



## ۷ رفتار آسیب‌زا در دوران عقد

**اهمیت ندادن به تردیدها، رابطه کامل زناشویی، پنهان کاری در باره شرایط حال و گذشته و ... برخی از رفتارهای ناکارآمد دختر و پسرهای تازه از دواج است**

**مخوری**

صدیقه معدنی | کارشناس ارشد روان شناسی

دوران عقد موجب آمادگی و آماده سازی زوج ها برای رفتن زیر یک سقف و کمک به نگاهی دقیق تر و صادقانه تر به روابطشان یا یکدیگر می شود و این فرصت را به آن ها می دهد تا درباره اهدافشان، نگرش هایشان، ترس ها و تردیدهایشان و مسائل اقتصادی و آن چه که هستند و می توانند باشند، اهداف و دلایل از دواج شان بیشتر تفحص کنند و به نوعی به خود آگاهی دست یابند. در این بین برخی رفتارها و اقدامات از سوی زوج ها در دوران عقد، ناکارآمد و آسیب زننده است که در ادامه به آن ها اشاره می شود.

۱ **ارتباط خیلی کم یا خیلی زیاد با خانواده همسر**  
درست است که پس از عقد، دوتنر باید یکدیگر از دواج کرده اند اما قرا نیست در این دوره مدام منزل خانواده همسر باشند به هر دلیل و با هر بهانه ای. رابطه زیاد و

۲ **بها دادن به رسم و رسوم و تجمعاتی**  
متأسفانه در سال های اخیر آن قدر به رسم و رسوم و تشریفات مراسم از دواج و برگزاری مراسم آن توسط برخی تازه عروس و دامادها بها داده می شود که مقاصد مهم تر برای شروع زندگی مشترک فراموش می شود. دغدغه تدارک برترین مراسم جشن از دواج، خرید وسایل آن چنانی و ... فشار اقتصادی و اضطرار برای متدعی به زوج ها و خانواده هایشان وارد می کند. حتی این فشارها یا به توافق نرسیدن بر سر رسومی خاص، عاملی برای ایجاد درگیری و اختلافات جدی و بالا گرفتن جرو بحث در دوران عقد

### داده تصویری



## جشن شکست کرونا هم مد شد!

پاسخ روان شناسانه به چند سوال درباره تصویر منتشر شده از یک زن و شوهر که به خاطر بهبودشان بعد از ابتلا به کووید ۱۹ جشن گرفتند

۷ **این لذت بردن واقعی است؟**  
آیا واقعاً زوج هایی که جشن های خود را به بهانه های مختلف در بوق و کرنا می کنند و پشت میز های دیزاین شده عکس دوتنفره می گیرند، واقعاً به اندازه لبخند هایی که در عکس دارند، حال شان خوب است یا فقط این میز ها و دیزاین ها برای چند عکس طراحی و بعد از عکس دوباره فضای خانه خاکستری می شود و هر یک از زوج ها در فضای مجازی خود غرق خواهند شد؟ واضح است که تغییر سبک زندگی و کم کردن معنای آن دامن بسیاری از زن و شوهر های امروزی را گرفته است. در دهه اخیر با کتاب ها و روان شناسانی روبه رو شدیم که از یافتن معنای زندگی و ساختن لحظاتی شاد در زندگی مشترک سخن گفتند و برخی مخاطبان عمومی به این نکته توجه کردند اما انگار بعضی فقط تلاش می کنند که آن را به دیگران نشان دهند. گویا پر رنگ شدن معنای زندگی برای آن ها این است که لحظه به لحظه زندگی مان را در فضای مجازی با تصاویر لاکچری و شاد به تصویر بکشیم.

۸ **شبکه های اجتماعی**  
همزمان با شیوع کرونا با صفحات مجازی و بلاگرهایی روبه رو شدیم که تعداد آن ها در این قرنطینه و بیکاری ها افزایش یافته است و هر بار به بهانه های مختلف از دیزاین ها، میکاپ ها و عوامل مختلفی صحبت می کنند. در این بین و به تازگی، یکی از افرادی که به ظاهر زندگی زن و شوهری خود را در صفحه مجازی اش نمایش می دهد، بعد از اتمام دوره بیماری کرونا از خودشان عکس هایی منتشر کرده اند به عنوان جشن بهبود یافتن پس از ابتلا به کرونا. برای بررسی خوب یا بد بودن برگزاری چنین جشن هایی از منظر روان شناسی باید به چند نکته توجه کرد و به چند سوال قابل تأمل در این باره پاسخ داد.

این کنجکاو نباید منجر به رابطه کامل شما همچون زن و شوهر های زیر یک سقف در دوران عقد شود. یکی از مهم ترین حریم و مرز دوران نامزدی و عقد، رابطه زناشویی است. این اتفاق در دوران عقد به این دلیل توصیه نمی شود تا در صورتی که افراد احساس کردند مناسب یکدیگر نیستند و اگر لازم شد خدای نا کرده به دلایل منطقی و مهم از هم جدا شوند، این جدایی با کمترین آسیب انجام شود.

### ۵ مدیریت نکردن دخالت خانواده ها

یکی از مشکلاتی که در دوران عقد به وجود می آید و جزو رایج ترین آن ها هم به شمار می آید، ناتوانی دختر و پسر برای مدیریت اظهار نظر های خانواده ها است. نظاره گری، حساسیت و تأثیر طر حواره های والدین از والدین خودشان در زمینه از دواج شان، امکان دارد سبب ایجاد کدورت جدی شود.

### ۶ اهمیت ندادن به تردید های خود

وقتی درباره از دواج با فردی تردید هایی داریم، ممکن است آن ها را نادیده بگیریم. برخی از افرادی که تمایلات وسواسی دارند، به دلیل وسواس، دایم دچار تردید می شوند. از این افراد که بگذریم، بی توجهی به احساسات درونی و بی توجهی به تردید هایی که داریم، مسلماً اشتباه است. زمانی که تردیدی وجود دارد تا وقتی که آن تردید بر طرف نشود، نباید از دواج کنیم. وقتی به یک نفر شك و تردید داریم لازم است با شناخت بیشتر و بازمان بیشتر و پرس و جوی بیشتر تر تردید ها غلبه کنیم و گر نه نادیده گرفتن تردید ها مشکلی را حل نمی کند. برخی اوقات ما به تردید های خود توجه نمی کنیم چون اعتماد به نفس ما پایین است. در دوران عقد هم باید تردید ها با حوصله و دقت بررسی شود. مثلاً اگر احساس می کنید که همسر تان در حال خیانت است، مواد مصرف می کند یا ... قبل از رفتن به زیر یک سقف باید تکلیف این مسائل را مشخص کنید.

### ۷ مقایسه کردن همسر با دیگران

گاهی وقت ها زوج ها در این دوره بنا بر نیت تغییر شخصیت و رفتار های طرف مقابل، حل مشکلات، تربیت کردن دیگر ... شروع به مقایسه کردن همسر خود با اشخاص دیگر و زندگی دیگران می کنند. این موضوع می تواند به سر کوب طرف مقابل و نابود کردن اعتماد به نفس وی ختم شود. دایم اسم زن یا شوهر دیگران را بر دهن و تعریف و تمجید از آن ها، نتیجه مناسبی نخواهد داشت جز ناامیدی از از دواج و احساس تحقیر شدن. متنفر شدن از فردی که دایم با او مقایسه می شود، دوری و کشمکش های پی در پی و بی نتیجه هم از دیگر ضرر های چنین مقایسه هایی است.



## خانم مدام می گوید که عجب اشتباهی کردم با تو از دواج کردم

### ۵ خانم تان همدلی کنید

همدلی یعنی برای این که بفهمید طرف مقابل از چه دردی رنج می کشد، خود را جای او بگذارید. همدلی کردن یعنی درک احساسات و هیجانات دیگران و دیدن دنیا از دریچه چشمان آنان. وقتی همسر تان بیان می کند، خسته ام از او با سوالات «چی شده که ناراضی هستی؟» یا «برای کمتر شدن خستگی ات چه کاری می توانم انجام بدهم» دلجویی کنید تا شرایط تان بهتر شود.

### ۵ صحبت هایش را به صورت اصولی گوش دهید

شما باید بتوانید حرف های همسر تان را به خوبی گوش دهید. وقتی شما با خوب گوش دادن به حرف های طرف مقابل تان توجه می کنید، قبل از هر چیز به خودتان کمک می کنید تا برداشت کاملی از حرف های او داشته باشید. در مقابل، همسر تان متوجه می شود شما به حرف هایش علاقه دارید و نگران او هستید. این قضیه به نوبه خودش باعث می شود همسر تان، تشویق شود در باره خودش با صراحت و آزادی بیشتری حرف بزند. در گوش کردن خوب، قضاوت کردن و جود ندادن در قطع کلام هم نداریم بلکه اجازه می دهیم طرف مقابل مان بدون قضاوت و بدون قطع شدن کلامش به راحتی حرف بزند.

### ۵ اگر واقعا حال مان خوب است، جشن بگیریم؟

هیچ زندگی مشترکی و هیچ زندگی فردی بدون رنج و زخم نیست. در فضای مجازی مدام با صفحاتی روبه رو می شویم که همه چیز در زندگی شان گل و بلبل است، خب این یک تناقض است. اگر واقعا لحظات خوبی داریم که در آن نهایت لذت را می ببریم، برای یادگار به دیگران هم نشان دهیم اما از شان ها را فراموش نکنیم. شکست کرونا، اتفاق خوبی است اما جشن گرفتن به خاطر آن در فضای مجازی با واکنش های منفی روبه رو شد. گذاشتن قرص استامینوفن روی میز هم ربطی به کرونا ندارد! در نظر داشته باشید حال خوب و حسنی که در عکس ها وجود دارد، به مخاطبان انتقال می یابد بنابراین اگر هدف تان لبخند دادن به مخاطبان تان است، واقعی تر باشید، بهانه های قابل قبولی برای اشتراک شادی پیدا کنید و بدانید که ابتدای این راه این است که حال مان با خودمان و داشته هایمان خوب باشد.



### قرار و مدار

### روز مراقب بودن برای سرما نخوردن

**در این روزهای سرد باید نسبت به زمستان سال های گذشته خیلی بیشتر مراقب خودتون باشین تا سرما نفورین. بسیاری از علایم کرونا شبیه یک سرما خوردگی ساده است و هم می تونه خودتون رو نگران کنه و هم اطرفیان تون رو. پس لطفاً خیلی مراقب باشین.**



### ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹۹  
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\* درباره مطلب آداب تسلیت گویی در دوران کرونا، می خواستم بگم که پدر مان را نه به خاطر کرونا ولی در دوران کرونا از دست دادیم و هنوز بعد از چهار ماه، خواهر کوچک ترم افسرده است. حتی یک نفر در این مدت به او زنگ نزد، از خاله ها و دایی ها بگریزد تا بقیه. مراسم هم که نگرفتیم. واقعا شرایط سختی شده.

\* چقدر موضوع ستون «ارتباط های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن» که در صفحه خانواده روز یکشنبه چاپ شد، جالب و کاربردی بود. ممنون

\* سلام و عرض ادب. چرا دیگر از خانم دکتر نعیمه نوبخت مطالب سودمند پزشکی چاپ نمی کنید؟ با سپاس.

\* زندگی سلام؟ در شماره ۱۷۹۹، مطلب خواندنی با عنوان عجیب و غریب ترین تابوها در دنیا چاپ و منتشر کردی. ای کاش از ایران هم نامی به میان می آوردی. \* بایک حساب و کتاب ساده، اگر این ۶۰ هزار نفری که بر اثر کرونا فوت کرده اند، فقط ۱۰۰ نفر آشنا و اقوام دوست نزدیک داشته باشند، تا حالا شش میلیون نفر در غم عزیزان شان به سوگ نشسته اند. آمار باور نکردنی است. خداوند به همه شان صبر عطا کند.

\* مطلبی با تایتل «کیک ساده وانیلی، ساده خوش عطر و طعم» در صفحه سلامت چاپ شده که به نظر م بعد از ساده، نیاز به یک ورگول دارد. به نظر شما ندارد؟

### بانوان

## چطور فرزندی

## مسئولیت پذیر تربیت کنم؟

### مازال مرادی | روزنامه نگار

برای این که فرزند مسئولیت پذیری تربیت کنید باید به مسئولیت را نه به عنوان یک بار، بلکه به عنوان یک لذت برای کودک تان تعریف کنید. خود کودکان هم نمی خواهند لوس و ناز پرورده باشند؛ آن ها از مسئولیت گرفتن و قدر تمند بودن لذت می برند؛ پس این حس خوب را به آن ها هدیه دهید. فرزندان شما همان قدر که آن ها را تشویق کنید، مسئولیت پذیر می شوند.

۱ اگر به کودک تان کمک کنید که کنترل زندگی خودش را به عهده بگیرد و هر جا لازم بود او را تشویق کنید که مهارت های جدیدی یاد بگیرد، آن وقت کودک تان خودش می خواهد مسئولیت های جدید را بپذیرد. به جای این که از انتظار مسئولیت پذیری داشته باشید، باید او را تشویق کنید خودش مسئولیت های جدید را بپذیرد. این تغییر آهسته اتفاق می افتد، ولی واقعا تغییر مهمی در زندگی فرزند شماست.

۲ وظایفی را متناسب با سن و توان کودک که به او بسپارید. به طور مثال، کودک باید مسئول جمع آوری اسباب بازی ها و مرتب کردن اتاق خود باشند.

۳ کودک تان را در تعیین وظایف مشارکت دهید. اگر فرزند شما در انتخاب وظایف مربوط به خود سهمی داشته باشد، بیشتر به حرف شما گوش خواهد کرد.

۴ وقتی وظایف مشخص شد، در پیگیری آن ثبات داشته باشید. گاهی والدین صبور نیستند و فکر می کنند اگر خودشان کاری را انجام دهند آسان تر از این است که بارها آن را به فرزندشان گوشزد کنند.

۵ برای شانه خالی کردن از وظیفه، پیامد هایی در نظر بگیرید، مثل محرومیت از دسر مخصوص یا تماشای تلویزیون به مدت ۱۵ دقیقه.

۶ چند قانون مشروط تعیین کنید. مثلاً برای روز جمعه می توانید چنین قانونی قرار دهید: اول تمام کارها را انجام می دهیم و بعد به گردش می رویم. به کودک پیام دهید که مسئول جبران اشتباهات خود نیز باشد. مثلاً اگر چیزی را روی زمین ریخت باید از او بخواهیم در تمیز کردن آن کمک کند.



زندگی سلام •  
دوشنبه •  
۶ بهمن ۱۳۹۹ •  
شماره ۱۸۰۳

