

ه عادت مهر آفرین

از حمایت و تشویق

تا مذاکره در باره

اختلاف ها؛ آشنایی

با رفتار هایی که به

شکوفایی عشق بین

زن و شوهر ها منجر

خواهد شد



◀ عکس: ژرژینی استی

زهرامتی شکیبای | کارشناس ارشد روان شناسی

محوری	
<p>عشق نیاز به مراقبت دارد و مانند گلی است که اگر به آن رسیدگی نشود، پژمرده خواهد شد. برخی عادت‌های کارآمد و مهرآفرین وجود دارد که اگر زن و شوهرها به آن‌ها پایبند باشند، شاهد شکوفایی عشق در زندگی مشترک‌شان خواهند بود و زیر سایه همین شکوفایی عشق است که طعم آرامش و لذت‌بردن از زندگی را خواهند چشید. در ادامه، به اصلی‌ترین عادت‌های مهرآفرین اشاره خواهیم کرد.</p>	

حمایت

حمایت از همسر فقط مربوط به زمانی نیست که در یک شرایط سخت قرار گرفتید تا همسرتان مرتکب خطا شده است. حمایت برای پیشرفت، یکی از عادت‌هایی است که باعث افزایش علاقه زوج‌ها به یکدیگر می‌شود. از آن طرف هم وقتی شما از همسرتان بعد از تصمیم‌یا رفتار اشتباه حمایت می‌کنید، در واقع به او می‌گویید: «عزیزم زیاد به خود سخت نگیر، تو اشتباهی مرتکب شده‌ای اما این پایان زندگی نیست. بیادوشدوش هم بایستیم و برای آن راه‌حلی پیدا کنیم. باشه؟» زوج‌هایی که در شرایط دشوار از یکدیگر حمایت می‌کنند، روابط محکم و پایداری را پدید می‌آورند. همیشه به خاطر داشته باشید که شما پشت‌پونا یکدیگرید.

تشویق

وقتی از همسرتان جملاتی همچون: «کار بسیار مهمی انجام داده‌ای» را می‌شنوید، احساس می‌کنید، تشویق شده‌اید. آن‌گاه هر کدام از شما باعث خوشحالی دیگری می‌شود. شما طوری عمل می‌کنید که همسرتان بداند در هر گامی که او بر می‌دارد، از حمایت شما

رئیس‌م از همکارمان که خیلی تبیل است، حمایت می کند

<div><div> </div><div><div>پروفایل</div></div></div>	<div><div> </div><div><div>همکاری داریم که خیلی در انجام کارها، ضعیف و تبیل است. ارباب رجوع هم از او شاکی هستند. به رئیس‌مان گفتیم که او خیلی تبیل است، شاکی شد. یک جورهایی از او حمایت کرد. نمی‌دانم چطور دوباره به رئیس‌م اعتراض کنم که متوجه حرمم بشود؟</div></div></div>
---	---



فهیمة میرزایی | کارشناس ارشد روان‌شناسی

مشاوره شغلی

این که شما رفتید و مستقیم به رئیس‌تان گفتید که فلانی خیلی تبیل است، به احتمال زیاد کار درستی نبوده است. بهتر و درست‌تر این بوده که ابتدا به همکارتان که در ست‌کار نمی‌کند و به قول شما از زیر کار در می‌رود تبیل است، تذکر می‌دایدو با او صحبت می‌کردید. در این حالت اگر ابتدا به خودش تذکر دایدید و پذیرفت که هیچی اما اگر قبول نکرد، چند توصیه به شما داریم.

کاش موضوع را در لفافه می‌گفتید

شما باید این موضوع را در لفافه با رئیس‌تان در میان می‌گذاشتید. مثلاً می‌گفتید: «آقای رئیس، برخی همکاران باعث می‌شوند که بعضی از مشتریان یا ارباب‌رجوع، شاکی یا ناراضی از اداره بیرون بروند». این شایسته نبود که اسم کسی را جلوی رئیس ببرید. شما فقط می‌توانستید یک کلی‌گویی داشته باشید از این که بعضی از همکاران آن‌طور که بایدو شاید، تعهد کاری ندارند. شما فقط یک تلنگر می‌زدیدو بعدا اگر رئیس سوال می‌کرد که مثلاً چه کسی؟ شما از او می‌خواستید که خودش رفتار همکاران را زیر ذره‌بین بگیرد تا متوجه شود چه کسی این ضعف را دارد یا می‌توانستید به رئیس پیشنهاد بدهید که برای یک هفته یک‌ماه، فرم نظرسنجی در اختیار مراجعه‌کنندگان قرار بگیرد تا متوجه شود مشتریان یا ارباب‌رجوع از کار کدام همکار یا کارمند شاکی هستند. با این حال،

می‌کنیم.
خصایص قابل احترامی را در وجود یکدیگر پیدا وآن‌ها را خاطر نشان کنید. به همسرتان بگویید به چه خصوصی در او احترام می‌گذارید. اگر برای طرف‌تان احترام قائل باشید همواره با او محترمانه رفتار می‌کنید. اگر احترام از دست برود، همه چیز از دست می‌رود.

مذاکره در باره تفاوت‌ها

در بهترین ازدواج‌ها هم تفاوت و اختلاف بین زوج‌ها وجود دارد. وقتی مذاکره می‌کنید در واقع چیزی می‌دهید تا چیزی دریافت کنید. این عادت مهرآمیز، ر شوه دادن یا خشنود کردن برای کنترل دیگری نیست. وقتی شما باهم مذاکره می‌کنید، صادقانه با یکدیگر دادوستد می‌کنید. این کار مثل خانه خریدن است، مثلاً فروشنده‌ای، خانه‌اش را ۲۰۰ میلیون تومان می‌فروشد و شما برای آن، ۱۵۰ میلیون تومان پیشنهاد می‌کنید. او ۲۵ میلیون پایین می‌آید و شما ۲۵ میلیون بالا می‌آیید و در پایان شما خانه را ۱۷۵ میلیون تومان می‌خرید. اگر هر کدام از طرف‌های مذاکره انعطاف‌ناپذیر باشد، مذاکره در باره تفاوت‌ها مؤثر نخواهد بود، آن‌گاه باید انعطاف‌ناپذیری را هم به فهرست عادت‌های مخرب خود اضافه کنید.

این تمرین را با همسرتان انجام دهید

اگر می‌خواهید از عادت‌های مه‌روزانه استفاده کنید، باید مراقب باشید که چگونه با همسرتان مذاکره می‌کنید. برای مثال، بعد از این که این مطلب را مطالعه کردید، به همسرتان بگویید که به‌نظرم انتقاد کردن زیاد زندگی مشترک‌ما را تخریب می‌کند. به‌طور منطقی همسرتان با شما موافقت کرده و می‌پرسد: «الان چه کاری خواهی بکنی؟» و شما به او می‌گویید: «می‌خواهم دیگر این قدر زیاد انتقاد نکنم» بعد همسرتان می‌گوید: «من فکر می‌کنم انتظار داری که من هم دیگر انتقاد نکنم.» این گفت‌وگو در ظاهر منصفانه یا حداقل معقول و منطقی به نظر می‌رسد ولی باید در این جابجیلی مراقب باشید. اگر می‌خواهید در مسیر در دست حرکت کنید، باید چنین می‌گفتید: «به اعتقاد من مدام انتقاد کردن برای ازدواج مخرب است و من می‌خواهم دیگر انتقاد نکنم. چه تو این کار را بکنی یا نکنی». پیام غیرمستقیم این جمله که تأثیر گذاری بیشتری خواهد داشت، به همسرتان این است که من فقط می‌توانم رفتار خودم را کنترل کنم و نمی‌خواهم رفتار تو را هم کنترل کنم. فکر می‌کنم در صورتی می‌توانیم از دواج بهتری داشته باشیم که من به‌تون‌گویم چکار بکنی یا نکنی.

نکته پایانی

به‌خاطر داشته باشید که شما به‌طور ژنتیکی برنامهریزی شده‌اید که نیازتان به عشق و احساس تعلق را برآورده کنید. وقتی شما کسی را که به او نیاز دارید از خود دور می‌کنید، خودتان رنج می‌برید. بنابراین هر زوجی استفاده از این عادت‌های مهرآمیز و پیونددهنده را باید سرلوحه زندگی‌اش قرار دهد.

ارسال سوالات به صفحه خانواده پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ تلگرام ۰۹۳۵۳۴۴۲۵۶۶

به نظر می‌رسد پیشنهاد فرم

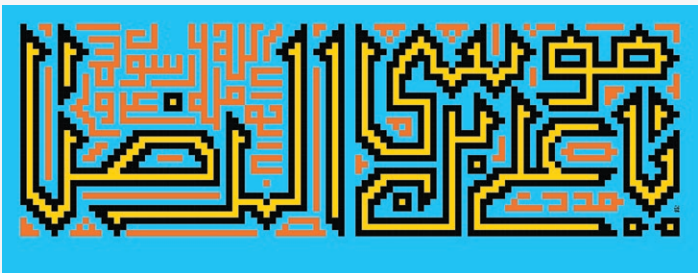
نظرسنجی برای همین حالا هم کار بردی باشد تا به رئیس‌تان ثابت شود که واقعیت چیست.

چهاراحتی‌تان را به مراجعان یا خانه

انتقال‌ندیدید

فراموش نکنید که شما نباید اعصاب و آرامش خودتان را به‌خاطر این موضوع به هم بریزید چون موجب بی‌علاقگی شما به محیط کاری می‌شود. رفتارهای آن‌همکارو کم کاری‌هایش، ممکن است به‌طور ناخواسته روی شما تأثیر بگذارد و شما هم علاقتان به کار کم‌رنگ‌شودو حتی ناراحتی این موضوع را به مراجعان یا خانه انتقال دهید. بنابراین شما مسئولیت‌پذیر و در ستکار باقی بمانید تا الگویی برای همه حتی همان همکاران باشید. در پایان مطمئن باشید که بالاخره رئیس‌تان متوجه این موضوع خواهد شد و شرایط اصلاح می‌شود.

چهار شنبه‌های امام رضایی (ع)



توصیه‌های امام رضا (ع) به عزاداران حسینی

جواد رستمی | کارشناس مذهبی

ستون چهارشنبه‌های امام رضایی (ع) این هفته باروز اول محرم پیوند خورده و روایت معروف «الربان بن شیب» از امام رضا(ع) که در روز اول محرم خدمت ایشان رسیده و در عبون أخبار الرضا(ع)، ج ۱، ص ۲۹۹ موجود است، چند نکته مهم به ما می‌آموزد: نخست: آن‌که اگر خواستیم بر چیزی گریه کنیم برای امام حسین (ع) گریه کنیم، دوم: او را به دور یازدیک زیارت کنیم، سوم: آن‌که لعن قاتلان را فراموش نکنیم. چهارم؛ با گفتن دایمی ذکر «یا لیتنی کنت معهم فأفوز فوزاً عظیماً» (یعنی ای کاش من هم در کربلا با یاران تو بودم و به فیض عظیم شهادت می‌رسیدم)، همبستگی و همراهی خود را با حسین (ع) اعلام کنیم. پنجم: آن‌که در شادی اهل بیت (ع) شادو در غم و غصه‌های آنان ناراحت و غمگین باشیم. التماس دعا.



با افت ۲ نمره‌ای معدل «دوازدهمی‌ها» چه کنیم؟

معاون پارلمانی وزیر آموزش و پرورش گفته در امتحانات نهایی پایه دوازدهم امسال، ۲، نمره معدل دانش‌آموزان پایین آمده؛ چند توصیه به والدین داریم

<div><div> </div><div><div>فرزانه عطاران مشاور تحصیلی</div></div></div>	<div><div> </div><div><div>سوزه روز</div></div></div>
<p>اگر پدر و مادری متوجه شدند که نمرات دانش‌آموزشان در پایان سال تحصیلی قابل قبول نیست و افت کرده، باید چه کنند؟ به تازگی معاون حقوقی و پارلمانی وزیر آموزش و پرورش گفته در امتحانات نهایی پایه دوازدهم امسال، ۲، نمره معدل دانش‌آموزان پایین آمده است(منبع خبر:ایرنا). این اتفاق ممکن است در بقیه مقاطع تحصیلی هم افتاده باشد. چند توصیه به والدین در همین باره داریم.</p>	

🔴 **دانش‌آموز را ضعیف و نالایق نخوانید**
نحوه برخورد والدین هنگام مواجه‌شدن با کارنامه ضعیف و نمرات پایین فرزند، بسیار حائز اهمیت است. بسیاری از والدین موقعیت را مناسب می‌بینند که به نقاط ضعف او دست بگذارند و او را ضعیف و نالایق بخوانند و پیاپی برای زحماتی که برای او کشیده‌اند و متحمل می‌شوند، اظهار پشیمانی کنند. این گونه برخورد های آمرانه و خشن، اگر چه ممکن است مقداری از میزان عصبانیت والدین بکاهد اما یقیناً فایده منطقی در پی نخواهد داشت. والدین به هنگام مواجه‌شدن با کارنامه ضعیف فرزند،ان، ضروری است بر اعصاب‌شان مسلط باشند و در وضعیت پریشانی و ناراحتی به بحث در باره کارنامه، وضعیت و نمرات تحصیلی نپردازند.

🔴 **به جای معدل، تک‌تک نمرات را بررسی کنید**
کارنامه‌شان دهنده عملکرد تاش، نقاط قوت و ضعف فرزند شماست. وقتی کارنامه را دیدید با دقت و تأمل به تک‌تک نمرات نگاه کنید. می‌توانید کارنامه را در حضور خود دانش‌آموز بررسی کنید. نباید فقط به معدل نگاه کنید و تمام کارنامه را در یک نمره خلاصه کنید، بلکه باید با دقت و در س به در س جلوه‌برید و تمام نمرات را با دقت و تأمل نگاه کنید. این کار شما باعث می‌شود فرزندتان احساس کند درس خواندن و نمره آوردن برایش مهم است و شما در باره او و نتیجه کارش تأمل نشان می‌دهید.

🔴 **دنبال مقصر ها نباشید**
| هیچ‌گاه کارنامه فرزند خود را با دیگر دوستانش مقایسه نکنید چون توانایی هر دانش‌آموز متفاوت است. همچنین اگر نمرات او ضعیف است، دنبال مقصر نباشید. یک کارنامه با نمرات بد دلیل خوبی می‌شود برای مقصر کردن دیگران. دانش‌آموزی می‌گوید «معلم خوب در س را توضیح نداده» و پدر و مادر ها هم هر کدام سعی می‌کنند طرف مقابل را مقصر بدانند. این بهانه‌تراشی‌ها فایده‌ای ندارد. به جای آن سعی کنید ببینید علل واقعی نمرات پایین دانش‌آموز شما چیست؟ برای این کار می‌توانید با فرزندتان بنشینید و از او بخواهید دلیل نمرات پایین‌اش را برای شما توضیح دهد و علت واقعی را پیدا کنید و دنبال راهکار مناسب برای آن باشید.

<div><div> </div><div><div>ما و شما</div></div></div>	<div><div> </div><div><div>راه ارتباطی با زندگی‌سلام پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۳۴۴۲۵۶۶</div></div></div>
<p>کر دین، خیلی سخت گرفته‌ماجرارو. اون قدر سخت گیری اگر بخواد بشه، باید هتل های ۵ ستاره رو هم جمع کنن چه برسه به خونه قدیمی که بوم گردی می‌شه.</p> <p>✳️ زندگی سلام، برو بوم گردی های جنوب کشور، اون‌اوعالی و زیبا هستن. من رفتم دیدم.</p> <p>✳️ من سال‌ها بود که موهای سرم شوره می‌زد و ر ا های مختلفی رو هم امتحان کردم. تنهارهی که به دردم خورد، شامپو خارجی ضدشوره بود.</p> <p>✳️ در زندگی سلام از خطرات نفس کشیدن در این هوای آلوده بنویسین. مسئولان که با ماشین می‌رن این طرف و اون طرف و به فکر مردم‌عدای نیستن.</p>	

✳️ من تا حالا به خانه‌های بوم گردی نرفتم چون به‌نظرم پول الکی می‌گیرن. اون‌هایی که خوبن، منظره خوبی دارن و گر نه خودشن به‌نظرم ارزش اون قدر هزینه‌رو ندارند.

✳️ رفتار صحیح با فرزند در این دوره و زمانه که مشکلات فرهنگی از در و دیوار شهر می‌ریزه، خیلی سخت‌شده. خدابه‌همه‌مون کمک کنه.

✳️ در باره آلوده‌ترین عضوبدن که در سلامت نوشتین، دهنم به‌همه جارفت، الاناف.

✳️ کارشناس حوزه بوم‌گردی که با او مصاحبه



- زندگی سلام
- چهارشنبه
- ۲۸ تیر ۱۴۰۲
- اول محرم ۱۴۴۵
- ۱۹ جولای ۲۰۲۳
- شماره ۲۴۸۴

خانواده و مشاوره