

سبک ار تباط



کلام ما عمای معجزه گر زندگی مشترک است

همسر م!من هستم، آرام باش

تمام خستگی ها را از تن همسران بیرون می کند، پیامبر اکرم(ص) می فرماید: «این سخن مرد که به همسرش بگوید تو را دوست دارم، هرگز از قلب همسرش خارج نخواهد شد.»

اگر همسران سر حال نبود یا اینکه ناراحت بود، می توانید با بیان جملاتی نظیر «دوستت دارم»، «از زندگی ام کنار تو لذت می برم»، «تو همیشه برای من زیبایی»، «من همیشه خدا را برای داشتنت شکر می کنم» و... حال او را به سمت عالی شدن سوق دهید. با این جملات به او بفهمانید که تنها کسی است که می توانید حرف های دلتان را به او بزنید.

تعریف های درست و عاشقانه

از جملات بسیار تأثیر گذار در روح و روان همسران تعریف و تمجیدهای شما از اوست. این تعریف ها و تمجیدها نباید اغراق آمیز باشد. فقط کافی است موارد مثبت زندگی مشترک تان را با صدای بلند اعلام کنید. مثلاً از اینکه همیشه خانه تمیز و مرتب است از همسر تان تشکر کنید و آن را به زبان آورید. اگر غذایش خوشمزه است، اگر لباس یا رنگ مویش زیباست، آنها را جلوی فرزندان خود و با لحنی عاشقانه به همسر تان بگویید قطعاً معجزه می کند. زن ها دوست دارند همسرشان به زیبایی ظاهری شان اشاره کند، او را ستاید، به گونه ای که فقط او مالک زیبایی در دنیاست. کافی است گاهی جزئیات را مطرح کنید و به او بگویید چه چیز در او زیباتر است اینگونه تعریف اثر بهتری دارد.

زن ها دوست دارند در نگاه همسرشان متفاوت و خاص باشند. اینکه او ویژگی هایی دارد که منحصر به اوست. روی ویژگی های مثبت همسر تان تأکید کنید و آنها را مرتب به او بگویید. با این کار او بر همان ویژگی بیشتر تمرکز و برای پر رنگ تر و عالی تر شدن آن تلاش می کند.

■ **من هستم، آرام باش**
هر زنی، هر چقدر هم مستقل باشد، به مردی که به او احساس امنیت دهد نیاز دارد. مردی که آرامش داشته باشد تا بتواند اوضاع را به درستی بسر و سامان بخشد

زهر ا سروری

کلام ما عمای معجزه گر ماست و می تواند عشق و علاقه را به همسرمان روز افزون کند. بی شک زیبایی کلام در هر موقعیتی ضروری است. اگر کلامی به زیبایی منتقل شود، مانند کار خواهد شد. سخن گفتن از بزرگ ترین وجه ممیزه انسان هاست. این یکی از بزرگ ترین نعمت هایی است که در اختیار انسان قرار گرفته است. انسان باید هنگام سخن گفتن کمی تأمل کند و بجا و مناسب سخن گوید. پس زیبا سخن گفتن در بر خور د با هر شخصی بسیار اهمیت دارد. در این نوشتار از جملات زیبایی که می تواند تأثیرات شگفت انگیزی در زندگی مشترک تان ایجاد کند، گفته شده است. اینگونه کلمات می تواند حس بسیار مطلوب و تأثیر گذاری را در رابطه تان ایجاد و زندگی تان را به زیبایی متحول کند. این کلمات معجزه گر می تواند در کنار رفتار مناسب شما عشقتان را در قلب همسر تان تثبیت کند و باعث شود تا با همه وجود احساس خوشبختی کنید. پس کافی است این جملات شگفت انگیز را بشناسید و آنها را هر روز به همسر تان بگویید.

«دوستت دارم» معجزه آفرین است

درست است که شنیدن این جمله برای مردان هم حس رضایت مندی دارد اما خانم ها به شنیدن این جمله بسیار علاقه دارند بنابراین هر روز به خود یاد آوری کنید که به همسر تان بگویید دوستت دارم. هر چقدر هم از عمر زندگی مشترک تان گذشته باشد باز به همان اندازه شنیدن این جمله تازگی و شیرینی دارد. اینگونه جملات باعث احساس امنیت و آرامش خاطر زن می شود. به این صورت او جایگاه خود را در قلب و زندگی همسرش می داند. هر گز نگویید: «وقتی سسر کار می روم، وقتی برای منزل خرید می کنم و... خودش می فهمد که دوستش دارم.» او نیاز به شنیدن این جمله از زبان شما دارد. این جمله

سبک ازدواج

زهر ا عبیدی خان*

اجتماعی بودن جزئی از فطرت انسان است و خداوند آن را در وجود آدمی نهادینه کرده است. در آموزه های دینی هم بر زندگی اجتماعی و انتخاب همسری مناسب به عنوان یکی از نیازهای اساسی و همچنین یکی از اصلی ترین منابع تأمین امنیت و ارضای نیازهای جسمی و روانی تأکید بسیار زیادی شده است. در جوامع سنتی گذشته، کمتر شاهد پیچیدگی هایی بودیم که امروزه در مسیر ازدواج جوانان وجود دارد. با توجه به اینکه در قدیم ویژگی های فرهنگی و فضای اجتماعی به گونه ای بود که بیشتر ازدواج ها به صورت درون گروهی و خویشاوندی صورت می گرفت و مسئله شناخت و تشابه فرهنگی کمتر منجر به ایجاد مشکلات در این زمینه می شد. علاوه بر این از نظر اقتصادی، ازدواج جوانان با صرف هزینه های ناچیز و استعانت از والدین صورت می گرفت و برخی از مسائلی که امروزه گریبانگیر جوانان در زمینه ازدواج است، از قبیل میزان مهریه های سنگین و مبالغ هنگفتی که جهت خرید لوازم غیر ضروری در چهیزیه اعمال می شود، عملاً کمتر دیده می شد و این روند به صورت یک فرهنگ جامع از سوی آحاد مردم جامعه مورد پذیرش قرار گرفته بود.

در جوامع سنتی گذشته، حمایت های خانوادگی و اجتماعی در زمینه های مادی و معنوی و پذیرش آن از سوی جوانان به راحتی انجام می گرفت، به گونه ای که فرزندان نیز می پذیرفتند تا خانواده های خود در یک منزل مشترک زندگی کنند و از نظر شغلی نیز عمدتاً به مشاغل پدری پرداخته و از نظر اقتصادی و اجتماعی مشارکت بیشتری را یکدیگر داشتند. در نتیجه خانواده و فرزندان آنها تنش های روانی کمتری در این زمینه متحمل می شدند. همچنین در گذشته بسیاری از

از جملات بسیار تأثیر گذار در روح و روان

همسر تان تعریف و تمجیدهای شما از اوست. این تعریف ها و تمجیدها نباید اغراق آمیز باشد. فقط کافی است موارد مثبت زندگی مشترک تان را با صدای بلند اعلام کنید. مثلاً از اینکه همیشه خانه تمیز و مرتب است از همسر تان تشکر کنید و آن را به زبان آورید



بنابراین کافی است رفتار تان کاملاً گویای این جمله باشد. باید حاینگر باشید و در قالب کلمات این حمایت و امنیت را به همسر خود بفهمانید. فراهم کردن امکانات به تنهایی کافی نیست. شما باید با رفتار و گفتار تان حمایت تان را از همسر خود اظهار کنید. هنگامی که همسر تان دچار اضطراب یا نگرانی است، کافی است یک جمله به او بگویید که من هستم، آرام باش و از چیزی نترس. گفتن این جمله ساده به میزان قابل توجهی از اضطراب همسر تان می کاهد.

■ **با زیباترین کلمات از همسر تان قدر دانی کنید**
شاید در باور سطحی معتقد باشیم که مردان به علت جنس قوی و توانایی مردانه و کمتر احساسی بودنشان نسبت به زنان نیازی به شنیدن تشکر ندارند، بلکه برای هر کار و تلاشی که برای شما و زندگی مشترک تان انجام می دهند از او تشکر کنید و نگویید که او به وظیفه اش عمل کرده و احتیاج به تشکر نیست. از همسر تان تشکر کنید و به وی بفهمانید که قدر دان زحمات او هستید. هر مرد هر قدر قوی باشد و احساسات خود را به ظاهر بروز ندهد، در درون خود دوست دارد که همسرش از کارها و خدمات او تشکر کند و تلاش او هر چند کوچک در زندگی مشترکشان دیده شود. می توانید از همسر تان با بیان جملات ساده و با لحن بسیار با احساس تشکر کنید. مثلاً از او به خاطر اینکه شما را هر روز صبح به ایستگاه می رساند تشکر کنید. هنگام خرید برای منزل از او تشکر کنید که با وجود خستگی هایش خرید خانه را انجام داده است. امام سجاده(ع) می فرماید: «روز قیامت خداوند متعال به بعضی از بندگان می فرماید آیا شکر فلان کس را به جا آوردی؟ عرض می کند پروردگار! من شکر تو را به جای آوردم. خداوند می فرماید چون شکر او را به جا نیاوردی شکر مرا هم به جا نیاورده ای. شکر گزار ترین شما در پیشگاه خداوند کسی است که

که او باید بداند در نگاه شریک زندگی اش بهترین مرد دنیاست و تکرار نشدنی و بی نظیر است. مهم است که همسر تان بداند در نگاه شما قوی و قابل اتکاست و دنیای شما با همه افراد و داشته هایتان بدون او یک حامی مهربان ناقص است.

همیشه به تو افتخار می کنم

در موقعیت های مختلف به همسر تان نشان دهید که به او افتخار می کنید و همواره به او در مقابل دیگران نیز نشان دهید که همسر تان بهترین در دنیاست. برخی مواقع بسیار ساده به او بگویید که به او افتخار می کنید و پازل خوشبختی تان با حضور او کامل شده است. در مقابل دیگران بگویید که به همسر تان افتخار می کنید. این جمله شما حس غرور همسر تان را در دلش شعله ور می کند. به ویژگی های مثبت شوهر تان دقت کنید. آنها را بیان کنید و به آنها ببالید.

همدای را که گرتنی خیلی دوست دارم

اگر همسر تان برای شما هدیه گرفت با باز کردن هدیه و بیان اینکه چقدر این هدیه را دوست دارید و این همان چیزی است که می خوستید یا مدت هاست در فکر داشتن آن بودید همسر تان را ذوق زده کنید. با این کار او برای تهیه کادو بیشتر ترغیب خواهد شد. مهم نیست که آیا از این هدیه خوشتان آمده یا از ارزش مادی کمی دارد یا زیاد، به هر حال از او تشکر کنید قبل از رسیدن پیام خاص درباره چیزهایی که دوست دارید داشته باشید به او بگویید تا او برای خرید ایده های شما کمک بگیرد.

■ **از صحبت کردن با تو همیشه لذت می برم**
همواره برای صحبت کردن با همسر خود زمان بگذارید و به او یادآوری کنید که از صحبت با او بسیار لذت می برید. به همسر تان بگویید: «تو شنودهای عالی برای حرف های من هستی.» به این صورت همسر تان به نقش حامی و پشتیبان خود در زندگی بی می برد. به او بگویید: «خیلی خوش تییی، خیلی باحالی، خیلی شیطونی و...» به کار بردن این کلمات با رعایت ادب و احترام باعث عمیق تر شدن صمیمیت از نظر همسر تان می شود.

چه بسا آموزش مهارت های زندگی از دوران کودکی در مدارس و... می توانند نقش مؤثری را در جهت بهبود شرایط ازدواج جوانان ایفا کنند. ترغیب و تشویق جوانان و خانواده ها به استفاده از این مراکز جهت حل مشکلات اجتماعی از جمله مسئله ازدواج امری ضروری است. با توجه به اینکه دخترها و پسر ها در بحث ازدواج نقش اصلی را ایفا می کنند، بدون شک پرداختن به مسائل مربوط به این قشر و اقدام در جهت حل این مشکل، بدون در نظر گرفتن نقش آنها امکان پذیر نیست.

مسئولیت پذیری و قبول وظایف مربوط به خود، حفظ آرامش روانی، کسب مهارت های زندگی و روابط بین فردی مؤثر، قبول حمایت های خانواده از قبیل پذیرفتن زندگی در کنار آنها، استفاده بهینه از منابع موجود و صرفه جویی و تلاش در کاهش هزینه ها از عوامل مهم دیگر تأثیر گذار در حل مشکلات پیش روی ازدواج آنها به شمار می آید. همچنین تغییر الگوهای رضایت مندی و کاهش توقعات بیش از حد طرفین و رهایی از تفکرات آرمانی و ایده آل نسبت به زندگی مشترک که دست نیایی به آن عملاً غیر ممکن و دور از واقعیت است، باید مدنظر قرار گیرد. سوق یافتن طرز تلقی جوانان به سوی خارج شدن از حالت منفعلانه و گسترش عزت نفس و کسب استقلال روانی و شغلی نیز از عوامل مؤثر دیگر در حل این مشکل خواهد بود.

توجه به این نکته که می توان تحصیلات را در دخترها همزمان با زندگی مشترک به انجام رسانید و در پسر ها آن را به بعد از ورود به بازار کار موکول کرد و پذیرش آن از سوی والدین و خانواده همسر آینده و حتی جامعه حائز اهمیت است.

✽روانشناس

کوتاه مثل زندگی



تصمیم بزرگ

حسین گل محمدی

بعض گلویش را می فشرد و رنگ از چهره اش می برد. چند روزی از غذا خوردن افتاده بود و احساس ضعف و سستی شدیدی می کرد. فکر ماجرای امشب و اتفاقاتی که ممکن بود بیفتد یک دم او را آرام نمی گذاشت. اگر پدر به آنها بله می گفت، اگر آنها از او خوششان می آمد و اگر های دیگری که ممکن بود برای همیشه زندگی او را تباه کند. او جرئت نداشت روی حرف پدر حرفی بزند. او اصلاً زبان اعتراض نداشت که بتواند چیزی بگوید. حیا و خجالت اجازه نمی داد حتی در چشم های پدر نگاه کند، چه رسد به مخالفت! پس چه کار باید می کرد؟ از دلش را به چه کسی باید می گفت؟

با مادر هم نمی توانست حرفی بزند، خجالت می کشید و شاید اگر به او می گفت اوضاع بدتر هم می شد. برادرش هم اگر بویی می برد غیبتی می شد و غائله ای به پا می کرد. اضطراب و نگرانی سراسرای وجودش را گرفته بود. جلوی آینه رفت و به خودش نگاهی کرد. از زیبایی خودش بدش آمد. قطره اشکی روی گونه اش نشست، با صدایی لرزان با تصویر خودش حرف زد: «چکار می خدای بکنی؟...»

چند ساعت دیگه خواستگار و فک و فامیلش از راه می رسن... خدا یا دارم از دلشوره می میرم.»

تصویر دیگری در آینه پیدا شد. برگشت و پشت سرش را نگاه کرد. مادر بزرگ بود که با چهره ای آرام نگاهش می کرد. خود را به آغوش او سپرد

سبک تعامل

عوامل مؤثر در رضایتمندی زوجین از زندگی مشترک

قوام زناشویی با دوام صمیمیت

در همان سطح وجود دارد اما آمار نسبت رضایتمندی زنان رو به کاهش می رود.

اگر به عقب نگاهی بیندازیم می بینیم که در گذشته ای نه چندان دور رضایت زن و شوهر از زندگی بسیار بالاتر بوده است و با توجه به تحقیقات و پژوهش هایی که در این زمینه به عمل آمده است می توان یکسری عوامل را در رضایتمندی زناشویی دخیل دانست: ثبات، انتظارات اجتماعی، رشد شخصیت، شادی، رضایت، سازگاری، یکپارچگی، ابراز محبت و عشق زوجین به یکدیگر و... زن و شوهر می توانند در تمام مراحل و لحظات زندگی همچون اوایل و آغاز زندگی مشترکشان با گفتن جملاتی سرشار از مهر و محبت، عشق و علاقه خود را به یکدیگر ابراز کنند. بسیاری از مشکلات از اینکه زن و شوهر به اندازه کافی به هم ابراز علاقه نمی کنند و یکدیگر را از این نعمت محروم می کنند، ناشی می شود.

مرد باید به همسر خود احترام بگذارد به ویژه در بین جمع و زن، علاقه او را به زندگی زناشویی این احترام اگر با محبت و صمیمیت همراه باشد، تأثیر بیشتری خواهد داشت. این احترام به زن، علاقه او را به زندگی زناشویی چند برابر کرده است و به خاطر همین در زندگی فداکاری و از خودگذشتگی در برابر مشکلات از خود نشان می دهد، چون می داند مردی بسا معرفت و قدرشناس در کنارش وجود دارد. در پژوهشی که در سه کشور امریکا، فرانسه و روسیه از سوی محققان انجام شد، این نتایج به دست آمد که ۷۰ تا ۹۰ درصد زنان احترام متقابل را مهم ترین مسئله در رضایت زناشویی خود عنوان کرده بودند.

همچنین نباید از اهمیت تأثیر تعامل و ارتباط با گروه های اجتماعی خارج از خانواده بر رضایت و موفقیت زندگی زناشویی غافل شد. پژوهش ها نشان می دهد ارتباط مثبت میان سازگاری اجتماعی و سازگاری زن و شوهر که در زندگی خود موفق و سازگار تر بوده اند، در تعاملات اجتماعی دارای موفقیت رضایت

و سازگاری با اجتماع نیز بوده اند. فرجام سخن اینکه زن و شوهری می توانند از زندگی زناشویی خود رضایت و لذت کافی ببرند که بتوانند در برابر مشکلات و تنش ها واکنش های درست و مثبتی نشان دهند.