



۶ وظیفه زن وشوهرها برای پیشرفت خانواده‌ها

توجه زوج‌ها به یک سری توصیه‌ها باعث رشد و پیشرفت خودشان

و دیگر اعضای خانواده می‌شود، آیا با این موارد آشنا هستید ؟



فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

محوری

از دواج کردن به خودی خود باعث پیشرفت نمی‌شود. اگر خواهان رشد در ازدواج هستید باید به عنوان زن یا شوهر، یک سری وظایف را انجام دهید. در واقع نابرده رنج، گنج میسر نمی‌شود. در مطلب امروز به ۶ وظیفه زوج‌ها که رعایت آن برای رشد و پیشرفت خودشان و دیگر اعضای خانواده ضروری است، اشاره خواهد شد.

وظیفه یک تحکیم استقلال

ما معنی پیدا می‌کند. به عبارت دیگر، اصطلاح من از حالت انفرادی که بیشتر خودمحوره بوده تغییر شکل پیدا می‌کند و در حقیقت من به عنوان بخشی از مالتقی می‌شود. زمانی که فرد علائق شخصی خود را که کاملاً خودمحوره بوده‌ها می‌کند و به عوض رفاه و آسایش رادر رابطه زوجی دنبال می‌کند، دوستی و صمیمیت و عشق در زندگی مشترک شکوفامی‌شود. در این حالت زوج‌ها علائق فردی رادر درون رابطه زن و شوهری جست و جومی‌کنند. البته در این بین، قطعاً فراز و نشیب‌هایی وجود دارد.

وظیفه ۲ ایجاد هویت زناشویی

هویت زناشویی به فراوانی و کیفیت ابراز احساسات در رابطه بین زن و شوهر اطلاق می‌شود. این وظیفه نوعی پیوند نوزدیکه احساسی رادر زوج ایجاد می‌کند و مستلزم تعهد زوج در برابر یکدیگر است. بر خلاف تصور رایج، این

مورد هم وظیفه زن و شوهر هاست و باید به کیفیت آن برای افزایش صمیمیت توجه کنند.

وظیفه ۴ ایجاد محیط پرورش دهنده

شکل دادن ازدواج به عنوان یک حوزه اطمینان بخش و پرورش دهنده مهم است. رابطه زوجی موقعیتی را فراهم می‌کند که در آن شکست‌ها، تلاش‌ها و شرایط زن و شوهر در یک جو حمایتی مدنظر قرار می‌گیرد. رابطه زوجی می‌تواند برای زن و شوهر التیام دهنده و آرامش بخش باشد. هر عضو باید در لحظه وقوع استرس به راحتی به همسرش دسترسی داشته باشد. این تکلیف اهمیت زیادی دارد به این دلیل که افرادی که احساس می‌کنند نیاز به مراقبت و پرورش آن‌ها

در رابطه زوجی برآورده نمی‌شود

متأسفانه ممکن است به روابط

خارج از ازدواج گرایش پیدا

علائق فردی رادر درون رابطه زن و شوهری جست و جومی‌کنند. البته در این بین، قطعاً فراز و نشیب‌هایی وجود دارد.

این افراد وقت خود را

برای کار یا دوستان یا

فعالیت‌های مهمی

صرف کنند که

همسرشان حضور

ندارد.

اتاق مشاوره

داده تصویری

وظیفه ۵ والد خوب بودن

زمانی که زوج‌ها تصمیم می‌گیرند بچه‌دار شوند باید فضای رابطه را برای پرورش فرزند آماده کنند. این فضا باید به گونه‌ای در زوج‌ها آمادگی ایجاد کند که بتوانند ضمن پرورش فرزند از ایجاد لطمه به رابطه خود جلوگیری کنند. در این شرایط انعطاف‌پذیری نقش زوج‌ها ضروری است زیرا باید دنیا آمدن فرزند، رابطه زوج‌ها شکل جدیدی به خود می‌گیرد. زوج‌هایی که قبلاً ازدواج کرده‌اند ممکن است از ازدواج قبلی خود فرزند یا فرزندانی داشته باشند در این شرایط لازم است زن و شوهر بتوانند نقش ناپدری نامادری و همسر و والد داشته باشند.

وظیفه ۶ جلوگیری از تکراری شدن

رابطه زوجی را می‌توان به نهالی تشبیه کرد که اگر مراقبت نشود پژمرده می‌شود. یک ازدواج خوب احساس تکراری بودن را در زوج ایجاد نمی‌کند. تجربه‌های لذت‌بخش زوج‌ها در کنار هم بخشی از خاطره‌های مشترکی را تشکیل می‌دهد که در شرایط سخت کمک‌شان می‌کند سرزنده و شاداب بمانند و احساس خمودگی را در رابطه از بین می‌برد. با گذشت مدتی از ازدواج، زوج‌ها واقعیات زندگی را بیشتر درک می‌کنند و شیوه‌های ابراز محبت آن‌ها نسبت به اوایل زندگی تغییر می‌کند و واقع بینانه‌تری می‌شود. لازم است زوج‌ها هر چند وقت یک بار عواملی که آن‌ها را به هم علاقه‌مند کرده به خاطر بیاورند و به آن به عنوان حالت‌های مخصوص و منحصر به فرد نگاه کنند. در عین حال زوج‌ها باید بپذیرند که حالت‌های اولیه غیر واقع بینانه بوده و لازم‌ه از دواج موفق تطابق آن ایده‌آل‌ها با واقعیت‌های زندگی نیست.

این چند رفتار آسیب‌زا را امر تکب نشود

همان‌طور که لازم است کارهایی را برای رشد خانواده یاد بگیریم، خوب است رفتارهایی را که باعث تضعیف نظام خانواده می‌شود هم بدانیم تا همواره دقت کنیم در خانواده این موارد اتفاق نیفتد:

بد صحبت کردن زوج‌ها، سوء ظن بی‌مورد، کاهش ارتباط کلامی، بی‌توجهی به نیازهای زناشویی، مدیریت نکردن دخالت‌های دیگران در زندگی شما، توجه نداشتن به خواسته‌های همسر، تکبر و خود محوری، سخت‌گیری یا سهل‌گیری بی‌جا.

اتاق مشاوره

از زور گویی‌های دختر ۴ ساله‌ام خسته شدم!

دختری دارم ۴ ساله که بسیار شر است. هیچان زیادی دارد و البته خیلی هم صحبت می‌کند. یک پسر ۷ ساله هم دارم. من و پدرش، واقعا از دست دخترم و رفتارهایش خسته شده‌ایم. چند باری هم تنبیه بدنی اش کردیم تا شاید رفتارهایش را تغییر دهد. چه کنیم؟



ریحانه نودریان | کارشناس ارشد روان‌شناسی و واقعیت‌درمانگر



مادر گرامی، در دنیای امروز فرزندپروری یکی از کارهای پر دغدغه و پر مسئولیت است که بخش قابل توجهی از انرژی خانواده‌ها و به خصوص مادران را به خود اختصاص می‌دهد. در این بین، یکی از تله‌هایی که معمولاً والدین در آن گرفتار می‌شوند، مقایسه فرزندشان با کودک دیگر یا مقایسه فرزندانشان با هم است. زمانی که شما با اختلاف چند سال به خصوص اگر فاصله سنی کم باشد، صاحب فرزند دیگری می‌شوید، هنوز خاطرات کودکی فرزند بزرگ‌تر در ذهن شما زنده است و در بسیاری از مواقع ممکن است ناخواسته فرزند کوچک‌تر را با فرزند بزرگ‌ترتان مقایسه کنید و اگر از بد شانس‌ی کودک دوم، فرزند اول‌تان کودک آرامی بوده باشد آن وقت هر شیطننت

مهارت‌های فرزند پروری تان را افزایش دهید

همان‌طور که گفته شد هر کودک با خلق و خو و مزاج خاص خود به دنیا می‌آید. برای همین بعضی از کودکان از همان زمان تولد خوش خلق‌تر یا آرام‌تر هستند و بعضی نه. در ابتدا نوزادان تنها از راه گریه ارتباط برقرار می‌کنند. هر زمان نیازی دارند، گریه می‌کنند و مادر کم‌کم قادر به تشخیص نیاز کودک از نوع گریه او می‌شود. هر چه کودک بزرگ‌تر شود، نیاز به ابزارهای کارآمدتری به منظور ایجاد ارتباط برای برطرف کردن نیازهای خود دارد. این ابزارها را مراقبان کودک به او آموزش می‌دهند. به نظر می‌رسد که کودک شما ابزارهای لازم برای در دست ارتباط برقرار کردن را فرا گرفته است. خوب است که در دوره‌های فرزندپروری شرکت کنید تا مهارت‌های تان افزایش پیدا کند.

شاید کودک تان دنبال جلب توجه است

در سنین ابتدایی نیازهای کودکان بسیار ساده است و رفته رفته با بزرگ‌تر شدن، نیازهای آن‌ها هم پیچیده می‌شود. دو تا سه سالگی سن من گفتن و لجبازی‌های کودکانه

قرار و مدار

روز تمرین خوش نویسی

داشتن خط خوب، مس‌فیلی خوبی به انسان می‌دهد. دانلود سر مشق‌های خوش نویسی (از اینترنت و فرید کتاب‌های مرتبط با این موضوع، می‌تونه به عنوان اولین قدم برای خوش نویسی، شروع خوبی باشه...

ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۹۹۲۰۰
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* در باره پرونده زندگی سلام، می‌خواستم بگم واقعا کسی در جهان هست که این اختراعات بی‌فایده رو بخواد و بهشون پول بده؟ عجیبه واقعا که کسی به فکر اختراع شون افتاده.

* من شخصامی خواستم به حاج‌آقای گوگردی و همسرشون که تدفین اموات کرونایی رو باهم انجام می‌دن، خدا قوت بگم و از شون تشکر کنم. امیدوارم خودشون بلا نبینن. * در جواب مخاطبی که گفته چرا در زندگی سلام این همه از کریس نوشتن و از مسی نمی‌نویسین، باید بگم الان مسی رفته تیم جدیدش، چی کار کرده؟ مسی از نظر خیلی از کارشناسان فوتبالی، یک ستاره موم شده است. * متأسفانه هر روز یک ماده مخدر جدید اهی بازار می‌شه و خانواده‌ها اگر حواسشون به جوان و جوان‌شون نباشه، عاقبت تلخی در انتظار فرزند دلبندهشون خواهد بود.

* مطالب صفحه اول زندگی سلام در باره اختراعات به درد نخور، خیلی جالب بود. به خصوص کشش چتر دار و نگهدارنده کتاب برای دوچرخه!

* در باره مطلب «مخاطرات بیشتر ابتلا به کرونا در افراد چاق» که در صفحه سلامت چاپ شده، می‌خواستم بگم که حتی کرونا هم افراد چاق رو دوست نداره!

* در زندگی سلام از راه‌های کاهش آسیب‌های روانی شیوع کرونا و تاثیر قرنطینه خانگی بر کودکان، بیشتر مطلب بنویسین. الان ما به عنوان والدین چی کار از دست مون برمیاد؟

ارسال سوالات
به صفحه خانواده
پیامک:
۰۹۹۹۹۹۲۰۰
تلگرام:
۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

است. کودک در این سن از کلمه «نه» زیاد استفاده می‌کند و مایل است کارها را به تنهایی امتحان کند.

آشنایی با روند رشد و نیازهای هر سن به مادر کمک شایانی در جهت تطابق با نیازهای فرزندش می‌کند. کودکان زمانی که نمی‌توانند نیازهایشان را برآورده کنند، دست به رفتارهایی در جهت جلب توجه شما می‌زنند.

رفتار اشتباه را نادیده بگیرد

به طور کلی اگر مایل هستید که رفتاری در کودکتان خاموش شود، با توجه به سن کودک تان توصیه می‌شود که آن رفتار را نادیده بگیرید تا حذف شود. دعوا کردن یا تنبیه بدنی شما را به خواسته‌تان نخواهد رساند زیرا کودکان متوجه اثر بد رفتار خود نیستند و زمانی که شما از سرب‌ی حوصلگی یا استیصال کودک خود را تنبیه کلامی یا بدنی می‌کنید، او نه تنها متوجه خطای خود نمی‌شود بلکه بیشتر گیج و عصبانی‌تر می‌شود.

* کمک نکردن مردان ایتالیایی به همسرشان محاسبات مکرر کار ایتالیا (ایستات)، نشان می‌دهد که ۴۰ درصد زنان پس از ازدواج در مجموع حدود ۷۰ ساعت در هفته در داخل و خارج خانه کار می‌کنند. میزان اشتغال ۶۰ درصد باقی‌مانده هم تقریباً ۶۰ ساعت در هفته است. اما برخلاف زنان، حدود ۳۷ درصد مردان شاغل، در خانه به همسرشان کمک می‌کنند. مدت اشتغال این مردان همسر دوست در خانه، تنها یک ساعت در هفته است! بدین ترتیب امروزه، در جامعه ایتالیا، زنان متأهل به مراتب بیشتر از مردان، دشواری‌های زندگی را تحمل می‌کنند که دلیلی منطقی برای نداشتن تمایل به ازدواج است. منبع: خبرگزاری جمهوری اسلامی

هزار افزایش یافت. (میان جدایی و طلاق تفاوت وجود دارد. زن و شوهر ایتالیایی پس از سه سال زندگی در دو خانه جدا، می‌توانند از یکدیگر طلاق بگیرند). یکی دیگر از موانع که مقابل روی جوانان ایتالیایی است، رعایت تشریفات هزینه‌بر ازدواج است. به عنوان مثال خرید گل و لباس سفید، برگزاری مراسم ویژه در کلیسا و نواختن موسیقی در آن و بالاخره دادن شام یا ناهار به مهمانان پر شمار، چیزهایی نیستند که بتوان از آن‌ها به راحتی گریخت. بیشتر خانواده‌های ایتالیایی، رعایت نکردن تمام یا بخشی از این تشریفات را «زایل کردن زیباترین روز زندگی» تفسیر می‌کنند به این ترتیب متوسط هزینه‌ای که داماد باید بابت انجام سنت‌های ازدواج بپردازد، حدود ۲۵ هزار دلار است

چرا زنان ایتالیایی دیر ازدواج می‌کنند؟

مهدیس مرادیان | روزنامه‌نگار

یک ضرب‌المثل معروف ایتالیایی می‌گوید: «از دواج، مدفن عشق و شادی هاست!» اما به چه دلیل واقعیت‌های اجتماعی، شهروندان کشوری را که تولید ناخالص داخلی‌اش هر سال از ۱۲۰۰ میلیارد دلار قراتر می‌رود به این باور اشتباه عملی رسانده که ازدواج، پایان خوشی‌هاست؟

موانع ازدواج جوانان ایتالیایی

می‌رسند هم در حال فزونی است. به عنوان مثال در سال ۱۳۶۹ (۱۹۹۰ م)، ۴۴ هزار مورد جدایی به ثبت رسید اما این رقم در سال ۱۳۷۳ (۱۹۹۴ م) به ۵۲

اکنون سن ازدواج در میان زنان ایتالیایی به ۲۷/۵ سال رسیده است. شمار ازدواج‌هایی که به پایان



بانوان