

دست یافتن به دنیای شاد مسترین

در دنیای کمدی، هنرپیشه ای انگلیسی وجود دارد که او را با نام مسترین می شناسیم. از آنجا که فیلم هایش در تلویزیون خودمان هم بارها پخش شده است، حتما شما خواننده عزیز هم او را می شناسید و حداقل چند کلمببی از او دیده اید؛ بحث ما درباره نوع نگاهی است که این شخصیت به زندگی دارد. موفقیت می نویسد: مسترین مردی است که نه تحصیل کرده، نه پول دار و نه خوش قیافه است. او نه هنری دارد، نه خانواده ای، نه خانه ای از خود و نه حتی دوست و آشنایی. دائم خراب کاری می کند، اما شاد است. در همان دنیای کوچک و به چشم ما خالی خودش، خوشحال است. به خاطر از دست دادن چیزی غصه نمی خورد، حسرت چیزی را ندارد. تنها کس و کار او یک خرس عروسکی کهنه است که با تخیل خودش به او موجودیت می بخشد، با او حرف می زند و او را همه جا با خود می برد. البته که مسترین کار اکتری ساخته و پرداخته ذهن نویسنده و کارگردان است و نقطه ضعف های بسیاری هم دارد؛ اما دروغ محض نیست. در واقع همه ما در زندگی روز مره با کسانی مواجه می شویم که به زعم ما چیزی ندارند، اما احساس شادی و خوشبختی دارند؛ راستی راز شادمانی این افراد چیست؟

۱- در لحظه زندگی کردن

آنچه شادی را از مامی گیرد و پای غصه ها را به زندگی ما باز می کند، فارغ بودن از لحظه حاضر و پرداختن به گذشته و آینده است. خاطرات تلخ، حسرت ها، آرزوهای بر باد رفته، خوشبختی از دست رفته و نیز رنج ها و مخاطرات هنوز نیامده، ترس های مهیج، اضطراب های نامعلوم، نگرانی های بی اساس در آینده باعث می شود از زمان حال غایب باشیم و نتوانیم خوبی های لحظه را ببینیم و از آن لذت ببریم. فرض کنید در یک روز بهاری در خیابان راه می روید که ناگهان بادو بارانی شروع می شود که زمین و زمان را به هم می ریزد. ممکن است وقوع چنین رخدادی، خرابی، خسارت یا ترسی را به یادتان آورد. ممکن است با مقایسه اوضاع کشوری که پیش از یک ژله لوله و حشمتاک چنین آبوهوایی در آنچادیده شده بود، بترسید که مبادا این آبوهوا هم ژله لوله بدی به دنبال داشته باشد؛ یا نگران شوید که تکند لباس های روی بندر، نتان را یاد برود... در صورت چنین تصواری در لحظه حضور نخواهید داشت و نمی توانید لطافت هوا و خنکای باران را روی پوست صورتتان احساس کنید. پرواز شکوفه ها و برگ های نورس را در هوا و تغییر رنگ و حالت دم به دم آسمان را ببینید و به این ترتیب یکی از زیباترین تابلهوای سمعی و بصری طبیعت را از دست خواهید داد. مسترین در لحظه زندگی می کند. بهر اتفاقی در همان لحظه ای اهمیت

و با لخره به مهم ترین بخش مطلب یعنی شاکر بودن می رسم. یکی از چیزهایی که بیشتر از همه ما را از شادی ها ولدت های زندگی دور می کند، ناشکری است. ناشکری یعنی ندیدن نعمت های زندگی و دیدن آن چیزهایی که می خواهیم و نداریم و معلوم هم نیست که خواسته هایمان الزاما به خیر و صلاح ما باشد. ناشکری یعنی ظاهر مان را جور دیگری بخواهیم، نه آن جور که هست؛ آرزوی خانواده و همسر فرزند دیگری داشته باشیم، نه آن هایی که هستند. خواستار کار دیگری، شهر و کشور دیگری، شرایط دیگری... باشیم. چطور می توان از کسی که مدام از وضعیتش شکایت دار و نا ارامی است، توقع شاد بودن داشت؟ چنین شخصی محکوم به ناگامی و ناراضیتی همیشگی است. لذت بردن از هر چه داریم، شکر عملی است، جدای از شکر زبانی. مانمی توانیم دنیا را تغییر دهیم، اما می توانیم نگرش خودمان را تغییر دهیم و از دنیا همان طور که هست لذت ببریم. مسترین از کوچک ترین جزئیات زندگی اش لذت می برد و با آن خوش است. حتی از موشی که در دیوار آتافش لانه کرده است.

می دهد که وجود دارد. وقتی گذشت فراموشی می کند و به دنبال لحظه بعدی می رود؛ لذا مره های تلخ زیر زبانش نمی ماند و ترس از آینده عیشش را منتقص نمی کند.

۲- کم توقع بودن

رشته آرزو، دراز است و هرگز به آخر نمی رسد. هموار هیچ راهی در ادرا دیم نمی خواهیم و آنچه را اندر ایم می خواهیم. واضح است که ناگامی شویم، خشمگین می شویم. افسرده می شویم و شادی از کفمان می رود. هر چه از دنیا کمتر توقع داشته باشیم، روزگار بر ما خوش تر خواهد گذشت. مسترین از هیچ کم توقع ندارد و البته خودش را هم ملزم نمی داند که ضرورتا همه توقعات دیگران را بر آورده کند.

۳- آسان گیری

بعضی از ما آدم ها گویی آفریده شده ایم زندگی را بر خود و دیگران سخت بگیریم و تلخ کنیم. کمال گرایی از آن صفاتی است که متاسفانه نزد خیلی ها حسن محسوب می شود و به آن میاهات می کنند، اما کمال گرایی در اصل نوعی نقطه ضعف است. وقتی ما دلمان می خواهد که همه چیز مان در حد کمال باشد، خانه مان بسیار تمیز، مرتب و لو کس باشد. کار مان در حد اعلا، ظاهر مان بی نقص، فرزندان شاگرد اول، همسر مان همه چیز تمام باشد، یعنی ما خود را بی نقص و کامل تر از دیگران می دانیم و انتظار نداریم نقصی در خود زندگی مان وجود داشته باشد. حال آنکه آنچه بی نقص تصور می کنیم، در ظاهر امر است و نقص ها همه در جایی قرار دارند که دیده نمی شوند. نقص هایی مانند تکبر، خودخواهی، خودمهوری...

تلاش بر ای بی نقص بودن باعث می شود نسبت به خود دیگران سخت گیر شویم و به همه چیز بیش از حد اهمیت بدهیم و دائم نگران به وجود آمدن نقصی در هر قسمت از مجموعه زندگی مان شویم. همین شادی را از ما می گیرد و تنش و اضطراب را جایگزین آن می کند. فرض کنید خانواده دور میز جمع باشند و بخواهند با لذت و شادی غذای خوشمزه ای را دور هم بخورند و ملاحظا خانه خنک مدام نگران باشد که مبادا غذاروی رومیزی بریزد و آن را لک کند. «مواطب باش»، «تربزی ها»، «دست کیفیت را روی میز نگذار»... آیا دیگر لذت و شادی باقی می ماند؟ مسترین آسان گیر است؛ نسبت به چیزی تعصب و حساسیت ندارد؛ همیشه ساده ترین راه حل را انتخاب می کند و از آن بسیار لذت می برد.

۴- برای خود ندگی کردن

بسیاری از ما برای خود زندگی نمی کنیم، بلکه برای جلب رضایت دیگران زندگی می کنیم، خود را جوری می آراییم که دیگران خوششان بیاید، لباسی می پوشیم که با ب طبع دیگران باشد، خانه را جوری تزئین می کنیم که دیگران بیسندند؛ از موضوعاتی حرف می زیم، کتاب هایی می خوانیم، به چیزهایی علاقه نشان می دهیم... که دیگران دوست داشته باشند. دیگران بیسندند و مورد تادیب دیگران نباشد. می دانید که بر آور دن همه اینها، چه حجمی از تلاش، وقت، انرژی و استرس را طلب می کند و این همه فقط به خاطر این که دیگران از ما راضی باشند خود ما چه می شویم؟ اگر برای خود زندگی نکنید و فقط در پی جلب رضایت دیگران باشید، نعمت شادی از کفتان خواهد رفت.

مسترین برای خود زندگی می کند، نه دیگران.

۵- شاکر بودن

و بالاخره به مهم ترین بخش مطلب یعنی شاکر بودن می رسم. یکی از چیزهایی که بیشتر از همه ما را از شادی ها ولدت های زندگی دور می کند، ناشکری است. ناشکری یعنی ندیدن نعمت های زندگی و دیدن آن چیزهایی که می خواهیم و نداریم و معلوم هم نیست که خواسته هایمان الزاما به خیر و صلاح ما باشد. ناشکری یعنی ظاهر مان را جور دیگری بخواهیم، نه آن جور که هست؛ آرزوی خانواده و همسر فرزند دیگری داشته باشیم، نه آن هایی که هستند. خواستار کار دیگری، شهر و کشور دیگری، شرایط دیگری... باشیم. چطور می توان از کسی که مدام از وضعیتش شکایت دار و نا ارامی است، توقع شاد بودن داشت؟ چنین شخصی محکوم به ناگامی و ناراضیتی همیشگی است. لذت بردن از هر چه داریم، شکر عملی است، جدای از شکر زبانی. مانمی توانیم دنیا را تغییر دهیم، اما می توانیم نگرش خودمان را تغییر دهیم و از دنیا همان طور که هست لذت ببریم. مسترین از کوچک ترین جزئیات زندگی اش لذت می برد و با آن خوش است. حتی از موشی که در دیوار آتافش لانه کرده است.

خبرگزاری گروه مشاوره خانواده (گروه مشاوره)؛

خانواده ای که رفتار خوبی با عروس شان ندارند و مادری که تمام خواستگارهای دخترش را رد می کند!

خانواده همسر رفتار خوبی با من ندارند

دختری ۲۰ ساله هستم یک سال است که عقد کردم. خانواده همسرم با من رفتار خوبی ندارند و اگر حتی یک روز همسرم به خانه ما بیاید، خیلی به او سرگوفت می زنند. این موضوع باعث افسردگی من شده است. الان هم با همسر مشکل دارم و می خواهم از او جدا شوم.

سلام. طلاق آخرین راه است. اینکه متاسفانه امروزه بسیاری از زوجین به محض مواجهه با اولین و کوچک ترین مشکل، سریع از طلاق حرف می زنند نشان دهنده ضعف شخصیت و قوه اراده و فکر آنهاست. سوال من از شما این است که مگر با سرگوفت زن کسی افسرده می شود که شما احساس می کنید افسرده شده اید؟! از علائم و نشانه های افسردگی چه می دانید؟! چرا اینقدر اظهار ضعف می کنید؟ کمی مقاوم باشید و با جدیت در مسیر حل این مشکل گام بردارید نه اینکه صورت مسئله را پاک کنید. در این مدت یک سال عقد، بعید نیست که به خاطر نداشتن شناخت کافی و سوءتفاهم هاوسوء برداشت ها، این دکورت ها و ناراحتی ها پیش آید.

ریشه رفتارها را شناسایی کنید

برای قدم اول، ابتدا ریشه تخریب هاو سرگوفت ها را شناسایی کنید. بعد از تشخیص عامل این سرگوفت زن، دان سعی کنید که دیگر عملی را که باعث می شود از سوی خانواده همسرتان مورد تخریب و تحقیر قرار گیرد انجام ندهید. این

مادرم خواستگارهایم را بدون مشورت با من رد می کند

دختری ۱۹ ساله هستم که تمایل به ازدواج دارم. خواستگارهای زیادی هم دارم که نمی دانم چرا خانواده ام خصوصا مادرم ندیده و نشناخته و بدون مشورت با من آن ها را رد می کند. من هم برای این که نمی توانم با مادرم در رابطه با راضی بودن خودم برای ازدواج حرف بزنم، فکرم همیشه درگیر است. لطفا برای تعامل با این مشکل، مرا راهنمایی کنید.

دختر گرمی، برای یک ازدواج عاقلانه داشتن ۳ شرط ضروری به نظر می رسد. این سه شرط عبارت است از: آگاهی های لازم، انگیزه کافی و جنبه های مختلف بلوغ. با توجه به این که شما در حال حاضر فقط ۱۹ سال دارید و البته خواستگار های زیادی به منزل شما مراجعه می کنند، از شما می خواهم با دقت به نکاتی که در ادامه ذکر می شود توجه کنید تا با در ک حساسیت های لازم برای ازدواج تصمیمی صحیح و منطقی بگیرید.

پیش نیازهای ازدواج را بررسی کنید

آگاهی نسبت به توانایی ها و ضعف های خودتان، آگاهی نسبت به راه و رسم شوهر داری و وظایف و تکالیف نسبت به شوهر و آگاهی نسبت به روحیات و تفاوت هایمان با جنس مخالف برای ازدواج لازم است. بنا بر این آشنایی و اطلاع خودتان از این آگاهی را بسنجید. همچنین دلیل علاقه و



آیا نتیجه می دهد یا نه. شما بزرگوار انه و عاشقانه ببخشید و ببخشید و ببخشید...

اطلاعات خود را افزایش دهید

قبول کنید که در این بین، به مهارت آموزی و آگاهی افزایشی نیاز دارید. از راهکار های برقراری ارتباط با خانواده همسر و نحوه مدیریت تعاملات اجتماعی تان چه می دانید؟ چقدر در این زمینه مطالعه یا تحقیق داشتید، آیا برای استفاده از یک وسیله برقی کاتالوگ و یا دفتر چه راهنمایی آن را مطالعه نمی کنید؟ چرا برای ارتباط با همسر که بسیار پیچیده تر از یک دستگاه برقی است به دنبال دست یافتن به اطلاعات و آگاهی های لازم نبوده یا نیستید؟ زندگی در اوج جمله زیبایی و آسانی بسیار پیچیده است. از تفاوت های زن و مرد تا نوع تربیت فرزند و نهایت مدیریت ارتباطات برون خانواده، همه و همه به مهارت آموزی نیاز دارد. پیشنهاد می کنم در این زمینه به یک مشاور آگاه و دلسوز و متدین مراجعه کنید.

علی فروتن - کارشناس خانواده

خبرگزاری گروه مشاوره خانواده (گروه مشاوره)؛



قال الامام الصادق عليه السلام: لا يزال المؤمنُ يورثُ اهل نبيته العِلمَ والادبُ الصالح يُد خَلَهُمُ الجنَّةَ جميعا

مومن همواره خانواده خود را از دانش و ادب شایسته بهره مند می سازد تا همه آن ها را وارد بهشت کند

مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۲۰۱

سبک زندگی

۴ مهارت برای افزایش رضایت از زندگی ناشویی

اگر از کیفیت زندگی ناشویی خود ناراضی هستید، این مطلب کوتاه چند روش کلیدی در اختیار شما قرار می دهد که با عمل به آن ها می توانید رضایت خود از زندگی مشتتر کنان را افزایش دهید:

همدیگر را برای تغییر و رشد تشویق کنید

در یک رابطه خوب، هر دو طرف برای رشد و تغییر تشویق می شوند. شما باید همسرتان را تشویق کنید کارهای جدیدی را امتحان کند و چیزهای تازه بیاموزد. اگر بخواهید همسرتان هیچ تغییری نکند و همانطور بماند که هست، زندگی تان فوق العاده خسته کننده خواهد شد.

کوتاه آمدن به معنی ضعف نیست

کوتاه آمدن به معنی تسلیم شدن نیست. اگر حق با همسرتان است، از اینکه آن را بپذیرید، نترسید. حرف او را قبول کنید یا هر دو، تا انداز ه ای کوتاه بیایید و نظرتان را کمی تغییر دهید تا حس رضایت به تساوی تقسیم شود. نکته مهم این است که نخواهید حتما حرف خودتان را به کرسی بنشانید. بی تردید، کوتاه آمدن و صلح کردن به رشد رابطه تان کمک می کند.

زودوازه دل ببخشید

از مشاخره ها و حرف هایی که زده می شود درس بگیرید و در پی یافتن راه حلی برای مشکلاتان باشید. وقتی از دعوایی درس می گیرید، می توانید از آن درس در رابطه تان استفاده کنید تا آن مشکل دیگر در آینده بروز نکند.

همه این ها خیلی خوب است، اما کارتان تمام نشده است! همسرتان را ببخشید؛ خودتان را هم همین طور! دعواتمام شده است، حالا دیگر باید از آن بگذرید. سعی کنید هیچ گاه از همسرتان کینه به دل نگیرید، زیرا این خشم و کینه تا جایی ادامه پیدا می کند که دیگر دوست نخواهید داشت؛ رابطه تان با ابا و اماه دهید.

ضعف هایمان را بپذیرید

همسرتان از شما انتظار ندارد فوق العاده باشید و احتمالا شما هم یک چنین انتظاری از او ندارید. همه ما انسان هستیم و ممکن است ضعف هایی داشته باشیم.

در واقع، برای اینکه رابطه ای ماندگار و جدی داشته باشید، باید اجازه دهید همسرتان از ضعف های شما آگاه شود؛ این باعث می شود نسبت به چیزهایی که آزارتان می دهد حساس تر شوید و به شما کمک می کند تا خودتان را در آن زمینه ها تقویت کنید.

پیامک های شما

دوستان عزیز! شما هم این سوالات و مشکلات خود را به شماره ۰۹۹۹۰۰۰ پیامک کنید تا مشاوران صفحه خانواده و مشاوره پاسخ دهند. برای دریافت پاسخ مناسب باید اطلاعات کامله از مشکل شما در اختیار کارشناس قرار گیرد. لطفا ابتدای پیامک خود کلمه مشاوره را بنویسید.

۴۰۹۱- خانمی ۲۶ساله هستم و سه ماهه از عروسی ام می گذرد. شوهرم سر کار نمی رود و رفیق بازی می کند من خودم سر کار می روم وقتی از سر کاری ام شوهرم خانه نیست و با دوستانش بیرون است وقتی به خانه می آید آه به او گویم کجا بودی یا گویم با دوستانت بیرون ترومر! کتاب می زند کسی را هم در این شهر ندارم که مشکلم را با او در میان بگذارم. خانواده شوهرم نیز هیچ کمکی به من نمی کنند.

۴۰۹۲- من و شوهرم هر دو شاغل هستیم. تا حالا با پول مان هم خانه خریدیم، هم خودرو. من پاپس اندازی که هستم کل لوازم خانه را عوض کردم، حالا که قسط هایمان دار د تمام می شود شوهرم می گوید که می خواهد برای خوش گذرانی به خارج کشور برود، می گویم باهم برویم ولی اومی گوید آن جا، جای زن نیست. هنوز در این ۱۶ سال زندگی برایم یک جفت جوراب نخردید. من صادقانه زحمت کشیدم و خرج کردم حتی برایش لباس خریدم و با تمام سختی های زندگی ساختم، ولی نمی توانم به این فکر کنم یک روز شوهرم به خارج از کشور برود و من را با خودش نبرد. دارم کم کم به فکر طلاق می افتم خسته شدم از بس سر این موضوع بحث کردیم، یک بحث ۱۳ ساله هم دارم. دلم خیلی برایش می سوزد. ذ آخر او هم در قسط های ماشریک بود هر چه دلش خواست ما گفتیم قسط داریم و این چه شرایط احتمل کرد ولی شوهرم به این چیزها فکر نمی کند.

پاسخ مردم به پیامک های شما

دوستان عزیز. هر چند مشاوران صفحه خانواده و مشاوره به سوالات خوانندگان پاسخ می دهند، اما اگر شما هم تجربه مشترک در این مشکلات مطرح شده دارید، می توانید پاسخ و راهکارهای راکه به عقیده خودتان می توانید مشکلها را از مخاطبان برطرف کند به ۰۹۹۹۰۰۰ پیامک کنید. لطفا ابتدای پیامک خودتان کد پیامک را که می خواهید به این پاسخ دهید، بنویسید.

۳۲۳۱- درس ریاضی ام به شدت ضعیف است، می ترسم در دانشگاه موفق نیاشم؛

به عقیده تمام آدم های موفق، رمز موفقیت پشتکار، پشتکار و پشتکار است. درست است که هر کسی استعدادی دارد ولی با تلاش زیاد هر کاری ممکن است. کتاب های کمک آموزشی هم خیلی در درک درس مؤثرند ولی چون کتاب گران است می توانید عضو یک کتابخانه شوید. ریاضی نسبت به درس های دیگر به تلاش بیشتری نیاز دارد. موفق باشید