

زن و شوهرهای جوان چند نکته طلایی

که بدانید کار درست را انجام می‌دهید، صرف‌نظر از این که به چه قیمتی تمام می‌شود.

۷- مردم گفته‌های شما را فراموش می‌کنند. آن‌ها فقط به آن چه انجام می‌دهید توجه دارند.

۸- آرامش فکری را بالاترین هدف زندگی خود قرار دهید و براساس آن برای زندگی خود برنامه‌ریزی کنید.

۹- از همین امروز تصمیم بگیرید که یا از موقعیت‌هایی که باعث ناراحتی و ایجاد استرس در شما می‌شود، دوری کنید یا آن‌ها را حل و فصل نمایید.

۱۰- زندگی شما بازتاب افکارتان است. اگر افکارتان را تغییر دهید، زندگی‌تان متحول می‌شود.

۱۱- همه کسانی را که تاکنون به هر صورت به شما آسیب رسانده یا شما را آزار داده‌اند، ببخشید و به این ترتیب خودتان را آزاد و رها کنید.

۱۲- کنترل کامل پیام‌هایی را که به ذهن خود آگاه خود راه می‌دهید، در دست بگیرید.

آیا می‌خواهید زندگی آرام و دلپذیری داشته باشید؟

۱- زندگی و هر مسئله کوچکی را آن قدر جدی نگیرید و هر چند وقت یکبار زندگی را شوخی تلقی کنید و با سرزندگی و سبک‌بالی با رخدادها برخورد کنید و آن‌گاه ببینید که روزهای زندگی شما چقدر زیبا و شادی‌آفرین خواهد بود.

۲- از رنج نهراسید، شادی را جایگزین غم کنید. برای زندگی خود هدف و مقصودی تعیین کنید، زیرا شما به دنیا نیامده‌اید تا فضایی را اشغال کنید.

۳- دامنه توقعات و انتظارات خود را کوتاه و کوتاه‌تر کنید تا زندگی آرام و دلپذیری داشته باشید.

۴- در تمام مراحل زندگی، مسئولیت کامل اعمالتان را بر عهده بگیرید و از این که دیگران را مقصر بدانید و بهانه بیاورید، دست بردارید.

۵- نگران نباشید که مردم درباره شما چه فکر می‌کنند، در واقع آن‌ها اصلاً راجع به شما فکر نمی‌کنند.

۶- هنگامی آرامش و اعتماد به نفس را تجربه خواهید کرد

- ۱۳- وقایع، تعیین کننده احساسات شما نیست، بلکه واکنش شما نسبت به وقایع است که احساسات شما را شکل می‌دهد.
- ۱۴- هر چه با دیگران روابط بهتری داشته باشید، نسبت به خودتان هم احساس بهتری خواهید داشت.
- ۱۵- هر چه خودتان را بیش تر دوست داشته باشید و به خودتان احترام بگذارید، دیگران را نیز بیش تر دوست خواهید داشت و به آن‌ها احترام خواهید گذاشت، متقابلاً آن‌ها نیز بیش تر شما را دوست خواهند داشت و به شما احترام خواهند گذاشت.
- ۱۶- بهترین عبارات برای حل یک اختلاف این است: «شاید من اشتباه می‌کنم.» اغلب هم همین طور است. این را باور کنید.
- ۱۷- عادت قدرشناسی را در خود تقویت کنید. در زندگی شکرگزار و قدردان همه چیزهای خوبی باشید که دارید.
- ۱۸- عمر کوتاه‌تر از آن است که حتی لحظه‌ای از آن را برای انجام کاری که دوست ندارید یا برایتان اهمیت ندارد، تلف کنید.
- ۱۹- حداقل، همان قدر که برای کارتان تلاش می‌کنید، برای رشد شخصیت خودتان نیز تلاش کنید.
- ۲۰- هر گاه دل بستگی جدیدی پیدا کنید، بر نیروی زندگی خود افزوده‌اید.

از ابراز علاقه به همسران خجالت نکشید

یکی از مواردی که موجب بروز آسیب‌های جدی در ارتباط زوجها می‌شود، این است که یکی از آن‌ها یا حتی هر دو طرف احساس می‌کنند همسرشان به آن‌ها بی‌توجه شده یا علاقه‌اش کاهش یافته است.

فردی که چنین تصویری دارد، احساس بی‌ارزشی می‌کند یا حتی احساس امنیت خود را نسبت به زندگی مشترک از دست می‌دهد. این احساس، زمانی نقش تخریبی بیش تر پیدا می‌کند که زن و شوهری که این نگرش را دارد، سعی کند رفتار فرد مقابل را با بی‌توجهی جبران کند. بسیاری از افرادی که به همسر خود بی‌توجهی می‌کنند، دلیل رفتارشان را گرفتاری‌های روزمره ذکر می‌کنند، در حالی که اگر ما بدانیم ایجاد ارتباط رضایت‌بخش با همسر موجب می‌شود در مقابله با مشکلات نیز قدرت بیش تر داشته باشیم، هرگز محبت خود را از او دریغ نخواهیم کرد. در ادامه، ذکر این نکته مهم است که ابراز علاقه در هر دوره از زندگی

مشترک، شکلی متفاوت به خود می‌گیرد. به بیان دیگر، شاید همسر شما هنوز به شما ابراز علاقه می‌کند، ولی شکل آن با گذشته فرق کرده است. برای مثال، شاید زمانی که امکان آن فراهم بود، هر هفته با یکدیگر به تئاتر می‌رفتید، ولی امروز دوست دارد با شما بیش تر صحبت کند. از سوی دیگر، یکی از اشتباهات رایج، به‌ویژه در میان زوج‌های جوان، این است که رفتارهایی را در ابتدای ازدواج انجام می‌دهند که امکان ادامه آن وجود ندارد، مثلاً وقتی شما و همسران با هم در یک ظرف غذا می‌خورید و این را نشانه عشق به یکدیگر می‌دانید، مطمئن باشید که این رفتار را در آینده‌ای نه چندان دور باید ترک کنید یا اگر چند بار در روز با همسران تماس می‌گیرید، ممکن است در وضعیتی قرار بگیرید که امکان ادامه این عمل وجود نداشته باشد. اگر می‌خواهید لذت بیش تری از زندگی مشترک ببرید، حتماً به نکات زیر عمل کنید:

- ۱- از ابراز علاقه به همسران خجالت نکشید. ابراز علاقه نشانگر میزان دوست داشتن شماست.
- ۲- نگویید علاقه‌ام را با رفتارم نشان می‌دهم. برای ابراز علاقه باید از کلمات استفاده کرد.
- ۳- هیچ‌گاه اجازه ندهید که مشکلات زندگی، شما را از همسران دور کند.

- ۴- همیشه ابراز علاقه به همسر، بهترین هدیه به اوست. این هدیه مجانی را از او دریغ نکنید.
- ۵- اگر در ابراز علاقه به همسران ناتوان‌اید، یا روش آن را نمی‌دانید، حتماً به یک مشاور امور خانواده مراجعه کنید.

آشنایی با برخی از مشکلات زندگی

همیشه به یاد داشته باش تا به فراموشی سپاری آن چه را که اندوهگینت می‌کند.

هرگز فراموش مکن که به یاد داشته باشی آن چه را که شادمانت می‌سازد.

البرت هوبارد

زن و شوهرهای جوان، معمولاً در آغاز زندگی مشترک به مشکلات توجه عمیق ندارند و شادمان از این‌اند که به آرامش روان رسیده‌اند، اما چند صباحی که از این پیوند مقدس می‌گذرد،

و شوهر نیز با درایت، کاردانی، مدیریت صحیح و چشم‌پوشی از خواسته‌های نابجا، قادر به رفع مشکلات اقتصادی خویش اند. در این مورد، زن نقشی مهم و عمده بر عهده دارد، چرا که او می‌تواند با مراعات اقتصاد خانواده و کاستن از مخارج غیرضروری، به شوهر خود کمک کند و باری از دوش او بردارد.

۲- مشکلات روانی، اخلاقی و عاطفی:

دسته دوم، مشکلات روانی، اخلاقی و عاطفی مربوط به روابط میان زن و شوهر جوان است. این مشکلات که بیش‌تر ناشی از چشم و هم‌چشمی‌ها، دخالت دیگران در زندگی، آداب و رسوم دست و پاگیر، حساسیت‌های بیجا و بی‌مورد، فشارهای روانی ناشی از خستگی‌ها و و دیگر موارد است، زندگی زناشویی را دچار بحران می‌کند. مهم‌ترین عامل مشکلات روانی، عاطفی و اخلاقی را می‌توان عدم شناخت همه جانبه یکدیگر دانست. این مسئله که ریشه‌ای‌ترین عامل در اختلافات خانوادگی است، اگر به درستی شناخته نشود و برای حل آن اقدامی اساسی صورت نگیرد، زندگی با صفای عروس و داماد را در آینده دست‌خوش ناآرامی‌هایی می‌کند که مشکلات روانی و استرس‌های فزاینده‌ای در برخواهد داشت.

حساسیت‌ها شروع شده، مشکلات و پیچ و خم‌های زندگی توجه آنان را به خود جلب می‌کند، چرا که مرد برای رسیدن به استقلال اقتصادی، سعی در حل این گونه مشکلات دارد و کم‌تر به اوضاع و احوال خانواده می‌رسد. زن نیز درگیر و دار این مسائل، سطح توقعاتش از زندگی بالاتر می‌رود و به‌همین ترتیب، کم‌کم مشکلات روانی ناشی از خستگی‌ها و حساسیت‌ها خود را نشان می‌دهند. بدون شک، جدی گرفتن مشکلات زندگی و دائم در فکر آن‌ها بودن، زندگی را در کام دختر و پسر جوانی که دل به فردای زیبای خویش بسته‌اند، تلخ می‌سازد. مشکلات زندگی در سال‌های اولیه را می‌توان به دو دسته عمده تقسیم کرد:

۱- مشکلات اقتصادی:

مشکلات اقتصادی، مانند تهیه مسکن، هم‌سطح نبودن میزان دخل و خرج، مشکل اشتغال و... که خرج‌تراشی‌ها، چشم و هم‌چشمی‌ها، تجمل‌پرستی و توقعات نا به جا می‌تواند این مشکلات را دامن بزند و موجب بروز نابسامانی‌ها و فشارهای روانی شود. این گونه مشکلات که در آغاز هر زندگی نوپایی وجود دارد، چیزی نیست که نتوان آن را بر طرف کرد. کمک و یاری مالی و فکری خانواده‌های عروس و داماد، می‌تواند مانع بروز چنین مشکلاتی شده، یا عاملی برای رفع آن‌ها باشد. در این میان، زن

