



# بخند و بخندان!

خوب است قبل از شروع دور همی یلدایی امسال تان، درباره نیاز به شادمانی بدانید و این که چرا نباید امشب، لبخند از روی لب تان محو شود؟

## آیا خنده بر هر دردی در مان دواست؟



دکتر سید علی زریفی | روان شناس

شاید بار ها و بار ها این جمله را شنیده یا جایی خوانده اید که «خنده بر هر دردی در مان دواست». آیا به راستی این جمله از لحاظ علمی حقیقت دارد؟ به عقیده همه روان شناسان، لبخند، زبان مشترک آدم ها و حتی ملت ها و در واقع یک رفتار بین المللی است. بگذارید بایک مثال، این موضوع را شفاف تر توضیح بدهم. تصور کنید در متروی یک کشور بیگانه نشسته اید، هیچ آشنایی آن جانی نمی بینید و به طرف مقابل تان لبخند می زنید! ناخودآگاه متوجه می شوید که طرف مقابل تان جواب لبخند شما را با لبخندی دیگر پاسخ می دهد. در ادامه، درباره اهمیت لبخند زدن و تقسیم شادی با دیگران خواهیم گفت.

### ❖ داشتن لبخندی جذاب، کلید موفقیت!

لبخند اثر بسیار خوشایندی بر چهره شما دارد و باعث می شود فردی مثبت و دوست داشتنی به نظر برسد. با لبخند زدن آثار عاطفی و ارتباطی مثبتی به شکل ناخودآگاه و تلویحی در دیگران ایجاد می کنید. لبخند جذاب، کلید موفقیت شما در رابطه های مختلف خواهد بود. تحقیقات نشان می دهد افرادی که لبخند می زنند، دوست داشتنی تر و جذاب شناخته می شوند اما افراد با چهره عبوس و غمگین طرفدار زیادی ندارند و نفوذ پذیر به نظر می رسند. حالت چهره ما وقتی عبوس هستیم، پیام هایی ناخودآگاه به محیط می فرستد و به طور ضمنی اعلام می کند که میلی به برقراری ارتباط با دیگران ندارد.

### ❖ مشکل دارم، بازم بخندم؟

شاید برای بعضی ها این سوال پیش بیاید که چطور می توانیم در شرایط سخت لبخند بزنیم؟ بالاخره همه مادر زندگی با در دسر هایی مواجه هستیم و خواهیم بود. اگر یک مقدار واقع بین باشید و چشمان تان را باز کنید، متوجه پاسخ این سوال می شوید! تمام دام داشته های خودتان را بنویسید. تمام داشته های امروز شما آرزو های دیروز تان بوده است. تمام آن هایی را که می توانید جبران کنید و دوباره به دست بیاورید، خط بزیند مانند خود ر و پول، کار و... هر چیزی که درون این فهرست شما باقی ماند، غیر قابل جبران است و داری واقعی شما به حساب می آید مانند سلامتی، فرزند خوب، پدر و مادر، همسر و... این ها همان چیز هایی هستند که شما باید از آن ها لذت ببرید و بابت داشتن شان بخندید.

## یلدایی کردن حال و هوای خانه

### با کمترین هزینه

به جای هزینه های زیاد برای چیدن سفره شب یلدا، از کرسی نشینی، راه انداختن

صدای قل قل سماور و... لذت ببرید

بیشتر خانم ها با نزدیک شدن به شب یلدا به فکر خرید خوراکی های رنگارنگ و متنوع می افتند تا سفره یلدایی شان را به بهترین شکل ممکن تزین کنند، در صورتی که برای تجربه یک شب یلدایی متفاوت فقط کافی است همه ذوق و خلاقیت تان را به کار بگیرید تا در فضایی یلدایی، با احترام به رسم های دیرینه، شبی خاطره انگیز برای جمع خانواده بسازید. در ادامه چند توصیه جذاب به شما داریم و این که ساده بگیرید و با زیاده روی در تدارکات این شب، صمیمیت و راحتی این دور همی را کم نکنید.

### ❖ لذت کرسی نشینی را دست کم نگیرید

اگر فرصت، شرایط و فضای کافی برای راه اندازی یک کرسی واقعی داشتید که چه بهتر، در غیر این صورت می توانید با استفاده از یک میز کوچک و تزیین آن با پارچه یا رومیزی ترمه و گلدوزی شده، یک کرسی دکوری بسازید یا حتی دست به دامن مادر بزرگ ها شوید و لحاف کرسی شان را از صندوقچه بیرون بیاورید. با این که این روز ها استفاده از کرسی معمول نیست اما این ایده می تواند یادآور خاطرات گذشته بزرگ تر ها و لوکیشن عکس و سلفی برای جوان تر ها باشد. خوراکی های این شب را روی آن بچینید و از حس خوبی که به فضای خانه می بخشد استفاده کنید.

### ❖ قل قل سماور تان به راه باشد

سماور قدیمی و در گوشه خانه مانند را دوباره زنده کنید. از مهمانان با چای، تنقلات و شکلات های رنگی با استکان های کمر بار یک و پیاله های بلوری پذیرایی بکنید. با انواع دمنوش ها و چای سمآوری در هر ساعتی از شب گرمابخش مهمانان باشید. استفاده از ظرف های قدیمی مسی، سفالی و سبدهای حصیری می تواند گزینه خوبی باشد.

### ❖ یاد رکوبی یلدایی به استقبال مهمانان بروید

برای این که میزبانی خودتان را کامل کنید، می توانید از همان ابتدا مهمان های تان را با آویز خوش آمدگویی و

توصیه طلایی: حالا که جمع تان جمع است، ثبت این شب به یادماندنی را با یک عکس دسته جمعی فراموش نکنید.

## تفاوت شادمانی با لذت جویی



حمید ذوالفقاری | دانشجوی دکترای روان شناسی

پشتوانه فلسفی بسیاری از جشن های ایرانی در نیازی به نام «شادمانی» نهفته است. شادمانی نیازی است که از منظر علم روان شناسی تا کنون تئوری های مختلفی در باره آن مطرح شده است و قدر مسلم نباید آن را با لذت جویی یکسان دانست چرا که در آن صورت فقط باعث برگراری جشن های تشریفاتی و پرهزینه خواهد شد. شادمانی از نشانه های توانایی بروز و بیان هیجانات مثبت است. یادمان باشد هیجانات مسری هستند. هیجان مثبتی که ناشی از شادمانی و نه صرفا لذت جویی باشد، مانند دارویی کم نظیر به در مان آلام جسمانی و روانی می پردازد و تاثیر خودش را بر انگیزه زندگی شما و اطرافیان تان خواهد گذاشت. هر کادو و هدیه ای که رد و بدل می شود، بعد از مدتی ارزش خود را معمولاً از دست می دهد. هیچ کادویی تضمین کننده خوشبختی شما نخواهد بود، چه لاکچری و چه غیر لاکچری! جشن ها نمادهایی هستند برای یادآوری نیاز درونی انسان به شادمانی. برای شادمانه زیستن نیاز به کمی تفکر و خودبا نگری است. با این نگرش است که دور هم جمع شدن اعضای یک خاندان در آخریک هفته یا در شبی مثل امشب، می تواند یک جشن در ست و حسایی باشد و بسیاری از آثار شادمانی را به روان همه شرکت کنندگان، هدیه بدهد.

### ❖ برای شادمانه زیستن، نیازی به تشریفات نیست

شاد بودن، خندیدن و نشاط داشتن در زندگی انسان امروز یک موضوع اکتسابی و ضروری است. برای این که افراد جامعه این احساس را کسب کنند، بر نامه ریزی های وسیعی با حضور کارشناسان و متخصصان حوزه های روان شناسی و مشاوره لازم است. شادمانه زیستن توانایی ارزشمندی است که به صرف هزینه های کلان نیاز ندارد. اساسا شادمانه زیستن باید جلوی بسیاری از هزینه های جاری را بگیرد و صرفه جویی اقتصادی فراوانی را رقم بزند.



### ❖ تقسیم شادی با دیگران غافل نشوید

انسان موفق انسانی است که بتواند این شادی را با دیگران تقسیم و به آن ها محبت کند و وقتی کسی ناراحت و غمگین است، خوبی هایش را به او یادآوری کند. بد نیست هر از گاهی سر زبانی محبت کنید و دلیل شاد بودن دیگران شوید یعنی اگر کاری از دست تان بر نمی آید، خب حداقل در این باره تعارف کنید و گاهی بدون بهانه به همسر، فرزند یا همکار تان بگویید که «لبخند بزن عزیزم!».

## قرار و مدار

### روز کنار گذاشتن کدورت ها

تفاوت نظره سلیقه، همیشه بین دو یا چند نفر وجود دارد و اگر به درستی مدیریت شوند تکنیم تبدیل به کدورت میشه. امروزه امشب، فرصت فوقیه که کدورت ها رو کنار بذاریم...



## ما و شما

راهار تباطی باز ندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\* درباره پرونده زندگی سلام، می خواستم بگم که چشم انداز دنیا با این سرعت شگرف پیشرفت فناوری ها، ترسناک به نظر م می رسه و مدام داره نقش انسان در پیشبرد کار ها کم رنگ و کم رنگ تر میشه. \* درباره مطلب «مهران مدیری در «هیولا» از زنان چه تصویری می سازد؟» که در صفحه کانایه زندگی سلام چاپ شده، باید بگم که همه مردم می دونن که مدیری، یک کارگردان فیلم های طنز و کاملاً طبیعیه که با این موضوع شوخی کنه. \* کمیک «شب یلدا از نگاهی دیگر» در صفحه نوجوان، خنده دار بود. به خصوص شوخی اش با دیوان سعدی! \* ماجرای خرچه معیوب «سنگ های سیاه»، یکی از مهم ترین مشکلات مردم در جامعه مدرن است. کاش در رفتار های مان با دیگران، کمی بیشتر ملاحظه کنیم. \* بعد از خواندن پرونده کلاهبرداری با تقلید صدا، به صدای هیچ کسی از پشت تلفن نمی تونم اعتماد کنم! \* من سه خواهر و دو برادر دارم که همه از من بزرگ تر هستند. از بزرگ کردنم توسط خواهر بزرگم تا نقاشی های خواهر وسطی ام برای مسابقات مدرسه تا کمک کردن در درس ها توسط خواهر کوچیکه، به اضافه راهنمایی های خان داداشم توی دانشگاه و بازی ها و شری هایی که با داداش کوچیکه داشتم، خاطره زیادی دارم. خدایا سپاس گزار تم بابت داشتن همه شون.

## برای خواستگاری از دختر دایی ام، مرد دهستم!

بزیند، تهدید کنید، قهر کنید و... توانایی گفت و گو و حل کشمکش ها از طریق مذاکره سازنده، علامت احترام متقابل بین زوجین است و هنر ظریفی است که باید کسب شود. نکته بعدی این که مسائل مالی در زندگی بسیاری از زوجین آغازگر تعارضات ناشویی است. تعارضات می تواند از چگونگی کنترل خرج ها و درآمد زوجین ناشی شود. به منظور اجتناب از بروز مسائل مالی جدی، زوجین باید بر سر نحوه هزینه کرد درآمدها یک توافق خوب برسند.

### ❖ علاقه به تنهایی کافی نیست

گفته بودید به دختر دایی تان علاقه دارید، قبل از هر چیز باید این نکته را بدانید که در ازدواج، علاقه به تنهایی کافی نیست. پس لازم است در همین ابتدا به جنبه های جدی و واقعی تاهل بیشتر فکر کنید و با آگاهی بیشتر و در نظر گرفتن تمام جوانب به تصمیم قطعی برسید. این مسئله به خصوص درباره خواستگاری از فامیل، اهمیت بیشتری پیدا می کند. چون اگر شما بدون فکر عمل کنید و در میان راه پشیمان شوید، به علت رابطه خویشاوندی، تاثیر منفی روی روابط حتی خانواده های شما با یکدیگر خواهد داشت. بنابراین با توجه به نکات گفته شده و پس از اطمینان از تصمیم خود، پیشنهاد من این است که بدون فوت وقت و با اعتماد به نفس، مسئله را با خانواده خود مطرح کنید تا ادامه خواستگاری از طرف آن ها انجام شود.

## این خانه یا آن خانه، مسئله این است؟!



این شفافیت جایی برای دلخوری و دلشوره که «حالا چی میشه؟!» باقی نمی ماند. با توجه به نوع روابط خانواده ها، راه دیگری که پیشنهاد می شود این است که سنت شکنی کنید. برای میزبانی پیشقدم شوید و با تنظیم برنامه ای اشتراکی دل هر دو خانواده را به دست آورید. البته که بار این برنامه روی دوش خودتان است اما به زحمت اش می ارزد و بانی خیر می شوید تا خانواده ها هم دیداری تازه کنند. از آن جا که این راه احتمالاً با تعارف و مخالفت بزرگ تر ها عملی نمی شود، راه ساده تر این است که بخشی از هر دور همی را با یک خانواده و ساعتی را با خانواده دیگر بگذرانید. در نهایت اگر به هر دلیلی امکان بودن در کنار بزرگ تر ها را ندارید، فراموش شان نکنید، به هر دو خانواده زنگ بزنید و احوال شان را بپرسید و بگویید دوست داشتید پیش آن ها باشید اما در خانه بمانید و شب یلدای خودتان را داشته باشید.



دانشجو هستم و ۲۱ ساله. از یک سال پیش، به دختر دایی ام علاقه مند شده ام و دنبال یک فرصت بودم که موضوع را با مادرم در میان بگذارم. به تازگی مرد شده ام که او همسر خوبی برای من خواهد بود یا نه. چه کنم؟

نسیم احمدی | کارشناس ارشد روان شناسی

مشاوره ازدواج

و مهم ترین عوامل یک ازدواج موفق هستند، دقت کنید و هموار آن ها را مدنظر قرار دهید.

### ❖ هم کفو بودن تان را بررسی کنید

هم کفو بودن تاثیر اساسی بر پایداری ازدواج خواهد داشت. علاوه بر مشخص کردن اصلی ترین ملاک ها برای همسر آینده تان از هم کفو بودن در مسائل اقتصادی، مذهبی، فرهنگی و... غافل نشوید. این روز ها دیگر مانند گذشته نیست که افراد یک خاندان، دقیقاً از یک سری آداب و رسوم پیروی کنند. بنابراین و حتما هم کفو بودن تان را جدی بگیرید.

### ❖ این ۲ مهارت را یاد بگیرید

حل کردن تعارض و کشمکش ها در زندگی مشترک عموماً وقتی پیچیده می شود که زوجین با به کارگیری روش های غلط و مغرب، سعی در حل آن ها داشته باشند؛ مثلاً فریاد

از دواج شاید مهم ترین و حساس ترین رخداد زندگی یک فرد باشد و اگر در هنگام انتخاب همسر دقت لازم انجام نگیرد یا شتاب زده عمل شود، ممکن است مسیر زندگی از جاده اصلی منحرف شود و به ناکجا آباد برسد.

### ❖ تردید تان، علامت خوبی نیست

این که به تازگی مرد ددشده اید که دختر دایی تان، همسر خوبی برای شما خواهد بود یا نه، نشان دهنده آماده نبودن شما برای متاهل شدن است. اگر شما برای خودتان ملاک هایی می داشتید و آن ها را بررسی می کردید، طبیعتاً با قدرت بیشتری تصمیم می گرفتید. در ضمن، از شرایط و پیش نیاز های لازمی که خودتان برای ازدواج باید داشته باشید، چیزی نگفته اید. مثلاً شغل، سربازی و... و با این حال، بهتر است به مواردی که در ادامه بیان می شود

یادداشت

امان از وقتی که این مناسبت های سنتی که لازمه شان دور همی بودن است، مایه درد سر شود. مجرد ها که تکلیف شان روشن است که این روز ها را کجا و با چه کسانی بگذرانند اما پای زوج ها که به میان بیاید یک جای کار می لنگد و آن این که این شب و روز ها را با کدام یک از خانواده ها سپری کنند. نگران نباشید، این فقط دغدغه فکری شما نیست و تقریباً در خیلی از خانواده های ایرانی این بساط بهر کاری راهی دارد و این موضوع هم مستثنا

