

بدترین اشتباهات دوران عقد

شوخی‌های بی جا، عمل نکردن به تعهدات، رفت‌وآمد خیلی کم یا خیلی زیاد و... از عوامل تلخ شدن اولین روز‌های ازدواج است



فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده



دوران عقد می‌تواند یکی از هیجان‌انگیزترین، خاص‌ترین واز همه مهم‌تر، خاطره‌انگیزترین دوره‌های زندگی یک زن و مرد باشد. دختر و پسر ی که به تازگی شریک زندگی خود را پیدا کرده‌اند و با هزاران امید و آرزوی زیبا قرار است زندگی خود را آغاز کنند، گاهی مرتکب

❖ عمل نکردن به تعهدات و انتظارات

در دوره قبل از ازدواج و به خصوص در مراسم خواستگاری، دو نفر به یکدیگر قول هاو تعهداتی می‌دهند. در صورتی که بعد از عقد یکی از طرفین به تعهدات خود پایبند نماند، انتظارات طرف مقابل تحقق نمی‌یابد. در نتیجه دلخوری و کدورت ایجادو باعث مشاجره می‌شود. این تعهدات ممکن است مربوط به موضوعاتی مانند مسائل ارتباطی، خانوادگی یا مالی باشد. بنابر این زن و شوهر ها در اولین روز های زندگی مشترک نباید اعتماد طرف مقابل به خودشان را به راحتی از دست بدهند چرا که به دست آوردن دوباره اش، اگر نشدنی نباشد به طور قطع دشوار خواهد بود.

❖ تلاش برای تغییر دادن شخصیت طرف مقابل

گاهی اوقات زوجین در این دوره بنا بر نیت تغییر شخصیت و رفتارهای طرف مقابل، حل مشکلات، ادب کردن دیگری و... شروع به مقایسه کردن همسر خود با افراد دیگر و زندگی دیگران می‌کنند. این مسئله می‌تواند به سر کوب طرف مقابل و از بین بردن اعتماد به نفس او ختم شود. دایم

ارتباط‌های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن



اشتباهاتی می‌شوند که این دوره را به تلخ‌ترین شب و روزهای زندگی شان تبدیل می‌کند. البته وقتی دو نفر از دو خانواده و فرهنگ متفاوت کنار هم قرار گرفته‌اند، کاملاً طبیعی است که در بعضی از موضوعات با یکدیگر هم‌نظر نباشند و حتی اختلاف سلیقه‌ها ایشان در دسر ساز نسود اما ناآگاهی از رایج‌ترین مشکلات دوران عقد، باعث وخیم‌تر شدن شرایط خواهد شد. در ادامه این مطلب از بدترین اشتباهات تازه عروس و دامادها در دوران عقد خواهیم گفت.

اسم زن یا شوهر دیگران را بردن، تمجید از آن‌ها، نتیجه مناسبی نخواهد داشت جز ناامیدی از ازدواج و احساس تحقیر شدن. نفرت پیدا کردن از فردی که دایم با او مقایسه می‌شود، دوری و مشاجرات پی‌درپی و بی‌نتیجه هم از دیگر آسیب‌های چنین مقایسه‌هایی است.

❖ ارتباط خیلی کم یا خیلی زیاد با خانواده همسر

درست است که بعد از عقد، دو نفر با یکدیگر ازدواج کرده‌اند اما قرار نیست در این دوره مدام منزل خانواده همسر باشند به هر دلیل و با هر بهانه‌ای. ارتباط زیاد و افراطی می‌تواند روی خانواده همسر و همسر را به یکدیگر باز کند و این قضیه با اختلاف و ناراحتی زیادی منجر شود. از طرفی اصلاً رفت و آمد نداشتن و بی‌محلی کردن هم درست نیست. بهتر است که زوجین با تدبیر مناسب و بر اساس عرف و فرهنگ بین خودشان میزان این ارتباط را در دست مدیریت کنند. دور بودن یکی از دو نفر و حضور فیزیکی نداشتن او در طولانی مدت باعث می‌شود شناخت کمتری از هم کسب کنند. همچنین ممکن است به سرد شدن

❖ بها دادن به رسم و رسوم تجملاتی

متأسفانه این روز ها آن قدر به رسم و رسوم و تشریفات ازدواج و برگزاری مراسم آن توسط بعضی تازه عروس و دامادها بها داده می‌شود که اهداف مهم‌تر برای شروع زندگی مشترک فراموش می‌شود. دغدغه تدارک بهترین مراسم جشن ازدواج و مهمانی‌ها و... فشار اقتصادی و اضطراب روانی زیادی به زوج و خانواده‌هایشان وارد می‌کند. چه بسا این فشارها یا به توافق نرسیدن بر سر رسومی خاص، عاملی برای ایجاد درگیری و اختلافات جدی و بالا گرفتن دعوا در دوران عقد شود.

❖ پنهان کاری در باره وضعیت حال و گذشته

برخی افراد در زمان خواستگاری یا حتی دوران عقد برای جلب نظر طرف مقابل، اطلاعات مهمی از زندگی حال یا گذشته خود را مخفی نگه می‌دارند. این اطلاعات ممکن است شامل مسائلی همچون سابقه کیفری، وجود روابط جدی یا ازدواج ناموفق، اختلاف در دیدگاه مذهبی، وجود بیماری خاص، مصرف مواد و... باشد. پنهان کاری یا دروغ گفتن در باره این مسائل تنها در یک زمان محدود امکان پذیر است و با افشا شدن واقعیت در دوران عقد با رفتن به زیر یک سقف، اعتماد طرف مقابل را برای شروع زندگی ایزد - می‌برد.

❖ مدیریت نکردن دخالت خانواده‌ها

یکی از مشکلاتی که در دوران عقد به وجود می‌آید و جزو رایج‌ترین آن‌ها هم محسوب می‌شود، ناتوانی دختر و پسر برای مدیریت اظهار نظرهای خانواده‌هاست. نظارت، حساسیت و حتی حسادت خانواده‌ها به عضو جدیدی که به جمع آن‌ها اضافه شده، ممکن است باعث ایجاد کدورت جدی شود.

❖ رفتار ها و شوخی‌های نابه‌جا

دو نفر وقتی که ازدواج می‌کنند، قرار نیست ابتدای راه با شوخی‌های بی‌معنی که تصور می‌کنند نشان دهنده صمیمیت است، وارد ارتباط شوند. این گونه رفتارها تا زمانی که شناخت در دست و کافی از شخصیت و اخلاق طرف مقابل ایجاد نشده، کار منطقی به نظر نمی‌رسد.

۶ توصیه کوتاه و کاربردی

- همان طور که در ابتدای مطلب هم گفته شد، اختلاف نظر هابین زن و شوهر در روز های ابتدایی شروع زندگی مشترک طبیعی است اما با رها کردن مشکلات، آن‌ها به‌طور خود به خود حل نخواهند شد. بنابر این شش توصیه کوتاه اما کاربردی و مهم به زن و شوهرهایی داریم که به تازگی، عقد کرده‌اند.
- ۱- سعی کنید انتظارات مالی تان را بر اساس شناختی که از طرف مقابل و سطح درآمد او به دست آورده‌اید، تنظیم کنید.
- ۲- با صداقت داشتن برای طرف مقابل اعتماد و امنیت خاطر ایجاد کنید.
- ۳- نقاط قوت طرف مقابل را با تشویق و قدر دانی تقویت کنید.
- ۴- در پذیرش و کنار آمدن با نقاط ضعف طرف مقابل، از صبوری غافل نشوید. هر چند که اگر این نقاط ضعف، مهم و اساسی باشند قبل از رفتن به زیر یک سقف باید تکلیف شان رامشخص کنید.
- ۵- با روابط گرم و صمیمی، عشق و محبت را در یکدیگر تقویت کنید تا رابطه عمیق عاطفی ایجاد شود.
- ۶- پذیرفتن این نکته که مشکلات در هر رابطه‌ای پیش می‌آید، قدم اول برای حل آن‌هاست.

قرار و مدار

روز نصب پرچم ایران بر سر در خانه

امروز یک پرچم ایران بشوین و در این روزهای پایانی دهه فیر و نزدیک به سالروز پیروزی غرور آفرین انقلاب اسلامی، جلوی در شونه تون نصب کلین...

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۲ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

❖*وای! ممنونم از زندگی سلام. قراره شنبه آینده برم مصاحبه شغلی تو یک شرکت خصوصی (محصولات غذایی). خیلی استرس داشتم. با دیدن مطلب تون در باره مصاحبه شغلی، هم یک سری راهکار یاد گرفتم و هم استرسم خیلی کم شد. باز ممنون.
راضیه، ۲۴ ساله
❖*در باره پرونده افراد مبتلا به سرطان در زندگی سلام باید بگم که چقدر جالب که بعضی افراد در سخت‌ترین روزهای زندگی شون به فکر کمک به دیگران بودند.
❖*در زندگی سلام به این موضوع بپر دارید که چقدر خوبه بعد از سال هایک در بی تمام ایرانی داریم، هر دومی ایرانی، داور ایرانی، با مصدومیت دیاباته، تمام بازیکنان تاثیر گذار ایرانی. هم جذابه و هم افتخار آمیزه.
❖*یکی از دوستان من سرطان داشت و دوست نداشت که بهش یکن سرطانی، ناراحت می‌شد از شنیدن این کلمه. سال پیش فوت کرد. ای کاش، تو مطلب تون نمی‌نوشتید، سرطانی‌ها.
❖*واقعا از کارشناس های صفحه خانواده و روی زیادی که دارن، خوشم میاد! خانم محترمی که مطلب «تکنیک های رستگاری در مصاحبه های شغلی» رو نوشتی، یعنی واقعا نمی دونی که تنها تکنیک اش داشتن پارتیه و لاغیر؟
❖*در باره مطلب «شهر بدون جاده وسط آمازون» در صفحه نوجوان به‌طور دقیق نفهمیدم که چطور رفت‌وآمد می‌کنن؟! البته شاید پرواز می‌کنن!

بعد از طلاق، غرق در گذشته‌ام شدم!

خانمی ۳۴ ساله‌ام که چند سال است از شوهرم جدا شدم. از آن زمان که من را طلاق داد، هر روز فکر می‌کنم که چه اشتباهاتی در گذشته مرتکب شدم که به طلاق ختم شد. در ضمن حس کینه و تنفر به شوهر سابقم را هم دارم و حتی انتقام جویی به خصوص بعد از شنیدن خبر متاهل شدنش. به نظرم غرق در گذشته شده‌ام. چه کار کنم تا به مسائل گذشته‌ام فکر نکنم؟

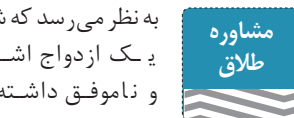


دکتر سیدعلی ظریفانی | مشاور خانواده

به شما احساسات خوبی تزریق کنند. سعی کنید بیشتر در جمع دوستان و اقوام دلسوزتان باشید. آن‌ها به شما کمک می‌کنند تا خود را یک فرد ارزشمند بدانید و بتوانید زودتر خودتان را پیدا کنید و روی پای خود بایستید. یک شبکه آرامبخش از دوستان بیش از هر چیز می‌تواند از دردهای شما کم کند.

❖ یادگاری‌هایش را به انباری ببرید

تمام چیزهایی که ممکن است شما را به یاد همسر قبلی‌تان بیندازد، دور ببرید. مثل آهنگ‌ها، بوها، تصاویر، وسیله‌ها، یادگاری‌ها و... در این زمان که درگیر قطع رابطه عاطفی هستید، باید از هر چیزی که برایتان یادآور خاطره‌ای است، دوری کنید. حتی چیزهایی وجود دارند که به‌طور ناخودآگاه وقایع گذشته را به شما یادآوری می‌کنند، باید حواس‌تان به آن‌ها هم باشد. یک جعبه دست‌تان بگیری و در اتاق بچرخید و هر چه را احتمال می‌دهید، شما را به یاد او بیندازد در آن بگذارید حتی اگر خیلی کوچک باشد. بعد این جعبه را تا جایی که می‌توانید از خود دور کنید. بهترین راه این است که آن را دور بیندازید اما اگر چیزهایی دارید که نمی‌خواهید بیرون ریخته شوند، پیشنهاد می‌کنم در انباری خانه یا در جایی قرار دهید که به راحتی در دسترس نباشد. در پایان با امید داشتن به آینده و برنامهریزی دقیق، نگذارید که گذشته، آینده‌تان را تحت تاثیر قرار دهد و خراب کند.



به نظر می‌رسد که شما یک ازدواج اشتباه و ناموفق داشته‌اید و به همین دلیل از همسرتان جدا شدید. تجربه و شواهد بیانگر این موضوع است که در زندگی‌تان لذت کافی را نبرده‌اید و برای این که هر انسانی ذاتاً به دنبال آرامش می‌گردد، درست یسا غلط تصمیم به جدایی گرفته‌اید. نکته‌ای که این‌جا باید مورد توجه قرار گیرد، این است که شما بعد از پشت سر گذاشتن این بحران همچنان غرق در زندگی گذشته هستید و خودتان هم به آن اشاره کرده‌اید.

❖ مسئولیت تصمیم‌تان را بپذیرید

ابتدا باید مسئولیت تصمیم خود را بپذیرید و امید داشته باشید که آرامش و شادی به زودی به شما باز خواهد گشت. از طرف دیگر فراموش نکنید که شما در این باره نهایت تلاش خود را کرده و تنها کسی نبوده‌اید که در این ازدواج مرتکب اشتباه شده است. البته حواس‌تان باشد که در حله انکار بعد از همه قطع رابطه‌ها حتماً پیش می‌آید و تنها راه حل برای مدیریت آن، پذیرش موقعیت فعلی و استقامت روی تصمیمی است که گرفته‌اید.

❖ بیشتر در جمع دوستان و اقوام باشید

بعد از یک جدایی، شما به کسانی نیاز دارید که دوست‌تان داشته باشند و شما را درک کنند. چنین افرادی می‌توانند

متن ترنس عزیز ی تصویر ساز: حسین تقیب

برای یادآوری دسته‌ای از رفتارها که باید هر روز تکرار شوند، در عوض بیان چند جمله از یک عبارت توافق شده استفاده کنید



فاطمه قاسمی | مترجم

کودک را به اتاق خوابش می‌برید، چراغ خواب را روشن می‌کنید، قصه می‌گویید، حرف می‌زنید، یکی یکی بهانه‌هایش را از سر باز می‌کنید اما چند دقیقه‌ای نگذشته که کنار تان سبزی می‌شود! این وسط پدر و مادر می‌مانند که با چه ترفندی دوباره او را ارضی به خوابیدن در اتاقش کنند؟ نگران نباشید شما تنها پدر و مادری نیستید که با چالش خوابیدن کودک در اتاقش دست و پنجه نرم می‌کنید ما با چند راهکار ساده به شما کمک می‌کنیم تا بتوانید کودک را در اتاقش بخوابانید.

❖ به‌اوز مان به‌دید: طبیعی است که کودک به یک‌باره قادر به تنها

خوابیدن نیست. برای شروع کودک را در اتاق خودش بخوابانید و تاهنگامی که به خواب می‌رود، در کنارش بنشینید (دقت کنید که نخوابید). در شب بعد کمی دور تر از تخت بنشینید و هر شب به تدریج این فاصله را بیشتر کنید تا جایی که از اتاق خارج شوید و جلوی در اتاق و در برابر چشمانش بنشینید. در زمان اجرای این شیوه بهتر است با کودک ارتباط چشمی و فیزیکی برقرار نکنید. اگر تاریکی می‌ترسد برایش چراغ خواب روشن کنید.

❖ ظرفیت تحمل‌تان را بالا ببرید: ممکن است کودک بدخلقی

کند، شب‌ها خواب را از چشمان شما بگیرد. هرگز کوتاه نیایید و با دیدن گریه‌هایش تسلیم نشوید، او را برای هر چندبار که شده به تختش برگردانید. باید متوجه شود که از این به بعد جای خواب او تغییر کرده است. صبوری و مدیریت درست و به‌دور از دلسوزی شرط اصلی تحقق این عادت است. حتی در این فرایند، ممکن است دچار شب‌آدراری بشود. هرگز با عصبانیت و تحقیر و انکنش نشان ندهید و این شرایط را تحمل کنید.

وقتی کودک تنها نمی‌خوابد!

و داشتن فرزند تان به تنها خوابیدن، درست است یا غلط؟ و مادران باید چگونه این کار را انجام دهند؟

❖ با کودک تان روراست باشید: پیش از اجزایی کردن این پروژه،

بهتر است او را هم در جریان این تغییر جدید و علتش قرار بدهید. برای بچه‌های کوچک‌تر، با قصه گویی توضیح دهید که خوابیدن در کنار پدر یا مادر باعث می‌شود اضطرابش بیشتر شود. برای نوجوانان هم توضیح دهید که اگر چه عادت به تنها خوابیدن کمی و هم‌آورد است اما این کار نشانه بزرگ شدن اوست. به جای این که بگویید: «ترس!» بگویید: «من می‌دانم که کمی ترسی اما مطمئن‌ام قدر قوی هستی که در تخت‌خواب خود بمانی.»

❖ **اتاقش را جذاب کنید:** با آزمون و خطا ببینید چه چیزی از اتاق، آرامش کودک را تأمین می‌کند. خلاقیت کودک را به کار بگیرید و با کمک و سلیقه خودش، اتاق را با چیزهای دوست‌داشتنی اش مثل پوسترها، برچسب‌های شب‌نما یا یک روتختی تزئین کنید. این کار باعث کاهش اضطراب و تقویت حس مالکیت اش به اتاقش می‌شود. همچنین برای پیش از خواب کودک یک عادت هر روزه در نظر بگیرید مثل خواندن داستان، تعریف خاطرات کودک، ماساژ، بوسیدن و شب به خیر.



زندگی سلام • چهارشنبه • ۱۶ بهمن ۱۳۹۸ • شماره ۱۵۳۲

خانواده و مشاوره