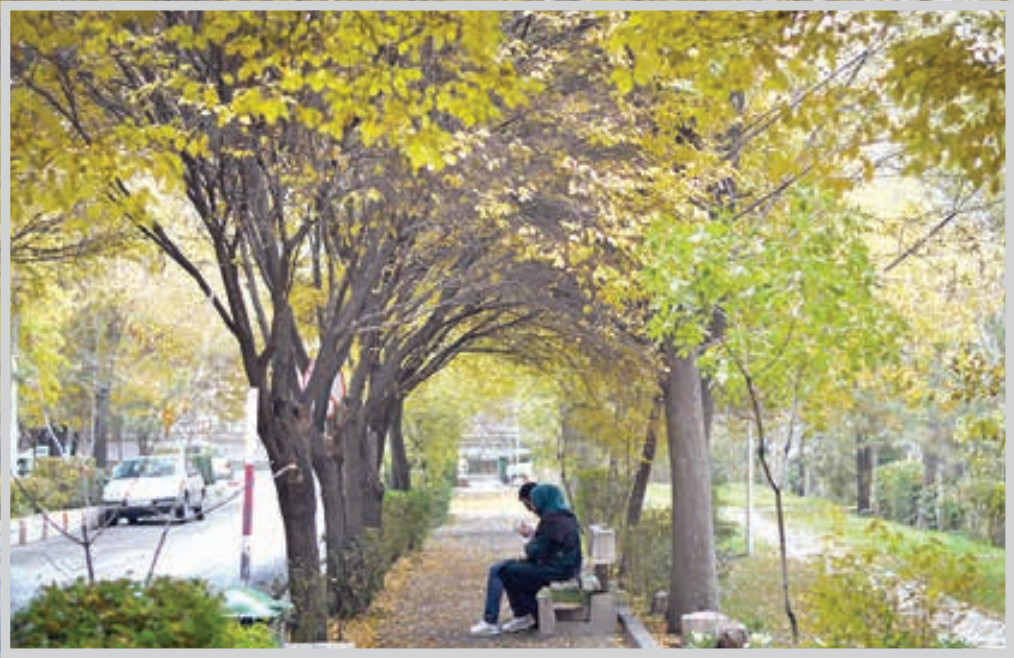


امروز یک کاغذ سفید بزرگ روی دیوار یا کمد دیواری بچسبان و با همسر و فرزندان روی آن نقاشی بکشید. رها باش.

پیشنهاد  
امروز



# چگونه پای خانواده هایتان را

# به ماجرای ازدواج باز کنید ؟

دیگر مثل قدیم ها پسر ها موقع گفتن اینکه از یکی خوششان آمده به پدر یا مادر شان صدار رنگ عوض نمی کنند و دختر ها هم راحت تر به مادر شان می گویند که یک خواستگار سمج پیدا شده است. با این همه تغییر در سبک زندگی، هنوز در میان گذاشتن این مسئله با خانواده ها مهم و حتی گاهی سخت است. «همشهری جوان» برای این کار توصیه هایی را بیان کرده است که با هم می خوانیم:

### حماسریم تر بگوئید

اینکه بخواهید با خودتان فکر کنید حالا کمی صبر کنیم تا بیشتر یکدیگر را بشناسیم، ضررش بیشتر از نفعش است. شاید نخواهید باور کنید اما هر چه رابطه عاطفی طولانی تر شود، احساسات در آن پررنگ تر می شود و این نه تنها به شناخت بیشتر کمکی نمی کند بلکه باعث می شود گرفتن تصمیم منطقی برایتان دشوار تر شود. از طرف دیگر، فرآیند شناخت با این مختصات تا یک جایی پیش رفته است و بعد از آن روند کند و حتی ساکنی پیدا می کند اما وقتی با اطلاع خانواده ها آن را رسمی می کنید، شناخت، شکل جدید و جدی تری به خودش می گیرد که چشمتان را به روی دسته دیگری از حقایق باز می کند. بنابراین خیالتان راحت باشد که در میان گذاشتن با خانواده می تواند خیلی از مسائل را راحت و خیلی از مشکلات را حل کند. بسیاری از نکته ها هستند که در کافی شاپ و پاتبادل جزوه در اهر و های دانشگاه به دست نمی آید. خانواده عنصر مهمی است که به طور معمول در این مدل آشنایی ها از قلم می افتد. شما بایدین عکس یهویی که طرف مقابل از خانواده اش گرفته به سبک زندگی خانوادگی شان پی نمی برید. دیدن همه اعضای خانواده و تعاملشان با هم و همچنین از نزدیک رصد کردن خانه و زندگی شان خیلی وقت هایی تواند نظر شما را عوض کند.

## دوست ندارم شوهرم با خواهرش شوخی کند

دختری ۱۷ ساله هستم و همسر م ۲۵ ساله است. یک سال و نیم است که در دوران عقد به سر می برم. با هم مشکلی نداریم. عاشق همسر هستم ولی حساسیت من نسبت به همسر م هر لحظه بیشتر می شود و من را آزار می دهد طوری که دوست ندارم حتی با خواهرش هم شوخی کند.لطفا کمکم کنید؟

یکدیگر احترام بگذارید و همچنین به عواطف و احساسات یکدیگر بپاید دهید و به آن بی اعتنایی نکنید. هرگز نباید تصور کنید که بی اعتنایی به عواطف همسر تان، باعث عزیز تر شدن شما می شود. گاهی همسر شما نیاز دارد که با خانواده، خواهر، برادر یا حتی دوستان خود شوخی و صحبت کند. باید بگوییم چنین حساسیت هایی باعث جرح بهادر شدن عواطف همسر تان می شود. زن و شوهر هرگز نباید نسبت به ارزش ها و عواطف یکدیگر حساسیت داشته باشند یا بی تفاوت باشند.

فرایگیری مهارت های زندگی و همسر داری دور آن عقد فرصت مناسبی برای شماست که با وظایف همسر داری، کیفیت برخورد با بستگان همسر، مهارت های زندگی و... آشنا شوید. حال که زندگی مشترکی را پابه ریزی کرده اید، باید با حقوق و مسائل ضروری زندگی مشترک آشنا شوید. در این زمینه به شما پیشنهاد می کنیم از کتاب های بی نظیر «اخلاق در خانواده» نوشته استاد سید علی اکبر حسینی، «روان شناسی همسران برتر» نوشته غلامعلی افروز و «آیین همسر داری» نوشته آقای سعیدیان استفاده کنید.

### تمرین زن داری و شوهر داری

زن داری و شوهر داری در زندگی شما از همین زمان شروع می شود. همسر داری فن بسیار ظریف و دقیقی است که به اطلاعات نیاز دارد. ضرورت رعایت آن ها از همین زمان شروع می شود و تاخیر آن به زمان بعد از عروسی هیچگاه صلاح نیست؛ چون بسیاری از اختلافات خانوادگی از حوادث دوران عقد و عروسی مایه می گیرد و حل آن ها بسیار دشوار خواهد بود؛ لذا این دوران فرصت خوبی برای شماست تا مهارت های اجتماعی و همسر داری را کسب کنید.

## خیلی تلاش می کنم اشتباه نکنم

۲۹ ساله و دانشجوی دکترا هستم. خیلی تلاش می کنم در حق فردی اجحاف یا مدام اشتباه نکنم. خلاصه به بحث حق الناس وسواس دارم و وقتی این موضوع به سراغم می آید، استر و اضطراب می گیرم، خیلی هم کم حرف هستم. لطفا راهنمایی ام کنید.

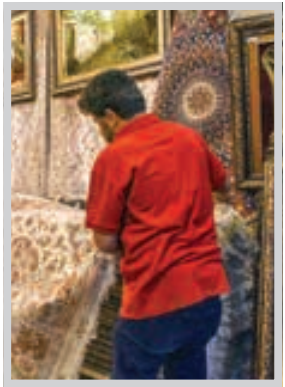
فرد می شود؛ بنابراین این توصیه می شود از توجه افراطی و انتظار خارج از توان خود، در این باره پرهیز کنید و قضاوت را به خداوند رحمان و رحیم بسپارید تا بتوانید بانگرتی این خود کنار بیاوید.

### از این عبارت ها پرهیز برید

همچنین بیان عبارت هایی که به بروز سرزنش و استرس در شما منجر می شود را کاهش داده و از عبارت مثبت جایگزین استفاده کنید؛ برای مثال به جای گفتن: «می ترسم حقی به گردنم باشد یا نکند حق الناس را رعایت نکردم» از عبارت: «تلاش خودم را برای رعایت حق الناس کردم، دلیل و مدرکی برای اثبات ناحقی یا اجحاف ندارم، این ها فقط افکار استرس آور هستند» استفاده کنید.

### راهکارهای حل مشکل کم حرفی تان

در باره مشکل کم حرفی بهتر است از قضاوت دیگران نهراسید و از بزرگ نمایی اشتباه گفتاری و کلامی خود پرهیز کنید. افراد کم حرف، به طور معمول چون می خواهند موجب رنجش فردی نشوند یا نگاه تائید و تحسین دیگران را از دست ندهند بیشتر سکوت می کنند و کم حرف می شوند در حالی که در مان کم حرفی دقیقا عکس این رفتار است. تا زمانی که سکوت خود را انشکنید، به تقویت مهارت کلامی خود قادر نخواهید بود و به نقاط قوت و ضعف خود آگاه نمی شوید. ابتدا از افراد نزدیک که با آن ها راحت تر هستید شروع کنید. جملات کوتاه را انتخاب کنید. از کوچک شمردن و بی ارزش کردن صحبت های خود پرهیزید. از اشتباهات کلامی یا پاسخ اشتباه به سوالات در کلاس نهراسید و بر ترس خود غلبه کنید. نسبت به خود سخت گیر نباشید و از خطاهای خود چشم پوشی کنید.



زهره حسینی مشاور و دانش اموخته طباطبایی

مخاطب محترم، توجه به حقوق مردم و رعایت آن از سوی شما نشان دهنده رشد اخلاقی و بلوغ اجتماعی است البته گاهی تمرکز بیش از حد افراطی بر یک موضوع، به بروز وسواس و زمینه های ایجاد اضطراب منجر می شود. تمام رفتارهای اخلاقی مادر صورتی کار کرد درست و مثبتی دارد که حالت اعتدال و میانه داشته باشد و اگر دچار افراط یا تفریط شود از حالت سلامت خارج و نشانه های بیمار گونه پیدا خواهد کرد؛ برای مثال رعایت نظافت و تمیزی اگر در حد متعادل باشد اثرات مثبت خواهد داشت اما در صورت افراط، تفریط و وسواس تمیزی و در صورت تفریط و بی توجهی به بی قیدی و رعایت نکردن بهداشت فردی منجر می شود؛ بنابراین رعایت حد اعتدال در این زمینه باعث ایجاد آرامش و البته کار کرد درست آن در زندگی می شود. به نظر می آید شما هم دچار توجه افراطی نسبت به مسئله حق الناس شده اید چرا که به زمینه اضطراب و استرس رادر شما به وجود آورده است. زمانی که ما انتظار غیر واقعی از خود داشته باشیم و نسبت به خود سخت گیرانه برخورد کنیم به جای احساس رضایت از این ویژگی مثبت تنها در خود احساس گناه و شرم ایجاد می کنیم که باعث خود سرزنشی و به مرور زمان خستگی و اضطراب مدام

### زندگی و کار



### چه زمانی از روز بیشترین کارایی را دارم؟

فرزانه شهریار دوست: روان شناس بالینی، دانش آموخته دانشگاه علامه طباطبایی

شما جز و افرادی هستید که با وجود اینکه سال هاست صبح زود بیدار می شوید؛ اما باز هم صبح هادر محل کار چرت می زنید و دلتان می خواهد به جای صبح، عصر ها به کار بپردازید؟ یا جز و کسانی هستید که صبح زود بیدار می شوید، با علاقه صبحانه می خورید و سر حال و قیراق در محل کار خود حاضر می شوید؟ شما فکر می کنید کدام زمان در طول شبانه روز برای کار کردن مناسب تر است؟ حتما این جمله را شنیده اید که کسانی که کار موفق ترند و به همه کارهای خود می رسند که لزوما سحر خیز باشند! مهم ترین مسئله ای که باید به آن توجه کرد این است که ضرورتا یک زمان واحد برای همه افراد، بهترین زمان انجام کار نیست.

### سحر خیزان!

این افراد که به طور معمول به سحر خیزی شناخته و صبح زود بیدار می شوند، در اواخر صبح کارایی بهتری دارند و حدود ظهر به بیشترین آمادگی برای انجام امور می رسند. به طور معمول در محل کار چرت نمی زنند، وعده غذایی مورد علاقه شان صبحانه است. غروب و اوایل شب به طور معمول خسته هستند و ترجیح می دهند کار نکنند و به استراحت بپردازند.



### بعد از ظهری ها!

افراد این دسته بعد از ظهرها بیشترین فعالیت کاری و بالاترین آمادگی برای انجام امور را دارند. شب ها پر از انرژی هستند. وعده غذایی مورد علاقه شان شام است و صبح هادر حین انجام کار به طور معمول چرت می زنند.



### سازگار ها!

دسته آخر افرادی هستند که قدرت انطباق بالایی دارند، در صورت لزوم می توانند صبح زود بیدار شوند و به کارها بپردازند، از طرف دیگر با بیدار ماندن تا پاسی از شب مشکلی ندارند.

### چه زمانی بهترین ساعت کار برای من محسوب می شود؟

این که شما در دسته شب زنده داران هستید یا سحر خیزان یا سازگار ها، به ساعت بیولوژیکی شما و ریتم شبانه روزی بدن تان بستگی دارد. ممکن است شما جزو دسته دوم باشید؛ اما به دشواری و باتمرین زیاد بتوانید پس از مدتی صبح زود بیدار شوید و به انجام وظایف خویش بپردازید، یا در دسته سحر خیزان قرار دارید؛ اما با ممارست، به بیدار ماندن تا پاسی از شب عادت کنید؛ اما نکته مهم این است که هر فردی بیشترین کارایی خود را در زمانی که ساعت زیستی بدنش تنظیم شده است، دارد؛ بنابراین در صورتی که ساعات کاری شما تا حدی در اختیار خودتان است یا قابلیت انتخاب ساعت کاری دارید، اگر می خواهید بهره وری بیشتری در کار خود داشته باشید، ساعتی را انتخاب کنید که متناسب با ریتم شبانه روزی بدن تان باشد. اگر صبح هافر د کارآمدتری هستید، پس باید همان زمان را به انجام کارها اختصاص دهید و اگر عصر انرژی بیشتری برای انجام وظایف دارید، می توانید صبح ها بیشتر بخوابید و غروب کارهای خود را انجام دهید.