و چه منفی. برای مثال فرض کنید شخصی که شما او را برای ازدواج انتخاب کرده‌اید، در حرف‌هایش مدام از خانواده‌اش تعریف کند و مثلا مدام دارایی‌های خانواده‌اش را نام ببرد. شما چه فکری می‌کنید؟ مسلما خوشتان نمی‌آید و فکر می‌کنید آن فرد یا خیلی بیش از حد به خانواده‌اش

www.takbook.com

www.takbook.com

اهمیت می‌دهد یا می‌خواهد آنها را به رخ شما بکشد. یا بر عکس آن را فرض کنید.

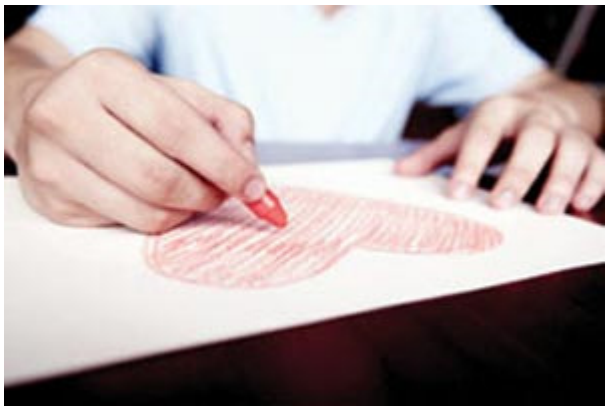
در زندگی زناشویی هم خیلی باید مراقب کلام خود باشید. در صحبت‌های خود به هیچ وجه به خانواده همسرتان یا خود او بی احترامی نکنید. خیلی پر حرف نباشید به اندازه حرف بزنید و به همسرتان هم مهلت حرف زدن بدهید. یکی از مسائل خیلی حساسی که در زناشویی باید رعایت شود، نگفتن راجع به گذشته احساسی خود است. ممکن است هر کدام از دخترها یا پسرها موردهای دیگری را برای ازدواج انتخاب کرده بودند که به دلایلی محقق نشده است، اما این دلیل نمی‌شود که بخواهید راجع به آن افراد که در گذشته داشته‌اید به همسرتان بگویید. بعضی از افراد عادت دارند راجع به هر مساله یا هر مکانی یک خاطره از گذشته بگویند که ممکن است خوشایند همسرشان نباشد لازم نیست تمام خاطرات خود را بازگو کنید تا همسرتان را برنجانید.

منبع : روزنامه جامجم

http://vista.ir/?view=article&id=370725

vista.ir
Online Classified Service

همیشه پای یک زن در میان نیست



دور خانه راه می‌رفت، تمام وسایلی که مرتب چیده شده بود برایش یادآور یک خاطره بود. دور خانه راه می‌رفت و حسرت روزهایی را می‌خورد که خانه‌اش را دوست داشت، حسرت تنهایی را که به آسودگی می‌خوابید.

دور خانه راه می‌رفت، اشک‌هایش سرازیر بودند اما نمی‌توانستند آتش خشم او را فروبنشانند. حرف‌های همسرش در گوشش بود: «بدون تو نمی‌توانم زندگی کنم، تو تنها زن زندگی من هستی و...»

همه چیز از زنگ‌های مشکوک موبایل همسرش شروع شد. از زنگ‌های پی در پی موبایلش و همسرش که برای پاسخ دادن به آن تماس‌ها اتاق را ترک می‌کرد.

حالا زن حس می‌کرد در تمام عمر بازی داده شده. به خودش لعنت می‌فرستاد که چرا حرف‌های همسرش را باور کرده است. اما همسرش هیچ‌وقت حتی تا آخرین لحظه‌های جدایی نگفت که به او خیانت کرده است اما نتوانست دلیلی هم بیاورد که زن دوباره با او زندگی کند.

● این واژه بزرگ

«خیانت» امروزه دلیل بسیاری از جدایی‌های محضری و عاطفی بین زوج‌هاست. واژه‌ای بزرگ که به هر رابطه‌ای می‌تواند چسبیده شود. از اینکه تلفنی با کسی که نمی‌دانیم حرف بزنند یا اینکه نامه بنویسند تا... واژه‌ای بزرگ بعضی وقت‌ها برای گناه‌هایی کوچک. لیلا ۴۰ سال دارد. او می‌گوید هیچ وقت به شوهرش شک نکرده است. «شوهرم همیشه به موقع به خانه می‌آید، هیچ تلفن مشکوکی ندارد و بدون اطلاع من جایی نمی‌رود. لیلا دلیل این رفتار همسرش را عملکرد صحیح خودش می‌داند که به اصطلاح گربه را دم حجله کشته است و در همان روزهای اول ازدواج‌شان که یکی از همکارهای خانم همسرش به او زنگ می‌زند چمدانش را می‌بندد و به خانه مادرش می‌رود! او همین نسخه را هم برای تنها دخترش پیچیده است و معتقد است که تنها با نظارت می‌توان مردها را کنترل کرد. دکتر آرزو لادن مشاوره زناشویی اما معتقد است که کنترل به این معنا هر انسانی را جری‌تر می‌کند. او می‌گوید: «معمولا زنانی که فکر می‌کنند همسرشان را کامل کنترل کرده‌اند و کوچک‌ترین حرکت آنها زیر نظر است، در این امر موفق نیستند. انسان به‌گونه‌ای است که هر چه بیشتر کنترل شود راه‌های بیشتری برای فرار پیدا می‌کند. کنترل لحظه به

www.takbook.com

www.takbook.com

لحظه نمی‌تواند تضمینی برای خیانت نکردن مردان باشد.

شیده ۲۴ سال دارد. او تازه ازدواج کرده است و خودش می‌گوید موجود عجیبی است، چون هیچ کاری به تلفن همراه همسرش ندارد! او می‌گوید حتی نمی‌دانم که تلفنش را کجا می‌گذارد.

شیده معتقد است که با کنترل کردن smsها و تماس‌های همسرش نمی‌تواند او را مجبور کند که وفادار بماند.

شیده می‌گوید: هر وقت که خواست می‌تواند برود فقط باید به من بگوید!

مریم بهزاد که مدت‌هاست که در مرکز مشاوره مهرداد مشغول به کار است اما این راه را صحیح نمی‌داند او معتقد است که زندگی مانند در دست داشتن مشتی ماسه است که اگر دستت را محکم ببندی می‌ریزد و اگر دستت را باز نگه داری باد ماسه‌ها را می‌برد. بهترین راه برای اینکه مردها خیانت نکنند این است که همواره به آنها محبت بشود! این را مریلا می‌گوید. او ۲۱ سال دارد و معتقد است که مردها را می‌شود با محبت وفادار نگه داشت. او می‌گوید: مادرم همیشه می‌گوید مردها را باید بامحبت اسیر خانه نگه داشت.

محمد مجد دارای مدرک روانشناسی از آمریکا و عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی با بیش از دوهزار مشاوره معتقد است که برداشت ما از واژه خیانت اشتباه است. او می‌گوید: یک رابطه ساده تلفنی بین یک مرد و زن همکارش، خیانت نیست. یا اینکه اگر همسر ما با زن دیگری دوستانه حرف بزند معنایش این نیست که به ما خیانت کرده است. اما زن‌ها به‌خاطر روحیه حساسی که دارند هرگونه رابطه‌ای را به خیانت ربط می‌دهند. در حالی که مردی که در محیط کار مجبور به همکاری با خانم‌های دیگر است شاید مجبور شود که از واژه‌های راحت‌تری برای برقراری ارتباط استفاده کند.

مجد معتقد است که زنها باید در نگاه خود تجدیدنظر بکنند شاید آن چیزی که آنها به آن خیانت می‌گویند تنها یک رابطه ساده و دوستانه است.

دکتر مجد می‌گوید براساس تجربه‌ای که از مراجعه‌های مربوط به خیانت داشته است فهمیده است که در ۸۰ درصد موارد با صحبت کردن رودررو مشکل حل شده است.

او می‌گوید: مراجعه کننده خانمی داشتم که مصر به جدا شدن بود و به اصرار خانواده‌اش برای مشاوره آمده بود. او اصرار داشت که همسرش به او خیانت می‌کند و دلیلش هم این بود که می‌گفت که ساعت‌هایی که خانه نیست، سر کار هم نیست، موبایل هم جواب نمی‌دهد. جالب اینجاست که به همسرش هم چیزی نگفته بود.

وقتی که من همسر این خانم را خواستم و به او گفتم که می‌دانی همسرت به خاطر خیانتت می‌خواهد از تو جدا شود فقط متعجبانه مرا نگاه می‌کرد. وقتی که آنها با هم روبه‌رو شدند و آن خانم حرف‌هایش را زد مشکل‌شان حل شد.

محسن یاوری روزنامه‌نگار و محقق که سال‌هاست روی پدیده طلاق مطالعه کرده است، می‌گوید: خیانت معنایی ندارد. انسان‌ها یا می‌توانند در کنار هم زندگی کنند یا نمی‌توانند در صورتی که نتوانند هیچ قانونی آنها را کنار یکدیگر نگه نمی‌دارند.

- تو بی‌وفایی

امروزه حتی ترانه‌ها هم به سمت خیانت رفته‌اند و در آنها دائم یک عاشق وفادار هر چه نفرین بلد است به جان معشوق بی‌وفا می‌کند.

«بی‌وفایی» این اتهام بزرگی که بیشتر به خانم‌ها نسبت داده می‌شود. در خیلی از موارد خداحافظی کردن دختری با پسری به خاطر فراهم نبودن شرایط زندگی است.

مجد در این خصوص می‌گوید: شاید اشتباه ما در کاربرد کلمات است. مردی که همسرش او را نمی‌بیند و فقط از او پول می‌خواهد و خودش هیچ ارزشی ندارد اگر برود به طرف یک زن دیگر خیانت است؟

رویا تیموری مددکار در خصوص یکی از مراجعینش می‌گوید: خانمی آمده بود پیش من مشاوره که می‌گفت شوهرش برایش یک ماشین آخرین سیستم خریده است وپول هم حسابی خرج می‌کند اما ممکن است که زن صیغه‌ای داشته باشد و اصلا هم برایش مهم نبود! او فقط پول شوهرش را می‌خواست مسلما برای چنین مردی خوشایند نیست که به او مثل یک ماشین چاپ پول نگاه شود .

در این میان کم‌اطلاعی برخی از زنان از حقوقی که دارند باعث می‌شود که در مواجه شدن با چنین رویدادی حتی اگر صحت داشته باشد دست به کارهای عجیب و خطرناکی بزنند که شاید واقعا مجازات لازمی برای چنین گناهی نباشد.

۶۷ درصد از شوهرکشی‌های زنان به‌خاطر خیانت شوهرشان است. پاشیدن اسید روی صورت شوهر هنگام خواب و... از دیگر اعمالی است که برخی زنان در این برهه انجام می‌دهند و نتیجه‌اش دودی است که به چشم خودشان می‌رود!

- کمکم کن

www.takbook.com

www.takbook.com

بهار آروند کارشناس مسائل خانوادگی در خصوص خیانت معتقد است که این امر هم یک مشکل در میان خانواده است که می‌تواند با همکاری حل شود. او می‌گوید: دوستی داشتم که روزی همسرش به خانه آمد و به او گفت که گرفتار عشق یک دختر دیگر شده است. پشیمان است نمی‌داند که با این حس چه کند. آن خانم تصمیم گرفت به همسرش کمک کند تا این بحران را پشت سر بگذارد. پس به جای اینکه به احساسات زنانه‌اش بها دهد راه مادری کردن در پیش گرفت و هر چند که خودش فشار زیادی را تحمل کرد اما به جای آن زندگی‌اش حفظ شد. خودش می‌گوید که رابطه‌ای که حالا با همسرش دارد بسیار صمیمانه‌تر است.

بسیاری از روان‌شناسان نیز معتقد هستند که در مواجهه با چنین وضعیتی بهترین کمکی که زنان می‌توانند به عنوان شریک زندگی به مردان بکنند این است که این رابطه جدید را جدی نگیرند.

منیره پرتو روانشناس می‌گوید: رابطه‌های احساسی به ندرت برای مردان عمیق می‌شود و معمولا بعد از زمان کوتاهی رابطه را قطع می‌کنند. اما در چنین لحظاتی باید به آنها کمک کرد به جای آنکه با تهمت خیانت او را تنها گذاشت.

- بدبین نیستی؟

شاید هم بهتر باشد قبل از آنکه به همسرمان تهمت بی‌وفایی بزنیم عینک بدبینی خود را برداریم. بسیاری از توهمات خیانت در زندگی مشترک ناشی از بدبینی زنان است. زنان به‌خاطر روحیه لطیف‌تر و به این خاطر که همیشه روحیه حفاظت‌کننده داشته‌اند همواره نگران متزلزل شدن پایه‌های زندگی‌شان هستند. کوچک‌ترین تغییر رفتار همسرشان را علامتی می‌دانند برای ورود یک غریبه به زندگی مشترک‌شان در حالی که شاید این‌گونه نباشد.

اما در این میان نباید غافل بود از زنان بسیاری که در میانه زندگی با مردی که همه‌چیزشان را برای او گذاشته بودند با خیانتش روبه‌رو شدند. زنانی که در روزهای بی‌پولی مردشان در کنارش ماندند و با حقوق اندک او ساختند و چراغ خانه‌اش را روشن نگه داشتند و مردی که بعد از عبور از سال‌های سخت زندگی دل به زنی جوان‌تر سپرد.کم نیستند زنانی که در شرایطی سخت نگذاشتند پایه‌های زندگی متزلزل شود و مردانی که این فداکاری‌ها را آشکارا نادیده گرفتند.زنانی که تنها مانده‌اند، فقط به‌خاطر آنکه به زیبایی رقیب نیستند.اما هر رابطه‌ای دو طرف دارد. شاید بتوان با حرف زدن بسیاری از مشکلات را حل کرد اما واقعیت این است که تمام تصورات زنان در خصوص همسرشان درست یا غلط نیست.

محبوبه آریان جامعه‌شناس معتقد است که زنان به لحاظ تاریخی و تربیتی در خصوص تصوراتی که در مورد همسرشان دارند با آنها حرف نمی‌زنند. مثلا یک زن به همسرش نمی‌گوید که «من به این رفت و آمد تو مشکوک شده‌ام. پنهان‌کاری‌ات مرا ناراحت می‌کند و فکر می‌کنم پای کس دیگری در میان است». بلکه سعی می‌کند خودش ماجرا را کشف کند و این فشار را به تنهایی تحمل کند که چون فشار روحی کمی نیست، روی رفتارش اثر خواهد گذاشت و این شرایط عصبی تصمیم‌گیری درستی در پی نخواهد داشت. زنان فکر می‌کنند اگر بروند سر اصل مطلب و همسرشان بگوید «بله هست» یک فاجعه است و اگر بگوید: «نه نیست» قبول نمی‌کنند! و یک فاجعه دیگر است. در حالی که فاجعه اصلی وقتی اتفاق می‌افتد که بدون روشن شدن موضوع، بدون آنکه مساله ارزیابی شود، تصمیم‌گیری کنیم.

زهره ۲۸ ساله خاطره خوبی از این رفتارش دارد. او می‌گوید: مدتی بود که همسرم دائم بیرون از خانه با تلفن حرف می‌زد و وقتی من وارد اتاق می‌شدم حرفش را قطع می‌کرد و ... چند روز آنقدر در فشار عصبی قرار گرفته بودم و تصور کرده بودم که او در حال انجام چه کارهایی است که دیگر حتی حاضر نبودم ببینمش و حضورش آزارم می‌داد. از طرفی غرورم هم اجازه نمی‌داد که اصلاً حرف کس دیگری را در زندگی‌ام بزنم! اما بالاخره یک شب نشستم و تمام حرف‌ها و تصوراتم را گفتم و این در حالی بود که چمدانم را بسته بودم و منتظر بودم که در برابر اعتراف او خانه را ترک کنم اما همسرم با تعجب مرا نگاه کرد و گفت که تمام پنهان کاری‌اش برای این بوده که است می‌خواسته برای من یک تولد سورپرایز بگیرد!

مادربزرگم همیشه لبخند به لب داشت. لباس‌هایش بوی عطرهای گران قیمت نمی‌دادند، دستانش را با کرم نرم‌کننده خارجی لطیف نمی‌کرد. هیچ کتابی نخوانده بود اما یادم می‌آید که پدربزرگم همیشه عاشقانه به خانه می‌آمد. مادربزرگم بوی پیاز داغ می‌داد و من بوی عطرهای معروف پاریسی و هیچ‌وقت نفهمیدم که چرا مرد او از مرد من عاشق‌تر بود!

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=282407

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

هنر گفت‌وگو با همسر

ازدواج، يك مكالمه طولانی است كه گاهی اوقات با جرّ و بحث‌های بیهوده قطع می‌گردد. همان گونه كه ارتباط، مهم‌ترین اساس زندگی است، مشاجره هم مخرب‌ترین عامل آن است.

زن و شوهر با مشاجره، هم عواطف خود را جریحه‌دار می‌سازند و هم رابطه زناشویی‌شان را مختل می‌سازند. همان گونه كه ارتباط، باعث نزدیكی ما انسان‌ها به هم می‌شود، دعوا و مشاجره، این ارتباط را خراب كرده، انسان‌ها را از هم دور و دورتر می‌سازد. بسیاری از زنان و مردان، از برقراری يك ارتباط سالم، عاجز هستند و به محض مطرح ساختن مسئله و یا مشكلی با همسر خود، وارد گرداب جرّ و بحث‌ها و سوءتفاهم‌های پی‌درپی می‌شوند.

هنگامی كه دو نفر ارتباط عاطفی با هم ندارند، به هنگام پیش آمدن اختلاف، نمی‌توانند از دعوا، اجتناب كنند. زن و شوهرها، هنگام دعوا و مشاجره، خیلی ساده، مسائل را به موارد شخصی و خصوصی، ربط می‌دهند.

به جای مشاجره و بزرگ كردن نكات منفی، باید با یكدیگر گفت‌وگو كرد. بهتر است خواسته‌های خود را صریح و البته با رعایت ادب و احترام، مطرح كرد. بعضی زن و شوهرها، به قدری با هم مشاجره می‌كنند كه كم كم محبتشان از بین می‌رود.

گاهی اوقات همسران، احساسات صادقانه، اما منفی خود را برای جلوگیری از مشاجره، انكار می‌كنند؛ اما در نتیجه این عمل، عشق را در خود نابود می‌كنند. بهتر است بین گفت‌وگو و سكوت، تعادلی برقرار كرد و در نتیجه، برای ایجاد يك ارتباط سالم، باید به مهارت‌های ویژه‌ای مجهز باشیم و بی‌آن كه احساسات صادقانه، اما منفی خود را انكار كنیم، از جرّ و بحث اجتناب كنیم.

اگر تفاوت‌های روحی و روانی زن و مرد، نادیده گرفته شوند، ناخواسته، دعوا پیش می‌آید. بهترین راه برای جلوگیری از دعوا، این است كه در ایجاد و نیز حفظ رابطه‌ای صمیمی و صادقانه، تلاش كنیم. هر چه انسان با كسی صمیمی‌تر باشد، گوش دادن به حرف‌های او - آن هم بدون عكس العمل به احساسات منفی - مشكل‌تر است.

در دعوای بین زن و شوهرها، معمولاً موضوع مورد اختلاف، باعث دعوا نمی‌شود؛ بلكه نحوه بیان نظرات است كه طرفین را می‌رنجاند و به موضع‌گیری وادار می‌كند. هنگامی كه مردی از لحن همسرش این چنین برداشت می‌كند كه زن، قصد مبارزه با او را دارد، همه تلاش خود را به كار می‌برد تا ثابت كند كه خودش درست می‌گوید و حق با اوست و بنابراین، به احساسات زن، توجهی نمی‌كند و هنگامی كه مرد به احساسات زن توجه نمی‌كند، او را با بی‌مهری می‌رنجاند؛ و حتی حق ناراحت شدن را نیز به او نمی‌دهد، بدیهی است كه زن را از خود رنجانده و او را آزار داده است. در این گونه موارد، زن هم از خود واكنش نشان داده، مرد را ناراحت می‌كند. مرد كه علت واكنش زن را نمی‌داند، به جای تغییر لحن، به

www.takbook.com

www.takbook.com

تفسیر و توجیه منظور خود می‌پردازد و نمی‌داند که در حال تدارك مقدمات یك مشاجره و دعوای تمام عیار است. او تصور می‌کند که این زن است که قصد دعوا دارد؛ در حالی که زن، در واقع، قصد دارد در مقابل لحن تهاجمی شوهر، از خود دفاع کند و توضیحات شوهر را یك توجیه بی‌مورد دانسته، عصبانیتش بیشتر و بیشتر می‌شود.

نکته مهم این است که برخلاف مردها که یا سکوت می‌کنند و یا راه‌حل نشان می‌دهند، زن‌ها با گله کردن و شکایت، کار را به دعوا و مشاجره می‌کشانند.

زن و شوهرها برای اجتناب از دعوا، باید بدانند که موضوع اختلاف آنها، آن قدر طرف مقابل را نمی‌رنجاند که لحن آنها می‌رنجاند. در یك دعوا، یکی از طرفین باید کوتاه بیاید وگرنه، دعوا دامنه پیدا کرده، هرگز تمام نمی‌شود.

چند نکته برای جلوگیری از پدیدار شدن دعوا و جرّ و بحث بین همسران

۱) همسران باید دقت داشته باشند که چه وقت یك گفت‌وگوی سالم به بحث تبدیل می‌شود و درست در همان موقع، سکوت کنند.

۲) آنها علاوه بر این که باید لحن صحبت کردن خود را درست کنند، باید به لحن طرف مقابل نیز توجه داشته باشند و ببینند نیاز عاطفی او را برآورده می‌سازند یا نه.

۳) سکوت کردن، به فرد فرصت می‌دهد تا خونسردی خود را باز یابد و آرام گیرد؛ پس از هر سکوتی، می‌توان با ملایمت و آرامش بیشتری گفت‌وگو را ادامه داد؛ پس شخص باید تمرین کند و در بین صحبت، اندکی سکوت کرده، درباره آن چه گفته، صادقانه فکر کند.

گفت‌وگویی که پایان خوشی دارد، نشانه صمیمیت است. طرفین می‌دانند که دیگری چه می‌گوید و از این که می‌توانند آزادانه حرف بزنند و منظور یکدیگر را بفهمند، لذت می‌برند. گفت‌وگو در این شرایط، آهنگی نرم و ملایم دارد؛ اما در ازدواج‌های ناموفق، لذت گفت‌وگو در فضایی آلوده به شکایت، گله کردن خشمگینانه و سوءتفاهم، گم می‌شود و جای اشارات دل‌نشین ابروها و ایماهای شیرین را نگاه‌های خیره و اشارات انتقادی، بهانه‌گیری‌ها و تهدیدها پر می‌کند.

چه حادثه‌ای رخ می‌دهد؟ چرا صحبت‌های دل‌نشین، از دست می‌روند؟ مسئله این جاست که به مرور، شیوه‌های متفاوت صحبت، منافع و چشم‌اندازهای متضاد و سوءتفاهم‌ها، روی هم انباشته می‌شوند و آهنگ دل‌پذیر صحبت را تغییر می‌دهند.

بعضی از مسائل ارتباطی، ناشی از تفاوت‌های طرز تکلم زن و مرد است. اختلافِ زمانی در حاضرجوابی زن و مرد، ممکن است باعث ناراحتی طرف مقابل شود. خانم‌ها از روی عادت و در مقایسه با آقایان، به زمان بیشتری برای پاسخ‌گویی نیاز دارند و در نتیجه، زمانی را برای پیدا کردن جواب صرف می‌کنند و این موضوع، کاسه صبر آقایان را لبریز می‌کند و یا ممکن است مردی با تأنی و با جملات فاصله‌دار، حرف بزند و زنش که حاضرجواب و بی‌قرار است، مرتب به میان صحبت او پریده، رشته کلام او را قطع کند. در این شرایط، ممکن است مرد، عصبانی شده، زن را مورد انتقاد قرار دهد و او را متهم سازد که تو همیشه حرف مرا قطع می‌کنی و هیچ وقت نمی‌خواهی حرف‌های مرا بشنوی.

بعضی‌ها اصولاً در صحبت کردن، مهارت دارند؛ زیاد حرف می‌زنند و صحبت را کش می‌دهند. بسیاری از پرحرف‌ها، همسر خود را به بی‌توجهی متهم می‌سازند؛ مثلاً بارها از زنان شنیده‌ایم که می‌گویند: شوهرم هرگز به حرف‌های من توجه نمی‌کند و حال آن که شوهر، کم حرف است؛ ولی کلمه به کلمه صحبت‌های زنش را می‌تواند تکرار کند. دلیل این گلایه، آن است که شوهر کم حرف است؛ سکوت می‌کند و به صحبت‌های زنش گوش می‌دهد؛ ولی حالت چهره و نوع برخوردش، به گونه‌ای است که زنش او را به بی‌توجهی به حرف‌هایش متهم می‌کند. این مشکل، ناشی از شیوه‌های متفاوت گوش دادن در زن و مرد است. مردها هنگام گوش دادن، سکوت بیشتری دارند و منظورشان موافقت با نظر طرف مقابل است؛ اما زن‌ها در مقایسه با مردها، با تغییر حالت چهره و اشارات مختلف، گوش دادن خود را بیشتر نمایان می‌سازند؛ اما مردها هم انتظار دارند رفتار مشابهی از خود نشان دهند.

در نظر بسیاری از افراد، اشارات مستمع بدین معناست که «به صحبت‌های تو گوش می‌دهم و از آن لذت می‌برم» و یا این که «به خود تو توجه می‌کنم و برایم مهم هستی» و برعکس، فقدان اشارات چهره، معانی منفی‌ای را تداعی می‌کند که «برای تو احترام قائل نیستیم و حرف‌هایت برایم مهم نیست».

زوج‌ها اغلب از نقش و اهمیت این جنبه مهم ارتباطی، بی‌اطلاع هستند؛ حال آن که طرز صحبت و گوش دادن، احترام، محبت و توجه را تداعی می‌کند و یا بی‌توجهی، بی‌احترامی و بی‌مهری را می‌رساند.

زن و شوهر، با وجود شیوه‌های ارتباطی متفاوت، می‌توانند برای اجتناب از بروز کدورت‌های احتمالی، با هم به توافق برسند. در این صورت، زن یا شوهری که با تأنی حرف می‌زند، از قطع صحبت از سوی همسرش، ناراحت نمی‌شود. افرادی که صحبت دیگران را قطع می‌کنند، می‌توانند درباره

www.takbook.com

www.takbook.com

رفتارشان، قضاوت بهتری داشته باشند که آیا بی‌جهت و بدون عمد و قصد، صحبت را قطع کرده‌اند یا نه؟

پرحرف‌ها، می‌توانند کمتر صحبت کردن و خلاصه‌گویی را تمرین کنند و کم‌حرف‌ها هم می‌توانند مشارکت بیشتر در گفت‌وگو را یاد بگیرند. مستمع بی‌توجه، می‌تواند اشاراتی دال بر توجه داشتن به طرف مقابل را نشان دهد و گوینده می‌تواند درك کند که سکوت، لزوماً به مفهوم بی‌توجهی نیست.

● مقررات گفت‌وگو

شما می‌توانید با به کارگیری روش‌های زیر، گفت‌وگوهای خود را شیرین و لذت‌بخش سازید.

۱) با همسر خود هماهنگ شوید.

۲) با علاقه گوش کنید.

۳) از قطع صحبت او خودداری ورزید.

۴) سؤالات خود را از طرف مقابل، ماهرانه مطرح کنید.

۵) سیاست و نزاکت به خرج دهید.

▪ قانون شماره ۱:

شرط لازم صحبت ثمربخش، هماهنگی زن و شوهر است؛ به عبارت دیگر، زن و شوهر برای این که بتوانند با یکدیگر، ارتباط سازنده‌ای برقرار کنند، باید در مسیر صحبت یکدیگر قرار گیرند؛ زیرا در بسیاری از مواقع، زن و شوهر با آن که درباره موضوع واحدی صحبت می‌کنند، اما روش صحبت آنها به قدری متفاوت است که نمی‌توانند ارتباطی خوب با هم داشته باشند. ممکن است زن یا شوهر، قصد تسکین ناراحتی همسر خود را داشته باشند؛ ولی برعکس، بر ناراحتی او بیفزایند.

▪ قانون شماره ۲:

گاهی اوقات، زن شکایت می‌کند که شوهرش به حرف‌های او گوش نمی‌دهد؛ در حالی که شوهر می‌تواند تمام حرف‌های او را تکرار کند. این مشکل، از تفاوت و اختلاف جنسی ناشی می‌شود؛ به این معنی که زن، هنگام گوش کردن، با ابراز کلماتی مانند راستی، آره، عجب و تکان دادن اجزای صورت یا دست، توجه خود را به طرف مقابل نشان می‌دهد و از همسر خود می‌خواهد رفتاری مشابه داشته باشد و در غیر این صورت، از همسرش عصبانی می‌شود.

▪ قانون شماره ۳:

قطع صحبت، برای کسی که این کار را انجام می‌دهد، شاید خیلی طبیعی باشد؛ ولی در طرف مقابل، حس نارضایتی و افکار منفی ایجاد می‌کند. قطع صحبت هم مانند سایر عادات مربوط به تکلم، ممکن است بخشی از طرز مکالمه اشخاص باشد و برخلاف برداشت کسی که صحبتش قطع شده، ارتباطی با خودمحوری و مخالفت نداشته باشد. در این جا نیز زن و مرد، رفتار متفاوتی از خود نشان می‌دهند. مردها بیش از زن‌ها صحبت دیگران را قطع می‌کنند و این رفتار آنها، تنها درباره زن‌ها نیست. قطع صحبت از سوی مردان، الزاماً نشانه بی‌احترامی آنها به شخص مخاطب نیست.

▪ قانون شماره ۴:

سؤال می‌تواند آغازگر صحبت و ادامه آن و سرانجام اسباب توقف و ناتمام ماندن آن گردد. بعضی‌ها به طور طبیعی، کم‌حرف هستند؛ در برخورد با این اشخاص، باید زمینه صحبت با آنان را فراهم ساخت. گاهی یك سؤال دقیق و حساب شده، می‌تواند به گونه‌ای اعجاب‌انگیز، آنها را به صحبت کردن تشویق کند؛ اما پرسشی نابهنگام، طعنه‌آمیز و بی‌تناسب، می‌تواند از ادامه صحبت، جلوگیری کند.

گاهی اوقات، طرز سؤال و لحن پرسش‌گر، ممکن است مکالمه را متوقف کند. در بسیاری از مواقع، لحن عتاب‌آمیز سؤالات، مسئله‌ساز است. «چرا دیشب دیر آمدی؟»، از سؤالاتی است که در ادامه مکالمه، مشکل ایجاد می‌کند. به نظر می‌رسد که سؤال کردن در یك گفت‌وگو، امری طبیعی است؛ اما گاهی ممکن است فردی که مورد سؤال قرار می‌گیرد، پرسش را به حساب تردید در صلاحیت، دانش و یا صداقت خود تلقی کند. از سوی دیگر، چون شخص در حال صحبت، معمولاً به صحبت خود و ادامه آن علاقه‌مند است، سؤال بیش از حد یا بی‌جا، ممکن است مسئله‌ساز شود. گاهی نیز سؤالاتی که با چرا شروع می‌شوند، تولید اشکال می‌کنند؛ به این صورت که این قبیل سؤالات، اغلب، مخاطب را در موضع دفاع قرار می‌دهد. استفاده از کلمه چرا، احتمالاً شماتت‌ها و خطاب‌های آمرانه و پدرانه را تداعی کند؛ چرا دیر کردی؟ چرا تلویزیون هنوز روشن است؟ این گونه سؤالات، حالت سوءظن و بی‌اعتمادی را تداعی می‌کند.

www.takbook.com

www.takbook.com

منبع : پرسمان

http://vista.ir/?view=article&id=250758

vista.ir
Online Classified Service

هنوز جای شکرش باقیه!

بی رودربایستی می رم سر اصل مطلب. از صبح که بیدار می شی تا شب که بخوابی چقدر سر دنیا و زندگی غر می زنی؟ چقدر از عالم و آدم می نالی؟ چقدر به روزگار بد و بیراه می گی که همیشه فقط با تو سر ناسازگاری داره؟ چقدر از بخت بدت می نالی؟ چقدر با همه دعوا می کنی چون فکر می کنی حق تورو خوردن.

خلا صه اینکه از دست همه کس و همه چیز حتی از دست خودت هم ناراحت و ناراضی هستی و فقط تنها کاری که نکردی اینه که صبح به صبح بری کلا نتری یک برگه شکایت از دست خودت بنویسی و بعد بری پی زندگیت.

به قول قدیمی ها خوب نیست که همیشه بالا تر از خودت رو ببینی، گاهی هم به کسانی نگاه کن که پایین تر از تو هستن وحسرت یکی از موقعیت هایی رو که تو داری می خورن.

ناشکری نکن! نگو که من چیزی ندارم که دیگرون حسرت داشتنش را بخورن! نگو که هیچی در چنته نداری که بهش بنازی. نگو که...

کافیه فقط نیم نگاهی به اطرافت بندازی، اون وقت می فهمی که اگه تمام روزهای عمرت رو بشینی و نعمت هایی رو که داری بشماری و بابت هر کدوم فقط با یک کلمه «متشکرم» از خداوند سپاسگزاری کنی چقدر وقت کم می آری.

از ساده ترین و در عین حال با اهمیت ترین نعمت هایی شروع می کنم که تقریبا هیچ وقت متوجه داشتن شون نیستیم ولی اگه فقط یه روز اون ها رو نداشته باشیم نه تنها زندگی مون مختل می شه بلکه ممکنه از هستی ساقط بشیم.

اگر در یه کشور صنعتی و پیشرفته زندگی نمی کنی، خیلی ناراحت نباش، هنوز جای شکرش باقیه که در کشوری زندگی می کنی که از جنگ و خون ریزی خبری نیست.

اگر در یه خونواده ثروتمند و متمول به دنیا نیومدی که به محض اینکه خیال داشتن چیزی از ذهنت عبور کرد مهیا بشه، جای شکرش باقیه که تو هنوز تو کیف پولت اون قدری پول داری که هرازچندگاهی به خرید بری و وسایل مورد نیازت رو بخری.

اگه ساکن خونه لوکس و آن چنانی در بهترین نقطه شهر نیستی هنوز جای شکرش باقیه که سقفی بالا ی سرت هست که از سرما و گرما و باد و بارون حفظت کنه.

اگه پدر و مادرت هنوز زنده هستن و می تونی وقتی از همه دنیا خسته شدی به اون ها پناه ببری هنوز جای شکرش باقیه، خیلی ها هستند که آرزو دارند فقط برای چند لحظه بودن با یک پدر و مادر خوب رو تجربه کنن.

www.takbook.com

www.takbook.com

اگه موفق نشدی در دانشگاه در رشته مورد علا قت تحصیل کنی هنوز جای شکرش باقیه، چون خیلی ها هستند که آرزو دارن برای یک بار در یکی از کلا س های دانشگاه شرکت کنند.

اگه از موقعیت شغلی و کاریت ناراضی هستی، هنوز جای شکرش باقیه، چون خیلی ها ناچارند با سخت ترین شرایطی که حتی قادر به تصورش نیستی با حداقل حقوق و امکانات کار کنند.

اگه از درآمد هر ماهت راضی نیستی و فکر می کنی لیاقت بیشتر از اینهارو داری هنوز جای شکرش باقیه که برده نیستی و کسی حاصل زحمت و تلا ش تو رو استثمار نمی کنه.

اگه هیچ وقت جنگ رو تجربه نکردی و مرگ دسته جمعی نزدیکانت رو در جنگ ندیدی خوشبخت تر از کسانی هستی که این صحنه هارو دیدن و روزی هزار بار مرگ رو تجربه کردن.

اگه اون قدری پول نداری که به ورزش های پرهزینه ای مثل اسب سواری و اسکی بری خوشبخت تر از کسانی هستی که به خاطر نقص عضو از ساده ترین ورزش ها مثل پیاده روی محروم هستن.

اگه صبح از خواب بیدار شدی و تو هیچ کدوم از اعضای بدنت احساس درد نکردی خوشبخت تر از کسانی هستی که به خاطر بیماری های لا علا ج هر روز با مرگ دست و پنجه نرم می کنند تا فقط یه روز دیگه زنده بمونن.

اگه تو شهر پر دود و دمی مثل تهران زندگی می کنی و از کثیفی هوا گله مندی هنوز خوشبخت تر از کسانی هستی که به غیر از سرب، ریه هاشون رو با دود سیگار پر می کنن و هر بار تصمیم می گیرن که این آخرین نخ سیگاری باشه که استفاده می کنن.

اگه هر روز تصمیم می گیری که کمتر غذا بخوری تا به وزن ایده آلت برسی و هنوز موفق نشدی خوشبخت تر از کسانی هستی که به خاطر سو»تغذیه خواهند مرد.

اگه شب ها قبل از اینکه سرت به بالش برسه، هفت پادشاه رو تو خواب می بینی، خوشبخت تر از کسانی هستی که آرزوی یه خواب راحت رو دارن.

اگه هنوز می تونی با همه سختی ها و مشکلا ت زندگی، لبخند بزنی، خوشبخت تر از کسانی هستی که می تونن لبخند بزنن اما این کار رو نمی کنن.

و اگه امروز صبح از رختخواب گرم و نرمت دل کندی و نماز صبح رو خوندی و خدا رو برای همه داده و نداده ها شکر کردی واقعا آدم خوشبختی هستی چرا که هنوز معتقدی کسی هست که صدات رو می شنوه.

منبع : روزنامه مردم سالاری

http://vista.ir/?view=article&id=288876

vista.ir
Online Classified Service

هوای همنشین ابدی تان را داشته باشید

در روزگار گذشته بازرگان ثروتمندی زندگی می کرد که چهار همسر داشت. همسر چهارم برایش بسیار عزیز بود.او همیشه بهترین لباس ها و غذاها را برایش فراهم می کرد و اجازه نمی داد کمبودی احساس کند یا ناراحتی ای برایش به وجود بیاید.

همسر سوم هم برایش بسیار محبوب بود. بازرگان دوست داشت جلوی

www.takbook.com

www.takbook.com

دوستان و آشنایان با همسر سومش باشد و به خاطر داشتن چنین همسر زیبایی به دیگران فخر بفروشد. بازرگان به او افتخار می کرد.

همسر دوم نیز برای بازرگان دوست داشتنی بود. او زن بسیار دلسوزی بود و در تمام سختی ها و مشکلات در کنار شوهرش بود. بازرگان همیشه با همسر دومش مشورت و درد دل می کرد و می دانست که در هر مشکلی می تواند روی او حساب کند. ولی بازرگان همسر اولش را دوست نداشت. هر چند همسر اول از سایرین وفادارتر بود و در ثروتمند شدن و موفقیت بازرگان سهم زیادی داشت ولی چندان مورد توجه شوهرش نبود. با این همه او بازرگان را از صمیم قلب دوست داشت. سالها گذشت و روزی بازرگان مریض شد. دیگر امیدی به بهبود او نبود و بازرگان می دانست که باید در انتظار مرگ باشد. به زندگی مجلل خود فکر می کرد و با خود می گفت: «چهار همسر داشتم که همیشه در کنارم بودند و نمی گذاشتند تنهایی را حس کنم. اما حالا باید تنها بمیرم. چقدر تنها خواهم شد.»

همسر چهارمش را صدا کرد و به او گفت: «همیشه تو را بسیار دوست داشتم و بهترین ها را برایت فراهم کردم. آیا حاضری با من بمیری و در جهان پس از مرگ هم همراه و همسر من باشی » همسر چهارم پاسخ داد: «هرگز!» و فوراً از اتاق خارج شد.جواب منفی او مانند خنجری به قلب بازرگان فرو رفت. سپس همسر سومش را صدا کرد و گفت: «یادت می آید که چقدر به بودن در کنار تو افتخار می کردم آیا حاضری با من بمیری و در جهان پس از مرگ همراه و همسر من باشی » همسر سوم پاسخ داد: «چرا باید با تو بمیرم زندگی بسیار لذتبخش است. من هم منتظرم تا تو زودتر بمیری و دوباره با فرد دیگری ازدواج کنم!»قلب بازرگان شکست. سپس همسر دوم را صدا کرد و به او گفت: «تو در همه سختی ها و مشکلات در کنار من بودی. آیا حاضری در جهان پس از مرگ هم در کنارم باشی »

همسر دوم پاسخ داد: «خیلی متأسفم که بیمار شدی و زندگی ات رو به پایان است. ولی این بار نمی توانم کمکت کنم. تنها می توانم در مراسم تشییع جنازه شرکت کنم و تا قبرستان همراهیت کنم. بعد از آن تنها خواهی بود.»

بازرگان به شدت تنها و غمگین شده بود. ناگهان صدایی آمد: «من حاضرم با تو این دنیا را ترک کنم و همسر و همنشین تو در جهان پس از مرگ باشم» بازرگان خوب نگاه کرد. همسر اول را در گوشه اتاق دید. رنگ صورت همسر اولش زرد بود و به دلیل بی توجهی های او بسیار ضعیف و پریشان به نظر می آمد. بازرگان با خود گفت: «ای کاش در طول زندگیم به او بیشتر رسیدگی می کردم، زیرا او همسفر ابدی ام خواهد بود.در واقع همه ما، مانند بازرگان چهار همسر داریم:

همسر چهارم، جسم ما است. بهترین خوراکی ها و لباس ها را برایش فراهم می کنیم ولی او بعد از مرگ از بین می رود و ما را همراهی نمی کند.

همسر سوم اموال و دارایی های ما هستند. به آنها افتخار می کنیم و دوست داریم با آنها به بقیه پز بدهیم ولی بعد از مرگ آنها به دیگران به ارث می رسند.همسر دوم اقوام و آشنایان ما هستند. هر چقدر هم دلسوز و مهربان باشند، نهایتاً تا مراسم تدفین ما را همراهی می کنند.

همسر اول ما روحمان است. معمولاً به او توجهی نمی کنیم و آن را به حال خود رها می کنیم. ترجیح می دهیم همیشه به فکر رسیدگی به جسم، دارایی ها یا نزدیکانمان باشیم تا به فکر رشد و بالندگی روحمان.

روح ما همسفر و همنشین ابدی ما است. چقدر خوب است که در طول زندگی بیشتر از همه به او توجه کنیم، او را پرورش دهیم و قوی کنیم تا در پایان زندگی احساس ضعف و تنهایی نداشته باشیم.

[نجمه افضلی]

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=115149

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

یادمان رفت که عاشق بودیم

چند بار بگویم وقتی دست و صورتت را می‌شویی، حوله خیست را نینداز روی تخت؟

وای. . . دوباره جوراب‌هایت را پرت کردی گوشه اتاق؟

نمی‌توانی وقتی داری دست و صورتت را می‌شویی یک آبی هم به جورابت بزنی؟

چند بار به شما بگویم من‌این رنگ را دوست ندارم. تو اصلاً به احساسات من توجهی نداری؟

موقعی که حرف می‌زنم حواست کجاست؟

بله بله، گفتم برایت ماشین ظرفشویی می‌خرم، اما الان نه، تا کی باید ظرف‌ها توی دستشویی بماند؟ من از ظرف شستن متنفرم چند بار باید این را تکرار کنم.

اینها جملاتی است که ممکن است بین هر زن و شوهری رد و بدل شود. گاهی‌این‌قدر از دست همدیگر عصبانی می‌شوند که اصلا یادشان می‌رود گذشته‌ها، شاید هم یک روز قبل چه خاطرات خوبی با هم داشتند.

کارهای پیش پا افتاده روزمره گاهی آنقدر زن و شوهر را از هم دور می‌کند که باعث می‌شود حتی حرف‌هایی به یکدیگر بزنند که روز اول آشنایی حتی به خواب هم نمی‌دیدند طرفش بروند. در زندگی مشترک روزمره، چیزهایی فراموش می‌شود که روزی برایشان باارزش‌ترین چیزهای دنیا بود. خستگی، بی‌حوصلگی و سختی‌های زندگی، گاهی باعث می‌شود هر کدام از زوج‌ها نتوانند آن طور که باید وظایف خود را در خانه انجام دهند و این، ممکن است باعث عصبانیت هر کدام از آنها شود.

بنابراین، چه خوب است دراین مواقع به جای تمرکز روی ضعف‌ها و اشتباهات همدیگر، کمی به خودمان فکر کنیم که اگر ما جای همسرمان بودیم، چه کار می‌کردیم. راه‌های زیادی برای استحکام و پایدار ماندن روابط زن و شوهر وجود دارد که اگر هر از گاهی آنها را یادآوری کنیم، زندگی‌مان زیبا می‌شود درست مثل روزهای اول؛ شیرین.

به جای نشستن و فکر کردن به کارهایی که شما را ناراحت می‌کند، چه خوب است کمی به اشتباهاتتان فکر کنید.

● چند تمرین...

با انجام این تمرین‌ها و با افکار مثبت، می‌توانید روابط خود و همسرتان را مثل روزهای شیرین زندگی تغییر دهید.

▪ بنشین و با خودت کمی فکر کن

به این سؤالات کمی فکر کنید و با خودتان صادق باشید؛ وقتی از همسرتان هدیه می‌گیرید در ازای آن برای همسرتان چه کرده‌اید؟سعی کنید بیشتر از آنکه در انتظار دریافت چیزی از همسرتان باشید، چیزی به او ببخشید.

اگر هدف شما ایجاد حس رضایت و خوشبختی در همسرتان باشد، مطمئن باشید، فرصت‌های بی‌شماری برای رسیدن به اهداف پیدا خواهید کرد. در این صورت، شما هم از لطف و محبت همسرتان برخوردار خواهید شد. چون آدم‌ها همواره سعی می‌کنند خوبی‌های دیگران را جبران کنند.

▪ در ذهنتان خیال‌پردازی کنید

این به معنی خیالبافی و ساختن چیزی دور از ذهن نیست. در ذهن خود تجسم کنید اگراین کار را برای همسرم انجام دهم حتماً خوشحال خواهد شد یا اگر آن کار را انجام ندهم او بیشتر خوشحال می‌شود.

▪ از همسرتان انتظارات غیرواقعی نداشته باشید.

www.takbook.com

www.takbook.com

اجتناب از انتظارات غیرواقعی می‌تواند از بروز بسیاری از درگیری‌ها، عصبانیت‌ها و سرخوردگی‌ها جلوگیری کند. او را با خواسته‌ها و دستورهای خود اسیر نکنید. وقتی کاری از او می‌خواهید، خودتان هم در عوض، کاری که او دوست دارد، برایش انجام دهید.

▪ سرزنش نکنید

هرگز همسر خود را سرزنش نکنید و متلک‌بارانش نکنید. حتی نگاه سنگین به او نکنید. مواقعی را به خاطر آورید که او شما را یاری می‌کرد و در سختی‌ها همراهتان بود.

هنگام بروز اشتباهی از جانب همسر خود، سعی کنید روشی را در پیش بگیرید که از تکرار این اشتباهات جلوگیری کند.

▪ کلمات زیبا به هم بگویید

سعی کنید به گفتن کلمات زیبا به همسر خود عادت کنید. هر زمان که همسر شما کاری برایتان انجام داد، حتما با احساس از او تشکر کنید. سعی کنید از کلمات و جملاتی به غیر از متشکرم استفاده کنید. مثلاً جملاتی مثل تو من را غافلگیر کردی، خیلی خوشحالم از اینکه به فکرم هستی، ازت متشکرم. البته تشکر کردن با جملات ساده تاثیر مثبتی دارد، اما جمله‌ها و عبارت‌های تازه می‌تواند روح تازه‌ای به حال و هوای شما بدهد.

به راه‌هایی فکر کنید که می‌تواند همسرتان را نسبت به انجام کارهایی که دوست دارید، ترغیب کنید. اگر این روش مؤثر نبود روش‌های دیگر را آزمایش کنید و به یاد داشته باشید که تحسین و تعریف و تشکر به‌موقع، در همسر تان یک انگیزه قوی ایجاد می‌کند.

▪ حرف بزنید

در مورد روزهای اول آشنایی‌تان و ویژگی‌هایی که سبب شده نسبت به هم علاقه‌مند شوید، حرف بزنید. دقت کنید که اگر ویژگی‌های خوب خود مثلا ویژگی‌های ظاهری تان را از دست داده‌اید، در مورد آنها با هم حرف نزنید.

به جای آن، سعی کنید صادقانه درباره ویژگی‌های مثبت روحی و شخصیتی خود با هم گفت‌وگو کنید. زمانی در روز یا در هفته را فقط به خودتان اختصاص دهید؛ به پارک بروید و هیچ‌کدام از فرزندانتان را با خود نبرید.

هیچ وقت احترام گذاشتن نسبت به یکدیگر را فراموش نکنید. احترام به افکار، عقاید و دیدگاه همسرتان باعث می‌شود او هم همین احساسات را نسبت به شما پیدا کند. درست است که نظرها و سلیقه‌های شما با هم فرق دارد، اما هیچ‌گاه نباید اجازه بدهیداین اختلافات روی عشق و احساسات شما تاثیر بگذارد.

نویسنده : انیسه کریمی

منبع : مطالب ارسال شده

http://vista.ir/?view=article&id=89970

vista.ir
Online Classified Service

یافتن عشقی فرای الفاظ و کلمات!

اگر شما به مرد زندگیتان بگویید که: "عزیزم ما باید در مورد رابطه مان با هم کمی بیشتر صحبت کنیم" تصور می کنید چه اتفاقی می افتد؟

اگر شما پاسخی به این شرح را در ذهن خود تصور می کنید:" فکر نمی کردم هیچ موقع یک چنین تقاضایی از من داشته باشی، من هم می

www.takbook.com

www.takbook.com

خواستم به هر ترتیبی که شده احساساتم را با تو در میان بگذارم و در عین حال تمایل دارم که با خواسته های تو نیز آشنا شوم و ببینم که دلت می خواهد چه تغییراتی را در رفتار خود ایجاد کنم" به شما اطمینان می دهم خوشبخت ترین زوجی هستید که در دنیا یافت می شود و در این مورد هم هیچ گونه شکی به دل راه ندهید.

زمانیکه صحبت از یک چنین مسائلی به میان می آید معمولاً آقایون تمایلی به انجام این کار از خود نشان نمی دهند، در لاک دفاعی فرو می روند، و اکثر آنها تصور می کنند که خانم قصد دارد آنها را به خاط رگناهی که مرتکب نشده اند، مجازات کند.

به طور حتم شما هم تا کنون شاهد یک چنین مشاجراتی بوده اید. هم خانم و هم آقا هر دو حرف هایشان را از بر هستند و همیشه جریان خیلی بد تر از آنچه که انتظارش را دارید به پایان می رسد. به همین خاطر هیچ شکی وجود ندارد که چرا آقایون از این چند کلمه بیش از هر چیزی وحشت دارند: "عزیزم باید صحبت کنیم"

ما در جلسات مشاوره ای که داشتیم از خانم های بسیار زیادی سوال می کردیم که در گذشته چگونه با همسران خود ارتباط برقرار می کردند. اغلب آنها چیز هایی از این قبیل در جواب به ما تحویل می دادند: "این کار به هیچ شیوه ای جواب نمی دهد، آقایون هیچ گاه توانایی برقرارای ارتباط را ندارند، به سرعت عصبانی می شوند، و صبر و شکیبایی خود را از دست می دهند. به هیچ وجه علاقه ای به انجام این کار از خود نشان نمی دهند."

به هر حال به نظر می رسد زمانیکه صحبت از "گفتگو در مورد روابط زناشویی" به میان می آید آقایون تصور می کنند چیزهایی را می دانند که خانم ها از آن بی اطلاع هستند. تحقیقات و بررسی های ۵۰ ساله ما حاکی از این امر هستند که بدون در نظر گرفتن اینکه شما از گفتگو با همسرتان چه هدفی داشته باشید، اما به هر حال احتمال بروز اشتباهاتی وجود دارند که می توانند رابطه را از آن چیزی که هست بدتر کرده و بر مشکلات شما بیفزایند.

- درون هر مشاجره ای نوعی از هم گسیختگی وجود دارد

این امر هیچ ارتباطی به عدم علاقه همسرتان و یا اینکه دارای مهارت های بالای ارتباطی نمی باشد، ندارد.

خانم ها تنها به این دلیل می خواهند در مورد ارتباط خود صحبت کنند چرا که احساس عصبانیت می کنند و با انجام دادن این کار تنها سعی بر این دارند که احساس بهتری را در خود ایجاد نمایند. از سوی دیگر آقایون تمایلی به صحبت کردن ندارند چراکه حرف زدن هیچ یک از احساسات آنها را بهتر نمی کند. در حقیقت میتوان اظهار داشت که حتی در برخی موارد انجام این کار می تواند حال آنها را بدتر هم بکند. به هر حال چه خانم موفق شود او را واردار به حرف زدن کند چه نتواند این کار را انجام دهد، نوعی عدم ارتباط صحیح و از هم گسیختگی میان آنها برقرار خواهد شد.

به هر حال با شروع هر گونه مشاجره ای باید در انتظار نوعی ناامیدی، یاس ، تنفر و رنجش باشیم. گاهی اوقات کار به جایی می رسد که طرفین ترجیح می دهند اصلاً در یک چنین رابطه ای قرار نگیرند.

استرس مزمنی که باعث می شود در همه حال خانم ها و آقایون احساس دور شدن از یکدیگر را تجربه کنند از نحوه برخورد آنها در مقابل احساسات مختلف از جمله ترس و خجالت نشات می گیرد. این تفاوت فاحش میان جنس مذکر و مونث، از همان ابتدای تولد به وضوح قابل مشاهده می باشد.

اما یکی از مسائل دیگری که می تواند افراد را بر سر دو راهی قرار دهد این است که "آیا در مشاجرات واقعاً در مورد ارتباط حرفی به میان می آید یا خیر؟" علاوه بر اینکه خانم ها به این دلیل گفتگو می کنند که احساس یاس و نامیدی دارند، می توان به این نکته هم اشاره کرد که در کنار این ناامیدی نوعی حس اضطراب و ترس نیز به آنها دست می دهد.

از عمده دلایلی که آقایون هیچگونه تمایلی به گفتگو در مورد مسائل و مشکلات خانوادگی با همسران خود ندارند این است که احساس ناامیدی و پشیمانی خانم سبب می شود که احساس کنند شکست خورده اند و نتوانسته اند نیازهای خانم را به درستی برآورده سازند. اگر بخواهیم کمی عمقی تر به این مسئله فکر کنیم باید بگوییم که نوعی حس خجالت به آنها دست می دهد. احساس خجالت آقا آنقدر زیاد است که به او اجازه نمی دهد ترس خانمش را مشاهده کند. ترس خانم هم به او اجازه نمی دهد که خجالت آقا را درک کند.

در یک چنین شرایطی هر دو طرف سعی می کنند تا با اتکا به شیوه های غلط به از بین بردن احساسات خود دست بزنند. دسته ای صحبت می کنند و دسته ای دیگر از انجام این کار امتناع می ورزند. به این ترتیب مشکلات جدی تر شده و هر دو طرف قلب همدیگر را می شکنند و همدیگر را

www.takbook.com

www.takbook.com

ناامید می کنند.

اگر هر یک از شما کار اشتباهی انجام دهد، این احتمال وجود دارد که رابطه از هم پاشیده شود. باید خجالت و ترس را بشناسید و نحوه صحیح کنترل آنها را یاد بگیرید.

باید نقاط آسیب پذیر شخصیت یکدیگر را به درستی درک کنید و ببینید که چگونه میتوانید آنها را مهار نمایید. این امر نگرش شما را نسبت به زندگی بهبود می بخشد و می توانید با دید بازتر ابعاد مشکلات را در نظر گرفته و در صورت نیاز خودتان را جای همسرتان بگذارید. با این کار می توانید میان خود و طرف مقابل محبت و صمیمیتی را ایجاد نمایید که با الفاظ و کلمات نمی توان آنرا تشریح کرد.

- همه چیز به توانایی شما در ایجاد پیوند بستگی دارد

آمارهایی که این روزه از طلاق به دست آمده، حاکی از این امر است که دلیل جدایی بسیاری از زوجین از هم گسیختگی احساسی است. ۸۰ درصد افرادی که از همسران خود جدا شده اند، می گویند: "از نظر احساسی از هم دور شده بودیم." واقعاً جای تاسف است.

دوست شدن با خانم های دیگر نمی تواند برای یک خانم دردی را دوا کند، او نیاز دارد تا ارتباط محکم تری را با همسر خودش برقرار کند. بسیاری از تلاش هایی که برای بهبود روابط انجام می شود با شکست مواجه می شود چرا که آنها نمی توانند با گفتگو مشکلی را حل نمایند به این دلیل که از نظر عاطفی از هم دور شده اند.

زوج ها به این دلیل که نمی توانند با هم ارتباط برقرار کنند، از هم دور نمی شوند، بلکه چون از هم دور می شوند و از نظر احساسی پیوندی با هم ندارند نمی توانند با هم ارتباط برقرار کنند. در آغاز زمانیکه احساس می کند با هم پیوند دارند به راحتی می توانند ارتباط برقرا کرده و حرف هایشان را به هم بزنند، و به راحتی برای ساعت ها با هم صحبت می کنند. مشکل از زمانی شروع می شود که او احساسات درونی خود را با همسرش در میان می گذرد اما همسرش به او هیچ توجهی نکرده و به او اهمیت نمی دهد.

خانم به این دلیل عاشق آقا شده بود چرا که احساس می کرد او را از نظر احساسی درک می کند همین امر هم سبب می شد که تمام احساسات منفی اش را فراموش کند و بر ترس هایش غلبه کند. خانم هم با کارهایش باعث می شود که آقا احساس کند یک حامی، پشتیبان و عاشق بی چون و چراست. خانم به او ایمان داشته.

به هر حال در زمان بروز یک چنین مشکلی هر دو طرف باید کاری کنند که صمیمت گذشته مجدداً در رابطه آنها ایجاد شده و پیوندهای از هم گسیخته دوباره محکم شوند. زمانی که به آخرین حد صمیمت برسند، لحظه ای است که نمی توان آنرا در غالب لغات و کلمات گنجاند.

منبع : سایت سیمرغ

http://vista.ir/?view=article&id=310078

vista.ir
Online Classified Service

یک آسمان ستاره

برخی خوشبختی را وارونه می‌بینند و آن را با بخت خوش، یکسان می‌پندارند و برخی آن را در خوشی و خوشگذرانی خلاصه می‌کنند. راستی خوشبختی چیست و خوشبخت کیست؟ واژه‌ای پرتکرار و گوش‌نواز و همزاد خیالها و آرزوهای انسان از ژرفای تاریخ تاکنون، پیشینیان آن را به ستارگان آسمان ارتباط می‌دادند و پسینیان آن را به زمینیان.

خوشبختی با کامرانی، کامیابی، رستگاری و موفقیت هم‌معناست؟

www.takbook.com

www.takbook.com

خوشبخت چه دارد که بقیه ندارند؟ آیا خوشبختها با بقیه فرق دارند؟ معیار ما برای نشان دادن انسانهای خوشبخت چیست؟ آیا خوشبختی در امکانات مادی (مانند ثروت و ماشین خوب و خانه بزرگ) و روزیِ فراوان و همسر مهربان و فرزندان صالح خلاصه می‌شود؟

● معیار سنجش خوشبختی

ما درباره خوشبختی انسان می‌اندیشیم، پس باید خوشبختی را در ارتباط با نیازها و خواستهای او مطرح کنیم. این بدان معناست که گستره نیازهای ما بر تعریف ما از سعادت و خوشبختی تأثیر می‌گذارد. اگر ما به خوراک و پوشاک نیازمندیم، انسانِ فاقد آنها، خوشبخت نیست.

اگر ما به آرامش روحی و رضایت درونی نیاز داریم، بدون آنها، طعم سعادت را نمی‌چشیم و اگر نیازهای بزرگ‌تر و پردامنه‌تر داریم، ارضای نیازهای موقّت، خوشبختی نمی‌آورد و اگر ما برای همیشه خواهیم بود، نیازهای جاودانه نیز خواهیم داشت و اگر آنها را برآورده نسازیم، سعادت ابدی نخواهیم داشت. چه کسی این نیاز (جاودانگی) را می‌شناسد؟ و چه کسی راهنمای آن است؟

● راه خوشبختی

خوشبختی یک پاره خط محدود نیست؛ نیم خطی است که از تولد آغاز می‌شود و تا بی‌نهایتِ جاودان، امتداد دارد. خوشبختی ویژه دوران جوانی و بهار زندگی نیست و زندگی هم یک نقطه ساکن نیست. خوشبختی بر دوش زندگی ره می‌سپارد و با شمارش ستاره‌ها، کوله‌بار آخرت را پر می‌کند. سعادت از پس یک حرکتِ با نشاط و مستمر و مداوم، در طول عمر ما پدیدار می‌شود.

حاصل پیکار همیشه ما با شیطانِ برون و شهوتِ درون و نتیجه پیروزی حکمت و اندیشه در میدان مبارزه با جهالت است. پس نباید نشست و ناامید شد و نباید خسته و مانده گشت. سعادت، دور است امّا رسیدنی؛ در همین راه باشیم و بیرون نرویم، قطعاً می‌رسیم. خرابی وسیله را می‌توان تعمیر کرد و موانع راه را زدود، مهم، در راهْ بودن است.

● راهنمای خوشبختی

راهنمای راه، کسی است که یا راه را تا انتها رفته است و یا نقشه آن را در دست دارد. سازنده ما می‌تواند نیازهایمان را به ما بشناساند و طریقه برآورده ساختن آنها را به ما بگوید و اگر آن را عملی کنیم و در مسیر پیشنهادیِ او قدم برداریم، به مقصد و نقطه کمال خود می‌رسیم.

او ما را شکل داده و در انتهای مسیر، دو سرا برای ما ساخته است و «خوشبختی» و «بدبختی» ما را در آمدن به یکی از آن دو سرا دانسته است. خوشبختی را در آمدن به بوستان رضایت و رهنمون شدن به بهشت جاویدش، و بدبختی را ره بردن به دوزخ گفته است. دوستان و همنشینان سعادتمند ما را در سرای سعادت، معرفی کرده و همراهان ما را در دوزخ نیز شناسانده است. یعنی راهنمای ما، معیاری نیز برای خوشبخت بودن معرفی کرده است. به مقصد رسیدن یعنی هم در راه بودن و هم رفتن؛ منحرف نبودن و تنبلی نکردن.

راهنمای ما، همان آفریننده ماست و او مسیر سعادتمان را ترسیم کرده، علامتهای آن را نیز برافراشته است. او از میان ما آن کسی را که جدّیت و تلاش بیشتری می‌داشته برگزیده و در این مسیر، او را پیش‌تر از ما به پیش برده است.

سپس آنان را بر سر دو راهیهای زندگی و پیچ و شیبهای تند و خطرناک آن، گمارده است تا ستارگان هدایت و چراغهای نورافشانِ مسیر باشند. اینان پیامهای هدایت را به زبانهای گوناگون، به گوش ما رسانده‌اند و پیام مکتوب الهی (قرآن) را نیز معنا نموده‌اند.

رهنمودهای این بزرگان را در طی طریق سعادت می‌خوانیم؛ ابتدا، عوامل خوشبختی و سپس موانع آن را و روشن است که تنها شنیدن و به گوش سپردن، حاصلی ندارد و هرچه هست در عمل و اطاعت از این رهنمودهاست.

الف) عوامل خوشبختی

۱) عزم و حزم

پیمودن راه، جدیت و اراده و تصمیم می‌خواهد و دویدن و نایستادن، پیش رفتن و عقب نماندن و این همه را با چشم باز دیدن و پاییدن و نخوابیدن. و این دو، معنای عزم و حزم‌اند. جدّیت و تلاش، و دوراندیشی و احتیاط (تفکّر و تأمل)، شرط رسیدن و سلامتْ ماندن است. هرگاه این دو در کنار هم گردآیند، سیمای خوشبختی به روشنی پدیدار می‌شود و خورشید سعادت در افق زندگی می‌تابد.

۲) ایمان و امید

عزم راسخ برای پیمودن راه خوشبختی و کنار زدن یک یک موانع در زمینه‌ای می‌روید که به درستی راه، ایمان داشته باشیم و رسیدن به مقصود سعادت را باور. یقین به درستی راه و امید به رسیدن، پای طلب می‌دهد و دست تلاش و عزم وصول. شوق به بهشت سعادت، ما را می‌کشد و

www.takbook.com

www.takbook.com

حتی آنجا که به زمین بیفتیم، دست ما را می‌گیرد و با خود می‌برد.

لبخندهای طلایی خورشید در هر صبح دلپذیر، خبری از آن سوی شب می‌آورد و هزاران پرتو به زمین رسیده، راه را به ما نشان می‌دهند. به سوی کرانه‌ها، آن دورها، با باور تمام، پاداشت در انتظار توست و آرامش جاودانی به امید دیدار تو. خود را برسان. شک مکن؛ از یقین، بهره بجوی!

۳) دست توفیق خدا

برخی بر این باورند که خوشبختی با بخت و اتفاق ارتباط دارد و به آنچه در پیشانی فرد نبشته، وابسته است. پیشوایان طریق سعادت، این ارتباط را نپذیرفته، خوشبختی را نتیجه جدّیت و تلاش انسان و زمینه‌سازی الهی می‌دانند.

یعنی یک سوی ریسمان خوشبختی، در دستان خود ماست، اگرچه سوی دیگرش در دست توفیق خداوند؛ امّا دست توفیق خداوند و دست رحمت گسترده او یکی است و اگر عزم و جزم ما را دید، دست توفیق را پیش و زمینه عمل نیک ما را فراهم می‌آورد. پس از آن، اختیار با ماست، اگر انجام دهیم و پیش رویم، دست توفیق خدا را فشرده‌ایم و وای بر ما اگر حتی این قابلیت را در خود نبینیم که خدا دست ما را بگیرد و وای بر ما که به گونه‌ای باشیم که خدا ما را به حال خود واگذارد.

۴) اندیشیدن

فکر آدمی، جوهره جان اوست و آدمی است و اندیشه‌اش. هر گام انسان به پیش یا پس، باید از اندیشه او پیروی کند و هر تصمیم او باید بر اساس سنجش و خردورزی و تأمّل و تفکر باشد. اندیشه، راهنمای جان و چراغ راه است و از این‌رو، جزو همیشگی ساختار «سعادت» و نور راه «هدایت» و رکن منزل «خوشبختی» است.

به همین دلیل، امام صادق(ع) کسی را خوشبخت می‌داند که لحظه‌هایی را برای خلوت گزیدن و اندیشیدن تدارک بیند و گوشه‌هایی از دل و دماغ خود را بدان اختصاص دهد و آنچنان در دنیا و کارهای مربوط به آن، فرو نرود که غرق گردد و در گرداب افتد و از مسیر، بیرون برود.

در کنار کارهای روزمره و شلوغیهای زندگی، گاه به گاه نیز با خود خلوت کنیم و راهِ آمده را بنگریم و مسیر پیش‌رو را ترسیم کنیم. آسان است؛ لختی از مرکب، پایین آیید و بیاسایید!

۵) دانش

دانش، چراغ اندیشه است و نور دل. ره سپردن بدون نور، گام زدن در کویر گمراهی است و از این‌رو، نمی‌توان کسی را که بدون نور علم، حرکت می‌کند، راهیِ منزل سعادت دانست. پیشوای ششم ما در همین باره می‌فرماید: «سزاوار نیست کسی را که دانشمند نیست، خوشبخت بشماریم». و البته شرط سودمندی این علم، عمل است.

صِرف داشتن دانش، مؤثر و کارگشا نیست؛ بهره‌برداری از آن و عمل کردن به مقتضای آن، کارایی دارد. پا برای دویدن است و چشم برای دیدن. اگر ندویم و چشم را فرو بندیم، با انسان ناتوان و نابینا، چه تفاوتی داریم؟ کفران نعمت نیز کرده‌ایم. این نکته نیز از سخنان پیشوایان ماست. امام علی(ع) می‌فرماید: «به دانشْ عمل کنید تا خوشبخت شوید».

دانش، آن اندازه مهم است که برای آنان که از این بهره الهی محروم‌اند، همنشینی با دانشمندان را توصیه کرده‌اند تا از عامل مؤثر سعادت، دور نمانند.

۶) حقگرایی

زندگی، بر محور واقعیتهای هستی می‌گردد و راه یافتن باطل و پوچی، آن را به درّه نیستی و سقوط می‌کشاند. با حق بودن و حقیقت را باور داشتن و با آن چرخیدن و زندگی کردن، ما را در راه، نگاه می‌دارد و کِشته و حاصل کار ما را از گردونه، بیرون نمی‌ریزد.

یک چرخش باطل در این مدار، ما را با نیروی گریز از حق، به فرسنگها دورتر از مسیر، پرتاب می‌کند که بر فرض توبه و بازگشت، فرصت ما کم گشته است.

بیندیشیم به سخن حقیقت‌مند امام علی(ع): «در همراهی حق، خوشبختی به وجود می‌آید». به یاد داشته باشیم که باطل‌گرایی، خودمحوری، لجاجت و تعصّبهای بی‌اساس، همگی، دور شدن از حقیقت جاری هستی است و نوعی دوری از راه خوشبختی.

۷) رضایت و قناعت

انسان به سبب طبیعت کمالجوی خود، همواره در پی چیزی است که بهتر از آن، چیز دیگری نباشد و در هر حرکتی به دنبال کسب منزلت اول و قلّه افتخار آن است.

این احساس آمیخته با سرشت ما، اگر در میدان مطلوبهای فانی و زودگذر قرارگیرد، حاصل آن، خوشی موقّت و سپس یک عمر حسرت است؛

www.takbook.com

www.takbook.com

حسرت تبدیل سرمایه‌های وجودی خود به چیزهایی ناپایدار و کم بها.

امّا اگر این احساس و این نیروی درونی در طلب اشیای حقیقی، پایدار، جاویدان و پرارزش باشد، ما را به خوشبختی حقیقی نزدیک می‌کند. راهنمایی پیشوایان خوشبختی در این میان چنین است: آنچه از دنیا و اشیای کم قیمت و کم عمر آن دست یافته‌ای، خشنود و قانع باش و در طلب لذتهای جاویدان و پایا باش. دیگر توصیه‌های امامان(ع) درباره زهد و بی‌رغبتی به دنیا و نیز بخشش آنچه در دست داریم و سخاوتمند بودن نیز در همین جهت، توجیه می‌شوند.

۸) دوری از کینه و حسد

کینه‌توزی و حسدورزی، از بدترین صفات و زیانبارترین آنهاست. کینه، مانع رسیدن به اعتدال اخلاقی و رفتاری است و حسد، موجب انحراف اندیشه از مسیر اصلی زندگی. ما باید به خود، وظیفه خود و راه و مقصد خود بیندیشیم و سپس به یاری دیگران بشتابیم، نه آنکه همواره به فکر نعمتها، موفقیتها و کارهای دیگران باشیم.

به دیگران اندیشیدن، آن هم برای ضربه زدن و جدا کردن، جهتِ حرکت ما را در مسیر زندگی تغییر می‌دهد و چشمان هدایت ما را از مراقبت مقصد، به پاییدن همراهان می‌کشاند و در چاه و چاله میان راه، سرنگون می‌سازد. به فرموده امام علی(ع): «بیاییم سینه‌هامان را از کینه و حسد بشوییم تا اسباب سعادت را فراهم آورده باشیم».

۹) دوست خوب

در دفتر دوستی، سطرهای فراوانی درباره اهمیت و تأثیر شگرف دوستی در زندگی داشتیم همه آنها در اینجا انعکاس می‌یابند. دوست می‌تواند سازنده کاخ کمال و یا ویران کننده آرزو و خیال باشد. انسان بر روش دوست خود زندگی می‌کند و اکسیر حیات ما در دستان دوست است.

دوستِ شایسته و حساس، نسبت به کژروی و سستیها، یاری دهنده حرکت ما در راه بی‌انتهای زندگی است. پیامبر گرامی اسلام(ص) دوست را یکی از عوامل متعدّد خوشبختی دانسته و امام سجاد(ع) نیز آن را به زبانی دیگر، بازگو کرده است. می‌توان این شعر حافظ را ترجمه سخنان این دو بزرگ دانست:

دریغ و درد که تا این زمان ندانستم / که کیمیای سعادت، رفیق بود، رفیق!

۱۰) استمرار و استقامت

بسیاری از ما، آغازگران خوبی هستیم؛ امّا ادامه‌دهندگان نیرومندی نیستیم. آمدن به راه و جزم کردنِ عزم و اراده، گام مهمی است آن هم گام نخست! گامهای بعدی نیز مهم‌اند و استمرار در حرکت، شرط رسیدن به نقطه اوج.

گفتیم که سعادت، یک نقطه نیست و در یک لحظه، اتفاق نمی‌افتد و این یعنی رفتن و رفتن و دست از طلب نکشیدن و پا از میدان پس ننهادن. کوشش کردن با تمام توان و در همیشه روزگار، شرط موفقیت و ره بردن به سرای خوشبختی است. نشانیِ خانه سعادت، به تدریج روشن می‌گردد، غصّه نخورید و نومید نگردید! اگر به راه خود، ایمان دارید و راهنما را می‌شناسید، از طول مسیر نهراسید؛ پیش به سوی قلّه.

آنچه گفتیم، تنها بخشی از عوامل متعدد سعادت است و توصیه‌های دیگری نیز در دست است، همچون حسابرسیِ هر روز کارهای خود، دعا و مناجات و راز و نیاز با خدا و خدمت به مردم و... و همه اینها در اطاعت از فرمانهای خدا و پیروی از راه و روش فرستادگان او و در رأس آنان پیامبر اسلام(ص) خلاصه می‌شود؛ چه، آنان خود مجسّمه عملی ایمان و باور و استقامت و زهد و رضایت و قناعت و دعا و شب‌زنده‌داری در کنار خدمت به خلق بوده‌اند و گوی سعادت را پیش از دیگران ربوده‌اند.

اینک به موانع راه خوشبختی و آفات آن اشاره می‌کنیم.

ب) موانع خوشبختی

می‌توان تن زدن از پیگیری هر آنچه را در بخش پیش گفتیم، به گونه‌ای، از موانع رسیدن به خوشبختی دانست؛ امّا چند مانع را به دلیل نام بردن از آنها در سخنان پیشوایانِ سعادت برمی‌شمریم.

۱) تنبلی و سستی

همان گونه که عزم و جدیت، از اسباب اصلی حرکت به سوی سعادت است، خمودی و کسالت، از موانع عمده آن به شمار می‌آید. امام علی(ع)، در این باره می‌فرماید: «آن که به جای کوشش، با سستی و پوچی و وقت‌گذرانی خو کرده است، فرسنگها از سعادت فاصله دارد».

آری هر چیز، بهایی دارد و خوشبختیِ جاویدان، بیشترین هزینه را دارد. پرداخت هزینه زندگی ابدی نیز تلاش همیشگی می‌خواهد و انسان سست و خمود را یارای پرداخت این بها نیست.

www.takbook.com

www.takbook.com

۲) فریب خوردن

حرکت پیوسته در مسیر، نتیجه مراقبت همواره مقصد و توجه ننمودن به وسوسه‌های دل‌انگیز مناظر اطراف است. شیطان، گاه در لباس دوست و گاه در لباس دنیا، جلوه‌گری می‌کند و ما را به خود مشغول می‌سازد. گاه توقّف و گاه، از راه بیرون شدن، گاه، فریبِ زرق و برق زودگذر دنیا را خوردن و گاه، مغلوب خواسته‌ها و شهواتِ درون شدن و این همه، سر از بدبختی درمی‌آورد و ناکامی.

فریب، نتیجه به کار نبردن کامل و درست عقل و خرد است و حاصل غلبه هوس بر تدبیر و نیز سود بردن از تجربه‌ها و دستاوردهای خود و دیگران. در این میان، گاه تجربه‌هایی بس گرانبها و حاصل شکستهای فراوان و مکرّر بزرگان، می‌تواند ما را از آزمودن مجدد بسیاری چیزها بی‌نیاز کند و چشم دل ما را باز و از اغفال و فریب، محفوظ بدارد. حافظ این چنین ما را پند می‌دهد:

نصیحت گوش کن جانا که از جان، دوست‌تر دارند / جوانان سعادتمند، پند پیر دانا را.

و این را از یاد نبریم که پند و اندرز دلسوزانه و مفید دیگران بر گردن ما سنگینی می‌کند و مخالفت با آن، همای سعادت را از ما دور می‌سازد. مولوی نیز پیش‌تر از حافظ چنین گفته است:

من برون کردم ز گردن وام نُصْح / جز سعادت کی بود انجام نصح.

۳) ولنگاری

دنیا رها و یله نیست و ما نیز نمی‌توانیم برخوردی این چنین داشته باشیم. راه خوشبختی ما حصارها و مرزهایی دارد و با خط کشیهای منظّم و حساب شده، ما را از پا فراتر از حد نهادن و رعایت حق دیگران نکردن و هرگونه دلخواه رفتن بازمی‌دارد.

محدودیتهای ناگزیر زندگی دنیوی و اخروی، همان حرمتها و احترامهاست. برخی چیزها حرام هستند (محدودیت و خط قرمز) و بعضی دیگر، حرمت و احترام دارند. «خویشتنداری» و «جلوگیری از میل نفس به مرزشکنی و زیر پا نهادن حرمت»، از عوامل سعادت است، و «افسارگسیختگی» و «رها کردن مرکب نفس» و «فرو رفتن در گناه» و «سرپیچی»، از موانع آن.

۴) بدی

بدی به دیگران (بویژه نیکان)، بدخواهی برای دوستان، بد نیتی در حق همگان و بد نهادی انسان، از موانع خوشبخت شدن آدمی است. هستی، بر اساس نیکی حرکت می‌کند و بدی، گامی به عقب است و از این‌رو، به خُرد شدن بدی کننده در زیر چرخ حرکتِ خلقت می‌انجامد.

شرارت و آزار دادن دیگران، مانع بزرگ عنایت خداوندی نیز هست که زمینه اساسی توفیق اوست و یار اصلی سعادت. بکوشیم بد نباشیم، بدی نکنیم و بد نخواهیم و به فکر فریب دادن دیگران و سوء استفاده از همراهان خود نباشیم.

۵) شیفتگی به دنیا

دنیا، راه عبور است و گذر به سرای جاویدان، ماندن در راه و به تماشا نشستن، غفلت از مقصد و هدف است و زیانبار. حرص در تحصیل توشه بیش از نیاز، تنها کوله‌بار ما را سنگین می‌کند و از سرعت حرکت ما می‌کاهد. معامله با دنیا باید به اندازه باشد و توجه به آن، به حدّ نیاز.

به یاد داشته باشیم که باید لذتهای جاویدانِ سرای آخرت را با دنیا بخریم، نه دنیا را با ارزشها. دنیا به دست آوردنی نیست؛ استفاده کردنی است: ببینیم و برگیریم و برویم؛ چُست و چالاک و نرم و نازک؛ هرچه کمتر، بهتر و هرچه سبکبارتر، تندتر. دنیا سایه درختی را ماند که به گاه خستگی، باید لَختی زیر آن بیاساییم و سپس تند برویم. اگر رشته‌های خود را با دنیا کم و نازک کنیم، بزرگ‌ترین مانع خوشبختی را از راه برداشته‌ایم.

۶) سنگدلی

رحم و دلسوزی، با جدّیت، مردانگی و اراده و تصمیم، هیچ ناسازگاری ندارد. می‌توان جدّی و مصمّم و قاطع، در راه زندگی به پیش رفت، بدون آنکه به دیگران ستمی کنیم و از دلسوزی و در اندیشه دیگران بودن فاصله بگیریم. راهی که خود به‌سوی کمال انسانی است و مشوّق و انگیزه برانگیختن عواطف و احساسات عالی بشری، چگونه با سنگدلی همراه شود؟

قساوت قلب و نرم نبودن آن در برابر درد دیگران و یا پذیرش اندرز نصیحتگران، مانع بزرگ خوشبختی و به گفته پیامبر اسلام(ص) از نشانه‌های بدبختی است.

http://vista.ir/?view=article&id=294306

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

یک دل و چندین دلبر

چشمانش غمبار و اشک آلود است. از مدت ها پیش زندگی روی ناسازگاری با او گذاشته و خانه و خانواده اش حوادث جدیدی را تجربه می کند،از آن روزی که شوهر به دنبال عشق پیری زن و چهار فرزند خود را رها کرده و با یک دختر هفده ساله ازدواج کرده است. خانه این روزها با ماتم سرا فرق چندانی ندارد. زن با حسرت به فرزندانش نگاه می کند و ناباورانه به رای دادگاه می اندیشد که یا بساز و یا طلاق بگیر و برو.

قانون تعدد زوجات یکی از قوانین جنجالی اسلام است که حرف و حدیث های زیادی به دنبال داشته است. عده ای با استناد به آیات قرآنی و سنت رسول الله (ص) چند همسری را حقی مشروع برای مرد می دانند که بدون هیچگونه قید و شرطی می تواند از آن استفاده نماید؛ و گروهی بدون توجه به ضرورت هایی که موجب وضع چنین قانونی از سوی شارع مقدس و عدل و علم مطلق گردیده تنها با تکیه بر دانش و تجربه محدود بشری شمشیر را از رو بسته و از پایه و اساس آن را نفی و طرد می نمایند.

واقعیت این است که در جامعه ما خانه و کاشانه های بسیاری به ناحق و به دلیل استفاده نابجا از این قانون به ویرانی گراییده و فرزندان بسیاری از این رهگذر آسیب دیده اند. شاید یکی از دلایل به وجود آمدن چنین شرایطی نا آگاهی گروهی از مردان از چهارچوب ها و تقیداتی است که اجرای این قانون را محدود به موقعیت هایی کاملا ویژه می سازد. نظر دکتر علی عباس حیاتی را در مورد قانون تعدد زوجات بخوانید: « بر خلاف تصور بسیاری از ما که تعدد زوجات را زاییده اسلام می دانیم بحث چند همسری در تمدن ایران باستان، در میان اعراب پیش از اسلام و حتی در تمدن رومیان و اروپا به شکلی بی حد و حصر رواج داشته است. اسلام با ظهور خود به این بحث سامان بخشید و برای آن قیودی ایجاد کرد.

شاید بتوان موضوع تعدد زوجات و نحوه برخورد اسلام با آن را به نوعی به برخورد اسلام با برده داری تشبیه کرد. برده داری یکی از رسومی بوده است که در میان اعراب قبل از اسلام به شکلی ناهنجار رواج داشته و بردگان با عنوان عبد همواره مورد آزار صاحبان خود قرار می گرفتند. اسلام با سیاستی گام به گام و با مطرح کردن قوانینی مانند آزاد کردن ۶۰ برده (عبد) به عنوان کفاره گناه و نیز از طریق نوع برخورد و معاشرتی که حضرت رسول (ص) و ائمه معصومین

(ع) با بردگان داشتند نشان داد که با برده داری مخالف است. شاید شرایط به گونه ای بوده است که برخورد یکباره و انقلابی با موضوعی مانند برده داری مشکلاتی را در راه اشاعه و پذیرش اسلام به وجود می آورده است.

محدودیت ها و قیودی را نیز که اسلام برای تعدد زوجات قرار داده است نشان می دهد که حکم اولیه همان تک همسری و وحدت ازدواج است. لذا اسلام در اولین گام تعداد همسران را به تعدادی محدود کرد؛ به گونه ای که یکی از شرایط اسلام آوردن برای بسیاری از اعراب جاهلی این بود که تعدادی از همسران خود را رها کنند. بر این اساس بر خلاف آنچه که بین مردم مشهور است، تعداد همسرانی را که مرد می تواند بر اساس قوانین اسلام داشته باشد چه به صورت دائم و چه به صورت موقت، چهار همسر است. »

یکی از شروطی که قرآن به صراحت در مورد تعدد زوجات بر روی آن تأکید می کند برقراری عدالت است: « برقراری عدالت کار هر کسی نیست؛ بر این اساس نمی توان موضوع ازدواج مجدد را به عنوان یک قاعده و قانون که به مرد اختیار دهد همسر دوم اختیار کند پذیرفت. اصل این است که

www.takbook.com

www.takbook.com

مرد می تواند تنها با یک زن ازدواج کند مگر در موارد بسیار استثنایی و نادر.»

فقهای اسلامی در کنار شروطی مانند برقراری عدالت موارد دیگری همانند توانایی اقتصادی برای اداره چند خانواده و توانایی جسمانی برای انجام وظایف زناشویی را نیز از جمله شرایطی می دانند که در تعدد زوجات باید مورد توجه قرار گیرد.

● دارویی تلخ به نام تعدد زوجات

حضرت علی (ع) از دو گروه از مردم بسیار شاکی بودند: دشمنان دانا و دوستان نادان. شاید یکی از بیشترین ضربه هایی که اسلام در طول تاریخ متحمل شده از ناحیه دوستان نادان بوده است؛ و باز می توان گفت پیامبر گرامی و ائمه معصومین بیش از هر چیز در میان دوستداران خود ناشناخته و غریب بوده اند. بحث تعدد زوجات نیز از جمله مواردی است که به ناحق مورد قضاوت و سوء استفاده قرار گرفته است. دکتر حیاتی در این مور می گوید: « وقتی به سنت نگاه می کنیم می بینیم ائمه و پیامبر از تعدد زوجات استفاده کرده اند، اما این که در چه شرایطی اقدام به تعدد زوجات کرده اند جای تامل دارد. اگر به زندگی حضرت رسول نگاه کنیم می بینیم ایشان در زمان جوانی با یک زن ۴۰ ساله ازدواج کرده اند. همین جا مشخص می شود پیامبر ما انسان هوسرانی نبوده اند. اگر چنین بود با جوانان ازدواج می کردند. ازدواج های بعدی پیامبر نیز عموما بعد از ۵۰ سالگی و در سال های آخر عمر بوده است. این طور نیست که تعدد زوجات در زمان جوانیشان اتفاق افتاده باشد. این سنوات هم مصادف است با پشت سر گذاشتن جنگ های طولانی که به همین علت تعداد زیادی از مسلمانان به شهادت رسیده و تعداد زیادی از خانواده های مسلمین بی سرپرست شده بودند. در این زمان عده زنان قطعا بیشتر از تعداد مردان بوده است. از طرفی براساس فطرت و طبیعت زنان بیش از مردان به تکیه گاه نیاز دارند. این ویژگی بویژه در جوامع آن روز که زن مانند امروز استقلال مالی نداشت و مرد امنیت خانواده را از جهات مختلف اقتصادی، اجتماعی و حتی فرهنگی تامین می کرد بسیار بارز تر است. در چنین شرایطی زنی که سرپرست خانواده را از دست می داد خود و فرزندانش به شدت آسیب پذیر می شدند. شاید راهکار بهتر این بود که مردان مجرد با این زنان ازدواج می کردند، اما از آنجا که تعداد مردانی که بتوانند با زنانی که شوهران خود را از دست داده اند ازدواج کنند کافی نبود در میان اصحاب پیامبر سنت بود که هر کدام از لحاظ مالی قدرت داشتند سرپرستی این خانواده ها را به عهده بگیرند.»

توجه به سنت پیامبر نشان می دهد از میان همسران آن حضرت تنها عایشه دوشیزه بوده است. به گواهی تاریخ ابوبکر (پدر عایشه) برای برقراری رابطه خویشاوندی با حضرت رسول(ص) به عنوان رئیس حکومت اسلامی ازدواج با دختر خود را به آن حضرت پیشنهاد کرد:« عایشه بعد ها همسری خود با پیامبر را مایه افتخار می دانست. به خاطر شأن و منزلت و جایگاهی که پیامبر داشته اند شاید خیلی ها تمایل داشتند با ایشان وصلت کنند، اما این طور نبوده که پیامبر هر کدام از این ها را به ازدواج خود درآورد. همه این ها در جهت ایجاد بستر مناسب برای تعالی اسلام بوده است. شاید اگر با عایشه ازدواج کرده اند به این دلیل بوده است که خواسته اند مودت اتفاق بیفتد و کانون امت اسلامی بیشتر حفظ شود. ما با توجه به شان و منزلتی که برای ائمه و پیامبر قائل هستیم و تخلق آنها به اوصاف و سجایای اخلاقی نمی توانیم غیر از این تصور کنیم. چرا که حکمت و قداست آنها زیر سوال می رود. غیر از این هم نمی تواند باشد.

ولی سایر همسران پیامبر و حضرت امیر عموما زنانی بوده اند که چندین فرزند داشته اند. لذا تعدد زوجات از دیدگاه اسلام وسیله ای است برای حل معضلات اجتماعی نه این که حق مطلقی برای مرد باشد که به وسیله آن به ارضای نیازها و خواسته هایش بپردازد.»

احادیث و روایات نقل شده در کتاب های فقهی نیز نشان می دهد دیدگاه اسلام در مورد تعدد زوجات این است که اگر همسر دارید حتی سراغ نکاح موقت نروید. به این روایت توجه کنید: علی ابن یقطین نقل می کند از امام موسی ابن جعفر سوال پرسیدم در مورد متعه(نکاح موقت). حضرت فرمودند تو را با متعه چه کار در حالی که خدا تو را با داشتن زن از متعه بی نیاز کرد.

بنابراین حتی ازدواج موقت نسخه ای است برای کسانی که از داشتن همسر محرومند و به دلیلی نمی توانند تشکیل خانواده بدهند.

گویا ائمه ما می دانستند روزی خواهد رسید که مردان امت اسلامی بی پروا خود را شایسته ازدواج های افسار گسیخته می دانند، و لذا امام موسی کاظم در حدیث دیگری می فرماید: بر متعه اصرار نداشته باشید. آن چه بر شما واجب است به پا داشتن سنت است. بنا بر این با روی آوردن زیاد به متعه از خانواده تان غافل نشوید که ممکن است کفر بورزید و بیزاری بجویید و بر کسی که به این سنت امر کرده نفرین کنند و ما را مورد لعن قرار دهند. دکتر حیاتی در توضیح این روایت می گوید کلمه زیاد در اینجا مفهوم مخالف ندارد و نمی توان استنباط کرد که پس کم آن اشکالی ندارد.

از این احادیث می توان استفاده کرد که ازدواج برای هوسرانی نیست و این نیست که تعدد زوجات و متعه حق مطلقی در اختیار مرد باشد که هر طور خواست استفاده کند. شاید بتوان گفت تعدد زوجات از امتیازات اسلام برای حل پاره ای از معضلات اجتماعی است. در جوامع غربی به دلیل

www.takbook.com

www.takbook.com

وجود بی بند و باری های جنسی نیازی به قانونی مانند تعدد زوجات ندارند؛ در حالی که فقه شیعه در جهت مبارزه با بی بند و باری جنسی و نیز حل بعضی از معضلات اجتماعی هم متعه و هم تعدد زوجات را می پذیرد. تنها مسئله این است که این قانون به صورت بی ضابطه و بی قید و شرط وسیله هوسبازی عده ای قرار نگیرد.»

به نظر می رسد تعدد زوجات داروی تلخی است که در موارد خاص تجویز می شود؛ و مانند هر داروی دیگر اگر غیر از موارد مصرف مورد استفاده واقع شود می تواند عوارض جبران ناپذیر و وخیمی به دنبال داشته باشد.

● تکیه گاه ها فرو می ریزند

با وجود آنچه که ذکر شد واقعیت این است که امروز در جامعه ما گاه و بیگاه ازدواج های مجددی بدون توجه به انگیزه های شرع مقدس از وضع قانون تعدد زوجات صورت می گیرد. در این میان معلوم نیست ضربه های روحی که همسران چنین مردانی متحمل می شوند مربوط به اهمیت بیش از اندازه ای است که به شوهران خود می دهند، و یا این که احساس می کنند تکیه گاهی را از دست داده اند. در هر صورت این آسیب ها گاه تا اندازه ای است که سلامت جسمانی آنان را نیز به مخاطره می اندازد. سوال این است که حتی اگر منظور اصلی قانونگذار از وضع قانونی به نام تعدد زوجات حل معضلات اجتماعی نباشد و مرد مجاز باشد تنها به میل و خواسته خود همسران متعدد اختیار کند، آیا در قبال سلامت همسر اول خود مسئول نیست؟ چگونه می توان تصور کرد اسلام با آن همه دستورات در مورد خودداری از آزار رساندن به مردم، محبت به همنوعان و تعالیم فراوانی از این نوع نسبت به احساسات زن خانه بی توجه باشد و به مرد اجازه دهد بدون در نظر گرفتن شرایط روحی همسر خود در پی تجدید فراش باشد؟

گروه دیگری که از این راستا آسیب می بینند، فرزندان خانواده هستند. بسیار دیده شده به دنبال ازدواج مجدد پدر فرزندان به حال خود رها شده و یا کمتر مورد توجه قرار می گیرند. نظر دکتر حیاتی را در این زمینه بخوانید: « ازدواج مجدد در اصل دستوری است برای حل معضلات اجتماعی. اگر قرار است با ازدواج مجدد معضل دیگری بوجود آوریم نباید مورد استفاده قرار بگیرد. به همان اندازه که می خواهیم با ازدواج مجدد مشکل زنی را که به عقد ازدواج دوم در می آوریم حل کنیم باید به مشکلات زن اول نیز توجه کنیم.

در مورد فرزندان نیز از لحاظ فقهی شرطی که فقها اعلام می کنند این است که مرد توانایی پرداخت نفقه را داشته باشد و بتواند دو خانواده را اداره کند. در غیر این صورت نباید از این سیستم استفاده کرد. اجرای عدالت از نظر اقتصادی، عاطفی، تربیت فرزندان و ساعاتی که مرد باید در کنار خانواده اش بگذراند بسیار مشکل است. وقتی از عدالت صحبت می کنیم به این معنی است که هم در بین زنان عدالت به نحوی اجرا شود که یکی از آنها احساس نکند مورد بی مهری قرار گرفته و هم فرزندان نباید احساس کنند پدرشان به فرزندان زن دیگر بیشتر اهمیت می دهد. ضمن این که از لحاظ حکم اولیه تربیت فرزندان، نفقه و غیره به عهده پدر است و ازدواج بعدی او را از این وظایف معاف نمی کند. بنابراین لازم است مرد قبل از تصمیم گیری به ازدواج مجدد تمام این موارد را در نظر بگیرد.»

● باز هم آقایان بخوانند

قانون مدنی کشور ما تحت شرایط خاصی مرد را مجاز به ازدواج مجدد می داند. اما اگر خانواده را نهاد مقدسی بدانیم که حفظ حرمت و اساس آن بر زن و شوهر لازم است، آن گاه همان طور که از زن انتظار داریم در سختی ها و ناملایمات در کنار همسر بماند، و چنانچه زنی در چنین مواردی بخواهد از حق قانونی و شرعی خود برای طلاق استفاده کند او را مورد ملامت قرار می دهیم می توانیم از مرد نیز بخواهیم همین گونه در مشکلات در کنار همسر خود بماند، صبر و تقوی پیشه کند و از انرژی خود در جهت کسب علم و معرفت استفاده نماید. باز هم به دلیل استناد این عده به سیره رسول گرامی اسلام و ائمه معصومین (ع) از زندگی آنان شاهد می آوریم: در سیره پیامبر گرامی اسلام (ص) و حضرت علی (ع) نیز می بینیم تا زمانی که حضرت خدیجه و حضرت فاطمه (س) در قید حیات بودند، حتی در بستر بیماری، همسر دیگری اختیار نکردند. این رفتار معصومین با وجود تمام اختیاراتی که داشتند قابل تامل است و می تواند سرمشقی برای مردان مسلمان قرار گیرد.

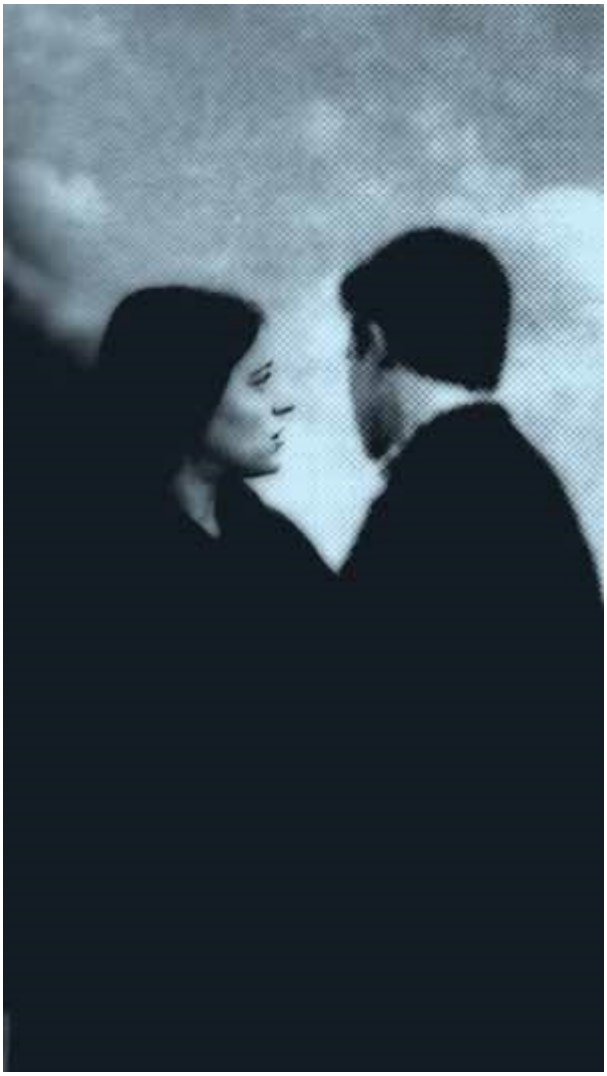
http://vista.ir/?view=article&id=278003

vista.ir
Online Classified Service

www.takbook.com

www.takbook.com

یک دنیا مدارا



رفتار احتمالاً نادرست پدر و مادر همسرمان را به حساب او نگذاریم.

قراین نشان می‌دهد باید شاهد تحولاتی برای تعدیل یا حذف سنت‌های دست و پاگیری باشیم، یعنی باید شاهد تحولاتی در خواستگاری و ازدواج و مراسم آن، رابطه اغلب متخاصمانه عروس و مادر شوهر و یا مادر زن و داماد، آشنایی پیش از ازدواج و... باشیم، که البته هستیم؛ اما از آن سوی بام افتاده‌ایم، در تمام رفتارهایمان افتاده‌ایم. مثلاً خواسته‌ایم سنت شکنی کنیم؛ اما شیوه آن را نیاموخته‌ایم...

در این بین تلاش برای جلوگیری از دخالت‌های والدین عروس و داماد در زندگی مشترکشان- هر چند در بسیاری موارد دخالت نیست و ابراز محبتی خالصانه است- حکایتی به قدمت تاریخ بشر دارد و به داستانی در جهت تلاش برای بی‌احترامی به نزدیکان همسرمان تبدیل شده است... اما شاید توجه به چند نکته ساده، هر دو سوی معادله را راضی کند.

- تفاوت‌ها را فراموش کنیم

نخستین گام برای زندگی‌ای موفق، انتخاب همسر از طبقه و جایگاه اجتماعی- فرهنگی شبیه به هم است. به عقیده روانشناسان هر چه شباهت خانواده‌ها از جهت فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و... نزدیك‌تر باشد، ازدواج موفق‌تر خواهد بود؛ چرا که رفتارها و شیوه زندگی دختر و پسر به هم نزدیك‌تر است.

اما گاه به دلایل مختلف، انتخاب همسر طوری است که خانواده‌ها شباهت کمتری به هم دارند و در نتیجه نقاط مشترك کمتری را می‌توان در آنها سراغ گرفت. این تفاوت‌ها یا دقیق‌تر بگوییم این تفاوت دیدگاه‌ها سرآغاز جدال میان زن و شوهر و هر یك از آنها با والدین طرف مقابل است.

روانشناسان توصیه می‌کنند پس از ازدواج باید تفاوت‌ها را فراموش کرد. از نگاهی دیگر زن و شوهر باید تفاوت‌های میان والدین خود و والدین طرف مقابل را فراموش کنند و آنها را آن طور که هستند پذیرا شوند.

- پیش داوری نکنیم

از آن جایی که حضور یا اظهارنظر مادرزن یا مادرشوهر و یا عروس و داماد برای بسیاری ذاتاً تنش‌زا است؛ بنابراین هر حرکت و اظهار نظری با پیش‌داوری تفسیر می‌شود. در هر بار دیدار از والدین همسرمان آن چه را در ذهن داریم، پاك کنیم و با نگاهی نو به دیدارشان برویم.

- باهوش باشیم

اگرچه انسان آزاد آفریده شده و نباید از کسی اطاعت کند اما «مدارا کردن» با «اطاعت» بی‌چون و چرا متفاوت است. روانشناسان معتقدند اگر هر یك از طرفین (مادرزن و داماد و مادرشوهر و عروس) از رفتارهایی که حساسیت طرف مقابل را برمی‌انگیزد آگاه باشد و برای لحظاتی که در کنار هم هستند از این رفتارها بپرهیزد، بسیاری از مشکلات برطرف می‌شود.

این توجه و دقت نشان از هوش ما دارد و هیچ کس ما را مطیع و ناتوان نخواهد خواند. از سوی دیگر محبوب طرف مقابل نیز واقع می‌شویم چرا که درمی‌یابد از علایق او آگاهیم و تلاش می‌کنیم تا با نهایت احترام با او برخورد کنیم. چای پررنگ مادرشوهرمان را فراموش نکنیم تا شاد شود!

- سیاستمدار باشیم

www.takbook.com

www.takbook.com

رفتار نادرست والدین همسرمان را به حساب او نگذاریم- به شرطی که از رفتار نادرست والدین‌اش آگاه باشد- و در حضور والدین‌اش دلخوری‌هامان را تلافی نکنیم. هر حرکت نابه‌جای ما، گله‌گذاری و... جرقه یك بلوای بزرگ است؛ آشوبی که ما متهم و بازنده اصلی آن هستیم. با سیاست و درایت بررسی مسایل را به بعد موکول کنیم.

● با همسرمان دوست باشیم

به جای آن که دلخوری‌هایمان را به والدین یا دوستانمان منتقل کنیم، دلخوری‌هایمان از خانواده همسرمان را به دور از غرض‌ورزی، ایرادگیری بی‌جا، جر و بحث و... به همسرمان بگوییم تا او با شیوه‌ای که خود می‌داند- همسرمان بهتر از هر کسی به رفتار و روحیه والدین‌اش آشنا است- با آنها صحبت کند.

● رازداری کنیم

به عنوان میزبان، سعی نکنیم تا در مهمانی‌ها برای گرم کردن مهمانی از زندگی‌مان صحبت کنیم و اتفاقات حتی پیش پا افتاده‌ای را مطرح کنیم. مسایل یك زندگی مشترك ویژه زن و شوهر است و دیگران نباید از این مسایل آگاه شوند. شك نکنید در مقابل مطرح کردن هر موضوعی، اظهارنظر یا راهکاری ارائه خواهد شد که در اغلب موارد علاقه‌ای به شنیدن آن نداریم. پس رازدار باشیم تا نصیحت‌ها و دلسوزی‌های دیگران را هم تحمل نکنیم.

● چهره‌ها را مخدوش نکنیم

تردیدی نیست که زن و شوهر پس از هر جر و بحث و دلخوری به سرعت کدورت‌ها را از یاد می‌برند و قهر و دعوای آنها به ساعتی نمی‌کشد. اما والدین آنها ناراحتی و غم فرزندشان را فراموش نمی‌کنند و مترصد تلافی می‌نشینند. این نه به دلیل خباثت ذاتی والدین، که به دلیل محبت بی‌اندازه آنها به فرزندشان است و تلافی کردن آنها واکنشی کاملاً طبیعی است.

از این رو سعی کنیم در زمانی که با همسرمان قهر هستیم، از او دلخوریم و یا به هر دلیلی کدورتی میان ما است، این موضوع را با والدین‌مان در میان نگذاریم، به منزل آنها پناه نبریم و به سرعت گوشی تلفن را برای درد و دل جست‌وجو نکنیم. حافظه والدین درباره کسی که به هر دلیل جگر گوشه‌شان را آزرده، سخت فعال و هوشیار است.

● با والدین برنامه‌ریزی نکنیم

این به آن معنی نیست که با والدین‌مان یا والدین همسرمان قطع رابطه کنیم؛ بلکه به این معنا است که در تصمیم‌گیری‌ها، برنامه‌ریزی‌ها و... حضور و تصمیم آنها را حتمی و تعیین کننده نشان ندهیم. از نگاهی دیگر از الفاظ و یا حرکاتی استفاده نکنیم که شریك زندگی‌مان حضور قطعی یا سایه حضور دایمی والدین‌مان را احساس کند و ما را در تصمیم‌گیری‌ها متهم به اطاعت بی‌چون و چرا کند. موضوع را به صورت یك پیشنهاد و نه یك الزام مطرح کنیم.

● ارتباطمان را قطع نکنیم

بی‌اهمیتی به والدین همسرمان، حذف تدریجی آنها از زندگی مشترك‌مان، کاهش رفت و آمدها و ارتباطهای تلفنی، کاستن علاقه فرزندمان به خانواده طرف مقابل با الگوبرداری از رفتار ما و... و در مقابل توجه بیش از حد به والدین‌مان حرکتی نیست که از چشم شریك‌مان دور بماند. شك نکنیم که او جبهه‌گیری را آغاز می‌کند و به سرعت اعلام جنگ خواهد کرد.همان‌طور که روانشناسان تعادل در برقراری ارتباط با خانواده‌ها را توصیه می‌کنند، قطع رابطه را ضربه روانی محکمی می‌دانند که بی‌جواب نیز نمی‌ماند.

● اصرار نکنیم

در مقابل تصمیم‌ها و برنامه‌ریزی‌های همسرمان برای والدین‌اش ایستادگی و اظهارنظر نکنیم. بگذاریم هر یك از ما آزادانه، آن چه را که دوست دارد برای والدین‌اش انجام دهد تا ما هم آزادی عمل‌مان را از دست ندهیم.

در حقیقت به هر میزان به والدین همسرمان احترام بگذاریم و فرزند آنها را برای محبت کردن به آنها آزاد بگذاریم، احترام والدین‌مان نیز به جا خواهد بود.و در نهایت این که همواره بیندیشیم والدین همسرمان، عزیزترین افراد برای عزیزترین فرد زندگی‌مان هستند. شك نکنیم بی‌احترامی به والدین او اعلام غیر مستقیم بی‌علاقگی ما به همسرمان است؛ چرا که به علایق او احترام نگذاشته‌ایم.

منبع : روزنامه شرق

http://vista.ir/?view=article&id=265912

www.takbook.com

www.takbook.com

vista.ir
Online Classified Service

یک زن دیگر

بعد از ۲۱سال زندگی مشترک، در پی راهی نو برای حفظ جرقه‌های عشق و صمیمیت زنده‌تر و تازه‌ای در رابطه با همسرم بودم.

روزی به من گفت: «متوجه شده‌ام که این اواخر بیشتر به ملاقات آن زن می‌روی! تو او را دوست داری...» و من بسیار متعجب به حرف‌های او گوش می‌دادم: «زندگی بسیار کوتاه است و تو باید زندگی‌ات را با کسانی که دوستشان داری بگذرانی.» و من با لحن اعتراض‌آمیز گفتم: «اما من تو را دوست دارم.»

- «می‌دانم. اما این را هم می‌دانم که او را نیز دوست داری. شاید باور نکنی اما فکر می‌کنم اگر شما دو نفر زمان بیشتری را با هم سپری کنید، من و تو هم به یکدیگر نزدیک‌تر خواهیم شد!»

و البته طبقه معمول، او درست می‌گفت و درست حدس می‌زد. پس این زن- همسرم- مرا به دیدن آن زن- مادرم- همچنان تشویق و ترغیب می‌کرد.

مادرم، زن ۷۱ ساله‌ای بود که از ۱۹ سال پیش که پدر فوت کرد، تنها زندگی می‌کرد و درست بعد از مرگ پدر، من هم کیلومترها از او دور شدم و به شهر دیگری رفتم. از سال پیش که محل کارم به زادگاهم نزدیک‌تر شد، با خود تصمیم گرفتم زمان بیشتری را با مادرم بگذرانم. اگر چه به خاطر شغل و فرزندانم باز هم چندان فرصت این دیدارها را نداشتم و ملاقات ما به همان تعطیلات و روزهای خاص محدود شد.

وقتی به او زنگ زدم که «آماده باش تا من و تو شام را با هم صرف کنیم، با شک و تعجب به من گفت: «آیا اتفاقی افتاده است؟ می‌خواهی خانواده و فرزندانت را ترک کنی؟...»

مادر من از آن دسته زنانی است که در چنین مواردی اولین چیزی که به فکرش می‌رسد، اتفاقی غیرعادی است. یک تلفن شبانه دیرهنگام و دعوت به شام از طرف پسربزرگ خانواده، مقدمه ی یک خبر بد خواهد بود.

- «نه من فقط فکر کردم بد نیست زمان بیشتری را من و تو، با هم سپری کنیم.»

- «حتماً حتماً خیلی هم دوست دارم.»

جمعه، بعد از کار وقتی داشتم به سوی خانه‌اش رانندگی می‌کردم، عصبی و مضطرب بودم و وحشت و دلهره ی پیش از ملاقات او را داشتم و البته این همه دلهره برای این بود که داشتم به ملاقات مادرم می‌رفتم. آه خدای من! در مورد چه چیزی با هم صحبت کنیم؟ اگر رستورانی را که انتخاب کرده‌ام، دوست نداشته باشد چه؟ اگر فیلم را دوست نداشته باشد چطور؟ اگر از هیچ کدام خوشش نیامد؟ وقتی به خانه‌اش نزدیک شدم دیدم او هم بیرون خانه منتظر ایستاده است. با ظاهری آراسته و مرتب و با لبخند گفت: «به دوستانم گفته‌ام که می‌خواهم با پسرم بیرون بروم. همه‌شان متعجب شده و تحت تأثیر قرار گرفته بودند.» و همچنان که سوار ماشین می‌شد ادامه داد: «بی‌شک تا فردا نمی‌توانند صبر کنند تا در مورد برنامه ی امشب من و تو خبردار شوند.»

www.takbook.com

www.takbook.com

ما هیچ جای خاصی نرفتیم، در همان نزدیکی جای کوچکی را انتخاب کردیم تا بتوانیم با هم حرف بزنیم. مادر دستم را گرفته بود، نیمی از آن از روی محبت و نیمی برای اینکه به کمک من از پله‌ها بالا برود. وقتی پشت‌میز نشستیم، من فهرست غذا را برای هر دویمان خواندم. چشم او فقط نوشته‌های بزرگ را می‌بیند. در حین خواندن فهرست غذا، نیم نگاهی به بالا انداختم. مادر آن سوی میز ساکت نشسته بود و فقط به من نگاه می‌کرد و لبخندی زیبا و پر مهر بر لبانش بود. گفت: «زمانی که تو کوچک بودی من فهرست غذا را برای تو می‌خواندم.» منظور او بیان چرخه ی روابط بود. گفتم: «بله و اکنون زمان استراحت تو و باز گرداندن الطاف و مهربانی‌های توست.»

من و مادر گفت و گو و شام خوبی داشتیم. هیچ چیز نمی‌توانست حواسمان را پرت کند. آنقدر که حتی سینما را از یاد برده بودیم و فقط با هم صحبت می‌کردیم. آن شب وقتی به خانه رسیدم، همسرم پرسید: «ملاقاتتان چطور بود؟» گفتم: «خوب. بهتر از آنچه تصور می‌کردم.» و از آن به بعد مرتب به دیدن مادر می‌روم. من در مورد اتفاقات روزمره و خانواده‌ام با او صحبت می‌کنم، او هم از گذشته‌های خود و پدر می‌گوید.

منبع : ایران سهراب

http://vista.ir/?view=article&id=106255

vista.ir
Online Classified Service

یک قدم تا خوشبختی فاصله دارید

مینا عاشق همسر خود است، او دارای ۳ فرزند است و شغل مناسبی در رابطه با برنامه ریزی کامپیوتری دارد. با این وجود، خانواده، خانه زیبا و ماشین گران قیمت، هیچ یک نمی توانند موجبات خوشحالی او را فراهم سازند.

او احساس می کند انسان بدبختی است. در اولین جلسه های مشاوره به من می گفت من خیلی غنی تر از پدر و مادرم هستم و تقریبا هر چیزی که فکرش را بکنید دارم، اما نمی دانم برای چه احساس خوبی ندارم و فکر می کنم فرد بسیار ناامیدی هستم.

- چشم هایتان را ببندید تا همه چیز را بهتر ببینید

من همیشه به مراجعینم توصیه می کنم: «چشم هایتان را ببندید و سعی کنید همه چیز را همانطور که هست، ببینید.» من به مهسا گفتم که جواب سوالت را خودت باید پیدا کنی بنابراین بهتر است چشم هایت را روی هم بگذاری تا با کمک هم بتوانیم راه حل مشکلت را پیدا کنیم. بعد از او خواستم تا خودش را در ذهن به تصویر بکشد در حالی که مادرش روبه روی او ایستاده و از او خواستم به من بگوید که آیا نقاط اشتراکی میان خود و مادرش پیدا می کند یا خیر.

مهسا گفت: ما دارای شباهت های زیادی هستیم اما به نظر می رسد که هر دو نفرمان از گفتن چیزی خودداری می کنیم. بعد از او سوال کردم که فکر می کنی چه چیزی می خواهید به هم بگویید؟ مهسا گفت: «شاید می خواهیم به هم بگوییم که هر کاری که دلت می خواهد را انجام بده و از زندگی لذت ببر.» با بیان یک چنین تصور آرام بخشی. مهسا یک نفس عمیق کشید و من احساس کردم که قدری آرام تر شد.

www.takbook.com

www.takbook.com

سپس از او پرسیدم که آیا تفاوتی میان خود و مادرت می بینی؟ او در پاسخ به من گفت: «بله مادرم مثل یک کدبانو در خانه می نشست و همیشه همراه من وخواهرم بود و از ما به خوبی مراقبت می کرد. در عوض من شاغل هستم و درآمد بالایی دارم.» در اینجا حرف او را قطع کردم و پرسیدم آیا کار با کامپیوتر را دوست داری؟ مهسا گفت: «حقیقتش را بخواهید، نه; در واقع باید بگویم که از آن متنفرم، خیلی خسته کننده است!»

● تله احساسی

زمانی که از مینا پرسیدم در حالی که به شغل خود علاقه ای ندارد، برای چه آن را انجام می دهد؟ او در پاسخ به من گفت: «زمانی که من و همسرم با هم ازدواج کردیم، من به او قول دادم که کار می کنم و ماهیانه مبلغی را به عنوان کمک خرج در اختیار او قرار می دهم تا بتوانیم در کنار هم از بالاترین استانداردهای زندگی بهره مند شویم. او خودش اعتراف می کرد که خانه گران قیمتش در بالاترین نقطه شهر هزینه های بالایی را برای آنها در بر دارد و بیش از یک خانه بیشتر شبیه به یک دام است که آنها را در بر گرفته».

او از همه طرف در خانه خود محصور شده بود و هیچ راه فراری نداشت. او ادامه داد: «بزرگ شدن در یک خانه معمولی در یک محله نه چندان اشرافی اصلا برایم جالب نبود، به همین دلیل فکر می کردم که اگر بتوانم در یک خانه زیبا در قسمت های بالای شهر زندگی کنم شاید بتوانم به آن میزان خوشحالی که انتظارش را داشتم دست پیدا کنم; اما این اتفاق نیفتاد.» من از او سوال کردم که آیا مادرت از وضعیت زندگی خود راضی بود؟ او جواب داد: «نه فکر نمی کنم».

«زمانی که من نوجوان بودم او همیشه به من می گفت که چقدر دلش می خواست وارد عرصه موسیقی شود، اما به خاطر خانواده اش بر روی تمام آرزوهایش پاگذاشت. شوهرش که همان پدر می شود اصرار داشت که زن باید یک کدبانوی کامل باشد و در کارهای خانه تبحر داشته باشد. مادرم هم از مادرش یاد گرفته بود که تنها در صورتی می تواند یک همسر خوب باشد که بر روی همه خواسته هایش پا بگذارد و فداکاری کند.»

زمانی که از مادرم سوال می کردم که الان پشیمان است با یک صدای کاملا منطقی به من پاسخ می داد که خدا را به خاطر داشتن یک زندگی خوب و آرام سپاس می کند، اما در عین حال هیچ وقت نمی تواند فراموش کند که از همه آرزوهایش دست کشیده. خودش هم گاهی اوقات اعتراف می کرد که خشم و نفرت خود را با دریغ کردن محبت از همسرش و خرج کردن نادرست پول های او تخلیه می کرده.

او احساس گناه می کرد و همین امر باعث شد که خشم خود را بر سر من و خواهرم تخلیه کند. بعد از مهسا پرسیدم که تو چه نتیجه ای می توانی از زندگی مادرت بگیری. او گفت: «من منکر این امر نیستم که خانم ها در عین حال باید یک همسر خوب و یک مادر فداکار برای کودکان خود باشند، بلکه معتقدم باید در مورد خودشان نیز کوتاهی نکنند، به همین دلیل بود که تصمیم گرفتم زن متفاوتی نسبت به مادرم باشم.

من شروع کردم به کار کردن در خارج از خانه و بیشترین میزان آزادی را که یک مادر می توانست داشته باشد برای خود ایجاد کردم. «من به او گفتم:» پس این طور، اما تو که چند لحظه پیش گفتی به خاطر پول کار می کنی و قصدت از کار کردن، جلب رضایت همسر و فرزندانت است و کاری که انجام می دهی دقیقا آن چیزی نیست که دلت می خواسته!» و بعد اضافه کردم:« در این جا باید بگویم که هم مادرت و هم تو بزرگترین اشتباهی را که مرتکب شدید که همه خانم ها می توانند در زندگی خود دچار آن شوند.»

● از رویاهای خود دست نکشید

هر دوی شما از رویاهای خود دست کشیدید، و نخواستید همان چیزی که درونتان به شما می گوید، باشید و به همین دلیل است که هر دوی شما احساس نارضایتی از زندگی هایتان را داشتید. هر دوی شما به خودتان اجازه دادید تا همه توان و نیروهایتان را صرف همسرتان بکنید و بعد به خاطر این کار از آن ها متنفر شوید. بعدها که مهسا کمی اعتماد بیشتری نسبت به من پیدا کرد، گفت که بزرگ ترین آرزویش این بوده که پا به عرصه هنر گذاشته و یک هنرپیشه موفق شود. او به من گفت:« از همان دوران کودکی هم آرزویم این بود که روی سن بروم و همه را مجذوب خودکنم.»

او اظهار می داشت که: «همیشه می توانستم مردم را سرگرم کنم و آن ها رابخندانم اما زمانی که ازدواج کردم دیگر تبدیل شدم به یک انسان خشک و جدی که کارم حرف اول را برایم می زد، از او پرسیدم برای چه آرزوی هنرپیشگی را به فراموشی سپردی؟ او در جواب به من پاسخ داد: «من برای این کار پول کافی دراختیار نداشتم و همسرم هم نمی توانست به طور کامل از نظر مالی مرا حمایت کند.»

او به من می گفت همیشه باید شغلی را انتخاب کنم که بالا ترین میزان درآمد را برایم به همراه داشته باشد حتی اگر آن را دوست هم نداشته باشم چون برایم درآمدزایی دارد، باید به انجام آن ادامه دهم. از او پرسیدم آیا از همسرت به دلیل پشتیبانی نکردن از تو و این که تشویقت نکرده تا به آرزویت دست پیدا کنی ناراحت هستی؟ با صدای بلند فریاد زد: «البته که ناراحتم. از نظر او من کسی هستم که صبح ها برایش صبحانه درست نمی کنم، شام هم خوب بلد نیستم درست کنم، نحوه صحیح پول خرج کردن را بلد نیستم.»

www.takbook.com

www.takbook.com

او در ادامه گفت: «الا ن که فکر می کنم می بینم که من تفاوت چندانی با مادرم ندارم، حتی گاهی اوقات خشم و نفرتم را بر سر پسرهایم خالی می کنم. کمکم کنید، چه کار می توانم بکنم؟» من به مهسا پیشنهاد کردم که همسرش رانیز با خود به مطب بیاورد تاحرف هایش را از صمیم قلب به او بزند و من هم به همسرش کمک کنم تا بتواند حرف های مهسا را راحت بشنود و متوجه شود و با کمک هم به یک راهکار دو جانبه دست پیدا کنیم. مهسا ابتدا سعی کرد تا با خودش کنار بیاید که همین حالا نیز می تواند وارد عرصه هنرپیشگی شود و بعد در کنار همسرش به ملا قات من آمدند.

او در طی دوره های مختلف روانکاوی به این نتیجه رسید که خودش این حس را به وجود می آورد که استحقاق خوشبختی را ندارد و نمی تواند احساس خوشحالی داشته باشد. این تفکرات جزو شایع ترین موانعی هستند که می توانند بر سر راه هر فردی ظاهر شده و آن ها را از رسیدن به اهدافشان دور نگه دارد. زمانی که مهسا بالا خره همسرش را نزد من آورد احساس توانمندی بیشتری نسبت به روز اول می کرد و به راحتی تفکرات ذهنی خود را با همسرش در میان گذاشت.

مهسا به همسرش گفت که آرزوی قلبی اش چیست و بعد هم تاکید کرد به این خاطر که از او حمایت نکرده حس بدی پیدا کرده. در انتهای جلسه مشاوره، همسر مهسا واقعیت ها را درک کرده و قول داد هر کمکی که از دستش بر بیاید برای خوشحال کردن همسرش انجام خواهد داد. من به همسر مهسا گفتم که باید میزان انعطاف پذیری خود را در مقابل همسرش افزایش دهد و او را صمیمانه دوست بدارد. من به او گفتم که زمانی که کسی را که واقعا دوست داشته باشی چیزی جز خوشحالی او را نمی خواهی.

بعد از چندی یک دعوتنامه برای من از طرف مهسا آمد که او مرا به اولین اجرای خودش روی صحنه دعوت کرده بود. از دیدن این دعوتنامه خیلی تعجب نکردم، اما بسیار مسرور شدم.

او برایم یادداشت گذاشته بود که نقش اول را بازی نمی کند، اما همین نقش کوچک هم می تواند آغاز خوبی برایش محسوب شود، چه لذتی داشت که می دیدم مهسا روی صحنه می درخشد.شاید برایش کمی هیجان آور و اضطرابآمیز بود، اما آن قدر روان بازی می کرد که گویی به صحنه تعلق دارد.

در آخر مراسم، همسر مهسا نزد من آمد و به خاطر همه چیز تشکر کرد. او خیلی خوشحال تر از گذشته به نظر می رسید و به همسرش افتخار می کرد.

منبع : روزنامه مردم سالاری

http://vista.ir/?view=article&id=288877

vista.ir
Online Classified Service

یکی صبور،یکی قدرشناس

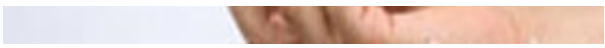
شناخت وظایف دو جانبه و تقسیم کار، می تواند در نظام خانواده تعادل پدید آورد. بدین خاطر برآنیم تا در این مقاله به بررسی و معرفی این وظایف بپردازیم :

- شناخت حقوق

در بسیاری مواقع ، نشناختن حق و وظیفه ، ریشه ی عدم انجام وظیفه است و اگر آگاهی از وظیفه وجود داشته باشد ، تا حدی جلوی کوتاهی ها و تخلفات گرفته می شود.

www.takbook.com

www.takbook.com



پس در یک مجموعه که هر کدام از افراد ، وظایفی بر دوش دارند ، گام نخست آن است که وظیفه را بشناسند ، سپس به آن عمل کنند.

● وظایف دو جانبه

در یک خانواده ، دو طرفی که زندگی مشترک دارند ، حقوق متقابل نیز دارند. وقتی زن و شوهر ، همچنین اولیاء و فرزندان هر کدام وظیفه ای نسبت به طرف مقابل دارند ، اگر آن را بشناسند و به آن عمل کنند ، علی القاعده نباید در خانه مشکل و اختلافی پدید آید.

باید هم زن در برابر شوهرش مطیع ، صبور ، متحمل ، قدردان و وفادار باشد ، هم شوهر نسبت به همسرش بردبار، نیکوکار، قدر شناس ، احترام گذار و تامین کننده نیازهای معیشتی و آسایش باشد.

در سامان یافتن مساله حقوق و وظایف در خانواده سه مرحله وجود دارد:

▪ اول : شناخت این حقوق و وظایف

▪ دوم : عمل به آن وظیفه و تکلیف

▪ سوم : مراعات دو جانبه این حقوق

اگر این سه با هم در رفتار و معاشرت خانوادگی وجود داشته باشد ، کار به بروز مشاجره و دعوا و شکایت و دادگاه و زندان و جدایی و... کشیده نمی شود و محلی برای نزاع نخواهد بود.

باید هم زن در برابر شوهرش مطیع ، صبور ، متحمل ، قدردان و وفادار باشد ، هم شوهر نسبت به همسرش بردبار، نیکوکار، قدر شناس ، احترام گذار و تامین کننده نیازهای معیشتی و آسایش باشد.

اگر صبوری و قناعت و پرهیز از پرخاش و بددهنی و بی احترامی خوب است ، باید از هر دو سو باشد ، نه آنکه یکی به خود حق بدهد هر چه خواست بگوید و هر چه خواست انجام دهد ، ولی از طرف مقابل انتظار داشته باشد که جز تسلیم و سکوت و تحمل و ادب ، برخوردی نداشته باشد و در مقابل هتاکی ها و بی حرمتی های او حتی پاسخی معمولی هم ندهد!

در احادیث آمده است که : زن از شوهر خویش ، فرمانبرداری داشته باشد ، بی رضایت او کاری نکند و جایی نرود ، نسبت به او حالت تمکین داشته باشد ، شوهر را نیازارد ، او را اندوهگین نسازد ، در خانه خدمت کند ، شوهر داری نماید ، رضایت او را از هر جهت جلب کند ، چراغ روشن کند ، غذا بپزد ، خانه را مرتب کند ، وقتی شوهر می آید از او استقبال کند و آنگاه که از خانه بیرون می رود بدرقه اش کند ، خود را برای غیر شوهرش نیاراید ، بی اجازه و رضایت او در اموالش دخل و تصرف نکند و... (۱)

از سوی دیگر بر عهده مرد است که لوازم زندگی و خوراک و پوشاک و مسکن را تهیه کند ، در حد توان بر خانواده اش وسعت و گشایش دهد ، احترام زن را نگه دارد و از آزار و ضرب و شتم او بپرهیزد ، خود را برای همسرش آراسته و مرتب سازد ، بخشی از وقت خود را صرف رسیدگی به کارهای خانه و انس با خانواده کند ، با مدارا و خوش زبانی برخورد کند و...

طبیعی است که اگر زن و شوهر ، هر دو به این وظایف عمل کنند ، خانه و خانواده ای خواهند داشت با صفا، آرام ، گرم و با محبت که زمینه ی رشد اخلاقی و تعالی فرهنگی خود و فرزندان شان نیز فراهم خواهد بود.

رسول خدا (صلی الله علیه و آله) فرمود:

خیرکم ، خیرکم لاهله و انا خیرکم لاهلی (۲)؛ بهترین شما کسی است که نسبت به خانواده اش بهتر باشد و من بهترین شمایم نسبت به خانواده ام .

اگر در روایات است که : زن ، محبت خویش را نسبت به شوهر ابراز کند و خویش را برای او بیاراید و سخنان دلپسند بگوید تا در چشم و دل شوهرش جای بگیرد ، این را هم گفته اند که شوهر ، در بیرون از خانه حریم نگاه ها و ارتباط هایش را نگه دارد و به نوامیس دیگران چشم ندوزد و چون از سفر باز می گردد برای همسرش سوغاتی بیاورد و هدیه بدهد و نیازهای عاطفی و جسمی او را بر آورد و...

اگر همسران پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله) به سفارش قرآن کریم ، به زندگی با قناعت و زاهدانه آن حضرت می ساختند ، آن حضرت نیز در کارهای خانه کمک می کرد ، از هر چه می خوردند ، می خورد و هرگز از هیچ غذایی بد نمی گفت .

این است مفهوم عدل و انصاف در زندگی مشترک و خانوادگی . مراعات دو جانبه نسبت به حقوق متقابل زن و شوهر، رمز دوام و استحکام بنیان خانواده و تقویت انس و الفت در میان همسران است .

ادامه ی این مطلب را که راجع به تقسیم کار توضیح بیشتری می دهد را در مقاله ی بعد مطالعه کنید.

www.takbook.com

www.takbook.com

پی نوشت ها :

۱- وسائل الشیعه ، ج ۱۴، ص ۱۱۱،

۲- وسائل الشیعه ، ج ۱۴، ص ۱۲۲.

منبع : تلخیص شده از کتاب " الفبای زندگی (آشنایی با اصول و عوامل تحکیم خانواده) "

نویسنده : جواد محدثی

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=122561

support@vista.ir

www.takbook.com