



احساس خوشبختی در زندگی زن و شوهری امری آموختنی است، باید خودمان شرایطی را فراهم کنیم که این حس به ما دست دهد

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده



آن چه بیشتر اوقات از زبان بعضی زن و شوهرها می شنویم این است که خوش به حال فلانی که خوشبخت شده، از شانس بد من است که بدبخت شدم و ... در جواب این افراد که تعدادشان هم کم نیست باید گفت که خوشبختی امری آموختنی است. باید خودمان شرایطی را فراهم کنیم که این حس به ما دست دهد. این قانون نه تنها در زندگی مشترک که در روابط دوستانه با همکار، فامیل، آشنایان و ... هم وجود دارد و صدق می کند. در ادامه، نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

فرصت تجربه خوشبختی را از خودتان نگیرید

کسی که منفعل است و کاری انجام نمی دهد، فرصت تجربه حس خوشبختی را از خود می گیرد. در واقع ما هر رفتار و عملی که انجام می دهیم، احساس مان بسته به آن می تواند تغییر کند. وقتی رفتارهای اشتباه انجام می دهیم به دنبالش احساس ناکامی به سراغمان می آید و برعکس وقتی رفتارهای درست و هدفمند داریم، احساس موفقیت و شادکامی می کنیم. رسیدن به هدف در مغز باعث ترشح ماده دوپامین که هورمون خوشبختی معروف شده، می شود.

۶ اصل خوشبختی را

همان طور که گفته شده، قاعده موفقیت و خوشبختی برای تمام ارکان زندگی صدق می کند؛ از ادواج گرفته تا محیط کار و ... تأمین شش اصل به طور کلی حس

که تغییر را فقط در خودمان باید ایجاد کنیم و با این کار اصلا خود را کوچک نکرده ایم. مضاف بر این که تغییر ناگهانی نیست و باید صبور بود. و اما برای احساس خوشبختی در زندگی مشترک باید چه کنیم؟

بخش داشته باشیم

سعی کنیم که جنبه بخشش را جزئی از زندگی زن و شوهری قرار دهیم و در صورت امکان، برای یکدیگر وقت های دوفره بگذاریم. داشتن وقت های دوفره، یکی از اصلی ترین پیش نیازهای احساس خوشبختی در زندگی مشترک است. زن و شوهر نزدیک ترین افراد به یکدیگر هستند و باید از بودن در کنار یکدیگر آرامش بگیرند. وقتی زن یا شوهری عشق و محبت خود را به طرف مقابل ابراز نمی کند و از کوچک ترین کار برای ابراز علاقه (گفتن جمله دوست دارم) خودداری می کند، طبیعی است که آرامشی هم در زندگی مشترک به سراغشان نخواهد آمد.

شنونده حرف های هم باشیم

ما گاهی اوقات برای غریبه ها خیلی شنونده بهتری هستیم تا برای همسرمان. زوجین باید برای هم وقت بگذارند و شنونده هم باشند. حتی اگر شده روزی چند دقیقه با هم گفت و گو کنند. شنونده بودن به شرط انتقاد و مقایسه نکردن و بدون توهین و تمسخر، موثر است در غیر این صورت فقط مشاجره ایجاد می کند. این که یک نفر فقط حق را به خودش

دهد و به قول معروف منم منم کند نتیجه ای در دراز مدت ندارد. سعی کنید با آرامش و همدلی شنونده خوبی برای همسرتان باشید تا به نتیجه دلخواه برسید.

حواس مان به زبان بدن مان باشد

صحبت کردن با زبان بخش کوچکی از سیستم رساندن پیام ما به طرف مقابل است. ما بیشتر با زبان بدن، پیام های خودمان را به دیگری می رسانیم. حالا اگر این زبان منفی باشد، نمی توان انتظار یک رابطه خوب را بین زوج ها داشت. استفاده نابه جا از حرکت دست، نگاه نکردن به چشم طرف مقابل در زمان ابراز علاقه و صحبت کردن و ... از اشتباهات بعضی زن و شوهرها در استفاده از زبان بدن است.

نیاز های همسر را بشناسید

زوجین باید نیاز های یکدیگر را بشناسند و برای رفع آن تلاش کنند. مطالعه کتب و مقالات مربوط به مباحث زناشویی که در همین صفحه خانواده و مشاوره بارها به صورت کارشناسی شده در باره اش مطالبی چاپ شده، می تواند موثر باشد. در ضمن، زن و شوهر باید برای هم بسیار مهربان باشند. در آغوش گرفتن بسیار حس مثبتی به رابطه زن و شوهری تزریق می کند.

از همسر تان حمایت کنید

زوج هایی هستند که تمام رفتار های یکدیگر را رد می کنند و کارهایشان برای هم قابل تایید نیست و این تایید نکردن را برای هم به طور علنی ابراز می کنند. به عبارت دیگر، طرف مقابل را تحقیر می کنند. طرز صحبت کردن همسر، لباس پوشیدن، کارهای بسیار جدی و مهم همدیگر را تحقیر و کوچک می کنند. چنین زوج هایی اعتماد به نفس کافی برای انجام هیچ کاری را ندارند و طبیعتا بالاخره از ادامه این زندگی مشترک، خسته خواهند شد. اگر زن و شوهری همدیگر را تایید نکنند و تحقیر جایگزین تایید شود، نمی توان انتظار داشت که زندگی به شکوفایی برسد.

آراسته بودن را جدی بگیرید

زوجین برای آراستگی و دلخواه دیگری شدن وقت بگذارند و تلاش لازم را داشته باشند. همچنین هر کدام به نوبه خود برای حريم خصوصی دیگری احترام قائل شود.

نکته پایانی

اگر دقت کرده باشید، مشخص بود که تمام موارد مطرح شده، شاید موقع خواندن خیلی ساده و سطحی به نظر می رسد اما بدون اقدام و تلاش برای انجام شان، هیچ نتیجه ای نخواهند داشت. پس تلاش و عمل درست منجر به ایجاد احساس خوشبختی در زندگی می شود.

قرار و مدار

روز گردگیری رومیزی ها

همه ما تو فونه هامون روی اپن آشپزخانه، میز تلویزیون، میز مبل ها و ... یک سری رومیزی برای زیبایی بیشتر گذاشتیم که معمولا هواس مون به شستن و تمیز کردن شون نیست. امروز رومیزی های فونه تون رو جمع کنین، اگر لازمه بتکونین وگرنه بشویین و

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰
وتلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* سلام. درباره مطلب زندگی سلام که اسم سه نویسنده رو پرسیدید، من خودم اهل مطالعه هستم. وقتی اسم نویسنده های خارجی رو خوندم که مردم تو گزارش بهش اشاره کردن، بعضی ها رو نمی شناختم و فتم جست وجو کردم و بعدش عمق فاجعه رو فهمیدم! تازه اون هایی که اهل مطالعه بودن، اوضاع شون خوب نیست، بقیه که جای خوددارن.

* درباره مطلب «شوکران فرزند خوانده بودن» در صفحه خانواده می خواستم بگم من دختر خاله ای دارم که خودش خبر دار فرزند خوانده است، اما جوری وانمود می کند که پدر و مادرش فکر می کنند او خبر ندارد!

* ما مرده می به مسئولان ایراد می گیریم که همه شان فقط شعار می دهند، بعد در گزارش امروز زندگی سلام می بینیم که همه ۵۸ نفر گفتند که مطالعه خوب و مفید است اما فقط چهار نفر، اسم سه نویسنده را بلد بودند! این یعنی چی؟ * در زندگی سلام از بابک خرم دین هم بنویسید. ما گزارش خیلی داره عجیب می شه.

* این قدری که در ستون قرار و مدار، گفتین که شربت درست کنیم و دور همی بخوریم، هیچ پیشنهاد دیگه ای رو این قدر تکرار نکردین. شاید شما سلطان شکر هستین و به فکر فروش بیشتر این محصول!

* تولد دختر عزیز مان و خواهر مهربان مان را تبریک می گوئیم و از خداوند متعال برایش سلامتی آرزو می کنیم. از طرف پدر و مادر و شش برادر و خواهرت

۴ احساس امنیت را به کودک منتقل کنید

حین روبه رو شدن با افراد جدید بر رفتار خود کنترل بیشتری داشته باشید. به فرزند خود با زبان بدن یعنی لبخند، حالتی آرام، تماس چشمی و صدای شاد و خوش آمدگویی گرم، نشان دهید که شما از افراد جدید نمی ترسید، به این ترتیب احساس امنیت را به کودک منتقل کنید. او را مجبور به سلام و استقبالی گرم از فرد جدید نکنید و از قضاوت بزرگ ترها درباره ترس و کناره گیری فرزندتان شرمسار نشوید. کافی است به آن ها بگویید که کودک برای برقراری ارتباط نیاز به زمان دارد. دیر یا زود کودک از این مرحله خارج می شود بنابر این از برچسب زدن به او با عنوان های «خجالتی» یا «ترسیده» خودداری کنید.

• با ترس کودکان بالای ۲ سال چه کنیم؟

ترس از افراد غریبه معمولاً تا دو سالگی طول می کشد اما در صورت تداوم تلاش کنید با روش هایی که منجر به استقلال کودک می شود به او برای روبه رو شدن با افراد جدید اعتماد به نفس بدهید مثل انجام برخی از کارهای ساده خانگی توسط کودک به تنهایی مانند آماده سازی غذا، چیدن میز، خوابیدن به تنهایی، سرگرم شدن با اسباب بازی ها و ... برای رسیدن به نتیجه مثبت عجله نکنید و به کودک فرصت دهید تا راه حل هایی برای خودش پیدا کند. در غیر این صورت توصیه می شود به متخصص مراجعه کنید.

۴ راهکار کاهش ترس کودکان از غریبه ها

منابع: raisingchildren-whattoexpect

فاطمه قاسمی | مترجم

ترس از غریبه امری رایج و یک مرحله طبیعی از رشد کودک بوده و نشان از توانمند شدن کودک در شناخت چهره ها و مکان های آشنا و ناآشناست. معمولاً مادرها به این دلیل که مدت زیادی در کنار کودک شان هستند، با این مشکل مواجه می شوند. کودکان این موضوع را از حدود هشت ماهگی تا دو سالگی تجربه خواهند کرد. اگرچه این یک روال طبیعی است اما نباید آن را نادیده گرفت یا انکار کرد بلکه با چند روش که در این مطلب اشاره خواهیم کرد می توان شدت آن را در کودکان کمتر کرد.

۱ کمک کنید کودک آرام باشد

وقتی کودک با فردی جدید روبه رو می شود، او را در آغوش بگیرید، با لحنی آرام و با زبان قابل فهم کودک نشان دهید که ترسش را رد می کنید و همزمان توضیح دهید که فرد جدید قابل اعتماد و برای او بی خطر است و تا آرام شدنش او را تنها نگذارید. خودتان هم آرام و راحت باشید چون کودک احساس و حالت چهره شما را بیشتر برای مواجه شدن با غریبه ها خواهد داشت.

۲ برای روبه رو شدن کودک با غریبه ها عجله نکنید

کودک را تا قبل از آمادگی برای روبه رو شدن با افراد جدید، تحت فشار قرار ندهید و در این لحظه حتما در کنار کودک حضور داشته باشید. این کار به او اطمینان می دهد که بلافاصله او را

با افراد غریبه تر نخواهید کرد. از افراد ناآشنا بخوانید برای در آغوش گرفتن کودک که شما کمی صبور باشند. برای کودک کمی بزرگ تر، قبل از هر دیداری توضیح دهید شخص جدیدی که قرار است با او روبه رو شود، چه کسی است به این ترتیب در برابرش گارد نمی گیرد.

۳ برای ملاقات با افراد جدید بر نامهربانی کنید

بدون این که کودک مجبور به تعاملاتی با افراد غریبه غیر از اعضای خانواده خود شود و در حالی که از بودن شما در کنارش احساس امنیت می کند، می توانید او را همراه خود به پارک، باغ وحش، موزه کودکان و خرید ببرید. هر چه کودک فرصت بیشتری برای ملاقات با افراد جدید داشته باشد، به راحتی به بودن در کنار افرادی که نمی شناسد عادت خواهد کرد و احتمال کاهش ترس او هم بیشتر است.

گفته اید که بنابر دلایلی، تصمیم گرفتیم فعلاً به خانواده ها چیزی نگوییم. می خواهم بدانم هدف شما از ادامه این ارتباط چیست؟ اگر از ادواج است حتماً باید خانواده ها در جریان ارتباط شما باشند و با اطلاع آن ها برای بررسی شرایط از ادواج، خواستگاری رسمی اتفاق بیفتد و سپس خانواده به دنبال تحقیق و مشاوره از ادواج باشند. اگر هم تصمیم دیگری دارید که پاسخ تان مشخص است. با توجه به اطلاعات بسیار محدودی که از شما داریم قادر به راهنمایی درستی برای شما نیستیم بنابر این توصیه می شود حتماً از ادامه روابط پنهانی با پسر مورد علاقه تان پرهیز کنید که باعث وابستگی بیشتر شما و حتی آسیب های روحی و روانی خواهد شد.

که شما هم در پیامک تان اشاره ای به این تفاوت ها و مشکلات نکرديد. با توجه به سن کم هر دوی شما برای تصمیم مهم از ادواج، بهتر است از لحاظ آمادگی روانی، مالی، شخصیتی و ... برای از ادواج بررسی دقیق تر انجام دهید. از آن جایی که افراد در سن و شرایط مشابه شما در ابتدا قصد از ادواج ندارند اما با شکل گیری علاقه و وابستگی برای از دست ندادن رابطه به دنبال فراهم کردن شرایط از ادواج می روند، این مسئله باعث فشار روانی روی هر دو نفر می شود چون سرعت فراهم کردن شرایط با امکانات آن ها یکی نیست.

• هدف تان واقعا از ادواج است؟

پرسیده اید آیا به رابطه ادامه بدهیم؟ همچنین

خیلی منطقی، عاشق پسری در یک گروه تلگرامی شدم!

زهره حسینی | مشاور و دانش آموز خسته دانشگاه علامه طباطبائی



معمولاً افرادی پس از مدتی ارتباط با جنس مخالف در فضای مجازی، به یکدیگر علاقه مند می شوند مخصوصاً در سن شما که هر دو در پایان دوره نوجوانی هستید و این گونه روابط برای شما جذابیت خاصی دارد. مخاطب گرامی، از این که برای ادامه ارتباط با ایشان به دنبال مشورت گرفتن از کارشناس ادواج هستید این طور به نظر می رسد، دوست ندارید تصمیم خودسرانه بگیرید

من یک سال قبل در یک گروه تلگرامی با یک پسر ۱۹ ساله آشنا شدم و متوجه شدم که او پنج ماه قبل از این که من متوجه بشوم، من را در چند گروه زیر نظر داشته و خودش این را بعداً گفت. خیلی منطقی او را انتخاب کردم و قصد اولیام از ادواج با او بود. در طول این یک سال علاقه بین ما شکل گرفته ولی با توجه به این که سن مان کم است و شرایط برای شروع زندگی مشترک نداریم از لحاظ مسکن و ... تصمیم گرفتیم فعلاً به خانواده ها چیزی نگوییم. می خواهم کمک کنید که بدانم آیا من و او ارتباط با هم داشته باشیم یا نه؟



زندگی سلام
یکشنبه
۲ خرداد ۱۴۰۰
شماره ۱۸۸۶

