

ناگفته‌ها از ازدواج

آن چه دختر و پسر های دم‌بخت در باره از دواج نمی دانند و همین مسئله، خوشبختی شان را

تحت تاثیر قرار می دهد



مرفیه دین دوست | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

محوری

وقتی یک دختر و پسر تصمیم به از دواج می گیرند، هرچقدر با اطلاعات و آگاهی بیشتری در مسیر انتخاب همسر و تشکیل زندگی مشترک گام بردارند، آینده بهتری در انتظار خود و فرزندان شان خواهد بود. این رابطه در عین حال که می تواند صمیمانه ترین و انگیزه بخش ترین رابطه ممکن باشد، می تواند شدیدترین صدمات ممکن را به اعضا وارد کند و به جای تامین آرامش، انرژی زیادی از آنان بگیرد و باعث بروز انواع مشکلات شود. بنابراین اگر دختر و پسرهای دم‌بخت، باورهای صحیحی در باره این تصمیم مهم داشته باشند، می توانند عوامل آسیب‌زا را کاهش دهند. در این مطلب قصد داریم به ناگفته‌ها از ازدواج برای چنین افرادی اشاره کنیم.

۱ عیار رابطه زن و شوهری، صمیمیت است

در رابطه‌ای که صمیمیت بیشتری وجود داشته باشد، عیار رابطه بالاتر می‌رود. این صمیمیت نوعی خودآشنایی و درک متقابل است که در طول زمان به دست می‌آید و مستلزم صرف زمان است. صمیمی شدن با همسر نیازمند توجه به احساسات یکدیگر است، بنابراین اگر زوج‌ها به مدت طولانی با یکدیگر به گونه‌ای خالی از محبت و بدون درک طرف مقابل رفتار کنند و به یک باره با هدیه‌ای بزرگ به دنبال ابراز محبت به همسر باشند، این هدیه نمی‌تواند اثر طولانی مدت مطلوبی به همراه داشته باشد. رفتارهای مثبت جزئی و همیشگی در رابطه می‌تواند به غنی شدن آن کمک کند.

۲ داوطلبانه است

دختر و پسر های دم‌بخت باید بدانند که از دواج

ارتباط های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن

در مواقع بحرانی، بچه‌ها را مسئولِ تغییر و بهبود اوضاع ندانید و اجازه بدهید احساسات‌شان را بروز بدهند.



خانمم می گوید باید خانواده‌ات برایم طلابگیرند تا آن‌ها را ببخشم

همسر من اجازه دیدن پدر و مادر مرا به من نمی‌دهد چون می‌گوید آن موقعی که باردار شدم، چرا پدر و مادر ت برای ما جشن نگرفته‌اند و به من به دلیل باردار شدن طلا نداده‌اند؟ حالا هم می‌گوید اگر می‌خواهی من با پدر و مادر ت آشتی کنم، باید از من عذر خواهی کنند و برایم طلبگیرند که آن‌ها را ببخشم. چه کنم؟



دکتر نجمه عابدی شرق | روان‌شناس

مشاوره زوجین

خدمت‌تان بیان می‌کنیم.

🔗 دلایل احتمالی پر توقع بودن خانم‌تان

در ابتدا نیاز است دلایل احتمالی توقعات بالای همسر تان بررسی شود.

خود بزرگ‌بینی و خود شیفتگی (این دو ویژگی شخصیتی، یکی از دلایل داشتن توقعات غیر منطقی در زندگی مشترک است. افرادی که

دیگری که می‌توان در این جامطرح کرد این است که گاهی همسران صداقت را با حفظ فردیت در برابر ما بودن اشتباه می‌گیرند و به نظر شان می‌رسد در صورت حفظ فردیت خود، از صداقت شان به همسر کاسته می‌شود، چنین مواردی لازم است در مشاوره‌های پیش از ازدواج مطرح و تفاوت‌های این دو مقوله برای زوج روشن شود.

۵ ۲ دیدگاه و تاریخچه متفاوت با هم یکی می‌شوند

بعد از ازدواج، ارزش‌ها و جهان بینی‌های متفاوت به هم می‌پیوندند و زوج‌ها باید بتوانند تقریباً در باره همه مسائل با هم به توافق برسند به گونه‌ای که رضایت نسبی را برای هر دو نفر به دنبال داشته باشد. در این خصوص ممکن است اختلافاتی برای همسران ایجاد شود؛ در چنین شرایطی بهتر است هر یک از دو طرف، تلاش کند مسئله را از دیدگاه طرف مقابل و با ارزش گذاری‌های او ببیند. این موضوع کمک می‌کند تا بتوانند با یکدیگر همدلی بیشتری داشته باشند و به هم نزدیک‌تر شوند. پیشنهاد می‌شود در صورت ایجاد اختلاف، همسران برای حل آن پیش قدم شوند و منتظر اقدام از طرف مقابل نباشند، چرا که این کار احتمالاً به طولانی شدن دوره ناراحتی منجر می‌شود.

۶ رابطه زوج‌ها، هم گذشته و حال دارد و هم آینده

هر کدام از همسران با تاریخچه‌ای از زندگی در خانواده پدری و با اهداف و برنامه‌هایی برای آینده، قدم در زندگی مشترک می‌گذارند و گذشته و آینده‌شان به یکدیگر پیوند می‌خورد. از تاثیرات گذشته بر رفتار زوج‌ها نمی‌توان چشم‌پوشید. به نظر می‌رسد آن چه اهمیت دارد این است که در زمان حال، رفتار مناسبی با یکدیگر داشته باشند و بتوانند به نحوی در برنامه‌های آینده‌شان

تغییر ایجاد کنند تا با کمک یکدیگر

به آن‌ها دست یابند.

🔗 چالش‌ها را غیر قابل حل ندانید

از دواج به دلیل ماهیت زوج بودن و

دایمی بودن آن، چالش‌هایی دارد. در صورتی

که به مقابله با این چالش‌ها بر نیایید، نمی‌توانید چندان موفق شوید. پیشنهاد می‌شود به عنوان مسئله‌ای قابل حل و نه مشکلی غیر قابل حل، به چالش‌ها بنگرید و در قالب یک فعالیت مشترک و با مشورت همسر، به دنبال رفع و استفاده از آن‌ها در مسیر بهبود رابطه باشید. به یاد داشته باشید که این کار زمان‌بر است چرا که شما پیش از ازدواج تجربه چنین چالش‌هایی را نداشته‌اید، اطلاعاتی در باره شان ندارید و احتمالاً مانند بسیاری از افراد آموزش‌های کمی برای حل آن‌ها دریافت کرده‌اید.

۴ پیشنهاد

برای علاقه‌مند کردن کودکان به زمین پاک

منبع: parents

فاطمه قاسمی | مترجم

روز جهانی زمین پاک هر سال در ۲۲ آوریل مصادف با ۲۲ اردیبهشت در تمام دنیا بر گزار و به همه مردم روی زمین یادآوری می‌شود که سیاره خود «زمین» را فراموش نکنند و به فکر حفظ آن باشند. در همین خصوص برای آموزش تمیز نگه داشتن سیاره خود، کاهش مصرف، استفاده مجدد و بازیافت مواد قابل بازیافت به کودکان در هر سنی هیچ وقت دیر نیست. شما به عنوان یک مادر با کمی خلاقیت و ابداع سرگرمی‌های ساده و کودکانه به شیوه و زبان خودشان، می‌توانید علاوه بر ایجاد سرگرمی و نشاط باعث علاقه‌مندی کودکان به محیط زیست شوید.

لوله‌های دستمال کاغذی تلسکوپ بسازد. به این ترتیب هم سرگرمی می‌شود و هم یاد می‌گیرد که به راحتی زباله‌ها را دور نریزد و به بازیافت و استفاده دوباره آن‌ها فکر کند.

۳ کاشت گیاهان در باغچه یا گلدان

کار در باغچه یا خاک‌بازی معمولاً برای کودکان همیشه جذاب بوده است. بسته به شرایط و فضایی که در اختیار دارید مثل یک باغچه کوچک یا گلدانی در تراس، دانه و بذر میوه و سبزیجات و بوته‌های گل تهیه کنید. از کودک خود در کاشت آن‌ها کمک بگیرید. برای افزایش احساس مسئولیت او در نگهداری گیاه کاشته‌شده، به او پیشنهاد دهید که برای گیاهش نامی انتخاب کند. این کار علاوه بر این که یک دست‌ورزی عالی برای کودک به‌ویژه زیر هفت سال شما خواهد بود، چگونگی پرورش محیط سبز و اهمیت مراقبت از کره زمین را هم آموزش خواهد دید.

۴ توجه به تفکیک و بازیافت زباله

کودکان مشتاق هر کار نو و تازه‌ای هستند بنابراین به راحتی می‌توانیم با کارهای ساده‌ان‌ها را مجذوب بازیافت و تفکیک زباله‌ها کنیم. این روزها در بسیاری از خانه‌ها سطل جداگانه‌ای برای مواد قابل بازیافت وجود دارد و در برخی از شهرها سطل‌های رنگی بازیافت پلاستیک، کاغذ، ظروف شیشه‌ای و قوطی‌ها در هر محله‌ای در نظر گرفته شده است. به کودک در فرایند جداسازی زباله‌های خانگی آموزش و او را مشارکت دهید. تشویق کودک به این کار ضمن تقویت تداوم این رفتار مثبت او، باعث ایجاد حس ارزشمندی در او هم می‌شود.



زندگی سلام •
چهارشنبه •
اول اردیبهشت ۱۴۰۰ •
شماره ۱۸۶۱

خانواده و مشاوره

دعای روز هشتم ماه رمضان

خدایا، در این ماه مهرورزی به
ایتام و خوردن طعام و آشکار
کردن سلام و هم‌نشینی با اهل
کرامت را نصیبم فرما، به عطايت
ای پناهگاه آرزومندان.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۲

و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

• باز این چه مسخره‌بازی که تیم‌های شاخ و برگ، تو دنیا راه انداختن. من فکر می‌کنم همه زیبایی فوتبال به مصاف تیم‌های بزرگ با تیم‌های ضعیفه. شگفتی تو همین بازی رقم می‌خوره و فوتبال رو غیر قابل پیش بینی کرده.

• این که هر چی تو ثبت منفی تر باشه، بیشتر و ابرار میشه، نیازی به پژوهش نداشت که. تو اینستا هم هر چی زندگی لا کجری تری رو به نمایش بذاری، لایک بیشتری می‌گیری.

• ضمن آرزوی قبولی طاعات و عبادات‌تان در این ماه مبارک، در زندگی سلام بنویسید که واکنس ساخته شده

در کدام کشور برای نابودی کرونا با کیفیت تر است؟

• این خامی که پیامک داده و گفته: «خواستگارهایم بعد از طلایم، باشند در را از جا کنده‌اند!»، چه اعتماد به نفسی داشته.

• یک سوال در صفحه سال‌مندان چاپ شده که هدف‌تان را از چاپ چنین سوال‌هایی متوجه نمی‌شوم: « خوردنی‌های ملی تر کیه که دام‌ها هستند؟ ». آخه این چه سوالیه؟ اصلا مهمه که بدونیم؟ نمی‌دونم والا. • در باره پرونده زندگی سلام، این ماجرا فقط یک لجبازی به که آخرش دو طرف باید کوتاه‌بیا و به یک تصمیم مشترک برس و اگر نه هم تیم‌ها نابود میشن، هم فیفا بوفلا.

بانوان