



۵ راهکار برای ۵ مشکل تازه عقد کرده‌ها

مشکلات ناشی از تعامل و ارتباط با خانواده‌هایی از شکایت‌های رایج زوج‌ها در دوران عقد است که قابل مدیریت است

عطیه تقوی بجنوردی | روان‌شناس



محوری در طبقه‌بندی مشکلات عمده زوج‌ها در دوران عقد، متوجه می‌شویم که مشکلات ناشی از تعامل و ارتباط با خانواده‌ها یکی از شکایات رایج آن‌ها در این دوران است. مشکلاتی که اگر به‌درستی مدیریت نشود، تبدیل به بحران خواهد شد و زندگی مشترک را در ابتدای راه با چالش‌های زیادی روبه‌رو خواهد کرد. در ادامه به تعدادی از این مشکلات و راهکارها برای حل کردن آن‌ها، اشاره خواهد شد.

۱ داشتن باورهای نادرست درباره خانواده همسر

همه افراد قبل از ازدواج باور و تصوراتی دارند که بعد از ازدواج تا حد زیادی تغییر می‌کنند. برای مثال در فرهنگ ما از ارتباط عروس و مادر شوهر همیشه به عنوان رابطه‌ای پرچالش یاد شده و بیشتر دختران با باوری از جنس ترس و مبارزه وارد خانواده همسر می‌شوند یا پسری ممکن است با باور به حمایتگری کامل خانواده همسر از دواج کند. هر کدام از این باورها زمینه‌ساز مشکلاتی در ارتباط افراد با خانواده همسر می‌شود.

راهکار: زوج‌ها باید باورهای غلط خود را شناسایی کنند و در دوران عقد متوجه باشند که چقدر از انتظارات و خواسته‌هایشان از ازدواج و خانواده همسر از این باورهای اشتباه نشئت می‌گیرد. در عین حال باید تمرین

دخترم می‌گوید کار کردن زن‌ها در خانه، توهین به آن‌هاست!

بظرف می‌رسد که شما باید زودتر در خانه و برای خانه‌داری مسئولیت‌هایی را به او می‌سپردید.



دختری ۲۱ ساله دارم که دانشجوست و اصلا در کارهای خانه به من کمک نمی‌کند. می‌گوید که کار کردن زن‌ها در خانه، توهین به آن‌هاست. دوست دارد با شوهری ازدواج کند که پولدار باشد و برایش خدمتکار بگیرد. به نظر من شخصیت ائش رشد نکرده و چندتا از خواستگارهایش را هم به خاطر نداشتن ماشین شاسی بلند رد کرده است. چه کنم؟

زهره حسینی | مشاور



آن چه از پیامک شما فهمیده می‌شود، این است که دخترتان بانقش ووظایف زانه ارتباط خوبی برقرار نکرده است به طوری که انجام چنین کارهایی را نشانه بی احترامی به زن می‌داند! معمولاً فرزندان که در همانند سازی و الگوگیری از والدین دچار مشکل می‌شوند، در آینده نیز در نقش یا هویت جنسیتی خود با مشکل مواجه می‌شوند که در ازدواج برای آن‌ها در دسرهایی ایجاد می‌کند. برای تشکیل هویت جنسی درست لازم است که فرزندان از همان ابتدا به همانندسازی با والد همجنس خود (تکرار نقش و رفتارهای والد) بپردازد تا بتواند در آینده نقش زنانه یا مردانه خود



خاطره‌های بامزه خانومانه

خواستگار برای من زنگ زده بود و مادرم مشغول دادن مشخصات من و گرفتن مشخصات خواستگار بود که شخص پای تلفن پرسید: «ببخشید دختر خانم تون چند ساله‌تون؟». مامانم که هول شده بود و طبق معمول سن‌های ما را با هم قاطی کرده بود گفت: «هر سنی بخوای دارم، چه سنی می‌خواهی؟!». چند روز پیش رفته بودم خرید ویه لباس خریدم و پولش رو حساب کردم توی دهنم این بود که الان فروشنده میگه مبارک‌تون باشه اما فروشنده هیچی نگفت. منم نمی‌دونم چی شد که یکهو خودم رو به فروشنده گفتم مبارک‌تون باشه، توی خوشی استفاده کنید. تا گفتم و فهمیدم چه سوتی دادم دوتا پاداشتم دوتا پادیهه قرض کردم از مغازه فرار کردم!

❖ به بار مهمون داشتیم سر سفره سبزی هم داشتیم. یکهو به مامانم گفتم که مامان سبزی می‌خری، یگو مرزه نذار، آخه کی مرزه می‌خوره؟ بعدش به مهمون مون نگاه کردم، دیدم همه مرزه رو داره می‌پره سمت دهنش! از خجالت آب شدم. از نگاه مامانم نگم، پراتون!



❖ سال ۸۵ همسر م واسم یه گوشه خرید و گفت زبان گوشه انگلیسیه و فارسی نمیشه. گفتم یعنی چی؟ گفت برنامه هاش به زبان انگلیسیه و باید انگلیسی تایپ کنی. خلاصه شب بهم پیام داد شام خوردی؟ منم نوشتم پس، گفت چی خوردی؟ منم فک کردم باید انگلیسی جواب بدم تایپ کردم. اگ! (یعنی تخم مرغ)

❖ من سه تا خواهر دارم و مادرم همیشه سن ما را با هم اشتباه می‌گیرد. چند وقت پیش

دنبال یادگیری مهارت‌های زندگی از افراد منابع معتبر و موثق باشید. یکی از مهارت‌های لازم ایجاد مکالماتی سالم است. سعی کنید در گفت و گویتان ضمن توجه به خواسته طرف مقابل و معتبر دانستن آن، برای خواسته و نیاز خود هم اهمیت قائل شوید. برای مثال به پدر یا مادرتان بگویید: «من کاملاً متوجه نگرانی شما درباره خودم هستم، اما همین کارهایی که خانواده همسر م انجام دادند برای من کافی و خوشحال کننده بود».

۴ انتظار تغییر کردن

مسئله‌ای که در خانواده‌ها یاد دیده می‌شود، انتظار تغییر عروس یا داماد جدید است. انتظار از تغییر سبک پوشش، عقاید یا سبک زندگی، همه از مواردی است که باعث ایجاد مشکل بین زوج‌ها و خانواده‌ها می‌شود. مثل مادرزنی که دوست دارد دامادش لباس رسمی بپوشد یا مادر شوهری که دوست دارد عروسیش با هیچ کدام از دوست‌های دوران مجردی‌اش ارتباط نداشته باشد.

راهکار: تعیین حدود دخالت والدین و ایجاد مرزبندی سالم و توافق شده بین زوج‌ها از همان ابتدای دوران عقد راه حل کارآمد و منطقی این مسئله است. هر دو برای تعاملات خود با خانواده‌ها، محدودیت‌ها و قوانینی تعریف کنید و آن‌ها را با هم به اشتراک بگذارید. سپس هر کدام از همسران بخواهید این مسئله را با احترام با خانواده‌اش در میان بگذار و قوانین را به آن‌ها منتقل کند. به خاطر داشته باشید که حد و مرزها کلید برقراری تعادل در رابطه سالم و ماندگار هستند.

۵ طولانی شدن دوران عقد

با افزایش صمیمیت بین زوج‌ها به صورت طبیعی تمایل برای باهم بودن نیز افزایش پیدا می‌کند و ممکن است این مسئله موجب مزاحمت‌هایی برای خانواده‌ها شود. به خصوص خواهر و برادرهای ازدواج نکرده در خانه به دلیل سلب شدن راحتی و آزادی‌هایشان از این مسئله شکایت دارند. در این باره روابط خانوادگی به صورت مستقیم تحت تأثیر روابط زوجین قرار می‌گیرد و باعث ایجاد تنش می‌شود. علاوه بر این، زوج‌ها نیز ممکن است در باتکلیفی بین نقش فرزند بودن و همسر بودن برای مدت طولانی دچار فرسودگی شوند. **راهکار:** دوران عقد صرفاً دوران کارآموزی است! قبل از این دوران، شناخت زیادی به واسطه جلسات آشنایی و رفت و آمد‌های خانوادگی به وجود آمده و در این زمان لازم است در کنار هم به یادگیری مهارت‌های ارتباطی لازم و شناخت‌های تکمیلی برسید. تلاش برای استقلال از خانواده و داشتن انتظارات واقع‌بینانه و متناسب با شرایط به کمتر شدن مدت زمان این دوران کمک می‌کند.

تاب‌آوری ستودنی «فرزاد فرخ»

خواننده جوانی که به گفته خودش کودک کار بوده، چطور توانسته به رغم داشتن گذشته‌ای سخت بر مشکلات غلبه کند؟



دکتر ساحل گرامی | روان‌شناس



خواننده جوان کشورمان در روزی که به عنوان مهمان در برنامه کودک‌شو حاضر شد، گفت: «این را برای اولین بار می‌خواهم بگویم. شنیدم که بعضی‌ها می‌گویند فرزند فرخ خیلی پولدار بوده که خواننده شده در حالی که این‌ها شایعه است. من از شش سالگی کار می‌کردم، بستنی می‌فروختم. یادم هست که مادرم بستنی یخی در دست می‌کرد و من می‌رفتم جلوی یک مدرسه و آن‌ها را می‌فروختم. من تقریباً کودک کار محسوب می‌شوم و پدرم سال‌ها پیش به رخصت خد ارتقه و من سال‌هاست که نان‌آور و سرپرست خانواده‌ام هستم». اما چه عاملی باعث می‌شود که یک فرد به رغم داشتن گذشته‌ای غلبه کند و فرد دیگر همچنان خود را قربانی بداند و در مشکلات باقی بماند؟ شاید فرخ راه دیگری را در پیش گرفته بود، الا ن به جای موفقیت در خوانندگی و داشتن بیش از یک میلیون فالوئر در اینستاگرام، سرانجام دیگری در انتظارش بود.

تاب‌آوری یک ویژگی خارق‌العاده نیست

در علم روان‌شناسی اصطلاحی به نام تاب‌آوری وجود دارد که اگر مخاطب این صفحه باشید، بارها در باره آن صحبت شده است. افراد تاب‌آور کسانی هستند که شرایطی را که می‌تواند اغلب افراد دیگر را مستاصل کند، پشت سر می‌گذارند و متانت، خونسردی و کفایت خود را هنگام مواجهه با چالش‌های تهدیدها حفظ می‌کنند یا پس از گذراندن وقایع آسیب‌زا قد راست می‌کنند و به روند عادی زندگی بازمی‌گردند. البته این به معنی داشتن یک ویژگی خارق‌العاده نیست و به عوامل متعددی بستگی دارد که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌کنیم.

اهمیت داشتن روابط خانوادگی مطلوب

کودکان تاب‌آور معمولاً روابط خوب و پیوندهای محکمی با حداقل یک والد (پدر یا مادر) دارند یا در صورت فوت والدین حداقل با یک پرستار یا بزرگ سال مهربان و لایق ارتباط نزدیک دارند. همین مسئله اهمیت روابط صمیمانه با والدین را بیشتر می‌کند.

هوش بالا و مهارت حل مسئله کافی

داشتن هوش کافی و توانایی حل مسئله خوب باعث می‌شود که افراد در هنگام سختی‌ها و مشکلات، موفقیت را به خوبی بررسی‌از، خود محافظت و رفتارشان را با دیگران تنظیم کنند و از تجربه‌ها درس بگیرند. افرادی که شبیه این آقای خواننده هستند باید با چنین مهارت‌هایی آشنا باشند تا موفقیت در انتظارشان باشد.

قرار و مدار

روز خوردن گوجه سبز با نمک

امروز مقداری گوجه سبز بفرین و دورهمی با بقیه اعضای خانواده، (و شون کمی نمک بزنین و نوش‌مان کنین. البته زیاد نمک نزنین که برای سلامتی تون خوب نیست.



ما و شما

راه‌آز تباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

❖ دولت الکترونیک واقعی ر استونی داره نه ما که برای یک ثبت نام اینترنتی خودرو، دوزره که اینترنت خونه مون جواب نمیده.

❖ در صفحه سلامت به جای کبد چرب از سنگ کلیه بنویسید.

❖ چه تاب‌بازی ترسناکی دارن این استونی‌ها. اگر بیفتن که مرگشون قطعیه. آماری از کشته‌هاشون به خاطر این بازی نیست؟

❖ مطلب «آشتی دادن کودک‌ان با دنیای علم» را که در ستون بانوا چاپ شده بود با مثال‌های بیشتری توضیح دهید که دقیقاً باید چه کار کنیم؟ کلی گویی نکنید.

❖ جالبه که متوسط درآمد ماهانه مردم استونی را به تومان نزدیک ۱۳۸۶ یورو به پول مامیشه. نزدیک ۳۰ میلیون تومان! یعنی درآمد یک کارمندشون، ماهانه این قدره!

❖ به نظر می‌رسد که مدیران زندگی سلام به دنبال تبلیغ برای مهاجرت جوانان از ایران و نامیدی کامل‌شان از زندگی هستند و گر نه چاپ‌مطالبی درباره کشوری مثل استونی با این همه پیشرفت‌های خیره‌کننده، به نظر من هدف دیگری ندارد.

ما و شما: طی چند سال اخیر به دفعات پرورنده‌هایی در باره کشورهای دیگر داشتیم، مثل مغولستان یا مناطقی مثل قطب جنوب. طبیعتاً هدف از این مطالب معرفی جذاب یک کشور و رسوم آن است نه ترغیب هموطنان به سفر یا مهاجرت.



زندگی سلام
یک شبه
۱۱ خرداد ۱۳۹۹
شماره ۱۶۱۰

خانواده و مشاوره