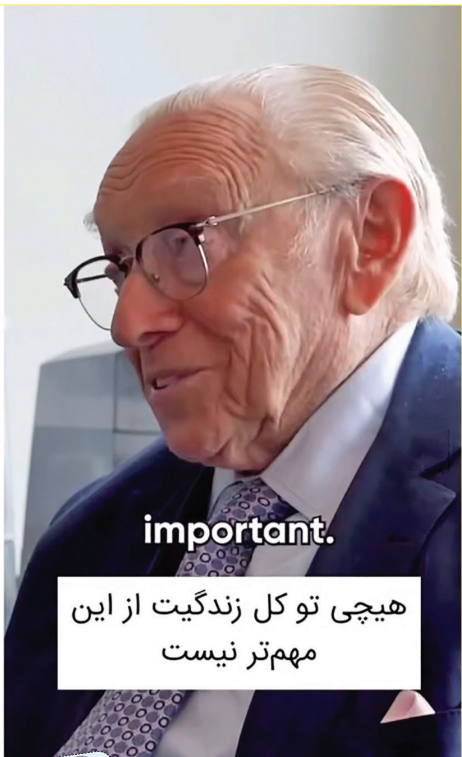


مهم ترین رمز موفقیت از نظر بیلیونر ۹۴ ساله

توصیه‌های «وارن بافت» سهامدار شرکت‌های اپل، جنرال الکتریک، آی‌بی‌ام و... درباره فاجعه‌بودن انتخاب همسر اشتباه پر باز دید شده؛ آیا واقعا این ادعا درست است؟



انسان در طول حیات خود پیوسته در حال انتخاب است اما برخی از این انتخاب‌ها زندگی را در چشم‌اندازی طولانی‌تر تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. به‌تازگی ویدئویی از توصیه‌های یک پیرمرد بیلیونر ۹۴ ساله در شبکه‌های اجتماعی پر بازدید شده که می‌گوید: «مهم‌ترین انتخاب و تصمیم انسان در طی زندگی انتخاب یک همسر مناسب است چون انتخاب همسر اشتباه، فاجعه است. البته عشق سختی‌های زیادی دارد. اما اگر می‌خواهید موفق شوید مطمئن شوید که با آدم درستی ازدواج می‌کنید». این ادعا را از منظر روان‌شناسی بررسی کردیم.

انتخابی با چالش‌های زیاد

از آن جایی که ازدواج پیوند دو نفر با سیستم تربیتی متفاوت است، این انتخاب را با چالش‌های زیادی روبه‌رو می‌کند. به‌ویژه در دنیای پیچیده امروز که نقش زن و شوهر به لحاظ تحصیلی، شغلی و پیوند عاطفی مشارکتی شده است. بنابراین به قول این پیرمرد بیلیونر ۹۴ ساله باید مطمئن شوید که با آدم درست ازدواج می‌کنید. در ادامه درباره اهمیت این تصمیم و مزایای انتخاب همسر درست و مناسب و تأثیر آن بر زندگی‌مان می‌خوانید.

امنیت فردی و اجتماعی

ازدواج از مؤلفه‌های جدی و اساسی تشکیل هر جامعه به‌شمار می‌رود؛ از همین منظر انتخاب همسر یک فرایند است که اگر آگاهانه صورت گیرد چشم‌انداز بهتری را برای فرد و جامعه در پی خواهد داشت. علاوه بر این‌ها در جامعه سنتی و مذهبی ما

و توجه ویژه اسلام به ازدواج این امر برای ما اهمیت بیشتری دارد. پایه و اساس تشکیل خانواده ازدواج زن و مرد است و خانواده هسته اصلی هر جامعه است. خانواده افراد را برای حضور در جامعه آماده می‌کند و مهم‌ترین مکان برای القای ارزش‌ها و ایجاد تغییر است. بنابراین سعادت و موفقیت یک جامعه منوط بر سر نوشت ازدواج‌هایی است که در آن صورت می‌گیرد. همچنین ازدواج با فردی درست می‌تواند از فحشا و فساد و عنان گسیختگی جنسی و سایر انحرافات اجتماعی جلوگیری کند.

سلامت جسمی و روانی افراد

سلامت روانی به معنای داشتن تعادل روانی و روان شناختی در ابعاد مختلفی مثل توانمندی در مواجهه با چالش‌های روزمره و احساس خوشبختی و رضایت از زندگی است. ازدواج با فردی درست از طریق افزایش اعتماد به نفس، خوش بینی

و امید بیشتر، احساس امنیت بیشتر در زندگی، از بین رفتن تنهایی و کاهش میزان اضطراب و استرس، سلامت روانی افراد را ارتقا می‌بخشد. ازدواج موفق می‌تواند باعث ارتباط سالم میان همسران شود و احتمال ابتلا به افسردگی را تا حدود بسیار زیادی کاهش دهد و از سویی دیگر برقراری پیوند عاطفی طولانی مدت باعث کاهش ترشح هورمون استرس در هر دو جنس می‌شود و توانایی مقابله با استرس‌های روزمره را تا حدود بسیار زیادی افزایش می‌دهد. همچنین تحقیقات حاکی از این است که افراد متأهل نسبت به افراد مجرد رفتارهای پرخطر کمتری دارند. بهتر غذا می‌خورند و بیشتر به پزشکان و مشاوران مراجعه و به توصیه آنان عمل می‌کنند و کمتر به اختلالات خواب و کابوس‌های شبانه دچار می‌شوند و در مجموع سبک زندگی سالم‌تری دارند.

موفقیت شغلی و مالی

مطالعات نشان می‌دهد که شرایط خانوادگی و ارتباط سازنده با همسر نه تنها بر عملکرد بهتر افراد در محیط کار تأثیر می‌گذارد بلکه بر درآمدها، ترفیعات و رضایت شغلی هم تأثیر گذار است. این مسئله هم برای مردان و هم برای زنان صادق است. ما همواره شاهد موفقیت‌های بزرگ قهرمانان و دانشمندان مختلفی بوده‌ایم که اظهار داشته‌اند موفقیت خود را به همسرشان مدیون‌اند. در یک ازدواج موفق همسران تبدیل به یک تیم دو نفره بی‌نظیر می‌شوند که یکدیگر در راه رسیدن به اهداف شخصی و مشترک حمایت و پشتیبانی می‌کنند. البته برای دستیابی به این حمایت باید اهداف زن و شوهر در هماهنگی باشند.

تربیت صحیح فرزندان

زن و شوهر پس از ازدواج و در پی آن انتقال به نقش پدر و مادر، به عنوان اولین عامل اجتماعی کردن فرزندان نقش مهمی را در رشد و تربیت فرزندان صالح ایفا می‌کنند. اگر دوست دارید که فرزندان‌تان از تربیتی درست بهرمند شوند و در این راه با چالش‌های کمتری رو به رو شوید باید در انتخاب همسر درست و مناسب هوشمندانه عمل کنید. مطالعات نشان داده است که فرزندان حاصل از یک ازدواج موفق از امنیت مالی و اقتصادی بهتری برخوردار خواهند بود و در مدرسه و فضای تحصیل عملکرد بهتری خواهند داشت و مشکلات رفتاری کمتری نشان می‌دهند. همچنین در برابر بیماری‌های عاطفی و روانی مثل افسردگی و افکار خودکشی آسیب‌پذیری کمتری دارند. بنابراین فرزندان حاصل از ازدواج‌های موفق علاوه بر اینکه نگرش مثبتی به ازدواج دارند بلکه در انتخاب همسری مناسب هم بهتر عمل می‌کنند و در زندگی زناشویی هم عملکرد بهتری دارند.

به محض عصبانی شدن شکاک می‌شوم

مردی هستم ۲۲ ساله، زود عصبانی می‌شوم، هر وقت عصبی می‌شوم، شکاک می‌شوم و سواس فکری و عملی ام بیشتر می‌شود و همین مسئله برایم در درس ساز شده است. راهنمایی کنید.



مهدی خراسانی | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

مخاطب گرامی، شما در سوالی که برای ما ارسال کرده‌اید، به چند موضوع اشاره کرده‌واز همه مهم‌تر، گفته‌اید که سریع عصبانی می‌شوید و ضربان قلب‌تان هم افزایش می‌یابد. سپس به شکاک و در کنار آن‌ها به وسواسی بودن‌تان اشاره کرده‌اید. به دلیل این که در سوال به دنبال راهکاری برای غلبه بر خشم بوده‌اید، مواردی را برای مدیریت خشم توضیح می‌دهیم. به نظر می‌رسد که با مدیریت خشم‌تان، مسائل دیگری همچون وسواس و بدبینی‌تان هم کاهش خواهد یافت.

همه مهم‌تر، گفته‌اید که سریع عصبانی می‌شوید و ضربان قلب‌تان هم افزایش می‌یابد. سپس به شکاک و در کنار آن‌ها به وسواسی بودن‌تان اشاره کرده‌اید. به دلیل این که در سوال به دنبال راهکاری برای غلبه بر خشم بوده‌اید، مواردی را برای مدیریت خشم توضیح می‌دهیم. به نظر می‌رسد که با مدیریت خشم‌تان، مسائل دیگری همچون وسواس و بدبینی‌تان هم کاهش خواهد یافت.

قرار گرفتن ۴- هدف فریب کاری یا عهد شکنی قرار گرفتن و... شما هم مواردی را که بیشتر موجب عصبانیت‌تان می‌شود یادداشت کنید تا بتوانید بهتر خشم خود را مدیریت کنید.

خشم و اکشنی متداول به ناکامی و بد رفتاری است

اشکال اساسی خشم این است که اگر چه بخشی از زندگی است ولی ما را از رسیدن به اهداف خود باز می‌دارد و علت این که افراد در باره خشم این قدر دچار تعارض هستند، همین نکته است. از یک طرف خشم پاسخ طبیعی انسان است و از طرف دیگر می‌تواند روابط بین فردی را مختل کند و ما را از رسیدن به اهداف خود باز دارد.

این که بدانید چه مواردی باعث خشم شما می‌شود، کمک می‌کند هنگام برخورد با آن موارد از قبل آمادگی بیشتری کسب کنید و کمتر عصبانی شوید. برای مثال به چند عامل که بر اساس تحقیقات پژوهشگران موجب خشم انسان‌ها می‌شود، اشاره می‌کنیم: ۱- نداشتن رفتارهای هدفمند. ۲- تحقیر شدن یا مورد تبعیض قرار گرفتن. ۳- هدف پیش داوری یا بی‌مهری

روان شناسی

۳ باور رایج اما نادرست درباره سلامت روان

صحبت کردن درباره سلامت روان یا بیان این که فردی به یک روان‌پزشک مراجعه می‌کند، هنوز برای بسیاری از افراد دشوار است. ما همان‌گونه که درباره سلامت جسمی افراد قضاوت نمی‌کنیم، درباره سلامت روان آن‌ها هم نباید با سوءظن برخورد کنیم. به گزارش «یورونیوز» و در ادامه به ۳ باور نادرست درباره سلامت روان اشاره می‌شود که باید برای رفاه شهروندان با آن‌ها مقابله کرد.

اراده کن‌تارهاشوی

نخستین باور نادرست درباره سلامت روان این است که «رهایی از افسردگی یا کاهش اضطراب فقط به اراده فرد بستگی دارد». این استدلال را افراد مبتلا به افسردگی به‌طور مرتب می‌شنوند، اما کاملاً بی‌اساس است. این استدلال مانند این است که از فردی که پایش شکسته است بخواهید تلاش کند تاراه برود. افسردگی یک بیماری روانی است که افراد مبتلا به آن نمی‌توانند صرفاً با تلاش یا اراده خود از آن‌رهایی‌یابند. اراده‌یا کمبود شجاعت هیچ ربطی به این موضوع ندارد، و گر نه این اختلال بسیار کمتر شایع می‌بود. این افراد در رنج هستند و کاری از دستشان بر نمی‌آید؛ بنابراین باید استدلال‌هایی مانند مقصر دانستن آن‌ها را کنار گذاشت.

۲ سلامت جسمی مهم‌تر از سلامت روان است

بیماری‌های روانی نیاز به مراقبتی مشابه با بیماری‌های جسمی دارند. مراقبت از بیماران مبتلا به بیماری‌های روانی برای درمان آن‌ها ضروری است. بر اساس پژوهش مؤسسه مونتانی، این بیماران

نکته‌ها

۷ تکنیک کاربردی برای مذاکره

- دیدگاه طرف مقابل را درک کنید
- خونسرد باشید
- بیشتر شنونده باشید
- از عبارات مطلق استفاده نکنید
- اشتباهات‌تان را بپذیرید
- روی موضوع بحث تمرکز کنید
- بدانید که چه زمانی بحث را خاتمه دهید

روان شناسی

نشانه‌های پنهان مبتلا شدن به «ترومای نامرئی»

منفی، از ابراز نیازهای خود اجتناب می‌کنند.

احساس ناراحتی هنگام پاسخ به سؤال «حالت چطور است»؛ یکی دیگر از این نشانه‌ها، احساس ناخوشایند و ناراحتی در زمانی است که کسی صادقانه حال آن‌ها را می‌پرسد. کوهن اشاره کرده که این رفتار باعث می‌شود افراد خود را از دیگران دورنگه دارند و به آن‌ها بفهمانند که بهتر است دیگر چنین سؤالاتی نپرسند. این افراد معمولاً در کودکی یادنگرفته‌اند که احساساتشان را به رستی بیان کنند؛ چرا که مراقبان‌شان آن‌ها را بی‌اهمیت دانسته یا نادیده گرفته‌اند.

سندروم ایمپاستر؛ قربانیان تروماهای کودکی ممکن است با سندرم ایمپاستر یا حس حقارت دست‌وپنجه نرم کنند. این وضعیت روانی باعث می‌شود که فرد احساس کند که هیچ ارزشی ندارد و دیگران همیشه از او بهتر هستند.

مشکل در ابراز احساسات؛ یکی دیگر از نشانه‌ها، دشواری در به اشتراک‌گذاری احساسات است؛ زیرا معمولاً این افراد حتی نمی‌دانند که چگونه احساسات خود را ایشانساند. اگر کودک در محیطی بزرگ شوند که احساساتشان مورد توجه قرار نگیرد، نه تنها یاد می‌گیرند که برای جلوگیری از پاسخ منفی احساساتشان را بیان نکنند، بلکه توانایی بیان مؤثر احساساتشان را هم از دست می‌دهند.

قرار است در این دوره، دختر و پسر بیشتر با هم آشنا شوند و سپس زیر یک سقف بروند. بار داری و بچه‌دار شدن، به این مسئله آسیب خواهد زد.

❖ وقتی برای خرید و فروش حیوانات قانون نداریم با قانون به درستی اجرا نمی‌شود، شرایط این طور می‌شود. مربوط به پرونده «حیوانات خانگی بازپچه دست آدم‌ها».

❖ من ابتدای پاییز، واکسن آنفلوآنزا دم. الان ممکنه به این ویروس جدید آنفلوآنزا مبتلا بشم؟

ما و شما
راه ارتباطی با زندگی‌سلام
پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

❖ من کلا با نگهداری حیوانات در خانه مخالفم. محیط زندگی حیوان باید طبیعت باشد. این ظلم است که به زور در خانه نگهداری کنیم که محیط مناسبی برای اون نیست.

❖ رسته که نباید برای بارداری در عقد سخت گرفت اما نباید بدون ایراد هم باشد.



- زندگی‌سلام
- دوشنبه
- ۱۷ دی ۱۴۰۳
- هرجبه ۱۴۴۶
- ۶ ژانویه ۲۰۲۵
- شماره ۲۸۹۶

خانواده و مشاوره