

## آیا رابطه شما و همسران درست است؟

همسران همواره اینگونه فکر می کنند که آیا رابطه آنها یک ارتباط سالم و درست است؟ روزنامه ها و مجله ها

<b>همسرانه</b>
<b>ریحانه دوستدار</b>

و سایت های اینترنتی پر هستند از مطالبی درباره انواع رابطه ها و الگوهایی که برای رابطه های خوب و بد وجود دارند. این مسأله باعث می شود که آدم ها دائماً خود را در رابطه ارزیابی کنند و موقعیت خود را با دیگران مقایسه کنند. اما برای اینکه مطمئن شوید در یک رابطه درست و سالم قرار دارید فقط کافی است به چند نشانه دقت کنید. اگر...

**چیزی را پنهان نمی کنید:** هر چیزی مثل رابطه قبلی، پول، وام و قرض، بیماری و مشکلات ژنتیکی، بچه، ازدواج قبلی، تمایل به مهاجرت، موفقیت ها یا شکست های قبل، گرایش های جنسی یا مشکلات جنسی باید برای فردی که در رابطه عاطفی با شما قرار دارد مشخص باشد. اگر نمی توانید هر کدام از این موارد را به دلایل مختلف با همسران یا کسی که با او وارد ارتباط عاطفی شده اید مطرح کنید ارتباط شما سالم نیست. یا حقیقت را بگویید یا بیشتر به این رابطه فکر کنید.

**او را از دیگران پنهان نکرده اید:** اگر دوست ندارید و به هر دلیلی نمی توانید یا نمی خواهید همسران یا دوستان را به دیگران بویژه افراد نزدیک و مهم زندگی تان معرفی کنید این یک زنگ خطر برای ارتباط شماست. معمولاً ما کسی را که دوست داریم، با اشتیاق به دیگران معرفی می کنیم و از آشنایی او با خانواده، دوستان و همکارانمان خوشحال می شویم. اگر او را از دیگران پنهان نکرده اید و احساس خوبی از همراهی با او دارید رابطه شما سالم است.

**از روابط و خشمگین نمی شوید:** حسادت به کسانی که در ارتباط با همسر یا دوستان قرار دارند نشانه عدم اعتماد شما به رابطه است. اگر دائماً مراقب هستید که او چه می کند؟ به دوست یا همکارش چه می گوید و خودتان را با آنها مقایسه می کنید ممکن نیست که در این ارتباط خوشحال باشید.

**آرام هستید:** اگر در رابطه به طور کلی احساس آرامش می کنید. شادی درونی احساس می کنید و از حضور در رابطه ناراحت نیستید این به معنای آن است که به احتمال بسیار زیاد در رابطه درستی قرار گرفته اید. اما اگر در هر دعوا یا درگیری زنانشویی شما یا همسران با خشونت رفتار می کنید، به دیگران آسیب می زنید و به طور کلی پرخاشگر هستید مسلماً در یک رابطه سالم قرار ندارید.

**او برای خودش می خواهد:** اگر وابستگی شما به همسران به این دلیل است که او مشکلات عاطفی یا خانوادگی تان را حل می کند، خرج تان را می دهد، عامل موفقیت ها است، موقعیت اجتماعی تان را بهتر می کند، محافظ شما در اجتماع یا خانواده است و یا چون فقط مورد تأیید خانواده شماست این ارتباط به هیچ وجه درست و منطقی نیست. لاف تازمانی که او به این دلایل در زندگی شما حضور دارد نمی تواند به رابطه سالم فکر کنید.

**همه زندگی او نیستید:** هیچ کس نمی تواند همه چیز یک نفر دیگر باشد و اصلاً چرا باید این طور باشد؟ این کسالت بار است و نشانه یک رابطه بیمار است. آدم ها علاقه مندی های متفاوتی دارند. لازم نیست همه از یک چیز لذت ببرند و یا از یک چیز بدشان بیاید. هر آدمی هویت خودش را دارد.

**درباره ضروریات حرف می زنید:** در یک رابطه سالم شما درباره پول، بچه، مسائل سیاسی، اجتماعی و مذهبی حرف می زنید؛ حتی اگر در این موضوعات با هم اختلاف نظر داشته باشید.

**همه چیز عادلانه است:** تا زمانی که همه امور مشترک زندگی بین شما و دیگری عادلانه تقسیم شده است و یک نفر زیر بار مسئولیت ها قرار نگرفته رابطه شما درست پیش خواهد رفت. اما اگر یکی از شما تحت فشار است، نیازهایش نادیده گرفته می شود، بیش از اندازه گذشت می کند و خواسته هایش انکار می شوند و باید مدیریت رابطه را هم به عهده بگیرد این ارتباط سالم نیست.

بیشتر ما از نسلی هستیم که در آن همیشه سکوت کردن، صبوری و دم نزدن و شکایت نکردن یک ارزش زنانه تلقی می شده و از کودکی یادمان داده اند که دختر خوب کسی است که غر نمی زند، مخالفت نمی کند و همیشه با همه چیز کنار می آید؛ اما واقعیت این است که این ابراز نکردن احساسات و عقاید یکی از مهم ترین دلایل افسردگی، پایین بودن عزت نفس و اعتماد به نفس است. چنین تربیتی که این روزها هم کم و بیش آن را می بینیم منجر به بروز ناگهانی خشم و انفجار احساسات منفی می شود. احساسات بیان نشده بالاخره یک روز فوران می کنند و به خود فرد و اطرافیان او آسیب می زنند. اگر می خواهید دخترتان قربانی این تربیت ناصحیح نباشد، سعی کنید با به کار بستن روش های زیر به او در ابراز احساساتش کمک کنید تا شخصیتی سالم تر داشته باشد.

**۱-** به دخترتان طریقه درست ابراز احساساتش را یاد بدهید. اگر با کلمات بدی احساساتش را بیان می کند، به او کلمات و جملات جایگزین را آموزش دهید و خودتان هم در بیان احساساتتان از جملات مشابهی استفاده کنید. این جملات باید صریح، محترمانه و منطقی باشند.

**۲-** وقتی در موقعیت ترس، اضطراب یا فشار عصبی قرار می گیرید، از او بخواهید درباره موضوع صحبت کرده و بگوید که چه احساسی دارد و به چه فکر می کند.

**۳-** از دخترتان نظرخواهی کنید. بگذارید بداند نظرش برای دیگران اهمیت دارد و ممکن است در تصمیم گیری شما مؤثر باشد.

**۴-** انواع احساسات را به تفکیک و ویژگی هایش به فرزندتان بیاموزید. خیلی از بچه ها (و حتی بزرگسالان) فرق بین خشم، تنفر، عصبانیت، ترس، اضطراب، غم، آزدگی و... را نمی دانند. به تعریف مشخصی از این احساسات برسید و راه ابراز و برطرف کردن این احساسات را به فرزندتان آموزش دهید. مثلاً بگویید وقتی آزرده است، ممکن است دست به چه کارهای اشتباهی بزند و چطور باید از این کار پیشگیری کند. یا وقتی از چیزی ترسیده چطور باید ترسش را با دیگران در میان بگذارد.

**۵-** به او بگویید احساساتش ارزشمند است، به شرطی که باعث صدمه زدن به کسی نشود. به هیچ عنوان جلوی ابراز احساسات را نگیرد. اگر نیاز به گریه دارد، بگذارید گریه کند. اگر نیاز به درد دل دارد، پای حرف های او بنشینید.

**۶-** از احساسات خود با فرزندتان صحبت کنید. حتی می توانید هر دو دفترچه هایی برای بیان احساساتتان بخرید و روزانه آنها را یادداشت کنید.

**۷-** همدلی کردن و شنیدن از احساسات دیگران را به او یاد بدهید.

**۸-** به نیازهای فرزندتان توجه نشان دهید و طوری وانمود نکنید که نمی دانید او چه می خواهد یا چه احساسی دارد. اگر برآورده کردن نیاز و خواسته او فعلاً برایتان مقدور نیست، این را به او بگویید تا دست کم بداند که از درک او غافل نشده اید.

.....

تا به حال در این بخش بیشتر به این مسأله پرداخته ایم که چگونه می توانید در کسب و کارتان موفق تر باشید. اما بد نیست گاهی به نکاتی بپردازیم که راه موفقیت شما را سد می کنند. شاید به خیلی از آنها چندان توجه نکرده باشید اما واقعیت این است که این نکات که منشأ عاطفی و احساسی هم دارند می توانند پازل موفقیت شما را تکمیل کنند یا همه بازی را بهم بریزند!

□ حس حسادت یکی از آن حس هایی است که به مرور راه شما را از مسیر موفقیت کج می کند چون شما دیگر به توانایی های خودتان کاری ندارید و در عوض به توانایی ها و موفقیت دیگران توجه می کنید. در هر شرایطی باید قابلیت های تان برایتان مهم تر از ویژگی های مثبت دیگران باشد. به این شکل راضی تر خواهید بود و مصمم تر و با اطمینان بیشتر قدم برمی دارید.

□ بعضی افراد به شکل ذاتی می خواهند هر چیزی در بهترین حالتش باشد و مخصوصاً کوچک ترین نقص و اشتباهی را از خودشان نمی پذیرند. این خصیصه باعث می شود فشار روحی و استرس زیادی را تحمل کنند که همین مانع تمرکز روی کار شده و اشتباهات را برعکس بیشتر می کند. از سوی دیگر اضطراب به مرور به افسردگی منجر می شود و دیگر باید هر لحظه منتظر شکست بود.

□ چرا مدام خودتان را با دیگران مقایسه می کنید؟ اینکه پول بیشتری درمی آورند یا به تازگی ترفیع گرفته اند. این کار انرژی شما را هدر می دهد و به جای اینکه روی کارتان تمرکز کنید، همه حواستان در پی مقایسه است. در چنین شرایطی شکست خوردن اصلاً عجیب نیست.

□ وقتی شکست می خورید یا کاری را با موفقیت تمام نمی کنید، حتماً بخش زیادی از تقصیر بر عهده خودتان است. اینکه مدام دیگران را مقصر بدانید و سرزنش کنید چیزی را عوض نمی کند اما مانع از این می شود که شما واقع بینانه و درست خطاها و مشکلات را بررسی کنید و سعی کنید آنها را برطرف کنید. به همین دلیل در موقعیت مشابه ممکن است باز هم شکست بخورید.

□ شما حتماً ویژگی های مثبتی داشته اید که توانسته اید شغل فعلی را به دست بیاورید یا ترفیع بگیرید و بتوانید هم به خانه و زندگی برسید و هم شغل تان. پس چرا اعتماد به نفس ندارید و مدام به توانایی های تان شک دارید؟ هر بار چنین حسی پیدا می کنید به این فکر کنید که چه مرحله ای را پشت سر گذاشته اید، از چه موانعی عبور کرده اید و چطور ترس های تان را شکست داده اید.

□ حواس پرتی و تمرکز نداشتن در کار احتمال شکست و اشتباه را بیشتر می کنند.

عواملی که باعث می شود در کار حواستان پرت شود از ذهن و چشم تان دور کنید.

□ اینکه متوجه شوید الان فرصت مناسبی برای انجام کاری فراهم شده یکی از شاخصه های موفقیت شماست. از دست دادن فرصت ها و بی توجهی به آنها شما را به جایی نمی رساند.

## ۸ نکته تربیتی برای دختردارها



<b>کودکانه</b>
<b>الهام آزاد</b>

**۷-** همدلی کردن و شنیدن از احساسات دیگران را به او یاد بدهید.

**۸-** به نیازهای فرزندتان توجه نشان دهید و طوری وانمود نکنید که نمی دانید او چه می خواهد یا چه احساسی دارد. اگر برآورده کردن نیاز و خواسته او فعلاً برایتان مقدور نیست، این را به او بگویید تا دست کم بداند که از درک او غافل نشده اید.

.....

تا به حال در این بخش بیشتر به این مسأله پرداخته ایم که چگونه می توانید در کسب و کارتان موفق تر باشید. اما بد نیست گاهی به نکاتی بپردازیم که راه موفقیت شما را سد می کنند. شاید به خیلی از آنها چندان توجه نکرده باشید اما واقعیت این است که این نکات که منشأ عاطفی و احساسی هم دارند می توانند پازل موفقیت شما را تکمیل کنند یا همه بازی را بهم بریزند!

□ حس حسادت یکی از آن حس هایی است که به مرور راه شما را از مسیر موفقیت کج می کند چون شما دیگر به توانایی های خودتان کاری ندارید و در عوض به توانایی ها و موفقیت دیگران توجه می کنید. در هر شرایطی باید قابلیت های تان برایتان مهم تر از ویژگی های مثبت دیگران باشد. به این شکل راضی تر خواهید بود و مصمم تر و با اطمینان بیشتر قدم برمی دارید.

□ بعضی افراد به شکل ذاتی می خواهند هر چیزی در بهترین حالتش باشد و مخصوصاً کوچک ترین نقص و اشتباهی را از خودشان نمی پذیرند. این خصیصه باعث می شود فشار روحی و استرس زیادی را تحمل کنند که همین مانع تمرکز روی کار شده و اشتباهات را برعکس بیشتر می کند. از سوی دیگر اضطراب به مرور به افسردگی منجر می شود و دیگر باید هر لحظه منتظر شکست بود.

□ چرا مدام خودتان را با دیگران مقایسه می کنید؟ اینکه پول بیشتری درمی آورند یا به تازگی ترفیع گرفته اند. این کار انرژی شما را هدر می دهد و به جای اینکه روی کارتان تمرکز کنید، همه حواستان در پی مقایسه است. در چنین شرایطی شکست خوردن اصلاً عجیب نیست.

□ وقتی شکست می خورید یا کاری را با موفقیت تمام نمی کنید، حتماً بخش زیادی از تقصیر بر عهده خودتان است. اینکه مدام دیگران را مقصر بدانید و سرزنش کنید چیزی را عوض نمی کند اما مانع از این می شود که شما واقع بینانه و درست خطاها و مشکلات را بررسی کنید و سعی کنید آنها را برطرف کنید. به همین دلیل در موقعیت مشابه ممکن است باز هم شکست بخورید.

□ شما حتماً ویژگی های مثبتی داشته اید که توانسته اید شغل فعلی را به دست بیاورید یا ترفیع بگیرید و بتوانید هم به خانه و زندگی برسید و هم شغل تان. پس چرا اعتماد به نفس ندارید و مدام به توانایی های تان شک دارید؟ هر بار چنین حسی پیدا می کنید به این فکر کنید که چه مرحله ای را پشت سر گذاشته اید، از چه موانعی عبور کرده اید و چطور ترس های تان را شکست داده اید.

□ حواس پرتی و تمرکز نداشتن در کار احتمال شکست و اشتباه را بیشتر می کنند.

عواملی که باعث می شود در کار حواستان پرت شود از ذهن و چشم تان دور کنید.

□ اینکه متوجه شوید الان فرصت مناسبی برای انجام کاری فراهم شده یکی از شاخصه های موفقیت شماست. از دست دادن فرصت ها و بی توجهی به آنها شما را به جایی نمی رساند.