



۱۲ توقع نابه جاز همسر

داشتن انتظارات غیر واقعی و نادرست از همسر چنان چه به موقع شناسایی نشود

در شور بختی و شکست از دواج نقش مهمی ایفا خواهد کرد



فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده



نمی توان هیچ همسری را پیدا کرد که از طرف مقابلش خواسته ای نداشته باشد. حتی زوج هایی که در فضای رمانتیک می گویند: «عزیزم، من از تو هیچ توقعی ندارم»، باز هم در پیچ و خم های زندگی انتظاراتی دارند که می خواهند به آن توجه شود. البته این انتظارات دوسویه است چون در زندگی مشترک برای هر دو نفر، حق و حقوقی مشخص شده است که در قالب همان انتظارات باید برآورده شود. حداقل انتظاری که در رابطه زن و شوهری، دو طرف خواهان آن هستند، احساس خوشبختی، عشق، آرامش و امنیت است. در این بین، اگر زوج مزین توقعات به جا و نابه جا رانداوند به طور قطع با مشکلات زیادی در زندگی مشترک مواجه خواهند شد. در ادامه، نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

نکته ای که زوج ها نباید از آن غافل شوند

مسئله مهمی که بسیاری از زوج ها بی توجه از کنارش عبور می کنند، این است که معمولاً زن و شوهر ها با دو شیوه تربیتی و در شرایط متفاوت بزرگ شده اند. شبیه نبودن شرایط اقتصادی، تعداد فرزندان، سلامت رابطه پدر و مادر، مسائل فرهنگی، تحصیلی و ... باعث می شود تا آن ها انتظارات متفاوتی از همسرشان داشته باشند. این

خواسته ها گاه معقول و به جاست و می تواند این رابطه را به سوی خوشبختی سوق دهد یا گاه غیر منطقی و نابه جاست و می تواند رابطه را به کشمکش و بحران برساند. واضح است که انتظارات غیر واقعی و نادرست چنان چه شناسایی نشود در ناکامی از دواج نقش مهمی ایفا خواهد کرد. در ادامه به تعدادی از این انتظارات نامعقول که متناسفانه در باورهای زوج ها خیلی هم قوی است، می پردازیم.

رفتارهای مادر شوهرم با من آزاردهنده است



۲۴ ساله ام و نزدیک به ۸ ماه پیش عقد کردم. در این چند ماه بعد از شروع زندگی مشترک مان متوجه شدم که شوهرم بیش از اندازه به حرف های مادرش گوش می دهد و اصلاً به حرف های من توجه نمی کند. در این بین، رفتارهای مادر شوهرم با من آزاردهنده است و باعث می شود تا با شوهرم به مشکل بخوریم. چه کنم؟

مهسا جعفری نسب | روان شناس بالینی



اولین مسئله ای که باید هر زوج در آغاز زندگی مشترک و اهمیت دادن به آن ها در این بین خود در باره آن صحبت کنند و به تفاهم برسند، اتفاق نظر در باره موضوعاتی از جمله چگونگی گذراندن اوقات فراغت خود، چگونگی ارتباط با خانواده

شوهرم ۴ ماه پیش به دلیل شرایط کاری اش، مجبور شد به مدت ۲ سال از ما دور شود و به کنشور دیگری برای یک ماموریت کاری برود. پسری ۵ ساله دارم که هر روز بهانه پدرش را می گیرد. البته ما هر ۲ یا ۳ روز از طریق واتس اپ، تماس تصویری می گیریم اما پسر مدام می گوید که دلم برای بابا خیلی تنگ شده و ... پسر م هم حق دارد و نگرانش هستم. چه کنم؟



عبدالحسین ترابیان | کارشناس ارشد روان شناسی



وقتی غیبت یکی از والدین در خانواده برای کار، تحصیل یا هر دلیل دیگری پیش می آید، کودکان

درک درستی از وضع پیش آمده ندارند و علناً احساس دلتنگی خود را بروز می دهند که بخشی از واکنش کودک است و میزان آن بستگی به روحیات و نگاه بزرگترها به این گونه دوری ها دارد. برای مدیریت وضع موجود که عضوی از خانواده به دلیل اقتضای شغلی یا اقتصادی ناچار به ترک خانواده می شود، نیاز به آگاهی از ویژگی های سنی کودک ضرورت دارد که در این صورت می توان تاحد زیادی

۱۲ توقعات از همسر تا راسبک کنید

یکی از مهم ترین تکالیف هر زن و شوهر در سال های اول از دواج این است که توقعات خود از همسر را به طور واقع بینانه ای مدیریت و نقطه تعادل این توقعات را پیدا کند. برای رسیدن به این نقطه تعادل باید گفت که آرزوها و رویاهای تان را فرموش کنید و به دنیای واقعی برگردید! سپس توقعات خود را اولویت بندی و بر اساس واقعیت طبقه بندی کنید. بررسی کنید که کدام یک از نیازهای شما فقط به واسطه همسر تان تأمین می شود؟ به عنوان مثال، شاید شما نیاز داشته باشید که اتفاقات محل کار تان و درگیری با همکار را برای یک نفر تعریف کنید تا آرام بگیرید. ممکن است با توجه به شناختی که از همسر تان دارید، متوجه شوید که او حوصله و طاقت شنیدن این حرف ها را ندارد. در چنین مواقعی صحبت کردن با دوستی که از گفت و گو با شما در این حوزه لذت می برد، گزینه بهتری است. نکته مهم این است که باسبک کردن بار توقعات از دوش همسر تان می توانید زندگی مشترک موفق تری داشته باشید.

۱۲ توقع نابه جاز همسر

۱- با ازدواج، اخلاق و رفتار طرف مقابل تغییر می کند. ۲- طرف مقابل همه نیازهای همسر را باید برآورده کند. ۳- بحث و دعوا نباید در زندگی مشترک وجود داشته باشد. ۴- طرف مقابل تمام توان خود را صرف پیشرفت در ازدواج می کند. ۵- همسر حق ندارد حریم خصوصی داشته باشد. ۶- همسر باید قید خانواده اش را بعد از متاهل شدن بزند. ۷- همسر باید رابطه اش را با همه دوستانش بعد از ازدواج قطع کند. ۸- همه جا باید با هم باشید. ۹- باید همه رازهای همسر تان را بدانید. ۱۰- در همه حال همسر تان باید شمارا درک کند. ۱۱- عشق و علاقه در زندگی مشترک، باید همیشه روند صعودی داشته باشد. ۱۲- همسر تان باید مثل شما با خودتان رفتار کند.

توقعات همسر تان را جویا شوید

شناخت شریک زندگی به گذر زمان نیاز دارد. حتی زمانی که همسر تان شمارا به

درستی شناخته باشد به زمان بیشتر و کسب مهارت های جدید برای برطرف کردن همه توقع هایتان نیاز خواهد داشت. یکی از مهارت های اساسی برای یک زندگی مشترک رضایت بخش این است که افراد بتوانند خود را به جای همسرشان بگذارند و به زندگی از دریچه دید او نگاه کنند. به این ترتیب رابطه زن و شوهری شما شکل صحیح تری به خود می گیرد و هر دو طرف رابطه از آن سود می برند. بنابراین یکی از راه های مدیریت توقعات این است که سر از لاک انتظارات خود بیرون آورید و تلاش کنید نیازها و انتظارات همسر تان را بهتر شناسایی کنید. با این کار به هم نزدیک خواهید شد و درک بهتری از همسر خود پیدا خواهید کرد.

برای توانمندی خود ارزش قائل شوید

به این موضوع باور داشته باشید که هیچ فردی جز خودتان نمی تواند به درستی دریابد که شما چه نیازهایی دارید و چگونه می توان به این نیازها پاسخ داد. بنابراین به جای این که یک گوشه بنشینید و منتظر باشید دیگران به ویژه همسر تان کاری بکنند تا شاد شوید، برای توانایی ها و قابلیت های خودتان ارزش قائل شوید. البته و حتما در این باره با همسر تان هم صحبت کنید.

برخورد زوج ها با توقعات نابه جا

ملاک سنجش به جا بودن انتظارات و توقعات از همسر، علاوه بر دین و قانون، عرف، عقل، اخلاق و وجدان انسانی هم هست و هر انتظاری که در این قالب هانمی گنجد به توقع غیر انسانی معروف می شود. شخص مقابل حق دارد که آن را برآورده نکند ولی نباید با مخالفت و لجبازی به آن دامن بزند بلکه با کمک یک شخص مورد اعتماد دو طرف یا متخصص، باید در باره آن انتظار صحبت کنند و بالاخره طریقی که انتظار نادرست دارد باید مجاب شود که این خواسته نابه جاست و جایگاهی در زندگی ندارد و باید حذف شود. در خور ذکر است که چنین مسئله ای با برخورد های خشن، وضعیت بدتری پیدا خواهد کرد و اصلاح نخواهد شد.



قرار و مدار

روز انجام حرکات کششی

در این روزها که توصیه میشه کمتر از فونه خارج بشین و تمرک افراد به شدت کم شده، برای سلامتی تون به هیچ وجه نباید ورزش غافل بشین. مداخل هر روز چند دقیقه رو به انجام حرکات کششی توی فونه اختصاص بدین.

ما و شما

راهار تباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹
و تلگرام ۹۳۵۴۳۴۵۷۶

* در باره مطلب صفحه خانواده، می خواستم بگم که دهه هفتادی ها با این شرایط اقتصادی، اصلاً چطور تونستن ازدواج کنن که به طلاق همر رسیده باشن؟
* نویسنده زندگی سلام سال ۹۵ با هفتاد و پنج هزار تومن، ویزای مراکش گرفته. قیمتش یک طوری که آدم فکر می کنه مال ۱۰۰ سال پیشه!
* در پرونده زندگی سلام به جای آب افتادن دهان تان به خاطر چای ناعمر اکشی، از نوشیدنی های محلی ایرانی یاد کنین.

* می خواستم خواهش کنم کمی هم از بیماری هایی که سالمندان دارند مثل بیماری های گوارشی، دیابت و مشکلات قلبی در صفحه سالمندان بگید.
* دقت کردین در مطلب «خوارکی هایی که حال بیمار ان کرونایی را بدتر می کنه»، به همه مواد غذایی اشاره کردین؟ جذا دقت کردین؟!
* پرونده های آشنایی با کشور های دیگر دنیا که در زندگی سلام چاپ میشن، خیلی جالب و دوست داشتنی هستن. به ویژه این که این فرصت رو در اختیار مون قرار میدهند تا به صورت رایگان، سفر کنیم و با آداب و رسوم کشورهای دیگه آشنا بشیم.
* اصلی ترین دلیل طلاق دهه هفتادی ها، خیانته. از بس فیلم ترکی و خارجی دیدن، خیانت بر اشون مثل آب خوردن شده. من خودم یک دختر دهه هفتادی ام که زخم خوردم. بعد از دوسال فهمیدم که قبل از من با دختر دیگه ای بوده و رابطه اش رو هم ادامه داده!

چطور چیدمان خانه مان را پاییزی کنیم؟

با کمک عنصر های پاییزی و کمی خلاقیت می توانید پادشاه فصل ها را مهمان دکوراسیون خانه تان کنید

مارال مرادی | روزنامه نگار

پاییز فصل رنگ هاست. وقتی صحبت از دکوراسیون پاییزی خانه می شود، کار هم دلنشین است، هم ساده و مهم تر از همه بسیار کم هزینه. از آن جایی که امسال به دلیل شیوع کرونا روزها و ساعت های بیشتری را در خانه سپری می کنیم و گشت و گذار در طبیعت و فضای خارج از منزل کاهش پیدا کرده است، به وجود آوردن تغییراتی هر چند کوچک در خانه، لحظات زیباتری را برای افراد خانه فراهم خواهد کرد. تغییراتی که به خرد چیزهای جدیدی نیاز نداشته باشند و با همان چیزهایی که در خانه دارید، در دسترس خواهد بود. در ادامه توصیه هایی برای دستیابی به همین مسئله، ارائه خواهد شد.

کندید. اگر کمی هم حوصله دارید می توانید برگ های پاییزی را روی کوسن ها که دوزی کنید تا ظاهر چشم نواز تر و البته جذاب تری داشته باشد.

کاشتن گلدان کدو تنبل در آشپزخانه

پاییز فصل کدو تنبل است، پس یکی از نشانه های آن در خانه به ویژه آشپزخانه حضور همین کدو تنبل نارنجی است. آن ها را با سلیقه خودتان تزیین کنید و در آشپزخانه تان جا دهید، حتی می توانید مثل یک گلدان برای نگهداری گل های خشک از آن استفاده کنید.

استفاده از تزیینات جانبی

میوه های خشک، شاه بلوط، کاج و انار بهترین آیتم ها برای تزیین خانه شما در پاییز است. آن ها را با سلیقه خودتان تزیین کنید و درون یک ظرف شیشه ای یا حتی یک ظرف چوبی بریزید و روی میز ناهارخوری، پیشخوان آشپزخانه یا میز وسط میلمان تان بگذارید.

زدن ریسرنگی در ورودی اتاق ها از دیگر جاهایی که می توانید از لوازم تزیینی پاییزی استفاده کنید، ورودی اتاق هاست. قاب دور درها را با ریسرنگ های رنگی پاییزی تزیین کنید تا شمارا به پاییز دعوت کنند و از دیدن شان، لذت ببرید.

آمادگی برای یک تغییر بزرگ

وقتی قرار است اجازه دهید پاییز به خانه تان راه یابد باید خودتان را برای یک تغییر اساسی آماده کنید. پاییز فصل رنگ هاست؛ آن هم رنگ های شاد. مهم ترین نشانه حضور این فصل در خانه هم استفاده از همین رنگ هاست؛ رنگ هایی مثل نارنجی، زرد، قرمز و کمی تا قسمتی هم قهوه ای.

استفاده از عنصر های پاییزی

کدو حلوائی، میوه های پاییزی، برگ های خزان، پارچه های پشمی، چوب، گندم و ... از اصلی ترین عنصر های پاییزی هستند. به عنوان مثال برای استفاده از هر کدام از این عناصر می توانید، گوشه ای از خانه مانند روی میز، لب شومینه، روی دیوار، روی میلمان، آشپزخانه و ورودی خانه را در نظر بگیرید.

غافل نشدن از قاب های پاییزی

برای در دست کردن قاب های پاییزی لازم نیست که هزینه زیادی انجام بدهید؛ کافی است خوش سلیقه باشید و برگ های خشک و زیبای پاییزی را انتخاب کنید و در یک قاب جذاب بگذارید؛ با این کار دیوار های خانه شما رنگ پاییزی به خود می گیرد.

عوض کردن روکش کوسن ها

اگر دستی در دوخت و دوز دارید، پیشنهاد می شود که روکش کوسن ها را عوض کنید و از ترکیب رنگ نارنجی و سبز برای چشم نوازی مبل های تان استفاده

را به این موضوع مدیریت کنید، یادتان نرود با تغییر خودمان، دنیای مان عوض می شود.

یک خواهش از خانواده ها

موضوع بعدی، میزان وابستگی و اثر گذاری خانواده ها بر افراد متاهل است که به علت نداشتن اطلاعات کافی و شاید محبت افراط گونه، می خواهند همیشه با نصیحت خود خوشبختی فرزندان شان را ببینند ولی نمی دانند که این گونه محبت کردن، نه تنها باعث خوشبختی زوج هانمی شود بلکه بیشتر باعث تفرقه افکنی بین آن ها می شود که می توان با کمک یک روان شناس و صحبت های بیشتر، این مسائل را حل کرد.

به بی تابی او می افزاید و انتظار دارد پدر عینا کنار او باشد و این موضوع دلتنگی و کلافه شدن او را تشدید می کند. همان طور که

گفته شد اگر در حضور کودک از پدر زیاد صحبت شود، باتوجه به تفکر عینی اش او هم روی این موضوع تمرکز می کند و پدر را می خواهد و چون به این خواسته نمی رسد، مسلمان بی قراری اش بیشتر می شود و شما را نگران خواهد کرد. وقتی کودک پدر را می طلبد، لازم است ذهن او را به مسائل یا اسباب بازی و چیزهای مورد علاقه اش معطوف کنید. کودک شما در سن بازی و کنجکاوی است با یک برنامه ریزی تلاش کنید که این دویزگی منحصر به فرد را در او برانگیزید تا فرصت کمتری برای فکر کردن به پدر داشته باشد. توصیه پایانی هم این که ماموریت کاری پدر را امری موقتی و طبیعی جلوه دهید و به اندازه و به موقع نیازهای انسانی او (محبت، توجه و احترام) را تأمین کنید و فراموش نکنید وضع موجود برای خود شما هم تا سازگار نشوید، آسیب زا است و سازگاری زمان بر است.

احساس می کنم...» خیلی بهتر است تا بگویید: «تو خانواده ات همیشه...». این گونه صحبت کردن باعث می شود فرد حس کند همیشه مقصر است و ناخواسته به لجبازی و همکاری نکردن با شما بپردازد. در نتیجه نه تنها مشکل حل نمی شود بلکه بیشتر از شوهر تان دور می شوید و مشکلات نیز افزایش می یابد.

حساسیت تان را به این موضوع مدیریت کنید

بعد از هر اتفاقی، برای چند دقیقه از موضوع دور شوید و بعد از این که به آرامش نسبی دست یافتید، درباره آن با همسر تان در موقعیتی که ایشان هم آرام هستند، به صورتی که گفته شد، صحبت کنید و به یک نتیجه منطقی برسید. در ضمن باید حساسیت تان

می شود و او هم تحت تأثیر روحیات مادر بی تابی اش را نشان خواهد داد.

از نبود پدرش گلاهی نکنید

پسر ۵ ساله شما در حال گذران کودکی اول خود است و تفکر کودک در این مرحله به صورت رشد عینی و تمرکز و بیشتر روی مشاهدات فعلی اش است. به عبارت دیگر، به موضوع یا شئی که در معرض دید اوست، توجه می کند و اگر آن سوژه حذف شود سوژه جدیدی در منظر دید او قرار گیرد، از موضوع قبل فاصله می گیرد و آن را فراموش می کند. از این طرز تفکر باید بیشتر استفاده کنید و در حضور کودک از نبود پدر یا مشکلات ناشی از آن و ... کمتر صحبت کنید.

ارتباط واتس اپی فرزندان را دلتنگتر خواهد کرد

در پیامک تان گفته اید: «ما هر ۲ یا ۳ روز از طریق واتس اپ، با شوهرم تماس تصویری می گیریم». کودک درک درستی از ارتباط واتس اپی ندارد، به همین دلیل این اتفاق



زندگی سلام •
دوشنبه •
۱۴ مهر ۱۳۹۹ •
شماره ۱۷۱۲ •

خانواده و مشاوره

