

زندگی زوج های خوشبخت چگونه است؟



تیبان: در همه جا صحبت از ارتباطات مناسب زن و شوهر است. چرا ارتباط در زندگی زناشویی دارای اهمیت است. با داشتن آن چه چیزی به دست می‌آید و با نداشتن آن چه چیزی از بین می‌رود؟ زن و شوهرهای موفق و خوشبخت چگونه رفتار می‌کنند؟... ارتباط یکی از ضروریات زندگی است و اگر نباشد جریان زندگی زوج دچار اختلال می‌شود. ارتباط جاده‌ای به سوی صمیمت است و از طریق ارتباط می‌توان به افکار، احساسات و خواسته های طرف مقابل پی برد و مانند قلب سومی است که بین زن و شوهر وجود دارد که می‌تواند پیل سازنده و یا مخرب باشد که در حفظ آرامش، امنیت و درک دنیای یکدیگر به زن و شوهر کمک کند و یا اینکه آنها را از هم دور سازد. از طریق ارتباط می‌توانید پی ببرید همسر شما در چه وضعیتی قرار گرفته است و دوست

و همراه او باشید و یا برعکس.

دو روی ارتباط

زن و مرد به شکل‌های مختلفی با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند. در مدل ارتباطی سازنده زوج درباره مسأله و مشکل با هم صحبت می‌کنند و سعی می‌کنند به یک راه حل سازنده برسند. مسائل و مشکلات را نسبت به وجود یکدیگر کوچک و بی اهمیت می‌شمارند. وجود کشمکش و اختلاف سلیقه به دلیل تفاوت‌های زن و مرد امری طبیعی است. یعنی وجود یسا عدم وجود تضارض کیفیت ازدواج را تعیین نمی کند بلکه مدیریت موفقیت‌های منقاص، تعیین‌کننده کیفیت ارتباطی زوج است. اما شکل ناخوشایند دیگر ارتباط این است که زن و مرد از صحبت کردن با یکدیگر درباره مسائل مختلف خود به دلیل روش‌های نامناسب ارتباطی خسته

یادآوری خاطرات شیرین و زیبا ارتباط را محکم‌تر می‌کند. به همسرتان بگویید چه رفتارهای او نشان‌دهنده این است که شما را دوست دارد تا صمیمت بیشتر شود. یادآوری و گفتگو درباره نکات مثبت یکدیگر ارزش و اهمیت‌تان را در زندگی افزایش می‌دهد. در مورد فعالیت‌هایی که باعث خوشحالی هر دو شما می‌شود، گفتگو کنید و همدیگر را مرکز توجه قرار دهید. و یا کارهای کوچک یکدیگر را خوشحال کنید. اگر در مورد مسأله‌ای احساس خوبی نداشتید، دوستانه درباره آن با هم صحبت کنید. اما نگذارید به یک ناراحتی و زخم تبدیل شود و از یکدیگر حمایت کنید. زوج موفق و خوشبخت کسانی هستند که سعی می‌کنند تا هر دو رشد کنند و شرایط آن را را برای هم فراهم می‌کنند. مسلماً شما در سال‌های ازدواج تغییر می‌کنید. قواعد زندگی در شرایط مختلف تغییر می‌کند، پس ضروری است هر دو تغییر کنید تا روابط در حال تغییر را عوض کنید. انعطاف‌پذیری در زندگی زن و مرد را به سازش بیشتر می‌رساند. در زندگی ممکن است اندیشه‌های منفی وجود داشته باشد. اما زن و مرد مانع آن می‌شوند و سعی می‌کنند جنبه های مثبت زندگی و فردی یکدیگر را پررنگ کنند. و ذهنشان را عادت می‌دهند جنبه های مثبت یکدیگر را مورد توجه قرار دهند.

در مورد فعالیت‌های روزانه خود با یکدیگر گفتگو کنید و همدیگر را در جریان آن قرار دهید و سعی کنید یک گفتگوی آرام داشته باشید و از مشورت و نظر یکدیگر کمک بگیرید تا رابطه خود را عمیق تر سازید و از خستگی و دلمشغولی هم آگاه شوید. یک زوج خوشبخت سعی می‌کند از حالات روحی، احساسی، نیازها و خواسته های فرد مقابل خود آگاه باشد. یک زوج خوشبخت در زندگی سعی می‌کند همیشه تغییر را از خود شروع کند و مسئولیت انتخاب خود را در زندگی فردی و اجتماعی برعهده بگیرد. در رابطه با همسر سعی نکنید او را کنترل کنید و مدام سعی در تغییر او مطابق با خواسته خود نداشته باشید. یکی از اشتباهات بسیاری از همسران در زندگی مشترک این است، مداوم در تلاش هستند که همدیگر را تغییر دهند و هر چندر بیشتر تلاش می‌کنند بیشتر غصه می‌خورند، در حالی که ما نمی‌توانیم دیگران را تغییر دهیم فقط می‌توانیم خودمان را تغییر دهیم. زمانی که شروع به تغییر در خودتان می‌کنید انگیزه بیشتری در فرد به وجود می‌آید تا او هم تغییر کند و زندگی را برای یکدیگر شیرین کند.

می‌شوند و سعی می‌کنند نشان دهند که مسائلمان دیگر برای هم اهمیتی ندارد و بی توجه و بی تفاوت هستند. و یا اینکه مداوم در مورد کوچکترین مسائل با یکدیگر درگیر می‌شوند و همدیگر را مقصر می‌دانند و سرزنش می‌کنند و روز به روز فاصله عاطفی بین آنها افزایش می‌یابد. در چنین ارتباطی زن و مرد نیازمند آموزش درباره چگونگی ارتباط برقرار کردن و بی اهمیت می‌شمارند. وجود کشمکش و اختلاف سلیقه به دلیل تفاوت‌های زن و مرد امری طبیعی است. یعنی وجود یسا عدم وجود تضارض کیفیت ازدواج را تعیین نمی کند بلکه مدیریت موفقیت‌های منقاص، تعیین‌کننده کیفیت ارتباطی زوج است. اما شکل ناخوشایند دیگر ارتباط این است که زن و مرد از صحبت کردن با یکدیگر درباره مسائل مختلف خود به دلیل روش‌های نامناسب ارتباطی خسته

رویای یک مرد درباره همسر آینده‌اش



صادر کرد اما اغلب مردهای امروز، به دنبال همسری می‌گردند که چیزی بیشتر از زنان دیگر دارد. یک مهارت خاص، دانش بالا یا شغلی که به آن افتخار کنند. مردهای امروزی زنانی را دوست دارند که در کنار تعهدات خانوادگی، امور روزمره کار و فعالیت‌های اجتماعی اش را هم جدی بگیرد. این موضوع به آن‌ها ثابت می‌کند آن زن قادر است زندگی خود را پیش ببرد و بیش از زنان اطرافش توانمند است. جاه طلبی هم برای مردان دلیل دوست داشتن یک زن است؛ زنی که برای رسیدن به اهدافش تلاش می‌کند و به سادگی عقب نشینی نمی‌کند.

● باید نیمی از مشکلات مال شما باشد

سال‌ها از روزگاری که مردها بار خانه را یک تنه به دوش می‌کشیدند گذشته است. مردهای امروزی دوست دارند زن شان دوشادوش آن‌ها حرکت کند، بجزان های خانه را بشناسد و گاهی مانند آن‌ها استرس های زندگی بعد از ازدواج را به دوش بکشد. آن‌ها دوست ندارند تنها فکر کنند، تنها تلاش کنند، تنها نگران باشند و تنها عمل کنند. مردهای امروز به دنبال همسری هستند که در تمامی این لحظه‌ها

کنارشان باشد و این مشکلات را مشکلات خودش باندند، نه این که اگر کاری برای حل کردن شان می‌کند آن را یک لطف تلقی کند.

● باید با فامیل و دوستان همسران دوست باشید

جنس از زندگی مجردی در سال‌های بعد از ازدواج سخت ترین اتفاقی است که می‌تواند برای یک مرد بیافتد. مردها از تنهایی بعد از ازدواج می‌ترسند. آن‌ها دوست دارند روابط قبلی شان را این بار در کنار همسرشان تجربه کنند. رابطه با خانواده و اعضای فامیل شان و همین طور دوستانی که حضورشان برای آن‌ها اهمیت دارد. هیچ مردی نمی‌تواند بدگوی علیه دوست یا خانواده اش را تحمل کند و تمام عمرش را تنها و تنها با همسرش بگذراند. آن‌ها ترجیح می‌دهند با ازدواج خانواده پیشین شان بزرگ تر شوند نه این که از یک خانواده بیرون بروند و خانواده تازه ای را بسازند. اغلب مردها در ارتباط داشتن با آدم‌های تازه و شرایط تازه کمی مشکل دارند. آن‌ها دوست دارند، زن شان روابط اجتماعی خوبی داشته باشد و آن‌ها را در پیوند زدن به این

انتخاب عطر بر اساس جنسیت



تیبان: پوست آقایان با پوست خانم‌ها تفاوت‌هایی جزئی دارد. پوست آقایان ضخیم‌تر، تیره‌تر و پرموتر است. اما آیا تقسیم‌بندی عطرها بر اساس مردانه و زنانه به خاطر این تفاوت‌های جزئی در پوست آنها است؟

برخی تحقیقات نشان داده‌اند که پوست خانم‌ها و پوست آقایان حتی از نظر میزان ترشحات چربی هم تفاوت‌چندانی با هم ندارند. پس پوست زن با مرد چه فرقی دارد که عطرها را به دو دسته مردانه و زنانه تقسیم‌بندی کرده‌اند؟ حقیقت آن است که پوست بدن هر انسانی شیمی‌محصنر به فرد خودش را دارد. بنابراین هر شخصی صرف‌نظر از اینکه مرد باشد یا زن باید عطر مناسب خودش را پیدا کند. به راستی چه کسی این تقسیم‌بندی را انجام داده است؟ پاسخ: جامعه جامعه این تقسیم‌بندی را انجام داده است. یعنی خودمان! جامعه گفته که زن باید ملایم و لطیف باشد و بوی گل بدهد. جامعه گفته که مرد باید قوی باشد و بوی تیناکو، چوب هیزم و چرم بدهد. تا ۱۰۰ سال پیش چیزی به اسم عطر مردانه و عطر زنانه وجود نداشت و هر کس به سلیقه خودش عطر انتخاب می‌کرد. اما از قرن ۱۹ به بعد روز به روز این مرزها جاتر شد. امروزه حتی خود کلمه عطر هم ویژگی زنانه به خود گرفته. خیلی جاها اگر بگویید عطر مردانه انتقاد می‌کنند که نه عطر مال زن هاست. برای مردها باید بگویید ادولکن!

البته به هیچ وجه توصیه نمی‌شود که در انتخاب جنسیت عطر کاملاً بی تفاوت باشید. به عبارت دیگر اگر آقا هستید و نمی‌خواهید شرمساری بوی زنانه دادن در جامعه گریبتان را بپذیرد، عطر زنانه استفاده نکنید.

انتخاب عطر بر اساس فصل سال

عطرهای مناسب هوای گرم

عطرهایی که بهتر است در روزهای گرم و آفتابی استفاده شوند، با عطرها که مناسب روزهای سرد زمستان‌اند، یکسان نیستند. در روزهای گرم تابستان برای ماندگاری بوی عطر باید به دفعات بیشتری از آن استفاده کنید. با این حساب، بهتر است که در فصل گرم از عطری استفاده کنید که ماندگاری بیشتری داشته باشد.

در فصل گرم، استفاده از رایحه‌های خنک و ترش، تلخ و سرد، جنگلی و وحشی بسیار خوشایند است. استفاده از رایحه های خنک و ترش در فصل تابستان، سرمای خوشایندی را به شما و اطرافیان‌تان منتقل می‌کند و در نتیجه از حس گرمای محیط می‌کاهد تا به یک حس تعادل دمایی برسید.

عطرهای مناسب هوای سرد

ماندگاری عطرها در هوای سرد بیشتر است. یعنی در پاییز و زمستان با توجه به دمای پایین هوا، الکل موجود در عطر دیرتر تبخیر می‌شود. در فصل‌های سرد سال، بهتر است از رایحه‌های سنگین مانند عطره‌های شیرین، تند و تلخ استفاده کنید.

چگونه یک عطر مناسب بخریم؟

برای انتخاب عطر به اولویت‌های خود اهمیت دهید. اگر از بوی گل لذت می‌برید، بهتر است عطرهایی با این رایحه را امتحان کنید. سردرد نگیرید. از عطرهایی که باعث سردرد یا بروز حالت‌هایی ناخوشایند در شما می‌شوند، اجتناب کنید. به جای آن می‌توانید از عطره‌ای با بوی میوه استفاده کنید که هم سبک هستند و هم تازه. عطرهایی که رایحه سبب، توت و هندوانه دارند، گزینه‌های مناسبی هستند. پوست‌های چرب، بیشتر بوی عطر را روی خود نگه می‌دارند. اگر پوستان خشک است، اول از لوسیون بدون بو استفاده کنید و بعد از خشک شدن آن، عطر بزنید. با تغییر درجه اسیدی بدن بوی عطر تغییر خواهد کرد. عطرهایی انتخاب کنید که در صورت این تغییر، بوی بدی نداشته باشند. برای آقایان عطرهایی با رایحه وانیل و دارچین تاثیرگذار هستند. اگر به عطر حساسیت دارید. می‌توانید از صابون‌های عطری برای شستشو استفاده کنید. بوهای کلاسیک ماندگارند. هرگز قدیمی و زننده نمی‌شوند و همچنان از عطره‌های محبوب هستند. غرق نشوید. نکته مهم‌تر اینکه هرگز خودتان را در عطر غرق نکنید، زیرا یک بوی خوش هم اگر بیش از حد باشد، آزاردهنده می‌شود.

عطرها خطر دارند؟

عطرهای سمی: بعضی از مواد شیمیایی به کاررفته در عطر سمی هستند که آثاری مثل دود سیگار دارند و برای محیط زیست و بدن انسان مضر هستند. بعضی از افراد به این مواد حساس‌ترند و با استفاده از آنها، دچار سردرد و مشکلات سینوسی و حتی تنگی نفس می‌شوند که آنها را از زدن عطر عاجز می‌کند. این مواد مضر مستقیم وارد خون می‌شوند و اگر مستقیم روی پوست زده شده باشند یا حتی روی لباس، می‌توانند جذب بدن شوند. البته استشاق بخارهای سمی عطرها، اصلی‌ترین راه وارد شدن این مواد به بدن است.

تاثیر عطر بر مغز: تاثیر دیگر عطر روی مغز است که می‌تواند آسیب‌زننده باشد و حتی بعضی از عطرها مثل موادمخدر عمل و فرد را دچار اعتیاد به عطر می‌کنند.

چند نکته مهم درباره نحوه استفاده از عطرها

عطر را در نقاط نبض دار بدن استفاده کنید. نقاطی که جریان خون قوی بر پوست گرم‌تر از دیگر نقاط می‌باشد مانند: مچ دست و پشت گوش و قفسه سینه و گردن و داخل آرنج‌ها عطر را بصورت چندلایه استفاده کنید. تا ماندگاری آن افزایش یابد. پس از ۴۳ ساعت معمولاً باید مجدداً به خودتان عطر بزنید. عطر را در هوا روبه‌روی خود اسپری کرده و از آن عبور کنید با این کار عطر به طور یکنواخت روی بدن می‌نشیند.

سنگ صبور بودن هم اندازه دارد!

البته اصلاً بد نیست گاهی به درد دل یک دوست یا آشنا گوش دهید اما اگر این درد دل‌ها همیشه باشد اصلاً به سود شما نخواهد بود و البته دوستان هم نفی نمی‌برد.

نسخه نیچید

همکاران در حالی که به شدت از دست ریاستان عصبانی است پیش شما می‌آید و شروع به بدگویی از ریاستان می‌کند و شما هم با او همراه می‌شوید و در حالی که به او حق می‌دهید عصبانی و ناراحت باشید، شروع به بدگویی از ریاستان می‌کنید تا او آرام کند. اگر شما چنین رفتاری را در این شرایط پیش می‌گیرید، باید بگوییم رفتارانتان درست نیست و شما ناخواسته نه تنها ممکن است به شرایط بد

شدید. شاید به این ترتیب دوستان متوجه شود شما هم مشکلات و سختی‌های خود را در زندگی دارید. شاید بگویید دل‌تان نمی‌آید این کار را انجام دهید و ترجیح می‌دهید همچنان تا بد سنگ صبورهمیشگی این دوستان بمانید، اما واقعیت این است که با چنین تصمیمی در واقع در حق خودتان ظلم می‌کنید چرا که شما می‌توانید به این فرد کمک کنید و با گوش دادن دائمی به این درد دل‌ها در واقع مدام خود را در معرض انرژی منفی قرار می‌دهید و این کار به مرور می‌تواند باعث ناامیدی، بدبینی و بی‌حوصلگی شما شود. بهتر است این فرد از کمک یک مشاور یا روان‌شناس برای حل مشکلات خود بهره بگیرید. شما حق دارید زندگی شاد و آرامی داشته باشید.

بی‌توته: آیا شما تاکنون نقش سنگ صبور کسی را داشته‌اید؟ اصلاً هرگز بای درد دل دوست و آشنا می‌نشینید؟ اگر پاسخ‌تان مثبت است، بد نیست به این پرسش‌هم جواب دهید که در این شرایط چگونه واکنش نشان می‌دهید و برای کمک یا فردی که با شما درد دل می‌کند چه می‌کنید؟ فقط شنونده هستید؟ شاید باور نکنید اما خیلی از ما در مواجهه با درد دل‌های دیگران رفتاری احساسی پیش می‌گیریم که گاهی به ضرر فرد مقابل و حتی خودمان تمام می‌شود. ممکن است برخی از افراد که همواره ناراحتی دارند، سراغ شما بیایند و همیشه کلی درد دل داشته باشند و تا چشمشان به شما افتد، شروع به درد دل کنند و حتی در این بین گاهی یادشان برود حالی هم از شما بپرسند تا جایی که بعد از هر دیدار با این فرد از انرژی و شادی خالی شوید. اگر شما هم چنین افرادی می‌شناسید

و سوءتفاهم‌های همکاران دامن بزنید بلکه ممکن است خودتان هم وارد بازی ای شوید که شاید به ضررتان تمام شود. متأسفانه گاهی درد دل‌ها بوی بدگویی به خود می‌گیرد و بهترین گزینه این است که در این شرایط شما شریک بدگویی‌ها نشوید. اما رفتار درست چیست؟ اگر احساس کردید درد دل طرف مقابل بیشتر رنگ و بوی بدگویی دارد، بهتر است شما تنها به صحبت‌های او گوش بدهید اما او را تایید یا رد نکنید. تنها کافی است نشان دهید به حرف‌های او گوش می‌دهید و احساسات او را درک می‌کنید اما نیازی نیست در مورد رفتار رئیس یا همکاران قضاوت داشته باشید، در واقع تنها کافی است با او همدلی داشته باشید.

گوش دادن نیاز به مهارت دارد

وقتی پای درد دل به میان می‌آید سه واژه «همدلی»، «همدردی» و «همزبانی» معنا پیدا

می‌کند. همدلی در واقع یک مهارت است، مهارتی که شامل درک احساسات طرف مقابل می‌شود اما بدون قضاوت، تأیید و یا رد، در واقع در همدلی نیازی نیست ما نظری درباره صحبت‌های طرف مقابل بدهیم. اما همراهی همان طور که از خود واژه اش مشخص است به معنای این است اگر کمکی از دستمان بر می‌آید برای فرد انجام دهیم.همدردی هم وقتی معنا پیدا می‌کند که برای کسی رنجش و ناراحتی پیش آمده و نیاز به همدردی دارد. به طور مثال فرض کنید همکارتان فرزند بیماری دارد و رئیس‌تان به او مرخصی نمی‌دهد و می‌گوید باید اول کارش را تمام کند. اگر شما قبول کنید به جای او سرکار بمانید و کارهایش را انجام دهید با او همدردی کرده‌اید و یا اگر قبول کنید با او فرزندش را رد پزشک ببرید با او همراهی کرده‌اید.