

قانون‌های طلایی ازدواج موفق



ازدواج خوب و موفقیت‌آمیز وجود دارد، اما ازدواج بی‌عیب و نقص ممکن نیست. هر ازدواج موفق، و پایداری شامل متعهد گشتن بی‌قید و شرط نسبت به یک فرد ناکامل است. این که همسران کامل و فاقد هرگونه عیبی باشد، انتظار ناجایی است.

امروزه که جدایی‌ها با کوچک‌ترین اختلاف اتفاق می‌افتند مهم است که از خودتان سوال کنید تعهد شما نسبت به ازدواج چیست؟ تعهد به ازدواج به این مفهوم است که زن و شوهر به یکدیگر چنین گفته باشند: “ما نسبت به زندگی مشترک‌مان بی‌اعتنا و بی‌اهمیت نیستیم. ما ازدواج‌مان را بر پایه عشق، احترام، شرافت و علاقه‌ سه سویه و خالصانه با یکدیگر آغاز کرده‌ایم. ما اعتقاد داریم و داریم که به یکدیگر وفادار بمانیم، صادق بوده و دروغ نگوئیم و به یکدیگر اعتماد داشته باشیم. چه در حضور یکدیگر، چه در غیاب یکدیگر.” رعایت نکات زیر سبب تحکیم تعهد به زندگی مشترک می‌شود:

- سازگاری معنوی
- سازگاری شخصیتی
- خودشناسی آگاهانه

توانایی در ارتباط برقرار کردن با یکدیگر

علاقه دو سویه به یکدیگر

راز ازدواج موفق

۱ – زوج‌های موفق خواسته‌ها و انتظارات خود را به صراحت می‌گویند. آن‌ها قبل از ازدواج، توقعاتی را که از یکدیگر دارند مطرح می‌کنند،

اگر توافق اساسی با هم ندارند (برای مثال مرد فرزند می‌خواهد ولی خانم مخالف است)، می‌توانند به شروع و یا خاتمه ازدواج به‌طور جدی فکر کنند. بعد از ازدواج، زوج‌های موفق به‌طور منظم

صمیمیت تجربه نیست. یک نگرش است که کیفیت رابطه دو انسان، در گذر زمان و خصوصاً در لحظه‌های جادویی عشق ورزی را توجیه و تعریف می‌کند. به عبارت دیگر کسی که یک رابطه عاشقانه واقعی را درک کرده ینش درستی هم درباره صمیمیت دارد. صمیمیت احساسی بین دو قلب است. خیلی جلوتر از زمانی که رابطه فیزیکی مطرح باشد، دو نفر همدیگر را به هر نحوی نوازش می‌کنند، روح هم را تحت تأثیر قرار می دهند، حتی نزدیک تر از حدی که جسم‌شان می تواند به آن برسد. از آنجا که تفکر غالب بر وجود نزدیکی و صمیمیت بین زوجین، در ابتدای ایجاد رابطه و نزدیکی دلالت دارد؛ تصور می شود بعد از آنکه مدت زمانی، از زندگی مشترک طی شد وجود روابط یکنواخت و سرد و گاهی همراه با تحمل و استرس عادی به نظر می رسد.

با این مقدمه سوال اساسی این است که با توجه به عدم آگاهی زوجین از مهارتهای ارتباطی، فروکش کردن شور و اشتیاق به هم رسیدن، بی‌انگیزگی یکی یا هردوی آنها در ایجاد تغییر در روابط شان آیا بازمی می توان در روابط ایجاد صمیمیت کرد؟

برای آن که بیشتر به توفیق تان در ایجاد صمیمیت امیدوار باشید، در آغاز به‌طور کامل خلاصه یکی از موضوعات مطرح شده در جلسات مشاوره به شکل خلاصه ذکر می‌شود:

«سوفیا،صاحب یک دختر پنج ساله و همسری هنرمند بود و حدود هشت سال از شروع زندگی مشترکش می گذشت، مساله او به‌طور عمده، شامل داستانهایی از رنجشها و دلخوریهای عمیق در طول این سالها بودکه تحت عناوینی نظیر حس حقارت، تنهایی، بی توجهی و درک نشدن توصیف می شد. شرایطی که زندگی او را به سمت تلخی، تنش و فکر جدایی سوق می‌داد، شاید بتوان گفت دلیل این ناراحتی ممکن است، به دلایل عمقی و واقعی از بین رفتن صمیمیت و کم جان شدن عشق بین آنها مربوط باشد.»

این فاصله عاطفی، بیماری خیلی از زوجین است. موارد زیر راهکاری است که می‌تواند تغییرات مثبتی درخودتان و روابط تان ایجاد کند.

او بیخشنید. اگر هدف شما ایجاد حس رضایت و خوشبختی در همسران است، مطمئن باشید فرصت‌های بی شماری برای رسیدن به این هدف پیدا خواهید کرد. در این صورت شما نیز از لطف و محبت همسرتان برخوردار خواهید شد. زیرا انسان‌ها همواره سعی می‌کنند خوبی‌های دیگران را جبران کنند.

۲ – از همسرتان انتظارات غیرواقعی نداشته باشید. اجتناب از انتظارات غیرواقعی می‌تواند از بروز بسیاری درگیری‌ها، عصبانیت‌ها و سرخوردگی‌ها جلوگیری کند. انتظار نداشته باشید همسرتان کامل و بی نقص باشد. در ضمن هیچ‌گاه او را با دیگران مقایسه نکنید.

۳ – سعی کنید نسبت به همه چیز دیدی مثبت داشته باشید.

۴ – به راه‌هایی فکر کنید که می‌توانید همسرتان را نسبت به انجام کارهایی که دوست دارید، ترغیب کنید. اگر این روش موثر نبود روش‌های دیگر را امتحان کنید و به یاد داشته باشید که تحسین و تعریف به موقع می‌تواند یک انگیزه قوی باشد.

۵ – اهداف خود را طبقه‌بندی کرده و افکار خود را بر مهم‌ترین هدف‌تان یعنی داشتن یک محیط خانوادگی آرام و شاد متمرکز کنید.

۶ – هیچ‌گاه با همسرتان وارد جنگ قدرت نشوید؛ به جای این کار با او به توافق برسید.

۷ – همسرتان را به خاطر اشتباهاتش سرزنش نکنید. در عوض سعی کنید روشی در پیش بگیرید که از تکرار این اشتباهات جلوگیری کند. وقتی شما همسرتان را به خاطر اشتباهاتش سرزنش می‌کنید، احساسات او را جریحه‌دار می‌کنید و باعث آزار او می‌شوید.

۸ – اگر همسرتان به شما توهین کرد، سکوت کرده و او را مقابله به مثل نکنید. با این کار از بروز بسیاری از بحث‌های غیر ضروری جلوگیری می‌کنید. این لحظات به سرعت منتهی خواهند شد و شما می‌توانید در زمان بهتری با همسرتان درباره رفتارش صحبت کنید (البته این بدان معنا نیست که تصور کنید الزاما باید با یک همسر بد زبان و بدخو کنار بیایید و همیشه تمام کجرفتاری‌های او را تحمل کنید؛ این مشکل دیگری است و راه‌حل‌های دیگری دارد).

۹ – در زمان حال زندگی کنید. اشتباهات و وقایع تلخ گذشته را فراموش کنید و سعی کنید شرایط زندگی امروزتان را تغییر دهید.

۱۰ – همواره از همسرتان بپرسید: برای این که زندگی ما شاد و دلپذیر باشد، من چه کاری می‌توانم انجام بدهم؟

ازدواج موفق از مهم‌ترین فاکتورهای کاهش افسردگی

زندگی توام با عشق و محبت در کنار همسر، مهم‌ترین فاکتور ایجاد آرامش روحی است. مطالعات اخیر پژوهشگران حاکی از آن است: افراد متاهل نسبت به کسانی که مجردند زندگی شادتری دارند.

این مطالعات نشان می‌دهد: ازدواج موفق یکی از مهم‌ترین فاکتورهای کاهش افسردگی محسوب می‌شود. بر این اساس افرادی که با همسرشان

زندگی توام با عشق و محبت را تجربه می‌کنند از آرامش روحی قابل توجهی برخوردارند.

گام سوم: مشخص کردن ماهیت فضای درد
قایقی را در نظر بگیرید که سوراخ شده و آب به داخل نفوذ کرده، و مسئولیت تعمیرش باشماست، برای شروع ترمیم آیا ابتدا آب داخل آن را تخلیه نمی‌کنید؟

حالا تصمیم داریم به ترمیم ذهنمان بپردازیم به نظرتان، برای تخلیه موارد اضافی موجود در ذهنمان چه طور عمل کنیم؟
در این مورد چند پیشنهاد دارم:
در این مرحله ابتدا باید ماهیت فضای درد در زندگی مشترک تان را شناسایی کنید.
احتمالا این فضا شامل خاطراتی از وقایع گذشته، در رابطه با همسرمان، بستگان او یا بستگان خودمان است.
لطفا این خاطرات را مشخص کرده و فهرست وار یادداشت کنید.
حالا که موارد و ماهیت فضای درد مشخص شد:گام چهارم بر می‌داریم. این گام بسیار مهم وکارساز است، نتایج حاصل از انجام آن شین معجزه است. یک پنجم لیوان آب داشته باشید.

گام چهارم: انداختن درد–تخلیه ذهن
برای ایجاد صمیمیت، حس عشق و علاقه به همسرمان، درابتدا باید فضای درد را تخلیه کرد، بدین گونه که در ابتدا خاطرات تلخ با همسر را مورد هدف قرار می‌دهیم.
روش کار این است که خاطرات منفی را می‌نویسیم و یا آنکه آنها را در گفتگو با مقداری آب از ذهن تخلیه می‌کنیم.
گفتگو با آب روش کاربردی و بسیار مفید و کارگشاست، بدین گونه که یک پنجم لیوان را از آب پر کرده، و آنچه که در مرحله سوم مشخص شد را به آن گفته و آب را بیرون می‌ریزیم، برای خالی کردن آب یا دور ریختن آن، فضای باز در الویت است.
و اگر نه ریختن آب درظرفشویی هم، راه خوبی است.
به هرحال، مقدار آب که اندک هم هست باید دور ریز شود.
البته می‌توانیم به بیان آنها به مشاور و روانشناس و یا مراقبه کردن نیز از تاثیر آن‌ها بکاهیم.
به‌طور کلی مجموعه این فرایند که در چهارگام صورت می‌گیرد، برای رهایی از درد اجرا می‌شود. این گامها را بردارید و از ایجاد فضا در ذهن و قلب تان لذت ببرید؛ در بخش بعدی سایر روشهای کارآمد به تفصیل تشریح خواهد شد.

عدم توانایی حل اختلافات می‌داند. حتی اگر شما و همسرتان کاملا با هم یکی باشید، گاهی با نظر هم موافق نیستید و این مخالفت باعث ناراحتی می‌شود. نباید به اعتیاد، خشونت و … رو بیایرید. اگر خواسته شما و همسرتان با هم فرق دارد، باید آن را حل کنید. زوج‌های موفق با هم صحبت می‌کنند، حتی اگر احساس بدی نسبت به هم دارند. آن‌ها در مورد اختلافات و مخالفت‌ها با هم مذاکره می‌کنند تا به نتیجه عادلانه برسند. آن‌ها از یکدیگر حمایت می‌کنند و غر نمی‌زنند و می‌پذیرند در مواردی عشق، برتر از پیروزی است.

۵ – زوج‌های موفق با هم رشد می‌کنند. مسلمانا فردی که امروز با او ازدواج می‌کنید ۱۰ سال آینده متفاوت خواهد بود. شما هر دو تغییر می‌کنید، به ویژه در شرایط سخت زندگی مانند از دست دادن والدین. زوج‌های موفق می‌دانند که یکی یا هر دو در طول زندگی تغییر می‌کنند و قواعد عوض می‌شود. پس لازم است تغییر کنید تا بتوانید روابط در حال تغییر را عوض کنید.

۶– زوج‌های موفق برای حفظ روابط می‌کوشند. زوج‌های موفق به‌طور منظم وضعیت زندگی خود را بررسی کرده و با هم صحبت می‌کنند تا از شادی و رضایت هر دو از زندگی مشترک مطمئن شوند. اگر یکی، یا هر دو از زندگی مشترک ناراضی هستید، مشکل‌تان را حل کنید.

۷ – از مراجعه به مشاور خجالت نکشید. زوج‌های موفق قبل از مراجعه به مشاور، سند طلاق را امضا نمی‌کنند. آن‌ها می‌کوشند تا در اولین فرصت مشکلات را حل کنند.

قانون‌های طلایی ازدواج موفق

۱ – سعی کنید بیشتر از آن که انتظار داشته باشید چیزی از همسرتان دریافت کنید، چیزی به

۲ – زوج‌های موفق فردیت خود را حفظ می‌کنند. بعد از ازدواج، استقلال زوج‌ها کم می‌شود. اگر افراد فرزند داشته باشند روز به روز وابستگی بیشتر می‌شود و گاهی افراد احساس خستگی می‌کنند. زوج‌های موفق می‌دانند حتی اگر به هم علاقه داشته باشند، گاهی احساس خستگی می‌کنند. آن‌ها یکدیگر را تشویق می‌کنند تا همیشه ما نباشند و زمانی را هم برای خود داشته باشند و به کارهای مورد علاقه خود بپردازند. بدین ترتیب زوج فردیت خود را حفظ می‌کند و زندگی، شاداب می‌شود.

۳ – زوج‌های موفق همدیگر را مرکز توجه قرار می‌دهند. آن‌ها یکدیگر را دست کم نمی‌گیرند و همیشه به فکر خوشبختی همسر خود و خانواده هستند. معمولا افراد چند سال پس از ازدواج مانند

سال‌های اول به هم توجه نمی‌کنند. ولی زوج‌های موفق، کارهای کوچک نظیر در اولویت قرار دادن نیازها و کارهای همسر و کارهای بزرگ نظیر

احترام و گوش کردن به حرف‌های یکدیگر را مدنظر قرار می‌دهند. ازدواج، درای تغییرات است. شما اغلب فراموش می‌کنید همسرتان مهم است و به او توجه نمی‌کنید. در عوض به کار، سرگرمی و دوستان اهمیت می‌دهید ولی زوج‌های موفق همدیگر را مرکز توجه قرار می‌دهند.

۴ – زوج‌های موفق روش‌های حل اختلاف را می‌آموزند. جان گاتمن روان‌شناس که ۲۰ سال زندگی زوج‌ها را مطالعه کرده، عامل اصلی موفقیت یا شکست ازدواج را توانایی، یا



می‌شود بعد از کدورت هـا، صمیمیت را به خانه راه داد و در راستای تحقق این مهم با یاری گرفتن از غزلیات مولانا و استخراج راهکارهای کاربردی از آنها و مطابقت دادن آنها با نظریات روانشناختی کنونی؛ به ارائه راه حل های پیشنهادی می پردازیم.

موضوعی که در آغاز پایه به حساب می‌آید، این است که هرکدام از زوجین یا هر دو آنها به تغییرکردن شرایط علاقه مند باشند و انگیزه قابل توجهی برای ایجاد صمیمیت در روابط با همسرشان را داشته باشند.

قاعده دوم این است که اگر فقط یکی از زوجین در به کارگیری فنون پیشنهادی فعال باشد، باز هم در ایجاد صمیمیت توفیق خواهد داشت، هرچندکه با مشارکت هردوی آنها، سریع‌تر به نتیجه خواهند رسید.

موضوع شگفت‌انگیز روش پیشنهادی پیش‌رو، درصورت اجرای دقیق آن این است که تغییرات جامع‌وعمقی درکلیه روابط فرد و در شخص صورت می‌گیرد. موادلزم: یک دفترچه یادداشت کوچک و قلم با یک لیوان آب بردارید.

سکوت بچه ها را جدی بگیرید



محققان می‌گویند حرف نزنن بعضی بچه‌ها می‌تواند به علت وضعیتی موسوم به selective mutism باشد.

این اختلال در واقع نوعی ترس یا فوبیای حرف زدن است که در آن کودک موقع حرف زدن به یک نقطه خیره شده و عضلاتش سفت می‌شود. این حالت با خجالتی بودن کاملا متفاوت است.

این بچه‌ها در خانه به راحتی حرف می‌زنند ولی در شرایط دیگر کاملا ساکت می‌شوند. محققان می‌گویند این وضعیت معمولا از سنین قبل از ۵ سالگی شروع می‌شود ولی می‌تواند تا سنین مدرسه رفتن تشخیص داده نشود. شیوع این نوع سکوت در بچه‌های دوزبانه سه برابر بیش از معمول است که می‌تواند به علت بیشتر بودن میزان استرس در زندگی آنها باشد.

این وضعیت می‌تواند موجب اختلالات جدی در ارتباطات کودک شده و در یادگیری او مشکلاتی ایجاد کند. سکوت اضطرابی می‌تواند همراه با دیگر اختلالات مربوط به اضطراب و یا همراه با اوتیسم بروز کند.

درمان این نوع از سکوت با تغییر در محیط زندگی کودک است. آنها را در مراحل جداگانه در معرض محیط‌های جدید قرار داده و در هر مرحله میزان شلوغی و استرس محیط را بیشتر می‌کنند. در همان حال کودک را از علائم اضطراب و راه‌های مواجه شدن بـا آن آموزش می‌دهند. کلید موفقیت در مواجهه با این افراد وجود یک مربی مورد اعتماد کودک است که با این بیماری آشنایی کامل داشته باشد.

هوای درون خانه تان را سالم کنید

کیفیت هوای درون خانه به عوامل بسیاری بستگی دارد. عوامل بسیاری هستند که می‌توانند بر کیفیت هوای درون خانه تان اثر بگذارند و آن را سالم و یا ناسالم کنند. با خواندن این مطلب با عوامل تاثیرگذار بر هوای درون خانه تان آشنا شوید.

کیفیت بد هوای درون خانه می‌تواند باعث ایجاد یا تشدید بیماری‌هایی مانند عفونت‌های ریوی، سرطان ریه و بیماری‌های مزمن ریوی مانند آسم شود. افرادی که از قبل دچار بیماری‌های ریوی هستند، در معرض خطر بیشتری قرار دارند.

از جمله عوامل آلاینده هوای درون خانه می‌توان به این موارد اشاره کرد:

- دود سیگار
- کپک‌ها و قارچ‌ها
- وسایل خانگی دودزای مانند اجاق‌گاز یا شومینه که تهویه مناسبی ندارند
- دود اتومز ماشین‌ها، موتورسیکلت‌ها یا چمن‌زن‌ها که ممکن است به درون خانه راه یابند
- مواد شیمیایی خانگی
- رنگ کردن تازه خانه
- استفاده اخیر از مواد حشره‌کش
- زباله‌های باقیمانده درون خانه یا گاراژ پیوسته

برای رفع این منابع آلاینده هوای درون خانه به این توصیه‌ها عمل کنید

- بخش‌هایی از خانه را به عنوان منطقه عاری از دود سیگار اعلام کنید. هرگز نگذارید کسی درون خانه سیگار بکشد. از سیگاری‌ها بخواهید برای سیگار کشیدن بیرون بروند.
- غذاهای مانده را دور بریزید، درب سطل آشغال را بگذارید و از طعمه‌های سمی برای کنترل حشراتی مانند سوسک‌ها استفاده کنید.
- از سوزاندن چوب درون خانه خودداری کنید، زیرا این کار به آلودگی هوای درون خانه می‌افزاید.
- از استفاده از شمع‌های بودار یا خوشبوکننده‌ها برای پوشاندن بوی بد درون خانه خودداری کنید. به‌جای آن به دنبال منشأ این بو باشید و آن را پاک کنید و با هوای تازه خانه را تهویه کنید.
- از مواد پاک‌کننده‌ای استفاده کنید که کمتر سمی باشند. مواد شیمیایی خطرناک را درون خانه انبار نکنید.
- برای جلوگیری از رشد کپک‌ها میزان رطوبت خانه باید زیر ۵۰ درصد باشد. اگر رطوبت درون خانه بالاست باید از دستگاه‌های رطوبت‌زدا یا تهویه مطبوع استفاده کرد.

قدرت غافلگیر کننده منفی بافی

حتماً شما هم این کلمات را قبلاً شنیده اید، مخصوصاً در دورانی مثل امروز که روانشناسی مثبت‌نگر محبوبیت زیادی دارد؛ شاد بودن را انتخاب کنید. موفقیت خود را تجسم کنید و موفق شوید. اگر به چیزی باور داشته باشید، به آن دست پیدا خواهید کرد.

همه اینها پیام‌های خوبی هستند که همه جا یافت می‌شوند. اما شواهد علمی نشان می‌دهند وقتی پای رسیدن به اهداف و موفقیت در میان باشد، چنین پیام‌هایی کمک چندانی به ما نمی‌کنند. در عوض، بیش از ۲۰ سال تحقیق و پژوهش گابریل اوتینگن از دانشگاه نیویورک نشان می‌دهد تصویر سازی مثبت می‌تواند نتیجه‌ی مگکوس داشته باشد. این کار ممکن است مغز را با احساس آرامش کاذبی که ایجاد می‌کند فریب دهد و رسیدگی به کارها را برای ما دشوار کند. وقتی بحث انجام دادن کاری در میان باشد، اغلب اوقات این شخصیت‌های منفی نگر هستند که بهترین ترغیب‌کنندگان ما به شمار می‌روند. این مسئله چند علت دارد:

منفی باف ها خود را با چالش‌های پیش رو هماهنگ می‌کنند

فکر کردن به موانع پیش‌رو به شما کمک می‌کند برای غلبه بر آنها به طرح ریزی استراتژی‌های مختلف بپردازید. وقتی مدام به خودتان بگویید همه چیز خوب پیش خواهد رفت، در واقع برنامه‌ای برای خود دست و پا نخواهید کرد. منفی‌نگر ها در مواجهه با دشواری‌ها، از مزیت رقابتی برخوردارند.

منفی‌نگرها دو قدم از بقیه جلوتر هستند

این افراد حتی پیش از آنکه مشکلی پیش بیاید به راه حل آن فکر می‌کنند. شما قادر نیستید موج‌ها را متوقف کنید، اما می‌توانید موج سواری را یاد بگیرید.

افراد منفی نگر خوش‌خیالی را جدی نمی‌گیرند

وقتی اغلب افراد انتظار دارند همه چیز طبق برنامه پیش برود، منفی باف‌ها مشغول تهیه‌ی فهرستی از تمام چیزهایی هستند که ممکن است با شکست مواجه شوند. به ندرت پیش می‌آید حواسشان به چیزی نباشد و همیشه نقشه‌ی جایگزین دارند.

منفی باف‌ها آنقدر که واقع بین‌ها روشن و شفاف هستند، بدبین نیستند

آنها نه تنها قادرند مشکلات را ببینند، بلکه می‌توانند فرصت‌ها را نیز پیش از ظهورشان تشخیص دهند. منفی‌نگر ها در تبدیل کردن شکست به درس، مهارت فوق‌العاده‌ای دارند.

انها خوب می‌دانند چطور خوش‌بینی افراطی و خوش‌خیالی را کنار بگذارند و ببینند واقعا چه اتفاقی پیش‌رویشان در حال رخ دادن است. بنابراین منفی‌نگر‌های تیم شما از آنچه تصور می‌کنید ارزش بیشتری دارند. به یاد داشته باشید هر نوع تفکری ارزش خاص خود را دارد.