



حواس تان به ترمیم خرابی‌های زندگی‌تان هست؟

پنجره‌های شکسته را به حال خود رها نکنید

■ **مرضیه بامیری**

حتماً نظر به پنجره شکسته‌را شنیده‌اید. اگر هم چیزی نمی‌دانید کافی است در اینترنت جست‌وجو کنید تا شما را با مفهومش آشنا کند. نظر به پنجره شکسته نظر به‌ای در جرم‌شناسی است. این نظریه می‌گوید دین یک پنجره شکسته در یک خانه یا کارخانه به شما این پیام را می‌دهد که در آن مکان اوضاع بسامان نیست و نظمی وجود ندارد. این نظریه معتقد است گاهی افراد یک جامعه درباره مسائل کلی توسط نشانه‌های جزئی داوری می‌کنند. به عنوان مثال برای جرم شهری نشان‌دهنده میزان جاری اختلال شهری و خرابکاری و تأثیرگذاری آن بر افزایش جرم و رفتارهای ضد اجتماعی است. این نظریه می‌گوید نظارت و نگهداری محیط‌ها و المان‌های شهری در یک وضعیت خوب ممکن است از خرابکاری بیشتر و از تشدید جرم‌های جدی‌تر جلوگیری کند. این نظریه اولین بار توسط جیمز کیو ویلسون و جرج ال کلینگ در مقاله‌ای معرفی شد.

برای رفتار تان عذر نخواهید که دیر شود و یکهو ببینید که دوست یا همسر تان را از دست داده‌ید. خراب شد باید آن را زود درست کرد زیرا بی‌توجهی به خرابی‌ها و نواقص می‌تواند مدام تکرار شود و عوارض جبران‌ناپذیری به‌جا بگذارد. درست مثل خراب بودن خانه‌ها که دردها و خرابکارها را بیشتر به آنجا می‌کشاند و تحریک می‌کند که آسیب بیشتری به‌بارند. یا اگر جایی متروکه بود حتماً پاتوق خوبی برای خلاقکاری است.

شما خودتان را بگذارید جای خلاقکارهای شهر. می‌خواهند جایی جمع شوند و پاتوقی راه ببندازند و برای خلاف‌های‌شان برنامه‌ریزی کنند. خب اگر جایی باشد که پنجره‌هایش شکسته یا در و پیکر درستی ندارد، گزینه بهتری نیست؟

چنین جایی احتمالاً نظارت کمتری دارد و به حال خودش رها شده‌است. یاد نظر بگیرید خیلی از اماکن تاریخی یا عمومی شهرها وقتی متروکه می‌شوند به محلی برای تجمع تیرگی رابطه‌تان شده‌اید تا تنور می‌شوند. در حالی که می‌شود با یک بازسازی ساده شهری جلوی فجایع بزرگ‌تر را گرفت.

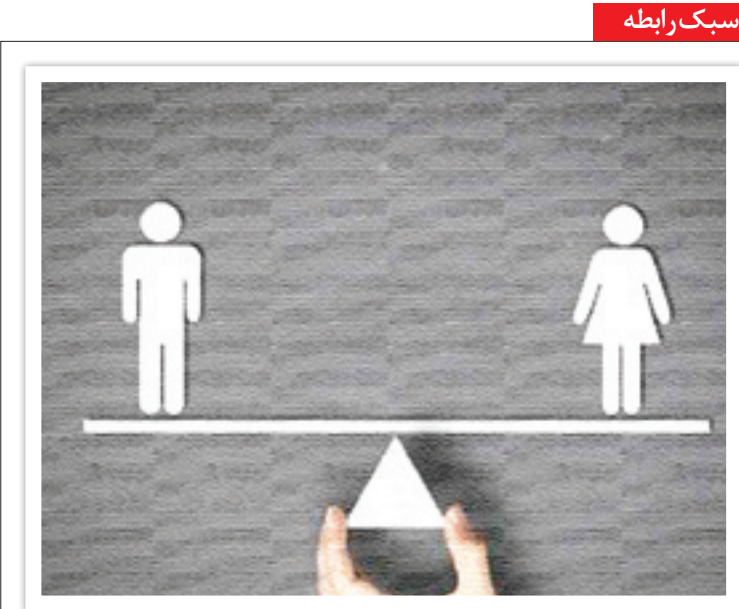
حالا بیابید این پنجره‌های شکسته را به تمام جنبه‌های زندگی تعمیم دهید. مثلاً روابط انسانی!

■ **پنجره‌های شکسته روابط**

باید مراقب تعویض پنجره‌های شکسته روابط باشید. باید نقص‌ها را جبران کنید. اگر بی‌دقتی یا عدم توجه شما باعث تیرگی رابطه‌تان شده‌اید تا تنور داغ است آن را درست کنید. نه اینکه امروز با حرفی او را برنجانید. فردا جور دیگر او را برنجانید و آن قدر

نسیم زندگی

سبک‌رابطه



زندگی زناشویی را میدان مسابقه نکنیم

عشق به تنهایی کافی نیست

■ **سها سپهری**

دوست داشتن و دوست داشته شدن، یکی از اساسی‌ترین نیازهای انسان از کودکی تا بیری است. در واقع باید عشق را در ک کنیم تا بتوانیم آن را تشخیص دهیم. عشق یعنی احساس عاطفی شدید نسبت به یک فرد که در نظر به استنبرگ نیز مرکب از صمیمیت، تعهد، شور و شوق است. همه مردم دنیا عاشق می‌شوند چراکه عشق جزئی جداناشدنی از زندگی بشر است. همه انسان‌ها فطر تا عاشق خالق خویش هستند و به مراتب اگر انسانیت سالمی هم در آنان شکل گرفته باشد، عاشق خود و خانواده خود هستند. از کودکی عشق خود را نسبت به هر چیزی نشان می‌دهند. از عروسک گرفته تا زمانی که به سن از دواج می‌رسند و به جنس مخالف خود عشق می‌ورزند. در نهایت عاشق می‌شوند و برای تشکیل خانواده، از دواج می‌کنند. برای عشق خود آواز می‌خوانند، در مورد عشق شعر می‌سرایند، داستان می‌نویسند، در مورد عشق، افسانه و اسطوره تعریف می‌کنند، برای عشق غصه می‌خورند، برای عشق زندگی می‌کنند، برای عشق می‌کشند و برای عشق کشته می‌شوند. عشق از زبان هر کسی گفتنی است اما از نگاه هر کسی نمی‌تواند خواندنی باشد. آن را نمی‌شود شعار داد بلکه لزوماً باید در اعمال و رفتار ثابت کرد. حتماً از با تاجر به‌ها شنیده‌اید که می‌گویند عاشق باطن آدم‌ها شود نه ظاهرشان. به یقین جمله درستی است. ضرب‌المثل «به مالت ناز، به ششی بند است، به تنت ناز، به تیبی بند است»، نشانگر همین مطلب است. به قول مادر بزرگم «باید ببینی با چه کسی دلت خوش است»! به یکی گفتم آدم باید عاشق افکار کسی بشه. گفت یعنی چی؟! گفتم یعنی به مرور زمان شکل ظاهری آدم‌ها، حتی لحن صحبت کردن‌شان هم تغییر می‌کند اما افکارشان هر گز و تو شاید به ظاهر آدم‌ها عادت کنی اما عادت به افکار آدمی که خلاف افکار تو را داشته باشد کاری دشوار و تا حدی محال است. ماهیت عشق زیبا است در صورتی که تو هم آن را زیبا به تصویر بکشی. اما برای داوام زندگی مشترک عشق به تنهایی کافی نیست و مهارت‌های بسیاری لازم است.

اصلاً برای او مهم نیستید و شاید گاهی اوقات دقیقاً برعکس چیزی که شما می‌خواهید را انجام می‌دهد. اینجاست که راهنمایی‌های یک فرد متخصص می‌تواند به شما کمک کند تا این اختلاف‌ها را برطرف کنید و با کمک یک مشاور مشکلات خودتان را حل کنید. افراد اغلب میزان موفقیت خود را با مقدار درآمدشان می‌مقایسند اما می‌توانند، می‌سنجند. به نظر من اگر می‌خواهید بدانید چقدر زندگی موفقیت دارید باید ببینید چقدر احساس خوشحالی می‌کنید. در یک رابطه مشترک سالم، حفظ صداقت برای شما و همسر تان ضروری است تا بتوانید روندهای مثبت را در کنار هم مدیریت کنید. اگر متوجه شوید که همسر تان با شما صادق و روراست نیست، معمولاً اعتماد‌سازری و حفظ این اعتماد نیز با مشکل می‌رواند. این در حالی است که در یک رابطه مشترک سالم، هیچ‌یک از طرفین مجبور نیستند که ارزش‌های اصلی و مرکزی زندگی خودشان را تغییر دهند. بنابراین اگر می‌خواهید که زندگی سالمی با همسر تان داشته باشید، علاقه‌مندی‌های شخصی خودتان را اتکار و حذف نکنید. همچنین، باید این امکان را هم برای همسر تان قائل باشید که بتواند از فعالیت‌های مورد علاقه‌اش لذت ببرد.

یکی از مشکلات همیشگی همسران بیان کردن موضوعات با همسر شان غرق می‌شوند که فردیت خودشان را از دست می‌دهند. با این حال، زوج‌هایی که بیش از حد به همدیگر وابسته می‌شوند، معمولاً خودشان را درون یک رابطه ناسالم قرار می‌دهند. کنار گذاشتن همه سرگرمی‌ها و علاقه‌مندی‌ها به خاطر خوشایند همسر، تأثیر منفی و مخربی بر زندگی افراد متأهل خواهد داشت و در نهایت به رابطه مشترک آسیب می‌رساند. این در حالی است که در یک رابطه مشترک سالم، هیچ‌یک از طرفین مجبور نیستند که ارزش‌های اصلی و مرکزی زندگی خودشان را تغییر دهند. بنابراین اگر می‌خواهید که زندگی سالمی با همسر تان داشته باشید، علاقه‌مندی‌های شخصی خودتان را اتکار و حذف نکنید. همچنین، باید این امکان را هم برای همسر تان قائل باشید که بتواند از فعالیت‌های مورد علاقه‌اش لذت ببرد.

موضوعات با همسر شان بدون دعوا و دناخوری است. برای این کار نیاز به روش‌ها و مهارت‌هایی است که اصل آن در خوب گوش دادن به حرف‌های همسر خلاصه می‌شود. پس زمانی که همسر تان یا شما صحبت می‌کنند با تمام حواس به او گوش دهید. به دست آوردن زندگی خوب نیازمند آراش است و بدانیم با آموزش صحیح ما هم می‌توانیم جز زوج‌های خوشبخت باشیم. از آثار روانشناختی ازدواج، دستبایی به آرامش درونی و امنیت اجتماعی زن و شوهر است که در سایه برقراری روابط عاطفی بسیار نزدیک آنها به دست می‌آید. در آخر از یاد‌نبریم که در زندگی مشترک افراد به دنبال شریک زندگی هستند و باید هر کس بنا به نقش و جایگاه خود عمل کند. همسر شما نه فرزند شماست و نه پدر یا مادر تان، بلکه همسر تان است. پس زندگی زناشویی را تبدیل به میدان مسابقه نکنیم.

زندگی مشترک و سالم نیازمند یک سری مهارت است و برای یک زندگی موفق می‌توان از کتاب‌ها و

انسان‌های فرهیخته در این زمینه یعنی روانشناسان کمک گرفت. به یكدیگر دلگرمی دادن در غم و شادی، ارتباط صادقانه، پذیرفتن خود و تفاوت‌های طرف مقابل، احترام به قوانین و عقاید یكدیگر، فداکاری و حمایت و... از جمله نکاتی است که اگر در رابطه‌ای باشد، نشان از رابطه عاطفی سالم و زندگی مشترک موفق دارد.

از رفتارهایی مانند محدود کردن یکدیگر، عدم سازگاری با خانواده همسر، توجه نداشتن به زندگی و نیازهای درونی خود یا همسر خویش، قهرهای طولانی مدت و... که همگی منجر به سرد شدن رابطه و اتفاقات ناگوار عاطفی‌ای شبیه طلاق عاطفی می‌شود، پرهیز کنید. به نظر گرفتن نکاتی قبل از ازدواج برای هر شخصی ضروری و لازم است تا هدفش از رابطه برقرار کردن یا ازدواج را مشخص کند. حتماً در ابتدای رابطه این سؤال را از خود و طرف مقابل تان بپرسید تا تکلیف‌تان مشخص شود. چون دلایلی مثل ترس از تنهایی، فرار از مشکلات درونی یا خانوادگی، بر کردن وقت و... هیچ کدام نمی‌تواند توجیه مناسبی برای بی‌برزی عاطفی باشد. لازم به ذکر است هر رابطه‌ای قبل از رسمی یا

حنمی شدن نیاز به شناخت دارد.

دخالت خانواده‌ها برای هر زندگی مشترک به معنی یک سم و زهری به ظاهر شیرین است. متأسفانه همین مسئله مشکل اکثر مراجعات به مشاور است چراکه خانواده‌ها با حرف‌های نسنجیده خود، فرد را دچار تعارض کرده و باعث بروز اختلاف‌های متعددی می‌شوند. به همین منظور به زوجین پیشنهاد می‌شود که هنگام مشکل از متخصص مشورت بگیرند. در طول

زندگی شاید در برخی مواقع اتفاق بیفتد که احساس کنید همسر شما به خواسته‌های شما عمل نمی‌کند و به عقاید و نظرهای شما درباره مسائل مختلف احترام نمی‌گذارد. این مسئله شاید باعث شود شما فکر کنید

■ **درد**

گاهی اوقات افراد تا حدی در رابطه مشترک با همسر شان غرق می‌شوند که فردیت خودشان را از دست می‌دهند. با این حال، زوج‌هایی که بیش از حد به همدیگر وابسته می‌شوند، معمولاً خودشان را درون یک رابطه ناسالم قرار می‌دهند. کنار گذاشتن همه سرگرمی‌ها و علاقه‌مندی‌ها به خاطر خوشایند همسر، تأثیر منفی و مخربی بر زندگی افراد متأهل خواهد داشت

درد

باید مراقب تعویض پنجره‌های شکسته روابط باشید. باید نقص‌ها را جبران کنید. اگر بی‌دقتی یا عدم توجه شما باعث تیرگی رابطه‌تان شده‌اید تا تنور داغ است آن را درست کنید. نه اینکه امروز با حرفی او را برنجانید. فردا جور دیگر او را برنجانید و آن قدر برای رفتار تان عذر نخواهید که دیر شود و یکهو ببینید که دوست یا همسر تان را از دست داده‌اید

برای رفتار تان عذر نخواهید که دیر شود و یکهو ببینید که دوست یا همسر تان را از دست داده‌اید. خراب شد باید آن را زود درست کرد زیرا بی‌توجهی به خرابی‌ها و نواقص می‌تواند مدام تکرار شود و عوارض جبران‌ناپذیری به‌جا بگذارد. درست مثل خراب بودن خانه‌ها که دردها و خرابکارها را بیشتر به آنجا می‌کشاند و تحریک می‌کند که آسیب بیشتری به‌بارند. یا اگر جایی متروکه بود حتماً پاتوق خوبی برای خلاقکاری است.

برای رفتار تان عذر نخواهید که دیر شود و یکهو ببینید که دوست یا همسر تان را از دست داده‌اید. خراب شد باید آن را زود درست کرد زیرا بی‌توجهی به خرابی‌ها و نواقص می‌تواند مدام تکرار شود و عوارض جبران‌ناپذیری به‌جا بگذارد. درست مثل خراب بودن خانه‌ها که دردها و خرابکارها را بیشتر به آنجا می‌کشاند و تحریک می‌کند که آسیب بیشتری به‌بارند. یا اگر جایی متروکه بود حتماً پاتوق خوبی برای خلاقکاری است.

شما را روی یک بزرگراه اسیر جرقیل و جای‌جایی خودرو می‌پارکینگ می‌کند.
■ **قسط‌ها بت را پشت گوش نینداز**
بعضی‌ها همین بی‌تفاوتی را به قسط‌های بانکی‌شان درآند. قسط‌های ریز و درشت که از سر سهو یا عمد پرداخت نمی‌کنند؛ اسمش را می‌گذارند زرنگی. دور زدن بانک را خیلی حماسی و قهرمانانه می‌دانند. ولی یکهو صدایش درمی‌آید. جلوی حسابش را می‌گیرند. جلوی حقوق ضامن را می‌بندند یا بدتر از آن خانه کسی را که برایش سند گذاشته به مزایده می‌گذارند. حالا وقت آن است که اهمال‌کاری خود را جبران کند. فقط کمی دیر است و خود و دیگران را به زحمت می‌اندازد. بعضی‌ها عادت دارند از این و آن پول دست‌نی بگیرند بدون اینکه یک ریال آن را پرداخت کنند.

کافی است بار اول قرض‌دهنده چیزی به رویشان نیابد. آن‌قدر این پول گرفتن را ادامه می‌دهند تا فرد قرض‌دهنده از مهربانی‌اش پشیمان می‌شود و این بار دست رد به سینه‌اش می‌زند. کافی بود کمی خوش‌حسابی می‌کرد و بدهی‌هایش را روی هم تلمبار نمی‌کرد.

■ **به سلامتی‌ات رحم کن!**

بعضی‌ها این بی‌تفاوتی را در مورد خودشان دارند. سلامتی خودشان را جدی نمی‌گیرند و وقتی عضوی به طور جدی دچار آسیب شد تازه به پزشک مراجعه می‌کنند. آن‌هم از سر اجبار. تازه خیلی از آسیب‌ها را جدی هم نمی‌گیرند و می‌گویند خدا را شکر سکنه را رد کرده یا به عنوان مثال عمل قلب بارز با موفقیت انجام شده است.

کسی از او نمی‌پرسد تمام این سال‌ها چه بلایی سر قلبش آورده که یک هو کار افتاده است. کسی نمی‌پرسد با چه تغذیه افتضاحی که پسر از چربی و قند بوده گور خودش را کنده است. کسی نمی‌گوید فست‌قود کار دستش داده است.

این عادت خیلی از ماست که هر روز نکته‌های پزشکی و بهداشتی زیادی را می‌خوانیم و با دیگران

درد

اگر چیزی خراب شد باید آن را زود درست کرد زیرا بی‌توجهی به خرابی‌ها و نواقص می‌تواند مدام تکرار شود و عوارض جبران‌ناپذیری به‌جا بگذارد. درست مثل خراب بودن خانه‌ها که دردها و خرابکارها را بیشتر به آنجا می‌کشاند و تحریک می‌کند که آسیب بیشتری بزنند

رفیق می‌آید که بماند



یادمون باشه با خراب کردن دیگری بالا نمیریم، تعادل دنیا به‌هم میریزه جانم. یادمون باشه با حسادت فقط خودمون رو خراب می‌کنیم و با آسیبی که می‌زنیم، روابط خوب و سازنده‌مون رو از دست میدیم. روابطی که میتونیم خیلی خوب باهاشون رشد کنیم. چون هیچ رفیقی حسادت رو از رفیقش نمی‌پذیره! بعضی از رفقا هیچ‌وقت تکرار نمیشن!

از یه سن و سالی به بعد، که به نظر من ۳۰ سالگی به بعد میشه، خوبه بریم