چالش خوشبختی

روز پانزدهم: امروز روز تمیز کردن و پاک کردن حلقه‌های ازدواج است. لطفا با یک مسواک قدیمی و کمی آب و صابون حلقه‌های ازدواجتان را حسابی تمیز کنید.

۹ عادتی که افراد موفق از آن دوری می کنند

شروع خوب در یک روز زیبا پایان بهتری در شب به همراه دارد تا یک شروع بد. این نظر ۹ نفر از متخصصان گروه «مشاوران کارآفرینان جوان» است. این مشاوران فهرستی از کارهایی که نباید در صبح‌ها انجام داد تا روز خوب تبدیل به یک روز بد نشود، ارائه داده‌اند.

*** زنگ ساعت‌تان را بیش از یک بار کوک نکنید:** همه ما دوستانی داریم که برای بیدار شدن، ساعت گوشی خود را روی زمان‌های ۶، ۶:۱۵، ۶:۳۰ و... تنظیم می‌کنند. با زنگ اول و دوم فقط خوابشان پریشان می‌شود و با زنگ چهارم از خواب بیدار می‌شوند و احتمالا زمانی که صدای زنگ پنجم به گوش می‌رسد، در حال خوردن صبحانه هستند. اگر با صدای زنگ بیدارباش به راحتی از خواب بیدار نمی شوید، بهتر است راه‌های دیگر را امتحان کنید. افراد موفق حتی برای خواب خود، مدیریت دقیقی دارند. در زمان مناسب با اولین زنگ بیدار می‌شوند و آماده شروع یک روز عالی هستند.

*** روشن کردن تلویزیون ممنوع:** آدم‌های موفق هیچ‌وقت مجذوب تلویزیون نمی‌شوند یا وقت خود را «فقط برای همین یک برنامه» هدر نمی‌دهند. به جای آن مستقیم و بدون فوت وقت به سراغ کارهای خود می‌روند.

*** در گرداب تصمیم‌های کوچک گرفتار نشوید:** افراد موفق وقت‌شان را برای تصمیم‌های کوچک هدر نمی‌دهند، سوال‌هایی مثل چه لباسی بپوشم؟ یا برای ناهار چه درست کنم؟ استیو جابز؛ موسس شرکت اپل هر روز یک بلوز مشکی یقه اسکی می‌پوشید. هر چه تعداد تصمیم‌های کوچک کمتر باشد، وقت بیشتری را می‌توان صرف تصمیم‌های بزرگ کرد.

*** برای خیال‌پردازی‌هایتان برنامه عملی داشته باشید:** آدم‌های موفق فقط خیال‌پردازی نمی‌کنند؛ بلکه برای رسیدن به آرزوهای خود برنامه‌ریزی می‌کنند. ذکر جزئیات در این برنامه‌ها مهم نیست؛ اما باید در آغاز روز، کارهای مهمی را که در همان روز باید انجام شود، در ذهن مرور کنیم.

*** صبحانه بخورید:** یک صبحانه کامل و مقوی به ذهن شما پویایی می‌بخشد. در بیشتر زمان‌ها افراد از صبحانه خود برای خواب بیشتر می‌گذرند و در زمان ناهار مقدار بیشتری غذا می‌خورند. این کار هم پویایی و سرحالی صبح را از آن‌ها می‌گیرد و هم بعد از ظهری کسالت‌بار را برایشان به همراه دارد.

*** تمرکز در سر کار:** موفقیت و کار بیش از حد به یک معنا نیستند. تبدیل شدن به آدمی موفق به معنای کار بیش از ۸ ساعت در روز نیست. موفقیت به معنای توجه ۱۰۰ درصد در زمان کار است. صبح‌ها قبل از چک کردن فهرست کارهای روزانه خود زمانی را برای خودتان اختصاص دهید. با خانواده صبحانه‌ای کامل بخورید و تا رسیدن به محل کار، ذهن خود را از هر چیزی غیر از کار آزاد کنید.

*** شکایت از رفتن به سر کار ممنوع:** افراد موفق برای رفتن به سر کار بسیار جدی هستند. برای این افراد فرقی نمی‌کند چه ساعتی سر کار می‌روند یا کار آن‌ها چقدر مشکل است، موفق شدن به معنای نگرش مثبت به کار در آغاز یک روز کاری است. اگر شما از بیدار شدن در صبح‌های زود و رفتن به سر کار وحشت دارید، احتمالا روز خوبی را سپری نخواهید کرد. افراد موفق برای شروع یک روز کاری لحظه‌شماری می‌کنند و بسیار هیجان‌زده هستند و این هیجان و شادابی را در کل روز با خود به همراه دارند.

*** دوستی با طبیعت ذاتی خود:** بعضی از مردم سحرخیز و برخی هم مثل جغد شب‌زنده‌دار هستند. این که بدانید شما جزو کدام دسته هستید و در کدام زمان بازدهی بهتری دارید برای رسیدن به موفقیت ضروری است. زمان خود را مدیریت کنید، زمانی که حال شما بسیار خوب است، بهترین زمان برای انجام کارهای مهم است. اگر در زمانی که احساس خستگی، ناامیدی و خشم دارید، کارهای مهم خود را انجام دهید، به احتمال زیاد شکست خواهید خورد.

*** پوشیدن لباس رسمی:** حتی برای افرادی که دور کار هستند و در خانه کار می‌کنند تعویض لباس راحتی و پوشیدن لباس رسمی‌تر به افزایش بازدهی کمک می‌کند. این کار به ما کمک می‌کند تا از نظر ذهنی خود را در چهارچوب محیط کاری تصور بکنیم و با تمرکز و جدیت بیشتری به کار بپردازیم.

مترجم نازنین تاتاری
منبع: ساکسس

نمی توانم خطای زنم را فراموش کنم

مردی ۳۰ ساله با سطح سواد سوم راهنمایی هستم. بازاری و اجتماعی و دارای یک فرزندم، حدود یک ماه پیش متوجه شدم همسرم در فضای مجازی با مردان غریبه چت می‌کند و وقتی متوجه شدم با ایشان برخورد کردم. اکنون پشیمان شده است، اما نمی‌توانم فراموش کنم. لطفا کمکم کنید، همسر و زندگی‌ام را دوست دارم و نمی‌خواهم از هم بپاشد.

تینا امیری
روانشناس بالینی از انستیتو روان‌پزشکی

پاسخ اول

فضای مجازی به عنوان عرصه جدیدی در زندگی اجتماعی افراد جا باز کرده است. از سوی دیگر نیاز به گفت‌وگو و برقراری ارتباط از مهم‌ترین نیازهای انسان است و ظهور فضای مجازی امکان تعاملات انسانی را تسهیل می‌کند. با توجه به گسترش درهم تنیدگی زندگی روزمره افراد و استفاده از فضاهای مجازی، ضروری است خانواده‌ها و زوجین درباره این نوع تعاملات اجتماعی خود همان گونه که درباره سایر تعاملات اجتماعی‌شان به دیدگاه مشترکی دست یافته‌اند، توافقاتی حاصل کنند و مرزبندی‌های مشخصی شود.

با همسرتان توافق کنید

درباره معنایی که فضای مجازی و تعاملاتش برای شما دارد با همسرتان سخن بگویید و اجازه دهید ایشان هم نظر خود را ابراز کند. بکوشید نظر خود را در فضایی دوستانه مطرح کنید و با مشارکت یکدیگر توافقاتی درباره نحوه استفاده از فضای مجازی، مدت زمان مناسبی که در روز به فضای مجازی اختصاص می‌دهید، نوع تعاملات خود و محدوده افرادی که با آن‌ها تعامل می‌کنید، توافق کنید. دقت کنید که این کار را با مشارکت یکدیگر انجام دهید و اجازه ندهید فضای صحبت‌تان حالتی آمرانه به خود گیرد. در صورتی که بتوانید با حفظ احترام به استقلال همسرتان و در عین حال با مشارکت ایشان به چارچوب مشترکی در این باره دست پیدا کنید، عبور از این چالش، خود می‌تواند زمینه ارتباطات عمیق‌تر و صمیمانه‌تر شما را در سایر موارد مشابه فراهم آورد. به خاطر داشته باشید همان طور که حفظ خانواده در دنیای واقعی نیازمند رعایت ضوابط و اصول مشخصی در ارتباط زوجین با سایر افراد است، فضای مجازی به عنوان نوع جدیدی از ارتباطات نیز از این قاعده تبعیت می‌کند. سعی کنید این مسئله را برای همسرتان با استفاده از موقعیت‌هایی که تا به امروز در زندگی‌تان از سر گذرانده‌اید، توضیح دهید و او را درباره ضرورت این گفت‌وگو و اهمیت آن با خود همراه کنید.

از مزایای اینترنت بهره‌مند شوید

به یاد داشته باشید که اینترنت و فضای مجازی مانند هر امکان بشری دیگر، می‌تواند مزایا و معایبی داشته باشد. اطلاعات خود را درباره نحوه صحیح استفاده از اینترنت و فضای مجازی افزایش دهید. اینترنت منبعی غنی از مقالات و کتاب‌هایی است که می‌تواند به بهبود روابط زوجین کمک و اطلاعات مختلفی درباره مسائل تربیتی و روش‌های مناسب برقراری ارتباط فراهم کند. بکوشید زمینه استفاده خود و همسرتان را از فضای مجازی و اینترنت به سمت مسائل این چنینی و علایق مشترکتان سوق دهید. توجه داشته باشید تا جایی که ممکن است اطلاعات‌تان را با یکدیگر به اشتراک بگذارید و حتی زمینه جدیدی از ارتباطات را درباره مسائلی از این دست در فضای مجازی با یکدیگر فراهم کنید. می‌توانید روزانه چندین مطلب خواندنی که به بهبود روابطتان کمک می‌کند با همسرتان به اشتراک گذارید و سپس درباره آن صحبت کنید.

تعارضات خود با همسرتان را حل کنید

تحقیقات نشان داده‌اند زمانی که زوجین مشکلات خود را به شیوه مناسبی حل می‌کنند، روابط آنان در برابر چالش‌های بیرونی مستحکم‌تر باقی می‌ماند. در صورت بروز مشکل، سعی کنید به طور مشخص درباره یک موضوع مشخص سخن بگویید. احساسات خود را بیان کنید و از شیوه مناسبی برای بیان آن بهره‌مند شوید. اختلافات گذشته را به میان نکشید. به احساسات و نیازهای همسرتان هم درباره مسئله پیش آمده، توجه کنید. اینکه سهم خود را در بروز مشکل بپذیرید و به خاطر داشته باشید که هر دو نفر در ایجاد و حل مشکل سهم دارند هم از شیوه‌های موثر حل تعارضات زناشویی محسوب می‌شود. در نهایت مشخص کنید که هر یک از شما برای حل مشکل پیش آمده می‌تواند چه اقداماتی انجام دهد؟

روابطتان را تقویت کنید

پیش از هر چیز بهتر است اوقات فراغت بیشتری را با همسرتان سپری کنید، صرف زمان بیشتر و تدارک شیوه‌هایی که به صورت مناسب زمینه کنار یکدیگر بودنتان را فراهم کند، می‌تواند به استحکام رابطه‌تان منجر شود. زمانی را در نظر بگیرید و آن زمان را فقط با خانواده بگذرانید. تازگی روابطتان را حفظ کنید. در کنار یکدیگر فعالیت‌های تازه‌ای را امتحان و راه‌های متعددی برای بودن در کنار هم ایجاد کنید. در صورت نیاز می‌توانید از خانواده در مانگر و توصیه‌های موثری برای افزایش مهارت‌های خود و همسرتان در راستای بهبود روابطتان به صورت اختصاصی بهره‌مند شوید.

احترام اسماعیل زاده
روان‌شناس عمومی

پاسخ دوم

با توجه به توضیحی که داده‌اید، می‌فهمم که اکنون حس خوبی ندارید و باید بدانید که این حس یک دفعه و ناگهان از بین نمی‌رود و باید از زمان کمک بگیرید و کارهایی انجام دهید تا به مرور، حس و حال شما و همچنین رابطه با همسرتان بهبود یابد. مطمئن باشید با گذشت زمان احساسات و هیجان‌ها تغییر می‌کند، در ادامه به بررسی مسئله شما می‌پردازیم.

توصیه‌هایی برای بهبود شرایط تان

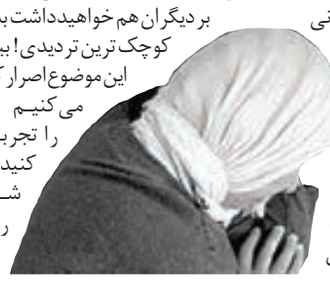
اولین اولویت، رسیدن به حدی از ثبات و آرامش در جو خانواده و رابطه شماست، رسیدن به آرامش هم به زمان نیاز دارد، تا رسیدن به فضایی آرام صبر کنید. در قدم بعدی باید اعتماد از دست رفته دوباره باز گردد و این امر با قول و قرارهایی که با هم می‌گذارید، میسر می‌شود و لازم است رابطه را به سطح معقولی از ثبات برسانید و در جوی آرام به بررسی نقایص و کمبودهای آن بپردازید. با توجه به توضیح شما برای این که رابطه شما و همسرتان بهبود یابد نیاز است برای هم وقت بگذارید و با هم باشید و گفت‌وگو کنید؛ البته نه درباره اتفاقی که افتاده بلکه درباره مشکلات، کمبودها و نیازهای برآورده نشده خود و همسرتان صحبت کنید. انتظاراتی را که از هم دارید، مطرح کنید، این وقت گذاشتن برای هم بسیار مهم و کمک کننده است. سعی کنید سرزنش نکنید و همسرتان را مورد قضاوت قرار ندهید و بر روی رابطه مشترک خود تمرکز کنید، هر چند که رفتار همسرتان مناسب نبوده و این رفتارها قطعا به زندگی مشترک آسیب می‌زند؛ ولی باید به دنبال این باشید که ببینید رابطه شما چه مشکلات احتمالی داشته که حل نشده است و سعی کنید مشکلات رابطه را برطرف کنید. مشکلاتی که حتما مطرح شده یا دیده شده ولی توجهی به برطرف شدن آن نشده است و مشکل به شکل دیگری خود را نشان داده است. این مسئله اهمیت دارد که اعتماد از دست رفته بازگردد و رابطه به سطح معقولی از ثبات برسد و در این خصوص همسر شما نیز باید همکاری کند. تلاش کنید با این رنج و ناراحتی کنار بیایید و دوباره زندگی عادی خود را از سر بگیرید. کاری که می‌توانید انجام دهید این است که این اتفاق را مرور ذهنی نکنید. هر چقدر که به این اتفاق فکر و آن را مرور کنید فراموش کردن آن سخت‌تر می‌شود و از طرف دیگر فکر کردن به این موضوع کمک کننده نیست مگر این که به دنبال این باشید که چه کنید تا این اتفاق دوباره در رابطه‌تان تکرار نشود.

چرا ملاک پسر ها برای ازدواج زیبایی دختر است؟

چرا ملاک همه پسرها برای ازدواج، زیبایی دختر است؟ چرا حتی اگر دختر نجابت، خوبی، مهربانی، شغل و در مجموع ملاک‌های خوبی داشته باشد؛ ولی از نظر آدم‌ها چهره زیبایی نداشته باشد، او را برای ازدواج انتخاب نمی‌کنند؟ چون من فکر می‌کنم از نظر دخترها، اگر چهره پسر دلنشین باشد، کافی است، دلنشین یعنی ممکن است زیبا نباشد، ولی دختری که ویژگی‌های عالی دارد، به علت چهره‌اش مورد پسند واقع نمی‌شود!

عبدالحسین ترابیان
روان‌شناس

خواهر گرامی
در ازدواج و انتخاب همسر قطعا باید نگاه سیستمی داشته باشیم و تمامی ویژگی‌های مثبت و منفی گزینه مورد نظر را رصد کنیم و چنانچه از مجموع ملاک‌هایی که هر کسی برای ازدواج دارد، فرد مورد نظر ۷۰ درصد یا بیشتر را داشت، می‌تواند گزینه مناسبی باشد و یقین داشته باشیم فردی ایده‌آل با ۱۰۰ درصد ویژگی‌های مورد نظر مایافت نمی‌شود چون خود ما هم ایده‌آل نیستیم و کسانی که دنبال گزینه‌ای ایده‌آل می‌گردند باید بپذیرند که ایده‌ال وجود ندارد و ایده‌آل فقط خداوند است و بس! پس با نگاه سیستمی و جامع، گزینه‌ای که بیشترین تناسب و تشابه را داشته باشد، می‌تواند گزینه مطلوبی باشد، کسانی هستند که نگاه خطی به گزینه‌های مورد نظر خود دارند و ملاک اصلی آن‌ها برای گزینش، مثلا زیبایی طرف است و به دیگر ویژگی‌های مهم و حیاتی برای شریک زندگی نمی‌نگرند یا فرد می‌گوید همسرم باید کارمند باشد، این گونه خطاها در همسر گزینی کاملا پرخطر است و به این گونه ازدواج‌ها که صرفا زیبایی، کارمند بودن، مدرک تحصیلی یا پولدار بودن پدر و غیره مدنظر است، ازدواج بر اساس وابستگی گفته می‌شود که ممکن است حداقل پایداری را داشته باشد زیرا اگر ملاک اصلی مثلا زیبایی به هر علتی مشکل‌دار شود دیگر انگیزه‌ای برای تداوم زندگی نمی‌ماند! بنابراین زیبایی ظاهر و حداقلی باید مورد توجه طرفین باشد؛ ولی نگاه ایده‌آلیستی به هر مقوله‌ای از جمله زیبایی می‌تواند نوعی خطی نگری تلقی شود! در همه ملاک‌ها از جمله فنوتیپ، ضروری است فرد، اول از چهره خود نیم‌رخی داشته باشد و بعد گزینه‌ای در سطح و اندازه خود انتخاب کند! این که فردی بدون توجه به چهره خود دنبال گزینه‌ای بسیار زیبا می‌گردد، می‌تواند نگاهی خودخواهانه باشد، پس تناسب و تشابه حداقلی می‌تواند منطقی و عقلانی باشد، هر چند نباید فراموش کنیم، زیبایی طرف مقابل به دیدگاه افراد بستگی دارد، ممکن است فردی که شما او را زیبا نمی‌دانید از نظر فرد دیگری کم نظیر باشد! مسئله‌ای که درباره زیبایی مطرح کرده‌اید جای تامل و بحث دارد، خداوند هیچ کس را ناتوان و زشت نیافریده و هر کسی توانایی و جاذبه و شایستگی‌هایی دارد. مشکل اصلی آن جاست که فرد خودپذیری نداشته باشد و به خود نمره قبولی ندهد که در این صورت در کمند ناامیدی و درماندگی گرفتار و با عزت نفس پایین با خواستگاران خود روبه‌رو می‌شود که بسیار از جذابیتش کاسته می‌شود و شانس انتخاب شدن را از دست می‌دهد! اعتماد به نفس از زیبایی و ثروت و غیره برتر است که باید در خود حفظ و تقویت کنیم. برای زوج‌ها، فنوتیپ در ملاقات‌های اول و زمان خواستگاری پررنگ می‌شود؛ ولی ادامه زندگی امن و پایدار به سیرت زیبا بستگی دارد که گاهی مغفول می‌ماند، به فرمایش حضرت سعدی:

صورت زیبای ظاهر هیچ نیست
ای برادر سیرت زیبا بیار

دوست عزیز امیدواریم توضیحات کارشناس محترم به شما برای تغییر نگرش فعلی‌تان کمک کند. برای حل مسئله مورد نظر شما بسیار مهم است که زشتی و زیبایی و اهمیت و تاثیر آن در زندگی، نزد شما چه معنایی دارد؟ نکته بسیار مهم دیگری که نه تنها در این موضوع که در تمام شئونات زندگی‌تان از حساسیت و اهمیت بسیار بالایی برخوردار است، احساسی است که نسبت به خودتان دارید. این که شما خود را دوست داشته باشید، خود را همان گونه که خلق شده‌اید، بپذیرید و باور داشته باشید که شرایط ظاهری شما هر طور که باشد ذره‌ای از ارزش، حرمت و جایگاهتان کم نمی‌کند. آن چه برای همه جذاب و قابل احترام است، شخصیت شماست. ما انکار نمی‌کنیم که درصد بالایی از تفکرات رایج در جامعه با مسائل ظاهری گره خورده است؛ اما عمیقا به شما تاکید می‌کنیم اگر خودتان برای خودتان ارزش و احترام قائل باشید و خودتان را دوست داشته باشید، مطمئن باشید همین تاثیر را بر دیگران هم خواهید داشت بدون کمترین و کوچک‌ترین تردیدی! بیش از آن که به این موضوع اصرار کنیم، پیشنهاد می‌کنیم این نگرش را تجربه و امتحان کنید، اگر پشیمان شدید، چیزی را از دست نداده‌اید.