

## روحیه تان را در زندگی زناشویی تقویت کنید.

ازدواج، همراه با مسولیت پذیری در زندگی زناشویی است. زن و شوهر باید در تمام مراحل زندگی با هم و همراه هم باشند و با رو به رو شدن با مشکلات و روحیه دادن به همدیگر، می توانند بسیار کمک کننده باشند. شروع زندگی مشترک همواره با مشکلات و چالش هایی همراه است که این چالش ها می تواند به لحاظ عاطفی و به لحاظ مالی باشند که این مشکلات هر قدر بزرگ باشند با همدلی و همراهی همسر، آسان تر قابل حل می باشند.

شرط اساسی در زندگی زوج ها برای رویارویی با مشکلات، ایجاد روحیه به همسر است که با بیشتر کردن انگیزه، توجه و محبت همسر را در برابر مشکلات مقاوم و صبور می کند. داشتن روحیه قوی زمینه ساز پیشرفت، ارتقاء و موفقیت فرد در زندگی شخصی، اجتماعی و شغلی او است. انسان با به کار گیری روحیه قوی، راحت تر بر مشکلات زندگی غلبه می کند.

همسر شما به عنوان سرپرست خانواده و فردی که باید خوشبختی و راحتی اعضای خانواده خود را فراهم کند تنش های مختلفی را در زندگی، به خصوص در جنبه شغلی تحمل می کند و فکر اینکه چگونه این امنیت را به خانواده خود هدیه دهد بسیار سخت است؛ بنابراین شما نیز به عنوان همراه و شریک زندگی او، باید در این مشکلات همراه او باشید و باری از روی دوش او بردارید. همچنین آگاهی شما درباره اینکه چه کارهایی باعث افزایش روحیه و خودباوری می شوند می تواند اطلاعات تان را در این زمینه افزایش دهد.

اگر روزتان را خوب شروع نکنی، تمام روز شما خراب می شود و اگر روزتان را خوب شروع کنید آرام تر هستید؟ اما چگونه می توانیم همیشه روزمان را خوب شروع کنیم؟ آیا توجه کرده اید که در بیشتر موارد اگر

روزتان را خوب شروع نکنید تمام روز شما خراب می شود و اگر روزتان را خوب شروع کنید، آرام تر هستید؟

اما چگونه می توانیم همیشه روزمان را خوب شروع کنیم؟

توصیه های مهم:

- همسر تان را درک کنید. تنش و استرسی که همسر شما همواره در زندگی برای شما وخوشبخت کردن شما تحمل می کند بسیار زیاد و شما با درک اینکه دلایل اصلی نگرانی و بی حوصلگی همسرتان وجود چنین تنش هایی است، می توانید زندگی خود را بهتر حفظ کنید و وظیفه خود را در قبال شریک زندگی خود با روحیه دادن به او انجام دهید.

- گذشته را رها کنید. رها کردن و فراموشی گذشته، درس گرفتن از اشتباه ها، متمرکز ساختن ذهن و اندیشه در حال و پرورش خلاقیت و تفکر، موجب تقویت روحیه افراد، به ویژه در زندگی زناشویی می شود.

- خودتان را بهتر بشناسید امروزه پیشنهاد های سقراط در قرن پنجم قبل از میلاد که در آن متنی بر خودشناسی ارایه شد به قوت خود پایرجاست. اهداف، احساسات و محدودیت های خویش را بشناسید و با آرامش با آنها برخورد نمایید خواه از طریق مطالعه، خواه از طریق اندیشیدن و تفکر. سعی کنید بعضی راه هایی را که باعث شناخت شما از خودتان می شود و این که چه چیزهایی شما را خوشحال می کند پیدا کنید. چنانچه به این توصیه عمل کنید بهتر قادر به کنترل زندگی و مشکلات پیش روی، به ویژه در زندگی زناشویی تان خواهید بود.

- لحظات خاصی را در زندگی مشترک تان ایجاد کنید. گاهی تکراری بودن شیوه زندگی و پرداختن به برخی از عادت های روزمره تکراری، موجب بروز کسالت و بی حوصلگی در افراد می شود. برخی از مشاوران علت های بی حوصلگی را، به هم ریختن برخی هورمون ها در بدن زن و مرد می دانند. شما با

داشتن برنامه ای بانشاط و مفرح، می توانید به تقویت روحیه همسر خود کمک کنید و انرژی زیادی را به او انتقال دهید تا در کنار شما از فشارهای روحی دوری کند.

- به خودتان ارزش بدهید و به خود اعتماد داشته باشید. ممکن است سخت به نظر برسد، اما سعی کنید رفتارتان گویای این باشد که از خودتان مواظبت می کنید، حتی اگر همیشه احساس عدم اطمینان می کنید.

- غذای متعادل بخورید. در وعده صبحانه مخلوط مغذی کربوهیدرات و پروتئین مصرف کنید که تا زمان ناهار، شما را سیر نگه می دارد. همچنین نتایج بررسی ها نشان می دهد مصرف میزان متعادل کافئین، باعث بهبود خلق و خو و افزایش آگاهی ذهنی می شود.

- مسئولیت پذیر باشید. پذیرش مسئولیت کلیه رفتار ها، تفکرات و احساسات و پیامد های حاصل از آنها حتی در شرایط و موقعیت های غیر قابل کنترل، روحیه افراد را تقویت می کند. افراد دارای روحیه قوی، هرگز دیگران را مقصر مشکلات و ناراحتی های خود نمی دانند. آنها با به کارگیری نیروی اراده و خلاقیت و استفاده از استعداد ها و توانایی های بالقوه خود، به موفقیت می رسند.

- در زمان حال زندگی کنید. به جای نگرانی در مورد آزمایش خون فردا در حین شام خوردن با خانواده تان، روی زمان حال و جایی که هستید و غذایی که می خورید تمرکز کنید.

- به دنبال علاقه های همسر تان باشید و با استفاده از این روش، مشکلات و استرس های موجود در زندگی مشترک خود را کاهش بدهید. همچنین به عنوان همسر و شریک زندگی، باید بدانید که چگونه به همسر تان در رهایی از استرس (فشار روحی) کمک کنید و روحیه او را افزایش دهید. همچنین خوشحال کردن همسر تان از طریق تاکید و توجه به علاقه ها، نشان دهنده عشق و توجه بسیار شما نسبت به او خواهد بود.

- انرژی مثبت تان را در زندگی زناشویی افزایش دهید. دریافت انرژی مثبت از محیط و اطراف تان موجب افزایش تمرکز، ترغیب و تشویق در جهت گرایش به اهداف مثبت، دوری از منفی گرایی و تقویت روحیه افراد می شود.
- اطراف خود را مرتب کنید. در حالی که همه جا در اتاق پر از برگه و مجله و صورت حساب دفتر و وسیله و خلاصه شلوغ و به هم ریخته باشد تقریباً غیرممکن است که بتوانید از اوضاع لذت ببرید. تفکر کنید، عمیق نفس بکشید و اطراف تان را مرتب کنید.
- برخورد و رفتار مثبت را به همسر و فرزندان خود هدیه دهید.
- بازار مقایسه را تعطیل کنید! مقایسه خود با دیگران، موجب بروز استرس، احساس حسرت و افسردگی در افرادی شود. پرورش حس ناسالم رقابت طلبی و نزاع برای برتری جویی، نتیجه مقایسه دائمی افراد با یکدیگر است.
- با افراد منفی باف خداحافظی کنید! دوری از افراد منفی باف و بدبین، از تضعیف روحیه افراد جلوگیری می کند.
- شنونده خوبی برای همسرتان باشید. صحبت کردن و گوش دادن در هر رابطه ای، می تواند موثر و مفید باشد. همسر شما بیش از هر چیز به فردی در زندگی خود احتیاج دارد تا از طریق او بتواند مسیر زندگی خود را ادامه دهد و با انگیزه گرفتن از شریک زندگی خود، بیشتر به موفقیت می رسد. بنابراین به سخنان همسر خود در مواقع بحرانی گوش کنید و سعی کنید تا او را با این سخنان آرام کنید.
- خودتان را اصلاح کنید. موفق ترین زوج ها با یکدیگر مهربان هستند. آنها هنگام بحث در مورد موضوع های حساس از بیان هر فکر انتقادی اجتناب می کنند و راه هایی برای بیان نیازها و نگرانی های خود با احترام، بدون انتقاد یا سرزنش شریک زندگی خود پیدا می کنند. [1]

- برخورد مردم با شما متأثر از رفتار و پوشش شماست؛ بنابراین خودارزشی و خوداعتمادی را به نمایش بگذارید تا احترام را برای شما به ارمغان آورد.
- محیطی آرام در خانه فراهم کنید. آرامش، از عوامل بسیار مهم در درک و ایجاد روحیه در همسرتان است و می تواند به شناخت بهتر روحیه های او کمک کند. همسر شما با تحمل تنش بیرون، نیاز به محیطی آرام در خانه دارد. غذای مورد علاقه همسرتان را درست کنید و تدارکاتی که دوست دارد در خانه باشد را انجام دهید تا تنش های بیرون را فراموش کند.
- از کلمات منفی استفاده نکنید. نباید از کلماتی که تهدید به جدایی دارند، استفاده کنید. زوج هایی که از این عبارات استفاده می کنند می خواهند در طول دعواها از این کلمات به عنوان ابزاری برای کنترل شرایط استفاده نمایند. زوج هایی که از این عبارات تهدید آمیز استفاده می کنند، در نهایت، انتظار جدایی را خودشان ایجاد می کنند. تهدید کردن، اصلاً راه مناسبی برای حل کردن مسائل و مشکلات نیست؛ پس این کار را انجام ندهید.
- "شروع شدن تان" را نرم کنید. مشاجره ها اغلب "شروع می شوند"، زیرا یکی از طرفین با اظهار نظر انتقادی یا تحقیرآمیز، تعارض را تشدید می کند. طرح مشکلات به آرامی و بدون سرزنش بسیار، بهتر عمل می کند. زوج ها این امکان را می دهد که با آرامش وارد تعارض شوند [1].
- هوا را استشمام کنید. بررسی ها نشان داده که استشمام بوهای خوش برای تغییر احساس، در کاهش اضطراب، واقعی است. در یک مطالعه، افراد در معرض بوی خوش گیاه رزماری قرار گرفتند. این افراد از تشویب و اضطراب کمتری برخوردار بوده، هوشیاری شان افزایش یافته و توانایی محاسبات ریاضی در آنها سریع تر بوده است. در افرادی که در معرض بوی اسطوخودوس قرار گرفته بودند برخی امواج مغزی

که موجب افزایش آرامش می‌شوند، بیشتر شد امروزه بوهای مصنوعی زیادی وجود دارد که می‌توانید از آنها برای تغییر احساسات و بهبود استفاده کنید.

- به همسر تان عشق و محبت بیشتری بدهید.
- استانداردهای بالایی داشته باشد. زوج‌های خوشبخت، استانداردهای بالایی برای یکدیگر دارند. موفق‌ترین زوج‌ها، کسانی هستند که حتی به عنوان تازه ازدواج کرده، از پذیرش رفتار آزاردهنده یکدیگر امتناع می‌کردند. سطوح پایین تحمل برای رفتار بد، در آغاز یک رابطه برابر است با یک زوج شادتر در مسیر. [1]

- بیش از حد توان تان کار نکنید. همه ما باسخت کوشی خواهان تأمین امنیت و رفاه خانواده مان هستیم. اما مهم این است که تعادل را در زندگی و از جمله زندگی زناشویی مان حفظ کنیم. معمولاً آنچه از نظر مالی دنبال می‌کنیم با آنچه که تحقق می‌یابد یکسان نیست. اگر برای شما تأمین معاش مهم‌تر از صرف وقت با عزیزان خانواده (همسر و فرزندان) یا لذت بردن از زندگی است، بهتر است در تعیین اولویت‌های تان، بازنگری کنید. سعی کنید برقراری تعادل را از کسی که بین زندگی شغلی و خانوادگی اش این توازن را ایجاد کرده، بیاموزید یا این که با خانواده یا دوستان تان راجع به تأثیرات شغلی تان بر روی آنها صحبت کنید.

- تا جایی که ممکن است ارتباط خویش را با کسانی که برای شما افسردگی به ارمغان می‌آورند به حداقل برسانید. کسانی که اکثراً محبت‌های دریافتی را بدون پاسخ، می‌گذارند و یا کسانی که دائماً از شما انتقاد می‌کنند. صداقت سخنان چنین افرادی را مورد ارزیابی قرار دهید تا ببینید که میزان حقایق موجود در سخنان شان تا چه حد بر اساس ارتباطی مثبت و خوش بینانه است.

- اگر کسانی شما را تحت فشار روانی قرار می‌دهند صریحاً از آن‌ها بخواهید شما را رها کنند.

- سعی کنید از حداکثر توانایی های تان استفاده و به قدرت خویش اتکا کنید. علایق جدید را امتحان کنید و شکست های تان را به کار بگیرید. همه ما بخشی از اوقات مان را از دست داده ایم اما افراد موفق، از شکست های شان درس گرفته اند و مغلوب شکست شان نشده اند. اگر شما توانایی های تان را به خوبی افزایش دهید نقش مثبتی داشته باشید و واقعا قادر به تغییر موقعیت های منفی به موقعیت های مثبت، به خصوص در زندگی زناشویی خواهید بود.

- ورزش، ورزش، ورزش، ورزش. یک رژیم غذایی مناسب و قدری فعالیت بدنی روزانه اعم از این که پیاده روی باشد یا کار بیرون، فشار و اضطراب را تخفیف می دهد و روحیه تان را شاداب نگه می دارد. ورزش و تمرینات بدنی، افراد را از احساس برتری طلبی رهایی و توانایی های سرکوب شده ذهن را ترقی می دهد. همین امر، منجر به جلوگیری از بروز افسردگی می شود. برای اشخاص متفاوت، ورزش های مناسب آنها وجود دارد. تمرین های کششی برای تخفیف فشار، بسیار مناسب هستند. بعضی تمرین ها می توانند به رفع عصبانیت کمک کنند. البته ورزش بیرون از منزل، فواید مضاعفی دارد. نور آفتاب در بهبود روحیه و تخفیف افسردگی کمک مؤثری محسوب می شود.

- بخشی از اوقات تان را تنها بگذرانید. لذت بردن از جمع خانواده (همسر و فرزندان و خویشاوندان) دو بخش از زندگی اند که برای تقویت رویه بسیار مهم اند. علاوه بر گوش دادن به موسیقی آرام، یا خروج از منزل با اعضاء خانواده (همسر و فرزندان) به قصد لذت بردن از طبیعت، زمانی را برای لذت بردن از تنهایی خویش صرف کنید.

- به دیگران کمک کنید و اجازه دهید دیگران به شما کمک کنند. وقتی مشکلات تان طاقت فرسا به نظر می رسد نشان دهید که کمک دیگران می تواند اضطراب و دلواپسی شما را برطرف کند. بنابراین مشکلات تان را با همسر خود و افراد با اعتماد در میان بگذارید. کمک بلاعوض در مسائل اجتماعی یا

کمک به دوستان نیز می تواند به نفع شما تمام شود. اگر در مقابل، کمکی کم دریافت کرده اید به همان میزان به دیگران مساعدت نمایید. به این ترتیب جمعیت مناسبی از دوستان و اقوامی را در اطراف خود جمع می کنید که شریک اوقات خوش شما هستند و مددکاران زمان تنگی و سختی تان است.

- ارتباط و دوستی خود را با دیگران گسترش دهید. با روشی روشن و در عین حال همراه با آرامش و متانت، احساسات تان را نسبت به خانواده بیان کنید و با دقت کامل به جواب آن ها گوش فرا دهید.
- هرگز خود را تحت فشاری که ناشی از عدم بیان احساسات تان است قرار ندهید. زیرا این فشار، انفجار ناگهانی در پی خواهد داشت و دیگران شما را به "عصبانیت" خواهند شناخت. عصبانیتی را که باعث پریشانی و دانستن نقاط ضعف شما می شود کنترل کنید.
- هرگز اجازه ندهید دیگران ذهن شما را بخوانند.
- موقع احتیاج کمک بطلبید. افرادی را پیدا کنید که هنگام مشکلات بتوانید با آنها مشورت کنید. چنانچه پس از مشورت با دوستان تان و خانواده، مشکلات تان همچنان طاقت فرسا جلوه می نماید و احساس عدم آرامش می کنید با مشاورانی صحبت کنید که خواهان کمک و یاری به شما هستند. اگر احساس عدم امنیت نگرانی یا ناراحتی و پریشانی می کنید فوراً از یک مشاور متخصص کمک بگیرید.
- در هوای تازه تنفس کنید. ورزش کردن در فضای باز و سبز، پیاده روی، باغبانی و ... حتی اگر برای چند دقیقه باشد علاوه بر افزایش روحیه، اعتماد به نفس شما را نیز بالا می برد. انجام این فعالیت ها کنار آب از جمله رودخانه، دریاچه و آبشار تأثیر بهتری دارد.
- کاری را که دوست دارید انجام دهید. به مدت ۳۰ ثانیه درباره آنچه دوست دارید انجام دهید، فکر کنید. پس از این که از خواب بیدار شدید، درباره ساعت خوابی که از دست داده اید فکر نکنید، بلکه به کاری

فکر کنید که در این مدت کوتاه قبل از ترک منزل می توانید انجام دهید. به عنوان مثال خواندن چند صفحه کتاب موردعلاقه. این امر باعث می شود با روحیه خوب، روزتان را سپری کنید.

- از موشکافی عیوب و عیب جویی همسران و به رخ کشیدن آن ها بپرهیزید و عیب پوشی را سرلوحه مناسبات با همسر خود قرار دهید. این امر دست یابی به امنیت روحی و آرامش روانی را در کانون خانواده ممکن می سازد.

- به صدای طبیعت گوش دهید. اگر فرصت رفتن به طبیعت به تنهایی یا با اعضاء خانواده تان (همسر و فرزندان) را ندارید به صدای ضبط شده طبیعت گوش دهید. نتایج بررسی های جدید نشان می دهد افرادی که به صدای همزمان پرندگان و آب گوش می دهند سریع تر از یک موقعیت پراسترس، رهایی پیدا می کنند. پس پنجره ها را باز کنید و از صدای طبیعت، لذت ببرید.

- به جنبه های مشترک فکری و روحی خود و همسران توجه کنید و به گونه ای عمل کنید تا ویژگی های مثبت سازنده به تدریج بیشتر شود و از طریق خودآگاهی و خودسنجی به خودسازی برسید و صفات برجسته انسانی را در وجود خود و همسران تقویت نمایید.

- تمرکز کنید. متخصصان توصیه می کنند که اول روز ۵ بار نفس عمیق بکشید و تصمیم بگیرید امروز را به خوبی سپری کنید. طی روز اگر هم دچار ناراحتی شدید، ۵ بار نفس عمیق بکشید.

- کمی شکلات داغ بخورید. نتایج بررسی های اخیر نشان می دهد خوردن شکلات داغ که حاوی فلاونوئید است خلق و خو را بهبود می دهد و میزان هوشیاری را نیز افزایش می دهد.

- پروتئین و کربوهیدرات موجود در شیر کم چرب تا زمان ناهار، میزان قندخون را ثابت نگه می دارد.

- نعناع استنشاق کنید. این کار علاوه بر تقویت روحیه و افزایش تمرکز، با خستگی مفرط مقابله می کند. روغن یا برگ های نعناع را کنار تخت خواب خود قرار دهید و به محض بیدار شدن از خواب، آن را بو کنید یا این که پس از صرف صبحانه، آدامس نعنای بجوید.
- لبخند بزنید. لبخند زدن، آسان ترین راه برای تغییر دادن روحیه خود و به خصوص، به اعضاء خانواده (همسرو فرزندان) و دیگران است. پس این ثروت با ارزش خود را در اول صبح با همه تقسیم کنید.
- باور کنید که هر کلمه و گفتار شما دربردارنده بار عاطفی و روانی است که بر وجود همسران تأثیر مثبت و منفی دارد. از این رو سعی کنید از زبان گرم، نرم و ملایم، و همراه با احترام و محبت استفاده کنید. هرگز از کلمات پوچ، ملالت آور و تحریک آمیز استفاده نکنید.
- برای تعادل در زندگی و کامیابی هر چه بیشتر، از خوش خلقی و گشاده رویی و چهره پرنشاط بهره بگیرید و کوشش کنید که با شیوه های گوناگون گرد و غبار افسردگی را از چهره ی همسران بزدایید. هرگز اجازه ندهید افکار مایوس کننده و منفی بر وجود اعضای خانواده شما سایه افکند و ریشه های موجود، حداکثر استفاده را داشته باشند.
- اگر در مقطعی احساس کردید که همسران دلسرد و مایوس شده است با جملات مهرآمیز او را دلگرم کنید. برای این کار به جملات و کلمات خاصی نیاز ندارید. همین اندازه که با یک تشکر بتوانید لبخندی روی لب او بنشانید، کافی است.
- روی نکات مثبت تمرکز کنید. در یک ازدواج شاد، زوجین در حین بحث در مورد مشکلات، حداقل پنج برابر جملات منفی نسبت به یکدیگر در مورد رابطه خود اظهارات مثبت می کنند. به عنوان مثال، یک زوج شاد به جای اینکه "ما هیچ وقت لذت نمی بریم" می گویند "ما زیاد می خندیم". یک ازدواج خوب باید دارای جو سرشار از مثبت باشد. به طور منظم به حساب های بانکی احساسی خود، سپرده گذاری کنید. [1]

- در مقام مراحل زندگی و در ارتباط با زندگی خانوادگی، ش خداوند را در نظر بگیرید و برخورد و رفتار خود با همسران و دیگر اعضای خانواده خود را خالص گردانید.
- به همسران احترام بگذارید و با وی محترمانه صحبت کنید.

#### منابع مورد استفاده:

- 1- ازدواج پایدار و موفق، وحید عرفانی (کتاب جدید در دست چاپ)
- 2- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
- 3- رازهای زناشویی موفق، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۲، نشر مهر
- 4- شور و نشاط آری، افسردگی هرگز!، وحید عرفانی، ۱۳۸۰، ماهنامه روانشناسی امروز
- 5- نهال دوستی به نشانید، وحید عرفانی، ۱۳۸۵، ماهنامه دنیای زنان
- 6- Success Marriage Tips for Happy Couples, Ctoria Lim , 2019, (<https://thriveglobal.com>)
- 7- The keys to a Successful Marriage, University of Rochester Medical Center Rochester, 2019, (<https://www.urmc.rochester.edu>)
- 8- [1] The Top 7 Ways to Improve Your Marriage, John Guttmann, Guttmann Institute.2017, (<https://www.gottman.com>)
- 9- 10 Ways to Show your partner you're in love Barton Goldsmith, psychology Today, 2021, (<https://www.psychologytoday.com>)

---

#### ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir