



عکس ترینی است

چگونه بفهمیم حال رابطه مان خوب است؟

۷ معیار وجود دارد که نشان می دهد تلاش های زن و شوهر برای داشتن

یک زندگی مشترک موفق در مسیر درستی قرار دارد



زینوس ملک سعیدی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

زوجین

به طور حتم وجود رابطه ای سالم بین زن و شوهر، نقش تعیین کننده ای در بقای زندگی مشترک آن ها خواهد داشت. با پیچیده تر شدن جوامع و افزایش مشکلات زندگی، شکل دادن و حفاظت از یک رابطه زناشویی سالم، نقش برجسته تری پیدا می کند. احتمال خوشبختی در زندگی مشترک تابعی از عوامل مختلف از جمله فرهنگ و تربیت خانوادگی هر یک از زوج ها، میزان صمیمیت و علاقه مندی شان به یکدیگر، قدرت هر یک از زوج ها، میزان انعطاف پذیری و قاطعیت، تعهد، سلامت جسمی - روحی - روانی، شناخت ویژگی های خود و دیگری، آموزه ها، مهارت های یاد گرفته شده و ... است؛ همچنین نقش استرس و مسائل محیطی را نباید در این زمینه نادیده گرفت. شکست خوردن در زندگی مشترک به خاطر صمیمیت منحصر به فردی که دارد، می تواند باعث شدیدترین آسیب ها شود و التیام برخی از آن ها، زمان و منابع روانی زیادی را می طلبد. البته از طرفی این امتیاز را هم دارد که چنان چه با هوشیاری و صبوری و شوق به آموختن همراه باشد، به رشد شخصی و اجتماعی زن و شوهر کمک شایانی کند. با توجه به موارد مطرح شده، چگونه در باییم که تلاش های ما در راستای مثبت عمل کرده و رابطه زناشویی ما خوب است؟ به عبارتی یک رابطه پایدار چه ویژگی هایی دارد؟

۱ خلاق باشید | زندگی مشترک در صورتی استحکام دارد که زوج ها در عین قابل پیش بینی بودن برای هم، دارای خلاقیت و انعطاف پذیری هم باشند. به عبارتی رابطه هم دارای ثبات باشد هم دارای رشد و بتوان بین این دو تعادل برقرار کرد.

۲ همه جانبه فکر کنید | یک رابطه در عین این که نیاز است در زمان حال نگهداری شود و در باره آن نگرش به روزی داشت، از آن چه در گذشته بوده و نیز بر نامه ریزی و هدف گذاری آینده جدا نیست. رابطه ای که توازن توجه بین این سه زمان

۴ احترام به هویت فردی | یک رابطه سالم بین زن و شوهر نیازمند آن است که هریک از زوج ها، ضمن حفظ هویت فردی خود به طور جداگانه، برای نگهداری یک رابطه مطلوب زناشویی، فردیت خود را در زمان هایی کنار بگذارند و برای نیازهای طرف مقابل ارزش و اهمیت قائل شود. به طور مثال در یک بحث، دو طرف گاهی لازم است در صورت نیاز برای نبل به همبستگی و تفاهم، امتیازهایی نیز به طرف مقابل خود بدهند؛ ملزم بر آن که این کار تبدیل به عادت نشود. هر دو طرف رابطه نیازمند حمایت یکدیگرند و احترام به حساسیت های معقول و مشروع دو طرف، تا حد امکان بر همواری و دلنشین شدن رابطه می افزاید. شایان ذکر است که در یک رابطه زناشویی ثمربخش و رشدیافته، هدف والاتری از اثبات حقانیت موضع شخصی مدنظر بوده و رسیدن به تفاهم ارجح بر اصرار بر توافق است.

۵ شفافیت و مشارکت | در یک رابطه رضایت بخش، افراد چه برون گرا و چه درون گرا باشند، مشتاق به صحبت و بیان تجربیات و آموزه های خود هستند و هدف مشارکت است. پنهان کاری و محاسبات منفعت طلبانه ای که در راستای اهداف مشترک زوج ها نباشد، بر رفتاری های آن ها می افزاید.

۶ تعیین مرز خانواده | تعیین مرزهایی در رابطه زناشویی از اصول اساسی حفظ یک رابطه پایدار است. این مرزها قرار دادهایی هستند که بسته به فرهنگ، آموخته ها و رشد یافتگی زوج ها برای دوام، یکپارچگی و هر چیز از آسیب پذیری یک رابطه حقیقی، بین زن و شوهر وضع می شوند و هدف آن ها تفکیک خاص این رابطه از دیگران است. بعضی از این مرزها قابلیت انعطاف بیشتر و بعضی نفوذپذیری کمتری دارند؛ در هر حال هدف اصلی صیانت از رابطه است.

۷ چشم پوشی | همان گونه که صداقت به صورت کلی برای پایداری یک زندگی مشترک، لازم است اما اصرار بیش از حد به راست گویی در تمام موارد به خصوص زمانی که یک شخص در زندگی گذشته خود عادت به راست گویی نداشته است، مشکل ساز خواهد بود. در یک رابطه زناشویی سالم اصل بر صداقت و صراحت است و چنان چه هر کدام از دو طرف مشکلات رفتاری و روان شناختی دارند، ضروری است به مشاوران متخصص و متعهد مراجعه کنند. با وجود این، در یک رابطه زناشویی به خاطر اصل پایداری، می توان از بعضی موارد و خطاها چشم پوشی کرد و در پی مقصر نبود.

به شدت در زندگی احساس بطالت می کنم

خانمی ۳۶ ساله هستم، متاهل ام و شغل پاره وقتی دارم. به شدت در زندگی احساس بطالت می کنم. برای همین خیلی دوست دارم کتاب بخوانم اما تمرکز ندارم. مدام بین مطالعه سر از گوشی در می آورم. نمی دانم چطور روی مطالعه تمرکز کنم تا حس رشد داشته باشم؟



هدی معتمدالصنایی | روان شناس بالینی



مشاوره فردی

همه انسان ها به دنبال این هستند که به کمال برسند و احساس موثر بودن را در زندگی تجربه کنند و آن زمان است که حس می کنند در زندگی ارزشمند هستند. خیلی بهتر بود که اطلاعات بیشتری از شما در دسترس بود زیرا حواس برتی می تواند یک نشانه از علایم دیگر مثل مشکل در غده تیروئید یا افسردگی و ... باشد که بهتر است از پزشک یا یک روان شناس بالینی کمک بگیرید تا مشکل تان را به صورت دقیق تر بررسی کند و راهکارهای اصولی تری به شما بدهد. با این حال، چند توصیه به شما دارم.

🔴 کتاب خواندن باید ارزش باشد نه هدف

ابتدا برای شروع هر کاری باید انگیزه لازم داشته باشیم و بدانیم که این فعالیت چه نیازی از من را

بانوان

خاطره های بامزه خانومانه

اگر مخاطب همیشگی ستون بانوان باشسید، می دانید که گاهی در همین ستون از خاطره های بامزه خانم ها می نویسیم. در خور ذکر است که شما هم می توانید خاطره های بامزه و تجربه های شیرینی را که در زندگی برای تان پیش آمده، در تلگرام به شماره ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ بفرستید تا در ستون بانوان به نام خودتان چاپ کنیم.

چند وقت قبل عقد دوستم بود. توی محضر عاقد پرسید که عروس خانم وکیل؟ نمی دونم اون لحظه چه فعل و انفعالاتی توی ذهن دوستم انجام شد که گفت با اجازه کوچکت ترها ... تا اومد ادامه بده انگار یهو بی دوز ایش افتاد گفت با اجازه کوچکت ترها و بزرگترها، بله. یکهو کل سالن از خنده منفجر شد و آقای عاقد هم گفت عروس خانم متوسط وارو فراموش کردین! * روزهای اولی بود که



اومده بودیم خونه خودمون. صبح زودتر باشدم که صبحانه رو قبل از بیدار شدن همسر آماده کنم. چند دقیقه ای گذشت و صدازدم که شوهرم عزیزم، تشریف بیارین برای صبحانه. سفره رو چیده بودم و شوهر رو هم ریخته بودم تو چایی. شوهرم هنوز یک قورت از چایی رو نخورده بود که دویدم سمت سینک ظرف شویی و هم رو تفت کرد. همون لحظه فهمیدم که به جای شکر، نمک ریخته بودم تو اولین چایی صبحانه مشترک مون!

در زندگی است. بنابراین این عبارت منفی را از ذهن تان پاک کنید. در پیامک تان گفته اید که «خیلی دوست دارم کتاب بخوانم اما تمرکز ندارم و مدام بین مطالعه سر از گوشی در می آورم». در ادامه چند راهکار برای حل این مشکل خدمت شما عرض خواهم کرد.

۱ می توانید خود عامل تحریک را که باعث حواس پرتی تان می شود از محیط حذف کنید یعنی گوشی را خاموش یا باین که آن را از دسترس تان یعنی محیط اطراف دور کنید.

۲ هر زمان که حواس تان پرت شد و رفت به سمت گوشی، خودتان را سرزنش نکنید و دوباره مطالعه را شروع کنید زیرا که پرت شدن حواس کاملاً طبیعی است و نیاز نیست که خود را بابت این اتفاق سرزنش کنید زیرا سرزنش کردن «خود قضاوتی» شما را از شد می دهد و نه «خود موثر» و این اصلاً خوب نیست. این اتفاق در پایان باعث می شود از فعالیتی که مدنظر شماست، به طور کامل اجتناب کنید.

۳ سعی کنید برای افزایش تمرکز از روش بودن در لحظه حال کمک بگیرید زیرا به شما کمک می کند به جای این که ذهن تان به موضوعات سطحی سوق پیدا کند با هوشیاری و حضور ذهن کامل روی فعالیتی که مشغول انجام آن هستید، تمرکز کنید. استفاده از تمام حواس پنج گانه و مهارت مطرح شده به مرور می تواند به شما کمک شایان توجهی برای حل مشکل تان کند.

* به بار سوار تاکسی شدم و توی حال خودم بودم و هنوز فری توی گوشم بود که نفر کناریم گفت: «پایده میشم». راننده هم نگه داشت و من از ماشین پیاده شدم تا خانم کناریم از تاکسی بیرون بره. بعد که مجدد اومدم سوار بشم، یهو بلندرو به آقای راننده گفتم که سلام، خسته نباشید، میرم دو تا چهارراه پایین تر! آقای راننده برای چند ثانیه ای از توانیبه داشت نگاهم می کردم و بنده خدا، هنگ کرده بود. * به بار پیچه بودم. رفته بودم سوپر محله مون آقای فروشنده گفت دخترم، شما دختر بابایی هستید؟ منم به کم خندیدم و گفتم نه راستش من بیشتر مامانی هستم. یهو دیدم آقای فروشنده تعجب کرده و منو نگاه می کنه! بعد گفت منظورم اینه دختر آقای بابایی هستید؟ تازه فهمیدم چه سوئی دادم.

قرار و مدار

روز کبابی کردن جوجه روی منقل

روزهای آخر هفته فرصت فویبه برای به سیخ کشیدن جوجه و کبابی کردنش روی منقل. حالا که نمیشه رفت

بیرون شهر و یک جایی که برای همسایه مزاحمت نداشته باشه. جوجه سیخ بکشین

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* عکس هایی که از جنگ جهانی اول چاپ کردید، خیلی تلخ بود. به خصوص اون که سر بازی رو نشون می داد که به خاطر شنیدن صدای بمب، شو که شده بود. * در باره یادداشت چاپ شده در صفحه خانواده با موضوع نفیسه روشن، می خواستم بگم که مشکل از رسانه ها هم هست که این قدر به چنین افرادی و کوچکترین رفتارشان واکنش نشان می دهند. الان شبکه های اجتماعی پر شده از اسکرین شات اینستاگرام ایشون. چرا؟ * بآیدین عکس اصلی صفحه اول زندگی سلام رو بعد از خواندن مطلبش، هنوز باورم نمی شود که از یک جنگل سرسبز، فقط چند درخت سوخته به جامانده است. * بهتر بود به جای چاپ عکس زبدان و دنیرو، عکس علی دایی و شهاب حسینی رو می زدین چون اون ها، نمونه افراد موفق برای ما ایرانی ها در حوزه ورزش و سینما هستند.

* در پرونده زندگی سلام ۵ مرداد با موضوع واقعیت های باورنکردنی، نوشتید که موز از خانواده توت هاست و این از نظر علم طبقه بندی گیاهان کاملاً اشتباه است. لطفاً نویسنده گرامی دقت بیشتری داشته باشد که خوانندگان به سایر مطالب علمی تان بآیده شک نگاه نکنند. ممنون.

ما و شما: «بوتانیکال پری» یک تعریف علمی برای دسته ای از توت هاست که بر اساس لغت نامه جامع جهانی جدید، به انواع میوه هایی گفته می شود که هسته های آن ها وسط میوه پنهان شده است مثل موز و حتی گوجه فرنگی.

«آزمون» از «هندرسون» یاد بگیر!

آقای گل لیگ روسیه کسب این عنوان را نتیجه زحمات خودش اما بهترین بازیکن سال انگلیس موفقیتش را مدیون هم تیمی هایش می داند

دکتر ساحل گرامی | روان شناس



چهره ها

مهاجم تیمی کشورمان به همراه تیم زیت، قهرمان لیگ برتر روسیه شد و به عنوان آقای گلی این رقابت ها دست یافت. «سردار آزمون» بعد از کسب این عنوان گفته: «آقای گل شدن حس خیلی خوبی دارد و تمام گل هایی که به ثمر رساندم، حاصل زحمات و سختی هایی بوده که کشیدیم. هر گلی که زدم از نظرم با ارزش بوده چون هر گلی که می زنم، مزد زحمات خودم است» (منبع خبر: طرفداری). در همین بین، جردن هندرسون به عنوان کاپیتان لیورپول این تیم را بعد از ۳۰ سال برای اولین بار به قهرمانی در لیگ برتر رسانده و به عنوان بهترین فوتبالیست سال این کشور انتخاب شده است. در این باره گفته: «هم تیمی هایم هم به اندازه من شایسته آن هستند. خوشحالم که برنده این جایزه شدم اما این احساس را ندارم که بخواهم آن را تنها از طرف خودم قبول کنم. احساس نمی کنم که در بردن چیزی، من تنها بوده ام. به آدم های زیادی مدیون هستم، بیشتر از همه هم تیمی هایم که فوق العاده بوده اند و لایق همه چیز هستند. موفق شدیم چون هر عضو تر کیب ما عالی بود. هیچ بازیکنی را نمی توان جدا کرد» (منبع خبر: ورزش ۳). در ادامه واز منظر روان شناسی، نگاهی به این دودیدگاه کاملاً متفاوت خواهیم داشت و این که، کدام یک درست تر است؟

🔴 مزایای داشتن روحیه تیمی

یکی از مهم ترین مسائلی که در نظام آموزشی کشور های پیشرفته بر آن تاکید می شود، روحیه تیمی و کار گروهی است به طوری که افراد در کنار یکدیگر به یک هدف مشخص برسد و روحیه برتری جویی و استحقاق بر آن ها حاکم نشود. با شکل گیری چنین روحیه ای، هیچ فردی دستاوردهای خود را تنها حاصل دسترنج خود نمی داند بلکه تمام اعضای گروه و تیم را موثر می داند و به این مهم دست یافته که در صورت قصور و کم کاری یکی از اعضا، کار دیگر اعضا تحت تاثیر قرار می گیرد. بنابراین تمام اعضا سعی بر این دارند که همدیگر را بالا بکشند و با دادن روحیه، بازدهی کار را افزایش دهند.

🔴 موفقیت در کار گروهی، ثمره تلاش یک فرد نیست

اماد مرادی که شخص از روحیه تیمی به خوردار نیست و تنها خود را در مرکز کارهایم ببندد، به دیگر هم تیمی های بی توجه بوده و خود را مسئول تمام و کمال دستاوردها و موفقیت هایم داند. متأسفانه در چنین دیدگاهی افرادی که در پشت صحنه هستند ولی حضور موثری دارند، احساس نادیده گرفته شدن می کنند و انگیزه خود را برای انجام موثر کارها از دست می دهند. برای مثال در یک تیم فوتبال بهترین شانس گلزنی برای مهاجم است ولی مادامی که خط میانی کار خود را



🔴 حالا مشخص شد چرا سرادر تحمل انتقاد ندارد

افراد بارو حیه کار تیمی از انعطاف پذیری بیشتری برای شنیدن پیشنهادها و نظرات مخالف بهره مند می شوند و برای منافع جمعی بیشتر از منافع فردی اولویت قائل می شوند. حالا شاید متوجه شوید که چرا سرادر، معمولاً تحمل انتقاد ندارد. حرف آخر هم این که متأسفانه در دنیای امروز، روحیه کار جمعی در چرخه ها کمتر

دیده می شود و همین می تواند در آینده برای خود فرد و جامعه در دسر ساز شود. به همین دلیل در مهد های کودک و مدارس، باید به این موضوع توجه ویژه ای شود تا افراد این مهارت مهم را به دست آورند.



زندگی سلام
چهارشنبه
۸ مرداد ۱۳۹۹
شماره ۱۶۵۷

خانواده و مشاوره