

خواب خوش به جای بدرقه همسر!

ماجرای خانمی که برای صبحانه کل هفته شوهرش ساندویچ نان و پنیر درست کرده تا در طول هفته راحت بخوابد پرباز دید شده؛ این کار ایرادی دارد؟



دکتر حسین محرابی | روان شناس و مدرس دانشگاه

محوری

شاید تصور کنید که این مسئله هیچ اهمیتی ندارد که یک خانم صبح‌ها بخوابد و حتی متوجه رفتن شوهرش به سر کار نشود و همچنین هیچ اهمیتی ندارد که وقتی شوهرش از سر کار به خانه برمی‌گردد، به استقبال او برود. اگر این‌طور است، خواندن این مطلب به بررسی زوایایی از این اتفاق می‌پردازد که شاید کمتر به آن توجه کردید. به تازگی هم تصویری از چندین ساندویچ در یک یخچال در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شده که شوهری در توضیح آن نوشته: «اینایی که می‌بینید، صبحانه یک هفته بنده هست. خانم هر جمعه برای کل هفته ساندویچ نون و پنیر درست می‌کنه که در طول هفته دیگه با خیال راحت بخوابه و من بر سر کار (شکلک ناراحتی)». اما آیا این رفتار ایرادی دارد؟ آیا بدرقه و استقبال از همسر، لوس‌بازی و موضوعی است که قدیمی شده و دیگر مهم نیست؟

- ویژگی‌های یک رابطه سالم و پویا**

همان‌طور که می‌دانید انسان‌ها علاوه بر نیازهای اولیه و به اصطلاح سطح پایین، برخی نیازهای روانی سطح بالاتر دارند که در فرایند روابط زوج‌ها در زندگی مشترک اهمیت زیادی پیدا می‌کنند. نیاز به احترام و احساس ارزشمندی از جمله این موارد هستند که در رفتارهای زن و شوهر مقابل یکدیگر ظهور و بروز پیدا می‌کنند. یکی از مصادیق رفتاری که می‌تواند احساس ارزشمندی و احترام را به یک مرد منتقل کند، این است که در زمان بیرون رفتن از خانه با بدرقه و زمان ورود به منزل با استقبال گرم همسرش روبه‌رو شود. بدون شک وقتی یک خانم قبل از خروج همسرش، مقدمات لازم را برای صرف صبحانه مشترک و آماده‌سازی مایحتاج روزانه او فراهم می‌کند، انرژی و انگیزه مضاعفی را به شوهرش می‌دهد تا او با شوق و اشتیاق بیشتری فعالیت روزانه خود را شروع کند و در بازگشت از کار هم مردی که می‌داند یک استقبال گرم در انتظار اوست، قطعاً خستگی‌ها و ملالت‌های مربوط به محل کار را رها می‌کند و بدون فوت وقت و با علاقه‌مندی زیادی به سوی خانه می‌رود. هر گاه ما در یک رابطه زن و شوهری شاهد تحقق این نکات باشیم، می‌توانیم ادعا کنیم که این رابطه سالم و پویاست. ناگفته نماند که این رفتار کاملاً دوطرفه است و اگر آقا در منزل است و خانمش خارج می‌شود باید بدرقه انجام شود.

- دوره این لوس‌بازی‌ها گذشته؟**

شاید برخی تصور کنند که این لوس‌بازی‌ها دردی از مشکلات و چالش‌های زندگی مشترک کم نمی‌کند ولی در واقع همین رفتارهای به‌ظاهر کم‌اهمیت می‌توانند در پیشگیری از بروز تعارضات ناشویی معجزه‌آفرین باشند. به هر حال وقتی یک مرد برای تأمین نیازهای زندگی خانواده تمام‌روز تلاش می‌کند، می‌تواند از شریک زندگی‌اش انتظار چنین همراهی‌هایی را داشته باشد و زمانی که ببیند همسرش حاضر نیست از خواب بیدار شود و او را بدرقه کند، به تدریج احساس بی‌اهمیت بودن می‌کند و انگیزه‌اش را از دست می‌دهد.

- ساندویچ مانده یا صبحانه تازه؟**

البته خانم‌ها ممکن است دلایل متعددی برای انجام ندادن این اقدامات مطرح کنند. مثلاً فکر کنند که این قدر با شوهرشان صمیمی هستند که نیازی به این کارها نیست یا این که شوهرش این وظیفه را پذیرفته که صبح بیدار شود و سر کار برود یا وقتی صبحانه شوهرش را قبل آماده کرده، چه لزومی دارد برای یک خداحافظی بیدار شود و... در بعضی اوقات هم ممکن است توافق کرده باشند و آقا خودش اظهار کرده باشد که نیازی به این کار نیست که در این حالت هم چون به خاطر راحتی همسرش از یک نیاز و انتظار خود صرف‌نظر کرده است، بعد از مدتی اثر روانی ناخوشایندی

خانم مورد علاقه‌ام، زودرنج و بدون اعصاب است

عاشق خانمی شدم ۳۲ ساله. چند سال پیش از همسرش جدا شده. از من هم تقریباً ۴ سال بزرگ‌تر است. واقعا او و شخصیتش را دوست دارم و حاضریم هر کاری برای ازدواج با او انجام بدهیم. فقط مشکلم این است که از همین حالا، بدون اعصاب است و زودرنج. البته شرایط زندگی و مریضی پدرش را درک می‌کنم که روی او فشار آورده. لطفا راهنمایی ام کنید.

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مخاطب گرامی، گفته‌اید واقعا او و شخصیتش را دوست دارم و حاضریم هر کاری برای ازدواج با او انجام دهیم. به طور کلی و متأسفانه استفاده از واژه

دوست داشتن به منظور نادیده گرفتن بعضی ملاک‌ها و کمرنگ کردن عقل و منطق در فرایند ازدواج، زیاد مشاهده می‌شود، بنابراین لازم است بر این نکته تأکید کنیم که مایه گذاشتن از واژه‌هایی مثل عشق و دوست داشتن و... در همه مشکلات و همه عمر امکان‌پذیر نیست و ممکن است روزی فراموش کرد که برخی زوج‌ها تحمل مشکلات را نداشته باشند و این به اصطلاح معجزه‌گر یا مایه حیات زندگی مشترک‌شان کمرنگ شده باشد و تمایلی نداشته باشند به خاطر دوست داشتن دیگری به خود سختی بدهند. شما هم تنها استنادی که برای کم اهمیت جلوه‌دادن اختلاف سنی و ازدواج قبلی این خانم بیان کرده‌اید، همین عبارت دوست داشتن است و این



را به دنبال خواهد داشت. قطعاً طعم و مزه صبحانه‌ای که ابتدای روز توسط یک همسر قدرشناس و مهربان برای شوهرش آماده شده، با طعم ساندویچی که یک هفته قبل و با انگیزه رفیع تکلیف درست شده، متفاوت است.

- شوهرها هم باید حواس‌شان باشد**

گاهی در روابط زوج‌هایک اختلاف کوچک منجر به واکنش‌ها و درگیری‌های شدید می‌شود و در بسیاری از مواقع شاهد هستیم که جای رفتارهایی از قبیل گل خریدن، ابراز محبت کلامی، تشکر کردن، استقبال و بدرقه از همسر و سایر رفتارهای محبت‌آمیز و انگیزه بخش خالی است. همه آدم‌ها دوست دارند بابت تلاش‌ها و زحمات‌شان تقدیر و تحسین شوند، بنابراین اگر خانمی توقع دارد که همسرش اقدامات او را ببیند و قدردانی کند، لازم است که صبح او را بدرقه کند و هنگام بازگشت به استقبالش برود. اگر مردی انتظار دارد که خانمش صبح با او صبحانه بخورد، بدرقه‌اش کند و به استقبالش بیاید، باید هر روز از او بابت زحمت‌هایش تشکر و ابراز محبت و جبران کند. در مجموع می‌توان گفت این اقدامات «سپرده‌های عاطفی» نام دارند که در طول زندگی مشترک خیلی به دردن و شوهرها می‌خورند. به عنوان مثال مردی که هر روز صبح همسرش زودتر از او بیدار می‌شود و هنگام رفتن او را با انرژی بدرقه و موقع بازگشت هم با خوشرویی تمام از او استقبال می‌کند، چگونه می‌تواند بپایانه خوبی کند؟ آیا می‌تواند به درخواست‌های منطقی چنین همسری نه بگوید؟ آیا می‌تواند از قصور و اشتباهات چنین خانمی نگذرده؟ خیلی موضوعات دیگر که در این نوشتار مجال پرداختن به آن‌ها را نداریم. بنابراین با توجه به این نکات می‌توان گفت بدرقه و استقبال از همسر چه زن و چه شوهر به عنوان یک عامل مستحکم‌کننده و تداوم بخش در زندگی مشترک اهمیت دارد و هر دلیلی برای انجام ندادن آن فقط توجیه است.

نگرانی برای از دست دادن شوهرش شود، چون به هر حال زایمان و بالا رفتن سن و... باعث کم شدن زیبایی و جذابیت ظاهری خانم‌ها می‌شود و آن وقت ممکن است این نگرانی‌ها تشدید شود.

- رفتارهای اشتباه این خانم را توجیه نکنید**

گفته‌اید که خانم مورد علاقه‌تان زودرنج است و بی‌اعصاب. این که رفتارهای آن خانم را به بیماری پدرش و مشکلات زندگی ربط داده‌اید، شاید بخشی از ماجرا باشد چرا که به هر حال او چون تجربه یک بار شکست در زندگی را دارد، طبیعتاً با احتیاط بیشتر و عقلانی‌تر به موضوع نگاه می‌کند و شاید با نگاه احساسی از این ازدواج راضی باشد ولی منطق و پیش‌بینی‌های وی باعث یک تضاد فکری و تردید در تصمیم‌گیری شده است که این موضوع می‌تواند به نوبه خود روح و روان یک فرد را دچار تنش کند.

- حتماً از یک مشاور کمک بگیرید**

با توجه به مطالب مطرح شده و این که ممکن است شما مطالب بیشتری برای گفتن داشته باشید، توصیه می‌کنم حتماً قبل از گرفتن تصمیم‌نهایی به صورت فردی و دو نفری به یک مشاور با تجربه و دارای مجوز مراجعه کنید تا در بالابردن قدرت تصمیم‌گیری و داشتن انتخابی اصولی‌تر به شما کمک کند.

موفقیت اجباری به شیوه کاپیتان تیم افسانه‌ای آلمان

«فرانتس بکن بائر» درباره رموز درخشش خودش گفته که من برای رسیدن به آرزوهایم چاره‌ای جز جنگیدن نداشتم

دکتر مهدی سوداوری | روان شناس و مدرس دانشگاه

پاسخ‌های آدم‌های موفق درباره دلایل رسیدن‌شان به قله افتخارات، همیشه جذاب است. گفته می‌شود از «فرانتس بکن بائر» کاپیتان تیم افسانه‌ای آلمان پرسیدند: «چرا پسر مثل خودت ندرخشیدی؟»، او پاسخ داد: «چون من پسر یک کارگر بودم و او پسر یک میلیونر. من برای رسیدن به آرزوهایم چاره‌ای جز جنگیدن نداشتم و او دلیلی برای جنگیدن ندارد!» اما ما چطور برای رسیدن به آرزوهایمان باید بجنگیم تا موفق شویم؟

چهره‌ها

- نوع انگیزه به هدف بستگی دارد**

همه شنیده‌ایم که می‌گویند موفقیت تصادفی نیست. اگر چه شانس و اقبال در ایجاد موفقیت دخیل است ولی رسیدن به موفقیت شرایط دیگری هم لازم دارد. یکی از مهم‌ترین عوامل موفقیت، انگیزه است. اصلاً چرا باید فلان کار را انجام دهیم؟ نوع انگیزه هم به هدف بستگی دارد. اگر هدف صرفاً ۲۰ گرفتن است پس با تقلب هم می‌شود به آن رسید، اما اگر هدف یادگیری است، پس تقلب گزینه محسوب نمی‌شود. در دنیای بزرگ سالی هم اوضاع همین است. هدف صرفاً پول، شهرت و...

است یا چیز دیگری؟ برای رسیدن به پول و شهرت راه‌های زیادی وجود دارد، اما اگر هدف مثلاً بهترین فوتبالیست شدن باشد، قضایه فرق دارد. در این حالت فقط و فقط یک راه وجود دارد. مجبور هستیم که به مشکلات مسیر تن بدھیم ولی برای مشهور شدن می‌توان کارهای ساده‌تری هم انجام داد.

- اجبار به جای شد شد، نشد هم نشد**

یک انگیزه بسیار قوی برای موفقیت، اجبار است! وقتی مجبور باشی و تفاوت بین

موفقیت و شکست بسیار زیاد باشد. اگر یک خرس شما را تعقیب کند با سرعتی خواهید دوید که حتی تصور هم نمی‌کنید! چون تفاوت بین موفقیت و شکست، مرگ و زندگی است! اگر بتوانیم رسیدن یا نرسیدن به هدف را به گونه‌ای به شرایط مرگ و زندگی تشبیه کنیم، تفاوت بین همه یا هیچ، این اجبار باعث می‌شود که مغز تمام قوای خود را برای انجام آن کار به خدمت بگیرد، اما دیدگاه شد شد، نشد هم نشد، معمولاً به جایی ختم نمی‌شود.

- انگیزه درونی مهم‌تر است یا بیرونی؟**

نکته دیگر، تفاوت انگیزه درونی و بیرونی است. شما برای یک پاداش بیرونی تلاش می‌کنید یا برای ارضای یک نیاز درونی مثل یادگیری، لذت برنده شدن و... اگر انگیزه بیرونی باشد با قطع شدن پاداش، تلاش هم متوقف می‌شود. مثل کودکی که برای دوچرخه درس می‌خواند. اگر دوچرخه را گرفت دیگر انگیزه‌ای برای تلاش بیشتر نخواهد داشت. اگر خلاف وعده هم عمل شود و بچه ۲۰ بگیرد و از دوچرخه خبری نباشد که دیگر کلا قید درس را خواهد زد ولی اگر انگیزه لذت یادگیری باشد، هرگز تکراری نخواهد شد و تلاش از نیاز درونی نشئت می‌گیرد.

- ما و شما**

راه ارتباطی با زندگی سلام

پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام

«عجب مسابقه‌ای بود کشتی سوادکوهی با «باروز». یادش به خیر. تایک ساعت بعد از بازی، موهای تنم سیخ بود! خیلی لذت بردم از اون پیروزی. * درباره مطلب «چرا کودکان نباید اسمارتیز بخورند؟» در صفحه سلامت، درباره آب نبات چوبی هم بنویسین. آیا مثل اسمارتیز ضرر داره؟ * مطلب «پیریک سقف با فرزند مجرد» به خصوص بخشی که به والدین توصیه کردین، واقعا خوب بود. من یک پسر ۳۸ ساله‌ام و چندین بار تصمیم گرفتم برم خونه مجردی بگیرم اما از

برگ سبز انومیل سواری پراید سی دی ۵ هاج بک
مدل ۱۳۷۵ به رنگ سفید روغنی به شماره پلاک ایران ۲۲-۲۴۵۳۴۲، شماره موتور ۰۰۰۱۰۴۳۶ و شماره شاسی S1442275123652 به نام خانم لیلی فقیری شادی مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱/۰۵/۲۳

برگ سبز سواری بزو پارس به شماره انتظامی ۳۲-۲۹۲۹، شماره موتور 124K0251821 و شماره شاسی 21CA9DK169744 به نام اصغر سالاری مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱/۰۵/۲۴

برگ سبز وکارت ماشین و اسناد فروش خودرو سواری
پراید تیپ صبا GTXi مدل ۱۳۸۳ به شماره پلاک ۸۶۳ ط ۱۶ ایران ۴۲ به شماره موتور ۰۱۰۴۰۰۱۷، شماره شاسی S1412283416844 به نام علی افروز مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۱۴۰۱/۰۵/۲۴

- آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی مسکن کارکنان**

ستاد مرکزی آب و فاضلاب خراسان (در حال تصفیه)
تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۱۱/۱۹
جلسه مجمع عمومی عای بطور فوق العاده تعاونی مسکن کارکنان ستاد مرکزی آب و فاضلاب خراسان (در حال تصفیه) راس ساعت ۱۳ روز چهارشنبه ۱۴۰۱/۱۲/۳ در محل بلوار حجاب- حجاب ۲۲- مجتمع رفاهی نشاط برگزار می‌شود. از کلیه اعضای محترم دعوت می‌شود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در این جلسه حضور به هم رسانند.
اعضای محترمی که امکان حضور آن‌ها در جلسه مذکور مقدور نمی‌باشد می‌توانند حق رای خود را به موجب وکالت نامه کتبی به فرد دیگری واگذار نمایند. در اینصورت تعداد آرای وکالتی هر عضو حداکثر سه رای و هر فرد غیر عضو تنها یک رای خواهد بود.
اعضای متقاضی نمایندگی به همراه وکیل مورد نظر باید از ساعت ۸ صبح تا ۱۲ در روزهای دوشنبه و سه شنبه ۱ و ۲ اسفند ماه به محل ساختمان شماره ۲ شرکت واقع در ابتدای صدف مراجعه تا پس از تأیید وکالت نامه‌های مزبور توسط مقام مجاز ورقه ی ورود به مجمع برای فرد نماینده صادر گردد.

دستور جلسه: ۱- استماع گزارش هیئت تصفیه و ناظر

۲- تصویب صورتهای مالی سالهای ۱۳۹۷ لغایت ۱۴۰۰ شرکت

۳- تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۱ هیئت تصفیه

۴- تمدید مدت تصفیه شرکت

۵- تمدید مدت مأموریت اعضا هیئت تصفیه و ناظر (در صورت عدم تمدید تا انتخاب هیئت تصفیه و ناظر (جدید) به مدت ۲ سال

شرکت تعاونی مسکن کارکنان ستاد مرکزی آب و فاضلاب خراسان (در حال تصفیه)

۱۴۰۱/۰۵/۲۳



زندگی سلام
چهارشنبه
۱۹ بهمن ۱۴۰۱
۱۷ رجب ۱۴۴۴
۸ فوریه ۲۰۲۳
شماره ۲۳۶۹

خبر و مشاوره