

نرخ کرایهها: جعفر تشکری هاشمی، معاون شهردار تهران در آستانه تصویب نرخ‌های جدید استفاده از حمل‌ونقل عمومی پایتخت در سال ۹۲ گفت: افزایش نرخ کرایه‌ها در سال زیر نرخ رسمی تورم خواهد بود.



## ۱۰ نکته طلایی برای زندگی بهتر

- ۱- پذیرش همسر در این لحظه: یعنی انسان نباید بیش از توان همسر در این لحظه از او توقع داشته باشد.
- ۲- بیان خود: به این منظور که انسان خواسته‌ها، انگیزه‌ها و اهداف خود را برای آگاهی همسر برای او بیان کند.
- ۳- مقایسه نکردن زندگی زناشویی و همسر خود با دیگران
- ۴- مشکلات کانون خانوادگی به هیچ‌وجه نباید به بیرون درز پیدا کند و دیگران اجازه ندارند در زندگی زناشویی دخالت کنند.
- ۵- حفظ حریم شخصی، زن و مرد باید حریم یکدیگر را محترم بشمارند مانند ارتباط با پدر و مادر
- ۶- گفت‌وگوی مؤثر، زوج باید ساعاتی از شبانه‌روز بدون بحث و جدل‌های کسل‌کننده گفت‌وگوی صمیمانه داشته باشند.
- ۷- تثبیت جایگاه خود در خانواده همسر، همان‌گونه که افراد در جامعه جایگاه خود را مشخص می‌کنند. انسان باید جایگاه خود را در خانواده همسر به دیگران بشناساند و خانواده همسر نیز باید این جایگاه را به رسمیت بشناسند در غیراین صورت مشکلات زندگی زناشویی شروع خواهد شد.
- ۸- انسان بودن یعنی مسئول بودن: انسان در برابر همسر خود، کانون زندگی و در برابر برآوردن خواسته‌ها، انگیزه‌ها و اهداف خود مسئول است.
- ۹- ارتباط سالم، ارتباط زناشویی باید ساده باشد نه پیچیده، نباید از همسر خود توقع داشته باشیم در ارتباط با ما از کلمات و واژه‌های خاص استفاده کند. البته ارتباط باید با ادب و احترام همراه باشد.
- ۱۰- زن و شوهر حتماً باید به خود شکوفایی همسرشان کمک کنند تا روند زندگی زناشویی به رشد و بالندگی شخصیت خود و همسرش بینجامد.

◀◀ در صحبت‌هایتان به ابراز علاقه اشاره کردید. چگونه مهارت ابراز علاقه به همسر را یاد بگیریم؟

هما متین‌راد: در گذشته نه چندان دور رسم بود وقتی نوزادی به دنیا می‌آمد مادر بزرگ او را روزانه ورزش و ماساژ می‌داد. این کار باعث می‌شد سنسورهای حسی او بیدار شود و یاد بگیرد که باید نوازش ببیند و نوازش کند. اما این روزها مادرها لطف کرده و پوشک بچه را تعویض می‌کنند. متأسفانه کسی که در کودکی نوازش ندیده نمی‌تواند عواطف و احساساتش را بروز دهد. این روزها شاهدیم آقایان برای خانواده خود چند شیفت کار می‌کنند اما از گفتن یک جمله عاطفی به همسر و فرزندان دریغ می‌کنند. بهترین راه ارتباط عاطفی ساده بودن است پیچیدگی و لغت پرانی ارتباط را خراب می‌کند.

◀◀ آقای دکتر به نظر شما معنویات در زندگی زناشویی چقدر نقش دارد؟

جمشید افشنگ: مانند عواطف به دوران کودکی انسان بازمی‌گردد. کودک باید در محیطی معنوی بزرگ شود تا بتواند آن را در بزرگسالی در زندگی خود تعمیم دهد. اصولاً کسی می‌تواند در زندگی خود موفق شود که بداند از نظر او اصیل و غیراصیل بودن، کوچک و بزرگ، ارزش و ضدارزش و معنویت و پوچ بودن یعنی چه. آن وقت است که با توجه به ارزش‌هایش زندگی را می‌سازد.

◀◀ قبلاً حتی کلمه طلاق را هم به

راحتی به کار نمی‌بردند، ولی اکنون به راحتی طلاق می‌گیرند نظر شما به عنوان یک روان‌شناس در این باره چیست؟

جمشید افشنگ: بعضی مواقع زندگی زجرآور می‌شود و طلاق الزامی که البته استثناست. اما وقتی متأثرکننده است که انسان بخواهد خواسته‌ها، انگیزه‌ها و هدف‌هایش را همسرش برآورده کند، برای همین به دنبال مقصر می‌گردد و چون مسبب برآورده نشدن انگیزه‌ها و خواست‌هایش را طرف مقابلش می‌داند کار به جدایی بکشد.

◀◀ طلاق عاطفی هم چنین دلایلی دارد؟

هما متین‌راد: به هر حال وقتی هر چیزی را از همسرمان دریغ می‌کنیم و به او و خواسته‌های بجایش توجهی نداریم. وقتی در کانون زندگی دلسردی به وجود می‌آید و برای رفع آن تلاش درستی نمی‌کنیم. وقتی همه هدفمان رسیدن به خواسته‌های خودمان است آن وقت است که به مرور زمان راه خود را از یکدیگر جدا کرده‌ایم و کم‌کم هیچ مورد مشترکی در زندگی نخواهیم داشت گیرم زیر یک سقف هم زندگی کنیم.



عکس تازینبی است