خانواده و مشاوره

فرمول پایداری زندگی مشترک

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

محوری

پایداری زندگی مشترک، آرزوی همه زن و شوهرهاست. همه زوج ها دوست دارند که سال‌های خوب و خوشی را در کنار همسرشان رقم بزنند و این مسئله محقق نمی‌شود، مگر این که به یکدیگر وفادار باشند و پیش‌نیازهای پایداری در زندگی مشترک را فراهم کنند. طبق جدیدترین گزارش مرکز آمار ایران، زن و شوهرهای ایرانی در پنج سال اخیر به تدریج به خانواده وفادارتر شده‌اند و میانگین طول مدت ازدواج از ۹/۲ سال در سال ۹۶ به ۱۱ سال در ۱۴۰۱ رسیده است. این آمار مربوط به آن دسته است که صیغه طلاق بین‌شان جاری شده و به‌معنای آن است آن دسته که سال‌هاست با هم زندگی می کنند و همچنان در کنار یکدیگرند و طلاق نگرفته‌اند در این آمار قرار نگرفته و شامل آن نشده‌اند. اما یک زن و شوهر برای داشتن زندگی‌مشترک پایدار باید چه کنند؟

۶ نکته برای داشتن زندگی‌مشترک پایدارتر

سعی برای پایداری در زندگی مشترک باید در همه مراحل زندگی از طرف زن و شوهر وجود داشته باشد. مواجهه با مشکلات و اختلافات بین زن و شوهر به خودی خود مشکل‌ساز نیست ولی آن چه سبب مشکلات حل نشدنی و قطع روابط می‌شود، نحوه روبه‌رویی همسران با این مشکلات و اختلافات است. کلا همه زوج ها برای وارد شدن به زندگی‌مشترک، احتیاج به یادگیری برخی مهارت‌ها دارند. بنابراین برای داشتن یک ازدواج موفق، علاوه بر خواندن کتاب‌ها باید از آگاهی اشخاص متخصص و مشاوره خانواده استفاده کرد. اما موز پایدارکننده زندگی‌مشترک عبارتند از:

۱ مهم‌تر از همه صداقت

زمانی که به همسرتان دروغی می‌گویید، اعتماد در زندگی مشترک متزلزل می‌شود و برای ساختن مهم‌ترین شالوده زندگی که اعتماد است، باید دوباره تلاش کنید. بنابراین هیچ گاه ضرورت صادق بودن با همسر در زندگی‌مشترک را کمرنگ ندانید.

۲ نادیده نگرفتن سهم خود در مشکلات

سهم خود را برای حل مشکل نادیده نگیرید. متاسفانه وقتی مشکلی در زندگی به‌وجود می‌آید، هریک از زوج‌ها دیگری را مقصر می‌بیند و او را مسئول حل مشکل می‌داند. این تفکر بسیار اشتباهی است. زن و شوهر پابه‌پای یکدیگر باید مشکل را برطرف کنند. مقصر کردن دیگری و تمام مشکل را روی دوش او انداختن هرگز راه‌چاره‌ای برای حل مشکلات نخواهد بود. قبول کنید که همسرتان دشمن شمانیست. اگر گاهی اختلافات جدی می‌شود به‌معنی دشمن شدن با شما نیست. متاسفانه خیلی اوقات مشکلات از آن جا بر می‌خیزد که زوج‌ها احساس دوستی با یکدیگر ندارند.

۳ سرزنش نکردن همسر

نگذارید اختلافات زن و شوهری پیچیده شود. در هر رابطه اختلاف عقیده وجود دارد. چنان چه زوج‌ها به دنبال کسب آرامش باشند، راه‌حل مناسب را پیدا می‌کنند. در غیر این صورت سرزنش یکدیگر یا اثبات درست بودن نظر آن‌ها هنگام اختلاف عقیده به جایی نمی‌رسد جز متلاطم‌تر کردن زندگی مشترک. یادتان باشد وقتی مشکل دارید پیچ‌های زردااینستاگرامی کمکی به شما نمی‌کند.

۴ قضاوت ممنوع

گاهی ما نیاز داریم که حرف بزنیم بدون این که قضاوت شویم. این نیازی است که در خانواده‌ها گاهی فراموش شده. به همدیگر فرصت دهید که طرف مقابل حرف بزند و مطمئن باشد بعد از آن، توهین و ناسزا و پرخاشی به‌وجود نمی‌آید. وقتی فضای امنی برای گفت‌وگو به‌وجود بیاید، می‌تواند آرامش را به رابطه بیاورد و پایداری زندگی مشترک را تضمین کند.

۵ درگیر نکردن خانواده‌ها

خوشبختانه مدل زوج‌های امروزی تا حدودی تغییر کرده و بیشترشان زندگی مستقل دارند ولی عده‌ای با این که به لحاظ فیزیکی جدا از خانواده زندگی می‌کنند اما هنوز خود را مستقل نمی‌بینند و کوچک‌ترین مسائل و مشکلات خود با همسر را به گوش پدر و مادر و اطرافیان می‌رسانند و پای دخالت بقیه را با دستان خود به زندگی‌شان باز می‌کنند. متاسفانه دیده‌شده که هم مردان و هم زنان این خطا را در زندگی خودنشان می‌دهند و در انتهای کار نه‌تنها مشکلی حل نشده بلکه اختلافات بیشتری هم به‌وجود می‌آید.

۶ وقت گذاشتن برای یکدیگر

متاسفانه بعضی زوج‌ها، وقتی برای هم نمی‌گذارند. کنار هم اما جدا هستند. جداگانه سر هر کدام در گوشی خودشان است. این با هم بودن نیست. همین قضیه چه بسا باعث بدبین شدن زوج‌ها به یکدیگر شود که مثلا داشتی چی می‌دیدی؟ با چه کسی ارتباط یواشکی داری و .... پس برای با هم بودن بیشتر از قبل برنامه‌ریزی کنید تا زندگی مشترک پایدارتری داشته باشید.

پرسش و پاسخ های ۱۰ ثانیه ای

عشقم ۲ ماهه که با من کات کرده و دوستم نداره ولی من هنوز دوستش دارم. چی کار کنم؟

پذیرش این‌که کسی که دوستش دارید، شما را دوست ندارد، سخت است اما چاره‌ای جز پذیرفتن این اتفاق ندارید و هرچقدر از روبه‌رو شدن با این واقعیت طفره بروید، بی‌فایده است.

فهیمه میرزایی، کارشناس ارشد روان‌شناسی

۵ نوع استراحتی که نیاز داریم

موفقیت

همه ما فکر می‌کنیم که استراحت فقط شامل لم دادن روی کاناپه و فیلم دیدن است. برای همین گاهی تعجب می‌کنیم چرا در روزهایی که هیچ کار خاصی انجام ندادیم هم کسل هستیم. علت‌اش این است که ما به پنج نوع استراحت نیاز داریم.

۱ **استراحت بدنی مثل**: انجام حرکات کششی، خواب کافی، نفس عمیق کشیدن و ....

۲ **استراحت ذهنی مثل**: وقت گذراندن در طبیعت، کنار گذاشتن ابزارهای فناوری برای کوتاه مدت، انجام فعالیت‌های مورد علاقه و ....

۳ **استراحت اجتماعی مثل**: وقت گذراندن با افرادی که در کمان می‌کنند، کم کردن زمان‌های مشترک با آدم‌هایی که انرژی خوبی به ما نمی‌دهند یا باعث رنجش ما می‌شوند و مهم‌تر از همه لذت بردن از تنهایی و فکر کردن به مسیری که در زندگی طی کردیم و مسیری که پیش‌رو داریم.

۴ **استراحت معنوی مثل**: دعا و مناجات، کمک به دیگران به صورت داوطلبانه و ....

۵ **استراحت احساسی مثل**: یادداشت کردن احساسات روزانه، انجام فعالیت‌های مورد علاقه، وقت گذراندن با افراد مورد اعتماد و ....

شوخی اشتباهی کردی داداش بزرگه!

خواهر کوچک‌تری برای برادرش یک دست‌نوشته گذاشته که به غذای من دست نزن اما برادرش آن غذا را خورده و تصاویرش را در شبکه‌های اجتماعی منتشر کرده است

سیده‌زهرا جلیلی‌هاشمی | روان‌شناس

شبکه های اجتماعی

گاهی در برابر دیگران برخوردها و رفتارهایی را انجام می‌دهیم که از نظر خودمان شوخی است و در انجام آن از صمیم قلب قصد و نیت بدی نداریم اما متوجه تاثیر آن بر طرف مقابل‌مان نیستیم و ناخواسته و ندانسته باعث ایجاد ناراحتی و شکستن دل افرادی به خصوص کودکانی می‌شویم که از صمیم قلب دوست‌شان داریم. از آن مهم‌تر، بذر کینه و دل چرکینی بین خودمان و آن شخص را می‌کاریم. تصویری از دست‌نوشته یک دختربچه در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شده که روی ظرف غذایش نوشته: «دست به غذای من نزن! به خصوص تو آقا حامد» و برادرش با انتشار این عکس نوشته: «یادداشت آجی کوچیکم روی غـــذای مورد علاقـــه اش ولی من خوردمش». آیا این شوخی، ایرادی دارد؟

شاید خواهرتان این رفتار را فراموش نکند

اولین نکته این که شما اجازه ندارید هر رفتاری را که خواستید انجام دهید و انتظار داشته باشید طرف مقابل‌تان با یک کلمه معذرت می‌خواهم، ببخشید، قصد بدی نداشتم و تنها خواستم شوخی کنم تا بخندیم، شما را ببخشد و فراموش کند بلکه باید حقی هم برای او قائل باشید. او هم می‌تواند شما را ببخشد و از شما دلخور شود. یک درصد احتمال بدهید که او هرگز این رفتار شما را فراموش نکند به خصوص که برای شما، دست‌نوشته هم گذاشته بود.

شکستن قلب خواهر به قیمت لایک بیشتر؟

قبل از انجام هر رفتار و عملی فکر کنید و نتیجه و تاثیر رفتارتان را در طرف مقابل و با خودتان بررسی کنید آیا واقعا هر شوخی و هر رفتاری تنها به این دلیل که چند دقیقه باعث خنده می‌شود یا به وسیله آن دیده می‌شوید و لایک بیشتری می‌گیرید، ارزش آن را دارد که قلب کسی را که دوستش دارید بشکنید. توجه داشته باشید که این رفتار به ظاهر شوخی آمیز شما، ممکن است اعتماد او به برادرش را در همین سنین کودکی از بین ببرد. اگر به اعتمادش به شما خدشه‌ای وارد شود، قطعا در آینده با مشکلاتی مواجه خواهید شد که شاید مدیریت‌شان به این راحتی نباشد.

دوست و پشتیبان هم باشید

حالا با نگاه دیگری به این پست پربازدید در شبکه‌های اجتماعی نگاه کنید. زمانی که این خواهر (به خصوص که دختربچه است و با روحیه‌ای لطیف) متوجه می‌شود برادرش بی‌توجه به پیامش و به قصد شوخی غذایش را خورده چه احساسی به او دست می‌دهد؟ آیا واقعا برادرش را خواهد بخشید و رابطه صمیمانه خواهر و برادری که باید دوست و پشتیبان هم باشند و به هم اعتماد کنند، بینشان ایجاد خواهد شد یا دچار یک چالش می‌شوند؟

همه فهمیدند که در آتش حسادت بدجور می‌سوزم!

جوانی هستم که به خاطر حسود بودنم، لذتی از زندگی نمی‌برم. تقریبا همه اطرافیانم از دوستانم بگیرید تا اعضای خانواده، متوجه ماجرا شدند و چندباری هم به شوخی و جدی گفتند که «حسود هرگز نیاسود». خودم هم می‌دانم که بدجور دارم در آتش حسادت به دیگران که خانه یا خودرو دارند یا ازدواج کردند، می‌سوزم. خسته‌ام. چه کنم؟

راهله فارسی | مشاور

مشاوره فردی

مخاطب گرامی، قبل از هر چیز باید اشاره کنم که شرایط اقتصادی یکی از عواملی است که شما درگیر این حسادت‌ها شدید. بنابراین طبیعی است و بدانید که در تجربه این احساس، تنها نیستید و هر جوان یا نوجوان دیگری هم ممکن است با این مشکل در این روزها، مواجه شود. با این حال، روان‌شناسان و کارشناسان علوم رفتاری معتقدند داشتن عزت‌نفس و اعتماد به‌نفس بالا، باعث می‌شود تا فرد در هر شرایطی خودش را ارزشمند بداند و به دیگران حسادت نکند.

چرایی حسود شدن انسان

انسان‌ها دوست دارند بهتر از دیگران باشند و اگر فرد احساس کند دیگران بهتر از او هستند و خودش در مرتبه پایین‌تری قرار دارد، دچار حسادت می‌شود. حسادت یکی از احساسات انسانی است؛ یک خشم درونی. حسادت از بدو تاریخ همراه انسان‌ها بوده و کمتر کسی است که در زندگی حتی برای لحظه‌ای کوتاه، دچار این حس نشده و آن را تجربه نکرده باشد. انسان‌ها دوست دارند بهتر از دیگران باشند و به همین دلیل، درگیر حسادت می‌شوند، مشکلی که به تدریج از کنترل خارج و به احساسی ویرانگر یا حتی افسردگی تبدیل می‌شود.

اولین قدم برای ترک حسادت

گفته‌اید به خاطر حسود بودنم، خسته‌ام و چه کنم؟ خودتان هم از نامناسب بودن این ویژگی اخلاقی گفته و تصمیم به ترک آن گرفته‌اید. برای ترک حسادت در قدم اول، باید سعی کنید خودتان را با فردی مقایسه نکنید و به خودتان یادآوری کنید هر شخصی در مسیر متفاوتی از زندگی قرار دارد. همه ما نقاط قوت و ضعف داریم بنابراین ارزش خودتان را بدون نیاز به احساس برتری بر دیگران ببینید. تاکید می‌کنم تحت هیچ شرایطی خودتان را با دیگران مقایسه نکنید چون این کار به حسادت شما دامن می‌زند و از این که شبیه دیگری نیستید، غصه نخورید.

حواس‌تان به اعتماد به‌نفس‌تان هست؟

شما باید اعتماد به نفس‌تان را تقویت کنید و بهترین راه برای دور کردن حسادت از خودتان، این است که اعتماد به‌نفس‌تان را بالا ببرید. حسادت در نتیجه اطمینان نداشتن افراد به خودشان ایجاد می‌شود نه رفتار و اعمال دیگران. توصیه مهم در همین باره، این است که توانایی‌های‌تان را بشناسید. مدام به خودتان بگویید: «من هم می‌توانم با سعی و کوشش به هر چه می‌خواهم برسم و دلیلی ندارد که حسادت کنم.» در راه رسیدن به خواسته‌های معقول‌تان، تمام تلاش‌تان را به کار ببرید و حسابی عزم‌تان را جزم کنید. حسادت در افرادی بیشتر ایجاد می‌شود که به‌جای پرورش توانایی‌های خود، مدام زندگی دیگران را جست‌وجو می‌کنند تا ببینند زندگی آن‌ها چه نتایجی داشته است.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* درباره مطلب صفحه خانواده، جواب من به اون سوال اینه: «تراپی؟ نه ممنون، صفحه خانواده و مشاوره می‌خونم». حالا نظر مشاور چیه؟

* میراث فرهنگی باید روستایی با این قدمت و هرچه زودتر بهش برسه، اعتبار مالی بده تا آثار تاریخیش تخریب نشه. واقعا حیفه.

* اصلی‌ترین دلیل طلاق به روایت مشهورترین «وکیل طلاق»، بیشتر به اروپایی‌ها مربوط بود. مشکلات در فرهنگ و اجتماع هر کشوری متفاوته و باید هر کشور و سرزمین رو جداگانه بررسی کرد تا بتونیم آمار طلاق رو کاهش بدیم.

* مردمی که به این روستای هزار رنگ و جذاب می‌روید، فقط لطفا زباله نریزید تا طبیعت اش بکر بماند.

* در زندگی سلام و صفحه سلامت از جایگزین‌های سبزی هم بنویسید! می دونستین که سبزی ریحون از بسته ای ۴ هزار تومان شده ۷ تا ۸ هزار تومان! یعنی دو برابر. یعنی بخوای چند بسته سبزی بخری، می شه ۴۰ یا ۵۰ هزار تومان.

* عجب روستای زیبا و قشنگی را در زندگی سلام معرفی کردین. بیشتر بهش می‌خوره که در سوئیس باشه تا در ایران. دیدنش خیلی حالم رو خوب کرد و می‌خواستم ازتون تشکر کنم.

* من قهوه که می‌خورم، خوابم کلا می‌پره. مثلا شب اگر بخورم، تا صبح باید بیدار باشم. اما شما نوشتین چرا با نوشیدن قهوه خسته می‌شویم؟

* امیدوارم لایحه تعطیلی پنج شنبه‌ها به تصویب مجلس هم برسه که آخر هفته بشه بریم سفر و جاهای دیدنی ایران رو ببینیم. مربوط به پرونده «روستایی هزار رنگ در دل البرز».

فراخوان سرمایه گذاری
تکمیل و راه اندازی دستگاه قطعات بتنی (مرحله اول)
شهرداری فریمان در نظر دارد برابر مصوبه شماره ۶/۱۴۳۱ مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۸ شورای اسلامی شهر فریمان نسبت به مشارکت در تکمیل و راه اندازی دستگاه قطعات بتنی مدل TP.RN10115 با استفاده از توان بخش خصوصی اقدام نماید.
لذا کلیه متقاضیان می توانند پیشنهادات خود را مبنی بر نحوه توافق و مشارکت به صورت مکتوب تا تاریخ ۱۴۰۱/۱۱/۲۰ به واحد سرمایه گذاری شهرداری تحویل نمایند.
ابوالقاسم عظیمی-شهردار فریمان
۱۴۰۱۰۰۲۳۶۱/ش

برگ سبز خودرو پژو آردی مدل ۷۹ سبز یشمی
شماره انتظامی ایران ۷۴ - ۶۳۲ ه ۶۳
شماره موتور ۷۹۷۱۴۲۴۱
شماره شاسی ۲۲۳۲۷۹۱۳۶۴۴
بنام زهرا ترنک مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۳۴۱۰/ف

برگ سبز خودرو سواری پژو ROA - مدل ۱۳۸۶
به شماره پلاک ۴۵۵ ط ۷۴ ایران ۴۲ به شماره موتور ۱۱۶۸۶۰۲۵۵۹۹ شماره شاسی ۶۱۳۴۱۸۰۳ بنام علی اصغر حیدری خلف بادام مفقود گردیده و اعتبار ندارد.
۱۴۰۱۰۰۳۶۹۲/ش