خراسان روزنامه صبح ایران
دوشنبه ۱۹ بهمن ۱۳۹۴. ۲۸ ربیع الثانی ۱۴۳۷. شماره ۱۹۱۸۸

**گام به گام تا تغییر**

امروز سعی می کنم برای یک دور همی خانوادگی برنامه ریزی کنم. برنامه ای که حتی اگر برای ساعتی هم که شده همه اعضای خانواده را دور هم جمع کند.

۴ توصیه به زوج های جوان در حال و هوای زندگی دونفره

# سرمایه‌گذاری در زندگی مشترک

**حسینی - فرقی نمی کند در دوران عقد به سر می برید یا زندگی مشترک مستقل خودتان را آغاز کرده اید، همین که هنوز در حال و هوای دو نفره زندگی می کنید، شرایط بسیار مهمی دارید. واقعیت این است که دوران عقد و سال های ابتدایی زندگی مشترک که همسران جوان در حال پایه گذاری بنای زندگی خود هستند، حکم سرمایه گذاری برای یک زندگی خانوادگی بلندمدت را دارد. هر چقدر در این سرمایه گذاری، اقدامات به موقع و هوشمندانه ای انجام دهید، قطعا در آینده سود شایانی از آن به دست خواهید آورد. به توصیه هایی که در ادامه این نوشتار می آید توجه کنید، این توصیه ها می تواند به شما در این سرمایه گذاری مهم کمک کند.**

**شناخت خود را از همسرتان کامل کنید**

قطعا شما پیش از ازدواج گفت و گوهایی با هم داشته اید و بر اساس شناختی که از یکدیگر به دست آوردید، تصمیم به ازدواج گرفته اید؛ ولی حتما در این مدت متوجه شده اید که آن شناخت با شناختی که با آغاز زوجیت و تعامل به عنوان همسر به دست می آورید، زمین تا آسمان متفاوت است. توصیه اکید ما به شما این است که تا پیش از این که صاحب فرزند شوید، شناخت خود را نسبت به همسرتان گسترش دهید و آن را کامل کنید. در زوایای مختلف تلاش کنید همسرتان را کامل و دقیق بشناسید. این گستره شامل علایق، حساسیت ها، ویژگی های شخصیتی و... می شود.

***نکته مهم**: برخی ویژگی هایی که شما در همسرتان می بینید، مربوط به جنسیت اوست؛ یعنی منشاء آن تفاوت های طبیعی بین زن و مرد است که آگاهی از آن برای همسران در زندگی مشترک بسیار اهمیت دارد. بخشی دیگر نیز مربوط به شخصیت همسر شماست که شناخت آن نیز بسیار ضروری است. برای آگاهی از ویژگی های دسته اول یعنی تفاوت های زن و مرد که نقش کلیدی در رفتارهای همسرتان دارد، خوشبختانه کتاب های بسیار خوبی در دسترس همگان وجود دارد و همچنین رسانه ها هم در این زمینه اطلاعات زیادی را در اختیارتان قرار می دهند؛ اما برای شناخت ویژگی های بخش دوم یعنی خصوصیاتی که مختص همسرتان است هم به دقت نظر خودتان بستگی دارد و هم به تلاش هایی که برای به دست آوردن این شناخت انجام می دهید که مهم ترین آن ها گفت و گو با طرف مقابل برای درک درست از ویژگی ها، نیازها و علایق و حساسیت های اوست.

**توقع بیجا نداشته باشید**

تلخ است؛ ولی باید بدون تعارف گفت این که انتظار داشته باشید همسرتان خودش بداند شما چه می خواهید و دقیقا همان حرفی را بگوید یا همان کاری را کند که شما دوست دارید، چیزی جز یک توقع نابجا و انتظار نادرست نیست. هر چقدر شما از عالم غیب خبر دارید، همسرتان هم از عالم غیب خبر دارد که الان شما چه می خواهید؟ چه دوست دارید؟ از چه کاری بدتان می آید و... پس منصف باشید و عاقلانه رفتار کنید. درباره تمامی این موارد در اولین فرصت با همسرتان صحبت کنید و حرف هایتان را با وی در میان بگذارید و از تفکرات نادرستی مثل این که «وقتی من سکوت می کنم و حرف نمی زنم، او خودش باید بفهمد که از دستش ناراحتم» دست بردارید. فکر کنید او چگونه باید حدس بزند که دقیقا کدام کار یا حرف موجب رنجش شما شده است؟!

**نقش های زوجیت تان را کامل ایفا کنید**

این نکته بسیار مهم است که شما پیش از به عهده گرفتن نقش جدید پدری و مادری، نقش همسری تان را به طور کامل ایفا کنید. وقتی وظایف و حقوق خود را نسبت به همسرتان به طور کامل شناختید و به آن ها عمل کردید و به نقطه ای رسیدید که شما و همسرتان هر دو (باز هم تأکید می کنیم: هر دوی شما) احساس کردید که کاملا یکدیگر را پیدا کرده اید و گره و چالش جدی در رابطه با هم ندارید و واقعا همه چیز سر جای خودش است، آن زمان بهترین موقعیت برای بچه دار شدن است تا با خیال راحت از این که نقش همسریتان را به خوبی دریافته و در آن غرق شده اید، آمادگی پذیرفتن نقش جدید یعنی والدگری را هم دارید.

**مواضع مشترکتان را هر چه زودتر بیابید و آن را تثبیت کنید**

قطعا شما و همسرتان به عنوان دو انسان متفاوت، اختلاف نظر و اختلاف سلیقه هایی با هم دارید که ممکن است در برخی زمینه ها حتی بسیار جدی هم باشد. نخست باید بدانید که این یک مسئله عادی است و هیچ معنای بدی در ارتباط شما با همسرتان ندارد؛ یعنی نه نشانه بی علاقگی او نسبت به شماست، نه نشانه تمام شدن عشق بین شما دو نفر است و نه هیچ چیز دیگری؛ تنها یک امر کاملا عادی است که شما باید منصفانه و عاقلانه آن را بپذیرید و این حق را برای طرف مقابلتان قائل باشید که وی در برخی زمینه ها، دیدگاه خود را داشته باشد؛ اما در مواردی این موضوعات اختلافی در زندگی مشترک شما تأثیر گذار است؛ مثل ارتباط داشتن و رفت و آمد کردن با فلان خویشاوند یا دوست یا اختلاف بر سر تعداد فرزندان یا نوع تربیت آن ها که موضوعات بسیار مهمی است و اختلاف نظر داشتن درباره آن ها می تواند در سرآغاز زندگی تان اثر منفی بگذارد و حتی ممکن است در آینده زندگی تان تأثیر منفی بگذارد. بنابراین در همین حال و هوای زندگی دونفره به طور جدی در این باره صحبت کنید و با توافقی جدی و متعهدانه موضعی مشترک را انتخاب کنید و به آن پایبند باشید. این قول و قرار همواره باید بین شما محکم باقی بماند و از آن حراست کنید و در ضمن در گفت و گوهایتان این مسئله را هم مدنظر داشته باشید که هر گاه موضوع جدیدی پیش آمد که با هم اختلاف دیدگاه داشتید باز هم راه حل، گفت و گو و رسیدن به یک راه حل میانی است به این معنا که هر کدام از طرفین برای حفظ ارزش های زندگی مشترک از برخی مواضع خود کوتاه می آیند و راه منطقی و مورد توافق با همسر را می پذیرند.

**از عالم مجازی**

## رابطه سن و شادی

کانال تلگرامی «ذهن زیبا» با انتشار مطلب ذیل به رابطه شادی و سن پرداخته است که ما هم آن را در اختیار شما قرار می دهیم:
روان شناسان به این باور رسیده اند که حال خوب ما و شادی مان با تغییر نگرش ما درباره انتظارات، خاطرات و لحظه حال تغییر می کند. تمرکز روی زمان حال کمک می کند دریابیم چگونه شاد باشیم. از طرف دیگر، هر چه سن مان بالاتر می رود، نگرش مان به شاد بودن رشد می کند. بالا رفتن سن کمک می کند جنبه های منفی را نادیده بگیریم و به وجه مثبت قضایا گرایش داشته باشیم.
جوانان طبیعتا منفی گرا هستند. تحقیقی در دانشگاه استنفورد تاثیر سن را روی اهداف و انتظارات بررسی کرد و نشان داد جوانان سریع تر جذب جنبه های منفی می شوند، اما افراد مسن تر روی وجه مثبت تمرکز می کنند. شاید این تغییر نگرش، بخشی از فرآیند رشد باشد. از سوی دیگر، با گذر زمان فرد روابط بهتر و بیشتری با اعضای خانواده و دوستان نزدیکش برقرار می کند و به همین ترتیب نسبت به دوران جوانی اش که تمایل داشت به تنهایی خطر عواقب فعالیت هایش را بپذیرد، شادتر خواهد بود. تحقیقی روی ۱۸۴ فرد ۱۸ تا ۹۴ ساله نشان داد افراد مسن تر شادی بیشتر و طولانی مدت تری را تجربه می کنند. خاطرات خوش همیشه در یاد آن هاست و غم و عصبانیت یادشان نمی آید. همچنین افراد مسن تر کمتر نگران هستند که دیگران درباره شان چه فکر می کنند. محققان فکر می کنند این تغییر نگرش به این علت است که با بالا رفتن سن فرد آگاه تر می شود و بهتر درک می کند که زمان با شتاب در حال گذر است. از این رو بیشتر به لذت بردن از لحظه های زندگی و شاد بودن حتی با کوچک ترین چیزها اهمیت می دهد و کمتر نگرانی به خود راه می دهد، در حالی که جوانان درگیر مسائلی مانند کار پیدا کردن، تشکیل خانواده، خرید خانه و... هستند و همیشه درباره آینده نگران هستند. فاصله بین آرزوها و دستاوردها اغلب اجازه نمی دهد جوانان از امور کوچک و زیبای زندگی لذت ببرند و شاد شوند. آن ها در پی شادی های خیلی بزرگ اند که اغلب به سادگی محقق نمی شود. همچنین جوانان کمتر به سلامت خود اهمیت می دهند، اغلب خواب کافی و تغذیه سالمی ندارند. در حالی که افراد مسن تر بیشتر از خود مراقبت می کنند و طبیعتا سلامت خود شادی آور است. اگر بخواهیم در یک کلام نسخه ای برای شاد بودن بپیچیم باید روی زمان تمرکز کنیم. اگر می خواهید شادی همراه همیشگی زندگی تان باشد، از لحظه ها لذت ببرید. در زمان حال زندگی کنید و قدر دان همه اتفاقات کوچک و بزرگ زندگی تان باشید. حتی اگر این شادی کوچک به موقع رسیدن به اتوبوس، خواندن یک لطیفه بامزه در روزنامه یا پیدا کردن کمی پول در جیب شلوار قدیمی تان باشد!

**چیدمان**

## چیدمانی جادار برای سرویس بهداشتی

**آکا ایران**- در این مطلب سعی شده است ایده های مفید درباره فضاهای ذخیره سازی در سرویس بهداشتی مطرح شود تا بتوانید در سرویس بهداشتی خانه خود فضای ذخیره سازی ایجاد کنید.

**استفاده از فضای پشت در**

می توان به راحتی و با قرار دادن آویز لباس مخصوص پشت در، در قسمت بالای آن یا نصب آویزهایی بر سطح پشت در فضایی مناسب برای آویختن حوله ها به وجود آورید.

**استفاده از کنج ها**

در سرویس های بهداشتی نقلی توصیه می کنیم حتما از کنج ها بیشتر استفاده کنید و با نصب طبقاتی به شکل ۸ که مخصوص نصب در کنج هاست سطوح مناسب برای قرار دادن حوله های تا شده یا لوله شده و هم چنین برای قرار دادن صابون ها و وسایل آرایشی ایجاد کنید.

**استفاده از جعبه های متعدد**

از قرار دادن وسایل بهداشتی- آرایشی که از آن ها به صورت روزانه استفاده می کنید در اطراف روشویی و روی طبقه زیر آینه جدا خودداری کنید. توصیه می کنیم آن ها را دسته بندی کنید و هر دسته را در جعبه ای زیبا قرار دهید و روی طبقه یا داخل کشو قرار دهید.

**انتخاب روشویی مناسب**

برای روشویی سرویس بهداشتی خود نوعی از روشویی را انتخاب کنید که علاوه بر مناسب بودن با سایز و مدل سرویس شما، دارای بیشترین فضای ذخیره سازی از قبیل کشوها و کمدها باشد. همچنین در اطراف سینک مقداری فضا برای قرار دادن برخی از اشیا و وسایل لازم وجود داشته باشد.

**استفاده از طبقات تا شو**

با استفاده از طبقات تا شو شما دیگر محدودیت زیادی برای نصب طبقات از لحاظ تعداد ندارید؛ زیرا می توانید آن ها را تنها در مواقع نیاز باز و از آن ها استفاده کنید و در مواقعی که به آن نیاز ندارید آن را ببندید.

**استفاده از قسمت های فوقانی دیوار**

می توانید با نصب طبقاتی در قسمت های بالای دیوار در سرویس بهداشتی فضای بسیار مناسبی برای سبد های زیبا فراهم کنید و اشیای مورد نیاز مثل حوله اضافه، مواد شوینده و مواد بهداشتی را داخل آن قرار دهید.

**توجه به رنگ**

برای طبقات و قفسه هایی که بر دیوار نصب می کنید از رنگ های روشن مانند سفید یا کرم روشن استفاده کنید.

**استفاده از چوب**

استفاده از انواع طبقات چوبی و قفسه ها در سرویس بهداشتی می تواند جلوه زیبایی به این فضا بدهد.

**مشاوره فردی**

## به دخترها اعتماد ندارم

**پسری ۲۰ ساله هستم. به دختری علاقه داشتم که او با فردی پولدار ازدواج کرد. از آن زمان پدر و مادرم به فکر ازدواج من افتاده اند در حالی که اعتمادم به دخترها از بین رفته است. هنوز هم به آن دختر فکر می کنم.**

**راهله فارسی - مشاور**

با سلام خدمت شما دوست گرامی، می دانم که شکست احساسی بسیار دردناک است و با توجه به سن شما، طبیعی است که فراموش کردن کسی که معیارهایتان را داشته، برای شما دشوار است. در ادامه نکاتی را درباره حس بی اعتمادی و راهکارهای فراموش کردن دختر مورد علاقه تان، بیان می کنم.

### حس بی اعتمادی به دخترها

گاهی اوقات ما دچار تفکراتی منفی می شویم؛ این افکار منفی همانند یک قطره جوهر سیاه که تمام آب یک بشکه را سیاه می کند، می تواند ذهن و فکر ما را تخریب کند. اکنون یک اتفاق یا یک رفتار منفی از سوی یک دختر، باعث شده است که شما این فکر یا خصلت را به همه دختران نسبت دهید.
افراد مختلف ملاک های متفاوتی برای ازدواج دارند؛ مانند پول، شغل خوب، تحصیلات، ظاهر مناسب و غیره. در نتیجه شما این فکر منفی که همه دخترها یک ملاک دارند و فقط به مرد پولدار است، علاقه مند می شوند را از خود دور کنید تا بتوانید انتخاب و ازدواج مناسبی داشته باشید.

### راه های فراموش کردن

فراموش کردن به این معنا نیست که دیگر اجازه ندارید به آن فرد فکر کنید. بلکه به این معناست که نوع علاقه شما به وی تغییر کرده است. شما می توانید او را ببینید، بهترین آرزوها را برایش داشته باشید و دعا کنید که خوشبخت شود. فراموش کردن را نباید به معنای نادیده گرفتن طرف مقابل تلقی کرد

**مشاوره نوجوان**

## از مردها متنفرم

**دختری ۱۵ ساله هستم. به دلیل مشکلاتی که در زندگی داشتم نسبت به همه مردها حس تنفر دارم و به ازدواج و آینده خیلی بدبین هستم. لطفا راهنمایی ام کنید.**

**حمید شیرازی، روان شناس**

با سلام خدمت شما خواهر گرامی. با توجه به متن پیامک شما، می توان گفت تا زمانی که شما درگیر گذشته خودتان هستید و نتوانید آن را حل کنید و بپذیرید که در زندگی هر فردی ممکن است، اتفاقاتی رخ دهد که برای او خوشایند نیست و نخواهد بود، نمی توانید از احساسات ناخوشایند تجربه شده در گذشته رهایی پیدا کنید.

### گذشته را از دیدگاه دیگری ببینید

شما باید به این نکته توجه داشته باشید که عموما مشکل را خود ما به وجود می آوریم و اغلب آن را با خود حفظ می کنیم چون جزئی از هویت ما می شود.
برای رهایی از مشکلات گذشته باید بپذیریم که این موارد یک بار اتفاق افتاده و تمام شده است و اکنون ما باید خود و مقصران دیگر در این اتفاق را ببخشیم و اجازه ترمیم زخم های گذشته را بدهیم.
نکته دیگر در این مورد این است که باید تمرین کنید تا دیدگاه خود را تغییر دهید و اتفاقات گذشته را از دیدگاه های متفاوت بررسی کنید.
در ضمن فقط به اشتباهات طرف مقابلتان فکر نکنید و عملکرد خودتان را هم در ماجراهای مدنظر بررسی کنید چرا که اگر به اشتباهاتتان پی ببرید، دیدگاهتان تغییر خواهد کرد.

### از خشم گذشته تان رها یی یابید

نکته دیگر در این زمینه این است که خشمی که شما از گذشته به همراه دارید، نه تنها کمکی به شما نمی کند بلکه اولین فردی که از آن آسیب می بیند خود شما هستید. برای رهایی از آن می توانید با فرد معتمدی صحبت و درد دل کنید، بیان احساسات می تواند در ایجاد احساس آرامش بسیار تاثیر گذار باشد. این موضوع را در نظر داشته باشید که همه انسان ها اشتباه می کنند. گاهی اتفاقاتی در زندگی ما می افتد که طی آن دیگران به ما آسیب وارد می کنند؛ اما ممکن است در این مورد عمدی در کار نباشد و در واقع فقط ناآگاهی آنان باعث انجام آن رفتار شده است. شما خواهر گرامی باید بدانید که در مورد اتفاقات گذشته یا باید آن ها را بپذیرید و با آن ها کنار بیایید یا این که آن را رها کنید و اجازه دهید تا آن اتفاق در گذشته باقی بماند. همچنین شما باید به جای تمرکز بر گذشته، به زمان حال به خصوص درس های تان توجه کنید و گذشته را تنها برای آموختن و یاد گرفتن در نظر داشته باشید و سعی کنید اشتباهات گذشته را دوباره تکرار نکنید.

**پیامک های شما**

## ۲۰۰۰۹۹

**دوستان عزیز!**

**برای آن که مشاوران و روان شناسان بتوانند پاسخ های مؤثرتری به سوالات و پیامک های شما بدهند، نیاز به اطلاعات بیشتری داریم؛ بنابراین همراه با درج سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) بنویسید. لطفا ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.**

*پسری ۲۳ ساله و دانشجوی مقطع کاردانی هستم. در حقیقت هم درس می خوانم و هم کار می کنم. سطح اقتصادی ام معمولی است. دوست دارم ازدواج کنم؛ اما متاسفانه بالغ بر ۴۰ جا برای خواستگاری رفته ام اما هیچ کدام قبول نکردند. از شما خواهش می کنم راه حلی برایم پیدا کنید.
*۲۱ ساله و دانشجو هستم. یک وقت هایی هست که یک چیزهایی در درونم است که نمی دانم فکر است، حرف است؟ نامربوط می آید و می رود. چه کار کنم؟ به آن ها فکر کنم یا ردشان کنم؟ وقتی در یک جمع قرار می گیرم، فکر می کنم باید حتما حرفی خنده دار یا مهم بزنم و اگر افرادی با این خصوصیات در جمع باشند، به آن ها حسادت می کنم. فکر می کنم اگر در جمع سکوت کنم، طرد می شوم. لطفا لابه لای مطالبتان یک راه حل بدهید.
*لطفا درباره امتحانات ترم اول دانش آموزان صحبت کنید.
*مردی ۳۷ ساله با مدرک کارشناسی ارشد و شاغل در رشته عمران هستم. ۳ سال پیش با دختری ۳۰ ساله و دارای مدرک کارشناسی ارشد عقد کردم. متاسفانه همسرم در زندگی، مشاوران مغرض (از قرائن و شواهد: مادر و خواهر و احتمالا خاله یا کس دیگری) دارد که دلسوزانه راهنمایی اش نمی کنند و همسرم را زمان و تمامی مسائل را منتقل می کند و بسیار ذهن بین است و مهم تر این که در جمع احترام مرا نگه نمی دارد.

**دوستان همراه!**

**متأسفانه برخی سوالات شما به طور ناقص به دست ما می رسد که علت آن حجم زیاد متن پیامک است؛ با توجه به این که هر چه سوال شما مشروح تر و همراه با اطلاعات دقیق تری باشد، پاسخ گویی بهتری نیز انجام می گیرد، پیشنهاد می کنیم سوالات مشروح را از طریق ایمیل یا تلگرام «زندگی سلام» به آدرس @zendegiisalam برای مان بفرستید.**