مروری بر محتوای یکی از جدیدترین و پربازدیدترین مقاله‌های سایت‌های سبک زندگی جهان

۱۳ عادت یک خانواده موفق

عکس تزیینی است- مهر

مشاوره خانواده

اهمیت داشتن یک خانواده موفق بر هیچ فردی در دنیا پوشیده نیست. شاید به همین دلیل است که نتایج بررسی تعدادی خانواده موفق توسط چندین روان‌شناس و مشاور درباره رازها و رمزهای موفق شدن اعضای آن خانواده‌ها در سایت‌های سبک زندگی همچون msn،rd و... بازدید بالایی داشته است. ایسنا با این مقدمه می نویسد: در ادامه بیشتر از عادت‌های خانواده‌های موفق در دنیا برای‌تان می گوییم.

۱ با بزرگ‌ترهای خانواده با مهربانی رفتار می کنند

مراقبت از افراد سالمند و رسیدگی به آن‌ها یک راه بسیار عالی برای نشان دادن محبت و قدردانی از آن هاست و به این معنی نیست که همه چیز خود را فدا کنید. خانواده‌های موفق می دانند که اگر پدربزرگ یا مادربزرگ در خانه آن‌ها و در کنارشان زندگی می کند، همه اعضای خانواده و تصمیم‌هایی که می گیرند تحت تاثیر این موضوع قرار خواهد گرفت (چه مثبت و چه منفی) اما یک خانواده موفق می توانند به خوبی این مسئله را مدیریت کنند و در عین حال با مهربانی و احترام و مراقبت به نیازهای فرد سالمند با کمک هم پاسخ بدهند.

۲ برای شاد بودن برنامه‌ریزی می کنند

شاید به نظر برسد شادی مقوله‌ای مرتبط با سلامتی نیست اما هست! شما هر چه شادتر باشید بیشتر انگیزه دارید که به سلامتی خود برسید. بچه‌های شادتر در مدرسه و تحصیل عملکرد بهتری دارند و پدر و مادر شادتر، بهتر می توانند مسئولیت‌های خود را انجام دهند. آدم‌های شاد معمولا بخشنده‌تر و قدردان‌تر هستند و از همه مهم‌تر، معنای بیشتری از زندگی خود درک می کنند.

۳ وقتی با هم هستند، موبایل و... را کنار می گذارند

اعضای یک خانواده موفق وقتی در کنار هم هستند به فعالیت‌هایی می‌پردازند که ربطی به ابزارهای الکترونیکی ندارند. هر چند دور هم تلویزیون تماشا کردن می‌تواند آرامش‌بخش باشد و فرصت‌های خوبی برای تفریح کردن فراهم کند اما پرداختن به فعالیت‌هایی که همه بتوانند در سطح خود در آن شرکت داشته باشند و با هم گفت‌وگو کنند مهم‌تر است.

۴ موفقیت‌های یکدیگر را جشن می گیرند

خانواده‌های موفق و شاد راهی برای هر یک از فرزندان خانواده پیدا می کنند تا بتوانند خودشان را نشان بدهند. آن‌ها استعداد بچه‌ها را کشف و برای‌شان امکاناتی فراهم می کنند تا بتوانند به موفقیت برسند. سپس پیروزی‌های حتی کوچک‌شان را جشن می گیرند و با هم شادی می کنند.

۵ درباره مسائل مالی خانواده با هم حرف می‌زنند

در خیلی از خانواده‌ها مرسوم نیست که درباره مسائل مالی با هم مشورت کنند اما نباید این طور باشد. خانواده‌های موفق در مواجهه با مشکلات مالی از حرف زدن درباره آن طفره نمی‌روند و تصمیمات مالی را با مشورت هم می گیرند. در تصمیمات مالی یک خانواده موفق جایی برای خیال‌بافی و احساس گناه و شرمندگی وجود ندارد و در مواقع سختی، همه پشتیبان هم هستند.

۶ با هم آشپزی می کنند

این که فقط یک نفر غذا درست کند و همه بخورند، شیوه درستی نیست. در خانواده‌های موفق همه اعضا در آشپزی سهم دارند. تهیه کردن یک وعده غذا نیازمند این است که هر یک از اعضای خانواده در خریدن، آماده کردن و آشپزی سهم داشته باشند. غذایی که از همان مرحله خرید تا میز غذا با همکاری همه تهیه شده باشد، می‌تواند بسیار لذت‌بخش و تجربه‌ای آموزنده باشد. یک خانواده موفق سر میز غذا گپ و گفتی جالب و صمیمانه دارند و تبادل نظر می کنند.

۷ اهل قدردانی و تشکر هستند

خانواده‌های موفق این فرهنگ را دارند که بابت کوچک‌ترین داشته‌ها نیز قدردان باشند. این حس و عادت باعث می‌شود از همدیگر نیز بابت هر خدمت کوچکی تشکر کنند و جوی در خانه ایجاد شود که با انرژی‌های مثبت جاری، همه افراد خانواده، موفق و شاد باشند.

۸ هر روز دور هم غذا می‌خورند

هنگام غذا خوردن فرصت بسیار خوبی برای برقراری یک ارتباط با کیفیت است. اگر معمولا به ندرت می‌توانید همه اعضای خانواده را همزمان دور میز غذا جمع کنید، زمانی را مشخص کنید که همه بتوانند در خانه باشند و به همان زمان پایبند باشید.

۹ نه فقط موفقیت، تلاش را هم تحسین می کنند

یکی از عادت‌های خانواده موفق این است که فقط موفقیت‌ها و پیروزی‌ها را تحسین نمی کنند بلکه تلاش و پشتکار را نیز تحسین می کنند حتی اگر منتهی به موفقیت نشود. در خانواده سالم، اگر یکی از اعضا مسئولیت خود را به طور کامل انجام ندهد، او را سرزنش نمی کنند بلکه کمک می کنند تا کارش را بهتر انجام بدهد. شما باید تلاش افراد را هر چقدر هم که اندک باشد ببینید و تحسین کنید.

۱۰ با هم بازی می کنند

خانواده‌های موفق از زمان بازی بچه‌ها به عنوان فرصتی برای با هم بودن و تحرک داشتن استفاده می کنند. در ضمن اعضای یک خانواده موفق در پایان روز، زمانی را به کسب آرامش اختصاص می دهند یا پیش از خواب دور هم داستان می خوانند.

۱۱ منصفانه با یکدیگر جر و بحث می کنند

خانواده‌های موفق محیطی مطمئن برای ارتباط موفق ایجاد می کنند، جایی که هر کسی بتواند به این اطمینان برسد که احساساتش درک شده و مورد احترام است. اعضای یک خانواده موفق می دانند که اختلاف نظر طبیعی است و لزومی ندارد همیشه با هم موافق باشند اما این موضوع را نیز می دانند که باید احساسات یکدیگر را درک کنند. آن‌ها بلدند منصفانه با هم جر و بحث کنند، بدون این که به نظر کسی بی احترامی شود. در یک خانواده سالم، اعضا به سلاح حل مسئله به شیوه‌ای عادلانه مجهز هستند.

۱۲ بچه‌ها را لوس نمی کنند

با بچه‌های‌تان زیاد حرف بزنید و درباره موضوعات مهمی چون زندگی، علم، دنیای شگفت انگیزی که در آن زندگی می کنیم، اخبار و حتی سیاست با آن‌ها گفت‌وگو کنید. سعی کنید خیلی زود، بچه‌گانه و لوس حرف زدن با بچه‌ها را کنار بگذارید و از صدای معمولی‌تان برای حرف زدن با بچه‌ها استفاده کنید. نظرشان را درباره مسائل گوناگون بپرسید و به گفت‌وگوهای‌تان رنگ و بوی نصیحت ندهید.

۱۳ از هم عذرخواهی می کنند

بچه‌ها وقتی کار اشتباهی مرتکب می‌شوند باید عذرخواهی کنند اما پدر و مادر نیز اگر مرتکب خطایی شدند باید عذرخواهی کنند. شاید این توصیه باب طبع خیلی از بزرگ‌ترها نباشد اما در رابطه بین والدین و فرزندان، تاثیر بسیار زیادی می گذارد و خانواده‌های موفق این موضوع را خوب می دانند.

یک شنبه ها

کسب و کار

راهبرد مناسب برای تعادل‌بخشی بین کار و خانواده

مهندس حسین صادق‌فر
مشاور مدیریت

بعضی اوقات مشکلات و درگیری‌های روزانه در محیط کار برای شما به عنوان یک پدر یا مادر باعث می شود از وقت گذاشتن برای اعضای خانواده و به خصوص فرزندان در حال رشدتان غافل شوید. با این حال، شما (به خصوص پدرها) باید تمام سعی خود را به کار بگیرید تا زمان‌هایی هر چند کوتاه را در تقویم کاری روزانه خود خالی کنید و آن را به معاشرت با اعضای خانواده خود اختصاص دهید. تلاش شما برای تبدیل شدن به یک همسر، پدر یا مادر بهتر، باعث می‌شود اعضای خانواده از شما و محیطی که برایشان ساختید رضایت بیشتری داشته باشند. معمولا یکی از انتقادهایی که اعضای خانواده از پدر یا مادرشان (در صورتی که شاغل باشند) دارند، توجه نکردن آن‌ها به روابط درون خانواده و اولویت دادن به کار در برابر خانواده است. هر چند این موضوع نسبی است و شاید درباره شما مصداق پیدا نکند اما اگر خواسته باشید برای تعادل بخشی بین کار و خانواده راهبرد مناسبی داشته باشید، باید به نکاتی که در ادامه مطرح می‌شود، توجه کنید.

پیشرفت شغلی یا وقت گذاشتن برای خانواده؟

مطالعات اخیر مرکز کار و خانواده کالج «بوستون» که یکی از سازمان‌هایی است که روی تغییرات نقش تربیتی پدر در خانه و محیط کار تمرکز دارد، نشان می‌دهد اگرچه ۸۰ تا ۹۰ درصد از پدران جوان، مایل هستند در شغل‌شان پیشرفت کنند اما فقط ۴ درصد از آن‌ها حاضرند زمان‌های شخصی و خانوادگی خود را برای این هدف قربانی کنند. بیشتر پدرانی که با آن‌ها در این تحقیق صحبت شده، از ضرورت تعیین حد و مرزهای وقت گذاشتن برای شغل حرف می‌زدند. البته همه ما به این موضوع فکر می کنیم که چگونه بین وظایف کاری و مسئولیت‌هایی که در خانه به عهده داریم، تعادل برقرار کنیم به گونه‌ای که موفقیت شغلی‌مان به قیمت آسیب زدن به خانواده تمام نشود و همچنین حضور در خانه نیز توانایی‌هایمان در حوزه کسب‌وکار را تحت تاثیر منفی قرار ندهد؟

خودتان بچه‌تان را به مدرسه ببرید!

مطالعات انجام شده در این باره به نتایج جالبی رسیده است. آن‌ها در مطالعات اخیرشان دریافتند که حضور پدران در رویدادهایی مانند جشن تولد، تعطیلات، مراسم دانش آموختگی فرزندان و نظیر آن، نقش مهمی در برقراری تعادل کار و زندگی دارد اما پدرانی که تعاملات کوچک و روزانه با فرزندان خود دارند در محیط کار بدون پشیمانی، مدیر بهتری هستند. به عنوان مثال آن‌ها زمانی که خانواده خود را با خودرو نزد دکتر می‌برند یا با آن‌ها در اطراف خانه قدم می‌زنند، یا صبح فرزندشان را به مدرسه می‌رسانند، در حال رقم زدن مهم‌ترین خاطرات زندگی‌شان هستند. یکی از پدرانی که در جوانی، وقت خود را به همین شیوه با دخترانش گذرانده، حالا می گوید: «هزاران تصویر از دخترانش را در ذهن خود دارد.» او هنوز هم هر روز صبح، فرزندانش را به مدرسه می‌برد و این کار را نخستین اولویت خود می‌داند و هیچ کدام از این کارها به حرفه او آسیب نمی‌زند. یکی دیگر از پدرانی که در مطالعات کالج بوستون شرکت کرده بود، یک بار طلاق گرفته و برای بار دوم ازدواج کرده است. او فکر می کند علت شکست ازدواج اول، بی‌ثباتی حضور او در خانه بوده و به همین دلیل حالا رفتار دیگری را در پیش گرفته است. او ارتباط با فرزندانش را بر تماس‌های کاری اولویت می‌دهد و جلسات مهم کاری خود را با توجه به تقویم مدرسه بچه‌هایش تنظیم می کند.

می‌دانم مناسب یکدیگر نیستیم ولی به او قول ازدواج داده‌ام!

پنج سال است که با دختری آشنا شده‌ام. همان پنج سال پیش از او خواستگاری کردم اما خودم به خاطر علاقه به دختری دیگر این رابطه را تمام کردم. بعد از مدتی پشیمان شدم و این بار با خانواده علاقه‌ام را مطرح کردم. گفتند که ما همان بار اول هم چندان رضایت نداشتیم اما چون خراب شد، حرفی نزدیم. حالا هم اصرار دارند که من دختر دیگری را برای ازدواج انتخاب کنم اما من به این دختر قول ازدواج داده ام. ناگفته نماند که مشکل‌هایی هم داریم. من بیکارم یعنی کار ثابت ندارم اما او مغازه کیف و کفش دارد. یک بار هم به دلیل بحث و دعواهای زیادی که همیشه با هم داشتیم نزد مشاور رفتیم که ما را به اتمام رابطه توصیه کردند. هیچ نقطه روشنی در ادامه رابطه ما نیست اما نمی‌توانم تمامش کنم.

دکتر حسین محرابی | روان شناس

مشاوره ازدواج

برادر گرامی، ضمن این که اطلاعات شخصی مفیدی از خودتان در اختیار ما قرار نداده‌اید ولی در عین حال نکاتی را برای راهنمایی شما ذکر می کنیم.

تکلیف خودتان را روشن کنید

این که شما پنج سال قبل و در ابتدای آشنایی از دختری خواستگاری می کنید و بلافاصله در چنان شرایطی به دختر دیگری فکر می کنید و... نشان از احساسی بودن آن تصمیمات دارد بنابراین قبل از هر اقدامی لازم است که اولا با مروری بر خودشناسی، نقاط قوت و ضعف خود را شناسایی و بر اساس آن، معیارهای‌تان را برای انتخاب همسر مشخص کنید چون به نظر می‌رسد هنوز نه تنها شناخت کاملی از خودتان ندارید بلکه ملاک و معیار مشخصی نیز برای ارزیابی گزینه‌های مدنظر تبیین نکرده اید. ثانیا، دلیل ازدواج‌تان با این دختر بهتر است بررسی و بازبینی شود زیرا اگر دلیل شما فقط قولی باشد که به او داده‌اید، اصلا دلیل مناسبی نیست و اگر به قول‌تان عمل نکنید بیشتر در حق او و خودتان لطف کرده‌اید. در نهایت مشخص کنید که از پنج سال قبل تا کنون چه چیزی عوض شده است که فکر می کنید اگر مجدد در موقعیت قبلی قرار بگیرید، دوباره آن اتفاقات تکرار نخواهد شد؟

دلیل مخالفت خانواده‌تان را جویا شوید

شما در پیامک خود اشاره کرده‌اید که خانواده‌تان هم در گذشته و هم در زمان حال با این ازدواج مخالف بوده و هستند و قطعا برای این مخالفت دلایل و مستنداتی خواهند داشت که باید به آن پرداخته شود. حتما در این باره از آن‌ها بپرسید و جزئیات نظرشان را بررسی کنید.

مشکلات‌تان را جدی بگیرید

شما به مشکلاتی از قبیل بیکاری خود و شاغل بودن طرف مقابل، بحث و دعواهای زیاد و... اشاره کرده اید و از آن جا که هر کدام از این موارد بنا به دلایلی می‌توانند در زندگی شما تاثیر گذار باشند، شایسته است که با کمک متخصص به واکاوی آن‌ها بپردازید و قبل از حل آن‌ها حتی اگر خانواده شما و آن دختر خانم نیز رضایت دادند و شرایط فراهم شد، اقدام به ازدواج نکنید.

هیچ عقلی این ازدواج را نمی‌پسندد!

شما در پایان پیام‌تان اعلام کرده‌اید که هیچ نقطه روشنی در ادامه این رابطه وجود ندارد بنابر این وقتی که به این مرحله رسیده‌اید، هیچ عقل و منطقی ادامه این رابطه و منجر شدن آن به ازدواج را نمی‌پذیرد، چون ازدواج و شروع زندگی مشترک با این شرایط به هیچ عنوان انگیزه و انرژی لازم را برای عبور از مشکلات و برنامه‌ریزی برای اهداف ایجاد نمی کند. در پایان توصیه اکید داریم که قبل از هر اقدامی به مشاور باتجربه و دارای مجوز مراجعه کنید.

۸ نکته به بهانه حضور زوجی با اختلاف سنی عجیب در برنامه «دعوت» شبکه یک

دچار تردید شدن بعد از ازدواج، ممنوع

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

سوژه روز

شاید شما هم در آخرین روز هفته گذشته، برنامه دعوت (ویژه برنامه پیش از افطار شبکه یک) را دیده باشید. در این قسمت زوجی مهمان برنامه بودند که برخلاف آن چه به صورت معمول ما در اطراف خود سراغ داریم، خانم از آقا ۱۰ سال بزرگ‌تر بود. این برنامه در فضای مجازی بازخوردهای فراوانی داشت و برخی آن را به عنوان ازدواجی عجیب توصیف کردند. واقعیت این است که قاعده کلی، بزرگ تر بودن شوهر از همسرش است اما حکم کلی درباره ازدواجی که مرد کوچک تر است هم نمی توان داد و به شرط داشتن انتخابی آگاهانه، این ازدواج‌ها می‌توانند موفق باشند. اگر شما نیز چنین ازدواجی داشته‌اید برای داشتن رابطه‌ای خوب با همسرتان بهتر است به نکاتی که در ادامه مطرح می‌شود، توجه داشته باشید.

با اسکن این کد می توانید این کلیپ را تماشا کنید

در ارتباط با خود

۱- داستان تردیدهای‌تان درباره انتخاب را با عقد کردن تمام شده بدانید و دیگر به آن نپردازید و درباره آن با دیگران گفت‌وگو نکنید. تا وقتی انتخاب قطعی نکرده‌اید، می‌توانید به آن بپردازید اما بعد از عقد دیگر زمان این حرف‌ها نیست.

۲- شاید حرف از کنار گذاشتن تردیدها همیشه آسان نباشد. یکی از راه‌هایی که می‌تواند به شما کمک کند تا موضوع را خاتمه دهید، استفاده از فهرست مزیت‌هاست. برای خود فهرستی از مزیت‌های ازدواج‌تان تهیه کنید. این روش می‌تواند به شما یادآوری کند که چرا شما دست به این انتخاب زده‌اید.

در ارتباط با همسر

۳- با توجه به تفاوت سنی، ممکن است در برخی حوزه‌ها دیدگاه‌های شما با همدیگر تفاوت‌های بیشتری داشته باشد، پس مهارت گوش دادن و همدلی را در خودتان تقویت کنید و از اهمیت انعطاف‌پذیری غافل نشوید.

۴- تغییرات روانی- جسمی وابسته به سن را در زنان و مردان بشناسید. شناسایی این تغییرات به شما کمک می کند تا بتوانید از آن‌ها بهتر بهره‌برداری کنید.

۵- اگر تصمیم به بچه‌دار شدن دارید، درباره این موضوع واقع‌بینانه برنامه‌ریزی کنید و محدودیت‌های سنی خانم‌ها در این زمینه را فراموش نکنید.

در زمان حضور در جمع

۶- در هر جمعی و در زمان معرفی همسرتان لازم نیست این موضوع را بیان کنید. این موضوع را به‌ویژه در جمع‌هایی که افرادی با تفکر بسته‌تر حضور دارند، بیشتر رعایت کنید.

۷- از نقل کردن حرف‌های منفی دیگران درباره سن خود و همسرتان، برای اویا خانواده خود تا حد امکان خودداری کنید.

۸- در زمان حضور در مهمانی‌ها و جمع‌ها در لباس پوشیدن و آرایش ظاهری به دنبال راه‌هایی باشید که این تفاوت را کمتر نشان دهد. یادتان باشد متاسفانه همه افراد آن قدر پخته نیستند که بدانند حق ندارند در حالی که شما ازدواج کرده‌اید درباره انتخاب شما، اظهار نظر کنند.